

Kidung Mahamudra (Mahamudra Upadesa)

*Body like mountain
Breath like wind
Mind like the sky*

Tubuh bagaikan gunung
Napas bagaikan angin
Citta bagaikan angkasa

*Let mind settles naturally, don't control it
Just recognize it, stay right there,
Mind on its own is empty, clear, unrestricted, luminously radiant.
Although all kind of thoughts may arise,
If you rest, just recognizing what is there,
They release themselves, naturally, and have no effect.
Like water and waves
If you keep that empty, clear, unrestricted, radiant present mind, that is Mahamudra.*

Biarkanlah *citta* bersemeleh dengan sendirinya, jangan mengendalikannya
Cukup sekedar mengenalinya, bersemelehlah di sana,
Citta itu sendiri adalah *shunya*, jelas, tak ada batasnya, jernih berkilau.
Meski pikiran apa pun dapat muncul,
Jika engkau bersemeleh, sekedar mengetahui sebagaimana adanya,
Pikiran akan bebas dengan sendirinya, secara alami dan tanpa jejak.
Bagaikan air dan ombak
Jika engkau bersemeleh dalam *citta* yang *shunya*, jelas, tak ada batasnya, jernih berkilau
Itulah Mahamudra.

Kalu Rinpoche

*Don't recall.
Don't imagine.
Don't think.
Don't examine.
Don't control.
Rest.*

Jangan mengenang-ngenang.
Jangan berandai-andai.
Jangan berpikir.
Jangan menganalisa.
Jangan mengendalikan.
Bersemelehlah

*Let go of what has passed.
Let go of what may come.
Let go of what is happening now.
Don't try to figure anything out.
Don't try to make anything happen.
Relax, right now, and rest.*

Biarkanlah apa yang telah berlalu.
Biarkanlah apa yang akan terjadi di masa mendatang.
Biarkanlah apa yang sedang terjadi sekarang.
Jangan mencoba memahami apa pun.
Jangan mencoba membuat sesuatu terjadi.
Rileks, sekarang, dan bersemelehlah.

Tilopa

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