

# Rakkenho Sutra

## **Kata pengantar**

Rakkenho Sutra ini adalah bukan sutra Esoteric Buddhism dari India yang kuno, tetapi sutra ini saya tulis sebagai panduan sederhana untuk belajar Rakkenho.

Rakkenho disebut “Futari-Yoga” (Yoga yang dilakukan berdua), bermaksud Rakkenho adalah Yoga yang altruistik, orang yang melakukan Rakkenho menyatukan nafasnya dengan nafas orang yang menerima Rakkenho, dengan cara menginjak badan pelan-pelan dengan kaki supaya orang yang menerima Rakkenhonya tidak merasa sakit. Dengan sentuhan dan kehangatan manusia dalam Rakkenho, hati dan perasaan masing-masing akan saling terbuka, tulus ikhlas, juga akan bisa berkomunikasi dengan keluarga. Sehingga penderita penyakit kronis dan gangguan mental akan sembuh. Jika dapat menyenangkan orang lain, diri sendiri juga akan menjadi senang. Kita akan merasakan keajaiban dengan melakukan penyumbangan. Jika kita menyadari manusia akan hidup dengan saling membantu, kita akan saling merasa berterima kasih satu sama lain.

## **Rakkenho Sutra**

Saya mendengar hal ini, pada suatu hari musim Semi yang hangat dan tenang Sang Buddha mengajarkan Rakkenho Sutra sambil mempraktekkannya kepada Kendappa di tempat yang disebut Yusibaka. Kendappa tidur telentang dikelilingi para Bodhisattwa.

Pertama, Sang Buddha berdiri dan memperlihatkan kakinya kepada para Bodhisattwa, kemudian berkata sebagai berikut, “Kendappa dan Bodhisattowa, telapak kaki saya atau telapak kaki kalian digunakan untuk apa? Apakah kaki itu digunakan hanya untuk berjalan di atas tanah?, kalau kalian berpikir kaki itu digunakan hanya untuk berjalan di atas tanah, meskipun kalian berjalan, tetapi belum tahu jalan beribadah. Jalan itu bukan menghubungkan hanya tanah dan tanah, tetapi juga menghubungkan hati manusia dan semua makhluk hidup yang berwujud. Untuk dapat terus berjalan, badan kita harus kuat, dan khususnya kaki. Kalau kaki kita tidak kuat, kita tidak dapat berjalan sampai jauh.

“Jika kita pergi sampai jauh untuk dapat menolong semua makhluk hidup, hanya kaki kuat dan badan sehat saja tidak cukup. Kalau kalian mempunyai pikiran yang sehat, keikhlasan hati, dan niat untuk belajar dari orang-orang yang kalian akan menolong, kaki kalian baru akan benar-benar menjadi kuat. Kaki kalian akan bercahaya dan dapat menerangi kegelapan.”

“Orang yang melakukan Rakkenho disebut Rakken Bodhisattwas yang bercahaya. Kemanapun Bodhisattwa akan pergi ke arah timur, barat, selatan, atau utara, di situ banyak orang akan berkumpul, karena mereka membutuhkan kaki yang bercahaya. Di antara mereka ada yang kaya, ada banyak yang miskin. Ada yang badannya kuat, ada yang lemah, barangkali ada juga yang mendekati ajalnya dan meminta pertolongan kepada Rakken Bodhisattwas yang bercahaya.

“Bodhisattvas, jika melihat orang-orang seperti ini, bagaimana

kalian bisa memberikan sianr kepada mereka ? Apakah kalian dapat menolong orang yang sakit secara mental atau fisiknya, hanya dengan menunjukkan kebenaran jalan sebagai manusia saja? Sangat sulit menolong orang yang menderita sakit hanya dengan menunjukkan kebenaran jalan sebagai manusia saja. Bodhisatwa, kalian perlu merasakan dan memahami pengajaran saya dengan mata hati, lalu menolong orang-orang.”

Sang Buddha mengatakan seperti tersebut di atas, lalu memanggil Kendappa, dan menyuruhnya rebah di atas ambal Rakken mandara. Kendappa menyatukan telapak tangannya kepada Sang Buddha, lalu mengikuti perintah Sang Buddha dan tidur telentang dengan kepala di arah utara, badannya miring sebelah kiri dibawah, kaki kirinya diluruskan, kaki kanannya ditekuk. Pada saat itu bau harum dan lagu yang indah mengalir dari surga. Sang Buddha berdiri di samping kaki Kendappa, lalu berkata “ Sekarang saya akan menu-runkan ilmu Rakkenho .”

