



Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
**Buku**  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer

## Daftar Isi Buku:

### Prakata

### Bab 1: 9 Langkah Pernapasan, Pernapasan Botol, Yoga Kundalini

1. Tantra Dalam
2. Pentingnya Berlatih Yoga Pernapasan
3. 27 Langkah Pernapasan
4. Sadhana "Pernapasan Botol"
5. Abhiseka Tingkat Kedua dan Sadhana Pernapasan Botol
6. Sadhana "Yoga Api Kundalini"

### Bab 2: Ceramah Tentang "Enam Yoga Naropa"

7. Kundalini (1)
8. 7 Sikap Tubuh Vairocana
9. Kundalini (2)
10. Tetesan Bulan dari Bodhicitta
11. Kundalini (3)
12. Kemahiran Meditasi Sebagai Prasyarat Yoga Tubuh Ilusi
13. Yoga Tubuh Ilusi
14. Yoga Mimpi
15. Yoga Sinar Murni
16. Yoga Penyeberangan Bardo
17. Powa Yoga

### Bab 3: Bergurulah Kepada Lian Shen Rinpoche



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.



Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
**Buku**  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galleri I  
Galleri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:  
PC's Self-installer

## Padmakumara (17)

Tidak Untuk Dijual

Tidak Untuk Dipasarkan Di Toko Buku



Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
Buku  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## **Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer 

### **1. Tantra Dalam**

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 18 September 1996)

Hari ini saya akan membahas tentang Tantra Dalam. Tantra Luar bersangkutan dengan hal penyucian tubuh, ucapan, dan pikiran, sedangkan Tantra Dalam menekankan pelatihan prana, nadi, dan bindu.

Pertama, prana anda harus kuat dan banyak. Akan lebih baik lagi bila prana anda dapat dihubungkan dengan prana di alam semesta sehingga anda akan berkelimpahan prana.

Kedua, semua rintangan di nadi nadi anda harus dilenyapkan.

Ketiga dan yang paling penting, bindu tidak boleh bocor.

Disamping Tantra Luar, kita harus berlatih prana, nadi, dan bindu (yang merupakan Tri-Ratna dalam Tantrayana).

Dari Tantra Luar, kita meningkat ke Tantra Dalam, ke Anuttarayoga, dan akhirnya Dzogchen.

Urutan latihan sepertinya sederhana tapi sesungguhnya berisi teknik teknik yang rumit.

Begitu kita mempunyai cukup prana, maka kita akan sangat sehat.

Karena bindu adalah unsur kehidupan, kita tidak boleh membiarkan bindu bocor keluar dari tubuh kita dengan sia sia. Memang tidak mudah untuk mencegah bindu dari kebocoran. Mengenai hal mencegah kebocoran bindu, ada banyak ajaran lisan yang rahasia dan sangat berharga yang telah diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.

"Non-bocor" merupakan ilmu yang penting karena mempertahankan bindu (unsur kehidupan) akan meningkatkan kesehatan dan vitalitas kita. Taoisme mempunyai ilmu yang mirip dengan ilmu "non-bocor" dari Tantrayana. Murid Taois diajarkan untuk mengontrol pintu keluar dari sperma dan bahkan berusaha untuk membuat sperma mengalir balik. Proses ini disebut membalikkan Tao dalam Tao Te Ching. Bila tak ada kebocoran sperma, maka kita akan hidup lebih panjang. Bila ada "pembalikan" yaitu sperma mengalir balik, kita pasti menjadi dewa.

Tantrayana percaya bahwa "membalikan arus" bindu akan membuat kesadaran kita memancarkan sinar murni. Jadi, kenikmatan yang ditimbulkan oleh kebocoran sperma hanya dapat disebut kebahagiaan kecil. Kenikmatan yang ditimbulkan oleh "non-bocor sperma" dapat disebut kebahagiaan tak terhingga.

Sewaktu air dan api menyatu di tubuh kita dan prana mengalir di semua nadi kita tanpa rintangan, maka kebahagiaan yang kita alami sungguh luar biasa. Para Tantrika dapat membuktikan hal ini. Aliran Budhisme lainnya seperti aliran Sutrayana tidak dapat mengalami hal ini karena mereka tidak mempunyai pengetahuan tentang teknik untuk "tidak bocor". Tantrayana disebut sebagai aliran rahasia karena banyak ilmu Tantra diajarkan secara rahasia dan tertutup. Cara mengajar yang tertutup ini meningkatkan kemisteriusan Tantrayana.

Bila nadi nadi masih tertutup (terblokir), maka kita mempunyai berbagai macam rintangan karma buruk seperti keresahan, kekuatiran, dan penyakit. Bila nadi nadi terbuka lancar, darah dan prana dapat mengalir dengan bebas. Tubuh kita berubah menjadi objek bersinar sehingga penyakit lenyap.

Ajaran lisan dari Tantrayana adalah:

-

Prana harus cukup,

- Nadi harus lancar terbuka,
- Bindu harus dipertahankan.

Sebagian dari kalian mungkin heran apakah ilmu yang saya sebutkan adalah ilmu yang lurus. Bagi saya, ini sama saja dengan merawat tubuh kita. Sudah sepatutnya kita merawat kesehatan kita. Tak ada hal yang perlu diperdebatkan. Tanpa badan yang sehat, kita tidak dapat menjalankan bhavana.

Lewat latihan prana, nadi, dan bindu, kita akan menjadi kuat secara fisik. Dengan kesehatan yang baik, kita akan dapat membuktikan kebenaran dharma yang pada akhirnya membawa kita pada kebuddhaan.

Bagi saya, melatih tubuh sama pentingnya dengan melatih pikiran. Adalah salah untuk hanya menekankan salah satunya saja. Tanpa tubuh fisik yang sehat, kita tidak dapat melatih pikiran. Tanpa pikiran yang sehat, sia sia lah melatih tubuh.

Pendek kata, Tantra Dalam menekankan latihan prana, nadi, dan bindu. Ini akan membawa kita pada sinar murni dan kebahagiaan besar (maha sukha). Dengan menggunakan sinar murni, kita akan dapat menembus misteri kekosongan dan mencapai pencerahan sebagai Budha dan Bodhisattva.

Ada bukti sebagai berikut:

- Surga Kenikmatan ada di alam Kamadhatu.
- Surga Sinar Murni ada di alam Rupadhatu.
- Surga Kekosongan ada di alam Arupadhatu.

Aliran Tantrayana berpandangan bahwa ini adalah formasi dari 10 alam dharma -- ini saja sudah sebuah rahasia besar.

Om Mani Padme Hum.

© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.





Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
**Buku**  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:  
PC's Self-installer

## 2. Pentingnya Berlatih Yoga Pernapasan

(oleh Maha Acarya Lian Shen pada 23 Juli 1996)

Hari ini saya akan bicara tentang 9 Langkah Pernapasan dan Pernapasan Botol. Kedua ilmu ini dianggap sebagai Yoga Pernapasan oleh Tantrayana. Kita harus melatih prana kita sehingga nadi nadi kita lancar. Ini sangat penting. Ahli Chi-Kung (ilmu tenaga dalam) akan mengatakan bahwa bila prana dan nadi di tubuh kita lancar, maka kita akan mempunyai prana yang cukup.

Kita harus mempunyai ketekunan dalam berlatih. 9 Langkah Pernapasan mempunyai 27 fase (ronde) dan ini harus kita lakukan setiap hari. Begitu pula, kita harus berlatih Pernapasan Botol setiap hari. Ini memerlukan ketekunan. Ketekunan adalah kunci kesuksesan dalam berlatih.

Menggunakan pengalaman pribadi saya sebagai contoh, semenjak saya dapat berkomunikasi dengan dunia roh di usia 25 tahun, saya telah berlatih selama lebih dari 27 tahun tanpa libur 1 hari pun. Untuk mendapatkan keberhasilan rohani, kita harus memiliki ketekunan. Kita tidak boleh berlatih seenak kita atau berlatih sekali sekali dan kemudian santai beberapa bulan. Bila demikian, kemampuan kita tidak akan meningkat, malah akan menurun. Kita harus punya ketekunan dan berupaya keras, barulah kita dapat membangkitkan kekuatan yang mendalam.

Bila kita telah menguasai 9 langkah pernapasan dan Pernapasan botol, maka hawa (chi) dapat mengalir lancar di tubuh kita. Penting untuk kita sadari dimana dan bagaimana prana mengalir di tubuh kita. Coba tariklah napas yang dalam, kemudian paksakan prana turun ke kaki kanan, kaki kiri, tangan kiri, tangan kanan, dan naik ke kepala. Kita bahkan dapat menggunakan prana untuk menembus kepala kita (disebut sebagai Powa dalam Tantra). Bila telah mahir dalam ilmu pernapasan, maka kita dapat menggunakan prana untuk membuka ubun kepala kita sewaktu kita akan meninggal dunia. Ini akan memastikan kita tidak akan pernah terlahir di 3 alam rendah.

Dalam ilmu 9 langkah pernapasan, kita menggunakan pikiran kita untuk menurunkan prana ke Tantien, memutarnya, dan kemudian menghembuskan napas lewat lubang hidung kanan. Lalu tarik napas lewat lubang hidung kanan, menurunkannya ke Tantien, memutarnya, dan kemudian menghembuskan napas lewat lubang hidung kiri. Akhirnya kita menarik napas lewat kedua lubang hidung, menurunkannya ke Tantien, mengangkatnya ke kepala, dan membuang napas lewat kedua lubang hidung. Dalam prosesnya, kita telah menggunakan pikiran yang sederhana ini untuk menyingkirkan segala pikiran kita.

Juga, sewaktu kita berlatih prana, penting bahwa kita menyadari keberadaan prana itu. Kita harus mampu mengontrol gerakannya. Bila kita ingin prana ada di tangan kita, prana ada disana. Kita harus dapat menurunkan prana ke bawah dan juga menaikkannya ke kepala. Bila kita bisa menggerakkan prana ke tangan, kaki, dan ke seujur tubuh, maka kita akan sehat sekali.

Begitu kita menguasai kedua ilmu ini, kita akan mempunyai cukup prana yang akan sangat berguna. Meskipun kita mungkin tidak dapat "menggeprak sapi untuk menyeberangi gunung" (sebuah istilah yang sering dipakai oleh kalangan penekun Chi-Kung), setidaknya kita bisa melakukan sesuatu yang disebut "sabetan geledek".

Bila kita beruntung dimana prana kita dapat menyatu dengan jiwa kita, kita bisa terbang. Roh kita adalah sebuah unsur kehidupan. Ia dapat mengarahkan prana kemanapun ia suka. Dan kesaktian ini disebut "langkah gaib".

Tantrayana menghargai ilmu pernapasan. Jangan kira ini mudah. Masuk lubang hidung kiri, keluar lubang hidung kanan, masuk lubang hidung kanan, keluar lubang hidung kiri, masuk lewat dua lubang hidung, keluar lewat dua lubang hidung, lalu kita mengubah urutannya dan menyelesaikan 27 ronde dari ilmu pernapasan ini. Juga, kita memvisualisasikan sinar putih masuk. sinar hitam keluar. dan sinar merah mengalir di tubuh.

Pada akhirnya, nadi kiri, nadi kanan, dan nadi tengah kita akan menjadi bersih dan transparan. Kita akan dapat melihat bagaimana prana mengalir di tubuh kita. Ini sungguh suatu keberhasilan luar biasa.

Kita harus mendorong prana di kepala dan Tantien atas lewat cakra tenggorokan, cakra hati, cakra pusar, -- dan Tantien tengah untuk menuju Tantien bawah. Kita harus dapat mengontrol gerakan prana secara halus. Kita akan merasa berkelimpahan di tempat prana berkumpul. Ini bukanlah tugas yang mudah. Kita akan betul betul merasakannya. Tidak mungkin tidak merasakannya.

Jadi kita harus punya ketekunan dalam berlatih. Sewaktu kita mempunyai cukup prana, kita dapat menggunakannya untuk mengangkat bindu di masa yang akan datang. Untuk mengangkat, menurunkan, memegang, dan menyebar bindu, kita harus menggunakan prana di tubuh kita. Tanpa ilmu pernapasan, kita tidak akan dapat membangkitkan kundalini (api dalam) kita. Tanpa api dalam (kundalini), kita tidak akan dapat melelehkan bindu di cakra dahi kita. Meskipun kita memecah mereka menjadi 3 hal, sebenarnya mereka adalah satu dan sama. Prana, nadi, dan bindu harus dikombinasikan sebelum mereka dapat digunakan. Supaya nadi nadi di tubuh kita menjadi lancar, kita harus berlatih ilmu pernapasan. Itu saja untuk hari ini. Om Mani Padme Hum





**Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
Buku  
Pelatihan**

**Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha**

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## **Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer 

### **27 Langkah Pernapasan**

(Metode 9 langkah pernapasan yang diulang 3 kali dengan karakteristik yang berbeda-beda)

(oleh Maha Acarya Lian Shen pada 22 Juli 1996)

Saya akan mendemonstrasikan gerakan gerakannya kepada kalian. Pertama, bentuklah mudra. Lalu letakkan satu tangan kalian di paha. Gunakan jari untuk menutup lubang hidung kiri dan tariklah napas lewat lubang hidung kanan.

Napas yang ditarik turun lewat nadi kanan yang bertemu di Tantien. Setelah perputaran, napas itu naik dan keluar lewat lubang hidung kiri. Sebelum menghembuskan napas, pindahkan jari anda ke lubang hidung kanan dan gunakan lubang hidung kiri untuk menghembuskan napas. Ini disebut sebagai ronde pertama.

Kemudian, gunakan lubang hidung kiri untuk menarik napas dan bawa napas itu ke Tantien. Setelah berputar, kita membuang napas lewat lubang hidung kanan. Ini adalah ronde kedua.

Lalu, kita gunakan kedua lubang hidung untuk menarik napas. Sewaktu napas berkumpul di Tantien, ia naik ke ubun ubun kepala, turun lagi ke Tantien dan kemudian keluar lewat kedua lubang hidung. Ini adalah ronde ketiga.

Dengan menggunakan lubang hidung yang berbeda sewaktu menarik napas, keseluruhan latihan dapat dibagi menjadi 9 ronde. 9 ronde ini diulang sebanyak 3 kali sehingga total menjadi 27 ronde.

Hal yang bahkan lebih penting lagi untuk dicamkan adalah:

- Pernapasan di 9 ronde pertama harus sangat lembut (halus). Artinya, kita menarik dan menghembuskan napas dengan lambat.
- Pernapasan di 9 ronde kedua harus lebih kuat dan lebih berat.
- Dalam pernapasan di 9 ronde ketiga, kita harus mengisi tubuh kita dengan hawa. Kita harus gerakkan badan kita sedikit sehingga lebih banyak hawa dapat dikumpulkan.

Pendek kata, pernapasan dimulai dengan sikap halus, ke menengah, dan akhirnya berat.

Setelah melakukan latihan ini, kita harus menenangkan diri dan bernapas secara wajar. Tiba tiba akan ada semacam arus hawa dari kekosongan memasuki tubuh anda. Dengan terisi oleh hawa, tubuh anda akan memadat bagaikan Vajra, suatu perasaan padat bagaikan gunung yang belum pernah kalian alami seumur hidup.

Gunakanlah pikiran untuk membawa hawa ke Tantien. Hawa itu jangan berhenti di paru paru namun harus bersirkulasi di Tantien. Di ronde pertama, hawa masuk dari nadi kanan dan keluar dari nadi kiri. Di ronde kedua, hawa masuk dari nadi kiri dan keluar dari nadi kanan. Di ronde ketiga, hawa masuk dari kedua lubang hidung, bertemu di Tantien, naik ke ubun ubun kepala, turun lagi ke Tantien, dan kemudian keluar lewat kedua nadi samping.

Lalu, ubahlah urutan penarikan napas di 3 ronde berikutnya. Bila di ronde pertama, anda mulai dari nadi kanan. Sekarang, pada ronde ke 4, anda mulai dari nadi kiri. Begitu pula di 3 ronde terakhir (ronde ke 7 s/d 9), pada ronde ke 7, anda mulai dengan kedua nadi samping. Jadi, 3 kali 3 sama dengan 9. 9 kali 9 sama dengan 27. Jadi, anda melakukan pernapasan ini sebanyak 27 kali. Setelah itu, bernapaslah secara normal dengan pernapasan yang halus dan teratur. Maka, sinar dan hawa dari kekosongan akan masuk ke dalam tubuh anda. Anda akan merasakan 3 macam perasaan unik: tak tergoyahkan, padat, dan "bagaikan Vajra". Ke 3 perasaan unik yang muncul tersebut sesungguhnya adalah sebuah rahasia besar yang

Se peredaran darah yang mengalir tersebut sesungguhnya adalah sebuah tenaga besar yang tidak pernah diberikan sebelumnya.

Setelah berlatih ilmu pernapasan ini beberapa lama, anda akan bisa melakukan chi-kung karena tubuh anda akan penuh dengan hawa dan anda bisa menggerakkan hawa itu untuk mencapai tujuan tujuan tertentu.

Sebelum kita bermeditasi memasuki samadhi, kita harus melakukan latihan pernapasan ini. Begitu kita mahir, kita akan mempunyai prana yang cukup dalam tubuh kita. Bila demikian, kita dapat melanjutkan ke tahap selanjutnya dari bhavana yaitu "pernapasan botol".

Di masa yang akan datang, saya akan mengajarkan kalian "pernapasan botol". Tapi, sekarang anda harus terlebih dahulu mempunyai fondasi yang kuat dalam "9 Langkah Pernapasan".

Tahu cara bernapas adalah seperti berlatih ilmu tenaga dalam Cina. "9 Langkah Pernapasan" melatih kita untuk menghentikan pikiran pikiran yang melantur, untuk mengatur prana kita, dan untuk bernapas dengan benar. Tujuan utama nya adalah untuk menenangkan pikiran sehingga menjadi kalem, tak tergoyahkan, dan dapat berfokus pada "satu" sebagai awal dari upaya memasuki Samadhi.

Dari sudut pandang Tantrayana, mengatur prana dan benak pikiran sebelum memasuki Samadhi merupakan metode terbaik. Hari ini saya telah memberitahu kalian semua rahasia nya. Penggunaan pikiran untuk menarik sinar putih dan membuang sinar hitam dapat melenyapkan karma buruk kalian. Ingat dan camkan bahwa kita menarik sinar putih sewaktu menghirup napas dan membuang sinar hitam sewaktu menghembuskan napas. Demikian ceramah untuk hari ini. Om Mani Padme Hum



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.





[Berita](#)  
[Peristiwa](#)  
[Kesaksian](#)  
[Upadesa/](#)  
[Pengalaman](#)  
[Buku](#)  
[Pelatihan](#)

[Abhiseka Mula](#)  
[Galeri I](#)  
[Galeri II](#)  
[Multimedia](#)  
[Pusat Satyabudha](#)

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**Iweb : Buku : Book 17**

[Download Buku EOD ini untuk:](#)  
[PC's Self-installer](#)

#### **4. Sadhana Pernapasan Botol (Pao Ping Chi)**

(oleh Maha Acarya Lian Shen pada tanggal 30 Agustus 1996)

Hari ini saya akan berbicara tentang Pernapasan Botol lagi. Seorang siswa bertanya kepada saya, "Kapan seorang siswa boleh mulai berlatih Pernapasan Botol?" Saya sudah menjawab pertanyaan ini sebelumnya.

Ada 2 pandangan (pendapat) tentang kapan waktu yang tepat untuk mulai berlatih Pernapasan Botol. Satu pendapat mengatakan bahwa Pernapasan Botol sebaiknya dilatih setelah mencapai keberhasilan (kontak batin) dalam Yidam Yoga. Pendapat lainnya mengatakan bahwa Pernapasan Botol dapat dilatih bersamaan dengan Catur Prayoga; dengan kata lain, Pernapasan Botol dapat mulai dilatih begitu seseorang bercatur-sarana dan telah menerima abhiseka 'pernapasan botol' yang diperlukan.

Saya berpandangan bahwa Pernapasan Botol merupakan awal dari Tantra Dalam. Silahkan kalian secara masing masing memutuskan kapan waktu yang terbaik untuk mulai berlatih Pernapasan Botol. Anda dapat mulai melatihnya setelah mencapai yoga dengan Yidam anda. Atau, anda bisa mulai melatihnya begitu bercatur-sarana dan menerima abhiseka 'pernapasan botol' yang diperlukan. Memahami segala perincian tentang metode Pernapasan Botol itu adalah hal yang lebih penting.

Guru Padmasambhava menyampaikan ajaran lisan yang penting bahwa "Pernapasan Botol sungguh sangatlah penting. Segala kebajikan muncul dari metode ini." Karena itu, kita harus berlatih Pernapasan Botol.

Mengapa disebut Sadhana Pernapasan Botol? Prana bagian atas membentuk setengah botol dan prana bagian bawah membentuk setengah botol lainnya, itulah sebabnya disebut sebagai sadhana pernapasan botol.

Sesungguhnya ada 3 jenis Pernapasan Botol. Di jenis pertama, prana kita berkumpul di cakara pusar. Di jenis kedua, prana kita berkumpul di cakara hati. Dan di jenis terakhir, prana kita mengalir di sekujur tubuh.

Tetapi, bila prana di cakara hati bergerak (aktif), kita akan menghadapi masalah besar. Sebelum kita berhasil menguasai prana yang berkumpul di Tan-Tien, sungguh tidak dianjurkan untuk berlatih prana di sekujur tubuh. Jadi, sekarang saya hanya akan berbicara tentang prana yang berkumpul di Tan Tien bawah di seputar cakara pusar.

Tradisi lisan (intisari pelajaran) terdiri dari 4 kata:

Yin (tarik napas), Man (penuh), Xiao (memencar), San (menyebarkan, cerai-berai).

Saya sudah mengajarkan kalian hal ini sebelumnya. Tariklah napas dan simpanlah di Tan-Tien bawah secara perlahan. Sewaktu prana menjadi penuh, kita harus memaksa Prana Atas untuk turun dan mengangkat prana bawah. Prana yang menjadi terkurung akan seperti bentuk bejana botol dan berkumpul di Tan Tien. Sungguh penting untuk mengingat intisari ini.

Mengapa kita mesti menekan prana atas dan mengangkat prana bawah? Supaya prana dapat memasuki Nadi Tengah sehingga menjadi prana yang berguna. Prana yang tidak dapat memasuki nadi tengah adalah prana biasa biasa saja dan bukan prana kebijaksanaan, masih tergolong tidak murni. Tujuan dari melatih prana adalah untuk mengubah kilesa (kekotoran batin) menjadi kebijaksanaan (prajna) memasuki nadi tengah. Sewaktu membuang napas, kita jangan menghembuskan semua napas. Kita harus menyimpan sedikit prana sehingga dapat menggunakannya pada saat kita membutuhkannya. Jadi, harus disisakan sedikit, tetap di daerah Tantien, sehingga setiap saat dapat dimanfaatkan. Ini penting sekali.

Ada 2 cara yang berbeda dalam melatih Pernapasan Botol: cara halus (lambat) dan cara

Apa 2 cara yang berbeda dalam melatih Pernapasan Botol. Cara halus (tembul) dan cara kasar (kencang). Dalam cara halus, penarikan napas dilakukan secara lambat, halus, dan panjang. Dalam cara kasar, penarikan napas dilakukan secara cepat, kuat, dan pendek. Saya ingin memperingatkan kalian bahwa "cara kasar" mengandung beberapa resiko bahaya yang dapat menimbulkan luka dalam. Saat napas anda cepat, pendek, dan kencang, masih ada napas tembakan. Begitu ditembak, puncak kepala (She Xi dalam bahasa Mandarin) langsung diterjang, kita bisa mengalami gejala sakit kepala, sakit gigi, mimisan (hidung berdarah), dan cidera otak. Usia kita pun bisa menjadi pendek. Jadi, saya akan bicara tentang "cara kasar" di lain waktu saja.

Kita akan menggunakan "cara halus" dalam melatih Pernapasan Botol. Begitu prana mengisi tubuh kita, kita akan memencarkannya secara bertahap. Bagaimana caranya? Pertama, kita menggunakan pikiran kita untuk membuat prana menembus pori pori kita. Kedua, kita menggunakan pikiran kita untuk membuat prana naik menerjang ubun ubun kepala. Kita harus menahan napas kita semampu kita sebelum menghembuskan napas lewat hidung dan mulut. Kalau memang sudah tak tertahankan lagi, barulah dihembuskan napasnya. Kemampuan menahan napas adalah kunci keberhasilan.

Kita mulai latihan Tantra Dalam dengan mencoba menahan napas kita selama 2 menit. Jangan terlalu memaksakan diri. Anda boleh mencoba menahan napas selama setengah menit pada awalnya dan secara bertahap meningkat menjadi satu menit, satu setengah menit, sehingga akhirnya anda bisa menahan napas selama 2 menit. Anda bisa menggunakan prana yang tersimpan dalam tubuh untuk melatih 6 Yoga Naropa, Pencapaian Tubuh Sinar Pelangi, untuk membangkitkan api kundalini, dan untuk melelehkan bindu. Padmasambhava menekankan bahwa tradisi lisan paling penting adalah bahwa "Semua kebajikan datang dari pelatihan pernapasan botol."

Bagaimana kita melenyapkan dan memencarkan prana? Kita dapat memencarkannya lewat pori pori kita di seluruh tubuh atau dengan napas tembakan diterjangkan menuju kepala kita. Begitu kita tidak sanggup lagi menahan napas, barulah disemprotkan dengan kencang lewat hidung dan mulut. Camkan bahwa semua ini harus dilakukan secara halus dan bukan "kasar".

Rahasia dalam menggerakkan prana terletak pada 2 hal: Xia Ti (Prana bawah harus diangkat) dan Shang Ya (prana atas harus ditekan kebawah). Kita dapat merasakan prana di dalam tubuh kita membentuk sebuah botol dan berkumpul di Tantien. Anda akan memahaminya setelah dipraktekkan. Kita harus ingat bahwa hanya prana yang dapat memasuki nadi tengah yang akan berubah menjadi prana kebijaksanaan. Inilah intisarinya.

Hanya setelah kita menguasai seni Pernapasan Botol, barulah kita dapat berlatih yoga api kundalini dengan berhasil. Bila anda belum berhasil dalam Pernapasan Botol, maka latihan yoga api kundalini akan sulit berhasil. Pernapasan Botol merupakan fondasi dari Tantra Dalam. Sedangkan Catur Prayoga adalah fondasi dari Tantra Luar.

Demikianlah ceramah untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.



Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
Buku  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer 

## 5. Abhiseka Tingkat Kedua dan Sadhana Pernapasan Botol

Hari ini saya akan membahas latihan tingkat ke 2 dalam Tantrayana (Tantra Dalam) yang dimulai dengan pernapasan botol.

Sebenarnya, karena saya sekarang sudah mengundurkan diri, saya tidak lagi memimpin upacara apapun. Tapi banyak orang yang merasa tidak enak kalau saya tidak diminta (diundang) untuk bicara. Jadi, saya sekarang ada disini untuk mengobrol dengan kalian. [tepuk tangan pendengar].

Bagi saya, mengobrol dengan kalian adalah hal yang menyenangkan. Saya harap kalian tidak menganggap acara ngobrol ini sebagai semacam ceramah. Anggap saja kita adalah teman teman lama yang sedang mengobrol. [tepuk tangan pendengar]. Saya tidak perlu memulai pembicaraan saya dengan kalimat seperti "Para Acarya, para saudara saudari sedharma, selamat pagi, selamat siang, ..." Saya hilangkan itu semua. Dengan suasana yang lebih santai, saya bisa berkomunikasi dengan kalian secara lebih akrab.

Kalian mungkin heran mengapa tadi saya memejamkan mata dan bergumam sebelum saya mulai obrolan ini. Mengapa saya lakukan itu? Saya sedang berbicara dengan para Budha, para Bodhisattva, dan para guru silsilah. Saya memohon maaf kepada mereka bila saya bicara terlalu banyak malam ini. Topik yang akan dibahas malam ini termasuk dalam kategori Tantra Dalam yang biasanya tidak diajarkan secara terbuka kepada umum. Saya harap mereka semua memaafkan saya, tidak menghukum saya, tidak menghukum kalian pula. Bila mereka harus menghukum seseorang, hukumlah sebatang pohon! [tawa pendengar].

Hari ini saya akan membahas tentang tingkat kedua Tantrayana dan sadhana pernapasan botol. Abhiseka yang saya akan berikan pada malam ini disebut sebagai abhiseka "pernapasan botol". Alat yang saya gunakan untuk mengabhiseka merupakan alat yang paling terhormat. Alat ini mempunyai 5 sisi (garpu). Yang tengah melambangkan Vairocana, ke 4 sisi lainnya melambangkan ke 4 Budha di 4 arah lainnya.

Alat ini berasal dari Tibet. Akhirnya diwariskan kepada guru saya, Acarya Thubten Taerji. Sewaktu saya pergi sowan (melakukan kunjungan penghormatan) kepada beliau di Hongkong, ia mewariskan alat pembukti silsilah yang paling berharga ini kepada saya. Ada alasan nya. Guru saya adalah seorang yang sangat keras. Mengapa ia mewariskan barang yang demikian berharga kepada aliran Satyabudhagama?

Sebelum saya mengunjungi beliau, ia bermimpi. Dalam mimpi nya, saya membawa nya ke alam surga untuk berpesiar. Ia sangat senang sewaktu berjumpa dengan banyak dewi cantik. Mungkin ini adalah alasan mengapa saya diwariskan dengan barang yang demikian berharga. [tepuk tangan pendengar].

Saya tidak membuat-buat cerita ini. Ini fakta. Beliau memberitahu saya bahwa ia jarang sekali bermimpi. Tapi, setiap kali saya mengunjungi nya, ia pasti bermimpi. Karena saya selalu membawa nya ke tempat tempat yang indah, beliau menghadiahkan saya sesuatu yang berharga sebagai tanda terima kasih nya. Saya rasa ini adalah contoh berlakunya sebab dan akibat.

Hari ini saya akan menggunakan alat silsilah tertinggi untuk mengabhiseka kalian tapi abhiseka yang kalian terima bukanlah abhiseka tertinggi melainkan abhiseka "pernapasan botol". Dalam Tantrayana, peraturan peraturan bahkan lebih ketat dibandingkan peraturan di aliran Sutrayana. Ritual abhiseka dianggap sebagai sebuah rahasia.

Mengapa air digunakan dalam ritual abhiseka? Karena air bersifat murni dan dapat menerima apapun. Air digunakan untuk berbagai jenis abhiseka seperti Catur Prayoga, Guru Yoga, Yidam Yoga, dan yoga para makhluk suci lainnya. Air cocok untuk tujuan santika (penyucian), penolakan malapetaka, membuang karma buruk. Air juga paling cocok dalam melatih pikiran karena pikiran manusia berombang-ambing bagaikan arus air.

Bersambung dengan abhiseka tingkat ke-3. Kita akan melihat media yang berkaitan

Bagaimana dengan abhiseka tingkat kedua? Kita menggunakan media yang berbeda. Sebagian dari kalian mungkin berpikir bahwa karena kita menggunakan air sebagai media di tingkat pertama, maka apa lah yang digunakan sebagai media di tingkat kedua seperti dalam ungkapan Mandarin yang berbunyi "Biarlah api menghanguskan pantatmu!" [tawa pendengar].

Dalam Tantrayana, abhiseka tingkat kedua menandakan dimulainya latihan Tantra Dalam yang berfokus pada tubuh fisik. Bila tingkat pertama berfokus pada penyucian tubuh, ucapan, dan pikiran, maka tingkat ke 2 berfokus pada prana, nadi, dan bindu.

Apakah yang digunakan untuk melambangkan bindu? Kita menggunakan bodhi merah dan bodhi putih. Jadi, sebelum kita menerima abhiseka rahasia dari seorang Acarya Tantra, kita harus menggunakan (memakan) bodhi merah dan bodhi putih. Tapi, bodhi merah dan bodhi putih sulit untuk didapatkan. Saya beritahu kalian sebuah rahasia sekarang. Bodhi merah dan bodhi putih tersembunyi di tubuh kalian.

