



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)

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 **1988**. 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.

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, Lendroel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Lendroel 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.



BAGAIMANA BERTUMPU PADA GURU SPIRITUAL ANDA

15 Desember 2004

PENDAHULUAN

Pengarahan untuk Retret

Saya hendak menyambut dan mengucapkan selamat datang kepada Anda sekalian pada retret kali ini. Saya sangat senang sekali melihat Anda sekalian karena Saya tahu Anda datang ke sini untuk alasan yang baik: Anda tertarik dengan Dharma. Anda datang kemari bukan dengan tujuan yang berhubungan dengan kehidupan saat ini saja, namun untuk alasan yang lebih besar. Anda bukan hanya prihatin dengan kesejahteraan Anda sendiri, namun juga kesejahteraan semua makhluk hidup lain. Inilah mengapa saya merasa bahagia melihat Anda sekalian.

Retret yang sebenarnya baru akan dimulai besok. Ingatlah bahwa Anda berada di sini untuk tujuan altruistik, untuk mencapai sesuatu yang berharga bagi makhluk lain. Namun, agar sanggup melaksanakannya, Anda harus menyiapkan diri agar sesuai untuk menerima tugas tersebut.

Pada kondisi sekarang ini, kemampuan Anda untuk meraih sesuatu yang lebih bagi orang lain masih terbatas. Apa yang menghalanginya? Ada dua faktor: pertama, bagian batin yang merintanginya sehingga menghentikan kemampuan Anda untuk menolong makhluk lain; dan kedua, aspek lain diri Anda, yakni kualitas-kualitas baik Anda seperti keinginan untuk menolong orang lain dan sikap altruistik yang sesungguhnya, masih lemah.

Karena kedua alasan itulah, maka kapasitas Anda untuk bisa menolong orang lain masih belum berkembang. Agar benar-benar bisa bermanfaat bagi orang lain, Anda pertama-tama harus menjinakkan dan melatih batin Anda. Demi tujuan inilah maka



Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda

Anda berada di sini. Anda harus berlatih untuk meningkatkan batin dan cara berpikir Anda. Dengan kata lain, Anda berada di sini untuk mencerahkan batin Anda. Anda harus tetap mawas dengan hal ini dan berusaha setiap saat untuk berlatih meningkatkan pemahaman dan pengendalian diri Anda sendiridalam retreat ini.

Aplikasi langsung dari peningkatan diri ini adalah bermeditasi, yakni meditasi dalam artian pembiasaan. Anda akan membiasakan batin Anda dengan pemikiran yang baik dan sikap yang menguntungkan. Sikap dan pemikiran seperti apa yang dianjurkan? Ada banyak kemungkinan, misalnya cinta kasih, welas asih, kesabaran, keyakinan dan usaha bersemangat. Oleh karena itu, tugas utama Anda adalah untuk merenung dengan sikap tertentu agar semua kualitas ini tumbuh di dalam diri Anda. Selain itu, Anda juga perlu menyediakan kondisi-kondisi yang menguntungkan agar sukses dalam tugas utama ini. Semua ini dilakukan bersama-sama dengan upaya meningkatkan kebajikan Anda, misalnya menambah karma positif serta mempurifikasi karma-karma negatif Anda.

Bila Anda gagal menggabungkan semua kondisi baik ini dengan praktek utama, yaitu meditasi, maka upaya Anda laksana menanam benih di tanah tanpa memberikan panas dan kelembaban yang cukup padanya untuk berkecambah. Kalau demikian halnya, benih tersebut tidak akan tumbuh. Begitu pula, tanpa membarengi aktivitas utama Anda dengan praktek akumulasi dan purifikasi, maka meditasi Anda tidak akan membuahkan hasil. Di sisi lain, jika Anda berhasil menggabungkan faktor-faktor pendukung berupa purifikasi dan akumulasi ke dalam praktek utama Anda, maka akan terdapat kesempatan yang lebih besar bagi Anda untuk meraih pencapaian spiritual.

Untuk memenuhi seperangkat kondisi bagi purifikasi dan akumulasi, kita akan memulai hari-hari kita dengan Enam Praktek Pendahuluan, yang di dalamnya terkandung inti berupa Doa Tujuh Bagian. Setiap hari, di awal sesi pertama, kita akan melafalkan teks doa untuk praktek ini dalam bahasa Tibet. Seharusnya mudah bagi Anda yang sudah terbiasa, karena Anda tahu bagaimana melakukannya. Bagi Anda yang baru pertama kali mungkin Anda



akan merasa kesulitan. Terserah pada Anda, mana yang paling nyaman bagi Anda – apakah melafalkannya dalam bahasa Tibet atau hanya mengikuti bahasa Inggrisnya saja.

Yang pertama dan paling penting, sebelum memulai praktek tersebut, Anda harus membangkitkan niat yang luar biasa atau sebuah motivasi yang bajik di dalam diri Anda. Kemudian Anda akan membayangkan ladang kebajikan muncul di hadapan Anda. Barang kali yang terbaik adalah dengan membayangkan sosok Buddha Sakyamuni itu sendiri. Anda bisa berpikir bahwa Beliau menyatukan semua objek perlindungan ke dalam diri-Nya dan sehubungan dengan Beliau-lah maka Anda mempraktekkan Enam Praktek Pendahuluan tersebut.

Beberapa orang, terutama pendatang baru, mungkin tidak terlalu nyaman melafalkan naskah dalam bahasa Tibet dan sebenarnya Anda tidak perlu melakukannya kalau Anda tidak ingin. Pertama-tama Anda mungkin bisa mencoba dan melihat bagaimana rasanya. Sebenarnya Anda juga bisa mengikuti teks bahasa Inggris dengan baik, yang barangkali lebih gampang untuk Anda. Terlepas dari apakah Anda melafalkan kata-kata tersebut dalam bahasa Tibet atau mengikutinya dalam bahasa Inggris, yang paling penting adalah memahami artinya, yaitu memahami apa yang sedang Anda ucapkan.

Singkatnya, praktek ini utamanya terdiri dari akumulasi dan purifikasi. Jika Anda tidak bisa memikirkan makna kata-katanya dengan detil, dikarenakan makna teks ini yang sangat kaya dan banyak yang harus direnungkan, maka berusaha setidaknya untuk sadar bahwa Anda akan memulai dengan mengakui kesalahan Anda. Sesungguhnya, sangat penting untuk benar-benar merasakan penyesalan mendalam untuk kesalahan-kesalahan yang telah Anda lakukan di masa lampau. Anda harus berpikir bahwa bersamaan dengan kesalahan Anda, Anda juga sedang mengakui kesalahan semua makhluk hidup. Ketika Anda tiba di bagian persembahan, bayangkan bahwa Anda memberikan persembahan yang luar biasa kepada Buddha agar semua makhluk bisa menemukan kebahagiaan sejati dan mengatasi penderitaan untuk selama-lamanya.



Anda mungkin tidak akan sanggup mempertahankan kedua jenis pikiran utama ini di dalam batin Anda selama praktek secara keseluruhan. Jika tidak, setidaknya berusaha sepanjang waktu untuk mempertahankan beberapa bentuk kebajikan lain di dalam diri Anda seperti keyakinan, cinta kasih, atau welas asih terhadap makhluk lain. Kalau belum bisa juga, cobalah berusaha dan bangkitkan perasaan senang dengan apa yang sedang Anda lakukan di sini. Berbahagialah karena sudah menjadi bagian dari sesuatu yang positif; retreat ini pada umumnya dan praktek ini khususnya. Batas paling minimum yang bisa Anda pikirkan adalah bersukacita dengan kebajikan ini.

Mengapa Anda harus bersukacita? Apa yang harus disenangi? Ada banyak alasan untuk bermudita (bersukacita). Keseluruhan tujuan dari retreat ini adalah agar masing-masing peserta berlatih untuk memastikan bahwa semua makhluk hidup bebas dari penderitaan mereka, dari bentuk yang paling kecil hingga yang terbesar. Retreat ini dilakukan bukan hanya demi kepentingan peserta dan orang-orang yang dikenal, namun juga buat semua makhluk hidup di dalam samsara, sehingga mereka bisa dengan segera menemukan kebahagiaan yang sejati yang tidak bisa berubah lagi. Ketika Anda memahami tujuan dibalik penyelenggaraan retreat dan tujuan Anda berada di sini, maka Anda akan melihat bahwa ada banyak alasan untuk bahagia karena menjadi bagian dari acara ini.

Jika ungkapan “semua makhluk hidup di dalam samsara” terlalu abstrak, terlalu kabur, atau jika ungkapan tersebut tidak terlalu berarti bagi Anda karena maknanya yang terlalu luas, pertama-tama bayangkan orang-orang yang Anda kenal sekarang yang menghadapi berbagai macam masalah, penyakit, perpisahan, dan lain-lain. Bayangkan seseorang yang Anda kenal yang sekarang sedang sakit di rumah sakit, kemudian ingatlah bahwa bukan hanya dia sendiri yang berada dalam situasi tersebut. Ada banyak orang lain yang sekarang sedang dirawat, kesakitan, dan sebagainya.

Pikirkan penderitaan lain, seperti kelaparan dan kemiskinan, yang menyebar di seluruh belahan dunia pada saat ini juga. Bayangkan berbagai macam siksaan yang menimpa berbagai jenis



binatang yang menjadi korban, dan berharap agar semua penderitaan ini segera berakhir. Dengan cara yang sama, Anda kenal dengan banyak orang, teman-teman atau relasi, yang tidak mendapatkan kebahagiaan yang mereka inginkan. Mereka hanya sebagian kecil dari tak terhingga makhluk yang tidak bisa mendapatkan kebahagiaan yang mereka dambakan. Pertahankan mereka semua di dalam batin, berdoalah agar mereka pada akhirnya bisa mencapai kebahagiaan. Berusahalah untuk mengembangkan pemikiran-pemikiran ini di dalam diri Anda dengan sepenuh hati dan sungguh-sungguh.

Dengan mempertahankan pemikiran ini selama beberapa jam—waktu yang kurang lebih dibutuhkan untuk melakukan praktek pendahuluan ini, maka praktek pendahuluan ini akan sangat membantu. Praktek tersebut akan meletakkan Anda ke dalam kerangka berpikir yang positif dan membantu Anda agar benar-benar bisa bermanfaat untuk hari-hari ke depan. Dengan kata lain, pendahuluan tersebut akan membuka diri Anda agar bisa menerima berkah dari penjelasan meditasi selanjutnya. Lahannya telah dipersiapkan untuk ditanam. Bebatuan sudah disingkirkan, kelembaban dan panas tersedia. Setelah semua persiapan ini, benih-benih yang ditanam akan berkecambah dengan mudah dan Anda akan dengan segera memanen realisasi spiritual.

Dengan cara inilah kita akan melanjutkan retreat. Namun, tidak cukup jika Anda hanya berusaha dalam sesi saja, tapi membiarkan perhatian Anda sepenuhnya terlepas dalam masa di antara sesi. Jika Anda bertindak demikian maka itu ibarat membangkitkan api selama sesi dan setelah selesai Anda mematikannya lagi. Jika pada waktu di antara sesi, Anda sepenuhnya melepaskan konsentrasi Anda, membiarkan batin Anda berkelana kemana-mana dan terlibat dengan segala urusan sehari-hari, maka Anda akan kehilangan semua yang telah Anda dapatkan selama sesi. Setelah apinya padam, di awal sesi selanjutnya Anda akan memulai semuanya dari awal lagi, membangkitkan apinya lagi dan mengulangi segala proses dari awal lagi. Kalau demikian caranya, maka Anda tidak akan mendapatkan kemajuan apapun.



Oleh karena itu, perhatian utama bukan hanya pada upaya mengendalikan pikiran Anda dan mengarahkannya dalam cara yang positif selama sesi, namun juga di antara sesi. Untuk itu, Anda perlu mengamati terus-menerus apa yang sedang terjadi di dalam batin Anda dan memastikan bahwa pemikiran Anda tidak berubah sepenuhnya menjadi aktivitas biasa. Anda harus mengesampingkan urusan sehari-hari Anda, pekerjaan Anda, hubungan dan sebagainya, dan berusaha untuk menjaga api tersebut selama masa istirahat.

Sesungguhnya, karena alasan inilah maka Anda perlu membatasi pembicaraan dan membatasinya pada apa yang memang benar-benar dibutuhkan. Tentu saja, panitia kadang-kadang memiliki pengumuman dan Anda harus mendiskusikan beberapa hal tertentu dengan mereka; hal tersebut tidak dapat dihindari. Namun dalam kasus ini, tolong, dengan mempertimbangkan orang lain, berbicaralah perlahan-lahan. Pembicaraan keras akan menyebabkan distraksi (pengalihan perhatian) dan Anda harus berusaha terhindar dari distraksi dan tetap sadar dengan apa yang Anda lakukan di sini.

Secara umum, Saya mohon jagalah pembicaraan Anda pada apa yang benar-benar dibutuhkan saja. Jika Anda memang harus berbicara, mohon kecilkan suara, karena orang-orang di sekitar Anda tidak butuh mendengarkan apa yang Anda katakan kepada orang yang Anda ajak bicara. Ini benar-benar harus diperhatikan, terutama saat makan. Saat makan, berusahalah untuk tetap sadar dan menghindari keributan dengan peralatan makan Anda. Menjatuhkan sesuatu adalah bukti kurangnya kesadaran (mawas diri) dan pengendalian diri. Karena Anda memikirkan sesuatu yang lain maka Anda membuat keributan. Oleh karena itu, berusahalah untuk sadar dengan apa yang sedang terjadi dalam batin Anda, termasuk apa yang dilakukan dengan tubuh Anda. Dengan cara ini, Anda pasti bisa menghindari diri membuat keributan bagi orang lain saat makan.

Hal yang sangat penting bagi Anda dalam memulai retreat ini adalah membangkitkan motivasi yang baik. Karena itu, sebelum beranjak tidur, akan sangat baik untuk menghabiskan beberapa



waktu malam ini dengan merenung, agar bisa membangkitkan niat yang positif di dalam diri Anda.

Siswa yang lebih senior tentu paham bagaimana cara melakukan hal ini. Bagi pendatang baru, Anda harus paham bahwa praktek ini terdiri dari melatih keinginan di dalam diri Anda untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan memastikan mereka berada dalam kondisi kebahagiaan yang sebenarnya. Setelah membangkitkan keinginan-keinginan ini di dalam diri Anda, berpikirlah bahwa Anda melakukan retreat ini untuk berlatih hingga tercapainya semua tujuan ini. Mohon ambil beberapa waktu sore ini untuk merenungkan motivasi Anda. Saya juga akan menjelaskan hal ini setiap kali kita mengawali sebuah sesi.

Anda berada di sini untuk melatih batin Anda, memeriksa dan belajar mengendalikan mereka. Namun, jangan membayangkan bahwa untuk melatih hal ini, Anda perlu mengikat diri erat-erat sehingga menjadi terlampau tegang. Tidak perlu demikian. Berusahalah untuk tetap santai, baik secara fisik maupun mental, ketika sedang mengamati apa yang sedang terjadi di dalam batin Anda. Sikap batin yang terlalu tegang tidak akan produktif, karena nantinya Anda akan lebih sulit mengendalikan batin Anda daripada biasanya. Oleh karena itu, Anda butuh santai namun tetap mawas.

Demikian untuk malam ini. Saya akan berdoa agar retreat ini berhasil dan bermanfaat bagi Anda semua.

HARI I SESI PAGI

Guru besar dari Tibet, Gungtang Rinpoche, sosok yang bagaikan cahaya mentari bagi Dharma mengatakan,

“Anda telah meraih kelahiran sebagai manusia yang unggul dengan kebebasannya dan telah bertemu dengan ajaran Sang Buddha. Anda telah berada dalam perlindungan guru spiritual yang memenuhi syarat dan memiliki sahabat dharma yang baik. Mengingat seluruh kondisi ini sangatlah sulit untuk diraih dan akan segera berakhir, maka dengan sekuat tenaga Anda harus menghindari penundaan akan apa yang harusnya Anda lakukan. Sebaliknya, tariklah intisari yang paling dalam dari apa yang Anda miliki sekarang!”

Barangkali Anda semua di sini telah mencapai apa yang disebut ‘kelahiran sebagai manusia yang unggul,’ yaitu sebuah kehidupan manusia dengan kebebasan tertentu dan berbagai jenis keberuntungan. Penting bagi diri Anda masing-masing untuk melihat ke dalam diri Anda sendiri dan memeriksa kondisi pribadi Anda sehingga bisa menentukan apakah benar adanya.

Jika Anda menyadari bahwa Anda telah meraih sebuah kelahiran unggul yang mengandung kebebasan, maka penting bagi Anda untuk menyadari dan tidak menysia-nyiakannya. Gungtang Rinpoche juga mengatakan bahwa kondisi luar biasa yang Anda nikmati sekarang ini sangatlah langka dan karenanya sangat berharga. Kelangkaannya mengindikasikan bahwa Anda tidak boleh beranggapan bahwa Anda akan meraihnya lagi dan lagi, terkecuali Anda memang benar-benar melakukan upaya khusus untuk mendapatkannya. Karena itu, penting untuk menggunakan kehidupan yang Anda miliki sekarang dengan baik.



Begitu Anda telah yakin bahwa Anda memang memiliki semua kondisi yang sangat menguntungkan sehingga menjadikan hidup Anda terpenuhi syaratnya sebagai sebuah ‘kelahiran unggul dengan kebebasan’, maka Anda perlu menimbang nilai besarnya. Berikutnya, Anda perlu memahami bahwa meskipun Anda memilikinya sekarang, dia tidak akan bertahan selamanya. Semua generasi terwakilkan di sini – muda, menengah dan usia tua. Jika Anda adalah bagian dari generasi tua, Anda harus menyadari bahwa situasi Anda terus berubah dan keberadaan Anda di sini sekarang tidak stabil.

Bagi yang termasuk ke dalam golongan menengah yang tidak terlalu tua maupun muda, Anda sekarang berada dalam posisi yang luar biasa, sebuah posisi yang memberikan banyak kemungkinan bagi Anda. Namun, sekali lagi, jangan bayangkan bahwa posisi itu akan bertahan selamanya. Hanya dalam beberapa tahun, Anda akan bergabung dengan golongan tua. Anda masih belum mengalami penderitaan akibat penuaan, namun tidak butuh waktu lama. Ini hanya masalah beberapa tahun lagi saja.

Hal yang sama berlaku tentunya pada Anda yang generasi muda. Meskipun Anda adalah yang termuda diantara kita semua, Anda tidak akan selamanya demikian. Jadi, tak peduli Anda masuk dalam kelompok yang mana dan berapa umur Anda sekarang, status Anda sekarang tidak akan bertahan lama. Anda tidak akan muda selamanya dan juga tidak terus berada di usia menengah. Anda pasti akan berpindah menjadi bagian dari generasi tua. Karena itu, tak peduli di tingkat mana Anda berada sekarang, masing-masing tingkatan memiliki masalah dan kesulitan. Apapun posisi Anda sekarang, Anda perlu memastikan bahwa Anda akan menghadapi kesulitan sekecil-kecilnya ketika Anda berubah seiring waktu dan juga ketika hidup ini harus berakhir.

Ketidakstabilan ini, keharusan untuk berubah sepanjang waktu, bukanlah sesuatu yang dapat berubah. Anda semua adalah apa yang kita sebut dengan ‘fenomena komposit (gabungan)’ atau, untuk memudahkan, Anda disebut ‘produk’. Anda adalah produk dari sejumlah sebab dan kondisi, yang artinya Anda pasti berubah



dan perubahan ini berlangsung terus-menerus, dari momen ke momen. Ketika Anda muncul, sama dengan fenomena gabungan lainnya, Anda dihasilkan dengan hakikat peleburan di dalam diri Anda dan tidak ada yang bisa dilakukan mengenai hal ini.

Pada kenyataannya, perubahan yang Anda alami sekarang menciptakan masalah bagi Anda dan membuat Anda menderita. Mengapa demikian? Karena meskipun pada kenyataannya Anda memiliki hakikat perubahan, namun Anda melihat diri Anda sendiri dengan cara yang berbeda. Anda tidak menyadari hakikat perubahan Anda dan mengharapkan segala sesuatu tetap stabil.

Ketika Anda melihat bahwa kenyataannya tidak demikian, itu akan membuat Anda tidak bahagia. Dengan kata lain, cara Anda menginginkan sesuatu tidak selaras dengan cara keberadaan Anda yang sebenarnya. Anda menginginkan stabilitas dan ketika Anda melihat perubahan yang tidak diinginkan terjadi, hal tersebut membuat Anda tidak bahagia. Anda perlu memahami dengan baik hakikat perubahan Anda. Begitu Anda telah memahami bahwa perubahan tersebut adalah bagian dari diri Anda, maka ketika Anda berubah, hal tersebut tidak akan mengejutkan Anda. Anda telah menduganya dan Anda tidak akan menderita karenanya.

Jika Anda sanggup menyesuaikan pemikiran Anda sehingga selaras dengan cara sesungguhnya segala sesuatu berlangsung, maka Anda tidak akan menderita lagi. Contoh yang bisa diberikan mengenai hal ini adalah para Arya Arahata dan Buddha, yang tubuh dan batinnya juga senantiasa berubah terus-menerus. Seperti Anda, mereka juga memiliki lima skandha (himpunan) yang terus-menerus berubah dari momen ke momen. Namun, situasi ini tidak menyebabkan penderitaan sedikitpun bagi mereka, sebab mereka telah mengetahui hakikatnya. Jika Anda sanggup menyesuaikan pikiran Anda dengan yang dimiliki oleh mereka, dengan kata lain, melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, maka Anda juga dapat mengatasi sumber penderitaan.

Lagipula, pada saat ini, proses perubahan Anda berlangsung karena pengaruh karma dan *kilesa* (faktor mental pengganggu).



Meskipun perubahan tetap Anda tidak dapat diubah, namun apa yang bisa diubah adalah kenyataan bahwa perubahan tersebut dipengaruhi atau ditentukan oleh karma dan *kilesa* Anda. Ini adalah sesuatu yang dapat Anda ubah.

