

---

## Mahanamaskara Satyabuddha

Catur prayoga (Empat Latihan Dasar) dalam Tantrayana adalah Mahanamaskara, Catur Sarana, Persembahan Mandala (Mandala-Puja) dan sadhana Bodhisattva Vajrasattva. Keempatnya merupakan Latihan Dasar dalam Tantrayana, merupakan dasar (fondasi) dari semua sadhana, ibarat fondasi dari sebuah bangunan.

Di Tibet, setiap orang yang baru masuk Tantrayana, semuanya harus berlatih Catur Prayoga ini, bahkan harus melakukannya masing-masing 100.000 kali. Setelah selesai melakukan Catur Prayoga, barulah boleh mempelajari sadhana Tantra lainnya, kalau tidak, dikhawatirkan akan menghadapi banyak gangguan dan mudah tersesat.

Banyak orang mempelajari Tantrayana, namun mereka tidak sudi mempelajari Catur Prayoga, mereka menganggapnya sebagai latihan yang sepele; mereka tidak tahu bahwa ini dasar dari segala latihan Tantra yang lebih tinggi, amat bermanfaat untuk menghapus karmawarana, menambah kebajikan dan kebijaksanaan, oleh karena itu jangan meremehkannya.

Banyak orang bertanya, Catur Prayoga dilakukan sekaligus atau dilatih dua saja, atau dilatih satu saja. Jawaban saya adalah semuanya bergantung pada waktu yang tersedia, tidak usah terlalu kaku; bagi yang memiliki banyak waktu, dilakukan sekaligus (keempat-empatnya), bagi yang tidak memiliki banyak waktu, lakukanlah satu saja.

Mahanamaskara Satyabuddha sedikit berbeda dengan mahanamaskara Tantrayana pada umumnya. Saya membaginya menjadi tiga jenis, yakni mahanamaskara dengan seluruh badan menelungkup di lantai, panca mandala mahanamaskara dan mahanamaskara visualisasi.

Mahanamaskara menggunakan empat macam mudra:



(佛龕手印)

1. Mudra Jinajik ini digunakan dalam namaskara yang pertama, mudra untuk menghormati para makhluk suci dalam kelompok Tathagata (Tathagata kula). Caranya, tangan beranjali, kesepuluh ujung jari saling bersentuhan, telapak tangan membentuk rongga, bentuknya seperti relung patung Buddha.



(蓮花手印)

2. Mudra Arolik ini digunakan dalam namaskara yang kedua, mudra ini untuk menghormati para makhluk suci dalam kelompok Bodhisattva (Padma kula). Caranya, ibu jari dan jari kelingking kedua tangan saling menyentuh, tiga jari lainnya terbuka (terkembang), bentuknya seperti bunga teratai yang sedang mekar.



(三叉杵手印)

3. Mudra Wajradhrek ini digunakan dalam namaskara yang ketiga, mudra untuk menghormati para makhluk suci dalam kelompok Wajra (Wajra Kula). Caranya, jari-jari kedua tangan bersilangan, bentuknya seperti garpu yang bersilangan.



(平等手印)

4. Mudra Samaropa ini digunakan sebagai mudra dalam namaskara yang keempat. Mudra ini untuk serentak menghormati para makhluk suci dalam kelompok Tathagata, Padma, Wajra, Dharmapala dan Dewata. Caranya, kedua ujung telunjuk saling bersentuhan dan lurus menunjuk ke atas, kedua ibu jari juga saling bersentuhan dan sejajar dengan tanah, ketiga jari lainnya dibuat selang-seling dan sejajar. Penghormatan dilakukan dengan membungkukkan badan.

Mahanamaskara dengan seluruh badan menelungkup di lantai adalah gaya Tibet. Seluruh badan menelungkup di lantai. Cara namaskara semikian umumnya dilakukan di lantai yang beralasan tikar atau sejenis karpet, kalau tidak, mudra cedera.

Setiap kali melakukan namaskara jenis apapun, harus membayangkan Acarya dan Sang Triratna berada di depan. Diri sendiri, bersama anggota keluarga lainnya (atau bayangkan ada anggota keluarga lainnya) melakukan namaskara bersama –sama. Mula-mula mudra diterakan pada dahi, bayangkan ada cahaya putih menyinari dahi (semua karma badan disucikan). Kemudian terakan mudra pada bagian leher bayangkan ada cahaya merah menyinari leher (semua karma ucapan disucikan), lalu mudra diterakan pada bagian ulu hati,

bayangkan ada cahaya biru menyinari ulu hati anda (semua karma pikiran disucikan). Setelah karma badan, ucapan, dan pikiran disucikan, mudra kembali disentuh pada dahi kemudian dileraikan. Badan kemudian membungkuk, kedua tangan dijulurkan, didorong ke depan, seluruh badan menelungkup di lantai, setelah itu langsung berdiri, jangan lama-lama menelungkup dilantai. Ini adalah mahanamaskara dengan seluruh badan menelungkup di lantai.

