



Pelatihan Batin Tertinggi



Para sahabat yang berada di dekat maupun jauh,

Seperti biasa, semoga pesan ini menemukan Anda dalam keadaan yang baik, sehat, dan bahagia. Pada hari Guru Rinpoche ini, saya ingin berbagi dengan Anda beberapa bait dari bait-bait Akar Atisha tentang pelatihan batin. Bait-bait ini memberikan nasihat yang sangat jelas, sederhana, dan lugas kepada siapa pun yang ingin berlatih atau yang sekadar ingin meningkatkan kehidupan mereka dengan mengubah cara berpikir dan bertindak mereka. Saya ingin berbagi dengan Anda bait-bait yang menurut saya paling penting, sebagai ringkasan inti dari poin-poin kunci Ajaran:

Disiplin spiritual tertinggi adalah menjinakkan batin sendiri.

Kualitas baik tertinggi adalah altruisme agung.

Instruksi lisan tertinggi adalah mengamati batin setiap saat.

Perilaku tertinggi adalah tidak selaras dengan dunia.

Pada intinya, ajaran terdiri dari mengamati batin Anda dan mengubahnya. Dan ini hanya dimungkinkan jika orang tersebut melepaskan diri dari keinginan-keinginan duniawi, inilah yang dimaksudkan di sini dengan "tidak selaras dengan dunia." Keinginan-keinginan duniawi pada dasarnya adalah pengharapan yang didasarkan pada ego atau kebanggaan: mengharapkan pujian, rasa hormat, ketenaran, dan sebagainya. Keinginan-keinginan duniawi ini cukup lumrah jika orang tersebut hidup di dunia ini dengan cara samsarik. Namun, keinginan-keinginan duniawi ini juga menciptakan banyak kesulitan bagi siapa pun yang melekat padanya. Maka dari itu, kita seharusnya mengubah batin kita ke memikirkan orang lain.

Pencapaian tertinggi adalah terus berkurangnya emosi-emosi yang mengganggu.

Tanda pencapaian tertinggi adalah terus berkurangnya emosi-emosi yang mengganggu.

Hasil dari praktik Dharma adalah berkurangnya nafsu keinginan, berkurangnya kemelekatan untuk mencapai tujuan apa pun, dan, secara keseluruhan, berkurangnya emosi negatif, perasaan yang mengganggu, ataupun tekanan mental dan fisik. Singkatnya, mengetahui Dharma berarti mengetahui diri sendiri dan mempraktikkan Dharma berarti mengubah diri sendiri.

Jadi di antara kutipan-kutipan yang saya bagikan dengan Anda hari ini, silakan pilih mana yang menurut Anda paling bermanfaat dan Anda dapat menggunakannya sebagai pengingat, cermin untuk mengawasi diri Anda sendiri.

Jika Anda ingin mengetahui lebih lanjut tentang pelatihan pikiran, Anda juga dapat mengunjungi Institut Samye untuk mendapatkan lebih banyak konten dan [kursus singkat gratis](#) (tersedia juga dalam bahasa China, Indonesia, Portugis, Spanyol, Rusia, dan Thailand).

Saya berharap agar Anda semua meningkatkan latihan Anda dan menjadi benar-benar bahagia. Harap jaga diri dan berusaha untuk bermeditasi dan mengubah batin Anda sebanyak yang Anda bisa.

Terima kasih.

Sarva Mangalam,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Phakchok Rinpoche', written in a cursive style.

Phakchok Rinpoche