Salah satu tujuan Anda adalah untuk mengakhiri perubahan yang dipengaruhi oleh karma dan *kilesa* Anda, yang apabila telah diakhiri maka Anda tidak akan lagi menjadi korban penderitaan di dalam lingkaran keberadaan (*samsara*). Perubahan akan selalu terjadi namun untuk mencapai kondisi terbebas, Anda perlu memastikan bahwa perubahannya adalah perubahan yang lebih baik dan situasi Anda sudah tidak akan merosot.

Tentu saja tidak ada yang bisa dilakukan sehubungan kemerosotan fisik. Hal tersebut memang tak terhindarkan. Namun, apa yang bisa Anda lakukan adalah memperbaiki batin Anda. Untuk hal ini Anda perlu memastikan bahwa pemikiran dan batin Anda terus-menerus bergerak menuju keadaan yang lebih baik dan tidak menurun. Jika Anda berlatih pada hal tersebut, lambat tapi pasti, Anda akan berkembang hingga suatu hari nanti Anda akan mencapai keadaan pembebasan dari karma dan *kilesa* Anda.

Sebelum Anda mencapai titik itu, Anda harus terus-menerus memastikan bahwa perubahan Anda adalah sebuah perubahan untuk yang lebih baik. Apa maksudnya? Perbaiki seperti apa yang Anda cari? Maksudnya adalah setelah menyadari kenyataan akan perubahan tersebut, Anda menciptakan sebab-sebab kebahagiaan di dalam diri Anda dan menghindari melakukan sebab-sebab penderitaan. Dengan kata lain, Anda secara bertahap meningkatkan sebab-sebab kebahagiaan di dalam diri Anda, dan di saat yang sama mengurangi sebab-sebab penderitaan.

Sementara ini, kebanyakan dari pikiran dan tindakan fisik serta ucapan Anda adalah sedemikian rupa sehingga Anda menciptakan sebab-sebab penderitaan. Inilah yang perlu Anda ubah. Jika Anda benar-benar memusatkan diri untuk melakukan hal tersebut, maka Anda akan memberi makna sepenuhnya pada pencapaian kelahiran Anda sebagai manusia sekarang ini. Anda

akan meraih sebuah tujuan yang terunggul di dalam kehidupan Anda sekarang.

Jika situasi Anda sekarang stabil, jika Anda dapat tetap seperti diri Anda sekarang, maka tidak ada yang perlu dilatih untuk memperbaiki diri Anda. Namun, sekarang bukan demikian ceritanya. Anda pasti mengalami perubahan dan segala sesuatu tidak menjadi lebih baik dengan sendirinya. Meskipun bagian dari diri Anda sepenuhnya menyadari hal tersebut, namun pada saat yang sama, Anda benar-benar tidak ingin melihatnya. Sebaliknya, Anda beralih dari sebuah bukti nyata dan mengatakan kepada diri sendiri, *“Mungkin segala sesuatu yang terjadi adalah yang terbaik, mereka seharusnya baik-baik saja besok.”*

Anda berharap untuk masa depan yang cemerlang namun jika Anda benar-benar mau membuka mata dan melihat dengan sepenuh hati pada kenyataan, maka yang terjadi tidak selamanya demikian. Itulah sebabnya mengapa Anda perlu dengan sadar memunculkan keinginan untuk melakukan usaha yang dibutuhkan agar memastikan bahwa segala sesuatu dilakukan untuk yang lebih baik. Anda berharap bahwa segala sesuatu akan berjalan dengan baik. Demikianlah harapan Anda namun Anda tidak melakukan apapun untuk memastikan hal tersebut terjadi.

Tubuh dan batin Anda berubah. Kemerosotan tubuh Anda tak terhindarkan. Bagaimanapun juga Anda tidak dapat membalikkan waktu, mengembalikan proses dan menjadi muda kembali. Itu tidak mungkin. Batin Anda juga terus berubah dan tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengubahnya. Di sisi lain, Anda dapat memanfaatkan kondisi ini untuk keuntungan Anda.

Perubahan batin tidak mesti merupakan sesuatu yang buruk karena artinya ada ruang untuk bermanuver; Anda dapat memastikan bahwa perubahan tersebut adalah untuk yang lebih baik. Meskipun Anda sangat jahat, meskipun Anda memiliki pikiran yang sangat buruk, masih mungkin untuk mengubah semua ini, hampir dalam seketika, menjadi pikiran yang positif. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa Anda berubah, dan Anda berubah menjadi lebih baik.



Untuk mewujudkan hal tersebut Anda perlu bertumpu pada sebuah metode. Metode yang kita gunakan di sini adalah ajaran Sang Buddha. Setelah mencapai pencerahan, Beliau mengajar selama empat puluh lima tahun. Selama masa itu, Beliau memberikan sejumlah besar instruksi yang disesuaikan dengan waktu, tempat, dan terutama kebutuhan serta kecenderungan mereka yang sedang diajarkan-Nya.

Makna inti dari ajaran luas Sang Buddha telah dipadatkan dalam sebuah struktur yang sempurna bagi praktisi pemula. Struktur tersebut merupakan sebuah instruksi yang membantu pemula untuk memulai dari awal dan bergerak setahap demi setahap menuju pencapaian pencerahan sempurna. Instruksi tersebut disebut 'tahapan jalan untuk tiga jenis praktisi.' Jika Anda sepenuhnya bertumpu pada instruksi ini dan mempraktekannya, maka dijamin Anda akan sanggup meningkatkan pemikiran Anda seperti yang telah dijelaskan.

Perbaikan diri tentu saja dapat dilakukan hanya untuk alasan pribadi, untuk meraih manfaat pribadi. Namun, harapan untuk mencapai kebahagiaan pribadi saja merupakan tujuan yang sangat terbatas. Akan jauh lebih berharga dan masuk akal untuk berlatih memperbaiki diri tidak hanya untuk kepentingan diri sendiri, namun demi kepentingan semua makhluk juga. Mengapa demikian? Karena Anda tidak sendirian di dunia ini. Ada makhluk hidup lain yang setara dengan Anda, dalam artian kita semua memiliki harapan yang persis sama untuk memperoleh kebahagiaan.

Kita semua memiliki harapan tanpa akhir untuk kebahagiaan yang lebih dan lebih. Kita sama persis dalam hal ingin menghindari bahkan bentuk penderitaan paling kecil sekalipun, apalagi penderitaan yang lebih besar. Inilah sebabnya mengapa penting untuk memasukkan semua makhluk hidup di dalam aspirasi Anda untuk kebahagiaan dan menyadari bahwa demi kebahagiaan mereka jugalah maka Anda berlatih untuk memperbaiki diri. Lebih spesifik lagi, ini berarti Anda bertekad untuk merealisasikan pencerahan lengkap sempurna atau Kebuddhaan dan memastikan bahwa semua makhluk lain menemukan kebahagiaan yang mereka

inginkan dan mencapai pembebasan dari penderitaan. Dengan motivasi seperti inilah maka Anda mendengarkan ajaran hari ini.

Topik retreat kali ini adalah instruksi yang telah kita singgung, yang disebut ‘tahap jalan untuk tiga jenis praktisi menuju pencerahan,’ atau *Lamrim* dalam bahasa Tibet. Saya akan menjelaskan satu topik tertentu yaitu **bagaimana bertumpu pada seorang guru spiritual**.

Sebelum memulai penjelasannya, sekarang saya hendak memberikan transmisi lisan garis besar lamrim yang disebut *Instruksi- instruksi Guru yang Berharga*. Banyak dari Anda telah menerima transmisi ini, namun ada sedikit pendatang baru dan demi merekalah maka saya sekarang akan memberikan transmisi. Mohon dengarkan dengan tenang.

(Transmisi Lisan)

Saya sudah membaca hingga bagian *kelahiran manusia yang unggul*. Saya akan lanjut memberikan transmisi pada hari berikutnya.

Karena topiknya adalah lamrim, maka penting untuk mengingat struktur dasarnya, yang terdiri dari empat bab. Bagian ini ditemukan di bagian awal teks *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*, yaitu:

1. Penjelasan kualitas-kualitas agung guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran (Lamrim)
2. Penjelasan kualitas-kualitas agung ajaran (Lamrim itu sendiri) untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi-instruksi
3. Bagaimana (cara) mengajar dan mendengarkan ajaran dengan kualitas-kualitas di atas
4. Bagaimana (kita) para murid dibimbing dengan ajaran (lamrim) yang sebenarnya

Meskipun Anda harus mengingatnya, namun di sini tidaklah mungkin untuk menjelaskan poin-poin tersebut karena akan memakan banyak waktu. Oleh karena itu, kita akan loncat ke bab



empat yaitu *Bagaimana (kita) para murid dibimbing dengan ajaran (lamrim) yang sebenarnya*. Ini dibagi lagi menjadi dua bagian:

1. Bagaimana [cara] bertumpu pada guru spiritual, dasar dari sang jalan
2. Sambil bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin kita

Inilah topik utama retreat kali ini.

Istilah yang digunakan Jey Rinpoche dalam Lamrim karya Beliau untuk menyebutkan bagian mengenai cara “bertumpu pada seorang guru spiritual” sangatlah penting. Beliau menjelaskan bagian yang berhubungan dengan seorang guru spiritual sebagai *akar* atau dasar dari sang jalan. Mengapa dijelaskan dengan cara demikian? Karena semua kualitas bertahap yang Anda raih, apakah kualitas pengetahuan maupun realisasi spiritual, muncul hanya pada kondisi dimana Anda mengikuti atau bertumpu dengan benar pada seorang guru spiritual. Jika Anda bertumpu dengan benar pada seorang guru spiritual, Anda akan meraih berbagai kualitas dan pencapaian ini. Yang berarti, jika Anda *tidak* bertumpu pada guru spiritual dengan benar, maka Anda tidak akan mendapatkan pencapaian-pencapaian tersebut.

Pertama-tama, Anda harus memahami apa yang dimaksud dengan ‘bertumpu pada seorang guru spiritual.’ Ada dua cara dalam melakukannya:

1. Dalam pikiran, berkaitan dengan sikap-sikap yang Anda latih terhadap guru spiritual Anda
2. Dalam perbuatan, berkaitan dengan tingkah laku Anda terhadap guru spiritual

1. Bagaimana bertumpu pada guru spiritual dalam pikiran

Melatih keyakinan mendasar

Bertumpu pada seorang guru spiritual dalam pikiran intinya terdiri dari pertama-tama, membangkitkan keyakinan yang sangat

kuat padanya, keyakinan yang berdasarkan pada kesadaran akan kualitasnya; dan kedua, membangkitkan penghargaan dan penghormatan padanya berdasarkan atas kebaikannya yang sangat besar pada Anda. Inilah dua cara yang inti. Jika Anda sanggup meraih dua kualitas keyakinan dan penghormatan ini, maka kualitas selanjutnya akan muncul dalam diri Anda dengan mudah.

Berkaitan dengan poin pertama, semakin banyak Anda melihat kualitas baik dalam guru spiritual Anda, semakin besar manfaat yang akan Anda dapatkan dari praktek Anda. Di sisi lain, melihat kesalahannya adalah sikap yang sangat berbahaya. Lain ceritanya jika guru spiritual Anda adalah Buddha yang sesungguhnya, karena seorang Buddha hanya memiliki kualitas-kualitas baik dan tidak memiliki cela. Jika guru Anda bukan seorang Buddha, maka pastilah dia memiliki kualitas baik berikut kesalahan/ketidaktepatan. Namun, apabila Anda sanggup melihat hanya kualitas baiknya, maka Anda akan menarik manfaat besar darinya.

Di sisi lain, jika Anda melihat kesalahannya, maka Anda yang rugi. Tentu saja seorang Buddha secara definisi adalah sosok yang sempurna, dalam artian Beliau sempurna dalam semua kualitas baik dan sepenuhnya bebas dari semua ketidaktepatan atau kesalahan. Namun, meskipun guru Anda adalah seorang Buddha, tidak ada jaminan bahwa Anda sanggup melihatnya demikian, tanpa kesalahan. Anggaplah guru spiritual Anda bukanlah seorang Buddha, dan karenanya memiliki kualitas bajik maupun buruk. Meski demikian, jika Anda sanggup melatih diri hanya melihat kualitas baiknya dan mengesampingkan apa yang kelihatannya menjadi kualitas buruknya, maka perlahan tapi pasti Anda akan semakin dekat untuk melihat guru Anda sebagai seorang Buddha.

Pada akhirnya, Anda hanya akan melihat kesempurnaan dalam dirinya dan mengetahui bahwa guru Anda benar-benar seorang Buddha. Sekali lagi, tetap anggaplah guru Anda bukanlah seorang Buddha yang artinya Beliau mungkin bisa memiliki kesalahan-kesalahan kecil. Jika Anda menaruh perhatian besar pada kesalahan-kesalahan yang kecil dan tak penting ini, maka persepsi



Anda akan kesalahan tersebut akan menjadi kuat dan semakin kuat sampai Anda hanya akan melihat kesalahan dalam dirinya.

Karena Anda adalah buddhis, tentu Anda menganggap Buddha adalah seorang makhluk yang sempurna, bebas dari kesalahan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, dengan melihat guru sebagai Buddha, secara alami Anda hanya akan melihat kesempurnaan dalam dirinya. Jika Anda dapat melihat guru Anda sebagai seorang Buddha, Anda akan secara alami dan otomatis melihatnya sebagai makhluk yang sempurna. Anda hanya akan melihat kualitas baik, bukannya mencari-cari ketidaksempurnaan apa pun di dalam dirinya. Jey Rinpoche (Jey Tsongkhapa) yang menjelaskan hal ini dalam karyanya: *Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan*.

Kriteria dalam menentukan terciptanya hubungan dengan seorang guru spiritual

Apa yang menentukan bahwasanya Anda telah membangun hubungan dengan seorang guru spiritual, hubungan antara guru dan murid, atau guru dan siswa? Hal ini harus diperjelas. Kebanyakan dari Anda telah mengikuti ajaran saya beberapa kali dan telah membangun hubungan dharma dengan saya, tapi banyak juga pendatang baru. Apakah dengan hanya berada di sini maka berarti Anda telah menjadi murid atau pengikut saya? Tidak mesti demikian. Semuanya bergantung pada sikap dan pemikiran Anda ketika menghadiri sebuah pengajaran. Bukan berarti dengan hanya menghadiri pengajaran yang diberikan oleh seorang guru maka Anda serta-merta telah membangun jenis hubungan tersebut.

Jika Anda menghadiri pengajaran untuk mendengarkan ajaran dan tidak lebih dari itu, maka Anda tidak membangun sebuah hubungan guru-murid ketika Anda mendengar. Di sisi lain, ketika Anda telah membuat sebuah keputusan dengan sadar untuk menjadi pengikut dari seorang guru tertentu, untuk bertumpu kepadanya sebagai pembimbing Anda, sebagai guru Anda dan dengan niat itulah maka Anda menghadiri sebuah pengajaran, bahkan dengan

hanya mendengarkan empat baris dharma saja, itu sudah cukup untuk membangun hubungan guru dan murid dengannya.

Di dalam Buddha Dharma dikatakan bahwa hubungan dengan seorang guru spiritual tidak seharusnya dianggap remeh. Anda perlu memberikan waktu bagi diri sendiri untuk memeriksa seorang guru, apakah orang tersebut pantas Anda percayai, apakah dia akan menyesatkan Anda atau apakah dia benar-benar sanggup untuk membimbing Anda di sepanjang jalan yang tidak salah dengan sikap yang benar. Lebih lanjut, Anda harus menentukan apakah Anda sanggup mengembangkan sebuah keyakinan yang hanya akan melihat kualitas baik di dalam dirinya. Untuk memutuskan semua ini dibutuhkan waktu. Setelah memeriksa dengan teliti barulah seharusnya Anda membuat keputusan; tidak boleh dilakukan terburu-buru. Anda harus memberikan waktu bagi diri Anda sendiri.

Kualitas-kualitas guru spiritual

Bukan hanya memberikan waktu bagi diri sendiri untuk mengamati guru spiritual dan memeriksanya, Anda juga harus mengetahui kualitas-kualitas apa yang Anda cari di dalam diri seorang guru menurut Buddha Dharma. Apa yang membuat seorang guru sesuai untuk mengajar? Ada beberapa kategori berdasarkan kriteria yang berbeda. Ada seperangkat kualitas yang harus dimiliki seorang guru, yakni menurut Vinaya, jalan Bodhisattva, dan jalan Tantra. Sudah seharusnya Anda mengetahui apa saja kualitas-kualitas tersebut sehingga Anda bisa memeriksa apakah guru tersebut memilikinya.

Tentu saja mempelajari semua kriteria dari tiga kategori tersebut memerlukan pembelajaran yang cukup banyak. Namun, Anda dapat mengikuti nasihat yang diberikan dalam tradisi Kadam. Guru Kadampa mengajarkan bahwa pada yang paling minimum, seorang guru spiritual seharusnya memberikan prioritas pada kehidupan mendatang sebagai lawan dari kekhawatiran akan kehidupan ini saja. Jika seorang guru dharma mengajar dengan



alasan pribadi, untuk memperoleh kekayaan bagi dirinya sendiri atau untuk menjadi terkenal, maka motivasinya mencerminkan kekhawatiran akan urusan kehidupan saat ini saja. Orang seperti itu tidak dianggap sebagai guru spiritual yang mengajarkan dharma.

Seorang guru Mahayana harus memenuhi persyaratan minimum lainnya. Dia harus menganggap orang lain jauh lebih penting dibandingkan dirinya sendiri. Jika guru tersebut lebih peduli dengan kesejahteraannya sendiri daripada yang lain, maka dia tidak sesuai untuk mengajarkan Mahayana. Persyaratan lebih jauh adalah dia mengetahui apa yang sedang dibicarakannya dan memiliki pemahaman yang baik mengenai topik apapun yang sedang diajarkannya. Bukan berarti guru tersebut harus mengetahui semua ajaran dengan sempurna, namun setidaknya dia harus mengetahui topik yang sedang dia ajarkan dan dia harus mengetahuinya dengan benar. Tambahan, dia harusnya sudah menerima transmisi silsilah dari topik tersebut.

Begitu Anda telah menemukan seorang guru dengan semua kualitas ini dan sekali Anda telah memutuskan bahwa Anda sanggup untuk mengendalikan pandangan atas kesalahannya, berarti sudah tepat untuk memutuskan bertumpu padanya. Tepat di sini artinya Anda seharusnya tidak melihat kesalahan apapun pada guru spiritual. Namun, itu tidak sesuai kenyataan dan sangat tidak mungkin bisa langsung diterapkan di awal.

Berbagai kesalahan akan terus hadir di hadapan Anda. Namun, jika Anda merasa bahwa diantara kualitas baik dan buruk, Anda sanggup untuk melihat lebih banyak kualitas baik daripada yang buruk dan jika dia memiliki persyaratan lain seperti yang telah disebutkan, maka jika berkeinginan, Anda dapat melangkah maju dan memutuskan untuk mengangkatnya sebagai guru Anda.

Sikap-sikap seperti ini adalah sesuatu yang mungkin terjadi di dalam hubungan Anda dengan orang awam di dalam kehidupan Anda. Anda mungkin bertemu dengan seseorang yang memiliki banyak kualitas baik sekaligus Anda menyadari bahwa dia memiliki kualitas buruk. Anda mungkin berpikir, *‘Memang, tentu saja dia*



memiliki kesalahan-kesalahan ini namun mereka tidak ada artinya dibandingkan dengan jumlah kualitas baiknya yang besar.'

Jika Anda mempertimbangkan kualitas-kualitas potensial di dalam diri guru spiritual dengan cara yang sama, maka sudah tepat bila Anda memutuskan untuk mengikutinya. Penting untuk memberikan waktu bagi diri Anda sendiri untuk mengamati sang guru, dan hanya ketika Anda yakin dengan cara Anda memandangnya barulah Anda memutuskan untuk mengikutinya. Alasan untuk semua tindakan pencegahan ini karena setelah Anda membangun sebuah hubungan guru-murid, Anda tidak bisa berbalik kembali. Anda tidak bisa mengundurkan diri dan menghentikan hubungan di tengah jalan.

Sementara masih berada di tahap pengamatan, penting untuk melihat kedua sisi orang tersebut. Tidak hanya pada kualitas baiknya, namun juga pada kesalahannya. Jangan menutup sebelah mata pada kualitas-kualitas buruknya. Itu akan membantu untuk memeriksa persepsi Anda akan kesalahannya, akankah Anda membangun hubungan tersebut dengannya. Jika Anda merasa bahwa kualitas baiknya jauh melebihi sifat buruknya maka Anda akan sanggup untuk mengesampingkan apa yang disebut ketidaksempurnaan. Bila sudah demikian, barulah tepat untuk membangun hubungan tersebut.

Berapa lamakah seharusnya sebuah pengamatan berlangsung? Pada masa dulu ketika Buddha Dharma masih berkembang di India, masa pengamatan sebelum memilih seorang guru Tantra biasanya bisa berlangsung dua belas tahun. Belakangan, ketika Buddha Dharma menyebar ke Tibet, orang-orang tidak menunggu selama itu. Meski demikian, mereka tetap mengambil waktu sebelum memutuskan untuk mengikuti guru tertentu.

Buddha Dharma menyebar dengan luas dan mendalam di Tibet. Banyak praktisi buddhis Tibet yang akan mengambil waktu untuk memeriksa sang guru sebelum memutuskan untuk menjadi pengikutnya. Di sisi lain, ada juga orang Tibet yang mengejar ajaran dari para guru, membangun hubungan tanpa memeriksanya sama sekali. Sekali Anda telah menciptakan hubungan dengan guru



ini, maka masa pengamatan telah berakhir. Anda tidak boleh lagi melihat sifat buruk atau ketidaksempurnaannya. Jika kesalahan muncul di hadapan Anda, Anda seharusnya mengesampingkannya dan tidak memperhatikannya.

