

## Tahap-Tahap Hati Pemberani (*Stages of the Heroic Mind*)

Diperkenalkan oleh Serlingpa

Sujud kepada yogi yang penuh kasih sayang

### I. Ajaran tentang landasan: *klesha-klesha*

1.

Dalam alam samsara engkau memikul kesukaran-kesukaran,  
Engkau membantu menaklukkan sikap mementingkan diri sendiri dari semua makhluk,  
Engkau tidak gentar menghadapi bahaya dan bencana –  
Kepadamu, oh para Vira, dengan penuh hormat saya bersujud.

2.

Untuk melestarikan tradisi para Sugata,  
Bagaikan Maharaja yang gagah berani,  
Saya akan memikirkan kesejahteraan makhluk lain semata  
Dan pasti menjalankan praktik '*tukar*' (*gumanti*) dengan makhluk lain.

3.

Untuk ini, saya yang hatinya telah membatu,  
Memohon para Sugata dan kitab ajaran sebagai saksi,  
Dan di hadapanmu, oh para Vira yang merupakan perwujudan dari intisari,  
Dengan kata-kata putus asa, saya memohon kepadamu untuk petunjuk ini.

4.

Ah! Para Vira yang penuh *mahakaruna*,  
Saya telah meninggalkan objek-objek keterikatan  
Dan memikul kesukaran-kesukaran di jalan yang penuh bahaya;  
Penakluk kekuatan [gelap], saya telah tiba di sini.

5.

Agar mampu berinteraksi dengan orang-orang yang tidak berterima kasih  
Mereka yang memang tersiksa dan sakit ini,  
Saya belajar mencari cara untuk mengatasi rasa ketidakmampuan itu  
Sambil masih bergelombang di alam samsara yang serba tercemar ini.

6.

Mengenai ini, Yang Penuh Welas Asih menjawab:  
Engkau yang datang ke sini dengan segala kesulitan,  
Saya babarkan budidaya yang disebut *Tahap-Tahap Hati Pemberani*  
Untuk membantu mengatasi ketakutan dan rasa lelah.

7.

Dengan belajar, wadah yang telungkup dapat dibalikkan;  
Dengan kontemplasi, wadah yang rusak diperbaiki;  
Dengan *bhavana*, wadah yang kotor dibersihkan ---  
Buang kecacatan-kecacatan ini dan ambillah nutrisi yang ada di dalamnya.

8.

Aduh! Sejak masa tak berawal,  
Karena engkau gagal menaklukkan kesinambungan mentalmu sendiri,  
Di dalam rumah iblis dari hati yang belum jinak,  
Para utusan *klesha* dan karma memperbudakmu.

9.

Karena engkau gagal menjaga orang tuamu,  
Sekarang ketika semua makhluk menderita  
Engkau (tanpa peduli) tetap santai dan gembira –  
Aduh! Tidakkah engkau mengenakan baju baja penawar?

10.

Sikap mementingkan diri sendiri ini terkenal sebagai sumber perselisihan  
Mulai sekarang belajarlah untuk menghilangkannya.  
Jika engkau gagal menaklukkan bisikan iblis di hatimu,  
Aduh, tidakkah engkau mengancam kehidupan para orang tuamu?

11.

Aduh! Ini pasti menghancurkan kebahagiaanmu.  
Aduh! Inilah jangkar dari keberadaan samsara.  
Jika engkau tidak membekuk biang kerok dari sifat negatifmu,  
Semua makhluk mungkin akan berontak sebagai musuh-musuhmu.

12.

Dan saat anak panah beracun menancap di hatimu,  
Aduh, engkau pasti terkhanati,  
Jika engkau gagal membuang sikap mementingkan diri sendiri, anjing jalanan dan pencuri,

Aduh, meski baju baja pelindungmu dikenakan dengan ketat,

13.

Jika gangguan terjadi dari dalam,

Aduh, arak obat pun akan berubah jadi racun.

