

PUJIAN DEWA DEWI TUSHITA

Gahden Lha Gyama

PENJELASAN PRAKTIK GURU YOGA JE TSONGKHAPA



DAGPO RINPOCHE

PUJIAN DEWA-DEWI TUSHITA

Gahden Lha Gyama

PENJELASAN PRAKTIK GURU YOGA JE TSONGKHAPA

DAGPO RINPOCHE

Penerbit Padi Emas
2017

Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

Judul asli:

Ganden Lha Gyama

Dibabarkan oleh:

Yang Mulia Dagpo Rinpoche
pada tanggal 6 - 11 Februari 1998
di Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Penerjemah lisan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris: Rosemary Patton
Penerjemah dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia: Irwan S. W., Stiven, Fadjar
Penyunting: Kevin Channel, Billy, Hety, Stanley Khu
Perancang sampul: Listya Dharani S. R.
Penata letak: Karunika Devi S. R.

Hak cipta naskah terjemahan Inggris © 1998 Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Hak cipta naskah terjemahan Indonesia ©2017 Penerbit Padi Emas

Cetakan I, Februari 2017

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apa pun, sebagian maupun keseluruhan,
tanpa izin tertulis dari Penerbit Padi Emas. Isi buku ini boleh dikutip
untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan tetap
mencantumkan nama penerbit.

Penerbit Padi Emas

Distributor: Lamrimnesia
HP/WA: +62 812 2281 6044
f: facebook.com/lamrimnesia
email: info@lamrimnesia.org
website: www.lamrimnesia.org

Daftar Isi

Penerbit Padi Emas	vi
Kata Pengantar	viii
Transkrip Ajaran	x
Biografi Singkat	xiii
1. Pendahuluan	1
2. Je Tsongkhapa selaku Perwujudan 3 Pelindung	5
3. Tujuan Praktik	9
4. Pentingnya Guru Spiritual dalam Ladang Kebajikan	11
5. Gahden atau Tushita	13
6. Praktik Pendahuluan	17
Memeriksa Motivasi	18
Berlindung	19
4 Kemuliaan Tanpa Batas	21
Pembangkitan Bodhicita	24
Mempersiapkan dan Memberkahi Persembahan	26
Mengundang Ladang Kebajikan	27
Doa 7 Bagian	30
Fungsi Doa 7 Bagian	55
Persembahan Mandala	56
<i>Migtsema</i>	57
Bagaimana Mempraktikkan <i>Migtsema</i>	59
Kesimpulan	61
Doa Dedikasi	65
Menghormati Buku Dharma	78
Dedikasi	79

Lamrimnesia

Pathway to Everlasting Happiness

Lamrimnesia mengemban misi untuk melestarikan dan menyebarkan Dharma ke seluruh Indonesia melalui berbagai media masa kini.

Kegiatan Lamrimnesia antara lain sebagai berikut:



Menerbitkan Teks Dharma dan CD Dharma gratis



Membagikan Teks Dharma Gratis ke seluruh Indonesia



Retret & Pengajaran Dharma berkala



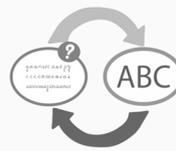
Sosial Media Campaign



Mentranskrip Ajaran para Guru Besar



Pameran Dharma



Menerjemahkan Buku-buku berkualitas



Ilustrasi Buku Dharma & Pembuat Konten Medsos



Roadshow ke sekolah dan kampus

Bersediakah Anda menjadi



Mengikuti jejak Ananthapindika, Bimbisara dan Ashoka dalam menyokong penyebaran Buddha Dharma di zaman dahulu, Lamrimnesia mengajak Anda untuk menjaga keberlangsungan Buddha Dharma yang telah diwariskan oleh Mereka di zaman sekarang ini.

Salurkan dana Anda ke rekening
BCA 0079 388 388
Mandiri 119 009 388 388 0
**A.n. Yayasan Pelestarian dan Pengembangan
Lamrim Nusantara**

Apabila Anda ingin berdonasi secara rutin,
silakan mendaftar ke Call Center Lamrimnesia
(+62812 2281 6044)

Dana yang Anda salurkan, akan digunakan untuk:
35% Penerbitan & Penyebaran Buku Dharma (SEBAR),
35% Kegiatan Dharma (AJAR)
30% Operasional & Mobilisasi Relawan (PROMOSI & AJAK)



“Setiap rupiah yang Anda donasikan akan membuka kesempatan bagi pencerahan teman-teman kita di seluruh pelosok di Indonesia.”



Penerbit Padi Emas

Padi Emas didirikan pada 14 Februari 2017; merupakan lembaga penerbitan sosial non-profit yang didekasikan untuk melestarikan dan menyebarkan ajaran berharga Y.M. Dago Rinpoche yang diberikan dalam kegiatan pengajaran, baik yang diadakan di Indonesia maupun di luar Indonesia. Ajaran ini disajikan dalam bentuk tertulis dan lisan. Adapun rekaman yang ditindaklanjuti adalah rekaman-rekaman yang sudah dimiliki oleh penerbit maupun yang dikumpulkan sedikit demi sedikit dari sumbangan donator.

Dahulu kala, Y.A. Ananda, siswa terdekat Sang Buddha, mendapat kehormatan untuk mengulang kembali Sutra (khotbah-khotbah) Sang Buddha dan Y.A. Upali mengulang Vinaya (peraturan-peraturan). Ajaran Abhidharma diulang oleh Y.A. Maha Kassapa. Lalu, pada Sidang Agung IV Tripitika dan komentarnya ditulis di atas daun lontar untuk pertama kalinya. Jadi, tradisi menuliskan apa yang diajarkan guru sudah berlangsung sejak dulu.

Nama Penerbit Padi Emas ini terinspirasi oleh sebuah nama yang sangat disegani pada abad ke-8 s.d. abad ke-12, yaitu Suwarnadwipa, yang berarti Pulau Emas. Ini adalah sebutan untuk Kerajaan Sriwijaya yang berlokasi di pulau Sumatera, kampung halaman seorang guru besar bernama Guru Serlingpa Dharmakirti. Y.M. Dago Rinpoche dipercaya adalah kelahiran kembali dari guru besar tersebut.

Ada beberapa opini terkait asal mula nama Suwarnadwipa. Yang pertama, karena dulu di daerah tersebut sangat ramai dikunjungi oleh para saudagar dunia yang datang membawa barang-barang dagangan terbuat dari emas, dan sebagainya; sehingga emas-emas ini selalu menumpuk di daerah tersebut. Opini lain mengatakan bahwa karena daerah tersebut sangat subur, sehingga ketika musim panen tiba, daerah tersebut akan terlihat seperti emas karena diselimuti oleh

sawah-sawah padi yang menguning.

Padi juga melambangkan kemakmuran dan kesejahteraan serta merupakan tulang punggung kehidupan bangsa ini, maka penerbit menggunakan nama Padi Emas ini dengan harapan bahwa penerbit ini juga bisa menjadi tulang punggung dalam pelestarian dan penyebaran Buddhadharma di bumi Nusantara ini.

Ajaran Y.M. Daggio Rinpoche ini diterbitkan dalam berbagai bahasa, antara lain bahasa Indonesia, bahasa Jawa, bahasa Bali, bahasa hokkian (lisan); dengan tujuan membantu orang mempelajari ajaran dalam bahasa yang mereka pahami. Karya-karya ini diperuntukkan untuk tujuan edukasi, sehingga orang-orang dapat meraih potensi terbaik dirinya, dan hati nuraninya tergerak untuk mengemban tanggung jawab dan pelayanan yang tak terbatas kepada semua makhluk.

Penerbit juga bekerja sama dengan Center-center Rinpoche di berbagai negara, seperti Malaysia, Perancis, Belanda, dll.

Pendapatan yang diperoleh penerbit dari donatur **tidak digunakan untuk keperluan profit**; dikategorikan dan dikelola secara hati-hati untuk menerbitkan lebih banyak buku lagi. Pembiayaan mencakup pencetakan, pendistribusian, promosi dan operasional. Penerbit mengikuti prinsip-prinsip buddhis dalam hal ini.

Kata Pengantar

Pujian Dewa-dewi Tushita (Gahden Lha Gyama), atau yang secara teknis bisa diartikan sebagai praktik yoga Guru kepada Je Tsongkhapa, adalah salah satu praktik terpenting dalam Buddhisme Tibet. Apa sebabnya? Karena praktik ini berperan penting tidak hanya dalam menapaki jalan Mahayana, tetapi juga jalan Tantrayana, sesuatu yang khas Buddhisme Tibet. Sebagai tambahan, intisari praktik ini adalah bertumpu pada guru spiritual, sesuatu yang lagi-lagi khas Buddhisme Tibet, bahkan bisa dikatakan sebagai fondasi utama dari sukses tidaknya sebuah praktik Dharma dalam tradisi Tibet.

Gahden Lha Gyama secara khusus dimaksudkan sebagai praktik kepada Je Tsongkhapa, Sang Raja Dharma Agung dari tanah bersalju Tibet. Ini bukan sesuatu yang tanpa alasan. Bagi mereka yang cukup akrab dengan Buddhisme Tibet, sama sekali tak ada perdebatan bahwa Je Tsongkhapa adalah pelopor kebangkitan kembali tradisi Buddhisme di Tibet setelah ditinggal pergi oleh Guru Atisha sekian abad sebelumnya. Guru Atisha adalah sosok yang bertanggung jawab dalam memurnikan ajaran Buddha di tanah Tibet dari segala macam kesesatan, namun adalah Je Tsongkhapa yang berandil besar dalam menyusun sebuah sistem bagi keseluruhan tradisi pemikiran Buddhisme di Tibet, utamanya melalui komentarnya yang menyeluruh atas teks *Pelita Sang Jalan* yang dikarang Guru Atisha. Dengan demikian, sahlah kiranya jika sebuah praktik khusus disusun demi mengingat jasa-jasa dan kualitas-kualitas agung Je Tsongkhapa.

Kalau begitu, apa tujuan kita menjalankan praktik ini? Idealnya tentu saja untuk mencapai pencerahan sempurna dan menjadi seorang Buddha layaknya Je Tsongkhapa. Akan tetapi, jika tujuan ini dirasa masih terlalu jauh dari gapaian, maka memperoleh secuil dari himpunan realisasi yang telah diraih oleh beliau pun sudah akan

sangat bermanfaat bagi kita. Misalnya, dengan secuil realisasi yang kita peroleh dari yoga Guru kepada Je Tsongkhapa, kita minimal akan mampu memurnikan karma buruk yang telah kita hasilkan dan memastikan kelahiran yang baik di kehidupan mendatang.

Dengan menyimpan harapan tulus seperti inilah maka Penerbit Padi Emas menerbitkan teks *Gahden Lha Gyama* dalam kesempatan kali ini. Semoga panduan-panduan yang terkandung di dalamnya dapat membawa manfaat yang tak terkira bagi siapa pun yang membacanya.

Lamrimne
Pathway to Everlasting Happiness

Transkrip Ajaran

Secara harfiah, “transkrip” artinya salinan kata per kata dari sebuah tuturan lisan yang disampaikan oleh seseorang atau lebih. Transkrip ajaran artinya salinan kata per kata yang disampaikan oleh seorang guru pada suatu sesi ajaran tertentu.

Karya tulis atau literatur beraliran transkrip dalam tradisi Tibet disebut *sintri* (*zin bris*) yakni transkripsi berdasarkan ingatan. Dahulu kala, seorang murid akan mendengarkan ajaran gurunya dengan penuh perhatian dan setelah itu sang murid akan menuliskan kembali apa yang telah didengarnya. Kitab suci buddhis Tripitaka adalah transkrip yang disusun oleh murid-murid Sang Buddha berdasarkan kekuatan ingatan.

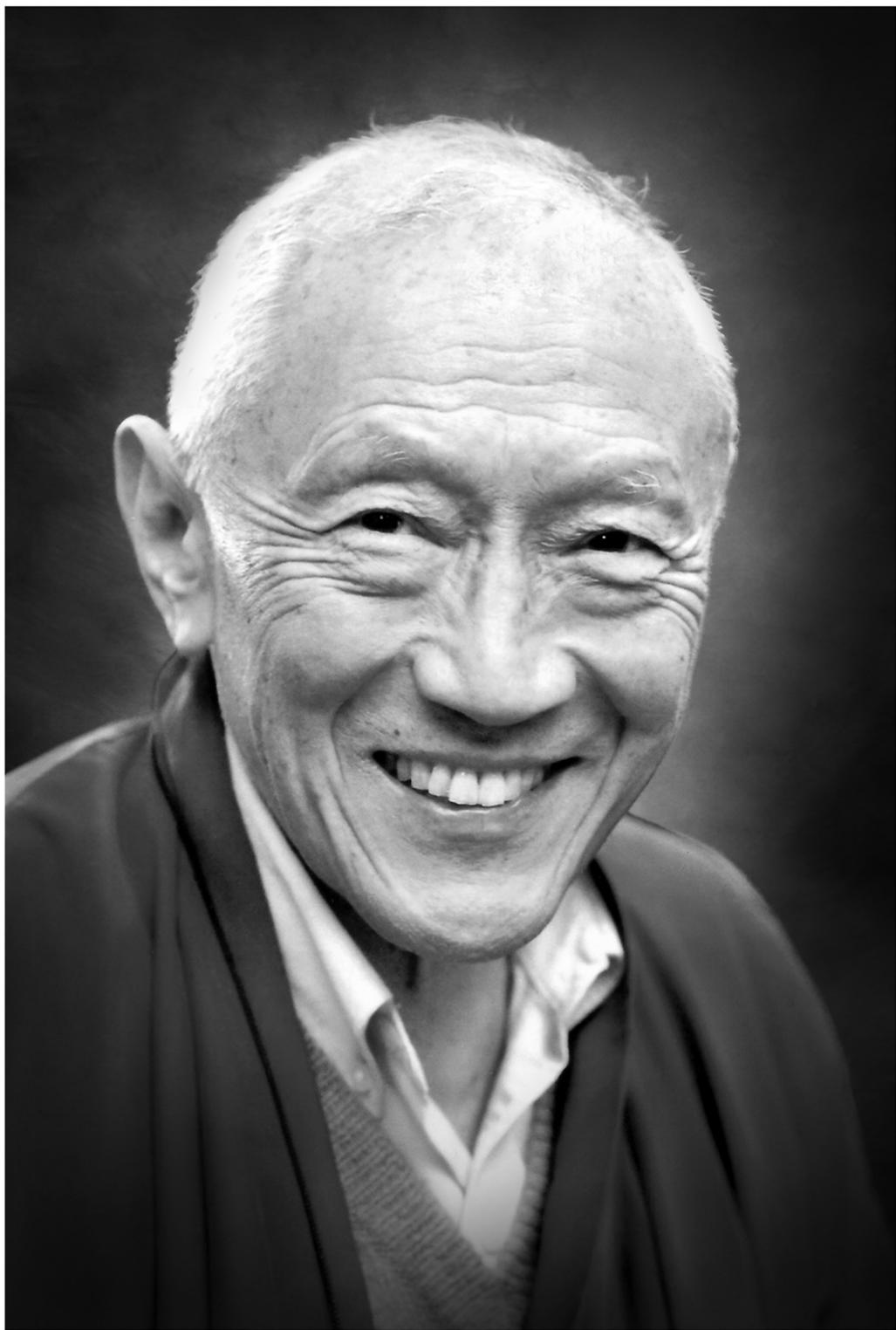
Referensi transkrip paling penting di abad ke-20 adalah transkrip yang disusun oleh Kyabje Trijang Rinpoche berdasarkan ingatan Beliau dari sesi ajaran yang disampaikan oleh Pabongka Rinpoche. Transkrip asli berbahasa Tibet ini yang kemudian diterbitkan menjadi tiga jilid literatur legendaris berjudul *Liberation in Our Hands*. Terjemahan bahasa Indonesiannya diterbitkan oleh Penerbit Kadam Choeling dengan judul “Pembebasan di Tangan Kita.”

Di zaman modern, para murid menyimpan dan mempertahankan ajaran-ajaran lisan yang disampaikan oleh seorang guru dalam bentuk rekaman audio. Materi rekaman audio ini kemudian diolah menjadi teks tertulis yang dikenal sebagai buku transkrip.

Cara membaca buku transkrip berbeda dengan cara membaca buku pada umumnya. Membaca buku transkrip haruslah didukung oleh keyakinan disertai tambahan rujukan teks akar dan teks-teks pendukung lainnya. Membaca buku transkrip bisa diibaratkan mendengarkan ajaran secara langsung. Ketika membaca buku transkrip, kita harus

menerapkan teknik mendengarkan ajaran Lamrim, yaitu menghindari tiga kesalahan sebuah bejana dan menerapkan enam ingatan. Dengan demikian, barulah aktivitas membaca buku transkrip menjadi benar-benar efektif dan memberikan manfaat.

Lamrimnesia
Pathway to Everlasting Happiness



Biografi Singkat

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Kongpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jamphel 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 Gahden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk membabarkan

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- aja* (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 Biku 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 Bodhisatwa. 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 Bodhisatwa *Taktungu* 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 reinkarnasi dari Rinpoche.

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



1

Pendahuluan

“Gahden Lha Gyama adalah praktik yoga Guru kepada Raja Dharma Agung, Je Tsongkhapa, yang kita lakukan dengan tujuan meraih kualitas agung dari Je Tsongkhapa, meraih Guru dalam diri kita.”

Guru-guru di masa lampau mengajarkan bahwa kemampuan dalam memberikan ajaran dan ceramah serta kemampuan untuk mengesankan orang-orang dengan pengetahuan bukanlah ciri-ciri dari kebijaksanaan yang diperoleh dari belajar. Ciri-ciri yang benar adalah memiliki karakter atau perilaku yang tenang dan *klesha* yang berkurang. Dengan kata lain, jika meditasi mampu mengurangi amarah kita, kemelekatan kita, iri hati kita, dan lain sebagainya, maka inilah yang menjadi tanda kesuksesan meditasi kita. Jika kita sering bermeditasi tetapi tak meraih hasil yang demikian – jika kita masih sering marah, iri hati, atau melekat – maka bisa dikatakan bahwa kita tak tahu apa definisi dari meditasi yang benar, dan sebenarnya sedang menghabiskan waktu belaka.

Jadi, jika kita bisa memastikan bahwa kita memiliki 2 kondisi ini ketika sedang menyimak Dharma – niat yang baik dan cara yang tepat – bisa dipastikan bahwa kita akan mendapatkan manfaat yang besar dari menyimak Dharma, bahkan jika waktu yang disisihkan untuknya

amat singkat.

Topik kita kali ini adalah praktik yoga Guru yang dinamakan *Gahden Lha Gyama*. Yoga Guru adalah praktik yang sangat penting di dalam Mahayana dan Tantrayana. Jadi, jika kita dapat mengambil yoga Guru sebagai inti dari praktik Dharma kita, kesuksesan yang cepat dalam meditasi Lamrim akan terjamin. Praktik ini juga adalah akar atau dasar dari semua praktik Tantra. Dalam bahasa Tibet, praktik ini disebut *lama neljor*. Di sini, kata kunci yang pertama adalah “Guru” dan kita harus memahami istilah ini dalam 2 tingkatan: tingkatan tertinggi dan relatif.

TINGKATAN TERTINGGI DAN RELATIF

Ketika kita berbicara tentang arti kata Guru secara relatif, ini pada dasarnya merujuk pada Guru spiritual yang memberi kita ajaran. Di sisi lain, dalam tingkatan tertinggi, Guru merujuk pada kualitas spiritual seorang individu, bukan individu itu sendiri. Di sini, kualitas yang dimaksud terutama berkaitan dengan kualitas spiritual di dalam arus batin Guru, khususnya pemahamannya akan kesunyataan, yang pada gilirannya berhubungan dengan bodhicita atau batin pencerahan.

Mari kita menganalisis istilah Tibetnya, *neljor*. *Nel* artinya benar, jadi ia merujuk pada ‘Guru yang benar’ atau Guru dalam artian tertinggi; dengan kata lain: kebijaksanaan unggul yang menyatukan bodhicita dan pemahaman kesunyataan. *Jor* artinya tiba, menjangkau, atau memperoleh, jadi ia merujuk pada tingkat pencapaian Guru setelah kita memperoleh kualitas spiritual yang sama dengan Guru spiritual kita. Demikianlah yoga Guru atau *lama neljor* dari sudut pandang makna dan tujuannya, atau sudut pandang tertingginya.

Gahden Lha Gyama adalah praktik yoga Guru kepada Raja Dharma Agung, Je Tsongkhapa, yang kita lakukan dengan tujuan meraih kualitas agung dari Je Tsongkhapa, meraih Guru dalam diri kita. Tentu saja, ini bukan berarti kita akan menjadi seperti Je Tsongkhapa

Pendahuluan

atau akan meraih pemahaman beliau ihwal kesunyataan dan bodhicita; alih-alih, kita akan berusaha memperoleh kebijaksanaan dan bodhicita yang setara dengan Beliau.

Jika kita bisa meraih realisasi spiritual yang setara dengan Je Tsongkhapa, masalah-masalah kita akan berakhir, dan kita akan terbebas dari lingkaran penderitaan samsara. Dengan kata lain, kita akan sepenuhnya bebas dan takkan lagi dikuasai oleh bermacam karma dan *klesha*. Untuk meraih tujuan ini, tidaklah cukup bila hanya memeditasikan sang jalan, tapi kita juga perlu melengkapi praktik meditasi dengan praktik akumulasi karma baik dan purifikasi karma buruk. Kata 'yoga' secara umum bisa diartikan sebagai penyatuan yang tak terpisahkan. Dalam konteks yoga Guru, maknanya adalah perasaan menyatu dengan Guru spiritual. Maksudnya bukan menyatu dengan Je Tsongkhapa secara fisik atau menjadi Je Tsongkhapa, melainkan perolehan realisasi yang setara dengan Je Tsongkhapa. Inilah jenis penyatuan yang kita coba capai saat ini.

Terdapat aneka macam praktik yoga Guru, tergantung pada Guru spiritual atau *Istadewata* yang menjadi objek perlindungan kita. Jadi, selain *Gahden Lha Gyama*, ada juga yoga Guru kepada Buddha Wajradhara, Awalokiteshwara, Manjushri, atau Guru spiritual dalam wujud manusia. Tetapi, kenapa terdapat begitu banyak variasi yoga Guru? Sederhananya: untuk menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu dan kecenderungan masa lampau mereka.



2

Je Tsongkhapa selaku Perwujudan 3 Pelindung

“Welas asih Buddha terwujud dalam Awalokiteshwara, kebijaksanaan Buddha terwujud dalam Manjushri, dan kekuatan Buddha terwujud dalam Wajrapani.... Dan ketika 3 Pelindung digabung menjadi satu, mereka muncul dalam wujud manusia sebagai Je Tsongkhapa.”

