



YAYASAN GAMPOPA INDONESIA



THE SEVEN POINTS OF MIND TRAININGS

Chekhawa Yeshe Dorje

Compiled by : Lama Phurbu Tashi Rinpoche



Tujuh Poin Pelatihan Batin

Seven Subject of Mind Training

Penyusun:
Lama Phurbu Tashi Rinpoche

Penerjemah Inggris-Indonesia:
Erica Winata Phenjaya

Tujuh Poin Pelatihan Batin

Seven Subject of Mind Training

Edisi Pertama
Copyright©2022

Cetakan Pertama: Agustus, 2022
Ukuran: 14,8 cm x 21 cm; Halaman: iv + 138

Penyusun:
Lama Phurbu Tashi Rinpoche

Penerjemah Inggris-Indonesia:
Erica Winata Phenjaya

Editor :
Cover :
Tata letak :

All Right Reserved

Hak Cipta pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iii
------------------------	------------

BAGIAN SATU

POIN PERTAMA, PENDAHULUAN YANG MERUPAKAN DASARDARI PELATIHAN BATIN.....	3
POIN KEDUA, LATIHAN UTAMA DARI PELATIHAN BATIN PADA BODHICITTA.....	9
POIN KETIGA, MENGUBAH KESULITAN MENJADI JALAN KEBANGKITAN (BODHI)	31
POIN EMPAT, PRESENTASI PRAKTEK SEUMUR HIDUP SECARA RINGKAS.....	43
POIN KELIMA, MENGUKUR KEBERHASILAN PELATIHAN BATIN	49
POIN KEENAM, KOMITMEN PELATIHAN BATIN	53
POIN KETUJUH, PANDUAN UNTUK PELATIHAN BATIN.....	61
AYAT PENUTUP.....	71

BAGIAN DUA

POINT ONE, THE PRELIMINARIES WHICH ARE THE BASIS OF MIND TRAINING	75
POINT TWO, THE MAIN PRACTICE OF TRAINING THE MIND IN BODHICHITTA.....	81
POINT THREE, TRANSFORMING ADVERSITY INTO THE PATH OF AWAKENING (BODHI)	101
POINT FOUR, PRESENTATION OF A LIFETIME'S PRACTICE IN SUMMARY	113
POINT FIVE, MEASURING THE SUCCESS OF MIND TRAINING	117
POINT SIX, THE COMMITMENTS OF MIND TRAINING	121
POINT SEVEN, GUIDELINES FOR MIND TRAINING.	127
CONCLUDING VERSES	137

BAGIAN SATU





POIN PERTAMA, PENDAHULUAN YANG MERUPAKAN DASAR DARI PELATIHAN BATIN

Tujuh poin atau tujuh subjek pelatihan batin adalah: Pendahuluan yang merupakan dasar dari pelatihan batin, Latihan utama dari pelatihan batin pada Bodhicitta, mentransformasikan kesulitan ke dalam jalan pencerahan, menerapkan praktik sepanjang kehidupan seseorang, mengukur praktek atau tanda kemahiran dalam pelatihan batin, komitmen pelatihan batin, dan pedoman pelatihan batin. Di antara ketujuh ini, beberapa akan diterapkan dalam sesi meditasi duduk, beberapa dipraktekkan dalam kegiatan kehidupan sehari-hari, dan beberapa diterapkan dalam sesi meditasi dan pasca meditasi atau dalam kegiatan kehidupan sehari-hari.

Pertama, berlatih dalam latihan pendahuluan.

Pendahuluan memiliki dua bagian. Bagian pertama adalah: Dari awal setiap sesi meditasi, parameditator harus memikirkan kehadiran Buddha dan guru spiritual yang disebutkan di atas dalam ruang atau angkasa di atas kepala meditator, dan merenungkan kualitas pencerahan mereka, kebijaksanaan yang tak terbatas, welas kasih tanpa syarat dan seterusnya. Mereka adalah guru garis silsilah, sumber inspirasi dan berkah. Jika

Anda telah menerima ajaran pelatihan batin langsung dari seorang guru spiritual yang berkualitas dan merupakan inspirasi dari rasa bakti Anda, maka pikirkanlah bahwa kehadiran guru spiritual Anda yang mewakili semua guru tercerahkan lainnya juga guru silsilah. Dengan kerendahan hati dan rasa bakti yang murni, lafalkan doa-doa silsilah jika Anda menginginkannya, dan khususnya, lafalkan doa permohonan berikut ini ratusan kali, “Guru yang murni dan otentik, pembimbing spiritual yang agung dari semuanya, saya berdoa, berkahilah saya. Anugerahkanlah berkah-Mu agar cinta, kasih sayang, dan Bodhicitta muncul dalam diri saya.” Kemudian pikirkan bahwa guru spiritual turun melalui lubang mahkota dan duduk di hati Anda dalam paviliun cahaya, seperti cangkang terbuka. Latihan bakti ini disebut guru yoga dan penting untuk dapat menumbuhkan cinta, kasih sayang, dan Bodhicitta melalui upaya Buddha dan berkah dari guru.

Bagian kedua adalah perenungan empat pendahuluan yang merupakan landasan untuk membangun praktik kita. Ketika meditator merenungkan empat pendahuluan ini, sikap mental mereka terhadap pandangan duniawi seketika berbalik ke arah perspektif spiritual dan lebih realistis, itu sebabnya empat pendahuluan ini juga disebut empat pembelok atau pemutar balik batin.

Yang pertama adalah merenungkan “kelahiran kembali manusia yang berharga,” yang berarti tubuh manusia dengan batin spiritual yang Anda miliki sekarang sangat sulit diperoleh tetapi dapat dengan mudah hilang, oleh karena itu manfaatkan peluang yang Anda miliki sekarang untuk terbebas dari penderitaan dan sebab penderitaan, serta mencapai pencerahan juga mempraktikkan jalan untuk mencapainya. Ajaran Mahayana mengatakan bahwa tubuh manusia sangat berharga dan sulit diperoleh. Karena, dilahirkan kembali sebagai manusia adalah hasil dari karma baik dan makhluk hidup biasanya menciptakan lebih banyak karma buruk daripada karma baik. Kita mungkin berpikir ini hanyalah

pernyataan retorik, tetapi jika kita melihat banyaknya jumlah serangan di dunia alami dan membandingkannya dengan jumlah manusia, kita dapat melihat bahwa kehidupan manusia ini relatif jarang. Yang Mulia Shantideva menjelaskan contoh yang disebutkan dalam sutra secara singkat:

Ini adalah cara yang telah dinyatakan oleh Sang Buddha

Itu seperti kura-kura yang bisa menempatkan

Kepalanya di dalam gelang yang terapung di atas laut yang tak bertepi,

Kelahiran manusia ini sulit ditemukan.

Tubuh manusia disini berarti lebih dari sekedar tubuh manusia, yang mana termasuk batin spiritual atau batin dharma, yang berarti batin yang memahami empat kebenaran mulia dan memiliki kemampuan untuk mengambil tindakan. Dengan memahami tubuh manusia kita yang berharga, kita dapat mengubahnya menjadi sebuah kendaraan rohani yang penuh makna dan sukacita tanpa syarat.

Anda harus melafalkan ayat-ayat berikut ini untuk benih-benih perenungan, kemudian merenungkan ini dengan seksama dan yakinkan diri Anda bahwa mulai sekarang Anda tidak akan menyia-nyiakan waktu dan membuat hidup Anda bermakna.

“Renungkanlah terlebih dahulu kelahiran manusia yang bebas dan diberkahi ini, yang begitu sulit diperoleh dan begitu mudah dihancurkan. Mulai saat ini, jadikanlah kehidupan ini bermakna.”

Yang kedua adalah perenungan tentang “ketidakekalan”. Dalam perenungan ini, ketidakekalan bukanlah sesuatu untuk dipahami dan dipercayai melainkan sesuatu untuk dilihat secara mendalam dan penuh perhatian akan hal itu. Karena batin kita memahami

bahwahal-hal yang berwujud dan faktor-faktor mental semuanya tidak kekal tetapi memahami dan menginginkannya seolah-olah mereka adalah kekal. Para meditator harus merenungkan dunialuar dan melihat secara mendalam atau untuk dengan jelas menyadari sifat ketidakkekalannya. Sifat perubahan itu terjadi dalam segala hal di sekitar Anda setiap tahun, bulan, hari, jam, dan detik. Ketika para meditator melihat sifat ketidakkekalan dengan cara ini, batin mereka dapat menyadari sifat ketidakkekalan dan secara bertahap pemahaman mereka menjadi lebih dalam, lebih jelas dan mencapai titik yang berada di luar tingkat relatif, yang memiliki berarti melihatbahwa segala sesuatu tidak benar-benar ada. Kemudian meditator dapat melepaskan keinginan dan emosi negatif lainnya. Para meditator tidak hanya merefleksikan ketidakkekalan dunia luar tetapi juga pada makhluk-makhluk internal, seperti diri sendiri dan orang lain. Semua tidak kekal.

Arya Nagarjuna memberi nasihat kepada kita:

Dengan segala risikonya, hidup ini bertahan

Tidak lebih dari gelembung yang tertiuip angin di sungai.

Betapa luar biasa untuk dapat bernapas masuk dan keluar lagi, Tertidur dan kemudian bangun dengan segar.

Karma Chakme mengatakan:

Perubahan ketidakkekalan seperti riak di air.

Di antara semua yang merupakan gabungan, memiliki wujud sebagai benda (objek), Tidak mungkin bahkan satu dari mereka akan tetap bertahan selamanya.

Kelahiran berakhir dengan kematian; apa yang dibangun berakhir dengan keruntuhan.

Apa yang berkembang berakhir dengan kemerosotan; akumulasi berakhir pada penyusutan. Pertemuan berakhir dengan perpisahan, dan tidak ada cara untuk mencegahnya.

Ketika para meditator merenungkan cara ini, mereka menjadi sadar akan ketidakkekalan hidup dan pentingnya praktik Dharma sebelum terlambat. Ayat berikut adalah untuk dilafalkan dan merenungkan:

“Kedua, semuanya tidak kekal, lingkungan dan penghuninya. Kekuatan hidup makhluk-makhluk khususnya, rapuh seperti gelembung air. Saat kematian tidak pasti, dan ketika itu tiba, kita hanya menjadi seonggok mayat. Karena Dharma adalah satu-satunya bantuan pada waktu itu, berlatihlah dengan tekun.”

Yang ketiga adalah merenungkan “karma”, hukum sebab akibat. Ketika Anda merenungkan secara menyeluruh tentang sebab dan akibat Karma, Anda menjadi sadar bahwa “Penderitaansaya saat ini adalah karena tindakan negatif, sikap, pikiran, dan emosi yang saya lakukan di masa lalu, dan apa pun yang saya pikirkan, katakan, dan lakukan sekarang akan menentukan apa yang saya alami dan menjadi di masa depan. Jadi mulai sekarang, saya akan merenungkan kebenaran karma, dan meneruskan praktik spiritual saya dengan antusiasme dan niat positif.”

Ayat berikut adalah untuk dilafalkan dan merenungkan:

“Ketiga, pada saat kematian tidak ada kebebasan. Sesuai dengan tindakan kita sebelumnya -karma. Karena itu, tinggalkan ketidakbajikan dan curahkan waktu selalu untuk kebajikan. Renungkanlah dengan cara ini, periksalah arus batin setiap hari.”

Yang keempat adalah perenungan terhadap “sifat samsara yang tidak memuaskan”. Bab perenungan ini adalah bagian dari perenungan terhadap kesunyataan mulia yang pertama, kebenaran tentang penderitaan. Jenis penderitaan yang pertama adalah penderitaan biasa, yang biasanya kita maksud sebagai penderitaan, seperti sensasi rasa sakit, hewan juga bisa

mengenali ini sebagai hal yang tidak diinginkan. Yang kedua adalah penderitaan karena perubahan, yang mengacu kepada apa yang seringkali dianggap sebagai sensasi menyenangkan. Kita juga dapat mengenali penderitaan di tahap ini, karena kita dapat melihat pada dasarnya bahwa ketidakpuasan selalu menjadi bagian darinya. Jenis penderitaan ketiga dikenal dengan istilah penderitaan karena pengondisian, yang mengacu pada sifat dasar dari keberadaan kita yang secara mendasar terjatuh dalam siklus yang tidak memuaskan, siklus kelahiran kembali, usia tua, sakit, dan kematian, yang disebut sebagai samsara. Ketika ajaran Buddha berbicara tentang kemungkinan untuk mengakhiri penderitaan, itu berarti terbebas dari jenis penderitaan yang ketiga ini.

Ayat berikut adalah untuk dilafalkan dan direnungkan:

“Keempat, diantara, tempat-tempat, teman-teman, kebahagiaan, kekayaan, dan sebagainya.

Di Samsara, terdapat siksaan konstan dari tiga jenis penderitaan.

Ini seperti jamuan yang disajikan oleh algojo saat ia menuntun seseorang ke tempat eksekusi.

Dengan memotong belenggu kemelekatan, capailah pencerahan dengan tekun.”



POIN KEDUA, LATIHAN UTAMA DARI PELATIHAN BATIN PADABODHICITTA

Poin dua berisi praktik sebenarnya pengembangan bodhicitta dalam meditasi formal. Inilah inti dari ajaran pelatihan batin dan tema yang dijalankan melalui semua perenungan dan praktiknya. Bodhicitta telah diterjemahkan dalam bahasa Inggris dengan berbagai cara, seperti hati yang sadar, batin yang sadar, batin yang tercerahkan, batin pencerahan, dan sebagainya. *Bodhi* berarti pencerahan dan *citta* berarti batin. Mungkin yang terbaik adalah tetap tidak menerjemahkannya dan membiarkannya dalam kata Sansekerta asli. Karena *Bodhi* membawa dua konotasi, dalam bahasa Tibet yang diterjemahkan sebagai *Jangchub*, *Jang* berarti “bebas dari kecenderungan yang menodai,” dan *chub* berarti “memiliki atribut dan kualitas pencerahan.” Sementara kita secara umum memahami bodhicitta sebagai kepedulian kepada makhluk hidup, siapapun yang dengan tulus membangkitkannya akan memiliki welas asih (*karuna*) dan kebijaksanaan (*prajna*).

Pengembangan bodhicitta memiliki dua aspek dan dua praktik yang terkait: absolut dan relatif. Analogi tradisional Mahayana untuk jalan spiritual adalah bahwa diperlukan dua sayap untuk mencapainya, sama seperti seekor burung membutuhkan dua sayap untuk terbang: sayap kebijaksanaan dan welas asih.

Anda dapat mendefinisikan bodhicitta absolut sebagai batin kebijaksanaan, dan bodhicitta relatif sebagai pengembangan hati yang welas asih. Bodhicitta relatif dan absolut pada akhirnya tidak terpisahkan, penting bagi kita untuk terlebih dahulu belajar membedakannya. Ajaran pelatihan batin sebagian besar berkaitan dengan pengembangan bodhicitta relatif, tetapi kita tidak boleh lupa bahwa bodhicitta absolut adalah kerangka acuan utama dan karena itu menjadi dasar pelatihan kita.

Pengembangan welas asih adalah inti sejati dari ajaran pelatihan batin. Welas asih bukan hanyatentang meringankan penderitaan orang lain; namun alat yang ampuh untuk mempengaruhi transformasi spiritual kita sendiri. Kita harus belajar untuk peduli pada orang lain, karena kepedulian itulah yang memungkinkan kita untuk melampaui bentuk-bentuk pikiran kita yang melompat-lompat (vikalpa), emosi yang negatif atau kekotoran batin (klesha), dan obsesi diri (atmagrha) dan menghancurkan penghalang yang diciptakan oleh ketidaktahuan, prasangka, ketakutan, ketidakpastian, dan keraguan.

Bodhicitta absolut, di sisi lain, adalah keadaan otentik dan asli kita, oleh karena itu berkaitan dengan aspek kebijaksanaan pencerahan. Terlepas dari kenyataan bahwa makhluk hidup mengalami banyak khayalan dan halangan batin, dan unsur batin tetap tidak ternodai. Ada kejernihan batin yang terbuka, kosong, jelas, luas, dan bercahaya yang melampaui konsep, ide, atau sensasi. Ia tidak datang dan pergi karena ia tidak pernah memasuki aliran waktu dan melampaui keduanya, pengalaman dan intelektualisme. Istilah-istilah alternatif untuk aspek tertinggi dari bodhicitta ini adalah kekosongan, keadaan alami, bibit kebuddhaan, sifat batin, dasar keberadaan, realitas tertinggi, dan keadaan primordial, tergantung pada konteksnya. Mereka semua mengacu pada kesadaran penuh yang hadir bahkan ketika delusi dan halangan batin sedang bekerja.

BODHICITTA ABSOLUT

Biasanya, dalam urutan yang biasa dalam studi dan praktik, bodhicitta relatif ditumbuhkan terlebih dahulu dan bodhicitta absolut setelahnya, tetapi dalam tujuh poin pelatihan batin urutannya digeser. Pada awalnya, terdapat meditasi singkat tentang bodhicitta absolut untuk mengenali tujuan akhir dari latihan pelatihan batin dan juga untuk menstabilkan batin kita yang disibukkan oleh bentuk-bentuk pikiran yang melompat-lompat dan emosi yang negatif dengan cara yang hening dan tenang. Ini memberikan landasan yang lebih baik bagi batin kita untuk berlatih dalam bodhicitta relatif. Selanjutnya, ketika praktisi bermeditasi lebih lanjut tentang bodhicitta absolut dan menyadari makna kekosongan, maka mereka menjadi semakin penuh welas asih.

Seperti yang Je Gampopa jelaskan dalam “The Jewel Ornament of Liberation” :

Ketika seseorang bermeditasi dan menyadari semua dharma (semua fenomena, atau semua hal fisik dan mental) adalah kekosongan (Sunyata), seseorang akan memiliki welas asih yang lebih besar terhadap makhluk-makhluk yang mencengkram segala hal sebagai sesuatu yang nyata atau berwujud.

Namun, ada beberapa komentator dari tujuh poin pelatihan batin ini yang mengajarkan sesuai dengan urutannya juga. Secara tradisional, Anda memulai meditasi bodhicitta absolut ini dengan meditasi ketenangan batin (Samatha) yang singkat sebagaimana disebutkan sebelumnya dalam praktik meditasi ketenangan batin. Seperti biasa, dilakukan dengan postur duduk. Anda berlatih meditasi pernapasan untuk sejenak dan kemudian bermeditasi dengan cara berdiam istirahat dan perhatian penuh. Lalu bermeditasi untuk sejenak dengan menerapkan sembilan metode mengistirahatkan batin yang telah disebutkan dalam

bab-bab sebelumnya.

Kemudian latihan bodhicitta absolut yang sebenarnya dimulai dengan merenungkan bagaimana dunia eksternal dan batin serta faktor-faktor mental internal yang Anda alami sepanjang hidup Anda adalah seperti sebuah mimpi, tidak nyata dan tidak benar, seperti dunia eksternal dan internal yang Anda alami dalam mimpi semalam.

Memandang semua fenomena sebagai mimpi

Ketika Anda bermeditasi pada dunia fenomenal yang tidak memiliki sifat nyata, keberadaan diri, atau berwujud, seperti mimpi, atau seperti ilusi, dikatakan seperti Anda melihat dunia fenomenal sebagai ilusi. Ketika Anda melihat dunia yang fenomenal seperti ini, Anda dapat melihat realitas sejati dari saling bergantung dan Anda dapat melihat bahwa cara pikir Anda yang memahaminya sebagai sesuatu yang berwujud, permanen, istimewa, dan benar-benar ada atau berdiri sendiri itu adalah salah. Ketika Anda membiasakan atau melatih batin Anda untuk melihat hal-hal seperti ini, kekototan batin (klesha) akan berkurang dan di sisi lain kesadaran kebijaksanaan yang melihat sifat sejati dari dunia fenomenal berkembang. Keberhasilan dan kekuatan meditasi terletak pada seberapa dalam dan konsisten Anda merenungkan sesuatu dengan cara ini.

Memeriksa sifat kesadaran yang tak terlahir

Setelah merenungkan dan memandang dunia fenomenal sebagai seperti mimpi, tidak benar dan ilusi, sekarang Anda merenungkan bagaimana batin yang mengalami dunia luar itu sendiri juga tak berwujud. Tak terlahir adalah sifat batin. Esensi bawaan dari batin adalah tak terlahir. Pemeriksaan berarti Anda mengalihkan fokus Anda ke batin internal itu sendiri, memandang batin dasar Anda dengan kesadaran sederhana yang tidak dibagi menjadi

beberapa bagian. Bawa kesadaran Anda ke proses berpikir yang ada dalam diri Anda. Hanya melihat dan memperhatikannya saja. Maka Anda akan menyadari bahwa ada batin yang luas, terbuka, dan jelas, yang tidak datang dari mana pun karena tidak memiliki warna, bentuk, arah, dan sebagainya. Ia tidak menetap di manapun, tidak di dalam tubuh, atau di luar tubuh. Ia tidak pergi kemana pun, karena itu tidak datang dari mana pun. Ia tidak memiliki awal, tengah, atau akhir, itulah sebabnya ia “tak terlahir.”

Seperti yang dikatakan Jamgon Kongtrul:

Karena batin tidak memiliki asal, ia tidak pernah muncul di satu tempat. Sekarang tidak berada di manapun, di dalam atau di luar tubuh. Akhirnya, batin bukanlah objek yang pergi ke suatu tempat atau lenyap. Dengan memeriksa dan menyelidiki batin, Anda harus memiliki pemahaman yang tepat dan pasti tentang sifat kesadaran, yang tidak memiliki asal, lokasi, atau penghentian.

Bahkan obatnya adalah bebas untuk membebaskan diri

Obat dalam hal ini adalah analisis, metode utama dari latihan vipassana sebelumnya. Sementara analisis membongkar objek yang mendalam, ajaran pelatihan batin memberi tahu kita bahwa analisis juga tidak memiliki realitasnya sendiri, dan itu adalah alat yang mudah untuk mengungkapkan sifat kekosongan (*sunyata*) dan sifat kesadaran yang tak terlahir, itu tidak dengan sendirinya, memiliki kebijaksanaan atau kemampuan mental yang unggul. Karena analisis tidak dapat membedah dirinya sendiri seperti pisau tidak dapat memotong dirinya sendiri, kita akhirnya melepaskan jawaban apapun yang kita dapatkan dalam meditasi vipassana dan mengistirahatkan batin dalam keadaan yang alami.

Seperti yang ditunjukkan Jamgon Kongtrul:

Ketika kita melihat keberadaan obat itu sendiri, terdapat pemikiran tentang tidak adanya keberadaan yang sejati, tidak ada yang dapat dirujuk oleh batin dan mereka lenyap secara alami dengan sendirinya.

Beristirahat dalam keadaan alami, dasar dari semua

Perenungan pada slogan-slogan sebelumnya adalah proses yang membawa batin meditator ketitik ini, “beristirahat dalam keadaan alami.” Instruksi ini menunjukkan keseimbangan meditasi yang sebenarnya, meditasi utama bodhicitta absolut. Sekarang Anda beristirahat dalam kesadaran sederhana atau terbuka, yang bercahaya, yang merupakan faktor mental yang paling halus dan paling mendasar. Sebenarnya, ini adalah dasar dari samsara dan nirvana.

Jetsun Milarepa menyadari hal ini ketika ia berkata:

Saya telah memahami bahwa secara umum semua hal yang berkaitan dengan samsara dan nirvana saling bergantung. Selain itu, saya mengetahui bahwa sumber kesadaran itu adalah netral. Samsara adalah hasil dari sudut pandang yang salah. Nirvana direalisasikan melalui kesadaran yang sempurna. Saya mengetahui bahwa esensi dari keduanya terletak pada kesadaran yang kosong dan bercahaya.