Tanpa membinasakan daya hidup dari lima racun,

Dari kemalasanmu, engkau timbulkan keberanian.

14.

Saat engkau terhanyut oleh badai umur pendek,

Aduh, engkau akan rasakan penyesalan dari lubuk hati terdalam.

Jadi ini adalah nasihat yang sangat baik:

Di masa mendatang, perhatikanlah pikiran-pikiranmu.

15.

Berkonsep adalah raja dari semua Mara;

Sifat-sifat destruktif adalah eksekutor Yama;

Mementingkan diri sendiri adalah pohon berbuah racun –

Engkau yang suka menunda-nunda, kontemplasikan kekurangan-kekurangan ini.

16.

Ambisi-ambisi duniawi akan mengecewakanmu;

Eluan berlimpah hanyalah tipu muslihat belaka;

Banyaknya dewa dan Mara, tak lain adalah para penipu –

Konseptualisasi, janganlah muncul sebagai musuhku!

17.

Tugas-tugas duniawi yang engkau jalankan tiada habis-habisnya;

Tiada hati nurani dan integritas dalam tugas duniawi yang telah engkau pupuk,

Kekayaan yang engkau timbun tidak memiliki sari (bersifat hakiki) –

Tinggalkanlah semua sumber pengkhianatan dan kehancuran.

18.

Dewa kematian bersemayam di dalam hatimu;

Hidupmu menjadi pendek karena dirimu sendiri;

Engkau sendirilah yang meminum air beracun –

Dengan kepastian, berhati-hatilah terhadap iblis ini!

19.

Kecacatan dari ‘keakuan’

Telah saya jelaskan berdasarkan pengalaman luas saya.

Kontemplasikan seksama kisah ini dengan rasa ngeri,

Dan di masa mendatang pahamiilah dengan baik.

20.

Hal-hal yang pasti menyibukkan dirimu,  
Banyaknya tugas-tugas mengancam hidupmu.  
Tidak terpikir untuk membantu makhluk lain,  
Banyak guru besar yang mengundang cemooh.

21.

Mereka yang gagah yang tidak memiliki penawar:  
Teman-teman tidak baik ini mengancam praktik spiritualmu.  
Mereka tak pernah puas dengan objek-objek indrawi dan selalu mengeluh,  
Mereka yang tampak seperti praktisi ini mengancam sumber daya materi.

22.

Dia yang tahu tapi gagal membalas kebaikan makhluk lain:  
Kurangnya hati nurani ini merupakan ancaman bagi semua.  
Dia yang gagal membuang kepentingan diri sendiri:  
Aduh, dia mungkin memperdaya orang lain dengan kata-kata altruistik.

Demikianlah ‘Ajaran tentang landasan: *klesha-klesha*’ dari ajaran budidaya yang berjudul *Tahap-Tahap Hati Pemberani*.

## **II. Ajaran tentang daya penawar: antidot (*pratipaksa*)**

23.

Engkau satu-satunya obat untuk pedihnya welas asih;  
Engkau satu-satunya sahabat untuk membantu menaklukkan pandangan egoistik;  
Engkau satu-satunya pelindung dari keterikatan dan amarah –  
Saya bersujud kepadamu yang telah memangkas akarnya dengan daya penawar.

24.

Ketika konseptualisasi yang keliru mendera,  
Seperti kawanan burung yang dihalau seekor elang,  
Engkau harus membidik mereka dan mengusirnya;  
Tangkaplah mereka dengan tanganmu dan hancurkanlah.

25.

Ketika konseptualisasi negatif mencengkeram hatimu,  
Seperti mengenali musuh dan pencuri,  
Engkau harus tahu bentuk dan karakteristiknya  
Dan pastikan tiada lagi konsep (keliru) di masa mendatang.

26.

