

## Tujuh Poin Gladi Pikir (Seven-Points of Mind Training)

*ditulis oleh Geshe Chekawa*

Sujud pada mahakaruna.  
Intisari dari amrita instruksi rahasia ini  
Ditransmisikan oleh Guru dari Sumatra.

- **Membabarkan karakteristik-karakteristik dari ajaran untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi ini**

Engkau harus memahami pentingnya instruksi ini  
Bagaikan berlian, mentari dan tanaman obat-obatan.  
Masa kaliyuga ini kemudian akan ditransformasikan  
Menjadi jalan menuju penggugahan sempurna.

- **Petunjuk-petunjuk sesungguhnya untuk membimbing para murid disajikan dalam tujuh poin.**

- I. Penjelasan tentang praktik-praktik persiapan sebagai landasan
- II. Praktik sesungguhnya, berlatih dalam bodhicitta:
  - (a) Cara berlatih dalam bodhicitta tertinggi
  - (b) Cara berlatih dalam bodhicitta konvensional
- III. Mentransformasi kondisi-kondisi yang tidak mendukung sebagai marga untuk mencapai penggugahan
- IV. Intisari untuk praktik sepanjang hidup
- V. Tolak ukur dari pengembangan gladi pikir
- VI. Komitmen-komitmen gladi pikir
- VII. Janji-janji gladi pikir

---

### **I. Penjelasan tentang praktik-praktik persiapan sebagai landasan**

Pertama-tama, berlatihlah dalam praktik-praktik persiapan.

### **II. Praktik sesungguhnya, berlatih dalam bodhicitta:**

- (a) Cara berlatih dalam bodhicitta tertinggi
- (b) Cara berlatih dalam bodhicitta konvensional

*(Menurut kebanyakan referensi-referensi yang lebih awal, cara melatih bodhicitta tertinggi dijelaskan terlebih dahulu. Namun, menurut tradisi kami, mengikuti Pelindung Agung Lama Tsongkhapa, seperti tertulis dalam karya-karya 'Gladi Pikir (Lojong) seperti Sinar-sinar Cahaya Mentari, Ornamen dari Pemikiran Losang', 'Amrita Essensial' dan 'Kata-kata Inti' dari Keutsang, urutannya dibalik demi tujuan khusus).*

### **(b) Berlatih dalam bodhicitta konvensional**

Tujukan semua permasalahan ke satu sumber,  
Renungkan kebaikan luar biasa dari semua makhluk.  
Praktikkanlah kombinasi memberi dan mengambil.  
Memberi dan mengambil harus dijalankan secara bergantian  
Dan engkau harus mulai mengambil dari diri sendiri.  
Keduanya [memberi dan mengambil] harus dilakukan dengan menunggangi napas.

Mengenai ketiga objek, ketiga racun, dan ketiga kebajikan,  
Instruksi yang harus dijalankan, secara singkat,  
Adalah selalu ingat praktik ini secara umum,  
Dengan menghayati kata-kata ini secara sungguh-sungguh dalam semua aktivitas.

### **(a) Berlatih dalam bodhicitta tertinggi**

Ketika stabilitas [kemantapan dalam bodhicitta konvensional] telah dicapai,  
limpahkanlah ajaran rahasia:  
Anggaplah semua fenomena seperti mimpi,  
Periksalah sifat keberadaan dari kesadaran, yang tidak dilahirkan.  
Daya penawar itu sendiri tidak bersifat hakiki,  
Aplikasikanlah esensi dari marga pada sifat keberadaan dari semua fenomena.

Di antara sesi-sesi [meditasi], lihatlah fenomena seperti ilusi-ilusi.

### **III. Mentransformasi kondisi-kondisi yang tidak mendukung sebagai marga untuk mencapai penggugahan**

Ketika dunia dan makhluk-makhluk di dalamnya dipenuhi karma-karma negatif dan klesha,  
Transformasikanlah kondisi-kondisi yang mendukung sebagai marga untuk mencapai penggugahan.  
Langsung aplikasikan bhavana di setiap kesempatan.  
Upaya tertinggi disertai dengan empat praktik.

