

Review

Buku yang saya sadur ini menceritakan tentang perjalanan hidup seorang lama Tibet dari masa kecilnya sampai saatnya beliau dikirim meninggalkan Tibet. "Seorang anak lelaki berumur tujuh tahun akan memasuki biara, setelah ia berhasil melewati semua ujian. Dan disana ia akan dididik menjadi rahib ahli bedah. Ia akan mengalami penderitaan berat, akan meninggalkan tanah airnya, dan akan berkumpul dengan orang-orang yang aneh. Ia akan kehilangan semuanya dan harus memulai dari awal lagi, tetapi akhirnya akan berhasil", demikianlah penetapan karier dan penggambaran hidupnya berdasarkan perhitungan astrologi sebagaimana tradisi kehidupan di Tibet pada saat beliau berumur tujuh tahun.

Buku ini memuat banyak sekali penggambaran kehidupan, budaya, tata cara kehidupan, spiritualisme, dan kepercayaan Tibet beserta kisah-kisah dan peristiwa-peristiwa yang terjadi pada hidup Tuesday Lobsang Rampa. Terlalu banyak hal-hal mendetail lainnya yang sangat menarik untuk diketahui namun tidak termuat dalam saduran diatas. Membaca keseluruhan buku ini akan membuka perspektif pembaca lebih luas tentang hal-hal yang sebelumnya tidak terbayangkan sekaligus memperkenalkan pembaca pada hal-hal berbau Tibet di masa sebelum kedatangan komunis, yang mana merupakan hal yang unik dan sangat jarang bisa ditemukan pada peradaban lain. Very enjoyable reading.

Mata Ketiga

Otobiografi Seorang Lama Tibet

Book By: Tuesday Lobsang Rampa

Excerpts by: [Johnny Lone](#)

1. Masa Kecil di Rumah

... Di Tibet para narapidana tidak dipandang rendah dan tidak dianggap sebagai sampah masyarakat. Kami menyadari bahwa kebanyakan dari kita pun akan menjadi terpidana – bila ketahuan – sehingga mereka yang tidak beruntung tetap diperlakukan secara layak. ...

... Menurut ayah, anak yang miskin tidak punya harapan untuk hidup senang di kemudian hari, maka berikanlah kepadanya kebaikan dan perhatian selagi ia masih muda. Anak dari kalangan yang lebih tinggi memiliki semua kekayaan dan harapan untuk dinikmati dikemudian hari, jadi bersikaplah keras kepadanya selagi ia masih muda, supaya ia bisa merasakan susahnya kehidupan dan akan menunjukkan keprihatinannya kepada yang lain. ...

... Di tempat yang lebih tinggi orang membenamkan bayi-bayi yang baru lahir di sungai-sungai kecil yang airnya sedingin es untuk menguji apakah bayi-bayi itu cukup kuat untuk hidup. Sering saya melihat iring-iringan kecil orang menuju ke sungai kecil serupa itu, mungkin di ketinggian sekitar 5200 meter diatas permukaan laut. Iring-iringan itu akan berhenti dipinggir sungai, dan sang nenek akan mengambil bayinya. Di sekitarnya berkumpul keluarga bayi tersebut: ayah, ibu dan keluarga dekat. Pakaian si bayi dilepas, kemudian sang nenek membungkuk dan membenamkan tubuh mungil itu kedalam air, sehingga hanya kepala dan mulutnya saja yang tampak. Di dalam air dingin yang menggigit itu tubuh bayi itu berubah menjadi merah, lalu biru, dan tangisannya yang seakan memprotes berhenti. Bayi itu kelihatannya seperti sudah meninggal tetapi sang nenek sudah mempunyai banyak pengalaman dengan hal-hal seperti itu. Si kecil lalu diangkat dari air, dikeringkan, dan diberi pakaian. Jika sang bayi bertahan hidup, maka itu adalah kehendak para dewa. *Jika meninggal, berarti ia telah dibebaskan dari penderitaan dunia ini.* Cara ini bisa diterima di negeri yang sangat dingin ini. Jauh lebih baik bayi-bayi itu meninggal daripada mereka nantinya tumbuh menjadi orang-orang cacat yang tak terobati di negeri dimana bantuan medis sangat langka ini. ...

2. Akhir Masa Kanak-Kanak Saya

(No excerpt)

3. Hari-Hari Terakhir di Rumah

...Perpisahan yang terlalu emosional akan membuat saya sulit meninggalkan rumah...

4. Gerbang Kuil

...Kami harus selalu ingat akan ajaran lama dalam agama Buddha: "*Jadikanlah dirimu sendiri sebagai contoh.* Lakukan kebaikan, dan jangan menyakiti orang lain. Inilah intisari ajaran Buddha." ...

5. Kehidupan sebagai Seorang Chela

...Tetapi apa sebenarnya arti kata "rahib"? Kita tahu kata itu berarti siapapun, dengan jenis kelamin laki-laki, yang hidup di biara. Tidak harus orang yang religius. Biara-biara memiliki "rahib-rahib" sebagai pembantu rumah tangga, pekerja bangunan, pekerja kasar dan tukang sampah. Di negara Barat mereka disebut "pelayan" atau sejenisnya. ... Bagi kami sendiri, istilah "rahib" sebetulnya sinonim dengan "orang"....

6. Kehidupan di Biara

... Lebih baik merawat seseorang sesuai jenis astrologinya daripada meresepkan sesuatu dengan cara mencoba-coba, dengan harapan resep itu akan menyembuhkan karena sebelumnya pernah dicoba pada orang lain dan berhasil ...

... Sebuah cara untuk melatih ingatan telah dikembangkan selama berabad-abad. Kami diminta membayangkan bahwa kami berada di sebuah ruangan dimana terdapat ribuan laci yang disusun berderet-deret. Setiap laci diberi label, dan tulisan pada labelnya bisa dibaca dengan mudah dari tempat kami berdiri. Setiap fakta yang diberitahukan kepada kami harus digolong-golongkan, dan kami diperintahkan untuk membayangkan bahwa kami membuka laci yang benar dan meletakkan fakta itu ke dalamnya. Kami harus membayangkannya dengan sangat jelas pada waktu kami melakukannya, membayangkan "fakta" itu dan lokasi "laci" – nya secara tepat. Dengan sedikit latihan, sangatlah menakjubkan bahwa mudah sekali untuk – dalam bayangan kita – memasuki ruangan itu, membuka laci yang benar, dan mengambil fakta yang diperlukan serta fakta-fakta lain yang berhubungan.

