



## Hari Guru Rinpoche

29 Juli 2020

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasa, saya harap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam kondisi baik, sehat dan berbahagia. Hari Guru Rinpoche pada hari ini bertepatan dengan hari ulang tahun dari Maha Guru Padmasambhava. Oleh karenanya, pada hari yang spesial ini, saya ingin berbagi dengan kalian tentang penghargaan diri (*dignity*), kualitas yang sangat penting untuk kita kembangkan.

Kita semua memiliki kecenderungan yang berbeda dalam konteks mengembangkan penghargaan diri. Untuk sejumlah orang ini mungkin bisa muncul dengan sangat mudah, namun untuk yang lain mungkin sebaliknya. Jadi apa rahasianya agar bisa mendapatkan penghargaan diri? Saya tidak bisa mengatakan ada solusi yang ajaib disini—namun saya pikir kita perlu memahami perbedaan diantara penghargaan diri dan kepercayaan diri. Kepercayaan diri yang mungkin kalian miliki di dunia pekerjaan, di kehidupan sehari-hari, di kelompok pergaulan dan seterusnya tidaklah sama dengan penghargaan diri yang sebetulnya sudah tertanam sebelumnya di dalam hakikat kalian, atau di dalam batin kalian. Oleh karena itu, cara satu-satunya untuk mengembangkan penghargaan diri yang saya pikir dapat diaplikasikan untuk semua orang—baik secara sekuler maupun secara spiritual—adalah dengan bermeditasi. Meditasi adalah memfokuskan batin kita agar batin tersebut bisa melambat dan tidak meloncat dengan mudahnya kedalam pola-pola

pemikiran yang negatif. Pengalaman ketenangan dan kepuasan yang didapatkan dari meditasi, meskipun pada awalnya singkat, memberikan keyakinan dan kestabilan kepada kita. Berangkat dari dasar tersebut, kemudian kita dikenalkan pada elemen penghargaan terhadap diri.

Sekarang, kunci perbedaan antara penghargaan diri dan kepercayaan diri yaitu, kepercayaan diri biasanya dikaitkan dengan beberapa jenis aktivitas, ataupun cara untuk berhubungan dengan sesama, untuk memberikan kesan baik tentang diri kita kepada mereka. Penghargaan diri, di sisi lain, tidak perlu terkait dengan apapun ataupun siapapun—atau bahkan dengan opini siapapun tentang kalian. Penghargaan diri itu sudah tertanam dari sebelumnya pada hakikat kalian; ini adalah kualitas yang tertanam sejak awal dan murni dari batin. Penghargaan diri, oleh karena itu, dapat ditumbuhkan melalui pengembangan kewelasasihan, melalui meditasi, dan melalui perolehan pengalaman spiritual.

Hal-hal menarik disini, ketika kalian memiliki penghargaan diri yang sejati, maka batin kalian yang kritis dan penuh penilaian akan mulai melonggar, atau bahkan hilang seluruhnya. Jadi petunjuk yang baik untuk dicermati adalah penghargaan diri itu diikuti dengan penilaian yang semakin berkurang. Seseorang yang sangat menilai segala sesuatu tidak memiliki penghargaan diri yang sejati, meskipun mereka bisa saja orang yang angkuh, ataupun penuh percaya diri. Oleh karena itu, meskipun kepercayaan diri dan keangkuhan mungkin terlihat seperti penghargaan diri secara selintas, jika kalian menelitinya lebih jauh lagi, perbedaan utamanya yaitu keangkuhan dan kepercayaan diri itu ternodai, keduanya tidaklah murni: keangkuhan dan kepercayaan diri keduanya sangat mudah dipengaruhi oleh opini ataupun penilaian dari orang-orang lainnya. Penghargaan diri, dalam konteks ini, adalah sangat bertolak belakang, karena penghargaan diri tidak bisa dipengaruhi oleh orang-orang lainnya; penghargaan diri itu adalah pengalaman yang sangat murni, dan tidak ternodai.

Semua ini bisa menjadi agak sulit untuk dijelaskan karena banyak dari kita tidak memiliki pengetahuan berdasarkan pengalaman tentang kualitas-kualitas ini dan perbedaan diantara keduanya, dan oleh karenanya kita bisa salah memahami ataupun salah menginterpretasikan pengalaman-pengalaman kita. Itulah mengapa kita benar-benar perlu bermeditasi dan mendapatkan pengalaman. Namun sebelum bermeditasi, kita perlu menetapkan tujuan/maksud kita: bahwa kita berharap untuk mendapatkan penghargaan diri melalui meditasi ini. Hal ini, dan kevelasasihan sejati, adalah bahan baku kunci untuk menumbuhkan penghargaan diri.

Secara singkat, yang ingin saya utarakan melalui penjelasan yang agak panjang ini, yaitu saya berharap kalian semua yang menerima email ini bisa mendapatkan sejenis penghargaan diri – atau bahkan penghargaan diri sepenuhnya—sehingga kalian bisa mengalami kedamaian dan ketenangan di dalam kehidupan kalian. Dengan kualitas-kualitas tersebut, kehidupan akan menjadi pengalaman yang penuh keceriaan dan positif – oleh sebab itu semoga kalian semua bisa merealisasikan penghargaan diri!

Dengan rasa terima kasih, dan mengirimkan semua rasa cinta dan doa saya,

Sarva Mangalam!

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and curves, likely representing the name of the author.

Kyabgön Phakchok Rinpoche