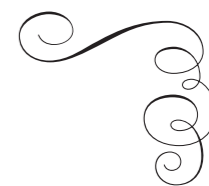


*Hari Seorang*   
**PRAKTISI**  
 **BUDDHIS**

Bokar Rinpoche

*Hari Seorang*  
**PRAKTISI**  
*BUDDHIS*



*Hari Seorang*  
**PRAKTISI**  
**BUDDHIS**

**Hari Seorang Praktisi Buddhis**

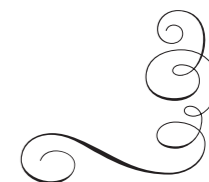
Diterbitkan oleh: ClearPoint Press  
Kotak PO 170658  
San Fransisco, CA 94117

Teks asli buku ini diterbitkan dalam bahasa Perancis dan diberi judul *La journée du pratiquant*. Hak cipta dilindungi undang-undang untuk semua negara:  
Asosiasi Claire Lumière, Mas Vinsargues, 13116 Vernégues, Prancis.

Hak Cipta © 1998 Edisi Bahasa Inggris ClearPoint Press  
Dicetak di Amerika Serikat Dicitak pada kertas bebas asam  
Nomor Kartu Katalog Perpustakaan Kongres: 98-70366

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

**Bokar Rinpoche**





Sifat dasar alami samsara dan nirvana  
yang bercahaya jernih  
Dharma suci menunjukkan sifat cahaya jernih  
semoga mereka yang beruntung  
yang mempraktikan cahaya jernih - mahamudra  
menjadi Buddha di inti tercerahkan - Sang cahaya jernih

*Bokar Rinpoche*

*UCAPAN TERIMA KASIH PENERBIT*

*Penerbit mengucapkan terima kasih atas bantuan yang murah hati dari Jason Espada, Rosemary Gilpin, Karen Graham, Michael DeNoya, Derek Smith, Elson Snow, Carolyn Sumrall, Isao dan Sets Tanaka.*

*Gambar Tinta Sampul oleh Carolyn Sumrall*



# ≈ Daftar Isi ≈

Translators' Colophon .....	12	3. Doa Agar Terlahir Kembali di Tanah Suci Dewachen .....	39
Catatan Penerjemah .....	13	4. Mengosongkan Mangkuk Persembahan.....	40
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>15</b>	5. Pada saat hendak tidur.....	41
Empat Faktor Pencerahan.....	16	a. Postur tubuh.....	41
Sebuah Hidup Menuju Pencerahan.....	16	b. Visualisasi.....	41
Menghargai Kenbenaran Relatif.....	17	<b>MEMANFAATKAN KEADAAN DENGAN PERHATIAN PENUH.....</b>	<b>43</b>
Jejak Mental .....	18	1. Kebahagiaan .....	44
Dari Kebenaran Relatif Menuju Kebenaran Mutlak.....	19	2. Penderitaan.....	45
Sebuah Perubahan Pasti .....	20	3. Penyakit.....	46
<b>PENCAPAIAN UNTUK HARI INI .....</b>	<b>23</b>	4. Kesempatan-kesempatan kecil.....	47
Pagi Hari .....	24	5. Saat Kita Makan Daging.....	48
1. Pikiran Pertama Hari Ini .....	24	6. Televisi .....	49
2. Latihan Pernafasan.....	25	7. Obat untuk Setiap Emosi.....	50
a. Mengeluarkan Sisa Nafas.....	25	a. Keinginan dan Kemelekatan.....	50
b. Perpaduan Nafas dan Batin .....	25	b. Kebencian dan Kemarahan.....	51
c. Pernapasan Suci Vajrayana.....	25	c. Kebutaan.....	51
3. Mengarahkan Batin Kita .....	26	d. Kesombongan.....	51
4. Membasuh diri yang memurnikan .....	27	e. Iri Hati .....	55
5. Menghaturkan Persembahan.....	28	<b>PERILAKU YANG BENAR.....</b>	<b>71</b>
6. Penghormatan kepada Sang Buddha .....	29	Sepuluh Perbuatan Positif.....	73
7. Mengambil Perlindungan.....	29	Tiga Perbuatan Positif Melalui Tubuh.....	73
8. Latihan Chenrezig.....	31	Empat Perbuatan Positif Melalui Ucapan.....	73
a. Berlindung dan Mengembangkan Bodhicitta .....	31	Tiga Perbuatan Positif Melalui Pikiran.....	73
b. Visualisasi terhadap Deiti .....	32	Sepuluh Perbuatan Negatif.....	73
Latihan Saat Makan .....	37	Tiga Perbuatan Negatif Melalui Tubuh.....	73
1. Mempersembahkan kepada Tiga Permata .....	37	Empat Perbuatan Negatif Melalui Ucapan.....	74
2. Mempersembahkan kepada yidam, misalnya Chenrezig.....	37	Tiga Perbuatan Negatif Melalui Batin.....	74
3. Mempersembahkan kepada Guru Akar.....	38	<b>BEBERAPA MANTRA .....</b>	<b>77</b>
Malam hari .....	39	<b>DAFTAR ISTILAH .....</b>	<b>85</b>
1. Latihan Chenrezig.....	39		
2. Evaluasi Hari Ini .....	39		

## ❧ TRANSLATORS' 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 "The day of buddhist practitioner" 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, during the sacred month of Chotrul Duchen, on this significant third day. 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.

*The Translator,  
Erica Winata Phenjaya*

## ❧ 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 "Hari Seorang Praktisi Buddhis" 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 bulan suci Chotrul Duchen di hari ketiga. 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.

*Penerjemah,  
Erica Winata Phenjaya*



# PENDAHULUAN



## EMPAT FAKTOR PENCERAHAN

Pencerahan adalah kebahagiaan sejati, kebahagiaan secara sementara dan mutlak. Ini adalah inti dari semua kualitas, namun tersadarkan hanya dapat dicapai jika ada empat faktor: penyebab utama, pendukung, kondisi yang mendorong, dan upaya.

- Penyebab utamanya adalah potensi untuk tercerahkan, yang hadir secara alami dan universal dalam batin semua makhluk.
- Pendukungnya adalah terlahir sebagai manusia, yang merupakan eksistensi yang lebih tinggi dari eksistensi lainnya apabila dipandang dari sudut pandang spiritual. Jika dipergunakan untuk mencapai kondisi pencerahan, hal ini disebut kelahiran sebagai manusia yang berharga.
- Kondisi yang mendorong adalah guru spiritual yang berkualitas, yang menunjukkan jalan yang tepat kepada kita.
- Upaya adalah petunjuk yang diberikan oleh guru dalam susunan berbagai ajaran yang ditinggalkan oleh Sang Buddha, baik sutra maupun tantra.

Tanpa keempat faktor ini, kita tidak dapat maju menuju pencerahan. Tanpa satu faktor saja akan menyebabkan faktor lainnya tidak berfungsi. Keempatnya sekarang telah menyatu untuk kita. Terserah pada kita bagaimana menggunakannya dengan cara yang bermanfaat dalam kehidupan ini.

Mari kita memikirkan nasib baik kita saat ini dan aktivitas positif di kehidupan masa lalu kita yang memungkinkan hal-hal diatas terjadi. Mari kita bersukacita dan maju di dalam Sang Jalan.

## SEBUAH HIDUP MENUJU PENCERAHAN

Menghentikan aktivitas sehari-hari di dunia ini dan hanya mengabdikan diri pada latihan spiritual menciptakan kondisi ideal untuk kemajuan batin. Dalam perspektif ini, mempelajari bahasa Tibet perlu dilakukan karena ajaran Buddha secara keseluruhan masih tersimpan dalam bahasa ini, dan terjemahan ke dalam bahasa Barat masih jarang. Kita kemudian dapat menyelesaikan retreat tiga tahun dan melanjutkan latihan kita dengan retreat tambahan yang memakan waktu berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Mengabdikan seluruh hidup kita untuk belajar, refleksi, dan latihan spiritual adalah pemanfaatan terbaik yang bisa kita manfaatkan dalam hidup kita.

Jika tidak memungkinkan untuk mengabdikan diri sepenuhnya pada Dharma se-

cara penuh dan eksklusif, kita dapat menanamkan Dharma dalam kehidupan kita sehari-hari melalui praktik sederhana dan teratur, seperti meditasi pada Chenrezig, kita dapat berlibur di pusat Dharma untuk memperdalam ilmu di dekat seorang Lama, bermeditasi dengan sahabat spiritual dan bahkan melakukan retreat singkat selama satu hingga beberapa minggu.

Meskipun apabila kemungkinan yang terakhir ini tertutup bagi kita dan kita tidak memiliki kesempatan untuk tinggal di pusat Dharma, kita masih dapat berlatih dalam kehidupan sehari-hari dan mendapatkan manfaat darinya.

Jika kita mencurahkan waktu yang sangat kecil sekalipun untuk mempraktikkan Dharma secara teratur dan setiap hari, jumlah kecil ini akan terakumulasi hari demi hari, dan setelah berbulan-bulan atau bertahun-tahun, hasilnya akan sangat berarti. Ini akan membentuk kebiasaan hidup spiritual dan mengumpulkan banyak potensi positif. Kita akan membuang banyak kebiasaan negatif juga menghindari banyak perbuatan negatif.

Pewarnaan positif dan negatif perbuatan berasal dari kebiasaan-kebiasaan yang terpatris dalam batin kita. Perbuatan yang kita lakukan di bawah pengaruh kebiasaan positif atau negatif ini akan menghasilkan akibat karma dan akan matang. Memunculkan satu pemikiran positif pun akan menanamkan kebiasaan positif dalam batin kita. Aktivitas ucapan dan tubuh meninggalkan jejak dalam batin kita dengan cara yang sama.

Setiap hari, kita harus waspada dengan perilaku fisik, verbal, dan mental kita untuk menghilangkan segala aspek negatif, dan mengembangkan sikap yang paling positif. Maka hal ini akan mengubah diri kita.

## MENGHARGAI KEBENARAN RELATIF

Selama kita belum menyadari bahwa cara keberadaan batin kita berada dalam kesatuan kebenaran relatif dan kebenaran absolut—sebuah realisasi yang berhubungan dengan tersadarkan—kedua kebenaran ini dipahami sebagai sesuatu yang terpisah dan bukannya terlihat dalam kesatuannya.