Dari semua jenis yoga Guru, *Gahden Lha Gyama* adalah praktik yang terlengkap sekaligus tersingkat, sekaligus juga merupakan praktik yang bisa dilakukan oleh mereka yang belum berkomitmen pada praktik Tantra. Dengan kata lain, jika kita mempraktikkan *Gahden Lha Gyama*, ini setara dengan yoga Guru kepada seluruh Buddha. Tentu saja terdapat banyak Buddha dan aneka cara untuk menggolongkan para Buddha, tetapi salah satunya adalah membaginya menjadi 3 kelompok yang dinamakan ‘3 Pelindung.’ Semua Buddha dapat dikategorikan ke dalam salah satu dari 3 Pelindung, yakni Awalokiteshwara, Manjushri, dan Wajrapani. Bagaimana bisa? Karena welas asih Buddha terwujud dalam Awalokiteshwara, kebijaksanaan Buddha terwujud dalam Manjushri, dan kekuatan Buddha terwujud dalam Wajrapani. Ketiga kualitas ini mencakup semua kualitas spiritual Buddha, yaitu kualitas batinnya. Dan ketika 3 Pelindung digabung menjadi satu, mereka muncul dalam wujud manusia sebagai Je Tsongkhapa.

Perihal Je Tsongkhapa sebagai perwujudan dari 3 Pelindung, kita dapat menyimak kisah sebelum kelahiran Je Tsongkhapa. Beliau lahir di Amdo, provinsi timur laut Tibet. Setahun sebelum beliau lahir, ada seorang yogi besar bernama Chöje Döndrup Rinchen, yang pada akhirnya menjadi Guru spiritual Je Tsongkhapa. Guru ini adalah seorang praktisi Tantra Wajrabhairawa (sosok Buddha yang merupakan perwujudan murka dari Manjushri) yang tersohor; konon, ia bisa melihat langsung visi Buddha Wajrabhairawa. Jadi kisahnya, setahun sebelum Je Tsongkhapa lahir, ia bermimpi bertemu dengan Buddha Wajrabhairawa dan meminta beliau untuk melindunginya. Beliau menjawab permintaannya dan berkata, “Ya, aku akan melindungimu. Setahun dari sekarang, di tempat ini, aku akan datang dan kita akan bertemu.”

Kisah lain mengenai Je Tsongkhapa terjadi pada masa Buddha Shakyamuni. Pada suatu hari, seorang anak kecil mempersembahkan sebuah mala dengan 108 biji kristal kepada Buddha sembari membangkitkan bodhicita dalam batinnya dan memohon, “Berkatilah aku agar kelak dapat menyebarkan pandangan dan perbuatan murni.” Buddha menerima permohonannya, dan sebagai gantinya memberikan sebuah cangkang keong putih yang merupakan simbol penyebaran Dharma sembari berkata, “Ya, di masa mendatang, engkau akan lahir di tanah bersalju dan akan meniup cangkang keong untuk menyebarkan pandangan dan perbuatan murni.” Buddha membuat ramalan ini sembari menjelaskan bahwa si anak merupakan perwujudan dari Manjushri. Kemudian, Buddha meminta Shariputra atau Maudgalyayana untuk menyembunyikan cangkang keong sampai tiba saatnya untuk memabarkan Dharma di tanah bersalju. Cangkang keong pun disembunyikan di sebuah bukit kecil di mana Biara Gahden akan dibangun di masa yang akan datang.

Ketika kelak Je Tsongkhapa lahir di Tibet pada tahun 1357 dan datang ke Tibet Tengah pada tahun 1409 untuk membangun Biara Gahden di bukit yang sama, beliau menemukan cangkang keong yang

Je Tsongkhapa selaku Perwujudan 3 Pelindung

dikubur tersebut. Ketika biksu-biksu Gahden berkumpul untuk sidang pertama mereka, cangkang keong ini digunakan sebagai alat musik tiup untuk menyimbolkan penyebaran Dharma. Kelak, Je Tsongkhapa memberikan cangkang keong yang sama kepada Jamyang Dorje, yang kemudian menerimanya dan membangun biara Drepung di tahun 1416. Sejak saat itu, cangkang keong ini tetap berada di biara Drepung. Saya dan *Geshe La* sempat pula melihat cangkang keong ini beberapa kali di Biara Drepung.

Beberapa waktu setelah tahun 1959, cangkang keong ini menghilang. Ke mana perginya? Pada satu waktu, ia muncul di Hong Kong dan dijual dengan harga yang tinggi. Beberapa orang Tibet membelinya dan mengembalikannya kepada Dalai Lama. Sebenarnya, Dalai Lama sendiri yang membelinya. Tetapi, tentu saja setiap orang meragukan keaslian cangkang keong ini. Untungnya, beberapa biksu tua yang sudah cukup sering melihatnya mampu mengenali keasliannya. Jadi, Dalai Lama menyimpan cangkang keong ini selama beberapa tahun, dan akhirnya mengembalikannya kepada Drepung. Drepung sekarang berada di India Selatan, tepatnya di negara bagian Karnataka.

Perihal Je Tsongkhapa selaku perwujudan Wajrapani dan Awalokiteshwara, ada banyak kisah yang bisa diceritakan mengenai bermacam mimpi yang dialami oleh orang tua Je Tsongkhapa sebelum kelahiran anak mereka.

Sebagai perwujudan dari 3 Pelindung, tak ada keraguan ihwal tak terbatasnya manfaat dari melakukan *Gahden Lha Gyama*. Manfaatnya bersifat langsung, dalam artian kita dapat langsung merasakan hasil positifnya dalam kehidupan saat ini. Jika kita berkeinginan untuk meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan kita, atau ingin merealisasikan welas asih yang besar, atau ingin mengatasi halangan-halangan besar, praktik ini juga menawarkan manfaat yang sama.

Cara lain untuk memahami aspek Manjushri dari Je Tsongkhapa adalah dengan melihat peran besar dan penting beliau dalam penyebaran Dharma di Tibet. Jika kita melihat sejarah Dharma di Tibet, ada satu periode pertama penyebaran Dharma yang kemudian berakhir pada abad ke-10. Ini diikuti oleh periode 70 tahun menghilangnya Dharma dari Tibet. Periode kedua ditandai dengan datangnya Guru Atisha ke Tibet untuk mengembalikan Dharma yang murni. Setelah beberapa dekade, sayangnya Dharma sekali lagi merosot; ia tak sepenuhnya lenyap, namun ada ketidakmurnian dan kesalahpahaman tertentu yang merasuki praktik Dharma selama sekitar 3 abad. Ketika Je Tsongkhapa lahir di Tibet, barulah muncul periode ketiga penyebaran Dharma. Sejak masih muda, beliau mempelajari secara mendalam ajaran-ajaran Buddha dari beberapa Guru dan teks. Tak hanya memahami, beliau juga mempraktikkan semua yang dipelajari dengan sangat intensif, sehingga akhirnya semua realisasi spiritual yang mungkin dicapai oleh seseorang pun berhasil diraihinya. Tak berhenti sampai di sini, beliau kemudian mulai mentransmisikan pemahamannya ihwal Dharma kepada banyak sekali murid, sembari juga membangun biara dan melakukan aktivitas bajik lainnya. Demikianlah peranan teramat penting beliau dalam memurnikan Dharma di Tibet. Bila saat ini Dharma yang kita pelajari masih tetap terjaga dalam bentuk murninya, semua ini tak lepas dari aktivitas agung Je Tsongkhapa. Dalam konteks inilah kiranya pernyataan bahwa beliau adalah perwujudan Manjushri bisa dipahami, karena kalau tidak, bagaimana mungkin seorang manusia biasa bisa meraih begitu banyak capaian semasa hidupnya?



3

Tujuan Praktik

“Mendapatkan kelahiran kembali yang lebih baik adalah semata-mata untuk melanjutkan usaha kita mencapai pencerahan, melanjutkan praktik Dharma kita ke tingkatan yang lebih tinggi demi meraih realisasi spiritual.”

*I*dealnya, tujuan praktik ini adalah mencapai pencerahan sempurna seorang Buddha dalam kehidupan saat ini juga. Jika ini tak mungkin, maka kita bisa mencoba mencapai jalan Arya dari Mahayana. Jika ini tak mungkin, maka kita harus berusaha merealisasikan bodhicita spontan di dalam diri kita. Jika ini juga tak mungkin, maka paling tidak kita harus melakukan praktik purifikasi karma buruk kita di masa lampau untuk memastikan kelahiran kembali yang lebih baik di kehidupan selanjutnya.

Mendapatkan kelahiran kembali yang lebih baik adalah semata-mata untuk melanjutkan usaha kita mencapai pencerahan, melanjutkan praktik Dharma kita ke tingkatan yang lebih tinggi demi meraih realisasi spiritual. Apa maksudnya ‘tingkatan?’ Artinya, kita secara bertahap mengatasi kesulitan yang kita hadapi sekarang dan memperoleh kebebasan yang lebih besar. Ini dicapai dengan secara bertahap memeditasikan tahapan jalan, sehingga realisasi spiritual di dalam diri kita pun bisa diraih secara bertahap. Kemudian, apa

maksudnya 'realisasi spiritual?' Artinya, kita secara perlahan tapi pasti melemahkan *klesha* kita dan meningkatkan kebajikan kita.

Untuk mempercepat proses memperoleh realisasi spiritual ini, ada 3 sebab (terbagi lagi menjadi sebab utama dan tambahan) yang harus diperhatikan. Sebab utama dari capaian spiritual adalah memeditasikan kedua tahapan Sang Jalan. Sebab tambahan terbagi menjadi 2: praktik purifikasi karma buruk dan akumulasi karma baik, dan permohonan kepada para Buddha, Istadewata, serta Guru spiritual kita. Jika 3 sebab ini dipraktikkan, kita dipastikan akan berhasil dalam usaha kita.

Lamrim
Pathway to Everlasting Happiness



4

Pentingnya Guru Spiritual dalam Ladang Kebajikan

“Jika kita menganggap Buddha lebih tinggi daripada Guru kita, kita takkan bisa memperoleh realisasi spiritual dari Mahayana, terlebih-lebih Tantrayana.”

Untuk melakukan praktik ini, kita harus mengandalkan Ladang Kebajikan. Mereka adalah sosok yang bakal menerima praktik kita, dan Ladang Kebajikan bisa tersusun atas banyak sosok. Ladang Kebajikan yang menyatukan para Buddha atau Istadewata dan Guru spiritual adalah Ladang terbaik. Sebaliknya, semata memohon kepada Buddha tanpa memeditasikan Buddha bersama dengan Guru spiritual takkan memuluskan pencapaian spiritual kita. Apa yang sering terjadi adalah: karena kita mengenal Guru spiritual kita secara pribadi dan dapat menemui beliau dengan mudah, kita berisiko menganggap beliau sebagai orang biasa yang tak selevel dengan Buddha. Perilaku ini adalah sebuah hambatan dalam meraih realisasi spiritual. Jika kita menganggap Buddha lebih tinggi daripada Guru kita, kita takkan bisa memperoleh realisasi spiritual dari Mahayana, terlebih-lebih Tantrayana.

Mengenai hal ini, ada satu kisah yang berhubungan dengan Marpa Lotsawa. Beliau pergi ke India berkali-kali untuk bertemu

dengan Guru spiritual utamanya, Naropa. Terakhir kali bertemu, mereka tinggal bersama, tidak di rumah yang bagus tetapi di dalam gua meditasi. Mereka tidur dalam satu ruangan. Di pagi hari, Naropa bangun duluan, lalu berkata kepada Marpa, “Tolong bangun, sudah waktunya bangun. Istadewatamu sudah ada di sini, hadir di depanmu. Tak hanya itu, istana dan seluruh mandalanya juga sudah hadir di hadapanmu. Istadewatamu, Buddha Hewajra, ada di sini, dan begitu juga Guru spiritualmu. Kepada siapa engkau harus bersujud pagi hari ini?” Walaupun Marpa adalah sosok yang sudah memperoleh realisasi spiritual tingkat tinggi, batinnya masih batin makhluk biasa. Beliau berpikir, “Jarang-jarang aku bisa bertemu langsung dengan Istadewataku berikut mandalanya, sedangkan Guru spiritualku bisa kutemui tiap hari. Jadi, aku akan bersujud terlebih dulu kepada Istadewataku.” Dengan kata lain, beliau menganggap Guru spiritualnya kurang penting daripada Istadewata.

Melihat ini, Naropa berkata, “Bukan begitu caranya. Sebelum Guru, tak ada Buddha. Seribu Buddha di zaman ini menjadi Buddha karena mengandalkan Guru spiritual mereka.” Lalu, beliau melanjutkan, “Istadewata dan mandalanya adalah jelmaan dari Guru spiritualmu.” Kemudian Naropa menjentikkan jarinya, dan Buddha Hewajra berikut mandalanya melebur kembali ke dalam dirinya. Naropa lalu menjelaskan bahwa akibat dari kesalahan ini, silsilah pribadi dari keluarga Marpa akan lenyap, walaupun silsilah ajaran itu sendiri akan bertahan untuk waktu yang lama di Tibet.



5

Gahden atau Tushita

“Ketika seseorang berada di Ganden, hal-hal yang dilihat, didengar, dan dirasakan akan membawa pikirannya ke Dharma. Ia akan sepenuhnya terikat dengan Dharma sehingga tak ada lagi kesempatan bagi klesha untuk muncul di dalam batinnya.”

Untuk memahami secara tepat apa itu Gahden, kita bisa mengatakan bahwa pada dasarnya Gahden adalah sebuah alam keinginan atau tempat tinggal para Dewa. Tetapi, ada satu area di dalamnya yang lebih tinggi dibandingkan yang lain. Area ini adalah kediaman Maitreya, yang merupakan hasil dari doa-doa yang dibuat oleh beliau; jadi, area ini bukanlah samsara, melainkan kebijaksanaan tertinggi dari Maitreya. Karena merupakan kebijaksanaan tertinggi dari Maitreya, maka areanya pun murni dalam sifat dan aspeknya. Tanahnya bersih dari bebatuan dan kotoran, sangat mulus, serta terbuat dari bahan-bahan berharga. Bunga-bunga di sana punya wangi yang sangat menakjubkan. Seluruh aspek dari Gahden akan membuat kita merasa menjadi sangat baik secara fisik dan mental. Ini bertolak belakang dengan dunia manusia, di mana kita merasa dibatasi oleh tubuh dan pikiran kita. Terkadang, kita merasa aneh secara fisik dan pikiran kita melantur tak jelas. Setelah makan siang, kita selalu merasa ingin tidur. Di sisi lain, Gahden menjernihkan pikiran kita dan meringankan beban tubuh kita.

Di Gahden, Maitreya punya sebuah istana, tetapi biasanya beliau tak berdiam di dalamnya. Beliau lebih sering berada di luar. Terdapat juga sebuah taman di Gahden tempat beliau mengajar murid-muridnya, yang bagian luarnya dikelilingi oleh pohon-pohon pengabul harapan, bunga-bunga, dsb. Di taman ini, Maitreya duduk di atas takhta emas. Beliau duduk dengan gaya orang Barat; dengan kata lain, beliau tak menyilangkan kakinya, namun duduk dengan kaki bergantung ke bawah. Posisi duduk yang demikian memudahkan beliau untuk bangkit. Maknanya adalah: Maitreya siap berdiri dan datang ke dunia ini untuk memberikan Dharma ketika ajaran Buddha Shakyamuni telah lenyap seutuhnya.

Tangan beliau berada dalam posisi memutar Roda Dharma, seperti halnya Je Tsongkhapa, dengan masing-masing tangan memegang dua batang bunga yang mengembang ke masing-masing sisinya. Di pucuk bunga di tangan kanan, terdapat Roda Dharma Emas, sedangkan di pucuk bunga di tangan kiri, terdapat jambangan kecil yang biasanya dipakai oleh Brahmana untuk menuang air. Roda Dharma Emas di tangan kanan adalah simbol dari peran beliau di masa depan sebagai Guru Dharma kita. Jambangan di tangan kiri adalah simbol dari kelahiran beliau ke dunia sebagai seorang Brahmana. Mengapa Maitreya tak lahir sebagai Ksatria seperti Buddha Shakyamuni? Shakyamuni lahir sebagai Ksatria karena di masa itu kemewahan dianggap lebih penting daripada Dharma. Di sisi lain, Maitreya akan muncul di dunia ini di masa ketika orang-orang lebih memprioritaskan Dharma ketimbang kemewahan.

Pakaian beliau adalah seperti jubah biksu dengan tiga kain utama. Tak ada perhiasan di kepala beliau kecuali satu stupa kecil. Stupa ini menyimbolkan Buddha Shakyamuni. Maitreya adalah murid dari Buddha Shakyamuni, dan stupa Guru yang berada di atas kepalanya bertujuan untuk menekankan pentingnya sikap bertumpu pada Guru spiritual.

Gahden atau Tushita

Tatapan beliau mengarah ke bawah, ke arah dunia manusia tempat kita berada sekarang. Kita harus membayangkan bahwa pancaran cahaya menakjubkan dari Maitreya memancar ke segala penjuru. Begitu kuatnya pancaran ini sehingga ia dapat menerangi seluruh alam semesta. Demikianlah ajaran Maitreya kelak juga akan mencerahkan semua makhluk.

Jika kita melihat lukisan *thangka*, sosok di sebelah kanan Maitreya adalah seorang manusia; lebih tepatnya, sosok ini adalah Guru Atisha, Di Gahden, beliau tampil dalam wujud dewa, sehingga penggambarannya sebagai manusia kurang begitu tepat. Di sebelah kiri Maitreya adalah Je Tsongkhapa, yang juga digambarkan dalam wujud manusia sehingga kiranya kurang begitu tepat. Di bawah Je Tsongkhapa dan Guru Atisha, ada dua kelompok orang, yakni Guruguru dari Silsilah Aktivitas Luas dan Pandangan Mendalam. Kita harus membayangkan mereka sebagai satu kesatuan para biksu, meskipun beberapa dari mereka tampil dalam wujud dewa dan beberapa lagi dalam wujud biksu. Apa yang mereka lakukan? Mereka sedang berbagi dan mendiskusikan ajaran-ajaran Mahayana.

Di Gahden, terdapat embusan angin sejuk dan nyanyian burung yang teramat indah. Embusan dan nyanyian ini ditujukan agar orang-orang berminat mendengarkan Dharma. Artinya, ketika seseorang berada di Gahden, hal-hal yang dilihat, didengar, dan dirasakan akan membawa pikirannya ke Dharma. Ia akan sepenuhnya terikat dengan Dharma sehingga tak ada lagi kesempatan bagi *klesha* untuk muncul di dalam batinnya. Jika segala sesuatu yang menarik di dunia fana kita bisa menuntun ke kemelekatan, maka hal yang sebaliknya terjadi di Gahden, terhubung keindahan dan lain-lain akan menjadi titik tolak untuk mengajarkan 4 Segel Agung (ketidakekalan, penderitaan, ketiadaan eksistensi yang berdiri sendiri, dan nirwana sebagai kedamaian tertinggi).

Di dalam jantung hati Maitreya, terdapat sebuah ruang kosong bak saringan yang tak sepenuhnya tertutup, dan di dalamnya, terdapat segumpal awan yang sejatinya adalah welas asih agung Maitreya. Di dalam awan ini, terdapat Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau; jadi, lebih tepatnya, ada satu awan utama di tengah tempat Je Tsongkhapa duduk, dan dua awan yang lebih kecil di bawahnya tempat kedua murid utama beliau duduk. Welas asih agung Maitreya yang disimbolkan oleh gumpalan awan bersifat universal dan ditujukan pada semua makhluk di dalam samsara, namun secara khusus ia ditujukan pada murid-muridnya di dunia ini. Jadi, ketika kita memvisualisasikan Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau di dalam jantung hati Maitreya, kita harus berpikir bahwa mereka sedang melihat ke arah kita dengan penuh kasih sayang dan kelembutan.

Analoginya, kita sedang berjalan santai ketika tiba-tiba seseorang yang berada di atas balkon menyapa kita. Orang ini adalah sahabat karib kita yang sudah bertahun-tahun tak berjumpa dengan kita. Ketika ia menyapa kita dan kita menoleh padanya, otomatis kita dan sahabat kita akan saling memandang dengan cara yang sangat bersahabat dan penuh kasih. Demikianlah kira-kira sifat tatapan Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau ketika sedang melihat dunia ini berikut kita selaku penghuninya.



6

Praktik Pendahuluan

“Aku tak punya kekayaan atau pun barang materi untuk dipersembahkan kepada Guruku, tetapi dengan mempersembahkan praktikku, aku sanggup memuaskan beliau.” –Je Tsongkhapa-

Gahden Lha Gyama dilakukan dalam 3 tahapan: pendahuluan, praktik yang sesungguhnya, dan kesimpulan. Pendahuluan bagi praktik ini sama dengan yang terdapat di *Permata Hati*, yang merupakan teks praktik pendahuluan. Langkah paling awal tentu saja adalah membersihkan ruangan meditasi, meletakkan simbol-simbol persembahan tubuh, ucapan, dan batin Buddha, rupang-rupang, dsb. Idealnya, kita harus memiliki gambar atau rupang dari Je Tsongkhapa dan 2 murid utama beliau: Gyaltsab Je dan Khedrup Je. Langkah selanjutnya adalah meletakkan bahan persembahan seperti buah, bunga, dll di atas altar. Kemudian, kita duduk di dudukan yang nyaman untuk bermeditasi (dudukan harus lebih tinggi di bagian belakang dan sedikit lebih rendah di bagian depan). Posisi ideal dalam meditasi adalah Wajrasana (yang secara tak tepat dikenal sebagai posisi teratai), dengan kedua tumit bertumpu di atas paha. Jika ini tak memungkinkan, kita bisa melakukan setengah Wajrasana. Jika ini pun tak memungkinkan, maka yang terbaik adalah duduk dalam posisi apa pun secara nyaman.

MEMERIKSA MOTIVASI

Setelah melakukan semua ini, langkah awal dalam praktik yang sesungguhnya adalah melihat ke dalam diri sendiri dan memeriksa motivasi dan batin kita sendiri. Jadi, segera setelah kita duduk, hal pertama bukanlah memulai doa atau praktik, namun melihat ke dalam diri dan bertanya, “Oke, saya ingin melakukan praktik ini, tapi kenapa? Kenapa saya melakukan ini?” Inilah langkah pertama dari praktik meditasi. Dari bermacam teks yang ditulis Je Tsongkhapa, ada satu teks tentang sejumlah pertanyaan yang beliau sampaikan kepada seluruh meditator hebat di Tibet. Judul teks ini adalah *Pertanyaan yang Datang dari Pikiran Bajik*. Salah satu pertanyaan utama yang ditanyakan di dalamnya adalah: apa langkah terawal dalam meditasi? Bagaimana meditasi dimulai? Bagaimana cara kita bermeditasi?

Setelah menuliskan seluruh pertanyaannya di dalam teks, beliau tak langsung mendapat jawabannya. Perlu beberapa tahun sebelum seseorang menjawab pertanyaan beliau. Sosok pertama yang menjawabnya adalah seorang Guru besar dari Biara Dagpo, Gomchen Ngawang Drakpa. Beberapa tahun kemudian, Panchen Lama ke-1 juga menjawabnya dalam sebuah teks. Panchen Lama ke-1, Lobsang Chökyi Gyaltsen, menjawab pertanyaan mengenai langkah awal dalam meditasi dengan mengatakan bahwa langkah awalnya adalah memeriksa batin diri sendiri.

