

CHENREZIG

Sang Maha Welas Asih

Dasar & Metode Meditasi pada Deiti



oleh Bokar Rinpoche

CHENREZIG

Sang Maha Welas Asih

Dasar & Metode Meditasi pada Deiti

Diterbitkan oleh:

ClearPoint Press
PO. Kotak 170658 S
an Francisco, CA 94117

**Teks asli buku ini diterbitkan di Perancis dan diberi judul
CHENREZIG, Nature de la divinité, Principes et méthodes
de la méditation.**

Hak cipta dilindungi undang-undang untuk semua negara:

Edisi Claire Lumière
5 avenue Camille Pelletan
13760 Saint Cannat, Prancis

Hak Cipta © 1991 Edisi Bahasa Inggris:

ClearPoint Press
Dicetak di Amerika Serikat pada kertas bebas asam
Cetakan Keempat 2001

Nomor Kartu Katalog Perpustakaan Kongres: 91-73587
ISBN 0-9630371-0-2

Desain sampul edisi Bahasa Indonesia, tata letak dan disunting oleh :
Erica Winata Phenjaya, DMd., S.Pd.B, MM.

CHENREZIG

Sang Maha Welas Asih

Dasar & Metode Meditasi pada Deiti

oleh Bokar Rinpoche

Kata Pengantar

Meditasi pada deiti mungkin merupakan praktik yang paling sedikit dipahami dari semua praktik dalam Buddhisme Tibet. Namun penggunaan gambaran yang divisualisasikan dalam pengembangan mental dan spiritual merupakan inti dari praktik ini. Selama lebih dari seribu tahun para bhiksu, bhiksuni, dan yogi gunung telah mengembangkan serta menyempurnakan cara meditasi unik ini.

Belakangan ini banyak guru Tibet di pengasingan dengan aktif mengajar di negara-negara Barat. Dengan murah hati, Guru-guru ini membagikan pengetahuan dan pengalaman kontemplatif mereka, termasuk instruksi untuk bermeditasi pada deiti. Meski hanya sebagian kecil namun semakin banyak orang yang mencoba mempraktikkan ajaran ini. Bagi sebagian besar orang, hal ini bukanlah jalan yang mudah. Banyak yang merasa ada sesuatu di sini sangat berharga dan bernilai namun sulit untuk didekati. Bagi mereka yang tidak dibesarkan dalam lingkup budaya Tibet, keberhasilan praktik meditasi pada deiti memerlukan pemahaman yang baik tentang niat dasar dan prinsip dasarnya.

Dalam buku kecil ini, Bokar Rinpoche secara langsung membahas kebutuhan dan kekhawatiran orang-orang Barat yang menjelajah dunia meditasi pada deiti yang luhur namun terkadang membingungkan. Beliau dengan jelas menguraikan dasar dan teori meditasi ini dengan menggunakan terminologi teknis yang sedikit, kemudian memberikan instruksi untuk praktik Chenrezig. Dengan bertahun-tahun belajar, berlatih, dan mengajar, beliau secara unik memenuhi syarat untuk menyajikan ajaran-ajaran ini. Melalui pengalamannya yang mendalam dan kebijaksanaan yang dipadatkan di sini, beliau mengungkap sebuah dunia dan memungkinkan adanya hubungan otentik dengannya.

Meski demikian, dikatakan bahwa bagi mereka yang tertarik untuk menekuni praktik ini, buku bukanlah pengganti kontak dengan guru yang masih hidup. Buddha

Sakyamuni menggunakan instruksi lisan sebagai sarana dasar pengajaran dan semua silsilah meditasi Buddhis meneruskan kebiasaan ini. Kini apabila seseorang ingin menerima bimbingan yang memenuhi syarat untuk praktik-praktik yang dibahas di dalam buku ini, kini itu semua telah tersedia dan dapat ditemukan di banyak pusat Dharma di seluruh dunia.

Buku seperti ini adalah hasil jerih payah banyak orang. Kami sangat berterima kasih kepada Bokar Rinpoche yang memberikan ajaran khusus ini dan kepada François Jacquemart yang melakukan tugas sulit untuk menerjemahkan ajaran tersebut dari bahasa Tibet ke bahasa Prancis. Terima kasih khusus ditujukan kepada Gene Meyer atas cinta dan dukungannya dalam semua tahap pengerjaan proyek ini. Bill Voight dengan senang hati setuju untuk membaca draf awal terjemahan bahasa Inggris. Jennifer Pessereau meninjau seluruh naskah secara menyeluruh. Banyak sarannya yang sangat meningkatkan versi final. Brad Pearman dengan murah hati mengizinkan kami menggunakan kantor dan fasilitas komputernya. Dan yang terakhir, namun tidak kalah pentingnya, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Patrick muda atas kesabaran dan pengertiannya selama masa kerja yang intensif.

*Dan Jorgensen
Christiane Buchet*

Daftar Isi

Kata Pengantar	4
Pengantar Edisi Perancis.....	8
Sifat Dasar Deiti.....	II
CHENREZIG MUTLAK DAN RELATIF	12
WELAS ASIH	16
KEHADIRAN CHENREZIG	22
ASAL MULA CHENREZIG	25
ALAM KEBAHAGIAAN (DEWACHEN) DAN POTALA.....	28
MANTRA “OM MANI PADME HUNG”	31
Dasar Meditasi.....	39
DARI TIDAK MURNI MENJADI MURNI.....	40
INISIASI	45
DUA TAHAP MEDITASI DALAM VAJRAYANA: PENCIPTAAN DAN PERAMPUNGAN	46
FUNGSI UMUM MEDITASI CHENREZIG	48
FUNGSI KHUSUS DARI DUA TAHAPAN	51
KARAKTERISTIK TAHAP PENCIPTAAN	53

MEMPELAJARI CARA VISUALISASI.....	57
METODE.....	63
Meditasi.....	63
PERSIAPAN.....	65
TAHAP PENCIPTAAN	66
TAHAP PERAMPUNGAN.....	74
KESIMPULAN.....	76
BIARKAN PENAMPILAN BEBAS DENGAN SENDIRINYA	78
BIARKAN ENAM KELOMPOK INDERA BEBAS DENGAN SENDIRINYA.....	79
BIARKAN KEADAAN MENJADI BEBAS DENGAN SENDIRINYA.....	81
BERLATIH KETIKA TIDUR.....	82
BERLATIH KETIKA MAKAN.....	84
GELONGMA PALMO.....	85
SONGTSEN GAMPO.....	88
KYERGANGPA.....	90
GYALSE TOKME	92
Kesimpulan.....	95

Pengantar Edisi Perancis

Agama Buddha sering dipandang sebagai tradisi nonreligius yang mudah diklasifikasikan dalam bagian metafisika atau filsafat, atau dianggap sebagai cara hidup. Jenis agama Buddha yang disebut “Tibet” tidak mudah sejalan dengan pandangan ini. Kadang-kadang kita memandang dengan penuh kewaspadaan pada prosesi para deiti (yidam), tanah suci tempat mereka berdiam, dan kisah-kisah mitologis yang merujuk pada mereka.

Namun, orang Tibet sendiri tidak melihat apa pun yang bertentangan antara agama Buddha dengan deiti-deiti ini. Ini disebabkan karena para deiti tersebut adalah bagian dari Vajrayana yang diajarkan oleh Sang Buddha dan kemudian secara rahasia disebarkan di India sebelum menyebar di Tibet, doktrin itu tidak diragukan oleh orang Tibet. Para deiti ini sangat sejalan dengan ajaran aslinya.

Meskipun demikian, memang benar bahwa para deiti dapat dipahami tingkat yang berbeda. Umat awam Tibet menganggap mereka sebagai makhluk superior yang berdiam di surga, mengawasi nasib manusia yang berdoa kepada mereka; sedangkan menurut para guru dharma, deiti adalah berbagai ekspresi tercerahkan unik yang tidak dapat dipisahkan dari batin kita. Sudut pandang yang terakhir ini tidak diragukan lagi sesuai dengan ajaran Buddha dalam arti yang paling sempurna, namun sudut pandang yang pertama, sebagai sarana yang terampil untuk menolong makhluk, tidak boleh ditolak sepenuhnya.

Dalam bab pertama buku ini, Bokar Rinpoche membahas poin-poin ini dengan jelas. Beliau menggambarkan sifat Chenrezig (Avalokiteshvara dalam bahasa Sansekerta), deiti paling populer di Tibet dan paling dikenal di Barat. Namun, untuk mengikuti apa yang beliau katakan, penting untuk memahami dua tingkatan ajaran Buddha: makna literal dan makna definitif dari realitas.

Makna literalnya menunjuk pada segala sesuatu yang memungkinkan kita mendekati kebenaran hakiki atau mutlak, namun tidak mengungkapkannya secara

langsung. Tingkat makna ini memperhitungkan kemungkinan intelektual individu dan susunan psikis mereka. Penjelasan, gambaran, metode meditasi, aspek mitos, dan lain sebagainya termasuk dalam bagian ini.

Di sisi lain, makna definitif, misalnya mahamudra, secara langsung mengungkapkan kebenaran hakiki atau kebenaran mutlak. Namun perlu dipahami bahwa arti harafiahnya tidak bertentangan dengan makna definitif. Makna literal merupakan bagian dari makna definitif, mendekatinya dan mempunyai nilai pedagogi. Kita harus menganggapnya seperti kenyataan yaitu langit dan deskripsi berbeda apabila disajikan oleh seorang pelukis, penyair, ahli meteorologi, guru sekolah, atau ahli astrofisika. Penjelasan di atas tidaklah salah, namun bersifat parsial. Langit adalah sebuah realitas yang lebih luas daripada deskripsi-deskripsi ini dan melampauinya, namun fakta ini tidak membuat deskripsi-deskripsi parsial ini menjadi tidak valid.

Makna definitif dan makna harafiah tidak bertentangan satu sama lain dan tidak saling eksklusif. Penting untuk memahami permainan hubungan mereka yang halus dan tidak kontradiktif untuk memahami hubungan antara batin dan deiti.

Selain mempertanyakan sifat dasar dari deiti, orang Barat sering bertanya tentang fungsi meditasi seperti Chenrezig. Bagaimana visualisasi deiti dan pembacaan mantra dapat mempengaruhi batin? Pembaca akan menemukan di bab kedua sebuah penjelasan yang sangat menarik mengenai masalah ini yang menjelaskan proses pemurnian pengondisian bawah sadar dan mengembangkan potensi pencerahan.

Bab-bab berikut menjelaskan metode meditasi khusus ini dan cara menerapkannya dalam berbagai keadaan kehidupan sehari-hari. Pada poin terakhir, Bokar Rinpoche ingin memberikan instruksi pada tingkat terdalam yaitu mahamudra. Pembaca akan menemukan kekayaan yang luar biasa di sini, tetapi juga, mungkin, beberapa kesulitan!

Sebagian besar ajaran yang dikumpulkan dalam buku ini diberikan secara pribadi oleh Bokar Rinpoche. Dengan cara seperti ini memungkinkan kita untuk mendekati dan menjelaskan secara tepat banyak aspek dari ajaran yang biasanya tidak diizinkan oleh kerangka umum kuliah umum. Artinya, seseorang dapat membaca penjelasan dalam teks Perancis yang tidak diberikan di tempat lain.

François Jacquemart

SIFAT DASAR DEITI

01

CHENREZIG MUTLAK DAN RELATIF

*Bhagavā dengan tubuh putih yang tidak ternoda, tanpa cacat,
Buddha yang sempurna menghiasi di kepala-Mu.
Engkau memandang semua makhluk dengan welas asih,
Di hadapan Engkau, Chenrezig, saya bersujud.*

Demikianlah pujian terkenal ini ditujukan kepada deiti yang paling populer di Tibet.

Siapakah Chenrezig yang sesungguhnya, deiti bertubuh putih dan empat lengan, terkadang seribu lengan? Siapakah deiti yang dipuja oleh orang Tibet dengan rasa bakti khusus dan yang mana meditasinya sekarang juga dilakukan oleh banyak orang Barat?

Apakah beliau adalah deiti yang bercahaya, lembut dan penuh welas asih, yang berada di surga yang jauh mengawasi nasib makhluk-makhluk seperti yang diyakini kebanyakan orang Tibet? Apakah ini sebuah gambaran simbolis sederhana seperti yang kadang dipikirkan orang Barat? Apakah masih terdapat realitas lain yang lebih mendalam dan kaya?

Pertama-tama kita perlu memahami bahwa Chenrezig adalah penampakan, manifestasi surgawi, dan juga esensi, realitas batin, dengan tidak mengecualikan atau menentang satu dengan yang lain. Penampakan Chenrezig adalah simbol dari esensi dirinya yang dimanifestasikan. Melalui penampakan ini seseorang bisa mendekati

esensi Chenrezig. Penampakan tidak menghilangkan esensi yang dimanifestasikan, sebaliknya esensi meniadakan penampakannya. Menganggap bahwa Chenrezig hanya memiliki keberadaan di luar diri kita adalah suatu kekeliruan. Namun keliru juga jika melihatnya hanya sebagai sesuatu yang abstrak. Memahami hubungan antara dua aspek deiti (penampakan dan esensi) diperlukan untuk memahami sifat dan meditasinya.



Pertama, siapa sebenarnya Chenrezig?

Chenrezig adalah cara batin yang merupakan penyatuan antara kekosongan dan welas asih. Dari sudut pandang makna definitif Chenrezig adalah hakikat tertinggi dari batin. Dengan kata lain, seseorang dapat mengatakan bahwa Chenrezig adalah bodhicitta dalam dua aspek:

- Bodhicitta mutlak yang berhubungan dengan kekosongan (*shunyata*),
- Bodhicitta relatif yang berhubungan dengan welas asih.

Ketika sifat batin dijelaskan, salah satu istilah yang paling sering digunakan adalah istilah kekosongan (*shunyata*) dan kejernihan daripada kekosongan (*shunyata*) dan welas asih seperti yang baru saja dijelaskan diatas. Faktanya, kejernihan dan welas asih adalah satu dan sama; menunjuk pada ungkapan dinamis dari batin. Banyak sinonim yang digunakan untuk menggambarkan dua aspek yang tak terpisahkan ini:

- Kekosongan (*shunyata*) dan welas asih,
- Pengetahuan dan upaya,
- Aspek absolut dan aspek relatif,
- Wujud dan cara manifestasi, dan seterusnya.

Apapun kata yang digunakan, Chenrezig muncul dari realita yang sama. Beliau adalah hakikat batin tercerahkan setiap makhluk, cinta dan welas asih yang secara primordial hadir dalam *dharmakaya*.

Chenrezig ada di dalam diri kita karena cinta dan welas asih bukanlah kualitas tambahan pada batin. Kualitas-kualitas ini adalah bagian dari kondisi tercerahan meskipun, untuk saat ini, kondisi ini hanya sebagai potensi bagi kita.

Tingkat cinta dan welas asih yang berbeda-beda yang dapat kita amati dari satu makhluk ke makhluk lainnya sesuai dengan besar atau kecilnya aktualisasi potensi ini, dan sesuai dengan pengaruh Chenrezig yang lebih besar atau lebih kecil dalam diri kita. Namun kita tidak dapat mengatakan bahwa makhluk apa pun sama sekali tidak memiliki cinta dan welas asih, karena hal ini berarti menyangkal bahwa semua makhluk memiliki sifat dasar tercerahkan. Saat ini, selubung yang menutupi batin ini mungkin begitu tebal untuk sementara waktu sehingga kualitas-kualitas itu terpendam dan tidak terungkap sama sekali.

Disfungsi mendasar dari batin kita memisahkan antara “aku” dan “orang lain”. Kita dengan salah memahami pada “aku” yang menjadi tempat melekatnya keterikatan pada saat yang sama ketika kita memikirkan “orang lain” yang menjadi dasar kebencian. Dualitas ini menghalangi ekspresi cinta dan welas asih yang bebas dan spontan serta menahan mereka dalam keadaan potensial. Sebagai akibatnya, alih-alih mengharapkan kebahagiaan makhluk hidup, kita justru menginginkan kebahagiaan

bagi diri kita sendiri. Alih-alih menginginkan membebaskan mereka penderitaan, kita malah menginginkan pembebasan penderitaan kita sendiri. Alih-alih bergembira atas kebahagiaan orang lain, kita malah bergembira atas kebahagiaan diri sendiri. Alih-alih memandang semua makhluk secara setara, kita malah terlibat dalam permainan preferensi dan keberpihakan. Oleh karena itu, Chenrezig kita tetap tersembunyi.

Dengan mengatakan bahwa Chenrezig adalah hakikat tertinggi dari batin tidak berarti meniadakan manifestasi bentuknya. Esensinya diungkapkan melalui penampakan wujud. Chenrezig ada pada tataran makna definitif dan juga tataran makna literal dimana ia muncul dalam wujud deiti yang sebagaimana biasa yang kita kenal. Ia adalah ekspresi nyata yang mewakili semua Buddha untuk membantu kita mengaktifkan cinta dan welas asih yang saat ini hanya merupakan potensi dalam diri kita dan untuk mengungkap Chenrezig tertinggi dalam diri kita. Bahkan namanya mengungkapkan sifat dasar-Nya; setiap suku kata Tibet yang menyusun namanya mempunyai arti:

- *Chen* berarti mata;
- *re* memberikan gambaran tentang kesinambungan;
- *zig* artinya melihat.

Oleh karena itu *Chenrezig* adalah Ia yang “terus menerus memandang semua makhluk dengan mata welas asih.”

Hubungan antara Chenrezig sebagai potensi welas asih dalam batin kita dan kemunculan Chenrezig sebagai wujud surgawi adalah fondasi sebenarnya dari praktik ini:

- Di satu sisi, Chenrezig sebagai deiti yang bermanifestasi adalah dipenuhi dan mentransmisikan kekuatan anugerah berkah dan welas asih dari batin semua Buddha;
- Di sisi lain, batin kita diberkahi dengan potensi cinta dan welas asih;
- Ketiga, keterkaitan yang tak terhindarkan yang menghubungkan segala sesuatu menyebabkan faktor pertama bertindak atas faktor kedua dan mengungkapkannya.

Tanpa potensi batin kita, deiti akan tetap berpenampilan eksternal, indah, dan

bercahaya namun tidak efektif. Ini dari sudut pandang jalan. Namun, dari sudut pandang pencerahan tertinggi yang melampaui gagasan eksternal dan internal serta melampaui dualitas apapun, tidak ada lagi perbedaan antara deiti dan batin kita sendiri yang merupakan Buddha.

Ketika melakukan meditasi pada Chenrezig, jika cinta dan welas asih tumbuh dalam batin, itu adalah tanda bahwa latihan kita membuahkan hasil. Chenrezig yang relatif kemudian menjadi penopang untuk mengembangkan Chenrezig absolut yang selalu bersemayam dalam diri seseorang. Memahami bahwa Chenrezig pada kenyataannya tidak pernah terpisah dari kita dan ia melekat dalam batin kita memungkinkan kita untuk menembus latihan secara mendalam.

Kita membutuhkan Chenrezig yang relatif untuk mewujudkan Chenrezig absolut. Meditasi pada bentuk dan sifat-sifat deiti dan pembacaan mantranya membawa kita pada realisasi welas asih hadir dalam batin kita sendiri yang merupakan kekosongan (shunyata). Kekuatan anugerah berkah yang disalurkan oleh Chenrezig relatif membawa kita pada sifat absolut dari batin kita sendiri yang dinamis - cinta dan welas asih.



Chenrezig dan welas asih, seperti yang baru saja kita lihat, adalah realitas yang sama. Sang Maha Welas Asih adalah wujud yang diambil oleh dinamika batin yang tanpa bentuk. Oleh karena itu, seseorang harus memahami sifat dasar dari cinta dan welas asih.