Perbuatan positif dan negatif tidak mempunyai realitas dari sudut pandang mutlak, meskipun dari sudut pandang relatif konsekuensinya tidak dapat dihindari. Perbuatan positif tentu saja menghasilkan kebahagiaan bagi pelakunya; perbuatan negatif tentu mengakibatkan penderitaan. Permainan hubungan ini mencirikan kebenaran relatif. Sampai kita menyadari realitas hakiki, kita akan tunduk pada berfungsinya realitas relatif yang tak terhindarkan, meskipun realitas itu sendiri juga tidak memiliki realitas. Itulah mengapa penting untuk mengetahui bagaimana

membedakan hal positif dan negatif, untuk mengenali apa yang harus dilakukan dan apa yang harus ditinggalkan.

Memang benar bahwa pencapaian perbuatan positif atau negatif bergantung sepenuhnya pada batin. Jejak perbuatan hanya terpatri dalam batin, dan batin sendirilah yang merasakan akibat perbuatan berupa kebahagiaan atau penderitaan. Meskipun batin sendirilah yang memikirkan penyelesaian perbuatan, menyimpannya, dan merasakan akibat-akibatnya, proses ini juga merupakan proses yang sempurna dalam kerangka kebenaran relatif.

Sekalipun api tidaklah ada dari sudut pandang absolut, apabila kita memasukkan tangan kita ke dalam api, itu akan langsung membakar diri kita sendiri.

Sampai kita menyadari realitas absolut ini, marilah kita melakukan perbuatan positif dan menjauhi perbuatan negatif.

## JEJAK MENTAL

Dalam bidang kebenaran relatif, perbuatan meninggalkan jejak mental dalam batin kita. Proses ingatan memberi kita gambaran sederhana tentang apa itu. Sekarang kita bisa berpikir, "Saya harus melakukan beberapa tugas pada jam lima." Pikiran ini kemudian meninggalkan permukaan batin kita. Namun, itu tetap menjadi sebuah jejak. Itu sebabnya, ketika saatnya tiba, hal itu muncul kembali dan kita bisa berkata, "Inilah waktunya untuk melakukan tugas." Begitulah jejaknya: gambaran arus yang kemudian diaktualisasikan kembali.

Jejak ditandai dengan menjadi lebih keras dan mendesak ketika perbuatan tersebut diulangi. Alkohol adalah contoh nyata. Pertama kali seseorang meminum alkohol, tidak ada kenikmatan yang dirasakan selain sensasi pahit dan terbakar yang dialami. Jika orang tersebut terus minum sedikit setiap hari, kesan tidak menyenangkan itu hilang dan digantikan oleh kesenangan. Akhirnya, orang tersebut menyukai rasa alkohol. Segera saatnya tiba ketika kebiasaan itu mengakar begitu kuat sehingga seseorang tidak dapat hidup tanpa alkohol. Apa yang terjadi? Jejak yang semakin dalam terbentuk di batin dan menjadi karakteristik yang menyebabkan ketagihan.

Proses yang sama terjadi ketika kita membentuk jejak positif bagi kehidupan spiritual. Pada awalnya, seringkali sulit membentuk kebiasaan positif; Namun, perlahan-lahan, apa yang kita lakukan dengan terlebih dahulu memaksakan upaya pada diri kita sendiri menjadi lebih mudah, dan pada akhirnya kita menemukan kebahagiaan yang besar di dalamnya. Batin kita dan Dharma menyatu. Saat kita bermeditasi, itulah Dharma; ketika kita tidak bermeditasi, itu jugalah Dharma. Memperoleh jejak positif ini sangatlah penting dan tidak dapat dicapai tanpa

kesinambungan. Berlatih satu hari dan mengabaikan latihan di hari berikutnya tidaklah cukup. Agar kebiasaan positif menjadi lebih kuat, diperlukan keteraturan dan ketekunan. Setelah beberapa bulan atau tahun, kita menjadi sadar bahwa kecenderungan negatif kita telah berkurang, dan kecenderungan positif kita telah berkembang. Kita harus tetap berada di jalur tersebut sampai pencerahan.

Jejak yang ditinggalkan oleh perbuatan negatif tidak dapat diperbaiki. Kita dapat meniadakannya dengan menyesali dan menghindarinya. Jejak tersebut kemudian dinetralisir dan akibat karmanya tidak akan terjadi. Sebaliknya, tanpa menyesali dan menghindarinya, jejak-jejak negatif, jika dibiarkan, semakin bertambah setiap hari. Perbuatan negatif kecil yang dilakukan hari ini, jika kita tidak menghindarinya, akan meninggalkan jejak yang semakin dalam di benak kita setiap hari. Ini seperti uang yang disimpan di bank dan menghasilkan bunga setiap hari. Namun, dalam kasus perbuatan negatif, bunga merugikan kita sampai kita menebusnya dalam bentuk penderitaan yang besar.

Jika kita tidak memperhatikannya, jejak-jejak positif juga bisa terhapuskan. Tindakan marah atau perasaan negatif lainnya dapat menghancurkan semua manfaat dari suatu perbuatan positif jika kita tidak mendedikasinya lebih awal demi kebaikan semua makhluk. Dedikasi tidak hanya mempertahankan jasa kebajikan yang diperoleh tetapi juga memungkinkannya tumbuh hari demi hari.

## DARI KEBENARAN RELATIF MENUJU KEBENARAN MUTLAK

Selama kita masih berada di luar kebenaran relatif, hubungan sebab akibat antara perbuatan positif/negatif dan kebahagiaan/penderitaan akan terus mengatur keberadaan kita. Kita hanyalah pemula dan tidak bisa serta merta menyadari kebenaran mutlak. Latihan kita, di atas segalanya, berada pada tingkat yang relatif. Ketika kita mengambil sikap yang benar dalam kerangka kebenaran relatif ini dan mengabaikan semua aspek negatifnya, batin kita memperoleh kualitas yang secara bertahap mengarah pada realisasi kebenaran mutlak. Penggunaan relatif yang terampil secara progresif membuka yang kebenaran mutlak bagi kita.

Pemula hanya dapat memiliki pendekatan terbatas terhadap kebenaran mutlak melalui meditasi. Mereka harus mengabdikan diri terutama untuk bekerja dalam kerangka relatif. Kemudian, perkembangan batin mereka secara bertahap membawa mereka ke tahap di mana kedua aspek menemukan keseimbangan dalam latihan: di satu sisi, meditasi dan pemahaman akan kebenaran mutlak; di sisi lain, aktivitas da-

lam bidang relatif melalui kerja tubuh, ucapan, dan batin. Semakin dalam realisasi kebenaran mutlak, semakin tidak penting praktik-praktik yang memerlukan upaya tubuh, ucapan, dan batin.

Bagi kita sebagai para pemula, hanya bermeditasi pada mode keberadaan mutlak saja sangatlah sulit. Hal ini harus didukung oleh partisipasi aktif perbuatan fisik, verbal, dan mental kita, dengan upaya menolak hal-hal negatif dan melakukan hal-hal positif. Oleh karena itu, latihan rutin setiap hari sangatlah diperlukan.

## SEBUAH PERUBAHAN PASTI

Mereka yang mengikuti ajaran Buddha haruslah mengalami perubahan tertentu dalam perilaku, cara mengekspresikan diri, dan cara berpikir mereka. Tanpa perubahan ini, walaupun memasuki gerbang ajaran menandai batin kita dengan jejak bahagia, namun hasil yang besar tidak diperoleh.

Kita mungkin merendam kain hitam dalam pewarna merah, kuning, biru, atau hijau; itu tidak akan pernah menjadi merah, kuning, biru, atau hijau. Kita mungkin membiarkannya berjam-jam atau sehari-hari; tidak ada perubahan yang akan terjadi. Sama seperti itu, jika tidak ada perubahan yang terjadi dalam diri kita, itu adalah tanda tidak adanya atau tidak cukupnya latihan.

Sebaliknya, jika kita merendam kain putih dalam pewarna, maka warnanya akan berubah. Misalnya, jika direndam dalam warna kuning, hasil terbaik warnanya akan menjadi kuning cerah. Namun jika kainnya tidak menyerap warna dengan baik, warnanya tidak akan tetap putih seluruhnya, namun menjadi kuning kusam. Hal yang sama juga terjadi pada latihan spiritual kita; jika dilakukan dengan sempurna, hasil terbaiknya kita akan tersadarkan atau tercerahkan dalam kehidupan ini. Namun, jika kita tidak mencapai hasil yang ideal, setidaknya perubahan tertentu harus terjadi. Perbuatan dan ucapan kita setidaknya harus menjadi sedikit lebih positif dibandingkan sebelum kita berlindung. Batin kita setidaknya menjadi lebih sedikit kebencian atau ketamakan, melainkan dipenuhi oleh niat baik, kepuasan, kasih sayang, dan keyakinan.

Kita harus seperti kain putih yang bisa diwarnai, bukan seperti kain hitam yang tidak pernah berubah. Untuk menjadi hal tersebut, latihan sehari-hari sangatlah diperlukan.



*Tara Hijau*

# PENCAPAIAN UNTUK HARI INI



## ☞ PAGI HARI ☞

### I. Pikiran Pertama Hari Ini

Untuk melakukan latihan pagi, kita harus berusaha bangun 15 menit lebih awal dari biasanya.

Bangun tidur, kita duduk di tempat tidur dalam posisi meditasi, rileks, dan berpikirlah:

*“Semoga semua makhluk bangkit dari ranjang samsara.”*

Samsara dan penderitaan bagaikan tempat tidur; karma, nafsu, dan ilusi itu seperti tidur. Oleh karena itu, ketika kita bangun dan duduk di tempat tidur, kita berharap agar semua makhluk melepaskan diri dari karma, nafsu, dan kebodohan, dan agar mereka terbangun dengan pengetahuan.

Lalu kita berpikir:

*“Semoga mereka mencapai tubuh pencerahan yang mutlak.”*

Bibit kebuddhaan — adalah sebab pencerahan—hadir dalam batin semua makhluk. Kita berharap potensi ini dapat menghilangkan tidur ilusi dan karma yang menutupinya, dan agar semua makhluk segera mencapai tubuh mutlak, pencerahan

yang terwujud.

Sebisa mungkin, kita mengungkapkan keinginan ini dengan lantang; jika tidak, kita bisa melafalkannya dalam hati.

