

PENYELAMATAN HEWAN

Mengembangkan Tekad Kepedulian Kepada Sesama
Berdasarkan Keyakinan dan Welas-asih
untuk Mencapai Kebahagiaan Sempurna

Menyelamatkan Hewan-hewan dari
Bahaya, Kematian, dan Penderitaan

Berdasarkan ajaran Lama Zopa Rinpoche dan
"Essential Buddhist Prayers - An FPMT Prayer Book"

Diterjemahkan dan disusun oleh
Tim Potowa Center
Revisi: Aug 2008

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------|
| Penyelamatan Hewan | 1 |
| Doa-doa Persiapan | 6 |
| Landasan dari Semua Kualitas Kebajikan | 9 |
| Pengakuan Kegagalan Menjalankan Sila | 11 |
| Pelafalan Mantra | 14 |
| Dedikasi | 17-18 |
| Apa yang Perlu Dilakukan dengan Materi-materi dan Teks Dharma | |

PENYELAMATAN HEWAN

Praktek Menyelamatkan Hewan-hewan dari Bahaya, Kematian dan Penderitaan

PENJELASAN DAN MOTIVASI

Dalam kehidupan kali ini, kita dilahirkan sebagai manusia karena karma-karma positif masa lampau yang matang. Meskipun demikian, manusia memiliki berbagai macam penderitaan fisik dan mental. Kita tidak memiliki kebebasan dan sepenuhnya diliputi oleh klesha dan karma. Untungnya, kita telah bertemu Dharma dan memiliki kesempatan untuk menghentikan semua penderitaan ini.

Hewan-hewan mengalami penderitaan yang mengerikan; mereka memiliki sedikit kesempatan atau hampir tidak memiliki kesempatan untuk mengakhiri penderitaan mereka. Kita harus menyelamatkan mereka dari penderitaan, memberikan kesempatan kepada mereka untuk memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan-kehidupan mendatang dan membuat sebab agar mereka mencapai pencerahan dan terbebas dari samsara.

Menyelamatkan hewan bukanlah sekedar membeli dan melepaskan mereka. Ketika kita membeli hewan-hewan di toko-toko, restoran-restoran, atau tempat-tempat di mana mereka akan dibunuh, dan kemudian kita menempatkan mereka di tempat yang bebas dari bahaya yang mengancam kehidupan mereka, ini adalah tindakan yang bermanfaat. Mungkin mereka akan hidup lebih lama. Tetapi, apa kelanjutannya? Mereka tetap akan mengalami penderitaan yang sama, tidak memiliki kesempatan untuk mendengarkan Dharma, tidak memiliki kesempatan untuk mengubah citta mereka dan lagi-lagi harus mengalami berbagai macam karma negatif. Ketika akhirnya mati, mereka akan terlahir kembali sebagai hewan. Kebanyakan dari mereka akan terlahir kembali di alam-alam rendah.

Tentu saja, karena kita memperpanjang umur hewan-hewan tersebut dan selama lingkungan tersebut cocok untuk kehidupan mereka serta tidak ada bahaya langsung yang mengancam mereka di tempat kita melakukan pelepasan, maka tindakan-tindakan kita mungkin bermanfaat. Tetapi hanya dengan tindakan-tindakan ini saja, hewan-hewan tersebut tidak dapat tertolong. Hal yang paling baik untuk dilakukan adalah memikirkan sesuatu yang bermanfaat bagi mereka, sesuatu yang memberikan mereka kesempatan untuk mempurifikasi karma-karma negatif, untuk mengalami kebahagiaan dalam kehidupan-kehidupan mendatang serta yang akan menjadi sebab untuk mencapai pencerahan dan terbebas dari samsara. Inilah yang mereka butuhkan!

Cara terbaik untuk mencapai keadaan tersebut adalah membuat mereka berpradaksina mengelilingi obyek-obyek suci sebanyak mungkin seperti stupa-stupa, atau rupang-rupang, dalam jumlah repetisi sebanyak mungkin dan kemudian memberkahi mereka dengan mantra-mantra dan doa-doa.

Membuat orang-orang membawa hewan-hewan berpradaksina itu sangat baik, karena kita berupaya menyelamatkan mereka, sehingga efeknya lebih langsung; semacam membuat koneksi dengan mereka. Juga, karena dalam tubuh kita terdapat jutaan mikro-organisme, maka setiap kali kita melakukan pradaksina, kita mempersembahkan pencerahan kepada jutaan makhluk tersebut. Ini benar-benar luar biasa, ini adalah manfaat yang paling menakjubkan yang dapat kita persembahkan kepada makhluk-makhluk lain!

Membawa hewan-hewan dengan tangan kita sendiri, kita juga memperoleh manfaat seperti hewan-hewan, yaitu mempurifikasi karma-karma negatif kita, membuat sebab untuk kelahiran yang lebih baik, terbebas dari samsara dan mencapai pencerahan sempurna. Membawa hewan-hewan mengelilingi obyek-obyek suci dengan cara ini, juga membuat kita melakukan pradaksina, mempurifikasi karma-karma negatif kita dan menanam tilasan karma untuk mencapai pencerahan. Inilah cara hewan-hewan menolong kita!

Setelah kita membawa hewan-hewan mengelilingi altar dalam jumlah repetisi sebanyak mungkin dan membangkitkan motivasi singkat atau yang lebih terperinci, maka mulailah melakukan praktek pokok atau inti. Praktek pokok atau inti dapat berlangsung singkat atau lama, tergantung waktu yang kita miliki. Jika kita mempunyai waktu yang cukup, setelah doa *Trisarana* dan *Bodhicitta*, serta *Catur Apramana*, maka lafalkan doa-doa lain seperti ketika kita mengambil Hastasila Mahayana yaitu *memurnikan tempat*, *memberkahi persembahan-persembahan* yang ditata di meja altar, *mengundang kehadiran*, *Saptanga Puja*, dan *persembahan mandala singkat*. Kemudian lafalkan *doa meditasi Lamrim* secara langsung untuk hewan-hewan. Dengan demikian, kita melakukan puja atas nama hewan-hewan tersebut.