Karena tingkat kedua Tantra, Tantra Dalam, mengharuskan kita untuk menggunakan bodhi merah dan bodhi putih, sedangkan kedua bahan ini ada di tubuh kita, maka kita menggunakan bunga merah dan bunga putih untuk melambangkan keduanya. Bunga merah melambangkan bodhi merah. Bunga putih melambangkan bodhi putih. Dulu sewaktu saya menerima abhiseka Tantra Dalam, saya harus memberi persembahan kepada guru saya. Saya harus membeli 100 pot bunga yaitu 50 pot bunga putih dan 50 pot bunga merah sebagai persembahan.

Sekarang, banyak siswa saya datang dari tempat jauh. Sewaktu mereka bertemu dengan saya, mereka memohon abhiseka Tantra Dalam. Saya katakan kepada mereka bahwa mereka tidak mentaati peraturan karena mereka tidak membawa bunga merah dan bunga putih. Anda harus terlebih dahulu memberi persembahan. Bila anda tidak dapat menemukan bunga merah dan bunga putih, maka barang yang berwarna merah dan putih juga memenuhi persyaratan. Dengan kata lain, segala bentuk abhiseka Tantra Dalam harus disertai dengan persembahan. Persembahan terbaik adalah warna putih dan merah. Seorang sadhaka yang telah berhasil dan yang telah mencapai tingkat rohani tertentu akan tahu abhiseka apa yang ia harus terima dan persembahan apa yang harus ia berikan kepada guru nya.

Sewaktu saya meminta guru saya abhiseka Tantra Dalam, saya harus mengangkat sendiri ke 100 pot bunga. Saya harus naik dan turun gunung berkali kali. Saya sungguh lelah sewaktu saya akhirnya menerima abhiseka yang saya minta itu. Sewaktu anda datang ke vihara Vajragarbha (Seattle) dan langsung memohon abhiseka Tantra Dalam detik itu juga, saya tidak bisa mengabulkan permohonan anda. Itu tidak bisa. Itu terlalu asal-asalan! Abhiseka Tantra Dalam harus dilakukan di hadapan altar suci dan disaksikan oleh para guru leluhur dari silsilah kita. Jadi, tidak begitu sederhana. Saya harus menjelaskan kepada kalian semua gerakan yang harus dilakukan. Kalau tidak, bagaimana anda tahu caranya berlatih setelah menerima abhiseka. Saya harus mendemonstrasikan kepada kalian bagaimana melaksanakan sadhana pernapasan botol. Anda baru kemudian dapat menghargai betapa banyak ajaran lisan dan teknik yang terkait dalam sadhana ini. Tidak semudah yang anda kira. Abhiseka tingkat kedua menggunakan bunga merah dan bunga putih sebagai lambang.

Sekarang saya akan membahas tentang abhiseka "Anuttarayoga Tantra" yang paling rahasia. Ini adalah abhiseka tingkat ke 3 yang disebut sebagai abhiseka "sentuh". Untuk menerima abhiseka ini, seorang sadhaka harus sudah berhasil dalam latihan tingkat ke 2. Di jaman dulu, semua abhiseka Tantra tahap ini dilakukan dengan cara 'sentuh'. Ini sedikit sekali diketahui orang. Di jaman sekarang, abhiseka Tantra menggunakan cara baru dan tidak lagi menggunakan cara lama. Apakah abhiseka 'sentuh'? Sang Guru menggunakan sebuah koas (alat melukis) untuk menyentuh bagian rahasia dari si siswa dimana prana berkumpul. Anda mungkin tidak tahu bagaimana si Guru memegang koas itu dan bagaimana menyentuhnya, saya pun tidak akan menjelaskan kepada kalian secara rinci, karena anda bisa mencoba-coba melakukannya. [tawa pendengar]. Itulah tingkat ke 3 dalam Tantrayana, menggunakan koas untuk melaksanakan abhiseka 'sentuh'. Untuk mengabhiseka siswa pria, saya menggunakan vajrayogini yang melambangkan ibu dari semua Tantrika. Saya akan meminta si siswa pria untuk menggunakan koas untuk menyentuh tubuh vajrayogini. Ini adalah cara seorang siswa pria menerima abhiseka tingkat ke 3. Untuk mengabhiseka seorang siswa wanita, saya menggunakan cara vajrasattva. Prosedurnya sama. Jenis abhiseka ini bersifat simbolis. Tentu saja, di jaman dulu, mereka menggunakan cara lain.

Sewaktu anda maju ke tingkat 4, tak ada lagi peraturan. Sang Guru bisa saja meminum teh nya ... dan tetap berdiam diri atau hanya tersenyum. Seorang siswa mungkin langsung berdiri dan berteriak "Aiyah! Saya mengerti sekarang!" Ia memahami dan telah menerima abhiseka. Anda ingat sewaktu Sakyamuni Budha memegang sekuntum bunga dan mulai tersenyum. Siswa nva. Mahakahsvada juga ikut tersenyum. Ia memahami apa yang ada pada Budha



Tadi saya menyebutkan bahwa Sakyamuni Budha mencapai pencerahan, saya pun mengalami hal yang sama. Dan saya benar benar tahu dengan jelas tanpa keraguan sama sekali. Ini adalah bagaimana saya tahu. Anda tidak tahu, anda betul betul tidak tahu. Anda hanya bisa melihat saya secara palsu. Anda tidak bisa membaca pikiran saya. Karena anda tidak tahu pikiran saya, anda tidak bisa sepenuhnya memahami saya. Itu sebabnya hanya langit dan bumi yang tahu, saya tahu, kalian semua tidak tahu. [tawa pendengar].

Karena Sakyamuni Budha pernah mengatakan bahwa kita tidak dapat menjelaskan segala sesuatu yang terjadi di dunia ini. Saya juga tidak mungkin menjelaskan kepada kalian satu per satu. Saya tidak cukup fasih karena begitu banyak dari kalian yang masih bingung. Bagaimana saya bisa menjelaskan kepada kalian dengan jelas? Yang saya bisa lakukan hanyalah membuat sumpah. Saya berkata, "Apa yang orang lain beritahukan anda tidak benar. Apa yang saya beritahukan kalian sudah pasti benar." [tawa pendengar]. Sesungguhnya saya tidak dapat berkata demikian karena ada banyak orang orang tingkat tinggi diantara kita. Seperti guru saya, Rahib Liao Ming (Master Ching-Chen) telah menguasai Tantra Dalam dan mengajarkan saya. Ia berkata bahwa kalian semua akan mempunyai keberhasilan besar di masa mendatang, tapi sangat sedikit diantara kalian yang dapat memahami nya.

Kebanyakan orang menilainya secara penampilan. Mereka tidak dapat mengukur betapa hebatnya dia. Bagaimana saya bisa membuat anda lebih paham? Saya hanya dapat berkata, "Saya sumpah, saya sumpah, saya sumpah bahwa ini benar." [tepuk tangan pendengar]. Maha Acarya mengucapkan kalimat terakhir dalam bahasa Inggris.]

Tantra Dalam terbagi menjadi tiga tahap dharma yang harus dikuasai. Yang pertama disebut yoga non-bocor. Seorang sadhaka yang telah berhasil akan mempunyai tubuh yang tak terhancurkan begitu tubuh dan pikiran nya tidak lagi terpolusi oleh pengaruh luar. Yang kedua disebut yoga api kundalini. Ada banyak ajaran lisan yang rahasia berkaitan dengan penyalan api kundalini. Dengan menguasai dharma ini, anda bisa menggunakan api kundalini mu untuk membakar bindu menjadi sarira. Yang ketiga disebut yoga bindu (dharma titik terang). Bindu itu sendiri dapat dianggap sebagai Budha. Karena itulah yang masih tersisa setelah kita mati. Itulah kesadaran yang tersisa. Ketiga dharma ini secara kolektif disebut sebagai Tantra Dalam. Biarlah saya ulangi lagi. Yoga Bindu adalah Budha, sarira. Yoga api kundalini adalah menggunakan api dalam untuk membakar bindu menjadi Budha. Yoga non-bocor adalah untuk menguatkan tubuh, menjadikan nya tak terhancurkan.

Keberhasilan rohani saya adalah hasil dari pelatihan semua dharma ini. [tepuk tangan pendengar]. Saya telah secara pribadi melatih semua dharma ini. Saya bersumpah bahwa bila saya berbohong, bila saya tidak tahu teknik teknik nya, bila tubuh saya ternyata masih terpolusi, maka saya akan masuk ke neraka vajra dan tidak bisa keluar lagi.

Dalam proses belajar dharma ini, saya harus membuang banyak waktu. Saya harus lakukan secara rahasia dan berlatih dengan susah payah. Sungguh berat menjalani jalan ini. Akhirnya saya tiba di tempat tujuan. [tepuk tangan pendengar].

Sekarang saya ingin membahas tentang guru saya, Master Ching-Chen. Maafkan saya, Guru. Saya akan membuka rahasia mu. Ia sedang duduk di sebelah sana, sedang bermeditasi. Master Ching-Chen juga dikenal sebagai Rahib Liao Ming. Ia telah mencapai tingkat kebatinan yang sangat tinggi lewat pelatihan Tantra Dalam. Sewaktu saya pergi mengunjungi nya, ia ditemani oleh 5 murid.

Resminya, ia menghilang di propinsi Si Chuan (daratan Cina), tapi sesungguhnya ia ditemani oleh para murid nya dan berdiam di sebuah gunung yang disebut Lian Tou (Kepala Teratai) di propinsi Nan Tou (Taiwan). Tidak enak melanjutkan kisah nya ini. Saya juga tidak yakin apakah saya harus lanjutkan pembicaraan ini atau tidak. [tepuk tangan pendengar]. Karena ajaran lisan dan teknik yang terkait dianggap sebagai rahasia besar (top secret), maka ajaran ini seharusnya tetap rahasia. Berhadapan dengan sang Guru, saya sungguh kuatir. Saya tidak berani memberitahu kalian semua rahasia. Apa yang saya dapat katakan adalah bahwa saya dan guru saya, keduanya, telah menguasai yoga non-bocor. Saya berani mengaku bahwa saya telah menjadi pewaris silsilah nya. Master Ching-Chen suatu kali memberitahu saya..... Pikir pikir, lebih baik saya tidak lanjutkan. Asalkan anda berlatih dan menguasai yoga non-bocor, anda akan memiliki tubuh yang tak terhancurkan. Begitu berharganya sehingga saya tidak akan menukar nya dengan apapun di dunia.

Apa manfaat nya bila kita telah menguasai metode pernapasan ini? Tak terungkap dengan kata kata. Tak ternilai harganya. [tepuk tangan pendengar]. Saya akan beritahukan kalian ajaran lisan nya sebentar lagi. Sewaktu prana, nadi, dan bindu mengalir di tubuh anda,

anda akan menikmati kebahagiaan yang dinikmati oleh para Budha dan mereka yang ada di alam dewa. Itu sebabnya saya tidak dapat menyebutkan harga untuk metode ini. Dalam dunia samsara ini, kita semua dianggap terpolusi. Begitu anda menguasai yoga non-bocor ini, tubuh anda tak akan terhancurkan. Sewaktu anda telah mengalami sensasi ini, anda akan dapatkan bahwa ini lebih baik dari segala kenikmatan duniawi. Anda akan hidup seperti seorang dewa (makhluk suci) dan benar benar menikmati rasa dharma.

Sewaktu prana mengalir di nadi, maka nadi itu dipijit-pijit oleh prana yang mengalir, sensasi nya melebihi kebahagiaan eksternal, tak tertandingkan dibandingkan dengan apapun kenikmatan yang manusia awam bisa alami. [tepuk tangan pendengar]. Kenikmatan (kebahagiaan) ini tak bisa ditemukan di dunia samsara. Sungguh sayang bahwa umat manusia tidak tahu bagaimana menikmati kebahagiaan tersebut. Di masa mendatang, tergantung fondasi kalian, saya mungkin mengajarkan kalian satu atau semua cara melatih yoga non-bocor, yoga api kundalini, dan yoga bindu.

Tantra Dalam dilatih di dalam tubuh. Aliran aliran Sutrayana tidak berbicara tentang hal ini. Aliran aliran Sutrayana menganjurkan pelatihan pikiran dan mengabaikan pelatihan tubuh. Akibatnya, sewaktu seorang biksu Sutrayana memberikan ceramah, anda akan mendengar suara batuk-batuk nya. Semua biksu dan biksuni nya terlihat pucat. Mereka bisa menderita berbagai macam penyakit seperti sesak napas, kanker ginjal, penyakit ginjal, mah, tekanan darah tinggi, sakit jantung, kencing manis. Mereka juga terlihat sangat tak bertenaga. Sebaliknya, Tantrayana menghargai pikiran maupun tubuh. Tanpa tubuh yang sehat, bagaimana kita bisa melaksanakan bhavana? Pikiran kita pada akhirnya juga terpengaruh oleh kesehatan yang buruk. Sungguh sayang, bila bhavana anda bagus namun kesehatan anda buruk. Dari sudut pandang Tantrayana, kita tak dapat memisahkan tubuh dari pikiran. Mereka adalah satu dan sama. Bila anda berusaha menganalisa semua materi, segala sesuatu pada akhirnya menjadi kekosongan. Tubuh kita terbentuk oleh 4 unsur yaitu tanah, air, api, dan angin. Bila dipisahkan, hanya roh (kesadaran) yang tersisa. Jadi, tidak salah untuk mengatakan bahwa pikiran adalah majikan dari segala perbuatan. Karena kita perlu tubuh fisik untuk mendukung bhavana kita, maka kita tidak boleh mengabaikan nya. Jadi, aliran Tantrayana Budhisme menghargai pelatihan tubuh fisik.

Bodhi putih dalam tubuh kita akan turun dari cakra dahi. Dipanaskan oleh api, bodhi putih ini dapat berubah menjadi warna merah dan naik keatas. Bila kedua bodhi ini bertemu dan menyatu di cakra hati, maka sebuah bunga teratai akan mekar di hati manusia. Cairan akan mengalir kebawah. Api akan mengangkatnya keatas. Dan, Budha adalah buah keberhasilan nya bila keduanya bertemu di cakra hati. Bila kita dapat angkat sang Budha yang terbentuk di cakra hati ini dengan menggunakan hawa lewat nadi tengah ke tempat dimana Yidam kita berada, maka kita dapat mencapai Pencerahan saat itu juga. Ini adalah bagaimana Tantrika melatih diri. Pendek kata, prana adalah alat transportasi. Nadi tengah adalah jalanan yang digunakan. Bindu adalah Budha (objek yang diangkat).

Saya berkata hari ini saya akan mengajar kalian pernapasan botol. Mengapa harus melakukan pernapasan botol? Karena untuk menyalakan api kundalini dan mengangkat bindu, anda harus terlebih dahulu membuat prana dalam tubuh anda menjadi penuh, penuh sekali. Jadi, pernapasan botol dianggap sebagai fondasi dari Tantra Dalam. Setelah menguasai metode ini, anda dapat menggunakan nya untuk berlatih yoga non-bocor. Keberhasilan rohani kalian akan luar biasa. Tanpa metode ini, upaya anda akan sia sia belaka. Jadi, anda harus menguasainya. [tepuk tangan pendengar].

Metodenya sederhana saja. Sebagian dari kalian mungkin sudah belajar hal ini sebelumnya.

Pertama, anda menghembuskan napas 3 kali, untuk membuang semua hawa kotor dalam tubuh. Lalu, anda menarik napas bersih, membawanya ke Tan-tien (4 jari dibawah pusar) dan menahan nya selama mungkin. Baru buang napas bila anda sudah tidak tahan lagi. Begitu saja. Begitu sederhana nya sehingga sebagian dari kalian mungkin akan pulang ke rumah sambil mengoceh, "Sungguh sia sia saya membuat perjalanan jauh ke Seattle untuk mendengar pembabaran dharma dari Maha Acarya. Sungguh membuang-buang waktu saja. Disanjung setinggi langit, tetapi ternyata hanya begini-begini saja. Tidak ada harganya sedikitpun. Metode nya terlalu mudah untuk benar benar efektif." Apakah metode pernapasan demikian sederhana? Ya. Saya boleh pulang sekarang. [tawa pendengar].

Anda boleh berlatih metode pernapasan ini tidak lebih dari 21 kali dalam sehari. Ini karena menahan napas terlalu lama bisa mengakibatkan luka dalam. Ingat, jangan lakukan lebih dari 21 kali dalam sehari. Sangat mudah. Oh, kesal sekali. Kalian semua dapat menguasai nya dengan mudah. Seperti dalam pribahasa orang Taiwan, "Begitu rahasia nya dibuka, tak lagi bernilai. Kalau tidak, perlu waktu 3 tahun untuk mendapatkan jalan pemecahan nya." [tawa dan tepuk tangan pendengar].

Prana adalah hal paling penting didalam tubuh. Prana harus mengalir di nadi tengah. Namun, ada dua tempat yang tidak terhubung di nadi tengah. Pertama, diantara tenggorokan dan kepala. Kedua, antara [cakra pusar dan cakra sex/rahasia]. Bagaimana menghubungkannya? Banyak siswa mengaku bahwa "nadi tengah nya sudah tersambung". Saya bertanya kepada mereka, "Anda mengaku nadi tengah sudah tersambung. Bagaimana caranya menyambung kedua tempat yang terpisah?" Mereka tidak bisa menjawab. Sesungguhnya ini sangat sederhana, tapi mereka tidak tahu jawabannya. Itu menunjukkan bahwa nadi tengah mereka tidak tersambung sama sekali. Disamping kedua sambungan tadi, nadi tengah juga harus lurus. Bila postur kalian seperti begini [Maha Acarya memperagakan], maka nadi tengah kalian tidak akan lurus. Kalian tidak boleh bengkok. Harus memakai postur 7 sikap tubuh Vairocana. Anda harus menguasai beberapa teknik untuk membuat nadi tengah menjadi lurus. Anda harus tekun berlatih. Bagaimana meluruskan nadi tengah? Bila nadi tengah kalian tidak lurus, maka prana dan bindu belum tentu bisa lewat. Bagaimana tahu bahwa prana anda memasuki nadi tengah? Saya beritahu dulu jawabannya.

Setelah kita menarik napas, bagaimana kita tahu apakah prana sudah memasuki nadi tengah? Kalian kan juga seperti saya yang berperut besar. Bagaimana hawa memasuki nadi tengah? Setelah menarik napas, anda harus tetap tenang sejenak. Biarkan air liur berkumpul di mulut, kemudian telan air liur itu. Yang aneh adalah karena anda menelan air liur itu, maka anda dapat memaksa prana untuk memasuki nadi tengah. Sungguh sangat sederhana. [tepuk tangan pendengar]. Bila saya tidak beritahu kalian hal ini, bagaimana kalian bisa tahu rahasia ini. Tentu saja ada cara cara lain untuk mencapai tujuan ini. Nanti saya akan tunjukkan kepada kalian. Bagaimana menyambung bagian atas yang terputus? Cukup gunakan lidah untuk menyentuh langit langit mulut. Itulah jembatan yang menghubungkan bagian atas yang terputus. Bila anda tidak menggunakan lidah untuk menyentuh langit langit mulut, prana akan berhenti begitu mencapai mulut anda. Anda beruntung sekali bisa mendengar hal ini. [tepuk tangan pendengar].

Ada tempat lain yang tidak tersambung yaitu antara cakra akar dan cakra sex. Sungguh mudah untuk menyambungnya. Cukup "angkat" ("Ti Kang"/Ngeden). Ngeden akan mengontraksi anus. Itu adalah bagaimana bagian yang terputus dibawah disambung. [tepuk tangan pendengar]. Kalian mungkin pernah mendengar hal ini sebelumnya. Ahli ahli silat juga tahu hal ini. Gunakan lidah untuk menyentuh langit langit mulut dan kontraksikan anus (ngeden), sungguh mudah. Kalian mungkin merasa tertipu. [tepuk tangan pendengar]. Sesungguhnya memang demikian sederhana. Tapi, bila saya tidak beritahu kalian, anda tidak akan pernah tahu.

Sewaktu melakukan pernapasan botol, anda harus menyambung kedua bagian yang terputus itu. Bagaimana meluruskan nadi tengah, bagaimana memaksa prana untuk memasuki nadi tengah? Saya harus peragakan sekarang. Lihatlah dengan seksama. Saya akan memperagakan sekarang. [tepuk tangan pendengar]. [Maha Acarya memperagakan gerakan gerakan dari sadhana pernapasan botol.]

Kita harus menggunakan tangan kita untuk memegang jempol kaki. Bagaimana meluruskan nadi tengah? Kita harus berbaring. [Maha Acarya memperagakan. Lihat Video Tape.]. Gunakan tangan anda untuk menarik, maka nadi tengah anda akan lurus. [Maha Acarya memperagakan. Lihat video tape.] Ini juga merupakan cara untuk memaksa prana memasuki nadi tengah. [Maha Acarya memperagakan dan menjelaskan pada saat yang sama.]

Duduk tegak, tarik napas, telan air liur, goyangkan badan ke kiri 3 kali, lalu goyangkan badan ke kanan 3 kali. Ini adalah bagaimana cara memaksa prana dari Tan-tien memasuki nadi tengah. Goyang badan ke kiri 3 kali. Lalu goyang ke kanan 3 kali. Itulah bagaimana memaksa prana memasuki nadi tengah. Selesai sudah peragaan dari saya. [tepuk tangan pendengar].

Bicara secara umum, nadi tengah manusia agak melengkung. Bila anda melatih teknik gerakan ini, maka anda dapat meluruskan nadi tengah anda. Gunakan tangan anda untuk menarik jempol kaki sampai berbaring dan kemudian bangun lagi. Ini adalah bagaimana meluruskan nadi tengah. Anda harus menggoyang badan untuk memaksa prana memasuki nadi tengah. Dengan menggoyang badan, prana di Tan-tien akan tertekan dan memasuki nadi tengah. Begitu ada di nadi tengah, prana akan mengalir sehingga tubuh anda menjadi kuat sehat. Anda akan dapat menggunakan prana ini. Memaksa prana memasuki nadi tengah adalah hal paling penting dalam sadhana pernapasan botol. Nadi tengah terblokir bila prana tidak dapat memasuki nya. Tadi saya sudah peragakan kepada kalian bagaimana anda bisa memaksa prana untuk memasuki nadi tengah dengan menarik jempol kaki, juga dengan menggoyang badan ke kiri 3 kali dan ke kanan 3 kali. Saya bukan lagi berdansa. Saya sedang memaksa prana masuk nadi tengah karena prana tidak mempunyai jalan lain. Maka, rintangan di nadi tengah akan diterobos. Ini sangat penting.



Jadi, ke tiga hal paling penting yang harus diingat adalah:

Anda harus meluruskan nadi tengah. Anda harus menyambung kedua bagian yang terputus di nadi tengah. Terakhir, anda harus memastikan prana memasuki nadi tengah.

Juga, anda harus melakukan visualisasi. Sewaktu prana memasuki nadi tengah, anda harus bervisualisasi ke 5 cakra berputar-putar. Sewaktu prana mencapai cakra dahi, anda memvisualisasikan prana berputar searah jarum jam. Sewaktu prana turun ke cakra tenggorokan, prana juga berputar searah jarum jam. Begitu pula dengan cakra hati. Yang unik sendiri adalah sewaktu prana mencapai cakra pusar. Prana harus berputar berlawanan dengan jarum jam. Di cakra rahasia (cakra sex), prana berputar searah jarum jam. Anda harus menggunakan pikiran untuk memutar prana. Sewaktu anda telah mahir dalam ilmu pernapasan botol ini, maka prana akan mengalir kemanapun anda inginkan, apakah itu cakra dahi, cakra tenggorokan, cakra hati, cakra pusar, ataupun cakra sex. Bindu menjadi mudah digerakkan. Ketika anda sedang memikirkan bagian mana, maka prana pun akan berada disana. Prana anda dapat mendorong bindu ke atas, mendorong sampai ke puncak, tetapi jangan sampai keluar lho. Kalau sampai keluar, mampuslah anda. Cukup didorong sampai disini saja. Kemudian anda mengundang Yidam ke sini. Saya berasumsi anda sudah mencapai yoga (kontak batin) dengan Yidam sehingga dapat mengundang Nya untuk duduk diatas kepala anda. Setelah mencapai kontak dengan Yidam, anda memohon Yidam berdiam di puncak anda. Setelah Yidam berdiam di ubun ubun kepala anda, lalu anda memindahkan bindu menuju hati Yidam, dimasukkan ke dalam hati Yidam, maka anda pun mencapai kebudhaan pada saat itu juga. [tepuk tangan pendengar].

Bila anda tak dapat menggerakkan bindu, tak dapat memasukkan prana ke dalam nadi tengah, tak mampu menggerakkan bindu ke atas, tak mampu menggunakan api kundalini untuk membakar bindu menjadi sarira, bila anda tak mampu melakukan ini, maka anda akan menghasilkan anak. Banyak orang melatih diri, katanya orang lain semua memiliki sarira, tetapi yang dimilikinya adalah anak. Kalian tahu, yang dihasilkan orang awam adalah anak, didalam perutnya ada bayi, "inside have baby" [Maha Acarya berbicara dalam bahasa Inggris], perutnya mengandung bayi. [tawa pendengar]. Ini adalah metode menghasilkan anak, setiap orang bisa melakukannya. Untuk menghasilkan sarira, apakah kalian bisa? Untuk menghasilkan sarira, anda harus mampu mencapai ketidak-bocoran. Anda harus menguasai yoga api kundalini. Dengan api kundalini membakar bindu menjadi anak sarira. Banyak sadhaka berkata, "Saya pun ingin melatih diri sampai tingkat yang amat tinggi." Ia pun mau ikut-ikutan, padahal hanya tahu kulitnya saja, main tubruk saja, akhirnya tidak menghasilkan anak sarira, sebaliknya anaklah yang dihasilkan. Sungguh menggelikan. Pelatihan diri demikian sungguh merepotkan.

Kalian harus dapat mencapai keadaan dimana ke lokasi manapun anda inginkan prana pergi, maka prana pun pergi kesana. Bila anda ingin prana mencapai ujung jari, maka prana pun pergi ke sana. Bila anda ingin prana pergi ke ujung jempol, maka prana pun pergi kesana. Anda pun harus bisa memindahkan prana ke seluruh 5 jari seperti ingin bermain alat musik Cina. [Maha Acarya memperagakan.] Anda juga harus bisa menggerakkan prana ke jari jempol kaki dan seluruh anggota tubuh lainnya. [tepuk tangan pendengar].

Bila ada semacam virus di tubuh, tentu saja anda tidak bisa melihatnya, maka anda bisa menggunakan api kundalini untuk membunuh virus itu. "Wah, itu berarti melanggar sila membunuh dong!" [tawa pendengar]. Sesungguhnya kita semua melakukan pembunuhan dengan berbagai cara, meskipun aliran Sutrayana menjunjung sila "Jangan Membunuh". Sewaktu anda mengidap penyakit flu, anda minum aspirin. Ini kan membunuh bermilyar-milyar virus sekaligus! Sekarang anda bisa menggunakan metode yang berbeda. Anda bisa menggunakan api kundalini ke lokasi virus itu berada dan membakarnya sampai mati. Sewaktu anda menggerakkan prana, maka otot otot anda juga bergerak. Pendek kata, kemanapun prana pergi, maka akan ada getaran. Anda bisa menggerakkan prana ke anggota tubuh manapun. Paling tidak, kalian harus bisa merasakan getaran vibrasi ini. Kalian bisa menggerakkan prana ke 5 cakra dalam tubuh, yaitu cakra dahi, cakra tenggorokan, cakra hati, cakra pusar, dan cakra sex. Anda harus berkonsentrasi dan menggunakan kekuatan kemauan untuk menggerakkan prana dan api kundalini ke lokasi lokasi tersebut.

Tap, sebelum mulai melakukan hal hal tersebut, anda harus mengumpulkan cukup prana dulu dengan menggunakan metode yang baru saja saya ajarkan kepada kalian. Juga, kalian harus belajar meluruskan nadi tengah, untuk menarik prana dan memaksa nya masuk ke nadi tengah. Saya yakin kalian akan mempunyai prana yang berkelimpahan setelah melatih metode ini cukup lama. Setelah itu, anda akan dapat menggerakkan prana anda kapan saja kemana saja seperti seorang ahli tenaga dalam. [Maha Acarya memperagakan hal ini. Tepuk tangan pendengar.]

Saya telah mengambil keputusan yang mantap untuk mengajarkan kalian semua gerakan gerakan rahasia nya. [tepek tangan pendengar].

Apakah pernapasan botol itu?

Pertama, itu adalah "Ru" (prana masuk ke dalam tubuh). Kedua, itu adalah "Zhu" (menahan prana di dalam tubuh). Ketiga, itu adalah "Rong" (mengharmoniskan prana di dalam tubuh). Ini adalah kata kunci dalam ajaran lisan nya.

Pendek kata, prana harus bisa mengalir di nadi. Saya tadi sudah mengajarkan kalian semua rahasia nya. Ingatlah untuk menyambung bagian bagian yang terputus dan untuk meluruskan nadi tengah. Bagaimana meluruskan nadi tengah? Anda harus menggunakan postur "7 sikap tubuh Vairocana" yaitu postur padmasana (bersila teratai penuh) dan memastikan supaya 7 titik (kepala, kedua telapak tangan, kedua kaki, dan kedua pundak berada dalam posisi tegak).

Ada beberapa gerakan yang perlu dilakukan disini. Saya buka rahasianya sekarang. [tepek tangan pendengar].

Untuk dapat mengangkat prana dalam tubuh, anda harus menggunakan kedua telapak tangan untuk menekan. Dengan memasukkan jari jempol kedalam telapak dan menekannya dengan keras, seorang pemula akan merasa rileks dan akan dapat menggenggam telapak tangan dengan lebih lama. Letakkan di posisi disini dan kemudian lakukan visualisasi. [Lihat video tape.] Sesungguhnya, saya seharusnya tidak mengajarkan kalian gerakan ini. Anda harus menjapa mantra satu aksara yaitu "hum", mantra hati dari Maha Acarya. "Hum" ini bisa panjang dan bisa pendek. Anda harus menggunakan "hum" panjang bila anda ingin bergerak ke kiri atau ke kanan. Jangan gunakan "hum" pendek. Anda harus lakukan ini 10 kali. [Maha Acarya memperagakan bagaimana caranya.] Sedangkan "hum" pendek digunakan dengan cara berikut ini. [Maha Acarya memperagakan.] Sederhana bukan? Apa yang saya tunjukkan kepada kalian adalah seperti memompa minyak dari kilangan minyak (dari dalam tanah). Anda turun kebawah dan menariknya keatas seperti menggunakan sebuah pompa untuk menarik air dalam tanah keatas. Dalam hal ini, anda menggunakan kepala anda untuk mengangkat nya keatas. Jangan lupa menjapa mantra nya. Wah, saya seharusnya tidak boleh memberi anda semua perincian nya. Anda harus bayar nih. [tawa dan tepuk tangan pendengar.]

Suatu kali saya bertanya kepada seorang siswa saya, "Kau sudah belajar tentang bindu dan yoga api kundalini. Bagaimana caranya anda mengangkatnya keatas?"

Ia menjawab, "Saya ngeden ("ti kang")." Tapi, itu hanya menyambung bagian bawah nadi. Bila sekarang saya bertanya kepada kalian semua apa jawaban yang benar, kalian sudah tahu. Gunakan kepalamu untuk mengangkat nya keatas! Kepala anda berfungsi sebagai pompa. Hum, Hum, Hum, gunakan "hum" yang pendek. [Lihat video tape.]

Saya hanya ingin menjelaskan caranya kepada kalian. Saya tidak menyuruh kalian melakukannya sekarang. Anda baru boleh melakukannya setelah menerima abhiseka dari saya. Tapi anda harus belajar bagaimana caranya bervisualisasi dengan benar.

Untuk mengangkat prana, kita harus menggunakan mantra, ilmu silat vajra, dan visualisasi. Dikatakan dalam Sutra bahwa "Matahari dan Bulan harus menghadap angkasa." Bukankah memang sudah demikian halnya? Anda benar untuk mengatakan bahwa kita harus menggerakkan kedua bola mata keatas dan kebawah. Tapi, jangan gerakkan tubuh anda. [Maha Acarya memperagakan.] Pilih sebuah titik di angkasa dan gunakan mata anda untuk berfokus ke titik itu. Ini disebut "Ri Yue Cao Dian". Tentu saja ada cara lain untuk mencapai tujuan ini seperti menggunakan 'hum' dan kepala sebagai pompa.