Setelah memeriksa motivasi di dalam batin, terkadang kita menemukan bahwa motivasi yang kita punyai tak cukup baik, dalam artian bahwa mungkin saja praktik meditasi yang akan kita lakukan dilandasi oleh semacam keterpaksaan. Bila demikian kasusnya, kita perlu segera membangkitkan motivasi yang lebih positif di dalam diri kita dengan memikirkan bahwa kita ingin membawa semua makhluk keluar dari penderitaan dan menempatkan mereka dalam kebahagiaan sejati, dan untuk bisa melakukan hal ini, kita perlu mencapai Kebuddhaan. Dan untuk mencapai Kebuddhaan, langkah pertama

kita adalah mempraktikkan *Gahden Lha Gyama*. Inilah motivasi yang harus kita bangkitkan di dalam diri kita.

BERLINDUNG

Setelah memperbaiki motivasi, kita lalu berlindung. Tanpa berlindung, semua praktik bajik kita (seperti membebaskan binatang yang akan dibunuh) tak bisa dikatakan sebagai praktik Buddhis.

Untuk berlindung, pertama-tama kita perlu sebuah objek perlindungan, dan untuk alasan ini, kita memvisualisasikan Ladang Kebajikan. Ada Ladang Kebajikan yang sudah disederhanakan, yaitu Buddha sendiri (tentu dengan pemikiran bahwa dalam diri beliau sudah terkandung semua objek perlindungan: Guru spiritual, Buddha, Dharma, dan Sangha). Bayangkan bahwa beliau sungguh hadir dengan nyata di hadapan kita. Tentu saja visualisasi kita tidak akan jelas ataupun stabil (bisa saja Buddha muncul selama satu menit dan kemudian lenyap di menit berikutnya). Ini adalah hal yang cukup umum ketika kita memulai visualisasi; hal yang lebih penting daripada kejernihan dan kestabilan visualisasi adalah keyakinan kita bahwa Buddha benar-benar hadir di hadapan kita.

Kita tak boleh memvisualisasikan Buddha dalam kegelapan, tetapi harus dalam luapan cahaya yang bersinar dari tubuhnya, yang menerangi seluruh alam semesta. Semua kualitas beliau – khususnya kualitas batin, welas asih, kebijaksanaan, dan kekuatannya – harus diingat kembali dengan baik. Dengan menghargai semua kualitas ini, kita akan bisa memahami bahwa beliau benar-benar berkemampuan melindungi semua makhluk dari lingkaran penderitaan samsara.

Selanjutnya, jangan bayangkan bahwa diri kita hanya sendirian. Visualisasikan ayah kita dalam kehidupan saat ini di sisi kanan kita dengan dikelilingi oleh semua makhluk laki-laki dalam samsara, lalu Ibu kita dalam kehidupan saat ini di sisi kiri kita dengan dikelilingi oleh semua makhluk perempuan dalam samsara, lalu teman-teman

kita di belakang kita, kemudian musuh kita di depan kita. Semua makhluk yang mengelilingi kita ini menghadap Buddha. Kita melihat semua makhluk ini dalam tubuh manusia, meskipun penderitaan yang mereka alami mewujud dalam bentuk penderitaan makhluk neraka, binatang, dsb. Sebagai contoh, jika ada seekor anjing, kita tak boleh melihatnya dalam bentuk fisik seekor anjing, tetapi sebagai seorang manusia yang belum mengetahui bahwa wujud aslinya adalah seekor anjing. Kita juga tak boleh melihat semua makhluk ini dalam keadaan muda, sehat, dan bahagia. Kita harus melihat mereka dalam kondisi penderitaan mereka masing-masing (penderitaan usia tua, sakit, dsb).

Kita kemudian akan mengingatkan diri kita bahwa semua makhluk, termasuk kita sendiri, telah mengalami bermacam penderitaan sejak waktu tak bermula, dan proses ini takkan berakhir kecuali jika kita melakukan sesuatu terhadapnya. Pikirkan bahwa sekarang, di dalam diri kita, terdapat karma untuk terlahir kembali di alam rendah dan menjalani aneka penderitaan yang mengerikan secara berulang-ulang. Pikirkan juga bahwa pada momen ini, memang ada makhluk lain di sekeliling kita yang sedang mengalami penderitaan di alam rendah. Kemudian, pikirkan bahwa satu-satunya hal yang memisahkan kita dari kelahiran kembali yang buruk ini adalah napas kita. Dengan kata lain, jika kita meninggal sekarang, kita tak punya pilihan selain terlahir kembali di alam rendah. Jadi, kita harus mengerti bahaya yang sedang kita hadapi. Dengan karma yang kita miliki di dalam arus batin kita sekarang, kita harus membangkitkan perasaan takut dan penolakan terhadap segala kemungkinan tersebut.

Selanjutnya, pikirkan bahwa sosok yang mempunyai potensi untuk melindungi kita dari masa depan yang begitu buruk telah hadir di depan kita dalam wujud Buddha. Pada waktu yang sama, pikirkan juga penderitaan makhluk lain di sekeliling kita yang lebih buruk dibandingkan apa yang kita alami sekarang, dan bangkitkan harapan bahwa penderitaan mereka akan segera berakhir; dengan cara ini, kita pun membangkitkan welas asih. Dengan kata lain, secara

singkat kita membangkitkan 3 sebab berlindung di dalam diri kita: takut pada penderitaan di alam rendah, keyakinan pada kemampuan Triratna untuk melindungi kita dari penderitaan ini, dan welas asih pada semua makhluk yang sekarang sedang mengalami penderitaan yang mengerikan. Dari sini, kita pun menerima Buddha sebagai pembimbing kita, Dharma sebagai perlindungan yang sesungguhnya, dan Sangha sebagai rekan kita dalam berlindung. Kita menempatkan keyakinan kita pada Triratna dan kemudian melafal bait berlindung untuk membangkitkan bodhicita:

*“Kepada Buddha, Dharma dan Sangha yang mulia,
aku berlindung hingga aku mencapai pencerahan,
dengan praktik berdana dan paramita lain yang kulakukan,
semoga aku mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua
makhluk”*

Baris pertama menunjukkan 3 objek yang pantas dijadikan objek perlindungan. Baris kedua menunjukkan sikap kita ketika berlindung, yaitu berlindung hingga kita mencapai pencerahan. Baris ketiga dan keempat adalah permohonan agar – melalui dana dan paramita lainnya – kita bisa dengan cepat merealisasikan Kebuddhaan demi semua makhluk.

4 KEMULIAAN TANPA BATAS

1. KESEIMBANGAN BATIN

Pikirkan bahwa walaupun apa yang kita dan semua makhluk inginkan adalah kebahagiaan dan ketiadaan berbagai jenis penderitaan atau rintangan sekecil apapun, faktanya apa yang kita semua alami justru sebaliknya. Kita terus saja harus mengalami berbagai jenis kesulitan dan penderitaan. Kenapa? Karena karma yang kita ciptakan sendiri. Kita marah dan benci kepada orang yang kita anggap tak menyenangkan, sedangkan di sisi lain, kita merasa tertarik dan melekat

kepada mereka yang kita senangi. Kedua perasaan ini menyebabkan kita melakukan berbagai jenis karma negatif yang memberi kita hasil yang tak diharapkan. Memikirkan poin ini, kita lalu melafal bait pertama dari *4 Kemuliaan Tanpa Batas*, di mana kita membangkitkan aspirasi untuk keseimbangan batin, yaitu batin yang bebas dari amarah, kemelekatan, dan sikap pilih kasih.

Jika kita berhenti sejenak untuk berpikir tentang ini, sebenarnya alasan kita untuk marah atau melekat kepada orang lain tak bisa dibenarkan, terhubung pada dasarnya mereka adalah alasan kecil yang kita besar-besarkan demi kepentingan pribadi belaka. Sebagai tambahan, semua sebab amarah atau kemelekatan selalu berubah-ubah dan tak bisa dipercaya. Apa yang seseorang lakukan hari ini untuk membuat kita merasa marah atau bahagia bisa saja akan memunculkan perasaan yang berbeda esok harinya. Jadi, dalam jangka panjang, alasan untuk merasa marah atau melekat tak bisa dibenarkan.

Lebih jauh, karena kita gampang bereaksi dalam dua cara ini (untuk alasan-alasan yang sama sekali tak sah), kita hanya akan menimbulkan masalah bagi diri sendiri. Melalui amarah, kita menghasilkan karma negatif yang membawa hasil buruk pada diri kita. Hal yang sama juga berlaku untuk kemelekatan. Dengan memahami kekurangan dari kedua perasaan ini, kita akan membangkitkan tekad untuk meraih sebuah kondisi keseimbangan batin dan menolong makhluk lain meraih hal yang sama. Dengan aspirasi ini, kita melafal bait pertama:

“Andaikan semua makhluk dapat menetap dalam keseimbangan batin, terbebas dari sikap pilih kasih, kemelekatan, dan amarah!

Semoga mereka menetap di dalamnya!

Aku akan memastikan mereka menetap di dalamnya!

Semoga para Guru dan Buddha memberkatiku agar aku

mampu melaksanakannya.”

Setelah membangkitkan keseimbangan batin dengan cara ini, kita kemudian akan memikirkan semua makhluk, dan walaupun kita tak mengenal mereka dalam kondisi saat ini karena kita semua sudah berganti bentuk kehidupan, sebenarnya kita dan mereka pernah menjalin hubungan yang dekat di kehidupan lampau yang tak terhitung jumlahnya. Mereka pernah menjadi ibu dan orang dekat yang telah menunjukkan kebaikan yang begitu besar pada kita, telah menjaga kita dengan perhatian yang begitu besar. Dengan demikian, kita berutang budi kepada seluruh makhluk.

2. CINTA KASIH

“Andaikan semua makhluk dapat memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya!

Semoga mereka memperolehnya!

Aku akan memastikan mereka memperolehnya!

Semoga para Guru dan Buddha memberkatiku agar aku mampu melaksanakannya.”

Apa yang semua makhluk harapkan? Mereka semua mengharapkan satu hal yang sama, yakni kebahagiaan, walaupun mereka tak tahu jalan menuju kebahagiaan ataupun bentuk sah dari kebahagiaan. Jadi, kita membangkitkan harapan agar semua makhluk bisa mendapatkan kebahagiaan. Kemudian, kita membangkitkan sebuah tekad untuk membawa mereka menuju kebahagiaan.

3. WELAS ASIH

“Andaikan semua makhluk terbebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya!

Semoga mereka terbebas darinya!

Aku akan memastikan mereka terbebas darinya!

Semoga para Guru dan Buddha memberkatiku agar aku

mampu melaksanakannya.”

Pikirkan bahwa semua makhluk yang pernah menjadi ibu kita di kehidupan lampau terus- menerus mengalami penderitaan. Dari sini, kita membangkitkan harapan agar mereka bisa terbebas dari kondisi penderitaan ini berikut sebab-sebabnya, dan memutuskan untuk memastikan pembebasan mereka. Dengan kata lain, kita mengambil tanggung jawab pribadi untuk membebaskan mereka, dan kita berdoa kepada Guru spiritual serta para Istadewata untuk memberkahi kita agar mampu meraih tujuan ini. Dengan kata lain, kita memeditasikan welas asih.

4. MUDITA

*“Andaikan semua makhluk tak pernah berpisah dari kelahiran unggul dan nikmatnya pembebasan agung!
Semoga mereka tak pernah berpisah darinya!
Aku akan memastikan mereka tak pernah berpisah darinya!
Semoga para Guru dan Buddha memberkatiku agar aku mampu melaksanakannya.”*

Selanjutnya, kita memeditasikan kebahagiaan. Bayangkan bahwa semua makhluk telah meraih kelahiran kembali yang unggul dan nikmatnya pembebasan dari samsara. Dengan pikiran seperti ini, kita pun bermudita. Kita merasa bahagia dan berharap agar mereka tak pernah kehilangan kondisi kebahagiaan ini.

PEMBANGKITAN BODHICITA

Setelah merampungkan 4 *Kemuliaan Tanpa Batas*, kita membayangkan bahwa saat ini semua makhluk seharusnya telah memperoleh bentuk kebahagiaan yang stabil. Sayangnya, hal ini belum terjadi. Jadi, kita memutuskan bahwa kita sendirilah yang akan membawa mereka ke bentuk kebahagiaan yang stabil: Kebuddhaan. Pikirkan bahwa inilah tujuan dari *Gahden Lha Gyama*. Dengan kata

lain, kita membangkitkan bodhicita khusus ini.

Namun, sebelum bodhicita khusus ini dibangkitkan, tepat setelah kita merampungkan *4 Kemuliaan Tanpa Batas*, kita terlebih dulu menyerap Ladang Kebajikan di hadapan kita; Buddha Sakyamuni melebur menjadi cahaya kuning, dan cahaya kuning ini melebur ke dalam diri kita melalui titik di antara alis mata kita. Apa yang terjadi setelah meleburnya Triratna ke dalam diri kita? Kita menjadi Buddha. Dengan kata lain, jika kita punya waktu, meski hanya beberapa detik saja, kita dapat berusaha membayangkan diri kita dalam wujud Buddha Shakyamuni. Dalam wujud kita sebagai seorang Buddha, cahaya kuning keluar dari tubuh kita dan memancar ke segala penjuru. Cahaya ini menyentuh semua penghuni samsara di sekeliling kita dan membawa mereka menuju Kebuddhaan juga. Setelah visualisasi ini, kita mengingatkan diri kita bahwa tujuan ini sayang sekali belum terjadi, dan semua makhluk masih mengalami penderitaan di dalam samsara. Untuk alasan inilah kita membangkitkan keinginan untuk menjadi seorang Buddha demi kepentingan semua makhluk, dan langkah pertama kita adalah mempraktikkan *Gahden Lha Gyama*.

SESI TANYA-JAWAB I

Tanya: Apakah Shariputra benar-benar pergi ke Tibet dan mendaki gunung tempat biara Gahden akan didirikan kelak?

Jawab: Apakah Shariputra (atau Maudgalyayana) benar-benar pergi ke Tibet? Itu adalah satu hal. Bagaimana beliau pergi ke sana? Itu adalah hal lain lagi. Namun, beliau memang pergi ke sana dengan kekuatan gaibnya. Karena beliau adalah seorang Arhat, Beliau bisa pergi ke mana pun dengan mudah dan cepat. Kita harus menafsirkan hal-ihwal dalam konteksnya. Kita tak sedang membayangkan Shariputra sebagai seorang pendaki dengan aneka perlengkapannya. Shariputra bukanlah orang biasa, dan alasan beliau pergi ke Tibet juga bukan alasan biasa.

Tanya: Apakah visualisasi yang lemah akan mengurangi ketulusan perasaan yang berusaha dibangkitkan?

Jawab: Berlindung pada dasarnya adalah sebuah kondisi batin. Jadi, visualisasi yang lemah bukan berarti kita tidak sedang berlindung. Adalah lebih penting untuk mempunyai keyakinan daripada visualisasi yang jelas. Namun, jika keyakinan bisa ditambah dengan visualisasi yang jelas, tentu hal ini akan memperkuat praktik berlindung kita. Tentu saja tak mudah untuk memperoleh visualisasi yang jelas dan stabil. Kita butuh tingkat konsentrasi yang tinggi, yang diraih melalui latihan konsentrasi meditasi.

MEMPERSIAPKAN DAN MEMBERKAHI PERSEMBAHAN

Bayangkan bahan-bahan persembahan dari semua jenis dalam jumlah besar. Kita tak harus membatasi persembahan pada apa yang kita letakkan di atas altar; kita bisa membayangkan persembahan kita berlipat ganda serta menjadi lebih indah dan bagus. Ketika melakukan persembahan, jangan bayangkan bahwa kita sedang mempersembahkan barang-barang belaka; alih-alih, persembahan yang kita berikan sejatinya adalah kebajikan kita, perbuatan-perbuatan baik dalam wujud bahan-bahan persembahan yang indah: bunga, dupa, air minum, air pembasuh kaki, dsb. Mereka adalah kumpulan bahan yang luar biasa, yang sejatinya adalah kebajikan kita. Bayangkan bahwa semua persembahan terbuat dari amerta, sehingga ketika kita mempersembahkannya kepada Ladang Kebajikan, mereka membangkitkan kebahagiaan yang luar biasa besar di dalam batin mereka. Persembahan kita luar biasa karena sifat mereka yang penuh kebahagiaan dan tak pernah habis.

Bagaimana persembahan yang kita berikan kepada para Buddha dan makhluk agung lainnya bisa menghasilkan kebahagiaan bagi mereka? Tentunya tak seperti cara kita merasa bahagia. Jika kita diberikan hadiah seperti setangkai bunga yang cantik, kita akan merasa senang dan menikmatinya. Tentu para Buddha tak berpikir

dengan cara seperti itu. Apa yang membuat mereka bahagia adalah perbuatan-perbuatan bajik yang kita persembahkan kepada mereka dalam wujud bahan-bahan persembahan. Kebajikan kitalah yang menyebabkan para Buddha bermudita.

Kenapa mempersembahkan kebajikan kita membuat para Buddha bahagia? Sederhananya: karena ketika kita berbuat baik, kita sedang menciptakan sebab-sebab kebahagiaan kita. Fakta bahwa kita sedang menuju kondisi kebahagiaanlah yang sebenarnya membuat para Buddha bahagia, karena satu-satunya alasan mereka menjadi Buddha atau mencapai Kebuddhaan adalah agar kita bahagia. Ini sama kasusnya dengan orang tua kita, yang selalu berharap agar anak mereka bahagia. Ketika anak mereka belajar dengan baik, orangtua akan bahagia. Kenapa? Karena mereka tahu bahwa ketika anak mereka belajar dengan baik, mereka akan berhasil dalam hidup mereka, mendapatkan pekerjaan yang bagus, dsb, dan inilah alasan mereka berbahagia.

Setelah bodhicita dibangkitkan dan persembahan dibuat, tahap berikutnya adalah melakukan inti praktik atau praktik *Gahden Lha Gyama* yang sesungguhnya, yang terdiri dari beberapa tahapan: mengundang Ladang Kebajikan, akumulasi karma baik dan purifikasi karma buruk, dan memohon realisasi spiritual dari Ladang Kebajikan. Langkah awalnya adalah mengundang Je Tsongkhapa untuk datang di hadapan kita. Sebelum melakukan ini, penting untuk memahami dari mana beliau datang. Kita mengundang beliau dari Ladang Buddha yang disebut Gahden (bahasa Tibet) atau Tushita (bahasa Sanskerta).

MENGUNDANG LADANG KEBAJIKAN

Jika ingin melakukan praktik ini dengan rinci, kita harus memvisualisasikan Gahden seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Bukan hanya visualisasi, tetapi juga membayangkan bahwa diri kita sudah berada di Gahden, di tempat Maitreya (dengan Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau di jantung hatinya). Kita bertemu dengan

mereka dan diundang ke taman Dharma. Dalam *Doa 7 Bagian*, kita membuat permohonan kepada mereka dan menerima berkah mereka. Setelahnya, kita kembali ke dunia kita, kemudian mengundang Je Tsongkhapa untuk datang. Versi yang lebih singkat tak dimulai dengan membayangkan diri kita berada di Gahden, tetapi cukup berada di dunia ini. Namun, dalam versi singkat ini, kita masih secara mental membayangkan wujud Gahden sedetail mungkin, sebelum kemudian mengundang Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau untuk datang dari Gahden ke dunia kita dan menempatkan mereka di hadapan kita.

Untuk mengundang Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau dari jantung hati Maitreya di depan kita, kita melafal bait pertama:

*“Aku memohon kepadamu O Raja Dharma
Lobsang Drakpa, berikut kedua putra spiritualmu,
untuk datang ke tempat ini dari jantung hati pelindung para
Istadewata Tushita
ke lautan awan putih murni, semurni dan seputih timbunan
dadih susu.”*

Pada dasarnya, apa yang kita lakukan adalah berdoa kepada Je Tsongkhapa dan kedua putra spiritual beliau untuk datang dari Gahden ke hadapan kita, sehingga mereka bisa bertindak sebagai ladang kebajikan untuk praktik purifikasi dan akumulasi kita. Jika kita melakukan praktik ini di rumah dan bisa menghidupkan dupa, maka ini adalah hal yang sangat baik. Pegang dupa di tangan dalam posisi berdoa. Setelah melafal bait pertama, kita berpikir bahwa dari jantung hati Maitreya, secara spontan muncul sebuah awan yang tersambung seperti benang ke jantung hati Maitreya di Gahden. Awan ini muncul ibarat kain sutra *khata* yang digulung seperti bola sebelum dilempar ke bawah melalui jendela. Intinya, awan ini seperti sebuah cahaya putih yang turun dari jantung hati Maitreya.

Awan ini berada tepat segaris dengan titik di antara alis mata kita. Bayangkan bahwa awan ini terhubung dengan jantung hati Maitreya di Gahden. Pada tiga bagian awan ini – awan besar di atas dan dua awan kecil di bawah – terdapat 3 takhta, masing-masing untuk Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau. Je Tsongkhapa mengenakan tiga lapis jubah biksu, demikian juga kedua murid utama beliau. Tangan beliau berada dalam posisi memutar Roda Dharma. Beliau juga memegang dua batang bunga yang mengembang ke masing-masing sisinya. Di pucuk bunga di tangan kanan, terdapat pedang api, sedangkan di pucuk bunga di tangan kiri, terdapat buku teratai dalam posisi terbuka, yang sebenarnya adalah Sutra Kebijaksanaan (*Sutra Prajna Paramita*) yang berisi 8 ribu bait. Tutup kepala yang menutupi kepala Je Tsongkhapa disebut tutup kepala Pandit; warnanya kuning dan meruncing ke atas. Bayangkan bahwa ujung runcing dari tutup kepala ini sangat panjang dan runcing. Wajah beliau memancarkan kebaikan yang luar biasa kepada kita.

Di sebelah kanan Je Tsongkhapa adalah Gyaltsab Je, yang bernama asli Dharma Rinchen. Tangan kanan beliau berada dalam posisi memutar Roda Dharma, sedangkan tangan kirinya berada dalam posisi meditasi sambil memegang sebuah buku. Kita harus membayangkan beliau sebagai sosok yang sudah cukup berumur dengan sikap tenang dan ekspresi yang amat damai. Di sebelah kiri Je Tsongkhapa adalah Khedrup Je, yang bernama asli Gelek Pelsang. Beliau lebih muda daripada Gyaltsab Je (kira-kira berusia 40-an tahun). Kedua tangan beliau berada dalam posisi yang sama dengan Gyaltsab Je, kecuali fakta bahwa beliau menampilkan diri sebagai sosok yang lebih muda, sangat kuat, sangat percaya diri, sangat terpelajar dan berpengetahuan, dengan binar mata yang besar.

Je Tsongkhapa yang berada di posisi tengah sebenarnya berbagi aspek dengan Manjushri. Gyaltsab Je yang berada di sebelah kanan Je Tsongkhapa mempunyai sikap yang sangat damai dan tenang untuk mengingatkan kita bahwa beliau berbagi aspek

dengan Awalokiteshwara. Khedrup Je yang berada di sebelah kiri Je Tsongkhapa mempunyai sikap yang sangat kuat dan percaya diri untuk mengingatkan kita bahwa beliau berbagi aspek dengan Wajrapani. Setelah memvisualisasikan mereka dengan cara ini, kita akan mempersembahkan *Doa 7 Bagian*.