### 2. Latihan Pernafasan

#### a. Mengeluarkan Sisa Nafas

Duduk di tempat tidur, kita menarik napas dalam-dalam. Saat kita mengeluarkan napas, kita merentangkan jari-jari kita, sementara tangan kita bertumpu pada lutut. Menghembuskan napas harus ringan di awal, lebih kuat di tengah, dan ringan lagi di akhir. Meskipun kita menghembuskan napas melalui hidung, pada saat yang sama, kita mengira bahwa kita mengeluarkan udara melalui mulut dan seluruh pori-pori kulit. Kita membayangkan udara yang dihembuskan berwarna hitam; bahwa hal itu membawa karma buruk, selubung, dan kekotoran batin yang terakumulasi sejak masa tak berawal; dan semua aspek negatif ini menghilang begitu saja. Kita kemudian menarik napas dalam-dalam sambil menutup tangan. Kita berpikir bahwa welas asih dan berkah dari para Buddha dan Bodhisattva, yang berbentuk cahaya lima warna (putih, biru, kuning, merah, dan hijau) masuk melalui hidung, mulut, dan pori-pori, dan menyebar ke seluruh tubuh kita.

Kita menghirup/menghembuskan napas seperti ini sebanyak tiga kali.

#### b. Perpaduan Nafas dan Batin

Setelah menghembuskan sisa napas, kita bernapas secara alami. Santai, dan tanpa gangguan, kita memusatkan seluruh perhatian kita pada pernafasan, batin dan pernafasan menjadi berpadu menjadi satu.

Kita melakukan ini sebanyak tujuh siklus pernapasan.

#### c. Pernapasan Suci Vajrayana

Jika kita telah menerima inisiasi, kita mengasosiasikan pernapasan dengan tiga suku kata **OM AH HUNG** yang mencakup intisari semua mantra dan mewakili tubuh, ucapan, dan batin semua Buddha. Oleh karena itu, mereka juga mengandung esensi dari semua inisiasi yang telah kita terima.

Saat kita menarik napas, kita membayangkan cahaya putih masuk ke dalam diri kita sementara pada saat yang sama kita secara mental mengucapkan suku kata **OM**. Setelah sampai pada pernafasan maksimal, kita bayangkan jantung dan dada kita dipenuhi cahaya merah dan pada saat yang sama kita dalam hati mengucapkan suku kata **AH**. Terakhir, sambil menghembuskan napas, kita membayangkan bahwa nafas

yang kita keluarkan dari tubuh kita berbentuk cahaya biru dan pada saat yang sama kita dalam hati mengucapkan suku kata **HUNG**.

Kita melakukan ini sebanyak tiga kali.

### 3. Mengarahkan Batin Kita

Sebelum meninggalkan tempat tidur, kita memberikan arahan yang benar pada batin kita untuk menjalani hari. Kita berkomitmen untuk berlatih sebanyak mungkin dengan berpikir:

*“Hari ini, mulai saat ini hingga malam hari ketika saya tertidur, saya akan mengarahkan diri untuk mencapai semua hal positif dan meninggalkan semua hal negatif. Saya akan mempraktikkan jalan spiritual agar mampu membantu semua makhluk terbebas dari penderitaan dan maju menuju pembebasan.”*

Kita tidak terlalu berpikir bahwa latihan kita hanya memberikan manfaat bagi diri kita sendiri, namun melalui latihan ini, kita akan mengembangkan kualitas-kualitas yang akan memungkinkan kita untuk menyingkirkan penderitaan orang lain dan menuntun mereka menuju kebahagiaan definitif dan sejati yaitu pencerahan.

Penting bagi kita untuk memberikan semangat pada batin kita hari ini dan memperkuatnya dengan bertekad bahwa kita tidak akan melupakan komitmen yang diambil di pagi hari.

Kita berpikir:

*Hari ini, saya akan menghindari tindakan yang merugikan melalui tubuh jasmani, melalui perkataanku, dan batin saya.*

*Hari ini, saya akan melakukan yang terbaik untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat.*

*Saya akan melakukan yang terbaik untuk mengucapkan kata-kata yang bermanfaat dan menyenangkan. Saya akan melakukan yang terbaik untuk memupuk batin harapan yang baik bagi semua makhluk.*

Lalu kita bangun dan mandi.



*Vajrasattva, Buddha Purifikasi*

### 4. Membasuh diri yang memurnikan

Jika kita sudah menerima inisiasi Vajrasattva atau mengetahui praktik ini, sambil membasuh diri, kita bermeditasi dengan cara berikut.

Vajrasattva berada dihadapan kita. Dari tubuhnya, nektar bercahaya mengalir dan membasuh tubuh kita luar dan dalam. Kita berpikir bahwa kita telah dimurnikan dari karma negatif dan selubung yang menodai tubuh, ucapan, dan batin kita. Kita dapat melengkapi latihan ini dengan melafalkan mantra Vajrasattva yang pendek atau panjang.

Saat selesai membasuh diri, kita membayangkan Vajrasattva melebur ke dalam diri kita.

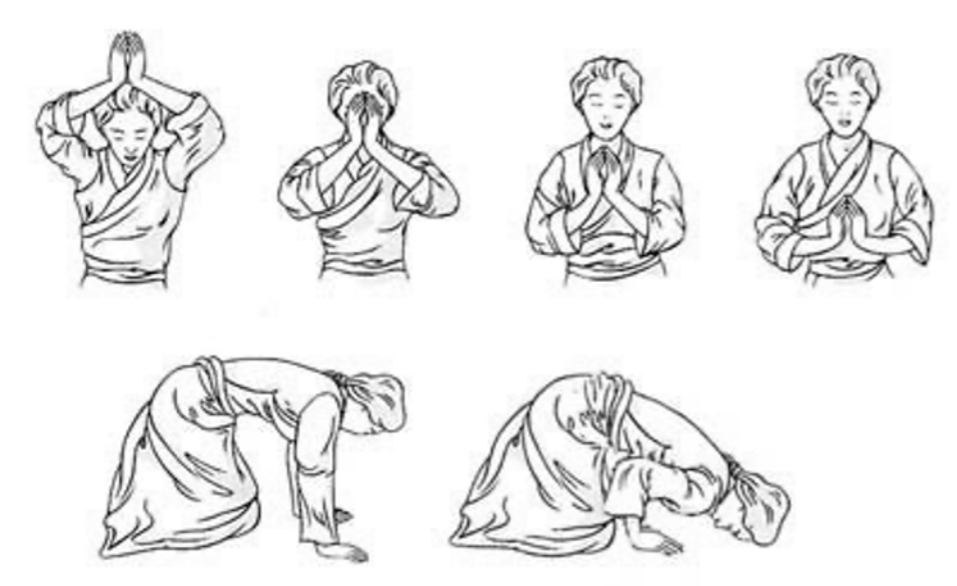
Jika kita tidak mengetahui meditasi Dorje Sempa, kita dapat memikirkan tentang sabun dan air yang kita pergunakan untuk membasuh diri, membebaskan kita dari

karma negatif dan selubung yang menutupi batin kita. Namun kita dapat menambahkan pada pemikiran ini pembacaan mantra Vajrasattva jika kita mengetahuinya.

## 5. Menghaturkan Persembahan

Penting, jika memungkinkan, untuk mengatur altar kecil di rumah kita. Di rak atau perabot, kita menempatkan patung atau gambar Buddha, di depannya kita meletakkan tujuh persembahan tradisional: air minum, air basuh, bunga, dupa, pelita, air wangi, makanan, dan musik.

Setelah memurnikan diri dengan membasuh diri, kita menghaturkan persembahan.



Menghadap ke altar, kita bersujud tiga kali sambil membacakan mantra.

KONCHOG SUM LA CHAK TSAL LO  
OM NAMO MANJUSHIRIYE  
NAMO SU SHRIRIYE  
NAMO UTAMA SHIRIYE SOHA

Saat bersujud, kita membayangkan bahwa yang di ruang dihadapan kita adalah Tiga Permata (Buddha, Dharma dan Sangha) dan Tiga Akar (Guru, Yidam, Dakini Dharmapala). Secara mental, kita menempatkan diri kita di bawah perlindungan mereka. Mantra tersebut meningkatkan manfaat dari bersujud.

## 6. Penghormatan kepada Sang Buddha

Kita duduk di depan altar atau menghadap patung atau gambar Buddha. Jika kita tidak memiliki gambar atau patung, bayangkan diri kita berada di hadapan Sang Buddha seperti yang biasa digambarkan, mengenakan jubah biksu kuning dan memegang sebuah mangkuk dipangkuannya.

Kita pikirkan bahwa Sang Buddha berkumpul dalam esensinya, semua aspek perlindungan dan kita berdoa kepadanya dengan melafalkan tiga kali:

LAMA TONPA CHOMDENDE DESHINSHEKPA DRACHOMPA  
YANGDAKPAR ZOPO SANGYE PAL GYALWA SHAKKYA TUPPALA CHAKTSAL  
LO, CHO SU KHYAB SUCHIO, JIN GYI LAB TU SOL.

*Buddha yang murni dan sempurna, Sakyamuni yang mulia dan Sang Pemenang, Engkau adalah guru, Yang Telah Mencapai Nirvana, Tathagata, dan Sang Pemenang atas semua musuh. Saya memberi penghormatan kepada Engkau dan menempatkan diri saya di bawah perlindungan ajaran Engkau. Mohon anugerahkanlah berkah-Mu!*

Lalu kita melafalkan Mantra Sakyamuni Tujuh atau Dua Puluh Kali:

TAYADTA OM MUNI MUNI MAHA MUNAYE SOHA

## 7. Mengambil Perlindungan

Masih duduk di depan altar, kita membacakan doa Perlindungan. Jika kita mengetahui representasi keseluruhan dari semua aspek Perlindungan seperti yang dijelaskan dalam praktik pendahuluan (*ngondro*), bayangkanlah bahwa kita berada di hadapan mereka. Jika tidak, kita dapat memvisualisasikan Buddha Sakyamuni berada di ruang dihadapan kita, atau Lama akar atau yidam kita (Chenrezig atau yang lainnya) dengan pemikiran bahwa mereka merupakan kumpulan semua aspek Perlindungan.



