



**SAMYE**

**Pesan Hari Guru Rinpoche  
30 Juni 2020**

**Bagaimana menjadi Murni (Tidak Terkontaminasi)**

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasanya, saya harap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam kondisi yang baik, sehat dan berbahagia. Hari ini dan hari Guru Rinpoche bulan depan adalah hari yang spesial, karena bulan ke-5 yaitu bulan Monyet ini dan yang berikutnya, yaitu bulan keenam yaitu bulan Ayam keduanya dapat dianggap sebagai bulan-bulan Guru Rinpoche. Oleh karena itu, khususnya pada hari ini, saya memiliki beberapa hal yang penting yang ingin saya utarakan.

Saya telah menyampaikan pada pesan-pesan sebelumnya tentang pentingnya berbesar hati dan memiliki batin yang kuat (*khokpa chenpo*), menjadi dapat diandalkan (*gyü tenpo*), memiliki kesabaran tanpa rasa penyesalan (*zöpa yö la gyöpa mepa*), dan menyaksikan kesalahan kalian sendiri tanpa kehilangan penghargaan terhadap diri sendiri (*rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa*). Di atas semua dari hal tersebut, kualitas penting yang pertama yang ingin saya tekankan pada hari ini adalah memiliki kondisi batin yang tenang dan rileks (*lhö cha*), dan memiliki rasa puas (*tsimpa*), dua kualitas yang secara intinya saling berhubungan. Yang saya maksudkan dengan rasa puas disini, bukanlah seperti cara yang biasanya ketika kita ingin mendapatkan kepuasan, yaitu dengan menetapkan suatu tujuan/target untuk diri kita sendiri, mengusahakan dan mengejarnya, dan pada akhirnya mencapai tujuan tersebut. Melainkan, yang saya maksud dengan rasa puas adalah yang berdasarkan pada kebaikan dan penumbuhan tahapan meditasi shamatha yang lembut, berdiam di dalam ketenangan (*zhi né*).

Jenis rasa puas yang tenang ini teramat sangat penting. Dewasa ini, banyak orang yang berbicara tentang pentingnya berada di momen saat ini, dan pentingnya meditasi. Saya sendiri, di dalam buku Bahagia secara Radikal (*Radically Happy*), berbicara tentang menciptakan ruang dan berada di momen saat ini. Namun sebenarnya, untuk menciptakan jenis ketenangan seperti ini, kita perlu memiliki rasa puas jauh di dalam diri kita sendiri, yang hanya bisa datang dari meditasi penghargaan terhadap diri. Penghargaan diri itu penting di dalam meditasi karena meditasi itu tidak memiliki tujuan/target. Jika, tanpa mengejar apapun, kalian hanya berfokus 100% pada meditasi kalian, kalian akan mengalami perasaan puas dan tenang di dalam momen saat ini.

Yang kedua, saya ingin membahas tentang pengaruh yang merasuk pada banyak hal dari media sosial dan platform-platform seperti Youtube di akhir-akhir ini. Semua ini bisa menjadi sangat berpengaruh, namun kita perlu berhati-hati mengenai siapa dan apa yang kita pilih sebagai model panutan di dalam semua konten-konten tersebut. Pilihlah model-model panutan yang benar-benar memiliki kewelasasihan, rendah hati namun memiliki penghargaan terhadap dirinya sendiri; memiliki kedisiplinan; dan rajin. Orang-orang ataupun cerita-cerita yang memperlihatkan kualitas-kualitas ini haruslah menjadi sumber inspirasi kalian, bahkan meskipun ini berasal dari 100 ataupun 1,000 tahun yang lalu. Jadi selalulah waspada terhadap kualitas orang-orang yang yang menginspirasi kalian, dan ingatlah empat kumpulan kualitas yang saya utarakan diatas: kewelasasihan yang asli (tidak dibuat-buat), kerendah hatian namun memiliki penghargaan diri, kedisiplinan, dan rajin.

Terakhir namun bukan yang paling akhir, tidak peduli apakah kalian adalah orang yang religious, spiritual, atheis, ataupun tidak tergolong pada golongan apapun, sangatlah penting agar kalian tidak bias (tidak objektif) dan membenarkan diri sendiri (*chok ri mepa*). Kita semua berpikir bahwa kita berada pada sisi yang benar dari segala hal, bahwa pandangan-pandangan kita, karakter ataupun keyakinan kita, adalah lebih baik dari orang-orang lainnya, dan seterusnya. Kita selalu bertindak berdasarkan urutan dari kebenaran berdasarkan pandangan kita sendiri

terhadap posisi orang lain yang kita anggap salah. Namun saya ingin memberikan nasehat pada kalian semua, jika kalian ingin berlatih secara benar dan tulus, tidak peduli apakah kalian hanya memiliki keyakinan, ataupun berlatih kewelasasihan, meditasi kesadaran penuh, atau khususnya latihan-latihan meditasi yang lebih tinggi seperti Mahamudra, kekosongan dan seterusnya: kurangilah ketidakobjektifan (bias), melihat segala sesuatu dari satu sisi saja, dan membenarkan diri kalian sendiri.

Oleh karena itu, di hari Guru Rinpoche di bulan Monyet ini, saya ingin meminta kalian semua untuk waspada dan memeriksa diri kalian sendiri sehingga kalian tidak membuat alasan-alasan dan terjerumus ke dalam perangkap biasanya yaitu berpikir bahwa pandangan ataupun tingkah laku kalian adalah lebih baik dari orang-orang lainnya, apakah itu dari sisi moral, spiritual, hukum ataupun tingkatan lainnya. Di dalam bahasa Tibtan, kesalahan-kesalahan ini disebut sebagai 'menganggap pandangan kalian sebagai yang terbaik' (*tawa chok dzin*) dan 'mengganggap tingkah laku kalian sebagai yang terbaik' (*chöpa chok dzin*). Semua ini adalah hasil daripada ego dan penilaian/penghakiman, dan hanya bisa mengarah pada kenaikan jumlah pikiran negatif yang tanpa akhir. Jadi tolong sadarilah akan hal ini dan kurangilah ketidakobjektifan dan prasangka kalian.

Secara singkat, pada hari Guru Rinpoche yang spesial ini, saya ingin mengingatkan kalian untuk menumbuhkan rasa puas yang tenang melalui meditasi; memilih model panutan kalian berdasarkan kualitas yang mereka miliki; dan meninggalkan ketidakobjektifan dan prasangka kalian.

Dengan rasa terima kasih, dan mengirimkan kalian banyak cinta,

Sarva Mangalam,



Kyabgön Phakchok Rinpoche