

## Tujuh Poin untuk Mengembangkan Kebaikan Hati (*Seven-Point Mind Training*)

oleh  
Geshe Chekawa

Tujuh Poin untuk Mengembangkan Kebaikan Hati, yaitu:

- I. Praktek-praktek persiapan – yang merupakan landasan
- II. Praktek untuk mengembangkan bodhicitta – yang merupakan praktek utama
- III. Menggunakan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan sebagai marga untuk mencapai penggugahan
- IV. Rangkuman praktek dalam seumur hidup
- V. Tolak ukur dimana seseorang telah mengembangkan kebaikan hati
- VI. Komitmen-komitmen untuk mengembangkan kebaikan hati
- VII. Ajaran-ajaran untuk mengembangkan kebaikan hati

### **I. Praktek-praktek persiapan – yang merupakan landasan.**

- Pertama-tama, berlatihlah dalam praktek-praktek persiapan.

### **II. Praktek untuk mengembangkan bodhicitta – yang merupakan praktek utama**

#### **A. Berlatih dalam bodhicitta tertinggi**

- Berlatihlah untuk melihat semua fenomena seperti mimpi.
- Periksalah sifat keberadaan dari kesadaran, yang tidak dilahirkan.
- Daya penawar itu juga tidak bersifat hakiki.
- Arahkan kesadaran pada landasan dari segala sesuatu, marga yang sesungguhnya.
- Di antara sesi-sesi [meditasi], lihatlah seperti ilusi-ilusi.

#### **B. Berlatih dalam bodhicitta konvensional**

- Praktekkanlah memberi dan mengambil [tonglen], secara bergantian.
- Biarkan kedua hal tersebut [memberi dan mengambil] menunggangi napas.
- Ada tiga obyek, tiga racun, tiga akar kebajikan.
- Dalam semua tindakan, berlatihlah menggunakan kata-kata ini.

### III. Menggunakan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan sebagai marga untuk mencapai penggugahan

- Ketika dunia dan makhluk-makhluk di dalamnya dipenuhi dengan karma-karma negatif,  
Transformasikanlah kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan menjadi marga untuk mencapai penggugahan.
- Tujukan semua permasalahan ke satu sumber.
- Terhadap semua makhluk, renungkan kebaikan mereka yang luar biasa.
- Dengan tiga cara pandang dan harta karun dari ruang,  
Praktek pengendalian adalah tak terkalahkan  
Dengan bermeditasi pada ilusi sebagai empat *kaya*,  
*Shunyata* adalah pelindung yang tiada bandingannya.
- Empat tindakan adalah upaya tertinggi.
- Sedapat mungkin, hubungkanlah situasi ke meditasi saat ini.

### IV. Rangkuman praktek dalam seumur hidup

- Singkatnya, intisari dari instruksi adalah ini:  
Berlatihlah dalam panca bala (lima daya).
- Karena dalam Mahayana,  
Cara untuk mengarahkan *citta* pada saat kematian adalah lima daya itu sendiri  
Kelima praktek ini adalah vital.

### V. Tolak ukur dimana seseorang telah mengembangkan kebaikan hati

- Tujuan semua ajaran menuju pada satu titik.
- Dari kedua saksi, andalkan yang utama.
- Selalu kembangkan *citta* yang penuh kegembiraan.
- Meskipun ada gangguan, jika hal ini dapat dilakukan, berarti Anda telah berlatih.

### VI. Komitmen-komitmen untuk mengembangkan kebaikan hati

- Berlatihlah terus-menerus dalam tiga poin umum.
- Ubahlah sikap pandang namun tetaplal pada tujuan.
- Jangan membicarakan kekurangan orang lain.
- Jangan berkutat pada kelemahan orang lain.

- Jangan mengharapkan hasil dan penghargaan.
- Buanglah makanan beracun.
- Jangan mempertahankan kesetiaan pada hal yang tidak tepat.
- Jangan menyiksa dengan gurauan yang menyakitkan.
- Jangan menunggu untuk menyerang.
- Jangan menusuk hati.
- Jangan menaruh beban seekor dzo pada seekor lembu.
- Jangan memacu kecepatan untuk memenangkan lomba.
- Jangan menyalahgunakan praktek ini.
- Jangan mengubah dewa menjadi setan.
- Jangan mencari kesengsaraan sebagai cara untuk bahagia.

#### **VII. Ajaran-ajaran untuk mengembangkan kebaikan hati**

- Sempurnakan seluruh yoga melalui satu cara.
- Atasi semua kesalahan dengan satu cara.
- Ada dua tugas – satu di awal dan satu di akhir.
- Bersabarlah bila salah satu dari dua hal terjadi.
- Jagalah dua hal meskipun itu mengorbankan hidup kalian.
- Latihlah dalam tiga tantangan sulit.
- Anutlah tiga kondisi utama.
- Hiduplah dalam tiga cara yang tidak pernah merosot.
- Renungkan tiga hal yang bebas dari kemerosotan.
- Berlatih terus-menerus pada obyek-obyek yang dipilih.
- Jangan tergantung pada kondisi-kondisi lain.
- Jalankanlah praktek-praktek yang utama sekarang.
- Jangan bertindak keliru.

- Jangan sporadis/tidak konsisten.
- Berlatihlah dengan kebulatan tekad.
- Bebaskan diri melalui dua hal: investigasi dan analisa seksama.
- Jangan membanggakan perbuatan-perbuatan baikmu.
- Jangan mudah marah.
- Jangan rewel.
- Jangan ribut/banyak bicara.

Dengan berkembangnya kelima kemerosotan  
Transformasikan [setiap kejadian] sebagai jalan mencapai penggugahan.

Karena banyaknya aspirasi-aspirasi saya  
Saya sanggup menghadapi kisah tragis dari *duhkha*  
Dan saya telah menerima instruksi-instruksi untuk menaklukkan cengkeraman pada diri.  
Sekarang, bahkan jika kematian menjelang, saya tidak mempunyai penyesalan.

*Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh Potowa Center.  
Revisi: Juni 2009.*