Kami melafalkan salah satu dari tiga doa Perlindungan sebanyak tujuh kali:

**Doa panjang**

PALDEN LAMA DAMPA NAMLA KHYAB SU CHIO  
 YIDAM KHILKHOR GI LHATSO NAMLA KHYAB SU CHIO  
 SANGYE CHOMDEMDE NAMLA KHYAB SU CHIO  
 DAMPE CHO NAMLA KHYAB SU CHIO  
 PHAKPE GENDUN NAMLA KHYAB SU CHIO  
 PAWO KANDRO CHOKYONG SUNGMAY TSO  
 YESHE KYI SHEN DANG DENPA NAMLA KHYAB SU CHIO

*Saya berlindung pada Guru suci yang agung  
 Saya berlindung pada para deiti dan yidam yang berkumpul di mandala mereka  
 Saya berlindung pada para Buddha  
 Saya berlindung pada Dharma Suci  
 Saya berlindung pada Sangha yang unggul  
 Saya berlindung pada para daka, dakini, Pelindung, dan Penjaga Dharma yang memiliki mata kebijaksanaan.*

**Doa menengah**

MA NAMKA DANG NYAMPE SEMCHEN TAMCHE  
 LAMA SANGYE RINPOCHE LA KHYAB SU CHIO  
 SANGYE CHO DANG GENDUN NAMLA KHYAB SU CHIO  
 LAMA YIDAM KHANDRO TSOLA KHYAB SU CHIO  
 RANG SEM TONGSEL CHO GI KU LA KHYAB SU CHIO

*Bersama semua makhluk, ibu-ibu masa lalu yang jumlahnya bagai ruang  
 Saya berlindung pada Guru saya, Buddha yang berharga  
 Saya berlindung pada Buddha, Dharma, dan Sangha  
 Saya berlindung pada para master, yidam, dakini  
 Saya berlindung dalam batin saya sendiri, kejernihan-kekosongan, Dharmakaya.*

**Doa Singkat**

LAMA LA KHYAB SU CHIO  
 SANGYE LA KHYAB SU CHIO  
 CHO LA KHYAB SU CHIO  
 GENDUN LA KHYAB SU CHIO

*Saya berlindung pada Guru  
 Saya berlindung pada Buddha  
 Saya berlindung pada Dharma  
 Saya berlindung pada Sangha.*

Kita harus melafalkan doa Perlindungan setiap hari. Ini adalah landasan bagi jalan batin. Tanpa Perlindungan pada Tiga Permata ini, kita tidak dapat menganggap diri kita mengikuti jalan Sang Buddha. Percaya bahwa kita dapat melatih Kendaraan Besar atau Vajrayana secara efisien tanpa berlindung juga merupakan sebuah kesalahan atau kekeliruan.

Inilah sebabnya, setelah mengucapkan ikrar Perlindungan, sangatlah penting untuk berkomitmen untuk melafalkan salah satu doa Perlindungan sebanyak tujuh kali setiap hari. Jika kita tidak melakukannya, meski tetap memiliki hubungan yang baik dengan ikrar Perlindungan, namun tidak memungkinkan perkembangan spiritual.

Selama upacara Perlindungan, sang Lama memotong sehelai rambut dan mengikat tali pelindung di leher kita. Seorang tukang kebun tampaknya bertindak dengan cara yang sama, memotong beberapa kuncup bunga, memangkas pohon, dan menggantungkan label pada pohonnya. Namun, baik tanaman maupun pohon, bukanlah perlindungan.

Jika ikrar Perlindungan kita hanya sebatas memotong sehelai rambut yang diikuti dengan pemberian label, maka hal tersebut tidak akan membawa banyak manfaat bagi kita. Sebaliknya, kita harus memberi makan batin setiap hari melalui pembacaan doa yang tulus yang memperbaharui dan menguatkan mereka; setiap hari, kita harus berpikir untuk menempatkan diri kita di bawah perlindungan Tiga Permata hingga tercerahkan, agar terhindar dari penderitaan, kesedihan, bahaya, dan ketakutan, dan dibimbing menuju pencerahan.

**8. Latihan Chenrezig**

Sangatlah bermanfaat untuk melakukan latihan singkat Chenrezig secara singkat setiap pagi dengan menggunakan teks di bagian berikut:

**a. Berlindung dan Mengembangkan Bodhicitta**

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 Persamuan Agung,  
 Saya pergi berlandung hingga pencerahan tercapai.  
 Melalui praktik kedermawanan dan sebagainya  
 Semoga saya mencapai kebuddhaan demi manfaat semua makhluk hidup.  
 (lafalkan tiga kali)



Suku kata HRI yang mana memunculkan chenrezig.



Om Ma Ni Pad Me Hung

**b. Visualisasi terhadap Deiti**

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 diatasnya 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.

**Pujian**

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)

**Lalu**

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.

Pelafalan mantra  
OM MANI PEME HUNG

Lafalkanlah seratus mantra atau lebih. Kemudian, mengistirahatkan batin kita sejenak, dan mengakhiri latihan dengan melafalkan:

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 bija aksara  
Semua yang muncul dalam batin adalah kebijaksanaan agung.

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.

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 melampau 10 bhumi bodhisattva dan  
Bermanifestasi demi semua makhluk di 10 penjuru.

Setelah meditasi ini kita berpikir:

***Pada siang hari, kapan pun saya mempunyai kesempatan untuk melakukannya, sambil berjalan, mengemudi, atau di dalam bus, saya akan ingat untuk melafalkan mantra memohon kehadiran Chenrezig, dalam batin saya.***

***Dengan cara ini, kita memanfaatkan banyak momen sepanjang hari untuk melafalkan mantra, mengucapkannya atau jika tidak memungkinkan, melafalkannya di dalam hati. Ini adalah akhir dari latihan pagi hari.***

## ☞ LATIHAN SAAT MAKAN ☞



*Chenrezig*

Saat sarapan, makan siang, atau makan malam, kita mempersembahkan makanan yang akan kita santap dengan mengucapkan satu atau beberapa dari tiga persembahan berikut.

### 1. Mempersembahkan kepada Tiga Permata

*TONPA LAMAY SANGYE RINPOCHE  
KHYOBPA LAMAY DAMCHO RINPOCHE  
DRENPA LAMAY GENDUN RINPOCHE  
KYABNE KONCHOK SUM LA CHOPA BUL*

*Kepada Buddha yang berharga, guru tertinggi  
Kepada Dharma yang berharga, perlindungan tertinggi  
Kepada Sangha yang berharga, pembimbing tertinggi  
Kepadamu, Perlindungan yang langka dan agung, saya persembahkan makanan ini.*

Sang Buddha adalah guru tertinggi karena Beliau mengajarkan kita tentang pembebasan; Dharma adalah perlindungan tertinggi karena melindungi dari penderitaan, kemudian secara definitif melalui pencapaian yang tertinggi; Sangha adalah pembimbing tertinggi karena membimbing kita pada jalan menuju keluar dari siklus samsara.

### 2. Mempersembahkan kepada yidam, misalnya Chenrezig.

*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.*

### 3. Mempersembahkan kepada Guru Akar

O MIN CHO KYI YING GYI POTRANG NAY  
DU SUM SANGYE KUN GI NGOWO NYI  
RANG SEM CHO KU NGON SUM TON ZE PAY  
TSAWAY LAMA SHEL TU CHOPA BUL

*Kepadamu yang bersemayam di istana luhur yang absolut  
yang merupakan inti dari semua Buddha di tiga masa  
Engkau yang menunjukkan kepadaku bahwa batin adalah Dharmakaya  
Kepada-Mu Guru Akar, saya mempersembahkan makanan ini.*

Mempersembahkan makanan yang kita ambil akan menghimpun jasa kebajikan yang besar. Ini mengubah makanan kita menjadi manfaat spiritual yang luar biasa.

## ☞ MALAM HARI ☞

### 1. Latihan Chenrezig

Sebelum tidur, kita dapat duduk sebentar di hadapan altar jika ada.

Latihan Chenrezig secara singkat dapat kita lakukan sebagai berikut:

1. Berlindung dengan doa **SANGYE CHO DANG...**
2. Melafalkan 100 mantra atau lebih
3. Meditasi hening (shinay) beberapa saat
4. Dedikasi dari **DAG ZHEN LU NANG PAKPAY KU** hingga **DE YI SA LA GO PAR SHOG.**

### 2. Evaluasi Hari Ini

Setelah latihan Chenrezig, lakukanlah evaluasi atau penilaian tentang bagaimana kita menjalani hari.

Jika telah melakukan perbuatan negatif, kita menyesalinya dan mengakuinya, dan berharap, “Besok, semoga saya tidak melakukan kesalahan yang sama.”

Jika kita telah menghimpun perbuatan positif, kita mendedikasikan kebajikan tersebut kepada semua makhluk agar mereka dapat mencapai pencerahan.

### 3. Doa Agar Terlahir Kembali di Tanah Suci Dewachen

Selanjutnya, kita membacakan doa singkat agar terlahir kembali di Tanah Suci Dewachen.

EMAHO!

NGO TSAR SANGYE NANGWA TAYE DANG  
 YE SU JOWO THUJE CHENPO DANG  
 YONTU SEMPA TU CHEN THOB NAMLA  
 SANGYE JHANGSEM PHAKME KHOR GI KOR  
 DEKYI NGOTSAR PAKTU MEPA YI  
 DEWACHEN SHE JAWO SHINGKHAM DER  
 DAGNI DINE TSEPO GYUR MATHAK  
 KYEWA SHEN GI BAR MA CHO PA RU  
 DERU KYE NE NANG THEI ZHAL THONG SHOK  
 DEKE DAKGI MONLAM TABPA DI  
 CHOK CHU SANGYE GE JANG SEM TAMCHE KYI  
 GEG ME DRUBPAR JINGYI LAB TU SOL  
 TEYATA PENTSANDRIYA AWA BODHANAYE SOHA

*Emaho!*

*Buddha Cahaya Tanpa Batas (Amitabha) yang menakjubkan,  
 Di sebelah kanannya, adalah Sang Maha Welas Asih (Chenrezig),  
 Di sebelah kirinya, adalah Sang Kekuatan Agung (Vajrapani).  
 Dikelilingi oleh para Buddha & Bodhisattva yang tak terhingga jumlahnya.  
 Ada kebahagiaan dan sukacita ajaib tanpa batas  
 di alam Buddha yang disebut sebagai dewachen.  
 Seketika setelah saya meninggal dunia,  
 Tanpa mengalami kelahiran ulang lain,  
 Semoga saya terlahir di dewachen, dan melihat wajah Buddha Amitabha.  
 Setelah melakukan doa aspirasi kepada  
 Semua Buddha & Bodhisattva di 10 penjuru  
 Semoga saya diberkahi dengan pencapaian yang tanpa rintangan.  
 Teyata Pentsandriya Awa Bodhanaye Soha.*

#### 4. Mengosongkan Mangkuk Persembahan

Kita mengosongkan persembahan air yang dilakukan di pagi hari. Kita mengeringkan mangkuk dan meletakkannya dalam bentuk terbalik.

