

MENERANGI JALAN MEDITASI

*Panduan Praktis sebagai Instruksi Utama
Guru yang Tercerahkan*

MENERANGI JALAN MEDITASI

*Panduan Praktis sebagai Instruksi Utama
Guru yang Tercerahkan*

Penulis: Lama Phurbu Tashi Rinpoche

Penerjemah: Erica Winata Phenjaya, DMd., S.Pd., MM.

Perancang Sampul: Erica Winata Phenjaya, DMd., S.Pd., MM.

Penata letak: @dazdsgn

vi + 72 hlm.

138 x 210 mm

Cetakan Pertama, Desember 2019

Yayasan Gampopa Indonesia

MENERANGI JALAN MEDITASI

Panduan Praktis sebagai Instruksi Utama

Guru yang Tercerahkan

Instruksi-instruksi meditasi ini dikumpulkan dari berbagai ajaran Buddha yang otentik. Tujuannya adalah untuk membantu mengembangkan kapasitas dan tekad para meditator untuk mengikuti jalan praktik yang benar. Dengan pengantar dari fasilitator yang akan memimpin setiap sesi praktik menggunakan panduan dari teks ini, meditator dapat yakin pada efektivitas metode-metodenya dan keaslian hasil-hasilnya. Buku ini juga dapat berfungsi sebagai buku pedoman meditasi mandiri untuk individu yang keadaannya lebih cocok untuk praktik sendiri, dalam hal ini individu tersebut adalah fasilitator sekaligus meditator.

Teks ini dibagi menjadi delapan sesi yang berbeda, di setiap sesinya terdapat banyak teknik yang berbeda-beda. Dalam satu sesi, praktiknya dapat melibatkan satu atau lebih teknik-teknik ini. Setiap sesinya seharusnya dimulai dengan praktik meditasi terhadap empat pendahuluan secara singkat, empat sifat tanpa batas, perlindungan, dan bodhicitta, setelah itu sang fasilitator membimbing para meditator melalui praktik-praktik dari sesi yang diberikan. Untuk teks ini, beberapa sesi-sesi awal akan ada empat pendahuluan dan sebagainya sebagai praktik awal. Setiap sesi diakhiri dengan dedikasi.

Ajaran-ajaran dalam buku ini dibagi dalam empat bagian berbeda: Penjelasan, Instruksi, Perenungan, dan Meditasi. Ketika sesi berlangsung, kehadiran dan bagian ini ditentukan oleh apa yang paling efektif sesuai kebutuhan para meditator. Tidak semua bagian muncul dalam satu sesi yang diberikan. Namun, pendekatan umumnya, dapat mendorong kemajuan alami dari pemahaman intelektual ke penyerapan meditatif, baik dalam setiap sesi dan di seluruh sesi.

Fasilitator membaca dari bagian penjelasan hanya jika diperlukan. Peran meditator selama pembacaan dari bagian penjelasan hanyalah sebagai pendengar yang baik. Pembacaan untuk tiga bagian yang tersisa memerlukan praktik meditatif dalam posisi duduk. Praktik meditatifnya adalah, terstruktur seperti yang dituliskan diatas; praktik meditatif dengan instruksi, praktik meditatif dengan perenungan, dan praktik meditatif tanpa instruksi maupun perenungan. Perbedaan antara praktik meditatif dengan perenungan dan praktik meditatif tanpa didampingi disini adalah perenungannya menggunakan bentuk- bentuk pikiran dan konsep-konsep, namun disini lain, praktik meditatif tanpa didampingi, sekiranya meditasi itu tepat, difokuskan langsung kepada, dan pada waktunya terserap kedalam, objek meditasi.

Bagian Instruksi dibacakan oleh fasilitator saat praktik meditatif, yang umumnya disebut “meditasi terpandu.” Para meditator hanya perlu mengikutinya dengan penuh perhatian. Bagian Perenungan dibacakan dengan keras oleh semua orang, dan setelahnya praktik meditatif melibatkan perenungan terhadap makna apa yang telah dibaca. Bagian Meditasi dibacakan oleh fasilitator, dimana setelahnya praktik meditatif melibatkan meditasi terhadap objek yang diberikan.

SESI 1

- 2** Postur Meditasi – Postur Tujuh Titik Vairocana
- 3** Empat Pendahuluan Awal
- 10** Empat Sifat Tanpa Batas

SESI 2

- 16** Perlindungan dan Bodhicitta
- 16** Berlindung kepada Tiga Permata
- 18** Bodhicitta Relatif
- 22** Bodhicitta Absolut
- 27** Pasca-Meditasi

SESI 3

- 30** Meditasi Samatha
- 30** Menghembuskan Napas Tidak Segar
- 31** 1. Meditasi Pada Objek Eksternal
- 31** 2. Meditasi Menghitung Napas Sendiri Sebagai Dasar/Objek
- 31** 3. Perhatian Penuh Pada Napas
- 32** 4. Meditasi Pada Napas yang Berdasarkan Pernapasan Luas

SESI 4

- 36** 5. Keseimbangan Meditasi, Enam Dharma Tilopa
- 37** 6. Sembilan Metode Menenangkan Batin

SESI 5

- 40** 7. Saran Bagaimana Berhadapan dengan Bentuk-bentuk Pikiran dan Bermeditasi Pada Batin yang Tidak Dibuat-buat

SESI 6

- 46** Meditasi Vipassana
- 46** 1. Menganalisis Dasar Keheningan dan Gerakan
- 47** 2. Pengenalan Melalui Vipassana

SESI 7

- 50** 3. Analisis Masa Lalu, Sekarang, dan Masa Depan
- 50** 4. Analisis Hal-Hal Dan Ketidak-Adaan
- 51** 5. Analisis Tunggal Dan Multiplisitas

SESI 8

- 54** 6. Mengenali Wujud sebagai Batin Melalui Contoh Mimpi
- 54** 7. Melalui Kesatuan Wujud dan Kekosongan Melalui Contoh Air dan Es
- 55** 8. Mendapatkan Kepastian dalam Rasa yang Sama dari Semua Fenomena Melalui Contoh Air dan Ombak
- 55** 9. Yoga Tanpa Meditasi; Kepastian Bahwa Semua Fenomena Adalah Dharmakaya, Alami, dan Bawaan
- 56** 10. Analisis Hambatan dan Kesalahan

KESIMPULAN

- 57**
- 61** Lima Rintangan
- 68** Terdapat Juga Lima Jenis Rintangan Lain

SESI 1

PENDAHULUAN



POSTUR MEDITASI – POSTUR TUJUH TITIK VAIROCANA

Instruksi:

Demikianlah tujuh Dharma dari Vairocana ini:

1. Duduk dengan kaki dalam postur vajra.
2. Atur tangan dalam mudra meditasi di bawah pusar.
3. Luruskan tulang belakang.
4. Lebarkan bahu.
5. Tekuk leher seperti pengait, dengan dagu hanya menekan pada jakun.
6. Tempatkan lidah pada langit-langit atas mulut.
7. Secara umum, batin Anda diubah oleh indera Anda, dan khususnya mata. Oleh karena itu pandanglah gelang kecil di depan Anda, tanpa menutup atau menggerakkan mata.

Penjelasan:

Ada juga presentasi, dalam hal fungsi, dari lima poin Dhyana:

1. Kaki yang bersilangan menyebabkan prana yang dikeluarkan ke bawah memasuki saluran pusat.
2. Mudra meditasi menyebabkan prana seperti api memasuki saluran pusat.
3. Tulang belakang yang diluruskan dan perut yang diluruskan menyebabkan prana yang masuk memasuki saluran pusat.
4. Tenggorokan yang ditebuk menyebabkan prana yang bergerak ke atas memasuki saluran pusat.
5. Lidah yang diletakan di langit-langit atas dan tatapan mata menyebabkan prana (angin kekuatan kehidupan) memasuki saluran pusat.

Sebagai hasil dari lima prana yang memasuki saluran pusat, setiap prana karma memasuki saluran pusat, dan kebijaksanaan non-konseptual muncul. Ini disebut kesunyian tubuh, tubuh yang tidak bergerak, dan tubuh yang beristirahat secara alami.

EMPAT PENDAHULUAN AWAL

Penjelasan:

Perenungan empat pendahuluan awal yang merupakan dasar kita membangun praktik kita. Ketika meditator merenungkan empat pendahuluan awal ini, sikap mental mereka dari pandangan duniawi akan berbalik ke arah perspektif spiritual dan lebih realistis, itu sebabnya empat pendahuluan awal ini juga disebut empat pembelok batin.

Instruksi:

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 menjadi bebas dari penderitaan dan sebab penderitaan, mencapai pencerahan dan 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 banyak sekali serangga di alam dunia dan membandingkannya dengan jumlah manusia, kita dapat melihat bahwa kehidupan manusia 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 memiliki batas,
Kelahiran manusia ini sulit ditemukan.*

Tubuh manusia di sini 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 melakukan sesuatu tentangnya. Dengan memahami tubuh manusia kita yang berharga, kita dapat mengubahnya menjadi sebuah kendaraan spiritual yang penuh makna dan sukacita tanpa syarat.

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

Perenungan:

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

Instruksi:

Yang kedua adalah perenungan terhadap “ketidak-kekalan.” Dalam perenungan ini, ketidakkekalan bukanlah sesuatu untuk dipahami dan dipercayai melainkan sesuatu untuk dilihat secara mendalam dan penuh perhatian akan hal itu. Karena batin kita memahami bahwa hal-hal yang berwujud dan faktor-faktor mental semuanya tidak kekal tetapi memahami dan menginginkannya seolah-olah mereka adalah kekal. Para meditator harus merenungkan dunia luar dan melihat secara mendalam atau secara 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 melihat bahwa 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 menderita
Tidak lebih dari angin meniup gelembung 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 itu adalah pergabungan, memiliki wujud sebagai benda,
Tidak mungkin bahkan satu dari mereka akan tetap bertahan selamanya.*

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

Apa yang berkembang berakhir dengan menurun; akumulasi berakhir pada pengurangan.

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:

Perenungan:

*“Kedua, semuanya tidak kekal, lingkungan dan penghuninya.
Kekuatan hidup makhluk-makhluk khususnya, rapuh seperti gelembung air.*

*Saat kematian tidak pasti, dan ketika tiba kita hanya
menjadi seonggok mayat.*

*Karena Dharma adalah satu-satunya bantuan pada waktu itu,
berlatihlah dengan tekun.”*

Instruksi:

Yang ketiga adalah perenungan terhadap “karma,” hukum sebab dan akibat. Terlepas dari apakah kita menyukainya atau tidak, mempercayainya atau tidak; hukum sebab dan akibat berlaku untuk semua orang, sama seperti hukum gravitasi.

Mengapa saya berada disini? Bagaimana semua ini diciptakan? Mengapa semua ini terjadi pada kita? Sains modern dan ajaran Buddha keduanya dengan yakin mengatakan pada kita itu adalah hukum sebab dan akibat.

Semua kategori sains yang berbeda mempelajari dunia fisik dan alam melalui observasi serta eksperimen. Mereka didasari oleh satu hukum dasar, yaitu hukum sebab dan akibat.

Perbedaan antara ajaran Buddha dan sains modern adalah para ilmuwan menjelaskan segalanya dalam tingkat fisik hukum sebab dan akibat. Tetapi Buddha menjelaskan sesuatu yang melampaui fisik, yang dikenal sebagai hukum karma. Ini adalah hukum penyebab utama dan akibatnya.

Perbedaannya adalah dasar fisika adalah fisika dan dasar filsafat Buddha adalah batin. Bagi para ilmuwan, tubuh adalah esensi batin dan menurut ajaran Buddha, batin adalah esensi dari dunia fisik. Oleh karena itu, menurut ajaran Buddha, segala sesuatu yang kita alami dikondisikan oleh hukum fisik tetapi ada sebab utama yang disebut hukum sebab dan akibat, karma.

Ketika Anda merenungkan Karma sebab dan akibat secara menyeluruh, Anda menjadi sadar bahwa “Penderitaan saya saat ini adalah karena tindakan, sikap, pikiran, dan emosi negatif yang saya lakukan di masa lalu, dan apapun yang saya pikirkan, katakan, dan lakukan sekarang akan menentukan apa yang saya alami dan terjadi di masa depan. Maka dari itu, mulai dari sekarang, saya akan merenungkan kebenaran karma, dan melanjutkan praktik spiritual saya dengan antusiasme dan niat positif.”