DOA 7 BAGIAN

1. PERMOHONAN UNTUK TETAP TINGGAL

Biasanya, bagian paling awal dari *Doa 7 Bagian* adalah penghormatan, dan permohonan pada para Guru untuk tetap tinggal berada di bagian keenam atau ketujuh. Namun, *Gahden Lha Gyama* punya urutan yang berbeda. Yang paling pertama dalam versi ini adalah permohonan kepada para Guru untuk tetap tinggal. Jadi, kita memulai permohonan kepada Je Tsongkhapa untuk tetap tinggal di dunia ini dengan melafal:

*“O Guru sempurna dengan senyum di wajah di angkasa di hadapanku,
yang duduk di atas takhta singa, teratai dan bulan,
dengan penuh keyakinan aku berdoa kepadamu untuk tetap tinggal sebagai ladang kebajikan terunggulku
selama ratusan kalpa untuk menyebarkan Dharma.”*

Baris pertama mudah untuk dibayangkan. Di baris kedua, terdapat sebuah takhta singa dengan teratai dan bulan di atasnya, dan di takhta inilah Je Tsongkhapa duduk. Disebutkan bahwa wajah beliau sedang tersenyum (ini juga berlaku untuk kedua murid utama beliau). Di satu sisi, kita dapat berpikir bahwa sebenarnya tak ada alasan bagi Je Tsongkhapa untuk tersenyum kepada kita, karena tujuan beliau adalah kebahagiaan kita, sedangkan kita jarang melakukan apa yang membuat kita bahagia. Kita selalu membiarkan pikiran kita terus dipengaruhi oleh *klesha* amarah, kemelekatan, dsb; dengan kata lain,

apa yang kita lakukan jauh dari upaya menyasar kebahagiaan kita sendiri.

Sederhananya, pikirkan perilaku kita sendiri dari pagi hari ketika kita bangun. Berapa banyak pikiran positif, pikiran negatif, dan pikiran netral yang kita miliki? Jika kita jujur, kita akan sadar bahwa pikiran netral dan negatif lebih sering muncul daripada pikiran positif kita. Jadi, sebenarnya tak ada alasan bagi Je Tsongkhapa untuk merasa bahagia dan tersenyum kepada kita; beliau seharusnya merasa cemas, prihatin atau bahkan heran dengan perilaku kita. Beliau ibarat orangtua kita, yang akan sedih ketika tahu bahwa anaknya sedang berbuat buruk dan akan bahagia ketika tahu bahwa anaknya sedang melakukan sesuatu yang baik. Namun, karena kita telah mengundang beliau untuk hadir di hadapan kita dan telah mengembangkan suatu keinginan tulus di dalam diri kita untuk mempraktikkan dengan baik, maka untuk alasan inilah beliau tersenyum kepada kita.

Akan sangat baik jika kita dapat mempersembahkan pada Je Tsongkhapa sebuah takhta yang terdiri dari 8 ekor singa yang juga merupakan sebuah vajra. Takhta tersebut dihiasi dengan vajra bersilang. Bayangkan bahwa apa yang sedang kita persembahkan adalah semua kebajikan kita, semua perbuatan baik yang telah kita kumpulkan sejak waktu tak bermula. Kita mempersembahkan mereka kepada Je Tsongkhapa dan kedua putra spiritual beliau agar mereka berkenan untuk tetap tinggal di sisi kita. Ketika kita melakukan persembahan ini, bayangkan bahwa Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau menerima dengan wajah tersenyum, dan takhta yang dipersembahkan melebur ke dalam takhta Je Tsongkhapa.

2. PENGHORMATAN

Bagian kedua adalah penghormatan. Umumnya, ada 3 jenis penghormatan, yaitu tubuh, ucapan, dan batin. Penghormatan tubuh dapat dilakukan dalam beberapa tingkatan berbeda. Hal terpenting adalah mengingat kembali kebajikan-kebajikan dari objek

penghormatan sehingga kita memunculkan keyakinan di dalam diri; kemudian, kita bisa melakukan penghormatan penuh dengan bersujud dengan seluruh tubuh telungkup di atas lantai, atau bisa juga dengan hanya menangkupkan kedua telapak tangan kita dalam posisi berdoa, atau bahkan bisa juga dengan hanya menaikkan satu telapak tangan di depan kita. Penghormatan ucapan juga dimulai dengan membangkitkan keyakinan dalam diri kita kepada objek penghormatan dengan cara mengingat kembali semua kebajikan mereka, sebelum kemudian memuji mereka. Penghormatan batin sangat sederhana, yakni cukup dengan hanya membangkitkan keyakinan di dalam diri kita dengan mengingat kembali berbagai kualitas baik dari objek penghormatan. Jadi intinya, ketika kita melakukan penghormatan, pertama-tama yang kita lakukan adalah mengingat kembali berbagai kualitas dari Ladang Kebajikan, seperti kualitas tubuh, ucapan, dan batin. Umumnya, kita mulai dengan kualitas tubuh, diikuti dengan ucapan, dan kemudian batin. Tetapi, dalam *Gahden Lha Gyama*, urutannya terbalik. Pertama-tama, kita menghormati kualitas batin Je Tsongkhapa, kemudian kualitas ucapannya (ajarannya), dan terakhir ketiga kualitas tubuhnya.

Alasannya: karena Je Tsongkhapa adalah perwujudan dari Manjushri, Buddha kebijaksanaan. Ketika kita bertumpu pada Je Tsongkhapa, sebenarnya tujuan praktik adalah meningkatkan kebijaksanaan kita. Berkah Je Tsongkhapa yang pertama dan terutama akan kita rasakan di batin kita; realisasi spiritual, pemahaman teks, dan penyatuan kualitas-kualitas spiritual akan meningkat. Dengan kata lain, berkah akan meningkatkan keyakinan kita, mengurangi *klesha* kita, dsb. Meski berkah beliau juga bisa membantu kita memurnikan semua karma buruk yang kita hasilkan melalui tubuh kita dan membantu kita menghadapi penyakit dan kekurangan fisik, namun karena Je Tsongkhapa sejatinya adalah perwujudan dari kebijaksanaan Buddha, maka efek utamanya akan terasa duluan di batin kita. Inilah alasan kenapa kualitas batin yang didahulukan di sini.

Ketika melakukan penghormatan, pikirkan bahwa sebenarnya kita mempunyai banyak tubuh. Alasannya, kita dapat memasukkan semua tubuh yang pernah kita miliki di kehidupan lampau yang tak terhingga jumlahnya. Lalu, pikirkan bahwa semua bentuk tubuh kita ini hadir dan bersama-sama melakukan penghormatan. Masukkan juga semua makhluk samsara yang bisa kita bayangkan di sekeliling kita ketika memulai praktik penghormatan ini. Bait dilafalkan sebagai berikut:

*“Kepadamu sang pemilik batin yang menguasai seluruh pengetahuan,
yang ajaran berharganya menghiasi telinga para makhluk yang beruntung,
yang tubuhnya bercahaya dengan kejayaan yang masyhur,
kepadamu yang berharga untuk dilihat, didengar dan diingat,
aku bersujud.”*

Baris pertama merujuk pada kualitas batin Je Tsongkhapa, terutama pada fakta bahwa batin beliau menguasai seluruh pengetahuan, mencakup segala sesuatu yang dapat diketahui atau fenomena yang terjadi. Selaku makhluk biasa, apa yang kita ketahui dan apa saja yang terjadi di dunia ini punya kesenjangan yang luar biasa besar. Pengetahuan kita terbatas, sedangkan hal-ihwal yang perlu diketahui tak terbatas. Tentu saja hal ini tak berlaku bagi Je Tsongkhapa, yang merupakan seorang Buddha. Sebagai Buddha, luasnya batin dan kecerdasan beliau mencakup seluruh fenomena yang ada. Fenomena dapat dikategorikan menjadi 2: tertinggi dan konvensional. Ciri khas kebijaksanaan Buddha adalah kemampuan untuk memahami kedua tingkatan fenomena ini secara bersamaan dan langsung. Di sisi lain, terkait batin kita sendiri, jangankan menguasai seluruh pengetahuan, bahkan satu fenomena pun tak bisa kita pahami seutuhnya. Sebagai contoh, jika kita melihat sebuah meja kayu, kita takkan tahu semua unsur mengenai sejarah meja ini; kita tahu bahwa ia terbuat dari kayu,

tetapi kita tak tahu dari jenis kayu apa ia dibuat, di mana kayunya diambil, di mana pohonnya ditanam, siapa pembuatnya, dst. Lalu, kita tahu bahwa meja tersusun dari banyak atom, namun kita tak tahu ada berapa banyak atom penyusunnya. Isu ini baru pada tingkatan konvensional, belum lagi pada tingkatan tertinggi yang bergelut dengan kepelikan filosofis. Pengetahuan kita terbatas, namun pengetahuan Je Tsongkhapa tak terbatas. Beliau tahu situasi kita, paham apa masalah kita, tahu dari mana masalah kita muncul, dan paham apa solusi bagi masalah kita.

Baris kedua merujuk pada kualitas ajaran Je Tsongkhapa. Karena ajaran beliau lengkap dan mencakup Sutra dan Tantra, ia menjadi ajaran yang lengkap dan sempurna untuk menghiasi telinga para makhluk yang beruntung.

Baris ketiga merujuk pada fakta bahwa tubuh Je Tsongkhapa bukan tubuh biasa. Tubuh beliau dihiasi dengan 32 tanda utama dan 80 tanda tambahan seorang Buddha, sehingga tak bisa dibandingkan dengan tubuh makhluk biasa.

Baris terakhir merujuk pada sosok Je Tsongkhapa yang teramat berharga. Apa yang dimaksud dengan 'berharga'? Analoginya: jika kita bertemu dengan objek kemelekatan dan merasa melekat padanya, tentu kita akan mengumpulkan karma negatif melalui kekuatan kemelekatan, dan ini tentu saja bukan sesuatu yang berharga. Di sisi lain, jika kita melihat objek seperti sosok Je Tsongkhapa, kita akan memperoleh hasil sebaliknya, karena hanya dengan melihat tubuh seorang Buddha, kita sudah bisa memurnikan karma negatif kita yang tak terhitung jumlahnya. Keyakinan yang mendalam juga akan muncul dengan menatap sosok Buddha, yang pada gilirannya akan menghasilkan karma baik yang teramat besar. Karma baik ini adalah sebab untuk mengalami kebahagiaan, dan demikianlah alasan kenapa sosok Je Tsongkhapa sangat berharga.

Untuk memahami manfaat ini lebih lanjut, kita dapat merujuk ke *Surat untuk Sahabat* karya Arya Nagarjuna, di mana beliau menjelaskan bahwa sekadar melihat sebuah rupang kayu Buddha dengan penuh keyakinan saja sudah bisa menghasilkan manfaat besar dan kebajikan tak terhingga bagi kita. Beliau lebih lanjut mengatakan bahwa bahkan ketika kita melihat gambar Buddha dalam perasaan marah, hal tersebut masih akan menghasilkan karma untuk bertemu dengan para Buddha berulang kali di masa depan.

Mengenai ucapan Je Tsongkhapa, kita tahu bahwa kualitasnya tak biasa. Jika kita mendengar ucapan atau perbincangan biasa dan merasa terganggu karenanya, ini sebenarnya adalah sebuah *klesha* yang akan menghasilkan penderitaan. Bahkan kalau pun tak ada *klesha* yang terlibat, mendengar perbincangan yang tak berguna selama berjam-jam hanya membuang waktu kita. Di sisi lain, ucapan Je Tsongkhapa akan mendamaikan batin dan mengurangi *klesha* kita. Kenapa demikian? Karena semua ucapan beliau adalah metode untuk mengatasi penderitaan. Untuk alasan ini, kita mengatakan bahwa mendengarkan ajaran Je Tsongkhapa adalah aktivitas yang berharga.

Mengenai batin atau objek persepsi dari batin, jika objeknya tak berharga atau bermanfaat, kita hanya akan memunculkan 3 *klesha* akar (kemelekatan, kebencian, ketidaktahuan) dan ujung-ujungnya menghasilkan penderitaan. Lebih jauh, jangankan objek-objek *klesha*, jika kita sekadar melihat objek netral, katakanlah sebuah rumah, maka apa manfaat objek ini? Ia tak bisa meningkatkan kebajikan ataupun kebijaksanaan kita. Di sisi lain, jika kita mengingat kembali kualitas batin Je Tsongkhapa (kualitas pengetahuan, welas asih, dan aktivitas agung beliau), hanya kebajikan yang akan kita peroleh. Contohnya, keyakinan pada kualitas beliau akan meningkatkan semangat kita untuk berpraktik dengan tekun supaya kita juga bisa meraih kualitas yang sama di dalam diri kita. Menghargai kualitas-kualitas beliau juga akan membangkitkan aspirasi untuk pencerahan. Demikianlah tindakan mengingat kualitas-kualitas batin Je Tsongkhapa akan menghasilkan

banyak karma baik bagi kita. Ketika kita mengingat semua kualitas baik Je Tsongkhapa – pertama batinnya, kemudian ucapannya, lalu tubuhnya – kita secara alami akan memiliki keyakinan pada beliau. Pertama-tama, kita akan merasakan semacam kekaguman yang sederhana; kita akan merasa bahagia hanya dengan memikirkan kualitas beliau. Yang kedua, kita akan merasakan semacam keyakinan kepada beliau. Pada akhirnya, kita berkeinginan untuk meniru beliau; dengan kata lain, keinginan untuk mendapatkan kualitas-kualitas yang sama dengan kualitas Je Tsongkhapa.

Setelah membangkitkan berbagai macam keyakinan di dalam diri kita, kita menangkupkan telapak tangan kita dalam posisi berdoa dan melafal bait penghormatan. Bayangkan bahwa kita adalah pemimpin doa, dan bahwa ketika kita mulai berdoa, semua diri kita pada kehidupan lampau dan semua makhluk samsara di sekeliling kita turut melafal baris-baris doa bersama kita. Jika kita berada di rumah dan punya waktu, sangat bagus untuk benar-benar bersujud dan melakukan penghormatan kepada Je Tsongkhapa. Ketika kita melakukan penghormatan, pikirkan bahwa semua makhluk samsara juga bersujud bersama kita. Jika kita tak punya waktu, kita dapat sekadar menangkupkan telapak tangan dalam posisi berdoa dan memberi penghormatan. Ketika melakukan ini, kita juga berdoa kepada Je Tsongkhapa agar berkenan memberkahi kita dengan kualitas-kualitas beliau.

3. PERSEMBAHAN

Salah satu bahan persembahan adalah air. Selain air minum, air pembasuh kaki juga bisa dipersembahkan. Kemudian, bahan lainnya adalah bunga, dupa, cahaya, wewangian, makanan, dan musik.

Jika kita memiliki altar, kita dapat meletakkan bahan-bahan persembahan yang berbeda setiap harinya. Ketika kita melakukan praktik ini, ingatlah untuk memberkahi bahan-bahan persembahan dengan tujuan untuk melipatgandakan mereka dan mengubah

mereka menjadi sesuatu yang lebih bernilai untuk dipersembahkan. Daripada sekadar mangkuk-mangkuk kecil berisi air yang sepele, kita bisa membayangkan mangkuk air kita sebagai mangkuk-mangkuk yang sangat indah, istimewa, dan berisi limpahan amerta. Amerta ini sedemikian kuatnya sehingga satu tetesnya saja sudah bisa melenyapkan semua cacat fisik atau penyakit kita. Jika kita sudah tua, tetesan ini akan meremajakan kita kembali; sakit di lutut kita akan hilang, keriput di wajah kita akan lenyap, bahkan rambut putih kita akan berubah warna lagi menjadi hitam. Kita boleh saja tertawa mendengarnya, tetapi amerta macam ini memang ada. Melalui bermacam ritual yang merupakan bagian dari Tantra, kita bisa menghasilkan amerta macam ini. Kemudian, kita juga harus ingat bahwa semua bahan persembahan yang kita sajikan sejatinya adalah kebajikan-kebajikan yang kita dan semua makhluk telah hasilkan. Pikirkan bahwa persembahan kita kepada Ladang Kebajikan akan menghasilkan kesenangan yang besar di dalam batin mereka.

Selanjutnya, ketika mempersembahkan bunga, kita juga tak boleh berpikir bahwa hanya ada beberapa tangkai bunga saja; alih-alih, bayangkan sejumlah besar bunga yang disajikan dengan berbagai cara. Mereka dapat disusun di buket, dirangkai tangkai per tangkai, disusun dalam karangan bunga, dsb, dan semua bunga ini tampil dalam beragam warna, bentuk, dan bau yang menyenangkan; bayangkan bahwa mereka memenuhi angkasa. Demikianlah kita mempersembahkan mereka kepada Je Tsongkhapa. Terkait persembahan dupa, ada banyak jenis dupa yang bisa dipersembahkan, seperti dupa batang, dupa bubuk, dll. Terkait persembahan cahaya, kita tak harus membatasi diri pada bola lampu atau lilin. Kita juga bisa membayangkan cahaya yang bersinar dari permata-permata yang indah, cahaya alami yang datang dari matahari dan bulan, dll; semua jenis cahaya ini bisa kita persembahkan juga. Terkait persembahan wewangian, prinsip yang sama juga berlaku. Terkait persembahan makanan, kita juga tak harus membatasi diri pada torma-torma

inisiasi. Kita juga bisa membayangkan kue-kue yang indah dan enak, dsb. Terkait persembahan musik, kita dapat membayangkan semua jenis alat musik – alat musik tabuh, alat musik senar, alat musik tiup, dll – yang menghasilkan suara yang indah. Kita membayangkan semua suara indah ini dan kemudian mempersembahkan mereka. Kalaupun misalnya kita tak berada dalam posisi untuk benar-benar menyajikan persembahan apapun, minimal kita tetap harus mempersembahkan mereka dalam imajinasi kita. Kita membayangkan semua persembahan ini sesuai penjelasan dan kemudian menyajikan mereka.

Bagaimana cara mempersembahkan persembahan? Pertama-tama, visualisasikan bahwa dari jantung hati kita muncul dewi-dewi persembahan yang pergi ke altar kita untuk mengambil persembahan air dan mempersembahkannya kepada Ladang Kebajikan. Kyabje Trijang Dorje Chang menyarankan bahwa kita dapat membayangkan sekelompok lebah keluar dari sarang. Dengan cara ini, akan ada banyak sekali dewi yang datang untuk memberi persembahan air kepada Ladang Kebajikan. Ketika membayangkan Ladang Kebajikan mencicipi air ini, kita tak perlu membayangkan mereka mengambil mangkuk dan menyentuhkannya ke mulut mereka. Secara sederhana, cukup bayangkan bahwa dari lidah mereka muncul sebuah cahaya seperti sedotan, dan cahaya ini langsung menuju air minum dan meminumnya. Bayangkan bahwa setelah meminum air ini, mereka merasakan kebahagiaan yang sungguh murni. Setelahnya, kita meleburkan kembali dewi-dewi persembahan ke dalam jantung hati kita. Jika kita merasa bahwa visualisasi ini terlalu sulit, cukup bayangkan diri kita mengambil mangkuk air ini dan mempersembahkan mereka kepada Ladang Kebajikan, atau kita cukup mempersembahkan mereka sedemikian rupa di atas altar.

Walaupun tak dijelaskan secara eksplisit di dalam teks, kita juga dapat mempersembahkan air pembasuh kaki. Untuk melakukannya, kita sekali lagi membayangkan dewi-dewi persembahan dengan prosedur yang sama. Ketika kita mempersembahkan bunga, dewi-dewi

persembahan juga dibayangkan dengan prosedur yang sama, namun sesuai dengan bentuk bunga yang dipersembahkan. Jika bentuknya adalah buket, bayangkan bahwa mereka meletakkan buket ini di kaki Ladang Kebajikan, dan jika bentuknya adalah untaian bunga, bayangkan bahwa mereka meletakkan untaian bunga ini di sekeliling leher Ladang Kebajikan. Mereka juga dapat menebar bunga ke udara jika bentuknya adalah kelopak-kelopak.

Jadi, masing-masing bahan persembahan ditujukan untuk indra tertentu. Misalnya, makanan dan air untuk lidah yang mengecap, bunga untuk tubuh yang merasa, dupa untuk hidung yang mencium, cahaya untuk mata yang melihat, musik untuk telinga yang mendengar, wewangian untuk tubuh (bayangkan bahwa wewangian ibarat salep yang dioles ke tubuh), dan air untuk mencuci kaki. Tetapi, persembahan juga dapat dipersembahkan ke semua indra. Maksudnya, ketika kita sedang mempersembahkan air minum, bayangkan bahwa air ini mempunyai rasa, bau, sentuhan, suara, dan kesenangan (kesenangan yang dialami Ladang Kebajikan di dalam batin mereka adalah persembahan pada indra mental mereka).

Selain persembahan di atas, kita juga punya persembahan Bodhisatwa Samantabhadra. Kenapa dinamai demikian? Ini merujuk pada Bodhisatwa Samantabhadra itu sendiri. ketika pertama kali merealisasikan bodhicita spontan, setiap Buddha atau Bodhisatwa akan membangkitkan bodhicita mereka dengan berbagai cara atau pemikiran. Manjushri ingin mencapai pencerahan untuk meraih kebijaksanaan agung. Awalokiteshwara ingin mencapai pencerahan untuk mengembangkan welas asih agung. Amitayus ingin mencapai pencerahan untuk memperpanjang usia semua makhluk. Bhaisajyaguru ingin mencapai pencerahan untuk mengobati penyakit semua makhluk. Dalam kasus Samantabhadra, beliau membangkitkan bodhicita dengan penekanan pada praktik persembahan, dan setelah menjadi Buddha, beliau berkeinginan menolong semua makhluk dalam praktik persembahan mereka.

SESI TANYA-JAWAB II

Tanya: Dalam teks *Permata Hati, Doa 7 Bagian* berbunyi “Hormat kepada Manjushri Muda.” Tetapi, bukankah Je Tsongkhapa adalah Manjushri itu sendiri? Atau apakah beliau punya dua Buddha yang mendampingiya?

Jawab: Penghormatan kepada Manjushri Muda adalah *Doa 7 Bagian* yang diambil dari sebuah Sutra, dan meski secara khusus ditujukan pada Manjushri, ia juga bisa merujuk pada Buddha lainnya. Dalam kasus *Gahden Lha Gyama*, doa yang sama ditujukan pada Manjushri atau Je Tsongkhapa (dua sosok yang sama), dengan permohonan untuk tetap tinggal mendahului bagian lainnya. Keterbalikan urutan ini berasal dari fakta bahwa *Gahden Lha Gyama* adalah praktik yoga Guru, di mana seseorang memeditasikan Je Tsongkhapa sebagai satu kesatuan dengan Guru spiritual pribadinya. Guru spiritual ini dianggap sebagai Ladang Kebajikan terunggul, dan karenanya, jika beliau masih hidup, kita membuat permohonan agar beliau berkenan untuk tinggal bersama kita untuk waktu yang lama.

Tanya: Bagaimana cara kita mengakui masing-masing kesalahan kita yang begitu banyaknya? Haruskah kita mengingat semuanya? Atau bagaimana?

