

**Meditasi Pagi**  
***(Daily Meditation)***



**Berdasarkan nasihat dan petunjuk**  
***Lama Zopa Rinpoche***

***FPMT Education Publications***

## MEDITASI PAGI

### Meditasi Jalan Penggugahan Bertahap, Mencakup Semua Makna Penting

Intisari dari semua Buddha,  
Sumber dari semua ajaran Dharma dan pemahaman,  
Yang utama bagi semua Arya yang bajik,  
Kepada Guru suci nan agung, saya andalkan.

(Guru), mohon limpahkanlah inspirasi agar *citta* saya selaras dengan Dharma,  
Dharma yang memaparkan jalan,  
Dan agar menghilangkan segala rintangan.<sup>1</sup>

Limpahkanlah inspirasi hingga Penggugahan,  
Seperti Norsang yang belia dan Bodhisattva Sadaparudita Yang Senantiasa Menangis,  
Membaktikan diri pada *kalyanamitra* dengan pikiran dan tindakan yang murni  
Apa pun yang Guru lakukan, agar saya melihatnya sebagai hal murni,  
Dan agar saya dapat mewujudkan apa pun yang beliau katakan dan ajarkan.

Mohon limpahkanlah inspirasi agar menyadari kelahiran yang dilengkapi dengan kebebasan dan kondisi-kondisi yang mendukung,  
Yang sangat bermakna, sulit diperoleh dan rapuh.  
Konsekwensi karma (tindakan dan akibat) tak pernah keliru,  
Penderitaan para makhluk samsara tidaklah tertahankan;  
Agar dari lubuk hati setulusnya saya mengandalkan Triratna,  
Meninggalkan tindakan negatif dan menjalankan praktik kebajikan sesuai Dharma.

### Jalan bertahap bagi makhluk berkapasitas mendasar

Dengan mengandalkan hal ini,  
Walaupun seseorang telah memperoleh  
Kelahiran yang lebih baik sebagai dewa atau manusia,  
Karena di bawah kendali halangan *klesha* (delusi)  
Yang belum ditinggalkan  
Dia mengalami penderitaan tanpa akhir di samsara.

Mohon limpahkan saya inspirasi  
Dengan mengontemplasikan siklus samsara secara seksama  
Agar siang dan malam terus-menerus  
Mempraktikkan cara utama bebas dari samsara:  
Tiga pendidikan luas (*tri-adhi-shiksa*) yang berharga (*silā, samādhi* dan *prajñā*).

---

## **Jalan bertahap bagi makhluk berkapasitas menengah**

Dengan mengandalkan hal ini,  
Walaupun saya merealisasi pembebasan semata,  
Karena tiada satu makhluk pun di enam alam  
Yang belum pernah menjadi ayah dan ibu saya;  
Mohon limpahkanlah saya inspirasi agar dapat memenuhi tujuan mereka.

Mohon limpahkanlah saya inspirasi agar dengan berpikir demikian,  
Mentransformasi *citta* dari kebahagiaan Nirvana semata  
Dan membangkitkan Bodhicitta yang berharga  
Dengan menukar dan menyamakan diri dengan orang lain,  
Agar saya dapat mengikuti sepak terjang para Bodhisattva, menjalankan enam Paramita,  
dan sebagainya.

## **Jalan bertahap bagi makhluk berkapasitas besar**

Setelah melatih *citta* dalam marga umum demikian,  
Saya tak akan lagi kecewa mengalami penderitaan samsara untuk jangka waktu yang lama.  
Dengan melihat (penderitaan) tak tertahankan, khususnya karena welas asih terhadap  
para makhluk,  
(Agar saya) memasuki jalan tercepat, ajaran Vajrayana,  
Dan menjaga sila dan samaya melebihi hidup saya sendiri;  
Mohon limpahkanlah saya inspirasi agar secepatnya merealisasi keadaan Penggugahan  
Vajradhara  
Dalam kehidupan singkat ini juga di masa kaliyuga.

## **Jalan bertahap Vajrayana bagi makhluk berkapasitas besar**

*Lalu lafalkanlah:*

Agar tidak muncul pikiran negatif sesaat pun dalam diri saya  
Terhadap tindakan-tindakan bajik Guru.  
Agar saya melihat tindakan apa pun yang dilakukan Guru adalah murni.  
[Dengan bakti ini] agar saya menerima inspirasi Guru dalam sanubari.

