

## **Hati yang Besar dan Batin yang Kuat (Khokpa Chenpo)**

Teman-teman sekalian yang dekat maupun jauh,

Saya harap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam keadaan yang baik, sehat dan berbahagia, di hari Guru Rinpoche pertama di tahun baru Tikus ini. Aspirasi saya untuk kalian di awal dari tahun baru ini adalah agar kalian dapat menangkap pokok-pokok kunci daripada latihan—pada khususnya, dengan tetap menjaga agar memiliki hati yang besar dan batin yang kuat, dimana di dalam bahasa Tibet ini disebut sebagai “khokpa chenpo”.

Pertama-tama, sejujurnya, meskipun kita benar-benar perlu belajar agar mampu mendapatkan pengetahuan Dharma yang lebih mendalam, ketika sampai kepada latihan, bahan penyusun kuncinya adalah dengan mempertahankan agar tetap sederhana. Tentu saja, kelihatannya ada banyak sekali latihan berbeda yang perlu kita lakukan, dan begitu banyak hal yang perlu kita pelajari—namun sebenarnya, kalian harus belajar bagaimana mengkombinasikan semuanya di dalam cara yang sederhana. Menjadi sederhana akan membantu agar latihan kita menjadi lebih murni, dan lebih tulus. Janganlah berlatih seperti seorang berpendidikan (intelektual) yang selalu menanyakan banyak hal dan memiliki keragu-raguan: latihan itu seperti kehidupan, lebih baik tetap dibuat sederhana. Kesederhanaan di dalam latihan kalian akan membantu untuk menggapai pokok-pokok kunci dengan lebih langsung. Dengan demikian, apapun yang kalian latih, cukup memusatkan pada kualitas-kualitas kuncinya seperti keyakinan, kepedulian, kewelasasihan, kepastian, dan devosi ... dan tidak kuatir berlebihan mengenai detail-detailnya!

Tentu saja belajar dan merenungkan itu penting, namun terkadang hal-hal tersebut bisa menyesatkan kalian. Para cendekiawan yang membaca banyak buku akhirnya berakhir dengan mendiskusikan *gaya Dzokchen* yang berbeda-beda dari lama-lama yang berbeda juga... tidak ada yang namanya *gaya Dzokchen*! Batin itu tidak memiliki *gaya*! Sama halnya, dalam kaitannya dengan latihan, ini bukanlah masalah gaya, atau bahkan latihan ‘yang tinggi’ ataupun ‘yang rendah’, namun, seperti yang dikatakan oleh Chokgyur Lingpa tentang semua ajaran dan silsilah dalam Buddhisme, "tujuan dan sasaran tertinggi tetaplah sama—maksud tunggal dan terakhir dari Sang Pemenang, dari semua sutra dan tantra, naskah-naskah dan komentar-komentar." Sebagaimana tertön agung itu sendiri berkata, menghabiskan waktu dengan memusatkan diri pada perbedaan-perbedaan kecil diantara ajaran-ajaran dan guru-guru—cara-cara yang berbeda ketika mereka meletakkan vajra dan bell mereka, dan seterusnya—itu tidak ada artinya, menyesatkan, dan bahkan membahayakan bagi diri kalian sendiri dan orang-orang lainnya. Yang paling penting adalah memahami bahwa nilai dari semua ajaran Buddha adalah sama, dan sasarannya juga adalah sama.

Jadi, daripada memfokuskan diri pada perbedaan-perbedaan yang hanya di permukaan saja, cobalah untuk mengingat pokok-pokok kunci latihan, dan dasar-dasar untuk memiliki hati yang besar dan batin yang kuat. Hati yang besar tersebut adalah fondasi bagi semua nilai-nilai kemanusiaan dan spiritual. Ini akan menunjang latihan Dharma kalian selain juga mendatangkan kebahagiaan duniawi bagi kalian. Apa yang saya maksud dengan hati yang besar dan batin yang kuat? Yang saya maksudkan adalah menjadi stabil, tidak tergoyahkan, dan sabar—tidak mudah berubah mood ataupun terpengaruh, tidak mudah menjadi

gembira ataupun menjadi putus asa; dan memiliki batin yang terbuka, baik hati dan bisa memaklumi—tidak mudah dipengaruhi oleh orang-orang ataupun cepat menghakimi. Ketika kita memiliki kualitas-kualitas ini, kita akan lebih sedikit membuat kesalahan, lebih sedikit membahayakan orang, lebih sedikit menciptakan kesalahpahaman, dan tetap dalam kondisi yang lebih berbahagia.

Itulah mengapa, pada hari Guru Rinpoche pertama pada tahun ini, saya ingin mengingatkan kalian untuk membangkitkan hati yang besar dan batin yang kuat. Cobalah memeriksa diri kalian sendiri dan perhatikan betapa luas dan terbuka pola pikir kalian tersebut, betapa baik hati dan sabar kelakuan kalian, dan betapa kuat dan teguh hati kalian. Agar mampu meningkatkan latihan kalian, kuncinya adalah selalu mengingatkan diri kalian sendiri akan kualitas-kualitas tadi, dan motivasilah diri kalian sendiri untuk menumbuhkan hal-hal tadi. Jika kalian benar-benar mengingat hal ini dalam batin kalian, kalian tidak akan melakukan kesalahan dan ini disebut sebagai “khokpa chenpo”.

Sarva mangalam!



Kyabgön Phakchok Rinpoche