

NYUNG NÄ

SADHANA EKADASAMUKHA ARYA AVALOKITESHVARA



DISUSUN oleh YANG MULIA DALAI LAMA KETUJUH
DITERJEMAHKAN oleh LAMA ZOPA RINPOCHE dan VEN. GEORGE CHURINOFF
DITERJEMAHKAN KE BAHASA INDONESIA oleh TIM PENERJEMAH POTOWA CENTER

Nyung Nä

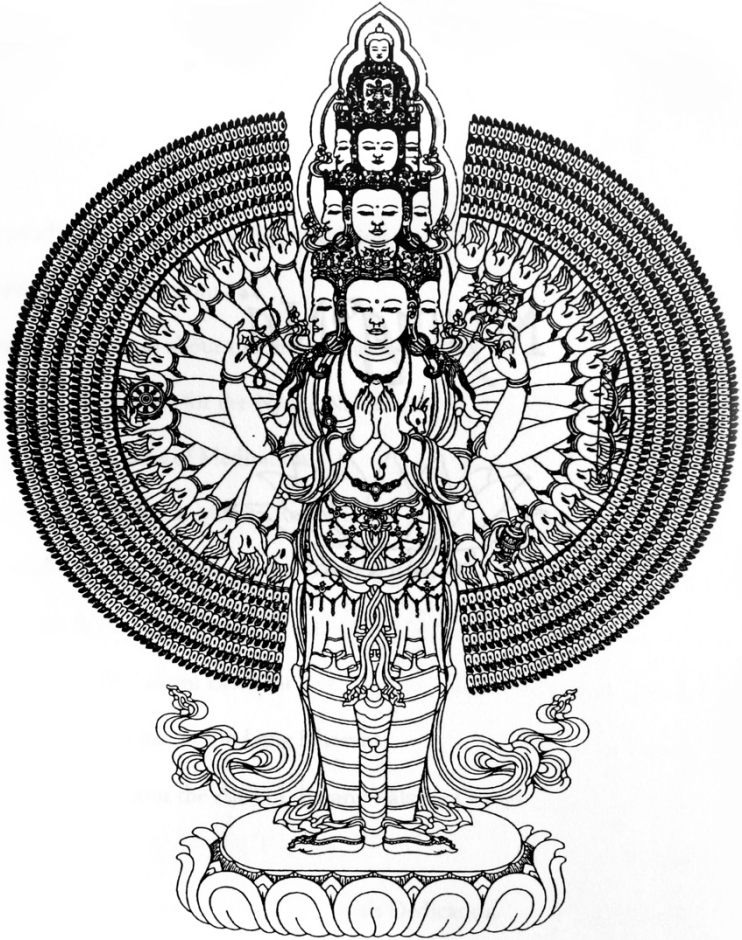
*Sadhana Ekadasamukha
Arya Avalokiteshvara*

Berdasarkan Tradisi Bhikshuni Lakshmi

Potowa Center
Revisi: April 2014

DAFTAR ISI

Ritual Persiapan	1
Memanggil Guru dari Jauh	2
Hasta Sila Mahayana	9
Permohonan Kepada Para Guru Paranpara (Versi Nyanyian)	18
Landasan dari Semua Kualitas Kebajikan	21
Permohonan Kepada Arya Avalokiteshvara	24
Mengundang <i>Punyaksetra</i>	29
Pengakuan Kegagalan Menjalankan Sila	38
Bermeditasi Pada Penciptaan Diri	45
Bermeditasi Pada Penciptaan di Depan	54
Praktik Utama Pujian-Pujian	72
Persembahan Torma	75
Pujian Kepada Para Dharmapala	77
Persembahan Ritual Pemandian	83
Gatha-Gatha Penuh Berkah	92
Lampiran: Penjelasan Singkat Praktik Nyung Nä dan <i>Sur</i> Dedikasi Apa yang perlu diperhatikan mengenai materi dan teks Dharma	



Ekadasamukha Arya Avalokiteshvara

RITUAL PERSIAPAN

Ritual Pemandian

Pada subuh hari ke-14 (penanggalan lunar), ketika garis-garis telapak tangan mulai terlihat, kita hendaknya membersihkan diri dengan baik. Kemudian merangkapkan kedua telapak tangan di dada, dengan mudra bunga teratai mekar, mudra komitmen dari keluarga Teratai, dan lafalkan:

OM PADMA UDBHAVAYA SVAHA (5x)



Kemudian bayangkan kita bernamaskara di kaki semua Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru dan lafalkan:

OM SARVA TATHAGATA KAYA VAK CHITTA VAJRA PRANAMENA
SARVA TATHAGATA VAJRA PADA BANDHANAM KAROMI

Bayangkan kita mempersembahkan tubuh kepada para Jina dan para Bodhisattva, sambil melafalkan:

Senantiasa mempersembahkan diri saya sepenuhnya kepada semua Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru di tiga masa hingga direalisasinya Penggugahan Sempurna, saya memohon kepada para Buddha dan Bodhisattva agung untuk menerima saya. Mohon limpahkanlah inspirasi realisasi Kesempurnaan.

Sesi pertama, keempat, ketujuh: lanjut ke halaman berikut.

Sesi kedua, ketiga, kelima, keenam: ke hal 7 (Memanggil Guru dari Jauh - Versi Singkat).

MEMANGGIL GURU DARI JAUH

Guru, ingatlah saya!
Guru, ingatlah saya!
Guru, ingatlah saya!

Prajna mahasukha dari semua Buddha, sama rasa dengan Dharmakaya, adalah keberadaan tertinggi dari semua Guru yang baik. Saya mohon kepada-Mu, Guru, Dharmakaya, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Penampakan ilusi dari *prajna* itu sendiri, Jina dengan tujuh aspek, adalah landasan tertinggi dari emanasi semua Guru yang baik. Saya mohon kepada-Mu, Guru, Sambhogakaya, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Permainan dari berbagai emanasi, mengikuti kecenderungan berbagai makhluk yang akan dijinakkan, adalah tindakan dari Sambhogakaya para Guru yang baik. Saya mohon kepada-Mu, Guru, Nirmanakaya, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Permainan dari Trikaya yang tak terpisahkan, yang muncul dalam wujud Guru, adalah esensi dari semua Guru yang baik. Saya mohon kepada-Mu, Guru, Trikaya yang tak terpisahkan, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Semua Istadevata dalam wujud damai maupun beringas yang jumlahnya tak terhingga juga adalah sifat keberadaan Guru, dan karena tiada Istadevata yang terpisah dari Guru yang baik itu sendiri, saya mohon kepada-Mu, Guru, penjelmaan semua Istadevata, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Perwujudan biasa dari semua Buddha muncul dalam aspek Guru, karena itu tiada Buddha yang terpisah dari Guru yang baik itu sendiri. Saya mohon kepada-Mu, Guru, penjelmaan semua Buddha, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Perwujudan *prajna*, *karuna* dan daya semua Buddha muncul sebagai Guru, karena itu para Bhagavan dari tiga keluarga juga adalah Guru yang baik itu sendiri. Saya mohon kepada-Mu, Guru, penjelmaan tiga keluarga, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Seratus keluarga, lima keluarga dan tiga keluarga, betapa pun banyaknya adalah Guru. Guru yang mencakup semua keluarga juga adalah Guru itu sendiri. Saya mohon kepada-Mu, Guru, sebagai Guru dari semua keluarga, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Pencipta semua Buddha, Dharma, dan Sangha adalah Guru. Ia yang menyatukan ketiga permata adalah Guru yang baik itu sendiri. Saya mohon kepada-Mu, Guru, yang kehadiran-Nya menyatukan semua pengendalian, mohon jagalah saya agar selalu tak terpisahkan, dalam hidup ini, kehidupan-kehidupan mendatang dan *antarabhava*.

Memikirkan bagaimana perwujudan sesungguhnya dari semua Buddha muncul dalam aspek Guru dan dengan welas asih menjagaku – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan bagaimana Engkau menunjukkan jalan spiritual tanpa salah kepadaku, makhluk malang, yang ditinggalkan oleh semua Buddha – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan kelahiran sebagai manusia yang berharga, sangat bermakna dan sukar diperoleh serta berkeinginan mengambil intisari dari hidup dengan memilih secara tepat antara mengambil manfaat atau tidak, kebahagiaan atau penderitaan – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan pengalaman tidak mengetahui apa yang harus dilakukan ketika ketakutan mengerikan akan kematian tiba-tiba menimpaku – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan pengalaman tiba-tiba berpisah dari semua kesempurnaan hidup ini dan melanjutkannya sendirian – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan pengalaman tubuh telanjang saya terjatuh dalam api neraka yang menakutkan dan tidak tahan mengalaminya – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan bagaimana penderitaan lapar dan haus, tanpa setetes air pun, yang dialami secara langsung oleh makhluk-makhluk *preta* yang malang – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan betapa menderita dan malangnya menjadi hewan yang bodoh dan bagaimana rasanya bila saya mengalaminya sendiri – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan apa yang dapat saya andalkan agar terhindar dari hal ini, berhubung sekarang saya hampir terjatuh ke alam rendah – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan bagaimana karma putih dan karma hitam akan dialami dan bagaimana mempraktikkan secara tepat dan menyeluruh apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dihindari – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan cara membebaskan diri dari penjara samsara tanpa akhir ini, sumber semua *duhkha* – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Memikirkan keadaan menyedihkan ibu-ibuku, yang jumlahnya memenuhi angkasa, terjatuh dalam samudra samsara yang menakutkan dan mengalami *duhkha* sejak masa yang sangat lama – mengingatkanku pada-Mu, Guru.

Oleh karena itu, Guru, mohon limpahkanlah inspirasi untuk membangkitkan pengalaman tanpa daya upaya mengenai tiga realisasi utama jalan spiritual (pengentasan diri dari samsara, Bodhicitta, *prajna merealisasi shunyata*) yang mendalam dan kedua tahap dalam kesinambungan kesadaranku.

Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk berjuang sepenuh hati memfokuskan pada praktik *Tri-adhi-shiksha* (sila, *samadhi*, *prajna*) dengan tekad kuat untuk keluar dari samsara, untuk merealisasi pembebasan.

Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk menumbuhkembangkan Bodhicitta tertinggi yang berharga dengan sikap khusus mengambil tanggung jawab sendiri untuk membebaskan semua makhluk dalam samsara.

Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk mengikuti para Jina yang jumlahnya seperti lautan dengan motivasi untuk menyempurnakan tindakan-tindakan luhur para Bodhisattva.

Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk merealisasi pandangan benar, bebas dari kedua jalan buntu, di mana *shunyata* dan *pratityasamutpada*, penampakan dan *shunyata*, saling melengkapi.

Mohon limpahkanlah saya inspirasi dengan cepat untuk membangkitkan pengalaman Trikaya dalam jalan spiritual, mematangkan landasan dari kelahiran, kematian dan *antarabhava*.

Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk tampil sebagai tubuh suci seperti ilusi itu sendiri, permainan dari empat *sukha* dan empat *shunyata* ketika *prana* dan *citta* terserap dalam nadi tengah (*avadhuti*).

Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk bertemu Guru tertinggi – keberadaan *citta* sebagaimana adanya di mana hilangnya persepsi akan keberadaan hakiki dan persepsi menganggapnya solid.

Mohon limpahkanlah saya inspirasi agar tak terpisahkan dengan tiga rahasia-Mu, Guru, dalam Dharmakaya *mahasukha* yang luas, yang telah melenyapkan berkembangnya kedua rintangan.

Singkatnya, mohon bersemayamlah secara tak terpisahkan di tengah-tengah cakra hati saya hingga Penggugahan Sempurna, dan dengan welas asih limpahkanlah inspirasi kepada saya, seorang anak, untuk mengikuti-Mu, Bapa.

Guru, ingatlah saya!
Guru, ingatlah saya!
Guru, ingatlah saya!

Sesi pertama dan keempat: ke hal 9 (Hasta Sila Mahayana).
Sesi terakhir (sesi ketujuh): ke hal 18 (Permohonan Kepada Para Guru Paranpara - Versi Nyanyian).

Memanggil Guru dari Jauh (Versi Singkat)

Guru, ingatlah saya!
 Guru, ingatlah saya!
 Guru, ingatlah saya!

Guru agung yang luar biasa, menghilangkan kegelapan *avidya*;
 Guru agung yang luar biasa, membabarkan jalan pembebasan;
 Guru agung yang luar biasa, membebaskan diri dari lautan
 samsara;
 Guru agung yang luar biasa, menghilangkan penyakit dari lima
 racun;
 Guru agung yang luar biasa, permata pengabul keinginan;
 Saya mohon kepada-Mu:
 Limpahkanlah saya inspirasi untuk mengingat *anitya* dan
 kematian dalam hati saya.
 Dan membangkitkan pikiran serba berlimpah dalam *citta* saya.

Guru agung yang luar biasa, mohon limpahkanlah saya inspirasi
 untuk bersemayam dalam *samadhi* di tempat sunyi, tanpa
 rintangan dalam praktik saya.
 Guru agung yang luar biasa, mohon limpahkanlah saya inspirasi
 agar semua kondisi buruk menjadi bermanfaat.
 Guru agung yang luar biasa, mohon limpahkanlah saya inspirasi
 untuk merealisasi kedua tujuan - untuk saya dan makhluk lain
 tanpa daya upaya.
 Guru agung yang luar biasa, mohon limpahkanlah saya inspirasi
 dengan cepat, sangat cepat.
 Mohon limpahkanlah saya inspirasi pada saat ini juga.
 Mohon limpahkanlah saya inspirasi pada sesi ini juga.

Setelah melafalkan gatha-gatha ini, lafalkan doa permohonan apa pun kepada Guru sesuai keinginan Anda.

Agar saya tidak memiliki pikiran negatif bahkan sedetik pun Terhadap tindakan-tindakan Guru yang agung.
Apa pun tindakan yang beliau lakukan, agar saya menganggapnya murni
(Dengan bakti ini) agar saya menerima inspirasi Guru dalam hati.

Kemudian lafalkan gatha berikut dan bayangkan Guru memasuki cakra hati Anda.

Guru utama yang luar biasa dan berharga
Mohon bersemayamlah di atas teratai dan bantalannya di cakra hati saya.
Bimbinglah saya dengan kebajikan agung-Mu,
Dan limpahkanlah saya realisasi dari tubuh, ucapan dan pikiran suci-Mu.

Sesi kedua dan kelima: ke hal 21 (Landasan dari Semua Kualitas Kebajikan).

Sesi ketiga dan keenam: ke hal 24 (Permohonan Kepada Arya Avalokiteshvara).

HASTA SILA MAHAYANA

Trisarana dan Bodhicitta

Saya mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha
 Hingga saya merealisasi Penggugahan
 Melalui potensi positif (*punya*) dari menjalankan *dana paramita*
 dan *paramita-paramita* lainnya
 Agar saya merealisasi Kebuddhaan demi semua makhluk. 3x

Dengan motivasi untuk membebaskan semua makhluk,
 Saya akan selalu mengandalkan
 Buddha, Dharma, dan Sangha
 Hingga saya merealisasi Penggugahan.

Dengan tekad demi kebahagiaan semua makhluk
 Yang dilandasi *prajna* dan *karuna*,
 Di hadapan semua Buddha,
 Saya membangkitkan Bodhicitta.

3x

Gatha-gatha berikut dapat juga dilafalkan sebagai pengganti atau tambahan dari gatha-gatha di atas:

Saya mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha
 Hingga saya merealisasi Penggugahan
 Saya akan membangkitkan Bodhicitta
 Dengan merealisasi kebahagiaan diri sendiri dan makhluk lain.

3x

Oh para Buddha dan Bodhisattva
 Yang bersemayam di sepuluh penjuru,
 mohon dengarkanlah saya;
 Demi merealisasi Penggugahan Sempurna,
 Mulai sekarang saya akan membangkitkan Bodhicitta.

Memurnikan Tempat

Agar semua alam menjadi murni
 Bebas dari benda-benda kasar dan sebagainya
 Agar semuanya seperti lapis lazuli
 Dan selembut telapak tangan.

Melipatgandakan Persembahan

Agar persembahan-persembahan para dewa dan manusia,
 Dalam bentuk nyata dan yang dibayangkan,
 Seperti persembahan berlimpah yang dibuat oleh
 Arya Samantabhadra,
 Memenuhi semua ruang.

Dharani 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,
 Inspirasi dari semua Buddha dan Bodhisattva,
 Dengan daya kekuatan agung dari penyempurnaan kedua
 kumpulan,
 Dan Dharmadhatu murni dan tak terbayangkan,
 Agar persembahan-persembahan ini menjadi demikian.

Mengundang Kehadiran

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

Namaskara

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMAH SUSHRIYE NAMA UTTAMA
SHRIYE SVAHA

(3x sambil bernamaskara)

Saptanga Puja

Saya bersujud pada tubuh suci Arya Avalokiteshvara
Dan mempersembahkan semua jenis persembahan, baik yang nyata maupun yang dibayangkan;
Saya mengakui semua tindakan negatif sejak masa tak berawal
Dan bermudita atas potensi positif (*punya*) yang dilakukan oleh semua makhluk suci maupun makhluk biasa.
Mohon tetaplah tinggal hingga samsara berakhir
Dan putarlah roda Dharma demi semua makhluk.
Saya mendedikasikan potensi positif yang dikumpulkan oleh saya dan semua makhluk demi direalisasinya Penggugahan Sempurna.

Persembahan Mandala Ekstensif

Zhing kham ùl war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su

Rii gyäl po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nub ba lang chö / jang dra mi nyän

Lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dän dang lam chhog dro / dra mi nyän dang dra mi nyän gyi da

Rin po chhei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö päi lo tog

Khor lo rin po chhe / nor bu rin po chhe / tsün mo rin po chhe / löñ po rin po chhe / lang po rin po chhe / ta chhog rin po chhe / mag pön rin po chhe / ter chen pöi bum pa

Geg ma / threng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma
/ nang säla ma / dri chhab ma

Nyi ma / da wa / rin po chhei dug / chhog lä nam par gyäl wäi
gyän tshän / ü su lha dang mi / päl jor phün sum tshog pa ma
tshang wa me pa / tsang zhing yi du wong wa di dag drin chän tsa
wa dang gyü par / chä päi päl dän la ma dam pa nam dang khyä
par du yang / Phag chhog thug je chen pöi lha tshog khor dang
chä pa nam la zhing kam ül war gyi wo / thug je dro wäi dön du
zhe su söl / zhe nä kyang dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha
dang nyam päi sem chän tham chä la / thug tse wa chhen pö go
nä jin gyi lab tu söl

(Bahasa Indonesia)

Persembahkanlah Buddhaksetra ...