Guru-guru kami mengalami banyak kesulitan saat mengajarkan tentang perlunya ingatan yang bagus. Mereka memberondongi kami dengan pertanyaan-pertanyaan semata-mata untuk menguji ingatan kami. Pertanyaan-pertanyaan itu sama sekali tidak berhubungan satu dengan yang lain sehingga kami tidak bisa mengikuti polanya dan mengambil jalan yang mudah. Pertanyaannya bisa mengenai halaman-halaman yang tidak dikenal dari buku-buku suci yang selang-seling dengan pertanyaan mengenai tumbuh-tumbuhan. Hukumannya sangat berat apabila kami sampai lupa merupakan kejahatan yang tak termaafkan dan hukumannya berupa pukulan-pukulan yang sangat menyakitkan. Kami tidak diberi waktu terlalu lama untuk mengingatnya. Setiap waktu guru bisa mendadak mengajukan pertanyaan seperti: "Kamu, Nak, saya ingin tahu baris kelima pada halaman delapan belas dari Kan-gyur jilid tujuh. Bukalah lacinya sekarang, dan apa isinya?" Kalau tidak bisa menjawab dalam waktu sekitar sepuluh detik lebih baik tidak usah menjawab sama sekali, karena hukumannya akan lebih berat bila jawaban kita ada yang salah, meskipun kesalahannya sedikit sekali. Bagaimanapun sistem ini merupakan cara yang baik, dan benar-benar melatih ingatan kami. Kami tidak bisa membawa buku-buku kami. Buku-buku kami biasanya memiliki lebar hampir satu meter dan panjang sekitar empat puluh enam sentimeter, lembaran-lembaran kertasnya disusun tanpa ikat di antara sampul-sampul kayunya. Di kemudian hari saya menyadari bahwa ingatan yang baik merupakan keuntungan yang tak ternilai. ...

7. Terbukanya Mata Ketiga

...Dengan berlalunya hari, senja pun turun, dan saya pergi ke sebuah ruang kecil di mana saya harus tinggal. Terdengar gesekan lembut, sepatu boot di lantai batu di luar, kemudian masuk tiga orang lama dari tingkat yang tinggi. Mereka meletakkan kompres tumbuh-tumbuhan ke kepala saya dan mengikatnya erat-erat. Malam harinya ketiga lama itu datang lagi, seorang di antaranya adalah Lama Mingyar Dondup. Dengan hati-hati balutan itu dilepas, dan kening saya dilap sampai bersih dan kering. Seorang lama yang kelihatannya kuat duduk di belakang saya dan meraih kepala saya lalu meletakkannya di antara kedua lututnya. Lama yang kedua membuka sebuah kotak dan mengeluarkan sebuah alat yang terbuat dari baja mengkilat. Alat itu kelihatannya seperti alat bor tanpa uliran yang batangnya berbentuk "U", dan bukannya bulat, dan pada ujungnya terdapat gigi-gigi kecil. Untuk beberapa saat sang lama memandangi alat itu, lalu memanggangnya di dalam nyala api untuk mensterilkannya. Lama Mingyar Dondup memegang tangan saya dan berkata, "Rasanya akan lumayan sakit, Lobsang, dan ini hanya bisa dilakukan pada waktu kau sadar sepenuhnya. Tidak akan lama, jadi cobalah untuk tak bergerak selama kau bisa." Saya bisa melihat berbagai macam alat diletakkan, dan beberapa cairan tumbuh-tumbuhan, lalu saya berpikir: "Yah, Lobsang, Anakku, mereka toh tetap akan melakukannya pada dirimu dengan cara apa saja dan tidak ada yang dapat kamu lakukan lagi-kecuali tetap diam!"

Lama yang memegang alat itu melihat kepada yang lain-lainnya, dan berkata: "Semua siap? Mari kita mulai sekarang, matahari baru saja terbenam." Ia menekan alat itu ke tengah kening saya dan memutar pegangannya. Untuk sesaat ada perasaan seakan-akan seseorang sedang mencocok saya dengan duri-duri. Saya merasa waktu sama sekali tidak bergerak. Tidak ada rasa sakit yang khusus sewaktu alat itu memasuki kulit dan daging, tetapi ada sedikit sentakan ketika ujungnya mengenai tulang. Ia menekan alatnya lebih keras lagi, sedikit menggoyang-goyangkannya sehingga gigi-gigi kecilnya bisa mengikis tulang kening. Rasa sakitnya tidak menggigit sama sekali, hanya terasa seperti sebuah tekanan dan nyeri yang ringan. Saya tidak bergerak karena Lama Mingyar Dondup terus memandangi saya; lebih baik saya mati daripada bergerak atau menjerit. Ia memiliki kepercayaan kepada saya, seperti saya kepadanya, dan saya tahu apa yang ia kerjakan atau katakan adalah benar. Ia melihat dengan sungguh-sungguh, otot-otot di sudut-sudut mulutnya sedikit menegang. Tiba-tiba terdengar bunyi "krek" dan alat itu memasuki tulang. Dengan segera gerakannya dihentikan oleh operatornya yang sangat waspada. Ia memegang tangkai alat itu erat-erat sementara Lama Mingyar Dondup mengulurkan kepadanya potong kecil kayu yang sangat keras dan sangat bersih yang telah dibakar dan diramu dengan tumbuh-tumbuhan untuk membuatnya sekeras baja. Potongan kayu itu lalu dimasukkan ke dalam bagian alat yang berbentuk "U" dan meluncur ke bawah sehingga masuk ke lubang di kepala saya. Lama yang mengerjakannya bergeser sedikit ke samping sehingga Lama Mingyar Dondup juga bisa berdiri di depan saya. Lalu, setelah mendapat tanda anggukan dari Lama Mingyar, sang operator dengan sangat hati-hati meluncurkan kayu itu lebih jauh dan makin dalam saja. Tiba-tiba saya merasakan adanya rasa seperti tersengat, tertusuk di batang hidung saya. Rasa itu lalu mereda, dan saya menyadari adanya bau yang lembut yang tak dapat saya jelaskan. Bau itu pun lalu menghilang dan digantikan oleh perasaan seakan saya sedang mendorong, atau didorong ke tirai yang lentur. Tiba-tiba ada cahaya yang sangat menyilaukan, dan pada saat itu Lama Mingyar Dondup berkata, "*Hentikan!*" Untuk sesaat rasa nyerinya menguat, seperti terbakar oleh api yang putih. Rasa itu lalu berkurang, hilang, dan digantikan oleh lingkaran-lingkaran cahaya dan gelembung-gelembung asap yang berpijar. Alat logam itu dengan hati-hati disingkirkan. Potongan kayunya ditinggal, dan tetap akan berada di sana selama dua atau tiga minggu, dan sampai potongan itu diambil saya harus tetap tinggal dalam ruangan kedil yang temaram ini. Tak seorang pun akan mengunjungi saya kecuali tiga orang lama ini, yang akan terus melanjutkan pelajaran saya hari demi hari. Sampai potongan itu diambil saya hanya akan makan dan minum secukupnya saja. Sementara potongan kayu yang mencuat itu diikat di tempatnya sehingga tidak bisa bergerak, Lama Mingyar Dondup menoleh dan berkata: "Sekarang kau adalah salah satu dari kami, Lobsang. Selama hidupmu kau akan melihat orang sebagaimana adanya dan bukan seperti yang pura-pura mereka tampilkan." Sungguh merupakan suatu pengalaman yang aneh melihat orang-orang ini diselubungi cahaya keemasan. Baru kemudian saya menyadari bahwa aura mereka keemasan karena kehidupan suci yang mereka jalani, dan bahwa kebanyakan orang memang kelihatan sangat berbeda.

