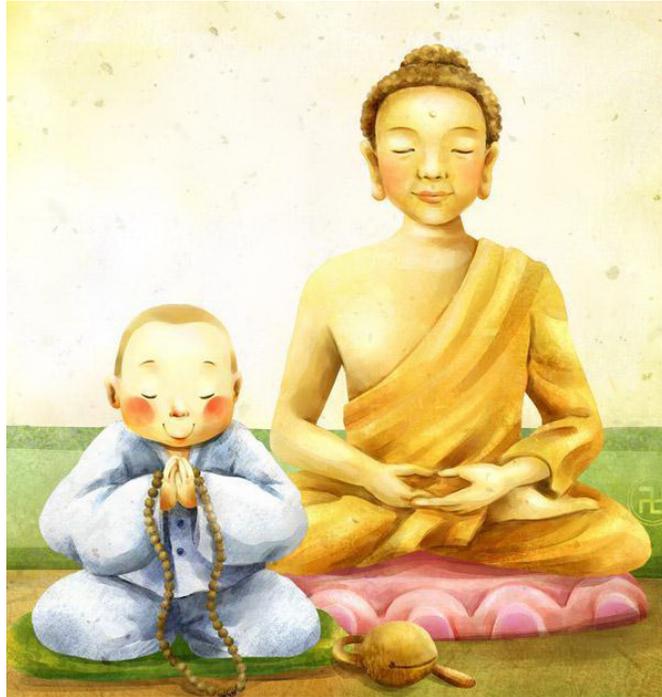

Inti dari Melatih Diri

(Upadesa M.A Lian Sheng, Pada Tanggal 1 Agustus 1990)



Beberapa hari yang lalu telah diceritakan enam sadhana yakni enam latihan dari Naropa dan Trilopa dari India. Setelah sampai di Tibet, enam latihan Naropa ini menjadi latihan Tantra tertinggi di Tibet. Di Tibet, inti utama Tantra adalah Mahamudra (realistis) dan enam latihan Naropa. Inilah yang mereka anggap inti Tantra Tibet yang tertinggi. Karena di dalam Tantra Tibet ada enam latihan Naropa dan Mahamudra sehingga mereka menganggap Tantra Tibet lebih hebat daripada Tantra Timur yakni Tantra yang ada di Jepang.

Dengan kata lain, mereka menganggap Tantra Tibet ada di langit sedangkan Tantra Timur ada di tanah. Anggapan mereka bahwa inti dari Tantra Tibetlah yang paling hebat semata-mata dikarenakan adanya Enam Latihan Naropa dan Mahamudra.

Sebenarnya jika diperas lagi, ringkasan dari Enam Latihan Naropa dan Mahamudra adalah satu, penaklukan; lainnya bersarana (berlindung kepada).

Penaklukan, menaklukan apa? Yakni menaklukan mata, telinga, hidung, lidah, badan (sebagai orang penerima rangsangan sentuhan) dan pikiran alias enam indera. Kesadaran yang berhubungan dengan keenam indera ini adalah kesadaran biasa. Kemampuan untuk memahami kesadaran keenam indera ini hanyalah pengetahuan duniawi belaka. Hanya melalui meditasi anda dapat mengetahui kesadaran ketujuh, kesadaran kedelapan yakni bawah sadar dan kesadaran terdalam. Bawah sadar dan kesadaran terdalam secara umum boleh dikatakan sebagai pengetahuan super. Apakah yang ditaklukkan? Yang ditaklukkan adalah mata, telinga, hidung, lidah, badan, pikiran serta obyek-obyek dari keenam indera ini, wujud, suara, bau, rasa, sentuhan dan dharma (penerjemah dharma disini adalah dharma dengan -d kecil bukan Dharmanya Buddhadharma yang ber-D besar. Dharma disini berarti obyek dari pikiran). Karena anda telah menguasai meditasi sehingga mengetahui ada bawah sadar, ada kesadaran terdalam. Setelah itu barulah dapat memperoleh pengetahuan super.

Sekarang kita beralih ke bersarana (berlindung kepada).

Bersarana. Bersarana kepada siapa? Yakni bersarana kepada kesadaran amala. Apa itu kesadaran amala? Kesadaran amala adalah bhutata, tathata, bibit kebuddhaan alias kesadaran kesembilan. Kesadaran kesembilan juga merupakan apa yang biasa disebut sebagai kesadaran semesta alam, Yang Maha Esa, Yang Maha tinggi, buddhata (benih kebuddhaan).

Jadi, penaklukan adalah menaklukan keenam indera sendiri, bersarana kepada kesadaran kesembilan diri sendiri, kesadaran amala yaitu, bersarana kepada buddhata diri sendiri. Jadi, tujuan melatih diri adalah menaklukan diri sendiri yang akhirnya bersarana (berlindung) kepada diri sendiri. Menaklukkan keenam indera, bersarana kepada kesadaran kesembilan. Apa yang baru-baru ini kita bicarakan, yang diceritakan beberapa hari yang lalu, Enam Latihan Naropa, bila salah satu saja di antara enam latihan itu berhasil, bila anda memperoleh pencapaian di satu latihan saja, pasti dapat memperoleh kesucian, mencapai abhisambodhi.

Namun, di antara semua itu, yang terpenting adalah meditasi. Oleh karena itu dikatakan, bila tidak ada meditasi, bila anda tidak berlatih meditasi, tidak belajar bermeditasi, anda sama

sekali tidak akan mengetahui kesadaran ketujuh, kesadaran kedelapan dan kesadaran kesembilan. Inilah kunci keindahan dari buddhadharma. Oleh karena itu, latihan yang sungguh-sungguh sangatlah penting. Tanpa latihan anda takkan mengetahui kesadaran ketujuh, kesadaran kedelapan dan kesadaran kesembilan. Dengan adanya latihan, barulah anda dapat memahami kesadaran ketujuh, kesadaran kedelapan dan kesadaran kesembilan.

Oleh karena itu bersarana yang sesungguhnya adalah bersarana kepada buddhata (benih kebuddhaan) sendiri. Penaklukkan yang sesungguhnya adalah menaklukkan mata, telinga, lidah, badan, pikiran, wujud, suara, bau, rasa, sentuhan, dharma, badan jasmani, perasaan, persepsi, dorongan pikiran dan kesadaran. Badan jasmani, perasaan, persepsi, dorongan pikiran dan kesadaran. Badan dan jasmani adalah dunia materi; perasaan, persepsi, dorongan pikiran dan kesadaran adalah dunia rohani. Jadi, dalam latihan, anda menyelami keadaan atau proses pada pancaskandha yakni badan jasmani, perasaan, persepsi, dorongan pikiran dan kesadaran. Anda menyelami keadaan atau proses pada keenam indera yakni mata, telinga, hidung, lidah, badan dan pikiran. Setelah menaklukkan keenam indera, setelah menyelami kesadaran ketujuh, kedelapan, dan kesembilan, melalui meditasi, akhirnya bersarana (berlindung) kepada buddhata sendiri. Inilah inti dari Mahamudra dan Enam Latihan Naropa.

Om Mani Padme Hum!

Sumber : Lembaran Renungan Dharmasangha Vihara Vajra Bumi Nusantara, Karawaci.

Compiled by: VVBS Web Team