OM bumi vajra AH HUM, bumi emas kokoh yang tiada taranya.

OM pagar vajra AH HUM. Di luarnya dikelilingi oleh dinding-dinding, di tengahnya adalah Sumeru, raja dari semua gunung; benua di sebelah Timur adalah Videha; di sebelah Selatan adalah Jambudvipa; di sebelah Barat adalah Godaniya; di sebelah Utara adalah Kuru; *(benua kecil di sebelah Timur)* Deha dan Videha; *(di sebelah Selatan)* Camara dan Aparacamara; *(di sebelah Barat)* Satha dan Uttaramantrin; *(dan di sebelah Utara)* Kuru dan Kaurava. *(Di keempat benua terdapat): (Timur)* Gunung permata, *(Selatan)* Pohon kalpavreksha, *(Barat)* Sapi pengabul keinginan, *(Utara)* Hasil panen yang tanpa dibajak.

(Pada tingkat pertama terdapat): Dharmacakra Berharga, Permata Berharga, Permaisuri Mulia, Menteri Mulia, Gajah Mulia, Kuda Mulia, Panglima Mulia, Bejana harta karun luar biasa.

(Pada tingkat kedua, delapan dewi): Dewi Keunggulan, Dewi Karang Bunga, Dewi Nyanyian, Dewi Tarian, Dewi Bunga, Dewi Dupa, Dewi Pelita, Dewi Wewangian.

(Pada tingkat ketiga): Matahari dan Bulan; Payung Berharga, dan panji-panji kejayaan di keempat penjuru. Di tengah-tengah, terkumpul kekayaan para dewa dan manusia yang sempurna, tanpa kekurangan, murni dan menggembirakan.

Kepada yang agung, suci dan yang paling baik para Guru utama serta Guru Paranpara, dan secara khusus kepada Arya Avalokiteshvara dan rombongannya, saya persembahkan ini sebagai Buddhaksetra. Mohon terimalah ini berdasarkan welas asih demi kebahagiaan semua makhluk dalam samsara.

Setelah menerimanya, berdasarkan welas asih-Mu, mohon limpahkanlah inspirasi-Mu kepada saya dan semua makhluk-makhluk ibu saya sejauh mungkin seluas angkasa!

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 Gunung Meru, empat benua, matahari dan bulan.
 Saya membayangkan ini sebagai Buddhaksetra dan mempersembahkannya.
 Agar semua makhluk menikmati Buddhaksetra ini!

Persembahan Mandala Dalam

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

Objek-objek ketertarikan (*raga*), penolakan (*dvesha*), dan kesalahpengertian (*avidya*) –
 Teman-teman, musuh-musuh, orang-orang yang tidak saya pedulikan –
 Tubuh, kekayaan, dan kesenangan saya;
 Tanpa merasa rugi sedikit pun, saya mempersembahkan kumpulan ini.
 Mohon terimalah dengan senang hati dan limpahkanlah inspirasi agar saya terbebas dari tiga racun.

Doa Penuh Berkah

Päl dän la mäi ku tshe tän pa dang
 Kha nyam yong la de kyi jung wa dang
 Dag zhän ma lü tshog sag drib jang nä
 Nyur du sang gyä thob par jin gyi lob

Agar semua Guru agung berumur panjang.
 Agar semua makhluk yang jumlahnya memenuhi angkasa mendapatkan kebahagiaan.
 Agar saya dan makhluk-makhluk lain tanpa terkecuali mengumpulkan potensi positif dan mempurifikasi karma negatif,
 Dan agar kita semua mendapat inspirasi untuk segera merealisasi Kebuddhaan.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Visualisasi dan Motivasi

Jika Anda mengambil Hastasila Mahayana untuk pertama kali:

Dalam situasi ini, ritual pengambilan sila harus dilakukan di hadapan seorang Guru. Bayangkan Guru adalah Arya Avalokiteshvara sesungguhnya dan di sekeliling beliau adalah para Buddha dan para Bodhisattva, dan bangkitkan keyakinan serta rasa bakti yang kuat. Bernamaskara tiga kali dan duduk menghadap beliau dengan hormat. Untuk memohon dan menerima Hastasila Mahayana, persembahkanlah mandala kepada Guru.

Jika sebelumnya sudah pernah menerima Hastasila Mahayana dari seorang Guru:

Bangkitkan motivasi Bodhicitta yang kuat untuk mengambil Hastasila, dan lanjutkan dengan melafal Mengambil Hastasila Mahayana.

Mengambil Hastasila Mahayana

(Berlutut dengan lutut kanan di lantai)

Para Buddha dan Bodhisattva yang bersemayam di sepuluh penjuru, mohon berikan perhatian kepada saya!

(Guru, mohon berikan perhatian kepada saya); hanya dibaca saat Anda mengambil Hastasila Mahayana untuk pertama kalinya.

Seperti para Tathagata, Arhat, dan Samyaksambuddha, di masa lampau, seperti kuda bijaksana dan gajah agung, telah melakukan apa yang harus dilakukan, menyelesaikan pekerjaan, meninggalkan beban, dan kemudian mencapai tujuan mereka sendiri, sepenuhnya menghilangkan belenggu keberadaan dan memiliki ucapan sempurna, *citta* suci yang bebas sepenuhnya dan *prajna* sempurna, demi kebahagiaan semua makhluk, untuk memberi manfaat kepada mereka, untuk membebaskan mereka, untuk menghilangkan bencana kelaparan, untuk menghilangkan penyakit, agar ke-37 Dharma Penggugahan disempurnakan, dan untuk secara pasti merealisasi Anuttara Samyaksambodhi, telah menjalankan Hastasila Mahayana dengan sempurna; demikian juga saya, *(sebutkan nama Anda)*, dari sekarang hingga matahari terbit esok hari, demi kebahagiaan semua makhluk, untuk memberi manfaat kepada mereka, untuk membebaskan mereka, untuk menghilangkan bencana kelaparan, untuk menghilangkan penyakit, agar ke-37 Dharma Penggugahan disempurnakan, dan untuk secara pasti merealisasi Anuttara Samyaksambodhi, akan menjalankan Hastasila dengan baik. (3x)

Doa Komitmen untuk Menjaga Sila

Mulai sekarang saya tidak akan membunuh,
Mengambil milik orang lain,
Melakukan kegiatan seksual,
Atau berbohong.

Saya akan menghindari makanan dan minuman yang
menyebabkan melemahnya kesadaran, yang mengakibatkan
banyak kekeliruan.

Saya tidak akan menggunakan tempat tidur yang besar, tinggi
atau mahal.

Saya tidak akan makan pada waktu yang keliru (lewat jam 12
siang).

Saya akan menghindari menyanyi, menari dan memainkan musik,
Dan saya tidak akan menggunakan parfum, untaian bunga-bunga
atau perhiasan.

Seperti para Arhat yang telah menghindari tindakan negatif,
seperti membunuh dan sebagainya,

Saya juga akan menghindari tindakan negatif seperti membunuh
dan sebagainya.

Agar saya secepatnya merealisasi Penggugahan,

Dan agar semua makhluk yang sedang mengalami berbagai
penderitaan,

Terbebas dari lautan samsara.

Dharani untuk Menjaga Kemurnian Sila

*(Guru akan memimpin pelafalan Dharani untuk Menjaga Kemurnian Sila
sebanyak tiga kali, kemudian lafalkan bersama-sama sebanyak 21 kali)*

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA
SHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA-
DHARA / SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA (21x)

Dedikasi

Agar saya menyempurnakan *silā paramita* dengan menjaga sila secara murni dan tanpa dinodai kebanggaan diri.

Agar muncul seketika
Permata Bodhicitta yang paling berharga,
Dan Bodhicitta yang telah ada
Akan tumbuh berkembang senantiasa.

Melalui semua kebajikan yang dilakukan
Agar daya positif dan pengertian terhimpun
Dengan sempurnanya himpunan *punya* dan *jnana* tersebut
Terwujudlah dua penampilan – Rupakaya dan Dharmakaya.

Seperti Arya Manjushri dan Arya Samantabhadra yang perwira,
Telah melihat realita sebagaimana adanya,
Saya juga mendedikasikan semua potensi positif ini dengan cara terbaik,
Agar saya dapat mengikuti teladan sempurna mereka.

Saya mendedikasikan semua akar kebajikan ini
Dengan dedikasi yang dipuji sebagai yang terbaik
Oleh para Buddha di tiga masa,
Agar saya dapat melakukan kebajikan.

PERMOHONAN KEPADA PARA GURU PARANPARA (VERSI NYANYIAN)

Dalam Dharmakaya yang seperti ruang / ratusan ribu awan
mengumpul

Dengan air welas asih yang bebas dari keberpihakan

Memberikan hujan *siddhi* / untuk memberi manfaat kepada
semua makhluk

Kepada Padmapani yang terampil, saya memohon.

Kepada Gelongma Palmo / yang telah merealisasi pembebasan
tertinggi

Chandra Kumara, Guru dari lima seni

Kepada Arya Yeshe Zang / dengan *virya*, *shraddha* dan *kshanti*
yang kokoh

Kepada tiga sahabat para makhluk, saya memohon.

Kepada Penyawa dari Nepal / teragung di antara para pandita

Dawa Gyaltsan, emanasi dari Arya Avalokiteshvara

Kepada Nyipug Chokyi Drag / yang menguasai realisasi

Kepada para Bodhisattva agung ini, saya memohon.

Inkarnasi Dorje Gyalpo / Bodhisattva dengan relik (*sarira*)

Oh pandita yang agung dan rendah hati, Zhangton Drajig

Jangchub Pal yang penuh welas asih / yang menebarkan
wewangian sila

Kepada para Penerang jalan spiritual, saya memohon.

Dewachan yang memperoleh / *samadhi* tak terbatas

Kepada Jangchub Bar yang melihat para dewa dan Istadevata

Yeshe Bum yang memiliki / harta karun kebajikan

Kepada-Mu yang mewujudkan aspirasi, saya memohon.

Togme Zang yang telah memperoleh / daya Bodhicitta
 Sherab Pal manifestasi dari Arya Maitreya
 Kepada Tsultrim yang melindungi / para makhluk dengan welas
 asih
 Kepada-Mu yang bertindak demi makhluk-makhluk lain, saya
 memohon.

Kepada-Mu Yontan Rinchen / pemimpin suci para makhluk
 Wangchug-je yang menguasai ajaran-ajaran Buddha
 Kepada Kyabchog Pal yang membimbing / makhluk samsara yang
 tak terhingga
 Kepada-Mu yang hidup sesuai dengan Dharma, saya memohon.

Kepada Ensapa Sang Vira / yang mengatasi semua kesukaran
 Kepada Sangya Yeshe yang memenuhi semua harapan
 Losang Chogyen yang melihat / semua objek pengalaman
 Kepada ketiga penyelamat suci ini, saya memohon.

Kepada Damtsig Dorje dengan / semua realisasi tertinggi
 Lozang Yeshe pemimpin semua keluarga
 Kepada Donyo Khedrup-je / yang mengklarifikasi keseluruhan
 jalan
 Kepada para Pelita Dharma ini, saya memohon.

Kepada Ngawang Chogdan dengan / *prajna* lima simpul
 Yang tubuhnya menyatukan semua Sugata
 Mengajarkan Dharma dari Buddha keempat dalam kalpa
 keemasan
 Kepada-Mu yang mengklarifikasi ajaran, saya memohon.

Manifestasi dari / welas asih dan *prajna*
 Yang tak terpisahkan
 Tampak sebagai lautan / para Istadevata dan mandala
 Kepada aspek-aspek dari Arya Avalokiteshvara, saya memohon.

Padmapani sambil engkau / menikmati Potala
 Engkau senantiasa melindungi kami seperti anak-Mu sendiri
 Begitu kami meminum sari / nektar murni Mahayana
 Limpahkanlah inspirasi agar ketiga gerbang kami hanya
 didedikasikan untuk menyenangkan-Mu.

Limpahkanlah inspirasi kepada kami / untuk mengentaskan diri dari samsara

Tidak menginginkan pembebasan pribadi semata

Membangkitkan Bodhicitta tertinggi / untuk membebaskan

Semua makhluk-makhluk ibu seluas angkasa dari semua penderitaan mereka.

Limpahkanlah inspirasi kepada kami agar tidak mencengkeram / pada penampakan biasa

Dengan kepercayaan diri yang kuat (*divya-mana*) atas penampakan murni

Enam Istadevata / *shunyata*, suara mantra, bija-bija aksara

Tubuh sempurna dengan ciri-ciri, mudra dan tanda-tanda.

Limpahkanlah inspirasi kepada kami untuk memperoleh / semua realisasi tertinggi

Dengan *samadhi* pelafalan empat bagian

Dan merealisasi *samadhi* / dengan penyatuan

Penyerapan dalam api dan suara.

Limpahkanlah inspirasi kepada kami untuk sepenuhnya menghancurkan / kedua rintangan

Setelah memperoleh potensi positif dan *samadhi*

Seperti angkasa yang bebas dari / fokus pada keberadaan hakiki

Yang menghasilkan pembebasan sempurna.

Limpahkanlah inspirasi kepada kami untuk memperoleh / tubuh cahaya

Prajna yang melihat dengan jelas semua keberadaan

Untuk bertindak spontan / mematangkan dan membebaskan

Setiap dari kelima kelompok makhluk samsara.

Lanjut ke hal berikutnya.

Untuk sesi terakhir (ketujuh): ke hal 87 (Ritual Pemandian Dalam: Mengambil Vas Berisi Nektar)

LANDASAN DARI SEMUA KUALITAS KEBAJIKAN

Landasan dari semua kualitas kebajikan adalah Guru yang bajik dan agung;

Berbakti secara benar kepada Guru adalah landasan jalan spiritual.

Dengan memahami hal ini secara jelas dan berupaya keras, Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk mengandalkannya dengan penuh hormat.

Menyadari bahwa kehidupan manusia yang berharga ini hanya didapatkan kali ini,

Betapa bermaknanya dan sulit untuk diperoleh kembali, Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk terus-menerus membangkitkan pikiran, Mengambil intisari hidup ini, siang dan malam.

Kehidupan ini bersifat *anitya* seperti gelembung air;

Mengingat betapa cepatnya kehidupan ini berakhir dan tibanya kematian.

Setelah meninggal, hasil-hasil dari karma hitam dan putih mengikuti,

Seperti bayangan mengikuti tubuh.

Meyakini hal ini secara teguh dan kokoh,

Mohon limpahkanlah saya inspirasi agar senantiasa berhati-hati,

Untuk menghentikan tindakan negatif sekecil apa pun

Dan mengumpulkan semua tindakan bajik.

Mencari kepuasan samsara adalah pintu menuju semua penderitaan:

Kepuasan samsara tidak pasti dan tak dapat diandalkan.

Menyadari kekurangan-kekurangan ini,

Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk membangkitkan tekad merealisasi pembebasan.

Didorong oleh pikiran murni ini,
Muncullah *smrti*, *samprajanya*, dan kewaspadaan.
Landasan dari ajaran-ajaran adalah menjaga sila Pratimoksha:
Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk menyempurnakan
praktik utama ini.

Seperti halnya saya telah terjatuh dalam lautan samsara,
Demikian juga semua makhluk-makhluk ibu saya.
Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk memahami ini,
menumbuhkembangkan Bodhicitta tertinggi,
Dan memikul tanggung jawab untuk membebaskan makhluk-
makhluk samsara.

Jika saya hanya mengembangkan Bodhicitta
Tetapi tidak mempraktikkan tiga jenis sila,
Saya tak akan merealisasi Penggugahan.
Dengan memahami hal ini secara jelas,
Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk mempraktikkan
Sila Bodhisattva dengan *virya*.

Begitu saya mengatasi teralihnya pikiran pada objek-objek yang
keliru
Dan secara benar menganalisa hakikat realita,
Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk segera membangkitkan
Penyatuan jalan spiritual dari *shamatha* dan *vipashyana* dalam
kesadaran saya.

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

Pada waktu itu, landasan untuk menyempurnakan kedua realisasi
Adalah menjalankan sila dan *samaya* secara murni
Karena saya telah meyakini hal ini secara kokoh,
Mohon limpahkanlah saya inspirasi agar menjaga sila dan *samaya*
seperti hidup saya sendiri.

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

Dengan demikian, agar Guru-guru yang menunjukkan jalan para
Arya
Dan para sahabat spiritual yang mempraktikkannya, berumur
panjang.
Mohon limpahkanlah saya inspirasi untuk sepenuhnya mengatasi
Semua halangan luar dan dalam.

Dalam semua kehidupan, agar saya tak pernah terpisahkan dari
Guru-guru sempurna,
Agar saya menikmati Dharma agung.
Dengan menyempurnakan kualitas dari tahap-tahap dan jalan
spiritual,
Agar saya segera merealisasi keadaan Buddha Vajradhara.

Ke hal: 26 (Penjelmaan Seketika).

PERMOHONAN KEPADA ARYA AVALOKITESHVARA

Namo Guru Lokeshvaraya.

Pujian kepada Bhagawan dunia berlegan empat yang indah,
Emanasi agung yang berasal dari penyatuan semua Buddha di
tiga masa;

Pemilik semua pengetahuan dan pemegang teratai,
Kaki suci-Mu dengan indah menghiasi mahkota kepala saya.

Agar karma-karma negatif saya dan makhluk-makhluk lainnya
segera terpurifikasi

Dengan air mata sejuk welas asih-Mu, pelindung yang penuh cinta
kasih,

Andalan tunggal makhluk-makhluk samsara yang tak mempunyai
pembimbing.

Pertama-tama Engkau membangkitkan Bodhicitta, dan kemudian
menjangkau batas yang luar biasa.

Oh Engkau yang penuh cinta kasih,

Tataplah dengan mata welas asih-Mu

Makhluk-makhluk yang menderita, terperangkap dalam alam
samsara dan sulit untuk bebas

Mengalami akibat masing-masing dari tindakan negatif,
Sebagai makhluk neraka atau *preta*, hewan, asura, dan
sebagainya.

Tataplah dengan welas asih, mereka yang lalai, yang kembali
dengan tangan hampa;

Bahkan kelahiran mereka di alam tinggi pun tak berarti.

Tubuh manusia yang mereka miliki begitu langka dan rapuh, dan
hidup mereka hanya diliputi penderitaan.

