

Tujuh Poin Budidaya (Seven-Point Mind Training)

Chekawa Yeshe Dorje
(1101-1175)

1. Praktik dasar – landasan

Pertama-tama, lakukan praktik dasar.

2. Praktik menumbuhkembangkan *bodhicitta* – praktik utama:

A. Praktik menumbuhkembangkan *bodhicitta* tertinggi

- Lihatlah semua pengalaman bagaikan mimpi.
- Sidiklah sifat kesadaran yang tidak dilahirkan.
- Bahkan biarkan obat penawar sebagaimana adanya.
- Bersemelehlah dalam dasar dari semua pengalaman, intisari dari marga.
- Dalam kehidupan sehari-hari, lihatlah seperti ilusi.

B. Praktik menumbuhkembangkan *bodhicitta* konvensional

- Praktikkanlah “tukar” (*gumanti*), secara bergantian.
- Biarkan keduanya (“ambil” dan “beri”) menunggangi napas.
- Ada tiga objek, tiga racun, tiga akar kebajikan.
- Gunakan pengingat dalam apa pun yang dilakukan.
- Mulailah praktik “ambil” terhadap diri sendiri.

3. Menggunakan kondisi yang tidak menyenangkan sebagai marga untuk penggugahan

- Ketika dunia dan makhluk-makhluk di dalamnya diliputi kenegatifan, transformasikanlah kondisi yang tidak menyenangkan menjadi marga untuk penggugahan.

Bodhicitta konvensional

- Tujukan semua kesalahan ke satu hal.
- Berterima kasihlah kepada semua orang, semua makhluk.

Bodhicitta tertinggi

- Ketahuilah apa pun yang muncul sebagai kebingungan, adalah empat aspek.
- Pelindung sesungguhnya adalah *shunyata*.

Praktik khusus

- Cara terbaik adalah menggunakan empat praktik.
- Tangani apa yang engkau temui, segera!

4. Rangkuman praktik seumur hidup:

- Singkatnya, intisari dari petunjuk adalah ini:
Praktikkan lima daya (*pancabala*).
- Karena praktik *phowa* Mahayana,
Adalah lima daya itu sendiri, menjalankannya sangatlah penting.

5. Ciri-ciri di mana *citta* seseorang telah terlatih

- Tujuan semua ajaran mengacu ke satu poin.
- Dari kedua saksi, andalkan yang utama.
- Selalu kembangkan hati yang penuh sukacita.
- Jika ini dapat dipraktikkan meskipun ada gangguan, berarti engkau telah terlatih.

6. Komitmen-komitmen (*samaya*) untuk budidaya:

- Praktiklah terus-menerus dalam tiga poin umum.
- Ubahlah sikap pandang tapi tetaplah seperti biasanya.
- Jangan membicarakan kekurangan orang lain.
- Jangan berkutat pada kelemahan orang lain.
- Buanglah semua harapan akan penghargaan.
- Buanglah makanan beracun.
- Jangan mempertahankan kesetiaan pada hal yang tidak tepat.
- Jangan menyiksa dengan gurauan menyakitkan.
- Jangan menunggu untuk menyerang.
- Jangan menusuk hati.
- Jangan menaruh beban seekor yak pada seekor lembu.
- Jangan memacu kecepatan untuk memenangkan lomba.
- Jangan menjadikan praktik ini sebagai ritual semata.
- Jangan mengubah dewa menjadi setan.
- Jangan mencari kesengsaraan sebagai cara untuk bahagia.

7. Poin-poin yang diyakini untuk budidaya:

- Sempurnakan seluruh yoga melalui satu cara.
- Atasi semua kekeliruan dengan satu cara.
- Ada dua tugas – satu di awal dan satu di akhir.
- Tabahlah bila salah satu dari dua hal terjadi.
- Jagalah dua hal meskipun nyawamu taruhannya.
- Praktikkan tiga tantangan sulit.
- Anutlah tiga kondisi utama.
- Kontemplasikan tiga hal yang bebas dari kemerosotan.
- Miliki tiga faktor yang tak terpisahkan.
- Praktiklah terus-menerus objek-objek yang ditentukan.
- Jangan tergantung pada kondisi-kondisi lain.
- Jalankan praktik-praktik utama sekarang juga.
- Jangan bertindak didasari pengertian keliru.
- Jangan sporadis/tidak konsisten.
- Praktiklah sepenuh hati dengan kebulatan tekad.
- Bebaskan diri melalui dua hal: menyidik dan menganalisa.
- Jangan membual tentang perbuatan baikmu.
- Jangan mudah marah.
- Jangan impulsif.
- Jangan mengharapkan terima kasih.

Dengan berkembangnya kelima kemerosotan

Transformasikan [setiap kejadian] sebagai marga penggugahan.

Karena banyaknya aspirasi saya
Saya telah mengatasi kisah *duhkha* yang tragis
Dan saya telah menerima petunjuk untuk menaklukkan cengkeraman pada “aku.”
Sekarang, bahkan jika kematian datang, saya tak punya penyesalan.

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.