Saya baru bisa mempelajari semua rahasia ini setelah banyak kali memberikan persembahan kepada guru saya. Ia pun cuma mengajarkan saya satu ilmu setiap kali. Sekarang saya mengajarkan kalian segala sesuatunya sekaligus, bangkrut deh! [tepek tangan pendengar].

Kita harus berlatih sadhana pernapasan botol terlebih dahulu. Semakin lama anda dapat menahan napas, semakin baik. Seorang sadhaka yang telah berhasil dapat dikubur hidup hidup. Tapi, anda jangan mencoba ini yah. Sambil menahan napas di Tan-tien, si sadhaka sejati dapat menahan napas terus. Ia dapat berhenti bernapas selama setengah jam sehingga meskipun anda menguburnya atau merendam nya di dalam air, ia akan tetap

sehingga meskipun anda menguburnya atau merendamlanya di dalam air, ia akan tetap hidup. Ia bisa menahan napas dalam jangka waktu lama. Pada akhirnya, bahkan kulitnya bisa bernapas. Ini membuktikan betapa berlimpahnya prana nya. Berlatih memasukkan hawa ke nadi tengah, mengangkat bindu, menggunakan bindu untuk menerobos rintangan di nadi tengah, maka anda akan mendapatkan semacam kebahagiaan yang disebut rasa dharma. Sarira adalah hasil pelatihan diri seperti itu. Karena orang biasa tidak dapat mengangkat bindu nya, mereka tidak dapat mengalami rasa dharma apapun. Mereka hanya dapat menikmati kebahagiaan sementara. Mereka tidak menghasilkan sarira. Sebaliknya, kebahagiaan mereka menghasilkan bayi. Saya ingin kalian menghasilkan sarira dan bukan bayi.

Begitu anda telah mencapai keberhasilan di tingkat ke dua dalam Tantrayana (dengan kata lain, anda telah berhasil dalam Tantra Dalam), maka anda tidak akan lagi menghasilkan bayi. Anda sebaliknya akan menghasilkan sarira dan dapat menikmati rasa dharma. Karena dharma ini sungguh berharga, anda harus menguasai sadhana pernapasan botol terlebih dahulu. Barulah kemudian saya akan mengajarkan kalian bagaimana bervisualisasi, bagaimana melakukan silat vajra (cingkang-cien), bagaimana mengangkat bindu, dan akhirnya bagaimana terbang ke atas gunung sumeru. [tepuk tangan pendengar].

Acarya Lian Yin memandang saya. Bila ia memutuskan untuk menikah, saya tidak akan mengajar nya. [tepuk tangan pendengar]. Saya hanya bergurau. Saya tetap akan mengajarnya meskipun ia menikah. Guru saya, Master Ching-Chen, mempunyai 5 istri. Bila saya mengajar kalian, kalian boleh punya 108 istri. [tawa pendengar]. Saya tidak boleh bicara demikian karena saya akan merasa bersalah. Tahukah kalian bahwa saya sangat kuatir duduk disini. Bila saya beritahu kalian semuanya, maka tak ada rahasia lagi! Lagipula, saya kan tidak boleh kawin. [tawa pendengar]. Tapi kalian boleh, benarkah yang saya katakan?

Bila saya mengajarkan kalian dharma ini, anda harus memutuskan apakah kalian ingin menikah atau tidak. Bagaimanapun juga, anda pasti menghasilkan sarira, tidak peduli anda menikah atau tidak.

Sesungguhnya, Budha tidaklah berbeda dengan para insan. Dikatakan dalam Sutra, "Pikiran, Budha, dan insan adalah satu dan sama." Budha adalah buah keberhasilan dari insan. Pikiran itu sendiri adalah kesadaran alam semesta. Jadi, dimana perbedaannya? Perbedaan nya terletak pada kenyataan bahwa Budha mengalir keatas, sedangkan insan mengalir kebawah. Bila anda berlatih, maka anda dapat mengalir keatas dan mencapai pencerahan sebagai seorang Budha. Kalau tidak, anda hanyalah seorang insan. Hanya Tantrayana yang mengajarkan kalian bagaimana menggunakan tubuh untuk berlatih api kundalini dan bindu, sedangkan aliran Sutrayana menekankan penyatuan pikiran insan dengan pikiran Budha, meniru kesucian Budha sehingga Budha memenuhi sumpah nya dan membawa anda ke tanah suci nya sewaktu anda meninggal.

Dalam aliran Sutrayana, anda baru bisa menjadi Budha setelah meninggal, tapi tidak bisa mencapai kebudhaan secara instan. Tantrayana berbeda. Sadhana harian anda dapat mengubah anda menjadi seorang Budha sehingga anda mencapai kebudhaan secara instan. Yang perlu kalian lakukan adalah membawa bindu anda kepada Yidam anda. Saat itulah anda mencapai kebudhaan secara instan.

Saya mengikuti urutan latihan dari 'non-bocor', api kundalini, dan bindu sampai akhirnya mencapai keadaan saya sekarang. Langit dan bumi tahu. Saya tahu. Hanya kalian yang tidak tahu. Tapi saya berani bersumpah bahwa saya mengetahui semua rahasia ini, semua ajaran lisan ini. Saya telah melatih semuanya secara langsung (pribadi). Saya tidak bisa mengajarkan semuanya kepada kalian. Hanya setelah kalian maju ke tingkat ke tiga dala Tantra yaitu mencapai tingkat Anuttarayoga Tantra, maka anda boleh belajar semua dharma Anuttarayoga. Akhirnya, anda akan mencapai tingkat ke 4 dalam Tantra dimana tak ada lagi formalitas yang diperlukan.

Seperti saya sekarang, saya tidak mempunyai kekuatiran sama sekali! Saya lihat semua insan sedang bermimpi. Mereka hidup dalam mimpi. Apa yang mereka kejar-kejar tidaklah nyata. Saya dapat pergi ke alam surga serta membawa guru saya kesana juga. Saya dapat pergi ke tempat tempat jauh seperti alam Sukhawati dan ditemani oleh para Budha, Bodhisattva, dan Dharmapala. Itu karena saya telah termurnikan. Saya tidak lagi mempunyai keserakahan. Saya tidak mengejar-ngejar kenikmatan duniawi. Apa yang saya cari adalah kebahagiaan teragung. Saya tidak mempunyai kekuatiran karena saya sadar bahwa dunia ini hanyalah mimpi belaka. Mengapa saya perlu kuatir? Saya telah menikmati kebahagiaan teragung yang bersumber dari kekosongan. Saya dapat menggunakan kesaktian saya kapan saja.

Kebahagiaan yang anda dapat dari memiliki barang-barang berharga, memiliki banyak uang

kebahagiaan yang anda dapat dan memiliki barang barang berharga, memiliki banyak uang, membeli rumah rumah, dan dalam memperoleh keuntungan bisnis hanyalah bersifat umum, tidak luar biasa sama sekali. Kebahagiaan yang saya nikmati berbeda sama sekali. Saya tidak mempunyai kekuatiran. [tepuk tangan pendengar]. Dan, bersifat abadi. Saya senang hidup bersama para Budha dan Bodhisattva. Saya dapat menggunakan kesaktian kapan saja.

Saya senang sewaktu hidup. Saya pun tidak sedih bila harus mati sekarang. Saya akan selalu senang seumur hidup. Saya tahu hal ini dengan jelas sekali. Kebahagiaan saya tak ternilai dan tak terukur.

Hari ini anda belajar Budhisme dari saya. Anda harus belajar bagaimana membebaskan diri dari semua kekuatiran anda, bagaimana menggunakan kekuatan batin anda, bagaimana melatih tubuh yang murni dan tak terhancurkan, dan akhirnya bagaimana mencapai kesempurnaan yaitu mencapai pencerahan sebagai seorang Budha. [tepuk tangan pendengar].

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.



[Berita](#)  
[Peristiwa](#)  
[Kesaksian](#)  
[Upadesa/](#)  
[Pengalaman](#)  
[Buku](#)  
[Pelatihan](#)

[Abhiseka Mula](#)  
[Galeri I](#)  
[Galeri II](#)  
[Multimedia](#)  
[Pusat Satyabudha](#)

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer 

## 6. Sadhana "Yoga Api Kundalini"

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen pada tanggal 3 September 1994 yang dicantumkan dalam buku "Maha Pelindung Tantra" (112 bab 13, 1995)

(Catatan: "Samadhi Api Kundalini" sering disebut pula sebagai sadhana "Api Dalam" atau sadhana "Pembangkitan Hawa Panas Dalam Tubuh" atau "Candayoga")

Terima kasih banyak kepada para Acarya, para biksu, dan para saudara saudari sedharma yang telah ikut menghadiri upacara Bardo (Chau Tu) di vihara Vajragarbha ini. Banyak diantara kalian datang dari tempat yang sangat jauh. Sungguh terasa kehangatan kalian sehingga malam ini kita semua sampai keringatan. [Maha Acarya berguyon; semua tertawa].

Hari ini saya akan bicara tentang sadhana "Api Kundalini". Sadhana "Api Kundalini" dalam Tantrayana adalah termasuk latihan tingkat kedua (abhiseka tingkat dua). Tingkat pertama adalah sadhana yang terbuka untuk umum. Tingkat kedua (abhiseka kedua) adalah ajaran yang hanya diajarkan secara perorangan. Hari ini saya menganggap kalian semua sebagai satu orang, karena meskipun ada beribu-ribu orang yang hadir tetapi hati kalian bersatu. Yang datang pada hari ini adalah siswa yang menjunjung tinggi Dharma. Yang dimaksud dengan menjunjung tinggi Dharma disini adalah prinsip dari Padmasambhava yaitu "Menghormati Guru, Menghargai Dharma, dan Berlatih Tekun." Yang hadir pada hari ini adalah siswa yang menjunjung tinggi Dharma, siswa yang mengetahui betapa berharganya Dharma sehingga datang kesini. Yang tidak mau datang kesini pada hari ini mungkin sedang tidur di rumah. Dari lubuk hati saya yang terdalam, saya sangat menghargai kalian. Kepada mereka yang tidak datang, kita jangan terlalu menyalahkan mereka. Mungkin mereka tidak berhasil mendapat visa. Mungkin sulit mengatur waktu. Mungkin tidak mempunyai biaya untuk datang kesini. Terhadap mereka yang mempunyai waktu luang, yang punya uang untuk bisa datang kesini, bisa mendapatkan visa, tadinya saya ingin meminta supaya semua alat perekam dimatikan sehingga saya cuma mengajar kalian saja. Pintu pun ditutup. Oh, tidak boleh menutup pintu. Kalau pintu ditutup, umat yang ada di luar ruangan (karena di dalam sudah penuh sesak) tak dapat mendengarnya! [Maha Acarya tertawa]. Pintu seharusnya ditutup karena sadhana ini termasuk Dharma tingkat kedua, sangat berharga, sangat rahasia. Para Acarya (guru) di jaman dulu membatasi jumlah peserta dengan cara menaikkan harga. Jumlah orang yang belajar jangan terlalu banyak tapi harganya dibuat tinggi. Istilah umumnya adalah "bawalah emasmu. Datanglah dengan uang bertumpuk-tumpuk." Saya (Maha Acarya) akan membeberkan cara sadhana tingkat kedua ini yaitu "Yoga Api Kundalini". Saya bahkan akan mengajarkan kalian "Latihan Jasmani 6 Hari Candayoga" (Liu Je Chi Kung Fa). Kalian tidak akan mendapatkan pelajaran ini di luar. Bila sadhana "Yoga Api Kundalini" ini berhasil anda tekuni, maka 6 Yoga Naropa pun akan berhasil anda tekuni sehingga anda pasti akan mencapai pencerahan batin. Biasanya, Dharma yang terbuka untuk umum hanya sampai Yidam Yoga. Dalam Tantrayana, juga ada Tantra Dalam, Anuttara Yoga Tantra, dan Dzogchen. Setelah Anuttarayoga, dapat dilanjutkan ke Dzogchen. Yang berhasil dalam Dzogchen akan mencapai kebudhaan.

Dharma Tantrayana dapat dibagi menjadi Dharma Luar dan Dharma Dalam. Apa yang saya sudah ajarkan sebelumnya semuanya termasuk kategori Dharma Luar. Sekarang, mulai dari "Pernapasan Botol" (Pao Ping Chi), ke "Yoga Api Kundalini" (Co Ho Ting) termasuk dalam kategori Dharma Dalam. Dharma Dalam hanya diperuntukkan bagi orang yang menjunjung tinggi Dharma. Yang tidak menjunjung Dharma tunggu saja dijemput oleh Amitabha Budha, tidak usah melatih sadhana ini. Bila melatih sadhana ini, anda bisa langsung berangkat sendiri. Dharma Dalam dari Abhiseka Kedua, oleh Maha Acarya, dibagi menjadi 3 bagian. Bagian pertama adalah "Yoga Api Kundalini" untuk memunculkan panas di dalam tubuh anda. Bagian kedua adalah "Latihan Pemutus Kebocoran" untuk membuat "ching-chi-shen" anda tidak bocor ke luar. Ketiga, latihan bindu (ming-tien) untuk mengubah saripati jasmani anda menjadi tubuh Budha, untuk tingkat dasar akan menghasilkan sarira. Ketiga bagian ini saling berkaitan. Karena ada prana, muncullah api kundalini, sehingga baru dapat menembus nadi. Karena nadi dapat ditembus, barulah ke 5 cakra dapat dibuka sehingga barulah dapat mencapai kebudhaan dengan bindu. Ini merupakan keistimewaan ajaran Tantrayana.

Dulu ketika Acarya Marpa dari Sakyapa pergi ke tempat Lotsawa Thomi untuk belajar Dharma (memohon ke empat abhiseka). Lotsawa Thomi menuntut 15 ekor sapi. Dari Abhiseka tingkat pertama sampai abhiseka tingkat ke 4, perlu 15 ekor sapi. Karena Marpa tidak mempunyai uang, ia tidak dapat memenuhi tuntutan Lotsawa Thomi itu. Maka, Marpa hanya minta Dharma tingkat pertama. Ternyata abhiseka tingkat pertama pun perlu 2 ekor sapi. Marpa tidak dapat memenuhi tuntutan ini. Marpa kemudian memohon Lotsawa Thomi untuk memperlihatkan buku Wajranetra Nidana. Lotsawa Thomi tidak bersedia. Katanya "bayar dulu". Marpa pulang dengan sangat sedih. Ia kemudian menjual semua harta kekayaan nya. Dengan sejumlah emas, ia pergi ke gunung Himalaya untuk mencari Naropa. Akhirnya ia mendirikan aliran Sakyapa di Tibet. Milarepa yang sangat terkenal itu adalah siswa dari Marpa. Mengapa pada saat itu untuk mempelajari Dharma saja harus bersusah payah sedemikian rupa, harus ke gunung Himalaya di India, harus memberi persembahan 15 ekor sapi? Di Tibet, kalau punya 15 ekor sapi, maka sudah termasuk kaya. Konon satu ekor sapi dapat ditukar dengan 3 istri. [Maha Acarya tertawa]. Saya menceritakan semua ini dengan tujuan supaya kalian menghargai Dharma. Saya tidak menuntut kalian menyeter 15 ekor sapi. 2 ekor sapi pun tidak. Saya akan mengajari kalian sadhana "yoga api kundalini" yang sangat rahasia ini. [tepuk tangan pendengar].

Banyak siswa bertanya kepada saya, "Katanya ada perbedaan antara pria dan wanita dalam berlatih yoga api kundalini, katanya cara latihan untuk pria dan wanita tidaklah sama. Bagaimana pendapat Maha Acarya?"

Untuk menjawab pertanyaan ini, saya telah memohon petunjuk dari Yidam saya. Kata beliau, wanita juga boleh berlatih, tetapi saya akan mengajari kalian cara yang khusus. Cara latihan nya sedikit berbeda. Dimana perbedaan nya? Dimana perbedaan antara pria dan wanita? Nadi pria dan wanita sendiri tidak sama. Meskipun prana nya sama, tetapi struktur nadi dari jasmani nya berbeda. Fisiologi seluruh tubuh pada dasarnya sama. Di jaman modern ini, pria dan wanita dikatakan memiliki kedudukan yang sama, tetapi sesungguhnya pria dan wanita tidak sama. Bagaimana menurut sang Yidam? Beliau berkata, "Harap perhatikan. Bila emosi sedang tidak stabil, jangan berlatih ini. Bila sedang datang bulan, jangan berlatih ini karena bisa timbul gejala perdarahan hebat. Kalau anda sedang hamil, jangan berlatih ini karena sadhana ini mengharuskan kalian untuk memvisualisasikan titik merah pada 4 jari dibawah pusar. Jadi, dalam masa hamil, tidak boleh berlatih ini. Pada saat wanita sedang datang bulan dan sedang hamil, jangan berlatih ini. Di waktu yang lain, boleh. Itulah aturan yang digariskan oleh Yidam saya."

"Yoga Api Kundalini" disebut juga dengan "Samadhi Nyala Api". Ketika Sakyamuni Budha hidup sebagai manusia dulu, disebutkan dalam Sutra Agama, "Ketika itu, Sang Tathagata seperti biasanya berdiam dalam Samadhi Nyala Api. Tubuh beliau mengeluarkan api yang dahsyat. Hampir semua arahat di bawah bimbingan Sang Budha berlatih Samadhi Nyala Api. Dulu, ilmu ini hanya ada di India. Setelah ilmu ini tiba di Tibet, muncul dalam Tantrayana, Samadhi Nyala Api. Samadhi Nyala Api atau "Yoga Api Kundalini" sama saja yaitu melatih prana, nadi, bindu.

Sadhana Pernapasan Botol (Pao Ping Chi) sudah saya babarkan sebelumnya. Nadi yang ada dalam tubuh kita boleh disebut sebagai mandala (altar). Bindu adalah api. "Yoga Api Kundalini" adalah cara untuk menembus nadi. Prana digunakan untuk menggerakkan api kundalini, untuk mengolah bindu menuju pencapaian kebudhaan. Ke 10 siswa utama Sakyamuni Budha (ke 10 Arahata), ke 500 Arahata, dan ke 16 Arahata, semuanya berlatih "yoga api kundalini".

Dalam kelahiran lampau, saya pernah menjadi arahat. (Catatan: Maha Acarya Lian Shen 2500 tahun yang lalu adalah Sariputra, satu dari 10 Arahata Utama murid Sakyamuni Budha). Ketika itu saya bisa melakukan pembalikan. Misalnya, kalian sekarang lihat saya, dulu ketika saya masih muda, rasanya masih OK lah, bertampang lumayan lah. Sekarang kalau saya melihat wajah sendiri, saya sudah agak tua. Jadi kalian melihat saya sekarang sudah berumur 50-an, wajah sedemikian, tetapi kalau sudah berusia 60 tahun, 70 tahun, saya ingin berlatih untuk membalikkannya, menjadi berwajah umur 30-an. (tertawa). Saya termasuk orang yang memiliki tekad yang kuat. Kalau saya sudah berwajah seperti umur 30-an, mungkin saya akan kembali menjadi umat biasa. (tertawa). Oh, saya tidak boleh nih berbicara mengenai kembali menjadi umat biasa. Yang hadir pada hari ini ada yang baru dicukur menjadi biksu (tertawa). Saya harus mendorong orang untuk tidak kembali menjadi umat awam. Yang saya maksud adalah suasana batin saya akan diubah dari berumur 70-an menjadi berumur 30-an. Itulah tekadnya. Kalian tahu, orang yang berlatih "yoga api kundalini" dapat membuat dirinya menjadi awet muda. Bila anda mampu menerbitkan api kundalini dalam tubuh, itu adalah api yang sangat murni, api yang dapat membersihkan pori pori, dapat melenyapkan kotoran kotoran yang ada di dalam, dapat melakukan pembersihan yang jauh lebih baik daripada yang dilakukan para ahli kecantikan. Kulit anda bisa berubah menjadi

amat nalus dan lembut. Karena menggunakan api termurni dari tubuh untuk membakarnya, untuk melenyapkan semua kuman dalam tubuh, menyisakan yang baik saja, membersihkan semua kotoran dalam tubuh, pada saat berumur 80-an dapat berubah menjadi seperti berumur 20 an, pada saat berumur 70-an, saya dapat berubah menjadi seperti berumur 30-an, pada saat berumur 90-an (tertawa), wah saya tidak boleh berubah lagi, jika diteruskan saya bisa berubah menjadi "baby". Mengapa api kundalini begitu bermanfaat? Anda tahu bahwa api dapat membakar semua penyakit anda dan dapat digunakan untuk menembus nadi. Menerbitkan api kundalini sama saja dengan mengalirkan prana, membakar habis semua tempat kotor di tubuh. Dari segi batin, membakar habis semua kekotoran batin (kilesa) anda. Dari segi materi, membakar habis semua penyakit dan kotoran. Jadi, ada 2 fungsi.

Kita semua tahu bahwa para Budha dan Bodhisattva telah terbebas dari kekotoran batin (kilesa). Bila anda dapat membakar habis semua kekotoran batin (kilesa), kalau bukan Budha, sebutan apa lagi yang tepat? Anda pun akan seperti saya, takkan memiliki kerisauan. Sinar Bunga Yang Leluasa (Hua Kuang Ce Cai). Apa nya yang leluasa? Tiada kerisauan adalah leluasa. Leluasa adalah tidak memiliki kerisauan, tiada sesuatupun di dunia ini yang dirisaukan, semuanya serba leluasa, bebas. Apa itu "Sinar Bunga" (Hua Kuang)? Sinar kesucian bunga teratai, memancarkan sinar kesucian anda, leluasa tiada kerisauan sedikitpun, itulah keadaan seorang Budha. Karena "yoga api kundalini" memiliki begitu banyak kegunaan, anda harus mempelajarinya. Kalian hari ini dapat mendengarkan tentang sadhana ini, bila kelak telah berhasil melatihnya, semua mencapai kebahagiaan bersama-sama. [tepuk tangan pendengar].

Sungguh, pada saat saya berumur 70 tahun, saya mau berubah menjadi 30 tahun. Saya takkan tunduk pada usia tua. Wajah saya meskipun sudah 50 tahun, kulitpun sudah kasar, tetapi saya pasti akan membuatnya ganti kulit, membuat prana menembusi seujur tubuh melakukan perbaikan besar-besaran terhadap mesin segenap tubuh ini. Dulu organ dalam Maha Acarya ada sedikit gangguan, sekarang sudah sembuh karena setiap hari mengalirinya dengan prana, membersihkan dan memperbaikinya, melakukan penggantian suku cadang baru, tetapi bukan dengan operasi, suku cadang baru dipasang dengan cara olah- batin, membetulkan tempat yang tidak baik, untuk yang sudah tidak berfungsi lagi diperbaiki sampai berfungsi kembali. Saat ini perbaikannya sudah selesai, sekarang sudah lebih normal daripada keadaan normal. Apabila yoga api kundalini berhasil, seujur tubuh akan mengeluarkan cahaya, seperti sang Budha, bahkan akan muncul kemampuan gaib dan kekuatan para dewata, fenomena demikian pasti akan ada, saya perlu menceritakan kegunaannya terlebih dahulu kepada kalian. Prana anda akan penuh sekali. Saya menemukan cukup banyak diantara siswa kita prananya kurang sekali. Yang pertama adalah prana harus penuh, seperti Maha Acarya saat ini, penuh dengan semangat. Kalau sudah berubah menjadi 30 tahun, ketika berumur 30 tahun, saya dapat loncat tinggi, loncat galah, lomba lari, angkat besi, berlaga di palang tunggal atau dengan gelang- gelang, semuanya dapat dilakukan. Saat berumur 30 tahun, semuanya bisa, napas cukup, spirit penuh, seujur tubuh penuh dengan prana, harus melemahkan nafsu, seorang pelaku latihan diri harus mengurangi nafsu, nafsu harus dikuras. Mani-prana-spirit paling mudah bocor bila manusia banyak nafsu. Mengapa anda dapat menjadi orang awam? Karena anda memiliki nafsu. Hari ini anda berlatih yoga api kundalini, begitu api murni diterbitkan, api yang bercampur aduk diubah menjadi api murni, maka nafsu anda pun akan berkurang. Bila yang anda bangkitkan adalah api nafsu bukan api murni, maka saya pun angkat tangan. Saya mengajar anda yoga api kundalini, yoga api dalam, tetapi yang anda lakukan adalah yoga api nafsu, berlawanan 180 derajat, ini akan mempermudah terjadinya kebocoran. Oleh sebab itu dalam pelatihan Tantrayana, nafsu digunakan sebagai sarana, nafsu ditransformasikan menjadi kekosongan. Budha berbicara tentang kekosongan. Kekosongan sendiri adalah damai, damai, suci murni. Diantara nafsu dan kekotoran, bila muncul kebahagiaan nafsu, ubahlah kebahagiaan ini menjadi kebahagiaan kekosongan, ini merupakan suatu samadhi, disebut mahasamadhi kebahagiaan kekosongan. Setiap Tantrika berkelana di antara nafsu dan kekosongan. Begitu anda dilanda nafsu, maka anda adalah orang awam. Begitu anda memasuki kekosongan, berarti anda telah menghampiri kesucian. Sebentar turun sebentar naik. Bicara sejujurnya, begitu dilahirkan, Maha Acarya bukanlah orang suci, saya pun memiliki nafsu. Tetapi bagaimana Maha Acarya kalian sekarang ini, saya berani omong, mampu mengendalikan nafsu sendiri. Ini berkat latihan Tantrayana. Dalam ajaran Mahayana umumnya mengharuskan anda meninggalkan nafsu, sama sekali tidak boleh hanyut dalam nafsu, mata tak boleh melihat, ke 6 indra ditutup rapat. Mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran harus ditutup agar berada dalam kemurnian. Bila tidak, maka anda takkan bersih. Tetapi latihan dalam Tantrayana adalah mengajar anda mengubah api yang bercampur aduk dalam badan menjadi api murni. Asal anda sudah menerbitkan api kundalini, maka nafsu anda pun akan berkurang. Bila sebaliknya malah menambah nafsu anda berarti api itu bukanlah api kundalini tetapi api nafsu. Dalam proses pelatihan diri, saat anda mampu mengendalikan nafsu, menghasilkan samadhi kebahagiaan kekosongan, anda benar benar mampu mengendalikan dengan leluasa, mengontrol dengan leluasa, maka anda adalah orang suci. Bila anda tidak mampu mengendalikan nafsu dengan leluasa, maka anda adalah orang awam. Itulah perbedaannya, perbedaan antara orang awam dengan orang suci, perbedaan

antara orang awam dengan Budha, demikianlah perbedaan yang tercermin pada diri anda. Saat ini, Maha Acarya kalian, mampu dengan leluasa mengendalikan nafsu diri sendiri, dalam perjalanan kehidupan yang amat bahagia ini, saya mampu mengendalikan nafsu diri sendiri, ini berkat pelatihan diri dalam Tantrayana. Setelah berlatih, kalian pun harus demikian. Dengan begitu pasti akan memperoleh pencapaian.

Tahukah anda, bila anda telah mencapai samadhi dalam yoga api kundalini, anda akan mampu memerintah makhluk halus dan dewa. Mereka akan tunduk kepada anda. Ada sebagian makhluk halus dan dewa yang masih memiliki nafsu, bila anda mampu mengendalikan nafsu, mereka akan menghormati anda, mendengar perintah anda. Oleh sebab itu Milarepa mampu memerintah mengerjakan berbagai hal. Sekali waktu ia membentuk Mudra Petunjuk ingin mendatangkan hujan es batu. Hujan es batu pun mulai terjadi. Lalu ia pergi ke rumah seorang nenek, nenek itu sedang menangis. Katanya, tanaman nya di sawah bakal hancur kena hujan es batu. Lalu Milarepa bertanya, "Dimana letak sawah anda?" "Petak yang terletak di sebelah sungai." Milarepa segera menggambar petanya, dengan sebuah mangkok menutupi petak sawah itu, lalu membentuk Mudra Petunjuk, memberi perintah agar hujan es batu tidak menghantam petak sawah yang ditutupi mangkok. Hujan es batu berlangsung dengan hebatnya, semua tanaman di sawah menjadi rusak, hanya petak sang nenek yang terletak di tepi sungai selamat. Para makhluk halus dan dewa tunduk pada perintahnya. Kelak bila anda sudah berhasil mempelajari ilmu ini dari Maha Acarya, seperti Maha Acarya anda pun dapat membentuk Mudra Petunjuk, XXX harus mendengar perintah saya, harus berbakti kepada saya, setiap hari memberi angpao (tertawa). Orang ini akan sangat menghormati anda, karena sinar anda sudah memancar keluar, mampu memerintah dunia gaib, mengubah pikirannya, memutar cakra hatinya, maka ia pun akan mendengarkan perintah anda. Menakutkan sekali. Asal Maha Acarya memberitahu Dharmapala, "Dharmapala, saya ingin minta bantuan anda, tiket pesawat sudah habis, tolong carikan satu, saya mau ketempat anu." Akhirnya secara kebetulan ada satu tiket, ada seorang penumpang sakit perut, harus ke kamar kecil lima menit sekali, ia tidak tahan, harus segera turun pesawat untuk berobat ke dokter (tertawa). Akan terjadi hal hal demikian, fenomena yang sangat aneh, akan muncul terus sepanjang hidup anda. Bila kalian berhasil dalam pelatihan diri, bila kelak para siswa wanita berhasil, dengan membentuk Mudra Petunjuk, "Tolong haid saya bulan ini ditutup." Maka, akan sungguh terjadi, haid bulan ini pun tidak nongol, tidak datang. Anda dapat berlatih sampai para makhluk halus dan dewa menghormati anda. Tiada suatu urusan pun tak dapat dibereskan, ini disebut "Perintah Gaib Tiada Rintangan". Bila anda memiliki "Perintah Gaib Tiada Rintangan" ini, semua urusan akan berhasil, apa saja yang ingin anda lakukan, ingin menundukkan seseorang, ingin mengerjakan urusan apa, ingin membereskan urusan apa, asal membentuk Mudra Petunjuk, pasti akan berhasil. Saya memberitahu anda sebuah rahasia, sebetulnya bukan rahasia lagi, karena kalau sudah diceritakan bukan lagi rahasia! Apabila Maha Acarya makan, bukan menyantap makanan dunia ini, tindakan makan saya hanya untuk diperlihatkan kepada kalian, sebetulnya yang saya makan adalah makanan surgawi! [tepuk tangan pendengar] Asal anda membentuk mudra petunjuk, menggunakan Mudra Akarsana (Pengait), beliau akan menampakkan dirinya, datang membawakan Sup Jamur Enam Bahan, lezat sekali, rasanya ..... [bahkan saya pun menenggak ini] air amerta surgawi. Semua dibawakannya ke hadapan anda. Di surga ada sejenis sup, terbuat dari madu seratus jenis kembang, disebut Minuman Madu Seratus Kembang, memberikan rasa manis hasil olahan seratus jenis kembang. Minuman ini sangat menyegarkan dan dapat membangkitkan semangat. Anda lihat sekarang saja air liur saya sudah mengalir, demikianlah sesungguhnya. Bila kalian tidak percaya, lain kali bawalah segentong air, saya akan menggoreskan sesuatu, Minuman Madu Seratus Kembang, diseduh lalu dimasukkan ke dalam air ini, kalian semua dapat mencobanya [tepuk tangan pendengar]. Anda dapat mencicipi rasa surgawi, sungguh berbeda jauh dengan yang ada di bumi, pada diri anda akan bertambah kekuatan latihan selama ratusan tahun, amat sangat baik sekali. Anda pernah mencicipi makanan surgawi? Sayang sekali. Lain kali saya akan membawa beberapa orang pergi ke sana untuk bersantap. Bila kalian sudah berhasil dalam latihan akan memperoleh "Perintah Gaib Tiada Rintangan". Pada diri saya muncul sebuah niat yang khusus, kelak bila saya kembali ke atas, tidak akan kembali secara diam diam. Akan diciptakan suatu suasana, karena bila kembali secara diam diam tidak ada artinya. Saya ingin membuat langit menjadi berwarna ungu, kemudian dari langit ungu itu muncul sebuah jembatan langit, menjulur sampai ke bumi. Di kedua sisi jembatan tumbuh banyak bunga yang indah, bahkan ada bidadari cantik turun kebawah sambil berdendang, berdiri di kedua sisi jembatan, menaburkan bunga. Kemudian dengan santai saya akan naik ke jembatan, jembatan akan ditarik secara otomatis, saya tidak usah berjalan. Setelah saya berdiri di atas jembatan, jembatan langit akan ditarik secara perlahan-lahan ke langit. Menurut kalian, cara demikian bagus tidak? (Bagus! sorak pendengar disertai tepuk tangan). Bila anda sudah berhasil dalam latihan yoga api kundalini, dari dalam tubuh anda akan muncul api dan mengeluarkan cahaya. Anda bakal mampu memunculkan jembatan langit, dapat mengundang bidadari di surga untuk menjemput anda, dapat menumbuhkan aneka jenis rumput dan bunga. Ini baik sekali. Saya jarang melihat ada orang mencapai Nirvana dengan dijemput jembatan langit. Akhir akhir ini saya berpikir inilah cara yang terbaik, seperti yang belum pernah ada orang pergi dengan cara demikian, kebanyakan meninggal dengan duduk



bersila, atau dengan cara lain, misalnya Padmasambhava pergi dengan menunggangi kuda surgawi. Kalau saya, berdiri diatas jembatan, kemudian jembatan pelan pelan naik ke atas.

