

Petunjuk Inti Mengenai Maha Ati
(Pith Instructions on the Great Perfection)
oleh Dilgo Khyentse Rinpoche

Praktik sehari-hari pada dasarnya adalah sepenuhnya menerima dan membuka hati terhadap segala situasi, emosi-emosi dan terhadap semua orang, mengalami segala sesuatu seutuhnya tanpa halangan dan rintangan mental sehingga kita tak menarik diri maupun berfokus pada diri sendiri.

Hal ini menghasilkan energi luar biasa yang biasanya terblokir dalam proses mental pengelakan dan pelarian diri dari pengalaman hidup sehari-hari.

Di tahap-tahap awal, kejernihan *citta* mungkin tidak menyenangkan atau menakutkan; jika demikian kita seyogianya membuka hati sepenuhnya terhadap penderitaan atau ketakutan dan menyambutnya. Dengan demikian, runtuhlah rintangan-rintangan yang tercipta karena reaksi-reaksi kebiasaan emosional dan prasangka-prasangka.

Ketika bermeditasi, kita seyogianya menumbuhkan keterbukaan hati sepenuhnya terhadap seluruh pengalaman dengan segala kesederhanaan dan *citta* yang tanpa olahan, membebaskan diri kita dari segala rintangan yang membentengi.

Ketika bermeditasi, janganlah mendua secara mental: *citta* yang satu mengawasi *citta* lainnya seolah-olah seperti kucing mengawasi tikus.

Kita harus tahu bahwa kita tidak bermeditasi untuk menyelam ke dalam diri kita maupun menarik diri dari dunia. Dalam praktik *yoga* Buddhis, bahkan ketika bermeditasi pada cakra-cakra, tidak ada penyidikan yang terfokus, namun keterbukaan hati sepenuhnya adalah intinya.

Landasan (basis) dari samsara dan Nirvana adalah kesadaran dasar (*alaya*), awal dan akhir dari *moha* dan realisasi, sifat keberadaan dari *shunyata* dan sifat keberadaan dari semua fenomena yang tampak. Itu bahkan lebih mendasar daripada *trikaya* dan bebas dari sikap memihak pada Penggugahan. Itu kadang-kadang disebut *citta* yang "murni" atau *citta* "*purwa*."

Meskipun *prajna* tidak melihat adanya landasan untuk konsep-konsep demikian sebagai aspek yang berbeda-beda, aspek mendasar dari keterbukaan hati sepenuhnya, sempurna sebagaimana adanya, dan spontanitas sepenuhnya adalah didasari *upayakausalaya* sebagai sarana yang bermanfaat.

Semua aspek dari setiap pengalaman adalah sepenuhnya jernih dan jelas. Keseluruhan pengalaman adalah terbuka dan tak terintangi, segala sesuatu saling terkait. Dengan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya (tanpa proyeksi), tak terintangi dan bebas dari

halangan-halangan, (maka) tiada yang perlu dicapai atau direalisasi. Sifat keberadaan dari segala sesuatu dengan sendirinya tampak sebagaimana adanya dan dengan sendirinya hadir dalam kesadaran di luar jangkauan waktu; inilah keterbukaan secara total.

Segala sesuatu adalah sempurna sebagaimana adanya, sepenuhnya murni dan tanpa cacat. Semua pengalaman dengan sendirinya tampak sebagaimana adanya sesuai dengan cara dan situasinya yang unik, membentuk pola-pola yang senantiasa berubah yang penuh arti dan makna, bagaikan penari dalam tarian. Segala sesuatu adalah simbol, namun tiada beda antara simbol dan kenyataan yang direpresentasikan. Tanpa daya upaya dalam praktik apa pun, pembebasan, Penggugahan dan Kebuddhaan sudah sepenuhnya ditumbuhkembangkan dan disempurnakan. Inilah kesempurnaan sebagaimana adanya.