Seperti yang diajarkan Sang Buddha:

*Jangan berpikir dosa kecil tidak akan kembali di kehidupan masa depan Anda.
Sama seperti tetesan air yang jatuh akan mengisi wadah besar,
Dosa-dosa kecil yang menumpuk dengan kokoh akan benar-benar membanjiri Anda.
Jangan berpikir kebajikan kecil tidak akan kembali di kehidupan masa depan Anda.
Sama seperti tetesan air yang jatuh akan mengisi wadah besar,
Kebajikan-kebajikan kecil yang menumpuk dengan kokoh akan benar-benar membanjiri Anda.*

Ayat berikut adalah untuk dilafalkan dan merenungkan:

Perenungan:

*“Ketiga, pada saat kematian datang tidak ada kebebasan. Karena tindakan kita sebelumnya – karma. Karena itu, tinggalkan perbuatan jahat dan selalu curahkan waktu untuk tindakan baik.
Renungkan ini, periksalah arus batin setiap hari.”*

Instruksi:

Yang keempat adalah perenungan terhadap “sifat samsara yang tidak memuaskan.” Bab perenungan ini adalah bagian dari perenungan terhadap kesunyataan mulia yang pertama, kebenaran 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 biasanya kita anggap 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 keberadaan kita yang secara mendasar terjerat 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. Di manapun di dalam samsara kita terlahir, ada tiga jenis penderitaan ini. Demikian, tujuan kita di kehidupan ini adalah menggunakan kesempatan kehidupan sebagai manusia ini untuk membebaskan diri dari samsara. Arya Nagarjuna berkata:

Samsara adalah seperti ini:

Tidak ada kelahiran kembali yang baik diantara para dewa

Manusia, makhluk neraka, hantu kelaparan, dan binatang.

Mengerti bahwa kelahiran adalah kapal dari banyak penderitaan.

Ayat berikut adalah untuk dilafalkan dan direnungkan:

Perenungan:

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

Di siklus keberadaan, ada siksaan konstan dari tiga jenis penderitaan.

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

*Dengan memotong belunggu kemelekatan, capailah
pencerahan dengan tekun.”*

EMPAT SIFAT TANPA BATAS

Penjelasan:

Cinta kasih, welas asih, turut berbahagia, dan keseimbangan batin merupakan “empat sifat tanpa batas” yang merupakan inti dari ajaran Buddha. Cinta kasih dan welas asih adalah dua gagasan yang berka-itan erat. Namun, mereka dibedakan menurut sudut pandang seseorang: memperoleh kebahagiaan atau menekan penderitaan.

Cinta kasih dan welas asih adalah kualitas alami yang dimiliki semua manusia, namun ketika kekotoran batin (kebencian, iri hati, kemelek-atan, kebodohan, dsb.) timbul, kita tidak dapat merasakan kualitas baik pada batin kita; cinta kasih, welas asih, dan kebijaksanaan kita. Walau- pun kualitas baik sudah ada didalam kita, namun mereka belum aktif, dan untuk alasan itulah kita harus bermeditasi dengan perenungan ini.

Instruksi:

Cinta kasih adalah harapan atau keinginan agar makhluk hidup lain memiliki kebahagiaan. Tentu saja Anda bisa mulai dengan mencintai diri Anda dengan berharap kebahagiaan yang lebih bermakna, asli, dan abadi. Mencintai diri Anda disini berarti menciptakan kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan untuk diri sendiri. Ketika kita mempunyai cinta kasih dan welas asih untuk diri kita sendiri, kita mencoba untuk menciptakan kebahagiaan, menjadi lebih baik hati, lebih bahagia dan lebih damai untuk diri kita sendiri. Pikirkan, “Saya akan menciptakan lebih banyak kebahagiaan untuk batin dan tubuh saya, saya akan me-nyingkirkan emosi negatif dan kebiasaan buruk untuk bersikap baik ke- pada diri saya. Saya akan berusaha menumbuhkan kebajikan dan men- ciptakan sebab-sebab kebahagiaan. Dalam kehidupan ini saya terlahir sebagai manusia dan kelahiran kembali sebagai manusia ini sangatlah berharga dan langka, saya harus berlatih Dharma dengan lebih rajin untuk mencapai Kebuddhaan demi manfaat semua makhluk hidup.”

Lalu Anda dapat membayangkan seseorang yang sangat Anda sayangi dan dekat dengan Anda, yang dapat Anda cintai secara tulus dengan mudah, dan membuat aspirasi atau harapan agar orang ini dapat memiliki kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan. Anda harus merenungkan hal ini dengan sangat serius hingga Anda merasakan kepedulian dan cinta kasih yang tulus. Lalu, perenungan ini Anda terapkan pada beberapa orang yang lebih dekat, lalu kepada semua manusia, dan akhirnya terhadap semua makhluk hidup. Karena itu, cinta kasih tidak hanya mengharapkan kebahagiaan orang lain di kehidupan ini, tetapi juga berharap agar orang lain membangun fondasi kebahagiaan di masa depan melalui kebajikan atau karma baik.

Renungkanlah disepanjang ayat ini:

Perenungan:

“Semoga semua makhluk hidup memiliki kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan.”

Instruksi:

Welas asih, di samping itu, menggunakan penderitaan sebagai titik referensi. Harapan agar makhluk hidup dapat secepatnya terbebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan, tindakan negatif, atau tindakan tidak bajik. Cara kita bermeditasi terhadap welas asih sama seperti meditasi cinta kasih diatas. Dimulai dari diri Anda, lalu kepada orang terdekat, dan perluas kepada semua manusia dan semua makhluk hidup. Semoga mereka semua terbebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan yaitu klesha dan karma.

Renungkanlah disepanjang ayat ini:

Perenungan:

*“Semoga mereka terbebas dari penderitaan
dan sebab-sebab penderitaan.”*

Instruksi:

Yang ketiga adalah turut bergembira, yang berarti ketika orang lain berbahagia, kita bersukacita bersama mereka. Kita tidak merasa iri atau cemburu terhadap kebahagiaan orang lain, kita berbahagia karena mereka berbahagia. Kami bersukacita atas akumulasi kebajikan dari orang biasa, Arahata, Bodhisattva, dan Buddha. Jika kita bersukacita, kita juga mendapat bagian atas kebajikan tersebut.

Renungkanlah disepanjang ayat ini:

Perenungan:

*“Semoga mereka tidak terpisahkan dari kebahagiaan
tertinggi yaitu tanpa penderitaan.”*

Instruksi:

Yang terakhir adalah keseimbangan batin, merupakan yang paling penting, sebab tanpa keseimbangan batin, welas asih berubah menjadi kemelekatan, kasih sayang berubah menjadi kecengengan, dan kebaha-giaan simpatik berubah menjadi kegembiraan. Tetapi jika kita memiliki rasa keseimbangan batin yang tepat, mungkin untuk memelihara hal-hal agar tetap perspektif sehingga prasangka, ekspetasi, dan ketakutan kita sendiri tidak menghalangi kemampuan kita untuk mengekspresikan emosi positif ini. Bahkan dengan keseimbangan batin, kita harus menerapkan perhatian penuh, karena keseimbangan batin dapat berubah menjadi ketidakpedulian, yang sebenarnya merupakan kebalikannya. Dengan keseimbangan batin, kita dapat melakukan hal-hal untuk diri kita sendiri dan orang lain, dan kita dapat mempertahankan visi yang lebih luas; sedangkan ketika kita tidak peduli, kita tidak tertarik sama sekali. Kemudian, setelah merenungkan cinta kasih, welas asih, dan sukacita, kita bermeditasi semua makhluk adalah sama dan sama pentingnya. Kita menghasilkan cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk secara setara.

Renungkanlah disepanjang ayat ini:

Perenungan:

“Semoga mereka tinggal dalam keseimbangan batin yang bebas dari kemelekatan dan kebencian”

Penjelasan:

Cinta kasih menjadi penangkal kemelekatan.

Welas asih adalah penangkal kebencian.

Suka cita adalah penangkal kecemburuan, kesombongan, dan iri hati.

Keseimbangan batin adalah penangkal ketidaktahuan.

Penjelasan:

Lafalkan bait berikut sebanyak 3 kali kembali:

Perenungan:

*“Semoga semua makhluk hidup memiliki kebahagiaan dan
sebab-sebab kebahagiaan.*

Semoga mereka terbebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan.

*Semoga mereka tidak terpisahkan dari kebahagiaan tertinggi
yaitu tanpa penderitaan.*

*Semoga mereka tinggal dalam keseimbangan batin yang
bebas dari kemelekatan dan kebencian”*

SESI 2

PERLINDUNGAN
DAN BODHICITTA



PERLINDUNGAN DAN BODHICITTA

Penjelasan:

Berlatih Perlindungan dan Bodhicitta menjadikan seseorang sebagai wadah sempurna untuk seluruh praktik Dharma. Tanpa dua hal ini, Anda tidak dapat menerima Dharma secara tepat. Dengan melakukan praktik Perlindungan dan Bodhicitta sebagai pendahuluan, meditasi Anda menjadi lengkap dan bermakna, ini menjadi jalan menuju Pencerahan.

BERLINDUNG KEPADA TIGA PERMATA

Instruksi:

“Saya pergi berlindung kepada para Buddha” mempunyai dua makna penting. Makna pertama adalah mengambil perlindungan terhadap seseorang yang telah tercerahkan, yang dapat membimbing kita menuju kebahagiaan tertinggi. Makna kedua adalah mengambil perlindungan terhadap sifat dasar kita yang murni.

Yang pertama, utamanya ditemukan pada referensi terhadap sejarah Buddha, yang duduk dibawah pohon Bodhi dan melenyapkan semua pandangan salah dan kekotoran batin dari esensi murni-Nya, mencapai kebijaksanaan tertinggi secara menyeluruh yang kita sebut sebagai pencerahan. Ini juga termasuk semuanya yang telah mencapai pencapaian yang sama. Dengan maksud terampil mereka demi manfaat semua makhluk, mereka yang mencapai pencerahan bermanifestasi menjadi berbagai wujud; tenang, murka, beberapa diberkati dengan banyak lengan, atau banyak kepala. Semua adalah Buddha dan objek perlindungan. Ini tidak berarti kita harus berdoa pada Mereka semua satu persatu. Antara kita fokus pada Mereka semua sebagai satu kesatuan atau pada bagian tertentu. Keduanya tidak masalah.

Makna kedua adalah esensi dasar kita yang murni, yang mana sekarang dinodai oleh penghalang. Seseberapa sudah kita memurnikannya, esensi dasar kita yang murni tak ternodai oleh penghalang dan kita menjadi Buddha. Itu adalah kebahagiaan tertinggi, perlindungan yang tak melelahkan, dan perlindungan abadi. Sampai kita mencapainya, kita harus bergantung pada yang lain yang telah mencapai pencerahan dan menerima berkah mereka untuk menjadi seperti mereka. Terutama, Buddha Shakyamuni adalah pembimbing dan pelindung kita. Kita mengikuti-Nya dan pergi kepada-Nya untuk berlindung.

“Saya pergi berlindung kepada Dhamma,” bukan berarti kita berlindung pada buku-buku dan kata-kata. Sebaliknya, kita mengambil perlindungan dalam arti ajaran sang Buddha dan kesadaran Buddha dan Sangha yang tercapai. Ketika arti ajaran Buddha ditransfer kedalam batin kita, itu mengubah seluruh hidup kita menjadi lebih baik sampai pencerahan terpenuhi.

“Saya pergi berlindung pada Sangha,” objek perlindungan ini tidak hanya komunitas spiritual. Ini mengacu pada Sangha agung, yang berarti pengikut Buddha yang mempunyai pencapaian yang sangat tinggi, dan juga empat jenis penahbisan sangha yang memegang kesucilaan/moral murni dan dipandang layak untuk berlindung padaNya.

Perenungan:

Saya pergi berlindung pada para Guru yang Tercerahkan

Saya pergi berlindung pada Buddha.

Saya pergi berlindung pada Dhamma.