Mengingat ada beberapa pendatang baru di antara Anda, maka tidak perlu untuk terburu-buru mengejar hal ini. Berikan waktu buat diri Anda sendiri. Jangan bayangkan bahwa hanya karena Anda berada di sini dalam retreat ini maka Anda harus menjadi murid saya. Di sisi lain, Anda tidak perlu menunggu hingga dua belas tahun! Itu sedikit berlebihan, namun tetap berikan sedikit waktu bagi diri Anda. Akan tetapi, jika Anda belum membuat sebuah keputusan, hal tersebut bukan berarti tidak ada hubungan yang terbangun sama sekali di antara kita, karena biar bagaimana Anda sudah mendengarkan ajaran Saya.

Sebelum menganggap Saya sebagai guru, Anda bisa menganggap Saya sebagai sahabat dharma senior. Saya lebih tua dalam beberapa hal. Pertama, Saya lebih tua dari sudut pandang dharma dan yang kedua dari sudut pandang usia. Oleh karena itu, anggaplah Saya seperti seorang saudara lebih tua. Dalam hal umur, Saya lebih tua dari hampir kebanyakan Anda yang ada di sini. Hanya ada dua orang dalam ruangan ini yang lebih tua daripada Saya dan kebanyakan dari Anda bisa menjadi anak atau cucu Saya, atau bahkan cicit Saya!

Kita perlu memperjelas poin ini lebih jauh. Karena topik kita adalah bertumpu pada seorang guru spiritual dan pada dasarnya hal ini terdiri dari mengembangkan keyakinan dengan cara melihat guru spiritual sebagai seorang Buddha, Anda tidak boleh berkesimpulan bahwa saya sedang mengatakan bahwa Anda harus melihat Saya sebagai Buddha. Bukan itu yang ingin saya sampaikan. Perlu diperhatikan, jika Saya seorang Buddha, Saya tidak akan pernah mengatakan Saya adalah Buddha. Jika Anda mendengar atau mengetahui bahwa seseorang mengaku bahwa dirinya adalah seorang Buddha, maka Anda akan cukup yakin bahwa dia tentunya bukan Buddha!



Ada dua tahapan dasar dalam penjelasan bertumpu pada seorang guru spiritual. Yang pertama agak luas sehingga bisa membantu Anda untuk memahami makna topik ini. Bagian ini menjelaskan, misalnya, siapa yang sesuai disebut sebagai seorang guru spiritual dan apa saja kualitas-kualitas yang harus dimiliki seorang murid. Penjelasan pertama ini memaparkan latar belakang. Tahapan yang kedua adalah penjelasan yang lebih ringkas, yang memaparkan materi tersebut pada Anda dengan cara bagaimana memeditasikannya.

Apa yang telah Saya jelaskan sampai sekarang melingkupi lebih kurang yang pertama, bagian yang sedikit luas, dengan rincian definisi guru spiritual dan sebagainya. Saya telah memaparkan kualitas-kualitas yang harus dimiliki oleh guru spiritual sebenarnya, namun jangan bayangkan bahwa hanya sang guru yang harus berkualitas. Agar hubungan guru-murid bermanfaat, maka juga dibutuhkan murid-murid yang memenuhi persyaratan tertentu. Bukan berarti hanya sang guru yang wajib memenuhi persyaratan dan peraturan, sementara sang murid dapat melakukan apapun dan menjadi apapun. Keadaan demikian tentu tidak adil. Keduanya harus mengikuti formula tertentu.

Kualitas-kualitas seorang murid

Apakah kualitas-kualitas yang harus dimiliki oleh seorang murid?

- a. Pertama, tidak memihak atau jujur dalam pertimbangannya. Anda tidak boleh memegang pendapat Anda hanya semata-mata karena pandangan tersebut milik Anda. Dengan kata lain, sang murid harus objektif dan tidak menolak cara pandang yang lain karena kemelekatan akan pandangannya sendiri.

Jika sang murid sudah memiliki banyak pandangan dan memihak pada pendapatnya sendiri, maka dia seperti cangkir yang sudah penuh. Anda tidak dapat menambahkan apapun lagi. Sesungguhnya harus terdapat ruang kosong bagi sang guru untuk mengisi. Jika cangkirnya sudah penuh, tak peduli



- seberapa banyak air yang coba dituang oleh sang guru ke dalamnya, maka tak setetes pun yang bisa masuk.
- b. Seorang murid seharusnya memiliki ketertarikan atau aspirasi yang kuat. Hal ini merujuk pada harapan sepenuh hati untuk mendengarkan dharma. Kebanyakan peserta di sini memenuhi persyaratan tersebut; jika tidak, Anda tidak mungkin berada di sini.
 - c. Seorang murid harus memiliki kemampuan tertentu untuk memahami ajaran. Dia seharusnya memiliki kecerdasan yang cukup untuk memahami apa yang dikatakan oleh guru. Jika tidak, maka murid juga tidak akan mendapatkan manfaat apapun dari ajaran tersebut.
 - d. Murid harus mendengarkan dharma dengan baik. Artinya berkonsentrasi, tidak teralihkan, tidak mendengarkan dengan satu telinga sementara bagian pikiran yang lain memikirkan sesuatu yang lain sambil memperhatikan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain dengan sesuatu di tangan Anda. Sikap demikian menandakan perhatian yang lemah, sebuah batin yang tidak sepenuhnya diarahkan pada apa yang sedang dibahas. Perhatian merupakan kualitas yang sangat penting untuk dimiliki dan sangat sulit untuk diraih. Jika Anda tidak memilikinya, Anda seperti cangkir terbalik. Tak peduli seberapa banyak air yang dituangkan ke dalamnya, tak setetes pun yang akan masuk.

Masalah lain yang bisa terjadi adalah kecenderungan untuk terlelap ketika menghadiri sebuah pengajaran. Tentu saja Anda tidak dapat tidur dan mendengar pada waktu yang bersamaan! Mendengar dengan benar dengan perhatian terpusat tidaklah mudah. Dibutuhkan usaha dan konsentrasi yang besar, dan sepenuhnya memusatkan perhatian Anda pada apa yang sedang disampaikan.

Nasihat berikutnya adalah Anda seharusnya mendengarkan dharma dengan kelima jenis kesadaran, yakni kesadaran penglihatan, pendengaran, mental, dan seterusnya. Bukan berarti Anda bisa

mendengar dengan hidung atau mata. Maksudnya adalah ketika Anda mendengar, bagian yang paling berfungsi adalah kesadaran mental dan kesadaran pendengaran. Jenis kesadaran lainnya, yaitu penciuman, pengecapan, sentuhan, dan sebagainya, seharusnya ditahan; mereka tidak seharusnya benar-benar berfungsi. Dengan kata lain, jika misalnya Anda membiarkan kesadaran penciuman berfungsi sehingga Anda membiarkan diri Anda mencium dan berpikir tentang ciuman tersebut, maka beberapa bagian dari batin Anda telah lari dari topik.

Contoh lain, ketika mendengar mata Anda mungkin melihat ke bawah, yang artinya apa yang sedang dilihat mata Anda mungkin karpet di depan Anda, namun persepsi atau kesadaran visual harus tetap santai. Mata Anda mungkin sedang melihat karpet, namun Anda tidak boleh memikirkannya. Sebaliknya, Anda harus memperhatikan apa yang sedang dikatakan. Jika Anda malah mulai berpikir mengenai karpet tersebut dan berkata pada diri sendiri misalnya, “*Oh! karpet ini sudah sobek,*” atau “*Karpet ini indah sekali*”, itu artinya Anda sudah tidak lagi memperhatikan apa yang sedang dikatakan, yang berarti perhatian Anda sudah teralihkan.

Setelah penjelasan yang cukup ringkas ini, yang memungkinkan seseorang mendapatkan pemahaman akan topik ini, selanjutnya adalah yang kedua, bagian utama yang berhubungan dengan bagaimana cara sesungguhnya memeditasikan topik ini. Ini terbagi dua:

- Bagaimana bertindak selama sesi meditasi
- Bagaimana berperilaku di antara sesi meditasi

Pemecahan bagian menjadi waktu “selama sesi meditasi” dan waktu “di antara sesi meditasi” sangat penting bagi praktisi dharma. Pada dasarnya, semua waktu Anda masuk ke dalam kedua kategori ini. Apakah Anda sedang berada dalam sesi meditasi atau di antara sesi meditasi. Idealnya Anda harus menyadari kedua periode waktu ini dan berusaha serta memastikan setiap waktu tersebut bermanfaat. Jika mereka berjalan dengan baik, maka keseluruhan hari Anda akan terpakai dengan baik. Jika keseluruhan hari Anda



terpakai dengan baik, begitu pula keseluruhan minggu Anda. Itu juga yang akan terjadi untuk keseluruhan bulan dan tahun Anda, hingga akhirnya keseluruhan hidup Anda. Sesi meditasi yang sebenarnya memiliki tiga tahap – (1) pendahuluan, (2) meditasi sesungguhnya, dan (3) penutup.

HARI I SESI SIANG

Pagi ini kita telah mengambil sedikit waktu untuk membangkitkan sebuah motivasi unggul dalam mendengarkan ajaran. Namun, waktu telah berlalu dan Anda melakukan kegiatan lain di antaranya. Sangat mungkin sekali motivasi Anda telah melemah. Untuk mengembalikannya, mari kita mengambil sejenak waktu untuk mengingat alasan mengapa Anda berada di sini.

Ingatlah bahwa kehidupan sekarang pada umumnya dan sesi ini pada khususnya, Anda perlu melakukan yang terbaik untuk mencapai pencerahan sehingga Anda sanggup untuk mencerahkan semua makhluk, membebaskan mereka dari segala penderitaan dan menuntun mereka pada keadaan bahagia. Demi tujuan inilah maka Anda sekarang akan melakukan meditasi bagaimana bertumpu pada guru spiritual, tanpa membiarkan batin Anda dipengaruhi oleh *kilesa* apapun, seperti perhatian yang teralihkan (distraksi) selama sesi ini.

Bagaimana bertindak selama sesi meditasi

Kita telah sampai pada poin mengenai bagaimana bertindak selama sesi meditasi. Saya telah mengatakan bahwa setiap sesi memiliki tiga tahap – pendahuluan, meditasi yang sebenarnya, dan penutup. Jika Anda memiliki teks *Instruksi- instruksi Guru yang Berharga*, lihatlah poin ini sekarang, yang bisa ditemukan di bagian atas pada halaman tujuh.

Bagian pendahuluan terdiri dari Enam Praktik Pendahuluan yang telah kita lakukan bersama pagi ini, yakni praktek doa **Untaian bagi Yang Beruntung**. Jika Anda mengingat kembali, setelah memeditasikan ladang kebajikan di hadapan Anda, dipenghujungnya Anda mengundang ladang kebajikan untuk mencul di atas kepala Anda. Anda harus mempertahankan visualisasi guru Anda, yang menyatu dengan Buddha Sakyamuni di atas kepala Anda.



Setelah menyelesaikan pendahuluan dengan cara seperti ini, kita sampai pada bagian utama dari sesi meditasi, yaitu benar-benar merenungkan pertumpuan pada guru spiritual. Ini terdiri dari merenungkan:

1. **Manfaat-manfaat bertumpu pada seorang guru spiritual**
2. **Kerugian tidak bertumpu pada seorang guru spiritual atau melakukannya dengan tidak benar.**
3. **Cara bertumpu pada guru spiritual melalui pikiran**
4. **Cara bertumpu padanya melalui perbuatan**

Langkah pertama adalah memeditasikan manfaat besar bertumpu pada seorang guru spiritual. Hal ini sangat penting. Mengapa bisa demikian? Ini persis sama seperti ketika Anda akan menjalani tugas duniawi, seperti belajar untuk mendapatkan gelar atau sedang memulai sebuah usaha.

Sebelum Anda memulai, Anda biasanya akan memeriksa apa saja manfaat yang bisa Anda dapatkan dari usaha tersebut. Ketika Anda sudah mengetahui apa saja manfaat-manfaatnya, maka Anda akan dengan mudah membangkitkan tenaga untuk menjalankan tugas tersebut. Misalnya, sebelum Anda belajar untuk mendapatkan gelar, Anda mungkin berpikir, “Jika saya memiliki gelar atau pelatihan ini, maka saya bisa mendapatkan pekerjaan tertentu. Saya akan memiliki profesi dan mencari nafkah dengan mudah.”

Hal yang sama berlaku untuk usaha dagang. Setelah mengetahui bahwa dengan melakukan jenis usaha tertentu akan memungkinkan Anda meraih keuntungan dan mendapatkan penghasilan untuk bertahan hidup, maka itu merupakan alasan bagi Anda untuk melaksanakan pekerjaan tersebut. Ketika Anda mengetahui bahwa usaha dagang akan memungkinkan Anda memperoleh keuntungan yang besar, maka Anda pun tidak akan ragu-ragu untuk melangkah maju dengan segala upaya dan energi yang dibutuhkan. Anda akan sepenuhnya mengabaikan segala rasa lelah dan kesusahan yang dikeluarkan untuk bisnis ini. Jadi, dalam hal berguru pun berlaku hal yang sama.

Kebanyakan orang di sini memiliki pekerjaan, yang artinya Anda harus bangun di pagi hari dan berangkat kerja. Anda bekerja keras sepanjang hari dan tidak bisa pulang ke rumah sebelum malam tiba. Meski demikian, Anda bersedia untuk mengalahkannya rasa lelah dan tetap berusaha, karena Anda tahu hal tersebut dapat menafkahi Anda. Jika Anda tidak berpikir demikian, maka akan sangat sulit sekali bagi Anda untuk bertahan dan terus berusaha.

Keseluruhan tujuan dari pertama merenungkan keuntungan bertumpu pada seorang guru spiritual adalah untuk membangkitkan keberanian, kegembiraan, dan semangat di dalam diri Anda dalam melakukan praktek ini. Sesungguhnya, jika Anda benar-benar ingin menghitung seluruh manfaat bertumpu pada seorang guru spiritual, maka Anda tidak akan pernah selesai melakukannya. Itu merupakan pekerjaan mustahil karena jumlahnya yang luar biasa.

Namun, untuk kepentingan pemula seperti Anda, maka Lamrim memaparkan rangkaian delapan manfaat singkat. Pada dasarnya, hasil yang Anda cari adalah keyakinan pada guru spiritual, sebuah keyakinan yang intens, stabil, dan kokoh di dalam diri Anda. Untuk mencapai hasil ini maka Anda perlu bertumpu pada kedua jenis meditasi, yaitu meditasi analitis dan meditasi konsentrasi.

Meditasi Analitis dan Meditasi Konsentrasi

Mengapa kedua jenis meditasi ini dibutuhkan ketika sedang melatih keyakinan? Pertama, dalam meditasi Anda, Anda butuh intensitas. Sebab, jika keyakinan Anda tidak terlalu kuat, maka dia tidak akan cukup kuat untuk mengatasi lawannya, yaitu ketidakyakinan. Untuk mendapatkan intensitas dan kekuatan yang demikian di dalam batin Anda, maka Anda membutuhkan meditasi analitis. Kebanyakan peserta sudah cukup terbiasa dengan meditasi analitis dan mengetahui fungsi serta bagaimana melakukannya.

Bagi yang tidak tahu, meditasi analitis bukan hanya memegang pandangan tertentu dan berusaha untuk mempertahankannya di dalam diri Anda. Meditasi tersebut membutuhkan pengamatan



menyeluruh akan berbagai macam alasan berbeda yang menjelaskan konsep tersebut, mengamati alasan yang mendukung gagasan yang Anda sedang coba pahami atau kualitas yang sedang Anda latih. Anda perlu merenungkan berbagai argumen untuk memahaminya dan mengamatinya dari berbagai sudut pandang untuk memberikan intensitas yang lebih besar pada kualitas atau pemahaman tersebut.

Meski kelihatannya Anda belum pernah melakukan meditasi analitis sebelumnya, namun sesungguhnya Anda melakukannya setiap hari dalam hidup Anda. Satu-satunya masalah adalah apa yang Anda perhatikan setiap hari dalam meditasi analitis Anda adalah hal-hal yang benar-benar tidak bermanfaat! Mengapa demikian? Karena jika Anda melakukan meditasi analitis maka biasanya objeknya adalah kemarahan atau kemelekatan! Ada banyak contoh objek kemelekatan yang Anda analisis, misalnya sepotong kain, seperti sebuah kemeja atau sebuah perhiasan yang menarik yang Anda lihat di toko.

Objek-objek tersebut kelihatan menarik bagi Anda, terlepas apakah memang benar demikian halnya atau tidak. Anda mengamatinya dan mengatakan sungguh indah. Anda melihat lebih dekat lagi dan memutuskan bahwa warnanya sangat menarik dan akan pas sekali dengan Anda. Kemudian Anda mengamati bahannya. "*Bahan yang bagus sekali,*" gumam Anda. Anda melihat potongannya dan ingin mencobanya kemudian bercermin melihat bagaimana penampilannya. Lalu Anda berkata, "*Ya, saya benar-benar terlihat bagus kalau memakainya!*" Dengan kata lain, Anda menganalisis barang tersebut dari segala sisi hingga keinginan Anda terhadapnya menjadi sangat kuat hingga Anda tidak memiliki pilihan lain selain membelinya.

Hal yang sama terjadi untuk objek-objek kemarahan atau yang tidak disukai. Ketika Anda melihat seseorang yang secara khusus tidak Anda sukai, maka orang tersebut akan muncul di hadapan Anda dalam rona yang tidak menarik. Jika Anda membiarkannya begitu saja maka hal tersebut tidak terlalu buruk, namun Anda jarang membiarkannya. Sebaliknya, Anda memperhatikan orang tersebut



dan berpikir, “*Duh! Orang ini sungguh-sungguh sangat kejam terhadapku. Pada suatu waktu, dalam kondisi tertentu dia melakukan hal ini kepadaku, dia mengatakan sesuatu yang kejam kepadaku, dia mencampuri urusanku!*” dan sebagainya. Anda mengingat semua hal-hal buruk yang dilakukan orang tersebut kepada Anda, segala sesuatu yang Anda tidak sukai, hingga akhirnya kemarahan Anda menjadi sangat besar. Lalu, Anda berpikir bahwa Anda harus melakukan apa saja untuk membalas dendam, mengingatkan mereka dan menyakitinya. Anda ingin melukainya, melakukan sesuatu yang menjijikkan, meskipun hanya dengan ucapan yang menusuk hati. Ketika Anda sudah sampai pada titik ini, boleh dibilang Anda sudah meraih sejenis ‘realisasi kemarahan’ melalui meditasi analitis.

Untuk hal tersebut, bisa dibilang Anda adalah seorang guru (*siddha*) besar. Anda telah meraih semua jenis *siddhi*. Anda memiliki realisasi kemarahan, kemelekatan, ketidaktahuan, dan sebagainya dan Anda adalah praktisi besar untuk hal tersebut! Prosesnya persis seperti yang baru dijelaskan. Anda bisa memikirkan atau melihat seseorang yang tampak tak menarik atau bahkan menjijikkan bagi Anda dengan alasan apapun. Jika Anda berhenti sampai di situ, maka tidak akan terlalu buruk. Namun, kecenderungan Anda ketika sedang memikirkan orang tersebut adalah Anda akan berpikir jauh ke belakang dan mengingat semua hal yang pernah dilakukan orang ini terhadap Anda. Anda mengingat persis waktu dan tempatnya ketika orang tersebut melakukan atau mengatakan sesuatu yang tidak Anda sukai. Secara mental Anda mengingat semua tindakan lampau orang tersebut dan berbagai jenis perilakunya yang berkaitan dengan Anda, yang berarti Anda membangkitkan api hingga Anda benar-benar merasa sangat marah.

Itulah fungsi analisis. Anda menggunakan bentuk analisis seperti ini, namun sayangnya untuk hal-hal yang berkaitan dengan jenis-jenis objek yang salah sehingga hasilnya juga negatif. Jika sebaliknya Anda berusaha menerapkan kekuatan yang sama dalam analisis yang baik, yakni pada kualitas-kualitas positif, maka Anda bisa mencapai kekuatan yang sama, namun dalam hal ini analisis



tersebut untuk kualitas baik, seperti keyakinan yang melihat guru sebagai Buddha. Berkat meditasi analitis Anda bisa mencapai kekuatan tersebut dalam batin Anda.

Namun, kekuatan itu sendiri tidaklah cukup. Anda perlu menggabungkan kekuatan dengan stabilitas atau kekokohan batin karena kedua kualitas tersebut dibutuhkan untuk mencapai hasil yang Anda cari. Bukan analisis yang menyebabkan Anda mencapai stabilitas, tapi kualitas ini dicapai melalui meditasi konsentrasi.

Contohnya membangkitkan keyakinan yang melihat guru sebagai Buddha. Dengan menganalisis semua alasan berbeda mengapa Beliau bisa demikian, Anda menjadi yakin sepenuhnya bahwa guru Anda memang seorang Buddha. Strategi berikutnya adalah berhenti menganalisis dan diganti dengan berkonsentrasi pada pembuktian bahwa guru Anda adalah Buddha serta berusaha menghindari berpikir sesuatu yang lain pada saat itu. Hal ini akan memungkinkan Anda untuk menyatukan stabilitas atau kekokohan dengan keyakinan yang kuat.

Istilah dalam bahasa Tibet adalah ‘gom,’ yang diterjemahkan kedalam bahasa Inggris sebagai meditasi. Ada istilah lain dalam bahasa Tibet yang sangat dekat dengan kata tersebut. Bagi yang bukan orang Tibet hampir tidak mungkin untuk membedakan kedua ini dalam pengucapan. Keduanya sangat dekat namun ditulis dan diucapkan dengan berbeda. Istilah yang kedua memiliki makna pembiasaan atau kebiasaan.

Kedua istilah ini, pembiasaan dan meditasi, memiliki akar yang sama yang menggarisbawahi kenyataan bahwa meditasi bertujuan untuk membiasakan batin Anda dengan sebuah gagasan, sebuah pemikiran atau sebuah perasaan; ia membiasakan batin Anda pada pemikiran atau perasaan tertentu. Kedua jenis meditasi yang baru disebutkan—analitis dan konsentrasi—adalah cara untuk mencapai pembiasaan dalam batin pada suatu objek. Meditasi konsentrasi berupa sikap mempertahankan batin pada objek yang telah dipilih dengan kokoh, dengan tidak membiarkan pengalihan perhatian (distraksi) terlibat di dalamnya.