*Lalu lafalkanlah gatha berikut dan meditasikan Guru memasuki hatimu:*

Guru utama yang luar biasa dan berharga,  
Mohon bersemayamlah pada bantalan teratai di hati saya.  
Bimbinglah saya dengan kebaikanmu yang luar biasa,  
Dan limpahkanlah realisasi tubuh, ucapan dan *citta* sucimu.

*Setelah motivasi ini di pagi hari, lafalkanlah gatha-gatha bagaimana menjalani hidup demi semua makhluk:*

## **Delapan Gatha Transformasi Pikiran oleh Geshe Kadampa, Langri Thangpa**

Bertekad untuk mendapatkan manfaat sebesar mungkin  
 Dari semua makhluk,  
 Yang lebih berharga daripada permata pengabul keinginan,  
 Saya bertekad mengasihi mereka sepenuh hati setiap waktu.

### **Gatha Arya Nagarjuna**

Agar saya menjadi seperti permata pengabul keinginan  
 Mengabulkan segala keinginan,  
 Dan seperti pohon pengabul keinginan  
 Memenuhi segala harapan para makhluk.

### **Gatha *Bodhisattvacharyavatara* (Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva) oleh Arya Shantideva**

Demi mewujudkan kebahagiaan semua makhluk,  
 Tanpa merasa kehilangan sedikit pun  
 Saya akan memberikan tubuh, kenyamanan, dan kekayaan saya  
 Begitu juga semua kebajikan saya di tiga masa.

Dengan mengentaskan semuanya, dan melampaui *dukha*  
*Citta* saya akan merealisasi 'Nirvana tidak menetap' (Penggugahan).  
 Adalah terbaik (sekarang) saya memberikan semuanya kepada semua makhluk  
 Dengan cara yang sama sebagaimana pada saat kematian.

Dengan memberikan tubuh ini,  
 Kepada semua makhluk (untuk digunakan sekehendak hati mereka),  
 Baik mereka membunuh, menyiksa, memukul dan sebagainya;  
 Agar mereka melakukannya sesuka hati mereka.

Meskipun mereka mempermainkan tubuh saya  
 Mencemooh dan mengejek saya,  
 Karena saya telah memberikan tubuh ini kepada mereka  
 Mengapa saya menolaknya?

Agar mereka dapat melakukan apa pun (pada tubuh ini),  
 Asal tidak membahayakan mereka  
 Agar siapa pun yang bertemu saya  
 Tak pernah sia-sia bagi mereka.

Jika dalam diri mereka yang bertemu saya,  
 Muncul kemarahan atau pikiran bakti,

Agar pemikiran itu sendiri menjadi sebab  
Terpenuhinya semua keinginan mereka.

Makhluk mana pun yang mengkritik (meremehkan) saya  
Atau siapa pun yang mencelakai saya,  
(Demikian) bahkan mencemooh saya (di belakang saya) –  
Agar semuanya menjadi kondisi-kondisi yang mendukung untuk sepenuhnya Tergugah.

Agar saya menjadi Penyelamat bagi mereka yang tidak memilikinya,  
Pembimbing bagi semua yang ada dalam perjalanan,  
Agar saya menjadi perahu, kapal, dan jembatan  
Bagi mereka yang ingin menyeberang (dari sungai besar ke daratan).

Agar saya menjadi pulau bagi mereka yang mencarinya  
Dan pelita bagi mereka yang menginginkan cahaya,  
Menjadi tempat tidur bagi semua yang ingin beristirahat  
Dan budak bagi mereka yang menginginkan budak.

Agar saya menjadi permata pengabul keinginan, vas pengabul keinginan,  
Mantra-mantra berdaya dan obat mujarab,  
Agar saya menjadi pohon pengabul keinginan  
Dan sapi pengabul keinginan bagi para makhluk.

Agar saya menjadi elemen-elemen utama  
(Seperti) bumi dan seperti angkasa (tanpa batas),  
Agar saya menjadi penopang kehidupan  
Bagi para makhluk yang tak terhingga jumlahnya.

Demikianlah, di semua alam para makhluk  
Yang jumlahnya memenuhi angkasa.  
Agar saya senantiasa menjadi sumber kehidupan  
Hingga direalisasinya Nirvana tak menetap (Penggugahan Sempurna).

Selama ruang ada  
Selama makhluk hidup ada  
Agar saya tetap ada  
Untuk menghilangkan penderitaan mereka.