Di tengah-tengah kesibukan melakukan tindakan yang tanpa akhir,
tibalah raja kematian.

Tataplah dengan welas asih, makhluk-makhluk berkulit badak
seperti saya
Yang menunjukkan sikap religius tetapi tidak mengetahui makna
sesungguhnya,
Diliputi oleh ketertarikan, penolakan, dan delapan pemikiran
duniawi,
Tanpa menaklukkan pikiran-pikiran kami
Dengan mengontemplasikan sebab dan akibat.

Dengan welas asih, mohon bimbinglah mereka yang tak
mempunyai andalan spiritual.
Karena ketika kehidupan mereka berakhir,
Akibat dari tindakan yang mereka buat, muncul sebagai musuh di
alam *antarabhava*,
Dan mereka dibawa melalui rute terjal oleh pembawa pesan
Yama.

Tataplah kami dengan welas asih, oh Guru Arya Avalokiteshvara,
Ibu yang penuh welas asih untuk semua makhluk,
Satu-satunya andalan tunggal di Dataran Bersalju (Tibet)
Agar saya dan makhluk-makhluk lain secepatnya merealisasi
keadaan Penggugahan-Mu.

Penjelmaan Seketika

Karena kita tak dapat memberkahi persembahan dari punyaksetra dengan penampakan biasa atau dengan mencengkeram adanya diri yang hakiki, kontemplasikan bahwa:

Seketika ini juga saya menjelma menjadi tubuh suci Arya Avalokiteshvara.

Sesi pertama hari pertama: ke Memberkahi Vas Tindakan terlebih dahulu.

Sesi-sesi lainnya: ke hal 27 (Memberkahi Persembahan).

Memberkahi Vas Tindakan *(hanya sesi pertama pada hari pertama)*

Jika Anda mempunyai vas tindakan yang akan dipakai selama mempurifikasi persembahan, maka vas dapat diberkahi pada saat ini.

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SHUDDHO HAM

Vas tindakan menjadi *shunya*. Dari alam *shunyata*, bija aksara BAM muncul dan berubah menjadi vas berharga berwarna putih, lengkap dengan semua karakteristik: leher vas yang panjang, bagian tengah yang besar, dan ada mulut vas.

Lafalkan mantra tindakan ini sebanyak 108x:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

Lalu lafalkan mantra Padmasattva seratus bija aksara untuk mempurifikasi kekeliruan:

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA
TVENOPATISHTHA DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA
SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHIM
ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM SHRIYAM
KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA
PADMA MAME MUNCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA
SATTVA AH (HUM PHAT)

Memberkahi Persembahan

Lafalkan:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

Berkahi persembahan dengan melafalkan:

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SHUDDHO HAM

Bahan-bahan persembahan menjadi bersifat *shunya*.

Dari alam *shunyata*, dari delapan bija aksara BHRUM, muncul delapan bejana berharga yang besar dan luas. Dalam setiap bejana, bija aksara OM melebur menjadi sinar-sinar cahaya, kemudian dari sinar-sinar cahaya muncullah air minum, air pembasuh kaki, bunga-bunga, dupa, pelita, parfum, makanan, dan musik. Semuanya bersifat *shunya*, setiap persembahan mempunyai aspek tersendiri dan berfungsi untuk melimpahkan *sukha* khusus yang murni.

OM ARGHAM AH HUM
 OM PADYAM AH HUM
 OM PUSHPE AH HUM
 OM DHUPE AH HUM
 OM ALOKE AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM NAIVIDYA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM

Trisarana dan Bodhicitta

Saya mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha
 Hingga saya merealisasi Penggugahan
 Melalui potensi positif (*punya*) dari menjalankan *dana paramita*
 dan *paramita-paramita* lainnya
 Agar saya merealisasi Kebuddhaan demi semua makhluk. (3x)

Dengan motivasi untuk membebaskan semua makhluk,
 Saya akan selalu mengandalkan
 Buddha, Dharma, dan Sangha
 Hingga saya merealisasi Penggugahan.

Dengan tekad demi kebahagiaan semua makhluk
 Yang dilandasi *prajna* dan *karuna*,
 Di hadapan semua Buddha,
 Saya membangkitkan Bodhicitta.

MENGUNDANG PUNYAKSETRA

Undanglah punyaksetra dengan membayangkan berikut:

Sinar-sinar cahaya memancar dari biji aksara putih HRIH yang bersemayam di atas bantalan bulan di cakra hati kita yang dibayangkan sebagai Arya Avalokiteshvara, mengundang Arya Avalokiteshvara dari Buddhaksetra yang memiliki aspek sebelas wajah (*ekadasamukha*), dikelilingi oleh Guru-Guru utama dan Guru-Guru Paranpara, rombongan Istadevata dari Arya Avalokiteshvara, dan rombongan Istadevata yang digunakan sebagai objek meditasi, para Buddha, Bodhisattva, Daka dan Dakini, dan para Dharmapala. Semuanya berada di angkasa di hadapan saya, di atas sebuah teratai berkelopak seribu yang luas.

Namaskara Puja (Versi Nyanyian)

(Sambil bernamaskara)

Perwujudan semua Buddha
Dan para pemegang *vajra*
Esensi dari Triratna
Kepada semua Guru, saya bersujud.

Tak seorang pun jemu melihat
Keindahan tubuh *vajra*-Mu
Yang kualitasnya melampaui pemikiran
Kepada semua wujud Guru, saya bersujud.

Merdu bagaikan ucapan Brahma
Mengaum bagaikan singa perkasa
Menakutkan para Tirthika
Pada semua ucapan Guru, saya bersujud.

Prajna mahasukha dan *shunyata*
Seperti ruang yang bebas dari konsep
Bersemayam dalam kebebasan rangkap tiga
Pada semua *citta* Guru, saya bersujud.

Dharmakaya Sugata

Engkau melihat semua makhluk di enam alam
Sebelas wajah-Mu meliputi semua
Kepada Buddha Amitabha, saya bersujud.

Engkau menolong sesuai kebutuhan
Dengan mata dari ribuan Buddha
Dengan tangan dari ribuan Raja Cakravati
Kepada Arya Avalokiteshvara, saya bersujud.

Dakini Lakshminakara
Ngari dan Dawa Zhon-nu
Yeshe Zangpo, Da Gyaltsan
Kepada Guru Paranpara, saya bersujud.

Welas asih agung Arya Avalokiteshvara
Arya Manjushri yang berpengetahuan sempurna
Lama Tsongkhapa, permata para bijaksana
Kepada Losang Dragpa, saya bersujud.

Membimbing dengan welas asih agung
Lautan potensi positif tak terbatas
Guru yang berpengetahuan sempurna
Kepada para Tathagata, saya bersujud.

Jalan spiritual yang bermakna dalam
Yang membebaskan kita dari *raga*
Membebaskan kita dari alam penderitaan
Pada kedamaian Dharma, saya bersujud.

Bersemayam dalam *Tri-adhi-shiksa*
Menunjukkan jalan pembebasan
Memiliki realisasi spiritual
Kepada Sangha Agung, saya bersujud.

Terlahir dalam keluarga Shakya
Penghancur semua hal negatif
Tubuh bagaikan gunung keemasan
Kepada Raja Shakya, saya bersujud.

Andalan bagi mereka yang tanpa pembimbing
 Engkau mencegah kematian yang tidak pada waktunya
 Pemimpin para Guru dunia ini
 Kepada Buddha Amitayus, saya bersujud.

Bhagavan dengan welas asih agung
 Engkau menghilangkan tiga racun penyakit
 Mempurifikasi kelahiran di alam rendah
 Kepada Buddha Bhaishajyaguru, saya bersujud.

Engkau dengan penampilan belia
 Dihiasi pelita *prajna*
 Menghilangkan kegelapan di tiga alam
 Kepada Arya Manjushri, saya bersujud.

Begitu dipuji oleh semua Buddha
 Kumpulan potensi positif luas Engkau kumpulkan
 Sehingga dianugerahi nama Arya Avalokiteshvara
 Kepada-Mu selalu, saya bersujud.

Sangya Dra dan Yizhin Nor
 Padma gar war, Donyo zhag
 Dan kepada-Mu Hala Hala
 Kepada semua Arya Avalokiteshvara, saya bersujud.

Pa gyan, Dorje Cho Wangchug
 Drin-ngon pada Hari Hari
 Para Arya di sepuluh penjuru
 Kepada semua Arya Avalokiteshvara, saya bersujud.

TARE membebaskan diri dari samsara
 TUTTARE membebaskan diri dari delapan ketakutan
 TURE membebaskan diri dari semua penyakit
 Kepada Ibu Tara, saya bersujud.

Engkau menakutkan seperti Mahabala
 Sebagai raja mantra, Engkau bajik
 Menjinakkan semua yang belum dijinakkan
 Kepada Arya Vajrapani, saya bersujud.

Saya bernamaskara dengan tubuh
 Sebanyak atom-atom di bumi
 Dengan keyakinan tak tergoyahkan
 Kepada mereka semua yang patut dipuji.

Gatha-gatha di bawah ini berasal dari Samantabhadracarya Pranidhana, dapat dilafalkan sambil melakukan namaskara atau sambil duduk.

Sujud kepada Arya Manjushri.

Kepada semua Buddha di masa lampau, sekarang dan
 mendatang,
 Singa-Singa di antara para manusia, kepada-Mu semuanya
 Yang berada di sepuluh penjuru dunia tanpa terkecuali
 Saya bersujud setulusnya dengan tubuh, ucapan dan pikiran.

Melalui daya *Bhadracari Pranidhana* ini, hadirilah para Buddha
 Tampil dengan jelas di hadapan saya,
 Saya melipatgandakan tubuh saya sebanyak atom-atom di
 jagat raya ini
 Masing-masing bersujud kepada para Buddha yang memenuhi
 ruang.

Di setiap atom bersemayam para Buddha sebanyak jumlah
 atom-atom
 Dikelilingi para Bodhisattva yang tak terhingga jumlahnya,
 Selepas pandang saya bayangkan seluruh ruang realita alam
 semesta dipenuhi para Jina.

Dengan tanpa hentinya memberikan puji-pujian seluas
 samudra tak terbatas
 Dan dengan lautan berbagai nada suara,
 Saya kumandangkan keagungan dan kesempurnaan semua
 Buddha
 Dan puji-pujian kepada para Sugata.

Kepada masing-masing Buddha, saya haturkan persembahan-persembahan ini:

Untaian-untai bunga raya, paduan lagu dan tembang merdu,
Olesan-olesan semerbak, payung-payung kehormatan,
Pelita cerah disertai keharuman dupa.

Kepada masing-masing Buddha, saya haturkan persembahan-persembahan ini:

Aneka ragam busana terindah, santapan berlimpah, wewangian harum,

Tumpukan serbuk dupa setinggi Gunung Meru.

Semuanya ditata indah dan disajikan secara sempurna.

Semua persembahan yang berlimpah, tak ternilai dan tanpa banding ini saya haturkan,

Sebagai bakti dan kekaguman kepada para Sugata;

Dan didorong oleh daya keyakinan pada *bhadracarya* – tindakan-tindakan bajik ini

Saya bersujud dan membuat persembahan-persembahan kepada-Mu, para Jina.

Puja Persembahan

Dewi-dewi persembahan bermunculan dari biji aksara HRIH di cakra hati dan membuat persembahan.

Setelah beremanasi dari cakra hati, dewi-dewi persembahan yang berpenampilan belia, memenuhi seluruh angkasa dan memegang bahan-bahan persembahan khusus, mempersembahkan air minum, air pembasuh kaki, bunga, dupa, pelita, parfum, makanan dan musik. Karena itu, bayangkan seluruh punyaksetra diliputi mahasukha.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

Persembahan Mandala Ekstensif

Zhing kham ül war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su

Rii gyäl po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nub ba lang
 chö / jang dra mi nyän

Lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dân dang lam
 chhog dro / dra mi nyän dang dra mi nyän gyi da

Rin po chhei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö päi lo
 tog

Khor lo rin po chhe / nor bu rin po chhe / tsün mo rin po chhe /
 lön po rin po chhe / lang po rin po chhe / ta chhog rin po chhe /
 mag pön rin po chhe / ter chen pöi bum pa

Geg ma / threng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma
 / nang säi ma / dri chhab ma

Nyi ma / da wa / rin po chhei dug / chhog lä nam par gyäl wäi
 gyän tshän / ü su lha dang mi / päi jor phün sum tshog pa ma
 tshang wa me pa / tsang zhing yi du wong wa di dag drin chän tsa
 wa dang gyü par / chä päi päi dân la ma dam pa nam dang khyä
 par du yang / Phag chhog thug je chen pöi lha tshog khor dang
 chä pa nam la zhing kam ül war gyi wo / thug je dro wäi dön du
 zhe su söl / zhe nä kyang dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha
 dang nyam päi sem chän tham chä la / thug tse wa chhen pö go
 nä jin gyi lab tu söl

(Bahasa Indonesia)

Persembahkanlah Buddhaksetra ...

OM bumi vajra AH HUM, bumi emas kokoh yang tiada taranya.

OM pagar vajra AH HUM. Di luarnya dikelilingi oleh dinding-dinding, di tengahnya adalah Sumeru, raja dari semua gunung; benua di sebelah Timur adalah Videha; di sebelah Selatan adalah Jambudvipa; di sebelah Barat adalah Godaniya; di sebelah Utara adalah Kuru; *(benua kecil di sebelah Timur)* Deha dan Videha; *(di sebelah Selatan)* Camara dan Aparacamara; *(di sebelah Barat)* Satha dan Uttaramantrin; *(dan di sebelah Utara)* Kuru dan Kaurava. *(Di keempat benua terdapat): (Timur)* Gunung permata, *(Selatan)* Pohon kalpavreksha, *(Barat)* Sapi pengabul keinginan, *(Utara)* Hasil panen yang tanpa dibajak.

(Pada tingkat pertama terdapat): Dharmacakra Berharga, Permata Berharga, Permaisuri Mulia, Menteri Mulia, Gajah Mulia, Kuda Mulia, Panglima Mulia, Bejana harta karun luar biasa.

(Pada tingkat kedua, delapan dewi): Dewi Keanggunan, Dewi Karangan Bunga, Dewi Nyanyian, Dewi Tarian, Dewi Bunga, Dewi Dupa, Dewi Pelita, Dewi Wewangian.

(Pada tingkat ketiga): Matahari dan Bulan; Payung Berharga, dan panji-panji kejayaan di keempat penjuru. Di tengah-tengah, terkumpul kekayaan para dewa dan manusia yang sempurna, tanpa kekurangan, murni dan menggembirakan.

Kepada yang agung, suci dan yang paling baik para Guru utama serta Guru Paranpara, dan secara khusus kepada Arya Avalokitesvara dan rombongannya, saya persembahkan ini sebagai Buddhaksetra. Mohon terimalah ini berdasarkan welas asih demi kebahagiaan semua makhluk dalam samsara.

Setelah menerimanya, berdasarkan welas asih-Mu, mohon limpahkanlah inspirasi-Mu kepada saya dan semua makhluk-makhluk ibu saya sejauh mungkin seluas angkasa!

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 Gunung Meru, empat benua, matahari dan bulan.

Saya membayangkan ini sebagai Buddhaksetra dan mempersembahkannya.

Agar semua makhluk menikmati Buddhaksetra ini!

Persembahan Mandala Dalam

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

Objek-objek ketertarikan (*raga*), penolakan (*dvesha*), dan kesalahpengertian (*avidya*) –

Teman-teman, musuh-musuh, orang-orang yang tidak saya pedulikan –

Tubuh, kekayaan, dan kesenangan saya;

Tanpa merasa rugi sedikit pun, saya mempersembahkan kumpulan ini.

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

Doa Penuh Berkah

Päl dän la mäi ku tshe tän pa dang
 Kha nyam yong la de kyi jung wa dang
 Dag zhän ma lü tshog sag drib jang nä
 Nyur du sang gyä thob par jin gyi lob

Agar semua Guru agung berumur panjang.
 Agar semua makhluk yang jumlahnya memenuhi angkasa
 mendapatkan kebahagiaan.
 Agar saya dan makhluk-makhluk lain tanpa terkecuali
 mengumpulkan potensi positif dan mempurifikasi karma negatif,
 Dan agar kita semua mendapat inspirasi untuk segera merealisasi
 Kebuddhaan.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Pengakuan Kegagalan Menjalankan Sila

Setiap tindakan negatif yang telah saya lakukan
 Melalui tubuh, ucapan dan pikiran
 Karena didorong oleh ketertarikan (*lobha*), penolakan (*dvesha*)
 dan delusi (*moha*)
 Semuanya saya akui di hadapan-Mu.

PENAKUAN KEGAGALAN MENJALANKAN SILA

(Sambil bernamaskara)

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

Saya yang bernama (*nama Anda*)
Sepanjang masa mengandalkan Guru,
Mengandalkan Buddha,
Mengandalkan Dharma,
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-vikriditabhijna,
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 Suparikirtitanamasriraja, 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 Asokottamasriraja, saya bersujud.
5. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Dharmakirtisagara, saya bersujud.
6. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Abhijyaraja, saya bersujud.
7. Kepada Bhagavan, Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha Bhaishajyaguru, saya bersujud.

Semua 35 Buddha dan Buddha-Buddha lainnya, sebanyak para Tathagata, Arhat, Samyaksambuddha yang ada, tetap ada dan bersemayam 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, apa pun tindakan 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; apa pun lima tindakan negatif yang berat (*panca anantaryakarma*) yang telah saya lakukan, menyebabkan makhluk lain melakukannya atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya; apa pun sepuluh tindakan tidak bajik (*akushala karma*) yang telah saya lakukan, membuat makhluk lain melakukannya; atau bergembira ketika makhluk lain melakukannya; apa pun yang telah saya lakukan, tindakan-tindakan ini menyebabkan saya dan makhluk-makhluk lainnya terlahir di alam neraka, alam hewan, dan alam *preta*; atau di negara barbar tanpa kehidupan religius, terlahir sebagai dewa

berumur panjang, terlahir sebagai makhluk dengan anggota tubuh tidak lengkap, memiliki cara pandang keliru (*avidya*), atau tidak senang akan realisasi Kebuddhaan. Di hadapan para Bhagawan Buddha yang merupakan perwujudan *prajna* sempurna, perwujudan welas asih sempurna, perwujudan pengetahuan sempurna (*sarvajnana*) itu sendiri, saya mengakui dan menyesali semua tindakan negatif ini, saya tidak akan menyembunyikannya, dan mulai sekarang dan di masa mendatang, saya akan menghentikan dan tidak akan melakukan tindakan-tindakan negatif ini lagi.