Seperti yang telah dibahas, meditasi analitis meliputi perenungan pada topik dengan menggunakan berbagai alasan dan argumen logis serta mengamatinya dari berbagai sudut pandang berbeda. Hal tersebut melibatkan perenungan. Ketika Anda memperhatikan berbagai kualitas berbeda pada Lamrim yang Anda ingin capai, kebanyakan dari kualitas tersebut dicapai dengan meditasi analitis, sedangkan meditasi konsentrasi bermain sebagai peranan kedua. Akan tetapi, ketika Anda melakukan sebuah meditasi analitis, biasanya ditutup dengan meditasi konsentrasi. Anda menghentikan analisis dan menetapkan batin pada gagasan atau kualitas yang telah dihasilkan di dalam batin.

Analisis adalah sesuatu yang sanggup dilakukan oleh kebanyakan dari Anda semua, karena Anda telah belajar dan melakukan beberapa latihan yang berkaitan dengan hal tersebut. Itu sebabnya ini adalah sesuatu yang cukup mudah bagi Anda. Namun, tidak semua orang memiliki latihan atau kemampuan ini.

Bagi mereka yang tidak memilikinya, seringkali hal tersebut digantikan dengan keyakinan yang kuat. Kebanyakan peserta di sini memiliki keyakinan yang bagus sekali di mana ketika Anda mendengarkan penjelasan guru, bukannya menganalisis namun Anda akan berpikir, “*Ya, memang demikianlah seperti yang dijelaskan oleh guru.*” Anda sangat yakin hanya karena guru yang mengajarkan, bukan karena alasan lain. Namun bagi Anda yang memiliki kemungkinan untuk menggunakan kemampuan analisis, penting bagi Anda untuk melakukannya.

1. Manfaat bertumpu pada guru spiritual

Perhatikan bagian pertama pada bagaimana bertumpu pada seorang guru spiritual, yang terdiri dari perenungan pada manfaat besarnya. Seperti yang telah dibahas, ada banyak manfaat. Namun, untuk mempermudah perenungan, ada delapan manfaat dipaparkan dalam garis besar. Tidak banyak waktu untuk menjelaskan semuanya dengan rinci, namun kita akan membahas



beberapa poin. Tapi Anda harus mengetahui apa saja delapan poin tersebut yang bisa ditemukan di dalam *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. Kedelapan manfaat tersebut adalah:

- a. Anda semakin dekat dengan pencapaian Kebuddhaan
- b. Anda menyenangkan semua Penakluk (Para Buddha)
- c. Anda menjadi kebal terhadap setan-setan dan teman-teman yang menyesatkan
- d. Faktor-faktor mental pengganggu dan perilaku salah Anda akan dengan sendirinya berkurang karena ini
- e. Seluruh jalan, marga, dan realisasi akan meningkat dan berkembang dengan sendirinya
- f. Dalam kelahiran yang akan datang, Anda tidak akan pernah kehilangan seorang guru spiritual
- g. Anda tidak akan terjatuh ke alam rendah
- h. Anda akan dengan mudah mencapai semua tujuan sementara dan tujuan tertinggi

a. Anda semakin dekat dengan pencapaian Kebuddhaan

Bagaimana caranya Anda bisa semakin dekat pada pencapaian Kebuddhaan melalui bertumpu dengan benar pada guru spiritual? Kondisi yang dibutuhkan bagi Anda untuk mendapatkan manfaat ini adalah dengan bertumpu secara tepat pada guru spiritual, baik dalam pikiran maupun perbuatan. Apa maksudnya?

(i) Sebuah kedekatan yang merupakan hasil dari mempraktekkan instruksi yang diberikan oleh guru spiritual

Seperti yang telah kita lihat, bertumpu pada guru spiritual dalam pikiran maksudnya pertama-tama adalah mengembangkan keyakinan yang sangat kuat padanya, dengan cara melihatnya sebagai seorang Buddha. Ketika Anda bertumpu pada seorang guru spiritual, tentu saja sang guru akan mengajar dan memberikan instruksi. Ketika Anda mendengar instruksi-instruksi tersebut dengan batin yang penuh dengan

keyakinan, maka Anda akan mendengar dengan baik dan akan benar-benar memasukkannya ke dalam hati. Tentu ini akan membuat perbedaan sangat besar ketika Anda mendengar dengan keyakinan dibandingkan kalau Anda mendengar tanpa keyakinan. Efek dari apa yang didengar terhadap diri Anda sendiri akan jauh lebih besar jika Anda mendengar dengan keyakinan. Anda juga kelihatannya akan lebih mempraktekkan apa yang telah Anda dengar tersebut.

Jika Anda mempraktekkan ajaran yang diberikan guru dengan benar, barulah akan ada hasil yang menguntungkan bagi Anda. Mempraktekkan ajaran guru akan membantu Anda untuk mengatasi setidak-tidaknya satu kesalahan atau mengembangkan setidak-tidaknya satu kualitas baik. Dalam mengatasi sebuah kesalahan, ia mungkin tidak bisa diatasi secara pasti atau seluruhnya, namun yang pasti adalah praktek ini akan memungkinkan Anda untuk mengurangnya.

Hal yang sama berlaku untuk kualitas baik. Ini adalah sesuatu yang memang terbukti, yaitu kalau berpraktek dengan benar, maka Anda akan sanggup memperkuat kualitas bajik Anda. Demikianlah Anda memahami bahwa bertumpu pada guru spiritual akan membawa Anda semakin dekat pada Kebuddhaan.

Apa itu **Kebuddhaan**? Kebuddhaan adalah sebuah kondisi sempurna dimana seorang individu telah sepenuhnya menyingkirkan semua yang salah, semua ketidaksempurnaan, semua penghalang, dan benar-benar menyempurnakan semua kualitas baik. Jangan bayangkan bahwa hasil ini diraih dengan tiba-tiba, yang mana pada suatu waktu Anda penuh dengan kesalahan dan kurang kuatnya kualitas bajik dan setelah itu tiba-tiba Anda mencapai keadaan sempurna.

Kebuddhaan diraih secara bertahap, dengan perlahan-lahan mengurangi sifat buruk dan semakin memperkuat kualitas bajik Anda. Inilah persisnya yang dimaksud dengan “bertumpu pada guru spiritual dengan benar melalui pikiran”.



Bertumpu dengan benar melalui pikiran memungkinkan Anda untuk maju, karena keyakinan yang kuat membuat Anda benar-benar memperhatikan instruksi yang diberikan oleh guru kepada Anda.

(ii) Sebuah kedekatan yang muncul dari penghormatan dan pemujaan pada guru spiritual.

Itulah cara pertama untuk memahami manfaat pertama, yakni mendekati pencapaian Kebuddhaan. Cara lainnya adalah bertumpu dengan benar pada guru spiritual berkaitan dengan menghormati dan menghargainya. Ini adalah cara lain yang membawa Anda akan semakin dekat pada pencapaian Kebuddhaan.

Bagaimana kita memahami hal ini? Untuk menjadi seorang Buddha, dibutuhkan himpunan kebajikan atau karma baik yang besar. Biasanya hal tersebut membutuhkan periode waktu yang panjang sekali dan praktek yang sangat kuat (intens) untuk mencapai himpunan kebajikan yang dibutuhkan. Namun, bertumpu dengan benar pada guru—dengan cara melayani dan menghormatinya dengan keyakinan yang mendalam, maka sangat mungkin untuk mengumpulkan himpunan kebajikan yang luas dan oleh karenanya akan membawa Anda semakin dekat pada Kebuddhaan.

Bagaimana praktek ini memungkinkan Anda untuk mencapai kebajikan yang besar tersebut? Ini dijelaskan dalam banyak sutra dan tantra. Buddha menjelaskan bahwa Anda dapat membangkitkan himpunan kebajikan yang lebih besar dengan membuat persembahan hanya pada satu pori dari tubuh *vajra acharya* (guru tantra) Anda daripada membuat persembahan kepada semua Buddha dan Bodhisattva di dunia.

Mungkin terlalu membosankan bila kita menyebutkan begitu banyak kutipan di sini, namun sebuah perumpamaan barangkali akan membantu menjelaskan poin ini. Seperti kisah ‘Sang Bodhisattva yang Senantiasa Menangis’ (Bodhisattva



Taktungu dalam bahasa Tibet). Guru ini telah mencapai tingkat tertinggi pada Marga Akumulasi Bodhisattva, namun di kehidupan yang sama dia sanggup untuk bergerak dan mencapai kondisi seorang arya dengan mencapai Marga Penglihatan Bodhisattva. Biasanya hal ini membutuhkan akumulasi kebajikan melebihi masa satu kalpa besar; namun, Beliau sanggup melakukannya dalam kehidupan manusia yang singkat. Jika demikian halnya, itu semata-mata dikarenakan praktek baktinya kepada guru yang sempurna.

Ada banyak cerita lain mengenai guru agung India, seperti Tilopa dan Naropa. Diantara para guru dari Tibet, ada penerjemah Marpa dan muridnya, seorang pertapa terkenal, Milarepa. Kebanyakan dari Anda cukup mengetahui riwayat hidup Milarepa. Ingatlah tugas luar biasa sulit yang dilakukan oleh Milarepa untuk mematuhi guru spiritualnya, Marpa. Guru-guru lain juga menjalani praktek pertapaan yang sangat ketat, semuanya demi bertumpu pada guru spiritual dengan benar. Jika Anda memahami kisah hidup mereka, maka Anda akan mengetahui pencapaian sangat tinggi yang mereka raih berkat praktek bertumpu kepada guru yang luar biasa.

Program kita juga termasuk meditasi, jadi sekarang kita akan mengambil sedikit waktu untuk memeditasikan manfaat bertumpu pada guru spiritual. Pertama-tama, ada meditasi yang harus dilakukan terlebih dahulu.

Memeditasikan guru menyatu dengan Buddha di atas kepala

Jika Anda masih ingat, di akhir praktek pendahuluan pagi ini, kita telah mengundang guru, yang pada hakikatnya adalah Buddha, untuk datang dan menempatkan dirinya di atas kepala kita. Anda harus mempertahankan visualisasi Guru-Buddha di atas kepala Anda sekarang. Sebelum Anda mulai memeditasikan manfaat bertumpu pada guru spiritual, pertama-tama Anda akan melakukan permohonan kepada Guru-Buddha yang ada di atas kepala Anda.



Anda tidak boleh membayangkan diri Anda sendirian saja. Bayangkan semua makhluk di dalam samsara juga berada di sekeliling Anda. Bayangkan mereka semua—bersama-sama dengan Anda—memohon pada guru spiritual, memohon bantuan dan berkahnya. Renungkanlah bila hingga sekarang Anda dan semua makhluk belum terbebaskan dari samsara, jika Anda masih terus berputar di dalam samsara dalam berbagai bentuk dan tingkatan, terus mengalami berbagai jenis penderitaan yang dipaksakan oleh keberadaan samsarik, itu semua utamanya disebabkan Anda belum sanggup untuk benar-benar dan tepat bertumpu pada guru spiritual dan secara khusus Anda belum benar-benar memahami manfaat bertumpu pada guru spiritual. Bangkitkan tekad untuk berubah sekarang juga.

Untuk memastikan bahwa Anda mendapatkan realisasi ini, Anda memohon kepada Guru-Buddha di atas kepala Anda. Mohonlah bantuannya, berdoa kepadanya agar Anda bisa meraih realisasi ini. Bayangkan bahwa dalam rangka menjawab permohonan Anda, Guru-Buddha kemudian memancarkan cahaya dan nektar yang besar sekali dari tubuhnya, apakah itu dalam lima warna maupun hanya warna putih saja. Hakikat dari cahaya dan nektar tersebut adalah semua kualitas atau pencapaian spiritual Guru-Buddha.

Bayangkan cahaya dan nektar ini kemudian mengalir masuk ke dalam diri Anda dan seluruh makhluk di dalam samsara, ibu-ibu Anda, mengelilingi Anda juga, dan cahaya tersebut memenuhi tubuh Anda. Bayangkan semua cacat fisik, kepedihan, penyakit, dan sebagainya, serta-merta telah dibersihkan. Bayangkan semua penderitaan batin Anda juga lenyap. Semua kesalahan dan cacat mental, semua penghalang Anda dan penghalang menuju kesempurnaan juga sepenuhnya disingkirkan, dan cahaya serta nektar tersebut memberkahi Anda dengan kualitas-kualitas yang setara dengan yang dimiliki oleh guru dan para Buddha. Kemudian bayangkan Anda dan semua makhluk yang mengelilingi Anda juga menerima berkah sepenuhnya dari guru Anda berikut berkah dari tubuh, ucapan, serta batin Buddha.

(Satu menit untuk melakukan visualisasi di atas)



Ketika melakukan meditasi ini, mungkin cukup sulit untuk mendapatkan kejelasan di dalam meditasi Anda. Barangkali sulit bagi Anda untuk benar-benar melihat guru dengan jelas dalam wujud seorang Buddha di atas kepala, namun hal tersebut bukanlah yang paling penting. Yang penting adalah Anda yakin sepenuhnya akan kehadirannya di atas kepala Anda.

Tidak ada ukuran pasti akan guru yang dibayangkan di atas kepala. Anda bisa membayangkannya dalam ukuran manusia atau sehasta (ukuran lengan bawah Anda atau lebih kecil). Pilihlah ukuran yang menurut Anda paling sesuai. Yang penting adalah Anda yakin sepenuhnya bahwa semua hal ini terjadi dan pada akhirnya Anda benar-benar telah menerima berkah dari guru dan Buddha. Jangan lupa untuk melihat guru dan Buddha di atas kepala Anda sebagai sosok yang tak terpisahkan, berikut pemahaman bahwa mereka menyatukan semua objek perlindungan di dalam dirinya.

Memeditasikan manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual (meditasi yang sesungguhnya)

Sekarang, kita masuk pada meditasi utama, yaitu merenungkan manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual. Pertama-tama, bayangkan dari lubuk hati guru yang tak terpisahkan dengan Buddha di atas kepala Anda, terpancar kilauan cahaya sebanyak jumlah guru spiritual pribadi Anda. Beliau memancarkan cahaya-cahaya ini dari dalam hatinya ke ruang di hadapan Anda dan di ujung setiap pancaran cahaya ini sedikit melengkung ke atas.

Di atas ujung masing-masing pancaran cahaya, duduklah masing-masing guru spiritual Anda. Tidak masalah apakah Anda memiliki tiga, empat, lima atau empat puluh guru spiritual. Sebanyak apapun guru spiritual Anda, sebanyak itu juga Anda harus membayangkan jumlah pancaran cahaya. Guru-guru tersebut duduk di atas ujung cahaya ini di ruang di hadapan Anda dan menghadap ke arah Anda. Tidak perlu membayangkan mereka berbeda dengan penampakan mereka yang sesungguhnya. Tidak perlu mengubah



atau menyesuaikan penampilan fisik mereka. Anda harus melihat mereka sebagaimana biasanya mereka muncul di hadapan Anda sehari-hari, dengan pakaian, bentuk, dan ekspresi yang sama.

Bagaimana Anda menempatkan mereka berikut urutannya? Di posisi tengah Anda harus menempatkan guru yang ajaran dan kehadirannya secara umum memiliki efek paling positif bagi Anda – guru yang memungkinkan Anda untuk berkembang dengan mudah. Lalu, tempatkan yang lain di sekelilingnya. Jika Anda hanya memiliki satu guru spiritual, tentu saja lebih mudah. Anda hanya perlu membayangkannya seorang diri.

Satu-satunya pengecualian pada peraturan umum untuk tidak mengubah penampilan fisik mereka dalam visualisasi Anda adalah yang berhubungan dengan cacat fisik tertentu, seperti mata juling. Jika seorang guru memiliki cacat seperti itu, maka Anda harus membayangkannya tanpa itu. Jika tidak ada cacat, maka Anda membayangkan mereka persis seperti kenyataannya, di depan Anda, duduk di atas ujung pancaran cahaya. Anda juga harus melihat mereka yang sedang memancarkan rasa senang terhadap Anda, tersenyum pada Anda. Lima menit untuk melakukan visualisasi ini.

Langkah selanjutnya adalah membayangkan bahwa jika Anda bertumpu pada guru-guru ini dengan benar dalam pikiran dan perbuatan, Anda akan memperoleh manfaat besar, tidak hanya dalam kehidupan saat ini saja, namun juga dalam seluruh kehidupan yang akan datang. Ingatlah terutama pada delapan manfaat berbeda dari bertumpu pada seorang guru spiritual, dimulai dengan hasil yang akan membuat kita semakin dekat pada Kebuddhaan. Ingat kembali delapan manfaat tersebut.

Jika tidak hafal, silahkan lihat teks. Sekarang bukan saatnya untuk melihat dengan rinci, cukup lakukan sekilas saja. Cukup lakukan tinjauan dan kenali delapan manfaat tersebut dalam batin Anda. Jangan habiskan waktu dengan berpikir, misalnya, bagaimana dengan bertumpu pada guru spiritual akan memungkinkan Anda untuk semakin dekat pada Kebuddhaan.

Setelah merenungkan bahwa memang terdapat delapan manfaat bertumpu pada guru spiritual dengan benar, maka Anda balik ke yang pertama. Untuk merenungkan manfaat pertama ini, bayangkan bahwa pada umumnya, bertumpu pada guru spiritual dengan benar adalah sebuah cara luar biasa untuk segera mencapai semua tingkat dan jalan di dalam diri Anda. Namun, ini terutama berlaku bagi praktek tantra, yang karenanya sering disebut sebagai jalan cepat, sebuah metode cepat untuk meraih pencerahan.

Yang membuatnya cepat pada dasarnya adalah pertumpuan luar biasa pada guru spiritual, yang merupakan sebuah kondisi bagi sebuah praktek tantra. Untuk memahami hal ini, Anda dapat mengingat kembali contoh Yang Mulia Milarepa dan cara bertumpunya yang luar biasa pada guru spiritualnya, yang memungkinkannya untuk mendapatkan hasil yang begitu cepat dari praktek tantranya. Hal yang sama juga berlaku untuk guru-guru besar lainnya.

Kembali pada manfaat khusus dari bertumpu pada guru spiritual dengan benar, yaitu semakin dekat pada Kebuddhaan. Kita telah melihat adanya dua aspek. Yang pertama adalah jika Anda benar-benar bertumpu pada guru spiritual dengan benar melalui pikiran dan perbuatan, maka Anda tidak hanya akan menerima ajaran dari guru, tapi Anda juga akan mendengarkan dan terutama memasukkannya dalam hati dengan baik setiap instruksi yang Beliau berikan pada Anda. Ini berarti segala sesuatu bergantung pada cara Anda mempraktekkan apa yang Beliau sampaikan.

Jika Anda mengikuti seorang guru spiritual namun tidak melaksanakan instruksinya, tentu saja Anda tidak akan mendekati pencapaian Kebuddhaan. Sama seperti pasien yang tidak akan sembuh jika dia tidak meminum obat yang diresepkan oleh dokter. Pada kondisi dimana Anda tidak mempraktekkan instruksi yang diberikan oleh guru dengan sepenuh hati, maka dapat dibayangkan bahwa setidaknya-tidaknya satu dari kesalahan Anda tidak akan melemah atau setidaknya-tidaknya satu dari kualitas Anda tidak akan menguat.



Melalui proses menyingkirkan atau mengurangi kesalahan serta memperkuat kualitas bajik, maka Anda akan semakin mendekati Kebuddhaan selangkah demi selangkah, yaitu proses di mana Anda berlatih menuju Kebuddhaan hingga akhirnya Anda benar-benar mencapainya.

Cara lain untuk menjelaskan bagaimana bertumpu pada guru spiritual dengan benar memungkinkan Anda mendekati Kebuddhaan adalah sebagai berikut: yakni, dengan semakin cepatnya Anda mengumpulkan himpunan besar kebajikan. Seperti yang telah kita lihat, untuk mencapai Kebuddhaan dibutuhkan himpunan kebajikan tiga kalpa besar. Dengan membuat persembahan, melayani dan menghormati guru spiritual, Anda dapat menciptakan sebuah timbunan kebajikan yang besar, asalkan pada saat yang sama Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual. Dari sudut pandang ini juga, dengan mengikuti guru spiritual dengan benar maka akan memungkinkan Anda mendekati Kebuddhaan.

Saya sebelumnya mengutip sebuah tantra yang menyebutkan:

“Dibandingkan dengan membuat persembahan luar biasa kepada semua Buddha dan Bodhisattva, dengan hanya membuat persembahan tunggal pada satu pori guru tantra saja akan membawa manfaat dan kebajikan yang lebih besar.”

‘Satu pori dari tubuh guru Anda’ tidak diartikan secara harfiah, yaitu satu pori dari tubuhnya, namun merujuk pada pengikutnya bahkan termasuk kuda atau anjingnya, jika dia memilikinya.

Anda mungkin heran mengapa perbedaannya bisa begitu besar. Mengapa dengan membuat persembahan kepada guru atau pengikutnya akan menghasilkan kebajikan yang jauh lebih besar daripada membuat persembahan kepada semua Buddha dan Bodhisattva? Ada beberapa alasan. Pertama, kondisi untuk hal ini, sekali lagi, adalah jika Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual. Dalam melakukannya, ketika Anda membuat persembahan pada guru Anda, pada saat itu semua Buddha dan Bodhisattva masuk ke dalam tubuh guru untuk menerima



persembahan-persembahan tersebut pada saat yang sama dengan yang dilakukan sang guru.

Di sisi lain, jika Anda membuat persembahan secara langsung pada Buddha dan Bodhisattva, tidak ada jaminan bahwa pada saat itu semua Buddha dan Bodhisattva masuk ke dalam individu Buddha tersebut untuk menerima persembahan Anda. Inilah satu cara untuk memahami kekuatan hubungan dengan guru spiritual.

