

Upawasabrata: Puasa dan Welas Asih oleh Upasaka Salim Lee

VIŚUDDHI

Apa sebenarnya arti istilah Skt. *viśuddhi*?

Kata ini biasanya diterjemahkan sebagai “pemurnian.”

Vi-śuddhi secara harfiah berarti: “dijernihkan secara menyeluruh, dibuat terang, tidak terhalangi.”

Dari kata:

- *śuddha* = bersih, jernih, terang, murni
- *vi-* = secara menyeluruh, sepenuhnya, dengan jelas.

Maknanya lebih dekat kepada:

- membersihkan kekelaman dari cermin
- menghilangkan debu dari lampu
- memulihkan pencahayaan (*urup*)

Visuddhi bukan tentang menjadi sempurna secara moral.

Ini tentang **menghilangkan apa yang menghalangi penglihatan**. *Visuddhi* adalah membiarkan cahaya bersinar kembali.

Mengapa “pemurnian” diperlukan?

Karena penggugahan tidak diciptakan, penggugahan disingkap.

Buddhadharma TIDAK mengatakan: “Kalian tidak murni, maka jadikanlah murni”, tetapi membabarkan bahwa: “ Sifat hakikat alami kalian bercahaya, tetapi terselubung.”

Penutup-penutup itu disebut:

- *kleśa* (kelesah, kekusutan batin/emosi pengudak)
- karma (*vasana*, daya energi kebiasaan)
- *avidyā* (salah melihat).

Ketiganya melakukan tiga hal:

1. mendistorsi persepsi
2. menyempitkan hati
3. memecah kenyataan menjadi “aku vs. dunia”.

Jadi 'pemurnian' bukan tentang mencuci 'dosa'. Ini tentang **menghilangkan distorsi cara melihat, persepsi**.

Setelah lama mencari “*Sutra Pengakuan 35 Buddha*” (yang biasanya disebutkan sebagai “*Sutra Triskandha*”), terdapat sutra paralel berbahasa Tionghoa dalam Taisho Tripitaka dengan judul 大乘三聚懺悔經 *Dàchéng sān jù chàn huǐ jīng*; Sanskerta: *Karmāvaraṇapratiprasābdhi* [Catatan: Judul dalam bahasa Tionghoa berbeda dengan judul dalam bahasa Sanskerta].

Di dalam sutra itu, ada paragraf ini:

“... karena mereka akan menempuh jalan Bodhisatwa, mengakui rintangan-rintangan karma, rintangan-rintangan dari kelesah, rintangan-rintangan dalam hubungan dengan makhluk hidup, rintangan-rintangan dalam hubungan dengan Dharma, dan rintangan-rintangan terhadap kelahiran kembali di masa depan; mengakui dan terus mengakui, saya kini juga demikian mengakui rintangan-rintangan ini, membuka dan mengakuinya, tidak berani menyembunyikannya, dan setelah mengakuinya, saya tidak berani mengulanginya lagi.”

Inilah mengapa dalam *Sutra Triskandha*, kita mengakui lima jenis rintangan:

1. Rintangan karma: Pola reaksi kebiasaan yang terus-menerus mereproduksi “aku” yang sama.
2. Rintangan kelesah (afliktif): Emosi-emosi yang melindungi citra diri seperti kemarahan, penolakan, keinginan melekat, kesombongan, dan ketakutan.
3. Rintangan terhadap makhluk lain: Melihat orang lain sebagai objek, ancaman, alat, atau “bukan aku”.
4. Rintangan terhadap Dharma: Menggunakan ajaran dan praktik Dharma untuk melindungi ego, bukan untuk melarutkannya.
5. Rintangan terhadap kelahiran kembali di masa depan: Terperangkap dalam identitas yang terus-menerus melahirkan penderitaan.

Ini bukan **kesalahan moral**. Ini adalah **cara batin dan hati menjadi menyempit dan terikat**.

Apa yang sebenarnya "dimurnikan"?

Bukan 'diri sejati'. Yang diluruhkan adalah pusat diri palsu.

Yang dimurnikan adalah:

- keterikatan
- mekanisme melindungi diri
- reaktivitas emosional
- identitas naratif
- pola karmik.