Sekarang saya akan membeberkan cara latihan yoga api kundalini, memasuki pokok pembicaraan. Setiap latihan harus dilakukan dengan pikiran yang terpusat, tiada kecuali. Yoga api kundalini ada 2 kunci utama, pertama diolah dengan pikiran, kedua napas harus panjang. Napas anda, baik sewaktu menarik napas, menyimpan napas maupun saat menghembuskan napas, harus diusahakan panjang dan lama, seperti dalam pernapasan botol (pao ping chi), harus panjang dan lama. Pikiran harus melakukan visualisasi. Dulu saya pernah menulis dalam buku, empat jari dibawah pusar, bayangkan tempat itu ada separuh huruf "ah", hurufnya seperti angka 5, berdiri tegak. Di bagian dahi, bayangkan huruf "hum" yang berwarna putih. Sedangkan yang dibawah pusar berwarna merah, harus tegak, harus merah, harus panas, dan juga harus bergetar. Ini berarti ada api sehalus rambut yang sedang bergetar. Kita menyebut tempat ini teratai seribu kelopak. Tempat ini merupakan titik temu dari nadi tengah, nadi kiri, dan nadi kanan. Selanjutnya, harus melakukan pernapasan penuh, menghirup napas dari lubang hidung kiri dan kanan. Penghirupan napas ini untuk meniup belahan huruf "ah" yang merah ini, membuatnya bertambah merah dan panas. Satu kali hirup dan satu kali hembus disebut satu pernapasan. Pernapasan penuh harus dilakukan sebanyak 10 pernapasan. Setelah itu apinya naik sampai ke cakra pusar, di sekitar cakra pusar pun harus terasa hangat, bagian bawah terasa hangat. Kenaikan sampai cakra pusar memerlukan 10 pernapasan. Daerah sekitar cakra pusar terasa hangat memerlukan 10 pernapasan. Seluruh bagian bawah terasa hangat memerlukan 10 pernapasan. Total 30 pernapasan. Kemudian naik lagi sampai cakra hati adalah 10 pernapasan, sampai cakra leher perlu 10 pernapasan, sampai cakra dahi 10 pernapasan, seujur tubuh terasa panas perlu 10 pernapasan, seluruhnya 70 pernapasan. Pada saat itu, masuklah ke dalam samadhi, harus membayangkan separuh huruf "ah" yang berwarna merah, makin lama makin merah, makin lama makin terang, makin lama makin panas, ini perlu dilakukan dengan pikiran, dilakukan dengan visualisasi, dilakukan dengan pernapasan penuh. Pernapasan penuh disini menggunakan kekuatan prana yang berlimpah, hasil latihan pernapasan botol. Napas yang tersimpan digunakan untuk meniup setengah huruf "ah" tadi. Gabungan dari kekuatan pikiran dengan kekuatan prana. Selanjutnya visualisasikan di dahi ada huruf "hum" sebanyak 10 pernapasan. Huruf "hum" seperti tetesan air yang berwarna putih, menetes sampai cakra leher. Setelah 10 pernapasan sampai di cakra hati. Kemudian 10 pernapasan lagi sampai di cakra pusar, seluruhnya 70 pernapasan tambah 40 pernapasan menjadi 110 pernapasan. Visualisasi sebanyak 40 pernapasan ini dilakukan setelah keluar dari samadhi. Tetesan air huruf hum turun memenuhi cakra dahi, cakra leher, cakra hati, cakra pusar, lalu memenuhi seluruh badan. Turun perlu 40 pernapasan, naik memerlukan 70 pernapasan. Latihan demikian sehari perlu dilakukan sebanyak 6 kali. Setelah muncul rasa hangat, apabila cakra pusar mulai terasa hangat, dari enam kali sehari dikurangi sampai 3 kali sehari. Kunci yang terpenting adalah napas disimpan makin lama makin bagus, selain itu harus melakukan pengolahan dengan pikiran. Ini merupakan cara pengawinan air dengan api. Api dinaikkan lalu masuk ke dalam samadhi api kundalini, kemudian air menetes turun, air dan api bertemu di cakra pusar anda, ke 5 cakra di seluruh tubuh semuanya diisi penuh. Saat itu perasaan anda akan lain sekali. Bagaimana menghasikan kehangatan api, lakukanlah latihan "silat Vajra" (cing kang chien) sebagai penopang. Hari ini saya akan mengajari kalian. Dulu saya pernah menuliskannya di dalam buku, tetapi "silat vajra" belum pernah diajarkan kepada kalian. Hari ini adalah pembeberan rahasia. "Silat vajra" yang dilatih Maha Acarya disebut "Latihan Jasmani Enam Hari Yoga Dalam" (Liu Je Chi Kung Fa). Inilah "silat vajra". Maha Acarya akan memperagakannya kepada kalian, harap diperhatikan dengan seksama. Ada 6 gerakan. Ada sejenis gerakan yang kesulitannya cukup tinggi, saya sudah menghilangkannya, kalian takkan mampu melakukannya. Saya memperagakan yang sedikit lebih mudah kepada kalian (tepu tangan pendengar). (Maha Acarya memperagakan. Nonton video tape nya). Ini adalah latihan Jasmani 6 Hari Yoga Dalam. Ada 6 gerakan. Yang terakhir ini, pada kedua tangan harus dibayangkan ada 2 butir matahari, memegang perut bukan dilakukan begitu saja, bayangkanlah di kedua telapak tangan ada 2 matahari yang sangat merah dan panas, telapak tangan digosokkan hingga mengeluarkan api, digosokkan hingga mengeluarkan api yang sangat panas. Setelah itu, peganglah perut, dipegang 36 kali. Bayangkan api matahari masuk ke dalam cakra pusar anda, dengan demikian barulah dapat menghasilkan api kundalini. Dulu saya bertanya kepada orang lain, "Bagaimana cara anda menghasilkan api kundalini?" Ia menjawab, "Dengan menggunakan cara yang anda tuliskan di dalam buku, melakukan olah napas dengan visualisasi." Cara demikian takkan berhasil. Beberapa gerakan tadi, kaki ditarik ke dalam kemudian menendang keluar, untuk menggetarkan cakra pusar. Duduk bersila berputar ke kiri dan ke kanan, juga untuk menggetarkan cakra pusar. Kedua kaki ditarik ke dalam kemudian dipeluk sambil bergerak, juga untuk menggetarkan cakra pusar. Kedua kaki bersilang lalu berputar juga untuk menggetarkan cakra pusar. Semuanya untuk mengolah cakra pusar. Kedua tangan yang memegang matahari, digesek-gesekkan untuk menghasilkan panas, kemudian ditaruh di tempat empat jari dibawah pusar, bayangkan panas memasuki Tiantien, lalu digosok untuk menghasilkan panas. Cara demikian, dengan pertolongan "silat vajra", latihan Jasmani Enam Hari Yoga Dalam, barulah dapat menghasilkan api kundalini. Inilah pokok pentingnya. Kalian takkan mengetahuinya jika

tidak dibebankan. Setelah diungkapkan, dalam sekejap kalian semuanya sudah tahu. (tepuk tangan pendengar). Sebenarnya saya tak boleh mengenakan pakaian ini untuk melakukannya. Anda tahu, pakaian merupakan semacam rintangan. Tadi seharusnya bertelanjang bulat (tertawa). Anda tahu, waktu melakukan gerakan, pakaian menjadi hambatan, mengakibatkan tidak bebas bergerak. Kemudian anda menggosok-gosok kulit perut, telapak tangan dibayangkan ada matahari, matahari merah memancarkan cahaya dan panas, penggesekan, penekanan, pemutaran, apakah tujuannya hanya untuk menyentuh pakaian anda saja? Anda harus melepaskan pakaian. Oleh karena itu tolong ya, bila Maha Acarya tinggal di hotel harus "one room", "one bed", karena saya mau berlatih "silat vajra". Kalau tinggal bersama orang lain, kurang leluasa. Karena sewaktu berlatih saya tidak mengenakan pakaian. Apabila disediakan "two bed", kurang baik rasanya, cukup "one bed" saja. Latihan "silat vajra" yang saya lakukan setiap hari, bukan hanya ini saja, membuka cakara dahi, membuka cakara leher, membuka cakara hati, membuka cakara pusar, membuka cakara rahasia, kelima cakara semuanya dibuka, saya sering melakukan ini untuk mengalirkan prana, setiap hari dialiri prana. Tetapi saya tak boleh mengenakan pakaian, waktu prana sedang mengalir di dalam tubuh, pakaian bisa menjadi penghambat. Karena terbungkus dengan rapat, prana tak dapat mengalir bebas. Sekujur badan saya bergerak semua. Setiap hari berlatih "silat vajra", pada gerakan akhir ada satu gerakan penggetaran sekujur badan yaitu menggetarkan nadi di sekujur tubuh. Dulu, waktu guru saya mengajarkan ini, dipaparkannya dengan jelas, seseorang, bila semua nadi di sekujur tubuhnya renggang, ia takkan sakit. Kalau darah dan pran bebas mengalir bagaimana ia dapat sakit. Ada penyakit berarti ada bagian yang tersumbat. Pikiran anda risau berarti simpul hati anda belum terbuka. Bila sudah terbuka, bagaimana anda bisa risau? Di mana ada kesakitan, disitulah ada sumbatan, disanalah ada gangguan fungsional, disanalah ada simpul yang kusut, barulah badan ini menjadi penyakitan. Dimana ada sel sel yang mati, dimana ada gangguan fungsi organ dalam, disitulah ada gangguan aliran prana, ada sumbatan, buntu. Sekarang anda berlatih dengan tujuan untuk mengalirkan prana, prana anda harus dapat mengalir ke segenap badan tanpa hambatan. Berlatih "silat vajra", menerbitkan api kundalini, dimana ada penyakit, disitulah dibakar dengan api dalam. Oleh karena itu bila tubuh lemah, harus berlatih "silat vajra", harus membuat ke 5 cakara terbuka, menembusi nadi, nadi di sekujur badan harus lancar. Tidak boleh bermalas-malasan, harus dilatih setiap hari. Sekarang saya mengajari dulu anda merenggangkan cakara pusar, menekan, memutar, menggosok-gosokan cakara pusar, disamping itu juga mengetar-getarkan cakara pusar, merenggangkan semua nadi di seputar cakara pusar. Dengan demikian barulah api kundalini dapat naik sampai ke cakara pusar. Dengan terbukanya cakara pusar barulah ada harapan. Setelah itu baru membuka cakara hati, membuka cakara dahi. Anda pun akan memperoleh pencapaian (tepuk tangan pendengar). Penggabungan latihan yoga api kundalini dengan "silat vajra" dapat menyehatkan badan jasmani, minimal membuat prana anda berlimpah. Anda menjadi gesit, takkan sakit-sakitan, akan menjadi sehat. Setelah itu dalam "samadhi api kundalini", anda akan melihat asap, akan muncul asap, ada rasa hangat, ada kehangatan di bagian bawah cakara pusar, ada aliran panas mengalir kesana kemari, ini merupakan pertanda baik. Saat anda sedang bermeditasi akan melihat kemunculan asap, apa itu asap? Ada asap, berarti anda dapat melihat masa lalu. Dalam asap akan muncul kemampuan mengetahui masa lampau, akan muncul gambaran kelahiran lampau, akan muncul kemampuan gaib untuk mengetahui kelahiran lampau (purwa-anusmerti). Diawali dulu dengan asap, setelah itu baru api, akan muncul api. Bila api ini sudah mulai menyala, anda pun akan mulai memiliki "power", akan muncul kekuatan dharma, kekuatan gaib. Dengan munculnya kekuatan gaib, akan ada rasa. Anda mengetahui wujud api bagaikan inspirasi (pikiran), dapat menjulur dapat memendek. Nyala api merupakan sejenis inspirasi. Anda akan memperoleh banyak mujizat, saat itu anda akan memperoleh kekuatan gaib untuk mengetahui pikiran orang (paracittanyana), muncul gejala kontak pikiran dengan dunia gaib. Anda akan merasakan ada api di sekujur tubuh, pada diri anda akan muncul "power". Api anda dapat melakukan apa saja sekehendak hati. Setelah itu ada cahaya. Bila cahaya sudah dihasilkan, anda pun akan memperoleh kemampuan mata dewa. Apabila anda sudah mulai melihat ada cahaya berarti anda sudah memperoleh kemampuan mata dewa. Kemampuan mata dewa dan telinga dewa muncul dari fenomena cahaya. Mula mula ada panas, lalu asap, api, tahap ke empat adalah melihat cahaya. Bila dalam "yoga api kundalini" anda dapat melihat cahaya, maka anda sudah mendapatkan mata dewa dan telinga dewa. Terakhir adalah apapun tidak ada. Waktu berada dalam samadhi, yang tampak hanyalah langit bersih tanpa awan. Ching-chi-shen anda takkan hilang karena bocor, berarti anda telah memperoleh kemampuan memutuskan kebocoran (aswara-ksaya-nyana). Fenomena memutuskan kebocoran akan muncul secara permanen. Ke 6 kemampuan supernatural pun telah tergapai. Kemampuan untuk mengetahui masa lalu, kemampuan gaib, mata dewa, telinga dewa, kemampuan membaca pikiran orang lain, kemampuan memutuskan kebocoran. Ke 6 kemampuan ini diperoleh bila muncul fenomena langit bersih tanpa awan, cahaya anak berpadu dengan cahaya induk, cahaya anak kembali ke dalam samudera kesadaran alam semesta, wah hebat sekali. Anda memiliki ke 6 kemampuan, pada saat itu anda adalah Budha. Anda memiliki kemampuan gaib untuk bebas leluasa. Anda mampu memancarkan cahaya, pun mampu leluasa. Sinar Bunga Leluasa (Hua Kuang Ce Cai)! Hidup ini sebenarnya tidak menarik, saya tidak mengatakan bahwa melatih diri tidak menarik, maksud saya dunia ini tidak menarik. Semakin mengejar nafsu, semakin kecewa. Semua nafsu pasti akan berakhir dengan kekecewaan. Jadi ini anda berlatih "yoga api kundalini" dapat memiliki kekuatan

dengan kekecewaan. Hari ini anda berlatih "yoga api kundalini", dapat memiliki kekuatan gaib dan kekeluargaan, anda dapat kembali ke samudera cahaya Vairocana, ini barulah menarik. Pada saat itu, anda mampu melakukan apa saja. Saya ingat di kala saya mulai melatih "yoga api kundalini", saya melihat cahaya, di dalam cahaya muncul para Budha dan Bodhisattva memberi petunjuk kepada saya, mengajari Dharma. Dari sini memperoleh berbagai ilmu, setelah itu, anda pun boleh menggunakannya. Ilmu ini adalah semacam kekuatan gaib, sejenis manifestasi kekuatan gaib. Kelak anda dapat menolong orang dengan ilmu ini. Tadi sewaktu memperagakan Latihan Jasmani Enam Hari Yoga Dalam, saya pernah membentuk sejumlah mudra untuk diperlihatkan kepada kalian. Mudra Mantra Sembilan Aksara, saya pernah memperagakannya di dalam video. Dalam Mudra Mantra Sembilan Aksara, satu mudra dapat berubah menjadi tiga mudra sampai empat mudra. Yang terpenting adalah yang terakhir. Mudra Empat Bujur Lima Lintang. Mudra Empat Bujur Lima Lintang ini merupakan suatu objek, tujuannya untuk apa? Maksudnya untuk apa? Sasarannya apa? Kelak bila kalian telah mempelajarinya dapat menangkap alur nalarnya, dapat mempelajari lebih banyak lagi Dharma, dalam cahaya akan melihat banyak Bodhisattva bahkan Budha. Yidam yang berjodoh dengan anda akan datang mengajari anda. Anda akan mempelajari banyak Dharma. Dulu Maha Acarya memiliki bakat alam, tetapi sesungguhnya cukup banyak ilmu diajari sendiri oleh para Budha dan Bodhisattva. Pada awalnya diajari diantaranya Mudra Petunjuk, Mudra Petunjuk yang disinggung sebelumnya. Tangan mengepal, Lin, Ping, Tou, Ce, Cie, Cen, Lie, Cai, Chien (Maha Acarya memperagakan mudranya), membentuk Mudra Pokok Empat Bujur Lima Lintang ini, "Lin Ping Tou Ce Cie Cen Lie Cai Chien". Begitu mudra Empat Bujur Lima Lintang ini dijatuhkan, jala ini, makhluk halus yang terjala, takkan lolos, dewa yang terjala, takkan mampu melepaskan diri. Mengobati penyakit pun bisa demikian, ini dapat diterapkan. Penampakkan di dalam cahaya, Dharma Tantrayana merupakan kebenaran alam semesta, sesuatu yang berharga sekali. Penerbitan api kundalini menghasilkan asap, cahaya, menghasilkan langit bersih tanpa awan, menghasilkan api, menghasilkan panas, berhasil memutuskan kebocoran. Membakar bindu (titik terang) dengan api kundalini, lebih naik lagi, bila mencapai pemutusan kebocoran, bindu materi tidak bocor lagi, titik pijar pengetahuan batin takkan mengalami kebocoran lagi, ching-chi-shen berlimpah, tubuh anda kuat bagaikan intan. Latihan selanjutnya adalah pengolahan bindu. Anda mengubah bindu menjadi cahaya, dari cahaya muncul jelmaan Budha, merupakan sesosok Budha tulen. Dari api kundalini menuju pemutusan kebocoran, dari pemutusan kebocoran menuju pengolahan bindu, setelah bindu berubah menjadi cahaya, jadilah Budha. Maha Acarya pernah berkata, "dalam hal latihan saya benar benar mempraktekannya, benar benar mengalaminya, bukan hanya menjelaskan Dharma berdasarkan pembacaan sutra, berbeda dengan biksu yang lain. Biksu umumnya asal memiliki sedikit pengetahuan, sedikit intelek, sudah membabarkan dharma berdasarkan sutra. Maha Acarya juga membabarkan dharma berdasarkan sutra, tetapi saya juga seorang praktisi, benar benar melakukan latihan. Saya telah membuktikan kebenaran yoga api kundalini dalam Abhiseka Kedua Tantrayana, telah membuktikan kebenaran pemutusan kebocoran dan pengolahan bindu, dapat memadukan latihan jasmani dan pengolahan batin, langsung memperoleh pencapaian dan mencapai kebudhaan.

Dalam aliran kita, ada 4 abhiseka utama. Abhiseka sebelum Yidam Yoga umumnya terbuka untuk umum. Abhiseka kedua adalah abhiseka "yoga dalam" yang baru mulai saya beberkan. Selanjutnya adalah pemutusan kebocoran dan pengolahan bindu. Abhiseka ketiga adalah abhiseka Anuttarayoga Tantra. Abhiseka ke empat adalah abhiseka Dzogchen (Mahaatiyoga). Setelah itu berarti anda sudah mencapai kebudhaan, dengan praktek yang serius dapat mencapai kebudhaan. Sebentar kalian akan diberkati dengan Abhiseka Yoga api kundalini, abhiseka ini menggunakan cap serbuk merah yang telah menguras cukup banyak tenaga saya. Saya akan menerakannya dengan jari, menerakan, memberkati daerah dahi anda, menotolkannya di daerah dahi. Artinya adalah memberikan anda benih pencapaian kebudhaan, pemberkatan pemaduan air dan api, mengharapakan kalian semua berhasil. Pemberian pemberkatan abhiseka yoga api kundalini ini tak dapat dilakukan secara jarak jauh. Banyak orang mengira boleh dilakukan dari jarak jauh, lalu mereka menulis surat minta abhiseka jarak jauh. Yang ini tidak ada abhiseka jarak jauh. Mulai dari abhiseka kedua ke atas sudah tidak ada lagi abhiseka jarak jauh. Harap dimaklumi bahwa dari Abhiseka Pertama (Catur Prayoga) sampai Abhiseka Yidam Yoga boleh diberkati dari jarak jauh, tetapi Abhiseka Kedua sudah tidak boleh, semuanya harus diabhiseka secara langsung. Demikian ceramah untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.

**[Cuplikan Tanya Jawab dengan Maha Acarya Lian Shen di Upacara Dharma di Houston (Texas) tanggal 30 Juli 1995]**

Pertanyaan siswa: Maha Acarya, setelah menerima abhiseka api kundalini, saya telah mulai berlatih sadhana ini. Mungkin karena saya ini seorang yang sudah tua, tetapi takkan dapat

berlatih sadhana ini. Mungkin karena saya ini seorang yang sudah tua, tetapi tekanan darah saya naik setelah saya mulai berlatih. Akhir akhir ini saya juga mengalami sensasi (perasaan) bahwa seluruh tubuh saya terbakar api. Apakah gejala ini disebabkan karena usia saya yang sudah tua? Apakah orang yang sudah berusia lanjut harus lebih berhati hati atau tidak boleh berlatih sadhana ini?

Jawaban Maha Acarya: Memang sebagian orang mendapatkan bahwa tekanan darah mereka menjadi naik setelah mereka berlatih sadhana pernapasan botol. Atau, mereka merasa prana yang membakar tubuh mereka sewaktu mereka berlatih sadhana api kundalini. Ini karena konsentrasi energi mental mengakibatkan naiknya temperatur badan. Tapi, dalam sadhana sadhana ini, Tantrika harus dapat mengontrol dan mengatur fenomena ini. Dengan kata lain, sewaktu terlalu panas, anda harus memvisualisasikan air dari danau sejuk menetes di kepala kalian. Atau, anda bisa memvisualisasikan nektar (cairan surgawi) dari seorang Budha atau Bodhisattva turun untuk mengurangi api yang terlalu menggelora. Anda jangan hanya punya api. Anda harus mengkoordinasikan api dengan air untuk mengubahnya menjadi kesejukan.

Jadi, melakukan sadhana api kundalini tanpa melakukan turunnya cairan nektar (menyatunya api dengan air) dapat berbahaya. Bila anda tidak dapat menjinakkan api yang menggelora ini, anda bisa sakit gigi, mata bengkak, mata merah, sakit kepala, atau bahkan sakit kulit. Metode Tantrayana adalah membuat api kundalini dan nektar dari Cakra Mahkota (Cakra 1000 Kelopak) menyatu di cakra hati. Terima kasih.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.




Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
**Buku**  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## **Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:  
PC's Self-installer 

### **7. Kundalini (1)**

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 6 Agustus 1997)

Saya akan memperkenalkan kalian pada 6 Yoga Naropa, dimulai dengan ilmu yoga api kundalini (api dalam).

Setelah mempelajari dan berlatih Tantra selama banyak tahun, saya menjadi sadar bahwa sewaktu kita berlatih Tantra -- kita harus berfokus pada 2 hal yaitu tubuh dan pikiran.

Dengan kata lain, melatih tubuh adalah sama dengan melatih pikiran. Mengapa demikian? Karena pikiran (citta) dari alam semesta terdiri dari unsur tanah, air, api, angin, dan akasha, sedangkan tubuh kita pun demikian. Jadi, tubuh dan pikiran dapat dikatakan satu dan sama belaka.

Untuk dapat mencapai yoga dengan kesadaran alam semesta, kita harus mempunyai tubuh fisik untuk dilatih karena pikiran itu sangat sulit dan membingungkan untuk ditunjuk secara tepat. Konsep tentang pikiran (kesadaran/citta) saja adalah suatu konsep yang sulit dimengerti, terutama sekali sewaktu menggunakan istilah melihat, mendengar, mencium, merasa, menyentuh, manas, alaya, dan kesadaran amala.

Menggunakan tubuh fisik kita dalam berlatih Tantrayana adalah suatu cara unik tersendiri.

Dalam yoga api kundalini, ada 4 unsur yang selalu disebutkan:

Cairan dan sumbernya (dahi)

Api dan sumbernya (Tantien -- 4 jari dibawah pusar).

Angin hawa dalam tubuh

Tanah Nadi nadi

Kita harus mengkombinasikan ke 4 unsur tadi untuk membuktikan keberadaan dari akasha (kekosongan). Itulah latihan Tantrayana.

Tubuh kita itu bagaikan alam semesta kecil. Bila kita memahami analogi ini, kita akan mengerti mengapa kita perlu berlatih yoga api kundalini. Dan kita akan tahu bahwa kita bisa menggunakan ke 4 unsur tadi untuk membuktikan keberadaan unsur ke 5 yaitu kekosongan.

Banyak Acarya dan Lhama Tantra telah gagal dalam menjelaskan alasan mengapa kita harus berlatih yoga api kundalini. Sebelum saya masuk dalam inti pembicaraan ilmu yoga api dalam, saya harus memberitahu kalian alasannya. Yoga api kundalini adalah untuk menggunakan ke 4 unsur dalam tubuh untuk membuktikan keberadaan kekosongan.

Mengapa kita harus menggunakan ke 7 sikap tubuh dari Vairocana Budha sewaktu kita berlatih yoga api kundalini?

- Mengapa kita harus duduk bersila teratai penuh (padmasana)?
- Mengapa kedua tangan kita harus membentuk mudra kestabilan?
- Mengapa rahang kita harus menekan tenggorokan?
- Mengapa lidah kita harus menyentuh langit langit mulut?

- Mengapa anus kita harus dikontraksi (ngeden)?
- Mengapa tulang belakang kita harus rata?
- Mengapa pundak kita harus sejajar?

Ada banyak alasan mengapa para ahli pahat menciptakan patung patung Budha dalam bentuk postur yang sering kita lihat.

Sewaktu kedua kaki kita dalam keadaan bersila, anus kita akan secara otomatis berkontraksi (ngeden) sehingga hawa dapat tersimpan. Tak ada postur duduk lain yang bisa menimbulkan dampak yang sama.

Dengan kedua kaki dalam keadaan bersila dan mengontraksi anus, kita memudahkan "prana arah kebawah" untuk memasuki nadi tengah.

Dengan menyentuhkan rahang ke tenggorokan, kita memudahkan "prana arah keatas" untuk memasuki nadi tengah.

Dengan menggunakan lidah menyentuh langit langit mulut, kita memudahkan "prana pendukung kehidupan" untuk memasuki nadi tengah.

Dengan meluruskan tulang belakang dan meratakan pundak kita, kita memudahkan "prana memencar" untuk memasuki nadi tengah.

Dengan membentuk mudra kestabilan dan menaruhnya dibawah pusar, kita memudahkan "prana persamaan" untuk memasuki nadi tengah.

Nadi tengah dapat dikatakan sebagai bagian utama dari Tantra. Begitu prana dalam tubuh dapat memasuki nadi tengah, maka rasa sukha (kebahagiaan dharma) dan "ringan" akan muncul. Ini adalah suatu hal yang sangat perlu ditekankan. Untuk dapat membangkitkan api kundalini, kita harus memastikan supaya prana dalam tubuh tidak terpencair-pencar di sekujur tubuh, prana harus disalurkan ke tempat yang benar.

Biarlah saya ulangi lagi cara yang benar dalam duduk bermeditasi:

- Lidah kita harus menyentuh langit langit mulut (prana pendukung kehidupan)
- Rahang harus menekan kebawah (prana yang bergerak keatas).
- Kedua kaki dalam keadaan bersila (prana arah kebawah).
- Kedua pundak harus sejajar, tulang belakang harus rata, duduk dalam keadaan tetap (prana pemencar).
- Kedua tangan kita membentuk mudra kestabilan (prana persamaan).

Ke 5 jenis prana ini akan memasuki nadi tengah dengan mudah bila kita duduk dengan benar. Saya dulu telah menyebutkan pula satu hal rinci: kita juga harus memiringkan tubuh kita sedikit untuk memudahkan masuknya prana ke nadi tengah.

Satu hal lain yang sama pentingnya adalah bahwa tulang belakang kita harus rata. Saya sudah menyebutkan hal ini beberapa kali sewaktu saya mengajar kalian Yoga Api Kundalini dan Pemapasan Botol. Saya juga telah mengajarkan kalian untuk duduk bersila dan melakukan latihan tertentu supaya tulang belakang mu itu menjadi rata dengan mudah.

7 sikap tubuh dari Vairocana Budha itu bukanlah hal umum. Dengan menggunakan sikap tubuh tersebut, prana dalam tubuh kita akan memasuki nadi tengah dan kita akan dapat membangkitkan kundalini. Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.





[Berita](#)  
[Peristiwa](#)  
[Kesaksian](#)  
[Upadesa/](#)  
[Pengalaman](#)  
[Buku](#)  
[Pelatihan](#)

[Abhiseka Mula](#)  
[Galeri I](#)  
[Galeri II](#)  
[Multimedia](#)  
[Pusat Satyabudha](#)

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## **Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer 

### **8. 7 Sikap Tubuh dari Vairocana Budha**

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen pada 6 Agustus 1997)

Suatu kali saya ditanya, "Bila saya tidak mampu duduk dalam posisi teratai penuh (padmasana), jadi bagaimana?"

Jawab saya, "Lakukan setengah bersila, atau cukup duduk dalam posisi lainnya."

Bagaimana kita memaksa prana yang bergerak ke bawah untuk memasuki nadi tengah -- bila kita tidak menggunakan 7 sikap tubuh dari Vairocana Budha? Untuk melakukan hal ini, kita harus menggunakan sesuatu untuk mengangkat "pantat" kita.

Ada banyak posisi duduk seperti sikap Bodhisattva, sikap burung bangau, setengah bersila, dan sebagainya. Menurut saya, teratai penuh (padmasana) adalah yang terbaik. Padmasana sangat stabil dan anus kita dapat terangkat secara alamiah. Dengan demikian, prana yang bergerak ke bawah dapat dengan mudah memasuki nadi tengah.

Ada banyak alasan mengapa kita harus menggunakan postur duduk ini. Mengapa kita harus duduk dengan tegak? Sungguh tidak nyaman. Mengapa saya tidak boleh duduk semau saya dan bersikap santai saja? Bukankah saya akan lebih mudah masuk dalam Samadhi dengan cara ini? Alasan utama nya adalah bahwa sewaktu kita bermeditasi, kita harus membayangkan nadi tengah kita lurus dan tegak.

9 Langkah Pernapasan berkaitan dengan pernapasan penuh dan sirkulasi prana dalam tubuh.

Pernapasan Botol mengajarkan kita untuk menggunakan prana dalam tubuh untuk tujuan tertentu. Begitu kita menguasai metode ini, kita dapat dikatakan telah menjadi ahli tenaga dalam. Kita harus menguasai ke 2 metode ini sebelum kita mulai berlatih yoga kundalini.

Bila tidak, prana dalam tubuh kita tidak cukup dan lemah. Kita tidak akan dapat menggunakan prana yang lemah ini untuk membangkitkan kundalini. Jadi, kita tidak bisa sukses dalam berlatih yoga kundalini.

Biarlah saya ulangi lagi:

- 9 Langkah Pernapasan dan Pernapasan Botol adalah dasar dari Yoga Api Kundalini.
- 9 Langkah Pernapasan digunakan untuk mengarahkan sirkulasi prana dalam tubuh, sedangkan Pernapasan Botol digunakan untuk membangkitkan kundalini.