Ketika konseptualisasi positif muncul sebagai musuh,  
Seperti menangkap penyerang yang menyamar sebagai anak,  
Begitu tertangkap, hantamlah kepalanya  
Dan akhiri hidupnya sehingga tiada lagi konsep (keliru).

27.

Ketika dambaan akan kesenangan dan kemalasan muncul,  
Seperti membangunkan pelayan yang tertangkap nyolong tidur,  
Engkau harus terus-menerus melakukan tindakan yang membebaskan  
Dengan perjuangan gigih seolah-olah tiada waktu untuk berhenti meskipun sejenak.

28.

Ketika engkau (tahu dirimu) menginginkan kemasyhuran duniawi,  
Seperti melihat monster pemakan manusia,  
Ketakutan, engkau harus tinggalkan usahamu itu  
Dan tinggalkan alam yang tidak memiliki kebebasan.

29.

Ketika hanyut oleh pasangan hidupmu dan gangguan-gangguan,  
Seperti melihat mayat di medan pertempuran;  
Merasa jijik terperangkap bersama teman sepasukan  
Carilah keheningan di hutan belantara.

30.

Ketika pikiran teralihkan oleh iblis ketertarikan dan penolakan,  
Seperti melihat anjing gila atau ular berbisa;  
Berpalinglah dari kesenangan samsara  
Dan pergilah ke daerah yang aman, hamparan Nirvana.

31.

Ketika engkau terantai dalam penjara cengkeraman akan 'kekekalan',  
Seakan-akan disiksa di penjara bawah tanah kerajaan,  
Engkau harus kontemplasikan waktu kematian yang tidak pasti  
Dan bangkitkan pikiran kokoh atas pengentasan dan ketidaktertarikan.

32.

Ketika pembelajaran dan kontemplasi menjadi mangsa ingin ketenaran,  
Pahamilah itu dikarenakan kurangnya penerapan,  
Seperti kata-kata aktor dalam pertunjukan sandiwara,  
Dan jadikan dirimu sebagai bahan ejekan.

33.

Jika, meskipun berjuang dalam praktik Dharma sepanjang siang dan malam,  
Bau busuk [mementingkan diri sendiri] masih tetap bertahan,  
Lihatlah ini sebagai tanda dikuasai Mara,  
Tinggalkan dan terapkan penawarnya.

34.

Jika, meskipun ingin melakukan sesuatu yang spiritual,  
Semua yang engkau lakukan malah sebaliknya,  
Lihatlah ini sebagai tanda dikuasai Mara,

Dengan kepastian, andalkan Triratna sebagai sekutumu.

35.

Jika, duduk di atas singgasana pengajaran gurumu  
Dan berpura-pura sebagai kepala biara, *upadhyaya* (pemberi sila) atau seorang kolega,  
Engkau dicemari rasa bersaing dalam praktik spiritual,  
Lihatlah ini sebagai aksi Mara dan carilah keheningan hutan.

36.

Jika, meskipun terfokus pada satu titik dalam praktik meditasi,  
Engkau masih gagal menemukan kebebasan yang engkau cari,  
Ini dikarenakan gagal melihat perangkap dari pembelajaran;  
Berpikir demikian, engkau harus membaca kitab ajaran mendalam.

Demikianlah ‘Ajaran tentang daya penawar, antidot,’ dari ajaran budidaya yang berjudul *Tahap-Tahap Hati Pemberani*.

### **III. Ajaran tentang mengkritik kesinambungan mental negatif diri sendiri**

37.

Karena dambaan mementingkan diri sendiri tidak ada dalam hatimu  
Engkau tidak terjatuh dalam pandangan Hinayana;  
Engkau tidak dibelenggu penjara samsara.  
Kepadamu yang telah bebas, saya bersujud.

38.

‘Saya ini’ hanyalah kecoh;  
‘Saya ingin’ hanyalah untuk menyenangkan [ego];  
‘Makhluk lain’ hanyalah kata musuh;  
‘Saya tidak ingin’ adalah halangan.

39.