Seperti di pagi hari, kita bersujud tiga kali di depan altar sambil membaca mantra sujud.

#### 5. Pada saat hendak tidur

##### a. Postur tubuh

Kita berbaring dalam posisi singa. Berbaring miring ke kanan, dengan tangan kanan di pipi, dengan kaki terentang, dan tangan kiri di paha kiri. Ini adalah postur tubuh Sang Buddha ketika beliau menuju kematian. Dikatakan bahwa postur ini memiliki manfaat yang sangat besar.

##### b. Visualisasi

- Kita membayangkan Buddha, lama, atau yidam berada di atas kepala kita. Lalu berpikir, “Besok, pada waktu tertentu, saya akan bangun dan melakukan latihan,” dan kita tertidur dalam semangat rasa bakti.
- Kita juga dapat membayangkan bahwa Lama (Sang Buddha atau yidam) yang bercahaya, seukuran ibu jari, ada di dalam hati kita di sebuah kediaman cahaya. Kita tertidur dengan pemikiran seperti ini.



*Manjushri*

**MEMANFAATKAN  
KEADAAN DENGAN  
PERHATIAN PENUH**



## I. Kebahagiaan

Sepanjang hari, kita menjumpai banyak kegembiraan. Jika tidak menggunakannya sebagai pendukung latihan spiritual, maka hal-hal tersebut tidak ada gunanya. Namun, jika tahu cara mengintegrasikannya ke dalam praktik, hal itu memungkinkan kita menciptakan karma positif baru. Jika tidak, kita akan menghabiskan potensi kebahagiaan tanpa mengumpulkan karma positif baru. Jika kita menggunakan potensi yang bermanfaat tanpa mengisinya kembali, maka potensi tersebut akan habis. Hal ini seperti memakan sepotong buah. Setelah dimakan tidak ada yang tersisa. Untuk mengubah kegembiraan dan kebahagiaan menjadi latihan spiritual, kita harus berpikir bahwa kita tidak menyimpannya untuk diri kita sendiri tetapi mendedikasinya untuk kebahagiaan orang lain. Hal ini seperti menabur benih dari buah yang telah kita makan. Karena adanya benih, maka buah-buah baik lainnya akan matang di kemudian hari. Dengan mendedikasinya, potensi kebahagiaan kita tidak akan terkuras habis. Kebahagiaan saat ini mempersiapkan jalan menuju kebahagiaan masa depan.

Ketika bahagia, kita mendedikasikan kegembiraan untuk kumpulan kebahagiaan:  
*Semoga kebahagiaan memenuhi seluruh ruang!*

Ketika kita merasa baik, secara fisik maupun mental, keadaan ini memberi kegembiraan atau kebahagiaan. Ketika berhasil dalam apa pun yang kita lakukan, kita harus menyadari hal ini dan berharap semua makhluk merasakan kebahagiaan yang sama.

Jika mau, kita juga dapat mendukung pemikiran ini dengan visualisasi menerima dan mengirim (tonglen)—dalam hal ini, kita membayangkan bahwa kita menghembuskan cahaya putih yang menyebar ke semua makhluk dan menganugerahkan kebahagiaan kepada mereka.

Di sisi lain, kebahagiaan dan kegembiraan kita hendaknya tidak menjadi alasan

untuk kepuasan atau keterikatan yang sia-sia. Kita harus mengingatkan diri kita sendiri bahwa kebahagiaan dan kegembiraan adalah buah karma positif masa lalu; oleh karena itu, itu akan berlalu dan berubah, tidak memiliki karakteristik yang pasti.

## 2. Penderitaan

Ketika menderita, jika kita tidak menggunakan penderitaan ini sebagai penopang latihan spiritual, maka situasinya akan semakin sulit untuk ditanggung karena diperumit oleh penolakan, kekhawatiran, atau kecemasan, meskipun hal-hal ini tidak dapat membantu kita melepaskan diri dari penderitaan.

Ada dua manfaat dalam memadukan penderitaan dengan latihan:

- Penderitaan dan kekhawatiran menjadi kurang penting sehingga berkurang.
- Berpikir bahwa kita memikul penderitaan semua makhluk, maka itu menimbulkan banyak karma positif.

Ketika menderita, kita memikul penderitaan itu pada diri kita sendiri:

*Semoga saya mengeringkan lautan penderitaan dunia.*

Kami mencerminkan sebagai berikut:

Penderitaan saya adalah akibat perbuatan negatif yang saya lakukan di masa lalu. Oleh karena itu, hal-hal tersebut tidak kekal dan akan berakhir ketika karma negatif telah habis.

Saya bukan satu-satunya yang menderita, semua makhluk menghadapi penderitaan, kesakitan, kesulitan, dan kegagalan. Banyak di antara mereka yang lebih menderita daripada saya.

Faktanya, tidak ada gunanya orang lain menderita. Cukuplah saya yang menderita. Semoga saya menanggung semua penderitaan dalam penderitaan saya.

Kita juga dapat menggunakan visualisasi menerima dan mengirim (tonglen), berpikir bahwa kita menghirup cahaya hitam yang melaluinya kita memikul penderitaan orang lain.

Jika kita tidak merasakan kegembiraan atau penderitaan, kita dapat mengabaikan instruksi ini. Namun, hal ini tidak pernah terjadi.



### 3. Penyakit

Saat sakit, kita merenung sebagai berikut.

*“Rasa sakit yang saya rasakan sekarang adalah akibat dari perbuatan negatif yang dilakukan di masa lalu. Saya sendiri yang bertanggung jawab atas semua itu. Makhluk lain yang telah mengumpulkan lebih banyak karma negatif bahkan lebih menderita daripada saya. Semoga penyakit dan penderitaan semua makhluk melebur ke dalam diriku; semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan dan penyakit.”*

Dengan berpikir seperti ini, kita melakukan visualisasi menerima dan mengirim (tonglen). Kita bayangkan kita menghirup nafas hitam yang membawa penyakit semua makhluk ke diri kita sendiri, kemudian menghembuskan nafas putih yang memberikan kebahagiaan dan kesehatan bagi semua makhluk.

Kadang-kadang, kita menjadi sadar bahwa pengalaman penyakit ini hanya mungkin terjadi karena persepsi salah yang ditimbulkan oleh tidak adanya realisasi cara wujud batin. Dari sudut pandang realitas mutlak, apa yang disebut penyakit itu tidaklah ada. Sakit itu seperti bermimpi bahwa kita sakit. Kita akan merasakan penderitaan penyakit yang tidak ada di mana pun kecuali dalam mimpi kita. Penyakit kita sebenarnya tidak memiliki realitas apa pun.

Kita juga dapat membayangkan bahwa Guru Akar, yang terlihat sebagai penyatuan Tiga Permata, hadir di bagian tubuh kita yang sakit, dan di dalam tubuhnya yang bercahaya mengalir nektar yang menyebar ke bagian tubuh yang sakit dan membebaskan kita.

Terakhir, jika kita mengetahui praktik Buddha Pengobatan, kita bisa berdoa kepada Sangye Menla (Buddha Pengobatan) dan melafalkan mantranya.



*Buddha Pengobatan*

### 4. Kesempatan-kesempatan kecil

Kita dapat menggunakan banyak isyarat kehidupan sehari-hari dalam banyak keadaan untuk menabur dalam batin kita pada pemikiran-pemikiran yang berorientasi pada pencerahan. Untuk melakukan hal ini, kita dapat memelihara dan menggunakan keinginan yang diajarkan oleh Sang Buddha sendiri dalam Sutra Perkiraan Besar.

- Saat kita berpakaian:  
*Semoga saya mengenakan dengan pakaian kewaspadaan dan sopan.*
- Saat kita memakai sabuk:  
*Semoga saya diikat dengan ikat pinggang ikrar suci dan komitmen.*

- Saat kita membuka pintu:  
*Semoga pintu menuju realitas yang mendalam terbuka.*
- Saat kita menutup pintu:  
*Semoga pintu alam-alam rendah tertutup.*
- Saat kita berjalan:  
*Semoga saya maju di jalan pencerahan.*
- Saat kita berkendara (berkendara, naik kereta, dan sebagainya):  
*Semoga saya menunggangi kuda ketekunan.*
- Saat kita menyeberangi sungai (di jembatan, perahu):  
*Semoga saya menyeberangi lautan samsara.*
- Saat kita menaiki bukit atau tangga:  
*Semoga saya mendaki jalan menuju pembebasan.*
- Saat kita tiba di tujuan:  
*Semoga saya sampai di kota Nirvana.*
- Saat kita bertemu dengan seorang master atau orang yang luar biasa:  
*Semoga saya bertemu dan mengikuti seorang guru yang sempurna.*
- Saat kita melihat representasi Tiga Permata:  
*Semoga saya terlahir kembali di Tanah Suci Para Buddha.*

## 5. Saat Kita Makan Daging

Makan daging dari hewan yang dibunuh adalah perbuatan negatif. Sebaiknya jangan makan daging sama sekali.

Namun, jika karena keadaan tertentu kita tidak dapat menahan diri dari makan daging, paling tidak kita harus menghindari pembunuhan hewan untuk dikonsumsi. Kita tidak boleh memerintahkan hewan hidup untuk disembelih demi kepentingan kita sendiri.

Daging yang dibeli di tukang daging berasal dari hewan yang dibunuh untuk kon-

sumsi umum dan bukan langsung dari pesanan yang kita berikan. Mengonsumsi daging ini juga merupakan perbuatan negatif tetapi tidak terlalu serius.

Saat makan daging, kita harus mengarahkan welas asih kita kepada hewan yang dibunuh dengan melafalkan Nama Para Buddha, mantra Chenrezig, atau mantra lainnya, dan meniup daging tersebut. Pada saat yang sama kita juga berharap agar hewan tersebut terbebaskan dari alam-alam rendah dan dilahirkan di Tanah Suci.

Melakukan hal ini tidak hanya membawa pertolongan pada hewan tetapi juga mengurangi kekuatan karma negatif yang kita himpun melalui makan daging.

## 6. Televisi

Karena televisi belum ada pada zaman Sang Buddha, Beliau tidak membicarakannya. Namun, saat ini di negara-negara Barat, kebanyakan orang menghabiskan waktu di depan televisi.

