

Citta dan Guhya (Mind and Secret Mantra)

oleh

Tenzin Gyatso, Yang Mulia Dalai Lama ke-14

Citta

The mind is malleable: it is capable of change. So we need to learn to see how we can transform it. We need to identify the ways to achieve that transformation and put them into action. Samsara, the circle of existences, and nirvana, the state beyond it, are not like geographical locations far from one another. They are two states of mind. Samsara is a deviation from knowledge, a distorted vision of reality that makes the mind the slave of negative emotions, while nirvana is a state of inner freedom, free of any conceptual and emotional obstacles.

Citta itu lentur (dapat dibentuk): dapat berubah. Jadi kita perlu belajar bagaimana mentransformasikannya. Kita perlu mengidentifikasi cara-cara untuk mencapai tranformasi tersebut dan menerapkannya. Samsara, lingkaran kelahiran dan kematian, dan Nirvana, keadaan di luar itu – tidaklah seperti lokasi geografis yang terpisah jauh satu sama lain. Keduanya adalah keadaan *citta*. Samsara adalah salah mengerti, persepsi realitas yang terdistorsi yang membuat *citta* sebagai budak dari emosi-emosi negatif, sedangkan Nirvana adalah keadaan kebebasan internal, bebas dari rintangan konseptual maupun rintangan emosional apa pun.

Guhya

You might wonder what is meant by 'secret mantra'. It does not mean the visualization of deities, or the recitation of mantra or the ritual practices for pacifying, enriching, magnetizing and subjugating. These are not what we call 'secret mantra'. Nor is it the yogic practice of tsa-lung meditation.

Kalian mungkin penasaran apa yang dimaksud "mantra sembunyi." *Mantra sembunyi (guhya)* bukan merujuk pada visualisasi Istadewa, pelafalan mantra, atau semua empat bentuk ritual (Skt. *caturkriya*; Tib. *las-bzhi*) baik untuk menenangkan, memperbesar, memperkuat, maupun menaklukkan. Ini semua bukanlah apa yang kita sebut "mantra sembunyi." Ini juga bukan praktik yogi meditasi *tsa-lung*.

Secret mantra is not simply offering tormas, playing instruments like the gyaling, beating drums and doing elaborate rituals. If this were the definition of tantra, then it would follow that even Milarepa was not a tantric practitioner. He lived in a cave and had no possessions, he did not even have a bell and vajra, yet he was without question one of the greatest tantric yogis who ever lived.

Mantra sembunyi bukan hanya mempersembahkan torma, memainkan alat-alat ritual seperti *gyaling*, *damaru* (drum kecil) dan melakukan ritual-ritual rumit. Jika definisi Tantra seperti itu, maka bahkan Milarepa pun bukanlah praktisi Tantra. Beliau hidup di gua, dan tidak ada barang kepemilikan, beliau bahkan tidak punya genta (bel) dan vajra, namun tanpa diragukan lagi, beliau adalah salah satu yogi Tantra teragung yang pernah hidup.

What then is the 'mantra' in the vehicle of secret mantra? The word mantra means that which protects the mind. Here, mantra protects the mind against ordinary perception. This is also the real meaning of 'vajra' in the word 'vajra-yana'.

Jadi apa itu "mantra" dalam Mantrayana? Kata mantra berarti yang melindungi *citta*. Di sini, mantra melindungi *citta* dari persepsi biasa. Ini juga adalah makna sebenarnya dari "vajra" dalam kata "vajra-yana."

In mantrayana practice, there must be an understanding of emptiness endowed with compassion, which then transforms into a deity. We then practise identifying with that deity. That is the 'vajra' element of vajra-yana.

Dalam praktik Mantrayana, harus punya pengertian *sunyata* yang dibarengi dengan *karuna*, yang kemudian bertransformasi menjadi sosok Istadewa. Kemudian kita mengidentifikasi dengan sosok Istadewa tersebut. Itu adalah elemen "vajra" dari Vajra-yana.

The real practice of secret mantra vajrayana involves generating a mind of emptiness with the heart of compassion (tong nyi nyingje'i nyingpo chen) and then transforming that very mind into the pure perception of the deity and feeling a sense of pride or confidence.

Jadi praktik sesungguhnya dari *Vajrayana mantra sembunyi* adalah membangkitkan *citta sunyata* dengan hati *karuna* (*tong nyi nyingje'i nyingpo chen*), dan kemudian mentransformasikan *citta* tersebut ke persepsi murni sosok Istadewa dan disertai rasa "kepercayaan diri yang tak tergoyahkan" (*divyamana*).

*Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.
Juli 2017.*