Cara lain adalah dengan memahami bahwa guru Anda adalah orang yang menunjukkan Anda cara untuk mengatasi segala penderitaan dalam samsara pada umumnya dan alam rendah pada khususnya, dari bentuk penderitaan yang paling ringan hingga yang paling menakutkan. Beliau juga memberikan cara untuk meraih, bukan hanya kebahagiaan sementara, namun juga kebahagiaan tertinggi, yakni pencerahan sempurna. Hubungan dengan Beliau utamanya harus kuat dalam hal tersebut. Seorang Buddha atau Bodhisattva tidak dapat mengajar atau membimbing Anda dengan cara ini secara langsung, sementara seorang guru spiritual bisa. Hal ini yang membentuk hakikat perilaku Anda dengan guru Anda semakin kuat.

Poin-poin ini akan dijelaskan lebih lanjut besok. Saya hanya ingin memberikan beberapa alasan bagi Anda sekarang karena Anda mungkin masih heran mengapa memberikan persembahan kepada guru spiritual Anda sangat ampuh, bahkan lebih kuat daripada memberikan persembahan kepada semua Buddha. Sekarang kita akan mengambil lima menit untuk memeditasikan manfaat pertama dari bertumpu pada guru spiritual, yaitu sebuah kenyataan bahwa praktek tersebut akan membawa Anda semakin dekat pada Kebuddhaan.

Pertama, renungkan bahwa dengan bertumpu dengan benar pada guru melalui pikiran dan perbuatan, maka pencapaian semua tingkatan jalan akan lebih cepat, yang juga akan membuat praktek tantra menjadi metode yang cepat untuk mencapai pencerahan. Setelah merenungkan hal ini, ulang kembali dan tinjau lebih mendalam tentang bagaimana bertumpu pada guru dengan benar



melalui pikiran dan perbuatan membawa Anda semakin dekat pada Kebuddhaan. Jangan lupa bahwa Anda harus membuktikan kepada diri Anda sendiri memang hal ini benar, bahwasanya pertumpuan memang dapat membawa Anda semakin dekat pada Kebuddhaan.

Renungkan bahwa pertumpuan dengan guru spiritual akan membawa Anda semakin dekat dengan Kebuddhaan untuk alasan-alasan berikut. Jika Anda bertumpu pada guru dengan benar, maka pertama-tama Beliau akan memberikan ajaran dan Anda akan mendengarkan ajarannya dengan sangat baik. Dengan demikian, Anda akan jauh lebih mungkin untuk mempraktekkannya dengan benar, mengurangi kesalahan dan meningkatkan kualitas bajik Anda, yang pada gilirannya akan membawa Anda semakin dekat dengan Kebuddhaan.

Kemudian, aspek yang kedua, guru adalah objek persembahan terunggul, yang memungkinkan Anda untuk membangkitkan jumlah kebajikan yang besar yang dibutuhkan untuk mencapai Kebuddhaan. Perenungan terhadap semua penjelasan tersebut dilakukan sambil tetap mengingat guru yang telah Anda bayangkan di depan Anda.

b. Anda akan menyenangkan Sang Penakluk

Manfaat kedua adalah Anda akan menyenangkan semua penakluk. Bagaimana Anda menyenangkan mereka? Ada dua cara: pertama, dengan memenuhi tujuan mereka untuk Anda, dan yang kedua, karena mereka menerima persembahan Anda.

i) Anda akan menyenangkan Sang Penakluk dengan memenuhi tujuan mereka

Untuk bagian pertama ini, Anda harus bertanya kepada diri sendiri: apa tujuan para Buddha bagi Anda? Anda harus ingat bahwa keseluruhan alasan bagi seorang makhluk untuk menjadi Buddha adalah untuk menolong seluruh makhluk lain agar bisa membebaskan diri mereka sendiri dari penderitaannya secara umum



dan khususnya, untuk menolong mereka meraih kebahagiaan yang nyata dan stabil. Ketika para Buddha melihat Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual, sepenuhnya mengetahui bahwa hal ini akan menjadi sumber bagi segala kebaikan dan kebahagiaan bagi Anda pada tingkatan sementara dan tertinggi, mereka akan merasa senang. Mereka puas dan bahagia karena aspirasi mereka pada Anda mulai terpenuhi.

Untuk memahami hal ini lebih baik, ada sebuah perumpamaan bagaimana orang tua merawat anak-anaknya. Biasanya orang tua ingin anak-anaknya berubah menjadi lebih baik, menjadi orang yang baik, bahagia dengan kehidupan mereka. Ketika mereka melihat anaknya melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk itu – misalnya belajar dengan baik dan berusaha bertindak dengan benar dalam masyarakat dan sebagainya, orang tuanya akan secara alami merasa lega. Mereka merasa tidak ada lagi yang perlu dikhawatirkan. Anak-anak mereka sedang belajar untuk mandiri dan melakukan apa yang perlu dilakukan untuk menjadi lebih baik.

Hal yang sama persis dirasakan oleh Buddha terhadap Anda. Mereka ingin Anda berubah menjadi lebih baik dan bahagia; mereka juga ingin Anda belajar mandiri. Ketika Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual, maka inilah seharusnya yang Anda mulai lakukan dan dengan sendirinya mereka akan merasa puas dan senang karena harapan mereka terhadap Anda telah terwujud.

ii) Anda akan menyenangkan Para Penakluk yang berdiam di dalam guru Anda dan menerima persembahan Anda

Aspek kedua dari manfaat kedua adalah menyenangkan para Buddha melalui persembahan ketika Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual. Secara umum, ada manfaat besar kalau kita membuat persembahan kepada para Buddha. Namun, tidak ada jaminan bahwa para Buddha selalu bahagia dengan persembahan Anda atau benar-benar menerima persembahan tersebut.



Tapi, kalau Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual, meskipun Anda tidak membuat persembahan kepada Buddha dan hanya membuat persembahan pada guru Anda, maka seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, seakan-akan Buddha masuk ke dalam guru Anda dan melalui guru, Buddha akan menerima persembahan Anda. Mereka senang dan menerima persembahan tersebut. Demikianlah cara kedua Anda dapat menyenangkan para Buddha ketika Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual Anda.

Kita akan mengambil sedikit waktu untuk merenungkan manfaat yang kedua sekarang. Renungkan bahwa dengan bertumpu dengan baik pada guru spiritual tidak hanya membuat Anda mendekati Kebuddhaan, namun juga menyenangkan semua penakluk atau Buddha. Renungkan kedua alasan yang berbeda tersebut. Ambillah kira-kira lima menit untuk merenungkan manfaat yang kedua ini.

Manfaat-manfaat lain dari bertumpu pada guru spiritual lebih mudah dimengerti dan akan lebih mudah untuk membahasnya besok karena kita tidak memiliki banyak waktu lagi sekarang. Hari ini saya telah memberikan sejumlah penjelasan dan Anda telah mendengarnya. Berarti sebuah bentuk kebijaksanaan baru telah muncul dalam diri Anda. Kebijaksanaan ini adalah apa yang disebut dengan kebijaksanaan yang muncul dari belajar (atau mendengar). Keberadaannya bergantung pada kata-kata sang guru.

Penting sekali untuk tidak berhenti sampai di sini saja. Alangkah baiknya kalau Anda bisa mengambil sedikit waktu untuk merenungkan penjelasan yang sama oleh diri Anda sendiri, mulai malam ini. Penting bagi Anda untuk merenungkan apa diajarkan hari ini, mengingatkan diri Anda sendiri akan empat bagian utama dari topik bertumpu pada guru spiritual ini. Ketika sedang mengamati manfaat pertama, ingatkan diri Anda sendiri bahwa tentu saja ada banyak manfaat namun dalam garis besar ada delapan manfaat utama yang disebutkan. Berpikirlah lebih mendalam pada dua yang pertama karena Anda telah mendapatkan penjelasan yang baik tentangnya.



Sangat penting bagi Anda untuk melanjutkan latihan dengan cara seperti ini, yakni mengambil waktu untuk merenungkan kondisi Anda sendiri. Hanya dengan cara inilah maka Anda akan sanggup menstabilkan pemahaman yang telah Anda peroleh dari mendengarkan penjelasan. Artinya, Anda menghasilkannya pada diri sendiri, berupa kebijaksanaan yang muncul dari belajar atau mendengar yang ditingkatkan hingga tahap selanjutnya, yaitu kebijaksanaan yang muncul dari perenungan.

Tentu saja melakukan perenungan satu dua kali saja tidak akan cukup. Anda harus melakukannya berulang-ulang kali hingga pada akhirnya pemahaman tersebut tidak lagi hanya berupa kebijaksanaan dari perenungan, namun sudah menjadi apa yang disebut *kebijaksanaan yang muncul dari perenungan*, yang memenuhi syarat sebagai realisasi spiritual yang sesungguhnya.

Begitu Anda sudah memiliki bentuk kebijaksanaan yang bangkit dari perenungan, yang merupakan sebuah pencapaian atau realisasi spiritual, maka ia tidak akan hilang. Ia akan tetap kokoh bersama dengan Anda.

Jika tidak, jika Anda gagal menstabilkan pemahaman melalui perenungan pribadi, Anda mungkin akan memiliki kesempatan untuk mendengarkan penjelasan yang sama berulang-ulang kali, namun setiap kali pemahaman Anda akan bergantung pada mendengarkan instruksi. Yang artinya setelah penjelasan selesai, Anda akan melupakan banyak hal yang telah disebutkan. Jika Anda melakukan ini berulang-ulang, maka Anda akan berakhir menjadi seseorang yang bebal. Kata-kata atau penjelasan yang Anda dengar tidak akan lagi memiliki efek apapun bagi Anda. Mereka tidak akan membawa perubahan sedikitpun bagi Anda.

Idealnya di akhir sesi ini Anda segera kembali ke kamar. Ambil beberapa waktu segera untuk merenungkan apa yang telah dijelaskan di sini. Sekarang ini ibarat api telah dinyalakan. Anda harus tetap menjaganya selagi masih hangat. Jika Anda menunda terlalu lama, maka hal-hal lain akan terjadi. Anda mungkin terlibat dalam percakapan atau mulai memikirkan segala hal. Ambillah



sedikit waktu untuk melakukan perenungan ini. Jika Anda menunggu hingga selesai makan malam misalnya, maka di antara waktu sebelum itu apinya akan padam dan akan sangat sulit untuk mendapatkan api itu kembali.

Melarutkan ladang kebajikan (praktek penutup)

Untuk menyimpulkan sesi ini, pertama-tama meditasikan guru yang telah Anda visualisasikan di depan Anda larut kembali ke dalam cahaya dan masuk ke dalam hati guru Anda—yang sejatinya sama dengan Buddha di atas kepala Anda. Kemudian bayangkan dia larut ke dalam diri Anda melalui atas kepala dan menempatkan dirinya di dalam hati Anda. Dengan cara ini, Anda menerima berkah dari guru berikut tubuh, ucapan serta batin para Buddha. Bila Anda memiliki praktek *guru yoga* maka ada perenungan lain untuk dilakukan selanjutnya. Setelah melarutkan ladang kebajikan, lanjutkan dengan praktek dedikasi yang ditemukan di akhir *Untaian Bagi Yang Beruntung*.

Anda mungkin bertanya-tanya, karena Anda telah melarutkan ladang kebajikan di dalam diri Anda, bagaimana Anda melakukan perenungan di akhir sesi ini ketika Anda kembali ke kamar nanti. Ada dua kemungkinan. Pertama, Anda dapat melakukan praktek *guru yoga* dimana Anda mempertahankan visualisasi guru Anda menyatu dengan Buddha di dalam hati Anda. Bayangkan dari dalam hatinya, yang berada di dalam hati Anda, terpancar cahaya sebanyak guru spiritual Anda dan di atas ujung cahaya ini adalah guru spiritual Anda.

Atau, Anda dapat membayangkan kembali Buddha di atas kepala Anda dan berpikir bahwa dari dalam hatinya sekali lagi cahaya terpancar keluar dan di atas ujungnya duduk guru spiritual Anda. Lakukan meditasi dan kemudian larutkan kembali ke dalam hati Buddha dan kemudian kembali ke dalam diri Anda.

Karena kita mempraktekkan doa dedikasi secara bersama-sama, bayangkan Anda mendedikasikan kebajikan yang telah



Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda

dibangkitkan hari ini. Yakni kebajikan mendengarkan instruksi-instruksi guru dengan baik, yang dilandasi dengan motivasi yang baik pula. Dedikasikan tidak hanya kebajikan ini, namun semua kebajikan sekarang dan di masa yang akan datang, berikut untuk realisasi segera dari seluruh tahapan jalan dalam hati setiap makhluk di dalam samsara dan, terutama, realisasi segera mereka akan pertumpuan yang benar pada guru spiritual.



HARI II SESI PAGI

Dalam sebuah pujian yang digubah oleh Jey Tsongkhapa, yang merupakan permohonan kepada Buddha Maitreya, dikatakan bahwa:

“Kelahiran kembali yang Anda raih sekarang bagaikan sebuah kapal besar. Meski dilengkapi dengan kebebasan dan keberuntungan, walaupun sudah memiliki kehidupan ini, Anda bisa menyia-nyiakannya dengan terlarut dalam kemalasan, kecerobohan, tidur, ketertarikan pada kisah-kisah mengenai beruang, misalnya, dan ketertarikan pada penghormatan dan keuntungan pribadi. Dengan cara ini, kehidupan yang seharusnya bermakna menjadi tersia-siakan. Meskipun memiliki bentuk fisik manusia, sesungguhnya Anda tidak jauh berbeda dengan hewan ternak.”

Dalam baris yang terakhir, Jey Rinpoche bertanya kepada Buddha Maitreya, *“Akankah Engkau meninggalkanku dalam situasi seperti ini?”* Jey Rinpoche menunjukkan bahwa Beliau sendiri berada dalam resiko seperti ini, namun tentu saja kita menyadari bahwa tidaklah demikian. Sesungguhnya, Jey Rinpoche melakukan doa ini untuk menunjukkan kepada kita apa yang seharusnya dihindari.

Bait ini sangat sesuai karena, pertama, Anda telah meraih kelahiran unggul dengan kebebasan dan keberuntungan yang memang bagaikan kapal besar, yang mana dengannya Anda dapat berlayar mengarungi samudera luas penderitaan samsara. Namun, meskipun Anda memiliki kelahiran unggul seperti ini, Anda sangat mungkin menyia-nyiakannya, seperti yang diungkapkan Jey Rinpoche, dimulai dengan keterlibatan dalam kecerobohan.

Sekali lagi, hal ini terjadi pada diri Anda masing-masing. Ketika Anda memeriksa apakah Anda menghabiskan kebanyakan

waktu Anda dengan ceroboh atau menghabiskannya dengan sadar, maka Anda harus mengakui bahwa sebagian besar waktu Anda dihabiskan dengan ceroboh dan hanya sedikit sekali waktu yang dijalani dengan sadar.

Poin selanjutnya yang diangkat oleh Jey Rinpoche adalah kemalasan. Sekali lagi, Anda harus menerapkan ungkapan ini ke dalam diri sendiri, karena memang Anda menghabiskan banyak waktu untuk terlibat dalam berbagai bentuk kemalasan. Coba ingatlah kembali tiga jenis kemalasan, maka Anda akan melihat bahwa memang hidup Anda dihabiskan dengan berbagai jenis kemalasan.

Berikutnya menyangkut urusan tidur. Tentu saja Anda butuh tidur, sama seperti Anda membutuhkan makanan untuk memelihara tubuh agar tetap sehat. Namun, apakah Anda memang butuh tidur sebanyak yang Anda lakukan sekarang? Barangkali tidak. Ada kemungkinan Anda tidur lebih banyak daripada yang dibutuhkan untuk menjaga diri tetap sehat. Pengecualian untuk kasus ini adalah bagi Anda yang menderita imsonia, orang-orang yang kesulitan tidur!

Baris selanjutnya, “percakapan mengenai beruang.” Perumpamaan ini digunakan sebagai sebuah contoh untuk percakapan omong-kosong (gosip) yang Anda lakukan. Percakapan tak bermakna adalah sebuah masalah serius karena Anda menghabiskan waktu yang cukup banyak untuk membicarakan semua hal yang tidak berharga. Tentu saja ada beberapa hal yang memang perlu dibicarakan. Anda memiliki pekerjaan untuk dilakukan. Anda harus mencari nafkah atau menyelesaikan sesuatu, tapi di luar itu ada banyak pembicaraan yang sebenarnya tidak perlu.

Sekadar memberi contoh, bagaimana dengan perbincangan Anda selama waktu makan di sini? Karena Anda sedang berada dalam retreat, maka tidak perlu berbicara mengenai pekerjaan karena Anda tidak sedang bekerja di sini. Beberapa orang panitia bertanggung jawab untuk acara ini dan mungkin ada beberapa hal yang perlu dibicarakan, bahkan sewaktu makan, untuk memastikan



segala sesuatu berjalan lancar. Di luar itu, saya mohon Anda mengenyampingkan segala hal lain. Anda seharusnya membatasi pembicaraan meskipun pembicaraan tersebut mengenai dharma. Walau demikian, kelihatannya tetap ada banyak diskusi yang terjadi selama makan!

Dalam pendahuluan retreat ini, saya telah menjelaskan bahwa alangkah baiknya untuk membatasi pembicaraan kecuali memang sangat diperlukan. Bila memang harus berbicara, hindarilah berbicara keras-keras. Meski demikian, ada banyak pembicaraan yang terjadi selama makan, bahkan ada yang keras. Saya tidak tahu apakah ada dari Anda yang tidak mengetahui pengumuman ini atau Anda mungkin hanya lupa dengan apa yang saya katakan. Apapun ceritanya, sekarang saya ingin mengingatkan Anda kembali untuk mengurangi berbicara. Jika Anda memang harus berbicara, mohon jangan berbicara keras-keras karena Anda bukanlah orang satu-satunya yang berada di sini dan keributan dapat mengganggu setiap orang yang berada disekeliling Anda.

Kita tidak memiliki banyak waktu bersama di sini. Waktu terus berjalan, jadi gunakanlah waktu yang kita miliki di sini untuk menyadari apa yang sedang terjadi di dalam batin. Untuk itu, Anda harus tenang (diam). Berusahalah untuk waspada (sadar) dengan apa yang terjadi di dalam batin sepanjang waktu. Jika di sini Anda masih terus berperilaku sama seperti di tempat lain, apa gunanya Anda berada di sini? Inilah yang dimaksud oleh Jey Rinpoche ketika Beliau mengatakan “percakapan mengenai beruang”.

Selanjutnya Beliau menyinggung mengenai keinginan untuk mendapatkan keuntungan materi bagi diri sendiri, dan keinginan untuk dihormati. Sekali lagi, ini adalah sesuatu yang harus Anda waspadai karena dalam satu dan lain bentuk, Anda cenderung untuk mencari cara mendapatkan harta pribadi yang banyak. Anda juga sering berharap untuk mendapatkan penghormatan dari orang-orang dan menginginkan tanda-tanda akan hal tersebut, karena Anda ingin dihormati. Anda ingin dianggap baik oleh orang lain. Itu semua juga merupakan cara membuang waktu.



Tentu saja Anda membutuhkan barang-barang untuk hidup. Anda membutuhkan makanan yang cukup untuk dimakan dan sebagainya untuk bertahan hidup. Namun, jika Anda hanya membiarkan nafsu Anda merajalela, maka tidak akan ada akhir bagi hal tersebut dan Anda tidak akan pernah merasa cukup. Di sisi lain, jika Anda memiliki rasa puas dengan apa yang Anda miliki, maka Anda akan merasa bahwa segala sesuatu sudah cukup bagi Anda untuk hidup. Anda akan mudah merasa puas.

Jika Anda membiarkan nafsu menguasai Anda dan nafsu itu lepas begitu saja, maka Anda akan terus-menerus mencari lebih dan lebih banyak barang. Dengan cara inilah Anda menghabiskan waktu. Anda akan menyia-nyiakan keseluruhan hidup Anda. Apa gunanya semua barang kepemilikan ini? Ketika Anda meninggalkan kehidupan ini, tak satu pun benda yang bisa dibawa serta, bahkan sebatang jarum sekali pun!

Anda harus meninggalkan semuanya sehingga apa artinya mengumpulkan semua barang kepemilikan itu? Status kehormatan juga persis sama. Bahkan jika semua orang di dunia ini menghormati Anda, apa gunanya? Apa gunanya itu semua pada hari kematian Anda? Jey Rinpoche mengatakan jika tidak berhati-hati, Anda akan menyia-nyiakan hidup Anda yang sangat bermakna dengan urusan yang sia-sia ini.

Semua seperti mimpi di malam hari. Apakah itu mimpi baik atau buruk, di pagi harinya ketika Anda bangun tidak ada lagi yang tersisa dari mimpi tersebut. Mimpinya sudah berlalu dan hari yang baru sudah dimulai. Ketika Anda tiba di penghujung hidup Anda, hal yang sama akan terjadi. Jika Anda pernah mengalami banyak hal-hal yang menakjubkan, tentu hal tersebut boleh-boleh saja, bahkan hal tersebut merupakan sesuatu yang baik. Namun, menghabiskan banyak tenaga untuk mencari semua hal ini dan memperolehnya adalah hal yang lain. Anda hanya membuang-buang waktu saja.

Jika Anda sudah mengalaminya, itu wajar-wajar saja. Menjadi terobsesi untuk mengumpulkan mereka adalah tindakan yang sia-sia. Mengapa demikian? Karena ketika kehidupan ini berakhir, ketika



waktu Anda sudah habis dan Anda harus berpindah ke kehidupan yang lain, semua barang yang telah Anda peroleh akan seperti mimpi yang berakhir ketika Anda ‘terbangun’ di kehidupan selanjutnya.

Jey Rinpoche lanjut mengatakan bahwa jika Anda menyerah pada godaan untuk terlibat dalam semua sifat buruk ini, maka meskipun Anda mungkin memiliki bentuk fisik seorang manusia, Anda tidak berbeda sama sekali dengan hewan ternak. Ada ungkapan dalam tradisi Kadam yang mengatakan:

“Sekaranglah saatnya membedakan diri kita dengan binatang.”