Menonton televisi sesekali tidaklah berbahaya, tetapi menghabiskan waktu berjam-jam itu berbahaya apabila dipandang dari beberapa sudut pandang.

- Pertama, ini membuang banyak waktu. Dua jam yang dihabiskan untuk menonton televisi adalah dua jam yang mungkin kita habiskan untuk mempraktikkan Dharma yang mana dapat menghimpun kebajikan yang besar. Atau dengan dua jam ini, kita bisa melakukan sesuatu yang bermanfaat. Atau dengan dua jam ini, kita mungkin bisa beristirahat. Lebih baik tidur dan tenang daripada membuang-buang waktu di depan televisi.
- Kedua, televisi berbahaya bagi batin. Kita biasanya dihuni oleh banyak pemikiran. Memelihara batin kita dengan segala macam berita dan fantasi hanya akan meningkatkan gejolak batin dan tidak akan memberi kita kedamaian juga kebahagiaan.

Bagi kita yang mempraktikkan Dharma, yang terbaik adalah tidak menonton televisi atau setidaknya meluangkan sedikit waktu untuk menontonnya.

Namun apabila kita kebetulan menonton televisi, hendaklah kita melakukannya dengan tidak berlebihan dan mencoba menggunakannya sebagai penunjang latihan dengan menerapkan cara-cara berikut ini.

**Persembahan:** Ketika melihat pemandangan indah, bunga, gunung, lautan, atau segala macam hal indah di televisi, kita menganggapnya sebagai persembahan kepada Tiga Permata dan kepada guru spiritual kita.

**Welas Asih:** Ketika melihat sebuah drama yang menggambarkan penderitaan,

perang, penyakit, pertengkaran, atau kematian, marilah kita berpikir, “Makhluk menderita dalam berbagai cara. Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan dan mencapai pencerahan.”

**Ketidakkekatan:** Televisi menayangkan kepada kita perubahan-perubahan yang terjadi di dunia, situasi-situasi yang secara berturut-turut membaik atau memburuk. Kita berpikir bahwa semua fenomena samsara bersifat sementara dan berubah. Baik atau buruk, semuanya berubah.

Faktanya, pertunjukan sebenarnya adalah dunia itu sendiri. Televisi hanya memberi contoh kecil, tiruan kecil. Penting untuk mengetahui bagaimana menerapkan beberapa contoh yang diberikan televisi kepada kita di seluruh dunia, merefleksikannya untuk memahami universalitasnya.

**Tidak adanya realitas dalam penampakan:** Apa yang tampak di layar televisi menyajikan beberapa tingkat realitas. Kita melihat berbagai hal, orang-orang bertingkah, berbicara, berefleksi. Faktanya, itu hanya tiruan dari kenyataan. Di luar tampilan layar tidak ada manusia, tidak ada tindakan, tidak ada kata-kata, tidak ada pikiran. Semua fenomena memiliki sifat yang sama, mereka hanyalah penampakan sederhana tanpa kenyataan, mirip dengan mimpi.

**Melihat batin:** Kita menjadi sadar pada saat-saat bahwa televisi adalah objek yang diketahui oleh subjek yaitu batin. Kita kemudian mengalihkan batin kita pada dirinya sendiri dan membiarkannya rileks dan beristirahat dengan tenang.

Dengan sesekali menonton televisi dan menggunakan cara-cara tersebut, televisi tidak dapat merugikan kita. Tapi hanya dalam kondisi yang disebutkan di atas.

## 7. Obat untuk Setiap Emosi

Setiap hari, lima racun, yaitu lima kekotoran batin atau gejala batin, muncul dalam batin kita beberapa kali dengan intensitas yang lebih atau kurang. Ada berbagai cara untuk menghadapi fenomena tersebut. Diantaranya, memunculkan refleksi sebagai berikut.

### a. Keinginan dan Kemelekatan

Istilah keinginan dan kemelekatan tidak hanya berlaku pada hubungan antar manusia tetapi juga pada ketertarikan yang ditimbulkan pada kita melalui kekayaan,

makanan, pakaian, barang-barang material, suara-suara yang menyenangkan, wewangian, dan sebagainya. Selain ketertarikan antar manusia, biasanya kita tidak terlalu memperhatikan jenis keinginan lainnya. Namun, semua gerakan yang membawa kita menuju objek-objek indra—bentuk, suara, bau, rasa, dan objek sentuhan—juga merupakan keinginan.

Ketika keinginan muncul dalam diri, pertama-tama kita harus mengenalinya, dan kemudian harus memahami bahwa meskipun objek yang diinginkan dapat mendatangkan kesenangan, kesenangan itu suatu hari akan berubah menjadi penderitaan. Sang Buddha bersabda bahwa memberikan diri kita pada kesenangan bagaikan menjilat madu pada silet: sensasi menyenangkan yang segera diikuti rasa sakit.

Hal ini tidak berarti bahwa kita tidak akan pernah bisa menikmati kesenangan dunia ini. Namun semakin kuat kemelekatannya, semakin kuat pula penderitaannya. Jika kita menjilat madu yang ada pada silet dengan rakus, lidah kita akan tergores dalam; jika menjilatnya dengan hati-hati karena mengetahui bilah tajamnya tersembunyi di bawah madu, lidah kita hanya akan terpotong ringan. Selain itu, kita harus mengetahui cara memanfaatkan kesenangan duniawi dengan hati-hati dan tidak berlebihan. Umumnya, kita tidak tahu cara bersikap cukup karena tidak menyadari adanya silet yang tersembunyi di balik madu. Karena ketertarikan terhadap madu, lalu menjilatnya tanpa batas dan sangat melukai diri kita sendiri.

### b. Kebencian dan Kemarahan

Ketika berada di bawah pengaruh kebencian atau kemarahan, marilah kita berpikir seperti ini: “*Saya ingat bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu dan ayah saya, maka saya akan mengembangkan kesabaran dan kasih sayang. Ketika seseorang marah kepada saya, saya menderita. Ketika saya marah pada seseorang, orang tersebut juga merasakan penderitaan yang sama. Sebaliknya, ketika seseorang bersikap baik pada saya, saya merasa bahagia. Untuk membahagiakan orang lain, saya harus menunjukkan kebaikan yang sama seperti kebaikan yang saya harapkan dari orang lain.*”

### c. Kebutaan

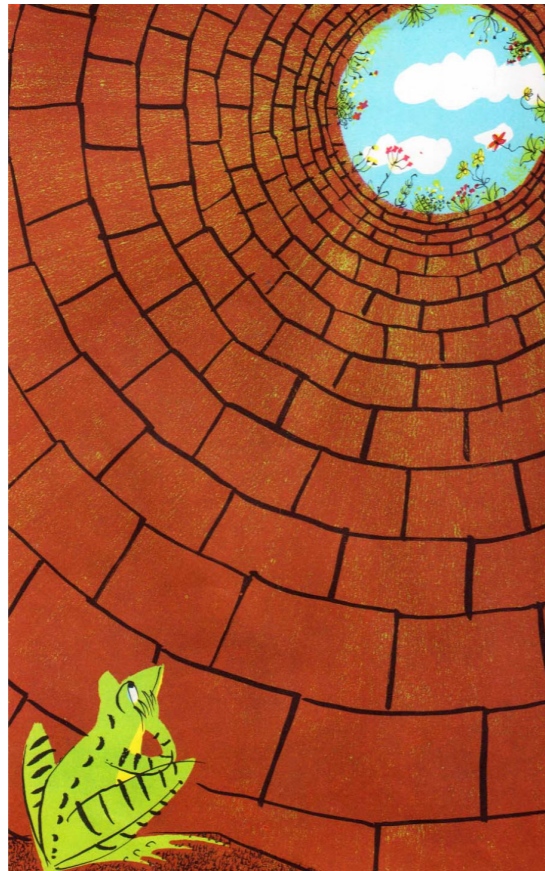
Kebutaan adalah tidak mengetahui apa yang bermanfaat atau negatif dari sudut pandang spiritual. Obatnya adalah dengan mempelajari Dharma, memahami hukum karma, sifat dasar batin yang sebenarnya, dan sebagainya.

### d. Kesombongan

Muncul di benak kita, kesombongan didukung oleh banyak dalih seperti kecantikan, kekuasaan, kekayaan, budaya, kecerdasan, atau kemampuan tertentu dalam satu bidang atau lainnya. Kesombongan diakibatkan oleh kurangnya merenung. Namun,

jika kita renungkan, mudah sekali untuk melihat bahwa ada orang-orang yang lebih cantik, berkuasa, kaya, berpendidikan, cerdas, atau lebih mampu. Kita kemudian melihat bahwa meyakini diri sendiri lebih unggul dari orang lain hanyalah sebuah tanda kebodohan.

Pada suatu ketika, ada seekor katak yang hidup di dalam sumur. Dia memandang tempat tinggalnya seperti permukaan air yang luas dan tiada tandingannya di mana pun. Pada suatu hari, katak lain yang tinggal di tepi laut lewat dan melompat ke tepi sumur untuk melihat apa yang ada di dasarnya.



“Dari mana asalmu?” tanya katak di bawah.  
“Saya datang dari tepi laut.”  
“Laut? Seberapa besar lautnya?”  
“Oh, sangatlah besar.”



“Sebesar seperempat sumur saya?” tanya katak sombong yang tidak bisa mengerti apa yang dimaksud katak lain dengan kata *sangat besar*.

“Tidak, jauh lebih besar.”

“Sebesar setengah dari sumurku?” tanya penghuni sumur dengan rasa tidak percaya.

“Tidak, bahkan lebih besar lagi.”

“Kalau begitu, sebesar sumurku?”

“Tidak, lebih besar dari sumurmu.”

Katak itu mengira bahwa pengunjung itu sedang menggodanya. Permukaan air yang lebih besar daripada sumurnya? Betapa bodohnya! Namun, untuk lebih yakin, dia bertanya apakah dia bisa melihat laut.

Katak yang lain setuju dan keduanya melompat ke tepi laut. Katak sumur yang malang! Luar biasa besarnya! Hal itu terlalu berat untuk dipikirkan oleh katak sumur, dan dia pun pingsan. Sedemikian besarnya kesombongannya sehingga dia tidak sanggup memikirkan hal yang lebih besar dari sumurnya.