Saya pergi berlindung pada Sangha.

BODHICITTA RELATIF

Penjelasan:

Bodhicitta mempunyai dua aspek, Bodhicitta relatif dan Bodhicitta absolut, Pertama, Bodhicitta relatif, yang mana termasuk dalam kebenaran relatif dan merupakan jalan menuju pencapaian realisasi kebenaran absolut atau pencerahan total. Ada dua aspek dari bodhicitta relatif, aspirasi dan tindakan.

Bodhisattva Shantideva menjelaskan:

Bodhicitta, batin yang tersadarkan,

Secara singkat dikatakan memiliki dua aspek:

Pertama, bercita-cita, bodhicitta niat;

Kemudian, bodhicitta aktif, keterlibatan praktis.

Ingin memulai perjalanan dan menetap pada jalan,

Ini adalah bagaimana perbedaan dipahami.

Orang bijak dan belajar dengan demikian harus memahami

Perbedaan ini, yang mana teratur dan progresif.

Arya Asanga menjelaskan dua aspek bodhicitta dengan cara 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.

Instruksi:

Meditasi terhadap Bodhicitta relatif, pertama meditasi terhadap cinta kasih dan welas asih. Untuk menghasilkan welas asih yang nyata, pertama-tama perlu untuk memahami apa yang kita sebut penderitaan. Cukup mudah bagi kita untuk merasakan welas asih 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 bahwa semua makhluk menderita. Terlepas dari siksaan yang lebih jelas tentang penderitaan dan penderitaan karena perubahan, ada juga 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 pendahuluan dari Bodhicitta relatif. 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 fakta bahwa semua makhluk pada suatu waktu dalam kehidupan mereka adalah orang tua kita, atau setidaknya teman dekat, sehingga kita secara alami merasa bersyukur kepada mereka dan ingin mengambil penderitaan mereka dengan menukar kebahagiaan kita. Kemudian renungkan bagaimana 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
Atas persamaan 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 penderitaanku.
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 pikirkan 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 renungkan kepada semua makhluk hidup.

Bait berikut adalah untuk dilafalkan dan direnungkan:

Perenungan:

*Sama seperti semua Buddha di masa lampau
Telah mengenalkan batin yang tercerahkan
Dan dalam petunjuk para Bodhisattva
Langkah demi langkah mematuhi dan melatih,
Sama seperti-Nya, demi manfaat semua makhluk,
Saya akan membawa kelahiran batin yang tercerahkan,
Dan dalam kepatuhan tersebut, langkah demi langkah,
Saya akan mematuhi dan melatih diri saya sendiri.*

BODHICITTA ABSOLUT

Penjelasan:

Kedua, bodhicitta absolut, meditasi singkat tentang “bodhicitta absolut” untuk mengenali tujuan tertinggi 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 kasih.

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, 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 mengajari sesuai dengan urutannya juga.

Instruksi:

Secara tradisional, Anda memulai meditasi bodhicitta absolut ini dengan meditasi ketenangan batin (Samatha). Jadi meditasi terlebih dahulu dalam sikap beristirahat dan penuh kesadaran dan lalu lanjutkan

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.

Ketika Anda bermeditasi pada dunia fenomenal yang tidak memiliki sifat nyata, mandiri, atau wujud, 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 tidak bergantung adalah salah. Ketika Anda membiasakan atau melatih batin Anda untuk melihat hal-hal seperti ini, kekototan batin (*kleshas*) akan berkurang dan di sisi lain kesadaran kebijaksanaan yang melihat sifat sejati dari dunia fenomenal dikembangkan. Keberhasilan dan kekuatan meditasi terletak pada seberapa dalam dan konsisten Anda merenungkan sesuatu dengan cara ini.

Perenungan:

Menganggap semua fenomena adalah mimpi

Instruksi:

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 tidak berwujud. Tidak terlahir adalah sifat batin. Esensi bawaan dari batin adalah tidak terlahir. Pemeriksaan berarti Anda mengalihkan fokus Anda ke batin internal itu sendiri, memandang dasar batin Anda dengan kesadaran sederhana yang tidak dibagi menjadi beberapa bagian. Bawa kesadaran Anda ke proses berpikir yang ada dalam diri Anda. Hanya melihat dan memperhatikan itu 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. Itu tidak menetap di manapun, tidak di dalam tubuh, atau di luar tubuh. Itu

tidak pergi kemanapun, karena itu tidak datang dari manapun. Ia tidak memiliki awal, tengah, atau akhir, itulah sebabnya ia “tidak 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 tidak ada lagi. Dengan memeriksa dan menyelidiki batin, Anda harus sampai pada pemahaman yang tepat dan pasti tentang sifat kesadaran, yang tidak memiliki asal, lokasi, atau penghentian.

Perenungan:

Periksalah sifat kesadaran yang belum terlahir

Instruksi:

Selanjutnya adalah melepasnya obatnya juga, obat dalam kasus 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 sementara itu adalah alat yang praktis untuk mengungkapkan sifat kekosongan (*sunyata*) dan sifat kesadaran yang tidak terlahir, itu tidak dengan sendirinya memiliki kebijaksanaan atau kemampuan mental yang unggul. Karena analisis tidak dapat membedah dirinya sendiri seperti pisau dapat memotong sendiri, kita akhirnya melepaskan jawaban apa pun 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, ada pemikiran tentang tidak adanya eksistensi yang sejati, tidak ada yang dapat dirujuk oleh batin dan mereka hilang secara alami dengan sendirinya.

Meditasi :

Bahkan obat ini bebas untuk membebaskan dirinya sendiri

Instruksi:

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

Jetsun Milarepa menyadari hal ini ketika ia berkata:

Saya mengerti bahwa secara umum semua hal yang berkaitan dengan samsara dan nirwana saling bergantung. Selain itu, saya merasa bahwa kesadaran sumber itu adalah netral. Samsara adalah hasil dari sudut pandang yang salah. Nirvana diwujudkan melalui kesadaran yang sempurna. Saya merasakan bahwa esensi dari keduanya terletak pada kesadaran yang sederhana, nyata dan bercahaya.

Dasar dari semua dapat dipahami dalam dua cara berbeda, kesadaran dasar dan kesadaran kebijaksanaan. Keadaan kesadaran sederhana dan nyata ini adalah dasar dari bodhicitta absolut, atau kesadaran kebijaksanaan kita. Ini 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 rasa kesadaran yang sederhana tanpa memikirkan apa pun atau memaksa batin ke kondisi terkonsentrasi.

Meditasi:

Beristirahatlah dalam keadaan alami, dasar dari semuanya

Penjelasan:

Ajaran Lojong menjelaskan kesadaran dasar sebagai berikut: Kesadaran dasar mendasari seluruh struktur proses kognitif 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. Tidak ada yang telah diproses oleh kesadaran yang terbangun; 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 tidak terlahir.

PASCA-MEDITASI

Penjelasan:

Pasca meditasi ini adalah bagian dari praktik Bodhicitta absolut di atas.

Dalam pasca-meditasi, jadilah seorang anak dari ilusi

Dalam konteks ini, “pasca meditasi” berarti setelah sesi meditasi atau antara sesi latihan selama aktivitas kehidupan sehari-hari. Para medita-tor harus tetap merasakan pengalaman dan realisasi dari meditasi dan melanjutkannya setelah sesi meditasi atau setelah meditasi dalam ke-giatan kehidupan sehari-hari mereka. Terus mengingat bahwa semua fenomena itu tidak nyata, tidak memiliki eksistensi yang nyata, dan se-perti 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 mencengkram mereka. “Jadilah seorang anak dari ilusi” berarti menjadi seperti pesulap, pesulap memandang hal-hal berbeda dari penonton pertunjukan sulap ilusifnya. Kengerian dan keindahan, apa pun yang dilihat penonton sebagai hal yang nyata, namun pesulap tidak melihatnya demikian. Pesulap tidak akan menemukan apa pun untuk dilekati, apa pun untuk dicengkram, karena dia tahu itu tidak be-nar-benar ada. Mirip dengan ini, meditator harus sadar bahwa segala se-suatu tidak kekal dan tidak berwujud. Tidak ada yang bisa dilekati, tidak ada yang bisa dicengkram. Tetapi, pada saat yang sama menumbuhkan welas asih kepada mereka yang menderita karena mereka melekat pada hal-hal yang ilusi dan tidak nyata seolah-olah itu penting dan nyata.

SESI 3

MEDITASI SAMATHA
(BERDIAM DALAM
KETENANGAN)



MEDITASI SAMATHA (BERDIAM DALAM KETENANGAN)

Penjelasan:

Samatha adalah aspek ketenangan atau ketentraman batin kita, dan vipassana adalah melihat jelas atau pengertian mendalam aspek batin kita. Dua kualitas batin kita ini, ketentraman dan pengertian mendalam, datang secara bersamaan menghasilkan meditasi yang sempurna. Aspek meditasi terpenting adalah vipassana, namun tanpa samatha, batin kita selalu teralihkan dan terganggu, dan vipassana tidak bisa ditumbuhkan. Teknik berikut di bab samatha disebut sebagai meditasi samatha. Namun ini tidak berarti fungsi mereka hanya untuk samatha, namun mereka juga untuk menumbuhkan vipassana, serta pengertian mendalam aspek batin kita.

MENGHEMBUSKAN NAPAS TIDAK SEGAR

Instruksi:

“Untuk memulai praktik menghembuskan napas tidak segar: Pertama duduklah di alas duduk yang nyaman. Lalu, kita menarik napas dalam-dalam. Ketika kita menghembuskan napas, kita mengulurkan jari-jari sementara tangan bertumpu pada lutut. Menghembuskan napas haruslah ringan di awal, lebih kuat di pertengahan, dan ringan di akhir. Meskipun kita menghembuskan napas melalui hidung, pada saat yang sama, kita berpikir bahwa kita menghembuskan udara melalui mulut dan semua pori-pori kulit kita. Kita membayangkan bahwa udara yang dihembuskan berwarna hitam; bahwa ia membawa karma buruk, dan emosi negatif yang terakumulasi sejak waktu tanpa awal; dan bahwa semua aspek negatif ini menghilang ke kejauhan. Kita kemudian menarik napas dalam-dalam sambil menutup tangan. Kita berpikir bahwa welas asih dan berkah dari para Buddha dan Bodhisattva, dalam bentuk cahaya lima warna (putih, biru, kuning, merah, dan hijau) masuk ke seluruh hidung, mulut, dan beredar ke seluruh tubuh kita. Kita melakukan siklus menghirup dan menghembuskan napas ini sebanyak tiga kali.”

1. MEDITASI PADA OBJEK EKSTERNAL

Instruksi:

Tempatkan di depan Anda kerikil kecil sebagai landasan untuk fokus Anda. Jangan biarkan batin Anda berkeliaran secara eksternal atau diserap secara internal, tetapi pandanglah secara tajam pada objek itu saja.

2. MEDITASI MENGHITUNG NAPAS SENDIRI SEBAGAI DASAR/OBJEK

Instruksi:

Biarkan batin dan tubuh beristirahat secara alami dan fokuskan batin pada menghirup dan menghembuskan napas. Hitung napas mulai dari satu, dua, dan seterusnya, hingga 21.

3. PERHATIAN PENUH PADA NAPAS

Instruksi :

Praktisi memfokuskan batin mereka pada objek meditasi dan di sini objek meditasi adalah napas. Para meditator harus memfokuskan batin mereka di pintu masuk lubang hidung mereka dan mengamati napas sebagai “keluar-masuk, keluar-masuk,” dan seterusnya. Fokus harus tinggal di ujung hidung, tidak harus mengikuti napas untuk masuk dan keluar dari tubuh. Napas masuk dan napas keluar harus dilihat sebagai dua hal yang terpisah. Napas masuk tidak ada pada saat bernapas keluar dan napas keluar tidak ada pada saat bernapas masuk. Ketika Anda berlatih meditasi pernapasan, Anda mengamati napas dengan berbagai cara, ada empat cara yang ditunjukkan pada sutra ini.