Jawab: Terdapat beberapa cara. Salah satunya adalah mengakui semua kesalahan yang kita perbuat melalui tubuh, kemudian ucapan, kemudian batin. Cara lain untuk mengelompokkan kesalahan kita adalah menyesuaikannya dengan jenis ikrar yang kita ambil. Jika kita telah mengambil ikrar pratimoksha atau ikrar Bodhisatwa atau ikrar Tantra, kita bisa mengakui kesalahan sesuai dengan pelanggaran ikrar yang kita lakukan. Pelanggaran ikrar pratimoksha akan dimurnikan melalui praktik *sojong*. Pelanggaran ikrar Bodhisatwa akan dimurnikan dengan cara yang lain lagi. Untuk pelanggaran ikrar Tantra, pemurniannya bisa dilakukan dengan mengambil inisiasi sekali lagi, dsb.

Tanya: Ketika melakukan praktik *Gahden Lha Gyama*, tepatnya setelah memvisualisasikan diri kita pergi ke *Gahden* dan membuat persembahan kepada *Maitreya*, apakah kita juga harus memvisualisasikan diri kita sebagai *Je Tsongkhapa*?

Jawab: Pertama-tama, bagi kita yang telah menerima inisiasi besar dan kemudian memvisualisasikan diri sebagai *Je Tsongkhapa*, ini tak berarti bangkitnya diri kita sebagai *Je Tsongkhapa*. Yang kedua, mengenai visualisasi pergi ke *Gahden* dan melakukan persembahan kepada *Maitreya* dan seterusnya, kita tak wajib melakukan visualisasi ini, meski ia bisa saja dilakukan. Tujuan dari visualisasi ini adalah menciptakan jejak karma untuk terlahir kembali di *Gahden*, tetapi tak ada kewajiban untuk melakukannya.

Tanya: Apa yang terjadi jika seseorang telah mengambil ajaran dan inisiasi dari beberapa Guru spiritual? Bagaimana caranya meleburkan *Je Tsongkhapa* dengan para Guru spiritual ini?

Jawab: Ketika kita punya lebih dari satu Guru spiritual, kita tinggal memeditasikan *Je Tsongkhapa* sebagai sosok yang berbagi aspek dengan semua Guru spiritual kita, bahwa beliau mengumpulkan semua Guru spiritual kita ke dalam dirinya. Bagaimana jika Guru spiritual kita berasal dari mazhab yang berbeda, seperti *Kagyü*, *Nyingma*, atau *Sakya*? Sekali lagi, ini bukan masalah. Kita dapat membayangkan penyatuan Guru mana pun dengan *Je Tsongkhapa*. Ini sangat masuk akal, berhubung kita sedang memeditasikan *Je Tsongkhapa* yang memadatkan semua objek perlindungan ke dalam dirinya.

Tanya: Sebelumnya, disebutkan bahwa sebelum *Maitreya* tiba ke dunia ini untuk melanjutkan *Dharma*, akan ada periode di mana *Dharma* lenyap. Apa alasannya? Apakah ini merupakan ramalan ataukah sebuah karma kolektif yang telah kita kumpulkan? Lalu, pernahkah seorang Guru mencari tahu kebenaran tentang kapan periode ini akan terjadi?

Jawab: Lenyapnya Dharma adalah hasil dari karma kolektif semua makhluk. Mengenai kapan periode ini akan datang, itu bergantung sepenuhnya pada kapan periode pengajaran Dharma yang sekarang berakhir. Dengan kata lain, semakin cepat periode saat ini berakhir, semakin cepat periode kekosongan Dharma akan tiba. Jika kita semua bekerja keras untuk memelihara Dharma, maka akan memakan waktu yang lebih lama sebelum Dharma benar-benar lenyap. Kita memanjatkan doa agar takkan ada periode kekosongan Dharma ketika periode ajaran Buddha Shakyamuni berakhir, agar ajaran Shakyamuni bisa segera digantikan oleh ajaran Maitreya. Namun, tampaknya periode kekosongan Dharma hampir pasti akan terjadi.

Tanya: Ketika kita melafal doa dalam bahasa Tibet, kita tak paham maknanya, sehingga kemudian kita melafalnya dalam bahasa ibu kita. Namun, bisakah kita melafalnya dalam bahasa ibu tanpa menggunakan melodi pelafalan Tibet?

Jawab: Ya, itu adalah cara yang baik karena hal yang paling penting adalah memahami apa yang kita lafalkan dan merenungi maknanya.

Tanya: Ketika melakukan persembahan air, dapatkah kita mengganti air keran menjadi air saringan? Air saringan lebih aman untuk diminum, dan adakalanya kita suka meminum air sisa persembahan.

Jawab: Ya, tentu saja kita dapat mempersembahkan air saringan untuk menggantikan air keran. Ini jelas-jelas lebih baik untuk dilakukan. Tetapi, kita juga mesti hati-hati dengan motivasi kita ketika melakukannya. Jika kita mempersembahkan air saringan hanya karena ingin meminumnya nanti, maka motivasinya kurang baik. Kita harus mempersembahkan air saringan dengan motivasi bahwa ini adalah air yang lebih baik dan murni. Dengan demikian, kita akan meraih 2 manfaat: kita menciptakan lebih banyak kebajikan dan bisa meminum airnya nanti.

Tanya: Ketika Je Tsongkhapa masih menjadi murid Maitreya, beliau kemungkinan adalah seorang Buddha, dan Maitreya sendiri juga merupakan murid Buddha Shakyamuni. Kalau begitu, kenapa tak cukup bila kita hanya memvisualisasikan Buddha Shakyamuni saja?

Jawab: Mereka semua sejatinya memang adalah Buddha. Tetapi, kita juga harus ingat bahwa ketiganya muncul dalam wujud dan masa yang berbeda. Apa alasannya? Untuk memberikan kemungkinan-kemungkinan yang berbeda kepada para pengikut untuk memilih menurut kecenderungan, keperluan, dan aspirasi mereka masing-masing. Maksudnya, bisa saja kita merasakan ikatan karma yang lebih kuat dengan satu sosok ketimbang sosok lainnya. Atau, ketika Buddha Shakyamuni masih mengajar di dunia ini, bisa saja kita sendiri masih tersiksa di alam neraka sehingga tak mampu mendengar ajaran beliau; bisa saja kita baru terlahir kembali sebagai manusia di masa Je Tsongkhapa, sehingga ajaran beliaulah yang terasa lebih dekat dengan kita. Inilah alasan kenapa terdapat beragam perwujudan. Tentu saja, pada akhirnya, tak ada masalah jika kita lebih suka memeditasikan Buddha Shakyamuni atau Je Tsongkhapa atau Maitreya.

Tanya: Dikatakan bahwa amerta itu warnanya putih seperti susu. Namun, saya kesulitan memvisualisasikan dengan cara demikian, karena bagi saya susu itu lengket dan tak terlalu murni. Saya cenderung memvisualisasikan amerta sebagai sesuatu yang jernih dan bersih. Apakah ini keliru?

Jawab: Adalah benar untuk memvisualisasikan amerta sebagai sesuatu yang transparan, terang, dan murni. Ketika dikatakan bahwa amerta warnanya seperti susu, itu hanya sekadar merujuk pada warnanya. Tentu saja amerta tak sama dengan susu. Susu lebih kental dan kurang transparan, berkebalikan dengan amerta.

Tanya: Apakah Je Tsongkhapa mempunyai sebuah nama pribadi?

Jawab: Beliau tentu saja punya nama pribadi, yakni Lobsang Drakpa. Sebutan 'Je' adalah gelar yang artinya 'yang dimuliakan.' 'Tsongkhapa' merujuk pada tempat lahir Je Tsongkhapa, karena beliau lahir di sebuah tempat bernama Tsongkha.

Tanya: Di *thangka*, siapakah Istadewata berwarna biru yang berada di sebelah kiri bawah Je Tsongkhapa?

Jawab: Itu adalah Pelindung bernama 'Kalarupa.' Ia adalah Pelindung Je Tsongkhapa dan ajaran beliau. Ia juga adalah Pelindung yang berhubungan dengan Tantra Wajrabhairawa. Pada dasarnya, ia adalah pelindung dari Manjushri.

Tanya: Bagaimana praktik *Gahden Lha Gyama* ini diturunkan ke tradisi Gelug?

Jawab: Je Tsongkhapa sendirilah yang memberikannya kepada Khedrup Je atas permohonan beliau. Beliau memohon pada Je Tsongkhapa untuk mengajarkannya sebuah metode untuk melakukan yoga Guru kepada Je Tsongkhapa. Jadi, Je Tsongkhapa pun menjelaskan dan mengajarkan *Gahden Lha Gyama* kepada beliau. Bait-bait dalam teks ini disusun di kemudian hari oleh salah satu murid langsung Je Tsongkhapa, Je Panden Sangpo, yang merupakan murid Je Sherap Sangye, yakni sosok yang membangun Sekolah Tinggi Tantrik Tingkat Bawah. Kedua Guru ini, Je Sherap Sangye dan Je Panden Sangpo, ditemukan di sisilah Guru dalam Tantra Wajrabhairawa.

TINJAUAN ULANG

Praktik *Gahden Lha Gyama* memiliki 3 tahapan: pendahuluan, praktik yang sesungguhnya, dan kesimpulan. Praktik yang sesungguhnya terdiri dari beberapa tahapan. Yang pertama adalah mengundang Ladang Kebajikan, Je Tsongkhapa berikut kedua putra spiritual beliau, di hadapan kita. Yang kedua adalah melafal *Doa 7 Bagian* sebagai praktik akumulasi dan purifikasi kepada Ladang Kebajikan. Yang ketiga adalah memohon berkah kepada para Guru.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, di sini urutan dari *Doa 7 Bagian* sedikit berbeda dengan urutan biasanya; di sini, urutan dimulai dengan permohonan agar para Guru tetap tinggal bersama kita, yang kemudian diikuti dengan penghormatan, persembahan, dst. Ihwal penghormatan, juga telah dijelaskan bahwa urutannya sedikit berbeda dari versi biasanya, yakni, penghormatan dimulai dengan menghormati kualitas batin Guru, kemudian kualitas ucapannya, dan akhirnya kualitas tubuhnya. Penyajian bahan-bahan persembahan juga sudah dijelaskan. Satu poin penting yang barangkali perlu ditambahkan adalah akar Sanskerta dari kata persembahan, yakni 'puja,' yang bermakna menyebabkan kesenangan atau kebahagiaan muncul dalam batin objek persembahan.

Bagaimana persembahan dapat memunculkan kesenangan dalam batin objek persembahan, misalnya para Buddha atau Guru? Mereka bukan makhluk biasa yang suka menerima hadiah-hadiah bagus. Jadi, bukan persembahan kita yang membuat mereka bahagia. Yang membuat mereka bahagia adalah niat kita ketika memberi persembahan, kondisi batin positif yang kita miliki ketika melakukan praktik persembahan. Karena objek persembahan adalah Ladang Kebajikan terunggul, memberi mereka persembahan juga akan menghasilkan karma baik yang besar bagi kita. Inilah alasan lain yang menyebabkan para Guru dan Buddha bahagia.

Sebagai tambahan, ada satu bentuk persembahan yang lebih tinggi daripada persembahan dupa, cahaya, dsb, yakni persembahan praktik kita. Jika kita memeditasikan Sang Jalan, berusaha untuk meninggalkan perbuatan buruk, dan memperbaiki tingkah laku kita agar sesuai dengan kebajikan, maka inilah yang akan menyebabkan kebahagiaan tertinggi bagi objek persembahan. Kenapa demikian? Karena dengan berpraktik, kita sedang memulai langkah awal untuk mengakhiri penderitaan kita dan menuju kebahagiaan sejati; dengan kata lain, dengan berpraktik, kita sedang menciptakan sebab-sebab kebahagiaan bagi diri kita sendiri. Inilah satu-satunya hal yang

diinginkan oleh para Buddha dan Guru untuk kita, karena mereka mencapai Kebuddhaan semata-mata juga demi tujuan ini. Intinya, praktik kitalah yang sanggup membuat mereka merasakan luapan kebahagiaan.

Diajarkan bahwa dari aneka persembahan yang dapat kita berikan kepada Guru spiritual kita, persembahan tertinggi adalah mengikuti nasihat dan instruksi beliau. Di sini, kita dapat merujuk pada Jetsun Milarepa, yogi agung Tibet yang bertahun-tahun bermeditasi di dalam gua. Beliau tak punya apa-apa untuk diberikan kepada Gurunya, entah hanya sekadar dupa atau bunga. Faktanya, beliau bahkan tak punya apa pun untuk dimakan. Beliau bertahan hidup dengan memakan berbagai rerumputan yang bisa ditemukan di sekitar gua tempat tinggalnya. Meski tak pernah memberi persembahan material, beliau sanggup memuaskan Guru spiritualnya, Marpa Lotsawa. Bagaimana caranya? Di dalam gua, beliau menghabiskan waktu untuk membaktikan diri sepenuhnya pada meditasi dan praktik. Inilah persembahan beliau pada Gurunya: praktik spiritualnya. Dalam salah satu nyanyian spiritualnya, beliau bernyanyi, “Aku tak punya kekayaan atau pun barang materi untuk dipersembahkan kepada Guruku, tetapi dengan mempersembahkan praktikku, aku sanggup memuaskan beliau.”

4. PURIFIKASI/PENGAKUAN

Bait dari praktik purifikasi/pengakuan adalah sebagai berikut:

*“Semua ketidakbajikan yang kulakukan dengan batin,
ucapan dan tubuh,
yang kukumpulkan sejak waktu tak bermula,
khususnya pelanggaran-pelanggaran ketiga jenis ikrar,
dengan penyesalan yang mendalam, aku mengakuinya satu
per satu.”*

Makna dari bait ini kiranya cukup jelas dan harfiah: sejak waktu tak bermula, kita telah melakukan segala jenis kesalahan dengan tubuh, ucapan, dan batin kita (khususnya yang berkaitan dengan ketiga jenis ikrar), dan oleh karenanya, dengan penuh penyesalan, kita akan mengakui semua kesalahan ini satu per satu. Agar praktik pengakuan kita efektif, agar ia bisa kuat dan mendapatkan hasil yang nyata, adalah penting untuk menggabungkan 4 kekuatan penawar. Jika 4 kekuatan penawar ini hadir dalam praktik pengakuan kita, kita bahkan bisa memurnikan diri kita dari karma pasti, sebuah karma yang pasti akan berbuah jika tak diintervensi; sederhananya, karma pasti merujuk pada jenis karma yang sangat kuat, karena ia dihasilkan dari sebuah aktivitas dengan 4 jalan yang lengkap (basis, pemikiran, tindakan, penyelesaian). Kebalikan dari ini adalah karma tak pasti, yang tak punya 4 jalan yang lengkap. Selanjutnya, apa itu 4 kekuatan penawar? Mereka terdiri dari: penyesalan, perbaikan, tekad, dan basis (membangkitkan bodhicita dan berlindung).

KEKUATAN PENYESALAN ADALAH HAL YANG MUDAH DIPAHAMI.

Kekuatan perbaikan merujuk pada perbuatan baik atau positif apa pun yang dilakukan untuk memurnikan kesalahan. Dalam sebuah teks, Arya Shantidewa secara spesifik menyebutkan 6 praktik untuk memperbaiki kesalahan kita: membaca dan mempelajari Sutra (Sutra Hati, dll), meyakini kesunyataan (memeditasikan kesunyataan), melafal mantra (mantra **Om Mani Padme Hum**, mantra 100 kata Wajrasatwa, dll), membuat rupa seorang Buddha, membuat persembahan kepada Triratna, mengulangi nama-nama Buddha (35 Buddha, dll); inilah 6 praktik yang disarankan oleh beliau untuk memurnikan kesalahan kita.

Kekuatan tekad adalah keinginan kuat untuk tak lagi melakukan ketidakbajikan tertentu, meski nyawa taruhannya. Artinya, kita berjanji untuk tak lagi melakukan kesalahan tertentu. Janji ini harus dibuat dengan hati-hati, karena sekali dibuat, kita sama sekali tak

boleh melanggarnya (minimal kita telah melakukan karma berbohong bila melanggarnya). Dengan demikian, kita bisa memilih mana ketidakbajikan yang kira-kira bisa dihindari dengan mudah. Misalnya, pandangan salah kiranya cukup mudah dihindari, sedangkan amarah dan kebencian akan lebih sulit untuk dihindari sepenuhnya. Menetapkan batasan waktu tertentu (sebulan, seminggu, sehari, dll) untuk menghindari ketidakbajikan adalah metode yang bisa diterapkan untuk menjaga kemurnian tekad kita.

Kekuatan basis adalah merenungkan fakta bahwa kesalahan yang kita lakukan selama ini telah ditujukan terhadap Triratna atau makhluk biasa. Menyangkut kesalahan yang kita lakukan terhadap makhluk biasa, poin ini kiranya mudah dipahami. Menyangkut kesalahan yang kita lakukan terhadap Triratna, poin ini butuh penjelasan lebih lanjut.

Misalnya, kita bisa saja berpikir bahwa Buddha sudah tak lagi berada di antara kita, sehingga mustahil untuk berbuat salah pada beliau. Namun, di sekeliling kita, masih terdapat banyak perwujudan Buddha (gambar, rupang, dsb). Jika kita bersikap tak hormat pada mereka (meletakkan gambar Buddha di lantai, memperdagangkan rupang Buddha demi kepentingan bisnis, dll), ini adalah kesalahan terhadap Permata Buddha.

Kesalahan lainnya adalah mengkritik gambar atau rupang Buddha karena kualitas jeleknya; di sini, kita tak boleh merancukan ketidakahlian seniman pembuatnya dan gambar atau rupang Buddha itu sendiri. Ada satu kisah tentang poin ini. Pada suatu ketika, salah satu murid Guru Atisha menukar emas yang ia miliki dengan sebuah *thangka* Manjusri. Kemudian, ia memperlihatkan *thangka* tersebut pada Guru Atisha dan menanyakan pendapat beliau. Yang ditanya berkata, "Manjushri-nya sempurna. Karya senimannya biasa-biasa saja".

Contoh lain dari sikap hati-hati ini adalah menghindari istilah 'membeli' kapan pun kita ingin memperoleh sebuah perwujudan

Buddha, karena ‘membeli’ akan membuat gambar atau rupang Buddha tampak seperti barang dagangan biasa yang bisa dioper ke sana-sini. Istilah yang lebih baik adalah ‘mengundang.’ Jadi, meski pun dalam sebuah transaksi jual-beli, kita lebih baik berkata, “Saya ingin mengundang gambar atau rupang Buddha ini.” Kesalahan lain yang sejenis adalah memakai rupang Buddha sebagai jaminan ketika ingin meminjam uang, seolah-olah Buddha bisa digadaikan begitu saja. Guru-guru Kadampa terdahulu sangat hati-hati dan sensitif mengenai poin ini. Sayangnya, saat ini, sudah terjadi kemerosotan dalam masyarakat Tibet. Ketika ingin mendapatkan sebuah rupang, mereka memang tak memakai istilah ‘membeli,’ namun tetap saja istilah yang mereka pakai tak menunjukkan rasa hormat yang sepatutnya pada perwujudan Buddha.

Jadi, bagaimana cara yang tepat untuk mendapatkan sebuah perwujudan Buddha? Jelas harus ada seseorang yang memungkinkan ketersediaan mereka; harus ada semacam perjanjian untuk mendapatkan perwujudan Buddha. Di sini, si pembuat perwujudan Buddha harus menjual hasil karyanya dengan harga produksi (biaya bahan, gaji seniman, biaya transportasi, dll) dan tak lebih dari itu. Dengan kata lain, ia tak boleh menafkahi hidupnya dari aktivitas ini. Jika terdapat keuntungan yang dihasilkan dari aktivitas ini, ia hanya boleh digunakan sebagai modal untuk membuat perwujudan Buddha yang baru. Tetapi, sekali lagi, tak boleh ada keuntungan pribadi yang terlibat dalam aktivitas ini. Beberapa orang melakukan aktivitas ini dan memberikan keuntungan yang mereka peroleh untuk membuat persembahan kepada Sangha. Ini juga tak benar, karena artinya kita akan menyuapi anggota Sangha dengan mata pencaharian yang salah.

Mengenai kesalahan terhadap Permata Dharma, Dharma yang dimaksud di sini adalah buku-buku Dharma. Kasusnya sama dengan perwujudan Buddha. Dengan kata lain, kita tak boleh menghasilkan uang dari mereka, tak boleh meletakkan mereka di lantai, tak boleh meletakkan apa pun di atas mereka kecuali buku-buku sejenis. Bahkan,

tak benar untuk meletakkan gambar-gambar Buddha di atas buku. Buku harus selalu berada di atas buku, dan tak boleh ada barang lain di atasnya. Buku boleh diletakkan di atas rupang, tetapi kebalikannya tak boleh (lebih jauh, kita tak boleh meletakkan benda apa pun di atas buku apa pun, atau menaruh buku apa pun di atas lantai). Kenapa Permata Dharma boleh diletakkan di atas Permata Buddha sedangkan kebalikannya tak boleh? Karena Permata Dharma lebih berharga ketimbang Permata Buddha, karena hanya Dharma yang secara tepat akan membebaskan diri kita dari samsara. Inilah poin ihwal Permata Dharma konvensional. Ihwal Permata Dharma tertinggi, contoh kesalahan yang kita lakukan adalah semua kemerosotan terhadap ikrar dan komitmen yang sudah kita ambil.

Mengenai mudarat dari usaha menjual buku Dharma, ada sebuah kisah ihwal seorang Guru besar dari silsilah Shangpa Kagyu (silsilah utama Kagyu yang lain adalah Dagpo Kagyu) yang bernama Sangye Undun. Suatu hari, beliau dan 4 biksu lain diundang oleh sebuah keluarga ke rumah mereka untuk melakukan puja. Agar bisa membuat persembahan pada tamunya, tuan rumah menjual sebuah buku tentang Sutra *Prajnaparamita* dalam 100 ribu bait. Setelah melakukan puja dan menyantap makanan yang dipersembahkan, rombongan biksu kembali ke biara mereka. Pada malam itu juga, Sangye Undun merasakan sakit yang sangat parah. Beliau telah meraih kekuatan supranatural tertentu, dan dengan kekuatan ini, beliau melihat penampakan huruf AH putih yang bergerak mengelilingi tubuhnya dan mengakibatkan rasa sakit yang begitu besar di dalam tubuhnya. Beliau lalu bertanya kepada Awalokiteshwara kenapa ini terjadi. Yang ditanya menjawab bahwa ini terjadi karena ia telah memakan uang hasil menjual buku Dharma. Beliau lalu bertanya, “Kenapa hanya saya seorang yang mengalami sakit ini?” Yang ditanya menjawab, “Ini karena Anda adalah makhluk dengan realisasi tinggi, sehingga semua buah karma langsung matang di kehidupan saat ini juga. Biksu yang lain akan menerima buah karma mereka di kehidupan berikutnya di alam neraka.”