Sementara itu, panca mandala namaskara tidak menelungkupkan seluruh badan di lantai, hanya kedua lutut, kedua telapak tangan (menghadap ke atas) dan dahi saja yang menyentuh lantai. Caranya juga menggunakan keempat mudra yang telah disebutkan di atas, tetapi tidak perlu menelungkupkan seluruh badan dilantai ini karena jika kita berpergian, atau pergi ke vihara lain, disana tidak ada karpet atau sejenis tikar, jika memaksakan diri melakukan penelungkupan seluruh badan di lantai, mungkin telapak tangan, dahi atau bagian badan lainnya mudah mengalami cedera.

Mahanamaskara Visualisasi, ini adalah ciptaan saya. Pada saat kita bersadhana bersama-sama, tempatnya kecil, pesertanya banyak kalau semua berdiri melakukan mahanamaskara, ruangnya tidak akan mencukupi. Oleh karena itu, semuanya boleh duduk membentuk mudra, menerakkannya pada kepala, leher, ulu hati, kemudian bayangkan diri sendiri bersujud di depan Sang Buddha, kemudian mudra di kembalikan ke dahi dan dileraikan, ini adalah Mahanamaskara Visualisasi yang amat memudahkan.

Kegunaan Mahanamaskara Visualisasi banyak sekali, misalnya kalau naik kendaraan, di atas pesawat udara, kita ingin bersadhana, tentu saja tidak ada tempat untuk melakukan Mahanamaskara, oleh karena itu duduk saja di tempat, bayangkan Sang Buddha yang berada di angkasa memancarkan cahaya, bayangkan juga diri sendiri membentuk mudra, kemudian menerakkannya pada dahi, leher, dan ulu hati, bayangkan kita bersujud di depan Sang Buddha, kemudian mudra kembali ke dahi, lalu di leraikan. Bahkan bagi umat yang sedang hamil pun, yang perutnya sudah membesar, tidak mungkin melakukan penelungkupan seluruh badan di lantai, juga sulit melakukan panca mandala mahanamaskara, tentu saja boleh melakukan Mahanamaskara Visualisasi. Diantara umat Satyabuddhagama, juga ada yang jari-jarinya putus tergiling mesin, ada juga yang lengan atau tungkainya cacat. Menurut

aturan Tantrayana, orang-orang demikian diperbolehkan untuk membentuk mudra, duduknya pun tidak enak di pandang mata, karmawarananya berat sekali, mereka tidak pantas melatih diri dalam Tantrayana. Namun saya mengubah aturan yang mendiskriminasikan orang-orang cacat ini, saya berharap bahwa semua orang melatih diri dalam Tantrayana. Mudra boleh dibayangkan, Mahanamaskara juga boleh dibayangkan.

Mahanamaskara Satyabuddha meliputi Mahanamaskara yang menelungkupkan seluruh badan dilantai, panca mandala Mahanamaskara dan Mahanamaskara Visualisasi.

Umumnya setiap kali bersadhana, Mahanamaskara ada empat mudra, tiga mudra yang pertama memiliki cara bersujud yang sama, sedangkan mudra yang terakhir, dilakukan dengan membungkukkan badan.

Ada orang yang khusus berlatih Mahanamaskara, setiap kali melakukannya 21 kali, atau 49 kali, atau 108 kali, atau beberapa ratus kali. Mahanamaskara demikian boleh menggunakan Mudra Jinajik, bersujud berulang-ulang, dengan menyamaratakan para Buddha, Bodhisattva dan makhluk suci lain sebagai Buddha, terus menerus bernamaskara, semakin banyak semakin baik.

Banyak siswa bertanya kepada saya, katanya dia sendiri beragama Buddha, tetapi anggota keluarganya yang lain tidak, bagaimana supaya anggota keluarganya yang lain dapat menjalin jodoh dengan Buddha? Saya sering menjawab demikian, dalam melakukan namaskara, bayangkanlah anggota keluargamu yang lain berada disampingmu, cahaya Sang Buddha menyinari mereka, lalu kalian bersama-sama bernamaskara.