Setelah indera saya yang baru saja ditemukan dibantu perkembangannya oleh para lama yang ahli, saya mampu mengamati bahwa ada penampakan lain yang melampaui aura yang paling dalam. Lambat, laun saya bisa menentukan kondisi kesehatan seseorang melalui warna dan intensitas auranya. Saya juga bisa mengetahui apakah seseorang berkata jujur, atau sebaliknya, melalui pergerakan naik turunnya warna. Tetapi tidak hanya badan manusia saja yang menjadi subjek dari kemampuan *clairvoyance* saya. Saya diberi sebuah kristal, yang masih saya miliki sampai sekarang, dan saya telah

banyak belajar melalui penggunaannya. Sama sekali tidak ada yang bersifat magis dalam mengamati kristal. Kristal itu hanya alat. Seperti sebuah mikroskop, atau teleskop, yang dapat membuat benda-benda yang biasanya tidak terlihat menjadi terlihat dengan menggunakan hukum-hukum alam, hal ini juga berlaku pada kristal. Kristal itu hanya berfungsi sebagai fokus bagi Mata Ketiga, di mana melalui bantuannya seseorang dapat memasuki alam bawah sadar orang lain dan menyimpan ingatan dari fakta-fakta yang terkumpul. Kristal itu harus disesuaikan dengan penggunaannya. Beberapa orang paling baik bekerja dengan kristal batu, sementara yang lainnya ada yang lebih suka dengan kristal kaca. Ada juga yang menggunakan mangkuk berisi air atau sebuah lempengan yang hitam legam. Tidak masalah benda apa yang mereka gunakan, prinsip-prinsip yang dipakai tetap sama. . . .

8. Potala

... Benda adalah energi yang dipadatkan. Pikiran, bila diarahkan dengan seksama dan sebagian dipadatkan, dapat menyebabkan sebuah benda bergerak. Jadi, benda bisa digerakkan "dengan pikiran".

...

... Gudang gudang di Potala penuh berisi patung patung yang indah, buku-buku kuno, dan lukisan lukisan dinding bernafaskan keagamaan yang sangat indah. Beberapa orang Barat yang telah melihat lukisan lukisan itu menganggapnya tidak senonoh. Lukisan lukisan itu menggambarkan roh laki-laki dan perempuan berpelukan erat, tetapi maksud lukisan-lukisan itu jauh dari cabul, dan tidak ada orang Tibet yang akan menganggapnya seperti itu. Gambar dua orang telanjang yang sedang berpelukan itu menggambarkan kegembiraan akibat bersatunya Pengetahuan dan Hidup Selaras. Saya mengakui bahwa saya merasa ngeri sekali ketika pertama kali melihat bahwa orang Kristen memuja seorang lelaki yang disiksa dan dipaku di salib sebagai simbolnya. **Sangat disayangkan bahwa kita semua cenderung menilai masyarakat dari negeri lain dengan menggunakan ukuran kita sendiri. ...**

...Saya memikirkan cerita itu dan berharap saya memiliki rakit untuk menyelidiki danau itu. Pembimbing saya rupanya memperhatikan air muka saya; tiba-tiba ia tertawa dan berkata: "Ya, akan menyenangkan sekali kalau bisa menyelidikinya, tetapi mengapa harus menya-nyikan badan kita kalau kita bisa, menjelajahinya di **astral!** Kau mampu, Lobsang. Dalam beberapa tahun saja kau akan mampu meneliti tempat ini bersama saya, dan menambah jumlah pengetahuan yang sudah kita miliki. Tetapi untuk sekarang, belajar, Nak, belajar. Untuk kita berdua." ...

9. Di Pagar Mawar Liar

... Kami meninggalkan kepala biara tua itu dengan seorang lama dan pergi keluar ke lorong. Tempat itu tidak sebersih Chakpori, dan kelihatannya juga tidak ada disiplin yang ketat. Para rahib datang dan pergi semau mereka. Kuil-kuilnya tidak dirawat, berbeda dengan kuil-kuil kami, bahkan dupanya pun lebih menyengat. Kelompok-kelompok anak lelaki sedang bermain di halaman - di Chakpori mereka tentu sedang bekerja keras. Sebagian besar roda doa tidak diputar. Di sana sini rahib-rahib tua duduk dan memutar Roda, tetapi tidak ada keteraturan, kebersihan, dan disiplin yang bagi saya sudah merupakan hal yang biasa. Pembimbing saya berkata: "Nah, Lobsang, maukah kau tinggal di sini dan hidup santai seperti mereka?"

"Tidak, saya tidak mau, menurut saya kebanyakan mereka ini seperti orang liar," kata saya.

Ia tertawa. "Tujuh ribu orang semuanya! *Dan selalu, hanya beberapa orang saja yang membuat keributan, tetapi akibatnya akan mencemarkan yang lain-lain yang jumlahnya lebih banyak dan lebih banyak diam.*" ...

...Di Chakpori kami diberi pe 1 ajatan yang saya namakan 'Judo', Itu merupakan kata dalam bahasa Inggris yang paling dekat artinya, yang merupakan penggambaran dari bahasa Tibet *sung-thru kyom-pa tu de-po le-la-po* yang tidak bisa ditetjemahkan, demikian juga kata "teknis" kami, *amaree*, 'Judo' merupakan bentuk yang paling mendasar dari sistem kami, tidak semua biara memberikan latihan ini, tetapi kami di Chakpori diberi latihan ini supaya kami mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri, memungkinkan kami untuk menghilangkan kesadaran orang lain untuk tujuan pengobatan, dan memungkinkan kami bepergian dengan aman di tempat-tempat yang keras di negeri ini. Sebagai lama rahib kami akan sering bepergian.

Tzu tua merupakan salah satu guru yang mengajarkan seni tersebut, mungkin merupakan yang terbaik di Tibet, dan ia telah mengajarkan kepada saya semua yang ia ketahui-demi kepuasannya sendiri karena telah melakukan tugas dengan sebaik-baiknya. Kebanyakan pria dewasa dan, anak-anak tahu dasar-dasar memegang dan menjatuhkan, tetapi saya sudah mengetahuinya ketika baru berumur empat tahun. Kami percaya bahwa seni ini seharusnya digunakan untuk pertahanan-diri dan bukan dengan sikap seorang pegulat bayaran. *Kami berpandangan bahwa **orang yang kuat harus mampu bertindak lembut, sementara orang yang lemah dan penuh keraguan akan membual dan menyombongkan diri.*** ...

10. Kepercayaan di Tibet

...Orang Tibet yang telah mempelajari ajaran Buddha yang sesungguhnya, tidak pernah berdoa untuk memohon belas kasihan atau untuk mendapatkan kemurahan hati. Mereka berdoa supaya mendapatkan keadilan dari Manusia. Tuhan Yang Mahatinggi, sebagai hakikat dari keadilan, tidak bisa menunjukkan belas kasihan hanya kepada satu orang, karena itu berarti mengingkari keadilan. Berdoa untuk memohon belas kasihan atau kemurahan, dengan menjanjikan emas atau dupa bila doanya terkabul, mengimplikasikan bahwa keselamatan tersedia bagi penawar tertinggi, bahwa Tuhan kekurangan uang, dan bisa "dibeli". ...

Om! Ma-ni pad-me Hum

... Doa kami: "Om! Ma-ni pad-me Hum!"-seperti tertulis di halaman berikut-sering diterjemahkan secara harfiah menjadi "Hail to the Jewel of the Lotus!". Kami yang memahaminya sedikit lebih banyak tahu bahwa arti sesungguhnya dari doa itu adalah "**Hail to Man's Overself!**" Tidak ada kematian. Seperti orang menanggalkan bajunya di sore hari, jiwa pun menanggalkan tubuhnya ketika tubuh tidur. Seperti pakaian dibuang ketika sudah usang, jiwa pun akan membuang tubuhnya ketika tubuh itu sudah usang. Kematian adalah Kelahiran. Mati semata-mata adalah suatu kelahiran kembali ke tingkat kehidupan yang lain. Manusia, atau roh Manusia, adalah kekal. Tubuh kita hanyalah baju sementara yang menutupi roh, yang dipilih berdasarkan tugas yang ada di dunia. Penampilan luaran tidaklah penting. Yang penting adalah jiwa yang berada di dalamnya. Seorang nabi besar mungkin datang dengan menyamar sebagai fakir miskin-bagaimana orang bisa menilai cara Manusia beramal kepada sesamanya bila tidak ada kemiskinan yang akan mendorongnya untuk beramal!