Dalam bahasa Mahāyāna, yang dimurnikan adalah **āvaraṇa (tirai penghalang)**.

Ini seperti:

- debu pada cermin

- lumpur dalam air
- simpul ikatan dalam tali.

Debu tidak membuat cermin menjadi tidak murni. Debu hanya **menghalangi pantulan**.

Dalam tradisi **Theravāda: Visuddhimagga**

Pemurnian = 'penyempurnaan' pikiran secara bertahap

Yang 'dimurnikan':

1. Perilaku
2. Perhatian
3. Persepsi
4. Wawasan

Hingga pikiran menjadi cukup jernih untuk melihat ketidakkekalan, dukha, dan tanpa diri secara langsung. Ini seperti memoles lensa sehingga **realitas dapat dilihat dengan lebih akurat**.

Dalam **Mahāyāna**, diikuti oleh praktik seperti *Triskandha*, 35 Buddha.

Pemurnian = **penghilangan penghalang terhadap bodhicitta**.

Di sini, 'pemurnian' adalah: 'membersihkan apa pun yang menghalangi hati dari berwelas asih tanpa pusat, tanpa 'pelaku'.

Pelatihan pengakuan dan pemurnian

Pemurnian = melonggarkan simpul-simpul ikatan karma

- karma bukan hanya memori
- karma adalah energi yang membeku

Jadi puasa, mantra, sujud, visualisasi digunakan untuk: mengguncang lepas kontraksi yang membeku dalam tubuh dan batin.

Inilah mengapa Nyung Ne terasa begitu intens: Ini adalah pemurnian yang dirasakan dalam tubuh, bukan hanya dalam pikiran.

Cara bekerjanya 'pengakuan'

Pengakuan dalam *Buddhadharma* bukan tentang **rasa bersalah**.

Ini tentang **mengakhiri penyembunyian**.

Yang tersembunyi tetap membeku.

Yang disadari mulai meluruh.

Itulah mengapa pengakuan dilakukan di hadapan **35 Buddha: Mereka melambangkan seluruh medan kesadaran yang tergugah**.

Kalian tidak 'mengaku' kepada hakim. Kalian melepaskan distorsi ke dalam ruang yang tergugah.

Inilah mengapa *Triskandha* mengatakan: "menyingkap dan mengakui, tidak berani menyembunyikan."

Karena: apa yang tersembunyi akan terus membentuk kita, apa yang terlihat menjadi bebas.

Makna terdalam *visuddhi*

Pada akhirnya: *visuddhi* = melonggarkan pemusatan dari diri

Bukan: "Aku menjadi diriku yang lebih baik," tetapi "pusat diri yang palsu ini melonggar."

Inilah yang kita sebut penggugahan (*awakening*): bangun dari menjadi "pusat segalanya".

Urup yang tertutup mulai bersinar kembali.

WELAS ASIH LAHIR DARI RAHIM KEKOSONGAN (*ŚŪNYATĀ KARUṆĀ GARBHAM*)

Welas asih sejati tidak lahir dari emosi semata, melainkan dari wawasan tentang kekosongan.

Kekosongan (*śūnyatā*)

Kekosongan bukan berarti nihil atau ketiadaan.

Kekosongan berarti:

Tidak ada diri yang tetap

Tidak ada pusat yang berdiri sendiri

Tidak ada pemisahan mutlak antara "aku" dan "yang lain."

Ketika kekosongan mulai disadari, batas antara:

- penderita dan penolong
- aku dan kamu

menjadi longgar dan tembus.

Welas Asih Lahir dari Kekosongan

Ketika tidak ada "aku" yang kokoh untuk dipertahankan:

- Penderitaan tidak lagi dimiliki
- Kepedulian tidak lagi dihitung
- Welas asih mengalir dengan sendirinya.

Karena itu dikatakan:

Kewaskitaan melihat kekosongan

Welas asih terlahir darinya.

Bukan karena tatanan moral,

tetapi karena keterpisahan tidak lagi masuk akal.

Inilah sebabnya kekosongan disebut rahim (*garbha*):
Welas asih tumbuh darinya secara alami.