Pertama kita harus menghargai betapa beruntungnya kita memiliki kelahiran sebagai manusia. Jika kita membandingkan penderitaan terbesar atau kesulitan terberat yang kita alami dengan yang dialami hewan, kita akan melihat bahwa kondisi kita tidak separah penderitaan mereka. Misalnya, ketika seekor hewan sakit,

penderitaan fisiknya sama dengan penderitaan manusia yang jatuh sakit, namun hewan tersebut tidak mempunyai cara untuk mengurangi rasa sakitnya; ia tidak dapat menggambarkannya, ia tidak mempunyai tabib atau obat yang dapat diandalkan. Ketika terkena suhu dingin atau panas yang hebat, ia tidak mempunyai cara untuk melindungi dirinya sendiri. Ketika seseorang memaksa hewan untuk bekerja keras, mereka tidak mempunyai kebebasan untuk menolak. Sedangkan manusia, bahkan yang miskin dan termiskin sekalipun, mempunyai sedikit kebebasan untuk mencoba mencari cara untuk dapat memperbaiki nasib mereka.

Namun kebanyakan orang hanya melihat penderitaan mereka sendiri dan terus-menerus meratapi diri mereka sendiri: "Betapa menderitanya aku! Sungguh lama penyakitku! Betapa menyakitkannya kondisiku! Sungguh besar kesulitan kami!" Mereka tidak pernah memikirkan untuk mempertimbangkan penderitaan orang lain, atau memikirkan bahwa penderitaan hewan, jauh lebih besar dan lebih hebat daripada penderitaan mereka sendiri.

Ketika tidak memahami penderitaan orang lain, kita melakukan banyak tindakan yang merugikan. Karena sifat-sifat negatifnya, perbuatan-perbuatan ini akan mendatangkan penderitaan dalam kehidupan di masa depan meskipun tidak menginginkannya.

Dalam Buddhisme secara umum dan khususnya dalam kendaraan agung (*mahayana*), fakta sederhana yaitu menyadari penderitaan dan kesulitan orang lain dipandang sebagai sikap batin yang sangat bermanfaat karena hal ini memungkinkan cinta dan welas asih secara alami lahir dalam diri.

Cinta dan welas asih adalah dua gagasan yang berkaitan erat. Namun, keduanya dibedakan berdasarkan sudut pandang seseorang: meraih kebahagiaan atau memadamkan penderitaan.

Pertama, cinta adalah keinginan makhluk untuk memiliki kebahagiaan, baik di masa sekarang maupun di masa depan. Sebab karma kebahagiaan adalah perbuatan positif melalui tubuh, ucapan, dan batin. Kebahagiaan di kehidupan mendatang tergantung pada bagaimana memanfaatkan kehidupan saat ini. Oleh karena itu cinta tidak hanya mengharapkan kebahagiaan orang lain dalam hidup ini tetapi juga kehidupan masa depan dengan menetapkan landasan melalui perilaku positif.

Welas asih, sebaliknya, menjadikan penderitaan sebagai titik acuan. Harapannya

adalah agar makhluk-makhluk dapat segera terbebas dari penderitaan yang diakibatkan oleh tindakan negatif di masa lalu dan agar mereka tidak menciptakan sebab penderitaan di masa depan melalui aktivitas negatif di masa sekarang.

Kebahagiaan orang lain, sekarang dan di masa depan, serta lenyapnya penderitaan orang lain, saat ini juga di masa depan, hendaknya menjadi sumber sukacita yang mendalam.

Keseimbangan batin adalah poin penting lainnya. Kita biasanya membagi hubungan dengan orang lain ke dalam tiga kategori: mereka yang disayangi, mereka yang dibenci, dan mereka yang dipedulikan. Dua kategori terakhir ini lebih penting daripada kategori pertama. Kita harus menghilangkan kebiasaan ini dan berlatih memandang semua makhluk dengan cinta yang sama seperti cinta yang kita miliki terhadap ibu atau sahabat kita yang paling terkasih. Kita harus tidak memihak dan tidak membuat pengecualian apapun.

Cinta kasih, welas asih, sukacita, dan keseimbangan batin merupakan “empat sifat yang tak terbatas” yang merupakan inti dari latihan *mahayana*. Ketika keempat sikap ini menembus batin dan membimbing cara berpikir, berbicara, dan bertindak, inilah yang disebut *bodhicitta*.

Mungkin saja *bodhicitta*, cita-cita mendasar untuk memberi manfaat bagi orang lain, merupakan watak alami dalam batin sebagian orang, namun seringkali kita berpaling pada diri sendiri dan berpikir dengan cara yang sangat dangkal. Apa aspirasi tersirat kita? “Semoga aku sendiri terbebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan! Betapa bahagianya bagiku karena bisa selamanya terbebas dari penderitaan dan memiliki kebahagiaan abadi! Ini dan itu adalah teman-temanku, ini dan itu adalah musuhku, dan adapun yang lain, aku tidak peduli sama sekali!”

Terlebih lagi: “Bagiku, kebahagiaan; bagiku, apa yang menyenangkan; bagiku, apa yang baik; bagiku, apa yang indah; bagiku, apa yang berharga...” Dengan kemelekatan yang kuat yang menghubungkan kita dengan “aku”, kita mengabaikan cinta dan kita menutup diri kita ke dalam dualitas dengan semakin mendalam: “Untukku, nasib baik dan nasib buruk untuk musuhku; apa yang baik adalah untukku dan apa itu buruk adalah untuk musuhku; saya, keindahan untukku, dan keburukan untuk musuhku, yang menyenangkan adalah untukku dan yang tidak menyenangkan untuk musuhku; kemenangan dan keuntungan adalah untukku dan dan untuk musuhku,

kekalahan dan kerugian!”

Ketertarikan pada diri sendiri dan penolakan atau ketidaktahuan akan orang lain mendorong kita untuk melakukan banyak tindakan negatif.

Sebaliknya, ketika “empat sifat yang tak terbatas” berdiam di dalam diri kita, maka secara alami kita akan menghindari segala sesuatu yang dapat merugikan orang lain dan secara alami akan dituntun untuk mencapai manfaatnya. Lalu kita memberikan kebahagiaan kepada orang lain dan sekaligus menciptakan landasan kebahagiaan diri sendiri di masa depan. Ini adalah manfaat bagi diri kita sendiri juga bagi orang lain.

Untuk membangkitkan kualitas-kualitas *bodhicitta* yang belum muncul dalam batin kita dan untuk terus mengembangkan serta tidak mengurangi kualitas-kualitas yang belum muncul, metode yang paling ampuh tentu saja adalah meditasi pada Chenrezig.

Bodhicitta menembus semua praktik mahayana dan harus dianggap sebagai harta yang tak ternilai harganya. Atisa adalah salah satu guru terhebat di India yang membantu penyebaran agama Buddha di Tibet. Setiap kali beliau menyebutkan nama salah satu gurunya yang menerima ajarannya, beliau merangkepkan kedua telapak tangannya didepan dada sebagai tanda rasa hormat, rasa bakti, dan ungkapan syukur. Namun, ketika Ia menyebut nama Serlingpa – salah satu gurunya – Ia merangkepkan kedua telapak tangannya di atas kepalanya. Terkejut dengan perbedaan ini, suatu hari beberapa murid menanyakan alasannya. Mereka bertanya kepadanya apakah maksudnya untuk menandakan bahwa Serlingpa lebih unggul dari guru yang lain. Atisa menjelaskan, “Bukan ini alasannya; semua guru yang mengajariku sama-sama sempurna, namun karena Serlingpa, *bodhicitta* lahir dalam batinku. Ini adalah ungkapan terima kasihku atas pemberian luar biasa ini, maka dari itu aku merangkepkan tanganku di atas kepalaku ketika menyebut nama beliau.”

Banyak orang di Tibet mencari Atisa untuk meminta ajaran tentang makna mendalam dari kekosongan (*shunyata*), teori *madhyamika*, dan *vajrayana*. Beliau selalu menjawab bahwa tidak mungkin memahami kekosongan atau mempraktikkan *vajrayana* sebelum seseorang mengembangkan *bodhicitta*. Oleh karena itu beliau selalu mengajarkan *bodhicitta*.

Memulai praktik cinta dan welas asih tidak selalu mudah karena kita belum

mempunyai banyak kekuatan untuk membantu orang lain. Namun, menyadari ketidakmampuan untuk memberikan bantuan yang efektif dalam banyak hal hendaknya tidak menjadi alasan untuk berkecil hati. Bagaimanapun, setidaknya kita bisa mendoakan dan berharap untuk ingin bisa membantu mereka yang menderita, khususnya di masa depan. Dengan cara ini kita akan memupuk bodhicitta dan secara bertahap memperoleh kemampuan untuk benar-benar membantu orang lain.

Namun, mungkin terjadi bahwa meskipun kita memiliki niat baik dan memberikan bantuan dengan tulus, sebagai balasannya mereka malah membalas dengan sikap tidak puas dan kebencian. Kita tentu saja mengambil risiko dengan membalas reaksi kebencian dan mungkin mengatakan pada diri sendiri bahwa kita tidak akan lagi membantu mereka yang membalas tindakan kemurahan hati kita dengan cara kebencian seperti itu. Penting untuk memahami cara kerja situasi agar tidak bertindak bertentangan dengan welas asih. Orang yang menunjukkan kebencian disaat kita berniat baik, sebenarnya ia tidak berdaya. Dia berada di bawah pengaruh ketidaktahuan, karma, dan kekotoran batin yang mencegahnya bertindak baik untuk saat ini. Meskipun kita merasa bahwa dia bisa saja bertindak baik, namun ia tidak memilih untuk melakukannya. Seperti yang dikatakan oleh Shantideva:

Saya tidak marah

Kepada penyakit yang membuat saya menderita.

Oleh karena itu, mengapa saya harus marah terhadap orang lain?

Mereka juga berada di bawah pengaruh kondisi demikian (yang membuat mereka bertindak demikian)

Memahami tiadanya kebebasan dalam diri orang lain ketika mereka bersikap agresif, ini mencegah kita untuk menolak mereka. Sebaliknya, kita akan lebih berwelas asih dan berharap, meskipun tidak dapat membantu mereka untuk saat ini, semoga kita akan dapat membantu mereka di masa depan.

Seorang ibu yang mempunyai beberapa anak menyayangi mereka semua dengan kasih sayang yang sama serta memberikan perhatian dan kepedulian yang sama kepada mereka semua. Namun bisa saja terjadi ketika salah satu dari anak-anak tersebut sakit atau mengalami kesulitan, anak itu kemudian menunjukkan sifat

agresif terhadap ibu meskipun ibu telah memberikan perhatian dan kebaikan kepada anak tersebut. Bahkan mungkin seorang anak menghina atau mencoba memukuli ibunya. Hal ini bukan tidak mungkin. Meski begitu, sang ibu tidak akan berpikir, “Ini bukan anakku lagi; aku tidak mau merawatnya; aku tidak akan melakukan apa pun untuknya.” Sebaliknya, ibu memahami bahwa reaksi anaknya disebabkan oleh penyakit atau keadaan lain. Sang ibu masih memiliki cinta yang lebih besar padanya, dengan sabar menanggung penolakannya, dan ingin membantu bila memungkinkan. Ketika seseorang dihadapkan pada sikap agresif orang lain yang tidak dapat dibenarkan, maka hendaknya mempunyai sikap yang sama dengan demikian.

Tentu saja kita tidak memiliki cinta dan welas asih yang sempurna untuk sekarang. Hal ini wajar karena kita adalah makhluk biasa. Kita harus mempertimbangkan perolehan cinta dan welas asih sebagai proses belajar dan kemajuan. Ibarat seorang anak yang bersekolah yang pertama-tama belajar membaca dan kemudian sedikit demi sedikit, ketika naik ke kelas yang lebih tinggi, akan memahami sepenuhnya pengetahuan baru berdasarkan pengetahuan yang diperoleh sebelumnya.

Kita hendaknya tidak memupuk keraguan apa pun mengenai kemungkinan mengembangkan cinta dan welas asih. Kualitas-kualitas ini bukanlah ide-ide yang ada di luar diri, tetapi seperti yang dilihat pada bagian Chenrezig absolut, kualitas-kualitas ini sekarang ada dalam batin kita dalam bentuk yang sempurna namun terpendam. Mengingat saling ketergantungan yang sempurna dari semua fenomena, sudah pasti bahwa proses belajar relatif dan aktual kita akan mewujudkan realisasi akan kualitas-kualitas potensial ini.

Welas asih menginginkan seseorang memiliki berpengharapan untuk dapat membebaskan semua makhluk dari samsara, namun besarnya keinginan ini terkadang membuatnya tampak mustahil. Sampai saat ini kita belum berhasil mengeluarkan diri dari samsara, jadi apa gunanya bermimpi mengeluarkan orang lain! Namun justru sikap mulia dan berani inilah yang akan membawa kita pada pembebasan diri. Ketika pencerahan telah diperoleh, inilah dinamika yang memungkinkan kita membantu orang lain. Bahkan sekarang sikap ini menghasilkan manfaat yang besar. Hal ini mengurangi penderitaan kita sendiri dan memungkinkan kita untuk meringankan penderitaan orang lain disaat ini.

Tanpa *bodhicitta*, yaitu tanpa cinta dan welas asih, setiap praktik lainnya, baik

meditasi *shamata* atau *shinay* (menenangkan batin) maupun meditasi pada deiti atau latihan pada *nadi* dan *prana*, tidak peduli seberapa dalam praktik tersebut, bukanlah jalan menuju pencerahan.

Orang Barat saat ini mempunyai banyak teknik yang memungkinkan mereka melakukan hal-hal menakjubkan. Manusia dapat terbang di luar angkasa, bergerak di bawah laut, mereproduksi dan mengirimkan gambar juga kata-kata, melakukan perjalanan jarak jauh dalam waktu singkat, dan melakukan lebih dari yang dapat dibayangkan di masa lalu. Namun tak seorang pun dapat menemukan dan memanfaatkan benda-benda ini jika listrik belum ditemukan dan digunakan. Tanpa listrik segalanya akan terhenti; mesin akan menjadi benda yang tidak bergerak dan tidak berguna.

Bodhicitta adalah kekuatan latihan spiritual. Apabila itu terhenti, tidak ada yang berfungsi lagi. Di sisi lain, dengan *bodhicitta*, fase penciptaan dan perampungan para deiti menjadi jalan sejati menuju pencerahan, meditasi pada kekosongan (*shunyata*) menjadi jalan menuju pencerahan, serta konsentrasi pada *nadi* dan *prana* menjadi jalan menuju pencerahan. Dilandasi dengan *bodhicitta*, semua aktivitas biasa, semua yang dilakukan di dunia menjadi jalan menuju pencerahan.

Seseorang yang memiliki semua kecerdasan dan ilmu pengetahuan dunia namun tidak memiliki cinta dan welas asih tidak akan pernah benar-benar mencapai sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain. Namun orang yang memiliki cinta dan welas asih yang mendalam di dalam dirinya akan memberikan manfaat bagi orang lain dalam segala hal yang dilakukannya.

KEHADIRAN CHENREZIG

Chenrezig, sebagai wujud dari welas asih seluruh Buddha dan batin kita sendiri, seharusnya hadir di antara manusia yang menderita. Kehadiran ini memiliki berbagai bentuk yang keragamannya jauh lebih besar dari yang dibayangkan.

Di Tibet beberapa Lama tinggi awalnya dianggap sebagai emanasi Chenrezig (bab terakhir berisi biografi beberapa dari mereka). Misalnya, para Dalai Lama dan Karmapa diprediksi seperti itu dalam banyak *terma*, teks-teks yang disembunyikan oleh Padmasambhava. Selain itu, seorang Lama seperti Kalu Rinpoche dapat dianggap sebagai emanasi Sang Welas Asih, meskipun beliau tidak secara khusus mengidentifikasi dirinya dengan cara ini. Beliau mempunyai praktik meditasi yang sangat mendalam, menjadikan Chenrezig sebagai salah satu *yidam* utamanya, mengajarkan meditasi Chenrezig kepada murid-muridnya, dan menjadikannya sebagai praktik rutin di banyak pusat Dharma yang didirikan di Asia Barat dan Tenggara.

Namun perwujudan Chenrezig di bumi tidak hanya terbatas di Tibet, dunia buddhis, atau para Lama. Nama dan bentuk bukanlah tanda manifestasinya sama sekali. Emanasinya bisa beragama Buddha atau non-Buddha, orang yang ditahbiskan atau orang awam, pria atau wanita, orang timur atau barat, raja atau pengemis.

Setiap orang yang hatinya tergerak oleh cinta dan welas asih, yang sungguh-sungguh dan tulus bertindak demi manfaat orang lain tanpa memperdulikan nama, keuntungan, kedudukan sosial, atau pengakuan, berarti mengungkapkan aktivitas Chenrezig. Cinta dan welas asih adalah tanda nyata yang mengungkapkan kehadiran Chenrezig.

Para bodhisattva adalah makhluk yang tidak memiliki motivasi lain selain welas asih - yang mana ini merupakan makna tertinggi dari Chenrezig. Dalam beberapa doa para Bodhisattva, terkadang seseorang menemukan keinginan untuk menjadi kapal, jembatan, obat, tabib, dan lain sebagainya. Dalam *Bodhisattvacaryavatara*, misalnya, Shantideva mengatakan hal berikut:

*Semoga saya menjadi pelindung bagi mereka yang tidak memilikinya,
Pemandu bagi mereka yang berada di jalan,
Sebuah jembatan atau kapal atau rakit,
Bagi yang ingin menyeberangi air.
Semoga saya menjadi pulau bagi mereka yang mencarinya,
Pelita bagi mereka yang ingin mendapat terang,
Tempat tidur bagi mereka yang membutuhkan istirahat,
Seorang pelayan bagi mereka yang menginginkan seorang pelayan.*

Di balik sifat yang agak mengejutkan dari keinginan-keinginan ini, seseorang harus melihat batin welas asih para bodhisattva, yang siap mewujudkannya dalam bentuk apa pun demi memberi manfaat bagi makhluk. Jika bermanfaat menjadi sebuah kapal untuk menyeberangi lautan, maka bodhisattva mengambil wujud sebuah kapal. Jika jembatan bermanfaat untuk melintasi sungai, ia memanifestasikan dirinya dalam bentuk jembatan. Jika suatu penyakit mematikan menyerang manusia, bodhisattva ingin menjadi obat yang menyembuhkannya, dokter yang mengetahui cara meresepkannya, dan perawat yang membantu pasien.

Batin Chenrezig dapat berfungsi dalam bentuk manusia, hewan, tumbuhan, atau benda. Batinnya selalu merupakan ekspresi welas asih. Chenrezig juga dapat bermanifestasi dalam bentuk seseorang yang aktivitasnya tampak negatif tetapi tujuannya sebenarnya adalah mengarahkan orang lain ke arah sikap positif. Ada cerita tentang dua bhiksu dari negeri jauh yang ingin bertemu dengan raja Tibet, Songtsen Gampo, karena mereka mendengar bahwa raja adalah emanasi Chenrezig. Namun ketika tiba di Lhasa, mereka mengetahui bahwa banyak orang telah dieksekusi dan beberapa orang dimasukkan ke dalam penjara, semuanya atas perintah raja. Para bhiksu berpikir bahwa tindakan ini tidak mungkin berasal dari emanasi Chenrezig yang sebenarnya. Karena takut, mereka memutuskan untuk melarikan diri sesegera mungkin, tetapi raja telah mengetahui kedatangan dan kepergian mereka yang tiba-tiba dan mengirim utusan untuk mencari mereka. Ketika raja memahami alasan pelarian mereka, ia menjelaskan kepada mereka bahwa sebenarnya ia tidak membunuh atau menganiaya siapa pun. Ia mengatakan kepada para bhiksu bahwa orang Tibet adalah orang-orang yang kasar dan liar, tidak terlalu tertarik pada hukum dan peraturan masyarakat yang melindungi kepentingan semua orang. Oleh karena itu, untuk menuntun mereka agar lebih baik tanpa merugikan mereka, beliau menciptakan emanasi gaib dalam bentuk pencuri dan perampok yang merupakan contoh hukuman ilusi untuk mendorong rakyat Tibet menghormati hukum dan orang lain. Raja memang merupakan emanasi Chenrezig. Beliau mewujudkan kuasa-Nya dalam tindakan-tindakan yang kelihatannya negatif, tetapi itu hanyalah ungkapan welas asih-Nya.