Setelah itu, atau jika kita tidak memiliki banyak waktu, kita dapat mulai melafalkan mantra-mantra dan meniupnya pada tubuh hewan-hewan itu; atau meniupkannya pada air kemudian kita percikkan atau tuangkan air tersebut pada tubuh hewan-hewan. Kita dapat menaruh hewan-hewan itu dalam wadah besar dan mengisinya dengan air berkah sehingga mereka semua tersentuh air berkah. Kita juga dapat melafalkan mantra-mantra pada pasir atau bedak talek dan kemudian menaburkan pasir atau bubuk tersebut pada hewan-hewan. Yang paling penting adalah jangan memakai atau melakukan sesuatu yang dapat melukai hewan-hewan tersebut.

Kita harus memperhatikan kondisi hewan-hewan dalam wadah. Untuk hewan-hewan yang berada dalam kondisi sulit di mana mereka tidak dapat bertahan hidup lebih lama, maka sebelum berangkat ke tempat pelepasan, sebaiknya kita memberkahi bejana yang berisi air dengan memvisualisasikan Buddha di atas bejana dengan sinar-sinar cahaya amrita yang memancar dari cakra hati Buddha sambil melafalkan berbagai mantra dan meniupkannya pada air. Ini menyebabkan air mempunyai daya hebat untuk mempurifikasi semua karma negatif dan halangan dari hewan-hewan tersebut. Kemudian visualisasikan Buddha melarut dalam air.

Ketika tiba di tempat pelepasan, semua peserta harus membangkitkan motivasi secara bersama-sama, melafalkan beberapa mantra, dan menuangkan air berkah pada hewan-hewan atau memercikkannya pada burung-burung, dan juga meniupkannya jika memungkinkan. Kemudian, hewan-hewan yang berada dalam kesulitan harus segera dilepaskan. Sementara hewan-hewan lain yang tidak berada dalam kondisi sulit dapat dipertahankan lebih lama, sambil kita melafalkan lebih banyak mantra dan doa-doa sebelum membebaskan mereka. Ini penting untuk diperhatikan, jika tidak, hewan-hewan yang lemah bisa mati sebelum mereka dibebaskan. Pastikan membuat wadah-wadah senyaman mungkin sehingga hewan-hewan tidak mati di dalamnya.

Berbagai macam mantra yang dilafalkan termasuk beberapa mala *Om Mani Padme Hum*, juga *mantra panjang Arya Avalokiteshvara*, kemudian kita dapat melafalkan *mantra Buddha Bhaishajyaguru*, dan juga mantra-mantra dari lima Buddha purifikasi yang berdaya kuat yaitu *mantra Buddha Akshobhya*, *mantra Buddha Vairocana*, *mantra*

Sinar Cahaya Murni Tanpa Noda, mantra Puncak Tertinggi Tanpa Noda, dan mantra Cakra Pengabul Keinginan Amogabasha. Juga banyak mantra lain yang dapat kita lafalkan, tetapi minimal ini adalah mantra-mantra utama yang perlu dilafalkan. Semua ini memiliki manfaat yang menakjubkan.

Melafalkan ajaran-ajaran tentang shunyata, Bodhicitta, dan Tantra akan meninggalkan tilasan-tilasan dalam citta hewan-hewan tersebut. Sebagai hasilnya, bisa dipastikan dalam kehidupan-kehidupan mendatang mereka akan memperoleh tubuh manusia. Mereka akan bertemu dengan Dharma; mendengarkan, merenungkan dan memeditasikan Dharma serta mewujudkan marga spiritual. Jika kita melafalkan ajaran-ajaran Buddha kepada mereka sedemikian rupa sehingga mereka dapat mendengarnya, maka hewan-hewan ini tidak hanya dapat mengakhiri penderitaan samsara secara total bahkan mereka pasti akan mencapai pencerahan sempurna.

Melafalkan ajaran-ajaran dan doa-doa memiliki manfaat-manfaat yang luar biasa dan tak terbatas untuk hewan-hewan. Dengan menyelamatkan mereka dari keseluruhan penderitaan samsara serta sebab-sebabnya, yaitu klesha dan karma, ini memberikan inspirasi agung bagi diri kita; kita benar-benar bergembira dapat memberikan manfaat kepada mereka dengan cara ini.

Setelah semua orang melafalkan setiap mantra bersama-sama, kita semua memberkahi air dengan meniupnya. Kemudian memercikkan atau menuangkan air berkah pada hewan-hewan. Kemudian sekali lagi, semua orang membawa hewan-hewan tersebut mengelilingi altar sebanyak mungkin. Dengan demikian, bukan hewan-hewan saja yang memperoleh manfaat sebanyak jumlah pradaksina yang dilakukan tetapi orang-orang yang membawa mereka pradaksina juga mendapatkan manfaat. Setiap pradaksina menciptakan sebab-sebab pembebasan dan pencerahan serta ratusan ribu kelahiran yang baik bagi hewan-hewan maupun orang-orang yang melakukan pradaksina. Ketika kita melafalkan mantra-mantra, maka lafalkanlah dengan suara keras, sehingga hewan-hewan dapat mendengarnya, terutama mereka yang daya perhatiannya lemah, seperti katak, ikan dan sebagainya.