### **IV. Intisari untuk praktik sepanjang hidup**

Singkatnya, intisari dari instruksi ini adalah:  
Berlatihlah dalam panca bala (lima daya).

Lima daya itu sendiri adalah praktik Mahayana dari  
Transfer kesadaran [phowa].  
Kembangkanlah praktik-praktik ini.

### **V. Tolak ukur dari pengembangan gladi pikir**

Tujuan semua ajaran mengacu pada satu poin,  
Dari kedua saksi, andalkan yang utama.  
Senantiasa kembangkan citta yang penuh kedamaian semata.

Tolak ukur dari citta yang terlatih adalah citta yang telah berpaling,  
Ada lima tanda utama dari citta yang terlatih.  
Citta yang terlatih tetap terkendali meskipun ada gangguan.

## **VI. Komitmen-komitmen gladi pikir**

1. Jangan melawan gladi pikir yang telah Anda janji untuk jalankan,
2. Jangan sembrono dalam praktik Anda,
3. Jangan berpihak, berlatihlah selalu dalam tiga poin umum,
4. Transformasikan sikap pandang namun pertahankanlah gaya hidup Anda apa adanya,
5. Jangan membicarakan kekurangan-kekurangan orang lain,
6. Jangan memikirkan urusan-urusan orang lain,
7. Berlatihlah untuk mengatasi klesha yang paling utama,
8. Tinggalkan harapan akan penghargaan,
9. Hindari makanan beracun,
10. Jangan mempertahankan kesetiaan pada hal yang tidak tepat,
11. Jangan melakukan ucapan yang menyakitkan,
12. Jangan menunggu untuk menyerang,
13. Jangan menusuk hati,
14. Jangan menaruh beban seekor yak pada seekor lembu,
15. Jangan menyalahgunakan praktik ini,
16. Jangan memacu kecepatan untuk memenangkan perlombaan,
17. Jangan mengubah dewa menjadi setan,
18. Jangan menggunakan penderitaan orang lain sebagai cara untuk bahagia.

## **VII. Janji-janji gladi pikir**

1. Jalankan seluruh yoga melalui satu cara,
2. Atasi semua kekeliruan dengan satu cara,
3. Ada dua aktivitas - satu di awal dan satu di akhir,
4. Bersabarlah bila manapun dari kedua hal terjadi,
5. Jagalah dua hal meskipun itu mengorbankan hidup Anda,
6. Berlatihlah dalam tiga tantangan sulit,
7. Anutlah tiga kondisi utama,
8. Jangan biarkan ketiga faktor merosot,
9. Jangan pernah terpisahkan dari tiga hal,
10. Berlatihlah terus-menerus tanpa berpihak,
11. Hargailah praktik yang menyeluruh dan berdampak luas,
12. Berlatihlah terus-menerus untuk mengatasi situasi-situasi sulit,
13. Jangan mengandalkan kondisi-kondisi lain,
14. Jalankanlah praktik-praktik yang utama sekarang,
15. Jangan menerapkan pemahaman yang keliru,
16. Jangan sporadis/tidak konsisten,
17. Berlatihlah dengan kebulatan tekad,
18. Bebaskan diri melalui dua hal: investigasi dan analisa seksama,
19. Jangan menyombongkan diri,
20. Jangan mudah marah,
21. Jangan mudah menyerah,
22. Jangan mengharapkan penghargaan.

Ini disimpulkan dengan petikan dari Geshe Chekawa yang telah merealisasi bodhicitta:

Karena banyaknya aspirasi-aspirasi saya  
Saya telah mengalahkan kritikan dan penderitaan,  
Namun setelah menerima instruksi-instruksi untuk menaklukkan cengkeraman pada diri,  
Meskipun jika kematian datang, saya tidak mempunyai penyesalan.

*Sumber teks 'Seven-Point Mind Training': [www.lamayeshe.com](http://www.lamayeshe.com)  
Diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center  
Dec 2009.*