“Di negara ini ada yoga dari zaman dulu. Namun yoga adalah cara untuk menyembuhkan diri dengan daya sendiri. karena itu bagi orang-orang yang belum mempunyai pengetahuan tentang kesehatan, yoga itu tidak cukup untuk mengobati badan yang sakit. Ada lagi pengobatan dengan menggunakan tangan, pengobatan dengan cara diet atau puasa, dan Ayur Weda. Masing-masing cara mempunyai manfaat tersendiri, tetapi membutuhkan usaha untuk melakukannya, dan sangat susah untuk dapat memotong akar suatu penyakit.

Banyak orang menderita penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Mereka sangat bersedih dan bertanya kepada diri sendiri, “ kenapa saya menderita penyakit seperti ini? , karena karma reinkarnasi?” Namun penyebab penyakit itu biasanya adalah ketidaktahuan tentang tata kehidupan jiwa dan ego, tidak memilik diri sendiri, tidak tahu cara mengontrol makanan. Rakkenho adalah cara yang paling bagus dan gampang untuk menghilangkan kecapekan dan menyembuhkan penyakit dengan membersihkan peredaran darah dan mengatur aliran energy.”

Selanjutnya Sang Buddha berkata, “Rakkenho harus dimulai dari badan sebelah kiri, setelah itu pindah ke sebelah kanan.”

Sang Buddha menaruh kaki kiri yang besarnya luar biasa pada ujung engsel pangkal paha di selangkangan Kendappa, lalu injaknya. Pada saat itu kaki Buddha bersinar terang. Para Budhisattwa melihat cahaya itu, lalu pandangan jiwa mereka terbuka, kemudian mereka melihat paha Kendappa segera menjadi lunak. Akhirnya sakit pinggang yang diderita karena meditasi dalam jangka waktu lamanya menjadi sembuh, merasakan tenaga dalam yang keluar dari kaki Sang Buddha masuk ke badannya, lalu Kendappa terharu dan tidak dapat menahan tangisnya.

Sang Buddha berkata, “Selangkangan pangkal paha yang tadi saya injak disebut Teiyo. Itu adalah jalur pipa pembuluh darah yang menyambung pusat badan dengan pusat kaki. Kalau bagian ini yang sebelah kiri dan kanan dilonggarkan, aliran peredaran darah dan aliran lymph akan mulai mengalir dengan lancar, lalu terlepas dari keragu-raguan, dapat

percaya diri, dan aspirasi akan timbul.”

Selanjutnya Sang Buddha membalikkan badan Kendappa bagian atas menghadap ke atas dengan posisi kakinya tetap sama, menginjak Teiyo dan otot yang lebih dalam. Kendappa merasakan kesakitan sekali seperti tersengat api, namun anehnya, kemudian merasa enak dan nyaman seperti kekuatan sucinya masuk dikembalikan ke dalam badan. Sang Buddha berkata, “Bagian ini disebut Gudo. Kalau bagian ini dilonggarkan fungsi hati dan ginjal akan menjadi aktif kembali, bagi kaum wanita menstruasinya menjadi baik dan teratur, hatinya menjadi nyaman, sehingga akan mendapatkan bayi yang sehat dan dapat memahami arti keberadaan diri sendiri.

Selanjutnya Sang Buddha membalikkan badan Kendappa ke atas, menginjak dari engsel pangkal paha sampai ke lutut. Sang Buddha berkata, “Bagian ini disebut Yodo, kalau Yodo diinjak fungsi ususnya menjadi aktif, daya penglihatannya pulih, dan perasaannya lepas. Kandappa meskipun mengidap presbiterian, dapat melihat muka Sang Buddha yang bercahaya lebih jelas, setelah kaki Sang Buddha dilepas dari badannya, dan dia berterimakasih dengan karuniannya, dia merasa beruntung dapat bertemu dengan Sang Buddha.