Setiap orang yang membawa hewan-hewan mengelilingi altar harus berpikir, “Saya sedang memberikan pencerahan kepada makhluk-makhluk ibu saya ini. Saya sedang memberi mereka pencerahan. Saya juga sedang memberi mereka pembebasan. Saya juga sedang memberi mereka ratusan ribu kelahiran di alam-alam yang baik.” Begitulah yang sebenarnya terjadi!

Sebanyak jumlah obyek suci yang ada di altar, misalnya, seratus rupang atau stupa, maka kita sedang membawa seratus pencerahan kepada setiap serangga atau makhluk lain yang sedang kita bawa ini dan seterusnya – kita memberikan pencerahan sebanyak jumlah obyek-obyek suci yang ada di altar. Semakin banyak obyek suci, semakin banyak pencerahan, pembebasan dari samsara dan kelahiran-kelahiran baik yang kita berikan kepada mereka. Maka semakin banyak obyek suci yang bisa kita taruh di altar, akan semakin baik.

Dengan melafalkan doa-doa dan mantra-mantra berdaya kuat untuk hewan-hewan, mereka akan memperoleh kelahiran lebih baik dan pembebasan. Jika kita memiliki welas-asih (karuna), Bodhicitta, dan realisasi tentang shunyata, maka ketika kita meniup air untuk memberkahnya, itu akan memiliki daya lebih kuat dan karma-karma negatif dapat dipurifikasi.

Terdapat banyak cerita dari masa lampau, sebagai contoh, Guru Buddha Shakyamuni pernah membabarkan ajaran kepada lima ratus ekor angsa dan dalam kehidupan-kehidupan berikutnya mereka menjadi para bhikshu dan sepenuhnya mengakhiri samsara serta mencapai tingkat Arhat. Seekor merpati yang berada di atas atap mendengar Arya Nagarjuna melafalkan ajaran-ajaran dan dalam kehidupan berikutnya merpati tersebut terlahir sebagai seorang bhikshu pandit dan menulis empat ulasan (komentar) tentang ajaran-ajaran yang pernah didengarnya ketika menjadi seekor merpati.

Hasil-hasil dari tilasan-tilasan mendengarkan ajaran seperti contoh-contoh ini begitu luar biasa sehingga citta kita tidak dapat mencernanya; hal-hal tersebut terlalu sukar untuk dimengerti oleh citta biasa kita. Namun, hasil-hasil dari tilasan-tilasan mendengarkan ajaran-ajaran akan bermanifestasi secara cepat atau lambat, sehingga bermanfaat luar biasa bagi kita untuk melafalkan ajaran-ajaran Buddha.

Jika praktek menyelamatkan hewan-hewan dilakukan secara sempurna, ini berarti kita menjalankan keenam paramita secara lengkap, yakni sebagai berikut:

1. Dana Paramita

(a) Kemurahan hati dalam bentuk memberikan cinta kasih (maitri), karena kita tidak hanya sekedar menginginkan hewan-hewan berbahagia tetapi kita benar-benar berupaya agar mereka mendapatkan kebahagiaan dengan menyelamatkan mereka dari kematian, bahaya, dan umur pendek.

(b) Kemurahan hati dalam bentuk perlindungan, karena kita menyelamatkan mereka dari ketakutan dan bahaya.

(c) Kemurahan hati dalam bentuk memberikan Dharma, karena kita melakukan pradaksina, melafalkan mantra-mantra berdaya kuat, dan meniupkan mantra-mantra pada hewan-hewan, memberikan manfaat kepada mereka dengan mempurifikasi karma-karma negatif mereka, memberikan mereka kelahiran-kelahiran yang lebih baik dan benih pencerahan.

(d) Kemurahan hati dalam bentuk pemberian benda-benda materi, karena kita memberikan makanan dan kenyamanan kepada mereka.

2. Sila Paramita

Menyelamatkan dan menghargai kehidupan, menghindari menyakiti makhluk-makhluk lain dan tidak melukai mereka berarti menyempurnakan sila paramita.

3. Kshanti Paramita

Menahan kesulitan-kesulitan, tidak mengeluh, menjadi marah atau jengkel selama melakukan praktek ini, misalnya ketika membeli hewan-hewan dan mengantarkan mereka ke tempat di mana mereka akan dibebaskan, ini menjadi kshanti paramita.

4. Virya Paramita

Mempertahankan citta yang bersuka cita, mempunyai sikap antusias dan bergembira dalam melakukan praktek ini adalah menjalankan virya paramita.

5. Dhyana Paramita

Dhyana paramita adalah mempertahankan perhatian penuh, berkonsentrasi pada motivasi baik dan menjaga citta dalam keadaan positif terus-menerus.

6. Prajna Paramita

Prajna paramita adalah melihat diri kita sendiri, tindakan menyelamatkan dan hewan-hewan tersebut hanyalah sebagai label yang diproyeksikan oleh citta.

Jika kita mempraktekkan penyelamatan hewan dengan cara seperti ini, ini akan menyebabkan orang-orang yang menyelamatkan hewan memiliki umur panjang. Kita juga dapat mendedikasikan *punya* (potensi-potensi positif) dari penyelamatan hewan kepada mereka yang sedang mengalami rintangan-rintangan dalam kehidupan. Beberapa orang yang takut akan kematian atau mengalami sakit serius seperti kanker telah sembuh secara total dengan menyelamatkan hewan-hewan. Karena penyakit serius memperpendek hidup kita, maka kita perlu menciptakan sebab agar berumur panjang. Menyebabkan makhluk-makhluk lain agar mereka memiliki hidup yang panjang dengan menyelamatkan mereka dari kematian adalah sebab berumur panjang. Itulah sebabnya orang-orang yang mempunyai penyakit yang mengancam kehidupan telah sembuh dengan menyelamatkan hewan-hewan. Mempurifikasi karma negatif dengan melafalkan mantra-mantra adalah seperti meminum obat. Menyelamatkan hewan adalah seperti meningkatkan kesehatan kita dengan mengikuti diet khusus. Dengan kata lain, melafalkan mantra-mantra berarti mempurifikasi berbagai macam bahaya dan penyakit. Menyelamatkan hewan-hewan akan memperpanjang hidup kita.