Dasar dari semua dapat dipahami dalam dua cara berbeda, kesadaran dasar dan kesadaran kebijaksanaan. Keadaan kesadaran terbuka ini adalah dasar dari bodhicitta absolut, atau kesadaran kebijaksanaan kita. Secara tradisional dibandingkan dengan kelap-kelip lampu pada malam yang tak berangin. Kita dapat mengistirahatkan batin kita dengan berbagai cara, dibuat-buat, dipaksa atau secara alami. Untuk cara mengistirahatkan

batin yang alami, kita hanya mempertahankan kesadaran yang sederhana/terbuka tanpa memikirkan apa pun atau memaksa batin kedalam kondisi terkonsentrasi.

Ajaran Lojong menjelaskan kesadaran dasar sebagai berikut: Kesadaran dasar mendasari seluruh struktur proses kognitif (berpikir) kita, dimana ini dapat dipecah menjadi delapan bentuk kesadaran. Ada lima kesadaran indera serta kesadaran keenam, yang merupakan pusat kesadaran refleksif, pusat dari proses berpikir rasional kita. Kemudian kita memiliki kesadaran ketujuh, “egoistis”, yang merupakan pusat persepsi kita, karena apa pun yang kita rasakan di sini dimasukkan ke dalam identitas diri kita. Yang terakhir, ada kesadaran dasar, yang berisi jejak semua ingatan, kecenderungan kebiasaan, reaksi emosional, persepsi diri, dan persepsi yang telah diproses oleh tingkat kesadaran lainnya. Jejak-jejak ini berasal dari jejak karma yang dihasilkan dari interaksi antara delapan bentuk kesadaran ini dan menentukan pengalaman kita akan berbagai hal, pola berpikir, emosi, sikap, dan sifat-sifat karakter. Apapun yang telah diproses oleh kesadaran, tidak ada yang terbuang sia-sia; itu semua akan tersimpan dalam bentuk pola-pola karma yang mengendap. Semua hal ini terjadi setiap saat, namun kita tetap sama sekali tidak menyadarinya.

Menurut sebagian besar guru Kagyupa, “Beristirahat dalam keadaan alami, dasar dari semua,” berarti meditator harus beristirahat dalam kesadaran kebijaksanaan tetapi tidak dalam kesadaran dasar. Kesadaran kebijaksanaan sama dengan bodhicitta absolut atau kesadaran yang tak terlahir.

Dalam pasca-meditasi, jadilah seorang anak ilusi

Dalam konteks ini, “pasca meditasi” berarti setelah sesi meditasi atau antara sesi latihan selama aktivitas kehidupan sehari-hari. Para meditator harus tetap merasakan pengalaman dan realisasi

dari meditasi dan melanjutkannya setelah sesi meditasi atau setelah meditasi dalam kegiatan kehidupan sehari-hari mereka. Terus mengingat bahwa semua fenomena itu tidak nyata, tidak memiliki eksistensi yang nyata, dan seperti mimpi. Anda harus melihat semuanya sebagai ilusi. Dunia internal dan dunia luar, diri sendiri dan orang lain, semua ini tidak benar seperti cara pikiran ilusi mencengkrum mereka. “Jadilah seorang anak ilusi” berarti menjadi seperti pesulap, pesulap memandang hal-hal berbeda dengan penonton pertunjukan sulap ilusifnya. Kengerian dan keindahan, apa pun yang dilihat penonton sebagai hal yang nyata, namun pesulap tidak melihatnya sebagai demikian. Pesulap tidak akan melekatinya apapun, tidak ada apapun untuk dicengkrum, karena dia tahu itu tidak benar-benar ada. Mirip dengan ini, meditator harus sadar bahwa segala sesuatu tidak kekal dan tidak berwujud. Tidak ada yang bisa dilekati, tidak ada yang bisa dicengkrum. Tetapi, pada saat yang sama menumbuhkan welas kasih kepada mereka yang menderita karena mereka melekat pada hal-hal yang ilusi dan tidak nyata seolah-olah itu berwujud dan nyata.

BODHICITTA RELATIF

Bodhicitta relatif termasuk ke dalam kebenaran relatif dan itu adalah jalan menuju pencapaianrealisasi kebenaran absolut atau pencerahan sempurna. Ada dua aspek dari bodhicitta relatif, aspirasi dan tindakan.

Bodhisattva Shantideva menjelaskan:

Bodhicitta, batin yang sadar;

Secara singkat dikatakan memiliki dua aspek:

Pertama, bercita-cita, bodhicitta niat; Kemudian, bodhicitta aktif, penerapan praktis.

Ingin memulai perjalanan dan benar-benar berada pada perjalanan, Ini adalah bagaimana perbedaan dipahami.

Orang bijak dan terpelajar dengan demikian harus memahami Perbedaan ini, yang tertata dan progresif.

Arya Asanga menjelaskan dua aspek bodhicitta dengan cara berikut ini: Komitmen untuk mencapai hasil dan komitmen untuk menjalankan sebabnya. Aspirasi bodhicitta adalah komitmen untuk mencapai Kebuddhaan atau pencerahan demi manfaat semua makhluk, dan bodhicitta tindakan adalah komitmen untuk mempraktikkan sebab-sebab pencerahan, yang merupakan praktik bodhisattva. Kedua penjelasan tersebut membuat poin yang sama, menumbuhkan aspirasi untuk mencapai pencerahan demi manfaat semua makhluk adalah aspirasi bodhicitta, dan mempraktikkan enam paramita praktik bodhisattva adalah bodhicitta tindakan.

Meditasi pada bodhicitta relatif diajarkan dalam tiga subbagian, persiapan, latihan utama, dan latihan di antara sesi meditasi. Dalam praktik ini, bodhicitta relatif dibangkitkan dengan cara berlatih mengirim dan mengambil (Tonglen), yang tentunya bukan praktik yang mudah. Untuk dapat berlatih mengirim dan mengambil, pertama-tama Anda harus merenungkan cinta kasih dan welas asih. Anda bermeditasi pada cinta kasih dan welas asih sampai ada perasaan tak tertahankan bahwa Anda merasa harus melakukan sesuatu. Pengalaman cinta kasih dan welas asih Anda hampir tidak tertahankan, kemudian Anda berlatih mengirim dan mengambil.

Untuk menghasilkan welas asih yang nyata, pertama-tama perlu untuk memahami apa yang kita sebut penderitaan. Cukup mudah bagi kita untuk merasakan belas kasihan bagi orang-orang yang kelaparan, kesakitan, atau dalam kesusahan besar dan bagi hewan-hewan yang diperlakukan buruk. Tetapi ketika kita memikirkan manusia dan makhluk surgawi yang sangat bahagia,

kita cenderung merasa iri. Ini karena kita belum benar-benar memahami apa itu penderitaan dan belum memahami bahwa semua makhluk menderita. Terlepas dari siksaan yang lebih jelas tentang penderitaan dan penderitaan karena perubahan, juga terdapat penderitaan karena pengondisian. Karena selama kita berada di samsara, kita tidak akan pernah memiliki kebahagiaan abadi. Setelah kita merenungkan dan memahami ini untuk diri kita sendiri, kita dapat menerapkan pemahaman ini kepada orang lain. Kemudian kita mulai merasakan welas asih dan berpikir, saya harus membebaskan semua makhluk ini dari penderitaan.

Kita harus bermeditasi pada cinta kasih dan welas asih sebagai persiapan atau persiapan latihan mengirim dan mengambil. Karena cinta kasih dan welas asih ada hubungannya dengan orang lain, para meditator pertama-tama mengalihkan fokus mereka kepada orang lain, yang berarti semua makhluk hidup. Para meditator merenungkan bagaimana kita bergantung pada kebaikan orang lain dan bagaimana orang lain bersikap baik kepada kita. Seseorang merefleksikan kenyataan bahwa semua makhluk pada suatu waktu dalam kehidupan mereka adalah orang tua mereka, atau setidaknya teman dekat, sehingga kita secara alami merasa bersyukur kepada mereka dan ingin mengambil penderitaan mereka dengan menukar kebahagiaan kita demi mereka. Kemudian renungkanlah bahwa semua orang lain sama seperti Anda. Makhluk lain menginginkan kebahagiaan dan tidak ingin menderita.

“The way of Bodhisattva”, menjelaskan :

Berusaha keras pada awalnya untuk bermeditasi Pada penyamaan diri sendiri dan orang lain.

Dalam suka dan duka semua sama;

Jadi jagalah semua, seperti dirimu sendiri.

Tangan dan anggota tubuh lainnya banyak dan berbeda,

Tetapi semua adalah satu - tubuh yang harus dijaga dan dilindungi. Demikian juga, berbagai makhluk, dalam suka dan duka mereka, Adalah, seperti saya, semuanya menginginkan kebahagiaan.

Dan karena itu saya akan menghilangkan penderitaan orang lain, Karena penderitaan itu, seperti penderitaan saya.

Dan yang lainnya saya akan membantu dan memberikan manfaat,

Karena mereka adalah makhluk hidup, seperti tubuh saya.

Diri sendiri dan orang lain sama tanpa perbedaan di antara mereka. Oleh karena itu, sama seperti seseorang membela diri terhadap kritik sekecil apa pun dan tuduhan palsu, dengan cara yang sama, seseorang sekarang akan membangkitkan dan membiasakan diri dengan welas asih dan kemurahan hati ingin melindungi orang lain dan merawat mereka. Ini juga disebut “menyamakan diri sendiri dan orang lain.

Saat membangkitkan bodhicitta, biasanya Anda disarankan untuk memikirkan seseorang yang paling Anda sayangi, seseorang yang kepadanya Anda dapat merasakan cinta kasih dan welas asih. Ini umumnya adalah ibu tersayang. Anda merenungkan semua kebaikan dan kualitas baik orang itu. Juga pikirkanlah penderitaan yang orang ini alami, atau mungkin akan dialami di masa depan. Ketika Anda memiliki perasaan cinta kasih dan welas asih yang tulus, maka belajarlah untuk mengembangkan langkah demi langkah menuju semua makhluk. Pertama bermeditasi pada objek yang mudah untuk menghasilkan cinta kasih dan welas asih: teman, pasangan, kerabat, dan asisten, mereka yang berada di alam rendah di mana penderitaan sangat intens, orang miskin dan melarat, dan mereka yang bahagia dalam hidup ini tetapi karena karma mereka tampaknya mereka akan jatuh alam neraka setelah mereka mati. Ketika cinta kasih dan welas asih pada ranah ini telah ditanamkan, bermeditasi pada

objek yang lebih sulit: musuh, orang yang melukaimu, hantu, dan lainnya. Kemudian renungkanlah semua makhluk hidup.

Renungkanlah ayat dibawah ini:

“Semoga semua makhluk memiliki kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan. Semoga mereka bebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan.

Semoga mereka tidak terpisahkan dari sukacita tertinggi yakni tanpa penderitaan.

Semoga mereka berdiam dalam keseimbangan batin yang bebas dari kemelekatan dan kebencian”.

PRAKTIK UTAMA BODHICITTA RELATIF DENGAN PRAKTIK MENGIRIM DAN MENGAMBIL (TONGLEN)

Melatih mengirim dan mengambil sebagai pilihan, Kedua hal ini harus seperti bernapas.

Setelah bermeditasi pada cinta kasih dan welas asih, ketika Anda memiliki perasaan cinta kasih dan welas asih yang dalam melalui perenungan tentang menyamakan diri dan orang lain, maka Anda bermeditasi pada menukar diri dengan orang lain.

Pada “The Way of Bodhisattva” dikatakan bahwa :

Jangan putus asa, tetapi kumpulkanlah dirimu sendiri; Bawalah hati dan jadilah tuan atas dirimu sendiri!

Praktekkan penyetaraan diri dengan orang lain; Praktikkan menukar diri dengan orang lain.

Jika saya tidak menukarkan

Kebahagiaan saya dengan rasa sakit orang lain, Pencerahan

tidak akan pernah tercapai.

Dan bahkan di samsara, sukacita akan melayang dari saya.

Dan juga dikatakan dalam tiga puluh tujuh praktik Bodhisattva;

Semua penderitaan berasal dari keinginan akan kebahagiaan Anda sendiri. Buddha yang sempurna dilahirkan dari pikiran untuk membantu orang lain. Karena itu menukar kebahagiaan Anda sendiri dengan penderitaan orang lain-Ini adalah praktik para bodhisattva.

Seperti yang disebutkan sebelumnya, kita memulai setiap sesi latihan dengan mengambil perlindungan, merenungkan pendahuluan awal, dan mengistirahatkan batin dalam keadaan alami untuk sementara waktu dan bermeditasi pada cinta dan kasih sayang atau meditasi penyamaan diri dan orang lain. Kemudian kita melakukan praktik mengirim dan mengambil (Tonglen) dalam kondisi batin yang dikaitkan dengan kedua kualitas, kesadaran akan bodhicitta absolut, keadaan batin yang alami, dan batin yang welas asih.

Dengan murni kita memikirkan orang lain dalam hal penderitaan dan pengalaman yang tidak diinginkan, membayangkan kesusahan penyakit, rasa sakit dan penderitaan karena kehilangan, perampasan dan penderitaan kemiskinan, kebingungan serta siksaan penyakit mental, penderitaan yang melumpuhkan emosi yang bertentangan, emosi-emosi negatif juga karma buruk. Kita menanggung segala penderitaan dan sebab-sebab penderitaan makhluk-makhluk terkasih itu seolah-olah itu benar-benar terjadi pada Anda, lalu menumbuhkan rasa sukacita yang kuat. Kita melanjutkan dengan berpikir pada diri sendiri dalam hal kebahagiaan sendiri, membayangkan segala sesuatu yang dipegang sebagai kebahagiaan, kegembiraan, kekayaan, kemakmuran, ketenaran, dicintai, kebijaksanaan, karma dan bodhicitta, baik kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan

kemudian mengirimkannya ke makhluk hidup terkasih. “Kedua hal ini harus seperti bernapas” artinya untuk membuat pertukaran yang divisualisasikan ini menjadi lebih jelas, latihan mengirim dan mengambil dilakukan dengan napas saat keluar dan masuk, ketika Anda menghembuskan napas keluar, bayangkan bahwa kebahagiaan Anda keluar dalam bentuk sinar cahaya bulan dari lubang hidung Anda dan diserap oleh setiap makhluk hidup. Dengan penuh kegembiraan, pikirkan bahwa mereka semua segera mencapai Kebuddhaan. Ketika Anda menarik napas masuk, bayangkan bahwa penderitaan dan karma buruk orang lain masuk, dalam bentuk getah hitam, memasuki lubang hidung Anda dan terserap ke dalam hati Anda. Pikirkan bahwa semua makhluk hidup bebas dari penderitaan dan karma buruk. Untuk melatih batin, gunakan latihan mengirim dan mengambil ini dengan napas sebagai latihan yang sebenarnya dalam periode meditasi. Selanjutnya, latihlah itu kapan pun Anda bisa memperhatikannya.

Hal penting yang harus diketahui oleh para praktisi tonglen adalah: Praktik mengirim dan mengambil bukanlah semacam terapi untuk menyembuhkan orang lain. Tentunya bukan semacam program berbagi untuk berbagi kesedihan dan kegembiraan Anda dengan orang lain.

Praktik mengirim dan mengambil adalah untuk menumbuhkan bodhicitta relatif, memurnikan batin kita yang bernoda dan mengurangi emosi negatif, untuk mengakumulasikan kebajikan atau karma baik dan memurnikan kekurangan atau karma buruk, untuk menghancurkan sikap egois kita dan cengkraman terhadap ego, untuk meningkatkan sikap welas asih dan cinta kasih, hingga pada akhirnya untuk mencapai pencerahan sempurna untuk manfaat semua makhluk hidup.

Khenchen Thrangu Rinpoche menyarankan:

Kami berlatih meditasi ini untuk mengurangi sikap mementingkan diri sendiri dan menjadi lebih peduli pada orang lain. Dalam melakukan latihan ini kita mungkin khawatir, “Jika saya memberikan semua kebajikan, kebahagiaan, dan kesejahteraan saya kepada orang lain, sayatidak akan memiliki apa pun untuk diri saya sendiri. Tidak hanya itu, saya mungkin sakit dan menderita karena menanggung penderitaan orang lain”. Ketika hal-hal tidak berjalan dengan baik bagi kita, kita mungkin kemudian berpikir, “Ya, ini karena saya berlatih memberi dan mengambil terlalu banyak. Saya terlalu khawatir untuk menanggung penderitaan orang lain dan sekarang hal-hal mengerikan ini terjadi pada saya”. Tetapi tidak ada alasan untuk khawatir karena kita tidak benar-benar menukar karma yang belum kita ciptakan, dengan karma yang diciptakan oleh orang lain. Karma tidak dapat ditransfer atau dihilangkan dengan latihan memberi dan mengambil, jadi kita tidak perlu khawatir sama sekali.

Kita mungkin memiliki ketakutan lain: “Nah, apa gunanya berlatih memberi dan mengambil jika itu tidak membantu meringankan penderitaan orang lain atau membuat mereka bahagia?” Jawabannya adalah kita tidak melakukan praktik ini untuk mewujudkan hasil langsung pada orang lain. Tujuan dari praktik ini adalah untuk mengurangi kemelekatan kita pada diri dan untuk meningkatkan sikap kebajikan dan cinta kasih. Latihan mengirim dan mengambil benar-benar untuk mencapai hal tersebut. Karena semakin kita berpikir untuk menyerahkan kebahagiaan, kesejahteraan, dan prestasi kita sendiri, semakin kita mengurangi perhatian terhadap “hanya aku.” Semakin kita melatih dalam memberikan kebahagiaan kepada makhluk hidup lain dan menanggung penderitaan mereka, semakin banyak kualitas baik dari cinta kasih, welas asih, bodhichitta, akan tumbuh di dalam diri kita. Ketika kualitas-kualitas ini menjadi lebih kuat dan kuat, kita kemudian akan dapat secara langsung membantu orang lain secara nyata. Jadi, latihan mengirim dan

mengambil ini membantu diri kita sendiri, karena semakin kita terlibat dalam kegiatan baik untuk orang lain, semakin sedikit masalah yang kitaciptakan untuk diri kita sendiri. Juga membantu kita dan orang lain. Mungkin itu tidak membantu dengan segera, tetapi pada akhirnya itu menjadi sebab untuk membantu orang lain. Latihan mengirim dan mengambil ini memungkinkan dapat membantu orang lain dengan segera, namun, itu bukan jaminan.

Di sisi lain, nasehat Chogyam Trungpa Rinpoche sangat berbeda:

Latihan Tonglen bukanlah pelatihan batin secara murni. Apa yang Anda lakukan mungkin nyata! Ketika Anda berlatih, Anda harus sangat tepat: ketika Anda menghembuskan napas, Anda benar-benar menghembus napas kebaikan; ketika Anda menarik napas masuk, Anda benar-benar menghirup keburukan. Kita tidak bisa berpura-pura. Terkadang kita merasa tidak menyenangkan karena kita menghirup racun yang bisa membunuh kita dan pada saat yang sama menghembuskan kebaikan sesedikit apapun yang kita miliki. Tampaknya sama sekali tidak berguna. Tetapi begitu kita mulai menerobos, kita menyadari bahwa kita memiliki lebih banyak kebaikan dan kita juga memiliki lebih banyak hal untuk dihirup. Sehingga seluruh proses menjadi agak seimbang. Itu selalu terjadi, namun butuh waktu pelatihan yang lama. Mengirim dan mengambil saling bergantung. Semakin negatif yang kita menerima dengan rasa keterbukaan dan kasih sayang, semakin banyak kebaikan untuk dihembuskan di sisi lain. Jadi tidak ada ruginya. Ini semua adalah satu proses.

Suatu kali Kyabje Bokar Rinpoche ditanya: “Ketika kita memvisualisasikan dengan nafas membawa negativitas orang lain pada diri kita, apakah mereka benar-benar datang?” Rinpoche tersenyum dan berkata, “Jika kamu dapat membawa negativitas orang lain padamu secara nyata; itu berarti Anda sangat ulung!

Anda akan tercerahkan dalam kehidupan ini, tetapi sayangnya kita para pemula tidak perlu khawatir tentang itu!” Rinpoche mengatakan bahwa praktisi yang mahir memiliki kekuatan untuk mengambil rasa sakit dan penderitaan orang lain dalam beberapa kasus, tetapi pemula tidak memiliki kemampuan ini dan tidak perlu khawatir tentang hal itu.

Sepertinya pandangan yang berbeda ini memiliki makna yang bertentangan, tetapi sebenarnya mereka menyarankan hal yang sama. Secara teknis, menurut hukum karma, orang yang kita ambil negativitasnya mungkin atau mungkin tidak terbebas dari negativitas tersebut bahkan setelah latihan Tonglen kita. Orang tersebut harus mengalami karma pribadinya sendiri. Di sisilain, kita mungkin memiliki hubungan karma khusus untuk mewujudkannya, atau kekuatan niat welas asih yang kuat dapat memungkinkannya untuk terjadi.

Tetapi bagi orang yang berlatih Tonglen, mengambil hal-hal negatif dari orang lain bukanlah menjadi hal negatif ketika itu sampai pada kita. Dengan kekuatan welas asih yang penuh cinta, negativitas ini secara spontan berubah menjadi hal-hal positif yang bermanfaat. Misalnya, ketika kita mengambil orang lain emosi negatif itu mengurangi emosi negatif kita sendiri. Ketika kita mengambil karma buruk orang lain itu memurnikan karma buruk kita. Ketika kita mengambil penyakit orang lain itu melemahkan atau menghilangkan penyakit kita sendiri. Semakin kita mengambil karma buruk, penyakit dan emosi negatif orang lain, semakin banyak kita mendapatkan karma yang baik, kesehatan yang baik dan emosi yang membangun. Beginilah cara kerjanya, bukan bagaimana kita bermeditasi.

Kita tidak bermeditasi membayangkan bahwa hal-hal buruk tidak “benar-benar” datang atau entah bagaimana mereka “berubah menjadi kebaikan”. Kita hanya bermeditasi dengan fokus pada welas asih dan fokus untuk mengambil penderitaan orang lain,

tanpa rasa takut tanpa keraguan. Jika kita merasa seperti itu datang melalui kita, bahagia, pencapaian yang luar biasa! Sama dengan latihan mengirim. Kita mungkin berpikir jika kita mengirimkan semua kebaikan kita kepada orang lain maka kita akan menjadi miskin dan lemah, tetapi sebenarnya kita mendapatkan kekayaan dan kekuatan. Semakin banyak kita mengirimkan kebaikan kita kepada orang lain, semakin banyak kebaikan yang kita peroleh. Beginilah cara kerjanya, bukan bagaimana kita bermeditasi.

Kita tidak bermeditasi memvisualisasikan mengirimkan kebaikan kita kepada orang lain untuk mendapatkan lebih banyak kebaikan bagi diri kita sendiri. Itu lebih seperti kesepakatan bisnis daripada praktik Tonglen. Kita hanya bermeditasi dengan fokus pada welas asih dan mengirimkan kebaikan kita kepada orang lain untuk membantu mereka. Jika kita merasa mereka benar-benar mendapatkan bantuan, kita merasa senang tentang hal itu dan bertekad untuk mengirim lebih banyak lagi.

Ketika kita akan menyelesaikan sesi meditasi tentang latihan mengirim dan mengambil, kita kembali ke meditasi Samatha dan beristirahat di kondisi alaya untuk sejenak, dan kemudian melakukan dedikasi.