"Roda Kehidupan" adalah sebutan kami untuk suatu keadaan dilahirkan, hidup di suatu dunia, mati, kembali menjadi bentuk roh, dan pada waktunya akan dilahirkan kembali di lingkungan dan dengan kondisi yang berbeda. Ada orang yang mungkin mengalami banyak penderitaan dalam suatu kehidupan, tetapi itu tidak berarti bahwa ia jahat di kehidupannya yang dulu; mungkin itu merupakan cara yang terbaik dan tercepat baginya untuk mempelajari sesuatu. Pengalaman seera langsung merupakan guru yang lebih baik daripada sekadar mendengarkan kata-kata orang saja! Orang yang melakukan bunuh diri mungkin dilahirkan kembali untuk menjalani sisa kehidupannya yang terpenggal dulu, tetapi ini tidak berarti semua yang mati muda, atau mati ketika masih bayi, adalah orang-orang yang dulunya bunuh diri. ...

... Orang tidak bisa menerangkan kepercayaan Tibet dalam satu atau dua paragraf saja: 'Kan-gyur, atau Kitab Suci Tibet, terdiri lebih dari seratus buku, dan bahkan sampai sekarang pun belum dikupas seluruhnya. Ada banyak buku yang tersembunyi di biara-biara yang terpencil, yang hanya dilihat oleh orang-orang yang menjalani inisiasi saja. ...

... Para ilmuwan dan peneliti dari Timur telah berjuang meningkatkan kemampuan mereka di atas hukum alam. Mereka tidak menyangkal keberadaan kekuatan-kekuatan itu dengan alasan bahwa karena tidak bisa ditimbang atau diuji dengan asam, maka kekuatan itu tidak ada. Sebagai contoh, cara kerja kemampuan cendekawan tidak menarik bagi kami, yang menarik adalah hasilnya.

Beberapa orang meragukan kemampuan *clairvoyance*; **mereka seperti orang yang buta sejak lahir, yang mengatakan bahwa melihat itu adalah hal yang mustahil, karena mereka belum pernah mengalaminya, karena mereka tidak bisa memahami bagaimana sebuah benda yang jauh letaknya bisa dilihat padahal jelas-jelas tidak ada kontak antara benda itu dengan mata!**

Orang memiliki aura, yaitu garis bentuk berwarna yang mengelilingi tubuh. Dengan melihat kekuatan warnanya, mereka yang berpengalaman dalam seni ini bisa menyimpulkan kesehatan, integritas, dan

perkembangan seseorang secara umum. Aura adalah pancaran kekuatan kehidupan yang berasal dari dalam, yang disebut juga ego atau jiwa. Di sekeliling kepala terdapat halo atau nimbus, yang juga merupakan bagian dari kekuatan itu. Pada saat kematian, cahaya itu memudar bersamaan dengan roh yang meninggalkan tubuh dan menuju tingkat kehidupan selanjutnya. Roh itu menjadi "hantu". Ia akan melayang layang sedikit, mungkin kaget oleh sentakan mendadak karena terbebas dari tubuh jasmaninya. Roh itu mungkin tidak sepenuhnya menyadari apa yang sedang terjadi. Itulah sebabnya mengapa para lama menemani orang yang sudah menjelang ajal, yaitu supaya orang itu mendapat petunjuk mengenai tahap tahap yang akan dilaluinya. Jika hal tersebut diabaikan, maka rohnya mungkin akan tetap terikat dengan bumi karena kalah oleh keinginan keinginan tubuh. Tugas para rahiblah untuk memutuskan ikatan ikatan itu. Pada waktu-waktu tertentu kami mengadakan kebaktian untuk Membimbing Hantu-Hantu. ...

...Kami benar-benar percaya bahwa manusia dilahirkan kembali dari waktu ke waktu. Tetapi tidak selalu ke bumi ini. Ada jutaan dunia, dan kami tahu kebanyakan dunia itu dihuni. Para penghuninya mungkin memiliki bentuk yang sangat berbeda dengan yang kita kenal, dan ada kemungkinan mereka lebih unggul daripada manusia. Kami di Tibet tidak pernah menganut pandangan bahwa Manusia adalah bentuk evolusi yang paling tinggi dan paling mulia. Kami percaya bahwa bentuk-bentuk kehidupan yang jauh lebih tinggi bisa ditemukan di tempat lain, dan mereka tidak menjatuhkan bom atom. Di Tibet saya telah melihat catatan-catatan mengenai kapal asing di langit. Orang-orang menyebutnya "Kereta Para Dewa". Lama Mingyar Dondup memberitahu saya bahwa sekelompok lama telah mengadakan komunikasi melalui telepati dengan "dewa-dewa" tersebut, yang mengatakan bahwa mereka sedang mengamati Bumi, kedengarannya banyak miripnya dengan cara "manusia mengamati binatang-binatang liar dan berbahaya di kebun binatang.

Sudah ada banyak tulisan tentang kemampuan melayang. Melayang ini bepar-benar bisa dilakukan, karena saya sudah sering melihatnya, tetapi memerlukan banyak latihan. Sebetulnya tidak ada perlunya mempraktekkan kemampuan melayang ini karena ada cara yang jauh lebih sederhana. Melakukan perjalanan astral lebih mudah dan lebih pasti. Kebanyakan lama bisa melakukannya, dan siapa pun yang mempunyai kesabaran bisa menikmati seni yang, bermanfaat dan menyenangkan ini.

Di Bumi, pada waktu kita sedang terjaga, jiwa kita terkungkung di dalam tubuh jasmani, dan hanya orang yang sudah terlatih saja yang bisa memisahkannya. Pada waktu kita tidur, hanya tubuh jasmani yang memerlukan istirahat. Roh kita akan melepaskan diri dan biasanya pergi ke alam roh, seperti seorang anak yang pulang ke rumahnya setelah sekolah. Hubungan antara jiwa dan tubuh jasmani dipertahankan melalui sebuah "tali perak", yang bisa terulur sampai tak terbatas. Tubuh akan tetap hidup selama tali perak itu masih tersambung. Pada saat kematian, tali tersebut akan terputus karena rohnya lahir ke dalam kehidupan lain didunia roh, seperti tali pusat ,seorang bayi yang dipotong untuk memisahkan bayi itu dari ibunya. **Kelahiran bagi seorang bayi adalah kematian bagi kehidupan yang terlindung dalam tubuh si ibu. Kematian, bagi roh, adalah kelahiran kembali ke dunia roh yang lebih bebas.** Pada waktu tali perak masih terekat, jiwa bebas berkelana selama kita tidur, tapi bisa juga tetap dalam keadaan sadar bagi mereka yang sudah terlatih secara khusus. Roh yang mengembara itu akan menghasilkan mimpi mimpi, yang merupakan kesan-kesan yang diteruskan melalui tali perak. Ketika pikiran fisik menerimanya, kesan-kesan itu "dirasionalkan" supaya sesuai dengan kepercayaan yang ada di bumi. Di dunia roh tidak ada waktu-waktu, hanyalah konsep fisik semata - jadi kita mengalami kejadian-kejadian di mana suatu mimpi yang panjang dan ruwet rasanya terjadi hanya dalam hitungan detik. Mungkin setiap orang pernah bermimpi bertemu dan berbicara dengan seseorang yang misalnya berada di seberang lautan. Mungkin mereka sempat bertukar kata, dan pada saat terjaga biasanya akan ada kesan kuat mengenai *sesuatu* yang harus diingat. Sering kali dalam mimpi ada kenangan bertemu dengan seorang teman atau saudara yang tinggalnya jauh, dan bukan hal yang mengherankan apabila beberapa waktu kemudian kita mendapat kabar dari orang tersebut. Bagi mereka yang tidak terlatih, ingatan mengenai mimpi tersebut sering menyimpang dan hasilnya adalah mimpi yang tidak masuk akal atau mimpi huruk.