Inilah bagaimana melakukan praktek menyelamatkan hewan-hewan dari bahaya, kematian dan penderitaan. Pada akhirnya, dedikasikan *punya* (potensi-potensi positif) seperti pada bagian dedikasi.

DOA-DOA PERSIAPAN

Trisarana dan Bodhicitta

Saya mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha
 Hingga saya mencapai Kebuddhaan
 Melalui *punya* dari menjalankan dana paramita dan paramita-paramita lainnya
 Semoga saya mencapai Kebuddhaan demi semua makhluk.
 (3x)

Catur Apramana

Alangkah indahnya apabila semua makhluk berada dalam *upeksha*, bebas dari *raga* dan *dvesha*.

Semoga mereka berada dalam *upeksha*.

Saya akan menyebabkan mereka berada dalam *upeksha*.

Guru Buddha, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya apabila semua makhluk memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya.

Semoga mereka memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya.

Saya akan memberikan mereka kebahagiaan dan sebab-sebabnya.

Guru Buddha, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya apabila semua makhluk bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya.

Semoga mereka bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya.

Saya akan membebaskan mereka dari penderitaan dan sebab-sebabnya.

Guru Buddha, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya apabila semua makhluk tidak pernah terpisahkan dari kebahagiaan di alam-alam yang lebih baik dan kebahagiaan dari pembebasan.

Semoga mereka tidak pernah terpisahkan dari kebahagiaan ini.

Saya akan menyebabkan mereka agar tidak pernah terpisahkan dari kebahagiaan ini.

Guru Buddha, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Memurnikan Tempat

Semoga semua alam menjadi murni

Bebas dari benda-benda kasar dan sebagainya

Semoga mereka menjadi seperti lapis lazuli

Dan selembut telapak tangan.

Doa Persembahan

Semoga persembahan-persembahan para dewa dan manusia,

Dalam bentuk nyata dan yang dibayangkan,

Seperti awan-awan persembahan yang dibuat oleh Arya Samantabhadra,

Memenuhi semua ruang.

Mantra Awan Persembahan

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE / TATHAGATAYA / ARHATE
SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA / OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA
TEJA VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI
MANDO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISHO DHANA
VAJRE SVAHA (3x)

Daya Kebenaran

Dengan daya kebenaran Triratna,
Berkah inspirasi dari para Buddha dan Bodhisattva,
Dengan daya kekuatan agung dari penyempurnaan kedua pengumpulan,
Serta Dharmadhatu murni dan tak terbayangkan,
Semoga persembahan-persembahan ini menjadi demikian.

Mengundang Kehadiran

Pelindung semua makhluk tanpa pengecualian;
Penghancur bala tentara Mara yang tak tergoyahkan;
Pemilik pengetahuan sempurna tentang segala hal;
Bhagavan dan rombongannya, mohon hadir di sini.

Saptanga Puja

Dengan penuh hormat, saya bersujud dengan tubuh, ucapan dan pikiran;
Dan menyajikan semua jenis persembahan, baik yang nyata maupun yang dibayangkan;
Saya mengakui semua perbuatan negatif sejak masa tak berawal
Dan bermudita atas kumpulan *punya* oleh semua makhluk suci maupun makhluk biasa.
Mohon tetaplah tinggal hingga samsara berakhir
Dan putarlah roda Dharma demi semua makhluk.
Saya mendedikasikan *punya* yang dikumpulkan oleh saya dan makhluk-makhluk lain,
demi tercapainya pencerahan sempurna.

Persembahan Mandala Singkat

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram
Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di
Sang gyä zhing du mig te ül wa yi
Dro kün nam dag zhing la chö par shog

Bumi ini diurapi dengan wangi-wangian, ditaburi dengan bunga-bunga,
Dihiasi dengan Gunung Meru, empat benua, matahari dan bulan.
Saya membayangkan ini sebagai Buddhaksetra dan mempersembahkannya.
Semoga semua makhluk menikmati Buddhaksetra ini!

Dag gi chhag dang mong sum kye wäi yül
Dra nyen bar sum lü dang long chö chä
Phang pa me par bül gyi leg zhe nä
Dug sum rang sar dröl war jin gyi lob

Obyek-obyek keterikatan (*raga*), kebencian (*dvesha*), dan kesalahpengertian (*avidya*) - Teman-teman, musuh-musuh, orang-orang yang tidak dikenal - dan tubuh, kekayaan, dan kenyamanan-kenyamanan saya;

Tanpa merasa rugi sedikit pun, saya mempersembahkan kumpulan ini.

Mohon terimalah dengan senang hati dan berikanlah inspirasi agar saya terbebas dari tiga racun.

Melalui *punya* dari persembahan mandala ini, semua makhluk di enam alam kehidupan dan khususnya hewan-hewan ini, segera terlahir di alam murni dan mencapai pencerahan.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

LANDASAN DARI SEMUA KUALITAS KEBAJIKAN

oleh Lama Tsongkhapa

Landasan dari semua kualitas kebajikan adalah Guru yang bajik dan sempurna;
Mengabdikan secara benar kepada-Nya adalah landasan jalan spiritual.
Dengan memahami hal ini secara jelas dan melakukan daya upaya keras,
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk mengandalkan-Nya dengan hormat.