Poin ketiga adalah bagaimana melanjutkan latihan kita selama istirahat, atau setelah meditasi. Kehidupan kita kembali pada akhir sesi kita disebut “pasca-meditasi” karena kegiatan kita sehari-hari harus mendukung praktik meditasi kita. Kami membawa perhatian penuh pada meditasi dan sikap lain terkait dengan latihan mengirim dan mengambil ke dalam kehidupan sehari-hari.

Tiga Objek, Tiga Racun, Tiga Benih Kebajikan

Dalam kehidupan kita sehari-hari, kita menemukan tiga jenis objek, “menarik dan menyenangkan, tidak menarik dan tidak

menyenangkan, dan di antaranya.” Pertemuan- pertemuan ini menghasilkan tiga jenis faktor mental, “kemelekatan, kemarahan, dan kekelirutahuan” yang disebut tiga racun, karena merupakan akar penyebab penderitaan. Bagi para praktisi pelatihan batin, ini berbeda; Mereka mengubah tiga racun menjadi tiga kebajikan, “tanpa kemelekatan, cinta dan kasih sayang, dan kebijaksanaan” melalui latihan pelatihan batin.

Ketika kita melihat, mendengar, merasakan, mencium, atau menyentuh suatu objek yang menyenangkan, kita menjadi tertarik padanya dan, sebagai akibatnya, membentuk keterikatan pada objek ini dalam batin kita. Ketika kita perhatikan bahwa ini telah terjadi, bentuk-bentuk pikiran kita selanjutnya seharusnya adalah: “Semoga ini, keterikatan saya, melambangkan keterikatan semua makhluk hidup, dan semoga semua makhluk hidup bebas dari keterikatan ini yang terbentuk dan diatasi dalam batin saya. Semoga semua makhluk mengalami kebahagiaan yang muncul dari terbebas dari keterikatan.” Ketika kita menemukan objek yang tidak menyenangkan dan tidak menarik, atau mengganggu, kita menjadi jengkel dan marah. Jika kita memperhatikan bahwa kemarahan atau kekerasan terbentuk dalam batin kita seperti keterikatan, maka kita harus membuat harapan: “Semoga ini, amarahku, mewakili kemarahan dan kebencian semua makhluk hidup, dan semoga semua makhluk hidup bebas dari kemarahan dan kebencian, dan semoga semua makhluk mengalami kebahagiaan yang muncul dari benar-benar bebas dari kemarahan dan kebencian.” Ketika kita menemukan objek yang tidak menarik atau menjijikan; batin kita berdiam dalam kehampaan dan kita linglung, tanpa kebijaksanaan dan welas asih di batin kita. Jika kita memperhatikan kelengahan ini, maka kita harus membuat keinginan agar kebutaan atau ketidaktahuan semua makhluk hidup melebur ke dalam batin kita dan bahwa mereka kemudian bebas dari ketidaktahuan mereka. Kami membuat harapan: “Semoga ini menjadi akhir dari ketidaktahuan semua makhluk hidup dan semoga mereka semua

memiliki kebahagiaan yang muncul dari kebebasan.”

Dengan cara ini, tiga racun diubah menjadi tiga akar kebajikan. Ini adalah praktik bodhicita relatif yang kita lakukan selama pasca-meditasi.

Gunakan ucapan (slogan) untuk melatih segala bentuk tindakan

Penggunaan slogan disarankan untuk melatih batin dalam apa pun yang Anda lakukan. Membawa perhatian penuh cinta dan kasih sayang dan membuat tindakan sehari-hari Anda terhubung dengan latihan pelatihan batin Anda dengan mengucapkan kata-kata yang mendukung dan berwelas asih.

Arya Shantideva mengatakan :

Sementara kejahatan mereka matang dalam diriku, Semoga semua kebajikanku matang pada mereka. Dari saran lisan dari tradisi Kadampa: Saya mempersembahkan semua keuntungan dan kemenangan bagi semua penguasa, semua makhluk hidup. Saya mengambil semua kerugian dan kekalahan untuk diri saya sendiri.

Atau, seperti yang diajarkan Gyalse Thogme:

Sementara semua penderitaan dan kejahatan semua makhluk matang dalam diri saya, Semoga semua kebahagiaan dan kebajikan saya matang di dalam diri mereka.

Mulailah urutan pertukaran dengan diri Anda sendiri

Dari awal, mungkin tidak mudah untuk berlatih mengirim dan mengambil. Slogan ini menyarankan bahwa jika Anda mengalami kesulitan, ketakutan, dan keraguan untuk berlatih mengirim dan

mengambil dengan orang lain, Anda dapat mulai dengan diri Anda sendiri dan kemudian menjangkau orang-orang yang lebih dekat dengan Anda dan akhirnya ke semua makhluk hidup. Anda menarik napas dengan memikirkan bahwa semua penderitaan yang akan Anda alami di masa depan sedang diambil dalam diri Anda sekarang. Anda kemudian menghembuskan napas untuk mengirimkan kebahagiaan dan penyebab kebahagiaan yang Anda miliki sekarang ke diri Anda di masa depan. Kemudian berlatih mengambil penderitaan orang lain.





POIN KETIGA, MENGUBAH KESULITAN MENJADI JALAN KEBANGKITAN (BODHI)

**Ketika makhluk dan dunia dipenuhi dengan kejahatan,
Ubah keadaan yang tidak menguntungkan menjadi jalan
Pencerahan.**

Latihan utama pelatihan batin diajarkan pada poin dua. Kita sekarang sampai pada instruksi tentang bagaimana melatih batin kita di tengah-tengah situasi kehidupan kita yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan, dan mengubahnya menjadi jalan pencerahan. Secara umum samsara tidak pernah merupakan tempat yang sempurna, terutama ketika kita dilahirkan ke dunia yang tidak sempurna, ditandai oleh ketidakpastian dan kesulitan. Ada seperti bencana alam, manusia terbatas yang memiliki kelemahan, membuat kesalahan, bingung, dan berpikir secara tidak rasional. Ada banyak hal yang harus dihadapi, dan kemampuan kita untuk mencegah atau menghindari kesulitan sangat terbatas.

Bagi seorang praktisi pelatihan batin, keadaan-keadaan yang tidak menguntungkan itu dijadikan sebagai kesempatan dan guru spiritual daripada dipandang sebagai kesulitan.

Seperti yang dikatakan Gyalse Thogme :

Bahkan ketika benar-benar melarat dan terus-menerus difitnah oleh orang lain, Dipengaruhi oleh penyakit mengerikan dan memangsa kekuatan jahat,

Untuk tetap mengambil penderitaan dan perbuatan salah semua makhluk untuk diriku Dan tidak berkecil hati adalah praktik seorang bodhisattva.

Dan Kharag Gommchung berkata:

Kesulitan adalah guru spiritual kita; Rintangan memacu praktik Dharma:

Penderitaan adalah sapu untuk menyapu perbuatan jahat kita, Jangan melihat mereka dengan perasaan tidak suka.

Ajaran pelatihan batin mencantumkan tiga “keterampilan dalam upaya” untuk mengubah kesulitan menjadi jalan pencerahan, (1) upaya terampil bodhicitta relatif, (2) upaya terampil bodhicitta absolut, dan (3) upaya terampil khusus.

UPAYA TERAMPIL BODHICITTA RELATIF

Ada dua aspek untuk relatif bodhicitta ketika kita berlatih menggunakan masalah dan kesulitan sebagai cara untuk membawa kita sepanjang jalan pencerahan. Yang pertama berkaitan dengan berkurangnya sikap mementingkan diri sendiri dan egoisme, dan yang kedua berkaitan dengan meningkatkan rasa menghargai orang lain dan mengenali kebaikan mereka. Instruksi intisari dari melenyapkan sikap mementingkan diri sendiri dan egoisme adalah seperti yang diajarkan dalam teks:

Mengusir semua sikap menyalahkan ke satu sumber

Ketika kita mengalami kesulitan, sakit fisik, bermasalah dalam batin, dihina oleh orang lain, atau terganggu oleh musuh dan perselisihan, singkatnya, gangguan apa pun, besar atau kecil, muncul dalam hidup kita atau urusan lain, tanpa menyalahkan orang lain, kita harus berpikir, “Ini karena aku mementingkan diriku sendiri. Tidak ada orang lain yang bisa disalahkan; sikap egois ini adalah untuk disalahkan.” Telah diajarkan:

Apa pun bahaya yang ada di dunia,

Apa pun bahaya dan penderitaan yang ada di dunia-Semua ini timbul dari kemelekatan pada diri sendiri;Apa gunanya iblis besar ini bagi saya?

Juga:

Jika ada “diri”, pengakuan “orang lain” muncul;

Pada pembagian diri dan orang lain ini, cengkraman dan kebencian muncul;Dan dalam kaitannya dengan dua (emosi) ini,

Semua bencana muncul.

Juga:

Mengenali diri saya sebagai tercela

Dan yang lainnya sebagai samudera dengan kualitas yang lebih tinggi,Saya akan benar-benar membuang cengkraman terhadap diri.

Dan berlatih merangkul orang lain.

Traleq Kyabgon Rinpoche mengklarifikasi sesuatu di sini dengan mengatakan, “Banyak orangpada awalnya menganggap pengajaran ini salah, berpikir, Sekarang saya harus menyalahkan diri sendiri untuk semuanya!” Namun, ajaran Lojong hanya menyalahkan egoisme kita, batin yang terperdaya, bukan

totalitas keberadaan kita. Menyalahkan ego tidak sama dengan menyalahkan seluruh diri. Jika hanya itu yang kita miliki, maka begitu batin itu dilampaui, kita tidak akan bisa berfungsi. Tetapi, kita juga memiliki bibit kebuddhaan, dan kita tidak menghancurkan diri kita ketika kita berpaling dari sikap mementingkan diri sendiri.”

Refleksikan :

“Batin ini mencengkram pada diri dimana diri itu tidak ada. Dari waktu tanpa awal hingga sekarang, ia, dalam mengikuti keinginannya sendiri di samsara, melakukan berbagai karma negatif. Semua penderitaan yang saya alami sekarang adalah akibat dari karma itu. Tidak ada orang lain yang bisa disalahkan; sikap mementingkan ego ini harus disalahkan. Saya akan melakukan apa pun yang saya bisa untuk menaklukkannya.” Dengan terampil dan penuh semangat mengarahkan semua praktik dharma untuk mengurangi sikap mementingkan diri sendiri.

Terhadap semua makhluk - merenungkan kebaikan mereka

Batin yang tercerahkan atau Bodhicitta adalah cara untuk mencapai kebahagiaan tertinggi dan yang hanya muncul dari cinta dan kasih sayang, dan itu muncul dari meningkatnya rasa menghargai orang lain dan mengakui kebaikan mereka. Yang berarti merenungkan kebaikan orang lain adalah salah satu sumber utama kebahagiaan tertinggi untuk diri sendiri.

Satu-satunya alasan kita bertahan sampai sekarang adalah kebaikan makhluk hidup lainnya. Kita harus mengandalkan orang lain jika kita ingin memiliki kualitas hidup. Bukan hanya mereka yang dekat dan sayang kepada kita yang harus kita syukuri, tetapi juga makhluk hidup yang telah kita makan, makhluk hidup yang telah kita gunakan, dan mereka yang telah

kita sayangi di masa hidup lain dan seterusnya.

Slogan ini menunjukkan kepada kita bahwa kita bermeditasi pada kebaikan semua makhluk, dan secara tradisional bermeditasi dengan berpikir: “Secara umum, bodhicitta, welas asih, dan semua metode untuk mencapai kebuddhaan bergantung pada makhluk hidup. Oleh karena itu, seseorang yang ingin mencapai kebuddhaan harus memandang makhluk hidup lain sama layaknya untuk dihargai seperti halnya Buddha. Secara khusus, semua makhluk hidup layak disyukuri karena tidak ada satupun orang yang belum menjadi orang tua saya di beberapa masa kehidupan lainnya. Khususnya, mereka yang menyakiti saya layak di syukuri karena mereka adalah teman dan penolong saya untuk mengumpulkan akumulasi kebajikan dan kebijaksanaan serta untuk membersihkan halangan-halangan atau delusi batin saya, mereka mengajarkan saya bagaimana melatih kesabaran dan kasih sayang, mereka adalah pengingat bagi praktik saya untuk menundukkan ego saya yang egois dan mementingkan diri sendiri.”

Ketika praktisi mengalami masalah yang disebabkan oleh roh dan setan, mereka harus merenungkan, “Karena saya telah membiarkan perhatian saya dan penangkal lainnya hilang, emosi yang mengganggu muncul tanpa saya sadari. Karena pembuat onar ini sekarang memperingatkan saya akan hal ini, tentu saja ia merupakan tanda dari guru saya atau seorang buddha. Saya sangat berterima kasih kepadanya karena dia telah mendorong saya untuk berlatih bodhicitta. “Atau ketika sakit atau penderitaan datang, pikirkan dengan tulus,” Jika ini tidak terjadi, saya akan terganggu oleh keterlibatan materialistik dan tidak akan mempertahankan perhatian pada dharma. Karena ini telah membawa dharma menjadi perhatian saya lagi, itu adalah aktivitas guru atau tiga permata, dan saya sangat berterima kasih.”

Ini adalah bagian kedua upaya terampil dari bodhicitta relatif untuk mengubah keadaan yang tidak menguntungkan menjadi jalan pencerahan dengan meningkatkan perasaan seseorang dalam menghargai makhluk hidup lain dan mengakui kebaikan mereka.

UPAYA TERAMPIL DARI BODHICITTA ABSOLUT

Untuk mengubah kesulitan menjadi jalan pencerahan dengan cara terampil dari bodhicitta absolut berarti memahami kekosongan (Sunyata). Memahami bahwa semua penderitaan dan kenegatifan adalah tidak berwujud dan tidak nyata. Itu seperti terbawa oleh air atau dibakar oleh api dalam mimpi. Penderitaan dalam mimpi itu tidak nyata. Ini mirip dengan pengalaman kehidupan nyata kita; mereka seperti mimpi dan tak nyata, dan para praktisi harus melihatnyasebagai empat tubuh pencerahan atau empat kaya.

Untuk melihat kebingungan sebagai empat kaya,

Perlindungan dari kekosongan (Sunyata) adalah tak tertandingi.

Emosi yang bertentangan dan penderitaan yang dibawa oleh kondisi buruk dan segala sesuatu di dunia penampakan ini hanya menipu persepsi batin kita sendiri, itu adalah kesalahan pemahaman batin kita tentang realitas, memahami mereka sebagai sesuatu yang penting dan nyata, padahal sebenarnya mereka tanpa realitas yang nyata. Cara mereka muncul dalam pengalaman kita di tingkat relatif adalah seperti dibakar dalam api atau hanyut oleh banjir dalam mimpi. Ketika kita melihat semua kondisi buruk ini dan semua penampilan muncul begitu saja tetapi tidak ada kemelekatan pada mereka, aspek dharmakaya adalah bahwa mereka kosong (sunyata) pada sifatnya, aspek nirmanakaya adalah bahwa mereka muncul dengan kejelasan, aspek sambhogakaya adalah kekosongan (sunyata) dan kejelasan

muncul bersama, dan aspek swabhavakaya adalah bahwa semua ini tidak dapat dipisahkan. Ketika kita melihat jauh ke dalam esensi dari emosi dan penderitaan yang saling bertentangan tanpa mencengkram, kita melihat mereka tidak memiliki asal dan tidak pernah dilahirkan. Sifat kekosongan (sunyata) yang tak terlahir adalah dharmakaya. Karena mereka tak terlahir, mereka tak berakhir, bahwa sifat tak berakhir adalah sambhogkaya. Sifat yang tak terlahir dan tak berakhir ini tak berdiam dan sifat tak berdiam ini adalah nirmanakaya. Bahwa mereka tidak terpisahkan dalam sifat mereka adalah swabhavakaya. Ini adalah instruksi untuk menunjukkan empat kaya, pelindung pandangan, dan lingkaran perlindungan kekosongan (sunyata) yang merupakan cara yang tak tertandingi untuk memotong pengalaman khayalan kita.

UPAYA TERAMPIL KHUSUS

Untuk mengubah kesulitan menjadi jalan pencerahan dengan upaya terampil khusus adalah berjuang dalam praktik ganda akumulasi dan pemurnian. Ada dua slogan yang terlibat dalam metode ini.

Keempat penerapan adalah metode terbaik

Slogan pertama mengatakan bahwa keempat penerapan ini adalah metode tertinggi untuk mengatasi kondisi dan penderitaan kita yang merugikan kemudian mengubahnya menjadi jalan pencerahan, (1) akumulasi kebajikan, (2) pengakuan (3) ritual persembahan kepada roh-roh jahat, dan (4) ritual persembahan untuk pelindung dharma.

Akumulasi Kebajikan

Karena sering disalahtafsirkan dan berkali-kali tidak dipahami dengan benar apa arti istilah “kebajikan” dalam ajaran Buddha. Traleg Kyabgon Rinpoche berkata: “Terlepas dari kenyataan

bahwa Buddhisme menekankan gagasan tentang kebajikan, itu telah membuktikan konsep yang sangat sulit untuk dipahami oleh orang Barat. Banyak kesulitan dalam menerjemahkan istilah ini berasal dari kenyataan bahwa kita tidak dapat menggunakan bahasateistik untuk menerjemahkan konsep-konsep Buddhis. Ini membuat hilangnya komponen spiritual yang tak terhindarkan, karena itu kami mengurangi terjemahan kami ke ide-ide duniawi Barat. Ini sangat disayangkan, karena konsep Buddhis seperti “kebajikan” memiliki dimensi spiritual yang sangat kuat. Seluruh konsep kebajikan adalah seperti ini:

Kebajikan yang besar memungkinkan kita untuk menghindari rintangan dan mencegah kesulitan. Sejumlah kebajikan yang cukup, memungkinkan kita untuk mengatasi kesulitan dan sedikit kebajikan yang benar-benar menyebabkan kemalangan ke dalam hidup kita, seperti halnya tubuh yang lemah menarik penyakit. Kebajikan adalah penyebab dari semua kebahagiaan yang kita miliki, apakah itu dalam bentuk kekayaan materi, keberuntungan, atau kualitas dan atribut positif kita. Kita tidak “kebetulan” memiliki hal ini atau mencapainya melalui keberuntungan, tekad, atau beberapa tindakan bajik; kita telah memperoleh keberuntungan kami melalui kebajikan yang kita peroleh dalam kehidupan sebelumnya.

Secara umum, tentu saja sepanjang waktu dan khususnya ketika kita mengalami kesulitan dan penderitaan, kita harus merenungkan: “Saya menginginkan kebahagiaan tetapi kesulitan dan penderitaan selalu datang kepada saya adalah indikasi bahwa saya harus meninggalkan perbuatan jahat atau karma buruk yang menjadi penyebab dari penderitaan, dan saya harus mengumpulkan kebajikan atau karma baik yang merupakan penyebab kebahagiaan dan kedamaian.” Kita mengumpulkan kebajikan melalui persembahan kepada Buddha, Dharma, Sangha dan guru spiritual, persembahan makanan dan pelayanan kepada komunitas spiritual dan pusat-pusat dharma

di mana ajaran Buddha disediakan untuk semua makhluk. Kita memberikan persembahan torma kepada roh-roh, memberikan amal kepada orang-orang biasa, menyelamatkan nyawa, bersikap baik, mempraktikkan persembahan mandala, pergi berunding ke tiga permata, berlatih bodhicitta dan seterusnya. Kita secara khusus melakukan upaya untuk melakukan tujuh doa cabang dan melakukan doa permohonan berikut untuk mencegah rasa takut dan harapan:

Jika sakit itu yang terbaik, silahkan buat saya sakit;

Jika disembuhkan adalah yang terbaik, silahkan pulihkan kesehatan saya; Jika mati adalah yang terbaik, silahkan buat saya mati;

Jika umur panjang adalah yang terbaik, silahkan perpanjang hidup saya;

Jika hidup yang lebih pendek adalah yang terbaik, silahkan pendekkan hidup saya. Semoga semua menikmati keberuntungan dari pencerahan.

Pengakuan

Pengakuan berarti memurnikan karma buruk atau perbuatan tidak baik yang telah kita lakukan di masa lalu dengan metode terampil mempraktikkan empat kekuatan.

1. Kekuatan Ketergantungan/keyakinan: Kita duduk di hadapan representasi Sang Buddha dan para Bodhisattva, atau memvisualisasikannya di hadapan kita. Kita mengandalkan mereka sebagai objek perlindungan dan sebagai saksi untuk pengakuan kita. Sang Buddha dan para Bodhisattva adalah saksi yang cocok untuk pengakuan kita karena keduanya sempurna dan penuh welas asih.

2. Kekuatan Pelepasan: Kita meninjau kembali tindakan kita, dan memahami bahwa tindakan itu salah, kita merasa sangat menyesal telah melakukannya. Intinya, kita meninggalkan tindakan negatif yang telah merugikan orang lain dan mengganggu upaya kita untuk mencapai Kebuddhaan.
3. Kekuatan Penangkal: Kami melafalkan mantra pemurnian, bermeditasi pada welas asih dan kekosongan (sunyata) dengan tujuan memurnikan perbuatan salah.
4. Kekuatan Resolusi/ketetapan hati: Apakah kita melafalkan atau hanya mengatakannya dalam hati, kita memutuskan untuk tidak melakukan tindakan negatif lagi. Tanpa keempat kekuatan ini, pengakuan kita tidak akan efektif.

Ritual Persembahan untuk Roh Jahat

Roh-roh jahat adalah kekuatan-kekuatan gaib yang tak terlihat yang menyebabkan gangguan dalam hidup kita dan mereka yang harus kita bayar dengan hutang karma. Tidaklah penting untuk percaya pada roh jahat, atau hantu untuk berlatih melatih batin, tetapi kita tidak dapat sepenuhnya mengabaikan kemungkinan bahwa mereka memang ada. Banyak orang meyakini hal ini dengan sangat kuat, dan karena Buddhisme memiliki sesuatu untuk ditawarkan kepada setiap orang, maka memiliki penangkal untuk gangguan semacam ini juga. Dengan demikian, persembahan dan ritual seperti itu dimaksudkan untuk sepenuhnya menghilangkan kekuatan negatif yang muncul dari emosi tidak baik, jejak karma, dan watak, serta keadaan dan situasi yang tidak menguntungkan. Dalam teks itu tertulis: “Berikan ritual persembahan kepada roh-roh jahat dan mohon, “Saya bersyukur bahwa Anda mengambil hutang karma saya dan saya berhutang kepada Anda dan tolonglah terus serang saya. Jadikan semua kemalangan dan penderitaan makhluk hidup bertambah dalam diriku dan buatlah mereka bahagia dan bebas dari penderitaan.” Jika Anda tidak dapat melakukan hal itu, lakukan ritual persembahan dan latihlah Tonglen kemudian

katakan, “Saya akan memberi manfaat baik saat ini maupun jangka panjang di masa depan, jangan halangi praktik dharma saya.”

Machig Labdron, seorang guru wanita luar biasa yang membuat praktik Chod terkenal di Tibet mengatakan: “Mengatakan sekali saja : ambil dan seranglah saya lebih kuat daripada ratusan kali mengatakan tolong bantu dan lindungi saya.”

Ritual Persembahan untuk pelindung Dharma

Pelindung Dharma adalah manifestasi makhluk tercerahkan untuk melindungi Dharma dan praktisi dharma dari keadaan dan situasi yang buruk. Kita memohon perlindungan mereka dengan persembahan torma ketika ada masalah dan ketika ingin memperoleh bantuan mereka dalam mencegah bencana. Dalam teks itu tertulis: “Buat persembahan torma dan mohon pelindung dharma untuk memastikan bahwa tidak ada hambatan yang muncul dalam praktik dharma Anda dan membawa sebab dan kondisi yang tepat untuk membantu keberhasilan dalam praktik dharma.”