Dimanapun ada welas asih, dalam bentuk apa pun, Chenrezig ada disana.

ASAL MULA CHENREZIG

Dari sudut pandang absolut, Chenrezig tidak mempunyai asal usul; Ia ada secara primordial. Namun, dari sudut pandang relatif, terdapat asal mula perwujudannya di alam fenomena ini. Deskripsi yang diberikan di sini mengenai manifestasi ini adalah ringkasan dari ajaran yang lebih luas yang ditemukan dalam teks yang disebut *Mani Khabum*.

Amitabha, Buddha Cahaya Tanpa Terbatas yang menguasai di Alam Kebahagiaan (*Dewachen*), suatu hari memahami bahwa untuk membantu makhluk, deiti dalam bentuk seorang pemuda harus diwujudkan. Mata kanannya kemudian memancarkan seberkas cahaya putih yang berbentuk Chenrezig. Ia melihat perlunya memiliki deiti berupa seorang wanita muda dan seberkas cahaya hijau muncul dari mata kirinya yang lalu melahirkan Tara.



Terlahir dari mata Amitabha, pemuda itu secara ajaib muncul di atas bunga teratai. Pada masa itu ada seorang raja bernama Kebaikan Agung (*Zangpochok*) di Alam Kebahagiaan. Seribu ratu menjadi pendampingnya, namun ia tidak mempunyai putra. Ini adalah penyesalannya yang besar, dan ia sangat mengharapkan kehadiran seorang pewaris. Untuk memenuhi keinginannya, ia memberikan sebagian besar kekayaannya untuk dharma dan di altarnya dipersembahkan banyak persembahan kepada para Buddha dan Tiga Permata. Beliau secara rutin mengirim pelayan ke Danau Teratai yang terletak tidak jauh dari istana untuk membawa kembali bunga-bunga indah dan segar untuk diletakan di altar. Suatu hari, ketika pelayannya pergi memetik bunga, ia melihat seorang anak cantik duduk di tengah bunga teratai. Ia segera berlari ke istana dan melaporkan hal ini kepada raja.

Raja mengira doanya telah terkabul; anak ajaib itu tidak lain adalah anak laki-laki yang sangat didambakan. Raja pergi ke Danau Teratai bersama rombongannya untuk mengundang pemuda itu datang dan tinggal bersamanya. Anak laki-laki ini tampaknya berusia enam belas tahun; ia sangat tampan, berkulit putih, dan dihiasi dengan sutra dan permata. Ia tak henti-hentinya berkata: “Makhluk malang! Makhluk malang!”

Anak laki-laki itu kemudian datang untuk tinggal di istana. Raja memanggilnya Inti Teratai (*Padme Nyingpo*) dikarenakan lokasi dimana anak laki-laki tersebut ditemukan.

Raja ingin mengetahui dari mana pemuda itu berasal. Oleh karena itu ia pergi menemui Amitabha dan menanyakan siapa emanasi anak laki-laki itu juga siapa nama aslinya.

“Anak ini merupakan emanasi dari aktivitas semua Buddha,” jawab Amitabha. “Ialah yang memberikan manfaat bagi semua makhluk, yang menggembirakan hati semua Buddha. Ia bernama ‘Chenrezig, Penguasa Mulia.’ Putra yang terlahir baik ini akan memberikan manfaat seluas angkasa kepada semua makhluk.

Ketika Chenrezig kemudian memandang makhluk-makhluk dengan welas asih, ia melihat bahwa mereka ditutupi dengan banyak selubung karma yang dibentuk oleh pengaruh nafsu, kebencian, kebutaan, kecemburuan, dan kesombongan. Oleh karena itu, penderitaan mereka sungguh tak terhitung jumlahnya.

Ia melihat semua itu dan air mata menetes dari kedua matanya. Tara muncul dari air mata yang jatuh dari mata kanannya dan dewi Lhamo Trulnyerchen muncul dari air mata yang jatuh dari mata kirinya. Kedua deiti itu menoleh ke arahnya dan berkata, “Jangan takut. Kami akan membantu misimu untuk memberi manfaat bagi makhluk hidup.” Lalu tiba-tiba mereka melebur kembali ke dalam mata-Nya.

Ketika Ia berada di hadapan Amitabha, Chenrezig berikrar, “Selama masih ada satu makhluk pun yang belum mencapai pencerahan, saya akan berusaha demi manfaat semua makhluk. Apabila saya mengingkari ikrar ini, semoga kepala dan tubuh saya terbelah menjadi ribuan keping!”

Amitabha memahami ikrar tersebut dan mengatakan, “ikrar ini sangat bagus. Saya dan semua Buddha di tiga masa, setelah mengambil komitmen seperti itu, mencapai pencerahan demi manfaat semua makhluk. Saya akan membantu Anda mencapai apa yang telah Anda ikrarkan.” Tubuh Chenrezig kemudian memancarkan enam pancaran cahaya yang menghasilkan emanasi yang tujuannya adalah memberi manfaat demi kepentingan semua makhluk di enam alam: manusia, dewa, setengah dewa, hewan, hantu kelaparan, dan makhluk neraka.

Kemudian Ia berupaya selama berkalpa-kalpa. Lalu, pada suatu hari, dari puncak gunung Meru, dengan mata pengetahuannya Ia memandang ke samsara untuk mengetahui berapa banyak makhluk yang telah terbebaskan dan apakah jumlah makhluk di samsara telah berkurang. Sayangnya, beliau melihat jumlahnya masih tak terhitung banyaknya.

Beliau sangat sedih. Karena putus asa, Ia berpikir, “Saya tidak mempunyai kemampuan untuk membantu makhluk; lebih baik saya berdiam di *nirvana*.”

Pemikiran ini bertentangan dengan ikrar yang ia buat, lalu ia hancur berkeping-keping juga merasakan penderitaan yang luar biasa.

Amitabha, dengan kekuatan berkahnya, memulihkan tubuh Chenrezig. Beliau menganugerahkan sebelas wajah dan seribu lengan serupa dengan seribu jari-jari roda raja dunia dan seribu mata yang melambangkan seribu Buddha pada kalpa saat ini. Chenrezig selanjutnya dapat membantu makhluk dalam wujud ini dan juga dengan wujud dua atau empat lengannya yang lain. Amitabha meminta Chenrezig untuk menepati kembali ikrarnya dengan semangat yang lebih besar dari sebelumnya dan kemudian mewariskan kepadanya mantra enam suku kata,

yakni: **OM MANI PADME HUNG.**

Inilah sejarah perwujudan Chenrezig dari sudut relatif.

ALAM KEBAHAGIAAN (DEWACHEN) DAN POTALA

Potala terutama dikenal sebagai istana Lhasa yang, hingga invasi Tiongkok, berfungsi sebagai kediaman Dalai Lama. Namun, *Potala* Lhasa mendapatkan namanya dari *Potala* surgawi, gunung di puncak tempat tinggal Chenrezig. *Potala* duniawi adalah cerminan dari *Potala* surgawi. Bangunan Lhasa awalnya disebut “*Potala*” karena raja Songtsen Gampo, yang memerintahkan pembangunannya pada abad ketujuh dipandang sebagai emanasi Chenrezig, seperti halnya Dalai Lama di kemudian hari.

Meskipun istana Chenrezig sebagai emanasinya adalah *Potala* surgawi, ia juga berdiam di Alam Kebahagiaan (*Dewachen*). Ia akan menggantikan Amitabha ketika Amitabha pergi ke tanah suci lainnya. Oleh karena itu, di akhir meditasi, seseorang berdoa agar terlahir kembali di Alam kebahagiaan *Dewachen*.

Alam Kebahagiaan dan *Potala* berada di tempat yang berbeda. Alam Kebahagiaan berada di barat dan sangat jauh dari dunia kita, sedangkan *Potala* berada di selatan dan lebih dekat. Khususnya dari sanalah Chenrezig mengawasi bumi.



Pertimbangan-pertimbangan ini hanya masuk akal dalam konteks makna harafiahnya. Dari sudut pandang makna definitif, perwujudan para Buddha dan tanah suci mereka “memiliki cita rasa yang sama”. Seseorang tidak dapat menerapkan gagasan tentang keberagaman atau kesatuan pada hal-hal tersebut.

Sebenarnya, alam dengan manifestasi murni, seperti alam kebahagiaan, tidak lain adalah pancaran sesungguhnya dari batin para Buddha. Saat diwujudkan, mereka tidak memiliki realitas obyektif dari sudut pandang pencerahan; mereka melampaui

konsep subjek dan objek. Ini adalah bentuk penampakan non-dual yang disebut “pancaran sesungguhnya”.

Saat ini kita tidak mempunyai kemampuan untuk melihat tanah suci. Namun, mengarahkan batin kita pada hal-hal tersebut dan berdoa agar terlahir kembali di sana akan menciptakan kecenderungan pemurnian yang apabila dipadukan dengan kekuatan aspirasi para Buddha dan kekuatan berkah, secara efektif memungkinkan kita terlahir kembali di sana setelah kematian.

Pengalaman yang dimiliki seseorang di sana berbeda dengan pengalaman yang kita alami sekarang dan pengalaman seorang Buddha. Penampakan yang kita lihat di alam murni tidak mempunyai struktur yang sama dengan materi biasa; mereka memiliki sifat murni. Segalanya indah, semua bunyinya serasi, semua baunya menyenangkan, dan seterusnya. Di sana tidak terdapat kekotoran batin dan penderitaan. Meskipun demikian, kita tetap berada dalam hubungan subjek dengan objek; kita tidak mengalami kemurnian non-dual. Untuk memperolehnya, kita harus terus menerima ajaran, bermeditasi, dan melakukan latihan di tanah suci. Kita telah keluar dari penderitaan makhluk biasa, namun kita belum mencapai non-dualitas tertinggi: kebuddhaan.

Secara umum, untuk terlahir kembali di tanah suci, pertama-tama kita perlu mencapai tingkat pertama bodhisattva, suatu tingkat realisasi yang sangat tinggi. Pada tingkat ini seseorang sudah memiliki penglihatan langsung mengenai realitas mutlak. Untuk dilahirkan di Alam Kebahagiaan, tidak perlu mencapai tingkatan seperti itu. Seseorang mungkin terlahir kembali dan berdiam di sana tanpa memperoleh tingkat pertama bodhisattva. Hal ini dimungkinkan karena kekuatan khusus dari welas asih dan aspirasi Buddha Amitabha. Dikatakan jika aspirasi, rasa bakti, dan keyakinan sangat besar bahkan orang yang telah melakukan banyak perbuatan negatif pun dapat terlahir kembali di Alam Kebahagiaan. Ini juga merupakan tempat di mana makhluk-makhluk yang sangat tinggi seperti *Khyungpo Naljor*, pendiri silsilah *Shangpa*, bermanifestasi disana setelah kehidupan ini. Apa pun itu, ini adalah kondisi yang tidak bisa kembali lagi. Sekali seseorang terlahir di sana, tidak mungkin lagi terjatuh ke alam samsara.

MANTRA “OM MANI PADME HUNG”

Mantra adalah manifestasi suara yang berasal dari kekosongan (*keshunyataan*). Itu adalah suara asli dari *keshunyataan*.

Dari sudut pandang kebenaran mutlak dan kekosongan itu sendiri, mantra tidak mempunyai keberadaan apa pun. Tidak ada suara atau mantra. Suara dan mantra, seperti semua bentuk manifestasi lainnya, terletak di alam relatif yang muncul dari kekosongan. Dalam alam relatif, suara, meskipun tidak memiliki wujudnya sendiri, mempunyai kekuatan untuk menunjuk, memberi nama, dan bertindak dalam batin. Ketika, misalnya, seseorang memberi tahu kita, “Kamu adalah orang yang baik” atau “Kamu sangat tidak menyenangkan”, kata-kata “baik” atau “tidak menyenangkan” bukanlah “benda”. Itu hanyalah suara-suara sejatinya yang tidak “baik” atau “tidak menyenangkan”, tetapi dengan mudah membangkitkan pemikiran “baik” dan “tidak menyenangkan” dan menghasilkan efek pada batin kita. Demikian pula, dalam alam relatif, mantra diberkahi dengan kekuatan tindakan yang sempurna.

Mantra sering kali merupakan nama Buddha, bodhisattva, atau deiti. Misalnya, OM MANI PADME HUNG adalah cara menamai Chenrezig. Dari sudut pandang absolut, Chenrezig tidak memiliki nama, namun ia ditunjuk dengan nama dalam makna relatif atau literal. Nama-nama ini menunjukkan welas asih, berkah, dan kekuatan dari aspirasi yang ia buat demi manfaat semua makhluk. Dengan cara ini pembacaan namanya mentransmisikan kualitas-kualitas batinnya. Di sini terletak penjelasan manfaat kekuatan mantranya, yang juga merupakan namanya.

Sama seperti saat kita berbaur dengan nama kita dan menyatu dengan nama kita sendiri, pada tingkat relatif, mantra identik dengan deiti. Mereka membentuk satu realitas. Ketika seseorang melafalkan mantra, mantra itu adalah deiti itu sendiri. Dengan melafalkan mantra, seseorang menerima berkah dari deiti; dengan

memvisualisasikan deiti, seseorang menerima berkah yang sama tanpa perbedaan apa pun.



Mantra OM MANI PADME HUNG terkadang memunculkan terjemahan yang fantastis atau misterius. Namun, seperti yang baru saja dikatakan, ini hanyalah salah satu nama Chenrezig yang ditempatkan di antara dua suku kata suci dan tradisional, OM dan HUNG.

OM mewakili tubuh semua Buddha; itu juga merupakan awal dari semua mantra, MANI berarti “permata” dalam bahasa Sansekerta;

PADME, pengucapan Sansekerta, atau *PEME* dalam Bahasa Tibet berarti “teratai”; HUNG mewakili batin semua Buddha dan sering kali mengakhiri mantra.

MANI mengacu pada permata yang dipegang Chenrezig di kedua tangan didepan dadanya dan PADME mengacu pada teratai yang dipegangnya di tangan kiri-Nya. Mengucapkan nama MANI PADME Chenrezig melalui atributnya: “Ia yang memegang permata dan teratai.” “Chenrezig” atau “*Jewel Lotus*” adalah dua nama untuk deiti yang sama.

Saat kita melafalkan mantra ini, sebenarnya kita terus-menerus mengulang nama Chenrezig. Latihan ini sendiri mungkin terlihat aneh. Misalkan ada seseorang yang bernama *Sonam Tsering* dan kita terus menerus mengulang namanya seperti mantra: *Sonam Tsering, Sonam Tsering, Sonam Tsering*, dan seterusnya. Hal ini akan terasa sangat aneh dan tentunya tidak ada gunanya. Sebaliknya, jika melafalkan mantra OM MANI PADME HUNG mempunyai makna, itu karena mantra ini mengandung berkah dan kekuatan batin Chenrezig yang mana Ia mengumpulkan berkah dan welas asih dari semua Buddha dan Bodhisattva. Dalam pandangan ini, mantra diberkahi dengan kemampuan untuk memurnikan batin kita dari selubung yang mengaburkannya. Mantra membuka batin terhadap cinta dan welas asih serta membawanya menuju pencerahan.

Deiti dan mantra yang menyatu pada hakikatnya, berarti seseorang dapat melafalkan mantra tanpa harus melakukan visualisasi. Pelafalan itu tetap menyimpan kemanjuran.

Kualitas otentik dari masing-masing enam suku kata mantra dijelaskan melalui banyak korespondensi.

Pertama, mari kita tinjau bahwa setiap suku kata memungkinkan kita menutup pintu kelahiran kembali penuh penderitaan di salah satu dari enam alam di siklus kehidupan (*samsara*):

OM menutup pintu kelahiran kembali di alam para dewa,
 MA, menutup pintu kelahiran kembali di alam setengah dewa (*asura*),
 NI, menutup pintu kelahiran kembali di alam manusia,
 PAD, menutup pintu kelahiran kembali di alam binatang,

ME, menutup pintu kelahiran kembali di alam hantu kelaparan (*preta*),
HUNG, menutup pintu kelahiran kembali di alam neraka.

Setiap suku kata kemudian dilihat memiliki efek purifikasi atau pemurnian yang sejati:

OM memurnikan selubung tubuh,
MA memurnikan selubung ucapan,
NI memurnikan selubung batin,
PAD memurnikan selubung kekotoran batin,
ME memurnikan selubung kondisi yang tersembunyi,
HUNG memurnikan selubung yang menutupi pengetahuan.

Setiap suku kata itu sendiri merupakan doa:

OM adalah doa yang ditujukan kepada tubuh para Buddha,
MA doa yang ditujukan pada ucapan para Buddha,
NI doa yang ditujukan kepada batin para Buddha,
PAD doa yang ditujukan kepada kualitas para Buddha,
ME doa yang ditujukan kepada aktivitas para Buddha,
HUNG mengumpulkan berkah tubuh, ucapan, batin, kualitas, dan aktivitas para Buddha.

Enam suku kata berhubungan dengan enam *paramita* (kesempurnaan):

OM berhubungan dengan kemurahan hati,
MA, untuk etika atau disiplin,
NI, untuk kesabaran,
PAD, untuk ketekunan,
ME, untuk konsentrasi,
HUNG, untuk kebijaksanaan.

Enam suku kata juga berhubungan dengan enam Buddha yang menguasai enam keluarga Buddha:

OM berhubungan pada *Ratnasambhava*,

MA, pada *Amoghasiddhi*,
NI, pada *Vajradhara*,
PAD, pada *Vairocana*,
ME, pada *Amitabha*,
HUNG, pada *Akshobya*.

Terakhir, kita menghubungkannya dengan enam jenis kebijaksanaan:

OM, kebijaksanaan keseimbangan batin,
MA, kebijaksanaan aktivitas,
NI, kebijaksanaan yang lahir dari dirinya sendiri,
PAD, kebijaksanaan Dharmadhatu,
ME, kebijaksanaan membedakan,
HUNG, kebijaksanaan bagai cermin.

Di Tibet, mantra Chenrezig dibacakan oleh semua orang. Popularitas dan kesederhanaannya, bukannya mengurangi kehebatannya, justru memberinya nilai yang lebih besar. Hal ini diungkapkan dalam pepatah lucu:

Pada awalnya, tidak ada penderitaan karena tidak mengetahuinya,
Di tengahnya, tidak ada kesombongan karena mengetahuinya.
Pada akhirnya, tidak ada ketakutan akan melupakannya.

Ketidaktahuan akan logika, kedokteran, astrologi, dan ilmu-ilmu lainnya sungguh menyakitkan karena seseorang harus menghabiskan banyak tenaga dan upaya serta memikul kelelahan hebat demi mempelajarinya. Namun, hanya beberapa detik sudah cukup untuk mempelajari mantra Chenrezig. Tidak ada penderitaan yang harus dihadapi dalam peralihan dari ketidaktahuan ke pengetahuan tentang hal itu. Inilah sebabnya, “Pada awalnya, tidak ada penderitaan jika tidak mengetahuinya.”

Setelah seseorang menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk mempelajari ilmu yang sulit dan memperoleh ketenaran atau kedudukan sosial, ia berisiko merasa puas diri dan percaya bahwa dirinya lebih unggul dari orang lain. Kesederhanaan mantra Chenrezig menghentikan risiko ini. Oleh karena itu, “Di tengahnya, tidak ada

kesombongan karena mengetahui hal itu.”