Menyadari bahwa kebebasan berharga dari kehidupan ini hanya didapatkan kali ini,
Sangat bermakna, dan sukar untuk didapatkan kembali,
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk membangkitkan pikiran yang tiada henti,
Mengambil intisarinya, siang dan malam.

Kehidupan ini berubah-ubah seperti gelembung air;
Mengingat bagaimana cepatnya kehidupan ini berakhir dan tibanya kematian.
Setelah meninggal, hasil-hasil dari karma hitam dan putih mengikuti,
Seperti bayangan mengikuti tubuh.

Menyakini hal ini secara teguh dan kokoh,
Mohon berikanlah saya inspirasi agar senantiasa berhati-hati,
Untuk menghentikan karma-karma negatif sekecil apapun
Dan mengumpulkan semua perbuatan bajik.

Mencari kepuasan samsara adalah pintu menuju semua penderitaan:
Kepuasan samsara tidak pasti dan tidak dapat diandalkan.
Menyadari kekurangan-kekurangan ini,
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk membangkitkan tekad mencapai moksha.

Dibimbing oleh pikiran murni ini,
Perhatian penuh (*smṛti*), introspeksi (*samprajanya*), dan sikap berhati-hati muncul.
Landasan dari semua ajaran adalah menjaga sila pratimoksha:
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk menyempurnakan praktek utama ini.

Sama seperti saya telah terjatuh ke dalam lautan samsara,
Demikian juga semua makhluk ibu saya.
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk memahami ini, berlatih dalam Bodhicitta tertinggi,
Dan memikul tanggung jawab untuk membebaskan makhluk-makhluk di samsara.

Jika saya hanya mengembangkan Bodhicitta tetapi tidak mempraktekkan tiga jenis sila,
Saya tidak akan mencapai pencerahan.
Dengan memahami hal ini secara jelas,
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk mempraktekkan sila-sila Bodhisattva dengan
vīrya.

Begitu saya menghilangkan gangguan-gangguan pada objek-objek yang keliru
Dan secara benar menganalisa hakikat realita,
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk segera membangkitkan
Kesatuan jalan spiritual dari *śamatha* dan *vipaśhyana* dalam kesadaran saya.

Setelah menjadi sebuah bejana murni dengan berlatih dalam jalan spiritual umum,
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk memasuki
Gerbang suci bagi mereka yang beruntung:
Jalan Vajrayana tertinggi.

Pada waktu itu, landasan untuk menyempurnakan kedua pencapaian
Adalah menjalankan sila-sila dan samaya-samaya secara murni
Begitu saya menyakini hal ini secara kokoh,
Mohon berikanlah saya inspirasi agar menjaga sila-sila dan samaya-samaya seperti
hidup saya sendiri.

Kemudian setelah merealisasi pentingnya kedua tahap,
Esensi dari Vajrayana,
Mempraktekkannya dengan *virya*, tidak pernah meninggalkan empat sesi,
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk merealisasi ajaran-ajaran Guru suci.

Seperti demikian, semoga Guru-guru yang menunjukkan jalan spiritual
Dan para kalyanamitra yang mempraktekkannya, berumur panjang.
Mohon berikanlah saya inspirasi untuk mempurifikasi sepenuhnya
Semua halangan luar dan dalam.

Dalam semua kehidupan saya, semoga saya tidak pernah terpisahkan dari Guru-guru
sempurna,
Semoga saya menikmati Dharma agung.
Dengan menyempurnakan kualitas-kualitas dari tahap-tahap dan jalan spiritual,
Semoga saya segera mencapai keadaan Buddha Vajradhara.

PENGAKUAN KEGAGALAN MENJALANKAN SILA

Namaskara Kepada 35 Buddha

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMAH SUSHRIYE NAMA UTTAMA SHRIYE SVAHA (3x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE
SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM RATNE RATNE MAHA RATNE RATNA
BIJA YE SVAHA (7x)

Saya yang bernama (*nama Anda*)
Sepanjang masa mengandalkan Guru,
Saya mengandalkan Buddha,
Saya mengandalkan Dharma,
Saya mengandalkan Sangha. (3x)

1. Kepada Guru, Bhagavan, Tathagata, Arhat Samyaksambuddha Shakyamuni, saya bersujud.
2. Kepada Tathagata Vajra-garbha-pramardin, saya bersujud.
3. Kepada Tathagata Ratnarcis, saya bersujud.
4. Kepada Tathagata Nageshvara-raja, saya bersujud.
5. Kepada Tathagata Virasena, saya bersujud.
6. Kepada Tathagata Vira-nandin, saya bersujud.
7. Kepada Tathagata Ratnagni, saya bersujud.
8. Kepada Tathagata Ratna-chandra-prabha, saya bersujud.
9. Kepada Tathagata Amogha-darshin, saya bersujud.
10. Kepada Tathagata Ratna-chandra, saya bersujud.
11. Kepada Tathagata Nirmala (atau Vimala), saya bersujud.
12. Kepada Tathagata Shuradatta, saya bersujud.
13. Kepada Tathagata Brahma, saya bersujud.
14. Kepada Tathagata Brahma-datta, saya bersujud.
15. Kepada Tathagata Varuna, saya bersujud.
16. Kepada Tathagata Varuna-deva, saya bersujud.
17. Kepada Tathagata Bhadra-shri, saya bersujud.
18. Kepada Tathagata Chandana-shri, saya bersujud.
19. Kepada Tathagata Anantaujas, saya bersujud.
20. Kepada Tathagata Prabhasa-shri, saya bersujud.
21. Kepada Tathagata Ashoka-shri, saya bersujud.
22. Kepada Tathagata Narayana, saya bersujud.
23. Kepada Tathagata Kusuma-shri, saya bersujud.
24. Kepada Tathagata Brahma-jyotir-vikritabhijna, saya bersujud.