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

Seperti halnya para Bhagawan Buddha di masa lampau mendedikasikan semua potensi positif mereka, dan seperti halnya para Bhagawan Buddha di masa mendatang mendedikasikan semua potensi positif mereka, saya juga mendedikasikan semua potensi positif ini.

Saya mengakui semua tindakan negatif satu persatu. Saya turut bermudita atas semua kebajikan yang dilakukan. Oh semua Buddha, penuhilah permohonan saya: agar saya merealisasi *prajna* tertinggi.

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

Pengakuan Kegagalan Secara Umum

Betapa sedihnya saya!

Oh Guru agung Vajradhara, semua Buddha dan Bodhisattva yang bersemayam di sepuluh penjuru, dan semua Arya Sangha, mohon beri perhatian kepada saya.

Saya, yang bernama (*sebutkan nama Anda*) sejak masa tak berawal dalam samsara hingga saat ini, telah berada di bawah kendali *klesha* seperti ketertarikan (*raga*), penolakan (*dvesha*) dan kesalahpengertian (*avidya*) melalui tubuh, ucapan dan pikiran. Saya telah melakukan sepuluh tindakan negatif. Saya telah melakukan lima tindakan negatif yang berat dan saya telah melakukan lima tindakan negatif yang mendekati *panca anantaryakarma*. Saya telah gagal menjalankan sila Pratimoksha, sila Bodhisattva, dan sila Tantra. Saya telah memperlakukan ayah dan ibu secara tidak hormat, memperlakukan Guru *Vajra* dan Kepala Vihara secara tidak hormat, memperlakukan sahabat spiritual dan anggota Sangha secara tidak hormat. Saya telah melakukan hal-hal yang melukai Triratna, menolak Dharma suci, mengkritik Arya Sangha, melukai makhluk-makhluk lain, dan lain sebagainya. Tindakan-tindakan negatif ini dan yang lainnya yang telah saya lakukan, menyebabkan makhluk lain melakukannya, turut bergembira ketika makhluk lain melakukannya, dan lain sebagainya.

Di hadapan Guru agung Vajradhara, semua Buddha dan Bodhisattva yang bersemayam di sepuluh penjuru, dan Arya Sangha, saya mengakui semua tindakan negatif dan kegagalan dalam menjaga sila yang merupakan rintangan terhadap kelahiran yang lebih baik dan pembebasan, dan menjadi sebab terlahir di alam penderitaan. Saya tidak menyembunyikannya, dan saya menerimanya sebagai tindakan negatif. Saya berjanji tidak akan melakukannya lagi di masa mendatang. Dengan mengakui dan menyesalinya, saya akan mendapatkan kebahagiaan dan jika tidak, kebahagiaan sejati tak akan terwujud.

Bermudita

Apa pun potensi positif dari para Buddha, para Bodhisattva, Para Pratyekabuddha, para Shravaka, dan para Arhat, Dan makhluk-makhluk biasa di sepuluh penjuru
Saya turut bermudita.

Memohon Pemutaran Dharmacakra

Semua Cahaya Dunia di sepuluh penjuru,
Yang telah merealisasi Pengetahuan Sempurna
Saya mohon kepada semua pembimbing
Putarlah Dharmacakra yang tiada bandingnya.

Memohon Tetap Tinggal

Engkau yang ingin menunjukkan Parinirvana,
Dengan tangan beranjali saya memohon, tetaplah tinggal
Selama berkalpa-kalpa sebanyak atom-atom di jagat raya
Demi kebahagiaan dan kesejahteraan semua makhluk.

Dedikasi

Kebajikan sekecil apa pun yang telah saya kumpulkan
Dengan bernamaskara, melakukan persembahan, pengakuan,
Bermudita, memohon pemutaran Dharmacakra, dan memohon
tetap tinggal,

Saya dedikasikan semuanya demi direalisasinya Penggugahan Sempurna.

Dharani untuk Menjaga Kemurnian Sila

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA
SHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA
DHARA / SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA (21x)

Dedikasi

Agar saya menyempurnakan *sila paramita* dengan menjaga sila secara murni dan tanpa dinodai kebanggaan diri.

Catur Apramana

(Berhenti sejenak pada akhir setiap kalimat dan kontemplasikan maknanya).

Agar semua makhluk memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan.

Agar semua makhluk terbebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan.

Agar semua makhluk tak pernah terpisahkan dari kebahagiaan tanpa penderitaan.

Agar semua makhluk memiliki *upeksha*, bebas dari ketertarikan (*raga*) dan penolakan (*dvesha*).

Pemulangan *Punya*setra

Para Istadevata dari *punyaksetra* kembali ke alamnya masing-masing.

RITUAL SEBENARNYA

Ritual sebenarnya dapat dibagi menjadi dua:

- A. *Bermeditasi pada penciptaan diri (yakni meditasi pada Enam Istadevata),*
- B. *Bermeditasi pada penciptaan di depan.*

A. BERMEDITASI PADA PENCIPTAAN DIRI

1. Istadevata Tertinggi

Kontemplasi berikut adalah meditasi pada Istadevata Tertinggi:

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SHUDDHO HAM

Keberadaan diri saya dan Istadevata yang digunakan sebagai objek meditasi, serta semua fenomena esensinya adalah sama rasa dalam *shunyata*.

2. Istadevata Suara

Kontemplasi berikut adalah meditasi pada Istadevata Suara:

Dari alam *shunyata*, aspek nada dari mantra, OM MANI PADME HUM, bergema, meliputi seluruh alam ruang.

3. Istadevata Bija Aksara

Kontemplasi berikut adalah meditasi pada Istadevata Bija Aksara:

Citta saya, dalam aspek *shunya* yang tak dapat dibedakan antara diri saya dan Istadevata, berubah menjadi mandala bulan, di atasnya aspek dari nada mantra bergema dalam ruang, mengumpul dalam bentuk bija aksara tertulis (suara-suara dan bija aksara tertulis menyatu), seperti air raksa murni yang menempel pada biji-biji emas.

4. Istadevata Rupa

Kontemplasi berikut adalah meditasi pada Istadevata Rupa:

Biji-bija aksara berubah menjadi bunga teratai berkelopak seribu secemerlang emas murni, di tengah-tengahnya ditandai mantra OM MANI PADME HUM. Dari ujung sinar-sinar cahaya beraneka warna yang memancar dari bantalan bulan, bunga teratai, dan mantra, tubuh suci Arya Avalokitesvara yang tak terhingga jumlahnya menyebar ke mana-mana meliputi seluruh alam ruang. Persembahan berlimpah yang muncul secara ajaib dihaturkan dengan indah untuk para Buddha dan para Bodhisattva. Juga dari persembahan berlimpah lainnya, hujan nektar mengalir turun terus-menerus, memadamkan api penderitaan yang dialami semua makhluk samsara di neraka dan alam-alam lainnya. Mereka mengalami *sukha* dan menjadi Arya Avalokitesvara. Kemudian, sinar-sinar cahaya, bersama tubuh para Istadevata, mengumpul kembali dan memasuki *citta* kita dalam aspek mandala bulan, bunga teratai, dan rangkaian mantra.

Ini berubah menjadi sebuah bunga teratai beraneka warna dan bantalan bulan, di atasnya kita muncul sebagai Arya Avalokitesvara dengan tubuh belia berwarna putih dan memancarkan sinar-sinar cahaya. Dengan sebelas wajah, wajah utama berwarna putih; wajah kanan berwarna hijau; dan wajah kiri berwarna merah. Di atasnya, wajah tengah berwarna hijau; wajah kanan berwarna merah; dan wajah kiri berwarna putih. Di atasnya, wajah tengah berwarna merah; wajah kanan berwarna putih; dan wajah kiri berwarna hijau. Mereka memiliki mata yang panjang dan ekspresi senyuman. Di atasnya adalah sebuah wajah beringas berwarna hitam dengan taring-taring menyeringai dan kerutan-kerutan di wajah, dan mata ketiga, serta rambut oranye yang berdiri tegak. Di atas mahkota kepala, dengan leher terpisah adalah sebuah wajah damai berwarna merah dengan *ushnisha*, memiliki aspek suci, dan tanpa perhiasan sama sekali.

Kedua tangan pertama beranjali di depan dada dan memegang sebuah permata. Tangan kanan kedua memegang mala; tangan

kanan ketiga dengan mudra memberikan realisasi tertinggi, melimpahkan aliran nektar, menghilangkan kelaparan dan kehausan para *preta*; dan tangan kanan keempat memegang Dharmacakra. Tangan kiri kedua memegang bunga teratai emas dengan tangkainya, tangan kiri ketiga memegang kendi air, dan tangan kiri keempat memegang busur dan anak panah.

Sembilan ratus sembilan puluh dua tangan lainnya, selembut kelopak bunga teratai, dalam mudra memberikan realisasi tertinggi. Pada setiap telapak tangannya ada sebuah mata. Posisi tangan-tangan tersebut tidak melampaui *ushnisha*, juga tidak di bawah lutut.

Sebuah kulit rusa menutupi dada kiri, dan busana bagian bawah terbuat dari kain terbaik. Pinggang ditutupi dengan sabuk emas yang dihiasi permata; kepala dari wajah yang beringas diperindah untaian rambut oranye. Beliau memakai mahkota permata, anting-anting permata, kalung permata, gelang lengan permata, gelang tangan permata, dan gelang kaki permata, memakai busana dari sutra beraneka warna, dan memancarkan sinar-sinar cahaya putih.

5. Istadevata Mudra

Pada cakra mahkota kepala terdapat bija aksara OM berwarna putih, pada cakra tenggorokan terdapat biji aksara AH berwarna merah, dan pada cakra hati terdapat biji aksara HUM berwarna biru. Di atas bantalan bulan di cakra hati terdapat biji aksara HRIH berwarna putih [*dengan huruf vokal (i) yang dibaca panjang dan diikuti huruf (h) yang diucapkan dengan hembusan*].

Kedua tangan dalam mudra komitmen dari keluarga Teratai. Sambil melafalkan mantra berikut, sentuhkan dan berkahi cakra hati, kening, tenggorokan, pundak kanan dan pundak kiri untuk setiap pelafalan. Ini adalah Istadevata Mudra.



OM PADMA UDBHAVAYE SVAHA (5x)

6. Istadevata Tanda

Mengundang Kehadiran dan Menyerap Jnanasattva

Kemudian, undanglah para Jnanasattva dengan melafalkan:

Sinar-sinar cahaya memancar dari HRIH yang ada di cakra hati, mengundang kehadiran dari Buddhaksetra beliau, Arya Avalokiteshvara yang dikelilingi oleh seluruh kumpulan para Buddha dan Bodhisattva.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA VAJRA SAMAYA JAH JAH
JAH HUM BAM HOH

Kontemplasikan.

Mereka menjadi tak terpisahkan dengan Samayasattva.

Abhiseka

Sekali lagi, sinar-sinar cahaya dari HRIH yang ada di cakra hati, mengundang kehadiran para Istadevata Pemberi *Abhiseka*: Panca Dhyani Buddha dengan Buddha Amitabha sebagai pemimpin mereka, bersama-sama dengan rombongan.

Melakukan persembahan sambil melafalkan:

OM PANCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM / PUSHPE
/ DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA) PRATICCHA
SVAHA

“Semua Tathagatha, mohon limpahkanlah *abhiseka* kepada saya.”

Sambil memohon demikian, Dewi Pandaravasini dan dewi-dewi lainnya, yang memancar dari cakra hati para Tathagata, mengangkat vas-vas yang dipenuhi dengan nektar dan berkata:

Seperti halnya waktu kelahiran,
Para dewa mempersembahkan ritual pemandian kepada Buddha,
Begitu juga saya, dengan air surgawi yang murni,
Mempersembahkan ritual pemandian pada tubuh suci.

OM SARVA TATHAGATHA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE HUM

Para Dhyani Buddha memberikan *abhiseka*. Dengan demikian, seluruh tubuh diberkahi dan semua *klesha* terpurifikasi. Dari kelebihan tetesan air di mahkota kepala, kemudian ditransformasi menjadi dihiasi Buddha Amitabha berwarna merah di mahkota kepala, yang esensinya adalah Guru, Buddha Akshobhya (berwarna biru) di kening, Buddha Ratnasambhava (berwarna kuning) di belakang telinga kanan, Buddha Vairochana (berwarna putih) di tubuh bagian belakang, dan Buddha Amoghasiddhi (berwarna hijau) di belakang telinga kiri.

Kontemplasikan bahwa:

Di atas bantalan bulan pada cakra hati terdapat Jnanasattva agung, Arya Avalokiteshvara, dengan tubuh suci berwarna putih, satu wajah dan dua tangan. Tangan kanan dalam mudra memberikan realisasi tertinggi dan tangan kiri memegang setangkai teratai di depan dadanya.

Bantalan bulan yang ada di cakra hatinya ditandai Samadhisattva, sebuah bija aksara HRIH berwarna putih [*dengan huruf vokal (i) yang dibaca panjang dan diikuti huruf (h) yang diucapkan dengan hembusan*].

Setelah membayangkan diri kita sebagai tubuh suci Istadevata dengan jelas, kemudian bermeditasilah tanpa teralihkan. Ini disebut meditasi pada Istadevata Tanda.

Persembahan Kepada Penciptaan Diri (Self-generation)

Memberkahi Persembahan

Kemudian haturkan persembahan kepada penciptaan diri (self-generation). Bersihkan bahan-bahan persembahan dari halangan-halangan dengan membaca mantra tindakan disertai visualisasi:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SHUDDHO HAM

Bahan-bahan persembahan menjadi bersifat *shunya*.

Dari alam *shunyata*, dari delapan bija aksara BHRUM, muncul delapan bejana berharga yang besar dan luas. Dalam setiap bejana, bija aksara OM melebur menjadi sinar-sinar cahaya, kemudian dari sinar-sinar cahaya muncullah air minum, air pembasuh kaki, bunga-bunga, dupa, pelita, parfum, makanan, dan musik. Semuanya bersifat *shunya*, setiap persembahan mempunyai aspek tersendiri dan berfungsi untuk melimpahkan *sukha* khusus yang murni.

OM ARGHAM AH HUM
OM PADYAM AH HUM
OM PUSHPE AH HUM
OM DHUPE AH HUM

OM ALOKE AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM NAIVIDYA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM

Melakukan Persembahan

(Melakukan persembahan dengan melafalkan mantra berikut sambil melakukan mudra).

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

Pujian

Begitu dipuji oleh semua Buddha
 Engkau mengumpulkan semua kualitas suci
 Sehingga dianugerahi nama Arya Avalokiteshvara:
 Saya bersujud kepada yang penuh welas asih

*Lanjut ke hal: 52 (Melafalkan Mantra), kecuali
 Sesi pertama, sesi keempat, sesi ketujuh: Memberkahi Mala terlebih dahulu.*

Memberkahi Mala

(Sesi pertama, sesi keempat, sesi ketujuh)

Untuk melakukan pelafalan mantra, mala akan diberkahi. Dengan kedua tangan dirangkapkan di depan dada, beri penghormatan kepada Guru dan Istadevata dengan melafalkan:

OM GURU SARVA TATHAGATA KAYA VAK CHITTA VAJRA
PRANAMENA SARVA TATHAGATA VAJRA PADA BANDHANAM
KAROMI (1x)

Kemudian mala diletakkan di antara kedua telapak tangan yang dilikukkan dalam mudra lotus sambil melafalkan mantra berikut 7x.

OM VASU MATI SHRIYE SVAHA (7x)



Melafalkan Mantra

Di atas bantalan bulan yang ada di cakra hati kita adalah Samadhisattva, (bija aksara HRIH) berwarna putih yang dikelilingi untaian mantra dan tersusun searah jarum jam. Sinar-sinar cahaya memancar dari untaian mantra-mantra tersebut dan memenuhi seluruh tubuh, mempurifikasi semua karma negatif dan halangan-halangan.

Sinar-sinar cahaya memancari rombongan Istadevata Arya Avalokiteshvara yang tak terhingga jumlahnya, mempurifikasi karma negatif dan halangan-halangan dari semua makhluk, dan menghantarkan mereka pada keadaan Arya Avalokiteshvara. Kemudian sinar-sinar tersebut mengumpul kembali dan melebur ke dalam bija aksara HRIH yang ada di cakra hati.

Diikuti dengan melafal Dharani Panjang satu kali, dan Mantra Sari sebanyak 107 kali, sehingga seluruhnya menjadi 108x.

Dharani Panjang

NAMO RATNA TRAYAYA NAMAH ARYA JNANA SAGARA VAIROCHANA
 VYUHA RAJAYA TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA
 NAMAH SARVA TATHAGATEBHYAH ARHATEBHYAH SAMYAKSAM
 BUDDHEBHYAH NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA
 BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA
 OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE
 CHALE PRACHALE PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI
 CHITI JVALAM APANAYE SVAHA (1x)

Mantra Sari

(TADYATHA) OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI
 VATTE CHALE CHALE PRACHALE PRACHALE KUSUME KUSUME
 VARE ILI MILI CHITI JVALAM APANAYE SVAHA (107x)

*Pelafalan Dharani panjang dapat diikuti dengan pelafalan OM MANI
 PADME HUM sebanyak mala yang diinginkan.*

Untuk sesi terakhir (sesi ketujuh), Mantra Sari hanya dilafalkan 21x.

Mantra Padmasattva

OM PADMASATTVASAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA
 TVENOPATISHTHA DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA
 SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME
 PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM SHRIYAM KURU
 HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
 MAME MUNCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH (HUM
 PHAT) (3x)

(Setelah mantra ini selesai dibaca, bukalah tirai mandala house).

B. Bermeditasi Pada Penciptaan di Depan

Murnikan mandala di depan dari halangan-halangan dengan melafalkan mantra tindakan (kriya) beserta visualisasinya:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SUDDHO HAM

Mandala menjadi bersifat *shunya*.

Dari alam *shunyata*, sebuah biji aksara BHRUM putih memancarkan sinar cahaya panca warna, (terpisah dari biji aksara HRIH di cakra hati kita) menuju dan bersemayam di tempat mandala. Kemudian berubah menjadi bunga teratai beraneka warna, yang di atasnya terdapat sebuah *vajra* silang beraneka warna. Di tengah-tengahnya terdapat istana megah yang terbuat dari beraneka ragam permata. Berbentuk segi empat dengan empat pintu dan empat lorong.