Bagaimana caranya? Anda melakukannya dengan meraih kebahagiaan yang stabil (tak tergoyahkan). Tentu saja Anda harus memulainya dengan kebahagiaan di kehidupan sekarang, namun Anda juga perlu memastikan Anda bahagia di kehidupan yang akan datang. Pada akhirnya, tujuan yang sebenarnya adalah untuk menemukan kebahagiaan yang stabil, sebuah kebahagiaan yang tidak akan mengalami kemerosotan.

Anda harus memulai dari awal dan berusaha sekuat tenaga memastikan bahwa Anda tidak akan terjatuh ke alam rendah dalam kehidupan yang akan datang. Dengan upaya seperti itu, Anda justru akan membedakan diri dari binatang. Untuk mencapai semua hasil ini, yang perlu dilakukan adalah berlatih memperbaiki batin Anda. Apakah ini berarti perubahan dalam gaya hidup, berpindah ke tempat lain, mengubah gaya rambut dan gaya berpakaian Anda? Tidak, tidak perlu demikian. Anda bisa tetap seperti sekarang dan tetap bekerja, namun sambil melakukannya, Anda perlu memperbaiki pemikiran.

Berkaitan dengan hal ini, Pabongkha Dorje Chang mengatakan jika Anda melakukan apa yang perlu dilakukan, bahkan tetap berdiam sebagai perumah-tangga sekali pun, Anda akan mencapai pembebasan. Beliau mengambil contoh raja-raja Dharma dan menteri-menteri di India dan Tibet, termasuk Marpa Sang Penerjemah. Ini adalah contoh yang baik sekali karena Marpa Sang Penerjemah adalah seorang perumah-tangga. Dia bercocok-tanam di sawah, melakukan usaha dagang, memiliki seorang istri



dan sembilan anak. Dalam kehidupan tersebut, dia tidak hanya berdagang tapi juga mengurus sengketa hukum dengan orang lain. Terlepas dari semua kegiatan yang kelihatannya duniawi ini, dalam kehidupannya dia meraih tingkat penyatuan, yakni Kebuddhaan.

Di sisi lain, jika tidak mempraktekkan Dharma, Anda hanya akan menciptakan sebab bagi kelahiran kembali di alam rendah. Perhatikan bagaimana hidup seekor marmot tanah. Setengah tahun mereka akan berdiam di puncak gunung seolah-olah mereka sedang berada dalam retreat enam bulan! Namun, apa yang sesungguhnya mereka lakukan adalah mengumpulkan sebab-sebab untuk terlahir di alam rendah.

Untuk membedakan diri dengan binatang, Anda harus bertumpu pada sebuah metode dan belajar bagaimana melakukannya. Metode yang paling ideal adalah mengikuti tahapan jalan untuk ketiga jenis praktisi. Inilah alasan saya mengajarkannya dan Anda di sini untuk mendengarkannya. Dalam mendengarkan, pastikan Anda melakukannya untuk alasan yang tepat dan motivasi yang benar. Itu semua telah dijelaskan.

Singkatnya, Anda harus mengingatkan diri sendiri bahwa semua makhluk sama seperti Anda dalam hal menginginkan kebahagiaan sebesar-besarnya. Mereka juga ingin menghindari semua bentuk penderitaan, bahkan yang paling kecil sekalipun. Kita semua setara (sama) dalam hal ini. Lebih lanjut, semua makhluk adalah ibu-ibu Anda yang terkasih, meskipun Anda tidak melihatnya demikian. Dengan memahami ini, Anda seharusnya menyadari bahwa tidaklah tepat bila Anda hanya mengejar kebebasan diri sendiri. Sebaliknya, sadarilah bahwa Anda butuh mencapai pembebasan dan kebahagiaan bagi semua makhluk yang merupakan ibu-ibu Anda yang terkasih. Satu-satunya cara untuk melakukannya adalah pertama-tama dengan menjadi Buddha itu sendiri. Demi alasan inilah maka sekarang Anda akan mendengarkan ajaran Lamrim dengan niat akan mempraktekannya.

Sampai dimana penjelasan kita? Di dalam empat bab utama Lamrim, kita telah sampai pada bab keempat yaitu “Bagaimana para



murid dibimbing dengan ajaran yang sebenarnya.” Bab ini memiliki dua bagian; (1) bertumpu pada guru spiritual yang merupakan akar dari sang jalan; dan (2) sambil bertumpu kepadanya, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin Anda.

Topik yang pertama, bertumpu pada guru spiritual, memiliki dua bagian: pertama, sebuah penjelasan yang lebih mendalam yang memungkinkan Anda memastikan topik tersebut; dan kedua, sebuah penjelasan tentang bagaimana memeditasikan topik tersebut. Bagian yang terakhir dari dua bab ini terbagi ke dalam empat bagian:

1. Merenungkan manfaat bertumpu pada guru spiritual
2. Merenungkan kerugian tidak bertumpu pada guru spiritual atau tidak melakukannya dengan benar
3. Cara bertumpu padanya dalam pikiran
4. Cara bertumpu padanya dalam perbuatan

Lebih jauh lagi, Anda juga seharusnya mengetahui bahwa semua pembagian topik ini harus dipertimbangkan dari dua sisi, yaitu bagaimana bertindak dalam sesi meditasi yang sebenarnya dan bagaimana bertindak di antara sesi meditasi. Sesi itu sendiri memiliki tiga tahap – (1) pendahuluan, (2) meditasi sesungguhnya, dan (3) penutup. Pendahuluan tentu saja adalah Enam Praktek Pendahuluan dan bagian tengahnya, meditasi sebenarnya, terdiri dari empat topik seperti yang telah disebutkan.

Kemarin kita telah membahas dua manfaat pertama dari delapan manfaat yang tercantum dalam garis-garis besar Lamrim. Sebelum lanjut, ambil sedikit waktu untuk mengulangi meditasi yang Anda lakukan kemarin.

Memohon pada guru spiritual yang menyatu dengan Buddha di atas kepala Anda

Sama seperti kemarin, mulailah dengan memohon kepada guru dalam wujud Buddha Sakyamuni di atas kepala Anda. Jika Anda ingat kembali, di bagian akhir dari *Untaian bagi Yang*



Beruntung, Anda mengundang ladang kebajikan untuk datang dan menempatkan diri-Nya di atas kepala Anda. Sekarang, langkah pertama yang dilakukan adalah berusaha memperjelas visualisasi ladang kebajikan. Berikutnya, Anda mengajukan doa kepada sang guru, Buddha, seperti yang Anda lakukan kemarin.

Bayangkan bahwa dalam rangka menjawab permohonan Anda, sang guru mengeluarkan cahaya dan nektar yang larut ke dalam diri Anda. Anda harus membayangkan bahwa cahaya dan nektar membersihkan diri Anda sepenuhnya, baik di dalam maupun luar, sehingga semua sebab ketidaknyamanan, kurangnya kebahagiaan—apakah itu disebabkan oleh sakit fisik maupun penderitaan mental, semua sebab-sebab penghalang Anda, segala sesuatu yang negatif, semuanya sepenuhnya bersih dari Anda.

Bayangkan bahwa dari cahaya dan nektar yang larut ke dalam diri Anda, Anda menerima berkah dari tubuh, ucapan dan batin Buddha serta guru Anda. Karena cahaya dan nektar merupakan hakikat dari semua kualitas guru dan Buddha, Anda membayangkannya sejelas mungkin yang Anda bisa bahwa ketika larut ke dalam diri Anda, mereka menorehkan jejak yang sangat kuat pada arus batin Anda agar Anda meraih kualitas yang sama persis seperti yang mereka miliki.

(Lima menit untuk visualisasi di atas)

Memeditasikan manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual (lanjutan)

Selanjutnya kita sampai pada meditasi utama yaitu merenungkan manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual. Renungkanlah bahwa meskipun manfaat-manfaat mengikuti guru spiritual dengan benar adalah tak terhitung, tapi untuk membantu perenungan Anda, Lamrim telah mencantumkan delapan manfaat.

Sebelum benar-benar mulai merenung, bayangkan guru di depan Anda, sama seperti yang dilakukan kemarin. Bayangkan bahwa dari dalam hati sang guru yang sejatinya sama dengan



Buddha di atas kepala Anda, keluar cahaya sebanyak guru spiritual yang Anda miliki. Di atas ujung cahaya ini, di angkasa di hadapan Anda, duduk guru spiritual setinggi kira-kira dahi Anda. Setelah memvisualisasikan mereka sebaik yang Anda bisa, maka Anda memulai perenungan. Renungkan bahwa terdapat banyak sekali manfaat dari bertumpu pada seorang guru spiritual, namun Lamrim sudah mencantumkan delapan.

Yang pertama dari semua ini adalah *memungkinkan Anda untuk semakin dekat dengan Kebuddhaan*. Ini dapat dipahami dari dua sudut pandang. Pertama, ketika Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual dan menerima ajaran darinya, Anda mendengarkan ajaran ini dengan baik, memasukkannya ke dalam hati, dan mempraktekkannya. Jika Anda mempraktekkannya dengan baik, Anda setidaknya akan meraih satu manfaat. Dengan kata lain, Anda setidaknya akan mengurangi satu sifat buruk dan meningkatkan paling tidak satu kualitas bajik. Dengan mengurangi sifat-sifat buruk Anda dan memperkuat yang bajik, setahap demi setahap Anda akan semakin mendekati Kebuddhaan.

Cara kedua memahami manfaat yang pertama adalah dengan membuat persembahan pada guru Anda serta melayani dan menghormatinya, Anda akan mengumpulkan himpunan kebajikan yang besar. Sebagaimana yang sudah dijelaskan, untuk mencapai Kebuddhaan Anda perlu mengumpulkan himpunan kebajikan yang luar biasa besar. Seperti yang telah dijelaskan dalam banyak tantra, guru adalah ladang atau objek unggul dalam hal menghasilkan kebajikan. Ini adalah cara lain untuk memahami bahwa kita mungkin mendekati Kebuddhaan: yakni meningkatkan kebajikan dengan melayani, menghormati dan membuat persembahan pada guru spiritual.

Manfaat kedua dari bertumpu pada guru spiritual adalah *Anda menyenangkan semua Penakluk*. Ada dua aspek untuk hal ini juga. Pertama, karena terpenuhinya aspirasi mereka pada Anda. Keseluruhan tujuan dari setiap orang untuk menjadi Buddha pertama-tama adalah untuk menolong Anda, melihat bahwa



Anda sendiri mencapai Kebuddhaan dan mengatasi dengan pasti penderitaan Anda sendiri. Dengan bertumpu pada guru spiritual dengan benar, Anda menciptakan sebab-sebab bagi kebahagiaan Anda dan karenanya memenuhi tujuan semua Buddha terhadap Anda. Dengan cara seperti ini Anda dipastikan akan menyenangkan Buddha.

Cara kedua untuk menyenangkan para Buddha adalah dengan membuat persembahan kepada guru. Melalui guru, Anda bisa melakukan persembahan kepada semua Buddha. Seolah-olah semua Buddha masuk ke dalam guru dan melalui guru para Buddha menerima persembahan dengan rasa senang dan sukacita. Dengan demikian, Anda akan menyenangkan semua Penakluk. Di sisi lain, jika Anda membuat persembahan secara langsung kepada Buddha namun tidak bertumpu dengan benar pada guru spiritual, tentu saja akan ada manfaat dari melakukan persembahan-persembahan tersebut, namun bukan berarti mereka akan menerimanya dengan sukacita.

(Lima menit untuk merenungkan penjelasan di atas)

c. Anda menjadi kebal terhadap setan-setan dan teman-teman yang menyesatkan

Manfaat selanjutnya dari bertumpu dengan benar pada guru spiritual dalam pikiran dan perbuatan adalah *Anda akan kebal terhadap setan-setan dan teman-teman menyesatkan*. Pertama, apa itu setan atau roh jahat? Sederhananya, dia merupakan makhluk bukan manusia yang mengganggu atau berusaha mengganggu Anda dan pada umumnya merusak. Teman-teman menyesatkan adalah orang-orang yang pertemanan dengannya akan membawa pengaruh buruk bagi Anda. Dia menyebabkan *kilesa* Anda meningkat dan perilaku Anda merosot.

Mengapa bertumpu pada seorang guru spiritual dengan benar dalam pikiran maupun perbuatan melindungi Anda dari gangguan-



gangguan seperti ini? Karena tindakan tersebut akan meningkatkan kebajikan Anda dengan sangat besar dan kebajikan Anda-lah yang membuat Anda kebal terhadap gangguan. Kalau kebajikan Anda besar, walaupun tak terhitung banyaknya setan-setan jahat mengelilingi Anda, mereka tidak bisa melukai Anda. Hal yang sama berlaku untuk teman-teman yang menyesatkan.

d. *Kilesha-kilesha* dan kelakuan-kelakuan kita yang tidak benar akan berkurang dengan sendirinya

Manfaat selanjutnya adalah *kilesha-kilesha* dan *kelakuan-kelakuan kita yang tidak benar akan berkurang dengan sendirinya*. Mengapa begitu? Karena dengan mengikuti seorang guru spiritual, Anda akan menerima ajaran yang menjelaskan apa yang semestinya dilakukan dan apa yang tidak, jenis pemikiran seperti apa yang harusnya dimiliki dan apa yang harusnya dihindari. Hal yang sama berlaku pada perilaku fisik dan ucapan Anda. Sekali Anda mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan, maka pengetahuan seperti itu akan menjadikan cara berpikir Anda meningkat dan perilaku buruk Anda akan berkurang. Manfaat utama ini diperoleh ketika Anda memasukkan instruksi guru ke dalam hati.

Ada sebuah cara lain yang bergantung kepada kondisi kalau kita berkesempatan dekat dengan guru. Jika Anda memiliki keberuntungan seperti ini, maka kehadiran guru akan memiliki efek menguntungkan bagi Anda. Ketika bersama dengan guru, Anda tidak akan berani berperilaku buruk. Anda tidak akan ceroboh dan tidak terlibat dalam perilaku buruk. Hal yang sama berlaku bagi *kilesha*. Tentu saja *kilesha* akan terus bangkit dalam batin Anda namun ketika hal tersebut terjadi, Anda akan menyadarinya dan Anda akan berpikir bahwa tidaklah tepat untuk memiliki pemikiran semacam itu di hadapan guru Anda. Anda akan berusaha untuk mengesampingkan *kilesha*. Inilah cara lain untuk mendapatkan manfaat ini.

e. Semua dasar, jalan dan realisasi Anda akan meningkat

Manfaat selanjutnya adalah *semua dasar, jalan dan realisasi Anda akan meningkat*. Dengan kata lain, Anda akan mendapatkan realisasi spiritual dengan segera. Tentu saja hal ini membutuhkan pertumpuan yang sangat serius dan sungguh-sungguh pada guru spiritual, tidak hanya ongkos mulut. Ketika hal tersebut dilakukan dengan sangat menyeluruh dan tepat, maka manfaat ini dapat diperoleh, misalnya dengan melayani guru spiritual.

Melayani guru tidak hanya meliputi cara-cara biasa, namun juga membantu guru ketika Beliau sedang sakit dan sebagainya. Contoh yang umum diberikan adalah praktek-praktek yang dilakukan Yang Mulia Atisha terhadap gurunya, Suvarnadvipa; Dromtönpa terhadap Yang Mulia Atisha. Ada banyak contoh lainnya yang menggambarkan hal ini, namun kita tidak memiliki waktu untuk menjelaskannya sekarang. Itu semua bisa ditemukan dalam kitab ***Pembebasan di Tangan Anda*** jika Anda memilikinya.

f. Dalam kelahiran kembali yang akan datang Anda tidak akan terpisahkan dengan seorang guru spiritual

Manfaat selanjutnya adalah *Anda tidak akan terpisahkan dengan seorang guru spiritual di seluruh kehidupan Anda*. Hal ini dapat dipahami dalam konteks karma. Jika Anda bertumpu dengan benar pada guru spiritual Anda sekarang, maka Anda menciptakan sebuah karma yang akan menghasilkan sebuah akibat yakni akibat yang serupa dengan sebabnya. Dengan kata lain, Anda akan lanjut lagi bertumpu pada seorang guru spiritual di masa yang akan datang. Demikianlah manfaatnya.

g. Anda tidak akan terjatuh ke alam rendah

Manfaat selanjutnya adalah *Anda tidak akan terjatuh ke alam rendah*. Dasar pemikirannya sama. Kalau bertumpu kepada guru spiritual dengan benar, Anda tidak hanya akan menghasilkan himpunan karma bajik yang besar, namun juga akan mempurifikasi



banyak karma buruk. Tergantung seberapa baik praktek bertumpunya, Anda dapat sepenuhnya mempurifikasi diri dari karma kelahiran kembali di alam rendah atau Anda dapat menghabiskannya dengan mengalami akibatnya dalam cara yang lebih tidak menderita. Jadi, bukannya terlahir di alam rendah, namun Anda akan mengalami akibat karma tersebut dalam kehidupan sekarang dengan jatuh sakit misalnya. Karmanya sudah diperingan dan karenanya matang dalam bentuk yang lebih ringan sekarang.

h. Anda akan meraih semua tujuan sementara dan tujuan tertinggi dengan mudah

Manfaat kedelapan adalah *Anda akan meraih semua tujuan sementara dan tujuan tertinggi dengan mudah*. Tujuan sementara merujuk pada pencapaian pada kehidupan saat ini. Artinya, apapun yang sedang Anda kerjakan, maka Anda akan mencapai kesuksesan dengan mudah. Termasuk dalam kegiatan bisnis dan sebagainya, Anda akan berhasil atau boleh dibilang Anda akan mengalami keberuntungan. Tujuan jangka panjang dimulai dengan terhindarnya kelahiran di alam rendah pada kehidupan yang akan datang, hingga pencapaian pembebasan sepenuhnya dari samsara dan berakhir dengan pencapaian Kebuddhaan. Anda akan mampu mencapai semua hal ini tanpa harus mengeluarkan upaya yang keras.

Sekarang kita akan mengambil sedikit waktu untuk memeditasikan sisa keenam manfaat. Pikirkan bahwa bertumpu pada guru spiritual dengan benar tidak hanya menghasilkan dua manfaat pertama, namun juga enam manfaat selanjutnya. Mulai dari kebal dari gangguan setan-setan jahat dan teman-teman menyesatkan, renungkan terus hingga keseluruhan enam manfaat tersebut dengan ringkas. Pada akhirnya, Anda akan berpikir bahwa dengan bertumpu secara benar pada guru spiritual akan menghasilkan manfaat yang benar-benar luar biasa dan Anda kemudian akan memutuskan bahwa inilah yang harus Anda lakukan dengan sekuat tenaga.

(Meditasikan penjelasan di atas selama lima menit)

2. Kerugian-kerugian tidak bertumpu pada seorang guru spiritual atau bertumpu padanya dengan tidak benar.

Selanjutnya adalah kerugian-kerugian tidak bertumpu pada seorang guru spiritual. Pada dasarnya ini berarti tidak diperolehnya delapan manfaat bertumpu pada seorang guru. Ini tidak dipaparkan dalam Lamrim, namun Anda dapat melakukannya dengan mudah. Misalnya, kerugian pertama adalah Anda akan semakin menjauhkan diri Anda sendiri dari pencapaian Kebuddhaan. Dengan kata lain, Anda harus mengubah delapan manfaat menjadi kebalikannya.

Bagaimana kedelapan kerugian muncul dari pertumpuan yang tidak benar pada guru spiritual? Di awal, Anda memiliki kebebasan untuk memilih bertumpu pada seorang guru spiritual. Lalu, Anda memutuskan untuk melakukannya. Namun, setelah beberapa lama, Anda berubah pikiran dan kehilangan keyakinan. Pikiran buruk dan pandangan salah bangkit dalam diri Anda dan Anda memutuskan bahwa guru ini tidak lagi baik sehingga Anda memutuskan untuk meninggalkannya. Ketika Anda melakukannya, Anda mengalami delapan kerugian tersebut.

Kerugian yang pertama adalah dengan mencela guru Anda maka Anda sebenarnya mencela semua Buddha. Bagaimana Anda memahami hal ini? Guru atau pembimbing Anda adalah wakil atau duta dari semua Buddha yang muncul dalam wujud manusia di hadapan Anda. Jika Anda mencela guru Anda maka itu sama saja dengan mencela semua Buddha.

Kita tidak memiliki waktu untuk melihat masing-masing kerugian dengan rinci. Oleh karena itu, saya akan meringkasnya. Sekali Anda mengikuti seorang guru spiritual, jika kemudian Anda memutuskan untuk tidak lagi melakukannya dan melepaskan hubungan dengan guru Anda, maka Anda akan menghadapi masalah dalam kehidupan ini. Pertama-tama, Anda akan kehilangan keberuntungan; Anda akan memiliki banyak penghalang, penyakit dan sebagainya. Anda tidak akan mendapatkan hasil yang baik dari aktivitas apapun yang Anda emban.



Kemudian dalam kehidupan yang akan datang, Anda akan mengembara tanpa henti di alam rendah. Jika pada suatu kesempatan Anda berhasil mendapatkan kelahiran sebagai manusia sekali lagi, maka Anda akan terpisahkan dari seorang guru spiritual. Bisa jadi Anda tidak akan pernah bertemu dengan guru spiritual atau jika Anda bertemu, maka Anda tidak akan mengikutinya. Anda tidak akan merasakan apa-apa terhadapnya. Tidak akan ada cara untuk membangun hubungan yang baik dengannya. Jika Anda berusaha untuk memeditasikan Buddha dan berusaha untuk memperoleh pencapaian pada sang jalan, maka Anda tidak akan berhasil. Jika Anda melakukan retreat tantra dan melafalkan banyak mantra, tidak peduli berapa banyak usaha yang dikeluarkan, Anda tidak akan mendapatkan hasil yang dicari dan tidak akan mendapatkan pencapaian spiritual apapun.

Memeditasikan kerugian dari pertumpuan yang salah pada seorang guru spiritual.

Kita akan mengambil lima menit untuk memeditasikan kerugian-kerugian tersebut. Renungkanlah bahwa bertumpu dengan benar pada seorang guru spiritual akan membawa banyak manfaat besar, sedangkan berperilaku buruk yaitu melepaskan hubungan setelah memutuskan untuk mengikutinya akan menghasilkan banyak akibat-akibat buruk. Jika Anda kehilangan keyakinan pada guru, maka Anda harus membayarnya dengan mengalami berbagai jenis ketidak-beruntungan. Renungkan berbagai bentuk akibat-akibat berat kalau meninggalkan seorang guru.

