



SAMYE

**Pesan Hari Guru Rinpoche
2 Mei 2020**

Menjadi mampu melihat kesalahan anda tanpa kehilangan penghargaan terhadap diri sendiri (rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa) dan menjadi penyabar tanpa memiliki penyesalan apapun (zöpa yö la gyöpa mepa)

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasanya, saya harap pesan ini sampai pada kalian yang berada pada kondisi yang baik, sehat dan berbahagia. Pada hari Guru Rinpoche kali ini, saya ingin berbagi dengan kalian beberapa nasehat tentang dua kualitas lain yang penting baik untuk kehidupan duniawi maupun latihan Dharma kita.

Kualitas yang pertama adalah mampu melihat kesalahan kita sendiri tanpa kehilangan penghargaan pada diri sendiri. Banyak orang yang mampu melihat kesalahan mereka sendiri, dan hal itu tentunya bagus, namun kemudian mereka masuk pada kondisi menyalahkan diri, merendahkan kualitas diri sendiri, dan memiliki keyakinan diri yang rendah. Ketika kalian melihat kesalahan kalian sendiri, kalian semestinya tidak menyalahkan diri kalian ataupun menjadi kecewa. Janganlah terjerebab kedalam siklus pemikiran berbahaya, “Oh saya begitu jeleknya, saya tidak akan pernah sukses, saya tidak mungkin bertambah baik dari ini, saya ini begitu buruknya ...” Jenis pemikiran seperti ini hanya membawa kita terjermus kepada kehilangan semua penghargaan terhadap diri kita sendiri. Oleh karena itu Ketika kita melihat kesalahan kita, kita seharusnya tidaklah menyalahkan orang lain ataupun diri kita sendiri, namun bersikap tegar, pertahankan penghargaan diri, dan berpikirlah secara konstruktif. Hal ini berlaku baik dalam konteks duniawi maupun terhadap latihan Dharma.

Kualitas penting yang kedua adalah memiliki kesabaran tanpa adanya penyesalan. Kesabaran yang sejati adalah bukanlah sesuatu untuk disesali. Oleh karena itu jika kita dapat bertahan terhadap tingkah laku negative seseorang, dan bertindak sabar terhadap mereka, kita seharusnya bersukacita akan hal tersebut, dan tidak memiliki penyesalan apapun. Kita banyak mendengar tentang pentingnya menjadi seorang yang penyabar, namun sama pentingnya juga kita harus tidak menyesali tindakan menjadi sabar tersebut sesudahnya. Kesabaran tanpa adanya penyesalan adalah sikap yang benar, dan ini bahkan akan membantu kalian menjadi lebih berterus terang dan terbuka terhadap orang-orang lainnya. Jenis kesabaran seperti ini adalah penting baik untuk kehidupan sehari-hari maupun untuk latihan Dharma.

Kedua kualitas ini tidak hanya akan mendatangkan manfaat bagi kalian, namun juga bagi orang-orang yang ada di sekitar kalian; oleh karenanya kita perlu berlatih untuk mendapatkannya. Bagaimana caranya? Kuncinya adalah pemahaman konsep yang ada di balik kualitas-kualitas tersebut. Pahami bahwa kalian perlu melihat kesalahan kalian sendiri, namun tanpa kehilangan keyakinan terhadap diri, tanpa menjadi keras terhadap diri kalian sendiri, dan tanpa kehilangan sikap positif kalian. Juga pahami bahwa kesabaran itu adalah moralitas yang tinggi, dan hal tersebut tidak semestinya berlanjut kepada penyesalan: kesabaran sejati adalah tanpa adanya penyesalan apapun.

Renungkanlah kualitas-kualitas ini dan cobalah untuk memahami logikanya, prinsip dasarnya, sehingga kalian dapat mengaplikasikannya di dalam kehidupan sehari-hari dan latihan Dharma kalian.

Saya selalu memasukkan kalian semua di dalam doa-doa yang saya panjatkan.

Sarva Mangalam,



Kyabgön Phakchok Rinpoche