Ini juga merupakan salah satu cara Mahanamaskara Visualisasi. Membayangkan bernamaskara untuk orang yang tidak percaya pada ajaran Sang Buddha, lama kelamaan, dalam hati orang ini, akan muncul bibit kepercayaan terhadap Sang Buddha, sehingga memiliki jodoh dengan Sang Buddha.

Yang terpenting dalam melakukan Mahanamaskara adalah dalam hal visualisasi. Pada saat mudra berada di dahi, bayangkan Sang Buddha dan para makhluk suci memancarkan sinar

putih (menyucikan karma badan). Pada saat mudra menyentuh leher, bayangkan Sang Buddha dan para makhluk suci memancarkan sinar merah (menyucikan karma ucapan). Dan pada saat mudra menyentuh ulu hati, bayangkan Sang Buddha dan para makhluk suci memancarkan sinar biru (menyucikan karma pikiran). Kemudian mudra kembali ke dahi dan dileraikan. Lalu lakukanlah Mahanamaskara (bersujud).

Tujuan terpenting dari Mahanamaskara adalah menghapuskan karmawarana. Cahaya Sang Buddha, Bodhisattva dan para makhluk suci lain menyinari anda, untuk menghilangkan karmawarana yang telah terkumpul selama kehidupan masa lampau yang tak terhitung lamanya. Dengan demikian latihan anda baru bisa mendatangkan kesucian, diri sendiri dapat bersinar, baru ada harapan mencapai kebuddhaan.

Mahanamaskara dapat menghilangkan kecongkakan. Saya merasa ini juga penting sekali, karena pada saat kita membungkuk dan bersujud, kita telah belajar untuk bersikap bakti dan rendah hati, maksudnya adalah untuk menghapuskan keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. Harus diketahui bahwa, umumnya orang yang melatih diri, jika sudah memperoleh kemajuan yang sedikit saja, mudah muncul sikap congkak, merasa iri jika melihat orang lain lebih tinggi dari dia, suka beradu ilmu dengan orang lain. Oleh karena itu sebagai murid Sang Buddha, pertama-tama haruslah belajar bersujud kepada Sang Buddha dulu, belajar berbakti. Membungkuk dan bersujud bermaksud menghilangkan rasa congkak.

Mahanamaskara juga merupakan suatu olahraga, gerakan-gerakan lengan dan tungkai secara alamiah sesuai dengan gerakan yoga berupa menghirup dan menghembuskan napas. Gerakan demikian, jika sampai mengeluarkan keringat, bisa mengobati penyakit, ini memang masuk akal. Mahanamaskara Tibet kuno dianggap sebagai “cara bersujud kepada Sang Buddha yang dapat melatih diri, mengikis keakuan dan merilekskan badan”, sungguh merupakan ungkapan yang tepat.

Mahanamaskara dapat menghapus karmawarana, dapat menjalin jodoh dengan Sang Buddha, dapat menghentikan keserakahan, kebencian dan kegelapan batin, belajar berbakti, dan juga merupakan suatu gerakan yoga yang dapat menyehatkan badan. Saya harap

semua siswa Satyabuddhagama, jangan meremehkan Mahanamaskara. Kata-kata saya singkat tetapi jelas, jika melaksanakannya pasti akan bermanfaat.

Buddhadharma dalamnya seperti samudra, harus dipraktekan secara bertahap, baru bisa mencapai yang tertinggi. Meskipun Mahanamaskara bukan suatu latihan yang hebat sekali, tetapi juga memerlukan ketekunan dan ketelitian yang tinggi.

Saya akhiri bab ini dengan sebuah syair:

Perhatian tertuju ke luar,

    itulah praktek duniawi.

Menilik ke dalam batin,

    itulah jalan menuju pencerahan.

Laku Mahanamaskara

    usaha penjinakan pikiran liar.

Berbakti dan mengikis karmawarana,

    manfaatnya sungguh banyak.

(diterjemahkan dari buku “Satyabuddha Rahasyatipahasya” yang diterbitkan pada bulan maret 1986)

Sumber :

Wajragarbha(1), diperbanyak oleh Yayasan Buddha Tantra Mahayana Indonesia. (diterjemahkan dari buku “Satyabuddha Dharmatidharma” yang diterbitkan pada bulan Maret 1988).

Compiled by: VVBS Web Team