Sebagai kesimpulan meditasi, renungkan apabila Anda memiliki pikiran buruk pada guru Anda atau berperilaku buruk padanya, maka Anda harus melakukan yang terbaik untuk memurnikan kesalahan-kesalahan tersebut. Jika Anda belum melakukan kesalahan tersebut, maka Anda akan membangkitkan sebuah tekad untuk menghindari pemikiran yang salah, hilangnya keyakinan dan sebagainya, pada guru.

HARI II SESI SIANG

Pagi ini Anda telah membangkitkan motivasi yang bajik, namun waktu telah banyak berlalu dan Anda telah melakukan banyak hal di antaranya. Motivasi awal Anda mungkin saja sudah melemah, jadi penting sekali kita mengambil sedikit waktu untuk membangkitkannya kembali.

Bagaimana seharusnya Anda merenungkannya? Anda harus berpikir bahwa sekarang Anda telah memiliki kebebasan dan keberuntungan dari kelahiran yang unggul, maka penting bagi Anda untuk menggunakannya dengan baik: untuk menyelesaikan beberapa tujuan yang lebih tinggi, tidak hanya untuk diri Anda sendiri, namun juga bagi makhluk lainnya. Pemanfaatan terbaik adalah Anda dapat menggunakannya untuk merealisasikan Kebuddhaan. Itu adalah kemungkinan pencapaian yang terbaik bagi diri Anda dan bagi kepentingan semua makhluk.

Bila Anda gagal melakukannya, maka Anda seharusnya menetapkan tujuan pembangkitan bodhicitta tanpa usaha, yakni aspirasi spontan untuk mencapai pencerahan. Anda seharusnya berpikir bahwa demi tujuan inilah maka Anda akan mendengarkan ajaran pada jalan spiritual untuk ketiga jenis praktisi yang akan membimbing pada pencapaian pencerahan, dengan niat akan mempraktekkannya.

Untuk mempraktekkan bakti atau bertumpu pada guru spiritual, ada meditasinya dalam empat tahap. Kita telah membahas dua yang pertama; (1) manfaat dari bertumpu pada guru spiritual dan (2) kerugian dari tidak bertumpu atau melakukannya dengan tidak benar. Apa yang belum kita bahas adalah (3) cara untuk bertumpu pada guru spiritual melalui pikiran dan (4) cara melakukannya dalam perbuatan.



3. Cara bertumpu pada seorang guru spiritual melalui pikiran

Bertumpu pada guru spiritual dalam pikiran terbagi menjadi dua poin:

- a. Membangkitkan keyakinan mendasar pada guru
- b. Sambil mengingat kebaikannya, bangkitkan rasa hormat kepadanya

Berlatih bertumpu pada guru spiritual melalui pikiran merupakan hal yang sangat penting. Untuk mencapainya, Anda harus merenung secara mendalam terhadap berbagai argumen dan alasan-alasan logis dan merujuk pada berbagai kutipan teks. Sambil melakukannya, Anda akan membangkitkan sebuah perasaan senang yang besar sekali dan keinginan yang sangat kuat untuk bertumpu dengan sebenarnya pada guru. Jika Anda tidak melangkah maju dengan cara demikian, maka Anda mungkin hanya ingin menerima ajaran dari guru tertentu tanpa menjalin hubungan apapun dengannya – yang berarti Anda menginginkan ajaran bukan gurunya!

a. Berlatih keyakinan mendasar pada guru spiritual

Poin pertama adalah melatih keyakinan mendasar pada guru spiritual. Mungkin kebanyakan dari Anda telah mengetahui bahwa dalam Buddha Dharma terdapat tiga jenis keyakinan, yaitu: (1) Keinginan untuk menjadi seperti objek yang diyakini, (2) Kekaguman, (3) Keyakinan yang kokoh.

Ketika membicarakan topik ini, kita tidak menggunakan bahasa Tibet. Kita terpaksa menggunakan kata-kata dalam bahasa Inggris, “keyakinan” atau *faith*, yang mungkin mengandung makna yang lebih sempit daripada maknanya dalam Buddhisme. Kata ‘yakin’ dalam bahasa Inggris—seperti yang biasa digunakan dalam budaya bahasa Inggris, sering mengandung makna sesuatu yang berlawanan dengan logika atau sesuatu yang tidak didasari oleh penalaran. Namun, dalam Buddhisme, kata yang diterjemahkan

menjadi keyakinan adalah kata yang sangat berkaitan dengan penalaran logis. Memang ada dua jenis keyakinan, keyakinan membabi-butu atau tanpa alasan dan keyakinan yang terbangun atas dasar alasan yang sah.

Dalam konteks bertumpu pada guru, sangatlah mungkin untuk mengembangkan ketiga jenis keyakinan. Yang pertama adalah keyakinan yang memungkinkan Anda melihat guru utama Anda yang baik hatinya sebagai perwujudan dari semua Buddha dari ketiga masa. Keyakinan yang dimaksud di sini adalah sejenis **kekaguman**.

Sang Buddha mengajarkan bahwa bertumpu pada guru spiritual adalah sumber dari semua pencapaian duniawi dan spiritual. Sikap batin yang yakin sepenuhnya pada hal ini adalah contoh dari konteks keyakinan sebagai **keyakinan yang kokoh**.

Ketika Anda mengamati kualitas-kualitas yang dimiliki oleh guru spiritual Anda, dan setelah mengamati, Anda ingin mencapai tingkatan pencapaian spiritual yang sama seperti Beliau, maka keinginan untuk memiliki kualitas seperti Beliau adalah contoh keyakinan sebagai **keinginan untuk menjadi seperti objek yang diyakini**.

Secara umum, dalam Buddhisme, keyakinan adalah sebuah kualitas bajik yang sangat penting. Keyakinan merupakan sumber dari segala kualitas dan pencapaian bajik. Tanpa keyakinan tidaklah mungkin untuk mencapai kualitas bajik dan realisasi spiritual. Bahkan, keyakinan adalah kualitas yang dapat diterapkan dalam keseluruhan tahapan jalan untuk ketiga jenis praktisi.

Di dalam Lamrim, ketika Anda mempertimbangkan kualitas-kualitas Triratna, kualitas guru spiritual, atau manfaat luar biasa dari bodhicitta (batin pencerahan), Anda membangkitkan keyakinan dalam bentuk kekaguman. Objek dari keyakinan sebagai kekaguman adalah objek-objek yang menarik, yang mencengangkan dan memukau Anda. Mereka menghadirkan sejenis kejelasan atau sifat takjub dalam batin Anda.

Objek dari keyakinan dalam bentuk kepercayaan atau keyakinan yang kokoh bisa berupa objek yang menarik maupun yang



tidak menarik. Pada saat bersamaan, mereka bisa jadi merupakan objek kekaguman, bisa juga tidak. Misalnya, penderitaan di alam rendah, kebenaran penderitaan pada umumnya sebagai hakikat samsara, proses yang melempar Anda ke dalam samsara; itu semua bisa menjadi objek keyakinan dalam bentuk keyakinan yang kokoh.

Ketika Anda sudah teryakinkan sepenuhnya akan kenyataannya dan memang demikianlah mereka, tentu saja Anda tidak lagi merasa kagum, namun Anda akan terpengaruh dengan kuat dengan apa yang Anda pahami. Dalam kasus ini, mereka adalah objek keyakinan dalam bentuk keyakinan atau keteguhan yang kokoh, tapi bukan merupakan objek kekaguman.

Objek keyakinan sebagai keyakinan yang kokoh lainnya adalah: kenyataan bahwa faktor mental pengganggu Anda menciptakan karma pelempar bagi kelahiran Anda di dalam samsara; karena selama Anda masih berada di dalam samsara, maka tidaklah mungkin untuk mengalami apapun selain penderitaan dalam satu dan lain bentuk; dan penderitaan di alam rendah dan segalanya yang tidak menyenangkan yang mungkin Anda alami dalam samsara adalah akibat dari ketidakbajikan Anda (dengan kata lain, keyakinan akan hukum karma dan akibatnya). Semua ini adalah objek dari keyakinan yang kokoh.

Objek dari kekaguman haruslah objek yang menarik dan menyenangkan bagi Anda karena kekaguman berarti keinginan untuk memperoleh hal-hal tersebut. Kalau sesuatu merupakan objek kekaguman, dia juga seharusnya merupakan sesuatu yang diinginkan.

Perlu dipahami bahwa makna keyakinan tidaklah terbatas; sebaliknya, maknanya sangat luas dan melingkupi banyak hal. Inilah alasan mengapa Buddha di dalam sutra mengatakan bahwa keyakinan bagaikan seorang ibu yang melindungi dan meningkatkan semua kebajikan Anda. Beliau membandingkan keyakinan dengan seorang ibu yang pertama-tama membangkitkan kebajikan kemudian melindunginya dan menyebabkannya berkembang.

Bayangkan ada dua orang dengan kekuatan pemahaman dan kecerdasan yang sama, yang menerima ajaran pada saat yang



sama dari guru yang sama. Yang satu memiliki keyakinan berikut pemahaman dan kecerdasan, sementara lainnya kurang memiliki keyakinan. Efek positif ajaran pada orang dengan keyakinan akan jauh lebih besar dan dia akan memperoleh kualitas di dalam dirinya dengan mendengarkan gurunya, yang berbeda dengan orang yang tidak memiliki keyakinan, yang tentu saja tidak akan mendapatkan hal tersebut. Orang yang tidak memiliki keyakinan mungkin akan memahami apa yang sedang dikatakan, namun tidak akan terpengaruh olehnya. Apa yang dipahaminya tidak akan membawa perubahan yang lebih baik baginya.

Ketika mendengarkan ajaran ada dua objek keyakinan, gurunya itu sendiri dan dharma yang sedang Beliau ajarkan. Ketika mendengarkan ajaran, kalau Anda menganggapnya sebagai sesuatu yang sangat berharga dan bernilai, sebagai sumber dari segala kebahagiaan Anda dan sebagai cara untuk mengakhiri segala penderitaan Anda, maka hal tersebut akan memiliki efek yang lebih kuat dalam membangkitkan pencapaian spiritual di dalam diri Anda.

Berkaitan dengan ini, ada kisah mengenai Yang Mulia Atisha. Seseorang datang mengunjungi Yang Mulia Atisha dan memohon instruksi kepada Beliau, sebuah ajaran. Orang ini memohonnya sekali dan tidak mendapatkan jawaban; Yang Mulia Atisha tetap diam. Beliau bertanya untuk kedua kalinya dan tetap tak mendapatkan jawaban. Berpikir bahwa mungkin Yang Mulia Atisha tidak dapat mendengarnya, ia pun meningkatkan suaranya sedikit dan bertanya untuk ketiga kalinya. Tetap tidak ada jawaban. Terakhir, orang ini benar-benar berteriak, dengan berpikir bahwa Yang Mulia Atisha tuli dan tidak dapat mendengar apa yang dikatakannya. Yang Mulia Atisha tertawa sambil mengatakan, “*Sesungguhnya pendengaran saya sangat baik. Instruksinya adalah : Yakin, Yakin, Yakin!*” Apa yang Beliau maksud dengan hal ini adalah karena sang pemohon tidak memiliki keyakinan, sehingga tidak ada gunanya untuk memberikannya instruksi sekecil apapun.

Anda harus berhati-hati terhadap pemahaman Anda akan keyakinan. Bukan berarti dengan merangkulkan kedua tangan



dalam posisi berdoa dan memejamkan mata sambil berkata, “*Saya berlindung padamu,*” atau terus-menerus bersujud pada guru dan sebagainya, maka Anda sudah dikatakan memiliki keyakinan. Perilaku ini bisa jadi karena sebuah budaya atau tradisi. Jika tidak ada yang terjadi pada batin ketika Anda melakukan semua hal ini, bersujud, berdoa, dan sebagainya, maka itu bukanlah keyakinan.

Keyakinan pada intinya adalah kualitas di dalam batin. Ia merupakan sesuatu di dalam diri Anda yang tidak perlu keluar dalam ungkapan fisik. Jetsun Milarepa, Sang Yogi Agung mengatakan,

“Kebanyakan orang memiliki keyakinannya di mulut sementara saya, seorang yogi, memegang keyakinan di dalam hati!”

Ada kisah lain berkaitan dengan keyakinan umat biasa. Bayangkan ada dua Lama (guru) yang datang. Yang satu memiliki penampilan yang sangat rendah hati, dengan pakaian yang sederhana dan sikap yang sopan. Kelihatannya guru seperti ini tidak akan dihargai oleh orang biasa. Guru kedua, di sisi lain, terlepas dari apakah dia memiliki kualitas yang besar di dalam batinnya atau tidak, yang pasti ia kelihatan sangat menawan. Dia mengenakan pakaian yang bersinar indah, memiliki kumpulan pengikut yang besar, dan duduk di atas takhta tinggi.

Kebanyakan orang akan sangat terkesan dengan sosok kedua dan sangat mungkin menganggapnya sebagai guru besar. Di depan guru ini dia akan merangkupkan kedua tangannya dan berkata, “*Saya berlindung pada Anda, wahai Guru yang menakjubkan!*” Namun tidak ada jaminan bahwa guru ini memang sehebat penampakan luarnya. Inilah sebabnya seorang Lama tertentu dari Amdo di Barat Laut Tibet mengatakan bahwa keyakinan orang-orang awam ada di penglihatan. Keyakinan ada di dalam mata mereka. Dengan kata lain, apa yang mereka lihat yang akan mengesankan mereka, bukan kualitas yang ada di dalam guru tersebut.

Jadi, Anda bisa melihat bahwa keyakinan sangatlah penting. Dalam konteks bertumpu pada guru sekarang ini pun, keyakinan sangatlah penting. Inilah mengapa Jey Tsongkhapa, ketika



mengatakan keyakinan pada guru, menyebutnya ‘keyakinan akar’. Inilah dasar pemikiran mengapa keyakinan terhadap guru adalah sangat mendasar atau merupakan akar dari semua kualitas bajik yang dapat Anda kembangkan di sepanjang jalan spiritual, kualitas-kualitas peninggalan kesalahan dan kualitas-kualitas pencapaian kualitas bajik.

Jey Rinpoche dalam Lamrim-nya mengatakan bahwa Anda seharusnya berlatih keyakinan yang mendasar. Bagian ini dalam Lamrim terbagi menjadi tiga bagian: pertama, alasan mengapa Anda seharusnya berlatih keyakinan mendasar pada guru spiritual; kedua, alasan-alasan mengapa Anda mungkin melakukannya; dan ketiga, cara untuk melakukannya.

(i) Alasan-alasan mengapa penting menganggap guru spiritual sebagai Buddha

Mengapa kita harus mengembangkan keyakinan yang melihat guru sebagai Buddha? Karena Anda menginginkan segala sesuatu yang menguntungkan dan tidak ingin kehilangan apapun yang baik. Anda selalu menginginkan segala sesuatu yang baik bagi Anda; dan tentunya tidak ingin sesuatu yang buruk.

Pada dasarnya, jika Anda sanggup membangkitkan keyakinan yang melihat guru sebagai Buddha, maka Anda adalah pemenang. Anda akan mendapatkan banyak hal. Manfaat yang dapat Anda peroleh dari melihat guru Anda sebagai Buddha sangat banyak. Hal ini berlaku terlepas dari apakah guru Anda Buddha atau bukan. Jika Anda melihatnya sebagai Buddha, maka Anda akan mencapai semua tujuan untuk kehidupan ini dan yang akan datang.

Efek positif dari keyakinan tidak hanya ditemukan dalam Buddhisme, namun juga umum bagi semua agama-agama besar. Dalam agama Kristiani, keunggulan dari keyakinan dibicarakan secara terus-menerus. Keyakinan bahkan bisa memindahkan gunung, yang merujuk pada kekuatan keyakinan dalam konteks umum.



Ada sebuah cerita mengenai sebuah kejadian. Ada seorang wanita tua yang memiliki putra yang terlibat dalam usaha perdagangan. Putranya biasanya melakukan perjalanan bisnis. Suatu hari, anak laki-laki ini akan melakukan perjalanan bisnis ke India. Sang wanita tua tidak memiliki pendidikan tertentu namun dia memiliki kualitas lainnya, yaitu keyakinan yang kuat. Dia meminta putranya untuk membawakan sebuah relik Buddha saat pulang nanti. Putranya setuju dan berangkat untuk urusan bisnisnya. Dia melakukan perjalanan, dan tentunya, sangat sibuk dengan pekerjaannya sehingga sepenuhnya lupa terhadap permohonan ibunya, dan pulang dengan tangan kosong.

Pada kesempatan lain dia melakukan perjalanan untuk tujuan yang sama. Sang ibu berkata kepadanya, *“Kali ini jangan lupakan permintaanku.”* Untuk menenangkan ibunya dia buru-buru menjawab, *“Iya, ya, saya mohon maaf. Kali ini saya akan membawakan relik.”* Kemudian dia berangkat. Tentu saja hal yang sama kembali terjadi; dia benar-benar lupa dengan permintaan ibunya dan mengakibatkan kekecewaan besar terhadap ibunya karena sekali lagi pulang ke rumah dengan tangan kosong.

Ketiga kalinya dia harus melakukan perjalanan bisnis, sang ibu berkata lagi, *“Tolong! Tolong! Tolong! Jangan lupa membawa sebuah relik Buddha.”* Sang anak berjanji untuk melakukannya dan tidak akan gagal kali ini. Sekali lagi dia berangkat dan ketika hampir sampai ke rumahnya, barulah dia teringat akan permintaan ibunya. Dia berpikir, *“Ya ampun! Saya telah kembali dengan tangan kosong sekali lagi. Ibuku sudah tua; ini akan benar-benar mengecewakannya. Saya harus melakukan sesuatu.”* Dia segera berbalik dan melihat bangkai seekor anjing. Dia mengamati dan mengambil sebuah gigi dari tengkorak tersebut. Dia membersihkannya dengan hati-hati dan membungkusnya dengan indah dan meletakkannya dalam kotak berharga yang khusus menaruh sebuah relik.

Tiba di rumah dia berkata, *“Oh Ibu! Kali ini saya benar-benar membawakan relik untukmu!”* Sang ibu sangat bahagia. Sebagai miliknya yang sangat berharga, dia meletakkannya dengan hati-



hati pada altar dan membuat persembahan padanya. Dengan keyakinan mendalam dia benar-benar menganggap itu adalah relik Buddha yang sebenarnya. Karena keyakinannya yang mendalam, maka 'relik' tersebut mulai berlipat-ganda, seperti yang biasa terjadi pada relik tertentu kalau diperlakukan dengan benar. Kalau sebuah relik dihormati sebagai objek keyakinan yang mendalam, mereka akan menghasilkan pil-pil kecil seukuran mostar (*mustard seed*). Dikarenakan keyakinan besar wanita tua tersebut, itu pulalah yang terjadi pada gigi anjing tersebut.

Hal yang sama seringkali terjadi pada beberapa patung, ketika mereka benar-benar dihormati, yang menghasilkan cairan yang disebut nektar. Pada kesempatan lain, patung-patung tersebut berbicara kepada orang-orang yang memiliki keyakinan besar terhadap mereka. Mereka disebut 'patung yang berbicara'. Saya telah melihat sendiri rupang seperti itu, yang banyak ditemukan di biara-biara. Mereka tidak berbicara kepada saya namun mereka berbicara kepada orang lain.

Apa penjelasan untuk fenomena seperti itu? Ada dua faktor yang berperan. Salah satunya adalah keyakinan besar dari orang yang bersangkutan, yang merupakan setengah bagian yang dibutuhkan. Yang lainnya adalah welas asih agung dan berkah dari Para Buddha. Ketika dua hal ini datang bersamaan, bahkan gigi anjing pun dapat berlipat ganda.

Jika seseorang tersebut memiliki keyakinan yang besar tapi kalau Buddha tidak memberikan berkahnya, maka hal semacam itu tidak akan terjadi. Para Buddha sebenarnya memberikan berkah secara terus-menerus, namun orang-orang tidak memiliki keyakinan yang dibutuhkan agar kejadian seperti itu bisa terjadi. Ketika keyakinan orang tersebut sangatlah murni dan besar, seperti keyakinan wanita tua pada relik gigi anjing, yang terjadi adalah berkah dari Buddha bisa mencapai orang tersebut. Dalam kasus wanita tua tadi, keyakinannya menyebabkan dia bisa menerima berkah dari Buddha melalui gigi anjing maupun benda-benda lainnya.



Jangan berpikir bahwa pengalaman keyakinan ini hanya terjadi di masa lampau. Ada juga contoh-contoh perwujudan keyakinan di zaman sekarang ini. Geshe-la dan saya mendengar langsung cerita mengenai seorang geshe dari Biara Dagpo. Kejadiannya kira-kira dua puluh tahun yang lalu. Orang ini, disebut Geshe Tsültrim, adalah sahabat dharma saya dan Geshe-la. Beliau berada di kelas di atas kami di Biara Dagpo di Tibet. Beliau tidak dapat meninggalkan Tibet pada tahun 1959 sehingga tertinggal di sana.

Selama masa yang sangat buruk saat revolusi budaya, Beliau harus melarikan diri untuk menghindari penjara. Beliau berhasil lolos dari hukuman dengan menyamar sebagai penggembala dan tetap tinggal selama bertahun-tahun di atas gunung menjaga domba-dombanya. Ketika situasi mulai membaik perlahan-lahan beliau melepaskan pekerjaannya sebagai penggembala dan kembali turun ke lembah.

Untuk membalas kebaikan hati mereka yang telah memungkinkannya untuk menjadi penggembala dan yang telah merawatnya, dia memiliki sebuah rupang Avalokitesvara yang memiliki sebelas wajah dan seribu tangan, Buddha welas asih agung. Di hari konsekrasi rupang tersebut, rupangnya dipenuhi dengan cairan nektar. Rupang tersebut menghasilkan sejumlah besar nektar sehingga orang-orang membawa mangkuk dan cangkir untuk diisi. Hal tersebut terjadi karena keyakinan besar yang dimiliki Geshe Tsültrim.