Gabungkan apa pun yang Anda temui dengan meditasi

Slogan kedua mengacu pada praktik mengubah keadaan-keadaan yang merugikan menjadi jalan pencerahan. Ini mengatakan bahwa latihan meditasi bukanlah sesuatu yang hanya kita lakukan jika kita duduk di atas bantal; praktisi harus memperlakukan situasi sehari-hari sebagai meditasi dengan fokus pada apa pun yang muncul. Tidak ada yang tidak bisa kita manfaatkan untuk keuntungan kita sendiri dan orang lain jika kita menggunakan keadaan yang beruntung dan tidak beruntung untuk melatih batin. Keadaan yang tidak menguntungkan seperti ketika penyakit, kesulitan dan emosi yang mengganggu datang secara tak terduga, atau jika Anda melihat orang lain terganggu

oleh situasi yang tidak menyenangkan, pikirkanlah: “Saya hanya akan berlatih mengirim dan mengambil. Semoga semua bentuk-bentuk pikiran jahat dan kemalangan berkumpul menjadi kesusahan saya. Semoga saya menjadi satu-satunya yang mengalami ini dan semoga semua orang bebas dari penderitaan.” Keadaan yang menguntungkan seperti, ketika ada hal-hal baik dan bahagia terjadi pada diri sendiri dan oranglain atau memiliki bentuk-bentuk pikiran dan tindakan yang bajik, maka pikirkan: “Semoga semua makhluk hidup terlibat secara alami dalam kebahagiaan yang jauh lebih besar dan mencapai hasil yang lebih besar dalam praktik dharma.”

Singkatnya, pertahankan niat untuk membantu orang lain dalam kegiatan apa pun yang Anda lakukan; makan, tidur berjalan atau duduk. Segera setelah Anda menghadapi suatu situasi, baik atau buruk, latihlah pada pelatihan batin ini.



POIN EMPAT, PRESENTASI PRAKTEK SEUMUR HIDUP SECARARINGKAS

Poin keempat, presentasi latihan seumur hidup secara ringkas memiliki dua bagian, bagaimana berlatih dalam kehidupan dan bagaimana berlatih pada saat kematian.

Ringkasan instruksi penting, latihlah lima kekuatan

Pertama, kita perlu tahu bagaimana berlatih sepanjang hidup kita. Para praktisi dari ajaran- ajaran ini harus terlibat dalam semua teknik pelatihan batin melalui latihan lima kekuatan yang telah diringkas.

1. Pertama adalah kekuatan mendorong niat. Praktisi harus menghasilkan niat yang kuat dengan berpikir, “Mulai sekarang hingga pencerahan penuh saya, saya tidak akan pernah terlepas dari dua aspek bodhicitta. Setidaknya dari sekarang sampai saya mati, dan terutama di tahun ini, bulan ini, pastinya dari hari ini sampai besok, dua aspek bodhicitta tidak akan pernah hilang dari batin saya.”
2. Yang kedua adalah kekuatan pembiasaan: Kekuatan ini merupakan kelanjutan dari yang sebelumnya untuk membawa niat agar membuahkan hasil. Apa pun pekerjaan

atau aktivitas yang Anda lakukan, bajik, tidak bajik, atau tidak tentu, selalu latih batin Anda dalam dua aspek bodhicitta dengan perhatian penuh dan kesadaran. Singkatnya, latihlah dalam bodhicitta sebagai bentuk utama dari aktivitas bajik atau latihan spiritual Anda.

3. Yang ketiga adalah kekuatan menanam benih kebajikan. Bodhicitta untuk tumbuh dan berkembang bergantung pada sebab dan kondisinya, dan sebab dan kondisi bodhicitta adalah benih yang baik. Karena itu, untuk mengembangkan bodhicitta Anda, jangan pernah puas dengan akumulasi perbuatan baik, atau kebajikan. Selalu berusaha untuk berlatih dengan baik melalui perbuatan fisik, verbal, dan mental, seperti mempraktikkan keenam paramita (kesempurnaan), mempraktikkan cinta kasih dan welas asih serta cara lainnya menanam benih kebajikan seperti praktik persembahan mandala, mempraktikkan doa tujuh cabang, mengelilingi (pradaksina) stupa, melakukan ziarah, menyelamatkan kehidupan, membaca mantra dan sutra serta membantu orang lain dan seterusnya.
4. Kekuatan keempat adalah kekuatan dalam menanggalkan, tanggalkan/lepaskan ego dan mementingkan diri sendiri. Setiap kali ego dan mementingkan diri sendiri datang, membasmi mereka dengan berpikir: “Di masa lalu, dari waktu tanpa awal, Anda telah membuat saya mengembara dalam samsara dan mengalami semua jenis rasa sakit dan penderitaan. Selain itu, semua penderitaan dan karma buruk yang terjadi dalam hidup ini dibawa oleh Anda. Bahkan pada saat ini sekarang tidak ada kebahagiaan di kebersamaan ini, jadi saya sekarang akan melakukan semua yang saya bisa untuk menaklukkan dan menghancurkan Anda.”
5. Kekuatan kelima adalah kekuatan doa aspirasi. Sebagai penutup dari semua kegiatan yang bajik, buatlah aspirasi berikut: “Semoga saya, oleh diri saya sendiri, membimbing semua makhluk hidup menuju Kebuddhaan. Khususnya,

dari sekarang hingga saya mencapai pencerahan, semoga saya tidak pernah melupakandua aspek bodhicitta, bahkan ketika saya sedang bermimpi. Semoga dua aspek bodhicitta tumbuh dan berkembang. Apa pun kondisi buruk yang saya temui, semoga saya menganggap mereka sebagai alat bantu untuk bodhicitta.” Kemudian mempersembahkan semua kebajikan sebagai sebab pencerahan bagi semua makhluk hidup.

Instruksi mahayana tentang pemindahan kesadaran,

Yakni lima kekuatan dan didukung oleh tingkah laku itu penting.

Kedua, ini menggambarkan bagaimana berlatih pada saat kematian sesuai dengan instruksi pelatihan batin dari tradisi Mahayana. Meskipun kelima kekuatan itu sama seperti sebelumnya dalam setiap situasi, penerapan dan urutannya sedikit berbeda di sini. Ketika saatnya tiba, ketika itu tidak bisa lagi dihindari, kita harus siap untuk perjalanan kita, dan menggunakan lima kekuatan. Akan lebih mudah jika seorang praktisi dilatih dengan baik dalam latihan pelatihan batin, dan terutama jika ia telah berlatih lima kekuatan. Namun, tidak ada banyak pilihan selain untuk menenangkan diri dan mengakhiri kehidupan seseorang dengan cara yang bermakna dan terampil.

- (1) Kekuatan menanam benih bijak juga berkaitan dengan cara memudahkan diri untuk melepaskan keterikatan dan kekhawatiran tentang hal yang belum selesai. Ketika kita mati, kita tahu kita tidak bisa mengambil apa pun dan harus meninggalkan semua yang kita miliki. Satu-satunya cara kita dapat membawa mereka adalah menghapuskan apa pun yang kita miliki menjadi kebajikan karena itu adalah sesuatu yang mengikuti kita ke kehidupan kita selanjutnya. Jadi berikan semua harta benda tanpa kemelekatan, cengkraman,

- atau kekhawatiran. Secara umum, itu dapat dipersembahkan kepada tiga permata, Buddha, Dharma dan Sangha, atau guruspiritual. Secara khusus, mereka dapat diberikan kepada siapapun yang orang itu berpikir akan sangat membantu. Melepaskan semua kemelekatan dan mempraktekkan tujuh doa cabang jikamemungkinkan atau, jika itu tidak, pikirkan
- (2) Kekuatan doa aspirasi: “Melalui kekuatan apa pun benih bajik yang telah saya kumpulkan, semoga saya tidak pernah lupa untuk berlatih, dan berkembang dalam menumbuhkan bodhicitta di semua kehidupan masa depan. Semoga saya bertemu guru yang murni yang akan menunjukkan ajaran pelatihan batin. Berkahilah guru spiritual saya dan tiga permata untuk membuat doa aspirasi ini menjadi kenyataan.”
 - (3) Kekuatan menanggalkan, pikirkanlah: “Pemuasan ego ini telah membuat saya menderita untuk kehidupan yang tak terhitung jumlahnya, dan sekarang saya menderita akan kematian. Pada akhirnya, tidak ada yang mati, karena baik diri maupun batin tidak memiliki keberadaan sejati. Pemuasan ego atau pemuasan diri adalah sumber semua penderitaan termasuk penyakit dan kematian, jadi itu harus ditaklukan dan dihancurkan.”
 - (4) Kekuatan dari mendorong niat adalah berpikir: “Saya akan berlatih bodhicitta ketika saya mengalami kematian, selama bardo (setelah kematian dan sebelum kelahiran kembali berikutnya) dan dalam semua kehidupan mendatang.”
 - (5) Kekuatan habituasi (pembiasaan). Apakah itu beberapa minggu, beberapa hari, atau hanya beberapa jam yang tersisa sampai saat kematian, masih ada waktu untuk membiasakan diri dalam pelatihan dalam dua aspek bodhicitta yang telah dilatih dan dibiasakan dengan sebelumnya.

Ini berarti bahwa para praktisi akhirnya harus mengakhiri napas dan saat terakhir mereka dengan meditasi pada bodhicitta dan mencoba untuk melanjutkan ini di bardo dan kehidupan

selanjutnya.

Dalam teks utama, disebutkan juga bahwa perilaku itu penting. Secara fisik kita dapat mengekspresikan diri untuk membantu latihan. Jika memungkinkan, duduk dalam postur tujuh titik Vairocana atau postur meditasi duduk. Jika itu tidak memungkinkan, maka berbaringlah di sisi kanan dan pipi kanan berbaring di telapak tangan kanan, tutup lubang hidung kanan dengan jari kelingking, dan bernapaslah dari lubang hidung kiri. Ini bekerja, karena angin karma melewati saluran halus yang tepat dan lubang hidung kanan. Angin kebijaksanaan bergerak melalui saluran halus kiri, itulah sebabnya lubang hidung kiri tetap terbuka. Dengan udara bergerak melalui lubang hidung itu, bermeditasi pada mengirim dan mengambil (Tonglen) sebanyak mungkin. Ini adalah instruksi lisan dari para guru Kadampa. Dikatakan, bahwa ada banyak ajaran yang berbeda pada saat kematian tetapi tidak ada instruksi yang lebih menakutkan dari ini.

Abu dari seluruh cangkang yang terbakar dan magnet yang dicampur dengan madu yang dioleskan pada mahkota atau bagian atas kepala juga merupakan instruksi inti tentang pemindahan kesadaran yang dilakukan dengan unsur.





POIN KELIMA, MENGUKUR KEBERHASILAN PELATIHAN BATIN

Pengukuran keberhasilan pelatihan pikiran dijelaskan dengan mengikuti empat slogan. Jika kita telah cukup berhasil mengikuti ajaran dan mencapai beberapa dari tanda-tanda ini, ini merupakan indikasi bahwa praktik kita berkembang secara efektif di jalan yang benar.

Semua dharma memiliki satu tujuan

Dharma, di sini berarti “ajaran Buddha”. Semua ajaran yang diberikan oleh Buddha diajarkan untuk satu tujuan, yaitu untuk menaklukkan ego-ego dan menjadi bebas dari kemelekatan diri. Seluruh tujuan praktik dharma kita, dan terutama saat kita berlatih melatih batin, pemuasan diri dan mementingkan ego kita harus dilemahkan dan dikurangi. Karena itu, jika latihan spiritual kita secara umum, dan latihan pelatihan batin kita secara khusus, gagal untuk melawan pemuasan diri, maka “realisasi” dari pelatihan batin belum muncul dalam diri kita. Apakah pelatihan batin telah muncul dalam hati kita ditentukan oleh apakah pelatihan itu telah menjadi penangkal untuk sifat mencengkram diri. Dikatakan menjadi tolok ukur di mana seorang praktisi dharma diukur.

Dari dua saksi tersebut, andalkan yang utama

Terdapat dua saksi, orang lain dan diri sendiri yang dapat mengatakan apakah latihan batin kita telah berhasil atau tidak. Kekaguman yang mungkin Anda terima dari orang lain berkata, “Anda adalah praktisi dharma yang luar biasa, betapa welas asihnya Anda, dan betapa tidak egoisnya dan realisasi tercerahkan yang Anda miliki adalah hal yang hebat”, tetapi yang lebih penting seorang praktisi harus bergantung pada kesaksian diri sendiri tentang seberapa banyak kemajuan spiritual yang telah dicapai dalam dirinya. Orang lain mungkin mengenali Anda sebagai seorang praktisi yang baik hanya berdasarkan pada beberapa penampilan luar Anda tetapi tidak benar-benar dapat melihat kualitas dalam batin Anda.

Seperti yang dikatakan Arya Nagarjuna:

Ketahuilah bahwa manusia seperti buah mangga

Mentah tetapi tampak matang;

Matang tetapi tampak mentah; Mentah dan tampak mentah;

Matang dan tampak matang.

Dari kedua saksi itu, yang utama adalah jaminan bahwa Anda tidak tercela oleh batin Anda sendiri. Ini adalah tanda bahwa batin seseorang terlatih ketika seseorang melihat tidak ada cela tersembunyi dalam batin seseorang, cela menurut dharma dan ajaran pelatihan batin.

Selalu memiliki dukungan dari batin yang gembira

Disini batin yang gembira mengacu pada batin yang berani dan penuh kasih yang tanpa rasa takut dan tidak pernah tertekan ketika kondisi dan penderitaan yang merugikan menimpa Anda. Alih-alih, Anda menjadi bersemangat dan gembira karena Anda

bisa mengubahnya menjadi jalan pencerahan.

Seperti yang dikatakan Jamyang Khyentse Wangpo:

Semoga guru berharga memberikan berkah mereka,

Sehingga dengan kegembiraan akan keyakinan diri dan kebebasan batin,

Saya dapat membawa semua keadaan buruk pada Sang jalan,

Dan semuanya bisa menjadi obat untuk kemelekatan ego.

Ketika tidak pernah ada rasa takut atau putus asa tidak peduli apa pun kesulitan atau penderitaan yang dihadapi, ketika kesulitan diambil sebagai alat bantu untuk pelatihan batin dan Anda selalu mendapatkan bantuan dari batin yang gembira, maka Anda telah memperoleh kemahiran dalam pelatihan batin. Ketika kondisi-kondisi buruk datang, bermeditasi dengan gembira dan di samping itu, belajarlah untuk mengambil semua kesulitan yang dialami orang lain dengan sukacita.

Jika ini bisa dilakukan bahkan ketika terganggu, Anda terlatih.

Ketika Anda telah berlatih pelatihan batin dengan perhatian penuh dan kewaspadaan, latihan Anda secara bertahap menjadi kebiasaan dan bagian positif dari sifat Anda, maka bahkan ketika terganggu sekalipun, cinta kasih, welas asih, dan bodhicitta Anda akan terekspresikan secara spontan. Penunggang kuda yang terampil tidak jatuh dari kudanya, bahkan ketika dia terganggu. Dengan cara yang sama, jika Anda dapat mengambil kondisi buruk yang tiba-tiba berkembang sebagai alat bantu untuk melatih batin bahkan tanpa secara langsung mengarahkan perhatian Anda untuk melakukannya, maka Anda disebut terlatih. Kedua bodhicitta muncul bersama dengan jelas dan tanpa perlu usaha dengan segala sesuatu yang muncul apakah itu musuh, teman,

pembuat onar, kebahagiaan atau penderitaan. Empat baris ini menggambarkan tanda-tanda yang muncul ketika kita terlatih dalam bodhicitta dan itu telah efektif. Itu bukan tanda bahwa kita tidak perlu berlatih lebih jauh. Latihan batin atau praktik bodhicitta kita terusberlanjut hingga kita mencapai Kebuddhaan.



POIN KEENAM, KOMITMEN PELATIHAN BATIN

Ada enam belas ajaran yang harus diperhatikan dan dilakukan oleh para praktisi untuk mengikuti dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Berlatihlah secara konstan dalam tiga poin umum

Baris ini menyatakan bahwa (1) pelatihan batin Anda tidak boleh bertentangan dengan janji Anda, (2) pelatihan batin Anda seharusnya tidak boleh merugikan, dan (3) pelatihan batin Anda tidak boleh berat sebelah.

Poin pertama mencakup pelepasan semua perilaku yang tidak menghormati hukum karma dan hasilnya. Ini termasuk perilaku seperti menentang sila kecil dengan pernyataan: “Karena saya melatih batin, maka tidak ada yang dapat menyakiti saya.” Dan, terlibat dalam tindakan yang bertentangan dengan praktik dharma pada umumnya dengan menyatakan: “Jika seseorang memiliki pelatihan batin ini, ia tidak memerlukan hal lain.” Melakukan pelatihan batin melalui upaya dari bentuk-bentuk pikiran Anda, selagi mengamati tindakan Anda, dengan cara yang murni, semua janji dan komitmen yang telah Anda ambil, dari sila perlindungan hingga komitmen Tantra. Pastikan latihan Anda dan cara hidup sehari-hari sesuai dan dapat bertahan erat

mengawasi dengan cermat penilaian yang bertolak belakang dengan kitab suci.

Poin kedua adalah membuang perilaku merugikan seperti tidur di tempat-tempat yang berbahaya, mengunjungi tempat dimana Anda dapat tertular penyakit menular dan seterusnya bagi orang lain untuk melihat Anda tidak memiliki mementingkan ego (egois). Jangan bertindak bertentangan dengan cara hidup Kadampa, dan pastikan perilaku Anda tidak merugikan.

Poin ketiga merujuk sebagai berikut. Beberapa praktisi dapat mentolerir kerugian yang disebabkan oleh manusia tetapi tidak dapat melakukannya sehubungan dengan yang bukan manusia. Bagi yang lain kebalikannya juga begitu. Beberapa praktisi menghormati orang-orang penting tetapi mengganggu yang lemah. Beberapa orang sayang terhadap keluarga mereka tetapi memusuhi orang luar. Semua sikap ini bias. Latih batin Anda untuk bebas dari diskriminasi semacam itu.

Ubahlah sikap Anda tetapi tetaplah alami.

Ubahlah sikap Anda yang mementingkan ego Anda sebelumnya menjadi batin bodhicitta, menghargai makhluk hidup lainnya, sambil mempertahankan perilaku fisik dan verbal Anda tetap alami atau normal seperti para praktisi dharma sejati dan teman-teman dharma di sekitar Anda. Karena semua pelatihan batin harus dipraktikkan dengan sedikit gambar-gembar tetapi dengan keefektifan yang besar, berusaha untuk mematangkan batin Anda sendiri tanpa membuat orang lain sadar akan upaya Anda.

Jangan berbicara tentang kekurangan (orang lain)

Slogan ini menyatakan bahwa praktisi pelatihan batin seharusnya tidak pernah berbicara tentang kekurangan orang lain, baik kekurangan duniawi mereka, misalnya dengan menyebut mereka

“orang buta itu,” atau kekurangan spiritual mereka, misalnya dengan menyebut mereka “orang yang moralnya merosot.” Sebaliknya seseorang harus selalu berbicara dengan cara yang menyenangkan, lembut dan sopan.

Jangan merenungkan kekurangan orang lain

Biasanya orang awam cenderung memikirkan kekurangan orang lain. Seperti yang dikatakan Jamgon Kongtrul:

“Kesalahan diri sendiri sebesar gunung disembunyikan, namun kekurangan orang lain kecil seperti biji wijen disiarkan.”

Praktisi tidak boleh merenungkan kekurangan makhluk hidup secara umum dan khususnya mereka yang telah memasuki tatanan monastik dan terutama rekan-rekan praktisi Anda. Jika Anda kebetulan melihat kekurangan orang lain, dalam teks, disarankan untuk berpikir : “Ini adalah persepsi menyesatkan saya sendiri, tidak ada kekurangan seperti itu di dalam diri mereka. Saya seperti orang-orang yang melihat kekurangan dalam Buddha.” Refleksikan dengan cara ini dan menilai ini (persepsi) sebagai kekurangan Anda sendiri.

Latihlah kekotoran batin paling kuat terlebih dahulu

Slogan ini menyatakan bahwa Anda harus memeriksa arus batin Anda untuk menentukan kekotoran batin (kleshas) mana yang paling kuat. Kemudian, letakkan semua upaya dan praktik dharma Anda untuk melatih dan menundukkan kekotoran batin itu.

Buang semua harapan tentang penghargaan

Ini juga diterjemahkan sebagai “Lepaskan semua harapan untuk hasil.” Ini berarti bahwa berlatih pelatihan batin untuk alasan atau harapan mementingkan diri sendiri harus dilepaskan.

Mengabaikan semua harapan untuk hasil yang menguntungkan diri sendiri dari berlatih pelatihan batin, seperti rasa hormat pada pelatihan batin Anda; hadiah, pelayanan, dan ketenaran; perlindungan terhadap bahaya yang disebabkan oleh yang bukan manusia, kebahagiaan dan kenyamanan dalam kehidupan ini atau di kehidupan mendatang, dan bahkan pencapaian nirvana untuk diri sendiri karena pelatihan batin adalah semua tentang menumbuhkan bodhicitta, serta menjadi bebas dari pemuasan ego dan mencengkram terhadapdiri.

Buang makanan beracun.

Ini berhubungan dengan instruksi sebelumnya, bahwa praktik-praktik baik yang dimotivasi oleh mementingkan ego dan memahami hal-hal seolah-olah semuanya ada secara nyata adalah sama seperti makanan beracun. Ini membuat semua yang Anda lakukan menjadi sebab keberadaan dalam samsara, sehingga mengikat Anda dalam samsara dan menimbulkan penderitaan. Karena ini semua seperti makanan beracun, praktisi harus membuangnya. Sebaliknya, latihan Anda harus didasarkan pada batin bodhicitta dan melihat bahwa semuanya tak berwujud.

Jangan mempertahankan loyalitas (yang tidak pantas)

Misalnya, biasanya seseorang yang loyal tidak pernah melupakan kebaikan orang lain, tidak peduli seberapa jauh dan sudah berapa lama bertemu mereka. Demikian juga seseorang yang tidak pernah melupakan celaan dan tindakan tidak adil yang dilakukan oleh orang lain adalah loyalitas secara negatif. Praktisi tidak boleh menahan dendam terhadap orang lain, melepaskan dendam Anda dan ambillah sikap atau tindakan yang membantu dalam menanggapi seseorang yang menyebabkan masalah pada Anda.

Jangan menyerang sebagai pembalasan

Secara umum, jangan bersukacita dalam meremehkan orang lain. Khususnya, ketika seseorang mengatakan sesuatu yang buruk tentang Anda, jangan merespons dengan cara jahat, tetapi sebaliknya, berusaha untuk memuji kualitas baik orang lain.

Jangan menunggu dalam penyerangan

Seperti para perampok di zaman dulu yang menunggu di jalan sempit untuk menyerang para pelancong, menunggu kesempatan untuk menyergap orang lain untuk membalas dendam adalah kesalahan. Jangan menunggu untuk menyerang untuk membalas dendam, sebaliknya berikan kebaikan dan manfaat kepada orang-orang atau yang bukan manusia yang menyulitkan Anda, dan kembangkan hanya cinta dan kasih sayang terhadap mereka.

Jangan menyerang pada titik-titik rentan

Jangan berbicara dengan cara yang menyebabkan rasa sakit bagi orang lain, baik dengan membuat komentar tajam dan mengekspos kesalahan mereka untuk menyerang pada titik rentan atau, dalam kasus makhluk yang bukan manusia, dengan menggunakan mantra yang melenyapkan hidup mereka.