Praktik sehari-hari adalah kehidupan sehari-hari itu sendiri. Karena keadaan yang belum ditumbuhkembangkan itu tidak ada, maka tidaklah perlu bertindak secara khusus atau mencoba untuk mencapai atau mempraktikkan apa pun.

Tidaklah perlu berjuang untuk mencapai tujuan agung atau keadaan lebih tinggi; hal ini pada dasarnya akan menghasilkan sesuatu yang terkondisi atau dibuat-buat yang akan menjadi rintangan bagi *citta* yang mengalir bebas. Kita tak seharusnya berpikir bahwa diri kita "negatif" atau tak berharga, namun murni dan sempurna, tak kekurangan apa pun.

Ketika menjalankan praktik meditasi, kita seyogianya menganggapnya seperti aktivitas hidup sehari-hari, misalnya makan atau bernapas, bukanlah sesuatu yang istimewa dan formal, yang harus dilakukan dengan sangat serius dan khidmat. Kita harus menyadari bahwa bermeditasi adalah melampau daya upaya, melampaui praktik, melampaui maksud dan tujuan serta melampaui menduanya belenggu dan pembebasan.

Meditasi senantiasa sempurna, jadi tidaklah perlu mengoreksi apa pun. Karena segala sesuatu yang muncul pada dasarnya adalah sandiwara pikiran, tidak ada sesi meditasi yang "buruk" dan tidaklah perlu menilai apakah itu pikiran baik atau buruk. Oleh karena itu, janganlah duduk bermeditasi dengan berbagai harapan atau merasa takut akan hasil; kita seyogianya melakukannya tanpa menyadari bahwa "saya sedang bermeditasi" dan tanpa mencoba untuk mengontrol atau memaksa *citta*, dan tanpa berusaha membuatnya menjadi damai.

Jika dengan cara-cara ini, kita merasa diri kita keluar jalur, kita harus berhenti bermeditasi dan beristirahat serta rileks sejenak sebelum kembali bermeditasi.

Selama atau setelah bermeditasi, jika kita mengalami sesuatu yang kita anggap adalah hasil, janganlah menganggap itu sesuatu yang istimewa; ketahuilah bahwa itu hanyalah pengalaman dan cukup amati saja. Dan yang terpenting, janganlah mencoba untuk memunculkannya kembali karena ini bertentangan dengan sifat keberadaan *citta* yang spontan.

Semua pengalaman adalah sepenuhnya baru dan segar serta sepenuhnya unik, sepenuhnya bebas dari segala konsep masa lalu, masa sekarang dan masa depan – seolah-olah dialami dalam dimensi waktu yang lain; ini sepenuhnya spontan.

Penemuan baru serta penyingkapan dan inspirasi segar yang muncul terus-menerus di setiap momen adalah manifestasi dari kebeliaan abadi Dharma yang hidup beserta ketakjubannya; keagungan dan spontanitas adalah aspek sandiwara atau tarian semesta sebagai guru.

Kita seyogianya belajar untuk melihat kehidupan sehari-hari sebagai mandala dimana kita berada di tengah-tengahnya, bebas dari keberpihakan dan prasangka pengondisian sebelumnya, keinginan saat ini serta harapan dan ekspektasi akan masa mendatang.

Figur-figur dalam mandala adalah objek-objek pengalaman kita sehari-hari, bergerak dalam tarian dan sandiwara semesta, simbolisme dimana guru membabarkan arti dan makna yang mendalam dan tertinggi. Oleh karena itu, bersikaplah spontan dan sebagaimana adanya; terimalah dan belajarlah dari segala sesuatu.

Lihatlah sisi komik, sisi humor dari situasi-situasi. Dalam meditasi, lihatlah secara mendalam sifat seperti ilusi dari masa lampau, sekarang dan mendatang. Masa lampau hanyalah ingatan atau kondisi sekarang, masa depan adalah proyeksi sekarang dan masa sekarang itu sendiri sirna sebelum dapat dimengerti.