‘Saya dan makhluk lain’ adalah kata-kata pemecah-belah;  
‘Ketertarikan dan penolakan’ adalah kata-kata pertentangan;  
Dia yang membeda-bedakan seperti itu  
Menjadi cacat dalam Dharma yang mendalam.

40.

Jika para bijaksana ingin menaklukkan musuh-musuh,  
Mereka terlebih dahulu harus mengatasi ‘saya’ dan ‘keakuan.’  
Sehingga jika ada yang menghina atau merendahkan mereka,  
Mereka tak akan bereaksi dengan hinaan dan kata-kata kasar.

41.

Bahkan jika ada yang melukai mereka,  
Mereka tidak berpihak [pada diri sendiri] dan bertengkar demi itu.

Bahkan jika ada yang merampas tubuh, hidup, dan kepemilikan mereka,  
 Dengan berpikir, 'Ini dikarenakan karmaku sendiri,'  
 Mereka menikmati ini sebagai hal yang sangat melegakan.

42.

Bahkan jika ada yang menjampi dan mengguna-guna mereka,  
 Mereka tidak menyimpan kebencian,  
 Tetapi membantu mewujudkan keinginan makhluk lain.  
 Karena ini membantu meremukkan pikiran-pikiran tidak mampu.

43.

Bahkan jika ada orang dekat yang merebut  
 Sahabat-sahabat terdekat di hati mereka,  
 Mereka tidak tersinggung, tapi menikmati ini sebagai pengalaman yang sangat melegakan.

44.

Jika ada yang menanggapi tindakan baik mereka secara negatif,  
 Mereka tidak terusik bahkan sesaat pun,  
 Mereka mengingat ini sebagai kebaikan untuk menumbuhkan *kshanti*.

45.

Lalu, sebagai cara untuk menanggulangi karma negatif,  
 Saya sampaikan di sini pembagian mengenai *advesha* (tiada penolakan):  
 Kontemplasikan kebaikan makhluk lain dan tumbuhkan kasih sayang  
 Kritiklah 'keakuanmu' dan ludahi itu.

46.

Hanya jika engkau sudah merealisasi *kshanti* (tidak bereaksi negatif),  
 Bergaullah dengan teman-teman yang negatif,  
 Dan gunakan mereka sebagai objek meditasi,  
 Kontemplasikan kekurangan samsara.

47.

Khususnya, tumbuhkan *mahakaruna*.  
 Sebagai tempat bernaung dan berehat,  
 Carilah gua, celah, reruntuhan, atau rumah beratap bocor,  
 Cetiya, halaman ternak, atau tempat nomad yang terbengkalai,  
 Atau tinggal di jurang yang tidak menyenangkan pikiran.

48.

Di waktu-waktu itu, engkau mungkin tidak bahagia di dalam hati:  
 Ketika berada di dataran engkau merindukan pegunungan,  
 Tapi engkau juga tidak menikmati tinggal di sana.  
 Engkau mencari tempat bernaung, atap atau pojokan.

49.

Ketika engkau berpindah-pindah seperti ini dari satu tempat ke tempat lain  
Merasa tidak bahagia dan berkecil hati,  
Lakukanlah praktik pengakuan:  
Dengan mengontemplasikan sikap dan perilakumu.

50.

Tempat bernaung dan tempat tidurmu yang sekarang pun terlalu bagus;  
Pikiran dan perasaanmu juga terlalu nyaman.  
Karena sesungguhnya engkau sudah beruntung  
Jika rasa kekurangan tidak membuatmu terlahir di neraka!

51.

Engkau beruntung jika tidak terbakar dan hangus;  
Engkau beruntung jika tidak dilahirkan selama berkalpa-kalpa  
Di alam *preta* yang senantiasa kelaparan dan kehausan;  
Engkau beruntung jika tidak dilahirkan selama berkalpa-kalpa.

52.