Di tengah-tengah istana terdapat bunga teratai berkelopak delapan. Di tengahnya terdapat singgasana berharga, di atasnya ada sebuah bunga teratai beraneka warna dan sebuah bantalan bulan. Pada masing-masing kelopak bunga teratai yang ada di empat penjuru terdapat sebuah bantalan bulan.

Di bantalan tengah terdapat biji aksara HRIH putih, yang berubah menjadi bunga teratai putih berkelopak delapan secemerlang emas murni dan ditandai biji aksara HRIH. Sinar-sinar cahaya memancar darinya, melakukan persembahan kepada para Arya dan memberikan kebahagiaan kepada semua makhluk. Sinar-sinar cahaya itu mengumpul kembali dan dari transformasinya muncullah Arya Avalokiteshvara dengan tubuh belia berwarna putih dan memancarkan sinar-sinar cahaya.

Dengan sebelas wajah, wajah utama berwarna putih; wajah kanan berwarna hijau; dan wajah kiri berwarna merah. Di atasnya, wajah tengah berwarna hijau; wajah kanan berwarna merah; dan wajah kiri berwarna putih. Di atasnya, wajah tengah berwarna merah; wajah kanan berwarna putih; dan wajah kiri berwarna hijau. Mereka memiliki mata yang panjang dan ekspresi senyuman. Di atasnya adalah sebuah wajah beringas berwarna hitam dengan taring-taring menyeringai dan kerutan-kerutan di wajah, dan mata ketiga, serta rambut oranye yang berdiri tegak. Di atas mahkota kepala, dengan leher terpisah adalah sebuah wajah damai berwarna merah dengan *ushnisha*, memiliki aspek suci, dan tanpa perhiasan sama sekali.

Kedua tangan pertama beranjali di depan dada dan memegang sebuah permata. Tangan kanan kedua memegang mala; tangan kanan ketiga dengan mudra memberikan realisasi tertinggi, melimpahkan aliran nektar, menghilangkan kelaparan dan kehausan para *preta*; dan tangan kanan keempat memegang Dharmacakra. Tangan kiri kedua memegang bunga teratai emas dengan tangkainya, tangan kiri ketiga memegang kendi air, dan tangan kiri keempat memegang busur dan anak panah.

Sembilan ratus sembilan puluh dua tangan lainnya, selembut kelopak bunga teratai, dalam mudra memberikan realisasi tertinggi. Pada setiap telapak tangannya ada sebuah mata. Posisi tangan-tangan tersebut tidak melampaui *ushnisha*, juga tidak di bawah lutut.

Sebuah kulit rusa menutupi dada kiri, dan busana bagian bawah terbuat dari kain terbaik. Pinggang ditutupi dengan sabuk emas yang dihiasi permata; kepala dari wajah yang beringas diperindah untaian rambut oranye. Beliau memakai mahkota permata, anting-anting permata, kalung permata, gelang lengan permata, gelang tangan permata, dan gelang kaki permata, memakai busana dari sutra beraneka warna, dan memancarkan sinar-sinar cahaya putih.

Di atas kelopak teratai bagian Timur, bija aksara HUM berubah menjadi Buddha Akshobhya berwarna biru, tangan kanan dalam mudra menyentuh bumi dan tangan kiri dalam mudra meditasi. Di atas kelopak teratai bagian Selatan, bija aksara TRAM berubah menjadi Buddha Ratnasambhava berwarna kuning, tangan kanan dalam mudra memberikan realisasi tertinggi dan tangan kiri dalam mudra meditasi. Di atas kelopak teratai bagian Barat, bija aksara OM berubah menjadi Buddha Vairochana berwarna putih, kedua tangan dalam mudra Pengugahan tertinggi. Di atas kelopak teratai bagian Utara, bija aksara AH berubah menjadi Buddha Amoghasiddhi berwarna hijau, tangan kanan dalam mudra memberikan Trisarana dan tangan kiri dalam mudra meditasi.

Mereka juga diperindah ornamen berharga dan busana dari berbagai sutra dan duduk dalam posisi *vajrasana*.

Di atas bunga teratai dan bantalan bulan di cakra hati Istadevata utama terdapat bija aksara HRIH putih yang memancarkan sinar-sinar cahaya; mengundang kehadiran Arya Avalokiteshvara dari Potala di penjuru Selatan beserta seluruh kumpulan para Buddha dan para Bodhisattva di sepuluh penjuru.

Memohon Kehadiran

Berlutut dengan tangan dalam mudra memohon kehadiran (mengaitkan jari-jari, telapak tangan menghadap ke atas, merapatkan dan meluruskan kedua jari telunjuk, dan didekatkan dengan kedua ibu jari). Mengundang kehadiran para Jnanasattva dengan mengucapkan gatha-gatha berikut:



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

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA VAJRA SAMAYA JAH JAH
JAH HUM BAM HOH

Kontemplasikan:

Mereka menjadi tak terpisahkan (non-dual) dengan Samayasattva.

Cakra mahkota kepala semua Istadevata ditandai biji aksara OM putih, cakra tenggorokan mereka ditandai biji aksara AH merah, dan cakra hati mereka ditandai biji aksara HUM biru.

Abhiseka

Sekali lagi, sinar-sinar cahaya dari HRIH yang ada di cakra hati, mengundang kehadiran para Istadevata Pemberi *Abhiseka*; Panca Dhyani Buddha dengan Buddha Amitabha sebagai pemimpin mereka, bersama-sama dengan rombongan.

Melakukan persembahan sambil melafalkan:

OM PANCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM / PUSHPE
/ DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA) PRATICCHA
SVAHA

“Semua Tathagatha, mohon limpahkanlah *abhiseka* kepadanya.”

Sambil memohon demikian, Dewi Pandaravasini dan dewi-dewi lainnya, yang memancar dari cakra hati para Tathagata, mengangkat vas-vas yang dipenuhi dengan nektar dan berkata:

Seperti halnya waktu kelahiran,
Para dewa mempersembahkan ritual pemandian kepada
Buddha,
Begitu juga saya, dengan air surgawi yang murni,
Mempersembahkan ritual pemandian pada tubuh suci.

OM SARVA TATHAGATHA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE HUM

Para Dhyani Buddha memberikan *abhiseka*. Dengan demikian, seluruh tubuh diberkahi dan semua *klesha* terpurifikasi. Dari kelebihan tetesan air di mahkota kepala, kemudian ditransformasi menjadi dihiasi Buddha Amitabha di mahkota kepala, yang esensinya adalah Guru, Buddha Akshobhya di kening, Buddha Ratnasambhava di belakang telinga kanan, Buddha Vairochana di tubuh bagian belakang, dan Buddha Amoghasiddhi di belakang telinga kiri.

Memberkahi Persembahan

Memberkahi dua jenis air, lima kenikmatan, musik, dan lima kesenangan indrawi dengan mengucapkan:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SUDDHO HAM

Bahan-bahan persembahan menjadi bersifat *shunya*.

Dari alam *shunyata*, dari delapan biji aksara BHRUM, muncul delapan bejana berharga yang besar dan luas. Dalam setiap bejana, biji aksara OM melebur menjadi sinar-sinar cahaya, kemudian dari sinar-sinar cahaya muncullah air minum, air pembasuh kaki, bunga, dupa, pelita, parfum, makanan, dan musik. Semuanya bersifat *shunya*, setiap persembahan mempunyai aspek tersendiri dan berfungsi untuk melimpahkan *sukha* khusus yang murni.

OM ARGHAM AH HUM
OM PADYAM AH HUM
OM PUSHPE AH HUM
OM DHUPE AH HUM
OM ALOKE AH HUM
OM GANDHE AH HUM
OM NAIVIDYA AH HUM
OM SHAPTA AH HUM

OM RUPA AH HUM
OM SHAPTA AH HUM
OM GANDHE AH HUM
OM RASA AH HUM
OM SPARSHA AH HUM

Melakukan Persembahan

Kontemplasikan bahwa dewi-dewi persembahan memancar keluar dari cakra hati kita sambil membawa benda-benda persembahan yang memenuhi ruang dan mempersembahkan dua jenis air (untuk minum dan membasuh kaki), lima kenikmatan, musik, dan lima kesenangan indrawi. Kita juga dapat melakukan persembahan dengan menggunakan gatha-gatha persembahan lainnya atau cukup memakai mantra-mantra persembahan, tanpa gatha-gatha.

Mempersembahkan Dua Jenis Air, Lima Kenikmatan dan Musik

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi chhö yön gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söi
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA

Kumpulan lautan air minum dari lautan alam tak terhingga
 Tersusun lautan bahan persembahan untuk para Jina,
 Saya persembahkan dengan lautan keyakinan kepada para Jina
 dan rombongannya yang memiliki kualitas tak terhingga. Mohon
 terimalah ini.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi zhab sil gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söi
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA

Kumpulan lautan air untuk membasuh kaki dari lautan alam tak
 terhingga
 Tersusun lautan bahan persembahan untuk para Jina,

Saya persembahkan dengan lautan keyakinan kepada para Jina dan rombongannya yang memiliki kualitas tak terhingga. Mohon terimalah ini.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *me tog* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söi

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA

Kumpulan lautan bunga-bunga dari lautan alam tak terhingga
 Tersusun lautan bahan persembahan untuk para Jina,
 Saya persembahkan dengan lautan keyakinan kepada para Jina dan rombongannya yang memiliki kualitas tak terhingga. Mohon terimalah ini.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *dug pö* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söi

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA

Kumpulan lautan dupa dari lautan alam tak terhingga
 Tersusun lautan bahan persembahan untuk para Jina,
 Saya persembahkan dengan lautan keyakinan kepada para Jina dan rombongannya yang memiliki kualitas tak terhingga. Mohon terimalah ini.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *nang säi* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söi

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA

Kumpulan lautan pelita dari lautan alam tak terhingga
 Tersusun lautan bahan persembahan untuk para Jina,
 Saya persembahkan dengan lautan keyakinan kepada para Jina
 dan rombongannya yang memiliki kualitas tak terhingga. Mohon
 terimalah ini.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *dri chab* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söi

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA

Kumpulan lautan parfum dari lautan alam tak terhingga
 Tersusun lautan bahan persembahan untuk para Jina,
 Saya persembahkan dengan lautan keyakinan kepada para Jina
 dan rombongannya yang memiliki kualitas tak terhingga. Mohon
 terimalah ini.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *zhäl zä* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söi

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA

Kumpulan lautan makanan dari lautan alam tak terhingga
 Tersusun lautan bahan persembahan untuk para Jina,
 Saya persembahkan dengan lautan keyakinan kepada para Jina
 dan rombongannya yang memiliki kualitas tak terhingga. Mohon
 terimalah ini.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhō dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi röl mo gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söl

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

Kumpulan lautan musik dari lautan alam tak terhingga
 Tersusun lautan bahan persembahan untuk para Jina,
 Saya persembahkan dengan lautan keyakinan kepada para Jina
 dan rombongannya yang memiliki kualitas tak terhingga. Mohon
 terimalah ini.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

Mempersembahkan Lima Kesenangan Indrawi

Untuk mempersembahkan lima kesenangan indrawi, gatha persembahan di atas dapat kita gunakan dengan menyisipi kata 'wujud visual tertinggi,' dan sebagainya menggantikan kata-kata 'air minum,' dan sebagainya, atau menggunakan gatha-gatha berikut.

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
 Nang la rang zhin me päi zug chhog di
 Nang tong yer me sem kyi büi lag na
 Yer me de chhen thug kyi zhe su söl

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA RUPA PRATICCHA SVAHA

Wujud visual tertinggi, yang tampak muncul dari sana namun bersifat *shunya*,
 Dipersembahkan kepada para Buddha, yang merupakan *punyaksetra*,
 Dengan *citta* yang tak terpisahkan antara penampakan dan *shunyata*,
 Mohon terimalah dengan *citta* yang tak terpisahkan dari *mahasukha*.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA RUPA PRATICCHA SVAHA

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
 Nang la rang zhin me päi *dra nyän* di
 Nang tong yer me sem kyi büi lag na
 Yer me de chhen thug kyi zhe su söi
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

Suara-suara merdu, yang tampak muncul dari sana namun bersifat *shunya*,
 Dipersembahkan kepada para Buddha, yang merupakan *punyaksetra*,
 Dengan *citta* yang tak terpisahkan antara penampakan dan *shunyata*,
 Mohon terimalah dengan *citta* yang tak terpisahkan dari *mahasukha*.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
 Nang la rang zhin me päi *dri chhog* di
 Nang tong yer me sem kyi büi lag na
 Yer me de chhen thug kyi zhe su söi
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA

Wangi-wangian terbaik, yang tampak muncul dari sana namun bersifat *shunya*,
 Dipersembahkan kepada para Buddha, yang merupakan *punyaksetra*,
 Dengan *citta* yang tak terpisahkan antara penampakan dan *shunyata*,
 Mohon terimalah dengan *citta* yang tak terpisahkan dari *mahasukha*.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
 Nang la rang zhin me päi ro *chhog* di
 Nang tong yer me sem kyi büi lag na
 Yer me de chhen thug kyi zhe su söi

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA RASA PRATICCHA SVAHA

Cita rasa terbaik, yang tampak muncul dari sana namun bersifat *shunya*,
 Dipersembahkan kepada para Buddha, yang merupakan *punyaksetra*,
 Dengan *citta* yang tak terpisahkan antara penampakan dan *shunyata*,
 Mohon terimalah dengan *citta* yang tak terpisahkan dari *mahasukha*.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA RASA PRATICCHA SVAHA

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
 Nang la rang zhin me päi reg *chhog* di
 Nang tong yer me sem kyi büi lag na
 Yer me de chhen thug kyi zhe su söi

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SPARSHA PRATICCHA SVAHA

Objek-objek sensasi sentuhan tertinggi, yang tampak muncul dari sana namun bersifat *shunya*,
 Dipersembahkan kepada para Buddha, yang merupakan *punyaksetra*,
 Dengan *citta* yang tak terpisahkan antara penampakan dan *shunyata*,
 Mohon terimalah dengan *citta* yang tak terpisahkan dari *mahasukha*.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SPARSHA PRATICCHA SVAHA

Kemudian persembahkan busana surgawi, perhiasan surgawi, dan vas. Ini juga bisa dipersembahkan dengan mantra-mantra saja, tanpa gatha-gatha.

Mempersembahkan Busana Surgawi (*memegang kain yang indah atau katag sebagai persembahan*)

Untuk mempurikasi *citta*, saya mempersembahkan busana indah yang sangat berharga,
 Beraneka warna bagaikan busur Dewa Indra,
 Yang ketika disentuh menjadi sebab kebahagiaan
 Agar saya dihiasi busana suci dari *kshanti*.

OM VAJRA VASTRAYE AH HUM SVAHA

Mempersembahkan Perhiasan (*memegang perhiasan indah atau mala sebagai persembahan*)

Meskipun para Jina memiliki perhiasan alami dari ciri-ciri dan tanda-tanda,
 Mereka tidak membutuhkan perhiasan lainnya.
 Namun dengan mempersembahkan perhiasan berharga kepada mereka,
 Agar semua makhluk memperoleh tubuh suci yang dihiasi ciri-ciri dan tanda-tanda.

OM VAJRA ALAMKARA VAPUSHANI AH HUM SVAHA

Mempersembahkan Vas *(memegang vas tindakan sebagai persembahan)*

Dengan mempersembahkan vas penuh berkah yang terbuat dari permata-permata indah,
Yang dipenuhi dengan intisari kumpulan para dewa,
Agar semua tilasan karma negatif dan *klesha* terpurifikasi dan
Agar saya diliputi nektar Bodhicitta.

OM VAJRA KALASHA AH HUM

Tuangkan setetes air dari vas tindakan, bayangkan karma negatif dan penderitaan makhluk-makhluk di enam alam telah terpurifikasi.

Persembahan Mandala Ekstensif

Zhing kham ül war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su

Rii gyäl po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nub ba lang chö / jang dra mi nyän

Lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dân dang lam chhog dro / dra mi nyän dang dra mi nyän gyi da

Rin po chhei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö päi lo tog

Khor lo rin po chhe / nor bu rin po chhe / tsün mo rin po chhe / lön po rin po chhe / lang po rin po chhe / ta chhog rin po chhe / mag pön rin po chhe / ter chen pöi bum pa

Geg ma / threng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma / nang säi ma / dri chhab ma

Nyi ma / da wa / rin po chhei dug / chhog lä nam par gyäl wäi gyän tshän / ü su lha dang mi / päi jor phün sum tshog pa ma tshang wa me pa / tsang zhing yi du wong wa di dag drin chän tsa wa dang gyü par / chä päi päi dân la ma dam pa nam dang khyä par du yang / Phag chhog thug je chen pöi lha tshog khor dang chä pa nam la zhing kam ül war gyi wo / thug je dro wäi dön du zhe su söi / zhe nä kyang dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha dang nyam päi sem chän tham chä la / thug tse wa chhen pö go nä jin gyi lab tu söi

(Bahasa Indonesia)

Persembahkanlah Buddhaksetra ...

OM bumi vajra AH HUM, bumi emas kokoh yang tiada taranya.

OM pagar vajra AH HUM. Di luarnya dikelilingi oleh dinding-dinding, di tengahnya adalah Sumeru, raja dari semua gunung; benua di sebelah Timur adalah Videha; di sebelah Selatan adalah Jambudvipa; di sebelah Barat adalah Godaniya; di sebelah Utara adalah Kuru; *(benua kecil di sebelah Timur)* Deha dan Videha; *(di sebelah Selatan)* Camara dan Aparacamara; *(di sebelah Barat)* Satha dan Uttaramantrin; *(dan di sebelah Utara)* Kuru dan Kaurava. *(Di keempat benua terdapat): (Timur)* Gunung permata, *(Selatan)* Pohon kalpavreksha, *(Barat)* Sapi pengabul keinginan, *(Utara)* Hasil panen yang tanpa dibajak.

(Pada tingkat pertama terdapat): Dharmacakra Berharga, Permata Berharga, Permaisuri Mulia, Menteri Mulia, Gajah Mulia, Kuda Mulia, Panglima Mulia, Bejana harta karun luar biasa.

(Pada tingkat kedua, delapan dewi): Dewi Keanggunan, Dewi Karang Bunga, Dewi Nyanyian, Dewi Tarian, Dewi Bunga, Dewi Dupa, Dewi Pelita, Dewi Wewangian.