### **Memberkahi Ucapan**

KÖN CHHOG SUM LA KYAB SU CHHI  
DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ SHOG (3x)

Saya mengandalkan Triratna  
Agar saya menjadi Buddha untuk memberi manfaat kepada semuanya. (3x)

*Pertama-tama, transformasikanlah 'saya yang kelihatan benar-benar eksis' ke dalam shunyata, karena itu sebenarnya bersifat shunya. Kemudian, rasakan mahasukha dari prajna yang melihat shunyata. Kita juga dapat membayangkan prajna mengalami sukha adalah tak terpisahkan dari shunyata.*

Kemudian muncullah sebagai Istadevata. Pada lidah, aksara AH berubah menjadi bantalan bulan. Di atasnya muncul aksara OM yang dikelilingi oleh ALI (huruf vokal) berwarna putih searah jarum jam, sedangkan huruf KALI (konsonan) merah mengelilingi dengan arah berlawanan jarum jam, serta Mantra *Pratityasamutpada* (Kesalingterkaitan) mengelilingi searah jarum jam.

Sinar-sinar cahaya memancar keluar dari aksara-aksara dan untaian mantra, lalu mengait inspirasi dan daya dari ucapan yang biasa (duniawi) dan ucapan suci dalam bentuk tiga mantra, tujuh simbol berharga (dari seorang raja), dan delapan tanda keberuntungan.

*Ini mencakup daya ucapan (yang sudah melampaui samsara) dari para Buddha, Arya Bodhisattva, mereka yang bersemayam di tiga bhumi murni, dan para Arhat, begitu juga daya ucapan (yang belum melampaui samsara) dari mereka yang mempraktikkan jalan spiritual, dan juga para guru yang telah merealisasi daya kata-kata, yang telah membuat kata-kata kebenaran terwujud, dan mereka yang mempunyai daya luar biasa dalam ucapan. Melalui daya dari bersemayam dalam keheningan, daya hidup dari sila menghindari karma negatif melalui ucapan, ucapan dari para guru ini mempunyai daya yang luar biasa besarnya. Apa pun yang mereka doakan, akan terwujud. Semua daya inspirasi dari ucapan suci, baik mereka yang sudah melampaui samsara maupun yang belum melampaui samsara – mengait dalam aspek tiga mantra, tujuh objek berharga dari seorang raja, dan delapan tanda keberuntungan – kemudian terserap. Bayangkan seluruh angkasa dipenuhi hal-hal ini beserta mantra-mantra, dan itu semua terserap dalam mantra-mantra di lidah.*

*Sambil membayangkan ini, lafalkanlah berulang ulang:*

### **ALI (Huruf Vokal)**

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E AI O AU AM AH SVAHA (3x)

*Selagi melafalkan huruf-huruf vokal ini, cahaya nektar putih mengalir turun dari mantra dan memenuhi seluruh tubuh, sepenuhnya mempurifikasi semua karma negatif yang dilakukan melalui tubuh.*

### **KALI (Konsonan)**

OM KA KHA GA GHA NGA / CHA CHHA JA JHA NYA / TA THA DA DHA NA /  
TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA MA / YA RA LA VA / SHA SHA SA HA  
KSHA SVAHA (3x)

*Selagi melafalkan huruf-huruf konsonan ini, cahaya nektar merah mengalir turun dari mantra dan memenuhi seluruh tubuh, sepenuhnya mempurifikasi semua karma negatif yang dilakukan melalui ucapan, sejak kelahiran di masa tak berawal.*

### **Mantra *Pratityasamutpada***

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA  
HETUN TESHAN TATHAGATO HYAVADAT  
TESHAÑ CHA YO<sup>2</sup> NIRODHA  
EVAM VADI MAHA SHRAMANA YE SVAHA (3x)

Semua keberadaan mempunyai sebab  
Tathagata telah menjelaskan sebab-sebabnya  
Berhentinya sebab-sebab tersebut  
Juga telah diterangkan oleh Mahashramana. (3x)

*Selagi melafalkan mantra ini, cahaya nektar biru mengalir turun dari mantra dan memenuhi seluruh tubuh, sepenuhnya mempurifikasi semua karma negatif yang dilakukan melalui pikiran.*

Lalu mantra *Pratityasamutpada*, huruf konsonan dan huruf vokal, OM, serta bantalan bulan terserap satu sama lain, satu per satu. Bantalan bulan berubah menjadi aksara AH, yang berubah menjadi nektar berwarna merah jambu dan terserap ke dalam lidah, yang kemudian berubah menjadi hakekat vajra.