Untuk membuat api dalam menjadi kuat, kita harus menggunakan banyak teknik pernapasan, misalnya, pernapasan lambat, pernapasan penuh, pernapasan seimbang, dan pernapasan cepat.

Kita tahu bahwa banyak Tantrika Tibet berlatih teknik Pernapasan Botol. Begitu mereka dapat mengarahkan prana dalam tubuh untuk masuk ke nadi tengah, mereka akan menikmati perasaan kebahagiaan bagaikan para dewa yang sedang terbang dengan leluasa di angkasa. Perasaan ini nyata adanya. Perasaan ini adalah semacam kenikmatan yang diperoleh oleh para dewa di surga surga Kamadhatu (alam dewa yang masih bernafsu).

Banyak orang bertanya kepada saya, "Maha Acarya, apakah yang disebut dengan "rasa dharma Budha" itu?"

Air itu tanpa rasa. Gula itu manis. Garam itu asin.

Bila kita dapat mencampurnya dalam kadar yang tepat, maka rasanya akan luar biasa.

Kita bisa mendapatkan kenikmatan sejenis ini dari dharma Budha, itu sebabnya kenikmatan ini disebut sebagai "rasa dharma".

Menurut saya, kebahagiaan yang kita nikmati sewaktu prana mengalir di nadi tengah kita dapat dikatakan sebagai tingkat dasar dari "rasa dharma".

Coba tanya mereka yang telah menjadi biksu tentang apakah itu "rasa dharma".

Kemungkinan mereka akan berkata bahwa "rasa dharma" itu adalah pikiran yang bahagia. Tapi, pikiran bahagia dapat berubah menjadi pikiran yang sedih sewaktu kita merasa sakit dan sedih. Jadi, ini tidak dapat disebut sebagai "rasa dharma".

Orang lain lagi mungkin berkata bahwa "rasa dharma" itu didapatkan sewaktu kita dapat mengerti makna mendalam dari sutra sutra yang dibabarkan oleh Sakyamuni Budha. Yah, ini memang sudah mendekati, tapi kita tidak dapat merasakannya secara pribadi.

Sebagian lagi berkata, sewaktu kita melihat pemandangan indah, menikmati makanan lezat, udara segar, dan ombak yang cantik, mereka berada dalam suasana yang nyaman -- sedang menikmati "rasa dharma".

Itu bukanlah "rasa dharma" yang saya bicarakan. "Rasa dharma" dapat dibuktikan. Kita dapat mengalaminya sewaktu prana dalam tubuh memasuki nadi tengah. Saya akan menjelaskannya secara terperinci di masa mendatang sewaktu saya berbicara tentang Anuttara Yoga Tantra. Saya percaya "rasa dharma" adalah puncak dari kehidupan manusia yang tak dapat ditandingi oleh kenikmatan lainnya.

"Rasa dharma" adalah suatu pengalaman yang indah. Sebagai Tantrika, kita boleh mengetahui apa itu "rasa dharma", tapi kita tidak boleh kecanduan oleh kebahagiaan ini. Untuk semakin meningkatkan kerohanian kita dan mencapai pencerahan penuh, kita harus dapat "tidak melekat" pada kenikmatan ini.

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.





Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
**Buku**  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## **Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:  
PC's Self-installer 

### **9. Kundalini (2)**

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen pada 7 Agustus 1997)

Setelah mengajarkan kalian tentang 7 sikap tubuh dari Vairocana Budha, hari ini saya akan meneruskan pembicaraan tentang yoga api kundalini.

Prana dalam tubuh sangat erat kaitannya dengan sistim pernapasan. Intisari dari yoga api kundalini terletak pada pernapasan yang lengkap. Dengan kata lain, napas yang kita tarik harus bersirkulasi di tubuh kita dan mencapai Tantien. Kita harus menggunakan teknik visualisasi untuk menggerakkan napas menuju Tantien sebelum menghembuskan napas keluar.

Adalah penting untuk memvisualisasikan "seberkas terang" dari api dalam kita ditiup oleh "angin" (napas, hawa dalam tubuh) yang melewati nadi kiri, nadi kanan, nadi tengah, dan pada akhirnya menuju Tantien. "Seberkas terang" yang dinyalakan itu berbentuk setengah dari biji aksara "Ah" (dengan kaitan S terpotong) dan titik ini terletak pada tempat yang disebut sebagai Sheng Fa Gong (istana dimana dharma timbul). Dimanakah Sheng Fa Gong ini? Itu ada di dalam segitiga 4 jari dibawah pusar kita.

Pembicaraan pada hari ini sangat penting. Untuk melatih prana, nadi, bindu, kita harus mempunyai fondasi yang baik dalam yoga pernapasan. Bila tidak, kita tidak dapat meniup dan membangkitkan kundalini.

Tantrika belajar menggunakan metode pernapasan yang lengkap serta visualisasi pada nadi kiri, nadi kanan, dan nadi tengah dan seberkas terang di daerah Sheng Fa Gong.

Seberkas terang itu mempunyai 3 karakteristik:

1. Ia sangat terang bercahaya.
2. Ia berwarna merah panas seperti sepotong besi yang membara.
3. Ia setipis jarum.

Saya yakin kalian semua sudah tahu visualisasi berikut ini:

- Nadi tengah terlihat seperti sebuah sedotan plastik berwarna biru.
- Sheng Fa Gong adalah sebuah segitiga.
- Seberkas terang adalah seperti setengah dari biji aksara "Ah".

Dengan menggunakan metode pernapasan yang lengkap, kita dapat menggunakan prana dalam Tantien untuk meniup "berkas terang" itu. Begitu ia menjadi lebih panas dan lebih terang, ia akan naik keatas secara perlahan lahan.

Guru saya memberitahu saya tradisi lisan penting berikut ini:

- Naik ke cakra berikutnya setelah menyelesaikan 10 ronde pernapasan lengkap.
- Jadi, dari cakra rahasia (sex) menuju cakra pusar. Daerah sekeliling lalu menjadi semakin panas dan semakin terang. Api yang ditimbulkan dapat menggerakkan 'berkas terang' itu naik ke cakra hati, cakra dahi, dan cakra mahkota. Pergerakan

"berkas terang" dalam tubuh kita itu akan menimbulkan panas yang besar sehingga tubuh kita menjadi hangat. Hal yang paling penting untuk dicamkan adalah bahwa kita harus mencoba memancarkan sinar sinar itu.

Dulu para Lhama Tibet suka melatih yoga api kundalini ini di malam hari. Mereka dapat membuat api setinggi kira kira 8 cm. Panas yang ditimbulkan begitu besar sehingga salju di sekeliling tempat tidur mereka mencair sepenuhnya.

Begitu seorang sadhaka dapat menggunakan api kundalini untuk membangkitkan hawa panas dan memancarkan cahaya, ia dapat dikatakan telah mencapai tingkat kebatinan yang disebut sebagai "Samadhi Nyala Api".

Kita dapat menggunakan api yang telah dibangkitkan itu untuk memurnikan tubuh kita yang kotor atau memurnikan apapun yang kita temukan/sentuh. Para siswa utama dari Sakyamuni Budha dapat melakukan hal ini.

Ingatlah hal hal penting ini:

1. "Berkas terang" itu setipis jarum. Ia dapat membangkitkan panas dan memancarkan sinar.
2. Gunakan metode pernapasan yang lengkap untuk memvisualisasikan ketiga nadi dan bayangkan "berkas terang" itu menjadi semakin panas dan semakin terang.
3. Setelah 10 ronde pernapasan, bayangkan "berkas terang" itu naik ke cakras pusar, lalu cakras hati, cakras tenggorokan, cakras dahi, dan daerah sekeliling menjadi sangat hangat. Ini disebut Si Kong (4 jenis kekosongan). Pergerakan dari "berkas terang" akan menimbulkan 4 jenis kekosongan dan 4 jenis sukha (Catur Sukha Catur Sunya).

Dalam ajaran Tantrayana, kekosongan adalah nama lain dari kebahagiaan. Bila tubuh kita penuh dengan panas, kita dapat dikatakan termurnikan, bebas dari karma buruk. Bila kita dapat tetap berada di tahap konsentrasi meditasi ini, kita telah mencapai apa yang disebut "Samadhi Api" yang tak tertandingkan oleh bentuk meditasi lainnya.

Tahap sejati dari kekosongan dapat terbukti oleh api kundalini, tapi kita harus mempunyai daya tahan (keteguhan). Kita harus melaksanakan praktek nyata dan mempunyai fondasi yang kuat dalam 9 ronde pernapasan dan Pernapasan Botol.

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.





[Berita](#)  
[Peristiwa](#)  
[Kesaksian](#)  
[Upadesa/](#)  
[Pengalaman](#)  
[Buku](#)  
[Pelatihan](#)

[Abhiseka Mula](#)  
[Galeri I](#)  
[Galeri II](#)  
[Multimedia](#)  
[Pusat Satyabudha](#)

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## [Iweb : Buku : Book 17](#)

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer 

### 10. Tetesan Bulan dari Bodhicitta

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen pada 7 Agustus 1996)

Setelah membahas tentang api kundalini, biarlah sekarang saya berbicara tentang tetesan bulan dari bodhicitta.

Ini terletak pada cakra dahi kita. Bentuknya seperti huruf V dari sisi sebelah kanan dari biji aksara "Ah". Begitu api kundalini naik, tetesan bulan ini akan mencair.

Meskipun bindu (titik terang, tetesan bulan) ini bukan minyak oli, kita suka menganggapnya demikian. Begitu ia mulai mencair, ia akan menetes seperti air. Sewaktu air yang menetes itu menyentuh api yang sedang menyala naik, suatu sinar terang yang penuh dengan hawa panas dan gemerlapan akan membuka pori pori kita dan memancarkan cahaya ke angkasa (akasha). Sewaktu bindu ini turun ke cakra tenggorokan, ini disebut sebagai "sukha pertama". (Ada 4 sukha: sukha pertama, maha sukha, sukha "berkemenangan", dan sukha alamiah). Ini adalah bagaimana ke 4 sukha dan ke 4 kekosongan muncul.

Sewaktu ada sukha, maka ada cahaya. Sewaktu ada tubuh ilusi, maka ada sinar murni. Adalah suatu keberhasilan besar sewaktu orang dapat menggunakan sinar sinar murni ini untuk memancarkan sinar ke seluruh penjuru.

Air ini mulai turun dari cakra dahi, dan api mulai naik dari cakra pusar. Sewaktu keduanya bertemu di cakra hati, bunga teratai di cakra hati akan mekar, biji aksara kita akan berkembang dewasa, dan sifat Budha kita muncul. Tubuh kita telah bebas dari kilesa, menjadi hangat dan terang. Kita dapat berada dalam Samadhi sebagai hasil dari pertemuan air dan api ini.

Ini adalah suatu keberhasilan besar dalam meditasi sewaktu unsur unsur kehidupan dalam tubuh kita menyatu dengan "satu". Setelah mengalami pengalaman meditasi ini, kita akan mengetahui apakah itu sukha, apakah itu sinar murni, dan apakah itu samaya.

Biarlah saya secara ringkas menjelaskan cara mengangkat bindu.

Begitu bindu turun ke cakra rahasia (sex), kita harus mengepalkan tinju dan menaruhnya di depan dada. Kita harus menarik napas panjang dan memvisualisasikan suatu biji aksara "hum" yang sejuk berada di cakra rahasia. Sewaktu perut kita sepertinya menyentuh punggung kita, kita harus membuang napas secara perlahan. Kita juga harus menjapa kata "hum" dan memvisualisasikan aksara itu naik ke atas perlahan lahan.

Aksara "hum" harus dinaikkan ke cakra dahi. Kedua mata kita harus memandang keatas. Kita harus mengepalkan tinju dengan kuat dan menarik napas dengan dalam.

Karena ini adalah Tantra, maka sewaktu melatih ini, kita harus menggunakan mantra, mudra, dan visualisasi.

Aksara "hum" mulai bergerak naik sewaktu kita menjapa mantra "hum". Kita harus mengangkatnya ke cakra dahi. Untuk memastikan supaya kita tidak mengangkatnya lebih tinggi dari cakra dahi, kita harus memvisualisasikan ada sebuah vajra salib (seperti berbentuk X atau +) berada di ubun ubun kepala kita. Ini karena bila bindu diangkat dari nadi tengah dan keluar dari ubun ubun kepala, kita akan mati.

Bila kalian telah menguasai cara cara menggunakan mudra, mantra, dan visualisasi untuk mengangkat "hum" yang panjang dari cakra rahasia, kemampuan ini bernilai lebih dari US 1 juta dollar. Saya ulangi lagi Yoga satu juta dollar ini:

- Kedua mata memandang keatas
- Angkat
- Kepalkan tangan
- Aksara "hum" naik dari cakra rahasia.
- Japa mantra aksara "hum"
- Tarik napas panjang
- Buang napas dan angkat aksara "hum"

Renungkan sejenak. Pelajarilah cepat karena ini bernilai US 1 juta dollar. Teknik ini sederhana, kita harus menguasainya dengan baik, yang meliputi metode menurunkan, menaikkan, memegang, dan memencarkan biji aksara.

"Mengangkat" adalah suatu teknik yang sangat penting. Ini juga merupakan fondasi dari yoga "non-bocor". Bila sudah menguasai teknik penting ini, tidak ada masalah bila kawin dengan 108 istri.

Biarlah saya akhiri pembicaraan pada hari ini dengan mengulangi ajaran lisan penting ini yang bernilai lebih dari US 1 juta dollar:

1. Angkat aksara "Hum panjang".
2. Gunakan vajra yang bersilang (salib) untuk memblokir.
3. Kepalkan kedua tangan dan tarik napas yang panjang dan dalam.
4. Buang napas dengan perlahan.
5. Visualisasikan aksara "hum" naik dengan perlahan.

Om Mani Padme Hum



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.



[Berita](#)  
[Peristiwa](#)  
[Kesaksian](#)  
[Upadesa/](#)  
[Pengalaman](#)  
[Buku](#)  
[Pelatihan](#)

[Abhiseka Mula](#)  
[Galeri I](#)  
[Galeri II](#)  
[Multimedia](#)  
[Pusat Satyabudha](#)

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## [Iweb : Buku : Book 17](#)

[Download Buku EOD ini untuk:](#)  
[PC's Self-installer](#)

### 11. Kundalini (3)

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 8 Agustus 1997)

Beberapa hari terakhir ini saya telah berbicara tentang kundalini (api dalam). Meskipun yoga kundalini terdengar sederhana, sungguh sulit untuk mempraktekannya. Kita harus mengatasi beberapa masalah seperti:

1. Cara bernapas.
2. Cara tetesan turun
3. Cara api kundalini naik
4. Cara mengangkat prana
5. Cara memegang/mempertahankan prana
6. Cara memencarkan prana.

Ada banyak tradisi lisan yang kita dapat pelajari dari pengalaman orang lain.

Seni mengangkat prana dalam tubuh yang saya sebutkan kemarin boleh dikatakan bernilai 1 juta dollar US. Semua orang bisa melatihnya. Kepalkan kedua tangan dan taruh di depan dada. Ambil napas panjang. Sewaktu menghembuskan napas, angkat bija aksara "hum" berwarna biru ke cakra dahi. Kedua mata harus menatap keatas. Ucapkan kata "hum".

Ada beberapa hal yang harus dicamkan:

- Kepalkan kedua tangan dan taruh di depan dada.
- Biji aksara "hum" berwarna biru di cakra rahasia.
- Ucapkan kata "hum"
- Dengan perlahan angkat huruf "hum"

Pada dasarnya, metode "non-bocor" berarti seorang pria tidak mengeluarkan air mani nya (bodhi putih) dan seorang wanita tidak mengeluarkan mens (bodhi merah). Ilmu yoga ini seharusnya dilatih sewaktu kita masih muda usia. Dalam istilah Taoisme, sewaktu seseorang penuh dengan semangat, ia tidak akan mengalami kebocoran apapun. Ada banyak ajaran lisan dalam seni mengangkat dan menurunkan prana dalam tubuh.

Tidaklah mudah bagi bindu (tetesan sinar) -- unsur sejati dari kehidupan -- untuk turun. Air mani yang dari waktu ke waktu keluar dari tubuh pria bukanlah betul betul - unsur sejati dari kehidupan. "Unsur sejati dari kehidupan" berada dalam wujud padat dan ter-lem kuat di bagian tubuh tertentu. Bagaimana caranya membuat bindu ini turun? Ada banyak ajaran lisan berkaitan dengan teknik ini. Tapi saya tidak mau membukanya pada saat ini. Rahasia ini bernilai lebih dari 1 juta dollar US.

Kalian harus bercatur-sarana (mengangkat guru) dan menerima abhiseka dari saya terlebih dahulu. Tergantung dari tingkat kemajuan kalian dalam bhavana, saya bisa membuka rahasia ini kepada kalian dan mengajarkan segala gerakan yang berkaitan. Begitu pula ada banyak gerakan yang menyertai serta ajaran dalam ilmu mengangkat prana dalam tubuh.

Tentu saja ada banyak tradisi lisan yang harus kita pelajari untuk membuat bindu meleleh dan turun. Biarlah saya gunakan sebuah analogi. Ini mirip dengan air liur seseorang yang menetes sewaktu melihat makanan lezat. Bila kita tahu bagaimana menelan air liur itu, maka air liur itu akan turun dengan sendirinya. Mengapa air liur kita tidak turun sepanjang waktu? Karena kita tidak melihat makanan kesukaan kita setiap saat. Inilah yang saya sebut seni menurunkan prana dalam tubuh.

Meskipun saya telah menghilangkan lebih dari setengah dari ajaran lisan, saya bisa katakan pada saat ini bahwa teori yang sama juga berlaku untuk membuat bindu turun dari cakrawala.

Saya tidak akan membuka lebih banyak rahasia lagi pada saat ini. Kalau tidak, kita tidak akan bertemu lagi di masa mendatang.

Ajaran lisan tentang bagaimana mempertahankan prana dalam tubuh adalah sebagai berikut:

Menekan tenggorokan kebawah. Begitu lidah menyentuh langit-langit mulut, prana dalam tubuh akan tertekan dan bergerak kebawah. Dengan mengontraksi perut sehingga mendekat dengan punggung (ngeden), kita bisa mempertahankan prana.

Karena anda telah belajar sadhana pernapasan botol, orang mungkin akan bertanya anda hal berikut ini: "Bagaimana mempertahankan prana dalam tubuh?" Seperti saya telah jelaskan kepada kalian, anda bisa memberitahu mereka, "Tarik napas. Gunakan teknik teknik yang telah diajarkan untuk menahan napas selama mungkin. Itu saja!" Setelah menahan napas selama mungkin, kita harus memencarkan prana itu. Ada 2 cara untuk memencarkan prana dalam tubuh yaitu cara pemencaran internal dan cara pemencaran eksternal.

Prana bisa dipecah dan dipaksa keluar lewat pori-pori kulit terlebih dahulu. Lalu, sisa prana lainnya dikeluarkan lewat ubun-ubun kepala. Teknik mengarahkan prana ke ubun-ubun kepala ini disebut She Xi (Menembakkan Napas). She Xi ini cuma boleh dilakukan sekali dalam sehari. Kalau lebih, anda bisa luka dalam. Dengan kata lain, She Xi adalah menggunakan pikiran untuk mengarahkan prana untuk dengan cepat menerobos ubun-ubun kepala lewat nadi tengah.

Prana yang kita berusaha keluarkan lewat ubun-ubun kepala dan pori-pori kulit disebut Nei San (Pemencaran Internal). Sisa prana yang kita tidak dapat keluarkan secara "Nei San", kita keluarkan dengan cara menghembuskan napas lewat hidung. Ini disebut Wai San (pemencaran eksternal). Kedua metode ini adalah ajaran lisan untuk pemencaran prana.

Dari ke 4 teknik, saya telah berbicara cukup panjang tentang cara menaikkan, mempertahankan, dan memencarkan prana dalam tubuh. Saya telah dengan sengaja menyimpan ajaran (rahasia) tentang bagaimana menurunkan prana dalam tubuh. Kalau tidak, kita tidak akan bertemu lagi di masa mendatang.

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.



[Berita](#)  
[Peristiwa](#)  
[Kesaksian](#)  
[Upadesa/](#)  
[Pengalaman](#)  
[Buku](#)  
[Pelatihan](#)

[Abhiseka Mula](#)  
[Galeri I](#)  
[Galeri II](#)  
[Multimedia](#)  
[Pusat Satyabudha](#)

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**[Iweb : Buku : Book 17](#)**

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer 

## 12. Kemahiran Meditasi Sebagai Prasyarat Yoga Tubuh Ilusi

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen pada 8 Agustus 1997)

Dari 6 Yoga Naropa, saya sudah membahas tentang yoga kundalini. Sekarang, saya akan lanjutkan dengan yoga "tubuh ilusi". Karena yoga "tubuh ilusi" memerlukan pemahaman mendalam tentang kestabilan meditasi, kita akan berbicara tentang meditasi terlebih dahulu. Dari semula kita sudah tahu bahwa sangat sulit untuk mempunyai pikiran yang tenang.

Biasanya kita tidak menaruh perhatian terhadap fungsi dari benak kita. Sewaktu kita berusaha mengkonsentrasikan pikiran kita, barulah kita sadar bahwa kita mempunyai berbagai macam lintasan pikiran dan bahwa kita tidak mampu mengontrol pikiran kita itu.

Saya selalu merasa bahwa kunjungan KE suatu tempat itu lebih lama dari kunjungan DARI suatu tempat, meskipun saya tahu bahwa jarak antara kedua tempat itu tidak berubah. Sewaktu saya pergi, saya memperhatikan jarak yang ditempuh, pemandangannya, jalan jalan menuju tempat tujuan, berapa lama lagi sebelum saya tiba, mengapa tempat tujuan saya belum terlihat. Sebaliknya, dalam arah pulang, saya sangat santai, saya tidak lagi bertanya hal hal diatas lagi sehingga perjalanan terasa lebih cepat.

Yang saya berusaha jelaskan adalah bahwa sewaktu kita tidak peduli tentang bagaimana benak kita bekerja, maka kita tidak pernah menyadari betapa aktifnya benak itu. Sewaktu mengkonsentrasikan pikiran, kita akan sadar bahwa kita tidak mampu mengontrolnya. Untuk berlatih yoga "tubuh ilusi", benak kita harus berada dalam kestabilan meditasi.

Sewaktu kita mulai mengamati bagaimana benak kita bekerja, ini disebut sebagai Chu Zhu (fokus awal). Ini adalah sewaktu kita berusaha sebaik mungkin untuk menenangkan pikiran yang mengembara. Kita mungkin bisa memegangnya selama beberapa detik dan kemudian kita sadar bahwa benak kita sudah mengembara lagi. Menarik kembali benak kita dan berusaha berkonsentrasi lagi disebut Xu Zhu (kembali berfokus).

Tetapi tak lama kemudian benak kita mengembara lagi. Dan kita harus menariknya lagi dan berkonsentrasi. Ini disebut sebagai Hui Zhu (fokus ulang). Setelah "fokus awal", "kembali berfokus", dan "fokus ulang", benak kita mungkin lebih stabil dan kita berada di tahap Wen Zhu (fokus yang stabil).

Tapi tahap kestabilan ini tidak akan berlangsung panjang, paling lama kita bisa bertahan selama 10 menit. Ini sudah hebat kalau kita bisa mengkonsentrasikan pikiran pada sesuatu selama 10 menit. 10 menit saja lho.

Bicara terus terang, kita bisa selesai membaca sutra Kao Wang Kwan Se Im Cen Cing dalam waktu sebentar saja. Tanyalah dirimu sendiri, "Kapan terakhir saya membaca sutra itu dengan sempurna?". Dengan kata lain, kapan terakhir kita mengucapkan setiap kata dari sutra itu dengan jelas? Dan kapan kita dapat berfokus benar pada makna sutra itu dan nama nama Budha tanpa munculnya pikiran pikiran lain?

Apakah kita berkonsentrasi penuh sewaktu kita melaksanakan ritual Maha Karuna? Kita sungguh beruntung bila kita dapat melaksanakan 1 halaman liturgi saja tanpa pikiran yang mengganggu. Meskipun kita bernamaskara, pikiran kita mungkin berpikir tentang hal lain. Hasilnya, kita tidak ingat apakah kita sudah membaca paragraf tertentu. Pengulangan dan kelupaan merupakan hal yang umum.

Kestabilan meditasi itu sangat penting. Kita harus mencapai tahap "fokus yang tenang". Dengan kata lain, tenang tapi bukan tidur. Banyak orang salah menyangka bahwa "fokus yang tenang" berarti tahap tidur. Ini bukan yang saya maksud dengan kestabilan meditasi. Mereka mengaku berhasil karena mereka telah lupa akan ruang dan waktu dalam meditasi mereka. Yah, mereka memang dalam meditasi mendalam, tapi mereka telah jatuh tertidur.



Meditasi tanpa kesadaran tidak dapat dikatakan sebagai tahap kestabilan meditasi.

Sewaktu kita jatuh tertidur, waktu lewat dengan aneh. Kita sangat yakin bahwa kita telah tidur selama minimal setengah jam, tapi sesungguhnya kita cuma tertidur selama 5 menit. Perasaan ini bukanlah yang saya maksud dengan "fokus yang tenang".

Sewaktu benak kita benar benar dalam tahap "fokus yang tenang", benak kita dalam keadaan waspada, tanpa pikiran, dan tidak ngantuk.

Sungguh sulit untuk mengalami meditasi mendalam sambil mempertahankan kesadaran yang jelas. Tidak ngantuk, tanpa pikiran muncul, tapi dapat berfokus pada satu hal. Samadhi seperti ini sungguh sulit dicapai.

Kebanyakan orang tidak dapat memegang pikiran nya. Pikiran mereka penuh dengan khayalan dan tidak pernah tenang. Bila kita siap belajar tentang bagaimana benak kita berfungsi, kita berada di tahap "fokus awal". Meningkatkan dari "fokus awal", "kembali berfokus", "fokus ulang", "fokus stabil", "fokus yang tenang", dan akhirnya mencapai kesadaran alam semesta yang paling mendalam. Dalam pembicaraan akan datang, saya akan membahas tentang yoga "tubuh ilusi" dan mengajarkan kalian bagaimana mengkonsentrasikan pikiran kita sehingga mendapatkan kekuatan dharma.

Dari 6 Yoga Naropa, kestabilan meditasi harus diajarkan dahulu sebelum belajar yoga tubuh ilusi.

Besok kita akan bicara tentang yoga tubuh ilusi yang memerlukan pengetahuan yang lebih mendalam lagi tentang meditasi.

Om Mani Padme Hum



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.






Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
**Buku**  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:  
PC's Self-installer 

### 13. Yoga Tubuh Ilusi (1)

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 9 Agustus 1996)

Hari ini saya akan bicara tentang salah satu dari 6 Yoga Naropa yang disebut dengan "yoga tubuh ilusi".

Secara umum, ke 6 yoga Naropa mudah untuk dipahami dan dilatih.

Bagaimana kita mempersiapkan altar untuk melatih yoga ini? Pertama, gantungkan sebuah cermin besar di tembok. Kedua, taruh gambar Yidam kita di atas kepala kita. Ketiga, duduklah dan pandanglah cermin. Kita akan bisa melihat diri kita dengan yidam di atas kepala kita sewaktu kita memandang cermin. Bukankah altar seperti ini sangat mudah untuk dipersiapkan?

Lalu, bagaimana caranya berlatih yoga "tubuh ilusi"? Dengan memandang diri kita dan yidam kita di cermin. Meskipun anda mungkin berpikir tak ada hal yang istimewa tentang yoga ini, saya dapat memberitahu kalian bahwa ilmu yoga ini sungguh halus, misterius, dan mendalam.

Sewaktu Patriak Zen Bodhidharma (Ta Mo) pergi ke Cina, ia berdiam di vihara Shao Lin. Ia menjadi terkenal karena duduk menghadap tembok di dalam gua selama 9 tahun. Apa bagusnyanya tentang duduk menghadap tembok? Dari hal ini, kita seharusnya mengerti makna tersembunyi dari yoga "tubuh ilusi".

Pertama, kita harus tahu bahwa tubuh kita terbentuk dari 4 unsur yaitu tanah, air, api, dan angin. Begitu ke 4 unsur ini mulai terpecah, hidup kita berakhir. Segala sesuatu tentang diri kita kembali pada kekosongan. Sebuah mesin, begitu ada bagian yang rusak, kita bisa mengganti bagian yang rusak itu dengan suatu bagian baru. Sebagai manusia, kita bisa dioperasi untuk mengganti organ tubuh yang rusak. Begitu organ organ tubuh kita tidak lagi bisa diperbaiki, jumlah hari kehidupan kita bisa dihitung. Jadi, tubuh kita adalah sebuah tubuh ilusi.

Jadi, segala sesuatu di dunia ini adalah ilusi dan tidak nyata. Seperti mimpi saja mendengar dari laporan suratkabar bahwa ada kemungkinan kehidupan di planet Mars. Saya tidak bisa berpikir binatang seperti apa dapat hidup di planet seperti itu. Begitu pula, makhluk yang hidup di planet Mars mungkin merasa bermimpi bila mereka diberitahu bahwa ada manusia hidup di planet bumi.

Saya suka bertanya kepada orang-orang yang mempunyai banyak musuh serta orang-orang yang suka membenci orang lain, "Apa yang terjadi pada dirimu 50 tahun dari sekarang?"

Saya sekarang berusia 52 tahun. 50 tahun lagi, saya akan berusia 102 tahun. Saya kuatir saya sudah mati jauh sebelum usia itu. Apa yang terjadi dengan semua kebencian dan upaya balas dendam yang saya mau rencanakan?

Pada saat itu, semua musuh kita sudah tidak ada lagi. Kita pun tidak tahu apa yang akan terjadi pada seluruh dunia ini.

Mengikuti pemikiran ini, kita akan menyadari bahwa hidup manusia itu hanyalah ilusi belaka. Jadi, kita seharusnya tidak membenci orang lain karena 50 tahun kemudian segala sesuatu hilang bagaikan asap belaka.

Kita seharusnya tidak mempunyai kemelekatan apapun mengenai cinta dan benci dalam kehidupan ini. Meskipun kita berusaha sebaik mungkin, kita tetap tidak dapat mempertahankannya. Seperti kata Budha sendiri, "Pikiran masa lalu, pikiran masa sekarang,

dan pikiran masa yang akan datang, semuanya tidak dapat dipegang."

Saya menggunakan ilmu yoga tubuh ilusi untuk mengajar kalian doktrin tentang ilusi. Dalam istilah tubuh manusia: Tubuh, kulit, daging, dan tulang adalah unsur tanah. Darah adalah unsur air. Temperatur tubuh adalah unsur api. Sistem pernapasan kita adalah unsur angin. Tubuh kita sebetulnya tidak ada. Tubuh kita hanyalah ilusi belaka. Begitu ke 4 unsur ini terpecah, hidup kita berakhir.

Dengan memandang cermin di hadapan kita, kita mendapat pengetahuan bahwa tubuh kita adalah sebuah ilusi. Gambar diri kita di cermin adalah juga sebuah ilusi. Gambar itu hanyalah sebuah refleksi dari wajah kita di cermin. Gambar itu tidak mempunyai sifat diri. Bahkan yidam yang tercerminkan di cermin itu tidak terkecuali, hanyalah sebuah ilusi. Tujuan dari melatih yoga tubuh ilusi adalah untuk menyatukan diri kita, gambar kita di cermin, dan yidam kita menjadi satu kesatuan.

Kita harus selalu bertanya kepada diri sendiri pertanyaan pertanyaan berikut ini sebelum kita memasuki Samadhi dari yoga tubuh ilusi:

Apakah saya yang berada di luar cermin?

Apakah saya yang berada di dalam cermin?

Apakah saya adalah Yidam yang duduk di atas kepala saya?

Itu adalah bagaimana kita menjalankan yoga tubuh ilusi.

Sebelum kita memasuki meditasi mendalam, kita harus:

1. Mengingat doktrin tentang ilusi
2. Melihat refleksi diri kita di cermin.
3. Merenungkan diri kita.
4. Merenungkan yidam di atas kepala kita.

Dengan melakukan pengamatan dan pemikiran secara silih berganti seperti ini, kita dapat segera memasuki samadhi dan melihat penyatuan dari ke tiga tubuh ilusi ini.