WELAS ASIH DALAM RETRET PUASA KARUNA UPAWASABRATA - NYUNG NE

Nyung Ne adalah pelatihan penggugahan, hidup tergugah.
Latihan ini tidak dimaksudkan untuk menambah pengetahuan,
melainkan untuk membangunkan kepekaan batin.

Melalui Nyung Ne, kita belajar:

- lebih peka terhadap diri dan sesama,
- lebih rendah hati di hadapan kehidupan,
- lebih sadar bahwa kita selalu saling terkait.

Dalam latihan ini, kita tidak diarahkan untuk memahami kebenaran sebagai gagasan,
melainkan untuk mengalami kehidupan apa adanya—sebagai kehidupan yang rapuh, saling
bergantung, dan saling menopang.

Inilah *bodhicitta* dalam pengertian yang hidup:
bukan sekadar cita-cita atau ajaran,
melainkan pergeseran cara berada.

Perlahan, pusat “aku” melembut.
Hidup tidak lagi dijalani dari diri sendiri semata,
melainkan dari kebersamaan dengan semua makhluk.

Puasa dalam Nyung Nä:

- Melemahkan pementingan dan keterikatan pada tubuh
- Mengurai pola keinginan
- Menggoyahkan rasa “aku mengendalikan.”

Namun, tanpa welas asih, puasa mudah berubah menjadi:

- Fokus pada diri sendiri
- Ketegangan
- Kekerasan batin

Di sinilah welas asih menjadi kiblat.

Cara Kerja Retret Puasa - Upawasabrata - Nyung Ne

Retret Puasa secara halus melakukan dua hal sekaligus:

- Melatih kekosongan melalui tubuh (puasa, keheningan)

- Melahirkan welas asih melalui Avalokitesvara:
Saat rasa lapar muncul dan “aku” melemah, pelatihan mengarahkan batin:
“Semoga ini bermanfaat bagi semua makhluk.”

Dengan demikian:

Penderitaan tidak mengerut ke dalam
Hati justru terbuka ke luar.

Inilah kekosongan yang melahirkan welas asih, bukan sebagai teori, tetapi sebagai pengalaman hidup.

Avalokitesvara Esensial

Avalokitesvara merepresentasikan:

- Welas asih tanpa pusat diri
- Kepedulian tanpa kelelahan
- Tindakan tanpa kepemilikan.

Dalam Upawasabrata, Avalokitesvara bukan objek pemujaan luar, melainkan kualitas batin yang muncul ketika ego keakuan menipis.

Welas asih menjadi stabil dan bukan emosional. Welas asih bukanlah upaya moral, tetapi respons alami terhadap berkurangnya keterikatan pada diri sendiri.

Ketika kekosongan melonggarkan keakuan, welas asih mengisi ruang yang terbuka—itulah sebabnya Upawasabrata meregangkan tubuh, tetapi menghangatkan hati.

Inilah *śūnyatā karuṇā garbham* dalam bentuk nyata.

35 BUDDHA DALAM SŪTRA TRISKANDHA DAN UPAWASABRATA - NYUNG NE

Dalam praktik Upawasabrata, kita melakukan puasa, sujud, dan pengakuan batin. Pengakuan ini dilakukan di hadapan 35 Buddha *Triskandha*.

Semua ini bukan untuk menyiksa diri, bukan untuk merasa bersalah, dan bukan untuk menjadi “orang suci”.

Tujuannya satu: membangunkan kepekaan dan welas asih.

Perlu dipahami sejak awal:

35 Buddha ini bukan sosok dengan tugas berbeda-beda, bukan untuk dimintai pengampunan dan tidak bersifat hierarkis. 35 Buddha melambangkan kesadaran yang jujur, terbuka, dan penuh welas asih, bukan sosok yang menghakimi.

Saat kita berani mengakui keterbatasan dan kebiasaan egois tanpa menyalahkan diri, pusat “aku” mulai melunak.

Dari kejujuran inilah muncul kepedulian yang lebih luas—bukan karena dipaksa, tetapi karena kita kembali terhubung dengan kehidupan bersama.

Mereka adalah ungkapan dari satu kesadaran tergugah yang hadir dalam banyak nama.

Mengapa banyak nama?