Selanjutnya Sang Buddha menginjakkan dengan kakinya dari dada sebelah kiri ke engsel pangkal lengan sampai ke ujung jari. Sang Buddha berkata, “Bagian ini disebut Yuiun. Jika Yuiunnya dilonggarkan imajinasi dan pikirannya terbuka. Sakit jantung dan paru-paru akan cepat sembuh.”

Selanjutnya Sang Buddha menyuruh Kendappa tidur tengkurap. Kemudian menginjak dengan kaki kanan dari pantat sebelah kiri sampai sekitar belakang lutut. Sang Buddha berkata, “Pantat disebut Daijyo dan dari paha sampai belakang lutut disebut Batsugou. Di setiap sambungan pada bagian ini ada urat yang bengkak. Urat yang bengkak ini keras dan kalau bengkaknya menjadi semakin besar, uratnya akan mengkeret, sehingga aliran darah kurang lancar dan peredaran darah terganggu, aliran iymph juga kurang, sebab itu badan terasa dingin, dan akan menimbulkan penyakit. Cara yang paling bagus untuk menyembuhkan penyakit adalah melancarkan aliran darah pada seluruh pembuluh darah. Ini sangat gampang. Khususnya urat yang bengkak dan keras dalam pantatnya menjadikan badan dingin. Kalau urat yang bengkak dan keras tersebut dilonggarkan penyakit yang tidak dapat disembuhkan juga akan sembuh. Karena itu harus sungguh-sungguh menginjak bagian ini.”

Selanjutnya Sang Buddha menaiki kedua belah kaki Kendappa dan berkata, “Bagian ini disebut Kakushin, telapak kaki adalah otak yang satu lagi, selalu digunakan untuk praktek. maka kaki harus dirawat dan disayangi. Kakushin adalah sebagian badan dan keseluruhan badan juga. Camkanlah hal ini baik-baik. Kalau menghormati dan menginjak Kakushin dengan seksama, energi Ki di dalam badan pasti mengalir baik dan teratur, kemudian berusaha untuk mempraktekkan Buddhism training ”.

Selanjutnya Sang Buddha menginjak engsel pangkal lengan Kendappa dengan kakinya. Karena Kendappa badannya tinggi dan kurus, lengannya tidak dapat menempel pada

tikar. Sang Buddha berkata, “Bagian ini disebut Gokumu. Karena gastroptosis, lengannya tidak menempel pada tikar. Badannya masih keras dan kurang latihan. Lakukanlah Rakkenho dengan sungguh-sungguh, lalu sadarilah bahwa mental bersatu dengan badan.” Lalu Sang Buddha menginjak ringan Gokumu dengan kakinya dan mengucapkan mantra pencerahan, setelah itu lengan Kendappa gampang longgar lalu menempel pada tikar.

Para Budhisattwa dan lain-lain memahami ajaran-ajaran Sang Buddha dan memandang pada Kendappa. Kemudian Sang Buddha berdiri di sekitar kepala Kendappa dan menaruh kakinya pada engsel pangkal lengan bahu kiri, menekannya sampai tumitnya menyentuh tikar. Sang Buddha berkata, “Bagian ini disebut Himitsu. Tanda-tanda berbagai penyakit muncul di sini. Bahu keras dan konstipasi adalah tanda kedatangan penyakit. Tidak boleh mere-mehkan pegal-pegal di pundak dan harus longgarkan Himitsu.

Selanjutnya Sang Buddha menaiki punggung Kendappa, menyatukan kedua belah tangan, menekan urat sebelah kiri dan kanan di samping tulang belakangnya dari atas ke bawah. Sang Buddha berkata, “Bagian ini disebut Ichido. Kalau otot dan tulangnya tidak seimbang, biasanya kena berbagai penyakit. Seluruh bagian tubuh harus diatur supaya Ichido ini harmonis. Jika menyentuh Ichido, kalian akan merasa dicinta dan berterima kasih hidup di dunia ini.”