Di alam busuk para raksasa yang (rakus),  
Di mana hamparan lumpur kotoran berpusar.  
Engkau harus lebih lanjut mengontemplasikan kengerian  
Dan menjadikan 'keakuan' sebagai objek cemoohan dan koreksi diri.

53.

Mendapat sisa makanan, engkau seyogianya jalankan pertapaan;  
Mendapat sisa pakaian, engkau seyogianya rendah hati;  
Meninggalkan kesenangan, engkau seyogianya kontemplasikan penawarnya;  
Tinggalkan sepenuhnya tugas sehari-hari, engkau seyogianya bersemayam dalam keadaan 'tidak bertindak' (*nondoing*)  
Dan transformasikan apa pun yang engkau lakukan menjadi faktor pendukung penggugahan.

Demikianlah 'Ajaran tentang mengkritik kesinambungan mental negatif diri sendiri,' dari ajaran budaya yang berjudul *Tahap-Tahap Hati Pemberani*.

#### **IV. Ajaran menumbuhkembangkan daya kebajikan yang tidak sepenuhnya murni**

54

Engkau tidak mementingkan tubuh dan hidupmu,  
Tidak mencari kekuasaan dan penghargaan atas apa yang dilakukan,  
Dan menjalankan kesederhanaan dan *kshanti* –  
Kepadamu, oh Vira, saya bersujud.

55.

Dengarkanlah kisah ini, oh kalian yang mencengkeram kekekalan (*nitya*).  
Pikirkanlah ini, oh kalian yang terbebani.



Jika ingin mencapai benih tujuan tertinggi hidupmu  
Di kehidupan singkat ini.

56.

Mengapa tidak ada kemauan meskipun kalian memiliki peluang?  
Kekuatan jahat apa yang telah merasukmu?  
Meskipun terus-menerus dikecewakan oleh dambaan berlebihan akan kesenangan,  
Pikiranmu masih tetap kasar.

57.

Jika engkau tetap gagal meninggalkan sifat-sifat negatif,  
Engkau akan lebih kecewa lagi.  
Jika engkau tetap gagal mengayomi makhluk lain  
Dan hanya mementingkan kebutuhan dan keinginanmu sendiri.

58.

Engkau mengkhianati semua orang – diri sendiri maupun orang lain –  
Dan pasti masuk ke neraka Avici.  
Dengan berpihak dan bergulat demi itu,  
Pikiran dan konseps iblismu lebih kasar dari siapa pun.

59.

Rasa sakit dan penderitaanmu lebih besar dari semua orang;  
Siksaan dari luka tusukan dan penderitaan mendalam sangat hebat;  
Sakitnya rasa panas dan dingin menyerupai yang ada di neraka;  
Penderitaan kemiskinan dan kekurangan terasa lebih parah dari siapa pun.

60.

Kengerian rasa lapar dan haus sehebat yang dialami para *preta*;  
Engkau laksana ular berbisa atau anjing gila.  
Bila memiliki sesuatu, engkau menderita karena harus menjaganya;  
Bila tidak punya sesuatu, engkau berkelana mencarinya.

61.

Jadi apa pun tindakanmu, engkau mencari rasa sakit dan penderitaan;  
Apa pun yang dilakukan, engkau kehilangan tujuanmu yang sebenarnya.  
Ini dikarenakan mencengkeram diri sendiri secara berlebihan itu biang keroknya.  
Ini dikarenakan *kshanti* dan keberanian yang tidak memadai.

62.

Hal ini dikarenakan tanah kasih sayang sudah gersang.  
Hal ini dikarenakan akar *karuna* telah terpankas.  
Hal ini dikarenakan bodhicitta yang bajik telah hilang.  
Hal ini dikarenakan bergaul dengan teman-teman yang kacau dan negatif.

63.

Sekarang, semua ini sudah berlalu.  
Sekarang, jalan yang sempit hilang harus ditunjukkan pada mereka.  
Mulai sekarang, janganlah terlalu berharap pada siapa pun;  
Jangan gantungkan kebutuhanmu di dalam maupun di luar;

64.

