

***Budidaya: Sumber Ajaran Mahayana  
(Root Lines of Mahayana Mind Training)***

Atisha Dipamkarasrijnana  
(982-1054)

Hormat kepada yang tertinggi yang telah mencapai semua tujuan dan merupakan permata agung mulia, yang dengan tangkas memberi kebahagiaan agung kepada semua makhluk.

1.

Pertama-tama, lakukan praktik dasar.

Untuk praktik utama, lakukan secara silih-berganti, praktik ‘tukar’ (*gumanti*)

Ada tiga objek, tiga racun dan tiga akar kebajikan –

Singkatnya, ini adalah petunjuk untuk praktik selanjutnya.

2.

Mulailah praktik ‘ambil’ terhadap diri sendiri.

Tunggangkan keduanya pada napas.

Singkatnya, ini adalah sulingan intisari petunjuk-petunjuk:

Gunakan pengingat dalam apa pun yang dilakukan.

3.

Sedapat mungkin, hubungkan apa pun ke meditasi saat ini.

Ketika keduanya hadir, ambillah semua.

Praktiklah terus-menerus pada objek-objek yang ditentukan.

4.

Arahkan seluruh kesalahan pada satu sumber.

Terhadap semua makhluk, renungkan kebaikan mereka yang luar biasa

Praktikkan tiga tantangan sulit.

Ada dua tugas – satu di awal dan satu di akhir.

5.

Kontemplasikan tiga hal yang bebas dari kemerosotan.

Praktiklah terus-menerus dalam tiga poin umum.

Ubahlah sikap pandang tapi tetaplah seperti biasanya.

Anutlah tiga kondisi utama.

Praktikkan lima daya (*pancabala*).

6.

Tujuan semua ajaran mengacu ke satu poin.

Dari kedua saksi, andalkan yang utama.

Selalu kembangkan hati yang penuh sukacita;

Jika ini dapat dipraktikkan meskipun ada gangguan, berarti engkau telah terlatih.

1. Jangan menyiksa dengan gurauan menyakitkan.
2. Jangan membual/membanggakan perbuatan baikmu.
3. Jangan mudah marah.
4. Jangan ribut/banyak bicara.

5. Jangan plin-plan.
6. Jangan menunggu untuk menyerang.
7. Jangan menaruh beban seekor yak pada seekor lembu.
8. Jangan memacu kecepatan untuk memenangkan lomba.
9. Jangan mempertahankan kesetiaan pada hal yang tidak tepat.
10. Jangan sporadis/tidak konsisten.
11. Jangan menyalahgunakan praktik ini.
12. Bebaskan diri melalui dua hal: menyidik dan menganalisa.
13. Praktiklah dengan kebulatan tekad.
14. Milikilah tiga faktor yang tak terpisahkan.

7.

Sempurnakan seluruh yoga melalui satu cara.

Jika gagal, meditasikan itu sebagai obat penawar.

Yang manapun dari keduanya timbul, pikullah keduanya;

Jangan membicarakan kekurangan [orang lain].

8.

Jangan berketat pada kekurangan orang lain.

Jangan mengubah dewa menjadi setan.

Jangan mencari kesengsaraan sebagai cara untuk bahagia.

Jangan tergantung pada kondisi-kondisi lain.

1. Kenali apa yang utama.
2. Tinggalkan semua harapan akan penghargaan.
3. Buanglah makanan beracun.
4. Jangan menusuk hati.

9.

Berkembangnya lima kemerosotan ini

Diubah menjadi marga penggugahan.

Dengan dicapainya stabilitas, rahasia terungkap.

10.

Sulingan intisari petunjuk-petunjuk ini

Berasal dari silsilah para guru tertinggi.

Ini adalah sumber ajaran utama yang ditulis oleh Lama Atisha.

\*\*\*

Sumber: *Mind Training: The Great Collection (2006), translated by Thupten Jinpa.*  
*Published by Wisdom Publications, Boston.*

*Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.*  
*Revisi: Juli 2017.*