Sebuah kisah yang lebih baru terjadi berkaitan dengan cendekiawan besar dari *Drepung Gomang Dratsang*, Geshe Yönten Gyatso La, yang keluar dari Tibet belakangan ini dan sekarang tinggal di India. Beliau juga telah melakukan perjalanan ke Eropa, termasuk Perancis, dan juga pernah berada di Selandia Baru. Sebelum itu, karena asalnya dari Amdo, Beliau tinggal di Biara *Labrang Tashi Kyil*. Suatu waktu, Beliau meninggalkan biaranya untuk mengajar di tempat lain di Amdo. Sebelum meninggalkan biara, ada seorang muridnya memiliki keyakinan yang luar biasa kepadanya. Murid ini membuat sebuah rupang yang menyerupai



Geshe Yönten Gyatso-la. Karena keyakinan besar yang dimiliki muridnya, rupang tersebut mengeluarkan nektar. Geshe Yönten La sendiri yang langsung menceritakan kisah ini kepada Geshe-La dan saya. Kisah ini membuat Geshe Yonten-la sendiri terheran-heran. Dalam *Pedoman Biru* karya Geshe Potowa, ada ungkapan,

“Besar kecilnya berkah seorang guru tidak bergantung pada gurunya, namun pada tingkat keyakinan muridnya.”

Jika Anda melihat guru sebagai manusia biasa, maka Anda tidak akan menerima berkah khusus apapun. Jika melihatnya sebagai seorang Bodhisattva, maka Anda akan menerima berkah dari Bodhisattva. Jika melihatnya sebagai Buddha, maka Anda akan menerima berkah seorang Buddha darinya. Lebih jauh, yang menentukan apakah Anda menerima realisasi dari praktek tantra atau tidak, bergantung pada keyakinan dan penghormatan Anda.

Kalau Anda ingat kembali riwayat hidup Sang Yogi Milarepa, Anda tahu bahwa semata-mata dikarenakan kekuatan keyakinannya-lah sehingga ia mampu membangun dan menghancurkan kembali menara sebanyak sembilan kali. Tak ada yang sanggup melakukan apa yang dilakukan Milarepa. Kalau pun ia sanggup menyelesaikan tugas-tugas *Hercules* ini, itu semua dikarenakan keyakinannya yang memberikan kekuatan agar bisa melakukannya.

Di sisi lain, meskipun Anda tinggal bersama seorang Buddha yang sesungguhnya, jika Anda hanya melihatnya sebagai manusia biasa, maka Anda tidak akan menerima berkah sedikit pun dari Beliau. Hal ini tergambarkan dengan jelas pada sosok sepupu Sang Buddha, Devadatta, dan juga Biksu Lekkar yang bertahun-tahun tinggal bersama dengan Buddha Sakyamuni, namun tidak mendapatkan manfaat sedikitpun dari kondisi tersebut.

Biksu Lekkar, menurut beberapa perhitungan, dikatakan pernah tinggal selama dua belas tahun bersama Sang Buddha. Versi lain menyebutkan dirinya tinggal selama dua puluh empat tahun. Selama masa tersebut, dia menerima banyak ajaran dari Buddha, namun Biksu Lekkar sendiri yang mengatakan, “Saya telah



menghabiskan banyak waktu bersama Anda dan saya masih belum bisa melihat satu kualitas bajikpun di dalam diri Anda.”

Buddha biasanya meramalkan kelahiran yang baik pada berbagai praktisi yang memiliki keyakinan dan memberikan persembahan kepadanya berikut kepada pengikutnya. Ketika orang-orang ini mempersembahkan makanan dan Buddha meramalkan kelahiran yang baik di tempat tertentu sebagai seorang dewa tertentu dan sebagainya, Biku Lekkar akan mengatakan bahwa ramalan tersebut tidak benar dan Buddha sedang menyesatkan mereka. Ia mengatakan bahwa hal tersebut dikatakan semata-mata karena orang-orang telah mempersembahkan makanan kepadanya sehingga Beliau mengatakan itu semua, bukan karena kenyataan. Jadi, kita bisa melihat betapa segala sesuatu benar-benar bergantung pada bagaimana Anda memandang seseorang.

Semua ini adalah alasan mengapa Anda seharusnya berlatih keyakinan yang memungkinkan Anda melihat guru sebagai Buddha. Apakah mungkin untuk melakukannya? Meskipun Anda mungkin memahami manfaat-manfaat yang akan Anda dapatkan dari keyakinan, namun apakah mungkin untuk membangkitkannya? Jawabannya: Ya, memang mungkin untuk mencapai keyakinan tersebut.

(ii) Alasan-alasan mengapa Anda dapat melakukannya

Kita memang bisa membangkitkan keyakinan yang memungkinkan kita melihat guru sebagai Buddha, yakni dengan mengamati kualitas bajiknya dan mengabaikan apa yang kelihatannya merupakan kualitas buruknya. Anda tidak boleh membayangkan bahwa ketika memiliki guru, Anda akan dengan sendirinya hanya melihat kualitas-kualitas bajiknya. Pada hakikatnya, baik dan buruk akan muncul di hadapan Anda, namun ketika hal tersebut terjadi, intinya adalah untuk mengesampingkan atau menghiraukan apa yang muncul di hadapan Anda sebagai ketidaksempurnaan dan sebaliknya tetap fokus pada kualitas-kualitas bajik.



Kalau Anda terus-menerus memperhatikan kekurangan atau keburukannya saja, inilah yang akan menyebabkan Anda kehilangan keyakinan. Dengan mengamati kekurangannya hanya akan berfungsi untuk mempercepat hilangnya keyakinan. Namun, jika Anda berusaha menghiraukan kekurangan tersebut, dan hanya melihat kebaikannya, itu yang akan membantu Anda mengatasi hilangnya keyakinan.

Ketika Anda berusaha untuk hanya memusatkan perhatian pada kualitas-kualitas baik pada guru, tetap saja kesalahan-kesalahan kecil tertentu pada guru akan muncul di hadapan Anda. Namun, mereka semestinya juga dihiraukan, dianggap sebagai hal yang tidak penting, dan tidak akan memiliki efek mengurangi keyakinan Anda. Lagipula, Anda bisa berusaha hingga ketidaksempurnaan kecil tertentu pada guru Anda, bukannya mengganggu keyakinan Anda dengan cara yang negatif, namun justru benar-benar bisa meningkatkan keyakinan Anda.

Sesungguhnya, cara pandang seperti ini adalah sesuatu yang sudah biasa Anda lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Bisa jadi Anda sangat senang dengan seseorang yang, seperti setiap orang, memiliki kualitas baik dan buruk. Namun, karena rasa suka Anda kepada orang tersebut, Anda cenderung hanya melihat kualitas-kualitas baiknya saja dan mengabaikan kekurangannya sama sekali. Atau katakanlah Anda mengakui bahwa memang mereka memiliki beberapa sifat buruk, tapi Anda akan berpikir bahwa hal tersebut tidaklah penting, karena kebiasaan Anda yang hanya melihat kualitas baiknya saja. Jadi, seolah-olah kualitas bajik mereka mengaburkan sifat-sifat buruk yang barangkali mereka miliki. Ini bisa terjadi karena ada perasaan sayang, suka, atau kemelekatan yang kuat yang Anda miliki pada orang tersebut, yang membuat Anda hanya melihat kualitas baiknya saja. Selama Anda terus berada pada kondisi tersebut, bahkan jika orang tersebut berperilaku buruk, bahkan jika Anda memergokinya melakukan sesuatu yang sangat salah, Anda tetap tidak akan terpengaruh dan menganggap kesalahan tersebut tidak begitu penting.



Kalau Anda sudah sangat melekat pada seseorang, Anda akan berpikir bahwa dia adalah orang yang sangat baik, yang memiliki kualitas ini dan itu. Seandainya orang yang Anda sangat lekat memiliki kecenderungan untuk berbohong, dan Anda betul-betul menyaksikan dia memang berbohong, Anda mungkin akan mengatakan, *“Sesungguhnya dia adalah orang yang baik. Jika dia kadang-kadang berbohong sedikit, yah tidak apa-apa. Itu tidak terlalu penting.”* Inilah respons alami Anda. Kemelekatan menghalangi Anda untuk melihat kenyataan akan sifat buruk yang dimiliki orang tersebut. Kemelekatan itu saja sudah cukup untuk membuat Anda mengabaikan sifat buruknya. Berbohong adalah perilaku yang buruk, tidak ada yang baik maupun mengagumkan dari tindakan berbohong, namun Anda telah dibutakan dari kebenaran karena kemelekatan Anda.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas akan kecenderungan ini, Anda dapat mengambil contoh diri sendiri. Anda, sama seperti orang lain, merupakan campuran antara kualitas bajik dan sifat-sifat buruk. Namun, Anda akan sangat sulit sekali untuk melihat sifat-sifat buruk di dalam diri Anda. Anda biasanya melihat diri sendiri sebagai orang yang baik dan menyenangkan. Ketika tiba waktunya untuk melihat keburukan atau kesalahan seseorang, Anda tidak memiliki kesulitan sama sekali. Begitu mudahnya Anda bisa menemukannya. Ketika Anda berusaha untuk menemukan keburukan di dalam diri sendiri, Anda tidak dapat menemukannya sama sekali!

Ini membuktikan bahwa Anda secara tidak sadar memiliki kemampuan untuk menyembunyikan kesalahan-kesalahan. Sesungguhnya Anda bisa menggunakan kemampuan yang sama ini kepada guru spiritual sehingga Anda hanya melihat kualitas baiknya saja. Inilah cara untuk mengembangkan keyakinan yang kuat dalam hal melihat guru sebagai Buddha yang sebenarnya.

Kalau Anda bisa mempertahankan perhatian hanya pada kualitas-kualitas bajik guru, maka hal tersebut dapat mencegah Anda untuk melihat keburukan apa pun di dalam dirinya. Meskipun



Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda

ketidaksempurnaan tertentu mungkin tanpa sengaja hadir di hadapan Anda, tapi Anda akan mengartikannya secara berbeda. Anda akan berpikir bahwa guru tersebut menunjukkan perilaku ini dengan sengaja, untuk menunjukkan sesuatu kepada Anda atau untuk mengajarkan sesuatu pada orang lain. Dengan kata lain, Anda tidak akan benar-benar melihatnya sebagai sebuah kesalahan, namun sebagai sebuah contoh dari kemampuannya yang terampil.

Sekarang ini Anda melihat guru spiritual sebagai manusia biasa, namun dengan melatih keyakinan, Anda dapat membangkitkan pandangan bahwa guru spiritual Anda adalah Buddha yang sebenarnya. Ini juga berarti bahwa ketika Anda mencapai marga akumulasi pada jalan Bodhisattva, Anda akan mencapai sebuah bentuk samadhi yang disebut 'arus dharma'. Berkat bentuk samadhi atau konsentrasi ini, pada akhirnya Anda mampu melihat tubuh perwujudan (*nirmanakaya*) seorang Buddha yang unggul.

Sebelum sampai pada tahap tersebut, tidaklah mungkin untuk melihat Buddha secara langsung. Ketika Anda mencapai tingkatan marga akumulasi jalan Bodhisattva tersebut dan mencapai samadhi, itu juga berarti bahwa Anda dapat menerima ajaran dari Buddha secara langsung. Samadhi seperti ini disebut 'arus dharma' karena apapun ajaran yang Anda terima, Anda tidak akan lagi melupakannya. Ajaran tersebut akan tetap bertahan dalam batin Anda.

Ketika Anda mencapai tingkat atau bhumi Bodhisattva pertama, Anda tidak hanya dapat melihat tubuh *nirmanakaya*, namun juga mampu melihat *sambhogakaya* atau tubuh kenikmatan sempurna. Ini berarti Anda juga dapat melihat guru spiritual Anda dalam wujud *sambhogakaya*. Dengan kata lain, ketika Anda secara bertahap memurnikan batin dari segala kekurangan dan ketidaksempurnaannya, persepsi yang Anda miliki mengenai dunia disekeliling Anda akan berubah.

Persepsi tersebut akan menjadi semakin murni. Inilah cara bagaimana Anda dapat memahami perkembangan ini, dari pertama melihat guru Anda sebagai *nirmanakaya* hingga melihat *sambhogakaya*-nya. Ketika Anda berkembang di sepanjang tahapan



jalan spiritual, persepsi Anda terhadap dunia akan semakin murni dan murni hingga ke titik dimana Anda sendiri mencapai keadaan kemurnian sepenuhnya dan segala sesuatu muncul di hadapan Anda dalam bentuk yang murni.

(Meditasikan bagian (i) dan (ii) di atas)

Sekarang kita akan mengambil beberapa menit untuk memeditasikan apa yang baru saja dibahas: alasan mengapa Anda seharusnya berlatih mengembangkan keyakinan yang memungkinkan Anda melihat guru sebagai Buddha dan mengapa mungkin untuk menganggapnya demikian. Mulailah dengan mengajukan permohonan kepada guru spiritual di atas kepala Anda dengan berpikir bahwa jika Anda dan makhluk hidup lain di dalam samsara hingga sekarang masih belum membebaskan diri dari samsara, hal tersebut utamanya disebabkan karena kegagalan Anda merealisasikan keyakinan pada guru spiritual yang memungkinkan Anda untuk melihatnya sebagai Buddha yang sebenarnya.

Dari itu, Anda pun membangkitkan sebuah tekad untuk berubah dan melakukan segalanya yang Anda bisa untuk merealisasikan keyakinan spontan ini. Anda memohon kepada guru di atas kepala Anda untuk memberkahi dan membantu Anda dalam pencapaian realisasi ini. Bayangkan bahwa dalam rangka menjawab permohonan Anda, Beliau memancarkan cahaya dan nektar lima warna yang larut ke dalam diri Anda, memurnikan dan memberikan berkahnya kepada Anda dan seluruh makhluk hidup di sekeliling Anda.

(Ambil lima menit untuk memeditasikan ini)

Sekarang kita sampai kepada meditasi yang sebenarnya untuk cara bertumpu kepada guru spiritual melalui pikiran, yakni dengan melatih keyakinan yang mendasar padanya, keyakinan yang melihat guru sebagai Buddha. Untuk hal ini, ada beberapa poin yang harus direnungkan: Pertama, alasan mengapa penting untuk mengembangkan keyakinan ini; Kedua, mengapa mungkin untuk benar-benar mencapai keyakinan ini; Ketiga, cara melakukannya.



Untuk poin pertama, jawaban mengapa Anda harus berusaha untuk mengembangkan keyakinan ini sungguh sederhana. Karena Anda ingin segala sesuatu yang baik dan tidak menginginkan segala sesuatu yang buruk; Anda tidak ingin rugi, tapi sepenuhnya menginginkan keuntungan. Dengan memperoleh keyakinan seperti itu, yang memungkinkan Anda dengan kuat memandang guru sebagai Buddha yang sebenarnya, Anda akan meraih semua kebaikan yang bisa dibayangkan dan pencapaian spiritual dalam kehidupan sekarang dan di masa akan datang.

Sesungguhnya, semua kebaikan muncul dari kualitas mendasar ini. Sama seperti wanita tua yang berkat keyakinannya menerima berkah dari Buddha ketika dia menganggap gigi anjing sebagai relik Buddha yang sebenarnya, maka Anda juga akan sanggup menerima berkah dari guru Anda. Besar kecil berkah berbeda-beda, tergantung tingkat keyakinan Anda. Jika Anda memiliki cukup keyakinan untuk melihat guru Anda sebagai seorang Bodhisattva, maka Anda akan menerima berkah Bodhisattva darinya. Jika Anda benar-benar menganggapnya sebagai seorang Buddha, misalnya Anda benar-benar yakin bahwa Beliau adalah Buddha, maka berkah Buddha akan terlimpahkan pada Anda melalui sosok guru.

Di sisi lain, jika Anda tidak memiliki keyakinan, meskipun guru Anda adalah Buddha yang sebenarnya, Anda tetap tidak akan bisa menerima berkah apapun dari Beliau. Sama seperti kasus Biksu Lekkar yang menghabiskan banyak waktu bersama Buddha namun tidak mendapatkan manfaat sedikitpun dari pengalaman tersebut. Sebagai penutup, Anda bisa menyimpulkan perenungan ini dengan berpikir bahwa Anda harus melakukan apapun yang dibutuhkan dengan sekuat tenaga sehingga Anda bisa mencapai keyakinan yang memungkinkan Anda melihat guru sebagai Buddha.

(Ambil lima menit untuk meditasi ini sekarang)

Setelah memikirkan alasan-alasan mengapa penting untuk mengembangkan keyakinan pada guru Anda, sekarang ambillah sedikit waktu untuk melakukan meditasi konsentrasi pada hal



tersebut. Anda bisa berpikir, “*Memang, saya harus sekuat tenaga membangkitkan keyakinan semacam ini pada guru spiritualku,*” tanpa membiarkan jenis pemikiran lain muncul serta tidak teralihkan sama sekali. Renungkanlah bahwa, “*Saya harus melihat guru sebagai seorang Buddha*” dan berkonsentrasilah pada pemikiran tersebut tanpa memikirkan hal yang lain.

Sekarang Anda telah menarik kesimpulan bahwa penting untuk mengembangkan keyakinan pada guru yang memungkinkan Anda melihatnya sebagai Buddha. Pertanyaan selanjutnya adalah, “*Apakah Anda sanggup melakukannya?*” Jawaban untuk pertanyaan tersebut adalah “*Ya,*” dengan dua alasan. Pertama, Anda bisa melakukannya dengan bertekad hanya memperhatikan kualitas-kualitas bajiknya saja. Dengan demikian, persepsi ini akan menguasai persepsi ketidaksempurnaan yang mungkin muncul di dalam pandangan Anda terhadap guru. Alasan kedua, ketika Anda sudah mencapai titik tersebut, bahkan ketika kesalahan tertentu muncul di hadapan Anda, itu bukannya mengurangi keyakinan Anda pada guru, tapi justru akan meningkatkannya.

Berkaitan dengan kemampuan menganggap guru sebagai Buddha, kita bisa merujuk pada sebuah tantra yang disebut Tantra Inisiasi Vajrapani. Tantra ini menyebutkan bahwa Anda harus menganggap guru sebagai seorang yang memiliki kualitas unggul dan tidak pernah menganggapnya memiliki kesalahan. Dengan beranggapan guru memiliki kualitas unggul, itu akan menuntun pada pencapaian spiritual. Di sisi lain, kalau kita beranggapan guru memiliki kesalahan, itu pulalah yang akan mencegah munculnya pencapaian.

Dasar pemikirannya adalah jika Anda bertekad hanya memperhatikan kualitas unggul atau kebajikan dari guru spiritual Anda, maka persepsi tersebut akan menjadi makin jelas dalam batin Anda sehingga tidak lagi terdapat ruang bagi persepsi kesalahan apapun. Perumpamaan yang digunakan untuk menggambarkan ini adalah cahaya rembulan yang tak terlihat selama siang hari dikarenakan cahaya mentari yang mendominasi. Cahaya mentari jauh lebih kuat sehingga cahaya rembulan tak terlihat.



Dasar pemikiran yang samajuga berlaku di sini. Ketika kesadaran Anda akan kualitas baik guru Anda sudah cukup kuat, maka hal tersebut akan menutupi pandangan kesalahan apapun. Yang kedua, Anda harus memahami bahwa dengan mengembangkan keyakinan, bahkan jika ketidaksempurnaan pada sang guru muncul di hadapan Anda, Anda akan memahaminya dengan cara yang sepenuhnya berbeda. Anda melihatnya sebagai sesuatu yang memang sengaja ditunjukkan, sebagai sebuah cara/metode yang terampil untuk mengajari Anda sesuatu. Dalam kasus ini, persepsi akan kesalahan bertindak sebagai sebuah cara untuk meningkatkan keyakinan Anda, bukan mengurangnya.

Meditasikan hal ini dalam rangka untuk sampai pada kesimpulan bahwa Anda harus sekuat tenaga mencegah diri untuk memperhatikan apa yang kelihatannya merupakan kesalahan pada sang guru dan sebaliknya, Anda harus berkonsentrasi hanya pada kualitas bajiknya saja.

Kita akan mengakhiri sesi ini sekarang. Saya akan melanjutkannya besok, dimulai dari poin terakhir yang kita bahas hari ini. Seperti yang telah saya katakan kemarin, hari ini di akhir sesi ini saya akan mengambil sedikit waktu untuk memeditasikan bahan yang sudah kita bahas sejauh ini. Mulailah dengan apa yang telah saya bahas kemarin, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan hari ini.

Anda harus lebih banyak menghabiskan waktu pada topik yang diajarkan hari ini daripada yang diajarkan kemarin. Pertama-tama Anda akan mengulang kembali manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual dan kerugian tidak melakukannya atau melakukannya dengan tidak benar. Berikutnya, Anda akan lanjut ke dua topik selanjutnya: (1) alasan-alasan mengembangkan keyakinan yang memungkinkan Anda melihat guru sebagai seorang Buddha; dan (2) mengapa mungkin untuk melakukannya.

Jangan lupa untuk mengingat kembali alasan-alasan untuk masing-masing hal ini, sama juga dengan perumpamaan atau gambaran-gambaran berbeda yang telah diberikan. Untuk yang



terakhir, berusaha untuk melihat, misalnya, ketika Anda sangat melekat pada seseorang, Anda akan cenderung secara alami hanya melihat kualitas baiknya saja, dan ketika Anda melihat sifat buruknya, jika Anda melihat ada sesuatu yang salah, maka mereka tidak akan mengganggu Anda. Cara berpikir yang sama ini dapat diterapkan ketika Anda sedang mengembangkan keyakinan pada guru Anda.

Sekarang Anda akan melarutkan guru spiritual yang telah Anda bayangkan di depan Anda ke dalam hati Buddha di atas kepala Anda. Kemudian Anda bayangkan Beliau larut dalam hati Anda, memberikan berkah tubuh, ucapan dan pikiran.

**** bersambung ****