Kita harus mengakhiri konsep-konsep mengenai meditasi dan membebaskan diri kita dari kenangan-kenangan akan masa lampau. Setiap momen meditasi adalah sepenuhnya unik dan berpotensi penuh bagi penemuan baru sehingga kita tak dapat menilai meditasi berdasarkan pengalaman masa lampau atau berdasarkan teori.

Semata-mata terjunlah langsung ke dalam meditasi sekarang juga dengan segenap *citta*, dan bebaskanlah *citta* dari keragu-raguan, kelooyoan atau gejala.

Saat bermeditasi, jika memungkinkan, yang terbaik adalah duduk bersila dengan punggung tegak namun tidak kaku. Tetapi yang terpenting adalah merasa nyaman, jadi lebih baik duduk di kursi jika tidak nyaman duduk bersila.

Sikap mental kita seyogianya terinspirasi oleh tiga aspek mendasar, baik ketika meditasi dengan menggunakan objek atau tanpa objek. Mungkin dianjurkan bahkan sangat penting untuk memulai meditasi dengan menggunakan objek sebelum melakukan meditasi tanpa objek.

Untuk itu, banyak praktik-praktik persiapan meditasi Buddhis telah dikembangkan selama berabad-abad, yang terpenting adalah meditasi pada pernapasan, pelafalan mantra dan teknik-teknik visualisasi.

Untuk melakukan meditasi tingkat kedua dan ketiga, dibutuhkan petunjuk pribadi dari seorang guru, namun sepele kata di saat-saat awal mungkin relevan karena cara yang digunakan agak berbeda antara satu orang dengan orang lainnya.

Pertama-tama, biarkankah *citta* mengikuti gerakan napas masuk dan napas keluar, hingga *citta* menjadi tenang dan damai. Kemudian biarkanlah *citta* ber-*semeleh* pada napas hingga keseluruhan diri kita menyatu dengannya.

Akhirnya, sadarilah ketika napas meninggalkan tubuh dan melebur dengan angkasa, dan perlahan-lahan alihkan perhatian dari napas ke sensasi ruang dan luasnya ruang.

Dengan membiarkan sensasi akhir ini melebur dalam keterbukaan sepenuhnya, kita memasuki lingkup meditasi tanpa objek.

Penjelasan mengenai ketiga aspek mendasar di atas kemungkinan besar terlihat samar-samar dan tidak memadai. Ini tidaklah terelakkan karena itu dimaksudkan untuk menjelaskan sesuatu yang bukan saja di luar jangkauan kata-kata, namun juga di luar jangkauan pikiran. Hal-hal itu menghadirkan praktik yang pada dasarnya, adalah suatu keadaan tertentu.

Kata-kata pada dasarnya adalah suatu bentuk upaya, *upayakausalya*, suatu isyarat yang jika ditindak-lanjuti akan memungkinkan munculnya *prajna* dan tindakan sempurna secara spontan.

Dalam meditasi, kadang-kadang kita mengalami suatu jeda dalam kesadaran biasa, keterbukaan hati yang mendadak dan sepenuhnya. Pengalaman ini hanyalah muncul ketika kita tak lagi berpikir kita sedang bermeditasi dan memikirkan objek meditasi. Itulah realisasi akan kenyataan sesaat, kilasan mendadak yang awalnya jarang terjadi. Kemudian, melalui praktik yang terus-menerus, hal ini akan semakin sering terjadi. Mungkin itu bukan merupakan pengalaman yang luar biasa atau dahsyat sama sekali, namun hanyalah suatu momen kesederhanaan total.

Janganlah membuat kekeliruan dengan secara sengaja mencoba memaksa agar pengalaman-pengalaman ini terjadi, karena hal ini bertentangan dengan sifat keberadaan dan spontanitas realita.

Sumber: <http://www.turtlehill.org/thd/dilgo.html>

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. Januari 2013.