*Lidah menjadi hakikat vajra yang tak terhancurkan. Tiada apa pun yang dapat menyakiti, menghilangkan, atau menghancurkan daya mantra seperti makanan-makanan 'hitam.' Lalu bangkitkan keyakinan kuat bahwa para Buddha, Bodhisattva, rsi, yogi dan sebagainya memasuki ucapanmu, dan ucapanmu menjadi sempurna. Kontemplasikan: "Saya telah menyempurnakan ucapan saya." Saat para makhluk mendengar ucapanmu, itu menenangkan emosi dan pikiran yang mengganggu serta apa pun yang engkau katakan, akan menjadi demikian; apa pun yang engkau ucapkan akan terwujud.*

### **Manfaat Memberkahi Ucapan**

Dengan berpikir demikian, daya ucapanmu menjadi luar biasa dan apa pun yang engkau lafalkan akan berlipatganda menjadi sepuluh juta kali. Ucapanmu tak akan menjadi seperti gosip. Melalui daya mantra-mantra, daya ucapanmu tak akan hilang saat menyantap.<sup>3</sup>

---

## Doa Dedikasi

Agar lidah saya memiliki semua ketidaktakutan dari para Sugata.  
Melalui daya manifestasi kata-kata suci ini,  
Agar semua makhluk terjinakkan,  
Apa pun kata-kata yang saya ucapkan,  
Agar semua tindakan ini terwujud seketika.

## Mantra Memberkahi Mala

OM RUCHIRA MANI PRAVARTAYA HUM (7x)

*Lafalkan tujuh kali, kemudian tiupkan pada mala. Ini akan melipatgandakan daya mantra yang engkau lafalkan sebanyak lebih dari 10 pangkat 19 kali. Hal ini bersumber dari Sutra Istana Surgawi yang Tak Terbayangkan, Permata Agung yang Melipatgandakan (Sutra Unfathomable Celestial Mansion, Great Increasing Jewel).*

## Mantra untuk Melipatgandakan Kebajikan

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA JAVA HUM OM SMARA SMARA  
BIMANA SKARA MAHA JAVA HUM (7x)

*Dengan melafalkan mantra ini, potensi positif dari tindakan bajik apa pun yang dilakukan melalui tubuh, ucapan dan pikiran pada hari itu, berlipatganda sebanyak 100.000 kali. Ini menurut penjelasan Sutra Roda Dedikasi Sempurna (Sutra of the Wheel of Complete Dedication).*

## Zung dari Mantra Sinar Cahaya Murni Tanpa Noda

NAMA NAWA NAWA TEENEN TATHAAGATA GANGA NAM DIVA LUKAA NEN / KOTINI  
YUTA SHATA SAHA SRAA NEN / OM VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI TSALA  
WAARI SVAHA<sup>4</sup> *(dibaca beberapa kali, yang bertanda \* dibaca dengan nada tinggi)*

## Mantra yang Diajarkan oleh Buddha Drogen Gyälwa Chhö

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBE / ZOLA DHARMA DHATU  
GARBE / SANG HARANA AYU SANGSHODHAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA  
SAMENDRA AUSHNI KHA VIMALE BISHUDHE SVAHA<sup>5</sup> *(dibaca beberapa kali)*

---



## Mantra Pengabul Keinginan

CHOM DÄN DE / DE ZHIN SHEG PA / DRA CHOM PA / YANG DAG PAR / DZOG PÄI  
SANG GYÄ / SA DZIN GYÄL PO LA / CHHAG TSHÄL LO (7x)

TADYATHA / OM DHARE DHARE / DHARANI BANDHE SVAHA (7x)

Siapa pun yang melafalkan nama-nama para Tathagata ini, dan ingat akan kata-kata mantra ini, semua keinginan mereka akan terpenuhi.

*Kemudian lakukan meditasi lamrim berdasarkan salah satu berikut:*

- 1) *Guru Puja – luar biasa baiknya karena mencakup praktik persiapan, lamrim secara lengkap, gladi pikir (lojong) - mentransformasikan permasalahan menjadi Jalan Pada Penggugahan;*
- 2) *Lama Tsongkhapa Guru Yoga – mencakup sembilan manfaat dan terutama menumbuhkembangkan prajna, agar terlahir di alam Tushita, dapat bertemu kembali dengan ajaran murni Lama Tsongkhapa, melindungi diri dari bahaya makhluk halus Raja Tsen dan sebagainya, dan agar upaya mempelajari (sruta), mengontemplasikan (chinta) dan menumbuhkembangkan (bhavana) ajaran menjadi efektif;*
- 3) *Guru Yoga Arya Avalokiteshvara,*
- 4) *Guru Yoga Arya Tara*
- 5) *Guru Buddha Shakyamuni;*
- 6) *Atau Guru Yoga Istadevata lainnya.*