Terakhir, jika kita tidak menjaganya, maka ilmu yang kita kumpulkan di bidang kedokteran, astrologi, atau ilmu lainnya bisa hilang sedikit demi sedikit. Namun, mustahil untuk tidak mengingat mantra enam suku kata, OM MANI PADME HUNG. Oleh karena itu, “Pada akhirnya, tidak ada ketakutan akan melupakannya.”

DASAR MEDITASI

02

DARI TIDAK MURNI MENJADI MURNI

Dharma adalah metode yang memungkinkan kita untuk beralih dari keadaan biasa ke keadaan sadar, yang disebut kebuddhaan. Seseorang hanya dapat mengetahui pentingnya dharma dan tujuan mendalamnya jika ia memahaminya sebagai suatu proses yang prinsip-prinsipnya diungkapkan dalam istilah pemurnian berikut:

Dasar pemurnian,
Objek pemurnian,
Alat memurnikan,
Hasil pemurnian.

Dasar Pemurnian

Hakikat batin kita yang sebenarnya adalah batin itu sendiri, mirip dengan sifat batin semua makhluk. Dengan demikian, kotoran tidak menodainya. Namun sekarang, hal tersebut dipenuhi oleh banyak pengkondisian yang bersifat sementara. Pengondisian ini tidak mempengaruhi esensi batin tetapi menghasilkan ilusi dan penderitaan.

Inti dari batin disebut “inti pencerahan”. Meski murni, namun karena kurangnya kesadaran kita, inti pencerahan dan ketidakmurnian bercampur menjadi satu. Pencampuran ini membentuk dasar pemurnian seperti kain putih yang dikotori noda. Karena sifatnya yang putih maka kain bisa menjadi putih kembali. Demikian

pula, sifat batin kita adalah kemurnian dan kita dapat kembali menemukannya. Akan tetapi, arang tidak mempunyai peluang untuk berubah menjadi putih karena aslinya berwarna hitam. Jika ilusi, dualitas, dan penderitaan adalah sifat dari batin kita, kita tidak akan mempunyai kemungkinan untuk melepaskan diri dari hal-hal tersebut.

Objek Pemurnian

Yang dimaksud dengan pemurnian adalah yang harus dihilangkan, yaitu kotoran-kotoran khayalan yang serupa dengan noda-noda yang menutupi kain putih yang bukan merupakan bagian dari sifatnya. Ketidakmurnian ini tidak mempunyai realitas yang sebenarnya; inilah alasan seseorang dapat menghilangkannya. Jika mereka memiliki keberadaan dalam dirinya, hal ini mustahil dihilangkan; tetapi hal-hal tersebut bersifat dapat berubah, ilusi, dan kesalahan sederhana. Akarnya adalah dualitas “menggenggam-mencengkram”. Secara eksternal, ada penampakan-penampakan yang ditangkap sebagai objek; secara internal, ada batin sebagai subjek yang menggenggam. Sifat berlawanan ini menyebabkan timbulnya kekotoran batin atau *klesha* (kebencian-kemarahan, keterikatan-keinginan, kebutaan, iri hati, sikap posesif, kesombongan, dll.) dan penampakan-penampakan khayalan yang menjadi sumber karma dan penderitaan. Oleh karena itu, dualitas, landasan dari proses ini, pada prinsipnya harus dihilangkan.

Objek yang digenggam secara eksternal mempunyai enam aspek yang berhubungan dengan enam indera:

bentuk untuk indera visual,
suara untuk indera pendengaran,
bau untuk indera penciuman,
rasa untuk indera pengecap,
kontak untuk indera sentuhan,
objek mental untuk indera mental.

Subjek, yang memahaminya secara internal, dibagi menjadi enam kesadaran:
kesadaran visual,

kesadaran pendengaran,
kesadaran penciuman,
kesadaran pengecapan,
kesadaran sentuhan,
kesadaran mental.

Dalam ilusi, batin berfungsi dengan cara ini: enam objek indera dan enam kesadaran, masing-masing ditangkap sebagai realitas terpisah. Pemisahan ini merupakan ruang tempat berlangsungnya permainan kekotoran batin atau *klesha*.

Namun keenam objek dan kesadaran ini sebenarnya bukanlah entitas yang terpisah. Misalnya saja, ketika mengamati suatu bentuk, meskipun kita menggenggam dua entitas yang tidak tergantung satu sama lain, yaitu objek yang dirasakan dan batin yang mengamati, kita melakukan kesalahan. Pada kenyataannya, bentuk yang digenggam sebagai objek tidak lain hanyalah wujud dari aspek “kejernihan” batin sedangkan subjek ‘AKU’ tidak lain adalah aspek “kekosongan” dari batin yang sama. Dalam mekanisme ilusi, seseorang mendapati dirinya berada dalam situasi memandangi dirinya sebagai orang lain. Bagai berjalan di bawah sinar matahari; bayangan kita terpisah dari kita dan tampak seperti orang lain.

Secara eksternal, mencengkram pada objek dan secara internal mencengkram pada subjek yang memegangnya, sebenarnya tidak pernah terpisahkan: tidak ada dualitas. Subjek dan objek bukanlah dua; tapi karena kita tidak menyadarinya, kita masuk ke dalam dualitas dengan diri kita sendiri. Hal ini menyebabkan permainan kekotoran batin dan ilusi.

Oleh karena itu, seseorang harus memurnikan dirinya dari sifat berlawanan tentang aku-orang lain.

Alat Pemurnian

Berbagai bahan seperti air, deterjen, dan sabun diperlukan untuk mencuci kain yang terkena noda. Demikian pula, untuk memurnikan batin kita, diperlukan suatu alat: inilah dharma. Semua tahapannya, semua aspek yang menyusunnya, dan semua meditasi yang diajarkan di dalamnya, berpartisipasi dalam fungsi pemurnian yang

unik ini. Berlindung, latihan pendahuluan, meditasi menenangkan mental (*shinay/shamatha*) dan pandangan terang (*lhatong/vipashyana*), fase penciptaan dan perampungan *vajrayana*, dan akhirnya *mahamudra* menyatu pada tujuan yang sama.

Melalui dharma, pertama-tama, kekotoran batin dan pemikiran ilusi yang lebih nyata, dilenyapkan. Kemudian, secara bertahap, aspek-aspek yang lebih halus dilenyapkan, hingga akhirnya hambatan terakhir, selubung yang menutupi pengetahuan, dilenyapkan melalui meditasi tertinggi, yaitu meditasi “*samadhi* bagai vajra” yang mengarah pada pencerahan akhir.

Meditasi Chenrezig jelas merupakan salah satu alat pemurnian. Khususnya, dengan pemikiran “aku adalah Chenrezig”, yang disebut “kebanggaan deiti”, seseorang memurnikan dirinya dari mengasimilasi “aku” yang biasa. Dengan bermeditasi pada tubuh deiti, ornamen, tanah sucinya, dan sebagainya, seseorang memurnikan dirinya dari pengaruh yang menghasilkan penampakan biasa. Poin-poin ini akan dikaji lebih lanjut pada bagian “Fungsi Dua Tahapan” dan “Tiga Karakteristik Tahapan Penciptaan”. Disana kita akan melihat secara detail fungsi pemurnian Chenrezig.

Hasil Pemurnian

Ketika batin dimurnikan sepenuhnya dari dualitas subjek-objek, hasilnya akan terungkap: realisasi kebenaran batin yang tanpa dualitas. Sifatnya tidak berbeda dengan tiga tubuh pencerahan – tubuh absolut (*dharmakaya*), tubuh pengalaman sempurna (*sambhogakaya*), dan tubuh emanasi (*nirmanakaya*). Ketiga tubuh ini sudah berada dalam keadaan tersembunyi pada tingkat dasar pemurnian. Pada tingkat hasil, mereka diaktualisasikan dan diungkapkan secara penuh serta murni.

Dari sudut pandang pencerahan, pada kenyataannya, tidak ada pemisahan, tidak ada gagasan tentang hasil, perbedaan atau klasifikasi. Namun dari sudut relatifnya, kita dapat membedakan tiga pengandaian nyata yang merupakan tiga tubuh:

Dharmakaya berhubungan dengan aspek *keshunyataan* dari batin yang tercerahkan dan oleh karena itu tidak memiliki bentuk, warna, dan sebagainya. Dikatakan bahwa tubuh ini diperoleh demi manfaat diri sendiri. Melalui kekuatan welas asih dan aspirasi para Buddha dan juga melalui jasa kebajikan para makhluk, kedua tubuh

formal tersebut diwujudkan dari *dharmakaya*.

Sambhogakaya muncul pada makhluk yang memiliki karma yang sangat murni di alam manifestasi yang berbeda dengan alam kita. Di sana penyampaian dharma terjadi tanpa memerlukan ucapan dan pendengaran. *Sambhogakaya* hanya memanifestasikan dirinya, dan para bodhisattva yang membentuk rombongan muridnya memahami arti dari segala sesuatu yang perlu disalurkan.

Nirmanakaya adalah manifestasi pencerahan dalam alam kehidupan biasa untuk membimbing makhluk dengan karma yang tidak murni. Misalnya, Buddha Sakyamuni yang hadir di bumi, memutar roda dharma, dan dengan itu memungkinkan makhluk memasuki jalan pembebasan.

Sementara dua tubuh formal memberikan manfaat bagi makhluk hidup, batin buddha tidak melakukan upaya apa pun, tidak menimbulkan niat apa pun, atau mengalami kesulitan apa pun. Bagaikan pancaran sinar matahari, ini merupakan aktivitas yang sepenuhnya spontan, hasil dari aspirasi sebelumnya, motivasi, dan jasa kebajikan.

Walaupun aspek ketiga tubuh tersebut berbeda, namun hakikatnya satu. Ketiga aspek tersebut pada hakikatnya dapat kita pahami melalui sebuah contoh. Bulan di langit mirip dengan *dharmakaya*; sinarnya mirip dengan *sambhogakaya*; dan pantulannya di permukaan air mirip dengan *nirmanakaya*. Meski bulan, sinar, dan pantulan tampak berbeda, namun keduanya merupakan hakikat yang satu dan sama.

Dengan demikian, landasan pemurnian adalah batin makhluk biasa dan tidak murni yang, bagaimanapun, diberkahi dengan potensi pencerahan. Objek pemurnian adalah kumpulan ketidamurnian yang dapat berubah yang disebabkan oleh saling berlawanannya subjek-objek. Alat pemurnian adalah dharma. Hasil dari pemurnian adalah realisasi dari sifat tanpa dualitas, aktualisasi pencerahan.

INISIASI

Agar efektif, setiap meditasi vajrayana memerlukan inisiasi yang kekuatan spiritualnya disalurkan melalui sebuah ritual. Tanpa inisiasi, praktik tahapan penciptaan dan perampungan tidak dapat dilakukan atau jika dilakukan, maka akan sia-sia.

Tergantung pada tingkatan tantra dan deiti, inisiasi mempunyai aspek yang beragam dalam kerangka ritual yang lebih rumit atau lebih sederhana, lebih lama atau lebih pendek. Namun dasarnya tetap sama.

Dalam Buddhisme, fungsi dari individualitas biasa dijelaskan melalui berbagai cara: lima elemen, lima kelompok unsur kehidupan, dua belas landasan persepsi, dan seterusnya. Kumpulan yang berbeda ini ditandai oleh dualitas, ilusi, dan penderitaan. Namun dalam *vajrayana*, menganggap sifat mutlak mereka adalah murni dan istimewa meskipun sekarang kita tidak menyadarinya.

Apa yang terjadi selama inisiasi? Guru yang menganugerahkannya melalui mantra, mudra, visualisasi, dan meditasi memberikan kekuatan spiritual dan berkah pada elemen, kelompok unsur kehidupan, dan landasan persepsi. Dengan demikian, potensi istimewa yang sebelumnya tertutupi oleh ketidaktahuan akan tersadarkan. Dorongan awal dan praktik yang sehubungan dengan deiti, memungkinkan kita untuk sepenuhnya mengaktualisasikan dan mengekspresikan realitas istimewa batin kita.

Inisiasi Chenrezig, yang hanya dapat dilakukan oleh seorang guru yang telah menerimanya dari garis keturunan yang tidak terputus, terdiri dari tiga aspek utama yang termasuk dalam upacara yang sama:

Inisiasi tubuh deiti dianugerahkan pada tubuh muridnya. Hal ini memberikan kuasa seseorang untuk memvisualisasikan dirinya dalam bentuk Chenrezig serta memandang alam semesta sebagai Alam Kebahagiaan. Hal ini juga memungkinkan kita untuk bermeditasi tentang penyatuan penampilan dan kekosongan (*shunyata*).

Inisiasi ucapan deiti diberikan pada ucapan muridnya. Hal ini memberikan kuasa

seseorang untuk melafalkan mantra OM MANI PADME HUNG serta menganggap semua suara sebagai mantra, melampaui konsepsi biasa kita tentang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Hal ini juga memungkinkan kita untuk bermeditasi tentang penyatuan suara dan kekosongan (*shunyata*).

Inisiasi batin deiti dianugerahkan pada batin muridnya. Ini memberikan kuasa seseorang untuk bermeditasi dengan berpikir bahwa batinnya menyatu dengan batin Chenrezig, yang membuka kita pada pengembangan cinta dan welas asih. Hal ini juga memungkinkan kita untuk bermeditasi tentang penyatuan welas asih dan kekosongan (*shunyata*).

Orang Tibet melafalkan mantra Chenrezig tanpa menerima inisiasi, namun mereka melakukannya dengan keyakinan dan rasa bakti yang dimiliki sejak bayi. Mereka semua memandang Chenrezig sebagai deiti pelindung negaranya. Sambil berjalan, bekerja, dan menyelesaikan banyak tugas, mereka melafalkan mantra, terkadang tanpa mengetahui cara memvisualisasikan deiti. Demikian pula, jika kita meyakini Chenrezig, kita dapat melafalkan mantranya tanpa harus menerima inisiasi dan kita akan memperoleh manfaat darinya.

Selama seseorang menganggap Chenrezig berada di luar dirinya, inisiasi sebenarnya tidak diperlukan. Namun, untuk bermeditasi pada diri sendiri dalam wujud deiti dan untuk benar-benar mencapai tahap penciptaan dan perampungan, inisiasi diperlukan.

DUA TAHAP MEDITASI DALAM VAJRAYANA: PENCIPTAAN DAN PERAMPUNGAN

Meditasi *Vajrayana* dibagi menjadi dua tahap: tahap penciptaan dan tahap perampungan.

Tahap penciptaan mengacu pada bagian pertama meditasi di mana seseorang secara mental menciptakan penampakan deiti.

Tahap perampungan mengacu pada akhir meditasi di mana seseorang melenyapkan penampakan ke dalam kekosongan (*shunyata*). Seseorang kemudian berdiam dalam sifat batin yang secara bersamaan merupakan ketiadaan pemikiran dan pengalaman kegembiraan.

Ketika ombak terbentuk di permukaan laut, ombak tersebut mungkin tampak seperti sesuatu yang lain dari lautan. Namun ketika terjun, ia masuk kembali ke lautan yang merupakan sifatnya sendiri. Demikian pula tahap penciptaan dan perampungan pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan. Seperti halnya ombak dan lautan, mereka masuk dalam sifat alami yang sama. Tahap penciptaan berhubungan dengan ombak yang naik; tahap perampungan ombak yang terjun kembali ke lautan. Dalam kedua kasus tersebut, batin yang samalah yang bermeditasi; tidak ada dua realitas yang berbeda. Jika kita tidak memahami dengan baik hubungan ini, kita mungkin dapat membandingkan tahap penciptaan dengan membangun sebuah rumah dan tahap perampungan dengan kehancurannya.

Memang benar, bagi pemula, kedua tahap tersebut memiliki aspek yang berbeda. Pertama-tama kita menyelesaikan tahap penciptaan di mana kita memvisualisasikan deiti dan melafalkan mantra. Di akhir tahap ini, kita melakukan tahap perampungan, meleburkan semua penampakan ke dalam kekosongan (*shunyata*).

Namun, pada tingkat yang lebih lanjut, kedua tahap tersebut tidak dapat dibedakan. Tahap penciptaan dimulai dengan *keshunyataan* batin dari mana seseorang menciptakan sebuah gambaran. Misalnya, Anda dapat menciptakan gambaran kota Paris di benak Anda. Melihat gedung-gedung yang Anda kenal, jalan-jalan yang Anda kenal, dan seterusnya. Semua ini muncul jelas. Meskipun manifestasi ini terjadi, namun itu kosong (*shunyata*), tanpa realitas material atau keberadaan independen apa pun. Kekosongan ini adalah tahap perampungan. Kedua fase tersebut hadir secara bersamaan. Kemunculan yang divisualisasikan adalah *shunyata* dan meskipun *shunyata*, namun tetap terjadi. Ini adalah penyatuan manifestasi dan kekosongan atau *keshunyataan*.

Saat kita memvisualisasikan Chenrezig, kita melihat dengan jelas wajah, lengan, permata, dan berbagai warnanya, inilah tahap penciptaan. Pada saat yang sama, Chenrezig tidak memiliki keberadaan material; ini adalah tahap perampungan. Demikian pula, suara pada saat yang sama adalah suara dan kekosongan; batin secara

bersamaan adalah kesadaran dan kekosongan.

Setiap pemikiran yang muncul dalam benak kita sebenarnya mengandung dua tahapan ini, penciptaan dan perampungan.

Inilah sifat dari kedua tahap tersebut. Sekarang kita akan melihat bagaimana meditasi Chenrezig “berfungsi”; bagaimana hal ini mendukung kemajuan spiritual kita secara umum, kontribusi spesifik dari kedua tahap tersebut, dan karakteristik tahap penciptaan.

FUNGSI UMUM MEDITASI CHENREZIG

Meditasi Chenrezig bukan hanya sebuah bagian dari dharma; itu mencakup semua aspek jalan spiritual. Itu lengkap dan memungkinkan kita mengembangkan semua kualitas diperlukan untuk jalan dan enam kesempurnaan (*paramita mahayana*):

Motivasi yang menginspirasi kita untuk bermeditasi adalah agar mampu mencapai manfaat demi semua makhluk. Inilah *paramita kemurahan hati*.

Ketika seseorang menyelesaikan visualisasi dan pembacaan mantra, ia meninggalkan aktivitas biasa tubuh, ucapan, dan batin. Perilaku biasa, ucapan biasa, dan pemikiran biasa dilepaskan. Inilah *paramita etika atau disiplin*.

Selama meditasi, seseorang menerima ketidaknyamanan yang terkadang dialami oleh tubuh dan batin. Inilah *paramita kesabaran*.

Seseorang mengeluarkan upaya tertentu dan mendorong dirinya untuk bertahan atau tetap gigih. Inilah *paramita ketekunan*.

Ketika tubuh deiti, tanah suci, ornamen, dan suku kata mantra dikenali, itulah kejernihan batin, yang merupakan manifestasi kilau dari batin itu sendiri. Inilah *paramita kebijaksanaan transendental*.

Kita bisa melihat fungsi meditasi Chenrezig lebih detail. Hal ini dilihat dari dua sudut pandang:

Meditasi memungkinkan seseorang untuk mengembangkan berbagai aspek seperti melenyapkan ilusi, menghimpun jasa kebajikan, welas asih, rasa bakti, ketenangan mental, pandangan terang, dan *mahamudra*;

Hal ini juga memungkinkan seseorang untuk memurnikan pengondisiannya pada tingkat tingkat terdalam.

Mari periksa setiap poin yang disebutkan dalam perspektif pertama:

Melenyapkan ilusi: pertama, memvisualisasikan warna, pakaian, dan atribut Chenrezig membantu kita menghilangkan ilusi biasa. Kedua, memvisualisasikan diri sendiri dalam bentuk Chenrezig menghilangkan hal tersebut ilusi tentang “AKU”.