Jangan mengalihkan beban seekor dzo menjadi seekor lembu

Dzo adalah persilangan dari yak dan sapi dan itu lebih kuat dan lebih berharga daripada seekor lembu. Memberikan orang lain pekerjaan yang tidak menyenangkan yang sebenarnya merupakan tanggung jawab Anda atau, dengan cara yang licik, untuk mengalihkan kesalahan dan masalah pada orang lain agar tidak akan jatuh pada Anda adalah seperti meletakkan beban dzo pada seekor lembu. Jadi praktisi tidak boleh mengalihkan kesalahan dan masalah datang pada dirinya kepada orang lain.

Jangan bertujuan untuk memenangkan perlombaan

Dalam pacuan kuda, tujuannya adalah untuk menjadi yang tercepat. Demikian juga, di antara praktisi dharma pada tingkat yang sama, berharap bahwa dirinya menerima lebih banyak persembahan dan rasa hormat yang lebih besar daripada yang lain, dan menggunakan segala macam metode untuk mendapatkan kepemilikan materi adalah salah dan harus dilepaskan. Praktisi harus tetap bersikap tidak peduli apakah mereka menerima atau tidak menerima persembahan materi, rasa hormat dan kemasyhuran.

Jangan melakukan tata cara ritual dengan terbalik

Hindari berlatih melatih batin dengan cara yang terbalik. Misalnya, jika Anda mencoba untuk mendapatkan hasil yang lebih baik untuk diri sendiri di masa depan, sementara mengambil kesalahan dan kekalahan untuk diri sendiri, atau berlatih mengirim dan mengambil (tonglen) untuk menaklukkan roh jahat dan penyakit dan sebagainya tidak berbeda dengan mempraktikkan ritual perdukunan. Tujuan pelatihan batin adalah untuk menumbuhkan cinta kasi, welas asih, dan bodhicitta. Praktik pelatihan batin kita harus menjadi penangkal sikap mementingkan ego dan mencengkram diri dalam batin kita.

Jangan mengubah para dewa menjadi setan

Dewa seharusnya bermanfaat dan membantu tetapi jika kita mengubahnya menjadi setan, mereka menjadi berbahaya bagi kita. Demikian pula, pelatihan batin seharusnya membantu Anda menaklukkan ego Anda tetapi jika latihan Anda membuat Anda lebih arogan, maka itulah yang disebut mengubah dewa menjadi setan. Anda mungkin telah mencapai tingkat tertentu dalam menjinakkan diri Anda. Anda mungkin telah mengembangkan praktik tonglen untuk bertukar diri dengan orang lain dan merasa

bahwa pencapaian Anda itu nyata. Tetapi, pada saat yang sama Anda begitu sombong tentang semua hal sehingga pencapaian Anda mulai menjadi niat jahat, karena Anda pikir Anda bisa pamer. Dengan cara itu, dharma menjadi non-dharma. Dikatakan: “Semakin Anda berlatih melatih batin, seharusnya semakin luwes kepribadian Anda. Jadikan diri Anda sebagai pelayan terendah bagi semua orang.”

Jangan mencari kesengsaraan sebagai sarana menuju kebahagiaan

Praktisi seharusnya tidak pernah mencari kesengsaraan seseorang berarti untuk mendapatkan kebahagiaan untuk diri sendiri, dengan kata lain, jangan mencari kebahagiaan pada tragedi orang lain. Misalnya, “Berharap itu, jika orang ini dan itu mati, saya akan mendapatkan ini dan itu. Jika musuh ini mati, saya akan menikmati kebahagiaan” dan seterusnya. Seorang praktisi pelatihan batin seharusnya tidak pernah mencari kebahagiaan dalam penderitaan orang lain atau menuntut untuk mendapatkan sesuatu dari seseorang.





POIN KETUJUH, PANDUAN UNTUK PELATIHAN BATIN

Ajaran komitmen dan pedoman keduanya adalah tentang bagaimana kita dapat mempertahankan dan memajukan praktik pelatihan batin kita secara efektif dalam kehidupan kita sehari-hari. Perbedaan antara keduanya adalah bahwa komitmennya lebih serius dan spesifik, dan pedomannya lebih ringan dan lebih umum. Ada dua puluh satu slogan pedoman.

Semua kegiatan (yoga) harus dilakukan dengan satu niat

Setiap kegiatan praktisi pelatihan batin disebut yoga dan semua yoga atau semua kegiatan praktisi harus dilakukan dengan satu niat yaitu niat altruistik. Misalnya, makan, berpakaian, tidur, berjalan, atau duduk, semua harus dilakukan dengan tujuan memberi manfaat kepada makhluk hidup.

Semua koreksi dilakukan dalam satu cara

Ketika Anda berada di tengah-tengah situasi yang buruk seperti penyakit hebat, reputasi buruk, kasus pengadilan, krisis ekonomi atau domestik, peningkatan klesha, atau penolakan untuk berlatih, Anda harus mengembangkan welas asih untuk semua makhluk yang juga menderita seperti ini, dan Anda harus bercita-cita untuk mengambil penderitaan mereka sendiri

melalui praktik mengirim dan mengambil (tonglen). Kita perlu memperbaiki, atau mengatasi, semua kesalahan atau keadaan buruk yang kita alami. Alih-alih memiliki sikap negatif terhadap latihan dan tidak ingin berlatih lagi. Dengan kata lain, karena Anda telah berlatih melatih batin tetapi Anda masih memiliki begitu banyak masalah dan klesha Anda tampaknya meningkat, keraguan tentang latihan pelatihan batin Anda mungkin muncul dalam batin. Anda bahkan mungkin berpikir masalah meningkat karena latihan pelatihan batin. Jika masalah tersebut terjadi, Anda harus memperbaikinya dengan satu cara atau dengan satu cara, yang merupakan praktik itu sendiri kemudian berlatih mengirim dan mengambil atau menukar diri sendiri dengan orang lain.

Di awal dan di akhir, ada dua hal yang harus dilakukan

Ketika Anda bangun di pagi hari, setelah bangun, untuk memulai hari Anda, Anda berjanji pada diri sendiri bahwa Anda akan berupaya untuk dua jenis bodhicitta, dan tidak memisahkan diri dari itu. Kemudian pada siang hari, tetap ditopang oleh kewaspadaan yang menyertai aktivitas sehari-hari, dan pada akhirnya, sebelum tidur, Anda harus memeriksa batin dan tindakan Anda hari itu. Jika Anda telah melakukannya dengan baik dan tidak memisahkan diri dari dua jenis bodhicitta, Anda harus bersukacita dan berjanji untuk mengambil sikap yang sama lagi keesokan harinya. Dan jika Anda belum melakukannya dengan sangat baik hari ini, Anda terpisah dari bodhicitta, Anda harus berjanji untuk menghubungkan diri Anda kembali dengan bodhicitta pada hari berikutnya. Buatlah doa aspirasi: “Semoga aku tidak pernah terlepas dari dua jenis bodhicitta sepanjang hidupku.” Dengan cara itu, baik hari Anda maupun tidur Anda selanjutnya dipengaruhi oleh komitmen itu.

Yang mana dari dua yang terjadi, bersabarlah

Pengalaman apa pun yang terjadi pada Anda, kebahagiaan atau

penderitaan, bersabarlah dan jangan biarkan apa pun mengambil bodhicitta dan latihan batin Anda dari Anda. Anda harus menjaga kesabaran dan latihan terus-menerus. Jika Anda mengalami penderitaan, Anda harus menganggap pengalaman itu sebagai hasil dari karma sebelumnya. Karena itu, tidak perlu merasa menyesal. Alih-alih, Anda hanya harus mencoba memurnikan perbuatan jahat dan halangan. Jika Anda berada dalam situasi bahagia, Anda juga harus menganggap ini sebagai hasil dari karma sebelumnya, jadi tidak ada alasan untuk memanjakannya. Tetapi, manfaatkan kekayaan Anda untuk mengolah sebab-sebab yang baik, dan mengerti kebenaran pribadi Anda dan kekuatan pribadi Anda harus ditekankan menjadi kebajikan.

Sungguh aneh bahwa kita manusia dapat menanggung dan mempertahankan masalah, rasa sakit dan kesedihan tetapi seringkali kita gagal menangani kenyamanan dan kebahagiaan. Penderitaan seperti batu pipih di punggung kita yang tetap di tempatnya, dan kenyamanan bagaikan batu bundar di punggung kita. Begitu batu bundar ada di punggung kita, kita bergerak dan melompat-lompat membuangnya. Kita tidak bisa tetap stabil dengan kenyamanan dan kebahagiaan. Ketika kita mencapai tingkat kenyamanan, tiba-tiba kita menjadi lebih sombong, obsesif, dan egois. Kita tidak menikmati dan menghargai kenyamanan yang dimiliki. Kita mendapatkan banyak ide yang bermanifestasi dari sikap mementingkan diri sendiri yang sombong dan obsesif sampai saat keberuntungan berakhir. Oleh karena itu, toleransi diperlukan ketika kita mengalami kesulitan tetapi, juga penting untuk menjadi mantap dengan kenyamanan dan kebahagiaan yang kita miliki sekarang, sehingga itu akan bermakna dan bertahan lebih lama. Intinya adalah bersabar dengan penderitaan dan kebahagiaan dan terus melanjutkan praktik dharma Anda.

Jagalah keduanya, meskipun risikonya adalah hidup Anda

Karena disiplin moral, sebagaimana diajarkan oleh Sang Buddha, adalah sumber kebahagiaan sejati dan mencegah sebab penderitaan, Anda harus menjaga dengan hati-hati prinsip-prinsip dharma secara umum dan disiplin praktik pelatihan batin pada khususnya. Dengan tujuan memberi manfaat kepada orang lain, Anda harus menjaga dua disiplin ini bahkan meski hidup Anda sendiri sebagai risikonya.

Pelajari tiga poin yang sulit

Tiga kesulitan ini adalah tentang bagaimana kita harus berurusan dengan *klesha* kita, atau saraf-filosofis Buddhis. Kemelekatan, kemarahan, khayalan, kesombongan, dan kecemburuan adalah *klesha*. Pertama, sulit untuk memperhatikan mereka, kedua bahkan ketika Anda memperhatikan mereka, sulit untuk menghilangkan atau mengatasinya, dan ketiga sulit untuk memotong keberlanjutan atau membasmi mereka. Karena itu Anda harus selalu berhati-hati dan waspada terhadap *klesha* Anda. Teknik atau penangkal harus diterapkan untuk mengatasinya, seperti latihan mengirim dan mengambil dan sebagainya. Pada akhirnya, Anda harus memiliki tekad untuk tidak mengikuti *klesha* atau terus tertarik padanya.

Dapatkan tiga penyebab utama

Untuk menjadi seorang praktisi dharma yang baik, Anda memerlukan sebab dan kondisi yang tepat untuk mewujudkannya, seperti halnya yang lainnya. Ada banyak penyebab berbeda tetapi yang paling penting, ada tiga penyebab utama yang harus Anda peroleh untuk berlatih dharma. Penyebab pertama adalah memiliki guru yang baik. Penyebab kedua adalah menerapkan batin dan sikap dasar Anda pada dharma. Penyebab ketiga adalah memiliki makanan, pakaian, dan kebutuhan lainnya,

sehingga Anda dapat berlatih dharma. Anda harus mencoba mempertahankan ketiga situasi itu dan bergembira bahwa Anda memiliki kesempatan seperti itu dan membuat doa aspirasi bagi makhluk hidup lain yang juga memiliki penyebab utama itu. Jika Anda tidak memiliki penyebab utama, bermeditasi dengan welas asih untuk orang lain dan mengambil kekurangan yang dialami semua makhluk hidup untuk diri Anda dalam penyebab utama ini, dan membuat doa aspirasi untuk semua makhluk hidup agar mungkin memiliki penyebab utama tersebut.

Berlatihlah agar tiga hal tidak berkurang

Karena semua pengetahuan Mahayana berasal dari guru spiritual, hal pertama adalah berlatih bakti kepada guru spiritual Anda. Sikap mental Anda akan kekaguman, rasa bakti, dan rasa terima kasih Anda kepada guru spiritual seharusnya tidak berkurang. Karena ajaran latihan batin adalah inti dari ajaran Mahayana, yang kedua adalah latihan semangat dan miliki sikap gembira terhadap latihan pelatihan batin Anda. Apresiasi Anda dalam menerima dan mempraktikkan ajaran-ajaran semacam itu seperti lojong atau pelatihan batin seharusnya tidak berkurang. Dan, hal ketiga adalah praktik perilaku moral; Ikrar Yana Umum dan Mahayana yang sudah Anda ambil. Praktik ikrar yana umum dan Mahayana Anda seharusnya tidak berkurang.

Jadikan ketiganya tidak terpisahkan.

Ajaran ini menasihati agar Anda membuat tubuh, ucapan, dan batin Anda tidak dapat dipisahkan dari tindakan-tindakan bajik seperti halnya para guru Kadampa yang tidak pernah memisahkan tubuh, ucapan, dan pikiran mereka dari mempraktikkan tindakan bajik dan menahan diri dari tindakan tidak bajik.

Berlatihlah di semua bidang tanpa memihak.

Sangat penting untuk selalu melakukan hal ini dengan luas dan

sepenuh hati.

Latihan pelatihan batin mencakup semua orang dan segala sesuatu, makhluk hidup atau hal-hal yang bukan makhluk hidup, dan semua pengalaman dan bentuk-bentuk pikiran yang muncul dalam batin Anda harus dilatih sedemikian rupa sehingga latihan Anda menjangkau semua bidang secara luas dan Anda berlatih dengan sepenuh hati.

Berlatih terus-menerus menuju objek yang dipilih

Objek yang dipilih dalam konteks ini berarti makhluk menyulitkan kita untuk bermeditasi. Lebih efektif dan penting jika kita terus-menerus mempraktikkan cinta kasih dan welas asih untuk makhluk menyulitkan kita, seperti musuh yang menyebarkan, pembuat onar, pesaing, mereka yang ada di sekitar Anda sepanjang waktu, orang-orang yang secara alami tidak disukai, dan terutama mereka yang sudah Anda perlakukan dengan baik atau Anda bantu, tetapi sebagai gantinya mereka hanya membahayakan dan menyusahkan Anda. Anda harus melakukan upaya khusus untuk mempraktikkan cinta kasih dan welas asih untuk orang-orang yang menyulitkan ini.

Jangan bergantung pada kondisi lain

Meskipun keadaan eksternal Anda mungkin berbeda-beda, latihan melatih batin Anda seharusnya tidak bergantung pada hal itu. Apakah Anda sakit atau sehat, kaya atau miskin, memiliki reputasi baik atau reputasi buruk, Anda harus berlatih melatih batin. Jika situasi Anda tepat, latihlah pelatihan batin. Jika situasi Anda salah, latihlah pelatihan batin. Dalam kondisi apa pun Anda berada, cukup praktikkan dua bodhicitta, dan jangan pernah memisahkan diri dari latihan melatih batin.

Pratik “kali ini” sebagai poin penting

“Kali ini” mengacu pada waktu masa kini. Anda telah menyia-nyiakan banyak kehidupan di masa lalu, dan di masa depan Anda mungkin tidak memiliki kesempatan untuk berlatih. Tetapi sekarang, Anda adalah manusia yang telah menerima dharma yang murni. Jadi, tanpa membuang waktu lagi, Anda harus berlatih poin-poin utama. Tujuan kehidupan yang akan datang lebih penting daripada tujuan kehidupan saat ini. Untuk masa depan, mencapai Nirvana lebih penting daripada tetap di samsara. Manfaat orang lain lebih penting daripada diri Anda sendiri. mempraktikkan ajaran guru lebih penting daripada studi analitis. Berlatih bodhicitta lebih penting daripada praktik lainnya. Berlatih dalam posisi duduk lebih penting daripada bentuk kegiatan lainnya.

Jangan salah mengartikan

Ada enam hal yang dapat Anda putar atau salah tafsirkan dalam praktik Anda: kesabaran, kerinduan, kegembiraan, welas asih, dorongan, dan sukacita. Kesabaran yang disalahartikan adalah bersabar tentang semua kesulitan duniawi tetapi tidak memiliki kesabaran terhadap kesulitan praktik dharma. Kerinduan yang disalahartikan adalah memupuk kerinduan untuk kesenangan dan kekayaan tetapi tidak memupuk kerinduan untuk mempraktikkan dharma secara menyeluruh dan benar. Kegembiraan yang disalahartikan adalah untuk merasa senang dengan kekayaan dan hiburan, tetapi tidak menjadi gembira dengan studi dan praktik dharma. Welas asih yang disalahartikan atau diputarbalikkan adalah untuk berwelas asih kepada mereka yang mengalami kesulitan untuk mempraktikkan dharma, tetapi untuk tidak peduli dan tidak berwelas kasih kepada mereka yang melakukan kejahatan. Dorongan yang disalahartikan berarti mendorong orang-orang yang mengandalkan Anda pada kehidupan duniawi, tetapi tidak mendorong mereka untuk mempraktikkan dharma.

Sukacita yang disalahartikan adalah sukacita ketika kesedihan menimpa musuh Anda atau makhluk hidup lainnya, tetapi tidak bersukacita dalam kebajikan dan kebahagiaan orang lain. Anda harus benar-benar dan sepenuhnya menghentikan keenam penafsiran tersebut.

Jangan bergoncang

Jika Anda kadang-kadang berlatih dan kadang tidak berlatih, itu artinya pemahaman Anda tentang dharma tidak cukup jelas dan dalam. Karena itu, cobalah untuk tidak memiliki terlalu banyak bentuk-bentuk pikiran, cukup dengan berkonsentrasi pada pelatihan batin.

Berlatih sepenuh hati

Yakinlah pada diri sendiri dan latihan Anda dengan sepenuh hati. Berlatih dengan murni dalam pelatihan batin dengan batin yang terpusat, tanpa gangguan. Anda harus tetap tegas dalam keputusan Anda dan berlatih tanpa ragu-ragu.

Membebaskan diri Anda dengan menguji dan menganalisis

“Membebaskan” mengacu pada pembebasan diri sendiri dari batas-batas kemelekatan diri danklesha. Pertama, periksa klesha atau penderitaan mana yang paling dominan dalam batin Anda dan dengan sungguh-sungguh menerapkan penawarnya dengan spesifik, berjuang keras untuk menundukkan penderitaan tersebut. Kemudian menganalisis bagaimana proyeksi mental yang terdelusi muncul dan kaitannya dengan objek yang bertindak sebagai landasan mereka. Dengan menerapkan penawarnya, Anda mengurangi kekuatan dari kekotoran batin dan mencegahnya muncul. Penangkal utama dalam pelatihan batin adalah bertukar diri dengan orang lain. Jadi, ketika Anda memeriksa dan menganalisis diri sendiri dan melihat kekotoran

batin, Anda berlatih bertukar diri sendiri dengan orang lain atau dengan kata lain, berlatih mengirim dan mengambil (tonglen) untuk membebaskan diri dari klesha.

Jangan sombong

Ini berarti jangan membanggakan diri tentang perbuatan baik Anda kepada orang lain untuk mendapatkan rasa terima kasih mereka. Anda mungkin telah membantu dan baik kepada orang lain dan mungkin telah membawa manfaat besar bagi kemanusiaan, tetapi karena orang lain lebih penting daripada diri Anda sendiri dan Anda bertukar diri dengan orang lain adalah praktik Anda, tidak ada yang perlu dibanggakan dan mengharapakan rasa terima kasih untuk itu. Semua kesulitan yang Anda hadapi dalam praktik dharma Anda dan semua pencapaian spiritual luar biasa yang telah Anda raih bermanfaat bagi diri Anda sendiri sehingga tidak ada alasan untuk menyombongkan diri dan mengharapakan kekaguman dari orang lain.

Jangan marah

Ini berarti jangan jengkel dengan hal dan masalah kecil, seperti ketika orang lain memperlakukan Anda atau mengkritik Anda di depan umum dan sebagainya. Jangan bereaksi dan membiarkan batin Anda terganggu.

Potowa mengatakan :

Karena praktik dharma kita belum menjadi obat untuk mencengkeram diri sendiri, kita para praktisi dharma lebih sensitif daripada luka baru. Kita lebih terperangkap oleh kejengkelan daripada roh jahat Tsang. Itu tidak bisa menjadi dharma yang berkualitas, dharma harus menjadi penangkal mementingkan ego dan menggenggam diri.

Jangan temperamental

Ini berarti tidak menampilkan respons yang tidak menentu untuk setiap situasi karena temperamen sementara. Ini menyebabkan ketidaknyamanan yang luar biasa bagi teman Anda dan karenanya harus dilepaskan.

Jangan berharap pengakuan atau penghargaan

Hindari mencari ketenaran dan pujian melalui ungkapan terima kasih atas bantuan yang mungkin Anda berikan kepada orang lain atau manfaat yang Anda bawa. Singkatnya, jangan berhasrat bahkan ingin untuk mendengar pujian atas bantuan atau bantuan yang diberikan kepada orang lain. Bersihkan diri Anda dari segala harapan akan ketenaran dan gengsi. Ajaran-ajaran pedoman itu adalah ekspresi dari latihan pelatihan batin Anda yang seharusnya tidak menurun tetapi meningkat dan berkembang.

Dengan cara ini Anda harus melatih seluruh hidup Anda dalam dua aspek bodhicitta melalui sesi meditasi dan berlatih di periode berikutnya, atau dalam pasca meditasi. Berusaha keras untuk menjadi cakap dan terlatih.

Ketika lima kemerosotan terjadi,



AYAT PENUTUP

Ini adalah cara untuk mengubah mereka menjadi jalan Bodhi.

Ini adalah esensi dari amrita instruksi lisan,

Yang diturunkan dari tradisi Ia yang bijak dari Suvanadvipa.

Kemerosotan berarti ketika sesuatu dan orang kehilangan esensi, kemurnian, dan kualitas positif mereka. Hambatan hidup sangat meningkat pada masa-masa kemerosotan. Kedamaian, welas asih, dan kesucian dalam batin seseorang ternoda oleh peningkatan kekotoran batin, kleshas merosot. Orang-orang kehilangan sifat-sifat baik mereka dan menjadi liar dan destruktif serta menjadi makhluk hidup yang merosot. Orang-orang menghadapi masa atau era perang, kelaparan atau kesulitan dengan persediaan makanan, dan berbagai jenis penyakit jugameningkat pada masa-masa kemerosotan. Orang-orang juga memiliki segala macam pandangan yang salah, destruktif, berbahaya, dan tidak nyata.

Ketika kelima kemerosotan itu terjadi dan meningkat, kita memiliki sumber-sumber kedamaian dan kebahagiaan yang terbatas karena kehadiran kondisi buruk yang terlalu banyak. Upaya lain dari praktik dharma lain mungkin tidak berfungsi. Jadi, Anda seharusnya hanya fokus pada pelatihan batin, karena, bagi seorang praktisi pelatihan batin, semakin buruk kondisi

yang terjadi ketika masalah muncul, semakin besar kebajikan dari latihan mereka. Ini seperti semakin banyak kayu bakar yang Anda gunakan, semakin besar api yang Anda dapatkan. Demikian juga, Anda harus mengubah semua masalah dan kesulitan menjadi jalan pencerahan atau jalan Bodhi. Praktik pelatihan batin memiliki karakteristik yang unik sehingga dapat bermanfaat dan dipraktikkan oleh semua tingkatan praktisi dharma. Ini adalah instruksi intimirip ambrosia (makanan dewa) yang diturunkan dari guru Jowo Atisha, Suvanadvipa.

Setelah membangkitkan karma pelatihan sebelumnya Dan didorong oleh dedikasi yang kuat,

Saya mengabaikan ketidakberuntungan dan fitnah

Dan menerima instruksi lisan tentang penjinakan ego yang mendalam. Sekarang, bahkan saat mati, saya tidak akan menyesal.