Jangan mengelu-elukan munculnya konsepsi yang tak perlu;  
Jangan ikuti jejak karma negatif lampau.  
Oh jago mencengkeram diri yang seperti iblis, bersumpahlah sekarang!  
Oh jagoan dalam sifat negatif yang seperti iblis, bersumpahlah sekarang!

65.

Oh jago menyalahkan orang lain, bersumpahlah sekarang!  
Oh jago mendambakan objek-objek indrawi, bersumpahlah sekarang!  
Kontemplasikan makhluk-makhluk tercinta sebagai ibumu  
Dan embanlah semua ketidakberuntungan mereka di pundakmu.

66.

Ambillah semua penderitaan mereka  
Dan jadikan dirimu sendiri sebagai objek celaan hebat.  
Pikirkan! Pikirkanlah kengerian itu!  
Tinggalkan! Tinggalkan semua tindakan negatifmu.

67.

Dengan cara ini, potonglah kesinambungan *klesha*.  
Baik di dalam, di luar, dan di semua waktu,  
Jangan pernah mencengkeram penderitaan 'keakuan' ini.  
Jika engkau melakukan karma negatif, akuilah di depan umum.

68.

Jika engkau bertipu muslihat, kau akan menderita dicela orang lain.  
Bebaskan dirimu dari dalam dan hancurkan rahasia terdalammu;  
Ingat tindakan-tindakan negatifmu dan ludahi itu.  
Ketika terobsesi pada kebersihan, jinakkan dengan mayat penderita lepra.

69.

Ketika muncul pikiran berorientasi tujuan, berjuanglah melewati berbagai liku-liku.  
Ketika perasaan jijik timbul, hisaplah nanah dan darah.  
Jangan berisik, tapi tinggalkan cengkeraman pada 'keakuan.'  
Jangan mencari berkah [dari dewa], tetapi lakukan pemberian untuk para *preta*.

70.

Percayakan keyakinanmu pada mereka yang perkasa;  
Jangan semayamkan pikiranmu pada peramal dan dukun;  
Jangan gantungkan harapanmu pada mantra-mantra jahat,

Tapi jadikan dirimu sebagai objek dan kambing hitam [pengusiran iblis].

71.

Ketika terjangkiti Mara, kerasukan, atau penyakit,  
 Agar Vajrapani dan sebagainya –  
 Semua Istadeva beringas – muncul seketika.  
 Agar Mahakala dan sebagainya –  
 Semua yang beringas – muncul sebagai silsilah pengayom.

72.

Hari ini saya akan membayar tunggakan dan utang;  
 Pagar pelindung [seputar 'keakuan'] sudah tiada lagi hari ini;  
 Hari ini kulit kayu samsara dan kayu inti Nirvana sudah terpisahkan.  
 Oh, berkumpullah di sini, berkumpullah di sini, semua makhluk pemakan daging.

73.

Oh berkumpullah, kalian semua yang merampas napas makhluk lain.  
 Agar kalian hadir di sini untuk membantu mengulitiku hidup-hidup;  
 Agar kalian hadir di sini sebagai sahabat untuk mendapatkan dagingku.  
 Kalian adalah ayah dan ibu saya;

74.

Lahaplah dengan senang hati daging dan darah anakmu ini.  
 Hadirlah di sini hari ini untuk menerima hadiah kebaikanmu.  
 Di masa lalu saya telah mementingkan tubuh dan pikiran saya sendiri,  
 Dan karena itu, saya masih berkelana dalam samsara.

75.

Di masa lalu saya mengambil imbalan dari tindakan baik hanya untuk diri sendiri,  
 Dan sebagai konsekuensinya, sekarang saya terjangkiti penyakit.  
 Di masa lalu saya banyak mencelakai makhluk lain,  
 Dan karenanya bebanku [hari ini] lebih berat daripada gunung.