Sang Buddha berdiri dan kembali ke tempat duduknya dan tersenyum setulus hati kepada para Bodhisattwa. Para Bo-

hdhisattwa merasakan bahwa Rakkenho itu benar-benar dilakukan oleh Sang Buddha untuk mereka. Para Bodhisattwa dan Kendappa berbahagia. Sang Buddha berkata, "Orang yang meninggal dunia karena menderita penyakit waktu masih muda tidak memahami teori pengobatan. Harus tahu bahwa tidak ada penyakit yang tidak sembuh. Cara pengobatannya sangat penting. Yang paling penting, pikiran negatifnya harus dibuang dan harus optimis percaya pada segala kemungkinan. Percayalah hal ini dan lakukanlah Rakkenho. Rakkenho adalah ilmu yang gampang dan mempunyai teori yang sangat dalam. Rakkenho adalah Yoga yang altruistik dan dilakukan berdua. Kalian harus melakukannya dengan sungguh-sungguh, dan sepenuh hati menolong orang. Kalau kalian melakukan Rakkenho setiap hari, kaki kalian akan bercahaya, dapat mudah melangkah ke sana sini, dunia ini dapat diubah ke dunia yang murni dan laut yang penuh dengan cahaya Buddha. Orang yang mendapat Rakkenho itu akan sembuh dari penyakitnya dan hatinya menjadi tenang dan juga orang yang melakukan Rakkenho memahami dharma Buddha, aliran darahnya akan menjadi lancar, sehingga kedua-duanya dapat menjadi bahagia.

Selanjutnya Sang Buddha berkata seperti ini di dalam gatha, puisi.

Orang yang belajar dan mempraktekkan Rakkenho  
 menyembuhkan penyakit dan manusia.  
 menghilangkan ketakutan manusia dan membantu manusia  
 membangkitkan ketulusan hati  
 Meskipun menderita penyakit,



jika belajar dan melakukan Rakkenho penyakit diri sendiri juga pasti akan sembuh. Jika menolong orang lain, diri sendiri juga akan tertolong. Jika melakukan Rakkenho, akan menjadi orang yang bercahaya.

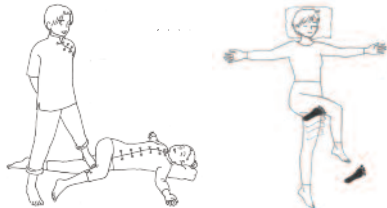
### --Teiyo

Penerima Rakkenho rebah dengan kepala di arah utara, posisi badan miring sebelah kiri di bawah kaki kiri diluruskan, kaki kanan ditekuk. Pemberi Rakkenho berdiri di sekitar kaki penerima, injaklah Teiyo dengan kaki kiri, lalu terus turun sampai kaki. Setiap nafas injak sekali dengan pelan-pelan.



### --Gudo

Posisi kaki penerima Rakkenho tetapi sama tetapi kepala dan bagian atas saja menghadap ke atas. Pemberi Rakkenho berdiri di samping tumit penerima injaklah Gudo dari atas ke bawah dengan kaki kiri injaklah selangkangan pangkal paha dengan baik kemudian penerima Rakkenho dibalikkan ke seberah kana dan injaklah seperti tadi.



### --Yodo

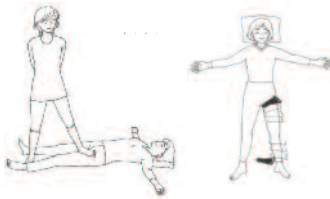
Penerima Rakkenho rebah dengan badan menghadap ke atas.

Pemberi injak Yodo dengan kaki kanan dari engsel pangkal paha sampai lutut.

injak engsel pangkal paha sampai dalam pelan-pelan

Setiap langkah ucapkanlah mantra pencerahan

Kemudian pindah ke sebelah kanan, injak seperti tadi.



### --Yuiun

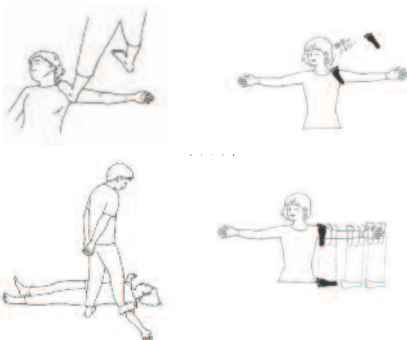
Penerima Rakkenho rebah dengan badan menghadap ke atas kedua belah lengannya diluruskan ke samping.

Pemberi Rakkenho berdiri di samping pergelangan tangan penerima

injaklah pelan-pelan dengan kaki kiri dari dada, lalu engsel pangkal lengan,

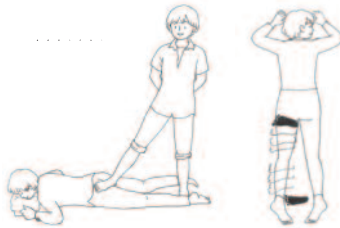
terakhir ujung tangan.