25. Kepada Tathagata Padma-jyotir-vikriditabhijna, saya bersujud.
26. Kepada Tathagata Dhana-shri, saya bersujud.
27. Kepada Tathagata Smrti-shri, saya bersujud.
28. Kepada Tathagata Suparikirtita-namadheya-shri, saya bersujud.
29. Kepada Tathagata Indra-ketu-dhvaja-raja, saya bersujud.
30. Kepada Tathagata Suvikranta-shri, saya bersujud.
31. Kepada Tathagata Yuddhajaya (atau Vijita-samgrama), saya bersujud.
32. Kepada Tathagata Vikranta-gamin-shri, saya bersujud.
33. Kepada Tathagata Samantavabhasa-vyuha-shri, saya bersujud.
34. Kepada Tathagata Ratna-padma-vikramin, saya bersujud.
35. Kepada Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha, Ratna-padma-supratishthita-shailendra-raja, saya bersujud.

(3x)

Namaskara Kepada Tujuh Buddha Penyembuhan

1. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Suparikirtitanamasiraja, saya bersujud.
2. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Svaragosaraja, saya bersujud.
3. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Suvarnabhadravimala, saya bersujud.
4. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Asokottamasiraja, saya bersujud.
5. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Dharmakirtisagara, saya bersujud.
6. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Abhijayaraja, saya bersujud.
7. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Bhaishajyaguru, saya bersujud.

Semua 35 Buddha dan yang lain, sebanyak para Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha yang ada, berdiam dan tinggal di seluruh alam semesta di sepuluh penjuru; semua Bhagavan Buddha, mohon beri perhatian kepada saya.

Dalam kehidupan ini dan semua kelahiran sejak masa tanpa awal dalam samsara, apapun karma-karma negatif yang telah saya lakukan, menyebabkan makhluk lain melakukannya, atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya, seperti mencuri benda-benda stupa, benda-benda milik Sangha di sepuluh penjuru, menyebabkan makhluk lain melakukannya atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya; apapun *panca anantaryakarma* yang telah saya lakukan, menyebabkan makhluk lain melakukannya atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya; apapun sepuluh *akushala karma* yang telah saya lakukan, membuat makhluk lain melakukannya; atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya; apapun yang telah saya lakukan, karma-karma ini menyebabkan saya dan makhluk-makhluk lainnya terlahir di alam neraka,

alam hewan, dan alam preta; atau di negara-negara barbar tanpa kehidupan religius, terlahir sebagai dewa-dewa berumur panjang, terlahir sebagai makhluk hidup dengan anggota tubuh tidak lengkap, memiliki cara pandang keliru (*avidya*), atau tidak senang akan pencapaian Kebuddhaan. Di hadapan para Bhagavan Buddha yang merupakan perwujudan prajna sempurna, perwujudan mahakaruna sempurna, perwujudan pengetahuan sempurna (*sarvajñana*) itu sendiri, saya mengakui dan menyesali semua karma negatif ini, saya tidak akan menyembunyikan apapun dengan tidak mengakui dan menyesali satu karma negatif pun, dan mulai sekarang dan di masa yang akan datang saya akan menghentikan dan tidak melakukan karma-karma negatif ini lagi.

Semua Bhagavan Buddha, mohon beri perhatian kepada saya. Dalam kehidupan ini dan semua kelahiran sejak masa tanpa awal dalam samsara, apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan menjalankan dana paramita, bahkan hanya tindakan sederhana seperti memberi makanan kepada hewan; apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan menjalankan Hastasila Mahayana; apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan menjalankan sila moralitas; apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan secara penuh mematangkan potensi-potensi karma positif makhluk-makhluk; apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan membangkitkan Bodhicitta; dan apapun karma-karma positif yang telah saya kumpulkan dengan mempelajari shunyata; semua kumpulan *punyasambhara* dan *jñanasambhara* ini saya dedikasikan demi tercapainya keadaan tertinggi, paling sempurna, yang lebih tinggi dari yang tertinggi, yang lebih agung dari yang teragung. Dengan ini, saya mendedikasikan semuanya demi tercapainya Anuttara Samyaksambodhi.

Sama seperti para Bhagavan Buddha di masa lampau mendedikasikan semua potensi karma positif mereka, dan sama seperti para Bhagavan Buddha di masa mendatang mendedikasikan semua potensi karma positif mereka, maka saya juga mendedikasikan semua potensi karma positif ini.

Saya mengakui semua karma negatif satu persatu. Saya turut bermudita atas semua kebajikan yang dilakukan. Oh semua Buddha, mohon penuhilah permohonan saya: semoga saya mencapai realisasi prajna tertinggi.

Kepada semua Bhagavan, yang teragung di antara manusia - yang hidup di masa sekarang, masa lalu, dan masa mendatang - kepada semua Bhagavan yang memiliki kualitas-kualitas seluas samudera tanpa batas, dengan tangan beranjali saya jadikan andalan.

PELAFALAN MANTRA

Ketika kita melafalkan mantra-mantra berikut, visualisasikan setiap Buddha berada di atas hewan-hewan. Sewaktu membaca mantra-mantra, bayangkan dari cakra hati setiap Buddha memancar sinar cahaya nektar yang mempurifikasi hewan-hewan tersebut. Sambil melafalkan mantra-mantra, kita juga dapat membawa hewan-hewan berpradaksina mengelilingi altar dan obyek-obyek suci.