76.

Dengan menyesali tindakan lampau saya,  
 Saya terkubur di bawah tumpukan beban dan mungkin mati saking beratnya.  
 Di masa lalu saya selalu menuruti cengkeraman pada 'keakuan'  
 Dan mencari andalan hanya melalui mulut dan kata-kata kosong.

77.

Mulai sekarang, oh Triratna yang berdaya,  
 Janganlah bersekutu dengan 'keakuan' ini.  
 Janganlah meladeni sumber kegagalan ini;  
 Tapi, jika karena welas asih, engkau menjadi andalan,

78.

Bantulah saya menghancurkan cengkeraman dari dalam  
Dan bongkarlah objek-objek cengkeraman dari luar.  
Bantulah saya memotong keterikatan dan penolakan begitu muncul;  
Bantulah saya memastikan agar bebas dari penolakan, mulai sekarang.

79.

Saya akan mengatur jamuan atas utang dan tunggakan saya;  
Semua tamu, dari puncak keberadaan  
Hingga dasar dari delapan belas neraka,  
Berkumpullah di sini, semua yang ingin memiliki ...

80.

Tubuh, kekayaan, dan imbalan, napas, kecemerlangan, dan kehormatanku.  
Datanglah ke sini, oh kelompok 84.000 daya penghancur,  
Nikmatilah [jamuan] daging dan darah ini  
Yang begitu saya pentingkan sejak masa tak berawal.

81.

Lahaplah hutang dan tunggakan ini, dan jangan ganggu saya lagi.  
Mari, oh 84.000 kelompok tamu;  
Mari, oh 15 kepemilikan utama anak-anak;  
Mari, oh yaksa, karnivora, dan roh-roh elemen;

82.

Mari, oh utusan iblis laki-laki;  
Mari, oh iblis wanita, raksasa wanita yang mengeksekusi hasil karma;  
Mari, oh para iblis, roh-roh raja yang telah mati dan roh-roh bumi;  
Datanglah, kalian semua dan nikmatilah [jamuan] daging dan darah ini.

83.

Dari atas, puncak cakra mahkota saya,  
Turun hingga ke ujung kuku jari kaki saya,  
Saya tak akan lagi terikat pada [tubuh saya].  
Oh kalian semua, lahaplah dengan senang hati.

84.

Robek dagingnya, minum darahnya, dan kunyah tulangnya.  
Ambillah kepala, anggota tubuh, dan jantungku;  
Ambillah sendi, kotoran, dan cairanku;  
Singkatnya, otakku, kulitku, dan sebagainya,

85.

Apa pun bagian tubuhku, di dalam atau di luar,  
Yang ingin kalian lahap atau mutilasi,  
Nikmati hingga kalian kenyang, karena saya tak akan mendendam.

Redakan semuanya, hancurkan hingga tuntas;

86.

Tumpukkan bersama-sama dan pangkas hingga akar-akarnya;  
Aduk dan kocok – aduk dan kocok ‘keakuan’ ini;  
Cabiklah daging dan darah ‘keakuan’ ini;  
Bunuhlah, bunuhlah, dan lilit, lilitlah ‘keakuan’ ini.

87.

Dengan *dharani* Hum! Jah! Binasakan ‘keakuan’ ini.  
Akhirilah putaran roda samsara ini;  
Seberangi arus deras *skandha* yang muncul dari karma negatif.  
Di masa lalu saya telah begitu mementingkan tubuh [saya] ini;

88.

Hari ini bantulah saya menghancurkan ‘keakuan’ ini.  
Oh yang perkasa, dengan kekuatan menghancurkan kejahatan,  
Oh yang beringas, yang larut dalam jamuan daging dan darah,  
Oh pencabut napas yang terikat oleh sumpah khidmat mereka –

89.