Menghimpun Jasa Kebajikan: dalam meditasi seseorang membayangkan dirinya memancarkan pancaran cahaya. Beberapa pancaran cahaya itu naik ke “atas” dan mempersembahkan persembahan kepada para Buddha dan Bodhisattva dari sepuluh penjuru. Kita juga mengirimkan pancaran tersebut ke “bawah” yang menyebar ke makhluk biasa dan meringankan penderitaan mereka. Visualisasi ini, memungkinkan kita untuk menghimpun jasa kebajikan dan memurnikan selubung kita.

Welas asih: seseorang memikirkan penderitaan para makhluk dan melalui berbagai visualisasi, yang akan dibahas nanti, seseorang mengembangkan welas asih kepada para makhluk. Selain itu, bentuk asli Chenrezig dan mantranya memenuhi batin kita dengan welas asih dari semua Buddha karena Chenrezig dan mantranya merupakan ungkapan welas asih ini.

Rasa bakti: mempersembahkan persembahan dan doa kepada para Buddha juga para Bodhisattva, memungkinkan kita untuk meningkatkan keyakinan dan

rasa bakti.

Menenangkan mental (Tibet: *Shinay*): selama meditasi, batin berdiam tak bergeming tanpa gangguan pada tubuh sempurna deiti atau detailnya, suku kata yang divisualisasikan, atau suara mantra dan ini memungkinkan kita untuk mengembangkan ketenangan mental. Selain itu, batin bermeditasi pada berbagai objek secara berturut-turut mencegah meditator menjadi bosan dan memfasilitasi kemajuan dalam meditasi.

Pandangan terang (Tibet: *Lhatong*): ketika tubuh Chenrezig tampak jelas dalam batin, namun Ia tidak memiliki wujud sebenarnya dan realitas material, mirip dengan pantulan bulan pada air atau bayangan di cermin. Tubuh ini adalah pancaran cahaya dari Chenrezig tertinggi yang juga merupakan sifat mutlak dari batin kita. Mengenali sifat kosong (*shunyata*) dari penampakan ini adalah pandangan terang.

Mahamudra: oleh karena itu, deiti adalah penampakan-kekosongan. Namun di satu sisi, hal ini bukanlah penampakan, dan di sisi lain, kekosongan, terkadang penampakan atau terkadang kekosongan. Sebagai sebuah penampakan, itu tidak kehilangan kekosongannya; karena kosong, maka tidak kehilangan penampilannya. Ini adalah penyatuan antara penampakan dan kekosongan, bukan dengan arti dari dua hal yang ditempatkan berdampingan tetapi dengan arti dari dua hal yang membentuk realitas yang sama dan tidak dapat dipisahkan. Berdiam tanpa gangguan dalam keadaan penyatuan ini adalah ketenangan mental dan pandangan terang secara bersamaan. Ini juga disebut *mahamudra* dan lebih tepatnya, dalam hal ini, "*Mahamudra* tubuh deiti.". Pada mulanya seseorang tidak benar-benar mengalami keadaan ini, namun dengan memiliki gambaran tertentu akan memungkinkan kita untuk mendekatinya.

FUNGSI KHUSUS DARI DUA TAHAPAN

Poin-poin berbeda ini sudah cukup untuk memperjelas manfaat meditasi Chenrezig. Namun, pada tingkat terdalam, kita harus menambahkan fungsi pemurnian yang dihasilkan oleh berkah. Ini adalah energi spiritual yang mengisi setiap elemen meditasi.

Penampakan yang kita lihat sebenarnya tidak mempunyai keberadaan dalam dirinya. Hal-hal tersebut dihasilkan oleh batin kita sendiri dan keliru oleh pengondisian yang dihasilkan oleh karma kita. Pengondisian ini bekerja pada tingkat "potensi kesadaran". Hal ini membawa kita pada pengalaman manifestasi sebagai sesuatu yang terpisah dari diri kita sendiri, solid, nyata dalam dirinya sendiri, dan menjadi penyebab banyak penderitaan. Batin yang bebas dari pengondisian ini adalah batin murni yang di dalamnya muncul penampakan murni, tanpa materialitas, lenyap dari dualitas subjek-objek, dan tanpa tanda kekotoran batin (*klesha*) dan penderitaan.

Oleh karena itu, pemurnian harus berkerja pada tingkat potensi kesadaran; di sanalah meditasi *vajrayana* bekerja. Tujuan sebenarnya dari tahap penciptaan dan perampungan adalah untuk melenyapkan totalitas pengondisian yang menghasilkan keberadaan samsara. Keberadaan dalam samsara secara berurutan terungkap dalam rangkaian kelahiran, kehidupan, dan kematian. Sejak dahulu kala, kita telah mempunyai banyak sekali kelahiran, masing-masing mengikuti pola yang sama: kelahiran, kehidupan, dan kematian. Pengondisian yang ditimbulkan oleh pengulangan yang tak terbatas ini sangatlah kuat dan cenderung menciptakan kembali proses yang sama yang membuat kita menjadi tahanan ilusi.

- Meditasi deiti, termasuk dua tahapan, dalam konteks ini, memiliki tiga fungsi:
- Untuk memurnikan dari pengondisian yang menyebabkan kelahiran biasa yang diakibatkan oleh pematangan karma;

- Untuk memurnikan dari pengondisian yang menghasilkan penampakan kehidupan biasa, yang ditandai dengan menggenggam wujud terpisah dan penderitaan;
- Untuk memurnikan dari pengondisian yang menyebabkan kematian biasa dan untuk mengaktualisasikan tubuh dan kebijaksanaan pencerahan.

Dalam kerangka ini, setiap aspek meditasi melakukan pemurnian tertentu:

- Sebelum memulai visualisasi, seseorang berpikir bahwa semua fenomena dalam bentuk biasa dan tidak murni melebur dalam kekosongan. Ini melambangkan kematian yang mendahului kehidupan ini. Hal ini memurnikan kita dari pengondisian kematian yang dihasilkan dalam kehidupan masa lalu kita dan mempersiapkan kita untuk aktualisasi tubuh absolut (*dharmakaya*), sifat utama dari batin.
- Dari *keshunyataan*, bunga teratai, piringan bulan, dan biji aksara HRI pertama kali muncul. Hal ini berkaitan dengan penyatuan tiga unsur yang menjadi ciri momen pembuahan di dalam rahim: teratai melambangkan sel telur, piringan bulan melambangkan spermatozoa, dan biji aksara melambangkan kesadaran yang berasal dari bardo dan menyatu dengan dua penyangga materi. Segala fenomena, yang mula-mula dimurnikan melalui peleburan ke dalam *keshunyataan*, kini dapat terwujud dalam aspek kemurniannya.

Dengan cara ini, kita dimurnikan dari pengaruh-pengaruh yang menyebabkan pembuahan.

Kemudian, biji aksara berubah menjadi deiti berhubungan dengan kelahiran dan memungkinkan kita untuk dimurnikan dari pengondisian yang menyebabkannya. Dengan demikian, potensi tubuh emanasi (*nirmanakaya*) dibawa menuju pematangan.

Seseorang melantunkan pujian yang ditujukan kepada deiti dan membayangkan cahaya memancar dari hati Chenrezig yang mempersembahkan persembahan kepada para Buddha dan Bodhisattva. Seseorang memvisualisasikan atribut, pakaian, permata, istana surgawi di mana ia berdiam dan alam suci manifestasi murni yang mengelilinginya. Kita dapat menerapkan hal ini pada ciri-ciri kehidupan sehari-hari kita sejak lahir sampai mati: aktivitas kita, hubungan dengan orang lain, pakaian, kebiasaan dekorasi, situasi hidup, dan lingkungan. Visualisasi yang sesuai

memungkinkan kita untuk memurnikan semua pengondisian hidup dan mempersiapkan kita untuk aktualisasi tubuh pengalaman sempurna (*sambhogakaya*).

Pada akhir tahap penciptaan, tanah suci melebur ke dalam istana surgawi, istana surgawi melebur kedalam deiti, deiti melebur kedalam biji aksara HRI yang pada akhirnya melebur ke dalam kekosongan. Peleburan ini melambangkan kematian yang akan datang. Hal ini mempunyai efek yang sama dengan meleburkan fenomena sebelum visualisasi: pemurnian pengondisian yang terjadi pada saat kematian dan aktualisasi *dharmakaya* di masa depan.

Oleh karena itu, seseorang mencapai pemurnian sempurna dan, pada saat yang sama, memungkinkan munculnya tiga tubuh pencerahan. Pada kenyataannya, batin kita saat ini dan selalu bersifat buddha, namun selubung berbeda yang menutupinya, menyembunyikan sifat pencerahan ini dan mencegahnya menjadi nyata. Ketika hal itu benar-benar terwujud, tanah suci dan tubuh para deiti yang merupakan ekspresi sebenarnya dari sifat alami pikiran ini akan terungkap dengan sendirinya.

KARAKTERISTIK TAHAP PENCIPTAAN

Sekarang mari kita kembali ke tahap penciptaan. Agar lengkap, tahap ini harus memiliki tiga ciri:

- Kejelasan Penampilan,
- Ingatan Akan Makna Murni,
- Kebanggaan Deiti.

Kejelasan Penampilan

Pengondisian karma adalah sumber penciptaan dunia seperti yang kita rasakan, dunia luar dan juga tubuh kita sendiri. Ciptaan ini mirip dengan mimpi, namun

kita memiliki persepsi yang kuat dan nyata tentang keberadaannya. Kejelasan penampilan, yaitu kejelasan visualisasi, mempunyai fungsi melepaskan kita dari cara menciptakan ilusi ini dan menghilangkan keterikatan pada realitas ini. Meskipun sudah membahas fungsi ini sehubungan dengan pemurnian potensi kesadaran, mari lihat kembali dalam kaitannya dengan tahap penciptaan.

Dunia menampilkan dirinya sebagai beragam manifestasi: alam semesta, lingkungan luar, situasi kehidupan kita, tubuh, pakaian, perhiasan yang kita kenakan, warna-warni yang berbeda, dan seterusnya. Visualisasi memiliki keragaman ini dan memberikan sebuah keragaman yang setara akan penampakan istimewa:

- Alam semesta dan lingkungan luar digantikan oleh visualisasi Alam Kebahagiaan dimana segala penampakannya indah, murni, dan menghasilkan kegembiraan;
- Situasi kehidupan kita digantikan oleh visualisasi “istana berharga” deiti;
- Semua makhluk dan diri kita sendiri berwujud Chenrezig;
- Pakaian dan perhiasan menjadi permata dan sutra yang dipakai Chenrezig;
- Warna-warna biasa diubah menjadi warna deiti dan lebih khusus lagi menjadi warna tubuh, ornamen, dan pakaian.

Dengan demikian, penampakan deiti menggantikan penampakan biasa dan menetralkan keterikatan kita pada realitas biasa tersebut.

Akan tetapi, para pemula sering kali mengalami kesulitan mengembangkan kejernihan penampilan ini dan yang terpenting, mengembangkan gambaran deiti yang utuh. Oleh karena itu, pertama-tama seseorang dapat memvisualisasikan aspek-aspek tertentu: wajah saja, kemudian masing-masing tangan atau *mala*, teratai, permata, dan seterusnya. Cara berproses seperti ini akan memberikan kemudahan tertentu.

Pemula juga mungkin mengalami kesulitan melihat Chenrezig yang mereka visualisasikan dan batin mereka sendiri sebagai satu kesatuan. Sebenarnya visualisasi hanya ada dalam batin kita dan oleh karena itu tidak ada subjek yang mengamati atau objek yang diamati. Kecenderungan kebiasaan membuat kita cenderung, bahkan dalam kasus ini, untuk mempertahankan dualitas subjek-objek. Hanya setelah

pengalaman meditasi yang panjang dan dengan pemahaman tertentu tentang sifat alami batin, visualisasi tidak lagi diwarnai oleh gagasan yang salah tentang subjek dan objek. Untuk sementara, meditator pemula cukup menganggap visualisasi sebagai objek yang diamati oleh batin dan mencoba membuatnya jernih dan stabil, sehingga batin menjadi tenang.

Ingatan akan Makna Murni

Kejelasan visualisasi tidak boleh menjadi persepsi terhadap objek yang mungkin benar-benar ada secara material, bahkan di alam yang lebih indah atau lebih tinggi dari kita. Deiti pada saat yang sama merupakan penampakan namun tidak ada dalam realitas sebenarnya, seperti bayangan di cermin atau pantulan bulan pada air. Deiti yang divisualisasikan tidak sama sifatnya dengan *thangka* atau patung. Ia tidak memiliki keberadaan material dan pada saat yang sama diberkahi dengan kualitas-kualitas batin yang telah tercerahkan. Itu bukan material atau tak bergerak.

Pemahaman akan realitas material pada deiti dinetralkan dengan mengingat kembali makna yang murni. Artinya mengingat bahwa setiap aspek yang divisualisasikan mengungkapkan kualitas tercerahkan sebagai hubungan simbolis. Jadi, setiap detail Chenrezig memiliki arti:

- Warna putih pada tubuhnya: Ia sepenuhnya murni, bebas dari selubung apa pun;
- Satu wajah: esensi semua fenomena adalah rasa yang sama;
- Empat lengan: “empat sifat tanpa batas” (cinta tanpa batas, welas asih tanpa batas, kegembiraan tanpa batas, dan keseimbangan batin tanpa batas);
- Dua kaki bersilang dalam postur vajra: Ia tidak berdiam di nirvana ekstrem untuk dirinya sendiri atau juga tak berdiam di dalam samsara; ia menyatukan welas asih dan kekosongan;
- Permata yang dipegangnya dengan kedua tangannya di depan dada: Ia memberikan manfaat bagi semua makhluk dan memuaskan kebutuhan mereka;
- Mala yang dipegangnya di tangan kanan: Ia menarik semua makhluk menuju pembebasan;

- Teratai di tangan kiri: Ia memiliki welas asih terhadap semua makhluk, dan sebagai tambahan, ketika teratai tumbuh dari lumpur tanpa menodai bunganya, Chenrezig memberi manfaat di dunia tanpa ternoda oleh kekotoran batin dan ketidaksempurnaan;
- Piringan bulan di belakang punggungnya: di dalam dirinya cinta dan welas asih telah sempurna sepenuhnya;
- Kulit rusa di bahunya: kebaikan rusa yang legendaris melambangkan batin tercerahkan dengan semua pemikiran yang diarahkan pada demi memberi manfaat kepada semua makhluk;
- Permata yang beragam: kekayaan kualitas batinnya yang telah tercerahkan;
- Sutra dengan lima warna: lima kebijaksanaan.

Dalam visualisasinya, kejelasan penampakan yang dipadukan dengan pemahaman simbolisme ini memungkinkan kita menghilangkan persepsi material tentang deiti. Hal ini tidak berarti bahwa seseorang harus terus-menerus melafalkan daftar makna simbolik ini dalam benaknya, namun ia mengetahui dan mengasimilasi makna-makna tersebut.

Kebanggaan Deiti

Makhluk mengaitkan dengan kepribadian mereka dengan keterikatan yang kuat. Gagasan tentang “aku” mengacu pada fakta bahwa realitas ini tertanam kuat dalam diri kita. Gagasan tentang “aku”, tentang “aku adalah orang ini atau orang itu” adalah semacam kebanggaan pada tingkat yang paling dasar.

Dalam meditasi, seseorang menggantikan kebanggaan biasa ini dengan “kebanggaan terhadap deiti”; seseorang menimbulkan keyakinan, “aku adalah Chenrezig.”

Kebanggaan biasa adalah landasan berkembangnya kekotoran batin, pikiran ilusi, dan mengakibatkan penderitaan. Kebanggaan terhadap deiti membantu kita menghentikan hasil ini. Ketika “aku adalah Chenrezig”, aku bukan lagi orang yang memiliki keinginan, kebencian, dan proyek biasa. Penampakan tidak murni yang biasanya kita kenali diri kita digantikan oleh penampakan murni yaitu tubuh Chenrezig, manifestasi tanah sucinya, mantranya, dan seterusnya.

Kita mungkin berpikir bahwa mengganti suatu pengenalan – yang merupakan salah satu dari individualitas kita yang biasa – dengan yang lain – yang berasal dari deiti bukanlah suatu perubahan yang berarti. Namun perbedaannya sangat besar. Dalam kasus pertama, ada kekotoran batin dan penderitaan, namun dalam kasus kedua, tidak ada.

Masing-masing dari tiga aspek tahap penciptaan mempunyai fungsi yang tepat:

- Kejernihan penampakan menetralkan hasil penampakan biasa, yaitu penampakan ilusi;
- Ingatan akan makna murni menetralkan cengkraman pada keberadaan material dalam wujud murni diri dan alam perwujudannya;
- Kebanggaan deiti menetralkan perpaduan “aku” yang biasa.

Ketiga hal ini memang penting, namun pengembangan poin ketiga lebih penting dibandingkan dengan pengembangan dua poin pertama. Pada tingkat yang mendalam, kebanggaan deiti memungkinkan kita untuk melihat tubuh Chenrezig sebagai ungkapan kejernihan batin dan sebagai pancaran cahaya dari sifat kosongnya. Subjek dan objek, kekosongan dan penampakan menjadi tidak dapat dipisahkan dan seseorang tetap berada dalam perenungan ini. Tentu saja kondisi ini tidak bisa dicapai dengan cepat. Pada awalnya, cukup berpikir saja, “aku adalah Chenrezig.”

MEMPELAJARI CARA VISUALISASI

Ketika seseorang mulai mempraktikkan tahap penciptaan, seseorang seringkali mengalami kesulitan dalam membentuk gambaran utuh tentang deiti. Upaya kita terbagi: ketika seseorang memvisualisasikan wajah, lengannya menjadi tidak jelas; ketika memvisualisasikan lengan - giliran wajah menjadi buyar; dan saat kaki

tervisualisasi jelas, lengan lenyap. Namun seseorang harus tetap menjaga batin tetap rileks dan tidak melawan diri sendiri. Berlatih dengan cara ini, kemampuan visualisasi kita akan semakin meningkat.

Seseorang hendaknya tidak melakukan pendekatan meditasi dengan cara yang kaku dan terlalu terstruktur. Hindari melihat visualisasi Chenrezig sebagai membangun dinding sebuah rumah yang masing-masing batu batanya diletakkan kokoh di atas batu sebelumnya dan pintu serta jendela tertanam secara fisik di tempatnya. Metode yang baik adalah sebagai berikut:

Pada awal meditasi, seseorang cukup mengembangkan pemikiran “aku adalah Chenrezig” dan terserap ke dalam diri kita. Ketika pikiran-pikiran lain muncul, membawa kita kembali pada penyerapan wujud diri kita yang biasa, gunakanlah dukungan visualisasi untuk mendapatkan kembali gagasan bahwa kita adalah deity. Sebagai contoh, seseorang berpikir, “aku adalah Chenrezig, oleh karena itu, tubuhku berwarna putih” dan seseorang menaruh perhatiannya pada putihnya tubuh. Ini memungkinkan seseorang untuk menstabilkan batin untuk sementara waktu. Ketika pikiran-pikiran lain mengalihkan perhatian kita dari warna putih, maka seseorang teringat akan apa yang dipegang pada lengannya, dan seterusnya. Ketika stabilitas tidak lagi dapat dipertahankan pada satu bagian visualisasi, maka visualisasi berpindah ke bagian lain: lengan, kaki, wajah, dan sebagainya. Begitu pula dengan batin kita menjadi terbiasa dengan stabilitas tertentu yang tanpa ketegangan. Visualisasinya kemudian mudah dan menyenangkan.