Selama mengamati napas mereka, para meditator kadang-kadang bernapas panjang. Kemudian para meditator harus tahu, “kita sedang bernapas panjang,” Itu berarti mereka tidak gagal menyadari bahwa mereka sedang memperhatikan napas. Itu tidak berarti bahwa Anda harus dengan sengaja bernapas panjang untuk mengetahui bahwa Anda

bernapas panjang. “Mengetahui” di sini berarti mengetahui secara menyeluruh dan tidak secara dibuat-buat.

Terkadang, para meditator terengah-engah. Pada saat seperti itu, mereka sadar sepenuhnya bahwa mereka bernapas pendek; mereka tidak gagal menyadari bahwa mereka sedang memperhatikan napas, harus dipahami bahwa Anda seharusnya tidak dengan sengaja membuat napas menjadi pendek. Anda seharusnya hanya menyadari bahwa Anda bernapas pendek.

Ketika Anda mengamati napas Anda, Anda harus mencoba melihat semua napas dengan jelas. “Menjernihkan” berarti membuat napas diketahui, membuatnya sederhana, mencoba melihatnya dengan jelas. Para meditator harus mencoba melihat dengan seksama pada sesi awal, tengah, dan akhir setiap napas tersebut. Para meditator seharusnya tidak bernapas lebih keras hanya untuk melihat napas mereka lebih jelas. Ketika hal itu dilakukan, maka mereka akan kelelahan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, bernapaslah seperti biasa.

4. MEDITASI PADA NAPAS YANG BERDASARKAN PERNAPASAN LUAS

Instruksi:

Kita mulai dengan menghembuskan napas tidak segar sebanyak tiga kali seperti yang dijelaskan di awal. Kita menarik napas dalam-dalam. Ketika kita menghembuskan napas, kita mengulurkan jari-jari sementara tangan bertumpu pada lutut. Menghembuskan napas haruslah ringan di awal, lebih kuat di pertengahan, dan ringan di akhir. Meskipun kita menghembuskan napas melalui hidung, pada saat yang sama, kita berpikir bahwa kita menghembuskan udara melalui mulut dan semua pori-pori kulit kita. Kita membayangkan bahwa udara yang dihembuskan berwarna hitam; bahwa ia membawa karma buruk, dan emosi negatif yang terakumulasi sejak waktu tanpa awal; dan bahwa semua aspek negatif ini menghilang ke kejauhan. Kita kemudian menarik napas dalam-dalam sambil menutup tangan. Kita berpikir bahwa welas asih dan

berkah dari para Buddha dan Bodhisattva, dalam bentuk cahaya lima warna (putih, biru, kuning, merah, dan hijau) masuk ke seluruh hidung, mulut, dan beredar ke seluruh tubuh kita. Kita melakukan siklus menghirup dan menghembuskan napas ini sebanyak tiga kali.”

Lalu, tarik napas atas melalui hidung secara perlahan-lahan. Tarik napas yang lebih rendah dan gunakan diri Anda untuk menahannya sebanyak yang Anda bisa. Apa yang disebut sebagai batin yang sulit untuk dijinakkan sepenuhnya difokuskan pada angin, sehingga ketika gerakan angin berhenti, bentuk-bentuk pikiran yang mengembara pada objek juga akan berhenti.

SESI 4

SAMATHA
(LANJUTAN)



SAMATHA (LANJUTAN)

5. KESEIMBANGAN MEDITASI, ENAM DHARMA TILOPA

Instruksi:

Di sini, pertama-tama kita bermeditasi terhadap keseimbangan meditasi sesuai saran Tilopa:

Jangan merenungkan masa lalu. Jangan memikirkan masa depan. Jangan bermeditasi dengan penerapan pemahaman yang disengaja. Jangan memandang “kekosongan” sebagai tidak ada. Jangan memeriksa atau menganalisis apapun yang muncul di masa kini karena objek lima panca indera menggunakan pikiran seperti “ada atau tidak” tetapi lihatlah ke dalam. Bebas, seperti seorang bayi, biarkan pikiran beristirahat secara alami, tanpa gangguan instan.

Bokar Rinpoche merangkumnya:

Kesadaran biasa yang spontan itu bebas dari penghentian dan penciptaan, penolakan dan penerimaan, harapan atau ketakutan, kemelektan dan cengkraman terhadap kenyataan. Kita beristirahat dalam esensi ini, santai dalam relaksasi, tanpa gangguan, dengan perhatian terpusat, tanpa mencengkram terhadap kejernihan atau kekosongan, ketika tidak melakukan apapun.

Tsele Natsok Rangdrol, Cahaya Mahamudra:

Singkatnya, batin mungkin diam, dalam kekacauan seperti batin dan emosi yang mengganggu, atau tenang dalam pengalaman kebahagiaan, kejernihan, dan tanpa pikiran. Mengetahui bagaimana caranya mempertahankan spontanitas bawaan alami secara langsung dalam apapun yang terjadi, dengan tanpa memalsukan, menolak, atau mengubah apapun sangatlah jarang terjadi.

Yang Ia maksudkan disini adalah kita harus bermeditasi atau mengetahui bagaimana caranya mempertahankan spontanitas bawaan ala-

mi secara langsung dalam apapun yang terjadi, dengan tanpa membuat-buat, menolak, atau mengubah apapun.

Meditasi:

Jangan merenung, jangan membayangkan, jangan menganalisis, jangan bermeditasi, jangan merenungkan, tetapi beristirahatlah secara alami.

6. SEMBILAN METODE MENENANGKAN BATIN

Penjelasan :

Lalu kita mengaplikasikan sembilan cara untuk mengistirahatkan batin ini. Ada instruksi langsung tentang cara mempraktikkannya, seperti yang diajarkan dalam ajaran Mahamudra. Pada awalnya, dalam bahasa Tibet ini disebut sembilan cara menenangkan batin dan sembilan cara ini semuanya dapat diterapkan dalam satu sesi latihan.

Instruksi:

Pertama, penempatan adalah memfokuskan batin pada objek konsentrasi. “Disini Anda boleh bermeditasi sama seperti keseimbangan meditasi diatas, Enam Dharma Tilopa.”

Kedua, penempatan secara berkelanjutan mempertahankan batin fokus pada tahap pertama atau memperpanjangnya untuk jangka waktu yang lebih lama.

Ketiga, penempatan berulang adalah perhatian mengenali secara langsung ketika gangguan muncul dalam batin dan kembali menempatkan batin dalam konsentrasi.

Keempat, penempatan dekat adalah meningkatkan batin yang istirahat sebelumnya dan berkonsentrasi dengan perhatian yang lebih konsisten. Namun, berbagai jenis gangguan akan terus muncul. Kurangnya minat dalam bermeditasi dapat muncul dari waktu ke waktu.

Kelima, menjinakkan adalah mengingat kembali kualitas atau manfaat dari meditasi ketenangan dan meningkatkan semangat serta kegembiraan seseorang dalam bermeditasi dan menempatkan atau mengistirahatkan batin secara berulang pada objek konsentrasi.

Keenam, penentruman adalah mengidentifikasi secara spesifik masalah yang terjadi dan menyadari kerugian besar dari gagalnya berlatih meditasi, kemudian melepaskan rintangan-rintangan itu lalu menempatkan batin dalam meditasi.

Ketujuh, penentruman sepenuhnya adalah terbebaskan dari semua rintangan, kemelekatan, kegelisahan dan sebagainya oleh kekuatan kesadaran dan secara menyeluruh mengenali sifat alaminya.

Kedelapan, satu keterpusatan adalah, melalui penerapan tujuh metode pengistirahatan batin sebelumnya, sekarang batin bersandar secara alami pada objek meditasi tanpa melakukan banyak usaha.

Kesembilan, penempatan merata dicapai ketika akhirnya batin mencapai titik di mana tidak lagi memerlukan usaha dan meditasi telah menjadi keadaan alami daripada sesuatu yang diusahakan.

SESI 5

SAMATHA
(LANJUTAN)



SAMATHA (LANJUTAN)

7. SARAN BAGAIMANA BERHADAPAN DENGAN BENTUK-BENTUK PIKIRAN DAN BERMEDITASI PADA BATIN YANG TIDAK DIBUAT-BUAT

Penjelasan:

- (1) Pemotongan menyeluruh dari bentuk-bentuk pikiran yang tiba-tiba muncul,
- (2) tidak mengubah apa pun yang muncul, dan
- (3) titik kunci untuk mengistirahatkan batin.

(1) Pemotongan menyeluruh dari bentuk-bentuk pikiran yang tiba-tiba muncul

Meditasi:

Jika, ketika bermeditasi seperti yang dijelaskan di atas tentang timbulnya bentuk-bentuk pikiran, batin menjadi terlibat dengan objek dari bentuk pikiran, jernihkan batin dengan perhatian penuh, berpikir, “Saya tidak boleh memiliki satu pun bentuk pikiran yang akan menyebabkan saya melanjutkan pemikiran ini.” Renungkan berulang kali memotong munculnya bentuk-bentuk pikiran yang tiba-tiba muncul.

Ketika Anda memperpanjang meditasi di atas, bentuk-bentuk pikiran pada akhirnya akan berlipat ganda sampai pada akhirnya satu bentuk pikiran akan muncul di atas yang lain dalam kontinuitas yang tak terputus. Mengidentifikasi bentuk-bentuk pikiran ini seperti mengenali musuh. Ini adalah tahap pertama (samatha), yang seperti sungai yang mengalir menuruni lereng gunung yang curam. Pikiran sadar akan timbul dan lenyapnya bentuk-bentuk pikiran karena diam dalam waktu yang sangat singkat. Hasilnya adalah seolah-olah bentuk-bentuk pikiran berlipat ganda, tetapi bentuk-bentuk pikiran selalu meningkat, sehingga tidak ada perubahan dalam kuantitasnya. Itu adalah sifat dari bentuk-bentuk pikiran untuk muncul pada satu saat dan berhenti pada saat berikutnya.

(2) TIDAK MENGUBAH APA PUN YANG MUNCUL

Meditasi:

Bermeditasi dengan membiarkan bentuk-bentuk pikiran pergi ke mana pun mereka inginkan, sementara batin Anda sendiri memata-matai mereka tanpa berhenti atau jatuh di bawah kekuatan mereka. Ini akan menghasilkan samatha yang tajam yang tidak dapat diganggu oleh bentuk-bentuk pikiran.

Bentuk-bentuk pikiran dan seterusnya terus bergerak cepat, tetapi dengan bermeditasi seperti sebelumnya, keadaan stabilitas akan bertahan lebih lama. Ini adalah tahap tengah stabilitas, yang seperti sungai yang mengalir perlahan. Poin kunci dari mengistirahatkan batin secara alami ini akan membuatnya menjadi jelas.