Mengenai kesalahan terhadap Permata Sangha, ini merujuk pada sikap tak hormat terhadap anggota Sangha, mengatakan hal-hal yang keliru atau tak menyenangkan, dan merendahkan mereka (ini berlaku bahkan untuk orang-orang yang mengenakan atribut Sangha tanpa mengambil ikrar apa pun). Misalnya, kita tak boleh membuat penyimpulan seperti, “Oh ya, biksu/i selalu melakukan hal-hal seperti ini dan itu.”

Semua kesalahan terhadap Triratna ini harus dimurnikan dengan berlindung. Di sisi lain, kesalahan terhadap makhluk biasa akan dimurnikan dengan membangkitkan bodhicita. Inilah alasan kenapa praktik berlindung dan pembangkitan bodhicita menjadi kekuatan basis.

Dari 4 kekuatan penawar, yang paling penting adalah kekuatan penyesalan. Jika kita tidak secara tulus merasa menyesal, tak ada kemungkinan untuk secara tulus meninggalkan perbuatan negatif yang kita lakukan. Dari mana penyesalan yang tulus datang? Dari keyakinan yang kuat pada hukum karma. Jadi, ketika kita melakukan praktik ini, sangat penting untuk mencoba mengingat kembali sebanyak dan sejelasa mungkin kesalahan-kesalahan yang telah kita perbuat di kehidupan saat ini, dan meski mustahil untuk mengingat kembali kesalahan kita di kehidupan lampau, yakinkan diri kita bahwa mereka pasti ada; jika kita tak melakukan kesalahan di masa lalu, maka kita takkan berada dalam kondisi kita sekarang.

Apa bukti dari kesalahan kita di kehidupan lampau? Sederhana sekali. Jika, misalnya, kita mencoba untuk bermeditasi, kita cenderung kesulitan dalam melakukannya; kita kurang antusias, batin kita tak bersih, bahkan kita tak bisa mengingat objek meditasi dan menjaganya di dalam batin kita. Ketika kita mencoba melafal doa-doa, seringkali hal yang sama terjadi; kita sering tertidur di tengah doa. Intinya, meski kita mencoba melakukan praktik bajik dan paham manfaat yang bisa diperoleh darinya, kita tetap merasa malas dan tak antusias. Di sisi lain,

terkait aktivitas-aktivitas yang negatif atau tak berguna, kita langsung terjun ke dalamnya tanpa kesulitan. Kita merasakan energi dan antusiasme yang besar ketika berurusan dengan objek kemelekatan, amarah, kebencian, dsb. Hanya dengan memikirkan mereka, diri kita langsung terbangun dan indra kita menajam. Batin kita menjadi sangat jernih, dan tak ada kesulitan sama sekali untuk mempertahankan mereka di dalam batin kita; sama sekali tak ada serangan kantung. Inilah bukti sederhana bahwa kita masih memiliki karma buruk yang belum kita murnikan dalam diri kita.

Kita harus paham bahwa jika jejak-jejak karma buruk ini masih tersimpan di dalam arus batin kita dan sama sekali tak dimurnikan sampai ajal kita tiba, maka hanya ada satu tujuan kita setelah mati nanti: alam neraka. Oleh karena itu, dengan penyesalan yang tulus, bangkitkan tekad untuk tak mengulangi kesalahan yang sama, dan berdoalah kepada Je Tsongkhapa agar beliau berkenan membantu purifikasi karma buruk kita. Sembari memikirkan hal ini, kita melafal bait pengakuan. Singkatnya, kita harus berusaha agar ketika kita meninggal nanti, hanya kebajikan yang tertinggal di batin kita.

5. BERMUDITA

Bait mudita adalah sebagai berikut:

*“Dalam masa kemerosotan ini, dengan belajar dan berlatih secara tekun
serta meninggalkan delapan perhatian duniawi,
engkau telah memberi makna yang besar bagi kehidupan
manusiamu yang penuh berkah;
O Sang Pelindung, aku sungguh-sungguh bermudita atas
aktivitas luasmu.”*

Pada umumnya, terdapat 2 objek mudita: kebajikan kita sendiri dan kebajikan orang lain. Ihwal objek yang kedua, tentu saja terdapat banyak sekali kemungkinan. Seseorang dapat bermudita

atas kebajikan para Buddha dan Bodhisatwa, kebajikan para Arhat dari jalan Shrawakayana atau Pratyekayana, dan tentu saja kebajikan makhluk biasa. Dalam konteks kali ini, kita bermudita pada kebajikan-kebajikan Je Tsongkhapa.

Dalam sebuah otobiografi singkat, Je Tsongkhapa menjelaskan bahwa hal pertama dan terutama yang beliau lakukan dalam hidupnya adalah belajar. Beliau mempelajari semua Buddhadharma yang ada di Tibet pada masa itu; semua tradisi dan silsilah Buddhadharma yang ada. Semua Sutra dan Tantra yang diterjemahkan dari bahasa Sanskerta ke bahasa Tibet dipelajari oleh beliau dengan tekun. Pemahaman yang beliau raih sebagai hasil belajarnya dipahami sebagai instruksi-instruksi pribadi, sebagai metode untuk menenangkan batinnya sendiri. Dengan kata lain, beliau tak menganggap pengetahuan yang diperolehnya sebagai informasi belaka, melainkan sebagai metode bertahap untuk menapaki jalan spiritual dan mengembangkan batin. Demikianlah beliau terus berupaya memahami apa yang dipelajari dan mempraktikkan apa yang dipahami dalam meditasi siang dan malam yang tanpa henti. Menurut beliau, satu-satunya tujuan dari semua jerih-payah ini adalah untuk menyebarkan Dharma demi kepentingan semua makhluk. Dan jika hari ini kita semua bisa terus menikmati Buddhadharma yang lengkap dan murni, ini semua berkat aktivitas agung Je Tsongkhapa pada masa itu. Dengan mengingat kembali kebajikan Je Tsongkhapa dengan cara ini, kita melafal bait mudita dengan luapan kebahagiaan, serta membangkitkan keinginan untuk meniru teladan beliau.

6. PERMOHONAN AJARAN

Bait permohonan ajaran adalah sebagai berikut:

*“O Guru yang mulia nan sempurna, di dalam aspek
Dharmakayamu,
dari awan kebijaksanaan dan welas asih,*

aku memohon padamu untuk mencurahkan hujan Dharma yang luas dan dalam bagi para muridmu sesuai kemampuan mereka.”

Ketika kita memohon ajaran kepada Je Tsongkhapa, kepada Guru kita, bayangkan bahwa kita sedang mempersembahkan roda emas dengan 1000 jari-jari, yang secara hakiki adalah kebajikan kita sendiri. Roda emas ini muncul dari jantung hati kita, dan kita kemudian mempersembahkannya kepada Je Tsongkhapa sembari membuat permohonan ini. Ketika kita melakukannya, bayangkan bahwa beliau menerima permohonan kita dengan tersenyum.

7. DEDIKASI

Jadi, kita sampai pada bagian terakhir, yaitu doa untuk mendedikasikan kebajikan yang sudah kita bangkitkan melalui praktik ini. Bunyinya:

“Dengan kebajikan apa pun yang telah kuhimpun dan bermanfaat bagi Dharma dan semua makhluk, semoga nilai kebajikanku menyebabkan esensi dari ajaran Yang Mulia Lobsang Drakpa bersinar selamanya.”

Tentu saja terdapat banyak tujuan dari mendedikasikan kebajikan. Tiga yang utama adalah: agar kita bisa mencapai pencerahan demi kebaikan semua makhluk, agar Dharma bisa terjaga dan terus menyebar, dan agar Guru kita bisa terus menjaga dan melindungi kita. Doa dedikasi dalam praktik ini adalah untuk pengembangan Buddhadharma.

Apa yang dimaksud dengan dedikasi? Ini adalah suatu bentuk doa yang dipanjatkan setelah melakukan kebajikan tertentu, dengan harapan agar kebajikan yang dilakukan bisa menjadi sebab pencapaian bagi apa pun yang kita doakan. Praktik dedikasi menyiratkan bahwa seseorang telah melakukan kebajikan tertentu, sehingga ada sesuatu

untuk didedikasikan, diharapkan, atau diberikan. Di sisi lain, kita bisa saja berdoa dan mengharapakan sesuatu tanpa sebelumnya melakukan kebajikan apa pun, dan ini bukanlah praktik dedikasi.

FUNGSI DOA 7 BAGIAN

Doa 7 Bagian bisa dibagi ke dalam 2 fungsi: purifikasi dan akumulasi. Enam bagian (permohonan kepada Guru untuk tetap tinggal, penghormatan, persembahan, mudita, permohonan ajaran, dan dedikasi) adalah praktik akumulasi kebajikan, sedangkan satu bagian (pengakuan) adalah praktik purifikasi kesalahan. Di sisi lain, *Doa 7 Bagian* juga bisa dibagi ke dalam 3 fungsi: purifikasi, akumulasi, dan peningkatan kebajikan. Lima bagian (permohonan kepada Guru untuk tetap tinggal, penghormatan, persembahan, mudita, dan permohonan ajaran) adalah praktik akumulasi kebajikan, satu bagian (pengakuan) adalah praktik purifikasi kesalahan, dan satu bagian lagi (dedikasi) adalah praktik peningkatan kebajikan

Selain dari sudut pandang fungsinya, kita juga bisa menganggap bahwa masing-masing dari ketujuh bagian doa memiliki fungsi tertentu. Fungsi dari permohonan kepada Guru untuk tetap tinggal adalah memurnikan kesalahan yang telah dihimpun terhadap Guru spiritual (melakukan kebalikan dari apa yang diajarkan oleh Guru, mengkritik Guru, marah pada Guru, dll) dan memperpanjang usia. Fungsi dari penghormatan adalah untuk mengatasi keangkuhan dan memurnikan kesalahan yang dihimpun melalui tubuh. Fungsi dari persembahan adalah untuk mengatasi kekikiran dan meningkatkan kemurahan hati. Fungsi dari pengakuan adalah untuk memurnikan semua kesalahan. Fungsi dari mudita adalah untuk mengatasi iri hati; faktanya, bermudita atas kebajikan seseorang akan menghasilkan kebajikan untuk diri kita sendiri, sehingga bermudita adalah ibarat sudah melakukan kebajikan itu sendiri¹. Fungsi dari permohonan

1 Bermudita atas kebajikan seseorang dengan realisasi yang lebih tinggi dari kita akan menghasilkan kebajikan yang lebih kecil dari si pembuat kebajikan;

ajaran adalah untuk mengatasi kemalasan dan menciptakan karma agar dapat bertemu kembali dengan Dharma di kehidupan mendatang. Fungsi dari dedikasi adalah untuk mengatasi amarah, untuk mencegah amarah menghancurkan kebajikan kita. Mengaitkan praktik dedikasi dengan meditasi kesunyataan akan membuat praktik dedikasi menjadi lebih kuat dan lebih baik.

PERSEMBAHAN MANDALA

Meski kita boleh melakukan persembahan mandala pendek, tetapi jika kita punya waktu, kita sebaiknya melakukan persembahan mandala panjang. Menyangkut persembahan mandala pendek, persembahan 7 susunan beras bisa dilakukan untuk menggantikan persembahan 27 susunan dalam versi panjang. Di sini, apa yang kita persembahkan adalah: 4 benua (Utara, Selatan, Timur, dan Barat), Gunung Meru di tengah, serta matahari dan bulan. Namun, yang terpenting adalah mengingat bahwa semua yang kita persembahkan sejatinya adalah semua kebajikan kita, dan inilah yang kita persembahkan kepada Je Tsongkhapa dan Guru kita.

Ketika melakukan persembahan mandala, kita bisa secara bersamaan mempersembahkan semua objek kemelekatan kita, kebencian kita, amarah kita, dan ketidaktahuan kita. Mereka dapat berupa orang atau benda (milik sendiri maupun orang lain), dan kita membayangkan mereka bersama dengan 7 susunan yang membentuk Mandala sembari mempersembahkan mereka semua kepada Guru dan Je Tsongkhapa. Persembahan mandala boleh berupa benda logam, beras, dsb, yang terbatas dalam jumlah tertentu, meski di dalam batin kita harus membayangkan bahwa mereka semua tampil dalam ukuran yang sangat besar dan luas; seukuran dunia ini.

bermudita atas kebajikan seseorang dengan realisasi yang setara dengan kita akan menghasilkan kebajikan yang setara dengan si pembuat kebajikan; bermudita atas kebajikan seseorang dengan realisasi yang lebih rendah dari kita akan menghasilkan kebajikan yang lebih besar dari si pembuat kebajikan.

Setelah 4 baris persembahan mandala pendek, ada satu bait doa yang berbunyi: “Setelah dengan mudah membangkitkan di dalam batinku pemahaman yang mengakhiri pandangan ekstrem dan welas asih yang melihat semua makhluk sebagai anak tercinta, semoga aku mampu membimbing semua makhluk menuju Kendaraan Terunggul.” Ini adalah bait yang dapat kita kaitkan dengan persembahan mandala, meski tak wajib (kita dapat menggantinya dengan bait lain yang kita rasa paling cocok). Sebagai contoh, jika kita sedang menekankan praktik bertumpu pada Guru spiritual, kita dapat memasukkan bait pertama dari *Dasar Semua Kebajikan*, yang merupakan doa mengenai bertumpu pada Guru spiritual; jika kita sedang merenungkan tubuh manusia yang berharga, kita dapat memasukkan bait kedua dari *Dasar Semua Kebajikan*. Dan seterusnya.

Arti dari doa singkat ini tak sulit untuk dipahami. Pada dasarnya, ia adalah permohonan agar kita bisa secepatnya meraih pandangan murni dan rasa welas asih, sehingga dengan demikian kita bisa membawa semua makhluk menuju pencerahan. Setelah melafal bait mana pun dari doa yang berhubungan dengan persembahan mandala pendek, bayangkan bahwa kita secara mental meletakkan mandala di hadapan Je Tsongkhapa, persis di depan takhta beliau, kemudian bayangkan bahwa beliau menerima persembahan dan permohonan kita dengan tersenyum. Setelahnya, kita melafal *Idam Guru Ratna...* dst.

MIGTSEMA

Terdapat banyak doa yang bisa kita gunakan untuk memohon capaian spiritual kepada Je Tsongkhapa. Salah satunya adalah *Migtsema*. Doa ini punya versi pendek, menengah, dan panjang. Di sini, kita akan memakai versi menengah, yang terdiri dari 6 baris.

Baris pertama merujuk pada Buddha Wajradhara. Di sini, kata ‘Buddha’ bukanlah kata sifat untuk Wajradhara, melainkan merujuk pada Buddha Shakyamuni. ‘Wajradhara’ merujuk pada Buddha

Wajradhara; keduanya disatukan sebagai sumber Buddhadharma kita sekarang. Baris kedua merujuk pada Awalokiteshwara sebagai harta agung dari welas asih universal. Baris ketiga merujuk pada Manjushri sebagai Raja Kebijaksanaan. Baris keempat merujuk pada Wajrapani. Dua baris terakhir merujuk pada Je Tsongkhapa sebagai Mahkota Permata di Tanah Bersalju. Sebuah versi yang lebih singkat dari ini terdiri dari 5 baris; dalam versi ini, baris pertama tak dilafalkan.

Nilai besar dari praktik ini, pertama-tama, berasal dari fakta bahwa kita mengulangi nama-nama ketiga Buddha: Awalokiteshwara, Manjushri, Wajrapani. Dikatakan bahwa mengulangi nama dari salah satu Buddha ini akan membawa manfaat yang begitu besar. Kalau begitu, bisakah dibayangkan seberapa besar manfaat yang akan kita peroleh dengan mengulangi nama ketiga Buddha ini sekaligus?

Bagaimana *Migtsema* bisa muncul? Sebenarnya, doa ini adalah persembahan Je Tsongkhapa kepada Guru spiritual beliau yang merupakan guru besar Sakya, Jetsun Rendawa. Jadi, di dua baris terakhir, alih-alih mengatakan ‘Lobsang Drakpa,’ beliau mengatakan ‘Shenyun Lodrup’ (nama asli Jetsun Rendawa). Ketika beliau mempersembahkan doa ini, Jetsun Rendawa mengatakan, “Ini pujian yang sungguh hebat untuk saya. Saya tak pantas menerimanya. Saya akan mempersembahkannya kembali kepadamu. Engkaulah yang benar-benar pantas menerima pujian ini.” Jadi, beliau mengganti dua baris terakhir dan memasukkan nama Je Tsongkhapa. Dengan demikian, *Migtsema* pada dasarnya adalah pujian kepada dua sosok guru besar, sehingga melafal doa ini adalah sebuah kebajikan yang teramat besar.

Melalui praktik ini, kita dapat mencapai aneka jenis capaian spiritual yang berbeda (*siddhi*). Terdapat 4 *siddhi* utama: damai, luas, murka, dan kuat. Keempatnya dapat dicapai melalui *Migtsema*. *Siddhi* damai adalah kemampuan untuk menenangkan halangan-halangan dan penyakit serta memperpanjang usia. *Siddhi* luas adalah

kemampuan untuk meningkatkan kebijaksanaan, kepintaran, dan kekayaan. *Siddhi* kuat adalah kemampuan untuk mencegah orang-orang yang ingin mencelakai kita. *Siddhi* murka adalah kemampuan untuk mengatasi halangan-halangan dari makhluk yang berbahaya; ketika *siddhi* kuat dirasa tak cukup, kita bisa memakai *siddhi* murka. Meski keempat *siddhi* ini merujuk pada konteks eksternal, kita juga bisa menerapkannya dalam konteks internal: *siddhi* damai berfungsi untuk mendamaikan batin dan mengatasi *klesha*; *siddhi* luas berfungsi untuk meningkatkan realisasi spiritual dan pemahaman tekstual; *siddhi* kuat berfungsi untuk mengambil kendali atas batin sendiri; *siddhi* murka berfungsi sebagai penawar terakhir ketika semua *siddhi* lain tak ampuh. Selain fungsi eksternal dan internal, *siddhi* juga bisa menyebabkan hujan turun ketika terjadi kekeringan, menghentikan badai, mengusir serangga yang menghancurkan hasil panen, melindungi diri dari pencuri, menetralkan racun, dll.

Migtsema juga bisa meningkatkan kebijaksanaan kita, dan ada beragam jenis kebijaksanaan yang bisa kita raih: kebijaksanaan besar, kebijaksanaan mendalam, kebijaksanaan jernih, dan kebijaksanaan cepat. Kita juga dapat menambahkan aspek lainnya: kepintaran dan keahlian dalam berdebat, mengajar, dan menyusun teks. Ada banyak lagi manfaat yang bisa diperoleh dengan melafal *Migtsema*, yang akan memakan banyak waktu jika mesti dijabarkan satu per satu.

BAGAIMANA MEMPRAKTIKKAN MIGTSEMA

Salah satu cara untuk mempraktikkan *Migtsema* adalah membagi pelafalan menjadi dua. Jika, misalnya, kita melakukan pelafalan sebanyak 100 kali, kita bisa membaginya menjadi 50 kali untuk bagian menghilangkan halangan dan 50 kali untuk bagian mengembangkan kualitas diri kita. Jadi, ketika melafal bait untuk pertama kalinya, sebenarnya kita sedang memohon kepada Je Tsongkhapa agar beliau berkenan membantu kita dan semua makhluk untuk menghilangkan semua karma buruk yang telah dihasilkan sejak waktu tak bermula.

Kalau misalnya kita melafal bait ini sebanyak 20 kali, maka pada 10 pelafalan pertama, kita melakukan praktik visualisasi untuk memurnikan kesalahan kita dan semua makhluk. Setelah membuat permohonan pertama ini, bayangkan bahwa dari jantung hati Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau, muncul sebuah tabung kaca atau tabung kristal yang kosong, dan ketiga tabung ini menyatu sesaat sebelum menyentuh bagian atas kepala kita. Bayangkan bahwa berkat permohonan kita kepada mereka, amerta putih – yang sejatinya adalah kualitas khusus dari tubuh, ucapan, dan batin mereka – mengalir melalui tabung ini dan memasuki diri kita sampai penuh melalui bagian atas kepala kita. Berkat amerta ini, bayangkan bahwa semua kesalahan, karma buruk, penyakit, dan hal negatif lenyap dari diri kita, ibarat kegelapan yang seketika akan sirna begitu kita menghidupkan lampu kamar. Bayangkan bahwa proses ini terjadi pada diri kita dan semua makhluk di sekeliling kita. Lakukan visualisasi ini sembari melafal bait permohonan sebanyak 10 kali.

Selanjutnya, kita mengganti visualisasinya sedikit; alih-alih memvisualisasikan amerta putih, kini kita membayangkan amerta yang kekuning-kuningan, yang sejatinya adalah semua kualitas khusus dari Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau. Ketika nektar yang kekuning-kuningan ini turun dan memasuki diri kita, kita membuat permohonan untuk mencapai semua kualitas ketiga Guru agung ini. Kita memohon agar mereka memberkahi kita dengan pencapaian kualitas-kualitas mereka, dan kita membayangkan nektar ini memasuki diri kita untuk memberkahi kita dengan semua capaian spiritual, pengetahuan, dan realisasi mereka. Lakukan visualisasi ini sembari melafal bait permohonan sebanyak 10 kali. Setelah pelafalan ini rampung, bayangkan bahwa usia, kebajikan, kebijaksanaan, pemahaman, dan semua kualitas baik kita meningkat.

Jika kita punya waktu lebih dan ingin melakukan upaya tambahan, kita dapat melakukan visualisasi yang lebih rumit, di mana kita memisahkan permohonan menjadi 4 bagian. Pertama, 60

permohonan untuk memurnikan kesalahan yang telah dilakukan sejak waktu tak bermula (khususnya yang dilakukan lewat tubuh kita) dengan melakukan 5 pelafalan; lalu, bayangkan bahwa amerta putih muncul dari ketiga Guru dan memasuki keping kita. Kedua, permohonan untuk memurnikan kesalahan yang telah dilakukan sejak waktu tak bermula (khususnya yang dilakukan lewat ucapan kita) dengan melakukan 5 pelafalan; lalu, bayangkan bahwa amerta merah muncul dari ketiga Guru dan memasuki tenggorokan kita. Ketiga, permohonan untuk memurnikan kesalahan yang telah dilakukan sejak waktu tak bermula (khususnya yang dilakukan lewat batin kita) dengan melakukan 5 pelafalan; lalu, bayangkan bahwa amerta biru muncul dari ketiga Guru dan memasuki jantung hati kita – jika kesulitan membayangkan aneka warna ini, kita cukup membayangkan warna putih saja. Setelah permohonan untuk memurnikan tubuh, ucapan, dan batin ini, selanjutnya kita melakukan permohonan untuk memurnikan ketiga pintu secara bersamaan dengan 5 kali pelafalan.

KESIMPULAN

1. PERMOHONAN UNTUK MERAIH REALISASI SANG JALAN (BERDASARKAN DASAR SEMUA KEBAJIKAN)

Bagian pertama dari kesimpulan adalah berdoa pada Ladang Kebajikan agar mereka berkenan membantu kita meraih realisasi Sang Jalan. Ada banyak teks yang bisa dipakai. Di sini, kita memakai *Dasar Semua Kebajikan*, yang juga merupakan bagian dari *Permata Hati*. Masing-masing bait merujuk pada masing-masing tahapan jalan yang kita perlukan untuk mencapai realisasi.