(Pada tingkat ketiga): Matahari dan Bulan; Payung Berharga, dan panji-panji kejayaan di keempat penjuru. Di tengah-tengah, terkumpul kekayaan para dewa dan manusia yang sempurna, tanpa kekurangan, murni dan menggembirakan.

Kepada yang agung, suci dan yang paling baik para Guru utama serta Guru Paranpara, dan secara khusus kepada Arya Avalokitesvara dan rombongannya, saya persembahkan ini sebagai Buddhaksetra. Mohon terimalah ini berdasarkan welas asih demi kebahagiaan semua makhluk di samsara.

Setelah menerimanya, berdasarkan welas asih-Mu, mohon limpahkanlah inspirasi-Mu kepada saya dan semua makhluk-makhluk ibu saya sejauh mungkin seluas angkasa!

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 Gunung Meru, empat benua, matahari dan bulan.
 Saya membayangkan ini sebagai Buddhaksetra dan mempersembahkannya.
 Agar semua makhluk menikmati Buddhaksetra ini!

Persembahan Mandala Dalam

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

Objek-objek ketertarikan (*raga*), penolakan (*dvesha*), dan kesalahpengertian (*avidya*) –
 Teman-teman, musuh-musuh, orang-orang yang tidak saya pedulikan –
 Tubuh, kekayaan, dan kesenangan saya;
 Tanpa merasa rugi sedikit pun, saya mempersembahkan kumpulan ini.
 Mohon terimalah dengan senang hati dan limpahkanlah inspirasi agar saya terbebas dari tiga racun.

Doa Penuh Berkah

Päl dän la mäi ku tshe tän pa dang
 Kha nyam yong la de kyi jung wa dang
 Dag zhän ma lü tshog sag drib jang nä
 Nyur du sang gyä thob par jin gyi lob

Agar semua Guru agung berumur panjang.
 Agar semua makhluk yang jumlahnya memenuhi angkasa
 mendapatkan kebahagiaan.
 Agar saya dan makhluk-makhluk lain tanpa terkecuali
 mengumpulkan potensi positif dan mempurifikasi karma negatif,
 Dan agar kita semua mendapat inspirasi untuk segera merealisasi
 Kebuddhaan.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Pujian Singkat

*Setelah mempersembahkan mandala, lafalkan pujian kepada Arya
 Avalokiteshvara dan rombongannya sebagai berikut:*

Seribu tangan-Mu adalah seribu Raja Cakravarti,
 Seribu mata-Mu adalah seribu Buddha dari kalpa keemasan:
 Saya bersujud kepada Arya Avalokiteshvara yang
 menunjukkan
 Apa pun yang diperlukan untuk menjinakkan mereka yang
 perlu dijinakkan.
 Meskipun Dharmakaya adalah tak terpisahkan seperti ruang,
 Rupakaya-Mu tampak terpisah seperti pelangi.
 Saya bersujud dan memanjatkan pujian kepada Panca Dhyani
 Buddha
 Yang telah menyempurnakan upaya dan *prajna*.

Memberkahi Air Vas dan Melafalkan Mantra

Kemudian kontemplasikan berikut sambil melafalkan Dharani panjang 108 kali dan mantra Padmasattva 100 bija aksara. Jadi berkahi air vas dengan mengontemplasikan bahwa sifat dasar dari air vas di depan adalah prajna Arya Avalokiteshvara dan aspeknya adalah nektar yang dapat mempurifikasi semua penyakit, makhluk-makhluk halus, karma negatif, dan halangan dari ketiga gerbang beserta tilasan-tilasannya.

Aliran nektar mengalir turun dari jari-jari figur penciptaan diri dan penciptaan di depan, mengisi vas dengan nektar prajna.

Dharani Panjang

NAMO RATNA TRAYAYA NAMAH ARYA JNANA SAGARA
VAIROCHANA VYUHA RAJAYA TATHAGATAYA ARHATE
SAMYAKSAM BUDDHAYA NAMAH SARVA TATHAGATEBHYAH
ARHATEBHYAH SAMYAKSAM BUDDHEBHYAH NAMAH ARYA
AVALOKITESHVARAYA BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA
MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI
DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE CHALE PRACHALE
PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI CHITI JVALAM
APANAYE SVAHA (108x)

Pelafalan Dharani panjang dapat diikuti dengan pelafalan OM MANI PADME HUM sebanyak mala yang diinginkan.

Mantra Padmasattva

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA
TVENOPATISHTHA DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA
SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHIM
ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM SHRIYAM
KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA
PADMA MAME MUNCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA
SATTVA AH (HUM PHAT) (1x atau 3x)

Penyerapan Para Jnanasattva

Setelah menempatkan air vas, kontemplasikan:

Para Jnanasattva dari penciptaan diri terserap ke dalam penciptaan di depan.

PRAKTIK UTAMA PUJIAN-PUJIAN

Kontemplasikan:

Di atas bunga teratai dan bantalan bulan di mahkota kepala saya adalah Bhikshuni Lakshmi, mengenakan jubah seorang bhikshuni. Dengan kedua tangan dirangkapkan di depan dada, beliau memohon kepada *punyaksetra* atas nama kita.

Bayangkan semua makhluk-makhluk ibu dari enam alam keberadaan berada di sekeliling kita. Dengan tubuh mereka bernamaskara, dengan ucapan mereka melafalkan puji-pujian dan dengan pikiran mereka mengandalkan Triratna dengan penuh kekaguman dan rasa hormat.

Pujian Kepada Arya Avalokiteshvara (Versi Nyanyian)

(Sambil bernamaskara)

OM saya bersujud kepada Arya Lokanatha (Avalokiteshvara),
 Guru dunia, yang dipuja di tiga alam,
 Yang dipuja para raja dewa, Mara, dan Brahma.
 Dengan memuja-Mu, raja para bijaksana yang agung
 Terpenuhi aspirasi semua makhluk.
 Saya bersujud kepada pelindung agung di tiga alam.
 Pemilik tubuh suci dari para Tathagata yang jumlahnya tak
 terhingga.
 Cakra mahkota-Mu dihiasi Buddha Amitabha.
 Tangan kanan-Mu dengan mudra pemberian tertinggi,
 menghilangkan rasa lapar dan haus para *preta*.
 Tangan kiri-Mu sempurna dihiasi teratai emas.
 Rambut wangi-Mu bersinar dengan untaian bunga oranye.
 Wajah-Mu indah seperti bulan purnama.
 Mata-Mu indah seperti teratai dan meliputi semua.
 Tubuh wangi-Mu berwarna putih seperti kulit kerang.
 Mengenakan kalung mutiara yang berkilau sempurna.
 Engkau dihiasi sinar cahaya fajar kemerahan yang indah.

Tangan-tangan-Mu tertata seperti danau teratai;
 Engkau belia dengan warna tubuh seperti rembulan di musim gugur.
 Kedua bahu-Mu dihiasi banyak permata.
 Telapak tangan-Mu halus dan lembut seperti daun terindah.
 Dada kiri-Mu ditutupi dengan kulit rusa.
 Tubuh-Mu indah dihiasi anting, gelang dan perhiasan.
 Berdiri di atas teratai agung tak ternoda.
 Permukaan kulit perut-Mu halus seperti kelopak bunga teratai.
 Memakai ikat pinggang emas terbaik yang dihiasi permata.
 Mengenakan *shamtab* kain surgawi di pinggul.
 Memiliki *prajna* seorang Buddha; melampaui lautan luas tak terbatas.
 Mengumpulkan potensi positif berlimpah untuk merealisasi keadaan tertinggi.
 Sumber kebahagiaan abadi; pembebas penuaan dan penyakit.
 Pembebas dari tiga alam, bermanifestasi melalui ruang.
 Perwujudan tertinggi; pemenang perang melawan kekuatan mara.
 Kaki-Mu indah dihiasi bunyi gelang emas.
 Engkau menghilangkan sikap mementingkan diri sendiri para makhluk dengan Empat Brahmavihara
 Gerakan-Mu anggun seperti angsa dan gajah yang perkasa.
 Mengakumulasi kedua kumpulan dengan sempurna; pelindung Dharma.
 Pembebas dari kedamaian Nirvana dan samsara.
 Barang siapa, baik laki-laki atau perempuan, yang bangun pada pagi hari
 Dengan hormat memfokuskan pikiran pada Arya Avalokiteshvara
 Melafalkan pujian tertinggi ini dengan jelas dan murni,
 Semua keinginan duniawi dan keinginan tertinggi,
 Akan terpenuhi dalam kehidupan ini dan semua kehidupan mendatang.

(21x)

RITUAL PENYIMPULAN

Permohonan (Versi Nyanyian)

Berlutut dengan kaki kanan dan memohon keinginan yang ingin dicapai dengan melafalkan gatha-gatha berikut:

Oh Arya Avalokiteshvara
Harta karun dari welas asih
Saya mohon, dengarkanlah saya.
Mohon tuntunlah saya, ibu-ibu dan ayah-ayah
Di semua enam alam agar secepatnya terbebas
Dari lautan samsara yang luas.
Saya memohon agar Bodhicitta yang luas dan mendalam
Dapat tumbuh berkembang.
Dengan air mata welas asih-Mu
Mohon hilangkanlah semua karma dan *klesha*.
Mohon bimbinglah kami, saya dan semua makhluk samsara
Merealisasi *mahasukha*, dengan tangan welas asih-Mu.
Kepada Buddha Amitabha dan Arya Avalokiteshvara,
Saya memohon
Jadilah sahabat spiritual saya dalam semua kehidupan.
Tunjukkanlah jalan spiritual murni yang tanpa salah
Dan secepatnya bimbinglah kami merealisasi keadaan Buddha.

*Sesi pertama, kedua, keempat, kelima, ketujuh: ke hal 83
(Persembahan Ritual Pemandian).
Sesi ketiga, keenam: lanjut ke hal berikut ini.*

PERSEMBAHAN TORMA

Untuk mempersembahkan torma, percikkan air pada torma untuk para Istadevata yang digunakan sebagai objek meditasi, para Dharmapala, dan para dewa lokal yang menghuni tempat ini.

Memberkahi Torma

Memberkahi torma dengan melafalkan:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SHUDDHO HAM

Persembahan torma menjadi bersifat *shunya*.

Dari alam *shunyata*, biji aksara BHRUM berubah menjadi sebuah bejana berharga yang besar dan luas, di dalamnya terdapat biji aksara OM yang melebur dan menjadi samudra luas nektar *prajna*.

OM AH HUM (3x)

Persembahan Torma Kepada Arya Avalokiteshvara dan Rombongannya

Mempersembahkan torma kepada Istadevata utama, Arya Avalokiteshvara, dan rombongannya, dengan melafalkan mantra ini tiga kali dan dilanjutkan dengan mantra-mantra berikutnya:

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA IDAM BALIMTA KHA KHA
KHAHI KHAHI (3x)

Melakukan persembahan lainnya dengan melafalkan:

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM /
PUSHPE / DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA)
PRATICCHA SVAHA

Seribu tangan-Mu adalah seribu Raja Cakravarti,
Seribu mata-Mu adalah seribu Buddha dari kalpa keemasan:
Saya bersujud kepada Arya Avalokiteshvara yang menunjukkan
Apa pun yang diperlukan untuk menjinakkan mereka yang perlu
dijinakkan.

PUJIAN KEPADA PARA DHARMAPALA

Doa-doa berikut bisa dibacakan sebelum mempersembahkan torma kepada para Dharmapala.

Pujian Kepada Mahakala Berlengan Enam

HUM

Saya bersujud kepada Avalokita yang bertindak cepat
Memakai gelang kaki, Engkau menginjak Ganesha;
Oh Mahakala, Engkau memakai busana bawah dari kulit harimau
Dan keenam lengan-Mu dihiasi ular-ular.

Tangan kanan pertama memegang pisau,
Tangan kanan kedua memegang mala,
Dan tangan kanan ketiga memainkan damaru dengan keras.
Tangan-tangan kiri-Mu masing-masing memegang cangkir
tengkorak, tombak bermata tiga, dan tali pengikat untuk
menangkap dan mengikat.

Gigi-gigi taring di mulut beringas-Mu menyeringai,
Engkau memiliki tiga mata beringas dan rambut di atas kepala-Mu
berkobar-kobar ke atas.
Dahi-Mu diolesi dengan sindura merah dan
Cakra mahkota-Mu ditandai dan dikukuhkan dengan mudra-raja
dari Akshobhya.

Engkau memakai kalung yang terbuat dari 50 kepala manusia
yang berlumuran darah
Kepala-Mu dihiasi permata dan lima tengkorak kering.
Kepada-Mu yang berasal dari *ksetra*-Mu dan terimalah torma
saya,
Kepada Mahakala berlengan enam yang agung, saya bersujud
dan memanjatkan pujian.

Jagalah Buddhadharma dengan seksama,
 Pujilah keagungan Triratna,
 Mohon hilangkan semua kondisi buruk dan gangguan-gangguan
 Untuk kami para murid, para Guru, dan rombongan,
 Dan segera limpahkanlah segala realisasi yang kami inginkan.

Pujian Kepada Shri Devi (Palden Lhamo)

JHO. Empat tindakan, dengan variasi-variasinya, merupakan *citta* itu sendiri;
 Empat tindakan tersebut tak terpisahkan dari *citta*, bahkan *citta* sendiri tidak bersifat hakiki.
 Sesungguhnya tanpa pembedaan, warna dan wujud juga tidak bersifat hakiki
 Hal-hal tersebut tampil secara mukjizat seperti ilusi
 Oleh dewi agung yang menenangkan, sesuai dengan *citta* kami sendiri.
 Dewi utama dan rombongannya yang menenangkan
 Telah menenangkan, akan menenangkan dan cenderung menenangkan,
 Dan memiliki tubuh berwarna putih cemerlang.
 Saya bersujud kepada Ibu yang menenangkan;
 Mohon redakan semua penyakit, makhluk-makhluk halus yang jahat dan gangguan-gangguan.

Empat tindakan, dengan variasi-variasinya, merupakan *citta* itu sendiri;
 Empat tindakan tersebut tak terpisahkan dari *citta*, bahkan *citta* sendiri tidak bersifat hakiki.
 Sesungguhnya tanpa pembedaan, warna dan wujud juga tidak bersifat hakiki
 Hal-hal tersebut tampil secara mukjizat seperti ilusi
 Oleh dewi agung yang meningkatkan, sesuai dengan *citta* kami sendiri.
 Dewi utama dan rombongannya yang meningkatkan
 Telah meningkatkan, akan meningkatkan dan cenderung meningkatkan,
 Dan memiliki tubuh berwarna kuning yang indah.
 Saya bersujud kepada Ibu yang meningkatkan;
 Mohon tingkatkan rentang kehidupan dan potensi positif kami.

Empat tindakan, dengan variasi-variasinya, merupakan *citta* itu sendiri;

Empat tindakan tersebut tak terpisahkan dari *citta*, bahkan *citta* sendiri tidak bersifat hakiki.

Sesungguhnya tanpa pembedaan, warna dan wujud juga tidak bersifat hakiki

Hal-hal tersebut tampil secara mukjizat seperti ilusi

Oleh dewi agung yang mengendalikan, sesuai dengan *citta* kami sendiri.

Dewi utama dan rombongannya yang mengendalikan

Telah mengendalikan, akan mengendalikan dan cenderung mengendalikan,

Dan memiliki tubuh berwarna merah yang bergairah.

Saya bersujud kepada Ibu yang mengendalikan;

Mohon kendalikan semua makhluk di tiga alam.

Empat tindakan, dengan variasi-variasinya, merupakan *citta* itu sendiri;

Empat tindakan tersebut tak terpisahkan dari *citta*, bahkan *citta* sendiri tidak bersifat hakiki.

Sesungguhnya tanpa pembedaan, warna dan wujud juga tidak bersifat hakiki

Hal-hal tersebut tampil secara mukjizat seperti ilusi

Oleh dewi agung yang beringas, sesuai dengan *citta* kami sendiri.

Dewi utama dan rombongannya yang beringas

Telah beringas, akan beringas dan cenderung beringas,

Dan memiliki tubuh berwarna hitam yang ganas.

Saya bersujud kepada Ibu yang beringas;

Dengan beringas, bebaskan kami dari semua penyakit, makhluk-makhluk halus, musuh-musuh, dan halangan-halangan.

JHO. Walaupun keberadaan-Mu tidak bersifat hakiki,

Melalui penampakan dengan berbagai macam karakteristik,

Engkau memberikan kebahagiaan kepada semua makhluk dengan empat tindakan-Mu.

Karena kami memuja-Mu dengan penuh perhatian,

Agar secara spontan, kami juga merealisasi sifat keberadaan empat tindakan-Mu
Dan seperti diri-Mu, berjuang demi kebahagiaan semua makhluk.

Pujian Kepada Vaishravana

HUM

Pelindung yang muncul dari biji aksara VAI
Di atas singgasana yang tak kenal gentar
Engkau bersemayam, penuh kebajikan dan penuh daya kekuatan.
Kepada-Mu, yang menguasai delapan tahap, saya bersujud.

Kepada-Mu, empat putri, empat pangeran,
Delapan *yaksha* pemberi petaka, yang mengemban tugas khusus,
Dan delapan naga agung pemberi kekayaan, bersama-sama
Dengan rombongan-Mu yang terdiri dari
Delapan kelompok dewa dan kanibal,
Saya bersujud, memberikan persembahan dan pujian.

Hancurkanlah musuh-musuh dan halangan-halangan tanpa kecuali,
Limpahkanlah kenikmatan sempurna dari kekayaan,
Penuhilah aspirasi-aspirasi saya, dan
Secara spontan memberikan kebahagiaan kepada makhluk-makhluk lain.

Persembahan Torma Kepada Para Dharmapala dan Para Daka dan Dakini

Jika Anda mempunyai Dharmapala khusus, persembahkanlah torma kedua kepadanya, juga kepada para Dharmapala lainnya dan para Daka dan Dakini, seperti Mahakala Berlengan Enam, Mahakala Berlengan Empat, Shri Devi, Kalarupa, Vaishravana, dan sebagainya. Persembahkanlah kepada mereka, baik yang seketika dibayangkan di hadapan Anda atau yang bersemayam dalam Buddhaksetra mereka masing-masing, dan bayangkan mereka berbahagia menerima persembahan tersebut.