Inilah cara bagaimana ilmu yoga tubuh ilusi dilaksanakan. Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.

## **Yoga Tubuh Ilusi (2)**

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 9 Agustus 1996)

Meskipun saya telah berbicara tentang yoga tubuh ilusi, sebagian dari kalian masih belum tahu cara bagaimana melatihnya. Hari ini saya akan membahasnya.

Setiap hari kita memandang cermin. Sewaktu kita merasa enak, kita tersenyum. Sewaktu kita merasa sedih, kita menarik muka panjang. Perubahan perubahan wajah kita dapat segera terdeteksi di cermin.

Perasaan kita berubah-ubah dari hari ke hari. Bahkan, perasaan kita berubah dari jam ke jam. Seperti cuaca, adakalanya cerah, adakalanya berawan, berangin, dan hujan. Perasaan kita sungguh tak bisa tepat diramalkan seperti cuaca.

Oh, hari ini sungguh sempurna. Segala jenis bunga bermekaran di taman, udara begitu segar. Makan siang di restoran terkenal, sungguh nikmat. Bau minyak wangi dari para upasika di pusat pelatihan juga tercium segar.

Tapi, begitu kita mendengar berita buruk, apakah itu lewat telpon atau cara lainnya, wajah kita segera berubah. Bunga, makanan, dan teman ngobrol tak lagi terkesan indah. Kita sudah berubah sekali.

Lewat yoga tubuh ilusi, kita akan dapat melihat bagaimana diri kita setiap saat. Kita harus senantiasa memperhatikan dengan seksama mata, alis, hidung, mulut, telinga, wajah, tubuh, dan sinar tubuh kita, dan membandingkan diri kita dengan anggota tubuh dari yidam kita.

Dengan melakukan pengamatan dan peniruan secara teliti, kita berusaha meniru yidam kita. Kita harus tahu bagaimana caranya menjadi duplikat sehingga kita bisa menirukan yidam kita secara cepat/otomatis.

Lewat yoga tubuh ilusi, kita berusaha untuk mengubah wajah duniawi kita menjadi wajah kesucian dari yidam kita. Bila kita bisa dengan seksama berfokus dan mengamati, adalah mungkin bagi kita untuk menyatu dengan yidam kita. Dengan kata lain, yidam dan diri kita menjadi satu dan sama belaka. Ia akan turun dari atas kepala kita menuju tubuh kita. Ini adalah bagaimana kita harus memandang cermin. Sewaktu diri sendiri, refleksi diri di cermin, dan yidam menjadi suatu kesatuan, ini disebut "Zhi Jing Fa" dalam Taoisme dan disebut "yoga tubuh ilusi" dalam Tantrayana Budhisme.

Meskipun yoga tubuh ilusi adalah ilusi, kita bisa mengalami ke penyatuan ke 3 hal diatas. Dengan memandang cermin secara seksama dan memasuki Samadhi, kita akan bisa melihat asap dan kabut yang memenuhi udara dan kemunculan sang Yidam di hadapan kita. Kita bahkan bisa mendengar nya berbicara sehingga kita bisa belajar dharma Budha darinya sewaktu ia keluar dari cermin. Itulah kearah mana yoga tubuh ilusi bisa membawa kita.

Saya percaya bahwa sewaktu Patriak Bodhidharma dan Patriak Hui Ke dari aliran Zen Budhisme duduk menghadap tembok, mereka sedang berlatih yoga ini.

Sewaktu kita mempunyai kesempatan untuk menyepi (retret/bertapa), selain duduk menghadap tembok dan bertobat, kita juga bisa memandang cermin, yidam, dan refleksi diri secara cermat. Siapa tahu kita bisa menguasai yoga tubuh ilusi dan mengalami penyatuan ke 3 objek.

Dengan konsentrasi yang sangat dalam, setelah mengamati mata, alis, hidung, telinga, dan juga anggota anggota tubuh yidam, pada akhirnya penyatuan ke 3 objek akan muncul. Yidam akan muncul dari asap dan kabut. Itulah yoga (keberhasilan kontak batin).

Pelatihan yoga tubuh ilusi hanya menggunakan altar yang sederhana namun efektif. Anda akan dapatkan bahwa yoga ini mempunyai banyak misteri. Setelah melakukan pengamatan dalam jangka waktu lama, seorang sadhaka yang telah berhasil bisa melihat surga surga, negri Budha, dan dirinya muncul di cermin. Ia juga bisa melihat kata kata dan dharma Budha tertulis di cermin. Ia bahkan bisa mencicipi buah dewa dari taman Ratu Dewi.

Itulah yang kita bisa alami sewaktu berlatih yoga tubuh ilusi. Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.





[Berita](#)  
[Peristiwa](#)  
[Kesaksian](#)  
[Upadesa/](#)  
[Pengalaman](#)  
[Buku](#)  
[Pelatihan](#)

[Abhiseka Mula](#)  
[Galeri I](#)  
[Galeri II](#)  
[Multimedia](#)  
[Pusat Satyabudha](#)

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## [Iweb : Buku : Book 17](#)

[Download Buku EOD ini untuk:](#)  
[PC's Self-installer](#)

### 14. Yoga Mimpi (1)

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen pada 26 Juli 1990)

Seorang sadhaka harus dapat mengontrol mimpi mimpi nya dan terus menjalankan latihan selama mimpi. Selama dalam mimpi, ia harus tetap mempunyai tujuan yang sama yaitu mencapai Penerangan. Yoga Mimpi yang sangat berharga dan unik ini adalah yoga ke 3 dari "6 Yoga" Naropa dan Tilopa dalam Tantrayana. [Catatan: Ajaran ajaran dari Tilopa (989-1069 Masehi) dan siswanya yang bernama Naropa (1016-1100 Masehi) merupakan ajaran dasar dari aliran Kargyupa dalam Tantra Tibet.]

Pada dasarnya, seorang sadhaka sejati berlatih setiap hari. Karena ia berlatih rajin di saat tidak tidur, ia menghasilkan banyak mimpi di saat tidur secara alamiah. Sesungguhnya, saat tidak tidur juga merupakan mimpi, sama seperti saat tidur merupakan mimpi. Perbedaan nya hanyalah bahwa mimpi di saat tidak tidur lebih jelas dibandingkan mimpi di saat tidur yang lebih kabur dan tidak jelas.

Seorang sadhaka mungkin bisa mengontrol diri dengan baik di saat tidak tidur tapi belum tentu bisa melakukan hal yang sama di saat tidur. Bila ia dapat sepenuhnya mengontrol diri saat tidur, maka berarti ia telah berhasil dalam yoga mimpi. Bila ia sudah tidak mampu mengontrol diri di saat tidak tidur, apalagi dalam tidur.

Karena sifatnya yang kabur, mimpi mudah menjadi kacau. Menurut Tantra Tibet, mimpi adalah produk dari alaya vijnana (kesadaran ke 8, gudang kesadaran). Namun, bila sadhaka ingin mencapai kebudhaan, ia harus mengubah kesadaran ke 8 nya menjadi prajna dan kemudian mengubah prajna menjadi kebudhaan. Bila ia tidak dapat mengubah (mengosongkan) kesadaran ke 8 nya, bagaimana ia bisa mencapai kebudhaan? Dalam Tantrayana, ada ilmu untuk mengontrol mimpi. Ini tidak ada di aliran Sutrayana.

Mimpi bisa dikontrol dengan menggunakan 3 macam kekuatan:

1. Kekuatan Guru dan Yidam
2. Kemampuan untuk mengolah napas dan prana
3. Kekuatan visualisasi sebelum tidur

Menurut Tantra Tibet, mimpi dikontrol oleh cakra tenggorokan.

Secara prinsip, siswa harus terlebih dahulu berdoa dengan tulus kepada Guru dan Yidam supaya diberkati dengan mimpi yang jelas dan terkontrol sehingga ia dapat mengubah kesadaran menjadi kebudhaan. Doa dan pelimpahan jasa ini harus dilakukan sebanyak 11 kali. Mengapa 11 kali? Mengapa tidak 10 atau 12 kali? Ini adalah persyaratan yang tidak mempunyai alasan yang jelas. Sewaktu guru saya mengajarkan saya hal ini, beliau berkata, "Kau harus berdoa sebanyak 11 kali sebelum tidur." Berdoa sebanyak 11 kali merupakan persyaratan dalam memohon kepada para Budha dan Bodhisattva untuk membentengi sadhaka dan meningkatkan kejelasan, kesucian, dan pengontrolan mimpi nya.

Sewaktu mau tidur, sadhaka harus menggunakan posisi yang benar yaitu posisi Budha tidur (berbaring menghadap ke kanan supaya jantung berada diatas).

Sadhaka juga harus membentuk mudra. Jempol tangan kiri dan jari telunjuk tangan kiri digunakan untuk sedikit menekan tenggorokan. Tangan kanan ditaruh di hidung untuk merasakan napas. Sadhaka lalu mulai bernapas secara panjang, lambat, dan teratur. Itulah mudra dari Yoga Mimpi. Jangan menekan cakra tenggorokan terlalu keras. Sedikit tekanan yang halus sudah cukup.

Setelah melakukan pernapasan penuh (panjang, lambat, teratur) selama 10 kali, sadhaka harus memvisualisasikan cakra tenggorokan nya memancarkan sinar merah yang menjelma menjadi payung yang membungkus dirinya sehingga menghasilkan mimpi yang murni dan jelas.

Banyak orang berani melakukan hal hal buruk di saat mimpi, hal hal yang sesungguhnya tidak berani mereka lakukan di saat tidak tidur. Bila nafsu seseorang masih belum lenyap, ini bisa tersalurkan dan muncul dalam mimpi. Dengan sinar merah sepenuhnya membungkus sadhaka, ia dapat beristirahat dengan perlindungan sinar suci. Itulah mudra dan visualisasi untuk melakukan sima bandhana (pembuatan perbatasan suci) dan perisai pelindung diri. Tak ada mantra yang diasosiasikan dengan mudra dan visualisasi tersebut, meskipun sadhaka bisa menjapa mantra lain sampai tertidur. Sadhaka harus berdoa kepada para Budha dan Bodhisattva untuk memberikan mimpi yang jelas dan terkontrol sehingga ia dapat mengubah alam mimpi menjadi alam Budha.

Sadhaka harus melatih Yoga Mimpi sampai dapat menghasilkan mimpi yang jelas, terperinci, dan dapat diingat setelah bangun. Bila sadhaka dapat mengingat semua perincian mimpinya namun mimpi itu merupakan mimpi yang ngawur, maka ini malah lebih parah, lebih baik tidak bermimpi sama sekali. Ini berarti sadhaka belum berhasil dalam latihan Yoga mimpi nya. Bila selama dalam mimpi, sadhaka dapat berlatih, menjapa mantra, bervisualisasi, dan menjelmakan diri menjadi Yidam, maka itu berarti ia telah berhasil dalam Yoga Mimpi, suatu prestasi yang lebih tinggi dibandingkan berlatih di saat tidak tidur. Sungguh luar biasa! Orang lain hanya bisa berlatih 12 jam sehari, tapi ia dapat berlatih sepanjang hari dan sepanjang malam, 24 jam sehari, tanpa membuang waktu sedetikpun. Berlatih Yoga Mimpi mempercepat upaya mencapai Penerangan.

Selama berlatih Yoga Mimpi, sadhaka tidak boleh menutup hidungnya karena mudra yang digunakan hanyalah untuk mengingatkan diri untuk melakukan pernapasan yang penuh, untuk menarik dan menghembuskan napas secara lambat. Tangan kiri yang sedikit menekan tenggorokan adalah untuk mengontrol kesadaran sadhaka. Karena kebanyakan orang kehilangan penguasaan diri dengan mudah, mereka mudah menjadi sedih, menangis, dan meratap. Emosi manusia berubah secara dramatis. Di satu saat orang bergembira. Di lain saat, ia sudah meratap. Jadi, sadhaka harus mengontrol pernapasan dengan cara sedikit menekan tenggorokan. Sadhaka kemudian dapat menjapa mantra hati makhluk suci sampai akhirnya tertidur. Sewaktu sadhaka memasuki mimpi, yang merupakan bagian dari alaya vijnana, ia dapat melanjutkan latihan dharma.

Memperoleh ketiga kekuatan yang disebutkan diatas memerlukan waktu. Dengan berdoa kepada makhluk suci, kesadaran diberikan. Sewaktu melakukan pernapasan penuh, penguasaan sadhaka akan pernapasan meningkat. Dengan tidur di dalam sinar suci, maka mimpi yang jelas dan kemampuan pengontrolan diri akan membawa nya untuk cepat mencapai kebudhaan. Itulah Yoga Mimpi.

Bila seseorang selalu bermimpi yang tidak jelas dan selalu membuat karma buruk dalam mimpi nya, maka latihan nya akan sia sia. Di saat tidak tidur, ia mungkin bisa berlatih dengan disiplin ketat, tapi di saat tidur ia membuat karma buruk lagi. Rintangan karma buruk yang diciptakan saat tidur melenyapkan pahala latihan di saat tidak tidur. Bagaimana ia bisa mencapai kebudhaan? Meskipun aliran Sutrayana tidak mempunyai Yoga Mimpi, mereka melakukan "tidur dengan cara duduk". Tidur dengan cara duduk berfungsi sebagai peringatan untuk tidak terbuai oleh godaan kenikmatan. Tujuan nya adalah membuat sadhaka menjadi waspada. Namun, perlu dicamkan bahwa Sakyamuni Budha menggunakan postur berbaring ke sebelah kanan sewaktu tidur. Jadi mengapa kita mesti tidur duduk? Ajaran ajaran sang Budha tidak menyebutkan tentang 'tidur duduk'. Tujuan tidur duduk adalah untuk mengawasi diri dari godaan kenikmatan, dari godaan untuk berbuat karma buruk.

Itu sebabnya Yoga Mimpi ada di Tantrayana. Sungguh sulit mencapai kebudhaan tanpa berlatih 6 Yoga Naropa. Tapi, hanya sedikit orang yang dapat berhasil dalam melatih 6 Yoga Naropa. Di jaman sekarang ini, orang orang semakin malas dan hanya mau ambil jalan mudah, ingin mencapai Pencerahan dengan sekali sentuh saja. Itu tak mungkin di dunia ini. Bila sekali sentuh saja bisa mencapai Pencerahan, Sakyamuni Budha tidak perlu sedemikian keras untuk mencapai kebudhaan.

Bila ada orang mengaku bahwa metode nya adalah yang tercepat, itu mencurigakan. Saya sendiri harus berlatih selama minimal 10 tahun. Sakyamuni Budha berlatih selama 6 tahun, enam tahun menyiksa diri. Sesungguhnya beliau berlatih lebih dari 6 tahun karena sebelumnya beliau harus mengunjungi banyak tempat. Sakyamuni Budha memiliki kesaktian dan kebijaksanaan besar, namun beliau masih harus berupaya keras. Orang jaman sekarang

tidak boleh malas dan seharusnya berlatih setiap hari. Bila berlatih dengan rajin, ia akan akhirnya mencapai sukses. Jangan terburu-buru. Terburu-buru tidak bermanfaat.

Sudhana mengunjungi 53 Bodhisattva dan guru dalam upaya mencari kebenaran, tapi pada akhirnya, ia pun harus berlatih. [Catatan: Dikisahkan dalam bab terakhir dari Sutra Avatamsaka tentang seorang sadhaka bernama Sudhana yang menemui berbagai Guru untuk belajar mencapai Pencerahan. Kisah kisah nya dilukiskan dalam relief relief di Candi Borobudur.] Hanya "mendengarkan" Dharma tanpa melakukan praktek nyata, tidak akan membawa orang pada kebudhaan. Ananda sendiri telah mendengar dan dapat mengingat ajaran ajaran dharma jauh lebih banyak daripada semua siswa Sakyamuni Budha lainnya. Tetapi, meskipun ia merupakan pendamping terdekat sang Budha, Ananda masih belum mencapai keberhasilan saat sang Budha memasuki nirvana. Mendengar bukanlah yang paling penting. Melaksanakan praktek nyata (berlatih) adalah yang terutama.

Sadhaka harus berlatih setiap hari. Meskipun anda telah sadar secara teori bahwa saat tidak tidur pun merupakan ilusi, seperti halnya saat tidur, anda harus berlatih untuk benar benar membuktikan ilusi ini. Meskipun anda bisa berbicara tentang Dharma selama ribuan tahun, "seekor penyu akan tetap seekor penyu". Anda bisa saja memahami teori Budhisme, tapi tanpa praktek nyata, "seekor penyu akan tetap seekor penyu". Latihan praktek nyata adalah yang paling penting.

Bila anda gagal mengerjakan PR (latihan rutin/pekerjaan rumah), bahkan bila anda bisa mengerti semua perincian kitab suci Budhisme, anda masih tidak lebih baik dari seorang penjagal. Seorang penjagal setidaknya masih menghasilkan uang dengan memotong babi. Upaya anda tidak lebih baik dari sekedar mencicipi es krim. Mencicipi es krim, setidaknya anda bisa menikmati rasanya. Sekedar ngobrol sungguh tak ada gunanya. Hanya praktek nyata yang efektif dalam membawa anda pada Pencerahan.

Kebanyakan cendekiawan Budhis dan profesor profesor di universitas bisa mengaku memahami Budhisme, tapi banyak diantara mereka mempunyai kesehatan yang buruk. Bukannya mereka tidak sadar bahwa mereka harus berlatih, hanya saja mereka tidak mau berlatih!!!

Sungguh sayang. Om Mani Padme Hum.

## **Yoga Mimpi (bagian ke 2)**

(oleh Maha Acarya Lian Shen pada 12 Juli 1996)

Tadi saya sudah membahas ketiga fondasi Tantrayana. Sekarang saya akan bicara tentang Yoga Mimpi.

Banyak orang merasa aneh mengapa kita harus berlatih ilmu Mimpi. Tantrayana mengajarkan cara pelatihan diri baik sewaktu tidak tidur maupun sedang tidur. Secara umum, jarang diketahui ada aliran Sutrayana yang mengajarkan Yoga Mimpi meskipun mungkin ada pengecualian. Tapi dalam Tantrayana, Yoga Mimpi adalah umum.

Tadi sewaktu kita bicara tentang ketiga fondasi Tantrayana, saya katakan bahwa sewaktu Guru kita mengadisthana kita, kita akan menerima kekuatan dharma setara dengan upaya bertapa ratusan tahun. Yidam kita juga sangat sakti. Kita semua tahu siapa Kwan Im dan betapa saktinya beliau. Para Dharmapala seperti 8 kelompok dewa naga, Catur Maharajakayika, Panca Vajrasattva, dakini, dan makhluk suci lainnya juga mempunyai kekuatan dharma yang besar.

Kita seharusnya bukan hanya berlatih di saat tidak tidur tapi juga pada saat tidur. Saya sudah pernah menyebutkan tentang "tidur bercahaya". Setiap malam sebelum tidur, kita harus berdoa kepada Guru kita, Yidam, dan Dharmapala, memohon adisthana mereka, sehingga kita aman di dunia mimpi.

Kita harus menjaga mantra Guru atau mantra Yidam sampai kita pulas tertidur. Kita harus memvisualisasikan aksara Om memancarkan sinar putih ke angkasa raya dari cakra dahi kita. Kemudian kita memvisualisasikan aksara Ah memancarkan sinar merah ke angkasa dari cakra tenggorokan. Akhirnya kita memvisualisasikan aksara Ah memancarkan sinar merah dimana sinar merah itu berubah menjadi sebuah payung yang menyelimuti kita. Kita lalu tidur dalam kecemerlangan sinar merah. Ini sangat penting.

Cakra tenggorokan memancarkan sinar merah ke angkasa. Benih aksara di angkasa menerima sinar merah dan memantulkannya kembali pada sadhaka. Pantulan sinar membentuk sebuah payung. Tidur dalam payung, kita tidak akan diganggu oleh rintangan karma apapun.

Suatu mimpi yang manjur akan datang. Suatu malam sebelum saya melakukan pekerjaan Hongshui, saya diberitahu dalam mimpi, "Besok siang jam 3 akan hujan. Harap ingat untuk membawa payung." Pesan itu sangat jelas. Setelah berkata demikian, ia memancarkan sinar terang. Di keesokan harinya, saya membawa payung. Semua teman saya tertawa, "Mengapa bawa payung? Hari ini cerah terik. Matahari bersinar terang." Mereka tertawa tergelak sewaktu saya memberitahu bahwa hujan akan turun pada jam 3 siang. Tak ada hujan sewaktu kami pergi, tapi begitu kami mencapai puncak, hujan mulai turun. Saya adalah satu satunya orang pada saat itu yang membawa payung.

Karena dharmapala sangat sakti, pesan darinya dalam mimpi juga akan tepat. Begitu tingkat latihan kita mencapai tahap tertentu, semua mimpi kita akan manjur. Pesan yang kita terima akan terjadi.

Orang awam mempunyai berbagai macam mimpi. Sebagian mimpi itu sangat aneh seperti perang antar makhluk, dan sebagainya. Sebaliknya, seorang Tantrika yang telah berhasil akan mempunyai jenis mimpi yang berbeda. Mimpi mereka akan jelas dan tepat. Dan ia pun akan sadar bahwa ia sedang bermimpi.

Karena dharmapala akan membimbing kita dalam mimpi kita, Guru kita dan Yidam akan mengadisthana kita dalam mimpi kita, kita tidak akan mengalami mimpi yang kacau balau. Begitu kita mencapai tahap ini, kita bisa berjalan diatas kaki sendiri (mandiri) dan tidak akan mempunyai pikiran yang tidak murni. Itu sebabnya kita harus berlatih Yoga Mimpi.

Dalam Tantra, adalah penting untuk berlatih Yoga Mimpi karena hampir setengah dari umur kita berada dalam keadaan tidur. Bila kita tidak berlatih pada waktu tidur, kapan kita punya waktu untuk berlatih? Jadi, Yoga Mimpi adalah bagian dari "Pencapaian Tubuh Sinar Pelangi". Kita harus berdoa kepada Yidam, Guru, Dharmapala sewaktu kita tidur. Kita harus tidur dengan posisi tidur yang benar yaitu kearah kanan dengan jantung diatas. Postur ini digunakan oleh Sakyamuni Budha ketika ia memasuki parinirvana. Kita harus menjaga mantra Yidam dan mantra Guru dan membentuk mudra mereka. Kita juga harus memvisualisasikan Dharmapala kita muncul melindungi kita.

Sebagai kesimpulan, penting untuk berlatih Yoga Mimpi. Mimpi kita harus benar, jelas, dan manjur. Itu saja untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.

### **Yoga Mimpi (bagian ke 3)**

(oleh Maha Acarya Lian Shen pada 15 Juli 1996)

Minggu lalu saya bicara tentang Yoga Mimpi. Karena ini topik penting, saya ingin bicara hal itu lagi pada hari ini.

Mengapa kita harus berlatih Yoga Mimpi? Sebagai insan manusia, kita membuang banyak waktu untuk tidur. Bila kita bisa belajar berlatih selama tidur, kemajuan rohani kita akan meningkat pesat. Adakalanya, bila kita tidak tahu apapun tentang Yoga Mimpi, susah payah

kita bisa tersia siakan.

Guru saya pernah memberitahu saya bahwa kehidupan dan kematian sangat erat kaitannya dengan mimpi. Ia juga berkata, "Sewaktu manusia mati, mereka masuk ke dalam mimpi lain." Jadi Tantrayana menganjurkan pelatihan yoga mimpi. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memastikan supaya kita menguasai sepenuhnya kematian kita. Bila kita tidak menguasai Yoga Mimpi, kita tidak akan pernah menjadi majikan atas kehidupan dan kematian kita.

Mengetahui bahwa kita sedang bermimpi pada saat bermimpi adalah sebuah tanda bahwa kita telah mahir dalam Yoga Mimpi. Di tingkat ini, mimpi kita akan selalu benar, murni, bijaksana, dan sesuai.

Juga, apa yang kita mimpikan akan terjadi. Penting bagi sadhaka untuk dapat mengontrol mimpi mereka. Lebih baik lagi bila ia dapat tetap murni dan tidak terkotori dalam mimpinya.

Bila kita dapat menguasai mimpi kita dan mengubahnya menjadi negri Budha yang murni bersih, maka kita telah menjadi majikan atas kehidupan dan kematian kita.

Guru saya memperingatkan saya berkali kali bahwa bila saya tidak dapat mengontrol mimpi saya, maka saya tidak dapat mengontrol kehidupan dan kematian saya.

Semua manusia bermimpi, sadhaka tak terkecuali. Kita semua tahu bahwa kebanyakan umat awam bermimpi kacau balau, kotor dan tidak sesuai. Juga mereka tidak sadar bahwa mereka sedang bermimpi.

Sebagian orang mungkin bermimpi bahwa mereka dapat terbang di langit dan turun ke neraka. Tapi begitu mereka bangun dari tidur, mereka kehilangan kemampuan ini. Jadi mimpi mereka tidak pernah bisa terkabulkan. Mereka tidak mampu untuk tetap murni, apalagi mengatasi/menundukkan mimpi mereka.

Apakah kalian pikir orang seperti ini sudah "cerah"? Tentu saja tidak. Negri Budha seperti apa yang kita bisa pergi bila kita mudah terkotori dalam mimpi kita?

Kita harus menyadari bahwa Tantrayana sangat menghargai Yoga Mimpi. Biarlah saya katakan ini, "Sebagai sadhaka, kita harus menjapa "lang, yang, kang" sewaktu kita berbaring untuk tidur. Lalu kita mengubah tubuh kita menjadi Vajra yang sangat keras." Dengan demikian, kita tidak akan pernah dikuasai oleh roh jahat dan tidak akan membuat karma buruk dalam mimpi kita. Juga, Yidam, Dharmapala, dan Guru kita akan mengadisthana kita, menyelimuti kita dan sinar merah akan melindungi kita dalam mimpi kita.

Ilmu ini disebut "tidur bercahaya". Saya sudah mengajarkannya sebelumnya. Saya harap anda mengerti pentingnya Yoga Mimpi sekarang dan jangan mau terseret ke jalan sesat oleh mimpi anda.

Saya ulangi lagi:

Bila kita bisa menguasai mimpi kita, tahu bahwa kita sedang bermimpi, dan mengalami mimpi murni yang manjur/terjadi, kita dapat menguasai kehidupan dan kematian kita.

Apa yang dikatakan guru saya sangat benar. Ia berkata, "Kita masuk ke dalam mimpi lain sewaktu kita mati."

Saya bertanya kepada kalian, "Apakah kematian sebuah mimpi?" Karena kita belum mengalami kematian, kita mungkin heran bagaimana rasanya mati.

Tantrayana berkeyakinan bahwa sewaktu orang meninggal, mereka masuk ke dalam mimpi lain.

"Sewaktu orang meninggal, apakah mereka masuk ke dalam mimpi lain?" Jadikanlah ini suatu bahan renungan.

Disebutkan dalam "Qian Shi Fa" (Dharma Transformasi Kesadaran) bahwa ini adalah suatu kebenaran, kebenaran sesungguhnya, dan benar benar suatu kebenaran. Itu saja untuk hari



ini. Om Mani Padme Hum

#### **Yoga Mimpi (4)**

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 12 Agustus 1996)

Berlatih yoga mimpi dapat memberikan pahala besar. Disamping dapat mengubah diri menjadi Vajra, seorang Tantrika akan dilindungi oleh Dharmapala, diselimuti oleh sinar merah, dan dibungkus oleh sebuah payung, sewaktu ia tidur.

Dengan memvisualisasikan sinar putih dari cakra dahi, mimpi kita akan menjadi sangat jelas dan kita akan dapat mengingat semua perincian mimpi sewaktu kita bangun dari tidur. Juga, karena kita tidur dengan nyaman di malam hari, maka kita akan penuh dengan tenaga esoknya. Kita harus melakukan 7 kali sadhana pernapasan botol begitu kita bangun dari tidur. Lalu, kita harus berdoa kepada Guru dan Yidam sebanyak 11 kali berterima kasih kepada mereka karena telah memberkati kita sewaktu kita tidur. Itulah hal hal penting yang perlu kita camkan.

Nanti bila anda pergi tidur, ingatlah untuk melakukan visualisasi yang telah diajarkan, menjapa "Lang, Yang, Kang" sebanyak 7 kali, serta menjelmakan diri menjadi Vajra. Anda akan menjadi sangat kuat kokoh sehingga tak ada roh jahat yang dapat mencuri energi kehidupan (prana) anda selagi anda tidur.

Yoga mimpi ini sangat baik untuk dilatih karena tubuh dan pikiran kita akan dikuatkan, kita akan dapat tidur dengan nyenyak, kita akan dapat bermeditasi selagi tidur.

Tantrayana menganggap tahap mimpi sebagai sebuah alam dharma tersendiri. Mimpi dianggap sebagai refleksi dari kesadaran ke 8 kita yaitu alaya vijnana (gudang kesadaran).

Kita sering mendengar komentar berikut ini. "Mimpi itu hanyalah ilusi." Saya sangat setuju. Mimpi memang tidak nyata. Mimpi memang hanya ilusi belaka. Tapi bagaimana bila anda bermimpi seram terus? Tidakkah anda pikir bahwa itu akan membawa pengaruh setelah anda bangun? Jadi, bermimpi di satu alam dharma akan membawa dampak pada kehidupan kita di alam dharma lain. Dengan kata lain, mereka yang tidak bisa tidur nyenyak di malam hari tidak dapat berlatih dengan baik di saat ia sedang tidak tidur.

Sebaliknya, orang yang berlatih dengan baik di saat ia tidak tidur belum tentu bertingkah laku dengan benar sewaktu ia sedang tidur di alam dharma lain.

Jadi, Yoga Mimpi adalah sebuah ilmu Tantra untuk menjembatani saat tidur dan saat tidak tidur. Bila pelatihan diri kita tidak terganggu selama tidur, maka kita akan dapat mempertahankan pikiran yang suci setiap saat. Sewaktu kita selalu mempunyai pikiran yang suci, bhavana kita akan sangat maju.

Bila mimpi kita murni dan tidak buruk, bila kita tahu bahwa kita sedang bermimpi dan karenanya hanya dalam ilusi, namun bila kita tetap dapat berlatih dan bermeditasi selama bermimpi, maka kita sudah pasti dapat terlahir di alam Sukhawati.

Bila anda dapat melakukan hal hal yang tadi saya sebutkan, maka saya mengucapkan selamat kepada anda. Anda telah mencapai. Anda terjamin untuk terlahir di negri suci (alam Sukhawati).

Namun, bila anda mengalami berbagai macam mimpi fantasi di malam hari sehingga anda tergoda untuk melakukan karma buruk, maka saya terpaksa mengatakan bahwa jalan anda masih panjang menuju keberhasilan.

Coba renungkan apa yang baru saja saya katakan. Bagaimana mungkin seseorang bisa disebut sadhaka yang telah berhasil bila ia hanya bagus disaat tidak tidur namun menjadi

kacau balau di saat tidur? Bhavana merupakan proses yang terus menerus. Jangan berpikir bahwa hanya mimpi yang merupakan ilusi. Di mata seorang Budha, semua fenomena di dunia ini adalah ilusi, apakah anda sedang tidur ataupun bangun. Keduanya adalah satu dan sama belaka.

Hidup adalah ilusi yang bisa sepanjang 100 tahun. Kita harus menyadarinya bahwa hidup ini ilusi dan menggunakannya sebaik-baiknya untuk berlatih diri. Kita harus dapat mengatasi (mengontrol) mimpi mimpi kita dan mencapai kebudhaan. Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.



[Berita](#)  
[Peristiwa](#)  
[Kesaksian](#)  
[Upadesa/](#)  
[Pengalaman](#)  
[Buku](#)  
[Pelatihan](#)

[Abhiseka Mula](#)  
[Galeri I](#)  
[Galeri II](#)  
[Multimedia](#)  
[Pusat Satyabudha](#)

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## [Iweb : Buku : Book 17](#)

Download Buku EOD ini untuk:

PC's Self-installer 

### 15. Yoga Sinar Murni (1)

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 13 Agustus 1997)

Hari ini saya akan membahas tentang Yoga Sinar Murni, satu dari 6 Yoga Naropa.

Saya pernah katakan bahwa dengan berlatih Tantrayana kita akan dapat membuktikan keberadaan dari berbagai alam surga.