\*\*\*

### Catatan:

1. Ini mengandung 84.000 ajaran Buddha, termasuk ajaran Hinayana dan Mahayana: Paramitayana dan Tantra. Semua ajaran tersebut tergabung dalam *Lam-rim* (Jalan Penggugahan Bertahap), yang terbagi menjadi jalan bertahap untuk makhluk berkapasitas mendasar, menengah dan besar. Ketiganya mengandung seluruh ajaran *Lam-rim* dan itu terkandung dalam Tiga Jalan Spiritual Utama (*Three Principal Aspects of the Path*).
2. Adalah penting untuk berhenti sejenak antara “YO” dan “NI” ketika melafalkan mantra ini.
3. Memberkahi ucapan khususnya mempunyai empat manfaat: a) Ucapanmu menjadi sempurna, b) Apa pun yang engkau lafalkan berlipatganda menjadi sepuluh juta kali, c) Semua ucapanmu bagaikan pelafalan mantra bahkan ketika bergosip, d) Daya ucapanmu tak akan hilang oleh makanan yang keliru. Menurut ketiga Tantra yang mendasar (Tantra Kriya, Charya dan Yoga), memakan bawang putih akan menghilangkan daya ucapan selama tujuh hari, bawang menghilangkan daya ucapan selama lima hari, lobak menghilangkan daya ucapan selama sembilan hari, dan jelatang (tumbuhan yang daunnya dapat menimbulkan rasa gatal pada kulit apabila tersentuh) menghilangkan daya ucapan selama setengah tahun, sedangkan memakan lidah binatang (*tser pa*) menghilangkan daya ucapan seumur hidup. Makanan-makanan ini menghilangkan daya mantra, begitu juga memakan daging dari binatang-binatang dungu seperti domba.
4. Siapa pun yang berbicara dengan orang yang melafalkan mantra ini, *panca anantarya karma* (lima tindakan negatif yang sangat berat) mereka akan terpurifikasi. Bahkan hanya mendengar suara dari orang yang melafalkan mantra ini, terkena bayangan mereka, atau tersentuh tubuh

orang tersebut, akan mempurifikasi karma negatif yang dilakukan di kehidupan lampau. Bila engkau melafalkan mantra ini, engkau tak akan dirasuki makhluk halus, dicelakai oleh racun ataupun oleh elemen-elemen (api, air, udara, dan tanah). Para Buddha akan melindungi dan membimbingmu, serta para dewa dan mereka yang hidup dalam *samaya* akan mendukungmu. Engkau tak akan terlukai oleh jampi-jampi dan ilmu hitam. Bila mantra ini dimasukkan ke dalam stupa maka makhluk apa pun, termasuk makhluk samsara yang melihat stupa, mendengar tentang stupa, menyentuh stupa, atau siapa pun yang tersentuh oleh debu atau angin yang menghembusi stupa ini, akan terbebas dari semua karma negatif. Mereka akan terlahir di alam bahagia dan tak akan terlahir di alam rendah. Mengenai mantra ini, kunjungi situs [fpmt.org/education/teachings/texts/mantras](http://fpmt.org/education/teachings/texts/mantras).

5. Bhagavan, Buddha, Drodren Gyälwa Chhö mengatakan: “Setelah melafalkan mantra ini, bila engkau membangun satu stupa atau *tsa-tsa*, engkau memperoleh potensi positif yang sama banyaknya dengan membangun sepuluh juta stupa atau *tsa-tsa*. Dengan melafalkan mantra ini, bila engkau menyentuh salah satu dari empat elemen (tanah, api, air, dan udara), keempat elemen tersebut akan terberkahi dua kali lipat dari daya stupa, dan siapa pun yang melihatmu atau menyentuhmu, akan terpurifikasi dari *panca anantarya karma*, dan mereka akan terlahir dengan status tinggi. Dengan melafalkan mantra ini, engkau akan berumur panjang, terpurifikasi dari *panca anantarya karma*, memperoleh kekayaan, dan dapat mengingat kehidupan-kehidupan lampau. Engkau akan terhindar dari bahaya dan akan merealisasi Penggugahan.” Mengenai informasi lebih lanjut tentang mantra ini, kunjungi situs [fpmt.org/education/teachings/texts/mantras](http://fpmt.org/education/teachings/texts/mantras).

-----

*Sumber:*

© FPMT Education Publications, FPMT Inc., 2013.

*Thangka image of Shakyamuni Buddha © Jane Seidlitz. Used with permission.*

*Diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. Revisi: April 2015.*