Ketika seorang anak kecil duduk di tengah-tengah banyak mainan, dia tidak mempertimbangkan untuk memainkan semuanya sekaligus. Dia mengambil satu mainan dan memainkannya sebentar, kemudian ketika sudah merasa cukup, dia mengambil mainan lain dan kemudian menyimpan mainan tersebut untuk bermain dengan mainan ketiga, dan seterusnya. Dia mempunyai banyak mainan tetapi tidak khawatir untuk bisa bermain dengan semuanya pada saat yang bersamaan. Dia tahu mainan itu ada di sana, bahwa satu mainan sudah cukup dan ketika bosan, ia dapat mengambil mainan yang lain.

Meditasi Chenrezig agak mirip dengan cara tersebut. Seseorang memvisualisasikan wajah, atau satu tangan, sebuah ornamen, warna, dan ketika batinnya bosan, ia beralih ke detail lainnya. Batin kemudian merasakan kemudahan yang luar biasa, diberkahi dengan kebebasan bergerak, dan bebas dari beban yang melebihi kemampuannya. Ini adalah metode belajar meditasi yang sangat baik.

Jika tidak, seseorang berisiko memulai visualisasi dengan cemas dan tegang: “aku benar-benar harus memvisualisasikan tanpa melupakan apa pun—tubuh, warna, atribut; semoga lengan tetap di tempatnya begitu juga dengan kaki, dan yang terpenting, semoga aku tidak kehilangan visualisasi wajahnya ketika aku memvisualisasikan teratai atau mala.” Tugas ini tampaknya sangat berat dan seseorang akan berkecil hati bahkan sebelum memulai!

Misalkan seseorang dihadapkan pada Anda banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus. Anda tidak akan tahu harus mulai dari mana; memulai satu hal, Anda akan khawatir tidak dapat melakukan yang lain. Anda akan berpikir, “Aku tidak akan pernah bisa untuk melakukannya. Aku tidak akan pernah mempunyai waktu yang diperlukan untuk melakukannya. Itu tidak mungkin!” Anda tidak akan merasa nyaman dengan perasaan memikul beban yang sangat besar ini di pundak Anda. Namun Anda tidak harus melakukan pendekatan meditasi dengan beban batin yang sama.

Saat melakukan visualisasi, kita memiliki fleksibilitas tertentu dan penerimaan atas apa yang bisa atau tidak bisa kita lakukan; batin kitalah yang berpikir seperti ini. Sebaliknya, ketika kita ingin memiliki visualisasi yang sempurna dan kemudian, karena tidak mampu mencapainya, kita memberontak terhadap diri sendiri atau putus asa, tetap saja batin kitalah yang menciptakan masalah-masalah ini. Batin menciptakan kemudahan atau kesulitannya sendiri tergantung pada bagaimana ia mendekati sesuatu.

Seseorang harus terampil mengarahkan batin dengan benar dan mengetahui

bagaimana bermeditasi dengan santai dan nyaman seperti anak kecil yang bermain dengan apa pun yang cocok untuknya pada waktu yang tepat. Ini tidak rumit baginya dan dia tidak khawatir. Batin yang biasanya mengganggu kita bisa ditenangkan dengan sikap yang sama. Sebaliknya, jika kita terpaku pada gagasan bahwa tidak boleh melupakan “ini” dan tidak membiarkan “itu” hilang, itu hanya akan menambah kekhawatiran baru pada kekhawatiran kita dan ketegangan baru pada ketegangan kita. Ini bukanlah tujuan meditasi.

METODE MEDITASI

03

Meditasi Chenrezig terdiri dari empat bagian:

- Persiapan
- Tahap Penciptaan
- Tahap Perampungan
- Kesimpulan.



PERSIAPAN

Persiapan meditasi terdiri dari dua bagian: berlindung dan membangkitkan batin pencerahan (*bodhicitta*). Keduanya dibacakan dalam ayat yang sama yang diulang tiga kali:

SANGYE CHO DANG TSOK KYI CHOK NAM LA
JANGCHUB BARDU DAK NI KYABSU CHI
DAG GI JIN SOK GYIPE SONAM KYI
DRO LA PHEN CHIR SANGYE DRUB PAR SHOG (lafalkan tiga kali)

Di dalam Buddha, Dharma dan Persatuan Agung,
Saya pergi berlindung hingga pencerahan tercapai.
Melalui praktik kedermawanan dan sebagainya
Semoga saya mencapai kebuddhaan demi manfaat semua makhluk hidup. (lafalkan tiga kali)

Dua baris pertama adalah ayat perlindungan; dua baris berikutnya adalah pembangkitan batin pencerahan. Berlindung dapat dilakukan dengan dua cara: tanpa atau dengan visualisasi.

Dalam cara pertama, seseorang hanya berpikir bahwa semua Buddha dan Bodhisattva selalu hadir dan menempatkan dirinya di bawah perlindungan mereka.

Yang kedua, visualisasinya berbeda dengan visualisasi “pohon perlindungan” yang khusus digunakan untuk praktik pendahuluan di mana banyak tokoh berbeda secara bersamaan dibayangkan: lama, yidam, buddha, teks dharma, anggota sangha, dan pelindung. Metode yang digunakan dalam meditasi Chenrezig disebut sebagai “tradisi

permata yang mengumpulkan semua tempat perlindungan”. Di sini seseorang hanya memvisualisasikan Chenrezig dan menempatkan dirinya di bawah perlindungannya. Seseorang memvisualisasikan bahwa Chenrezig mengumpulkan sumber para lama dalam dirinya sendiri, lama silsilah serta tempat perlindungan lainnya, para Buddha, bodhisattva, yidam, dan sebagainya.

Dalam kedua cara tersebut, seseorang tidak berlindung hanya pada dirinya sendiri tetapi membayangkan bahwa ia berlindung bersama dengan semua makhluk di alam semesta hingga masing-masing makhluk mencapai pencerahan.

Aspek kedua yang mana merupakan pembangkitan batin pencerahan berarti memberikan orientasi yang benar pada batin kita pada ambang meditasi. Seseorang berpikir: “Saya melakukan latihan ini untuk dapat membebaskan semua makhluk dari penderitaan samsara. Setelah saya mencapai tingkat Chenrezig, saya akan terus memberi manfaat demi kebaikan makhluk seperti yang Chenrezig lakukan sekarang.”

TAHAP PENCIPTAAN

Tahap penciptaan dimulai dengan pengembangan deiti. Seseorang memvisualisasikan bahwa bunga teratai yang mekar penuh muncul berukuran sepanjang lengan di atas kepalanya. Kemudian, di atas teratai, muncul piringan bulan yang di atasnya berdiri tegak suku kata bercahaya putih, HRI. HRI menghasilkan pancaran cahaya yang menyebar ke segala arah. Seseorang membayangkan bahwa cahaya yang terpancar naik merupakan persembahan yang dipersembahkan kepada para Buddha dan Bodhisattva sedangkan cahaya yang terpancar turun adalah aliran welas asih yang meringankan penderitaan makhluk biasa. Kemudian cahaya dengan cepat kembali ke suku kata HRI yang

berubah menjadi Chenrezig seperti yang dijelaskan dalam teks dan disimbolkan pada thangka. Lalu, lafalkanlah:

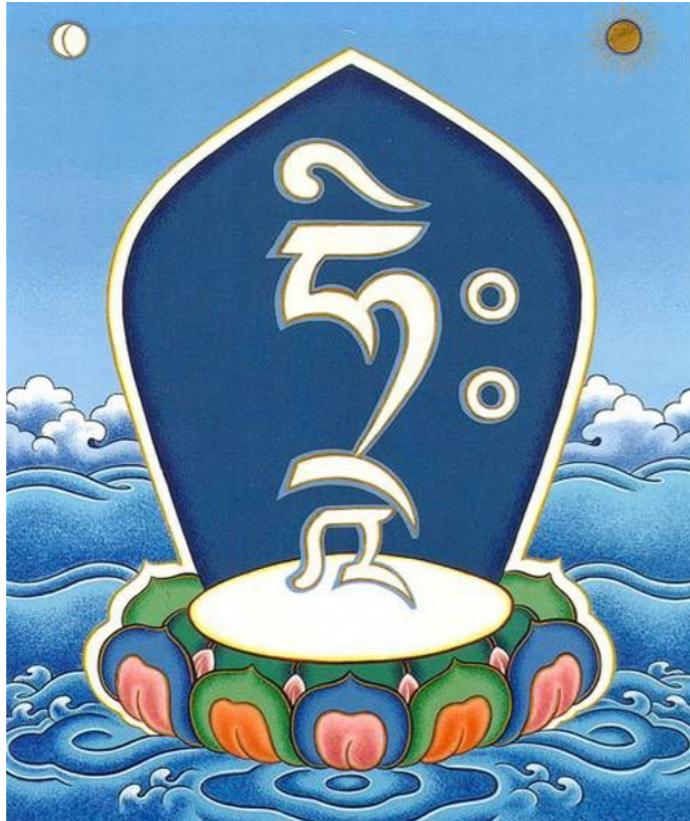
**DAG SOG KHA KHYAB SEMCHEN GYI
CHI TSUG PEKAR DHA WEI TENG
HRI LE PHAG CHOG CHENREZIG
KAR SAL OZER NGA DEN TRO
ZE ZUM THUG JHE CHEN GYI ZIG
CHAK SHI DANG PO THALJAR ZED
OG NYI SHEL TRENG PEDKAR NAM
DAR DANG RINCHEN GYEN GYI TRE
RI DAG PHAG PEI TOD YOG SOL
OPAK ME PEI URGYEN CHEN
ZHAB NYI DORJE KYIL TRUNG ZHUG
DRI ME DAWA GYAB TENPA
KYAB NE KUNDU NGOWOR GYUR**

Aku dan semua makhluk hidup yang jumlahnya seluas langit
Diatas kepala masing-masing terdapat sekuntum bunga teratai & piringan bulan
Dengan bija aksara HRI di atasnya yang lalu menjelma menjadi chenrezig
Tubuh beliau putih cemerlang dan memancarkan cahaya lima warna
Beliau memandang dengan pandangan mata welas asih & senyum kasih sayang
Beliau berlengan empat, dua lengan pertama sedang beranjali
Dua lengan lainnya memegang seuntai mala kristal (kanan) dan setangkai teratai putih (kiri)

Beliau dihiasi permata dan busana sutera
Dengan jubah kulit rusa
Kepala beliau bermahkotakan Buddha Amitbha, Buddha Cahaya Tanpa Batas
Kedua kakinya dalam postur vajra
Dengan bulan tanpa noda sebagai sandaran
Beliau adalah intisari semua sumber perlindungan kita.

Seseorang biasanya melakukan visualisasi sambil membacakan teks diatas. Namun,

selama seseorang belum mempunyai praktik yang dikembangkan, ia dapat melakukan visualisasi terlebih dahulu dan melafalkan teks setelahnya atau melafalkan teks terlebih dahulu lalu melakukan visualisasi.



Tahapan peleburan suku kata HRI

Selanjutnya, seseorang mengucapkan pujian singkat sebanyak tiga kali dengan berpikir bahwa ia bersama dengan semua makhluk, memberi penghormatan kepada kualitas tubuh, ucapan, dan batin Chenrezig. Bacalah tiga kali:

JOWO KYON GYI MAGO KUDOG KAR
DZOG SANGYE KYI WU LA GYEN
THUK JHE CHEN GYI DRO LA ZIG

CHENREZIG LA CHAK TSAL LO (lafalkan tiga kali)

Yang ariya, yang tidak ternoda oleh kesalahan apapun
Putih dalam warna, yang bermahkotakan Buddha Maha Tahu
Yang selalu memandang semua makhluk dengan penuh welas asih
Kepadamu, Chenrezig, Sang penglihat segalanya, saya bersujud. (lafalkan tiga kali)

Kemudian seseorang berpikir bahwa Chenrezig merespons dengan seluruh tubuhnya, memancarkan sinar cahaya yang menyebar ke segala arah dan memurnikan semua penampakan:

- Alam semesta menjadi Alam Kebahagiaan;
- Semua makhluk menjadi Chenrezig;
- Semua suara menjadi mantra Chenrezig;
- Seluruh aktivitas batin menjadi batin Chenrezig, kesadaran primordial.

Pada saat yang sama diri kita menjadi Chenrezig. Bacakanlah:

DE TAR TSE CHIG SOL TAB PE
PHAK PE KU LE OZER TRO
MA DAG LE NANG TRUL SHE JANG
CHI NO DE WA CHEN GYI ZHING
NANG CHU KYE DRO LU NGAK SEM
CHEN RE ZIG WANG KU SUNG THUG
NANG DRAG RIG TONG YER MED GYUR

Setelah berdoa seperti ini dengan batin terpusat
Tubuh suci chenrezig memancarkan sinar cahaya
Melenyapkan semua penampakan karmik kotor yang disebabkan oleh kebingungan
Alam diluar diripun berubah menjadi alam bahagia dewachen
Esensi yang merupakan tubuh, ucapan dan batin semua makhluk
Berubah menjadi tubuh, ucapan dan batin chenrezig
Penampakan dan suara menyatu dalam kejernihan dan kekosongan.

Kemudian kita melafalkan mantra.

Pelafalan mantra OM MANI PADME HUNG dilakukan dengan visualisasi yang berbeda-beda, biasanya seseorang membayangkan dirinya dalam wujud Chenrezig. Namun para pemula, jika mengalami kesulitan dengan metode ini, dapat memvisualisasikan Chenrezig di atas kepalanya atau di langit di depannya.



Disini akan dibahas sepuluh visualisasi yang bisa dilakukan secara bergantian, tanpa harus berpindah-pindah. Tidak perlu melakukannya secara berurutan dan daftar ini tidak boleh dianggap sebagai sepenuhnya lengkap.

Visualisasi Pertama

Berkonsentrasilah pada wujud chenrezig, baik seluruh wujud atau bagian tertentu, seperti : kepala, wajah, lengan, mala, teratai, dsb. Dengan cara ini seseorang mempraktekan ketenangan batin ketika melakukan visualisasi ini.

Visualisasi Kedua

Visualisasikan di hati chenrezig muncul huruf HRI berwarna putih yang berdiri pada piringan bulan yang dikelilingi oleh enam kelopak bunga teratai. Meditator memusatkan batinnya pada huruf HRI.

Visualisasi Ketiga

Berlanjut dari visualisasi yang kedua, kemudian enam suku mantra OM MANI PADME HUNG, muncul pada masing-masing kelopak teratai yang mengelilingi huruf HRI. Masing-masing suku kata dianugerahi warna yang berbeda.

- OM = Putih
- Ma = Hijau
- Ni = Kuning
- Pad = Biru
- Me = Merah
- Hung = Hitam

Mantra berdiri diatas kelopak teratai di bagian hati.

Pada visualisasi, tiap suku kata berdiri secara vertikal dan menghadap ditengah. Suku kata HRI yang berada ditengah-tengah teratai berhadapan dengan suku kata O



Mantra berdiri diatas kelopak teratai di bagian hati.

Pada visualisasi, tiap suku kata berdiri secara vertikal dan menghadap ditengah. Suku kata HRI yang berada ditengah-tengah teratai berhadapan dengan suku kata OM.

Visualisasi Keempat

Huruf HRI mengeluarkan cahaya putih terus menerus yang berubah menjadi berbagai objek persembahan dan visualisasikanlah semua itu dipersembahkan kepada para Buddha & Bodhisattva, kemudian para Buddha dan Bodhisattva mengirimkan balasan berkahNya dalam bentuk Cahaya yang sama dan melebur pada huruf HRI.

Visualisasi Kelima:

Dari hati Chenrezig mengeluarkan cahaya putih yang dipancarkan ke alam neraka, menghancurkan segala penderitaan makhluk yang berada disana. Memberikan rasa sejuk pada mereka yang terbakar, memberikan kehangatan kepada mereka yang kedinginan, dan mengubah neraka menjadi tanah suci.

Cahaya yang sama terpancar ke alam hantu kelaparan, menenangkan rasa lapar dan haus mereka, mengubah alam itu menjadi tanah suci.

Visualisasikanlah hal yang sama, cahaya itu terpancar keseluruh enam alam kehidupan (Neraka, hantu kelaparan, asura, binatang, manusia dan dewa) dan membebaskan mereka dari derita dan segala emosi negative yang menjadi sebab derita mereka.

Visualisasi Keenam:

Visualisasi ini lebih detail dan rinci dari visualisasi sebelumnya. Bayangkan cahaya muncul dari masing-masing suku kata Om Mani Padme Hung yang berdiri diatas kelopak teratai dalam hati chenrezig. Warna cahaya yang dipancarkan sama dengan warna suku kata tersebut.

OM = Putih = Alam Dewa

MA = Hijau = Alam Asura

NI = Kuning = Alam Manusia

PE = Biru = Alam Binatang

ME = Merah = alam hantu kelaparan

HUNG = Hitam = alam neraka

Visualisasi Ketujuh:

Jika meditator memiliki pemahaman vipassana, Ia bermeditasi pada tubuh chenre-

zig yang tidak memiliki entitas sebenarnya. Ia tidak nyata namun terlihat jelas. Ia terlihat jelas namun pada saat yang sama adalah tidak nyata seperti pantulan di cermin.

Visualisasi Kedelapan:

Berlatih menenangkan batin menggunakan irama pelafalan/mantra sebagai pendukung. Tanpa gangguan, meditator bermeditasi pada suara dan tidak membedakan. Meditator juga dapat memvisualisasikan semua suara di luar yang muncul adalah mantra Chenrezig.

Visualisasi Kesembilan:

Visualisasikan bahwa semua suara yang muncul adalah mantra chenrezig, mereka terdengar namun tidak nyata dan tidak nyata namun terdengar jelas.

Visualisasi Kesepuluh :

Ketika melakukan meditasi untuk orang yang sakit atau meninggal, visualisasikan bahwa cahaya yang berasal dari hati chenrezig meluas ke orang tersebut, meringankan penderitaannya, memurnikan kesalahan dan karmanya, serta membawa kebahagiaan.

Meditator dapat memvisualisasikan chenrezig berada di atas kepala atau di angkasa. Pada sesi akhir meditasi, meditator memvisualisasikan bahwa tubuh chenrezig melebur kedalam tubuh orang yang sakit atau meninggal, tubuh, ucapan dan batin mereka menjadi satu.

Di antara sepuluh visualisasi ini, visualisasi pertama, kedua, ketiga, dan kedelapan secara khusus memungkinkan kita untuk membangun shi nay (shamatha); ketujuh dan kesembilan untuk berlatih lha tong (vipashyana). Yang keempat adalah untuk pengembangan rasa bakti; yang kelima, keenam, dan kesepuluh lebih berhubungan langsung dengan welas asih.

Tahap penciptaan tidak memiliki durasi yang tetap. Seseorang meneruskannya

selama yang dia bisa atau selama yang diinginkan. Selama tahap penciptaan, seseorang dapat melafalkan seratus, seribu, sepuluh ribu mantra atau lebih.