Lewat nadi tengah, kita dapat mengalami maha sukha (kebahagiaan besar). Sewaktu kita berada di alam berwujud (rupadhatu), kita dapat membuktikan keberadaan sinar murni.

Maha Sukha dapat dialami di alam Kamadhatu (alam dewa yang masih bernafsu). Sinar murni hanya dapat dilihat di alam Rupadhatu (alam berwujud tapi sudah tak bernafsu).

Setelah itu, tak ada yang bereksistensi di alam Arupadhatu (alam tak berwujud). Karena tak ada tangga, bagaimana kita bisa memasuki Arupadhatu? Saya pernah bingung tentang alam Arupadhatu cukup lama karena sulit untuk masuk kesana. Di masa mendatang, saya akan membahas lebih banyak tentang alam Arupadhatu dan cara memasukinya.

Ada banyak macam ajaran mengenai yoga sinar murni ini. Guru guru silsilah mempunyai pandangan pandangan yang berbeda tentang yoga sinar murni ini.

Supaya sinar murni bisa muncul, pertama, kita harus memotong pikiran. Para Guru silsilah kita sangat pintar. Mereka melakukan banyak penyelidikan dan akhirnya berkesimpulan bahwa:

Sinar murni muncul sewaktu pikiran pertama hilang dan sebelum pikiran kedua muncul. Dengan kata lain, sinar murni ada diantara pikiran.

Bagi saya, ini agak teoritis karena kita tidak benar benar tahu kapan ia akan muncul.

Ada pendapat lain. Sebagian guru silsilah percaya bahwa kita harus berlatih yoga api kundalini. Begitu kita dapat menggerakkan api kundalini dan memfokuskan nya sama seperti sinar matahari difokuskan lewat kaca pembesar, maka kita akan dapat menyalakan api sehingga sinar muncul.

Ini sepetinya cukup masuk akal karena asap dan sinar merupakan hasil dari api.

Bagaimana caranya melatih yoga ini sehingga sinar murni muncul? Meskipun ada banyak caranya, lebih baik membiarkan segala sesuatu berjalan secara alamiah. Bila api kundalini kita sudah ternyalakan dan bila kita sudah bisa menggerakkan nya sesuai keinginan kita (ke kiri, ke kanan, ke atas, ke bawah), maka pada akhirnya api dan sinar akan muncul.

Saya bertanya kepada diri sendiri pertanyaan berikut ini, "Apakah ini cara sinar murni dimunculkan?"

Berikut ini adalah pengalaman saya secara langsung (pribadi) setelah berlatih secara mendalam mengenai hal ini.

Sewaktu api kundalini yang naik di nadi tengah bertemu dengan tetesan bulan dari bodhicitta di cakara hati, semua nadi di sekitar hati akan menjadi longgar sehingga sebuah bunga teratai 8 kelopak akan mekar. Hal penting lainnya yang harus dicamkan adalah bahwa ada semacam objek seperti benang diantara nya. Saya menyebutnya "Wu Cai Xing Mai" (nadi hati panca warna). Ini adalah sumber asli dari sinar sinar murni.

Sinar pertama yang dipancarkannya adalah sinar putih yang halus. Lalu, berubah menjadi lima sinar kebijaksanaan dan akhirnya menjadi lima sinar pelangi. Itulah hal hal penting tentang penemuan saya.

Saya ulangi lagi. Sewaktu api kundalini dan tetesan bulan menyatu di cakra hati, maka sebuah bunga teratai 8 kelopak akan mekar. Akibatnya, banyak jenis sinar akan memancar. Hanya sinar pertama yang dapat dianggap sebagai sinar asli dari cakra hati. Saya menyebutnya sinar nadi hati panca warna.

Kesimpulan nya, beberapa guru silsilah berkata, "Sinar murni muncul diantara pikiran." Ini terkesan teoritis. Guru Guru silsilah lain berkata, "Panas membangkitkan api kundalini sehingga sinar murni muncul dengan sendirinya."

Hari ini, saya, Lian Shen Rinpoche, ingin menambahkan satu hal berikut ini:

"Sewaktu cakra hati terbuka, maka sinar nadi hati panca warna akan memancar."

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.

## **Yoga Sinar Murni (2)**

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 13 Agustus 1997)

Saya akan membahas lagi tentang Yoga Sinar Murni.

Seperti kalian ketahui, berbagai alam surga dapat dikelompokkan menjadi 3 alam yaitu Alam Nafsu (Kamadhatu), Alam Berwujud (Rupadhatu), dan Alam Tak Berwujud (Arupadhatu).

Bagaimana kita membedakan alam alam ini?

Orang orang yang telah mengumpulkan pahala besar dengan cara beramal dan berbuat kebajikan lainnya dapat naik dan menikmati hidup di alam Kamadhatu.

Orang orang yang mempunyai kebijaksanaan besar akan naik ke alam Rupadhatu. Karena mereka menggunakan kebijaksanaan mereka untuk melakukan meditasi, secara lambat tapi pasti, mereka akan dapat mencapai alam Rupadhatu.

Orang orang yang telah menguasai konsep kekosongan akan naik ke alam Arupadhatu. Dalam proses melewati berbagai alam kesadaran, pada akhirnya mereka akan dapat membuktikan kebenaran tentang kekosongan.

Saya berpendapat bahwa Yoga Sinar Murni ada di alam Rupadhatu (?). Sinar Murni akan memancar sewaktu air yang turun bergabung dengan api yang naik di cakra hati. Akibatnya, cakra hati terbuka. Kita akan dapatkan bahwa ada sebuah tempat yang indah disana.

Bila kita amati sutra Kao Wang Kwan Se Im Cen Cing, kita akan dapatkan bahwa sesungguhnya kita sedang menyebut nama para Budha dan Bodhisattva di 10 penjuru. Dengan berkonsentrasi pada upaya membaca sutra ini, kita akan memperoleh kekuatan dari para Budha dan Bodhisattva di 10 penjuru.

Satu lapis demi satu lapis, karma buruk anda terkupas oleh upaya pembacaan sutra yang anda lakukan. Pada akhirnya, habislah karma buruk anda. Akibatnya, semua nadi di sekitar cakra hati anda akan bebas dari hambatan sehingga cakra hati anda akan terbuka secara alamiah. Ada sebuah istilah dialek Taiwan yang dengan tepat menjelaskan hal ini -- hati yang kusut -- yaitu hati yang diikat sana sini.

Sewaktu berlatih prana, kita berusaha menyatukan api yang naik dengan air (dalam tubuh) yang turun. Sewaktu dapat melonggarkan kekusutan di cakra hati kita. Begitu cakra hati

yang lain supaya dapat menghilangkan kekusutan di cakra hati kita. Begitu cakra hati terbuka, bunga teratai di hati akan mekar secara alamiah.

Biarlah saya ulangi lagi:

Dengan membaca sutra Kao Wang, kita akan diberkahi oleh para Budha dan Bodhisattva di 10 penjuru. Semakin kita baca, semakin berkurang karma buruk kita. Pada akhirnya, bunga teratai di cakra hati akan mekar sehingga sinar panca warna akan memancar. Ini disebut "pemancaran sinar murni dari hati".

Sinar yang dipancarkan itu disebut sebagai "sinar anak", sedangkan sinar dari alam semesta disebut "sinar ibu". Sewaktu kedua sinar ini menyatu di angkasa, sinar ketiga yang disebut sinar murni (buah sinar murni) akan timbul. Ini adalah saat kita dapat membuktikan keberadaan Lautan Cemerlang dari Vairocana.

Kita bisa berenang di lautan itu tanpa perlu kuatir tenggelam atau kehabisan napas. Kita dapat merasakan apa yang disebut kebahagiaan abadi, kenikmatan tanpa tanding, dan kegembiraan yang luar biasa.

Ada sebuah ungkapan dalam Budhisme "Chang Le Wo Jing" yang dapat digunakan untuk melukiskan dunia sinar murni. Berenang di lautan cemerlang Vairocana, kita merasakan kemurnian diri kita dan menikmati kebahagiaan abadi. Ini adalah tingkat rohani yang hanya dapat dialami sewaktu kita berada di alam Kamadhatu dan Rupadhatu pada saat yang bersamaan.

Mencapai tahap "Chang Le Wo Jing" (kebahagiaan abadi dan kemurnian diri) sungguh merupakan prestasi. Bagaimana kita bisa mengharapkan kebahagiaan abadi di alam neraka, alam setan kelaparan, atau alam binatang? Makhluk di alam binatang mungkin bisa merasakan sedikit kebahagiaan sementara. Makhluk di alam jin selalu berkelahi. Makhluk di alam neraka dan setan kelaparan hidup menderita.

Jadi istilah "Chang Le Wo Jing" dapat ditafsirkan sebagai "mengalami fenomena sinar murni".

Seorang sadhaka yang telah berhasil mencapai surga surga di alam Kamadhatu dan Rupadhatu akan dapat melihat penyatuan antara "sinar anak" dan "sinar ibu". Ia juga akan dapat melihat kemunculan sinar ketiga yaitu "buah sinar murni". Ini adalah keberhasilan dari yoga sinar murni (atau Chang Le Wo Jing).

Untuk berlatih yoga yang mendalam ini, kita harus membaca sutra Kao Wang dengan rajin untuk membuang karma buruk dan keresahan di sekitar cakra hati kita.

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.



Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
**Buku**  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## **Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:  
PC's Self-installer 

### **16. Yoga Penyeberangan Bardo (1)**

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 14 Agustus 1997)

Hari ini saya akan membahas tentang Yoga Penyeberangan Bardo, yoga ke 5 dari 6 Yoga Naropa.

Saya akan mulai dengan menjelaskan kata bardo. Bardo dikenal sebagai "roh" bagi kebanyakan orang dan disebut "vinana" (kesadaran) oleh kalangan Budhis. Jadi, yoga ini juga bisa disebut yoga penyeberangan roh.

Kita dikatakan "dalam alam bardo" setelah meninggal dunia tapi sebelum reinkarnasi lagi. Yoga penyeberangan bardo adalah cara bagaimana kita dapat terlahir di negri Budha dan terlepas dari tumimbal lahir.

Sebetulnya, bila kita telah menguasai seni "pencapaian tubuh sinar pelangi", maka dengan keberhasilan rohani kita itu, kita tidak perlu masuk ke alam bardo. Begitu 'roh' kita lepas dari tubuh fisik, bila tingkat pencapaian kita tidak tinggi sehingga masuk ke alam bardo, maka sebagai jalan terakhir, kita bisa menggunakan yoga penyeberangan bardo untuk menyelamatkan diri, untuk membawa 'kesadaran' kita ke alam yang lebih tinggi.

Sewaktu seseorang mendekati ajal, 'kesadaran' nya muncul. Bila seorang sadhaka suci kebetulan ada disana, ia dapat menggunakan yoga penyeberangan bardo untuk membimbing roh orang yang akan meninggal itu dalam melewati nadi tengah dan mengambil rute yang benar.

Hal hal penting tentang yoga ini adalah sebagai berikut:

Pertama, Tantrika harus terus mengingatkan orang yang akan meninggal itu untuk melepaskan kemelekatan nya. Kedua, orang yang akan meninggal itu harus berusaha berkonsentrasi pikiran, lebih baik lagi kalau bermeditasi. Ketiga, sebagai hasil dari sadhana harian kita, begitu pikiran kita tenang, maka sinar murni kita akan memancar.

Bila sinar murni tidak memancar setelah kita mati, itu berarti bahwa kita belum menguasai yoga sinar murni sewaktu kita masih hidup.

Bila kita dapat memancarkan sinar murni, kita dapat memohon kemunculan sinar 'ibu' dari kesadaran alam semesta. Dengan menyatunya sinar 'ibu' dan sinar 'anak' dalam meditasi kita, maka 'roh' kita masih bisa terlahir di negri Budha.

Untuk terlahir di alam Sukhawati, tanah suci Timur, ataupun negri Budha manapun, sangat penting bagi si 'roh' untuk keluar dari tubuh lewat ubun ubun kepala. Tergantung keinginan kita sewaktu kita hidup, sinar 'ibu' dari negri Budha pilihan kita akan muncul.

Saya baru saja menjelaskan kepada kalian ajaran lisan paling penting mengenai yoga penyeberangan bardo ini. Sang sadhaka suci yang membimbing harus membisikkan kata kata petunjuk ke telinga orang yang akan meninggal itu, "Kau harus pasrah (merelakan segala sesuatu)."

Bila si orang yang sudah akan meninggal itu masih berpikir, "Saya punya banyak uang tersimpan di berbagai tempat rahasia. Saya punya banyak emas dan permata. Saya harus memberitahu keluarga saya tentang bagaimana mengurus tanah tanah dan hak milik saya", maka ia pasti terlahir di alam yang rendah saja.

Sinar 'anak' hanya akan muncul bila orang itu tidak mempunyai kemelekatan. Tantrayana herkevakinan bahwa sinar 'ibu' akan turun ke atas kepala orang itu dan menemui 'anak' nya

berkeyakinan bahwa sinar itu akan turun ke atas kepala orang itu dan menjemput anak nya pulang.

Dari sini jelas bahwa sungguh merepotkan untuk melewati alam bardo sebelum reinkarnasi. Bila kita telah melatih yoga sinar murni, sewaktu kita meninggal dunia, kita dapat secara berdikari memancarkan sinar murni dan menyatu dengan sinar 'ibu' untuk menuju negri suci yang kita pilih!

Yidam kita akan muncul secara pribadi untuk menerima kita saat kematian bila kita telah berkontak batin dengan nya sewaktu kita hidup. Amitabha Budha akan datang menjemput 'kesadaran' dari umat nya. Bila pada saat ajal, si umat dari aliran tanah suci (Sutrayana) tahu berfokus perhatian dan menjapa "Namo Amitabha Budha", maka umat itu tidak perlu melewati alam bardo.

Pendek kata, semua sadhaka yang telah berhasil mencapai kontak batin dalam Yidam Yoga akan disambut dengan hangat oleh Yidam mereka. Amitabha Budha dengan senang hati menyambut mereka bila mereka telah melatih ajaran ajaran tanah suci. Mereka akan masuk ke tahap kekosongan bila mereka telah berlatih sebagai sadhaka Zen.

Dalam sadhana harian kita, kita harus memvisualisasikan yidam kita duduk diatas kepala kita. Kemudian sinar murni yang kita pancarkan masuk ke tubuh Yidam lewat nadi tengah dan ubun ubun kepala. Ini disebut "pencapaian kebudhaan secara instan". Sangat penting untuk menggunakan pengalaman pengalaman yang telah kita kumpulkan selama bertahun tahun berlatih di saat yang kritis tersebut.

Dalam buku yang berjudul "Petunjuk Tentang Kematian", dinyatakan dengan jelas bahwa seorang yang akan meninggal harus rileks, berkonsentrasi, dan paling penting berada dalam suasana meditasi sehingga sinar murni orang itu bisa memancar.

Kesimpulan nya, untuk supaya 'kesadaran' (roh) bisa terlahir di tanah suci, hal hal penting yang harus dicamkan adalah: Tidak melekat, Konsentrasi Meditasi, Pemancaran Sinar Murni, dan Keluar Lewat Ubun Ubun Kepala.

Bila kita tidak menguasai yoga penyeberangan bardo dan 'roh' kita tidak keluar dari ubun ubun kepala, maka kita mau tidak mau terlahir di salah satu dari 6 alam kehidupan yang masih bertumimbal lahir. Bila demikian, sebaiknya ada seorang sadhaka suci di sekitar orang yang akan meninggal itu sehingga dapat memberikan bimbingan. Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.

## **Yoga Penyeberangan Bardo (2)**

(Ceramah Dharma Maha Acarya Lian Shen pada 14 Agustus 1996)

Diajarkan dalam yoga penyeberangan bardo bahwa banyak orang tidak sadar sewaktu mereka baru meninggal. Saya sudah pernah menyebutkan bahwa kematian dan mimpi adalah sama belaka. Bila orang tidak sadar bahwa mereka sedang bermimpi, maka itu berarti orang tidak akan sadar pula sewaktu mereka meninggal. Sewaktu 'roh' baru keluar dari tubuh fisik, orang mati ini akan berada di suasana mimpi. Begitu mereka sadar bahwa mereka telah mati, minimal 3 hari telah berlalu. Itulah saat dimana orang mati itu belajar menghadapi kenyataan bahwa ia telah mati.

Karena kebanyakan orang tidak menjalankan sadhana, 'roh' mereka akan sangat tergantung. Mereka dapat melihat berbagai alam ilusi di hadapan mereka. Jadi, seorang sadhaka Tantra yang hadir di saat saat seseorang akan meninggal harus memberitahu mereka, "Apapun yang muncul dihadapan mu adalah ilusi. Anda harus sadar bahwa itu semua adalah ilusi. Anda harus tetap tenang."

Sewaktu seseorang meninggal, ia akan sangat ketakutan karena semua musuh dan roh roh penagih hutang akan bermunculan. Mereka ingin membalas dendam bila mereka pernah dibunuh oleh orang ini sebelumnya. Mereka ingin menagih kembali apa yang orang ini pernah ambil dari mereka.

Menyadari bahwa apa yang dilihat itu adalah ilusi, kita harus berani dan menghadapi hal ini. Sangat penting untuk tetap tenang karena tak lama kemudian ilusi ilusi ini akan lenyap.

Dikatakan dalam yoga penyeberangan bardo bahwa semua Mara, semua setan, dan semua hantu yang kita lihat di alam bardo adalah ilusi belaka dan tidak mempunyai eksistensi. Jadi, kita harus tetap dalam suasana meditasi dan teguh pada arah tekad kita seumur hidup yaitu untuk terlahir di negri Budha.

Kita mungkin bisa mengalami di lempar ke jurang yang mengerikan, dan sebagainya. Kita mungkin akan mendengar suara suara aneh, melihat berbagai setan, dibakar api, tenggelam dalam air, dan dikubur oleh gempa bumi.

Ini adalah akibat tercerai-berainya 4 unsur kehidupan dalam tubuh kita yaitu:

Unsur tanah -- gempa bumi.

Unsur air -- ombak ombak.

Unsur api -- terasa dibakar.

Unsur angin -- angin puyuh.

Jadi, kita bisa mendengar berbagai macam suara dan mendengar berbagai macam pemandangan yang mengerikan. Kita harus menganggap semuanya itu sebagai ilusi belaka. Sambal menenangkan pikiran, kita harus mengamati secara cermat warna sinar yang muncul. Jangan memasuki tempat tempat yang memancarkan sinar sinar yang redup karena ini akan membawa anda terlahir di salah satu dari 6 alam kehidupan yang masih bertumimbal lahir. Kita harus mengikuti sinar yang termurni dan terjemih atau mengikuti Amitabha Budha yang datang menjemput kita.

Jadi, bisikan seorang Tantrika kepada orang yang akan meninggal bisa merupakan hal yang menentukan. "Camkan bahwa segala sesuatu yang muncul dihadapan mu adalah ilusi belaka!"

Sesosok setan yang menyeramkan bisa muncul dihadapan kita. Bila kita takut dan mencari lubang untuk bersembunyi, sedangkan seekor anjing kebetulan sedang melahirkan bayi di saat saat kritis itu, maka kita bisa terlahir sebagai anjing kecil.

Di alam bardo, kita terasa seperti ditarik ke 6 alam kehidupan. Jadi, mereka yang sering bermeditasi sewaktu mereka hidup dapat menggunakan kemahiran meditasi mereka di saat itu.

Dengan berlatih yoga mimpi dan yoga penyeberangan bardo, kita akan tahu bahwa kita sedang bermimpi dan bahwa apa yang kita lihat adalah ilusi. Jadi, kita tidak akan takut, tidak akan lari kabur, tidak akan mencari tempat sembunyi di perut seorang wanita yang sedang melahirkan sehingga terlahir kembali sebagai bayi. Wah, bisa bisa begitu keluar dari tempat persembunyian, kita dapatkan diri kita di keluarga baru, di dunia baru, dan sebagai orang baru!

Seperti yang telah saya sebutkan, berbagai pemandangan akan muncul dihadapan kita. Bila kita merasa senang duduk di mobil sedan, kita akan terlahir sebagai kepiting. Bila kita senang naik kereta api, kita bisa terlahir sebagai ular. Bila kita senang naik kapal terbang, kita bisa terlahir sebagai naga terbang. Ingatlah. Kita tidak boleh sembarang naik transportasi seenaknya. Transportasi yang tepat adalah Budha dengan bunga teratai.

Dalam Tantrayana, kita diajarkan untuk mencari sinar murni (sinar terang). Sewaktu sinar 'ibu' muncul, kita akan disoroti sinar seperti yang kita lihat di TV. Seseorang berdiri di atas tanah. Pesawat UFO menyorotkan sinar untuk mengangkatnya, untuk menyatu dengan sinar 'ibu' dan membentuk 'buah sinar murni'.

Harap ingat ini:

Roh harus keluar dari tubuh lewat ubun ubun kepala sehingga kita bisa terlahir di negri Budha. Kita akan tetap ada di salah satu dari 6 alam kehidupan yang masih bertumimbal



lahir bila roh kita keluar dari tempat tempat lain. Kita bisa terlahir sebagai ikan, burung, manusia, kuda, sapi, atau lebih parah lagi bila kita bersembunyi di gua sehingga sewaktu keluar, kita bisa terlahir sebagai babi.

Jadi, di alam bardo ini, kita harus tetap berkonsentrasi. Kita harus sadar bahwa sewaktu unsur tanah, air, api, dan angin dalam tubuh fisik kita tercerai-berai, maka banyak pemandangan ilusi akan muncul. Roh roh penagih hutang dan musuh musuh kita bisa mengancam kita. Sewaktu semua karma buruk ini muncul, kita harus menjapa mantra dan menyebut nama Budha untuk melenyapkannya.

Penting di saat saat kritis ini untuk menjapa mantra yang paling sering kita japa, menyebut nama Budha yang paling sering kita sebut, dan tetap dalam konsentrasi meditasi seperti kita masih hidup. Semua ilusi ini akan akhirnya lenyap. Inilah yang disebut yoga penyeberangan bardo.

Mengapa yoga penyeberangan bardo dianggap sebagai yoga kelas dua (prioritas kurang penting) diantara ke 6 Yoga Naropa? Yoga ini tidak dianggap paling penting karena yoga ini tidak dapat membawa kita mencapai kebuddhaan secara instan.

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.

### **Yoga Penyeberangan Bardo (3)**

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen tanggal 15 Agustus 1997)

Saya akan membahas lagi tentang yoga penyeberangan bardo. Seorang suci (biksu maupun non-biksu) yang telah menguasai yoga penyeberangan bardo dapat membimbing roh seorang yang akan meninggal ke tempat yang benar.

Karena kita belum tentu beruntung untuk didampingi oleh seorang seperti itu sewaktu akan meninggal dunia, maka kita harus berusaha sebaik mungkin untuk mempunyai pengetahuan tentang bagaimana menenangkan pikiran atau lebih baik lagi bagaimana tidak mempunyai pikiran.

Bila di saat saat kritis dalam hidup kita itu, kita masih memikirkan tentang:

Apakah istri saya akan kawin lagi setelah saya mati?

Apakah putra saya akan segera menikah?

Bagaimana dengan putri saya?

Bagaimana saya harus melunasi hutang saya?

Bagaimana dengan rasa benci saya terhadap seseorang?

Maka kita sudah pasti tidak akan terlahir di negri suci (negri Budha). Pikiran kita harus tenang, barulah sinar murni bisa muncul sehingga mengakibatkan sinar kesadaran alam semesta untuk juga memancar.

Sesungguhnya, semua aliran Budhisme menganjurkan supaya kita membiarkan segala sesuatu berjalan secara alamiah, supaya kita menenangkan pikiran sehingga dapat terlahir di negri suci.

Tapi, ada sebuah yoga lain yang disebut Yoga Pemindahan Kesadaran dimana seorang Tantrika dapat menggunakan kekuatan dharma nya untuk menolong seorang yang akan meninggal untuk dapat terlahir di negri suci. Sungguh sulit kalau bukan mustahil untuk bertemu dengan seorang yang telah mahir dalam ilmu tersebut. Kita harus telah mengumpulkan banyak karma baik sebelum kita dapat berjumpa dengan orang seperti itu.

Yoga Pemindahan Kesadaran adalah sebagai berikut. Si Tantrika akan ke rumah orang yang akan meninggal (si pasien). Ia akan menggunakan biji aksara 'hum' berwarna biru yang telah ia latih seumur hidup untuk menutup semua lubang kecuali ubun ubun kepala si pasien. Si Tantrika harus meniupkan hawa ke jari jemarinya terlebih dahulu, kemudian menggunakan jari jari nya untuk menyentuh pintu pintu keluar (anggota anggota tubuh tertentu) dari si pasien yaitu kedua mata, kedua lubang hidung, pusar, anus, dan kemaluan. Dengan demikian, semua pintu pintu keluar di tubuh si pasien dikunci (diblokir) oleh biji aksara "hum" berwarna biru. Untuk dapat melakukan hal ini secara efektif, si Tantrika haruslah mempunyai semacam kekuatan batin. Kalau tidak, maka tidak akan manjur. Si Tantrika harus memindahkan biji aksara "hum" dari hati nya ke jari jari nya sebelum ia dapat dengan efektif menutup semua pintu keluar di tubuh si pasien. Bahkan kening (cakra dahi) harus diblokir sehingga hanya ubun ubun kepala yang terbuka sebagai pintu keluar. Bila demikian, maka si pasien pasti terlahir di negri Budha. Tapi sungguh sulit menemukan seorang Tantrika yang mahir dalam yoga ini.

Almarhum Guru Lian Hua Song Xiong sungguh beruntung. Sewaktu ia akan meninggal dunia, saya berada disana untuk menggunakan yoga ini menolongnya. Banyak orang mengira bahwa ia akan sembuh begitu saya mengadisthana nya. Faktanya adalah bahwa saya sudah tahu bahwa ia akan segera meninggal, sehingga saya menggunakan yoga pemindahan kesadaran ini untuk menolong nya. Dengan menggunakan biji aksara 'hum' berwarna biru, saya menekan jari jari saya ke semua pintu keluar. Banyak siswa menjadi saksi peristiwa ini. Setelah ritual adisthana ini, Acarya Lian Hua Song Xiong mempunyai cukup tenaga untuk bisa bangun dari ranjang dan bernamaskara kepada saya. Ia bisa bangun karena biji aksara 'hum' berwarna biru memberinya tenaga. Setelah itu, ia meninggal dunia. Karena kesadaran nya keluar dari tubuh fisik lewat satu satu nya jalan keluar yaitu ubun ubun kepala, maka ia terlahir di negri suci. Hanya sadhaka sejati dapat menggunakan yoga pemindahan kesadaran ini dalam menolong orang orang yang akan meninggal dunia. Tentu saja akan lebih baik bila kita tahu yoga penyeberangan bardo daripada mengharapakan seseorang memberitahu kita apa yang akan terjadi, bagaimana ber-reaksi, bagaimana tidak mempunyai pikiran, dan sebagainya.

Kesimpulan nya, yoga penyeberangan bardo sangat berguna, berfungsi sebagai "petunjuk" bagi orang orang yang akan meninggal, apakah mereka itu berlatih metode Sutrayana ataupun Tantrayana. Di alam bardo, kita tidak boleh terbuai oleh apa yang kita lihat. Bila kita mengikuti leluhur kita seperti kakek atau orang tua kita ke tempat mereka, maka kita bisa terlahir di akhirat.

Hal paling penting untuk dicamkan adalah "mempunyai pikiran yang tenang, memohon kemunculan sinar murni dari Budha atau Bodhisattva untuk datang menjemput kita."

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.



**Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
Buku  
Pelatihan**

**Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha**

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

**Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:  
PC's Self-installer

## **17. Powa Yoga (1)**

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen pada 15 Agustus 1997)

Sekarang saya akan membahas yoga ke 6 dari "6 Yoga Naropa" yaitu Powa Yoga. Powa Yoga juga dikenal sebagai Yoga untuk membuka ubun ubun kepala. Tak ada ilmu seperti ini dalam ajaran ajaran Sutrayana.

Tantrayana berkeyakinan bahwa begitu seseorang dapat membuat lubang di ubun ubun kepala nya, maka sewaktu ia meninggal, kesadaran nya akan dapat naik ke negri Budha lewat lubang itu.

Tapi ada satu kelemahan dalam yoga ini. Umur anda akan menjadi lebih pendek. Jadi, orang muda dianjurkan tidak berlatih yoga ini. Karena resiko bahaya nya, banyak sadhaka bahkan telah meninggalkan pelatihan yoga ini.

Tentu saja ada cara cara untuk mengatasi kelemahan ini. Hanya mereka yang berlatih yoga ini secara tidak benar yang akan menjadi pendek umurnya. Lagipula, pikir pikir, bila kita terlahir di negri Budha, lebih cepat kan lebih baik. Apa enak nya sih hidup 1 hari lebih lama di dunia samsara ini?

Saya teringat ucapan dari seorang pelukis terkenal yang bernama Van Gough, "Hidup ini adalah penderitaan. Penderitaan adalah hidup!" Umur panjang harus disertai dengan tujuan. Tak ada gunanya berumur panjang namun menderita. Adakalanya hidup yang pendek namun berarti itu lebih berharga.

Bagi saya, hidup yang pendek namun memuaskan dapat dianggap sebagai usia panjang juga. Saya tidak mau menjadi orang tua yang bersifat aneh, kejam, dan suka marah marah

Sekarang saya akan memperkenalkan anda dengan Powa Yoga, sebuah yoga yang sangat rahasia dalam Tantrayana. Yoga ini sederhana dan cepat untuk dicapai, bukan cepat mati tentunya. Begitu kita menguasai yoga ini, kita hanya perlu melatihnya sebulan sekali untuk memastikan lubang di ubun ubun kepala tetap terbuka.

Pada saat yang sama, kita harus berlatih dharma Budha untuk memperpanjang umur sehingga sang Budha akan menggunakan nektar nya untuk meng-adisthana kita dan memperpanjang hidup kita. Penting untuk mengingat bahwa Powa Yoga dan Dharma Budha Untuk Panjang Umur perlu dilatih bersama.

Bila anda ingin belajar Dharma Budha Untuk Panjang Umur dari saya, maka anda harus bercatur-sarana dan menerima abhiseka dari saya terlebih dahulu. Powa Yoga hanya dapat dilatih setelah kita mencapai keberhasilan rohani tertentu seperti misalnya: Anda harus bercatur sarana terlebih dahulu, menerima abhiseka, berlatih Catur Prayoga, kemudian berlatih Guru Yoga sampai mencapai kontak batin. Barulah tiba saat nya untuk berlatih yoga ini.

Sewaktu berlatih Powa Yoga, kita harus memvisualisasikan Guru Akar (Maha Acarya Lian Shen) yang merupakan juga Vajradhara dan Vajrasattva duduk diatas kepala kita. Kedua tangan kita harus memegang semacam alat alat seperti vajra gantha sebelum kita menjelmakan diri menjadi Vajrayogini. [Maha Acarya menunjuk Thangka di sebelah kiri nya.] Itu adalah rupa dari Vajrayogini dalam posisi berdiri. Tangan kanan nya memegang pisau sabit. Tangan kiri nya memegang tengkorak. Kita harus menjelmakan diri menjadi Vajrayogini dan menghubungkan nadi tengah kita dengan nadi tengah Guru Akar yang duduk diatas kepala kita.

Lalu, kita memvisualisasikan sebuah bunga teratai dengan aksara "hum" berwarna putih didalam nya mekar di hati Vajrayogini. Kemudian, kita memvisualisasikan bunga teratai yang

urutan nya mekar di hati vajrayogini. Kemudian, kita memvisualisasikan bunga teratai yang sama mekar di hati Guru Akar. Setelah bervisualisasi demikian, kita harus berdoa dengan tulus kepada Guru Akar, memohon nya untuk memberkati kita sehingga kita dapat terlahir di negri Budha pilihan kita. Doa kita harus dilakukan dengan semangat dan keyakinan, "Saya mau pergi. Doa saya harus dikabulkan. Tidak boleh tidak! Saya menuntut untuk pergi!" Doa kita bisa begini, "Saya ingin pergi. Saya harus pergi. Saya ingin terlahir di negri Budha!"