Kemudian pindah ke sebelah kanan, injaklah seperti tadi.



### ---Batsugo

Penerima Rakkenho rebah dengan tengkurap  
 Pemberi berdiri di antara dua belah kaki penerima  
 injaklah dengan kaki kanan dari pantat kiri ke kaki  
 turun dari Batsugo sampai Daijyo  
 injaklah bagian yang keras berulang-ulang dengan baik  
 Kemudian pindah ke sebelah kanan, injaklah seperti tadi.



### ---Daijyo

Pemberi berdiri di sebelah kiri penerima  
 injaklah dengan kaki kiri dari pantat ke kaki,  
 dari Batsugo sampai Daijyo  
 Untuk penerima yang menderita sakit pinggang  
 injak berulang-ulang Daijyo supaya bagian yang kerasnya  
 longgar  
 Kemudian pindah ke sebelah kanan, injak seperti tadi.



### ---Kakushin

Penerima rebah dengan mukanya ke bawah

Pemberi injak telapak kaki, Kakushin

Meskipun sibuk, harus berusaha menginjak telapak kaki se-tiap hari

karena telapak kaki adalah titik point yang penting untuk harmonisasi kondisi seluruh tubuh.

Pemberi membelakangi dan injak dengan tumit.



### ---Gokumu

Penerima rebah tengkurap

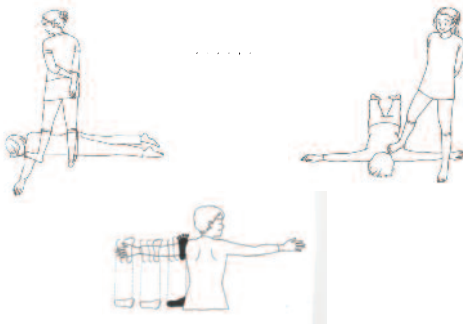
kedua belah lengannya diluruskan

Pemberi berdiri di samping pergelangan tangan kiri penerima

injaklah Gokumu pelan-pelan dengan kaki kanan

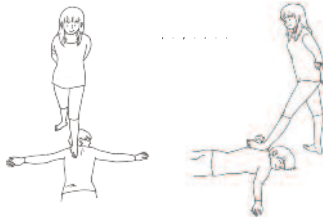
turun dari bahu lengan sampai ke jari

Kemudian pidah ke sebelah kanan, injak seperti tadi.



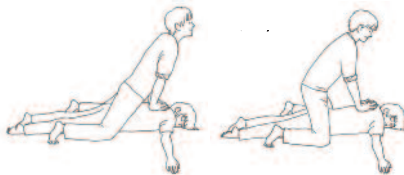
### --Himitsu

Posisi badan penerimaannya tetap sama  
hanya muka saja menghadap ke kanan  
Pemberian berdiri di sekitar kepala penerima  
injak bahu, Himitsu sebelah kiri  
bernafaslah pada waktu menginjak  
Kemudian pidah ke sebelah kanan, injak seperti tadi.



### --Ichido

Penerima rebah dengan tengkurap  
Pemberi menaiki bagian atas badan penerima dengan  
menyangga lutut  
kedua belah tangan disatukan  
lalu tekan samping tulang belakang  
pindah dari atas ke bawah dengan pelan-pelan  
Nafas pemberi dan nafas penerima harus harmonis



Pemberi dan penerima kedua-duanya harus menyelesaikan  
Rakkenho dengan perasaan terima kasih dan hati tulus-  
ikhlas.

mengucapkan mantra pencerahan,  
menerima cahaya dan menyebarkan cahaya diri sendiri  
Setelah Sang Buddha selesai memberi dharma kepada para  
Bodhisattwa,  
lalu mengacungkan tangan kanannya kepada mereka,  
badan mereka langsung dikelilingi oleh sinar-cahaya  
Mereka memahami ajaran Sang Buddha  
dan memberi hormat dengan membungkukkan badan ter-  
hadap kaki Sang Buddha,  
berangkat ke daerah-daerah untuk misi Rakkenho ke seluruh  
dunia.

Penterjemah; Junko Iwahori