TAHAP PERAMPUNGAN

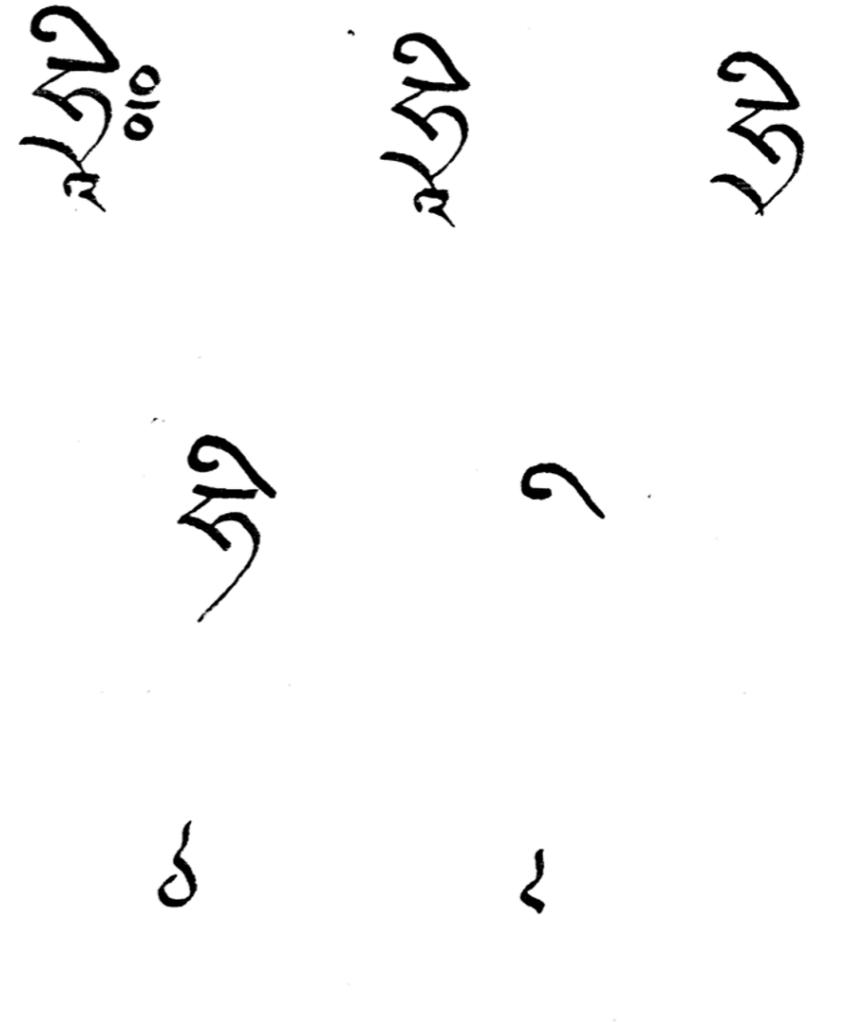
Setelah seseorang melafalkan sejumlah mantra yang diinginkan, seseorang melanjutkan ke tahap perampungan yang dimulai dengan peleburan semua elemen tahap penciptaan secara bertahap hingga kekosongan:

- Alam Kebahagiaan melebur ke dalam makhluk yang divisualisasikan dalam bentuk Chenrezig;
- Chenrezig yang berbeda ini melebur, satu sama lain, dan akhirnya melebur kedalam diri sendiri sebagai Chenrezig;
- Chenrezig terakhir ini secara bersamaan melebur, dari kepala ke hati dan dari kaki ke hati, ke dalam mantra;
- Mantranya melebur ke dalam HRI;
- Berbagai elemen HRI melebur satu sama lain: pertama, dua lingkaran di sebelah kanan melebur menjadi achung di bagian bawah suku kata;
- Kemudian, dari bawah ke atas, achung larut ke dalam ratag;
- Ratag melebur kedalam HA; HA melebur ke dalam gigu;
- Gigu menjadi tig lay (titik kecil cahaya putih), di atasnya terdapat nada (semacam percikan kecil); lalu tig lay melebur ke dalam nada;
- nadanya menjadi semakin tipis dan melebur kedalam kekosongan.

atau singkatnya:

Tanah Suci melebur ke dalam Chenrezig yang berada diatas kepala Sang Meditator, Chenrezig melebur kedalam meditator dalam bentuk Chenrezig, Kemudian Chenrezig melebur kedalam huruf HRI yang berada di hati meditator Elemen-elemen HRI yang berbeda melebur satu sama lain lalu menjadi lebih tipis

dan lebih tipis kemudian menghilang.



Jika kita tidak mempunyai cukup waktu, alih-alih meleburkan secara bertahap ini, kita bisa membayangkan bahwa semua penampakan tahap penciptaan melebur sekaligus ke dalam kekosongan (*keshunyataan*).

Seseorang kemudian membiarkan batin beristirahat tanpa visualisasi dan tanpa memperkenalkan konsep-konsep meditasi seperti: “Kekosongan batin seharusnya seperti ini” atau “Saya percaya bahwa batin adalah juga jernih” dan seterusnya.

Seseorang hanya tetap waspada tanpa gangguan, tanpa mengikuti pemikiran yang muncul atau berusaha menghentikannya, tanpa penerimaan atau penolakan, tanpa harapan atau ketakutan.

Seseorang bermeditasi dengan cara ini selama yang diinginkannya.

KESIMPULAN

Setelah seseorang mengakhiri meditasi di atas, kembali berpikir bahwa ia adalah Chenrezig; semua makhluk juga adalah Chenrezig; dunia adalah Alam Kebahagiaan; semua suara adalah mantra, dan seterusnya. Tapi sekarang ini hanya sekedar pemikiran, bukan visualisasi. Lafalkanlah:

DAG ZHEN LU NANG PHAK PEI KU
DRA DRAG YI GE DRUG PE YANG
DREN TOG YE SHE CHEN PO LONG

Wujudku dan makhluk lain tampak dalam wujud chenrezig
Semua suara yang terdengar adalah melodi enam biji aksara
Semua yang muncul dalam batin adalah kebijaksanaan agung.

Seseorang kemudian mendedikasikan manfaat dari meditasi tersebut dan berharap agar meditasi tersebut dapat membantu seseorang mencapai kondisi yang sama seperti Chenrezig agar dapat memberi manfaat bagi orang lain. Bacakanlah:

GE WA DI YI NYUR DU DAG
CHEN RE ZIG WANG DRUB GYUR NE
DRO WA CHIK KYANG MA LU PA

DE YI SA LA GO PAR SHOG

Melalui kebajikan dari latihan ini
Semoga aku secepatnya mencapai tingkatan chenrezig
Tanpa meninggalkan satu makhlukpun
Semoga aku bisa membawa mereka ke keadaan batin tersebut.

Terakhir, seseorang mengucapkan harapan singkat untuk terlahir kembali di Alam Kebahagiaan:

DI TAR GOM DE GYI PE SO NAM KYI
DAG DANG DAG LA DREL THOG DRO WA KUN
MI TSANG LU DI BOR WA GYUR MA THAG
DE WA CHEN DU ZU TE KYE WAR SHOG
KYE MA TAK TU SA CHU RAB DRO NE
TRUL PEI CHOG CHUR ZHEN DON GYE PAR SHOG

Melalui jasa kebajikan dari meditasi dan pelafalan mantra ini
Semoga aku termasuk mereka yang berkaitan denganku
Setelah meninggalkan tubuh tak murni ini, terlahir secara ajaib di dewachen
Seketika setelah lahir disana,
Semoga aku melampaui 10 bhumi bodhisattva dan
Bermanifestasi demi semua makhluk di 10 penjuru.

Ini mengakhiri versi singkat meditasi Chenrezig. Seseorang dapat memasukkan sejumlah doa lainnya, namun hal-hal penting terkandung dalam praktik singkat ini.

Berlatih dalam Kehidupan Sehari-hari

Latihannya, agar lengkap, tidak boleh hanya terbatas pada sesi meditasi tetapi harus dikembangkan dalam semua aktivitas kehidupan sepanjang hari dan juga malam hari. Kita akan membahas secara berturut-turut lima aspek perluasan meditasi ini:

- Biarkan penampilan bebas dengan sendirinya,

- Biarkan enam kelompok indera bebas dengan sendirinya,
- Biarkan keadaan menjadi bebas dengan sendirinya,
- Berlatih ketika tidur,
- Berlatih ketika makan.

BIARKAN PENAMPILAN BEBAS DENGAN SENDIRINYA

Tampilan muncul dalam dua aspek: penampilan luar—bentuk, suara, bau, dan seterusnya.

Penampilan internal-pemikiran dan kreasi yang dihasilkan dari refleksi dan imajinasi.

Sekarang kita memberikan realitas intrinsik pada kedua jenis penampilan ini. Kita mempersepsikannya sebagai objek yang memiliki realitas sebenarnya dan kita juga menghubungkan kualitas ini dengan subjeknya, sang “aku”. Dualitas subjek-objek ini terpaku pada penampakan dan menjadikan mereka terpikat oleh diri sendiri, terikat oleh keyakinan kita pada realitasnya.

Bagaimana seseorang dapat terbebas dari ikatan ini? Biarkan penampilan menjadi “bebas dengan sendirinya”. Artinya seseorang tidak meniadakannya, namun juga tidak menguatkannya. Penampilan hanyalah apa adanya, melampaui konsep apa pun.

Untuk dapat mengambil posisi tengah ini, seseorang harus memahami, sebagaimana dikatakan, bahwa “penguasa penampilan” adalah batin. Ketika sebuah penampakan muncul dan kita menguatkan realitasnya, artinya kita yakin akan keberadaannya yang sebenarnya, maka batinlah yang membuat penguatan tersebut. Jika kita

meniadakan realitasnya, maka batinlah yang membuat penyangkalan ini. Penampakan tidak menegaskan atau meniadakan dirinya sendiri; batin hanya menengahi untuk menghubungkan keberadaan atau ketidakberadaan dengan mereka. Jika kita sekarang melihat hakikat batin itu sendiri, kita tidak dapat menemukan apa pun. Kami tidak dapat memberikan identifikasi apa pun padanya; esensi ini tidak dapat diungkapkan, ia kosong.

Ketika batin tidak berdiam pada esensinya, kita mungkin percaya bahwa penampakan tersebut benar-benar ada atau bahwa penampakan tersebut sama sekali tidak ada. Bahkan hakikat orang yang menguatkan atau meniadakan bukanlah suatu objek yang dapat diidentifikasi, suatu “sesuatu” yang dapat ditemukan seseorang. Karena tidak mempunyai wujud nyata, ia kosong. Oleh karena itu seseorang tidak terjerumus ke dalam paham keabadian yang merupakan kepercayaan terhadap batin sebagai sebuah entitas individual dan terhadap realitas ego. Namun hal ini tidak berarti bahwa yang ada hanyalah ketiadaan, ketiadaan total. Dalam kekosongan ini sendiri timbul segala penampakan dan segala batin. Oleh karena itu, seseorang tidak terjerumus ke dalam nihilisme ekstrem.

Dalam pandangan ini, bebas dari dua ekstrem, penampilan adalah kebebasan diri, ekspresi bebas dari kekosongan batin. Ini adalah “melihat” Chenrezig, Sang Maha Welas Asih.

BIARKAN ENAM KELOMPOK INDERA BEBAS DENGAN SENDIRINYA

Hubungan kita dengan fenomena dibangun atas dasar “enam kelompok indera”. Setiap kelompok terdiri dari organ indera, objek indera, dan kesadaran yang bersesuaian. Jadi kita punya:

- Mata, bentuk, kesadaran visual;
- Telinga, suara, kesadaran pendengaran;
- Hidung, penciuman, kesadaran penciuman;
- Lidah, rasa, kesadaran pengecap;
- Kulit, sentuhan, kesadaran sentuhan;
- Batin, objek mental, kesadaran mental.

Meskipun pada kenyataannya tidak ada dualitas antara objek indra dan kesadaran yang menangkapnya, kita memisahkan antara subjek dan objek. Dari situlah lahir penggolongan benda-benda (bentuk, bau, rasa, dan sebagainya) menjadi baik atau buruk, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Gagasan tentang kemelekatan atau kebencian dimasukkan ke dalam klasifikasi ini. Jika seseorang tidak mengenali sifat sebenarnya dari kemelekatan dan kebencian ini, maka enam kelompok indera akan terperangkap dengan sendirinya. Jika seseorang mengenali sifat sejatinya, ia terbebaskan. Kemunculan dan pembebasannya terjadi secara bersamaan.

Ketika batin berada di bawah pengaruh ilusi, kemelekatan mendorong kita untuk percaya bahwa objek yang dipersepsikan itu benar-benar baik; kebencian memaksa kita untuk percaya bahwa objek yang dipersepsikan itu benar-benar buruk. Akan tetapi, fenomena-fenomena tersebut tidak menguatkan kualitas apa pun dengan sendirinya. Faktanya, hanya batin yang menimbulkan kemelekatan dan kebencian serta memberikan klasifikasi. Suatu bentuk, suara, bau, atau rasa tidak menentukan dirinya sebagai sesuatu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Batin hanya menambahkan gagasan pada apa yang dirasakannya melalui indera dan menciptakan permainan kemelekatan dan kebencian. Karena batin ini sendiri kosong dan sebenarnya bebas, maka kemelekatan dan kebencian juga kosong dan bebas. Enam kelompok indera yang menjadi dasar proses ini juga kosong dan bebas dari diri. Mengenali esensi dari enam kelompok indera sudah cukup untuk menjamin pembebasan diri mereka tanpa harus bertindak berdasarkan kelompok tersebut.

Membiarkan enam kelompok indera bebas dari diri adalah meditasi dari Sang Welas Asih.

BIARKAN KEADAAN MENJADI BEBAS DENGAN SENDIRINYA

Ketika kita menghadapi keadaan, baik atau buruk, dengan cara yang sama biarlah keadaan tersebut menjadi terbebas dari diri.

Keadaan yang baik adalah keadaan yang menghasilkan kegembiraan dalam diri kita: berkumpul dengan teman atau orang yang kita sukai, terlibat dalam percakapan yang menyenangkan, atau melakukan aktivitas apa pun yang mendatangkan kegembiraan bagi kita. Kita melekat pada kegembiraan ini dan mengaitkannya dengan kenyataan.

Ketika kegembiraan muncul, seseorang harus mengamati pikiran yang mengalaminya. Intinya kosong. Dalam kehampaan ini, gagasan tentang teman, kata-kata atau suara yang menyenangkan, dan seterusnya tidak mempunyai realitas apa pun. Oleh karena itu, keadaan yang baik adalah kekosongan. Segala sesuatu yang tampak bagi kita sebagai kebahagiaan adalah tanpa identitas sebenarnya, terbebas dari diri dan pada saat yang sama hal itu terwujud.

Di sisi lain, ketika kita dihadapkan pada keadaan-keadaan yang tidak menguntungkan – berada bersama orang-orang yang tidak menyukai kita, diajak bicara dengan cara yang tidak menyenangkan, menghadapi rasa sakit dan penyakit – jika kita melihat pada hakikat batin yang mengalami hal-hal tersebut. penderitaan, kita mendapati bahwa penderitaan itu kosong. Dalam kekosongan ini, gagasan tentang musuh, kata-kata yang tidak menyenangkan, penyakit, dan sebagainya tidak mempunyai realitas apa pun. Segala sesuatu yang tampak sebagai penderitaan tidak memiliki entitas yang sebenarnya, terbebas dari diri sendiri dan pada saat yang sama ia bermanifestasi.

Kebahagiaan dan penderitaan sebenarnya adalah dinamika batin yang kosong, tanpa realitas yang sebenarnya; oleh karena itu kita tidak perlu menolak atau menerimanya.

Membiarkan keadaan menjadi bebas dengan sendirinya adalah tindakan Sang Welas Asih. Tiga aspek pertama ini merupakan kelanjutan dari praktik yang harus kita terapkan sepanjang hari.

BERLATIH KETIKA TIDUR

Berlatih ketika berkaitan dengan tidur nyenyak tanpa mimpi di satu sisi dan tidur dengan mimpi di sisi lain. Yang pertama berkaitan dengan cahaya terang dan yang kedua berkaitan dengan realitas penampilan.

Pertama-tama seseorang membuat keinginan untuk dapat menyadari mimpi yang akan muncul dalam batinnya pada malam yang akan datang.

Kemudian, untuk mempersiapkan latihan tidur nyenyak, sebelum tidur, seseorang memvisualisasikan dirinya dalam bentuk Chenrezig. Kita membayangkan bahwa di dahi, pada jarak antara alis, ada sebuah bola kecil cahaya putih yang menjadi tempat batin kita diletakkan. Seseorang tidur dengan cara ini. Dengan dukungan visualisasi ini, jika seseorang dapat tertidur dalam keadaan tanpa gangguan, tanpa pemikiran, dan dengan batin berada dalam kekosongan.

Dalam hal ini, seseorang membangun landasan untuk mengenali cahaya jernih, pertama pada saat tidur nyenyak dan kemudian pada saat kematian. Cahaya jernih, sebenarnya, mengasumsikan bahwa ketiadaan batin disertai dengan kesadaran. Namun, meskipun kita tidak benar-benar memperolehnya, ketiadaan batin dan meditasi pada lingkup cahaya putih memfasilitasi kemunculannya. Khususnya pada saat kematian, kita akan dapat mengenalinya pada akhir proses perwujudan-perluasan-pencapaian.

Kedua, berlatih pada mimpi dapat dilakukan dengan berharap agar benar-benar sadar bahwa kita sedang bermimpi selama mimpi itu sendiri. Seseorang harus mencoba memahami bahwa penampilan mimpi, pada saat yang sama terwujud, tidak

memiliki entitas sebenarnya. Itu hanyalah hasil dari batin. Maka seseorang harus mencoba berdiam dalam meditasi dengan kondisi pengenalan ini. Dengan cara yang sama, kita mencoba mengenali ketiadaan realitas sensasi menyenangkan atau tidak menyenangkan, ketiadaan realitas kegembiraan atau penderitaan yang mungkin kita alami selama mimpi. Oleh karena itu, terjadilah pembebasan diri dari fenomena mimpi. Fenomena ini terus berlanjut namun kita tidak lagi tertipu dengan berpikir bahwa fenomena tersebut nyata.

Jika mampu, ia juga dapat memvisualisasikan dirinya dalam bentuk Chenrezig dan melafalkan mantra saat bermimpi. Kita dapat melakukan meditasi yang sama selama bardo dan sepenuhnya membebaskan diri kita dari penampikan “sifat dasar bardo itu sendiri”.

Ketika bangun di pagi hari, jika seseorang mengingat mimpi-mimpi malam yang lalu, ia tidak mengaitkannya dengan arti khusus. Seseorang tidak menganggap mimpi indah sebagai mimpi yang baik atau membawa keberuntungan atau mimpi yang tidak menyenangkan sebagai mimpi yang buruk atau tidak membawa keberuntungan. Kita hanya mengingatkan diri kita sendiri bahwa mimpi hanyalah manifestasi ilusi dari batin yang pada hakikatnya bebas dari kualifikasi “baik” atau “buruk”.

Kemudian seseorang berpikir bahwa, pada kenyataannya, penampilan keadaan terjaga mempunyai sifat yang sama dengan penampilan dalam mimpi. Fenomena, meski muncul, tidak memiliki identitas sebenarnya; mereka kosong. Mereka berasal dari mana? Mereka datang dari batin yang pada hakikatnya kosong. Sekarang kita berbicara tentang penampilan sebagai sesuatu yang eksternal dan batin sebagai sesuatu yang internal. Namun, “eksternal” dan “internal” adalah perbedaan yang menyesatkan dan pada akhirnya tidak masuk akal. Ketika penampilan dan batin muncul dalam pengetahuan murni akan kekosongan-kejernihan, inilah batin Sang Welas Asih. Ini adalah Chenrezig.

BERLATIH KETIKA MAKAN

Saat makan, seseorang berpikir bahwa dirinya adalah Chenrezig dan semua makanan yang diambil menjadi nektar yang dipersembahkan kepada deity. Sebelum makan, lafalkanlah:

JOWO KYON GYI MAGO KUDOG KAR
 DZOG SANGYE KYI WU LA GYEN
 THUK JHE CHEN GYI DRO LA ZIG
 CHENREZIG LA CHOPA BUL

Yang ariya, yang tidak ternoda oleh kesalahan apapun
 Putih dalam warna, yang bermahkotakan Buddha Maha Tahu
 Yang selalu memandang semua makhluk dengan penuh welas asih
 Kepadamu, Chenrezig, saya mempersembahkan makanan ini.

Para Master Masa Lampau

Kita melihat bagaimana kehadiran Chenrezig di dunia ini dapat berwujud dalam berbagai bentuk, tanpa harus diidentifikasi sebagai deity. Namun di Tibet, orang-orang dengan penuh semangat mencoba mendeteksi kehadiran ini dengan cara yang lebih tepat dan beberapa “emanasi” Chenrezig teridentifikasi. Raja Songtsen Gampo dan Lama Gyalse Tokme adalah dua orang yang paling terkenal.