Di Tibet, kami sering bepergian melalui proyeksi astral - bukan dengan melayang- dan seluruh prosesnya berada dalam kendali kami. Jiwa dibuat meninggalkan tubuh jasmani, meskipun tetap berhubungan dengan tubuh melalui tali perak. Orang bisa pergi ke mana ia mau, secepat orang berpikir. Kebanyakan orang memiliki kemampuan bepergian secara astral. Banyak yang benar-benar memulainya, dan karena tidak terlatih, kemudian mengalami suatu guncangan. Mungkin setiap orang pernah memiliki perasaan seperti sedang melayang, kemudian tertidur, dan tanpa sebab yang jelas, tiba,tiba tersentak bangun. Hal ini disebabkan oleh keluarnya roh yang terlalu cepat, tubuh jasmani dan tubuh astral berpisah secara kasar. Ini menyebabkan tali peraknya menyusut, dan tubuh astral tertarik kembali ke kendaraan jasmaninya. Yang menimbulkan perasaan lebih tidak enak lagi adalah ketika orang sudah melakukan perjalanannya dan sedang dalam proses kembali. Rohnya mengambang

beberapa puluh sentimeter di atas tubuh, seperti sebuah balon diujung tali. Kemudian ada sesuatu, mungkin suara dari luar, yang menyebabkan roh kembali ke tubuh dengan kecepatan tinggi. Tubuh akan terbangun secara mendadak, dan ada perasaan yang menakutkan bahwa ia seperti akan terjatuh dari sebuah tebing, namun terbangun tepat pada waktunya.

Perjalanan astral, yang dilakukan secara terkendali dan dalam keadaan sadar sepenuhnya, bisa dilakukan oleh hampir semua orang. Seni ini memerlukan latihan, tetapi yang paling penting, dalam tahap-tahap awal latihan ini dituntut privasi, di mana orang bisa sendirian tanpa khawatir akan terganggu. Buku ini bukan buku tentang metafisika, jadi tidak ada perlunya memberi petunjuk tentang perjalanan astral, tetapi sangat ditekankan bahwa praktek perjalanan astral bisa memunculkan pengalaman yang menggelisahkan kecuali orang bersangkutan mempunyai guru yang tepat. Sebetulnya tidak ada bahayanya yang nyata, tetapi ada risiko perasaan menjadi terguncang dan terjadi gangguan emosi jika tubuh astral dibiarkan pergi atau kembali ke tubuh jasmaninya dalam fase yang berbeda-beda atau secara kebetulan. Orang yang memiliki jantung lemah *jangan pernah* mempraktekkan proyeksi astral. Walaupun tidak ada bahaya, dalam proyeksi itu sendiri, tetapi ada bahaya lain yang lebih besar-bagi mereka yang jantungnya lemah-yaitu jika ada orang lain yang mendadak masuk ke kamar dan mengganggu tubuh atau tali peraknya. Guncangan yang ditimbulkan bisa berakibat fatal, dan akan sangat tidak menyenangkan karena roh harus dilahirkan kembali untuk menyelesaikan masa hidupnya sebelum ia bisa melanjutkan ke tahap berikutnya.

Kami orang Tibet percaya bahwa setiap orang, sebelum Manusia Melakukan Dosa, memiliki kemampuan melakukan perjalanan astral, melihat dengan kemampuan *clairvoyance*, melakukan telepati, dan melayang. Versi kami mengenai Perbuatan Dosa *Oleh* Manusia itu adalah Manusia menyalahgunakan kekuatan gaibnya dan menggunakannya untuk kepentingan pribadi, dan bukan untuk pengembangan umat manusia secara keseluruhan. Pada zaman dulu manusia bisa bercakap-cakap dengan manusia lainnya melalui telepati. Suku-suku pribumi mempunyai jenis bahasa percakapan sendiri yang mereka gunakan terbatas di antara mereka sendiri. Telepati dilakukan melalui pikiran, jadi bisa dipahami oleh semua orang, tidak peduli bahasa daerah yang digunakan. Ketika kemampuan telepati lenyap, **karena disalahgunakan, terjadilah Babel!**-kekacauan akibat orang tidak saling mengerti bahasa yang digunakan. ...

... Dalam kepercayaan kami, kemungkinan-kemungkinan dimasa depan bisa diramalkan. Bagi kami, ramalan, dengan cara apa saja, adalah ilmu pengetahuan dan akurat. Kami percaya pada astrologi. Bagi kami "pengaruh-pengaruh astrologis" merupakan sinar-sinar kosmis yang "berwarna" atau berubah karena sifat tubuh yang memantulkannya ke Bumi. Setiap orang akan sependapat bahwa orang bisa memiliki kamera dan sebuah lampu putih, kemudian mengambil gambar suatu benda. Dengan memasang berbagai macam filter pada lensa kameranya - atau pada cahayanya - kita bisa mengatur efek-efek tertentu pada foto yang dihasilkannya. Kita bisa mendapatkan misalnya elektrokromatik, pankromatik, atau inframerah. Orang juga dipengaruhi oleh cara yang sama oleh radiasi kosmis yang menimpa sifat kimia dan listrik dari kepribadian mereka. ...

... Ilmu-karena namanya ilmu - tentang menyiapkan horoskop bukanlah ilmu yang bisa dibahas dalam beberapa halaman dalam buku seperti ini. Secara singkat, ilmu ini terdiri dari pembuatan peta langit seperti pada waktu terjadinya konsepsi, atau mulai terciptanya seseorang, atau waktu kelahirannya. Jam kelahiran yang tepat harus diketahui, dan waktunya harus diterjemahkan menjadi "waktu bintang", yang sangat berbeda dari semua zona waktu yang ada di dunia. Karena kecepatan Bumi di orbitnya adalah sembilan belas mil per detik, maka terlihat bahwa ketidakakuratan akan menyebabkan perbedaan yang besar sekali. Di khatulistiwa kecepatan rotasi Bumi sekitar seribu empat puluh mil per Jam. Pada waktu berputar, posisi Bumi miring pada sumbunya; posisi Kutub Utara sekitar tiga ribu seratus mil lebih maju dari Kutub Selatan pada musim gugur, tetapi pada musim semi posisinya terbalik. Jadi, garis bujur pada tempat kelahiran sangatlah penting.