(3) TITIK KUNCI UNTUK MENGISTIRAHATKAN BATIN

Penjelasan:

Ini ada dalam empat bagian: (a) beristirahat seperti menenun benang brahman, (b) beristirahat seperti setumpuk jerami setelah talinya dipotong, (c) beristirahat seperti bayi memandang kuil, dan (d) beristirahat seperti gajah tertusuk oleh duri.

a. Beristirahat seperti menenun benang brahman

Meditasi:

Seutas benang harus ditenun agar tidak terlalu kencang atau longgar. Dengan cara yang sama, jika meditasi Anda terlalu ketat, Anda kehilangannya dalam bentuk-bentuk pikiran; jika terlalu longgar, Anda akan kehilangan itu dalam kemalasan. Karena itu, Anda harus memiliki keseimbangan yang tepat antara terlalu ketat atau terlalu longgar. Pemula harus lebih ketat pada awalnya, memotong bentuk-bentuk pikiran yang muncul tiba-tiba. Kemudian ketika itu menjadi melelahkan, mereka

harus menjadi lebih longgar dengan tidak mengubah apa pun bentuk-bentuk pikiran yang timbul. Dengan bergantian dua pendekatan ini, keseimbangan alami antara batin itu pertama-tama harus diperketat dan kemudian dilonggarkan dan santai, seperti ketika menenun benang brahman.

b. Beristirahat seperti setumpukan jerami setelah talinya dipotong

Meditasi:

Pikirkan bahwa semua solusi sebelumnya hanya timbul dari bentuk-bentuk pikiran dan semua yang Anda butuhkan adalah tidak terganggu. Menghentikan bentuk-bentuk pikiran hanyalah obat, dan “mengejar perhatian penuh” menodai meditasi, jadi tinggalkan perhatian dan kesadaran semacam itu dan beristirahatlah secara alami dalam rangkaian samatha. Peristirahatan ini, bebas dari segala upaya mental, seperti setumpuk jerami setelah talinya dipotong.

c. Beristirahat seperti bayi memandangi kuil

Meditasi:

Ketika Anda mengikat batin dari gajah dengan kuat ke posisi perhatian dan kesadaran, napas akan menjadi tenang secara alami. Ini akan menghasilkan melihat bentuk kosong, seperti asap dan sebagainya; Anda akan hampir pingsan karena kebahagiaan; akan ada keadaan tanpa bentuk-bentuk pikiran yang seperti ruang kosong tanpa sensasi fisik atau mental dan sebagainya. Namun, pengalaman seperti apa pun yang Anda miliki, jangan senang dengan mereka atau melihatnya sebagai kekurangan atau cacat. Jangan terpaku pada mereka atau menghentikan mereka untuk terjadi. Tidak berhenti maupun terpaku pada penampilan, yang tidak pernah berakhir, seperti bayi memandangi kuil.

d. Beristirahat seperti gajah ditusuk duri

Meditasi:

Ketika sebuah bentuk pikiran muncul dalam keadaan stabil, secara bersamaan ada perhatian yang menyadarinya. Karena obat dan cacat ada dalam kontak langsung, bentuk pikiran tidak dapat mengarah pada bentuk pikiran kedua. Tidak ada aplikasi pengobatan yang disengaja; Malah hanya ada “pemeliharaan perhatian penuh yang spontan.” Anda mengalami bentuk-bentuk pikiran yang timbul sementara tetap berdiam dalam istirahat, tanpa berhenti atau menciptakannya. Ini adalah makna dari istirahat “seperti seekor gajah ditusuk oleh duri.”



SESI 6
MEDITASI VIPASSANA
(WAWASAN MENDALAM)



MEDITASI VIPASSANA (WAWASAN MENDALAM)

1. MENGANALISIS DASAR KEHENINGAN DAN GERAKAN

Meditasi:

Ketika samatha non-konseptual telah menjadi kebijaksanaan yang cerdas, ia menganalisis keheningan untuk melihat apa esensinya, bagaimana ketenangan, bagaimana gerakan berasal, apakah stabilitas hilang atau bertahan ketika ada gerakan, apa sifat gerakan itu, dan bagaimana berhenti.

Tidak ada gerakan yang terpisah dari stabilitas dan tidak ada staitas yang terpisah dari gerakan; jadi Anda tidak akan menemukan bahwa stabilitas atau gerakan memiliki esensi.

Dalam hal itu, apakah penonton mengetahui berbeda dari stabilitas atau gerakan yang dilihatnya, atau apakah itu hanya stabilitas dan gerakan?

Analisis dengan mata mengetahui diri sendiri tidak menghasilkan apa-apa, sehingga Anda menyadari ketidakterpisahan antara penonton dan yang dilihat. Tidak ada esensi apapun yang dapat ditemukan. Karena itu ini disebut pandangan yang melampaui intelek dan pandangan tanpa penegasan. Menurut Sang penakluk:

Pandangan yang dibuat-dibuat secara mental sangat bagus tetapi dapat dirusak.

Apa yang melampaui kecerdasan bahkan tidak memiliki nama “pandangan.” Melalui kebaikan guru Anda dapatkan kepastian dalam ketidakterpisahan antara penonton dan yang dilihat.

Jenis analisis ini adalah analisis yang memandang ke dalam, mengetahui diri sendiri. Ini disebut meditasi analitik kusali. Ini bukan meditasi analitik pandita, karena itu adalah pengetahuan yang tampak luar.

2. PENGENALAN MELALUI VIPASSANA

Meditasi:

Kapanpun bentuk-bentuk pikiran atau penderitaan muncul, jangan menolaknya. Tanpa jatuh di bawah kekuasaan mereka, biarkan semua hal yang muncul menjadi apa adanya, tanpa mengubah mereka. Kenali mereka begitu mereka muncul tanpa melenyapkannya, kemunculan mereka secara alami dimurnikan atau dipurifikasi sebagai kekosongan. Dengan cara ini, Anda dapat mengubah semua faktor yang tidak menyenangkan menjadi sang jalan. Ini disebut membawa kondisi pada jalan.

Bentuk-bentuk pikiran terbebaskan hanya dengan mengenalinya, yang berarti Anda telah menyadari tidak terpisahkannya antara obat dan yang diobati. Realisasi ini adalah inti dari praktik Vajrayana dan disebut meditasi paradoks.

Welas asih yang luar biasa akan muncul untuk semua makhluk yang belum menyadari sifat batin mereka sendiri. Ini melampaui metode tubuh, ucapan, dan batin yang dipraktikkan demi semua makhluk, seperti tahapan generasi. Kebijakan ini memurnikan Anda dari semua keterikatan dengan kenyataan sedemikian rupa sehingga tidak akan ada penderitaan. Ini seperti mengonsumsi racun yang telah diberkati oleh mantra. Telah diajarkan bahwa dengan pandangan praktik ini, jalan apapun yang Anda ikuti akan “tanpa penerimaan atau penolakan.”

Catatan:

Ada beberapa metode meditasi Vipassana dari “Sebuah Catatan Instruksi Mahamudra” oleh Kunkhyen Pedma Karpo. Mempraktikkan semua teknik meditasi vipassana yang berbeda tidak begitu perlu dilakukan. Jika seseorang ingin melanjutkan instruksi Vipassana, Bagian 7 dan 8 harus dijelaskan oleh seorang Guru asli. Tujuan meditasi vipassana adalah untuk mendapatkan pengertian mendalam dan realisasi melihat sifat alami batin sendiri dan semuanya yang berwujud. Ada banyak ajaran meditasi Mahamudra yang luas yang tersedia.

SESI 7

VIPASSANA
(LANJUTAN)



VIPASSANA (LANJUTAN)

3. ANALISIS MASA LALU, SEKARANG, DAN MASA DEPAN

Meditasi:

Batin masa lalu telah berhenti, hancur; batin masa depan tidak dilahirkan, belum muncul; batin saat ini tidak dapat diidentifikasi. Ketika Anda menganalisis dengan cara itu, Anda akan melihat bahwa semua fenomena seperti itu. Tidak ada yang nyata; semuanya hanyalah ciptaan batin. Karena itu, Anda akan memahami bahwa kemunculannya, berdirinya, dan lenyapnya tidak memiliki realitas sama sekali.

Analisis seperti yang diajarkan oleh Saraha:

*Munculnya hal-hal memiliki sifat seperti angkasa,
jadi ketika semuanya dibayangkan, apa yang bisa muncul sesudahnya?
Sifat mereka adalah kesederhanaan primordial.
Sadarilah hari ini apa yang telah diajarkan sang guru!*

4. ANALISIS HAL-HAL DAN KETIDAK-ADAAN

Meditasi:

Periksa dengan cara ini: Apakah batin Anda ada? Apakah ini hal yang nyata? Atau tidak ada? Apakah itu bukan apa-apa? Jika itu ada sebagai sesuatu, apakah itu yang mengamati atau yang diamati? Jika itu yang diamati, bagaimana bentuk dan warnanya? Jika itu adalah yang mengamati, tidak akan ada yang lain. Jika tidak akan ada yang lain, lalu apa yang menciptakan semua variasi penampilan ini? Periksalah dengan cara seperti ini.

Jika ada esensi yang berwujud, maka esensi itu dapat ditetapkan, tetapi pemeriksaan pengetahuan Anda tidak menemukan apa pun yang berwujud. Tidak ada yang ditemukan yang dapat ditetapkan sebagai

berwujud, sebagai memiliki kualitas dari sesuatu hal. Karena ini adalah daerah yang mengetahui diri, itu bukan tidak berwujud atau ketiadaan.

Karena itu, karena tidak ada sesuatu atau apapun, Anda tidak jatuh ke jalur eksternalisme atau nihilisme. Sehingga, ini disebut jalan tengah. Ini tidak datang dari membangun alasan atau mendapatkan kepastian melalui penolakan. Melalui instruksi guru sehingga Anda melihatnya dengan jelas, seperti permata di telapak tangan Anda. Itulah mengapa disebut jalan tengah yang hebat.

Ketika kata-kata guru memasuki hatimu,
Itu seperti melihat harta di telapak tangan Anda.

5. ANALISIS TUNGGAL DAN MULTIPLISITAS

Meditasi:

Apakah batin ini tunggal atau ganda? Jika Anda mengatakan itu tunggal, kata batin ini digunakan untuk sesuatu yang memiliki berbagai manifestasi, bagaimana bisa itu adalah sesuatu yang tunggal? Jika Anda mengatakan ini adalah ganda, bagaimana mereka semua bisa menjadi sama dalam esensi kekosongan batin? Dengan demikian batin melampaui ganda atau bukan ganda. Ini disebut mahamudra yang sepenuhnya tidak bertempat. Dalam meditasi para praktisi yang memiliki kesadaran ini, hanya ada pengetahuan diri mereka sendiri, dan tidak ada hal lain yang muncul. Karena itu disebut tanpa wujud.

Pada periode pasca-meditasi, segala sesuatu tampak sebagai ilusi, karena jalan ini telah memurnikan mereka dari keterikatan pada apapun sebagai nyata.

Jadi (menurut Saraha):

*Yang Mulia, seseorang seperti saya hari ini telah memotong khayalan!
Jadi tidak masalah apa yang saya lihat,
di depan, di belakang, atau di sepuluh arah;
Saya tidak lagi memiliki pertanyaan untuk siapapun!*

SESI 8

VIPASSANA
(LANJUTAN)



VIPASSANA (LANJUTAN)

6. MENGENALI WUJUD SEBAGAI BATIN MELALUI CONTOH MIMPI

Meditasi:

Selama tidur, apa pun yang muncul tidak lain adalah batin itu sendiri. Dengan cara yang sama, semua wujud saat ini juga merupakan mimpi tidur yang bodoh dan tidak lain adalah batin Anda sendiri. Jika Anda beristirahat, rileks, pada objek apa pun yang tampak muncul, objek yang muncul secara eksternal dan apa yang disebut “batin anda sendiri” menjadi tercampur secara tak terpisah menjadi satu rasa.

Menurut penguasa yoga:

*Pengalaman mimpi semalam
adalah guru yang menunjukkan wujud itu kepada Anda
adalah batin. Apa kamu mengerti itu?*

Dan juga (menurut Saraha):

*Ubah warna keseluruhan dari ketiga
alam ke dalam satu keinginan yang besar.*

7. MELALUI KESATUAN WUJUD DAN KEKOSONGAN MELALUI CONTOH AIR DAN ES

Meditasi:

Semua fenomena yang muncul, pada saat mereka muncul, tidak memiliki esensi yang ada. Karena itu mereka disebut “kosong.” Dengan cara yang sama, melalui mereka tidak memiliki keberadaan apa pun, mereka muncul sebagai apa pun juga. Oleh karena itu mereka dikatakan perpaduan wujud dan kekosongan, atau satu rasa, seperti dalam contoh es dan air. Mengetahui dengan cara yang sama penyatuan kekosongan dan kebahagiaan, kekosongan dan kejelasan, dan kekosongan dan pengetahuan disebut realisasi dari satu rasa dari banyak orang.

Ketika itu disadari, semuanya adalah itu.
 Tidak ada yang bisa mengetahui apa pun selain itu.
 Itulah yang dibaca, dihafalkan, dan direnungkan.

8. MENDAPATKAN KEPASTIAN DALAM RASA YANG SAMA DARI SEMUA FENOMENA MELALUI CONTOH AIR DAN OMBAK

Meditasi:

Ombak muncul dari air. Dengan cara yang sama, semua fenomena diciptakan oleh sifat batin Anda, yaitu kekosongan (sunyata), yang timbul sebagai berbagai wujud.

Saraha telah mengajarkan bahwa:
*Apa pun yang dimanifestasikan dari batin
 pada saat tersebut memiliki sifat ke-tuan-nan.*

Sifat sejati tunggal ini meliputi seluruh bentangan fenomena. Ini disebut satu rasa yang muncul sebanyak mungkin. Bagi para praktisi yang menyadari hal ini, pengetahuan mereka selanjutnya akan muncul sebagai kekosongan yang meliputi segalanya.