Karena batin yang terikat pada “aku” hanya bisa melunak ketika:

- kita berhenti membela diri
- berhenti menyalahkan diri
- dan berani melihat diri apa adanya.
- kita tidak lagi mempertahankan dan berhadapan dengan diri sendiri,
- tetapi membuka diri di hadapan kesadaran tanpa cacat, yang luas, jujur, tepercaya dan tanpa penghakiman.

Dalam Upawasabrata:

- puasa melemahkan keterikatan jasmani, membantu kita melihat ketergantungan pada kenyamanan,
- sujud melembutkan kesombongan, melembutkan rasa paling benar sendiri,
- pengakuan meluruskan pusat “aku”, membuka kejujuran yang selama ini tertutup.

Pengakuan ini bukan untuk DISALAHKAN, bukan karena kita ‘jelek, buruk’.

Namun, karena kita ingin jujur dan terbuka, untuk membangunkan kejujuran, keterpercayaan dan kepekaan.

Saat kejujuran hadir, ketika kita mengakui dengan tulus, sesuatu berubah:

- genggamannya pada diri (*ātmagraha*),
 - rasa memihak diri (*ātmasneha*),
 - dan kesombongan “akulah pusatnya” (*asmimāna*),
- mulai kehilangan tenaga.
- rasa “aku yang harus dilindungi” melemah,
 - jarak dengan makhluk lain mengecil,
 - welas asih muncul dengan sendirinya.

Di titik inilah *bodhicitta* bangkit secara alami: bukan sebagai ide, melainkan sebagai kesadaran bahwa hidup ini saling terkait dan saling rentan.

Inilah makna terdalam pengakuan dalam Upawasabrata:

penggugahan, bukan penghakiman. Bangun dari hidup yang berpusat pada diri, menuju hidup yang peka dan peduli pada semua makhluk.

Tidak perlu sempurna. Cukup hadir, jujur, dan terbuka.

DARI HATI YANG BUNGAH: RETRET PUASA NYUNG NE

Kita berkumpul di sini bukan untuk menyiksa diri,
bukan untuk membuktikan kekuatan,
dan bukan pula untuk mencari pengalaman luar biasa.

Retret Puasa Nyung Ne adalah latihan membuka diri.

Melalui puasa, keheningan, dan disiplin tubuh,
kita sedang belajar melihat dengan jujur
bagaimana keinginan, ketidaknyamanan,
dan kebiasaan "aku" berfungsi di dalam diri.

Namun pelatihan ini tidak berdiri di atas ketegangan.
Pelatihan ini berlandaskan dan berdiri di atas welas asih.

Semua rasa lapar, lelah, dan keterbatasan
tidak kita ambil hikmahnya untuk diri sendiri,
melainkan kita persembahkan
demi terbebasnya semua makhluk dari penderitaan.

Ketika perhatian tidak lagi berpusat pada "aku",
hati mulai melunak.
Dan ketika hati melunak,
kesadaran menjadi lebih jernih dan terang.

Nyung Ne tidak meminta kita memahami apa pun.
Nyung Ne hanya mengundang kita hadir sepenuhnya,
tanpa menolak, tanpa menggenggam.

Bila ketidaknyamanan muncul,
biarkan ia menjadi guru.
Bila keheningan terasa asing,
biasakanlah itu menjadi rumah tempat tinggal kita.

Semoga pelatihan ini
melemahkan keakuan yang sempit,
menumbuhkan welas asih yang luas,
dan membangunkan kesadaran
yang sejak awal telah ada di dalam diri kita.

Persembahkan kita, semoga semua makhluk berbahagia.
Sujud kita, semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan.

Om Awighenam Astu Mugi Rahayu Sagung Dumadi.

Artikel ini merupakan konsolidasi dari rangkaian tulisan Upasaka Salim Lee yang saling berkaitan. Materi-materi tersebut disusun untuk memperdalam pemahaman para peserta dalam Retret Puasa Nyung Ne yang berlangsung pada 15–18 Januari 2026.

Kata kunci: 35 Buddha, Nyung Ne, *sunyata-karuna-garbham*, *Triskandha*, Upawasabrata, *visuddhi*.