Sutelah peta-petanya siap, mereka yang sudah mendapat cukup latihan bisa menerjemahkan artinya. Hubungan timbal balik masing-masing planet dan setiap planet harus diperhitungkan, demikian juga dengan efek-efeknya pada peta itu. Kami menyiapkan Bagan Penciptaan untuk mengetahui pengaruh-pengaruh yang ada pada saat seseorang mulai tercipta. Peta Kelahiran menunjukkan pengaruh yang ada pada saat seseorang memasuki dunia yang tidak diperkirakannya. Untuk mengetahui *masa depan-kami* menyiapkan sebuah peta mengenai waktu yang ingin diketahui, dan membandingkannya dengan Bagan Kelahiran. Beberapa orang berkata: "Dapatkah Anda *benar-benar* memperkirakan siapa yang akan memenangkan 2.30?" Jawabannya adalah *tidak!* Tidak, tanpa membuat horoskop untuk setiap orang, kuda, dan pemilik kuda yang terlibat dalam pacuan tersebut. Untuk hal-hal seperti ini lebih baik kita menutup mata dan melemparkan paku ke daftarnya. Kita *bisa* mengatakan apakah seseorang akan sembuh dari penyakitnya, atau apakah Tom akan menikahi Mary

dan hidup bahagia selamanya, tetapi ini berhubungan dengan individu-individu. Kita juga bisa mengatakan bahwa jika Inggris dan Amerika tidak menghentikan Komunisme, akan terjadi perang di Tahun Naga Kayu, di mana dalam putaran yang sekarang, berarti tahun 1964. Kemudian dalam kasus itu, pada akhir abad tersebut, akan ada tontonan kembang api yang sangat menarik untuk menghibur para penonton di Mars atau Venus. Dengan mengandaikan bahwa Kaum Komunis tetap tidak dapat dikendalikan.

Satu hal lagi yang sering membingungkan mereka yang berasal dari dunia Barat adalah pelacakan kehidupan masa lalu seseorang. Orang yang tidak memiliki keahlian dalam masalah tersebut mengatakan bahwa itu tidak bisa dilakukan, **persis orang tuli yang mengatakan: "Saya tidak mendengar suara, jadi suara itu tidak ada."** Melacak kehidupan masa lalu bisa dilakukan. Prosesnya memakan waktu, dan melibatkan banyak bagan serta perhitungan-perhitungam. Seseorang yang berdiri di sebuah lapangan terbang mungkin bertanya-tanya mengenai pengumuman terakhir tentang pesawat yang akan datang. Para penonton mungkin bisa menduga, tetapi orang yang bertugas di menara pengawal dengan pengetahuan khusus yang dimilikinya bisa mengatakannya dengan tepat. Jika seorang penonton biasa memiliki daftar nomor penerbangan dan jadwal penerbangan yang bagus, ia mungkin bisa menentukan sendiri pesawat mana yang akan datang. Demikian juga kita dengan kehidupan masa lalu kita. Mungkin dibutuhkan paling tidak satu buku sendiri untuk menjelaskan prosesnya, jadi sekarang ini tidak ada gunanya untuk membahasnya lebih jauh. ..

... Kami juga bisa menyatakan perkiraan waktu, atau dalam kondisi yang bagaimana, peristiwa-peristiwa berikut ini terjadi:

Cinta, tipe orangnya dan waktu pertemuannya

Perkawinan, kapan dan bagaimana kelanjutannya

Nafsu, jenis yang "pemarah":

Malapetaka, bagaimana terjadinya, atau apakah *akan* terjadi

Kematian;

Maut, kapan dan bagaimana

Penjara, atau bentuk-bentuk kekangan lainnya

Perselisihan, biasanya pertengkaran keluarga atau masalah bisnis

Roh, tahap evolusi yang sudah dicapai.

...Meskipun saya cukup sering mengerjakan astrologi, bagi saya psikometri dan "melihat melalui kristal" jauh lebih tepat dan tidak meleset sedikit pun. Ini juga lebih mudah bagi orang yang tidak pandai berhitung! Psikometri adalah seni mengumpulkan gambaran-gambaran masa lalu yang kabur dari sebuah benda. Setiap orang memiliki kemampuan ini sampai batas-batas tertentu. Orang yang memasuki sebuah gereja tua atau kuil yang sudah digunakan bertahun-tahun akan mengatakan: "Suasannya tenang sekali, dan menyejukkan!" Tetapi orang yang sama ketika mengunjung tempat di mana pemah terjadi pembunuhan yang brutal akan berseru: "Oh! Saya tidak suka di sini, menakutkan mari kita keluar."

Melihat melalui kristal sedikit berbeda. **"Kaca" itu hanya menjadi fokus bagi sinar-sinar dari Mata Ketiga, seperti halnya sinar- X yang difokuskan pada layar dan memperlihatkan sebuah gambar yang berpijar.** Tidak ada sulapnya sama sekali, ini hanya masalah memanfaatkan hukum-hukum alam.

...Roda kehidupan melambangkan lingkaran yang tak berakhir dari kelahiran-kehidupan-kematian-roh-kelahiran,kehidupan, dan seterusnya. Banyak murid membuat kesalahan serius dengan mengira bahwa kami *percaya* pada neraka-neraka mengerikan yang digambarkan di Roda. Beberapa orang yang biadab yang buta huruf mungkin mempercayainya, tetapi mereka yang telah menerima pencerahan tidak akan. Apakah orang Kristen benar,benar percaya bahwa ketika mereka mati Setan dan Teman-temannya akan sibuk memanggag dan menyiksa? Apakah mereka percaya kalau mereka pergi ke dunia Lain (sebagai salah satu dari sedikit orang saja) mereka akan duduk di awan dengan baju tidur dan belajar bermain harpa? **Kami percaya bahwa kita belajar *di Bumi*, dan *di Bumi* inilah kita "dipanggag dan disiksa".**

11. Trappa

...Salah satu yang harus segera saya pelajari adalah seni relaksasi. Tanpa seni tersebut pelajaran yang sesungguhnya tentang metafisika tidak akan dapat dipelajari. Pada suatu hari Lama Mingyar Dondup masuk ke ruangan tempat saya sedang mempelajari beberapa buku. Ia memandangi saya dan berkata: "Lobsang, kau kelihatannya sangat tegang. Kau tidak akan bisa berpikir lama dengan tenang dan tidak

akan membuat kemajuan, kecuali kau rileks. Akan saya tunjukkan bagaimana saya melakukannya."