Oh kalian semua, bantulah saya menghancurkan ‘keakuan’ ini.  
Kalian akan lebih mulia dari para Buddha di tiga masa.  
Jika kalian gagal membantu menaklukkan ‘keakuan’ ini,  
Kita semua akan hancur oleh karma kita sendiri.

90.

Jadi hari ini, rasa takut yang muncul karena tahu,  
Saya berjuang menyempurnakan pengumpulan dan melepaskan belenggu.  
Jika dengan ini saya gagal merealisasi pembebasan,  
Oh kekuatan negatif yang berkumpul di sini,

91.

Biarlah saya menderita penyakit karena *prana*, empedu, dan lendir,  
Atau kombinasi dari ketiganya;  
Biarlah saya mengalami penderitaan tak tertahankan lainnya.  
Apa pun kejadian tak diinginkan yang mungkin ada.

92.

Di dunia penampilan (yang tampak) dan pengalaman ini,  
Bantu arahkan semuanya pada ‘keakuan’ ini;  
Bantu akhiri *klesha* dan karma,  
Penderitaan dan kelahiran semua makhluk.

93.

Agar penderitaan semua makhluk

Biarlah saya yang mengalaminya  
 Seketika ini juga dalam hati saya.  
 Dengan demikian, agar semua makhluk tanpa kecuali,

94.  
 Mencabut sebab-sebab dan hasil karma negatif  
 Dan sepenuhnya menghilangkan itu,  
 Sebaliknya, apa pun kebajikan yang saya miliki,  
 Saya dedikasikan semuanya untuk semua makhluk.

95.  
 Dengan demikian, agar semua makhluk tanpa kecuali  
 Menyempurnakan realisasi mereka.  
 Dan jika semua makhluk meninggalkan itu semua  
 Secara sempurna dan merealisasinya secara sempurna –

96.  
 Kecemerlangan *maitri* dan *karuna*  
 Serta keadaan Dharmakaya semata –  
 Melalui hasil dari dua pengumpulan  
 Bagaimana mungkin ‘saya’ tetap berkelana di samsara?

97.  
 Bagaimanapun keadaannya, hingga saya tergugah  
 Agar dalam kehidupan ini juga, saya mengalami  
 Semua sebab dan akibat dari *klesha* saya mendatang;  
 Agar sebab dan akibat dari *klesha* di kehidupan ini,

98.  
 Berbuah di tahun ini juga;  
 Berbuah di bulan ini juga;  
 Berbuah di hari ini juga;  
 Berbuah di saat ini juga.

99.  
 Ketika saya mengalami sakit yang hebat hari ini,  
 Seperti nyeri akut dan cidera,  
 Dengan rasa sakit ini, saya akan mengambil penyakit semua makhluk  
 Sebagai tanggung jawab, kehormatan, dan tujuan yang bermanfaat.

100.  
 Akhir hayat kini telah tiba!  
 Memberi dan mengambil telah paripurna!  
 Ah! Ah! Saya senang sekali!  
 Semua makhluk sekarang pasti bersukacita.

101.

Saya sendiri telah mengambil penderitaan mereka.

Dengan pikiran ‘Hari ini saya akan mewujudkan tujuan keberadaan saya,’

Saat sakit menyerang,

Saya akan mengambil semua hal yang tak diinginkan.

102.

Dengan demikian, tujuan merasakan sakit akan terpenuhi;

Dengan demikian, tujuan terbakar akan terpenuhi,

Begitu pula tujuan mengalami rasa haus, lapar, dan kedinginan.

Meskipun tubuh saya mungkin dipenuhi penyakit,

Pikiran saya akan diliputi sukacita.

Demikianlah ‘Ajaran menumbuhkembangkan daya kebajikan yang tidak sepenuhnya murni,’  
dari ajaran budidaya yang berjudul *Tahap-Tahap Hati Pemberani*.

\*\*\*

Sumber: *Mind Training: The Great Collection (2006)*, translated by Thupten Jinpa.  
*Published by Wisdom Publications, Boston.*

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