9. YOGA TANPA MEDITASI; KEPASTIAN BAHWA SEMUA FENOMENA ADALAH DHARMAKAYA, ALAMI, DAN BAWAAN

Meditasi:

Karena kesengsaraan yang harus dihilangkan telah berhenti, obat penghilang juga berhenti dan jalan berakhir. Tidak ada tempat lain untuk pergi. Tidak ada lagi yang bisa dimasuki. Anda tidak bisa mendapatkan yang lebih tinggi. Anda telah mencapai nirvana yang tak bertempat, siddhi tertinggi Mahamudra.

Dari pengajaran “pencampuran” (dari Tilopa):

Kyebo! ini adalah kebijaksanaan yang mengetahui sendiri!

Itu melampaui jalur bicara; itu tidak bisa dialami oleh batin.

Saya Tilopa, tidak punya apa-apa untuk diajarkan.

Ketahuiilah bahwa itu diungkapkan kepada Anda oleh diri Anda sendiri.

Ini juga arti dari ajaran ini (oleh Tilopa):

Jangan merenung, jangan berpikir, jangan menganalisa,

jangan bermeditasi, jangan membimbing, tetapi beristirahatlah secara alami.

10. ANALISIS HAMBATAN DAN KESALAHAN

Penjelasan:

Mengetahui bahwa wujud adalah batin melenyapkan hambatan dari wujud yang muncul sebagai musuh. Mengetahui bahwa batin adalah Dharmakaya melenyapkan (rintangan) batin yang muncul sebagai musuh. Mengetahui perpaduan wujud dan kekosongan (sunyata) menghilangkan (hambatan) kekosongan yang timbul sebagai musuh.

Tiga kesalahan adalah keterikatan pada pengalaman samatha. Meningkatkan vipassana, melenyapkan mereka. Keempat kesalahan itu adalah kesalahan menyangkut sifat kekosongan (sunyata). Kekosongan muncul sebagai welas asih yang melenyapkan mereka.

Realisasi yang benar tentang cara segala sesuatu menghapuskan kesalahan dalam “penyegelan.” Ketidakterpisahan antara “obat dan yang diobati” menghapuskan kesalahan dalam obat. Realisasi simultan kemunculan dan pembebasan membawa pada akhir dari kesalahan jalan.

KESIMPULAN

Penjelasan:

Kyabje Bokar Rinpoche berkata: “Pada awalnya batin kita tidak dapat tetap stabil dan beristirahat untuk waktu yang lama. Namun, dengan ketekunan dan konsistensi, ketenangan dan stabilitas perlahan-lahan berkembang. Kita juga merasakan lebih banyak kenyamanan fisik dan batin. Selain itu, cengkeraman kuat dari keadaan eksternal yang beruntung atau tidak beruntung - yang pada awalnya sangat kuat-mulai berkurang dan kita menemukan diri kita lebih sedikit diperbudak oleh mereka. Memperdalam pengalaman kita tentang sifat alami batin yang sebenarnya mengurangi pengaruh dunia luar dan memperkuat kita. Hasil tertinggi dari meditasi adalah pencapaian kebangkitan sempurna atau Kebuddhaan. Pada titik ini seseorang benar-benar terbebaskan dari siklus keberadaan yang terkondisi dan dari penderitaan yang menciptakannya. Pada saat yang sama seseorang memiliki kekuatan untuk secara efektif membantu orang lain.”

Beliau juga telah menyarankan, “Para pemula memiliki pengertian umum untuk meditasi tetapi merasa sulit untuk mempertahankan usahanya. Mereka percaya diri di jalan, mereka memiliki kecerdasan yang diperlukan untuk memahaminya, tetapi seringkali tidak memiliki ketekunan dan kegigihan yang penting. Upaya awal meditasi sering dicampur dengan harapan besar untuk dengan cepat mendapatkan pengalaman batin yang luar biasa. Harapan ini pupus: tidak banyak pengalaman indah, tidak ada keadaan luar biasa. Kita sedang terburu-buru tetapi batin tidak menghiraukan ketidaksabaran kita. Dengan putus asa, kita mencoba jalan lain, yang pada gilirannya membuat kita jatuh, lalu kita coba yang lain dan yang lain lagi.

Bagaimana seseorang dapat maju dalam kondisi ini? Mari kita bayangkan Anda ingin menumbuhkan bunga: Anda menyiapkan tanah, menabur benih, menyiramnya, dan memberinya makan dengan pupuk. Segera muncul tunas yang tidak memiliki kesamaan dengan keindahan bunga yang sedang Anda coba tanam. Kecewa, Anda mencabut

tanaman dan berpikir untuk melakukan yang lebih baik, Anda menabur benih lain. Mau tidak mau, hasilnya akan sama. Anda dapat menabur benih sebanyak yang Anda inginkan, tetapi Anda tidak akan pernah melihat bunga itu. Kesabaran dan perawatan tanaman yang terus menerus diperlukan untuk bunga mekar suatu hari. Meditasi juga membutuhkan waktu sebelum berbuah. Kesabaran, ketekunan dan keteraturan akan memunculkan bunga batin yang indah suatu hari nanti. Meditasi, bahkan jika hanya sepuluh menit sehari tanpa gagal, sangat bermanfaat. Dalam sebulan, seseorang akan bermeditasi selama lima jam. Terus seperti ini secara teratur selama berbulan-bulan dan bertahun-tahun, tentu akan memungkinkan seseorang untuk maju.”

Penting untuk membuat sesi meditasi Anda lengkap dengan tiga bagian, pendahuluan, utama, dan kesimpulan. Pendahuluan dimulai sesi dengan mengingat Buddha, Dharma atau ajarannya, dan Sangha atau mereka yang mencapai kebijaksanaan, welas asih, dan pencerahan dengan mempraktikkan Dharma. Dengan memiliki rasa kekaguman, kerinduan, dan keyakinan terhadap tiga permata, Anda membuka diri untuk menerima berkah dan bimbingan mereka. Itu disebut berlingung. Kemudian ubah batin dan hati Anda pada semua makhluk hidup dan menumbuhkan perasaan cinta, kasih sayang, dan pengampunan/pemaa-fan, dan menginspirasi diri Anda untuk mencapai Kebuddhaan untuk manfaat semua makhluk. Itu disebut Bodhicitta.

Latihan utama terdiri dari praktik apa pun yang Anda lakukan di antara yang disebutkan di atas, perhatian penuh, pelatihan batin, dan meditasi pada sifat batin; atau semuanya. Dari Nasihat meditasi untuk para pemula, Kyabje Bokar Rinpoche menyatakan, “Penting untuk mendekati setiap sesi meditasi dengan batin yang luas dan terbuka. Seseorang seharusnya tidak terpaku pada harapan bahwa meditasi akan baik atau ketakutan bahwa itu tidak akan baik. Batin harus santai, bebas dan luas. Meditator harus bebas dari rintangan berharap untuk meditasi yang baik atau takut yang buruk. Terkadang selama meditasi kita mengalami kebahagiaan dan kedamaian. Puas, kami bersukacita karena

telah memiliki meditasi yang baik. Kadang-kadang, di sisi lain, batin kita terganggu oleh banyak bentuk-bentuk pikiran selama sesi ini, dan sedihnya, kita mungkin menilai diri kita sendiri sebagai meditator yang buruk. Bersukacita dalam meditasi yang baik dan terikat pada pengalaman yang menyenangkan serta tidak bahagia tentang meditasi yang buruk adalah sikap yang tidak pantas. Apakah meditasi itu baik atau buruk tidak masalah; yang penting hanya bermeditasi.

Di awal meditasi, beberapa pemula mungkin memiliki pengalaman yang baik dimana mereka menjadi terikat dan yang mereka harapkan akan terus berulang. ketika ini tidak terjadi, mereka menjadi kecewa dan bahkan mungkin menyerah dalam meditasi. Dalam perjalanan yang panjang terkadang kita melakukan perjalanan di jalan yang benar, kadang di jalan yang salah. Jika daya tarik bagian yang menyenangkan dari perjalanan menyebabkan kita terus-menerus berhenti dan menikmati atau jika kesulitan jalan yang salah menyebabkan kita menyerah untuk melangkah lebih jauh, kita tidak akan pernah mencapai tujuan kita. Apakah jalan itu benar atau salah, kita harus gigih tanpa khawatir tentang kesulitannya atau terikat pada saat-saat yang menyenangkan.

Pemula harus membatasi diri untuk sesi pendek sepuluh atau lima belas menit. Bahkan jika meditasi berjalan dengan baik, seseorang harus berhenti. kemudian, jika ada cukup waktu, seseorang mungkin memiliki sesi pendek kedua setelah jeda. Lebih baik melanjutkan dengan serangkaian sesi pendek daripada melibatkan diri dalam sesi yang panjang. Bahkan jika sesi yang lebih panjang dimulai dengan baik, meditator pemula berisiko jatuh ke dalam kesulitan atau menjadi lelah.”

Kesimpulannya, seseorang harus menyimpulkan setiap sesi dengan dedikasi yang tepat. Dengan berpikir “apa pun kebajikan dan kebijaksanaan yang terakumulasi, saya mendedikasikan untuk semua makhluk hidup yang bebas dari penderitaan dan untuk mencapai pencerahan penuh. Saya mendedikasikan persis seperti cara para Buddha dan Bodhisattva dengan penuh dedikasi, dengan welas asih murni dan tanpa kemelekatan.” Dan kembali bermeditasi sejenak.

Meditasi bukan sesuatu yang hanya kita praktikkan saat kita bermeditasi tetapi juga setelah itu, ketika kita meninggalkan bantal meditasi kita atau dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang harus terus mempraktikkan perhatian penuh, menumbuhkan cinta kasih, welas asih, dan pengampunan/pemaafan. Seseorang harus memupuk refleksi yang bijaksana dan menahan diri dari refleksi yang tidak bijaksana. Refleksi yang bijak menuntun pada bentuk-bentuk pikiran yang sehat dan refleksi yang tidak bijaksana ke bentuk-bentuk pikiran yang tidak bermanfaat.

Alam semesta dan planet sudah ada sejak lama, tetapi Buddha jarang muncul dan berharga. Hidup kita terjadi dalam siklus kelahiran kembali, tetapi Dharma jarang terdengar dan berharga. Kita selalu dapat memiliki beberapa jenis dari bentuk kehidupan, tetapi tubuh manusia dengan batin terbuka untuk ajaran-ajaran ini langka dan berharga. Pencapaian kita saat ini untuk semua kelangkaan ini bukan karena kebebasan; tetapi dengan karma baik masa lalu kita. Dan sekaranglah saatnya untuk mengarahkan pikiran kita pada praktik Dharma, jika kita tidak dapat berlatih, kita tidak berbeda dengan seseorang yang pergi ke pulau permata namun kembali dengan tangan yang kosong. Sutra, tantra, dan komentar sangat luas dan banyak dan sulit bagi kita untuk memiliki waktu dan upaya untuk memahaminya. Meskipun kita tahu banyak, jika kita tidak berlatih, itu akan sama dengan mati kehausan di pantai danau yang luas. Jadi penting untuk mempraktekkan esensi dari ajaran Buddha untuk mencapai pencerahan dan terbebas dari penderitaan samsara.

Dengan suara merdu damai dan tanpa kekerasan memasuki telinga semua orang

Semoga hati yang gelap, bentuk-bentuk pikiran dan perbuatan salah lenyap ke ruang angkasa tanpa sisa.

Dengan kekuatan cinta dan kebaikan yang menyebar ke ketiga dunia
Semoga semua makhluk menikmati kemuliaan kedamaian dan kebahagiaan absolut!