Dua kata mantra yaitu "her" dan "kah" digunakan. Kata "her" harus diucapkan dengan kekuatan dan dengan keras sehingga getaran yang diciptakan nya dapat memaksa biji aksara 'hum' untuk naik lewat nadi tengah dan menyatu dengan biji aksara 'hum' di cakra hati dari Guru Akar.

Setelah menyatu sejenak, kata "kah" harus diucapkan sehingga aksara "hum" dapat turun lagi ke tempatnya semula. Ingat! "Her" adalah untuk naik. "Kah" adalah untuk turun.

Kita harus menggunakan prana yang telah kita latih lewat sadhana pernapasan botol untuk membantu kita menggerakkan aksara "hum" putih di cakra hati naik ke ubun ubun kepala dan kemudian naik lagi ke hati Guru Akar. Secara total, naik dan turun ini harus dilakukan sebanyak 21 kali masing masing.

Sebagian Tantrika yang telah berhasil hanya perlu waktu satu atau dua hari untuk menguasai yoga ini, sedangkan sadhaka yang lebih lambat bisa perlu 49 hari.

Sebuah benjolan akan muncul di kepala si sadhaka. Sedikit darah akan mengalir keluar dari tempat lubang.

Kesimpulan nya, sebagian orang hanya perlu sehari untuk menguasai yoga ini. "Her" adalah untuk naik. "Kah" adalah untuk turun.

Setelah vibrasi yang kuat, kita harus memvisualisasikan naiknya biji aksara 'hum' berwarna putih. Ini harus dilakukan sebanyak 21 kali masing masing. Yoga ini sungguh luar biasa.

Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.

## **Powa Yoga (2)**

(Ceramah Maha Acarya Lian Shen pada 16 Agustus 1997)

Hari ini saya akan membahas powa yoga secara terperinci. Powa Yoga dilatih untuk membuat lubang di ubun ubun kepala. Sewaktu meninggal dunia, kesadaran kita meninggalkan tubuh fisik lewat lubang itu.

Hal hal penting dalam yoga ini adalah sebagai berikut:

- Menjelmakan diri menjadi Vajrayogini.
- Guru Akar kita duduk di atas kepala kita.
- Semua Guru Silsilah masa lampau duduk di atas kepala Guru Akar kita.
- Mereka membentuk lingkaran lingkaran dan memanjang ke atas. Lalu, guru guru silsilah ini berubah menjadi titik titik terang dan turun pada Guru Akar kita untuk menandakan silsilah Tantra kita.
- Lalu, kita memvisualisasikan nadi tengah memanjang dari Vajrayogini ke Guru Akar (Guru Dari Semua Vajra). Di cakra hati masing masing, ada bunga teratai yang mekar dengan aksara 'hum' di dalam nya. Hal penting disini adalah bahwa aksara itu berdiri

tegak dan tidak dalam keadaan berbaring. Sewaktu menjapa mantra nya, aksara itu akan mulai terbang tanpa rintangan.

Seseorang bertanya kepada saya apakah aksara "hum" berwarna putih atau biru karena saya menyebutkan baik warna putih maupun warna biru sebelumnya. Saya sekarang mengatakan bahwa kedua warna bisa digunakan. Karena saya adalah Padmakumara Putih, saya menggunakan warna putih. Kalian boleh pilih warna biru kalau memang mau.

Ada satu hal penting yang harus dicamkan sewaktu kita berusaha mendorong aksara 'hum' dari Vajrayogini ke Guru Akar (Guru dari Semua Vajra). Kita harus memvisualisasikan kaitan bagian bawah dari aksara 'hum' dari "Guru Dari Semua Vajra" diturunkan dan akhirnya mengunci lingkaran pada bagian atas aksara 'hum' di Vajrayogini. Ini adalah ajaran lisan penting yang harus diingat.

Bayangkan kaitan bagian bawah dari aksara 'hum' dari sang Vajrasattva (Sang Guru dari Semua Vajra) memanjang lewat nadi tengah untuk mencapai lingkaran kecil di bagian atas aksara 'hum' dari Vajrayogini dibawah. Saya yakin kalian semua sudah mengerti visualisasi ini.

Penting bahwa visualisasi dari Vajrayogini, Guru dari Semua Vajra, nadi tengah, aksara 'hum' di bunga teratai di cakra hati dan kaitan yang mengangkat lingkaran, semuanya terlihat dengan jelas.

Selanjutnya, kita berdoa dengan tulus supaya dapat terlahir di negri Budha. Sewaktu kata 'her' diucapkan, kaitkan ke lingkaran, angkat, dan gunakan prana untuk menaikkan nya ke hati dari "Guru dari Semua Vajra". Sewaktu kata 'kah' diucapkan, aksara itu turun kembali ke hati kita.

Ingatlah. Lewat nadi tengah, kita menggerakkan prana secara keras seperti panah ke ubun ubun kepala sebanyak 21 kali. Kita lakukan yoga ini dengan tujuan untuk membuat ubun ubun kepala membenjol dan berdarah.

Pada akhirnya, sebuah lubang akan muncul. Kita bisa menaruh semacam sedotan disitu untuk membuktikan bahwa kita telah menguasai powa yoga ini.

Sewaktu bervisualisasi, kita meneriakkan dua kata yaitu "her" dan "kah" sebanyak 21 kali masing masing.

Kita tidak akan merasa sama lagi. Akan ada semacam prana yang kuat naik lewat nadi tengah untuk memaksa ubun ubun kepala menjadi berlubang. Begitu lubang muncul, kita hanya perlu berlatih yoga ini sebulan sekali.

Kita harus ingat menjapa mantra Budha Panjang Umur supaya tidak pendek umur. Bila tidak, setelah mengucapkan biji aksara 'hum' sedemikian sering, kita mungkin tidak bisa kembali ke dunia samsara ini. Dengan kata lain, kita akan terlahir di negri suci dari Amitabha atau Vajrasattva sehingga sulit bagi orang lain untuk menemukan kita lagi!

Setelah menguasai powa yoga, seorang sadhaka bisa mengakhiri hidupnya dan terlahir di negri suci kapan saja ia mau. Ia bisa berkata, "Saya mau mati besok!" Keesokan harinya, ia dapat mandi dulu, pakai baju baru, memanggil semua siswa nya ke ranjang tidur nya dan mengucapkan selamat berpisah kepada mereka semua, "Saya ingin pergi ke negri suci sekarang. Jaga diri baik baik karena saya tidak akan kembali."

Setelah memberikan wejangan terakhirnya dan mengucapkan selamat berpisah kepada semua orang, ia kemudian mengucapkan kata "her" dan membuat kesadaran nya keluar lewat ubun ubun kepala.

Bila di saat terakhir itu, kata "kah" diucapkan. Ia akan dapat menarik kembali kesadaran nya sehingga ia tidak jadi mati. Ini bisa membuat para siswa nya kecewa karena seakan akan guru mereka tidak mampu untuk terlahir ke negri suci sesuai rencana.

Cara mengatasinya adalah sebagai berikut:

Bergerak (bergoyang) dengan keras, gunakan prana untuk memaksa kesadaran keluar dari tubuh fisik lewat ubun ubun kepala. Begitu kesadaran tiba di negri suci, jangan ijin ia

kembali ke tubuh fisik.

Banyak pertapa tingkat tinggi bisa membasuh diri dan memakai baju rapih terlebih dahulu sebelum mereka duduk di hadapan sebuah rupang Budha dan meninggal dunia. Tentunya mereka telah menggunakan yoga pemindahan kesadaran ini di saat ajal mereka itu.

Yang dilakukan oleh Sariputra (salah seorang siswa utama Sakyamuni Budha, inkarnasi Maha Acarya Lian Shen dalam kehidupan lampau) adalah sebagai berikut:

Sewaktu ia akan meninggal dunia, ia kembali ke kampung halaman nya terlebih dahulu. Ia mengucapkan selamat berpisah kepada semua orang yang dikenalnya. Karena ia masih penuh dengan tenaga, ia dapat memilih hari baik untuk meninggal. Sewaktu saat nya tiba, ia mengurung diri di sebuah kamar sepi. Sambil memejamkan mata, ia menghembuskan napas terakhir dan langsung meninggal.

Bila sudah menguasai yoga ini, orang-orang suci (biksu maupun non-biksu) akan dapat memutuskan sendiri kapan mereka mau meninggalkan dunia samsara ini. Mereka tidak akan pernah meleset dalam meramalkan kapan mereka akan meninggal. Demikian untuk hari ini. Om Mani Padme Hum.

### **Kisah Seorang Siswa Yang Menerima Abhiseka Powa Istimewa**

(oleh Lian Hua Ru-Lin)

Pada tanggal 30 Desember 1990, saya bersama beberapa siswa lainnya dari Los Angeles pergi menghadiri Upacara Santika yang diadakan oleh Maha Acarya Lian Shen di Yayasan Teratai Ungu (San Francisco). Di akhir upacara yang sangat sukses itu, Maha Acarya dengan gembira mengumumkan bahwa beliau akan memberikan abhiseka 6 Yoga Naropa kepada para peserta. Maha Acarya belum pernah sebelumnya memberikan abhiseka 6 Yoga Naropa secara sekaligus pada saat yang bersamaan sehingga para siswa peserta sangat gembira mendapatkan keberuntungan tersebut.

Ada sekitar 200 orang yang menerima abhiseka ini. Saya berbaris menunggu giliran saya yang sudah hampir di akhir barisan. Saya perhatikan bahwa setelah giliran saya hampir tiba, Maha Acarya sepertinya menunjukkan tanda-tanda lelah. Sewaktu tiba giliran saya, Maha Acarya menumpangkan tangan nya di atas kepala saya dalam jangka waktu yang lama dan saya terkejut dengan kuatnya getaran yang mengalir dari tangan beliau ke kepala saya. Sebagian upasaka upasika (saudara saudari sedharma) yang berdiri di dekat juga melihat hal ini.

Selain sensasi kuatnya getaran, saya tidak merasakan hal-hal luar biasa lainnya setelah itu. Namun, beberapa hari kemudian, sewaktu saya sedang berkeramas rambut, saya perhatikan ada benjolan baru di ubun-ubun kepala saya tepatnya pada 8 jari dari jidat. Benjolan itu kira-kira 3 cm lebarnya dan setengah cm dalamnya. Saya dan istri saya kaget sekali. Istri saya bertanya apakah saya memang mempunyai benjolan itu selama ini. Saya jelaskan, "Rasanya tidak. Sewaktu muda dulu, saya suka menggundulkan kepala. Bahkan teman-teman sekolah saya dulu suka memuji akan kemulusan dan keindahan bentuk kepala saya. Entah apakah kerangka kepala orang bisa berubah bentuk setelah menjadi tua?"

Di lain kesempatan, sewaktu membahas tentang metode Powa dengan saudara sedharma bermarga Yang dan bermarga Ong dari Cetya Min Chi, upasaka Yang mengiyakan bahwa memang betul ada lubang di ubun-ubun kepala saya. Semua orang yang datang untuk memegang kepala saya menjadi heran.

Pada tanggal 24 Februari 1991, Maha Acarya datang ke Los Angeles untuk memimpin Upacara Pemberkahan. Upasaka Yang memberitahukan fenomena ini kepada Maha Acarya. Maha Acarya memegang kepala saya dan tertawa, "Ini dia. Ini dia!" Sewaktu upacara berlangsung di malam harinya, Maha Acarya mengumumkan, "Sewaktu saya memberikan abhiseka 6 Yoga Naropa di Yayasan Teratai Ungu, saya secara rahasia membuka ubun-ubun kepala seorang siswa pria. Mungkin kekuatan yang saya gunakan terlalu kuat. Lubangnya besar sekali..." Saat itulah saya baru menyadari bahwa Maha Acarya telah khusus memberkati saya.

## **(6 Yoga Naropa)**

Kata Penutup dari Ceramah Tentang 6 Yoga Naropa

Mengajar Tantra Kepada Siswa Yang Tepat

Saya telah selesai membahas tentang 6 Yoga Naropa, dari yoga kundalini sampai yoga Powa.

Kita harus menghargai Dharma 6 Yoga Naropa ini karena Dharma ini merupakan ajaran ajaran yang sangat berharga yang diwariskan oleh para Patriak Tantra.

Sungguh sulit dan memakan banyak waktu untuk menguasai ke 6 Yoga Naropa ini. Sebagai sadhaka, kita harus memilih satu dari 6 yoga ini yang paling kita minati sebagai langkah awal menguasai Dharma ini.

Menurut saya, diantara ke 6 Yoga ini, yang terpenting adalah yoga kundalini (api dalam). Yoga kundalini dapat dikatakan sebagai fondasi dari "pencapaian tubuh sinar pelangi". "Cahaya terang" baru muncul sewaktu kita dapat membangkitkan hawa panas, asap, dan api dalam tubuh kita. Juga, begitu kita menguasai yoga kundalini, ke 5 Yoga Naropa lainnya akan lebih mudah untuk kita pelajari.

Dalam Yidam Yoga, kita belajar cara memurnikan tubuh, ucapan, dan pikiran kita. Metode ini mirip dengan cara yang diajarkan oleh aliran Sutrayana. Perbedaan antara kedua aliran terletak pada kenyataan bahwa Tantra juga berbicara tentang prana, nadi, dan bindu.

9 Langkah Pernapasan dan Pernapasan Botol adalah fondasi dari pelatihan prana.

Begitu kita menguasai yoga kundalini, kita dapat semakin memajukan diri dengan berlatih yoga bindu dan "non-bocor". Lalu, kita dapat berlatih 6 Yoga Naropa. Sangat penting bahwa kalian berlatih dalam urutan seperti ini.

Apakah kita harus belajar semua dari 6 Yoga Naropa? Tidak harus begitu. Begitu kita menguasai salah satunya, sisanya menjadi mudah karena "Cahaya terang", tubuh ilusi, powa, dan yoga mimpi sangat berkaitan satu sama lain. Pendek kata, menguasai satu yoga berarti menguasai semuanya.

Yang paling penting adalah menguasai yoga kundalini. Kita akan dapat mengangkat prana ke Tantien atas dan menurunkan prana ke Tantien bawah. Bahkan, kita dapat memindahkan prana ke seluruh tubuh kita. Bila kita dapat memindahkan prana dalam tubuh yang berkelimpahan ke seujur tubuh, itu berarti kita telah mempunyai fondasi yang baik dalam bhavana. Kita akan bersemangat besar dan berbadan sehat.

Banyak orang sekarang sedang gemar ilmu Chi-Kung (tenaga dalam). Sungguh sayang mereka tidak menyadari bahwa 9 Langkah Pernapasan dan Pernapasan Botol sebetulnya adalah ilmu Chi-Kung. Kita menggunakan ilmu Chi-Kung dalam berlatih Dharma Budha. Kita harus sadar bahwa yoga kundalini adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum kita mencoba ke 5 yoga lainnya. Dengan berkonsentrasi pada salah satu yoga itu, kita akan dapat mencapai pencerahan.

Kita harus mempunyai ketekunan dalam upaya kita ini. Kita harus mencamkan ajaran guru kita dalam hati. Ada pepatah bahwa ada banyak jenis alat Dharma (murid). Sebagian adalah murid (alat Dharma) yang benar, sebagian adalah murid (alat Dharma) yang bocor, sisanya adalah murid (alat Dharma) yang kotor.

Apakah yang dimaksud dengan peralatan Dharma (murid) yang benar? Itu adalah orang orang yang dapat mengingat ajaran guru mereka dengan baik, memahami berbagai intisari pelajaran, dan mempraktekkan ajaran ajaran itu. Setelah mendapatkan banyak pengalaman dalam praktek, mereka menjadi sadhaka yang berhasil.

Apakah yang dimaksud dengan peralatan Dharma (murid) yang bocor? Itu adalah mereka

yang tidak mempunyai kesabaran. Setelah memperoleh Dharma, mereka pulang dan tidur nyenyak dan setelah itu mereka tidak pernah berlatih Dharma Budha yang mereka pelajari yang sebetulnya sangat luar biasa berharga. Meskipun mereka dapat mengerti topik topik Dharma yang dibicarakan sekali sekali, setelah 1 minggu mereka sudah melupakannya. Di jaman dahulu, kita menggunakan istilah "mangkok yang bocor" sebagai analogi dari jenis murid seperti ini. Sang Guru bisa menuangkan susu Dharma ke mangkok mereka itu, tapi tak ada yang bisa disimpan karena mereka adalah mangkok yang bocor. Meskipun Sang Guru berusaha keras mengajar mereka, mereka tetap tidak bisa melihat nilai berharga dari ajaran ajaran itu atau mereka tidak mempunyai jodoh untuk melatih diri -- mereka hanya berlatih sekali sekali saja, sekali dalam 3 hari, sekali seminggu, sekali sebulan.

Karena susu Dharma yang dituangkan tidak bisa mereka simpan, sungguh sulit bagi mereka yang termasuk kategori "mangkok bocor" untuk mencapai keberhasilan rohani.

Lalu, terakhir, ada peralatan yang kita anggap sebagai kotor pada dasarnya.

"Mereka adalah orang orang kotor" (Maha Acarya menggunakan bahasa Inggris dalam mengucapkan kalimat ini -- They are dirty people!).

Susu Dharma yang Sang Guru tuangkan kepada mangkok mereka adalah susu yang menyegarkan, jernih, dan penuh dengan gizi. Tapi bila mangkok yang digunakan untuk menyimpan susu itu memang dari semula sudah kotor, maka susu yang dituangkan itu segera menjadi kotor pula.

Orang orang yang belajar Dharma Budha bukan dengan tujuan untuk menyucikan diri melainkan untuk mendapatkan harta dan kekuasaan, orang orang yang menggunakan segala macam cara untuk menipu orang lain, mereka ini adalah "mangkok yang kotor".

Meskipun susu Dharma yang dituangkan itu murni dan bersih, sewaktu dituangkan ke pikiran yang kotor, hasilnya menjadi kacau balau. Itu sebabnya kita menyebut mereka sebagai mangkok yang kotor.

Itu sebabnya Seorang Guru harus mencari murid murid yang tepat sebelum ia dapat mewariskan ilmunya. Untuk memastikan supaya murid murid itu tidak menggunakan ilmu yang diajarkan untuk kepentingan diri sendiri, Sang Guru harus mengamati muridnya dalam jangka waktu panjang.

Mangkok yang bocor tidak akan bisa belajar ilmu apapun meskipun saya sudah berusaha mewariskan mereka "Ulasan Lengkap dan Terperinci tentang Dharma Tantra Satyabudha". Telinga mereka tuli.

Sungguh sangat penting bagi seorang Guru untuk mengajarkan Dharma Budha kepada ORANG YANG TEPAT.

Om Mani Padme Hum.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.





Berita  
Peristiwa  
Kesaksian  
Upadesa/  
Pengalaman  
**Buku**  
Pelatihan

Abhiseka Mula  
Galeri I  
Galeri II  
Multimedia  
Pusat Satyabudha

Selamat datang di bagian buku Padmakumara!

## **Iweb : Buku : Book 17**

Download Buku EOD ini untuk:  
PC's Self-installer

### **Bab 3:**

Nasihat Saya Yang Tulus: Bergurulah Kepada Lian Shen Rinpoche

(dari buku ke 95 dari Maha Acarya Lian Shen, hal 67 s/d 81)

Karena saya merasakan banyak tanda tanya dalam hati saya tentang hal kehidupan, semenjak kecil saya selalu mencari kebenaran dan menjalankan kehidupan rohani.

Hidup ini untuk apa?

Apakah tujuan hidup ini?

Dimanakah Tuhan?

Apakah kebenaran itu?

Ini adalah sebagian pertanyaan yang sering muncul di benak saya. Setiap kali saya pergi ke tempat ibadah, saya memberi hormat kepada pastur, pendeta, pertapa, dan biksu. Saya ingin melatih diri, menjadi orang suci, dan bahkan mencapai pencerahan sebagai seorang Budha sehingga saya dapat memahami kebenaran alam semesta.

Dalam proses menjadi dewasa, banyak yang kita idolakan langsung jatuh sewaktu berhadapan masalah masalah yang praktis. Meskipun selalu merindukan kehidupan rohani, manusia itu sangat lemah dan beriman kecil.

Saya tidak tenggelam dalam pikiran fantasi. Bila pertanyaan pertanyaan saya tidak terjawab, maka harapan saya akan cerai berai. Akibatnya, saya dibabtis oleh Pastur Su Tian Ming, saya ikut ritual Taois untuk penambahan karma baik, saya menghormati "XXX", saya bersarana kepada Budhisme Sutrayana, dan akhirnya saya menerima abhiseka Tantrayana.

Saya telah dapatkan bahwa banyak pemimpin rohani yang terkenal membangun organisasi dan reputasi mereka atas dasar keinginan para umat mereka dalam mencari kebenaran. Mereka menjadi bangga dengan kerajaan agama mereka. Mereka bangga dengan jumlah siswa yang mereka miliki. Mereka terbuai oleh tepuk tangan dari para umat mereka. Sudah biasa melihat para guru rohani ini menggunakan doktrin doktrin untuk membingungkan, menyesatkan, dan meracuni pikiran umat mereka. Para guru rohani ini sendiri tidak mengalami "pencerahan" sama sekali, seperti dalam pepatah "orang buta memimpin orang orang buta." Para pemimpin itu sungguh sangat bodoh, demikian pula para pengikut mereka.

Pentingnya mempunyai seorang Guru yang benar sungguh sangat penting. Seorang guru yang benar tidak perlu mempunyai organisasi besar, status tinggi, atau reputasi hebat. Ada banyak pertapa tingkat tinggi yang memilih tinggal di desa desa terpencil di dekat gunung atau sungai.

Pandangan saya sangat berbeda dengan pandangan orang lain. Kebanyakan orang akan tertarik pada besarnya organisasi, akan memuji megahnya gedung ibadah, dan melupakan pentingnya guru guru rohani.

Bagi mereka, seorang guru rohani hanyalah semacam tambahan dalam organisasi. Saya lebih suka bersarana kepada seorang guru yang baik daripada kepada seorang usahawan yang menggunakan agama sebagai kedok.

Semenjak saya memulai kehidupan bhavana, saya berlatih dengan tekun. Saya dapatkan bahwa Tantra Satyabudha sangat efektif. Dengan penggunaan mudra, mantra, dan

visualisasi, seseorang dapat mencapai penerangan sempurna. Begitu tubuh, ucapan, dan pikiran termurnikan, ia akan dapat menyatu dengan kekuatan kosmos, inilah kebenaran yang diajarkan oleh Mahavairocana Budha.

Saya selalu menekankan pentingnya sikap "Menghormati Guru, Menghargai Dharma, dan Berlatih Tekun." Setelah menerima abhiseka dari kesadaran alam semesta, saya dapatkan bahwa arus dharma itu sungguh hidup dan mahir.

Sewaktu tubuh saya menjadi hangat dan jernih, terang muncul dengan sendirinya. Dengan ketekunan, prana mengalir di seujur tubuh. Bindu terangkat dan sewaktu ia melewati ke 3 nadi dan ke 7 cakra, terang muncul.

Setelah melewati berbagai macam ujian, akhirnya saya mencapai pencerahan. Saya menggunakan Tantra Satyabudha untuk masuk dalam Samadhi. Sungguh pengalaman yang luar biasa. Saya telah mendapatkan kebenaran. Saya bicara sejujurnya.

"Kepada siapa kita harus berguru di dunia modern ini? Siapa yang dianggap Guru yang baik?"

Nasihat saya yang setulusnya adalah:

"Bergurulah kepada Lian Shen Rinpoche."

"Mengapa?"

"Ia adalah orang yang berbicara kebenaran dan hanya kebenaran."

"Apa buktinya?"

"Ia bisa membawa siswa siswa nya terlahir di alam Sukhawati. Ia dapat membuat siswa siswa nya menunjukkan tanda tanda yang positif sebelum kematian mereka. Ia dapat membuat siswa siswa nya meninggalkan sarira setelah dikremasi. Ini adalah fakta fakta yang telah terbukti. Surat dibawah ini akan membuktikan maksud saya:"

#### **Kepada: Namo Lian Shen Rinpoche**

Muridmu, Lian Hua Fong Chan, dengan tulus bernamaskara kepada Maha Acarya. Om Mani Padme Hum.

Saya menulis surat ini untuk memberitahukan mu tentang meninggalnya ibu tercinta saya, Lian Hua Yu Zhen. Ibu saya meninggal di Rumah Sakit "Mount Elizabeth" di Singapura pada tanggal 22 April 1991.

Karena saat itu saya terkena cacar, saya tidak dapat menemaninya disamping ranjang. Kakak perempuan sulung saya memberitahu saya bahwa ibu saya terlihat tenang sewaktu ia meninggal. Saya segera menelpon Upasaka Lian Pao. Ia berkata bahwa ibu saya telah terlahir di alam Sukhawati. Saya ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada Maha Acarya dan Upasaka Lian Pao karena telah membimbing ibu saya ke negri Budha sehingga ia tidak perlu mengalami tumimbal lahir di 6 alam samsara lagi. Kami menyimpan mayat ibu selama 3 hari. Setelah dikremasi, ada 12 sampai 13 sarira dan lebih dari 30 sarira hijau muda ditemukan dari sisa pembakaran. Karena tanda tanda yang baik ini, semua anggota keluarga saya sekarang benar benar yakin akan kebenaran Dharma Budha. Tadinya mereka tidak percaya. Sungguh baik sekali.

Dalam surat mu yang terdahulu, Maha Acarya, kau telah berjanji untuk membimbing ibu saya untuk terlahir ke negri Budha. Kau juga memberitahu kami untuk berdoa dengan tulus. Semua peristiwa aneh dan tanda tanda positif betul betul terjadi sesuai prediksi. Saya betul betul percaya bahwa berguru kepada Lian Shen Rinpoche dan berlatih Tantra Satyabudha adalah keberuntungan utama saya dalam hidup. Semua hal lainnya tidak sebanding dengan hal ini.

Sumbangan yang diterima dalam upacara penguburan akan digunakan untuk melimpahkan

jasa kepada ibu saya dan para sadhaka lainnya sehingga mereka pun dapat segera mencapai pencerahan.

[xxx]

Akhirnya, saya mengucapkan salam terbaik saya untuk Maha Acarya dan Se-Mu (Ibu Guru)

Muridmu,

Lian Hua Fong Chan

26 April 1991

Surat asli ini telah dicetak ulang sebagai bukti.

Sewaktu Maha Acarya Lu Sheng-Yen berkata, "Lian Hua Yu Zhen akan terlahir di negri Budha.", maka Lian Hua Yu Zhen betul betul terlahir di Alam Sukhawati.

Sewaktu Maha Acarya Lu Sheng-Yen berkata, "Lian Hua Yu Zhen akan menunjukkan berbagai tanda", maka sarira dan bunga bunga sarira ditemukan dari sisa kremasi.

Sewaktu Maha Acarya Lu Sheng Yen berkata, "Lian Hua Yu Zhen akan terlihat baik", ia memang terlihat tenang sewaktu meninggal dunia.

Sebagai Lian Shen Rinpoche, saya berbicara kebenaran kepadamu, kebenaran sepenuhnya, dan tak lain hanya kebenaran.

Saya bukan pembohong. Tantra Satyabudha akan digunakan untuk membebaskan para insan. Tantra Satyabudha adalah sebuah cara penyelamatan. Bersarana kepada aliran Satyabudha merupakan langkah awal.

Karena saya telah mengalami tahap tahap Samadhi dan Pencerahan, saya sudah lega sekarang. Saya menggunakan 2 kata untuk merefleksikan misi penyelamatan seumur hidup yang saya lakukan: "Tanpa penyesalan". Tantra Satyabudha bukan sekedar keyakinan agama, tapi merupakan kendaraan untuk melatih diri.

Saya akan membabarkan Dharma tanpa tanding, melatih kesadaran alaya (ke 8) dan amala (ke 9), membuka tradisi lisan dari dharma. Agama bukanlah profesi. Agama juga bukan perusahaan dagang. Saya adalah orang yang telah mencicipi kebahagiaan dharma dengan cara mencari, menyelidiki, dan mempraktekkan sadhana secara langsung. Membuat organisasi bukanlah tujuan saya. Saya hanya ingin mewariskan pengalaman pribadi saya dengan jelas lewat berbagai tulisan saya.

Berguru kepada Lian Shen Rinpoche adalah cara yang agung untuk mulai menekuni meditasi dan memperoleh kebijaksanaan. Ini adalah cara yang baik untuk belajar Budhisme, untuk mendapatkan jaminan terlahir di alam Sukhawati, dan mencapai penerangan.

Banyak orang bercatur-sarana karena mereka tidak dapat mengatasi hidup mereka. Mereka tidak bahagia. Mereka tidak mempunyai tujuan hidup. Mereka tidak mempunyai semangat sama sekali. Mereka sudah mencari kemana-mana, tapi mereka selalu kandas....

Nasihat emas dari Maha Acarya Lu adalah "Bercatur-sarana seharusnya dianggap sebagai penemuan besar." Kita harus memahami makna mendalam dari bercatur-sarana.

Bercatur-sarana berarti belajar dan bersarana kepada pemenang. Bersarana kepada Budha berarti membuang ikatan dengan kejahatan dan mengabdikan kepada guru yang benar. Bersarana kepada Dharma berarti membuang semua pemikiran yang salah dan menjunjung dharma yang benar. Bersarana kepada Sangha berarti meninggalkan semua kawan yang sesat dan menemui kawan yang benar.

Bersarana berarti 3 hal: Mengabdikan hidup kepada Budha, tunduk kepada ajaran Budha, mengembalikan hidup kepada keadaan pikiran yang suci. Dalam Tantrayana, kita harus bersarana kepada seorang Vajra Guru karena ia merupakan penjelmaan dari Triratna (Budha, Dharma, Sangha).

Sutra Xiao Di Guan menyebutkan:

"Memasuki lautan Dharma Budha,

Keyakinan merupakan fondasi.

Menyeberangi sungai kehidupan dan kematian,

Sila adalah perahu."

Mengenai iman dan pengertian, saya dapatkan kalimat-kalimat berikut dari Sutra Mahanirvana sungguh mendalam:

"Bila punya iman tapi tanpa pengertian tentang dharma,

Maka kebodohan akan bertambah.

Bila memahami dharma tanpa iman keyakinan,

Maka pikiran jahat akan berkembang.

Seorang sadhaka mempunyai fondasi yang baik,

Bila ia punya keyakinan dan dapat mengerti dharma pula."

"Mengapa bercatur-sarana kepada Lian Shen Rinpoche merupakan hal yang luar biasa?"

"Karena Lian Shen Rinpoche telah menguasai hal iman keyakinan dan mempunyai pemahaman sempurna tentang Dharma. Bila berguru kepadanya, anda akan dapat belajar Dharma yang terdalam. Anda akan dilindungi dan didukung oleh para Budha, Bodhisattva, dan Dharmapala. Anda akan bisa mendapatkan tubuh dharmakaya dan menunjukkan kebijaksanaan maha besar dari alam semesta."

"Lian Shen Rinpoche adalah seorang Budha yang telah cerah. Tanpa ragu lagi, ia mempunyai pandangan yang benar dan mengetahui pengetahuan yang tulen. Berguru kepadanya adalah kesempatan yang berharga seumur hidup."

Dua syair tentang bersarana.

#### **Syair pertama:**

Bila kau telah memutuskan untuk mencari,

Bila kau telah memutuskan untuk mengetahui kebenaran,

Mengapa tidak berguru,

Kepada seorang suci,

Karena kita dapat mengikuti jejak langkah nya.

Ini adalah sakral,

Sarana rohani,

Kepada sinar pagi yang jernih tak berdebu.

Sang Arya akan memberitahu kita apa itu ilusi,

Sang Arya akan memberitahu kita apa itu cinta,

Sang Arya akan memberitahu kita apa itu abadi,

Lenyap, Hilang, Dingin, dan Sunyi.

Telah mencicipi Kebahagiaan Dharma,

Sang dewi berdansa di kekosongan.

Setelah turunnya hujan bunga surgawi,

Akan ada banyak kejutan.

**Syair kedua:**

Angkasa adalah Wajah Ku.

Tumbuh pagi dan malam.

Bintang bintang adalah hatiku,

Membuka jalan bagi para sadhaka.

Berguru,

Saya dapat memperoleh Samadhi dengan sepenuh hati.



© 1995-2000 TBSN. All rights reserved.