Guru lainnya, seperti biarawati India Gelongma Palmo dan Kyergangpa sangat luar biasa, bukan karena emanasinya namun karena tempat khusus yang diduduki Chenrezig dalam kehidupan mereka.

Garis besar singkat berikut ini, diberikan dalam urutan kronologis, menggambarkan kehidupan masing-masing dari empat master tersebut.

GELONGMA PALMO



Pertama, ada sosok biarawati Gelongma Palmo yang hidup di India kuno. Dari dulu dan sekarang masih menjadi yang paling terkenal karena pencapaian luar biasa yang diperolehnya melalui berkah Chenrezig.

Teks berjudul Mani Khabum melaporkan bahwa ia dilahirkan dalam keluarga

kerajaan di India Barat Laut. Ketika masih sangat muda dia ingin meninggalkan posisi istimewanya sebagai seorang putri dan menjalani kehidupan biara. Lalu belakangan, ia terjangkit penyakit kusta, kehilangan tangan dan kakinya, dan terpaksa meninggalkan biara.

Ditinggalkan oleh para pelayannya di tempat yang jauh dari manusia, dia hidup dalam keadaan yang sangat sedih. Sebuah mimpi memberinya penghiburan. Ia melihat raja Indrabodhi yang memberkatinya dan memberitahunya: “Latihlah meditasi pada Chenrezig dan Anda akan dapat memperoleh pencapaian agung, realisasi sifat batin.” Sesuai dengan nasehat ini, ia rajin melafalkan OM MANI PADME HUNG di siang hari dan melafalkan mantra panjang Chenrezig di malam hari. Ia juga menerima instruksi langsung dari mahasidha, Singa Kemuliaan, yang terkenal karena realisasinya dari Sang Welas Asih.

Setelah lama berlatih, ia mulai merasakan kelelahan yang mendalam. Ada instruksi yang terlewatkan yang lalu diberikan kepadanya sekali lagi dalam mimpi. Kali ini dia mendapat penglihatan dari Mansjushri yang memberitahunya: “Pergilah ke Lekar Shinpel dan berlatihlah Chenrezig. Dalam lima tahun kamu akan memperoleh realisasi yang setara dengan Tara.”

Oleh karena itu dia pergi ke tempat yang ditunjukkan oleh deity. Di sana dia berkomitmen untuk tidak pergi sebelum memperoleh pencapaian agung. Ia terus melafalkan berbagai mantra Chenrezig dan, pada saat yang sama, dia mulai berpuasa sepenuhnya setiap dua hari sekali, tidak makan dan minum. Ini disebut latihan Nyungne. Hasil pemurnian yang luar biasa. Melalui berkah Chenrezig ia sembuh total, anggota tubuhnya pulih sepenuhnya, dan ia memperoleh kesehatan seperti wanita muda normal. Pada saat yang sama, meditasinya mengalami kemajuan pesat.

Pada usia dua puluh tujuh tahun, ia mencapai tingkat pertama bodhisattva dan menerima prediksi dari Tara: “Engkau akan mampu mencapai aktivitas para Buddha dari tiga masa.”

Akhirnya, setelah bertahun-tahun bermeditasi dan bertapa, pada hari bulan purnama di bulan ketiga kalender Tibet (*sagadawa*), Chenrezig berwajah sebelas muncul di hadapannya. Tubuhnya berisi semua deiti dari empat jenis tantra; pori-pori kulitnya memancarkan alam suci yang tak terhitung banyaknya. Gelongma Palmo dipenuhi rasa heran. Namun demikian, ia berkata kepada deiti tersebut, “Yang

Mulia Chenrezig, saya telah melakukan latihan Anda dalam waktu yang lama dan dengan susah payah. Mengapa engkau membutuhkan waktu begitu lama untuk datang kepada saya?”

“Sejak saat pertama engkau mulai bermeditasi pada saya,” jawab Chenrezig, “Saya tidak pernah terpisah darimu. Saya terus-menerus bersamamu tetapi karena selubung karma yang masih menutupi batin, Engkau tidak dapat melihat saya.”

Kemudian Chenrezig memberinya berkah dan instruksi baru. Gelongma Palmo memperoleh semua kualitas dari tingkat kesepuluh bodhisattva, menjadi setara dengan Sang Welas Asih itu sendiri.

Kenangan Gelongma Palmo masih tetap ada di Tibet, khususnya melalui praktik Nyungne yang terkait dengannya. Banyak orang yang masih melakukan praktik ini hingga saat ini.

SONGTSSEN GAMPO



Di Tibet, orang pertama yang dianggap sebagai emanasi Chenrezig adalah raja Songtsen Gampo yang memerintah di negeri salju pada pertengahan abad ketujuh Masehi. Kehebatannya terutama terletak pada masuknya agama Buddha ke negaranya.

Mani Khabum menceritakan bahwa inkarnasinya mewujudkan kehendak Chenrezig dalam bentuk seorang raja perkasa untuk membimbing rakyat Tibet. Chenrezig telah merasakan kedewasaan mereka melalui mata gaibnya.

Dikatakan bahwa pada saat pembuahan, ia memasuki rahim ibunya sebagai sinar matahari. Semua Buddha dan Bodhisattva kemudian mengetahui bahwa Chenrezig memancar ke bumi demi manfaat orang Tibet. Pada malam yang sama ibunya, sang

ratu, melihat dalam mimpi tubuhnya memancarkan sinar cahaya yang menyebar ke segala arah sementara para dewa dan dewi mempersembahkan persembahan. Ratu juga melihat matahari dan bulan datang sebagai payung untuk melindunginya dan banyak bunga yang membentuk permadani. Ratu kemudian mengalami kejelasan non-konseptual.

Ketika anak itu lahir, setiap orang melihat tanda-tanda ajaib yang menandainya; khususnya, tengkoraknya dimahkotai oleh kepala kecil Buddha Amitabha. Belakangan ikonografi tradisional muncul untuk menggambarkan raja dengan topi yang fungsinya untuk menyembunyikan kepala tersebut.

Begitulah konsepsi dan kelahiran seorang raja yang, meskipun terlahir dalam keluarga bon, berpindah ke agama Buddha dan memperkenalkan welas asih dan kelembutan tradisi ini ke negara yang terkenal dengan kebiadabannya.

Songtsen Gampo, selain aktivitas politiknya yang ketat, membuat alfabet untuk bahasa Tibet melalui menterinya Thonmi Sambhota. Alfabet ini berasal dari bahasa Sansekerta. Ia juga membangun istana Potala dan tempat suci Jokhang.

Melalui sosok Songtsen Gampo yang merupakan Chenrezig secara langsung, kita bisa lebih memahami kaitan khusus yang menyatukan masyarakat Tibet dengan deity kesayangannya.

KYERGANGPA



Kyergangpa, seorang lama yang hidup pada abad kedua belas, merupakan pemegang ketiga silsilah Shangpa Kagyu setelah Khyungpo Naljor dan Mochokpa. Ia memiliki rasa bakti khusus pada Chenrezig dan kita akan melihat bahwa pengalamannya mengingatkan kita pada pengalaman Gelongma Palmo.

“Saya sekarang memiliki kelahiran manusia yang berharga,” pikirnya. “Saya tidak boleh menghabiskannya dengan sia-sia, namun harus menjadikan kelahiran ini penuh makna. Saya harus menggunakannya untuk mencapai pencerahan dan memberi manfaat bagi makhluk hidup. Untuk mencapai tujuan ini, saya berkomitmen untuk terus melakukan latihan Chenrezig”.

Setelah membuat komitmen ini, ia pensiun ke sebuah pertapaan. Siang malam dia melakukan meditasi Chenrezig dan melafalkan mantranya.

Chenrezig menampakkkan diri kepadanya setelah tiga setengah tahun berlatih. Kyergangpa kemudian memberitahunya: “Selama tiga setengah tahun saya tidak makan dan tidur; tanpa gangguan, saya melafalkan mantra Engkau dan melakukan meditasi. Mengapa saya tidak dapat melihat Anda sebelumnya?”

“Ada dua rintangan yang menghalangimu untuk menemuiku,” jawab Chenrezig. “Yang pertama adalah selubung karma yang terakumulasi dalam batinmu sejak waktu yang tak berawal. Secara progresif, meditasi membebaskanmu dari hal tersebut. Yang kedua adalah harapan yang engkau miliki untuk melihat saya. Engkau bermeditasi dan melafalkan, mengharapkan saya muncul sambil takut kamu tidak akan mencapai hasil ini. Harapan dan ketakutan adalah dua hambatan besar. Nyatanya, sejak hari ketiga retreat Anda, saya hadir di pertapaan dan kita tidak terpisah satu momen pun sejak saat itu. Namun baru sekarang kedua hambatan itu telah dilenyapkan.”

GYALSE TOKME



Seorang kontemporer dari Karmapa ketiga, Ranjung Dorje (pertengahan abad keempat belas), Gyalse Tokme, juga dikenal sebagai Tokme Zangpo, “Tokme yang baik”. Beliau adalah penulis teks terkenal berjudul Tiga Puluh Tujuh Praktek Bodhisattva serta teks lainnya. Secara sepakat dipandang sebagai emanasi Chenrezig oleh orang Tibet, Ia adalah kehadiran Sang Welas Asih di antara manusia.

Ia dilahirkan di provinsi Tsang dan konon kelahirannya ditandai dengan hujan bunga dan tanda-tanda ajaib.

Sebagai seorang bayi, ia secara alami menunjukkan banyak cinta dan welas asih terhadap manusia dan hewan. Seperti banyak anak seusianya, ia bertugas memelihara domba dan yak. Namun, batinnya begitu sibuk dengan dharma sehingga suatu hari, meninggalkan kawanannya, melarikan diri untuk belajar dengan seorang lama. Ia

kemudian mengambil ikrar monastik dan menerima nama Zangpo Pal.

Selama tahun-tahun ini, ia mempelajari mata pelajaran utama filsafat Buddha, *vinaya*, *prajnaparamita*, dan *madhyamika*. Dikatakan bahwa ia memiliki pengetahuan tentang semua teks yang telah diterjemahkan dari bahasa Sansekerta ke dalam bahasa Tibet. Pengetahuannya sangat luar biasa.

Alih-alih membatasi dirinya pada intelektualisasi abstrak, ia mempunyai kepedulian tiada henti terhadap orang sakit, orang miskin, dan pengemis. Ia tak henti-hentinya berusaha meringankan penderitaan mereka. Dilaporkan bahwa ketika ia mengucapkan ikrar bodhisattva – komitmen untuk mencapai pencerahan demi manfaat makhluk hidup – bumi berguncang dan pelangi menerangi seluruh ruang angkasa.

Ia kemudian mempraktikkan *enam cabang Kalacakra*. Lama yang mengajarnya mengungkapkan bahwa dalam banyak kehidupan ia menjadikan Chenrezig sebagai meditasi deiti utamanya. Dia memberinya beberapa inisiasi Chenrezig serta sejumlah instruksi untuk latihannya.

Setiap hari ia bersujud seratus kali, mengelilingi stupa seratus kali, dan memuji Tara sebanyak dua puluh satu kali. Dia menghabiskan dua puluh tahun hidupnya dalam retret dengan melakukan latihan *Nyungne* dan bermeditasi pada *bodhicitta*.

Suatu hari ia mendapat penglihatan tentang Chenrezig berwajah sebelas yang menyebabkan lahirnya realisasi mendalam akan kekosongan-welas asih dalam batinnya. Trewo Tekden, salah satu murid besar Karmapa ketiga, mengatakan kepadanya, “Chenrezig Sang Welas Asih bukanlah sebuah lukisan di dinding atau sosok di *thangka*. Chenrezig, ketika lahir dalam batin makhluk, adalah welas asih-kekosongan menyebar ke semua makhluk dengan semangat yang sama besarnya dengan cinta seorang ibu kepada anak tunggalnya.” Ketika dia mengungkapkan hal ini, dia sebenarnya mengacu pada Gyalse Tokme sendiri, menganggapnya sebagai satu dan setara dengan Chenrezig terhebat.

Dalam segala keadaan, Gyalse Tokme hanya melihat kekurangannya sendiri. Dia tidak pernah membicarakan kesalahan orang lain dan hanya menghargai kualitas mereka. Rasa cinta dan welas asih dalam dirinya begitu kuat sehingga secara alami menenangkan batin orang-orang di sekitarnya. Bahkan hewan pun kehilangan rasa takut dan agresivitasnya. Hewan liar, rusa, burung, anjing, dan kucing seakan

Kesimpulan

Dalam buku ini kita melihat banyak fungsi meditasi Chenrezig yang bermanfaat. Sebagai penutup, mari kita kutip kata-kata Buddha yang menjelaskan manfaat mantra.

OM MANI PADME HUNG adalah inti dari kebijaksanaan semua Buddha. Ini adalah intisari dari lima keluarga Buddha dan guru jalan rahasia. Petunjuk yang terkandung dalam masing-masing enam suku kata adalah sumber dari semua kualitas dan berkah, akar dari semua pencapaian yang bermanfaat dan membahagiakan, serta jalan besar menuju kehidupan juga pembebasan yang unggul.

“Mendengar, meskipun hanya sekali, enam suku kata dari kata yang sempurna, inti dari semua dharma, akan membuat seseorang mencapai tataran tiada-kembali dan menjadi nahkoda yang membebaskan makhluk. Lebih dari itu, jika seekor binatang, bahkan seekor semut, mendengar mantra ini sebelum mati, ia akan terlahir kembali di Alam Kebahagiaan setelah terbebas dari kehidupan ini. Bagaikan matahari mencairkan salju, mengingat enam suku kata ini dalam batin seseorang, bahkan hanya sekali saja, menghilangkan setiap kesalahan dan setiap selubung disebabkan oleh tindakan tidak bajik yang terakumulasi dalam samsara sejak masa tak berawal dan mengarahkan pada kelahiran kembali di Alam Kebahagiaan. Hanya dengan menyentuh huruf-huruf mantra, kita akan mendapatkan inisiasi dari Buddha dan Bodhisattva yang tak terhitung jumlahnya. Merenungkannya, meski hanya sekali, membuat pembelajaran, perenungan, dan meditasi menjadi efektif. Penampilan menampakkan dirinya sebagai dharmakaya, dan harta karun aktivitas demi manfaat semua makhluk menjadi terbuka.”

TRANSLATOR'S COLOPHON

In heartfelt gratitude for the boundless kindness and unwavering compassion of my Guru, I dedicate this paragraph as a humble translator's colophon. With a heart filled with reverence, I acknowledge the Guru's tireless efforts in illuminating the path of wisdom and understanding. It is a joy that this book called "Chenrezig - The Lord of Love" available in Indonesia language. This translation endeavor is a mere reflection of the Guru's teachings, and we aspire to convey the richness of those teachings to a broader audience. May this humble offering serve as a token of gratitude, a small gesture to honor the benevolence that continues to shape our lives and illuminate the journey of knowledge and enlightenment.

The translation of this book, I (Erica Winata Phenjaya., DMd., S.Pd.B., MM) was completed on the auspicious Dragon Wood Year, on this significant 11th day of sacred month of Chotrul Duchen. I am honored to present this translation on the auspicious occasion of The Third Kyabje Bokar Rinpoche's 18th birthday on April 25, 2024, I humbly offer this translation as a token of appreciation and devotion. As a translator, it has been an honor and a privilege to be guided by your wisdom and compassionate teachings.

All imperfections and faults in translation are mine. May the lineage masters forgive the imperfection and faults in this translation. May all Dharma Masters have great health and long life. May virtue increase and Dharma flourish! May the nectar of Dharma nourishes all beings' body, speech and mind.

CATATAN PENERJEMAH

Sebagai rasa terima kasih yang tulus atas kebaikan yang tak terbatas dan kasih sayang yang tak tergoyahkan dari Guru saya, dengan segala rendah hati saya persembahkan paragraf ini sebagai catatan penerjemah. Dengan hati yang dipenuhi rasa hormat, saya mengakui upaya Guru yang tak kenal lelah dalam menerangi jalan kebijaksanaan dan pemahaman. Sungguh sebuah kebahagiaan bahwa buku berjudul "Chenrezig - Sang Maha Welas Asih" ini tersedia dalam bahasa Indonesia. Upaya penerjemahan ini hanyalah cerminan dari ajaran Guru, dan saya bercita-cita untuk menyampaikan kekayaan ajaran tersebut kepada khalayak yang lebih luas. Semoga persembahan sederhana ini menjadi tanda terima kasih, sebuah upaya kecil untuk menghormati kebajikan yang terus membentuk hidup dan menerangi perjalanan pengetahuan hingga tercapainya pencerahan.

Terjemahan buku ini, saya (Erica Winata Phenjaya., DMd., S.Pd.B., MM) menyelesaikannya pada Tahun Kayu Naga yang penuh keberuntungan, pada hari ke-11 di bulan suci Chotrul Duchen. Saya merasa terhormat untuk mempersembahkan terjemahan ini bertepatan pada ulang tahun Kyabje Bokar Rinpoche Ketiga yang ke-18 pada tanggal 25 April 2024. Saya dengan rendah hati mempersembahkan terjemahan ini sebagai tanda terima kasih dan rasa bakti. Sebagai seorang penerjemah, merupakan suatu kehormatan dan hak istimewa untuk dibimbing oleh kebijaksanaan dan ajaran penuh kasih.

Segala ketidaksempurnaan dan kesalahan dalam penerjemahan adalah milik saya. Semoga para guru silsilah memaafkan ketidaksempurnaan dan kesalahan dalam terjemahan ini. Semoga semua Guru Dharma diberikan kesehatan yang baik dan umur panjang. Semoga kebajikan meningkat dan Dharma berkembang! Semoga nektar Dharma memelihara tubuh, ucapan, dan batin semua makhluk.



CHENREZIG

Sang Maha Welas Asih

Dasar & Metode Meditasi pada Deiti

Praktik meditasi Buddhisme Tibet adalah bagian dari kekayaan spiritual umat manusia dan meditasi pada deiti merupakan inti dari harta karun ini. Selama lebih dari seribu tahun, para Lama Tibet telah menggunakan meditasi pada deiti sebagai sarana untuk menguasai dunia batin.

Chenrezig (Avalokiteshvara dalam bahasa Sansekerta), deiti yang mewakili potensi batin yang penuh kasih dan welas asih, adalah deiti paling populer di Tibet. Dalam buku ini seorang guru hidup yang hebat, Bokar Rinpoche, memberikan instruksi rinci untuk latihan ini. Ia secara khusus menjawab keprihatinan para praktisi Barat dengan mempersembahkan ajaran unik ini.

Chenrezig ada di dalam diri kita karena cinta dan welas asih bukanlah kualitas yang ditambahkan ke dalam batin. Kualitas-kualitas ini adalah bagian dari kondisi tercerahkan meskipun untuk saat ini kondisi tersebut hanya ada sebagai potensi bagi kita.

Bokar Rinpoche lahir dari keluarga pengelana di Tibet Barat pada tahun 1940. Diakui pada usia empat tahun sebagai reinkarnasi Bokar Rinpoche sebelumnya oleh Karmapa Keenam Belas, ia belajar di Biara Bokar dan Tsurpu. Beliau meninggalkan Tibet menuju India pada usia dua puluh dan menyelesaikan dua retret tiga tahun di bawah bimbingan guru besar Tibet, Kalu Rinpoche. Karena kualitasnya yang luar biasa dan realisasinya yang mendalam, ia menggantikan Kalu Rinpoche sebagai kepala Silsilah Shangpa Kagyu. Bokar Rinpoche mengajarkan praktik Vajrayana tingkat lanjut di biara-biara di India Utara dan pusat-pusat Buddhis di seluruh dunia.