Kesombongan membuat kita menderita dan membuat kita menciptakan penderitaan bagi orang lain. Jika kita benar-benar memiliki kualitas tertentu, kesombongan tidak akan menambah kualitas apa pun. Jika kita tidak memiliki kualitas-kualitas tersebut, kesombongan tidak akan memberikan kualitas apapun kepada kita.



**e. Iri Hati**

Ketika iri pada orang lain, ketika kita kesal memikirkan orang lain memiliki apa yang tidak kita miliki atau peristiwa yang lebih membahagiakan terjadi pada orang tersebut, kita harus menyadari bahwa ketidakbahagiaan kita ini tidaklah masuk akal.

Sebaliknya, kita harus menempatkan diri kita pada posisi orang lain.

*“Jika saya berada di posisi orang yang menerima sesuatu yang baik, apakah rasa iri orang lain itu masuk akal? Tidak. Begitu pula rasa iriku sendiri hanyalah kebodohan.”*

*“Kebaikan yang terjadi pada orang lain bukanlah sesuatu yang diambil dari saya. Sekalipun saya bisa merampas apa yang dimiliki orang lain, hal ini tidak akan memberikan apa-apa kepada saya.”*

*“Iri hati hanyalah sebuah pemikiran yang mengungkapkan kebingungan batin saya.”*

Secara singkat, kita dapat menganggap bahwa setiap racun memiliki obat penawarnya.

- Keinginan: menyadari bahwa kesenangan dan penderitaan memiliki sifat yang sama.
- Kebencian: cinta dan welas asih.
- Kebutaan: pengetahuan.
- Kesombongan: menganggap orang lain lebih unggul.
- Iri hati: bersukacita atas kebahagiaan yang dinikmati orang lain.



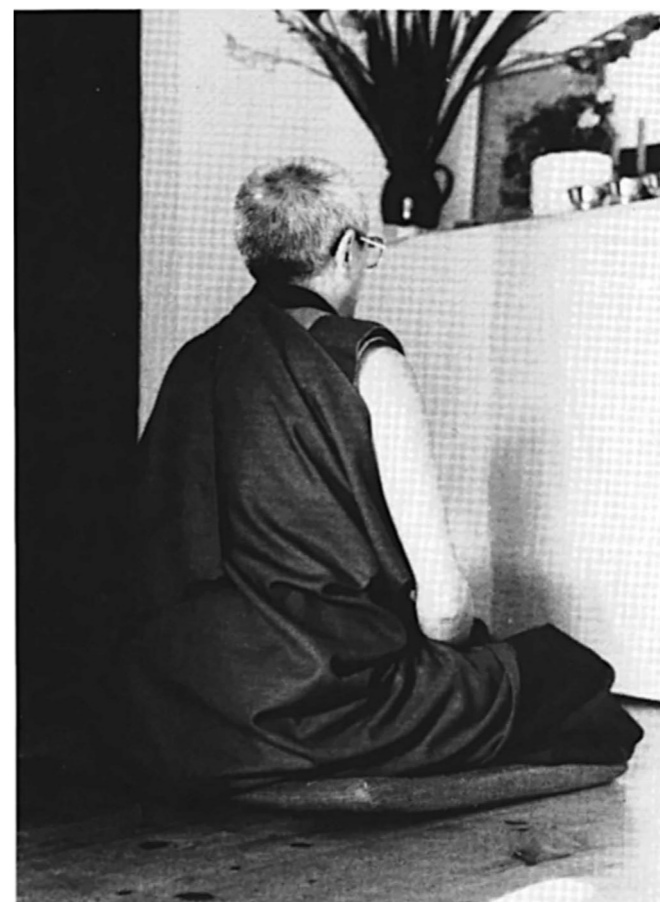
*Latihan Pernafasan*



*Membasuh diri, kita membayangkan kita telah termurnikan.*



*Bersujud dihadapan altar*



*Bermeditasi dihadapan altar*



*“Semoga lautan penderitaan dunia mengering.” Bokar Rinpoche dalam masa pemulihan setelah operasi.*



*“Semoga saya mengenakan dengan pakaian kewaspadaan dan sopan.”*





*“Semoga saya diikat dengan ikat pinggang ikrar suci dan komitmen.”*



*“Semoga saya mendaki jalan menuju pembebasan.”*



*“Semoga membuka pintu menuju realitas yang mendalam.”*



*“Semoga saya menutup pintu alam-alam rendah.”*



*“Semoga saya maju di jalan pencerahan.”*



*“Semoga saya menunggangi kuda ketekunan.”*



*“Semoga saya sampai di kota Nirvana.”*



*“Semoga saya bertemu dengan Guru yang sempurna dan mengikuti instruksinya.” (Bokar Rinpoche menyambut Kalu Rinpoche)*

# PERILAKU YANG BENAR



Semua fenomena, termasuk batin kita, termasuk dalam dua kebenaran, kebenaran relatif dan kebenaran mutlak. Sedangkan bagi kita yang belum menyadari sifat batin, kita tidak benar-benar memahami kedua kebenaran ini dan apa sebenarnya dua kebenaran ini.

Untuk mewujudkan cara hidup ini, kita harus berlatih dalam kerangka kebenaran relatif, khususnya untuk menyelaraskan perilaku kita dengan pemahaman bahwa kebahagiaan berasal dari perbuatan positif dan penderitaan dari perbuatan negatif.

Perbuatan positif dan negatif ada dalam kebenaran relatif. Dari sudut pandang yang kebenaran mutlak, sebenarnya mereka tidak memiliki keberadaan. Akan tetapi, kita belum menyadari kebenaran mutlak ini, dan selama kita belum menyadarinya, hubungan antara perbuatan dan akibat karmanya masih belum terpecahkan.

Kita harus tahu dengan jelas apa yang harus diterima dan apa yang harus ditinggalkan. Dengan cara ini, kita menghindari penderitaan dan mengetahui kebahagiaan dalam konteks kebenaran relatif. Perilaku positif melalui tubuh, ucapan, dan batin tentu saja menghasilkan kebahagiaan; perilaku negatif melalui tubuh, ucapan, dan batin pasti mengarah pada penderitaan.

Secara umum, kita menyebut perbuatan positif sebagai aktivitas tubuh, ucapan, dan batin kita yang memberikan manfaat bagi orang lain, cepat atau lambat, melalui dampak yang ditimbulkannya.

Di sisi lain, kita menyebut perbuatan negatif sebagai aktivitas tubuh, ucapan, dan batin kita yang menyebabkan penderitaan orang lain, segera atau lambat, melalui dampak yang ditimbulkannya.

Rincian etika ini rumit, namun arahnya sederhana, disajikan dalam bentuk klasifikasi sepuluh perbuatan positif dan sepuluh perbuatan negatif.

## SEPULUH PERBUATAN POSITIF

### *Tiga Perbuatan Positif Melalui Tubuh*

1. Melindungi kehidupan, misalnya membeli ikan hidup, kerang, atau kepiting di pasar dan melepaskannya ke laut.
2. Melatih kemurahan hati, meski hanya memberikan makanan kepada orang yang lapar, anjing, atau bahkan ikan.
3. Setia kepada pasangan atau pendampingnya. Setia dalam hidup ini mendatangkan ketenangan batin. Sebaliknya, ketidaksetiaan menyebabkan kerumitan dan penderitaan.

### *Empat Perbuatan Positif Melalui Ucapan*

1. Berbicara jujur, terus terang.
2. Melalui tutur kata kita menyatukan orang-orang yang terpisah karena kesalahpahaman.
3. Berbicara dengan lembut, ramah, dan menyenangkan kepada orang lain.
4. Menggunakan ucapan dengan cara yang bermanfaat, terutama dengan membaca mantra dan doa.

### *Tiga Perbuatan Positif Melalui Pikiran*

1. **Kepuasan:** Merasa puas dengan situasi dan apa yang kita miliki. Berpikir, “Baiklah, itu sudah cukup bagiku. Baik sekali seperti ini.” Kepuasan merupakan akar dari kebahagiaan. Tanpa rasa puas, kita tentu akan menemui penderitaan.
2. **Kebaikan:** Mengharapkan kebahagiaan orang lain dengan tulus.
3. **Pemahaman benar:** Mengembangkan pemahaman tentang Dharma, hukum karma, kualitas pencerahan, dan sifat dasar batin. Sekalipun pengetahuan kita saat ini tidak cukup untuk menegakkan kepastian, kita harus berpikir: “Semua ini mungkin benar. Saya tidak memahami semuanya saat ini, namun keterbatasan batin sayalah yang menyebabkan hal ini. Saya berharap, di masa depan dapat memperoleh sebuah pemahaman yang jelas dan menyeluruh.”

## SEPULUH PERBUATAN NEGATIF

### *Tiga Perbuatan Negatif Melalui Tubuh*

1. Dengan sengaja membunuh, bukan hanya manusia tetapi juga binatang, bahkan serangga. Kebanyakan orang tidak menyadari bahwa manusia lain juga memiliki

kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan penderitaan. Atau ketika mereka menyadarinya, mereka tidak memahami bahwa hewan, bahkan serangga pun memiliki kekuatan yang sama untuk merasakan, berharap, dan takut. Namun, kepekaan terhadap kebahagiaan dan penderitaan adalah ciri umum semua makhluk hidup: manusia, sapi, kambing, domba, lalat, atau serangga terkecil. Membunuh mereka adalah perbuatan negatif.

2. Dengan sengaja dan mengambil tanpa izin apa yang bukan hak milik kita.
3. Tidak setia kepada pasangan atau pendampingnya.

#### **Empat Perbuatan Negatif Melalui Ucapan**

1. Menipu seseorang dengan berbohong demi kepentingannya sendiri.
2. Berbicara sedemikian rupa sehingga menimbulkan perselisihan.
3. Mengucapkan kata-kata yang menyakitkan.
4. Terlibat dalam percakapan yang tidak berguna, kata-kata yang tidak bermanfaat secara spiritual, dan hal-hal yang tidak berguna bahkan untuk aktivitas biasa. Percakapan yang tidak berguna ini membuat kita kehilangan waktu, menimbulkan keinginan, kemarahan, iri hati, dan sering kali berakhir dengan perselisihan di antara lawan bicara kita.

