

Sumber Ajaran Lojong Mahayana (*Root Lines of Mahayana Mind Training*)

Atisha Dipamkarashrijnana
(982-1054)

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

1.

Pertama, lakukan persiapan dasar

Untuk praktek utama, lakukan secara silih-berganti, praktek “beri” dan “ambil”

Ada tiga obyek, tiga racun dan tiga akar kebajikan

Secara ringkas, hal ini adalah petunjuk untuk praktek selanjutnya.

2.

Mulailah urutannya dari “ambil” dari diri sendiri.

Tunggangkan keduanya pada nafas.

Singkatnya, ini adalah sulingan intisari petunjuk-petunjuk:

Dalam semua tindakan, berlatihlah menggunakan kata-kata ini.

3.

Sedapat mungkin, hubungkanlah situasi ke meditasi saat ini.

Ketika keduanya tampil, ambillah semua.

Teruslah berlatih pada obyek-obyek yang dipilih.

4.

Arahkan seluruh kesalahan pada satu sumber.

Terhadap semua makhluk renungkan kebaikan mereka yang luar biasa

Latihlah dalam tiga tantangan sulit.

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

5.

Renungkan tiga hal yang bebas dari kemerosotan.

Berlatihlah terus-menerus dalam tiga poin umum.

Ubahlah sikap pandang namun tetaplal pada tujuan.

Anutlah tiga kondisi utama.

Berlatihlah dalam panca bala (lima daya).

6.

Tujuan semua ajaran mengacu pada satu titik.

Dari kedua saksi, andalkan yang utama.

Selalu kembangkan citta yang penuh kegembiraan;

Meskipun ada gangguan, jika hal ini dapat dicapai, berarti engkau telah berlatih.

- i. Jangan menyiksa dengan gurauan yang menyakitkan.
- ii. Jangan membanggakan perbuatan baikmu.
- iii. Jangan mudah marah.

- iv. Jangan ribut/banyak bicara.
- v. Jangan rewel.
- vi. Jangan menunggu untuk menyerang.
- vii. Jangan menaruh beban seekor dzo pada seekor lembu.
- viii. Jangan memacu kecepatan untuk memenangkan lomba.
- ix. Jangan mempertahankan kesetiaan pada hal yang tidak tepat.
- x. Jangan sporadis/tidak konsisten.
- xi. Jangan menyalahgunakan praktek ini.
- xii. Bebaslah, melalui dua hal: investigasi dan analisa yang seksama.
- xiii. Latihlah dengan kebulatan tekad.
- xiv. Milikilah tiga faktor yang tak terpisahkan.

7.

Sempurnakan seluruh yoga melalui satu cara.

Jika gagal, meditasikan sebagai obat penawar.

Yang manapun dari keduanya timbul, pikullah keduanya;

Jangan membicarakan kekurangan [yang lain].

8.

Jangan berkuat pada kelemahan orang-orang lain.

Jangan mengubah dewa menjadi setan.

Jangan mencari kesengsaraan sebagai cara untuk bahagia.

Jangan tergantung pada kondisi-kondisi lain.

- xv. Kenali apa yang utama.

- xvi. Jangan mengharapkan hasil dan penghargaan.

- xvii. Buanglah makanan beracun.

- xviii. Jangan menusuk hati.

9.

Berkembangnya lima kemerosotan ini

Diubah menjadi jalan pencerahan.

Dengan dicapainya stabilitas, rahasia terungkap.

10.

Sulingan intisari petunjuk-petunjuk ini

Berasal dari silsilah para guru yang tertinggi.

Ini adalah sumber ajaran utama yang ditulis oleh Lama Atisha.