LIMA RINTANGAN

NAFSU-INDRIA

Ketika nafsu-indria hadir dalam praktisi, mereka mengetahuinya, “Ada nafsu-indria di dalam diri saya.” Ketika selama meditasi Anda memiliki bentuk-bentuk pikiran tentang nafsu, maka Anda harus menyadari kehadiran nafsu-indria di dalam diri Anda. Anda akan tahu bahwa ada nafsu-indria di dalam diri Anda. Anda harus secara mental memperhatikan, “hasrat, hasrat, hasrat.” “Hadir” berarti sesuatu ada karena terjadi berulang kali. Bentuk-bentuk pikiran yang bajik atau tidak bajik, tidak bisa hidup berdampingan. Bentuk-bentuk pikiran ini tidak benar-benar “hadir” saat meditator mengenal mereka. Tetapi karena bentuk-bentuk pikiran ini muncul dalam meditasi berulang kali, mereka dikatakan “ada.” Pada saat mengamati mereka, pada saat mengamati rintangan, mereka sudah pergi. Mereka bertahan, mungkin, sepersekian detik. “Hadir” berarti sesuatu telah terjadi pada saat itu juga. Anda harus mengenali apa yang hadir, ada, atau terjadi berulang kali. Ketika sebuah nafsu hadir, para meditator tahu, “Ada nafsu yang demikian di dalam diri saya.” Dan ketika nafsu tidak ada pada para meditator, mereka tahu, “Tidak ada nafsu-indria di dalam diriku.”

Ada penyebab timbulnya bentuk-bentuk pikiran baik atau buruk. Secara umum, ada dua jenis dari apa yang kita sebut “refleksi.” Kita menyebutnya “sikap” atau “pandangan.” Ada dua jenis refleksi, yaitu refleksi yang tidak bijaksana dan bijaksana. Refleksi yang tidak bijaksana mengarah pada bentuk-bentuk pikiran yang tidak bajik dan refleksi yang bijak mengarah ke bentuk-bentuk pikiran yang bajik. “Refleksi yang tidak bijaksana” berarti refleksi yang tidak tepat, pada jalur yang salah, jadi kita menyebutnya sebagai “refleksi yang salah.” Mereka adalah jenis refleksi yang memandang ketidak-kekalan sebagai kekal, tidak memuaskan sebagai memuaskan, tanpa jiwa sebagai jiwa, dan yang jelek sebagai cantik. Jadi, ketika Anda menganggap sesuatu bersifat permanen, memuaskan, berwujud, indah, sesuatu untuk dilekati, maka Anda

memiliki semacam refleksi yang tidak bijaksana. Refleksi-refleksi ini tidak bijaksana karena memunculkan bentuk-bentuk pikiran tidak bajik. Jadi, refleksi yang tidak bijaksana adalah penyebab umum dari timbulnya bentuk-bentuk pikiran tidak bajik.

Refleksi dari jenis yang berlawanan adalah “refleksi yang bijak.” Itu adalah refleksi yang bijaksana, refleksi yang berada di jalur yang benar. Jenis-jenis refleksi ini melihat ketidak-kekalan sebagai ketidak-kekalan, yang tidak memuaskan sebagai tidak memuaskan, tanpa jiwa sebagai tanpa jiwa, yang jelek sebagai tidak cantik, dan yang tidak menyenangkan sebagai tidak menyenangkan. Ini adalah cara yang benar untuk melihat sesuatu. Sang Buddha berkata bahwa semuanya adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan tidak berwujud. Anda tidak harus terikat pada apa pun. Ketika Anda melihat hal-hal dengan cara ini, Anda dikatakan memiliki refleksi yang bijaksana yang merupakan sebuah refleksi yang benar dan tepat dari melihat sesuatu.

Nafsu-indria muncul di dalam diri Anda karena Anda memiliki “refleksi yang tidak bijaksana.” Ada objek-objek yang merupakan kondisi-kondisi bagi sensualitas, kondisi-kondisi untuk nafsu-indria untuk muncul. Anda melihat hal-hal yang Anda anggap cantik, yang menurut Anda diinginkan, dan kemudian Anda mengembangkan semacam keterikatan pada semua hal ini dan mengalami keinginan pada sesuatu. Keinginan atau kemelekatan ini muncul, karena Anda memiliki sikap yang salah. Anda salah merefleksikan hal-hal ini. Jadi ketika nafsu-indria muncul pada meditator, mereka mungkin memperhatikan bahwa nafsu ini muncul dalam diri mereka, karena mereka merefleksikan secara tidak bijaksana. Mereka telah melihat objek nafsu indriawi dengan cara yang salah, dengan cara yang membuat mereka berpikir mereka bertahan lama, memuaskan, berwujud, dan indah. Dalam meditasi, Anda memperhatikan ini dan menyadarinya. “Karena aku memiliki refleksi yang tidak bijaksana, nafsu-indria ini muncul dalam diriku.”

Meninggalkan nafsu-indera dapat dicapai dengan dua cara, yaitu, dengan mengobservasinya dan dengan memupuk refleksi-refleksi bijak

terhadap objek sebagai memiliki sifat menjijikan. Jadi ketika para meditator memiliki nafsu-indria, mereka menjadi tahu mengapa nafsu-indria muncul. Mereka tahu mengapa keinginan-indera menghilang dan mereka tahu mengapa nafsu-indera ditinggalkan, untuk sesaat atau sementara.

Komentator menunjukkan enam hal yang dapat dilakukan praktisi untuk meninggalkan nafsu-indera. Itu bisa dilakukan ketika para praktisi keluar dari meditasi vipassana. Pertama, para meditator dapat melakukan “meditasi pada sifat menjijikan dari tubuh,” memandangi mayat atau merenungkan tiga puluh dua bagian tubuh. Praktisi mempelajari meditasi jenis ini dan kemudian latihan mereka akan membantu mereka untuk melepaskan nafsu-indria. Cara kedua adalah praktik “meditasi pada sifat menjijikan sehingga mereka mencapai tingkat jhana.” Ketika para meditator mencapai tingkat jhana, mereka akan dapat meninggalkan nafsu-indria. Cara ketiga “mengendalikan kemampuan nafsu-nafsu indria.” Itu artinya, meditator mengendalikan indera, mata, telinga, hidung, dan sebagainya, sehingga tidak ada bentuk-bentuk pikiran yang mengeram di dalamnya melalui salah satu dari enam pintu indera. Cara keempat adalah “berlatih berkecukupan atau sederhana sehubungan dengan makanan.” Makan secara cukup dan sederhana akan membantu untuk melepaskan nafsu-indera. Cara kelima adalah “memiliki teman yang baik.” Cara keenam adalah “berlatih berbicara yang cocok.”

NIAT JAHAT

Rintangan kedua, yang dibahas dalam bagian ini, adalah “niat jahat.” Kehendak di sini berarti dendam, kemarahan, kebencian, dan juga ketakutan, kecemasan, ketegangan, frustrasi, dan ketidaksabaran. Di sini sekali lagi kita memiliki dua jenis refleksi. Ketika Anda memiliki refleksi yang tidak bijaksana, Anda akan memiliki niat jahat. Ketika Anda memiliki refleksi yang bijak, niat jahat tidak akan dalam diri Anda. Para meditator harus menyadari kehadiran amarah dan mencatat, “Saya memiliki amarah,” atau hanya mencatat, “amarah, amarah, amarah.”

Karena Anda memperhatikan amarah dan Anda memperhatikannya tiga atau empat kali, amarah atau niat jahat akan hilang. Ketika lenyap, meditator harus menyadari lenyapnya dan mencatat, “Tidak ada amarah lagi dalam diriku,” dan seterusnya.

Di luar vipassana, ada enam cara meditator dapat berlatih untuk meninggalkan niat jahat. Yang pertama untuk dipelajari adalah “melakukan meditasi cinta kasih.” Yang kedua adalah “berlatih meditasi cinta kasih,” sampai Anda mencapai tahap jhana. Yang ketiga adalah merenungkan “Kamma sebagai milik Anda sendiri.” Cara keempat adalah “perenungan luas tentang hal-hal baik tentang metta dan hal-hal buruk tentang niat jahat.” Cara kelima adalah “memiliki teman baik.” Cara keenam adalah “pembicaraan yang cocok.”

KEMALASAN DAN KELAMBANAN

Rintangan ketiga adalah “kemalasan dan kelambanan,” singkatnya, mengantuk. Kantuk ini mungkin datang ke para meditator setiap saat. Kita semua telah mengalami kemalasan dan kelambanan selama meditasi ini.

Ketika meditator merasa mengantuk, mereka harus waspada terhadap kantuknya dan mencatatnya. Seringkali, hanya dengan mencatat, mereka dapat meninggalkan atau mengusir kantuk, kemalasan, dan kelambanan. Ketika mereka menghilang, Anda juga menyadari hilangnya mereka. Anda tahu kemudian bahwa, “Tidak ada kemalasan dan kelambanan yang tersisa dalam diri saya. Mereka telah menghilang.”

Di sini sekali lagi refleksi yang tidak bijaksana tentang kondisi kebosanan, kelesuan, kelesuan, dan kelesuan pikiran adalah penyebab kemalasan dan kelambanan. “Refleksi yang tidak bijaksana” berarti berpikir bahwa tidak ada salahnya mengalami kebosanan dan sebagainya. Akan tetapi, dengan perenungan yang bijak dan melalui sikap yang benar terhadap upaya dan usaha, para meditator dapat meninggalkan kemalasan, kelambanan, rasa kantuk sama sekali. Karena itu, ketika Anda mengantuk, Anda dapat melakukan dua hal, pertama adalah mencatat kantuk Anda, “mengantuk, mengantuk, mengantuk.” Yang kedua adalah

meningkatkan energi, melakukan lebih banyak usaha, atau lebih memperhatikan objek meditasi. Dengan usaha keras, kemalasan dan kelambanan dapat ditinggalkan. Ketika kemalasan dan kelambanan ditinggalkan, ketika mereka lenyap, para meditator tahu bahwa mereka sudah lenyap atau mereka telah ditinggalkan.

Ada juga enam cara yang mengarah pada pelenyapan kemalasan dan kelambanan. Cara pertama adalah “berlatih makan secukupnya,” cara kedua adalah “mengubah postur tubuh Anda,” cara ketiga adalah “merenungkan persepsi cahaya,” cara keempat adalah “tinggal di tempat terbuka,” cara kelima adalah “memiliki teman yang baik,” dan cara keenam adalah “menggunakan pembicaraan yang sesuai.”

KEGELISAHAN & PENYESALAN

Rintangan keempat adalah “kegelisahan dan Penyesalan.” Kegelisahan berarti ketidakmampuan batin untuk bertahan dengan satu objek. Penyesalan berarti merasa bersalah atas hal-hal buruk atau salah yang telah Anda lakukan dan untuk hal baik yang belum Anda lakukan. Penyebab timbulnya penyesalan adalah refleksi tidak bijaksana pada gejala mental, seperti berpikir, “Gejala mental ini tidak dapat melukai saya,” dan seterusnya. Penyebab dari lepasnya penyesalan adalah refleksi bijaksana tentang ketenangan mental. Ketika Anda dengan bijaksana merenungkan ketenangan mental, Anda akan dapat meninggalkan kegelisahan dan penyesalan. Jadi, ketika Anda mengalami kegelisahan dan penyesalan, Anda tahu bahwa mereka ada. Ketika mereka menghilang, Anda tahu bahwa mereka telah lenyap. Itu berarti, ketika Anda mengalami kegelisahan, Anda menjadikannya objek meditasi Anda, mencatat, “kegelisahan, kegelisahan, kegelisahan. Atau ketika Anda mengalami penyesalan, Anda hanya perlu mencatat, “penyesalan, penyesalan, penyesalan.” Setelah Anda mencatatnya, penyesalan dan kegelisahan akan hilang. Ketika mereka menghilang, Anda menjadi sadar akan menghilangnya mereka. Kemudian Anda dapat mencatat, “menghilang, menghilang, menghilang.”

Ada enam hal yang menyebabkan ditinggalkannya penyesalan dan kegelisahan. Cara pertama adalah “mencapai keadaan dipelajari dalam ajaran Buddha,” cara kedua adalah “menanyakan tentang apa yang diperbolehkan dan apa yang tidak,” cara ketiga adalah “memahami aturan disiplin,” cara keempat adalah “bergaul dengan orang yang lebih berpengalaman dan lebih tua,” cara kelima adalah, “memiliki teman yang baik” cara keenam adalah “menggunakan pembicaraan yang sesuai.” Mempraktikkan enam cara ini, Anda mungkin bisa mengusir kegelisahan dan penyesalan.