Guru agung dan yogi ulung, Chekawa, memperoleh kepercayaan tertinggi dalam pencapaian praktik dharma. Karena terhubung dengan karma sebelumnya dan juga dengan antusiasme dan pengorbanan yang kuat, Ia menerima dan mempraktikkan instruksi berharga yang mulia tentang penjinakan ego yang mendalam. Ia melenyapkan mementingkan ego dan diri sendiri, lalu hidupnya menjadi jauh lebih bermakna. Jadi sekarang, meskipun kematian menimpanya, guru besar Chekawa sepenuhnya percaya diri dalam latihan pelatihan batinnya dan tidak menyesal.

Teks tujuh poin pelatihan batin ini disusun oleh Lama Phurba Tashi Rinpoche, yang kemudian diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh : Erica Winata Phenjaya, diselesaikan bulan keenam lunar tanggal 8 lunar (5 Agustus 2022). Segala kekurangan dan kesalahan dalam penerjemahan ini adalah sepenuhnya milik penerjemah. Semoga para guru silsilah memaafkan kesalahan ini.

BAGIAN DUA





POINT ONE, THE PRELIMINARIES WHICH ARE THE BASIS OF MIND TRAINING

The seven points or the seven subjects of mind training are: The Preliminaries which are the basis of Mind Training, the Main Practice of Training the Mind in Bodhichitta, transforming Adversity into the Path of Awakening, applying the Practice Throughout One's Whole Life, the Measure or Signs of Proficiency in Mind Training, the Commitments of Mind Training, and the guidelines of Mind Training. Among the seven, some you would implement in a seated, meditation session, some practiced in your everyday life activities, and some are applied in both the meditation session and the post meditation or in everyday life activities.

First, train in the preliminaries

The preliminaries have two parts. The first part is: From the beginning of each meditation session meditators should think of the presence of Buddha and the spiritual teachers mentioned above in the space on your head, and reflect upon their enlightenment qualities, the infinite wisdom, and unconditional compassion and so on. Those are the lineage teachers and source of inspiration and blessings. If you have received mind training

teachings direct from a qualified spiritual teacher and who is your inspiration of devotion, then think that the presence of your spiritual teacher who represents all other enlightened teachers and lineage gurus.

With pure humility and devotion, recite the lineage prayers if you wish, and in particular, recite the following supplication hundreds of times, “Pure and authentic guru, the great spiritual guide of all, I pray for your blessing. Grant your blessing that love, compassion and Bodhichitta arise in me.” Then think that the spiritual teacher descends through the aperture of crown and sits in your heart in a pavilion of light, like an open shell. This devotional practice is called guru yoga and it is important for being able to cultivate love, compassion, and Bodhichitta through means of Buddha and the guru’s blessings.

The second part is the contemplation of four preliminaries which are the bases upon which we build our practice. When meditators contemplate on these four preliminaries, their mental attitudes of mundane views happen to be turned around towards spiritual and more realistic perspective, that is why these four preliminaries are also called four mind turners.

The First is to contemplate on the “precious human rebirth,” which means the human body with spiritual mind that you possess now is extremely difficult to obtain but can be easily lost, therefore take the advantage of the opportunities you have right now to become free from suffering and the causes of suffering, and attain enlightenment and practice the path to attain it. The Mahayana teachings say that the human body is very precious and hard to obtain. Because, to be reborn as human is the result of good karma and sentient beings usually create more bad karma than good karma. We may think this is just a rhetorical statement, but if look at the vast multitudes of insects in the natural world and compare that to the number of human beings, we can

see that a human life is relatively rare. Venerable Shantideva explains the example mentioned in sutras as briefly:

*This is the way Lord Buddha has declared
That like a turtle that perchance can place
Its head within a yoke adrift upon a shoreless sea,
This human birth is difficult to find.*

Human body here means more than just the human body, it includes spiritual mind or dharma mind, which means the mind that understands the four noble truths and has the ability to do something about it. By understanding our precious human body, we can transform it into a spiritual vehicle of unconditional meaning and joy.

You should say these following verses for the seeds of contemplation and then you contemplate on this thoroughly and convince yourself that from now on you will not squander your time and make your life meaningful.

“Meditate first upon this free and endowed precious human existence, so difficult to obtain and so easily destroyed. From this moment on-make it meaningful.”

The second is contemplation on “impermanence”. In this contemplation, impermanence is not something to understand and believe but rather something to be seeing deeply and mindful of it. Because our mind understands that the materiel things and the mental factors all are impermanent but grasps on everything as they are permanent, craving to them as permanent.

Meditators should reflect on the external world and see deeply or to be clearly aware about its nature of impermanence. The very nature of changing takes place in everything around you

in every year, month, day, hour and seconds. When meditators look into nature way, of impermanence this their minds can be aware of the nature of impermanence and gradually their understanding becomes deeper and clearer and reaches to a point that is beyond the relative level, which is the equal meaning of seeing that things are not truly existed. Then the meditator can let go of craving and other conflicting emotions. Meditators reflect not only on the impermanence of the external world but also on internal beings, like oneself and others. All are impermanent.

Arya Nargjuna gave advice to us:

With all its risks, this life endures

No more than windblown bubbles in a stream.

How marvelous to breathe in and out again,

To fall asleep and then awake refreshed.

Karma Chakme has said:

The changes of impermanence are like ripples on water.

Amongst all that is composite, having existence as things,

It is impossible that even one of them will remain forever.

Birth ends in death; what is built ends by falling down.

That which flourishes ends by declining; accumulation ends in diminution.

Meetings ends in separation, and there is no way to prevent it.

When meditators contemplate this way they become mindful of the impermanence of life and the importance of dharma practice before it becomes too late. The following verse is to recite and meditate on:

“Second, everything is impermanent, environments and their

abitants. The life force of beings in particular, is fragile as a bubble. The hour of death is uncertain, and when it arrives we become nothing but corpses. Because the dharma is the only help at that time, practice with diligence."

The third is contemplate on "karma," the law of cause and effect. When you contemplate thoroughly on Karmic cause and effect, you become aware of that "My current suffering is due to the negative actions, attitudes, thoughts, and emotions I performed in the past, and whatever I think, say, and do now will determine what I experience and become in the future. So from now on, I will contemplate the truth of karma, and pursue my spiritual practices with enthusiasm and positive intentions."

The following verse is for recite and contemplate on it:

"Third, at the time of death there is no freedom. Due to our former actions-karma. Therefore, abandon unwholesome deeds and devote the time always to virtuous action. Contemplating in this way, examine the mind-stream daily."

The fourth is contemplation on the "dissatisfactory nature of samsara". This section of contemplation is part of contemplation on first noble truth, the truth of suffering. The first kind of suffering is called suffering of suffering, which is what we normally mean suffering, such as the sensation of pain, animals also can recognize this as undesirable. The second is suffering of change, which refers to what we more often regard as pleasurable sensations. We can also recognize this level of suffering, for we can see in its very nature that dissatisfaction must always be a part of it. The third level of suffering is known as suffering of conditioning, which refers to the nature of our existence as fundamentally enmeshed in an unsatisfactory cycle, the cycle of reborn, old age, sickness, and death, that is called samsara. When Buddhism speaks of the possibility of an end to suffering,

it means freedom from this third level of suffering.

The following verse is to recite and contemplate on it:

“Fourth, among the places, friends, happiness, wealth, and so on. In cyclic existence, there is constant torment from the three types of suffering. It is like the feast presented by the executioner as he leads one to the execution ground. Having cut the shackles of attachment, accomplish enlightenment with diligence.”



POINT TWO, THE MAIN PRACTICE OF TRAINING THE MIND IN BODHICHITTA.

The point two contains the actual practice of the cultivation of bodhichitta in formal meditation. This is the core of the mind training teachings and the theme that runs through all its contemplations and practices. Bodhichitta has been translated in English many different ways, such as awakened heart, awakening mind, enlightened mind, enlightened heart, Mind of Enlightenment, and so on. Bothi means enlightenment and chitta means mind. Might be the best is keep it untranslated and let use the original Sanskrit word. Because Bodhi carries two connotations, in Tibetan translated as Jangchub, jang means “freedom from defiling tendencies,” and chub means “possessing the attributes and qualities of enlightenment.” While we generally understand bodhichitta to be the benevolent concern for living beings, anyone who genuinely gives rose to it will possess both compassion (karuna) and wisdom (prajna).

The cultivation of bodhichitta has two aspects and two associated practices: absolute and relative. The traditional Mahayana analogy for the spiritual path is that it requires two wings to accomplish, just as a bird needs two wings to fly: the wings of wisdom and compassion. You could define absolute bodhichitta as

the wisdom mind, and relative bodhichitta as the cultivation of a compassionate heart. While relative and absolute bodhichitta are ultimately inseparable, it's important that we first learn to distinguish them. The mind training teachings are predominately concerned with the cultivation of relative bodhichitta, but we should never forget that absolute bodhichitta is the main frame of reference and therefore the basis of our training.

The cultivation of compassion is the veritable heart of the mind training teachings. Compassion is not just about alleviating the suffering of others; it is a powerful tool for effecting our own spiritual transformation. We must learn to be compassionately concerned about others, because that concern is what enable us to go beyond our discursive thoughts (*vikalpa*), conflicting emotions (*klesha*), and self-obsessions (*atmagrha*) and break down the barrier created by ignorance, prejudice, fear, uncertainty, and doubt.

Absolute bodhicitta, on the other hand, is our authentic and original state of being, and therefore relates to the wisdom aspect of enlightenment. Despite the fact that sentient beings experience a multitude of delusions and obscurations, and element of the mind remains uncorrupted. There is an open, empty, clear, spacious, and luminous clarity of mind that is beyond concepts, ideas, or sensations. It does not come and go because it never enters the stream of time and is beyond both experience and intellectualism. Alternative terms for this supreme aspect of bodhichitta are emptiness, the natural state, Buddha-nature, the nature of the mind, the ground of being, ultimate reality, and the primordial state, depending on the context. They all refer to an innate wakefulness that is present even when delusions and obscurations of the mind are at work.

ABSOLUTE BODHICITTA

Normally, in the usual order in both studies and practice, relative bodhichitta is cultivated first and then absolute bodhichitta, but in the seven points of mind training its order is shifted. At first there is brief meditation on absolute bodhichitta to recognize the ultimate goal of the mind training practice and to also to stabilize our mind which is preoccupied by discursive thoughts and conflicting emotions in a tranquil and equanimous way. This provides a better foundation for our mind to train in relative bodhichitta. Furthermore, when practitioners meditate more on absolute bodhichitta and realize the meaning of emptiness, the more compassionate they become.

As Je Gampopa explains in “The Jewel Ornament of Liberation:”

When one meditates and realized all dharmas (all phenomena, or all the physical and mental things) are emptiness one will have even greater compassion towards those sentient beings who are grasping to things as substantial.

However, there are some commentators of seven points of mind training taught them as regular order as well. Traditionally, you start this absolute bodhichitta meditation with a brief calm abiding (Shamatha) meditation as mentioned earlier in calm abiding meditation practice. As usual, it is done with a seated posture. You practice breathing meditation for a while and then meditate in a resting and mindfulness manner, and continue meditating for a while applying the nine methods of resting the mind mentioned in earlier chapters.

Then the actual absolute bodhichitta practice begins with contemplating on how the external physical world and internal mind and mental factors all that you are experiencing throughout your

life are just like a dream, devoid of substantiality and untrue, like the external and internal worlds that you experienced in last night's dreams.

Regarding all phenomena as dreams

When you meditate on the phenomenal world as having no tangible, self-existing, or substantial nature, like a dream, or like a magical illusion, it is said to be like you are viewing the phenomenal world as a magical illusion. When you view the phenomenal world like this way, you can see the true reality of interdependent origination and you can see that the way your grasps on mind them as substantial, permanent, singularity and truly or independently existing is wrong. When you habituate your mind, or train your mind to view things this way, the conflicting emotions (kleshas) diminish and on the other hand the wisdom awareness that sees the true nature of phenomenal world is cultivated. The success and power of meditation lies in how deep and consistent you contemplate things in this way.

Examine the nature of unborn awareness

After contemplating and viewing the phenomenal world as dreamlike, untrue and illusory, now you contemplate how the mind which experiences the external world itself is not substantial as well. Unborn is the nature of mind. The innate essence of mind is unborn. Examination means you turn your focus to the internal mind itself, looking at your basic mind with simple awareness which is not divided into sections. Bring your awareness to the thinking process that exists within you. Just look at that, see that. Then you will become aware of that there is a vast, open, and clear spaciousness mind, which did not come from anywhere because it has no color, shape, directions and so on. It is not remaining anywhere, not inside of the body, nor outside of the body. And, it does not go anywhere because it did not come

from anywhere. It does not have a beginning, middle, or end, which is why it is “unborn.”

As Jamgon Kongtrul states:

Since mind has no origin, it has never come into existence in the first place. Now it is not located anywhere, inside or outside the body. Finally, the mind is not some object that goes somewhere or ceases to exist. By examining and investigating the mind, you should come to a precise and certain understanding of the nature of awareness, which has no origin, location, or cessation.

Even the remedy is free to self-liberate

The remedy in this case is analysis, the principal method of the previous vipashyana exercises. While analysis dismantles the object of fixation, the mind training teachings advise us that analysis has no reality of its own either, and that while it's a convenient tool for revealing the nature of emptiness and the nature of unborn awareness, it doesn't in itself, possess wisdom or superior mental faculty. Because analysis can't dissect itself any more than a knife can cut itself, we eventually let go of whatever answer we come up with in vipashyana meditation and rest the mind in the natural state.

As Jamgon Kongtrul points out:

When we look at the presence of the remedy itself, there thoughts about the absence of true existence, there is nothing for the mind to refer to and they subside naturally on their own.

Rest in the natural state, the basis of all

The contemplation on earlier slogans is a process that brings meditator's mind to this point, “rest in the natural state.” This

instruction points out the actual meditative equipoise, the main meditation of absolute bodhichitta. Now you are resting in the luminous bare awareness which is the most subtle and basis of all other mental factors. In fact, this is the basis of both samsara and nirvana.

Jetsun Milarepa realized this when he said:

I understood that in general all things related to samsara and nirvana are interdependent. Furthermore I perceived that the source consciousness is neutral. Samsara is the result of a wrong point of view. Nirvana is realized through perfect awareness. I perceived that the essence of both lay in an empty and luminous awareness.

The basis of all can be understood in two different ways, basic consciousness and wisdom consciousness. This state of bare awareness is the basis of absolute bodhichitta, or our wisdom consciousness. It is traditionally compared to the flickering of a lamp on a windless night. We can rest our minds in many different ways, contrived or natural. For the natural way of resting, we simply maintain a sense of bare awareness without thinking about anything or forcing the mind into a concentrated state.

The Lojong teachings explain the basic consciousness as such: The basic consciousness underlies the whole structure of our cognitive processes, which can be broken down into eight forms of consciousness. There are five sense consciousness as well as a sixth consciousness, which is the seat of reflexive awareness, the center of our rational thought processes. Then we have a seventh, “egoistic” consciousness, which is the seat of our perception, for whatever we perceive here becomes incorporated into our selfidentity. Finally, there is the basic consciousness, which contains traces of all the memories, habitual tendencies, emotional reactions, self-perceptions, and apperceptions that have

been processed by other levels of consciousness. These traces come from the karmic imprints that result from this interaction between the eight forms of consciousness and determine our experience of things, thinking patterns, emotions, attitudes, and character traits. Nothing that has been processed by consciousness is wasted; it all gets retained in the form of sedimented karmic formations. All of these things are happening all the time, yet we remain completely unaware of them.

According to most Kagyupa teachers, “rest in the natural state, the basis of all,” means meditators should rest in the wisdom consciousness but not in the basic consciousness. Wisdom consciousness is the same as absolute bodhichitta or unborn awareness.

In postmeditation, be a child of illusion

In this context, “postmeditation” means after the meditation session or between practice sessions during everyday life activities. Meditators should still sense the experiences and the realizations from meditation and continue them after the meditation session or in postmeditation in their everyday life activities. Keep remembering that all phenomena are unreal, lack inherent existence, and are dreamlike. You should view everything as a magical illusion. The internal world and external world, oneself and others, all these are not true as the way illusory mind gasps them to be. “Be a child of illusion” means be like a magician, the magician views things differently than the audience of his illusive magic show. The horror and beauty, whatever the audience sees as real, the magician doesn’t. The magician won’t find anything to cling to, anything to grasp, because he knows they are not truly existed. Similar to this, meditators should be mindful that everything is impermanent and insubstantial. There is nothing to cling to, nothing to grasp. But, at same time cultivate compassion towards those who are suffering because they cling to

insubstantial and unreal things as though they were substantial and real.

RELATIVE BODHICITTA

Relative bodhicitta belongs to relative truth and it is the path leading to the attainment of the realization of absolute truth or complete enlightenment. There are two aspects of relative bodhicitta, aspiration and action.

Bodhisattva Shantideva explains:

Bodhicitta, the awakening mind,

In brief is said to have two aspects:

First, aspiring, bodhicitta in intention;

Then, active bodhicitta, practical engagement.

Wishing to depart and setting out upon the road,

This is how the difference is conceived.

The wise and learned thus should understand

This difference, which is ordered and progressive.

Arya Asanga explains the two aspects of bodhicitta this way: The commitment to attain the result and commitment to work on cause. The aspiration bodhicitta is commitment of to attain Buddhahood or enlightenment for the benefit all beings, and the action bodhicitta is commitment to practice the cause of enlightenment, which are the bodhisattva practices. Both explanations are making the same point, cultivating aspiration to attain enlightenment for benefit of all beings is aspiration bodhicitta, and practicing six paramitas of bodhisattva practice is the action bodhicitta.

Meditation on relative bodhicitta is taught in three subsections, preparation, the main practice, and practice in between meditation sessions. In this practice, relative bodhicitta is cultivated by means of practicing sending and taking (Tonglen), which is certainly not an easy practice. To be able to practice sending and taking, first you have to meditate on love and compassion. You meditate on love and compassion until there is an unbearable feeling that you feel like you must do something. Your experience of love and compassion is almost not bearable, then you practice sending and taking.

In order to generate real compassion, It is first necessary to understand what we call suffering. It is easy enough for us to feel compassion for people who are starving, in pain, or in great distress and for animals who are mistreated. But when we think of human and celestial beings who are very happy, we tend to feel envious. This is because we have not really understood what suffering is and that all beings suffer. Apart from the more obvious torments of the suffering of suffering and the suffering of change, there is also the suffering of conditioning. Because of the later, as long as we are in samsara, we can never have lasting happiness. Once we have reflected on and understood this for ourselves, we can apply this understanding to others. Then we start to feel compassion and think, I must free all these beings from suffering.

We must meditate on love and compassion as preparation or preliminary of sending and taking practice. Since love and compassion are something to do with others, meditators first turn their focus towards others, which means all sentient beings. Meditators reflect on how we depend on other's kindness and how others have been kind to us. One reflects on the fact that all beings have at some time in the succession of their lives been our parents, or at least close friends, so that we naturally feel grateful to them and wish to take on their suffering in exchange for our

happiness. Then contemplate on how all others are just same as yourself. Other beings want happiness and do not want to suffer.

“The Way of the Bodhisattva” explains:

Strive at first to meditate

Upon the sameness of yourself and others.

In joy and sorrow all are equal;

Thus be guardian of all, as of yourself.

The hand and other limbs are many and distinct,

But all are one-the body to be kept and guarded.

Likewise, different beings, in their joys and sorrows,

Are, like me, all one in wanting happiness.

And therefore I'll dispel the pain of others,

For it is simply pain, just like my own.

And others I will aid and benefit,

For they are living beings, like my body.

Oneself and others are equal without any difference between them. It follows that, just as one defends oneself against even the slightest criticism and false accusation, in the same way, one will now cultivate and habituate oneself to compassion and an attitude of benevolence, wishing to protect others and to care for them. This is also called “equalizing self and others.

When generating bodhicitta, you are traditionally advised to think of a person who is most dear to you, a person to whom you can feel love and compassion. This generally is one's dear moth-

er. You contemplate on all the kindness and good qualities of that person. And also think of sufferings that this person is going through, or might experience in the future. When you are having some sincere feelings of love and compassion, then learn to extend step by step towards all beings. First meditate on objects for which it is easy to generate love and compassion: Friends, spouse, relatives, and assistants, those in the lower realms where suffering is intense, the poor and destitute, and those who are happy in this life but because of their karma seemly they will experience the hell realms after they die. When love and compassion in these areas has been instilled, meditate on more difficult objects: enemies, people who hurt you, demons, and others. Then meditate on all sentient beings.

Thinking along these verses:

“May all beings have happiness and the cause of happiness.

May they be free of suffering and the cause of suffering.

May they be inseparable from the supreme joy that is without suffering.

May they abide in the great equanimity that is free from attachment and aversion.”

THE MAIN PRACTICE OF RELATIVE BODHICITTA WITH SENDING AND TAKING (TONGLEN) PRACTICE.

Train in sending and taking alternatively,

These two should ride the breath.

After meditating on love and compassion, when you have some deep feelings of love and compassion through contemplation of equalizing self and others, then you meditate on exchange self

and others.

“The Way of the Bodhisattva” says:

Do not be downcast, but marshal all yourself;

Take heart and be the master of yourself!

Practice the equality of self and other;

Practice the exchange of self and other.

If I do not interchange

My happiness for others’ pain,

Enlightenment will never be attained.

And even in samsara, joy will fly from me.

And similarly said in thirty seven practices of bodhisattvas;

All suffering comes from the wish for your own happiness.

Perfect Buddhas are born from the thought to help others.

Therefore exchange your own happiness

For the suffering of others-This is the practice of bodhisattvas.

As mentioned earlier, we begin each practice session by taking refuge, contemplating the preliminaries, and resting the mind in the natural state for a while and meditate on love and compassion or meditation of equalizing self and others. We then do sending and taking practice (Tonglen) within the state of mind that is attributed by both qualities, awareness of absolute bodhicitta, the natural state of mind and compassionate mind.

We think of others purely in terms of their suffering and undesirable experiences, imagining the distress of illness, the pain and suffering of loss, the deprivation and affliction of poverty, the

confusion and torment of mental illness, the disabling distress of emotional conflicts, afflicting emotions and bad karma. We take upon ourselves both suffering and the cause of suffering of those dear sentient beings as if it truly comes to you, then foster a strong sense of joy. We continue by then thinking to oneself purely in terms of one's own happiness, imagining everything that one holds onto as happiness, one's joy, wealth, prosperity, fame, loved, wisdom, good karma and bodhicitta, both the happiness and causes of happiness and send this to dear sentient beings. "These two should ride the breath," means in order to make this visualized exchange clearer, sending and taking practice is done with the breath as it goes out and comes in, when you breathe out, imagine that your happiness goes out in form of rays of moonlight from your nostrils and are absorbed by every sentient beings. With great joy, think that all of them immediately attain Buddhahood. When you breathe in, imagine that other's suffering and bad karma comes in, in form of black tar, enters your nostrils and is absorbed into your heart. Think that all sentient beings are free from suffering and bad karma. To train the mind, use this practice of taking and sending with the breath as the actual practice for the period of meditation. Subsequently, practice it whenever you are able to be mindful of it.

A crucial thing that tonglen practitioners must know is: The sending and taking practice is not some kind of therapy practice to heal others. It is certainly not some kind of sharing program to share your sorrows and joys with others. The sending and taking practice is to cultivate ones relative bodhicitta, to purify our defiled mind and diminish negative emotions, to accumulate merit or good karma and purify demerits or bad karma, to destroy our self-centered attitude and ego grasping, to increase the attitude of compassion and loving-kindness, and finally to attain complete enlightenment. for the benefit of all sentient beings.