Persembahkan torma kepada para Daka dan Dakini dan Dharmapala dengan membaca mantra berikut tiga kali:

OM AKARO MUKHAM SARVADHARMANAM ADYANUTPANNA
TVATA OM AH HUM PHAT SVAHA (3x)

Lalu lakukanlah persembahan lainnya dengan melafalkan:

OM DAKINI SHRI DHARMAPALA SAPARIVARA ARGHAM
(PADYAM / PUSHPE / DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA /
SHAPTA) PRATICCHA SVAHA

Memohon tindakan aktivitas Penggugahan kepada mereka dengan mengucapkan:

Para Daka dan Dakini serta para Dharmapala yang melindungi sisi putih, mohon terimalah persembahan torma ini yang dilengkapi dengan lima kesenangan indrawi dan bantulah agar Buddhadharma tumbuh berkembang, agar semua makhluk mendapatkan kebahagiaan, dan agar tujuan saya dan makhluk-makhluk lain tercapai seperti yang kami inginkan.

Persembahan Torma Kepada Para Dewa Lokal

Persembahkan torma ketiga dengan mengulang salah satu dari gatha berikut tiga kali:

NAMAH SARVA TATHAGATA ALOKITE OM SAMBHARA
SAMBHARA HUM (3x)

Dedikasikan torma kepada dewa-dewa lokal dan makhluk-makhluk duniawi lainnya - para dewa, naga, raja makhluk halus, makhluk tsan, dan lainnya - yang menyukai sisi putih, dengan melafalkan:

Kepada Tathagata Shakyamuni, saya bersujud (*bunyikan bel*)

Kepada Tathagata Avalokiteshvara, saya bersujud (*bunyikan bel*)

Kepada Tathagata Manjushri, saya bersujud (*bunyikan bel*)

Kepada Tathagata Vajrapani, saya bersujud (*bunyikan bel*)

Memohon tindakan aktivitas Dharma kepada makhluk-makhluk halus setempat dengan mengucapkan:

Pemilik tempat ini dan lainnya, Engkau delapan kelompok makhluk penuh daya, mohon terimalah persembahan torma ini yang dilengkapi dengan lima kesenangan indrawi dan bantulah agar Buddhadharma tumbuh berkembang, agar semua kondisi negatif menjadi hilang, dan agar tujuan Dharma dari saya dan makhluk-makhluk lain tercapai seperti yang kami inginkan.

PERSEMBAHAN RITUAL PEMANDIAN

Persembahkan ritual pemandian kepada para Istadevata yang muncul dari pantulan cermin. Sebagai poin utama dari meditasi ini, bayangkan bahwa penjelmaan dewi-dewi persembahkan memegang vas penuh nektar mempersembahkan ritual pemandian kepada Istadevata utama dari penciptaan di depan, yaitu Arya Avalokiteshvara, dan rombongan di sekelilingnya yaitu Guru-guru, para Istadevata yang digunakan sebagai objek meditasi, para Buddha dan Bodhisattva, para vira dan virini, para Daka dan Dakini, para Dharmapala, para penjaga dan lain-lain. Dengan demikian, mempurifikasi semua kecacatan, seperti klesha, ketidakmurnian, dan sebagainya.

Rumah pemandian yang dipenuhi wewangian semerbak
 Dengan lantai kristal yang jernih dan bercahaya,
 Pilar-pilar indah dari permata-permata yang berkilauan
 Dihiasi kanopi yang terbuat dari mutiara-mutiara kemilau.

Seperti halnya waktu kelahiran,
 Para dewa mempersembahkan ritual pemandian kepada Buddha,
 Begitu juga saya, dengan air surgawi yang murni,
 Mempersembahkan ritual pemandian pada tubuh suci.

Dengan mempersembahkan ritual pemandian kepada **Pelindung Arya Avalokiteshvara***

Pelita bagi makhluk-makhluk dalam samsara, dengan aliran nektar yang harum semerbak,
 Agar tilasan-tilasan dari kedua rintangan dapat terpurifikasi
 Dan agar direalisasikan tiga tubuh suci.

Mempersembahkan ritual pemandian pada tubuh suci dengan air vas yang telah diberkati sebelumnya sambil melafalkan:

OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA
 ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE AH HUM

Kata-kata berikut ini dipakai untuk menggantikan kata "Pelindung Arya Avalokiteshvara" pada saat Anda mengulang gatha di atas dan membaca mantra persembahan:

- *para Guru dan Istadevata**
- *para Buddha dan Bodhisattva**
- *para Shravaka dan Pratyekabuddha**
- *para Daka dan Dakini**
- *para Dharmapala**

Ritual Pemandian Ekstensif

Jika Anda ingin mempersembahkan ritual pemandian yang lebih ekstensif, selain di atas, lafalkan gatha-gatha berikut bersama ritual persembahan pemandian lainnya:

Saya mempersembahkan ritual pemandian kepada para Tathagata dan Bodhisattva

Dengan berbagai vas yang terbuat dari permata
Yang berisi air wewangian yang menyenangkan
Diiringi limpahan lagu dan musik yang indah.

OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA
ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE AH HUM

Mengeringkan Tubuh Suci

Keringkan tubuh suci sambil mengucapkan:

Saya mengeringkan tubuh-tubuh suci dengan kain-kain yang tiada bandingnya,
Bersih dan diminyaki dengan wewangian terbaik.

OM HUM TRAM HRIH AH

OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA KAYA
VISHVADHANA YE SVAHA

Mempersembahkan Busana dan Perhiasan Surgawi

Busana surgawi: memegang kain yang indah atau katag sebagai persembahan sambil melafalkan:

Untuk mempurikasi *citta*, saya mempersembahkan busana indah yang sangat berharga,
Beraneka warna bagaikan busur Dewa Indra,
Yang ketika disentuh menjadi sebab kebahagiaan
Agar saya dihiasi busana suci dari *kshanti*.

OM VAJRA VASTRAYE AH HUM SVAHA

Perhiasan: memegang perhiasan indah atau mala sebagai persembahan sambil melafalkan:

Meskipun para Jina memiliki perhiasan alami dari ciri-ciri dan tanda-tanda,
Mereka tidak membutuhkan perhiasan lainnya.
Namun dengan mempersembahkan perhiasan berharga kepada mereka,
Agar semua makhluk memperoleh tubuh suci yang dihiasi ciri-ciri dan tanda-tanda.

OM VAJRA ALAMKARA VAPUSHANI AH HUM SVAHA

Mempersembahkan Vas (*memegang vas tindakan sebagai persembahan*)

Dengan mempersembahkan vas penuh berkah yang terbuat dari permata indah,
Yang dipenuhi dengan intisari kumpulan para dewa,
Agar semua tilasan karma negatif dan *klesha* terpurifikasi dan
Agar saya diliputi nektar Bodhicitta.

OM VAJRA KALASHA AH HUM

Tuangkan air dari ritual pemandian ke dalam vas tindakan. Cukup tuangkan setetes air dan bayangkan karma negatif dan penderitaan makhluk-makhluk di enam alam telah terpurifikasi.

Permohonan

Karena welas asih-Mu pada saya
dan makhluk-makhluk dalam samsara,
Oh Bhagavan, mohon tetaplah tinggal
Melalui daya kewaskitaan-Mu
Selama kami terus memberikan persembahan.

Dedikasi

Melalui tindakan-tindakan bajik saya ini,
Agar saya secepatnya merealisasi Kebuddhaan di dunia ini,
Agar saya membabarkan Dharma demi kebahagiaan semua
makhluk, dan
Agar saya secepatnya membebaskan makhluk-makhluk yang
dicengkeram oleh berbagai penderitaan.

Dalam semua kelahiran, agar saya terlahir dalam keluarga yang
baik,
Mempunyai *citta* yang jernih dan bebas dari kesombongan,
Memiliki welas asih agung, menghormati Guru-guru saya,
Dan bersemayam dalam tekad Arya Avalokiteshvara.

Oh Arya Avalokiteshvara,
Apa pun tubuh-Mu, rombongan-Mu, rentang kehidupan-Mu, alam-
Mu dan sebagainya,
Apa pun nama agung-Mu,
Agar saya dan makhluk-makhluk lain hanya menjadi seperti itu.

Dengan daya kekuatan dari pujian-pujian dan permohonan
kepada-Mu,
Agar semua penyakit, makhluk-makhluk halus yang jahat,
kemiskinan dan pertikaian menjadi hilang,
Dan agar Dharma serta semua keberuntungan bertambah
Di semua tempat di mana saya dan makhluk-makhluk lain berada.

Agar muncullah seketika
 Permata Bodhicitta yang paling berharga,
 Dan Bodhicitta yang telah ada
 Akan tumbuh berkembang senantiasa.

Mempurifikasi Kekeliruan Dengan Mantra Padmasattva Seratus Bija Aksara

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA
 TVENOPATISHTHA DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA
 SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHIM
 ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM SHRIYAM
 KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA
 PADMA MAME MUNCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA
 SATTVA AH (HUM PHAT) (3x)

Memohon Maaf

Oh Bhagavan Avalokiteshvara, mohon beri perhatian pada saya. Karena kami adalah pemula dan berada di bawah pengaruh kelojoan dan gejolak pikiran, konsentrasi kami belum jernih, mantra-mantra kami belum benar, kami telah melakukan penambahan dan pengurangan dalam ritual, tidak sepenuhnya murni dan sebagainya. Saya mohon kepada-Mu, Arya Avalokiteshvara, maafkanlah kami; mohon jangan membiarkan hal-hal ini menjadi halangan bagi kami.

Ritual Pemandian Dalam: Mengambil Vas Berisi Nektar

Tuangkan sedikit air dari vas kemenangan ke dalam vas tindakan. Distribusikan sedikit air yang sudah diberkahi dari vas tindakan kepada seluruh peserta sambil melafalkan:

OM MANI PADME HUM

Kontemplasikan berikut:

Figur utama, Arya Avalokiteshvara, dan rombongannya hadir di hadapan kita. Nektar putih mengalir dari bagian-bagian tubuh suci mereka, membasuh semua bagian luar, dalam dan pertengahan tubuh kita, mempurifikasi semua penyakit, makhluk-makhluk halus yang jahat, karma negatif, dan halangan dari tiga gerbang beserta tilasan-tilasannya, tanpa tersisa sedikit pun.

Sesi terakhir (sesi ketujuh): ke hal 26 (Penjelmaan Seketika).

Pada hari persiapan (yakni hari pertama dari ritual puasa), basuhlah diri Anda dengan nektar ini tiga kali dan minumlah sedikit. Pikirkan bahwa pembersihan pertama mempurifikasi rintangan untuk merealisasi pembebasan, yang kedua mempurifikasi rintangan untuk merealisasi Pengetahuan Sempurna, dan dengan pembersihan yang ketiga, maka keadaan Dharmakaya terealisasi.

Pada hari puasa, janganlah meminum nektar tersebut tetapi basuhlah tiga kali seperti di atas, sambil lakukan visualisasi mempurifikasi kedua rintangan dan seterusnya.

Penjelmaan Sebagai Samayasattva

Lalu kembangkan kepercayaan diri sebagai Samayasattva dari Arya Avalokiteshvara, baik dengan semua wajah dan lengan, maupun dengan satu wajah dan dua lengan, setelah membayangkan semua wajah dan lengan lainnya terserap ke dalam wajah dan lengan-lengan utama.

Saya adalah Samayasattva, Arya Avalokiteshvara. Wajah-wajah lainnya terserap ke wajah utama, lengan-lengan lainnya terserap ke lengan-lengan utama, dan saya terus membangkitkan kepercayaan diri saya sebagai Arya Avalokiteshvara, dengan satu wajah dan dua lengan.

Dedikasi

Melalui potensi-potensi positif ini, agar saya secepatnya
Menjadi Arya Avalokiteshvara
Dan membimbing semua makhluk, tanpa kecuali,
Pada keadaan tersebut.

Sesi pertama, kedua, keempat, kelima: ke hal 96 (Doa Panjang Umur untuk Yang Mulia Dalai Lama - Versi Singkat).

Sesi ketiga, keenam: ke hal 92 (Gatha-Gatha Penuh Berkah).

Sesi terakhir (ketujuh): lanjut ke Memohon untuk Tetap Tinggal atau Meninggalkan Tempat.

Memohon Tetap Tinggal atau Meninggalkan Tempat

Pada sesi terakhir Nyung Na, lakukan salah satu dari tiga hal berikut, tergantung situasi dan kondisi.

- A. Jika landasan dari penciptaan di depan adalah mandala yang digambar, maka lakukan permohonan kepada para Istadevata untuk tetap tinggal**

Jika landasan (alas) dari penciptaan di depan adalah mandala yang digambar, setelah ritual pemandian penyimpulan, memohonlah kepada para Istadevata untuk tetap tinggal dalam gambar tersebut dengan melafalkan:

Mohon tetaplh bersemayam di sini dalam gambar ini
Demi kebahagiaan semua makhluk
Dan dengan sempurna, limpahkanlah kesehatan, umur panjang,
kekayaan,
Dan realisasi-realisisi spiritual tertinggi.

OM SUPRATISHTHA VAJRA YE SVAHA

Jika yang digunakan adalah pilihan A, lanjut ke hal: 92 (Gatha-Gatha Penuh Berkah).

B. Jika mandala terbuat dari bubuk batu berwarna, maka lakukan permohonan kepada para Istadevata untuk meninggalkan tempat

Jika landasan (alas) dari penciptaan di depan adalah mandala yang dibuat dari bubuk batu berwarna, memohonlah kepada para Jnanasattva untuk meninggalkan tempat seperti dalam mandala-mandala lain dari bubuk batu berwarna, dan bayangkan bahwa Samayasattva melebur menjadi cahaya dan terserap ke dalam tubuh. Setelah itu, lanjutkan seperti yang terdapat dalam ritual-ritual lainnya tentang pengumpulan bubuk batu berwarna.

C. Jika landasan dari penciptaan di depan adalah tumpukan dari bahan-bahan, maka lakukan permohonan kepada para Istadevata untuk meninggalkan tempat.

Jika landasan (alas) dari penciptaan di depan adalah tumpukan (biji-bijian atau bubuk batu berwarna) pada alas mandala, setelah melakukan ritual pemandian penyimpulan, pikirkanlah:

OM. Engkau mewujudkan semua tujuan para makhluk
Dan melimpahkan realisasi-realisisasi yang sesuai.
Walaupun Engkau kembali ke Buddhaksetra,
Mohon datanglah lagi kemudian.

OM VAJRA MUH

Para Jnanasattva kembali ke alam *shunyata*. Mandala dan Samayasattva melebur menjadi cahaya dan terserap ke dalam tubuh.

Saya berubah menjadi Arya Avalokiteshvara, dengan satu wajah dan dua tangan; cakra mahkota ditandai OM berwarna putih, cakra tenggorokan ditandai AH berwarna merah dan cakra hati ditandai HUM berwarna biru.

GATHA-GATHA PENUH BERKAH

Dedikasikan sesi akhir setiap hari dengan Gatha-Gatha Penuh Berkah berikut ini:

Doa Dalam Menjalankan Retret

Doa manfaat-manfaat menjalankan retret berikut ini harus dilafalkan pada sesi akhir setiap hari.

Namo Guru Lokeshvaraya.

Melalui pengumpulan kebajikan dari mempraktikkan jalan spiritual

Dari ritual puasa, yang diajarkan dengan baik

Oleh perwujudan welas asih, Arya Avalokiteshvara kepada Bhikshuni Lakshmi

Untuk mempurifikasi halangan-halangan dari penampilan biasa.

Agar Buddhadharma, sumber manfaat dan kebahagiaan,

Bagi para makhluk yang menjalankannya,

Meningkatkan kebahagiaan para makhluk samsara;

Agar setiap dan semua kondisi yang kurang menguntungkan untuk menjalankan Dharma suci, segera teratasi

Dan agar kondisi yang menguntungkan dan

Kumpulan kebajikan dapat tercapai tanpa kesukaran.

Ketika menjalankan puasa menanggung penderitaan fisik,

Agar halangan fisik saya dan makhluk-makhluk lain terpurifikasi

Dengan membayangkan tubuh Istadevata, yang tampak nyata namun bersifat *shunya*,

Agar kita mendapatkan tubuh yang dihiasi ciri-ciri dan tanda-tanda.

Ketika menjalankan puasa menanggung penderitaan verbal, dengan tidak berbicara,

Agar halangan ucapan saya dan makhluk-makhluk lain
terpurifikasi
Dengan menyelesaikan pelafalan mantra, bergema namun
bersifat *shunya*,
Agar kita merealisasi ucapan merdu Brahma.

Ketika menjalankan puasa menanggung penderitaan mental,
dengan menghindari gangguan-gangguan mental,
Agar halangan mental saya dan makhluk-makhluk lain
terpurifikasi
Dengan daya menyatunya *shunyata* dan *karuna*,
Agar kita merealisasi *mahasukha* dari Dharmakaya.

Ketika mereka yang beruntung menjalankan puasa,
Jika tubuh terasa panas, dingin, atau letih,
Agar karma terlahir di neraka karena daya *dvesha*
Terpurifikasi dan tertutuplah pintu kelahiran di neraka.

Jika penderitaan lapar dan haus muncul selama menjalankan
puasa
Menanggung penderitaan karena tidak makan dan minum,
Agar karma terlahir sebagai *preta* karena daya *lobha*
Terpurifikasi dan tertutuplah pintu kelahiran di alam *preta*.

Jika tak dapat berpikir jernih karena lesu, loyo, dan mengantuk
Ketika menjalankan puasa tanpa gejolak pikiran,
Agar karma terlahir sebagai hewan karena daya *avidya*
Terpurifikasi dan tertutuplah pintu kelahiran di alam hewan.

Singkatnya, apa pun penderitaan fisik dan mental yang muncul
Selama menjalankan puasa,
Berpikir bahwa penderitaan semua makhluk akan terpurifikasi
dengan ini,
Agar secara suka rela saya mengambil penderitaan
Dengan motivasi untuk memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Ketika waktu kematian mendekat,
Setelah dengan hangat disambut oleh Arya Avalokiteshvara,

Agar saya dengan jelas melihat sebelas wajah-Nya yang sempurna
Dan selalu dijaga oleh Ia yang Bermata Seribu.

Agar Ia yang Berlengan Seribu, penuntun jalan keluar dari alam rendah,
Menghilangkan penderitaan semua makhluk di enam alam dengan beremanasi
Dan mengumpulkan sinar-sinar cahaya yang berasal dari tubuh suci-Nya
Dan melindungi para makhluk dengan *citta* suci-Nya yang diliputi *prajna*, *karuna*, dan *bala*.