1. Avalokiteshvara (Chenrezig)

Mantra Singkat:

OM MANI PADME HUM

Mantra Panjang:

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA JNANA SAGARA / VAIROCHANA VYUHA
RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / NAMA SARVA
TATHAGATABHYA / ARHATEBHYA / SAMYAK SAM BUDDHEBHYA / NAMA ARYA
AVALOKITESHVARAYA / BODHI SATTVAYA / MAHA SATTVAYA / MAHA KARUNI
KAYA / TADYATHA / OM DARA DARA / DIRI DIRI / DURU DURU/ ITTI VATE /
CHALE CHALE / PRACHALE PRACHALE / KUSUME KUSUME VARE / ILI MILI
CHITI JVALA APANAYE SVAHA

2. Mantra Buddha Bhaishajyaguru (*Medicine Buddha*)

TADYATHA / OM BHAISHAJYE BHAISHAJYE MAHA BHAISHAJYE (BHAISHAJYE)
RAJA SAMUDGATE SVAHA

3. Mantra Buddha Akshobhya (Mitrugpa)

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI KAMKANI ROCHANI ROCHANI
TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA
KARMA PARAM PARA NI ME SARVA SATTVA NANCHI SVAHA

4. Mantra Buddha Vairocana (Kunrig)

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA DURGATE PARI SHODHANI RAJAYA /
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA / OM
SHODHANI / SHODHANI / SARVA PAPAM VISHODHANI / SHUDHE VISHUDHE /
SARVA KARMA AVARANA VISHODHANI SVAHA

5. Mantra Sinar Cahaya Murni Tanpa Noda (*the Exalted Completely Pure Stainless Light*) (1)

NAMA SAPTANAM / SAMYAKSAM BUDDHA KOTINAN PARISHUDDHE MANASI /
ABHYA CHITA PATISHTHA TUNAN / NAMO BHAGAVATE / AMRITA AYU
SHASYA / TATHAGATASYA / OM SARVA TATHAGATA SHUDDHI / AYUR
VISHODHANI / SAMHARA SAMHARA / SARVA TATHAGATA VIRYA BALENA
PRATI SAMHARA AYU SARA SARA / SARVA TATHAGATA SAMAYA / BODHI
BODHI / BUDDHA BUDDHYA / BODHAYA / BODHAYA / MAMA SARVA PAPAM
AVARANA VISHUDDHE / VIGATA MALAM / CHHARA SU BUDDHYA BUDDHE
HURU HURU SVAHA

6. Mantra Sinar Cahaya Murni Tanpa Noda (*the Exalted Completely Pure Stainless Light*) (2)

NAMA NAWA NAWA TEENAN THATHAAGATA GANGA NAM DIVA LUKAA NAN /
KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NAN / OM VOVORI / TSARI NI TSARI / MORI
GOLI TSALA WAARI SVAHA

7. Mantra Puncak Tertinggi Tanpa Noda (*Stainless Pinnacle*, Tsug tor dri me)

OM NAMA STRAIYA DHVIKANAM / SARVA TATHAGATA HRI DAYA GARBHE
JVALA JVALA / DHARMADHATU GARBHE / SAMBHARA MAMA AYU
SAMSHODHAYA MAMA SARVA PAPAM / SARVA TATHAGATA
SAMANTOSHNI SHA VIMALE VISHUDDHE / HUM HUM HUM HUM / AM VAM SAM
JA SVAHA

8. Mantra Cakra Pengabul Keinginan Amogabasha (*Wish-Granting Wheel*, Tong gyu ye pai shag pa)

OM PADMO USHNI SHA VIMALE HUM PHAT

9. Mantra Ushnishavijaya (Namgyalma)

Mantra Panjang:

OM NAMO BHAGAVATE SARVA TRAILOKYA PRATIVISHISHTAYA / BUDDHAYA
TE NAMA / TADYATHA / OM BHRUM BHRUM BHRUM SHODHAYA SHODHAYA /
VISHODHAYA VISHODHAYA / ASAMA SAMANTA AVABHASA SPHARANA GATI
GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / ABHISHINCHANTU MAM / SARVA
TATHAGATA SUGATA VARA VACHANA AMRITA ABHISHEKARA / MAHAMUDRA
MANTRA PADAI / AHARA AHARA / MAMA AYUS SAMDHARANI / SHODHAYA
SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE /
USHNI SHA VIJAYA PARISHUDDHE / SAHASRA RASMI SANCHO DITE / SARVA
TATHAGATA AVALOKINI / SHAT PARAMITA PARIPURANI / SARVA TATHAGATA
MATE / DASHA BHUMI PRATISHTHITE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA /
ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE MUDRE MAHA MUDRE / VAJRA KAYA
SAMHATANA PARISHUDDHE / SARVA KARMA AVARANA VISHUDDHE /
PRATINI VARTAYA MAMA AYUR / VISHUDDHE SARVA TATHAGATA / SAMAYA
ADHISHTHANA ADHISHTHITE / OM MUNI MUNI MAHA MUNI / VIMUNI VIMUNI
MAHA VIMUNI / MATI MATI MAHA MATI / MAMATI SUMATI TATHATA / BHUTA