KERAGUAN

Rintangannya kelima atau terakhir adalah “keraguan.” Mungkin ada keraguan tentang Buddha, tentang Dharma, tentang Sangha, tentang praktik, tentang topik meditasi. Semua hal ini dapat menjadi subjek dalam keraguan. Penyebab timbulnya keraguan adalah refleksi tidak bijaksana atas hal-hal yang dapat menyebabkan keraguan atau keraguan itu sendiri. Penyebab ditinggalkannya keraguan adalah refleksi bijak atas hal-hal yang bijak dan sehat. Dengan refleksi yang salah, Anda mungkin memiliki keraguan tentang Buddha, Dharma, Sangha, dan ajarannya. Ketika Anda memiliki refleksi bijak Anda tidak akan memiliki keraguan ini. Jadi, ketika keraguan muncul dalam diri Anda, Anda harus menyadarinya, mencatat “keraguan, keraguan, keraguan.” Ketika Anda mencatat mereka, setelah tiga atau empat kali mencatat, mereka akan menghilang. Ketika mereka menghilang, Anda mencatat hilangnya mereka, berkata pada diri sendiri, “menghilang, menghilang, menghilang.”

Ada enam cara di luar vipassana yang mengarah pada “pengabaian keraguan.” Cara pertama adalah “menjadi terpelajar dalam ajaran Buddha, cara kedua adalah “mencari tahu tentang Buddha, Dharma, dan Sangha.” Ketika Anda memiliki ragu Anda bertanya tentang perantara Tiga dan menghapus keraguan. Cara ketiga adalah “memahami aturan disiplin,” cara keempat adalah “diputuskan tentang kebenaran

Permata Tiga,” cara kelima adalah “memiliki teman yang baik,” cara keenam adalah “menggunakan pembicaraan yang sesuai.” objek meditasi yang meragukan ini. Catat, “ragu, ragu, ragu,” terutama ketika Anda meragukan keampuhan metode ini, mencatat, “ragu, ragu, ragu,” sampai mereka hilang.

Setelah Anda meninggalkan, setidaknya untuk sementara, lima rintangan ini, Anda akan menjadi terkonsentrasi dan, dengan konsentrasi, Anda akan dapat menyadari dan menembus sifat batin dan tubuh. Ketika para meditator memikirkan rintangan-rintangan ini dalam diri mereka sendiri, ini disebut sebagai “merenungkan secara internal,” dan ketika mereka memikirkan rintangan-rintangan orang lain, “Sama seperti rintangan-rintangan ini ada dalam diri saya dan mereka tidak kekal, demikian juga rintangan-rintangan itu. dari orang lain, ini dikatakan sebagai “merenungkan secara eksternal.” Kadang-kadang, Anda mungkin memikirkan rintangan Anda dan kemudian rintangan orang lain dan seterusnya, bolak-balik, bolak-balik; ini disebut “merenungkan secara internal dan eksternal.” Ketika para meditator mencoba untuk menyadari rintangan dan melihat sifat umum dari mereka, mereka akan menyadari bahwa tidak ada yang perlu dicengkram dan dilekati. Jadi mereka berdiam, tidak terikat pada apa pun di dunia dari lima kelompok kemelekatan. Inilah cara para meditator merenungkan Dharma dalam Dharma dalam lima rintangan mental.

TERDAPAT JUGA LIMA JENIS RINTANGAN LAIN

Terdapat lima halangan atau rintangan, delapan macam penangkal, dan sembilan tahap didalam meditasi ketenangan. Halangan pertama adalah kemalasan; kedua adalah lupa atau lalai; ketiga adalah rasa kantuk dan gejolak; keempat adalah tanpa penerapan; kelima adalah penerapan yang berlebihan. Dari delapan penangkal, empat diantaranya adalah untuk kemalasan; keyakinan, kehendak, daya upaya atau semangat, dan kelenturan tubuh dan batin. Untuk menghadapi rintangan kedua, lupa atau lalai, kita menangkalnya dengan perhatian. Rintangan ketiga, kantuk dan gejolak batin (ini dianggap sebagai satu) diatasi dengan penangkalnya, kesadaran. Rintangan keempat adalah tanpa penerapan, dimana penangkalnya sudah sangat jelas, yaitu penerapan. Rintangan kelima adalah penerapan yang berlebihan; untuk menangkali itu, kita menggunakan keseimbangan batin.

Dalam *Madhyanta-vibhanga*, Asanga mengatakan bahwa semua tujuan dapat dicapai dengan berdiam dalam ketenangan dan membuat batin jernih dengan meninggalkan lima cacat dengan menggunakan delapan penangkal. Menenangkan batin dalam ketenangan yang tenang adalah penyebabnya, ketenangan batin adalah efeknya. Kelima rintangan tersebut adalah kemalasan, lupa akan instruksi, kelalaian dan kegembiraan, tanpa penerapan, dan penerapan yang berlebihan.

KEMALASAN

Ada tiga jenis kemalasan, hambatan pertama. Yang pertama adalah memunculkan sikap-sikap yang mengalahkan diri sendiri, seperti berpikir bahwa kita tidak memiliki kemampuan untuk meningkatkan diri melalui usaha yang kita lakukan. Kita berpikir hambatan tersebut sangat luar biasa sehingga mustahil untuk meningkatkan diri dengan usaha kita sendiri. Jenis kemalasan yang kedua muncul dari pola kebiasaan. Bahkan jika kita memiliki keinginan untuk bermeditasi dan

menyadari bahwa itu sangat berguna, karena kita terbiasa dengan cara hidup tertentu, atau karena teman yang kita miliki atau jenis kecenderungan internal yang mungkin ada, kita mungkin tidak mampu mengatasi kendala tersebut. Jenis kemalasan yang kedua adalah kurangnya minat. Kita berpikir, “Apa gunanya meditasi? Ini tidak benar-benar mengubah banyak hal, dan setelah itu saya akan tetap sama seperti yang dulu.” Dengan cara berpikir seperti ini, meditasi dapat dianggap sebagai pemborosan waktu.

Untuk mengatasi ketiga jenis kemalasan ini, kita menerapkan empat penangkal yang berbeda. Yang pertama adalah keyakinan, yang berarti kita merenungkan situasi kita dan berpikir tentang manfaat meditasi. Kita melihat kerugian yang terus-menerus dapat kita ciptakan dengan tidak bermeditasi dan menyadari betapa banyak penderitaan yang dihasilkan melalui kurangnya perhatian dan kesadaran. Keyakinan hanya dapat muncul apabila kita yakin akan manfaat meditasi dan kerugian yang ditimbulkan oleh emosi yang bertentangan dalam batin yang terganggu dan bingung.

Setelah keyakinan dikembangkan, kita harus melanjutkannya dengan pengembangan apa yang disebut kecenderungan. Jika kita memiliki keyakinan nyata bahwa meditasi berfungsi dan maka itu kita harus mempertahankannya sebagai bagian dari latihan kita, kemudian kecenderungan untuk ingin berlatih muncul lebih alami daripada jika kita kurang memiliki keyakinan dan melakukan meditasi dengan setengah hati. Ketika kecenderungan hadir, penangkal ketiga untuk kemalasan, yaitu semangat dapat diterapkan. Ketika ada keyakinan dan kecenderungan, tidak sulit bagi kita untuk menjadi antusias tentang latihan meditasi, dan rasa semangat dengan mudah muncul sebagai hasil dari mengembangkan kecenderungan.

Seluruh proses mengarah kepada penangkal yang terakhir, yaitu kelenturan tubuh dan batin. Ketika kita tidak bermeditasi, tubuh batin dapat menjadi kaku. Postur dan ekspresi wajah menjadi kaku, otot tegang, dan akibatnya batin juga sangat kaku dan tidak fleksibel.

Melalui latihan meditasi dan penerapan penangkalnya, tubuh dan batin akan menjadi fleksibel. Ini membantu untuk mengembangkan keadaan batin yang tenang.

KELUPAAN ATAU LALAI

Hambatan yang kedua adalah kelupaan atau lalai, dimana penangkalnya adalah perhatian. Pertama ini dikembangkan melalui pemusatan batin pada objek eksternal. Para meditator biasanya disarankan untuk menggunakan benda kecil, seperti kerikil atau sepotong kayu, dan perhatian tertuju pada objek tersebut. Setelah satu saat, fokus perhatian dapat dialihkan ke napas. Hal yang terpenting adalah tidak lupa untuk kembali ke objek meditasi ketika kita menyadari bahwa kita telah terganggu atau kehilangan perhatian. Setelah kita memiliki kesadaran itu, kita harus berusaha untuk kembali ke objek meditasi dengan segera. Perhatian dalam konteks ini umumnya adalah mengingat instruksi dan tidak melupakan objek meditasi terutama ketika kita sedang bermeditasi.

RASA KANTUK DAN GEJOLAK BATIN

Hambatan yang ketiga adalah rasa kantuk atau kelambanan dan gejala, dan keduanya dianggap menjadi satu. Untuk mengatasi dua sifat ini, kita menerapkan kesadaran. Ketika kita mulai mengembangkan dan menumbuhkan perhatian terhadap objek-objek eksternal, dengan memfokuskan batin pada napas kita, pada proses mental kita, dan seterusnya, menjadi mungkin untuk melatih kesadaran. Tanpa kesadaran, hampir tidak mungkin untuk menyadari dua rintangan mendasar ini dalam meditasi, kelambanan atau kantuk dan gejala. Walaupun secara khusus tidak ada bentuk-bentuk pikiran yang mengganggu muncul, ataupun tidak ada emosi yang kuat dan hebat, dan terdapat sesuatu yang serupa dengan ketenangan, namun tidak ada pencerahan yang nyata. Batin itu tumpul, yang bisa mengarah pada perasaan kantuk atau hampir pingsan. Ini lebih sulit untuk dideteksi daripada gejala mental, obrolan batin

yang tak henti-hentinya dan percakapan serta peningkatan emosi yang dapat mengganggu keadaan meditasi kita. Kesadaran harus diterapkan walaupun terdapat kebodohan atau gejolak mental atau tidak.

TANPA PENERAPAN

Halangan yang keempat adalah tanpa penerapan, yang berarti ketidak-mampuan dalam pengaplikasian penangkal-penangkal; empat yang berhubungan dengan kemalasan; satketika hambatan-hambatan dalam meditasi muncul. Kita perlu mengerahkan usaha kita untuk menggunakan penangkal ini di tempat yang sesuai.

PENERAPAN YANG BERLEBIHAN

Hambatan yang kelima adalah penerapan yang berlebihan. Setelah pratik untuk jangka waktu tertentu, kita akan mendapati bahwa meskipun tidak dibutuhkan, kita masih menggunakan penangkal-penangkal itu karena kebiasaan dibandingkan membiarkan batin berada dalam keadaan damai yang alami. Oleh karena itu, ketenangan atau keseimbangan batin seharusnya digunakan dalam keadaan ini.

Panduan meditasi ini diselesaikan pada bulan keempat tanggal

15 “Saga Dawa” 06.07.2019

Oleh Lama Phurbu Tashi Rinpoche



Lama Phurbu Tashi Rinpoche adalah pendiri dan guru spiritual Pusat Gampopa di Annapolis, Maryland, Amerika Serikat dan Yayasan Gampopa Indonesia. Pada usia tiga belas tahun, beliau dikenal sebagai reinkarnasi Tsatsa Khenpo Thubten oleh Biara Bo Gangkar. Selama sepuluh tahun, beliau belajar di Akademi Rumtek di Sikkim, India dan menyelesaikan retreat tradisional tiga tahun, tiga bulan dan tiga hari di bawah bimbingan Kyabje Bokar Rinpoche di Bokar Monastery - Mirik, India. Setelah menyelesaikan retreat tersebut, Bokar Rinpoche menunjuknya sebagai Drupon atau guru pusat retreat tiga tahun. Buku Beliau tentang vegetarisme, *The Lamp of Scriptures and Reasoning*, dipuji dan direkomendasikan oleh HH Dalai Lama ke-14 dan HH Gyalwa Karmapa ke-17. Beliau adalah penulis buku *Ancient Wisdom for Modern Society* (Kebijaksanaan kuno untuk masyarakat modern), *Mind and Meditation* (Batin dan Meditasi), juga menerjemahkan beberapa teks doa dari Bahasa Tibet ke Bahasa Inggris.