Pertama-tama ia menyuruh saya berbaring. Meskipun orang bisa beristirahat sambil duduk atau bahkan sambil berdiri, untuk yang pertama kali lebih baik mulai dengan terlentang dulu. "Bayangkan kau terjatuh dari sebuah tebing", katanya. "Bayangkan kau sekarang terkapar di tanah, tubuhmu remuk, semua otot kendur, seluruh anggota tubuhmu bengkak, dan mulutmu sedikit terbuka, karena hanya dengan demikian otot-otot pipi akan mengendur." Saya terus mengubah posisi sampai seperti yang ia inginkan. "Sekarang bayangkan kedua lengan dan kakimu penuh manusia-manusia kecil yang membuatmu bergerak dengan menarik-narik ototmu. Katakan kepada manusia-manusia kecil itu untuk meninggalkan kakimu sehingga tidak ada rasa, tidak ada gerakan, tidak ada ketegangan apa pun di situ. Biarkan pikiranmu memeriksa kakimu sampai merasa pasti bahwa tidak ada otot yang digunakan." Saya berbaring sambil mencoba membayangkan manusia-manusia kecil itu. Bayangkan Tzu Tua menggelitiki jari-jari kaki saya dari dalam! Oh! Senang sekali saya mengusimya. "Kemudian lakukan hal yang sama dengan bagian kakimu yang atas, bagian betis, pasti ada banyak manusia kecil sedang bekerja di situ Lobsang. Mereka bekerja keras pagi ini ketika kau melompat. Sekarang suruh mereka istirahat. Sutuh mereka berbaris menuju kepalamu. Apakah mereka semua sudah keluar? Kau yakin? Rasakan dengan pikiranmu. Suruh mereka meninggalkan otot-otot itu, supaya otot-ototnya kendur dan melembut." Tiba-tiba ia berhenti dan menuding: "Lihat", katanya, "kau melupakan seseorang di pahammu. Satu manusia kecil masih memegang ototmu yang tegang di kaki atas. Keluarkan dia, Lobsang, keluarkan dia." Akhimya kaki saya menjadi rileks dan ia puas.

"Sekarang lakukan hal yang sama dengan lenganmu", katanya, "mulailah dengan jari-jarimu. Suruh mereka pergi, ke atas melalui pergelangan tangan, bariskan mereka menuju siku, terus ke bahu. Bayangkan kau memanggil keluar manusia-manusia kecil itu sehingga tidak ada tekanan atau tegangan atau rasa apa pun lagi." Setelah saya melakukannya, ia berkata: "Sekarang kita sampai ke bagian tubuh. Bayangkan tubuhmu adalah sebuah biara. Pikirkan semua rahib di dalamnya sedang menarik-narik ototmu untuk membuatmu bekerja. Suruh mereka pergi. Pastikan mereka meninggalkan bagian bawah badan lebih dulu, setelah mengendurkan semua otot. Suruh mereka menghentikan pekerjaan dan pergi. Suruh mereka mengendurkan otot-ototmu, seluruh ototmu, sehingga tubuhmu hanya disatukan oleh penutup luar. Tunggu sampai semuanya mengendur, turun, dan menemukan permukaannya sendiri. Sekarang tubuhmu terasa rileks."

Kelihatannya ia puas dengan kemajuan yang saya capai, karena ia melanjutkan: "Kepala mungkin merupakan bagian yang paling penting untuk relaksasi. Mari kita lihat apa yang bisa kita lakukan dengannya. Lihatlah mulutmu, otot-ototmu tegang di setiap sudutnya. Lemaskan, Lobsang, lemaskan setiap sisinya. Kau tidak akan makan atau bicara, jadi jangan tegang. Matamu bergerak-gerak.. Tidak ada cahaya yang akan mengganggunya, jadi tutuplah sedikit kelopaknya, sedikit saja, tanpa tegangan." Ia berpaling dan melihat keluar melalui jendela yang terbuka. "Contoh relaksasi yang terbaik ada di luar, sedang berjemur diri. Kau bisa mengambil pelajaran dari cara kucing beristirahat, tidak ada yang bisa melakukannya dengan lebih baik lagi."

Dibutuhkan waktu lama untuk menuliskannya, dan kelihatannya sulit dipahami saat dibaca kembali, tetapi dengan sedikit latihan, maka dalam hitungan detik Anda akan merasa rileks. Sistem relaksasi ini tidak pernah gagal. Mereka yang tegang karena tekanan kehidupan modern cocok berlatih dengan cara ini, dan sistem mental yang mengikutinya. Untuk yang terakhir ini, saya disarankan untuk melanjutkannya dengan cara yang agak berbeda. Lama Mingyar Dondup berkata: "Ada sedikit keuntungan dengan merasa rileks secara fisik jika secara mental kau tegang. Pada waktu kau berbaring dan fisikmu terasa rileks, biarkan ingatanmu untuk sementara menetap dalam pikiranmu. Dengan perlahan ikutilah pikiran itu dan perhatikan seperti apa mereka. Lihatlah betapa sepelenya pikiran-pikiran itu. Lalu hentikan mereka, jangan biarkan ada pikiran yang lewat lagi. Bayangkan sebuah kotak hitam hampa, dengan pikiran-pikiran yang mencoba melompat dari satu sisi ke sisi yang lain. Mula-mula beberapa pikiran itu akan melompat keluar. Kejarlah mereka, bawa mereka kembali, dan suruh mereka melompat kembali ke dalam ruang yang hitam. Bayangkanlah seakan-akan semua itu terlihat dengan jelas, dan dalam waktu yang sangat singkat kau akan 'melihat' kegelapan tanpa harus berusaha keras, dan nikmatilah relaksasi mental dan fisik yang sempurna." ...

12. Tumbuhan dan Layang-Layang

... Ramalan adalah kemungkinan, ramalan tidak menghapus kenyataan bahwa Manusia memiliki kehendak yang bebas. ...

13. Kunjungan Pertama ke Rumah

(No excerpt)

14. Menggunakan Mata Ketiga

(No excerpt)

15. Daerah Utara yang Misterius – dan Yeti

...Semakin tinggi kekuasaan seseorang, semakin berkurang kebebasannya; semakin tinggi derajat seseorang, semakin banyak ia harus melayani. ...

16. Kehidupan sebagai seorang Lama

Sejumlah latihan sekarang diberikan kepada saya dalam bentuk seni perjalanan astral, di mana jiwa atau ego akan meninggalkan tubuh namun tetap terhubung dengan kehidupan di Bumi melalui Tali Perak. Banyak orang sulit percaya bahwa kami melakukan perjalanan dengan cara seperti ini. *Setiap orang* melakukannya, pada saat mereka tidur. Di Barat perjalanan astral ini biasanya tidak disengaja dan tidak disadari; di Timur para lama dapat melakukannya

dalam keadaan sadar sepenuhnya. Oleh karena itu, mereka memiliki ingatan lengkap mengenai apa saja yang telah mereka lakukan, apa saja yang telah mereka lihat, dan dari mana saja mereka tadi. Orang-orang di Barat sudah kehilangan seni seperti itu, jadi ketika mereka terbangun kembali, dan setelah kembali sadar sepenuhnya, mereka akan berpikir bahwa mereka baru saja "bermimpi".

Semua negara memiliki pengetahuan mengenai perjalanan astral ini. Di Inggris dikatakan bahwa "tukang sihir bisa terbang", meskipun tidak ada buktinya. Sebetulnya tidak diperlukan sapu untuk terbang. Sapu itu hanya cara untuk merasionalkan apa yang tidak ingin dipercayai oleh orang-orang itu! Di Amerika Serikat, "Roh Roh Orang Indian" dikatakan bisa terbang. Di semua negara, di mana-mana, ada pengetahuan-pengetahuan semacam itu yang terpendam. Saya dilatih untuk melakukannya. Jadi setiap orang bisa melakukannya.

Telepati adalah seni lain yang mudah dikuasai, tetapi tidak untuk digunakan sebagai pertunjukan di panggung. Untungnya seni ini sekarang mulai mendapat perhatian. Hipnotisme adalah seni lain lagi yang berasal dari Timur. Saya sudah melakukan operasi besar pada pasien yang di hipnotis, seperti mengamputasi kaki dan operasi operasi lain yang cukup serius. Pasien tidak merasakan apa apa, tidak menderita sama sekali, dan akan bangun dalam kondisi yang lebih baik tanpa melalui penderitaan yang muncul akibat efek pembiusan yang ortodoks. Baru baru ini saya diberitahu bahwa hipnotisme digunakan di Inggris secara luas namun terbatas.