KOTI PARISHUDDHE / VISPHUTA BUDDHE SHUDDHE / HE HE JAYA JAYA /
 VIJAYA VIJAYA / SMRARA SMRARA / SPHARA SPHARA / SPHARAYA
 SPHARAYA / SARVA BUDDHA ADHISHTHANA ADHISHTHITE / SHUDDHE
 SHUDDHE / BUDDHE BUDDHE / VAJRE VAJRE MAHA VAJRE / SUVAJRE VAJRA
 GARBHE JAYA GARBHE / VIJAYA GARBHE / VAJRA JVALA GARBHE /
 VAJRODBHAVE / VAJRA SAMBHAVE / VAJRE VAJRINI / VAJRAMA BHAVATU
 MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVA NANCHAKAYA PARISHUDDHIR BHAVATU
 / ME SADA SARVA GATI PARISHUDDHISHCHA / SARVA TATHAGATASHCHA /
 MAM SAMASHVAS YANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA /
 BODHAYA BODHAYA / VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA MOCHAYA /
 VIMUCHAYA VIMUCHAYA / SHODHAYA SHODHAYA / VISHODHAYA
 VISHODHAYA / SAMANTANA MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASMI
 PARISHUDDHE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE
 / MUDRE MUDRE MAHA MUDRE MAHAMUDRA MANTRA PADAI SVAHA

Mantra Singkat:

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DAI SVAHA

Sebagai kesimpulan, lafalkanlah:

OM AMITE / AMITODA BHAVE / AMITE VIKRANTE / AMITA GATRE / AMITO
 GAMINI / AMITA AYUR DADE / GAGANA KIRTI KARE SARVA KLESHA KSHAYAM
 KARI YE SVAHA

10. Mantra Milarepa

OM AH GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PHALA HUM

DEDIKASI

Dedikasikan punya (potensi-potensi positif) yang telah kita kumpulkan dengan merenungkan hal-hal berikut:

Seandainya dengan melakukan praktek ini saya menjadi lebih sehat, terbebas dari semua halangan baik fisik maupun mental maka ini semata-mata supaya saya lebih berguna bagi yang lain. Saya mendedikasikan potensi-potensi positif ini agar saya segera mencapai pencerahan sempurna demi semua makhluk.

Saya mendedikasikan praktek ini agar Yang Suci Dalai Lama dan semua Guru suci memiliki kesehatan yang baik dan berumur panjang; mereka yang bertindak demi kebahagiaan semua makhluk. Semoga keinginan-keinginan suci mereka segera terpenuhi.

Semoga semua Sangha yang mendukung perkembangan Dharma dan para kalyanamitra memiliki kesehatan yang baik dan berumur panjang. Semoga keinginan-keinginan mereka untuk menjalankan Dharma, sila dan realisasi terhadap ajaran-ajaran segera terpenuhi.

Semoga potensi-potensi positif ini didedikasikan kepada orang-orang yang sedang sakit serius atau menderita karena penyakit-penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Dan semoga potensi-potensi positif ini menyebabkan matangnya kondisi-kondisi yang kondusif bagi mereka sudah yang meninggal, agar mereka memperoleh kelahiran yang lebih baik, bertemu ajaran Dharma dan mengalami kebahagiaan baik yang sifatnya sementara maupun kebahagiaan tertinggi di masa-masa mendatang.

Doa Panjang Umur untuk Yang Suci Dalai Lama (versi singkat)

Di dataran yang dikelilingi oleh gunung salju
Engkaulah sumber segala kebahagiaan dan kebajikan
Yang perkasa Chenrezig, Tenzin Gyatso
Mohon tetaplah tinggal hingga samsara berakhir.

Doa Panjang Umur untuk Lama Zopa Rinpoche (versi singkat)

Engkau yang menjunjung moralitas para Tathagata;
Yang melayani sebagai penanggung beban bagi semua,
Menopang, melestarikan dan menyebarkan Dharma agung Manjugosha;
Yang secara sempurna mewujudkan doa-doa agung menghormati Triratna,
Penyelamat bagi saya dan makhluk-makhluk lain, murid-murid-Mu:
Mohon, mohon tetaplah tinggal sepanjang masa!

DEDIKASI

Melalui potensi-potensi positif dari perbuatan baik ini
Semoga saya segera mencapai keadaan Guru Buddha
Dan membimbing semua makhluk tanpa kecuali
Pada keadaan pencerahan.

Semoga Bodhicitta
Yang belum bangkit, tumbuh dan berkembang
Semoga yang sudah bangkit perkembangannya tidak berkurang
Tetapi meningkat terus-menerus.

Dalam seluruh kelahiran, semoga saya tidak pernah terpisahkan dari
Guru-guru spiritual yang sempurna dan menikmati Dharma yang sempurna
Menyempurnakan semua kualitas dari tahap dan jalan
Semoga saya secepatnya mencapai keadaan citta Guru Buddha Vajradhara.

Melalui kebajikan yang telah saya lakukan
Semoga semua makhluk menyempurnakan kedua pengumpulan (*punya* dan *jnana*)
Dengan demikian merealisasi kedua tubuh (*Rupakaya* dan *Dharmakaya*)
Yang dihasilkan dari kedua pengumpulan tersebut.

APA YANG PERLU DILAKUKAN DENGAN MATERI-MATERI DAN TEKS DHARMA

Buddhadharma adalah sumber kebahagiaan sejati bagi semua makhluk. Tulisan seperti yang Anda pegang ini bisa dipraktekkan dan diintegrasikan dalam hidup Anda untuk memperoleh kebahagiaan yang Anda cari. Oleh karena itu, apapun yang mengandung ajaran Dharma, nama-nama dari Guru-guru suci atau gambar-gambar Buddha, adalah lebih berharga daripada obyek materi lainnya dan harus diperlakukan dengan hormat. Untuk menghindari menciptakan karma untuk tidak bertemu dengan Dharma lagi dalam kehidupan-kehidupan mendatang, mohon tidak meletakkan buku atau benda-benda suci lainnya di atas lantai, ditumpuk dengan benda-benda lain, dilangkahi, diduduki, digunakan untuk mengganjal meja, dan sebagainya. Tulisan Dharma apapun harus disimpan di tempat yang bersih, tinggi, terpisah dari buku-buku duniawi dan dibungkus dengan kain saat dibawa.