Bait pertama adalah untuk mencapai realisasi spiritual dengan bertumpu pada Guru spiritual, yang berbunyi: “Setelah memahami dengan baik bahwa Guru yang baik adalah dasar semua kebajikan dan bahwa mengikutinya dengan benar adalah akar dari Sang Jalan, berkatilah aku agar mampu bertumpu padanya dengan rasa hormat

yang mendalam dan upaya yang sinambung.” Ketika membuat permohonan ini, bayangkan bahwa dari sosok Je Tsongkhapa dan kedua putra spiritual beliau, muncul cahaya putih dan amerta yang memasuki diri kita, yang sejatinya adalah realisasi spiritual dari sikap bertumpu pada Guru spiritual yang mereka miliki. Ketika cahaya putih dan amerta ini memasuki diri kita, bayangkan bahwa mereka memurnikan semua kesalahan kita secara umum, khususnya yang berkaitan dengan penghalang kita dalam bertumpu pada Guru spiritual, lalu bayangkan bahwa kita akhirnya telah meraih realisasi yang sama seperti milik ketiga Guru ini.

Bait kedua adalah untuk mencapai realisasi spiritual dengan memahami betapa langkanya kelahiran sebagai manusia yang berharga, yang berbunyi: “Kini, sekali lagi aku memperoleh bentuk kehidupan yang sangat menguntungkan, yang penuh kesempatan. Dengan memahami betapa sulitnya memperoleh tubuh ini dan betapa penting artinya, berkatilah aku agar pemahaman ini dapat muncul terus dalam diriku siang dan malam hari tanpa henti.” Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Dua bait berikutnya – yang satu dimulai dengan “Semoga aku mengingat bagaimana kematian...”; yang lain dimulai dengan “Dengan memperoleh pemahaman yang kokoh akan hal ini...” – adalah untuk mencapai realisasi spiritual dengan memahami kematian dan ketidakkekalan. Bait pertama merujuk pada hukum karma, dan bait kedua merujuk pada penderitaan alam rendah dan berlindung. Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Bait selanjutnya adalah untuk mencapai realisasi spiritual dengan memahami hakikat penderitaan samsara dan cara seseorang terlahir ke dalam samsara melalui pengaruh karma dan *klesha*. Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Bait selanjutnya, yang dimulai dengan “Kewaspadaan tinggi...”, adalah untuk memohon realisasi disiplin moral yang murni.

Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Bait selanjutnya, yang dimulai dengan “Dengan melihat bahwa apa yang kita mohon adalah bodhicita yang merupakan dasar Mahayana...”, adalah untuk memohon realisasi bodhicita. Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Bait selanjutnya, yang dimulai dengan “Berkatilah aku untuk benar-benar memahami bahwa ...”, adalah untuk memohon pencapaian 3 sila bodhicita. Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Bait selanjutnya adalah untuk memohon realisasi penyatuan *samatha* dan *vipassana*. Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Bait selanjutnya adalah untuk memohon realisasi kebijakan dari inisiasi yang merupakan pintu gerbang menuju Wajrayana. Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Bait selanjutnya adalah untuk memohon agar kita dapat menjaga semua ikrar dari praktik Tantra kita dalam rangka mencapai realisasi Tantra. Kemudian, kita memohon berkah agar dapat melakukan tahap pembangkitan dan perampungan dalam Tantra siang dan malam tanpa henti, sekaligus memahami semua poin pentingnya. Visualisasinya sama seperti bait sebelumnya.

Bait selanjutnya, yang dimulai dengan “Mohon berkatilah para Guru spiritual dengan umur panjang ...”, adalah permohonan agar para Guru berumur panjang. Kita tak wajib melakukan visualisasi pada bait ini.

Dan hal yang sama berlaku pada bait terakhir, yang berupa sebuah doa.

Jika kita kesulitan melakukan visualisasi terpisah untuk masing-masing bait, kita dapat melakukan satu visualisasi gabungan yang merangkul semua aspek dari *Dasar Semua Kebajikan*; dengan kata lain, kita membayangkan bahwa terdapat cahaya putih dan amerta

yang mengalir terus-menerus untuk memurnikan segala penghalang dalam pencapaian realisasi-realisis ini.

2. MENARIK KEMBALI LADANG KEBAJIKAN

Bagian kedua dari kesimpulan adalah menarik kembali ladang kebajikan. Pertama-tama, kita mengundang Je Tsongkhapa untuk datang ke atas kepala kita. Karena terdapat 3 Guru di hadapan kita, maka kita terlebih dulu meleburkan kedua murid utama Je Tsongkhapa di masing-masing sisi beliau. Kemudian, bayangkan bahwa Je Tsongkhapa, setelah mendengar dan menjawab permohonan kita, datang ke atas kepala kita dengan menghadap ke arah yang sama dengan kita.

Setelah mengundang Je Tsongkhapa untuk datang ke atas kepala kita di bait pertama, di bait kedua kita meminta beliau untuk turun ke jantung hati kita melalui saluran tengah kita yang dimulai dari atas kepala sampai turun ke tengah dada kita; saluran tengah ini berwarna putih di sisi luar dan merah di sisi dalamnya, berukuran lebih besar di sisi atas dan lebih kecil di sisi bawahnya. Ketika melafal bait kedua, bayangkan bahwa Je Tsongkhapa melebur ke dalam diri kita melalui saluran tengah ini. Beliau melebur dengan cara mengecil terlebih dahulu hingga seukuran ibu jari kita. Sebelum proses ini terjadi, bayangkan bahwa takhta melebur terlebih dulu ke dalam diri beliau, sehingga beliau langsung turun melalui saluran tengah tanpa takhtanya. Kemudian, beliau menempatkan dirinya di jantung hati kita, yang berwujud teratai merah yang terbuka dengan dudukan bulan di tengahnya.

Ketika kita membayangkan Je Tsongkhapa turun dan menempatkan diri di jantung hati kita, pikirkan bahwa tubuh, ucapan, batin kita menyatu dengan milik beliau. Di bait ketiga, bayangkan bahwa teratai merah menutupi Je Tsongkhapa dengan untaian mantra **OM AH RA PA TSA NA DHI**. Teratai juga disegel oleh setengah wajra. Kita bisa membayangkan bagian atas wajra terpaku di puncak

teratai yang tertutup, mendekap rapat. Warnanya emas dan jejari pusatnya adalah aksara **HUM** kuning, yang sejatinya merupakan batin Guru spiritual kita. Bayangkan bahwa setengah vajra ini berbobot sangat berat.

Sebelumnya, kita ingat bahwa di awan tempat Je Tsongkhapa dan kedua putra spiritual beliau duduk, terdapat sambungan yang senantiasa terhubung dengan Maitreya di Gahden, dan ketika kita meleburkan Je Tsongkhapa ke dalam diri kita, bayangkan bahwa sambungan tetap terhubung ke Maitreya di ujung yang satu dan ke kita di ujung yang lain. Ujung yang satunya, yang berseberangan dengan ujung di jantung hati Maitreya, menyentuh Je Tsongkhapa di jantung hati kita. Bayangkan bahwa sambungan ini selalu berada di sana, tak terputus, tak pernah rusak, dan tetap terhubung ke Gahden.

Dengan demikian, ketika melatih meditasi ini, kita secara konstan memeditasikan penyatuan Je Tsongkhapa dengan Guru spiritual kita di dalam jantung hati kita, yang pada gilirannya selalu terhubung dengan Maitreya di Gahden. Praktik ini amat bermanfaat, khususnya ketika menjelang waktu kematian. Ketika kita akan mati, bayangkan bahwa Je Tsongkhapa dan Guru spiritual kita ditarik kembali ke dalam jantung hati Maitreya di Gahden oleh sambungan ini. Praktik ini dinamakan *Phowa* atau “Pemindahan Kesadaran.”

DOA DEDIKASI

Hal terakhir yang selalu mesti dilakukan dalam setiap praktik adalah mendedikasikan apa pun aktivitas bajik yang telah kita lakukan. Di sini, kita bisa melafal doa dedikasi versi panjang atau pendek. Bait-baitnya cukup mudah dipahami sehingga kiranya tak perlu penjelasan panjang lebar. Bagian dedikasi mengakhiri komentar yang sangat ringkas tentang praktik *Gahden Lha Gyama* ini.

SESI TANYA-JAWAB III

Tanya: Tidakkah penjual buku Dharma harus bisa menopang hidupnya? Agar ia bisa bekerja penuh waktu dan mempekerjakan asisten, tidakkah ia perlu mengambil keuntungan tertentu untuk menutup semua biaya ini?

Jawab: Kendati demikian, seseorang harus menghindari menafkahi hidup dari menjual buku Dharma dan rupang, karena ini bukan cara yang baik untuk menafkahi hidup. Lebih baik kita menafkahi hidup dengan cara lain dan melakukan pekerjaan menjual barang-barang Dharma sebagai sampingan saja. Inilah inti masalahnya.

Tanya: Ketika karma berkembang dan kebajikan spiritual berkembang, apakah ada hubungan sebab-akibat yang lebih cepat, misalnya, apakah karma menjadi lebih cepat matang?

Jawab: Jawabannya adalah "YA." Jika karma baik yang kita hasilkan sangat kuat dan berdaya, maka ia akan matang lebih cepat.

Tanya: Siapakah Buddha Manjughosha?

Jawab: Manjushri dan Manjughosha adalah sosok yang sama. Hanya perbedaan nama untuk sosok Buddha yang sama.

Tanya: Bolehkah kita meletakkan buku Dharma pada rak terpisah di bawah altar jika pada altar terdapat rupang Buddha?

Jawab: Tak masalah jika berada pada rak terpisah. Masalahnya adalah jika rupang Buddha diletakkan di atas buku.

Tanya: Jika kita melakukan praktik purifikasi, apakah karma negatif menjadi lebih cepat matang? Jika demikian, apakah kita, misalnya, akan mendapatkan goresan pada tangan alih-alih patah tangan?

Jawab: Itu benar. Karma kita bisa dimurnikan dalam banyak cara. Pada tingkat purifikasi yang berbeda, tingkatan hasil yang berbeda bisa dihasilkan dari karma yang sama. Jika seseorang memiliki karma yang

sangat negatif dan ia melakukan kebajikan untuk memurnikannya, dan jika purifikasinya sangat lengkap dan kuat, karmanya mungkin takkan berbuah karena telah dinetralkan. Jika purifikasinya tak sempurna, ia mungkin hanya akan menetralkan sebagian buah karmanya. Contohnya, jika ia punya karma negatif yang kuat untuk terlahir kembali di alam neraka, maka melalui buah karma yang sudah dinetralkan sebagian, ia mungkin hanya akan mendapatkan sakit kepala dan penderitaan ringan lainnya.

Tanya: Bolehkah kita melafal *Migtsema* dalam berbagai situasi, misalnya, ketika sedang berkendara? (Tentunya visualisasi akan berkurang).

Jawab: Ya, kita bisa melafalnya di mana saja dan kapan saja, sebagai contoh, di dalam mobil atau di atas tempat tidur.

Tanya: Terkait *Doa 7 Bagian*, ketika kita melakukan bagian pengakuan atas perbuatan negatif, apakah itu termasuk 4 kekuatan penawar yang telah dijelaskan? Jika demikian, bila kita tak punya waktu, apakah kita boleh melewatkan *sadhana* purifikasi Buddha Wajrasatwa?

Jawab: Purifikasi Buddha Wajrasatwa boleh diganti dengan praktik pengakuan yang ada di dalam *Gahden Lha Gyama*. Hal yang terpenting adalah kehadiran 4 kekuatan penawar, karena inilah faktor utamanya. Ada juga kemungkinan untuk menggabungkan keduanya dengan menyertakan praktik Buddha Wajrasatwa ke dalam *Gahden Lha Gyama*. Namun, semua ini kembali lagi pada kebutuhan masing-masing individu. Jika kita merasakan hubungan yang lebih dekat dengan Buddha Wajrasatwa, kita bisa melakukan purifikasi Buddha Wajrasatwa. Di sisi lain, jika kita merasakan hubungan yang lebih dekat dengan Je Tsongkhapa, maka kita bisa melakukan praktik *Gahden Lha Gyama*.

Tanya: Bisakah dijelaskan lebih jauh tentang HUM kuning yang sejatinya merupakan batin Guru spiritual kita?

Jawab: Pertama-tama, teratai di dalam jantung hati kita berwarna merah. Je Tsongkhapa yang menyatu dengan Guru spiritual kita datang dan menempatkan diri di atas teratai tersebut. Teratai kemudian menutupi beliau, dan di puncak teratai yang tertutup ini terdapat setengah vajra yang berwarna emas dengan jeruji di tengahnya. Di pusat jeruji, di bagian tengah dari setengah vajra, terdapat aksara HUM kuning. Aksara ini mewakili Guru Spiritual kita. Kita tidak melihat Guru Spiritual kita dalam wujud manusia, namun dalam wujud aksara ini.

Tanya: Ketika kita melafal mantra dan melewati beberapa suku kata, apakah ini adalah sebuah kesalahan?

Jawab: Melewatkan suku kata dalam mantra adalah kesalahan. Sangat penting untuk mengucapkan mantra dengan tepat. Ada sebuah Tantra Kriya yang menjelaskan jenis-jenis kesalahan pelafalan mantra yang harus dihindari. Contohnya, dijelaskan bahwa seseorang tak boleh melafal mantra terlalu cepat ataupun terlalu lambat, melewati atau menambahkan suku kata, mengubah huruf vokal, dst. Pelanggaran tetap terjadi meski kita berusaha sebaik-baiknya untuk menghindarinya. Inilah alasan kenapa kita melafal mantra 100 suku kata Wajrasatwa di akhir praktik, yakni untuk memurnikan kesalahan dari pelafalan mantra.

Tanya: Haruskah kita memvisualisasikan Guru Spiritual di atas kepala atau di jantung hati kita? Apa perbedaannya dalam kaitannya dengan *Phowa*?

Jawab: Ini tak ada kaitannya dengan *Phowa*. Secara umum, kita bisa memvisualisasikan Guru spiritual di atas kepala, di jantung hati, di hadapan kita, ataupun di telapak tangan. Seperti yang disebutkan di dalam Tantra tertentu, lokasi kita memeditasikan Guru bergantung pada hasil yang kita harapkan. Misalnya, jika kita ingin menekankan praktik purifikasi, kita akan memeditasikan Guru Spiritual di hadapan kita, dan jika kita ingin melakukan permohonan, kita akan memeditasikan Guru Spiritual di atas kepala dan di jantung hati.

Tanya: Apakah cukup bila kita hanya melakukan penyesalan satu kali saja, walaupun kita melakukannya dengan kesungguhan hati dan rasa menyesal yang mendalam?

Jawab: Biasanya, tidaklah cukup untuk melakukan praktik purifikasi hanya satu kali. Faktanya, kita harus terus melakukan praktik purifikasi sampai muncul tanda-tanda bahwa praktik kita efektif. Dalam sebuah Sutra, Buddha mengatakan bahwa jika seseorang mengalami penyakit yang serius atau melukai dirinya cukup parah, tidaklah cukup bila ia hanya minum obat sekali atau dua kali saja; ia harus terus minum obat sampai kondisinya pulih seperti sedia kala. Hal yang sama juga berlaku untuk kasus purifikasi.

Tanya: Terkait *Dasar Semua Kebajikan*, apakah lebih baik jika seorang pemula pertama-tama melafal baitnya terlebih dulu, baru kemudian secara perlahan memvisualisasikannya?

Jawab: Ya. Itu adalah cara yang terbaik.

Tanya: Jika kita tak boleh berprofesi sebagai penjual buku Dharma, bagaimana buku Dharma bisa didistribusikan dengan baik?

Jawab: Kita harus menggunakan imajinasi kita terkait hal ini. Kita bisa saja hanya menjual buku Dharma sesuai biaya produksinya, dan yang demikian dibolehkan. Kalaupun kita mengambil untung dari penjualan, namun bila untung ini kita investasikan untuk produksi buku atau rupang, atau untuk pembangunan biara, maka ia masihlah aktivitas yang bajik. Yang paling penting adalah, mengutip pepatah orang Tibet, uang hasil penjualan buku tak berakhir di mulut kita, atau bahkan mulut anggota Sangha.

Tanya: Apa bedanya melafal doa dalam bahasa Tibet atau Inggris? Jika versi Tibet lebih efektif, mengapa demikian?

Jawab: Mustahil bahwa mengucapkan doa dalam bahasa Tibet lebih efektif daripada dalam bahasa Inggris. Hal terpenting adalah merenungkan makna doa. Jadi, jika kita tahu bahasa Tibet, maka

kita bisa melafal dalam bahasa Tibet. Jika tidak, maka lebih baik untuk melafal dalam bahasa apa pun yang kita kuasai, sehingga kita bisa merenungkan makna dari apa yang kita lafalkan. Namun, jika kita tahu bahasa Tibet, mungkin ada manfaat untuk melafal dalam bahasa Tibet berhubung bait-bait ini telah ditulis sejak berabad-abad lampau, sehingga kandungan dan pemaknaan spiritualnya pasti lebih kuat. Manfaat lainnya adalah kita bisa meraih pemahaman yang baru atas makna sebuah kata, karena perbedaan bahasa mensyaratkan perbedaan kultural, sehingga ada beberapa kata yang maknanya hanya bisa dipahami dengan jelas ketika ditilik melalui bahasa aslinya; jadi, ada risiko bahwa kita akan kebingungan. Namun, tentu saja, jika kata aslinya diterjemahkan dengan hati-hati, masalah ini takkan muncul.

Tanya: Jika kita mengambil ikrar untuk, misalnya, selamanya menjadi vegetarian selama setengah hari agar anak kita bisa sembuh dari sakitnya, apakah ini bisa dianggap sebagai aksi ‘bertransaksi’ atau ‘berdagang’ dengan Buddha? Apakah ini adalah tindakan yang tepat?

Jawab: Jika demikian kasusnya, maka tak masalah.

Tanya: Bagaimana kalau kita akhirnya melanggar ikrar ini?

Jawab: Berkaitan dengan niat, ‘transaksi’ macam ini sebenarnya baik. Tapi kalau misalnya kita melanggar ikrar, maka akan ada kesalahan yang kita buat. Jika kita benar-benar merasa menyesal telah melakukannya, maka itu akan meringankan kesalahan. Yang penting, di masa depan, kita jangan lagi membuat ikrar dengan mudah. Walaupun mengambil ikrar, maka kita harus memastikan bahwa kita akan dan bisa menjaganya.

Tanya: Bagaimana prosedur meleburkan Guru spiritual kita dengan Je Tsongkhapa?

Jawab: Tak begitu rumit. Pertama-tama, kita bisa mengamati gambar Je Tsongkhapa dengan seksama. Kemudian, proyeksikan

gambar Je Tsongkhapa di hadapan kita sebagai sosok yang hidup dan pikirkan bahwa Je Tsongkhapa dan Guru Spiritual kita sejatinya berhakikat sama. Kita tak perlu memvisualisasikan Guru Spiritual kita dalam wujud manusia dan meleburkan beliau ke dalam sosok Je Tsongkhapa. Kita cukup berpikir bahwa Je Tsongkhapa yang ada di hadapan kita sejatinya merupakan Guru Spiritual kita. Aspek eksternalnya adalah Je Tsongkhapa, namun secara internal, beliau adalah Guru spiritual kita.

Tanya: Namun, sebagai manusia, kiranya lebih mudah untuk memvisualisasikan seseorang yang benar benar telah kita temui daripada sekadar melihat gambar Buddha. Kalau demikian kasusnya, bolehkah kita memvisualisasikan Kyabje Ling Rinpoche, karena kalau tak salah, beliau adalah inkarnasi saat ini dari Je Tsongkhapa.

Jawab: Tak masalah. Hal yang terpenting adalah pemahaman bahwa Guru Spiritual kita dan Je Tsongkhapa sejatinya adalah sosok yang sama.

Tanya: Apakah ini berarti bahwa sebenarnya kita tak harus memvisualisasikan gambar Je Tsongkhapa terlebih dahulu, sepanjang kita paham bahwa Guru spiritual dan Je Tsongkhapa sejatinya adalah sosok yang sama?

Jawab: Ya, kita bisa melakukannya. Masalahnya, orang cenderung melihat Je Tsongkhapa dan Buddha sebagai sosok yang lebih tinggi dan Guru Spiritual sebagai makhluk biasa. Padahal, ketika kita memvisualisasikan Guru Spiritual, kita harus melihat beliau sebagai Buddha, sebagai Je Tsongkhapa. Jadi, memvisualisasikan Guru spiritual sebagai Buddha, sebagai Je Tsongkhapa, semata-mata bertujuan untuk mempermudah pemahaman yang demikian.

Tanya: Memvisualisasikan penyatuan Guru spiritual kita dan Je Tsongkhapa adalah satu hal, namun memvisualisasikan penyatuan ini berikut kedua murid utama beliau tampaknya cukup sulit untuk dilakukan.

Jawab: Kita tak memvisualisasikan mereka. Ketika kita memvisualisasikan Guru spiritual dan berpikir bahwa beliau adalah Je Tsongkhapa, sejatinya ini adalah Je Tsongkhapa dan kedua murid utama beliau. Yang terpenting, jika kita ingin memvisualisasikan Guru spiritual dalam wujud manusia, kita tak boleh melihat beliau sebagai makhluk biasa. Beliau mungkin memiliki wujud manusia, tapi kita tak boleh melihat beliau sebagai makhluk biasa.

Tanya: Bolehkah kita memvisualisasikan Awalokiteshwara dalam wujud Kuan Yin? Lalu, apakah prosedur berikut tepat: kita memeditasikan Je Tsongkhapa, yang di dalam jantung hatinya adalah Buddha Shakyamuni, yang di dalam jantung hatinya adalah Buddha Wajradhara; kemudian, makhluk cahaya muncul, Guru Spiritual kita duduk di atasnya, dan di dalam jantung hati Guru spiritual, terdapat Awalokiteshwara.

Jawab: Boleh. Tak ada masalah.

Tanya: Namun, tidakkah itu akan mempengaruhi *sadhana*, berhubung Kuan Yin tak punya 11 wajah dan 1000 lengan?

Jawab: Tak ada masalah. Terkait prosedur yang Anda gambarkan, itu juga boleh, namun di manakah Anda memeditasikan Awalokiteshwara?

Jawaban Penanya: Itu adalah Ladang Kebajikan dengan Guru manusia duduk di atas piringan bulan, kemudian saya melakukan pembangkitan Awalokiteshwara Tangan Seribu di depan saya, kemudian saya melakukan latihan purifikasi. Jadi, Awalokiteshwara akan muncul dalam wujud keseluruhan di atas piringan bulan di hadapan saya, dan Ladang Kebajikan mulai menyaksikan *sadhana*.

Pertanyaan Penerjemah: Jadi, Anda memiliki Ladang Kebajikan dengan Guru spiritual di depan Anda, dan Awalokiteshwara di depan beliau?

Jawaban penanya: Ya.

Pertanyaan Rinpoche: Dari mana Anda mendapatkan ide memvisualisasikan Ladang Kebajikan, yang di depannya terdapat Awalokiteshwara? Apakah seseorang mengajarkannya kepada Anda ataukah Anda mendapatkannya dari buku? Apakah sumbernya?