#### **Tiga Perbuatan Negatif Melalui Batin**

1. **Iri:** Di satu sisi, ingin memiliki apa yang menjadi milik orang lain; di sisi lain, menjadi sangat terikat pada harta milik kita sendiri.
2. **Niat buruk:** Memutar balik batin kita untuk tidak memberi manfaat kepada orang lain.
3. **Pemahaman yang salah:** Berpikir bahwa hukum karma tidak benar, tidak percaya pada kualitas-kualitas pencerahan, atau pada cacatnya samsara. Mengabaikan hal itu bukan berarti pemahaman yang salah, namun justru menolak kenyataan hal-hal tersebut ketika kita mengetahuinya itulah pemahaman yang salah. Dari sudut pandang ajaran Buddha, kebahagiaan dan penderitaan di dunia tidak terjadi begitu saja. Hal-hal tersebut bukanlah ciptaan Tuhan, dan bukan merupakan hasil dari kemampuan atau ketidakmampuan kita dalam mengatur kehidupan. Faktanya, kebahagiaan dan penderitaan muncul dari karma kita; yaitu, hasil aktivitas tubuh, ucapan, dan batin kita. Pertama, kita menghasilkan sebuah pemikiran, kemudian kita menerapkannya secara fisik atau verbal. Kita menciptakan karma dengan melakukan ini. Karma tentu terakumulasi melalui satu atau beberapa dari tiga pintu, pintu tubuh, pintu ucapan, dan pintu batin. Inilah sebabnya mengapa klasifikasi perbuatan di atas terdapat pembagian antara tubuh, ucapan, dan batin.

# **BEBERAPA MANTRA**







Mantra Chenrezig, untuk mengembangkan cinta dan kasih sayang  
OM MANI PEME HUNG



Mantra Tara, untuk menghadapi rasa takut dan bahaya  
OM TARE TUTTARE TURE SOHA



Mantra Vajrasattva, untuk pemurnian  
OM BENZA SATO HUNG



Mantra Amitayus, untuk umur panjang  
OM AMARANIZI WENTIYE SOHA



Mantra Buddha Pengobatan, untk menghadapi penyakit  
TEYATA OM BEKANDZE BEKANDZE MAHA BEKANDZE RADJA  
SAMUDGATE SOHA



Mantra Manjushri untuk mengembangkan pengetahuan biasa dan spiritual  
OM ARA PATSANA DHI DHI DHI  
Di halaman berikutnya, Anda dapat menambahkan mantra deiti lain yang  
inisiasinya telah Anda terima.

# DAFTAR ISTILAH



**AKUMULASI KEBAJIKAN:** Praktek perbuatan positif yang memungkinkan kita menyimpan energi untuk kemajuan di jalan spiritual. Akumulasi kebajikan ini dapat dilakukan melalui praktik kedermawanan, memberikan persembahan, melafalkan mantra, memvisualisasikan deiti, dan sebagainya.

**BATIN:** Istilah ini dapat merujuk pada fungsi batin biasa yang disebut “jiwa” serta esensi batin murni yang absolut dan non-dual melampaui gejala yang dapat mempengaruhi batin biasa.

**BIBIT KEBUDDHAAN:** Potensi pencerahan yang sejak awal mulanya telah dimiliki semua makhluk.

**BODHICITTA:** Aspirasi untuk mencapai kebuddhaan demi membantu semua makhluk.

**BODHISATTVA:** Makhluk yang mengikuti jalan bodhicitta dan berusaha memperoleh pencerahan bukan hanya untuk dirinya sendiri tetapi demi semua makhluk. Makhluk biasa yang berkomitmen untuk mempraktikkan bodhicitta. Seseorang yang telah mencapai pencerahan dan berdiam dalam salah satu dari sepuluh tingkat bodhisattva. Seorang bodhisattva dapat hadir secara fisik di dunia kita atau tinggal di alam manifestasi yang lebih halus.

**BUDDHA:** Seseorang yang telah sadar. Sebagai manusia, sebagai Buddha Sakyamuni yang kita kenal dalam sejarah. Dalam bahasa Tibet, *Sangye*. *Sang* berarti terpurifikasi dari kekotoran batin, dualitas dan ketidaktahuan; *gye* berarti bahwa potensi kualitas yang tak terbatas dari suatu makhluk tersadarkan.

**CINTA:** Aspirasi untuk membawa kebahagiaan bagi semua makhluk.

**CHENREZIG (Tibet):** Avalokiteshvara (Sansekerta). Buddha Welas Asih. Deiti

**MAKHLUK:** Ada enam jenis makhluk: dewa, setengah dewa, manusia, hewan, hantu kelaparan, dan makhluk neraka.

**MANTRA:** Suara-suara suci, pengulangannya membantu batin memurnikan dirinya sendiri dan mengembangkan potensinya untuk mencapai pencerahan. Misalnya mantra Chenrezig adalah OM MANI PEME HUNG.

**MENGAMBIL PERLINDUNGAN:** Menempatkan diri di bawah perlindungan Buddha, Dharma, dan Sangha (Tiga Permata). Dalam Vajrayana, seseorang juga berlindung pada Tiga Akar, lama, yidam, dan pelindung dharma.

**NIRVANA:** Secara harafiah berarti “padam”, penghentian. Definisi awal mencakup pembebasan dari samsara, ketidaktahuan, dan kekotoran batin. Definisi selanjutnya diperluas hingga mencakup pengembangan welas asih agung melalui cara-cara yang terampil.

**PENDERITAAN:** Secara umum dianalisis pada tiga tingkatan :

- penderitaan biasa: rasa sakit fisik dan mental yang dialami oleh semua makhluk.
- penderitaan karena perubahan: seseorang mengalami penderitaan ketika kebahagiaan berakhir.
- penderitaan dari keberadaan yang terkondisi adalah penderitaan yang dialami seseorang karena sifat samsara yang menyesatkan. Itu hanya berakhir ketika seseorang mencapai pencerahan.

**PENDERITAAN DI ALAM MANUSIA:** Kelahiran, penuaan, penyakit, kematian, kesedihan, ratap tangis, keputusan, mendapatkan hal yang tidak kita sukai, kehilangan hal yang kita sukai, tidak mendapatkan apa yang kita inginkan, dan sebagainya.

**PEMURNIAN:** Semua perbuatan negatif yang dilakukan dalam kehidupan ini dan kehidupan lampau telah meninggalkan jejak dalam potensi kesadaran kita. Jejak-jejak ini akan matang, menimbulkan penderitaan dan hambatan terhadap latihan spiritual kita. Pemurnian akan menetralkan jejak-jejak ini untuk menghindari atau mengurangi dampaknya. Seorang guru yang berkualifikasi mungkin menentukan praktik khusus yang harus dilakukan untuk mempurifikasi diri.

**POSTUR MEDITASI:** Postur Bodhisattva: Duduk bersila, tumit kiri menempel pada perineum, kaki kanan dan tungkai ditekuk rata di depan. Postur Vairocana:

Disebut juga postur tujuh titik: 1. kaki dalam posisi vajra, 2. tangan dalam mudra meditasi, 3. tulang belakang lurus, 4. bahu terbuka, 5. dagu ke bawah, 6. mata menatap ke bawah dan 7. lidah santai. Postur Vajra: Ini juga disebut “postur berlian”. Duduk bersila, pertama kaki kiri di paha kanan dan kaki kanan di paha kiri.

**SAKYAMUNI:** Secara harfiah berarti “orang bijak dari suku Sakya,” nama Buddha historis yang hidup pada abad ke-6 SM.

**SAMSARA:** Siklus keberadaan terkondisi di mana setiap makhluk dilahirkan dan mati. Hal ini ditandai dengan penderitaan, kebodohan, ketidakkekalan, dan ilusi.

**SANGHA:** Komunitas praktisi Buddhis. Kita membedakan sangha biasa dengan Sangha Mulia yang terdiri dari mereka yang telah mencapai tingkat bodhisattva.

**SELUBUNG:** Yang mengaburkan sifat Kebuddhaan kita seperti ketidaktahuan, pengondisian pemendam, persepsi dualistik, kekotoran batin, selubung karma, dan sebagainya.

**SHINAY (Tibet):** Shamatha (Sansekerta). Menenangkan mental. Latihan meditasi yang membebaskan batin dari reaksi terhadap permainan pikiran. Hal ini dapat dilakukan dengan atau tanpa dukungan.

**TERSADARKAN:** Pencerahan atau Tingkat Kebuddhaan.

**TUBUH:** Tubuh fisik biasa. Keadaan memiliki banyak kualitas, dalam bahasa Sansekerta, *kaya*.

**WELAS ASIH:** Aspirasi untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan dan sebab penderitaan.

**VAJRASATTVA (Sansekerta),** deiti Vajrayana yang merupakan sumber praktik pemurnian. Latihan Vajrasattva mencakup visualisasi serta pembacaan mantra.

**VAJRAYANA:** Jalan Buddhisme juga disebut “Kendaraan Berlian” mengacu pada bagian dari ajaran Buddha yang ditulis dalam teks yang bersifat esoteris yang disebut tantra. Ia menggunakan pembacaan mantra, visualisasi deiti, dan berhubungan dengan angin atau energi halus.

**VISUALISASI:** Penciptaan gambaran mental yang digunakan sebagai pendukung

dalam meditasi atau ritual. Gambar-gambar ini dapat berupa bentuk geometris atau deiti, bergerak atau diam. Latihan ini tidak bergantung pada persepsi visual tetapi pada kemampuan imajinasi batin.

**YIDAM:** Deiti pribadi yang mengekspresikan kemurnian sifat dasar batin. Deiti yang menjadi dukungan meditasi seseorang setelah inisiasi diterima.





Menghentikan aktivitas sehari-hari di dunia duniawi untuk mengabdikan diri hanya pada latihan spiritual akan menciptakan kondisi ideal untuk pertumbuhan batin. Hal ini mungkin terjadi pada beberapa individu saja. Bagi kita semua yang harus mengatur pekerjaan, keluarga, teman, dan menghadapi segala macam emosi, sebuah cara untuk mengintegrasikan latihan spiritual kita ke dalam kehidupan sehari-hari sangatlah dibutuhkan. Bokar Rinpoche memberi kita panduan ini dalam berbagai situasi sehingga kita dapat mendasarkan latihan spiritual kita di setiap momen kehidupan sehari-hari dan menjadi lebih sadar.

**Bokar Rinpoche lahir dari keluarga nomaden pada tahun 1940, di Tibet Barat. Beliau tinggal di biaranya di Mirik (India) dan telah berkomitmen untuk mengadakan retreat tahunan bagi orang-orang Barat di India, di mana beliau memberikan instruksi latihan kepada mereka yang telah memilih untuk hidup di dunia ini dengan perhatian penuh.**