Agar saya terlahir dalam bunga teratai berkelopak seribu di Sukhavati,
Buddhaksetra tertinggi di mana tiada kata penderitaan;
Agar saya melihat wajah suci Sang Pelindung, Buddha Amitabha
Dan mendapatkan prediksi yang menyenangkan dari ucapan suci-Nya.

Agar Dharmapala berlengan enam,
Delapan naga agung dan dewa penguasa Tago,
Yang dengan ribuan cara membantu menyebarkan ajaran di seluruh penjuru dan semua masa,
Segera menyempurnakan aktivitas Pengugahan mereka tanpa halangan.

Ungkapan Penuh Berkah dari Ritual Puasa

Agar semuanya menjadi penuh berkah!
Rombongan Istadevata Arya Avalokiteshvara yang agung,
Memenuhi seluruh Dharmadhatu tanpa batas,
Melimpahkan hujan bunga-bunga dan mengalunkan nada-nada penuh berkah.

Aktivitas Penggugahan yang menghilangkan semua kekuatan rintangan
Melimpahkan semua aspirasi tertinggi;

Bangkitkan kebahagiaan agung setelah mengetahui hal itu dan
Saya akan menyatakan untaian ungkapan penuh berkah.

Welas asih dari semua Sugata di tiga masa
Dianugerahi nama Arya Avalokiteshvara dan,
Seperti permata pengabul keinginan, mengabulkan semua yang
diinginkan.

Kepada andalan suci nan sempurna, saya bersujud.

Melalui tanda-tanda kebajikan penuh berkah
Dari Guru-guru langsung dan Guru Paranpara,
Bhikshuni Lakshmi, yang dijaga oleh Arya,
Chandra Kumar, Jnanabhadra,
Penyawa, Dawa Gyaltsan, dan lainnya,
Agar semua tanda-tanda yang tidak menguntungkan
segera berakhir
Dan kebahagiaan serta kebajikan bertambah
Bagaikan bulan menuju purnama;
Agar dengan penuh berkah menikmati keagungan kesempurnaan.

Melalui tanda-tanda kebajikan penuh berkah
Dari rombongan mandala para Istadevata Arya Avalokiteshvara,
Tathagata Amitabha, pemegang teratai putih,
Vairochana, Ratnasambhava, Akshobhya,
Buddha Amoghasiddhi, dan lainnya,
Agar semua tanda-tanda yang tidak menguntungkan
segera berakhir
Dan kebahagiaan serta kebajikan bertambah
Bagaikan bulan menuju purnama;
Agar dengan penuh berkah menikmati keagungan kesempurnaan.

Melalui tanda-tanda kebajikan penuh berkah
Yang tertinggi dari semua pembabaran Buddha yang sempurna,
Pemimpin keluarga teratai dari Kriyatantra,
Tantra unggul bagi orang yang mempunyai seribu mata welas
asih,

Agar semua tanda-tanda yang tidak menguntungkan
segera berakhir
Dan kebahagiaan serta kebajikan bertambah
Bagaikan bulan menuju purnama;
Agar dengan penuh berkah menikmati keagungan kesempurnaan.

Melalui tanda-tanda kebajikan penuh berkah
Dari semua yang mendengarkan, mengontemplasikan dan
menumbuhkembangkan
Jalan spiritual tertinggi dan mendalam, dalam semua alam,
Dan kepada semua yang dengan *citta* penuh keyakinan,
Melafalkan *dharani*, mantra
Atau bahkan nama dari pemegang teratai, Padmapani,
Agar semua tanda-tanda yang tidak menguntungkan
segera berakhir
Dan kebahagiaan serta kebajikan bertambah
Bagaikan bulan menuju purnama;
Agar dengan penuh berkah menikmati keagungan kesempurnaan.

Melalui tanda-tanda kebajikan penuh berkah
Dari istana agung yang terbuat dari ratusan permata,
Beraneka warna bagaikan pelangi, luas bagaikan jalan keabadian,
Istana Potala yang diperindah berbagai macam perhiasan,
Agar semua tanda-tanda yang tidak menguntungkan
segera berakhir
Dan kebahagiaan serta kebajikan bertambah
Bagaikan bulan menuju purnama;
Agar dengan penuh berkah menikmati keagungan kesempurnaan.

Doa Panjang Umur untuk Yang Mulia Dalai Lama (Versi Singkat)

Di dataran yang dikelilingi oleh pegunungan bersalju
Engkaulah sumber segala kebahagiaan dan kebajikan
Yang Perkasa Chenrezig, Tenzin Gyatso
Mohon tetaplh tinggal hingga samsara berakhir.

Doa Panjang Umur untuk Lama Zopa Rinpoche (Versi Singkat)

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

Gatha Penuh Berkah

Agar Dharma, sumber manfaat dan kebajikan, menyebar dan
meluas,
Agar para makhluk yang menjalankan Dharma memiliki
kesehatan yang baik, dan
Agar Buddhadharma, sumber kebahagiaan dan kesejahteraan
bagi semua perwujudan,
Senantiasa berkembang.

PENJELASAN SINGKAT PRAKTIK NYUNG NÄ DAN SUR

Petunjuk Menjalankan Nyung Nä

Nyung Nä atau retreat puasa merupakan praktik Vajrayana, dari Tantra Kriya (*Action Tantra*). Dikatakan bahwa melakukan satu kali retreat Nyung Nä manfaatnya adalah sama dengan menjalankan retreat lain selama tiga bulan. Nyung Nä adalah cara yang ampuh, cepat dan efektif untuk mempurifikasi banyak sekali karma negatif dan sekaligus mengumpulkan potensi positif (*punya*) yang luar biasa banyaknya. Banyak meditator pada waktu dulu mempurifikasi penyakit, seperti lepra dengan praktik Nyung Nä. Namun demikian, tujuan utama praktik Nyung Nä adalah merealisasi Penggugahan tertinggi agar dapat memberikan manfaat kepada semua makhluk.

Untuk melakukan retreat ini, kita harus sudah menerima inisiasi Arya Avalokiteshvara (Chenrezig). Atau jika tidak, kita harus telah menerima inisiasi secara lengkap mengenai salah satu dari tiga kelompok Tantra, atau inisiasi dari salah satu Tathagata atau Keluarga Teratai dari Tantra Kriya. Syarat mutlak yang paling minimum adalah kita telah mengambil Trisarana.

Satu retreat Nyung Nä terdiri dari 7 sesi dalam 3 hari (masing-masing 3 sesi di hari pertama, 3 sesi di hari kedua dan 1 sesi di hari ketiga) dan menjalankan Hastasila selama 2 hari (hari pertama dan hari kedua). Dalam setiap sesi, kita menjalankan *sadhana* Arya Avalokiteshvara, representasi Buddha yang merupakan perwujudan welas asih (dengan menggunakan teks: “*Nyung Nä – Sadhana Ekadasamukha Arya Avalokiteshvara*”). Isi *sadhana* mencakup meditasi tentang Bodhicitta (aspirasi untuk merealisasi Penggugahan demi semua makhluk), visualisasi, melafalkan doa dan mantra, dan melakukan namaskara. Setiap sesi berlangsung selama 2-3 jam.

Peserta tiba di tempat retreat pada malam sebelum hari pertama. Pada hari pertama Nyung Nä, kita mengambil Hastasila

Mahayana, yaitu: menghindari membunuh, mengambil sesuatu yang tidak diberikan, melakukan kegiatan seksual, berbohong, mengonsumsi sesuatu yang menyebabkan melemahnya kesadaran, makan lebih dari satu kali (dan di waktu yang keliru), menyanyi (menari, memainkan musik), memakai perhiasan (parfum, untaian bunga-bunga) dan menggunakan tempat duduk atau tempat tidur yang tinggi atau mahal. Tiga sesi *sadhana* dilakukan pada hari pertama.

Pada hari kedua, kita mengambil Hastasila Mahayana seperti di atas, dengan tambahan sila tidak makan, tidak minum, dan tidak berbicara selama 24 jam. Tiga sesi *sadhana* dilakukan pada hari kedua. Walaupun kita berjanji untuk tidak berbicara, kita tetap terus melafalkan doa dan mantra dalam *sadhana*. Jika para peserta perlu berkomunikasi, maka harus dilakukan secara tertulis.

Hari kedua adalah bagian yang paling sulit dalam retreat. Kita mengalami rasa lapar, haus, lelah, pegal dan sakit karena melakukan namaskara. Sebagian orang merasa sakit karena berpuasa. Namun jika kita mengerti tujuan praktik ini, kita tidak akan merasa keberatan dengan ketidaknyamanan-ketidaknyamanan ini. Menahan diri untuk tidak makan dan minum atau menelan air liur adalah suatu cara untuk mempersembahkan makanan, minuman dan air liur kepada makhluk lain. Dengan mengalami kesulitan dalam menjalankan Dharma, kita dapat mempurifikasi banyak sekali karma negatif yang telah dilakukan dalam kehidupan-kehidupan masa lalu yang tidak terlingga. Kita juga dapat membangun kebiasaan dan keadaan pikiran yang positif untuk mengatasi hal-hal negatif. Walaupun Buddha memabarkan “Jalan Tengah” – tidak memanjakan diri, tidak terlalu keras – namun ketidaknyamanan yang dialami selama Nyung Nä masih sanggup dipikul dan tidak terlalu berat. Ini juga membantu kita memahami penderitaan yang dialami oleh hewan, para *preta* dan sebagian manusia, dengan demikian mengembangkan welas asih terhadap makhluk-makhluk lain dan mengembangkan pengentasan diri untuk keluar dari samsara.

Kita melakukan sisi ke-7 atau sesi terakhir dari Nyung Nä di pagi hari pada hari ketiga. Pada saat matahari terbit, puasa dibuka dengan air *blissing*.

Praktik Sur

Adalah hal yang baik untuk melakukan praktik *sur* atau “Persembahan Aroma untuk Para *Preta*” khususnya selama praktik Nyung Nä. Ini disebabkan banyaknya potensi positif yang dikumpulkan dari menjalankan Hastasila Mahayana selama sehari. Alasan lain adalah kondisi menjadi lebih matang bagi para *preta* untuk menerima persembahan karena *citta* kita lebih murni ketika menjalankan sila selama satu hari. Di bawah ini adalah ringkasan dari ulasan suatu liturgi yang disusun oleh Pabongkha Rinpoche, yang dibabarkan oleh Lama Zopa Rinpoche pada tanggal 24 Mei 1999 di Aptos, California.

Istilah “sur” di sini diterjemahkan sebagai “aroma”

Kata Tibet “*sur*” (*gsur*) mengacu pada aroma tepung yang dipanggang yang dipersembahkan kepada para *preta*. Biasanya persembahan ini diberikan pada saat matahari terbenam atau sesudahnya, karena pada saat itulah para *preta* beraktivitas, saat para *preta* berkumpul, dan juga saat para *dakini* berkumpul.

Manfaat dari Retret Nyung Nä

Praktik ini adalah cara untuk mengumpulkan potensi positif yang banyak dan menghilangkan halangan-halangan dalam praktik Dharma, proyek-proyek dan bisnis. Lebih jauh lagi, dengan mempraktikkan kemurahan hati, akan menghasilkan kemakmuran dan kekayaan. Ini juga menyebabkan kita terlahir di alam-alam suci. Manfaat lainnya adalah para *preta* yang diberi makan aroma akan terbebas dari rasa lapar yang luar biasa. Juga ajaran Dharma yang mereka terima akan membebaskan mereka dari sebab-sebab penderitaan. Ada satu kejadian mengenai hal ini: suatu malam Bhikshuni Lhundup Ningje (Paula Chichester) tertidur dan dalam keadaan antara tidur dan terjaga. Pada saat

itu, ia melihat para *preta* berkumpul mengelilingi perapian dimana asap masih mengepul dari praktik ini. Mereka begitu menikmati aroma dan mengungkapkan apresiasi dan kebahagiaan mereka kepada Bhikshuni Lhundup Ningje.

Arti Retret Nyung Nä dan Manfaatnya

Retret Nyung Nä adalah praktik intensif yang berhubungan dengan Arya Avalokiteshvara, Buddha yang penuh welas asih, termasuk mengambil Hastasila Mahayana selama 24 jam dengan tambahan puasa lengkap dan tidak berbicara pada hari kedua. Bahkan hanya melakukan satu kali retret Nyung Nä, dikatakan sama efektifnya dengan melakukan praktik-praktik purifikasi lainnya selama tiga bulan, dan retret ini sangat ampuh untuk menyembuhkan penyakit, mempurifikasi karma negatif dan mengembangkan hati yang penuh welas asih.

Praktik purifikasi Nyung Nä yang sangat ampuh ini diberikan kepada Bhikshuni Gelongma Palmo, secara langsung oleh Arya Avalokiteshvara sebagai cara untuk menyembuhkan dirinya dari penyakit lepra dan akhirnya beliau merealisasi pembebasan.

Dalam "*Tantra Ekadasamukha Avalokiteshvara*," dikatakan bahwa melakukan satu kali Nyung Nä, dapat menghilangkan halangan dan karma negatif yang terkumpul selama 40.000 kalpa dalam samsara.

Tidak hanya itu, jika selama melakukan retret Nyung Nä, kita merasa sakit, hal ini mempurifikasi karma yang akan menyebabkan kita terlahir di alam neraka (jika kita tetap terus menjaga sila-sila Nyung Nä). Jika kita menjadi kaku/lembam, mengantuk atau depresi, tetapi tetap melanjutkan retret, ini akan mempurifikasi karma yang akan menyebabkan kita terlahir di alam hewan. Jika kita menderita lapar atau haus, kita mempurifikasi karma yang akan menyebabkan kita terlahir di alam *preta*.

Dalam “*Sutra on the Establishment of a Place*,” dikatakan bahwa melakukan kemurahan hati sepanjang hidup dan melakukan satu kali Nyung Nä akan memperoleh kumpulan potensi positif yang sama. Melayani semua Arhat di seluruh jagat raya dan melakukan satu kali Nyung Nä akan memperoleh kumpulan potensi positif yang sama.

Terdapat banyak cerita yang menggugah tentang hasil nyata karma yang segera matang setelah melakukan praktik Nyung Nä. Banyak orang yang telah melakukan karma negatif yang sangat berat, tetapi kemudian dapat mempurifikasinya dengan melakukan retreat Nyung Nä.

Salah seorang dari 84 *mahasiddha*, Lavapa mengatakan, “Praktik sekali-duduk dan puasa atau Nyung Nä benar-benar tepat sasaran dan sangat ampuh. Dulu, ada seorang laki-laki yang membunuh 6 orang dan kuda mereka demi mendapatkan seorang wanita untuk dijadikan istrinya. Dengan penuh penyesalan, ia kemudian melakukan praktik Nyung Nä 9 kali, dan setelah meninggal, ia terlahir sebagai seorang guru spiritual.”

Sebagai tambahan, ada seorang pemburu yang melakukan 46 kali Nyung Nä dan setelah meninggal, ia terlahir di lingkungan yang baik dalam keluarga yang mewah. Juga, ada seorang penjagal yang melakukan 8 kali Nyung Nä dan ia terlahir sebagai seorang pemimpin.

Sebagai tambahan, bahkan jika kita sendiri tidak dapat menjalankan praktik ini, dengan mensponsori retreat Nyung Nä atau memberikan fasilitas kepada mereka yang menjalankannya, akan memperoleh manfaat yang sangat besar. Ini termasuk menyediakan makanan pada hari pertama atau melayani mereka yang sedang melakukan retreat Nyung Nä. Sebagai contoh, dikatakan bahwa melayani atau mempersembahkan makanan kepada peserta Nyung Nä akan menghasilkan potensi positif yang sama besarnya dengan memberikan persembahan makanan kepada seorang Bodhisattva yang telah merealisasi *bhumi* ke-8. Dikatakan bahwa dengan memberikan persembahan makanan

kepada para peserta Nyung Nä walaupun sekali dalam sehari, dalam seluruh kehidupan di masa mendatang, kita tak akan pernah menderita kelaparan, dan selama 80.000 kalpa, kita tak akan pernah menderita kelaparan atau kehausan. Semua halangan akan dihilangkan, kita akan dibantu para dewa; serta tubuh, ucapan, dan pikiran kita akan terbebas dari kekeliruan dan apa pun yang kita inginkan akan terkabulkan. Kita akan berumur panjang, kumpulan potensi positif dan kemakmuran akan bertambah dan kita akan menjadi murid para Buddha di masa sekarang dan masa yang akan datang.

Catatan:

Jika kita belum mengenal Mantra Sari Arya Avalokiteshvara, sangatlah membantu untuk memahami mantra ini, atau jika memungkinkan, hafalkan mantra ini sebelum retreat:

(TADYATHA) OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI
VATTE CHALE CHALE PRACHALE PRACHALE KUSUME KUSUME
VARE ILI MILI CHITI JVALAM APANAYE SVAHA

DEDIKASI

Melalui semua kebajikan yang dilakukan
Agar daya positif dan pengertian terhimpun
Dengan sempurnanya himpunan *punya* dan *jnana* tersebut
Terwujudlah dua penampilan – Rupakaya dan Dharmakaya.

Dengan hasil daya semua kebajikan
Agar tercapailah Kebuddhaan secepatnya
Agar dapat menyertakan semua makhluk
Mencapai kesempurnaan mereka pula.

Agar muncul seketika
Permata Bodhicitta yang paling berharga,
Dan Bodhicitta yang telah ada
Akan tumbuh berkembang senantiasa.

APA YANG PERLU DIPERHATIKAN MENGENAI MATERI DAN TEKS DHARMA

Buddhadharma adalah sumber kebahagiaan sejati semua makhluk. Tulisan seperti yang Anda pegang ini bisa dipraktikkan dan diintegrasikan dalam hidup Anda untuk memperoleh kebahagiaan yang Anda cari. Oleh karena itu, apa pun yang mengandung ajaran Dharma, nama-nama dari Guru-guru suci atau gambar-gambar Buddha, adalah lebih berharga daripada objek 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-buku atau benda-benda suci lainnya di atas lantai, ditumpuk dengan barang-barang lain, dilangkahi, diduduki, digunakan untuk menggantal meja, dan sebagainya. Tulisan Dharma apa pun harus disimpan di tempat yang bersih, tinggi, terpisah dari buku-buku duniawi dan dibungkus dengan kain saat dibawa.