Khenchen Thrangu Rinpoche has advised:

We train in this meditation to diminish our self-cherishing attitude and become more caring for others. In doing this practice we may worry, “If I give away all my merit, happiness, and well-being to others, I will not have anything for myself. Not only that, I may get sick and suffer from taking on the suffering of others.” When things don’t go so well for us, then think, “Well, this is because I practiced giving and taking too much. I was too concerned about taking on the suffering of others and now these terrible things are happening to me. But there is no reason to worry because we do not really exchange the karma we haven’t created, with karma created by others. Karma cannot be transferred or eliminated by giving and taking practice, so we don’t need to worry at we may all.

We may have another fear: “Well, what is the use of practicing giving and taking if it doesn’t help alleviate the suffering of others or bring them happiness?” The answer to this is that we do not do this practice to bring about an immediate result in the other person. The purpose of this practice is to diminish our clinging to self-cherishing and to increase the attitude of benevolence and loving-kindness. Sending and taking training does accomplish that. Because the more we think of giving away our own happiness, well-being, and merit, the more we diminish the concern for “only me. The more we train in giving happiness to other living beings and taking on their suffering, the more the virtuous qualities of loving-kindness, compassion, bodhichitta, will grow within us. When these qualities have become stronger and stronger, we will then be able to directly help others substantially. So sending and taking helps ourselves, because the more we are involved in benevolent activities for others, the fewer problems we create for ourselves. Also it helps us as well as others. Maybe it doesn’t help immediately, but ultimately it becomes the cause for helping others. It is possible that sending and taking can help others immediately, however, it is not guaranteed.

On the other hand, Chogyam Trungpa Rinpoche advised quite differently:

Tonglen practice is not purely mind training. What you are doing is might be real! When you practice, you have to be very literal: when you breathe out, you really breathe out good; when you breathe in, you really breathe in bad. We can't be faking. Sometimes we feel terrible that we are breathing in poison which might kill us and at the same time breathing out whatever little goodness we have. It seems to be completely impractical. But once we begin to break through, we realize that we have even more goodness and we also have more things to breathe in. so the whole process becomes somewhat balanced. That always happen, but it takes long time training. Sending and taking are interdependent. The more negative we take in with a sense of openness and compassion the more goodness there is to breathe out on the other side. So there is nothing to lose. It is all one process.

One time Kyabje Bokar Rinpoche was asked: “When we visualize with the breath bringing other’s negativities to ourselves, do they really come?” Rinpoche smiled and said, “If you could bring other’s negativities on you for real; that means you are highly accomplished! You will get enlightenment in this lifetime, but unfortunately we beginners don’t have to worry about that!” Rinpoche is saying that advanced accomplished practitioners have the power to take another’s pain and suffering in some cases, but beginners don’t have this ability and it is needless to worry about it.

It seems like these different views have contrary meanings, but actually they are suggesting the same point. Technically, according to the law of karma, the person from whom we take negativities may or may not be free of those negativities even after our Tonglen practice. The person has to experience his own indi-

vidual karma. On the other hand, we may have a special karmic connection to make it happen, or the power of strong altruistic intention may allow it to happen.

But for the person who is practicing Tonglen, taking the negativities from others are not negativities when they reach us. By the power of loving compassion these negativities spontaneously transform into positive beneficial things. For example, when we take others negative emotions it lessens our own. When we take others bad karma it purifies our bad karma. When we take another's disease it weakens or eliminates our own disease. The more we take others bad karma, disease and negative emotions the more we gain good karma, good health and constructive emotions. This is how it works not how we meditate.

We don't meditate visualizing that the bad things don't "really" come or that somehow they "transform into goodness". We simply meditate with the focus on compassion and the focus to take others suffering, fearlessly without any hesitation. If we do feel like it comes through us, be happy, what a great accomplishment! It's the same with sending. We may think if we send all our goodness to others then we will become poor and weak, but actually we gain riches and strength. The more we send our goodness to others the more goodness we gain. This is how it works, not how we meditate.

We don't meditate visualizing sending our goodness to others to gain more goodness for ourselves. That is more like a trading business deal rather than Tonglen practice. We simply meditate with the focus on compassion and send our goodness to others to help them. If we feel they really get our help, we feel happy about that and determine to send even more.

When we are about to finish the session of meditating on sending and taking, we return to Shamatha meditation and rest in

nature of alaya for a while, and then do the dedication.

The third point is how to carry on our practice during the breaks, or in postmeditation. The life we return to at the end of our session is called “postmeditation” because our everyday activities must be ancillary to our meditation practice. We bring the mindfulness of our meditation and other-regarding attitude of sending and taking practice into everyday life.

Three objects, three poisons, three seeds of virtue

In our everyday life we encounter three kinds of objects, “attractive and pleasant, unattractive and unpleasant, and in-between.” These encounters generate three kinds of mental factors, “attachment, anger and ignorance” which are called three poisons, because they are the root cause of suffering. For mind training practitioners it is different; They transform the three poisons into three virtues, “nonattachment, love and compassion, and wisdom” by means of practicing mind training.

When we see, hear, taste, smell, or touch an object that is pleasant, we become attracted to it and, as a result, form an attachment to this object in our mind. When, we notice that this has happened, our next thought should be: “May this, my attachment, represents the attachment of all living beings, and may all living beings be free of this attachment that is formed and overcome in my mind. May all beings experience happiness that arises from being free from attachment.” When we encounter an object that is unpleasant and unattractive, or annoying, we become irritated and angry. If we notice that anger or aggression is forming in our mind much like an attachment, we should then make the wish: “May this, my anger, represent the anger and aversion of all living beings, and may all living beings be free of anger and aversion, and may all beings experience happiness that arises from being totally free from anger and aver-

sion.” When we encounter an object that is neither attracted nor repelled; our mind remains blank and we are absentminded, with no wisdom and compassion in our mind. If we notice this indifference, we should then make the wish that the blindness or ignorance of all living beings melts into our mind and that they are then free from their ignorance. We formulate our wish: “May this be the end of ignorance of all living beings and may they all have the happiness that arises from being free.”

In this way, the three poisons are transformed into the three roots of virtue. This is the practice of relative bodhichitta that we do during post-meditation.

Use sayings (slogans) to train in all forms of activity

The use of slogans is suggested to train the mind in whatever you are doing. Bring mindfulness of love and compassion and make your daily activities connected to your mind training practice by saying supportive and compassionate words.

Arya Shantideva said:

*While their evil ripens in me, May all my virtue ripen in them.
From the oral advice of the Kadampa tradition: I offer all gain
and victory to all the lords, all sentient beings. I take all loss and
defeat for myself.*

Or, as Gyalse Thogme’s teaches:

*While all the suffering and evil of all sentient beings ripens in
me, May all my happiness and virtue ripen in them.*

Begin the sequence of exchange with yourself

From beginning, it may not be easy to practice sending and tak-

ing. This slogan is suggesting that if you are having difficulty, fear and hesitation to practice sending and taking with others, you can start with yourself and then extend outward to those who are closer to you and eventually to all sentient beings. You breathe in by thinking that all the sufferings that you are going to experience in the future are being taken within you right now. You then breathe out to send the happiness and causes of happiness you have right now to the future you. Then practice taking on suffering of others.





POINT THREE, TRANSFORMING ADVERSITY INTO THE PATH OF AWAKENING (BODHI)

**When beings and the world are filled with evil,
Transform unfavorable circumstances into the path of
Enlightenment.**

The main practice of mind training is taught in point two. now come to the instructions on how to train our minds amidst the unfavorable and unwanted circumstances of our lives, and transform them into path of enlightenment. Generally samsara is never a perfect place, particularly when we have been born into an imperfect world, characterized by unpredictability and adversity. There are as natural disasters, finite human beings that have foibles, make mistakes, get confused, and think irrationally. There is much to contend with, and our ability to prevent or circumvent difficulty is quite limited.

For a mind training practitioner, those unfavorable circumstances happen to be opportunities and spiritual teachers rather than adversities.

As Gyalse Thogme says:

*Even when utterly destitute and constantly maligned by others,
 Afflicted by terrible illness and prey to evil forces,
 To still draw upon myself the suffering and wrongdoing of all
 beings
 And not lose heart is the practice of a bodhisattva.*

And Kharag Gommchung said:

*Difficulties are our spiritual teachers;
 Obstacles are a spur to Dharma practice:
 Suffering is a broom to sweep away our evil deeds,
 Do not regard them with dislike.*

The mind training teachings list three “skills in means” for transforming adversity into the path of enlightenment, (1) the skillful means of relative bodhicitta, (2) the skillful means of absolute bodhicitta, and (3) the special skillful means.

THE SKILLFUL MEANS OF RELATIVE BODHICITTA

There are two aspects to relative bodhicitta when we are practicing using troubles and difficulties as a way to bring us along the path of enlightenment. The first has to do with diminishing self-grasping and ego-cherishing, and the second has to do with increasing one’s sense of valuing others and recognizing their kindness. The pith instructions of diminish self-grasping and ego-cherishing is as taught in the text:

Banish all blames to the single source

When we are experiencing difficulties, physically ill, troubled in mind, insulted by others, or bothered by enemies and disputes,

in short, whatever annoyance, major or minor, comes up in our life or affairs, without blaming others, we should think, “This is due to my

own self-grasping. No one else is to blame; this ego-cherishing is to blame.” It has been taught:

Whatever harms exist in the world,

Whatever dangers and sufferings are in the world

All of these arise from grasping at self;

What use is this great demon for me?

Also:

If there is “self,” recognition of “others” arise;

On this division of self and others, grasping and anger arise;

And in relation to these two (emotions),

All calamities come into being.

Also:

Recognizing myself as flawed

And others as an ocean of higher qualities,

I will thoroughly discard grasping at self.

And practice embracing others.

Terley Kyabgon Rinpoche clarifies something here by saying, “Many people take this teaching the wrong way at first, thinking, “Now I have to blame myself for everything!” However, the lojong teachings blames only our egoistic, deluded mind, not the totality of our being. Blaming the ego is not the same as blaming the whole self. If that were all we were, then once that mind was transcended, we wouldn’t be able to function. But, we are also in possession of buddha-nature, and we don’t annihilate ourselves

when we turn away from self-regarding attitudes.”

Reflect:

“This mind grasps at a self where there is no self. From time without beginning until now, it has, in following it has, in following its own whims in samsara, perpetrated various negative karma. All the sufferings I now experience are the result of those karma. No one else is to blame; this ego-cherishing attitude is to blame. I shall do whatever I can to subdue it.” Skillfully and vigorously direct all dharma practice to diminish self-grasping.

Toward all beings contemplate their kindness

The awakening mind or Bodhicitta is the way to attain ultimate happiness and which only arises from love and compassion, and love and compassion arises from increasing one’s sense of valuing others and recognizing their kindness. Which means contemplation of other’s kindness is one of the main source of ultimate happiness for oneself.

The only reason we are surviving up to now is the kindness of other sentient beings. We must rely on others if we are to have any quality of life. It’s not only those near and dear to us toward whom we should feel grateful, but also those sentient beings we have eaten, those sentient beings we have used, and those who has been dear to us in other life time and so on.

This slogan is suggesting to us that we meditate on the kindness of all beings, and traditionally meditate as thinking: “In general, bodhicitta, compassion, and all methods for attaining buddhahood. rely on sentient beings. Therefore, a person who wants to attain buddhahood should view sentient beings are as worthy of gratitude as Buddha. Specifically, all sentient beings are worthy of gratitude since there is not one who has not been my

parent in some other life times. In particular, all those who hurt me are worthy of gratitude since they are my companions and helpers for gathering the accumulations of merits and wisdom and for clearing away the obscurations or delusions of my mind, they teach me how to practice patience and compassion, they are reminders for my practice of subduing my ego-cherishing and self-grasping.”

When practitioners experience troubles caused by spirits and demons, they should reflect, “Because I had let my mindfulness and other remedies lapse, disturbing emotions arose without my noticing them. Since this troublemaker has now warned me of this, he is certainly an expression of my guru or a buddha. I am very grateful to him because he has stimulated me to train in bodhicitta.” Or when illness or suffering comes, think with complete sincerity, “If this hadn’t happened, I would have been distracted by materialistic involvement and would not have maintained mindfulness of dharma. Since this has brought dharma to my attention again, it is the guru’s or three jewels’ activity, and I am very grateful.”

This is the second part of the skillful means of relative bodhicitta to transform unfavorable circumstances into the path of enlightenment by increasing one’s sense of valuing other sentient beings and recognizing their kindness.

THE SKILLFUL MEANS OF ABSOLUTE BODHICITTA

To transform adversities into the path of enlightenment by skillful means of absolute bodhicitta is to realize emptiness. Understand that all sufferings and negativities are insubstantial and lack of reality. It is like being carried away by water or burnt by fire in a dream. The suffering in that dream is not real. It is

similar with our real life experiences; they are dreamlike and insubstantial, and practitioners should view them as four bodies of enlightenment or the four kayas.

To see confusion as four kayas,

The protection of emptiness is unsurpassable.

The conflicting emotions and sufferings brought by adverse conditions and everything in this world of appearances are only deluded perceptions of our own mind, it is fault of our mind's miscomprehension of reality, grasping on them as being substantial and real when actually they are devoid of substantial reality. The way they appear in our experience at the relative level is like being burnt in fire or swept away by a flood in a dream. When we view all these adverse conditions and all the appearances simply arise but there is no clinging to them, the dharmakaya aspect is that they are empty in nature, the nirmankaya aspect is that they appear with clarity, the sambhogakaya aspect is that this emptiness and clarity occur together, and swabhavakaya aspect is that all of these are inseparable. When we look deep into the essence of conflicting emotions and sufferings without grasping, we see they have no origin and never been born. That unborn empty nature is dharmakaya. Since they are unborn they cannot cease, that unceasing nature is sambhogkaya. This unborn and unceasing nature doesn't remain and that unremaining nature is nirmanakaya. That they are inseparable in their nature is swabhavakaya. This is the instruction of pointing out the four kayas, the armor of view, and the protection circle of emptiness which is an incomparable means to cut through our delusional experiences.

THE SPECIAL SKILLFUL MEANS

To transform adversities into the path of enlightenment by the special skillful means is striving in the dual practice of accumu-

lation and purification. There are two slogans involved in this method.

The four applications are the best method

The first slogan is saying these four applications are supreme method to deal with our adverse conditions and sufferings to transform them into the path of enlightenment, (1) the accumulation of merit, (2) confession (3) ritual offering to evil spirits, and (4) ritual offerings to the dharma protectors.

Accumulation of merit

Since it is often misinterpreted and many times not understood correctly what the term “merit” means in the Buddhist teachings. Terley Kyabgon Rinpoche said: “Despite the fact that Buddhism emphasizes the notion of merit, it has proven a very difficult concept for Westerners to grasp. Much of the difficulty in translating this term comes from the fact that we can’t use theistic language to translate Buddhist concepts. This makes the loss of their spiritual component somewhat inevitable, because we reduce our translations to the secular ideas of the West. This is quite unfortunate, because Buddhist concepts such as “merit” have a very strong spiritual dimension. The whole concept of merit works something like this:

Great merit enables us to avert obstacles and prevent adversity. A sufficient amount of merit enables us to overcome adversity and very little merit actually attracts adversity into our lives, just as having a weak body attracts illness. Merit is the cause of all the happiness we possess, whether it is in the form of material wealth, good fortune, or our positive qualities and attributes. We don’t “just happen” to have these things or attain them through luck, determination, or a few benevolent acts; we have acquired

our good fortune though the merit we have earned in previous lives.”

Generally, of course all the time and particularly when we are having difficulties and suffering, we should reflect: “I desire happiness but difficulties and suffering are always coming my way is an indication that I should abandon evil deeds or bad karma which is the cause of suffering, and I should accumulate merit or good karma which is the cause of happiness and peace.” We accumulate merit by offering services to Buddha, Dharma, Sangha and spiritual teacher, offering alms and services to the spiritual community and dharma centers where the teachings of Buddha are provided for all beings. We make tormas offerings to elemental spirits, give charity to ordinary folk, save lives, be kind, practice mandala offerings, go for refuge to the three jewels, practice bodhicitta and so on. We especially make efforts to practice the seven branch prayers and make the following supplication to prevent fear and expectations:

If being sick is best, please make me ill;

If being cured is best, please restore my health;

If being dead is best, please make me die;

If long life is best, please prolong my life;

If shorter life is best, please shorten my life.

May all enjoy the fortune of enlightenment.

Confession

Confession means to purify our bad karma or unwholesome deeds that we have done in the past by skillful methods of practicing four powers.

1. The Power of Reliance: We sit in the presence of a represen-

tation of the Buddha and bodhisattvas, or visualize them in front of us. We rely upon them as objects of refuge and as witnesses for our confession. The Buddha and bodhisattvas are suitable witnesses for our confession because they are both flawless and compassionate.

2. The Power of Renunciation: We review our actions, and, understanding them to be wrong, we feel intense regret for having done them. In essence, we renounce our negative actions, which have harmed others and interfered with our quest for Buddhahood.
3. The Power of Remedy: We recite purification mantras, meditate on compassion and emptiness with the intention of purifying wrong deeds.
4. The Power of Resolution: Whether we recite or just say it by heart, we resolve not to commit negative actions ever again. Without these four powers, our confession is not effective.

Ritual Offerings to Evil Spirits

Evil spirits are those unseen forces that cause disruption in our lives and those that we owe karmic debt to. It isn't essential to believe in evil spirits, or ghosts to practice mind training but we can't entirely discount the possibility that they do exist. Many people believe this quite strongly, and because Buddhism has something to offer everyone, it has a remedy for this kind of interference as well. Thus, such offerings and rituals are intended to completely remove the negative forces that arise from unwholesome emotions, karmic traces, and dispositions, as well as inauspicious circumstances and situations. In the text it says: "Make the ritual offerings to evil spirits and supplicate, "I am grateful that you took my karmic debts. I owe you and please continue to attack me. Make all adversities and sufferings of sentient beings ripen in me and make them happy and free of suffering." If you are not able to do that then, give the ritual offerings and practice Tonglen then say, "I will benefit now and

also long term in the future, don't cause obstacles to my dharma practice.”

Machig Labdron, an exceptional female teacher who made the practice of Chod famous in Tibet said: “One time saying take and attack me is more powerful than hundred times of saying please help and protect me.”

Ritual Offerings to the Dharma Protectors

The Dharma protectors are manifestations of enlightened beings to protect the Dharma and dharma practitioners from adverse circumstances and situations. We invoke their protection with tormas offerings when things go wrong and when we want to enlist their assistance in averting a disaster. In the text it says: “Make the tormas offerings and supplicate the dharma protectors to ensure that no obstacles arise in your dharma practice and bring right causes and conditions to help you success in dharma practice.

Immediately join whatever you meet with meditation

The second slogan refers to the practice of transforming adverse circumstances into the path of enlightenment. This is saying that meditation practice is not something we only do if we are sitting on cushion; practitioners should treat everyday situations as meditations by focusing on whatever arises. There is nothing we can't utilize for our own and others' benefit if we use both fortunate and unfortunate circumstances to train the mind. Unfortunate circumstances like when illness, adversities and disturbing emotions come unexpectedly, or if you see someone else troubled by an unpleasant situation, think: “I shall just practice sending and taking. May all evil thoughts and unfortunate circumstances gathered in my trouble. May I be the only one who experiences this and may all sentient being be free of suf-

fering.” Fortunate circumstances like, when there are good and happy things happening to oneself and others or having virtuous thoughts and actions, then think: “May all sentient beings come to engage naturally in even much greater happiness and achieve greater results in dharma practice.”

In summary, maintain the intention to help others whatever you are doing; eating, sleeping walking or sitting. As soon as you encounter a situation, good or bad, work at this practice of mind training.





POINT FOUR, PRESENTATION OF A LIFETIME'S PRACTICE IN SUMMARY

The fourth point, presentation of a lifetime's practice in summary has two parts, how to practice in life and how to practice at the time of death.

A summary of the essential instructions, train in the five powers

First, we need to know how to practice throughout our lives. The practitioners of these teachings should engage in all mind training techniques by means of condensed practice of the five powers.

1. First is power of propelling intention. The practitioner should generate strong intention by thinking, "From now until my full enlightenment I shall never be separated from the two aspects of bodhicitta. At least from now until I die, and especially in this year, this month, definitely from today until tomorrow the two aspects of bodhicitta will never be absent from my mind."
2. The second is the power of habituation: This power follows from the previous one to bring intentions to fruition. Whatever occupation or activity you are engaged in, virtuous,

non-virtuous, or indeterminate, always train your mind in the two aspects of bodhicitta with mindfulness and awareness. In brief, train in bodhicitta as your principal form of virtuous activity or spiritual practice.

3. The third is the power of planting virtuous seeds. Bodhicitta to grow and progress relies on its causes and conditions, and the cause and condition of bodhicitta are virtuous seeds. Therefore, in order to develop your bodhicitta, never be content with your accumulation of virtuous deeds, or merit. Always strive to practice virtuously through physical, verbal, and mental deeds, such as practicing the six paramitas, practicing loving kindness and compassion and other traditional ways of planting virtuous seeds like mandala offering practice, practicing seven branch prayers, circumambulating stupas, going on pilgrimage, saving lives, reciting mantras and sutras and helping others and so on.
4. The fourth power is the power of repudiation, repudiating egocherishing and self-grasping. Whenever ego-cherishing thoughts come up, eradicate them by thinking: “In the past, for time without beginning, you have made me wander in samsara and experience all kinds of pain and suffering. In addition, all the suffering and bad karma that occur in this life are brought by you. Even in the moment now there is no happiness in your company, so I shall now do everything I can to subdue and destroy you.”
5. The fifth power is the power of aspirational prayer. At conclusion of all the virtuous activities, make the following aspirations: “May I, on my own, guide all sentient beings to Buddhahood. Particularly, from now until I attain enlightenment, may I never forget the two aspects of bodhicitta, even when I am dreaming. May the two aspects of bodhicitta grow and flourish. Whatever adverse conditions I encounter, may I take them as aids to bodhicitta.” Then dedicate all the virtuous to cause of enlightenment for all sentient beings.

***The mahayana instructions on transference of consciousness,
Are the five powers and supported by conduct is important.***

Second, this describes how to practice at the time of dying according to instructions of mind training of the Mahayana tradition. While the five powers are the same as earlier in each situation, their application and order is slightly different here. When the time comes, when it can no longer be averted, we should be well prepared for our journey, and use the five powers. It would be easier if a practitioner is well trained in mind training practice, and especially if he or she has practiced the five powers. However, there are not many choices other than to ease oneself and conclude one's life in a meaningful and skillful way.

(1) The power of planting virtuous seeds is also related to how to ease oneself on letting go of attachment and worries about unfinished businesses. When we die, we know we cannot take anything and have to leave behind everything we possess. The only way we can take them with us is liquidate whatever we own into merit because merit is something that follows us into our next life times. So give away all possessions without attachment, clinging or concern. In general, they can be offered to the three jewels, Buddha, Dharma and Sangha, or spiritual teacher. In particular, they can be given wherever the person thinks they will be most helpful. Letting go all the attachment and practice seven branch prayers if possible or, if that is not possible think (2 power of aspiration prayer): "Through the power of whatever virtuous seeds I have accumulated, may I never forget to train, and progress in cultivating bodhicitta in all future lives. May I meet the pure gurus who will show me the teachings of mind training. Please bless my spiritual gurus and the three jewels to make this aspiration prayers come true." 3) The power of repudiation, think: "This ego-cherishing has made me suffer for countless life times, and now I am suffering from dying. Ultimately,

there is nothing that dies, since neither self nor mind have true existence. The ego-cherishing or self-grasping is the source all suffering including illness and dying, so it must be subdued and destroyed.” 4) The power of propelling intention is think: “I am going to practice bodhicitta while I am dying, during the bardo (after death and before next rebirth) and in all future lifetimes.” 5) The power of habituation. Whether there are a few weeks, a few days, or only a few hours left until the moment of death, there is still time to habituate on training in the two aspects of bodhicitta that one has been trained in and habituated to earlier. This means that practitioners should finally end their very last breath and moment of death with meditation on bodhicitta and try to continue this in the bardo and the next life.