Kemampuan supaya tidak terlihat oleh orang lain adalah masalah lain. Dan bagus sekali kemampuan ini tidak banyak, sama sekali tidak banyak, yang memilikinya. Prinsipnya mudah, prakteknya sulit. Pikirkan sesuatu yang menarik perhatian Anda. Suara? Suatu gerakan yang cepat atau kilasan wama? Suara dan gerakan yang cepat menimbulkan minat "orang, jadi buatlah mereka untuk memperhatikan salah satunya. Orang yang tidak bergerak sama sekali tidak mudah terlihat, juga jenis atau tipe orang yang "sudah akrab dengan kita", misalnya orang yang mengantarkan surat. Sering orang berkata "tidak ada yang ke sini sama sekali", padahal surat mereka sudah diantarkan. Lalu siapa yang mengantarkan surat itu, oleh orang yang tidak kelihatan? Atau orang yang kelihatannya biasa-biasa saja sehingga tidak "terlihat"? (Polisi akan selalu terlihat karena hampir setiap orang mempunyai perasaan bersalah!) Untuk mencapai keadaan tak terlihat itu orang harus menghentikan gerakannya, juga *menghentikan gelombang otaknya!* Jika otak fisik difungsikan (berpikir), setiap orang didekatnya akan menjadi sadar seeara telepatik (melihat), sehingga keadaan tak terlihat itu akan hilang. Ada orang-orang di Tibet yang bisa menjadi tak terlihat bilamana mereka menginginkan diri mereka tak terlihat. Mereka mampu menutupi gelombang otak mereka. Mungkin untung sekali jumlah mereka sangat sedikit.

Kemampuan melayang *bisa* disempumakan, dan kadang-kadang yang diperlukan hanya latihan teknis. Metodenya dengan bergerak berputar putar, dan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh. Orang yang sudah ahli akan menggunakan perjalanan astral, yang sebetulnya merupakan hal yang sangat sederhana... asalkan orang tersebut mempunyai guru yang bagus. ...

... Bernafas dengan pola tertentu merupakan rahasia yang paling utama dalam fenomena di Tibet.

Tetapi sekali lagi, kecuali seseorang memiliki guru yang bijaksana dan terlatih, latihan-latihan itu bisa sangat berbahaya, bahkan bisa berakibat fatal. Banyak orang sudah menulis tentang "orang-orang yang berlari", lama yang bisa mengontrol berat tubuhnya (*bukan* melayang) dan berlari dengan kecepatan tinggi selama berjam-jam di atas tanah, hampir tidak menyentuh tanah saat melewatinya. Kemampuan ini masih membutuhkan banyak praktek, dan "orang-orang yang berlari" harus berada dalam keadaan setengah tak sadar. Orang-orang yang sedang berlari itu "juga berada dalam kondisi yang mirip orang-orang yang berjalan saat tidur. Ia membayangkan tujuannya dan terus menjaga keadaannya supaya tetap demikian dengan menggunakan Mata Ketiga, dan tak henti-hentinya mengucapkan mantra yang tepat. Ia akan berlari selama berjam-jam, dan akan sampai ke tempat tujuannya tanpa merasa lelah. Cara ini hanya mempunyai satu kelebihan dibandingkan dengan perjalanan astral. Dalam perjalanan astral, yang bergerak adalah roh sehingga orang-orang yang melakukannya tidak bisa membawa benda-benda berwujud, misalnya tidak bisa membawa barang-barang miliknya. Arjuna, yaitu sebutan untuk "orang-orang yang berlari" itu, bisa membawa benda-benda.

Cara bernafas yang benar memungkinkan orang-orang Tibet duduk dengan tubuh telanjang di atas es, pada ketinggian sekitar lima ribu dua ratus meter di atas permukaan laut, dan bisa menjaga tubuhnya tetap panas, sedemikian panasnya sehingga es yang didudukinya akan mencair dan orang-orangnya akan berkeringat.

Agak menyimpang sebentar: saya pernah mengatakan bahwa saya sendiri sudah melakukannya di ketinggian sekitar lima ribu lima ratus meter di atas permukaan laut. Seorang pendengar saya dengan serius bertanya: "Saat air lautnya sedang pasang atau surut?"

Apakah Anda pernah mencoba mengangkat benda berat dengan paru-paru yang kosong? Cobalah, maka Anda akan

tahu bahwa itu hampir tidak mungkin dilakukan. Jadi, isilah paru-paru Anda dengan udara sebanyak-banyaknya, tahan napas Anda, dan Anda akan bisa mengangkat benda tersebut dengan mudah. Atau mungkin Anda sedang merasa

takut, atau marah, cobalah tarik napas dalam-dalam, dan tahan selama sepuluh detik. Kemudian hembuskan perlahan-lahan. Ulangi sedikinya tiga kali, dan Anda akan merasakan detak jantung Anda melambat dan Anda akan merasa tenang. Cara-cara tersebut bisa dicoba oleh siapa saja dan tidak berbahaya samasekali. Pengetahuan mengenai

mengontrol pernafasan membantu saya dalam menahan siksaan Jepang dan siksaan-siksaan yang lebih hebat lagi ketika saya ditahan oleh Komunis. Dibandingkan orang-orang Komunis, orang-orang Jepang yang paling keji pun masih *bersikap sopan!* Saya tahu keduanya, karena saya pernah mengalaminya.

... Bagi orang-orang itu, ujiannya sudah selesai. Bagi saya, paragraf kedua dari masa ujian itu baru akan dimulai. Kertas-kertas ujian hari keenam dibagikan satu jam lebih lambat. Metafisika. Yoga. Sembilan cabang yoga. Dan saya harus lulus semuanya.

Ada lima cabang yoga yang kurang begitu dikenal di dunia Barat. *Hatha yoga* mengajarkan penguasaan terhadap seluruh tubuh jasmani kita, yang kami sebut "kendaraan". *Kundalini yoga* memberikan kekuatan batin, kemampuan

meramal, dan kekuatan-kekuatan lain yang mirip. *Laya yoga* mengajarkan penguasaan terhadap pikiran, salah satu ba-

giannya adalah mengingat secara permanen apa yang pernah dibaca atau didengar. *Raja yoga* menyiapkan kita dengan kesadaran dan kebijaksanaan. *Samadhi yoga* membawa kita pada penerangan yang tertinggi dan memungkinkan kita untuk melihat secepat tujuan dan rencana kehidupan di Bumi. Cabang inilah yang membuat kita, pada saat meninggalkan kehidupan di bumi, bisa memahami Realitas yang Lebih Penuh dan meninggalkan Lingkaran Kelahiran Kembali kecuali kita memutuskan untuk kembali ke Bumi dengan tujuan khusus, seperti membantu orang lain dengan cara-cara tertentu. Bentuk-bentuk yoga yang lain tidak bisa dibahas dalam buku seperti ini, dan pengetahuan saya mengenai bahasa Inggris tidak akan cukup untuk menjelaskan subjek-subjek yang sudah terkenal itu.

17. Inisiasi Terakhir

(No excerpt)

18. Tibet – Selamat Tinggal!

(No excerpt)