Jawaban penanya: Itu adalah *sadhana* yang disusun oleh Biara Kopan, karena saya adalah murid dari Zopa Rinpoche. Setelah *sadhana* panjang, saya juga biasanya lanjut dengan *namaskara* 35 Buddha, termasuk pelepasan melalui 8 *Bait Transformasi*.

Jawaban Rinpoche: Jika apa yang Anda lakukan adalah *sadhana* Awalokiteshwara, maka tentunya ada meditasi Awalokiteshwara, tapi ia tak mencakup visualisasi Je Tsongkhapa yang Anda sebutkan barusan. Di sini, terdapat dua perbedaan visualisasi, dua perbedaan praktik. *Sadhana* Awalokiteshwara adalah praktik yang menyeluruh dan ia tak mencakup visualisasi Je Tsongkhapa seperti yang telah Anda gambarkan. Di dalam *sadhana* Awalokiteshwara, Awalokiteshwara adalah Ladang Kebajikan itu sendiri, dengan Guru-Guru silsilah Tantra yang bersangkutan berada di atasnya. Itu sendiri sudah merupakan Ladang Kebajikan, sehingga kita tak perlu menambahkan Ladang Kebajikan lain, meski prosedur yang Anda gambarkan juga mungkin untuk dilakukan.

Tanya: Terkait kisah Sangye Undun, mengapa beliau dan kedua muridnya tetap mengalami efek dari mata pencaharian keliru, berhubung mereka sama sekali tak tahu-menahu tentang aktivitas tuan rumah?

Jawab: Fakta bahwa makanan tersebut dibeli dari uang hasil penjualan buku Dharma sudah menjadikannya sebagai substansi yang tak pantas. Tak masalah apakah orang yang mencicipi makanan tersebut sadar atau tidak; makanan sudah berubah menjadi racun, dan kalau kita mengonsumsi racun, efeknya akan tetap terasa meski kita tak sadar kalau yang kita konsumsi adalah racun. Inilah alasan kenapa ketika melakukan persembahan, dikatakan bahwa bahan-bahan

persembahan harus murni dan bebas dari kesalahan. Artinya, jika kita mencuri untuk bisa membeli bahan-bahan persembahan, maka jelas persembahan yang kita lakukan takkan memberi manfaat.

Tanya: Ketika kita membeli *thangka* atau stupa, bolehkah kita menawarnya?

Jawab: Sama sekali tidak boleh.

MEMPRAKTIKKAN GAHDEN LHA GYAMA SESUAI INSTRUKSI

Praktik dimulai dengan mengambil perlindungan. Sebelum itu, visualisasikan Ladang Kebajikan, yakni Buddha Shakyamuni, di angkasa di hadapan kita. Bayangkan bahwa beliau memadatkan semua objek perlindungan ke dalam dirinya, sehingga beliau memiliki kemampuan untuk melindungi kita dari penderitaan samsara secara umum dan penderitaan alam-alam rendah secara khusus. Bayangkan juga bahwa di sekeliling kita, terdapat ayah dan ibu kita di kehidupan saat ini dan semua makhluk dari 6 kelas samsara. Kemudian, pikirkan bahwa sejak waktu tak bermula, kita dan semua makhluk telah berputar di dalam samsara terus-menerus dan menjalani 3 macam penderitaan samsara, sehingga jika saat ini kita tidak mengambil perlindungan dengan benar, proses yang sama akan terus berulang. Sekarang, bangkitkan ketakutan akan penderitaan samsara di dalam diri, dan bangkitkan keyakinan yang kuat bahwa Triratna memiliki kemampuan yang sempurna untuk melindungi kita dari penderitaan samsara dan memiliki welas asih kepada semua makhluk dalam samsara, ibu-ibu kita di kehidupan terdahulu.

Bait berlindung bisa ditemukan dalam teks *Gahden Lha Gyama*. Dua baris pertama adalah: “*Kepada Buddha, Dharma dan Sangha yang mulia, aku berlindung hingga aku mencapai pencerahan.*” Ini adalah baris-baris untuk berlindung. Dua baris berikutnya adalah: “*Dengan praktik berdana dan paramita lain yang kulakukan, semoga*

aku mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk.” Ini adalah baris-baris untuk membangkitkan bodhicita.

Jika kita dan semua makhluk belum mencapai pencerahan dan masih berputar-putar di dalam samsara, itu karena kita masih membiarkan diri kita melekat pada apa yang ada di sisi kita dan membenci semua yang berseberangan dengan kita. Melalui pengaruh *klesha*, karma buruk yang menuntun ke kelahiran kembali di dalam samsara pun dihipnup. Jadi sekarang, kita akan berdoa agar kita dan semua makhluk mampu meraih 4 kemuliaan. Kita meminta berkah dari para Guru dan Istadewata agar mampu meraihnya. Untuk 4 *Kemuliaan Tanpa Batas*, ada 4 langkah. Misalnya, ihwal keseimbangan batin, langkah pertama adalah membayangkan andai saja semua makhluk dapat memperoleh keseimbangan batin. Langkah kedua adalah berdoa agar mereka bisa memperolehnya. Langkah ketiga adalah bertekad untuk memastikan bahwa mereka memperolehnya. Langkah keempat adalah berdoa agar para Guru dan Buddha memberi kita kekuatan untuk melakukannya.

Sebelum benar-benar masuk ke 4 *Kemuliaan Tanpa Batas*, tepat setelah berlindung pada Triratna, bayangkan bahwa dari Ladang Kebajikan, dari Buddha Shakyamuni, muncul cahaya putih dan amerta, yang sejatinya adalah kualitas dari batin, welas asih, kebijaksanaan, dan kekuatan Buddha; dan ketika cahaya putih dan amerta memasuki setiap makhluk samsara di sekeliling kita, pikirkan bahwa semua karma buruk mereka telah dimurnikan dengan cara ini, bahwa mereka telah dilindungi oleh Triratna. Ketika akan memasuki 4 *Kemuliaan Tanpa Batas*, lakukan visualisasi yang sama. Misalnya, menyangkut keseimbangan batin, bayangkan bahwa cahaya putih dan amerta yang datang dari Ladang Kebajikan sejatinya adalah realisasi dari keseimbangan batin tanpa batas, dan ketika mereka melebur ke dalam diri kita, pikirkan bahwa mereka pertama-tama memurnikan semua kesalahan kita, karma buruk kita, dst, khususnya semua halangan bagi pencapaian keseimbangan batin, kemudian menganugerahi

kita keseimbangan batin yang sempurna. Terkait baris pertamanya, bayangkan bahwa semua makhluk di sekeliling kita, terlepas dari harapan mereka untuk terbebas dari kebencian, kemelekatan, dan ketidaktahuan, nyatanya masih dikuasai oleh semua *klesha* tersebut. Menimbang hal ini, kita pun membangkitkan keinginan agar mereka bisa meraih keseimbangan batin. Kita melakukan visualisasi, purifikasi, dst, dan berpikir bahwa sekarang kita dan semua makhluk telah meraih keseimbangan batin. Visualisasi yang sama berlaku untuk kemuliaan cinta kasih, welas asih, dan mudita.

Karena doa-doa kita pada Buddha, bayangkan bahwa duplikat Buddha muncul dari Buddha yang kita meditasikan di hadapan kita dan melebur ke dalam diri kita. Di saat itu juga, kita muncul sebagai Buddha dengan satu wajah dan dua tangan. Pikirkan bahwa sekarang kita telah menjadi Buddha, dan bayangkan bahwa dari tubuh kita, cahaya memancar ke segala penjuru, menyentuh semua makhluk, dan mengubah mereka menjadi Buddha. Sekarang, kita harus berpikir bahwa semua makhluk telah menjadi Buddha. Namun, kita juga sadar bahwa nyatanya mereka semua belum menjadi Buddha. Dengan kesadaran ini berikut tekad untuk benar-benar mengantarkan mereka menuju Kebuddhaan, kita pun membulatkan tekad untuk menjadi Buddha, dan agar tujuan ini tercapai, kita akan memulai langkah awalnya dengan melakukan praktik *Gahden Lha Gyama*. Dengan kata lain, kita membangkitkan bodhicita.

Sebelum mengundang Ladang Kebajikan, yakni Je Tsongkhapa dan kedua putra spiritual beliau, pertama-tama kita perlu mempersiapkan bumi dan persembahan yang akan kita persembahkan. Doa yang dilafalkan adalah *Memberkati Bumi dan Persembahan* dan *Dharani Persembahan*.

Selanjutnya, kita memasuki praktik yang sesungguhnya, yang dimulai dengan mengundang Ladang Kebajikan, Je Tsongkhapa dan kedua putra spiritual beliau. Cobalah memeditasikan baris-baris yang

Praktik Pendahuluan

telah dijelaskan sebelumnya. Setelahnya, kita melafal doa dari praktik yang sesungguhnya, doa persembahan mandala pendek, dan baris-baris permohonan kepada Je Tsongkhapa sebanyak 9 kali.

Selanjutnya, kita mempraktikkan *Dasar Semua Kebajikan*. Jika kita tak bisa melakukan visualisasi secara rinci, kita cukup membayangkan bahwa cahaya berwarna putih dengan sedikit semburat kuning dan amerta datang dari Ladang Kebajikan di hadapan kita, yang sejatinya adalah semua realisasi dari tahapan jalan dari Ladang Kebajikan. Jadi, ketika cahaya dan amerta ini melebur ke dalam diri kita, semua realisasi ini pun dianugerahkan pada kita. Setelahnya, kita menarik kembali Ladang Kebajikan. Proses ini terus dilanjutkan sesuai prosedur dan ditutup dengan doa dedikasi.

Bagaimana Menghormati Buku Dharma

Buddhadharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Buku ini menunjukkan kepada kita bagaimana mempraktikkan ajaran dan memadukan mereka ke dalam hidup kita, sehingga kita menemukan kebahagiaan yang kita idamkan. Oleh karena itu, apapun benda yang berisi ajaran Dharma, nama dari guru kita atau wujud-wujud suci adalah jauh lebih berharga daripada benda materi apapun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tak bertemu dengan Dharma lagi di kehidupan yang akan datang, mohon jangan letakkan buku-buku (atau benda-benda suci lainnya) di atas lantai atau di bawah benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti untuk menopang meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi, serta dibungkus dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Ini hanyalah beberapa pertimbangan.

Jika kita terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, maka mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun sebaiknya dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun sebaiknya terpisah sendiri, dan ketika mereka terbakar, lafalkanlah mantra **OM AH HUM**. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan bahwa ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di 6 alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaan mereka, serta membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka, termasuk juga pencerahan. Beberapa orang mungkin merasa bahwa praktik ini sedikit kurang biasa, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi. Terima kasih.

Dedikasi

Semoga kebajikan terhimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini kepada pihak lain, semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu, semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga semua makhluk segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun buku ini berada, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan, semoga hanya terdapat kemakmuran besar, semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah, dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh Guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk, semata memberi manfaat pada sesama, serta tak pernah menyakiti satu sama lain.

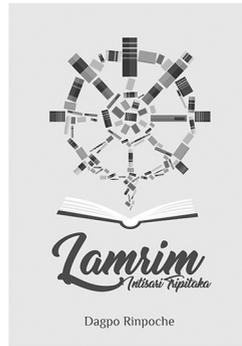
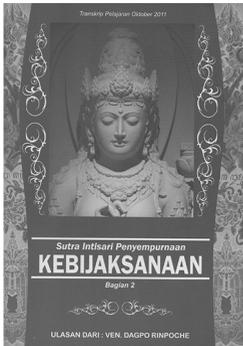
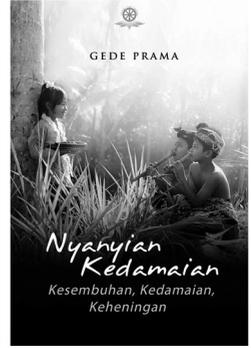
Perbanyak pengetahuan
Buddhadharmamu dengan membaca!

Dapatkan
koleksi buku-buku Dharma
berkualitas kami di:

Lamrimnesia
store.lamrimnesia.com **store**



DAPATKAN BUKU & CD DHARMA GRATIS!



CD Dharma
Bhs Hokkian
Karma

Kami siap mengirimkan buku & CD Dharma gratis
ke alamat Anda!

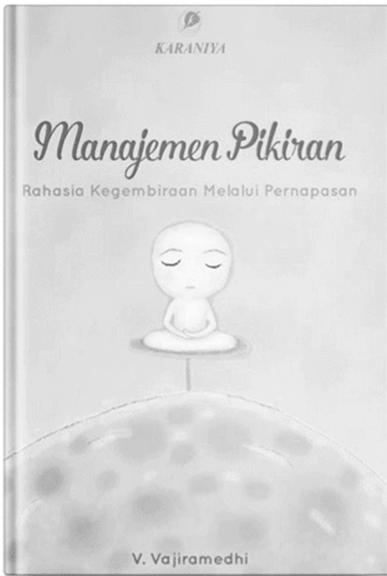
Katalog lengkap dapat dilihat di store.lamrimnesia.com

Jika Anda ingin berdonasi untuk kegiatan-kegiatan pelestarian dan
penyebaran Dharma di Nusantara, silakan donasi ke rekening:

BCA 0079 388 388

Mandiri 119 009 388 388 0

A.n. Yayasan Pelestarian dan Pengembangan Lamrim Nusantara



Manajemen Pikiran oleh Ven Vajiramedhi

Di dalam buku ini, penulis menguraikan rahasia kebahagiaan yang dapat dihasilkan oleh napas kita sendiri, dan juga mengubah pola pikir, menyesuaikan perilaku dan mengubah bagaimana kita memandang dunia supaya dapat menemukan kebahagiaan sejati dengan menyelaraskan kehidupan dan pekerjaan kita dengan kedamaian batin.

Sekarang kita semua, dapat menjadi bahagia, segar, ringan, riang secara bersama-sama.

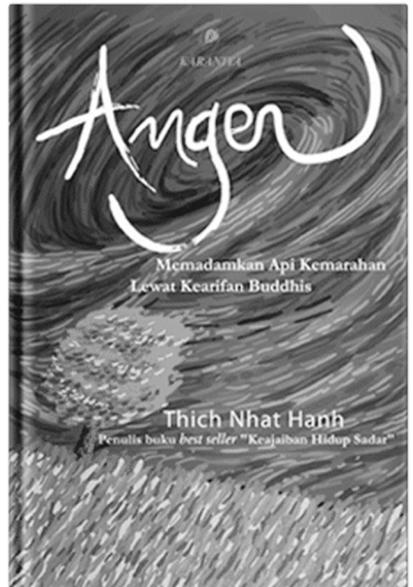
Harga: Rp. 65.000,-

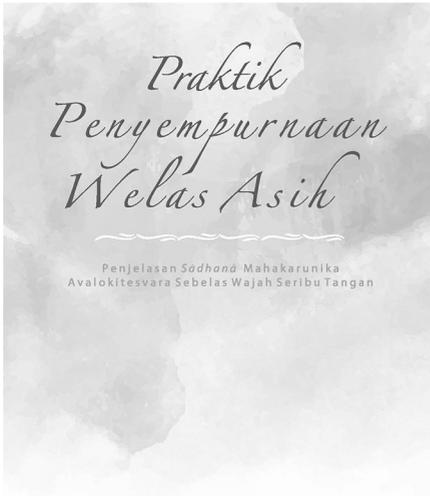
Anger oleh Thich Nhat Hanh

Di bawah pohon Bodhi di India 25 abad yang lalu, Buddha mencapai suatu pengertian mendalam bahwa tiga kondisi pikiran adalah sumber dari semua ketidakbahagiaan kita: pandangan salah, nafsu keinginan yang berlebihan, dan kemarahan.

“Thich Nhat Hanh tidak membatasi tugasnya pada diskusi tentang kemarahan di dalam keluarga dan pertemanan; Beliau juga berbicara tentang kemarahan antara rakyat dengan pemerintahnya. Visi yang luas ini tidaklah mengejutkan (bagaimanapun juga, ia adalah seorang nominator pemenang hadiah Nobel untuk Perdamaian), tetapi menyegarkan, mengangkat buku ini dari tumpukan buku bantuan diri, yang berpusat hanya pada diri sendiri.” –Publishers Weekly

Harga: Rp. 55.000,-





Thubten Chodron

Praktik Penyempurnaan Welas Asih

oleh Thubten Chodron

Bisakah kita tak balas memukul ketika dipukul orang lain? Atau tak balik menghina ketika dihina orang lain? Atau tak menjadi marah ketika dimarahi orang lain?

Ya, kita bisa apabila kita menerapkan welas asih. Dengan berwelas asih, kita tidak hanya akan lebih mampu mengatasi kebiasaan buruk kita, akan tetapi juga mampu memberi kebahagiaan baik untuk diri sendiri dan orang lain.

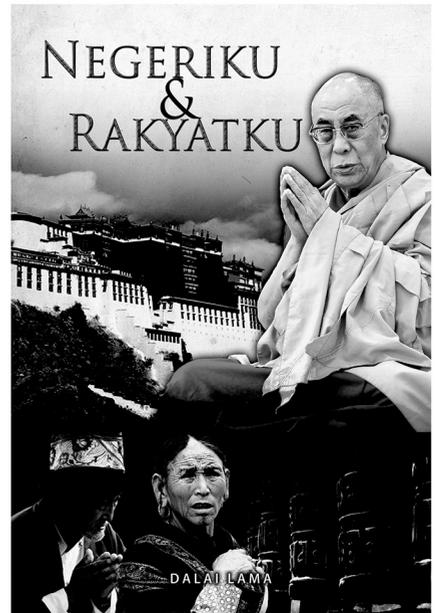
Lewat buku yang telah menerima banyak pujian dari kalangan Sangha dan cendekiawan Buddhis ini, Thubten Chodron menyampaikan metode untuk menyempurnakan welas asih Anda.

Harga: Rp 65.000,-

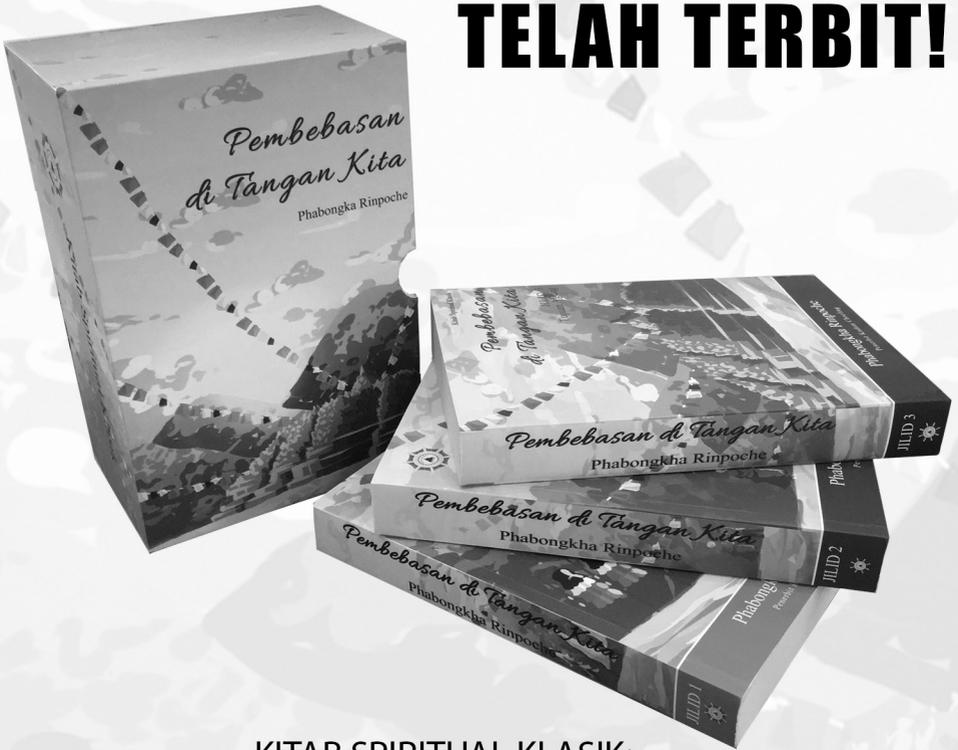
Negeriku & Rakyatku oleh Dalai Lama

Sebagai sosok yang penuh Welas Asih dan berbudaya, berikut seorang pembaharu yang tulus bagi negara-Nya, baik ketika masih berada di Tibet maupun di pengasingan India, Yang Mulia Dalai Lama memaparkan kisah mengenai kelahiran-Nya, penobatan-Nya selaku reinkarnasi dari semua Dalai Lama sebelumnya dan rasa memaafkan-Nya yang lembut berkaitan dengan penderitaan yang dialami seluruh rakyat-Nya.

Harga: Rp. 70.000,-



TELAH TERBIT!



KITAB SPIRITUAL KLASIK:
PEMBEBASAN DI TANGAN KITA
Oleh Phabongka Rinpoche

Buku ini merupakan sebuah mahakarya Buddhis yang sangat penting dari abad ke-20 yang mampu menjawab permasalahan-permasalahan manusia modern di zaman ini.

Karya ini mengandung semua instruksi Lamrim: Tahapan Jalan Menuju Pencerahan yang disarikan dari seluruh ajaran Buddha dan pemikiran seluruh filsuf Buddhis dari berbagai zaman, membimbing kita langkah demi langkah hingga mencapai Kebuddhaan. Dalam instruksi ini kita diajarkan cara menjaga batin tetap bajik sepanjang hari, memahami cara kerja batin dan faktor-faktor mental, dan masih banyak lagi!

Harga: Rp 400.000,- (Jilid 1-3)

Pujian Dewa-dewi Tushita (Gahden Lha Gyama) adalah praktik yoga Guru kepada Raja Dharma Agung, Je Tsongkhapa, yang dilakukan dengan tujuan agar kita meraih kualitas agung dari Je Tsongkhapa dalam diri kita.

Dari semua praktik Guru Yoga, Gahden Lha Gyama merupakan praktik terlengkap dan tersingkat yang setara dengan yoga Guru kepada seluruh Buddha. Semua Buddha dapat dikategorikan ke dalam salah satu dari 3 Pelindung, yakni Awalokiteshwara yang merupakan perwujudan welas asih semua Buddha, Manjushri yang merupakan perwujudan kebijaksanaan semua Buddha, dan Wajrapani yang merupakan perwujudan kekuatan semua Buddha. Ketiga Pelindung ini muncul dalam wujud manusia sebagai Je Tsongkhapa.

Buku ini memaparkan secara rinci dan menyeluruh bagaimana melakukan praktik Gahden Lha Gyama. Dimulai dari mengundang Ladang Kebajikan di hadapan kita, Doa 7 Bagian sebagai praktik akumulasi dan purifikasi kepada Ladang Kebajikan, memohon berkah kepada para Guru, permohonan untuk merealisasikan sang jalan sampai dengan menarik kembali ladang kebajikan.

Praktik yoga Guru merupakan praktik yang sangat penting dalam Mahayana dan Tantrayana. Jika kita dapat menjadikan yoga Guru sebagai inti dari praktik Dharma kita, kesuksesan yang cepat dalam meditasi Lamrim akan terjamin.