In the root text, it is also mentioned that conduct is important. We can physically express ourselves to help the practice. If possible, sit in the sevenfold posture of Vairocana or sitting meditation posture. If that is not possible, then lie down on the right side and right cheek lay on right palm, block the right nostril by the little finger, and breathe from the left nostril. This works because the winds of karma go through the right subtle channel and right nostril. The wisdom wind moves through the left subtle channel, which is why the left nostril is kept open. With the air moving through that nostril, and meditate on sending and taking as much as able. These are the oral instructions of the Kadampa masters. It is said, that there are many different teachings on time of dying but there is no instruction more amazing than this.

The ash of whole shell burned and magnet mixed with honey smeared on the crown or top of the head is also the pith instruction on transference of consciousness practiced with substances.



POINT FIVE, MEASURING THE SUCCESS OF MIND TRAINING

The measuring success of mind training are explained by following four slogans. If we have been quite successful following the teachings and achieved some of these signs, this is an indication that our practice is effectively progressing on right path.

All dharma has a single purpose

Dharma, here means the “teachings of Buddha.” All the teachings given by Buddha were taught for a single purpose, which is to subdue ego-cherishing and become free of self-grasping. The whole purpose of our dharma practice, and especially as we practice mind training, our self-grasping and ego cherishing has to be weakened and reduced. Therefore if our spiritual practice in general, and our practice of mind training in particular, fail to counter self-grasping, then “realization of” mind training has not arisen in us. Whether mind training has arisen in our heart is determined by whether it has become an antidote to self-grasping. It is said to be the yardstick by which a dharma practitioner is measured.

Of the two witnesses, rely on the principal one

There are two witnesses, other people and oneself that can tell whether our mind training practice has successfully progressed or not. The admiration you may receive from other people saying “what a wonderful dharma practitioner you are, how compassionate you are, and how selfless and enlightened realizations you have is a great thing but more importantly a practitioner should rely on oneself’s witness of how much spiritual progress one has made. Others may recognize you as a good practitioner merely on the basis of some superficial appearances of you but not really being able to see the qualities of your inner mind.

As Arya Nagarjuna said:

Know that men are like the mango fruit

Unripe but appearing ripe;

Ripe but appearing unripe;

Unripe and appearing unripe;

Ripe and appearing ripe.

Of the two witnesses, therefore, the principal one is the assurance that you are not faulted by your own mind. It is the sign that one’s mind is trained when one sees there is no any hidden faults in one’s mind, the faults according to dharma and the mind training teachings.

Always have the support of a joyful mind

Here joyful mind is referring to a courageous and compassionate mind that is fearless and never depressed when the adverse conditions and suffering befall you. Instead you get excited and joyful about that you can transform them into the way of enlightenment.

Like Jamyang Khyentse Wangpo said:

*May the precious masters grant their blessings,
So that with joyful self-assurance and freedom of mind,
I may bring all adverse circumstances onto the path,
And everything may become a remedy to ego-clinging.*

When there is never fear or despair no matter what adversity or suffering is encountered, when difficulty is taken as an aid to mind training and you always have the help of a joyful mind, then you have acquired proficiency in mind training. When adverse conditions come, meditate joyfully and, in addition, learn to take joyfully all the adversity others experience.

If this can be done even when distracted, you are trained

When you have been practicing mind training with mindfulness and attentiveness, your practice gradually becomes a habit and a positive part of your nature, then when even distracted, your love, compassion and bodhicitta will express itself in a spontaneous way. A skilled horseman does not fall from his horse, even when he is distracted. In the same way, if you are able to take adverse conditions that suddenly develop as aids to mind training even without expressly directing your attention to do so, then you are trained. The two bodhicittas arise clearly and effortlessly along with everything that appears whether it is enemies, friends, troublemakers, happiness or suffering. These four lines describe the signs that when we appear are trained in bodhicitta and it has been effective. They are not signs that we need not train further. Our training mind or bodhicitta practice continues until we attain buddhahood.





POINT SIX, THE COMMITMENTS OF MIND TRAINING

There are sixteen precepts that practitioners should be mindful of and committed to follow and apply them in their everyday life.

Train constantly in the three general points

This line expresses that (1) your mind training should not contradict your pledges, (2) your mind training should not become offensive, and (3) your mind training should not be biased.

The first point entails relinquishing all behaviors that disregard the law of karma and its results. This includes behaviors such as defying the minor precepts with the assertion: “Since I am training the mind, nothing can harm me.” And, engaging in actions that contradict the general dharma practice with the assertion: “If one has this mind training, one needs nothing else.” Engage in mind training by means of your thoughts, while in your actions observe, in a pure way, all the pledges and commitments you have taken, from the precepts of taking refuge up to Tantric commitments. Make sure your practice and day-to-day way of life accord with and can withstand close scrutiny judged against the scriptural collections.

The second point is entails discarding such obnoxious behaviors as sleeping in harmful places, visiting where you may contract contagious diseases and so on for others to see you have no ego-cherishing. Do not act contrary to the Kadampa's way of life, and make sure your conduct does not become obnoxious.

The third point refers the following. Some practitioners can tolerate harm caused by humans but are unable to do so in relation to nonhumans. For others the reverse is true. Some practitioners are respectful toward important people but bully the weak. Some are affectionate toward their family but hostile toward outsiders. These attitudes are all biased. Train your mind to be free of such discriminations.

Transform your attitude but remain natural

Transform your previous ego-cherishing attitude into the altruistic mind, cherishing other sentient beings, while maintaining your physical and verbal conduct as natural or normal like those genuine dharma practitioners and dharma friends around you. Since all mind training should be practiced with little fanfare but with great effectiveness, work at maturing your own mind without making others aware of your efforts.

Do not speak of the defects (of others)

This slogan states that mind training practitioners should never speak of other's defects, neither their worldly defects, for instance, by calling them "that blind person," nor their spiritual defects, for instance by calling them "that morally degenerate person." Instead one should always speak pleasant, gentle and politely manner.

Do not reflect on others' shortcomings

Normally ordinary people tend to think about others shortcomings.

As Jamgon Kongtrul said:

“The faults of oneself big as mountain are concealed, and yet shortcomings of others small as a sesame seed are broadcasted.”

Practitioners should not reflect on shortcomings of sentient beings in general and particularly of those who have entered the monastic order and especially your fellow practitioners. If you do happen to notice another's shortcoming, in the text, it has advised to think: “This is my own deluded perception, no such flaw is exists in them. I am like those people who saw faults in Buddha.” Reflect in this manner and judge this (perception) to be your own flaw.

Train the stronger disturbing emotions first

This slogan states that you should examine your mindstream to determine which disturbing emotions (kleshas) are strongest. Then, put all your effort and dharma practices to train and subdue that disturbing emotion.

Discard all expectations of reward

It is also translated as “Give up all hope for results.” This means that practicing mind training for selfish reasons or expectations should be given up. Disregard all expectations for self-benefiting results from practicing mind training, such as respect for your mind training; material gifts, services, and fame; protection against harms caused by nonhumans, happiness and comfort in this life or in the future lives, and even the attainment of nirvana

for oneself because mind training is all about cultivating bodhicitta, and becoming free from ego-cherishing and self-grasping.

Discard poisonous food.

This connects with the previous instruction, that virtuous practices motivated by ego-cherishing and grasping on that things as though they are substantially existed are like poisonous food. These make everything you do into a cause for continued existence in samsara, thus binding you in samsara and giving rise to suffering. Since these are all like poisonous food, practitioners should discard them. In contrast, your practice should be based on altruistic mind and viewing that everything is insubstantial.

Do not maintain (inappropriate) loyalty

For example, normally a person who is loyal never forgets the kindness of others, no matter how far and how long it has been since they have seen them. Likewise a person who never forgets disapproval and unjust acts committed by the other is being loyalty in a negative way. Practitioners should not hold on resentment toward others, let go of your resentment and take a helpful attitude or action in response to someone who caused you troubles.

Do not lash out in retaliation

In general, don't take joy in disparaging others. In particular, when someone says something bad about you, don't respond by malicious manner, but instead, strive to praise the good qualities of others.

Do not wait in ambush

Like the robbers in the old days who waited in narrow passage to

attack travelers, waiting for the opportunity to ambush others for revenge is mistaken. Do not wait in ambush for revenge, instead return kindness and benefit to those humans or nonhumans who caused you troubles, and cultivate only love and compassion towards them.

Do not strike at vulnerable points

Do not speak in a way that causes pain for others, either by making pointed remarks and exposing their faults to strike at vulnerable points or, in the case of nonhuman beings, by using mantras that drain their life.

Do not shift a dzo's burden to an ox

A dzo is a crossbreed of a yak and a cow and it is stronger and more valuable than an ox. To give someone else an unpleasant job that is your responsibility or, by devious means, to shift blame and problem onto others that would otherwise fall on you is like putting a dzo's burden onto an ox. So practitioners should not shift blame and problems coming to oneself onto others.

Do not aim to win a race

In a horse race, the aim is to be the fastest. Likewise, among dharma practitioners of the same level, hoping that oneself receives more offerings and greater respect than others, and using all kinds of methods to gain material possession is wrong and should be given up. Practitioners should remain indifferent whether they receive or do not receive material offerings, respect and renown.

Do not perform reverse rites

Avoid practicing mind training in a twisted way. For instance,

if you are trying to gain a better result for yourself in the future, temporarily taking the blame and loss on yourself, or practicing sending and taking to conquer evil spirits and illness and so on is no different than practicing shamanic rites. Mind training's purpose is to cultivate love, compassion and bodhicitta. Our practice of mind training must become an antidote to ego-cherishing and selfgrasping in our mind.

Do not turn the gods into demons

Gods are supposed to be beneficial and helpful but if we turn them into demons, they become harmful to us. Similarly, the mind training is supposed to help you subdue your ego but if your practice makes you more arrogant, then that is what is called turning gods into demons. You may have achieved a certain level of taming yourself. You may have developed the tonglen practice of exchanging yourself with others and feel that your achievement is real. But, at the same time you are so arrogant about the whole thing that your achievement begins to become an evil intention, because you think you can show off. In that way dharma becomes non-dharma. It is said: "The more you practice mind training, the more supple your personality should become. Make yourself the lowest servant to everyone."

Do not seek misery as a means to happiness

Practitioners should never seek someone's misery means to gain happiness for oneself, in other words, don't seek happiness at someone else's tragedy. For example, "Hoping that, if such and such person dies I will get this and that. If this enemy dies, I will enjoy happiness" and so on. A mind training practitioner should never search for happiness in the privations of others or stand to gain something from someone.



POINT SEVEN, GUIDELINES FOR MIND TRAINING.

The teachings of commitments and guidelines both are about how we can maintain and progress our mind training practice effectively in our everyday life. The difference between the two is that the commitments are more serious and specific, and the guidelines are lighter and more general. There are twenty one guideline slogans.

All activities (yogas) should be done with one intention

Any activity of a mind training practitioner is called yoga and all yogas or all activities of practitioners should be done with one intention, the altruistic intention. For instance, eating, dressing, sleeping, walking, or sitting, all should be done with intention of benefiting sentient beings.

All corrections are made in one way

When you are in the midst of perverse circumstances such as intense sickness, a bad reputation, court cases, economic or domestic crisis, increase of kleshas, or resistance to practice, you should develop compassion for all beings who also suffer like this, and you should aspire to take on their suffering yourself through the practice of sending and taking (tonglen). We need

to correct, or to overcome, all the wrongs or bad circumstances that we experience. Instead of having a negative attitude toward practice and not wanting to practice any longer. In another words, as you have been practicing mind training but you still have so many problems and your kleshas seem to be increasing, doubts about your mind training practice may arise in your mind. You may even think the problems are increasing because of mind training practice. If such problems occur, you should correct them in one way or by a single means, which is practice itself then practice sending and taking or exchanging yourself for others.

At the beginning and at the end, two things to be done

When you get up in the morning, as soon as wake up, to start off your day you promise yourself that you will work on twofold bodhicitta, and take the attitude of not separating yourself from it. Then during the day, remain sustained by the vigilance that accompanies everyday activities, and at the end of day, before go to sleep, you should examine your thoughts and actions of the day. If you have done well and not separated yourself from twofold bodhicitta, you should rejoice and vow to take the same attitude again the next day. And if you have not done very well today, you were separated from bodhicitta, you should vow to reconnect with it the next day. Make the aspiration prayer: “May I never be separated from twofold bodhicitta throughout all my lives. In that way both your day and sleep that follows are influenced by that commitment.

Whichever of two occurs, be patient

Whichever experience occurs to you, happiness or suffering, be patient and do not anything take your bodhicitta and mind training practice away from you. You should maintain continual patience and continual practice. If you are experiencing suffer-

ing, you should regard the experience as the result of previous karma. Therefore, there is no need to feel remorseful. Instead you should simply try to purify evil deeds and obscurations. If you are in a happy situation, you should also regard this as the result of previous karma, so there is no reason to indulge in it. But, make use of wealth to cultivate virtuous causes, and your sense of personal authenticity and power should be resolved into virtue. your

It is strange that we humans can bear and sustain problems, pain and sorrow but often we fail to handle comfort and happiness. Suffering is like a flat stone on our back which stays firmly in place, and comfort is like a round stone on our back. The minute the round stone is on our back we move and jump around throwing it away. We can't remain steady with comfort and happiness. When we achieve some degree of comfort, suddenly we become more arrogant, obsessive and self-centered. We don't enjoy and appreciate the comfort we have. We get numerous ideas that manifest from our arrogant, obsessive self-centeredness until the fortunate moment is over. Therefore, tolerance is required when we are having difficulties but, it is also important to be steady with the comfort and happiness we have now, so it will be meaningful and last longer. The point is to be patient with both suffering and happiness and keep continuing your dharma practice.

Guard these two, even at the risk of your life

Since moral disciplines, as taught by Buddha, are the source of true happiness and prevent the causes of suffering, you should guard carefully dharmic principles in general and disciplines of mind training practice in particular. With the intention of benefiting others you should guard these two sets of disciplines at even the risk of your own life.

Learn the three difficult points

These three difficulties are about how we should deal with our kleshas, or Buddhist philosophical neuroses. Attachment, anger, delusion, pride, and jealousy are kleshas. Firstl, it is difficult to notice them, secondly even when you notice them, it is difficult to dispel or overcome them, and thirdly it is difficult to cut off their continuity or eradicate them. Therefore you should always be mindful and vigilant of your kleshas. Then you have to apply a technique or antidote to overcome it, such as sending and taking practice and so on. Finally, you have to have the determination not to follow the klesha or continue to be attracted to it.

Acquire the three principal causes

In order to become a good dharma practitioner you need the right causes and conditions to make it happen, just like everything else. There are many different causes but most importantly, there are three principal causes you should acquire to practice dharma. The first cause is having a good teacher. The second cause is applying your mind and basic demeanor to the dharma. The third cause is having food, clothing and other necessities, so that it is possible for you to practice the dharma. You should try to maintain those three situations and take delight that you have such opportunities and make aspiration prayers for other sentient beings that they also possess those principal causes. If you don't possess the principal causes, meditate on compassion for others and take on yourself the deficiencies that all sentient beings experience in these principal causes, and make aspiration prayers for all sentient beings who may have those principal causes.

Practice that three things not diminished

Since all the Mahayana knowledge comes from the spiritual guru, the first thing is practicing devotion to your spiritual guru.

Your mental attitude of admiration, dedication, and gratefulness toward the spiritual guru should not diminish. Since mind training teachings are the essence of the Mahayana teachings, the second thing is the practice of vigor and having a delightful attitude toward your mind training practice. Your appreciation for receiving and practicing such teachings such as lojong or mind training should not diminish. And, the third thing is the of practice moral conduct; the Common yana and Mahayana vows you have taken. Your practice of Common yana and Mahayana vows should not diminish.

Make the three inseparable.

This teaching is advising that you make your body, speech, and mind inseparable from virtuous actions as like those Kadampa masters who never separated their body, speech, and mind from practicing virtuous actions and refrained from non-virtuous actions.

Train in all areas without partiality.

It is crucial always to do this pervasively and wholeheartedly.

The practice of mind training includes everyone and everything, sentient being or things that are not sentient beings, and all the experiences and thoughts arise in your mind should train in a way that your practice reaches to all areas pervasively and that you train wholeheartedly.

Train constantly toward the chosen objects

The chosen objects in this context means the difficult beings to meditate on. It is more effective and important if we constantly practice love and compassion for difficult beings, such as resentful enemies, troublemakers, competitors, those who are around you all the time, those who naturally unlikeable, and particularly

those to whom you have been kind and helpful but in return cause you only harm and trouble. You should make special efforts to practice love and compassion for these difficult people.

Do not depend on other conditions

Although your external circumstances may vary, your practice of mind training should not be dependent on that. Whether you are sick or well, rich or poor, have a good reputation or bad reputation, you should practice mind training. If your situation is right, practice mind training. If your situation wrong, practice mind training. Whatever conditions you are in, just simply practice the twofold bodhicitta, and never separate yourself from mind training practice.

This time practice the important point

“This time” refers to this life time. You have wasted many lives in the past, and in the future you may not have the opportunity to practice. But now, you are a human being who has received pure dharma. So, without wasting any more time, you should practice the main points. The purpose of future life times is more important than the purpose of this life. For the future, to attain Nirvana is more important than to remain in samsara. The benefit of others is more important than yourself. Practicing the teachings of the guru is more important than analytical studies. Practicing bodhicitta is more important than any other practice. Practice in the sitting posture is more important than other forms of activities.

Do not misinterpret

There are six things that you may twist or misinterpret in your practice: patience, yearning, excitement, compassion, encouragement, and joy. Misinterpreted patience is to be patient about

all the worldly hardships but not having patience to the hardships of dharma. practice. Misinterpreted yearning is to foster yearning for pleasure and wealth but not cultivating the yearning to practice dharma thoroughly and properly. Misinterpreted excitement is to get excited by wealth and entertainment, but not to be excited by the study and practice of dharma. Misinterpreted or twisted compassion is to be compassionate to those who endured hardships in order to practice dharma, but to be unconcerned and uncompassionate to those who do evil. Misinterpreted encouragement means to encourage the people who are relying on you toward worldly life, but not encouraging them to practice dharma. Misinterpreted joy is being joyful when sorrow afflicts your enemies or other sentient beings, but not rejoicing in the virtue and happiness of others. You should absolutely and completely stop all six of those misinterpretations.

Do not fluctuate

If you sometimes practice and other times do not, that means your understanding of dharma is not clear and deep enough. Therefore, try not to have too many thoughts, just simply concentrate one pointedly on mind training.

Train wholeheartedly

Trust yourself and your practice wholeheartedly. Train purely in mind training single-mindedly, with no distractions. You should remain resolute in your decision and train with no hesitation.

Liberate yourself by examining and analyzing

“Liberate” refers to the freeing of oneself from the boundaries of selfgrasping and the kleshas. First, examine which klesha or affliction is most dominant in your mind and earnestly apply its specific antidote, striving hard to subdue the affliction. Then

analyze the way deluded mental projections arise in relation to the objects that act as their bases. By applying the antidotes, you reduce the force of the afflictions and prevent their arising. The main antidote in mind training is exchanging self for others. So, when you examine and analyze yourself and notice afflictions, you practice exchanging self for others or in other words, practice sending and taking to liberate yourself from the kleshas.

Do not be boastful

This means don't boast about your good deeds to others to earn their gratitude. You might have been helpful and kind to others and may have brought great benefit to humanity but since others are more important than yourself and you exchange oneself for others is your practice, there is nothing to boast about and expecting gratitude for it. All the hardships you have faced in your dharma practice and all the excellent spiritual achievements you have achieved are benefiting yourself so there is no reason to boast and expect admiration from others.

Do not be Ill-tempered

This means don't get irritated by small matters and issues, such as when other people humiliate you or criticize you in public and so on. Don't react and allow your mind to be disturbed. Potowa said:

Since our dharma practice has not become a remedy for self-grasping, we dharma practitioners are more sensitive than a fresh wound. We are more caught up by irritations than bad spirits of Tsang. That can't be qualified dharma, dharma must become antidote of ego-cherishing and self-grasping.

Do not be temperamental

This means not displaying erratic responses to every situation out of a transient temperament. This causes great inconvenience to your companions and must therefore be relinquished.

Do not expect applause

Avoid seeking fame and praise through expressions of gratitude for assistance you may have rendered to others or benefits you may have brought them. In brief, do not desire even to hear compliments for help or assistance rendered to others. Rid yourself of any expectation of fame and prestige. Those guideline teachings are an expression of your mind training practice which should not decline but progress and flourish.

In this manner you should train through your entire life in the two aspects of bodhicitta by means of both meditative sessions and practicing in the subsequent periods, or in post meditation. Strive to be proficiently trained.





CONCLUDING VERSES

When the five degenerations occur,

This is the way to transform them into the path of Bodhi.

*This is the essence of the amrita of the oral instructions,
Which were handed down from the tradition of the sage of
Suvanadvipa.*

Degeneration means when things and people lose their essence, pureness, and positive qualities. The obstacles of life greatly increase in degenerate times. The peace, compassion and pureness in people's minds are defiled by an increase of afflicting emotions; degenerated kleshas. People lose their good qualities and become wild and destructive and become degenerated sentient beings. People are facing the time or era of wars, famine or trouble with food supply, and different kind of diseases also increase in degenerate times. People also have all kinds of wrong, destructive, harmful, and unreal views as well.

When the five degenerations are occurring and increasing, we have limited sources of peace and happiness because of the presence of too many adverse conditions. Other means of other dharma practices may not work. So, you should only focus on the mind training practice, because, for a mind training practitioner, the more adverse conditions become when troubles arise,

the greater their virtuous practice becomes. It is like the more firewood you use, the bigger fire you get. Likewise, you should transform all the kleshas and adversities into the enlightenment path or the path of Bodhi. The mind training practice has such unique characteristic that it can of benefit and practiced by all levels of dharma practitioners. It is the ambrosia-like pith instructions that were handed down from Jowo Atisha's guru, Suvanadvipa.

Having awakened the karma of previous training

And being urged on by intense dedication,

I disregarded misfortune and slander

And received oral instruction on taming ego-fixation.

Now, even at death, I will have no regrets.

The great master and highly accomplished yogi, Chekawa, gained supreme confidence in his accomplishment of dharma practice. Because of being connected to his previous karma and also by intense enthusiasm and sacrifice, he received and practiced the sublime precious instruction on taming ego-fixation. He eradicated ego-cherishing, and self-grasping, and his life became so much more meaningful. So now, even though death comes upon him, the great guru Chekawa is fully confident in his mind training practice and has no regrets.



Lojong in Tibetan means Training the mind. Lo emphasizes the mind's cognitive nature, its ability to discriminate, distinguish, and so forth, while Jong emphasizes the need to train that mind to fully realize its nature. Lojong is about training the mind to be intelligent in a fundamental way. Mind training or Lojong is a form of meditation or practice to train mind to cultivate Bodhichitta.



When the five degenerations occur, this is the way to transform them into the path of Bodhisattvas. This is the essence of the amrita of the oral instructions, which were handed down from the tradition of the sage of Suvanadvipa.