



Kata-Kata Kunci Nasihat dari Dza Patrül Rinpoche



Gambar: Atas izin dari Schechen

Para sahabat di dekat maupun jauh,

Seperti biasa, saya harap pesan ini menemukan Anda dalam keadaan yang baik, sehat, dan bahagia. Untuk Hari Guru Rinpoche hari ini, saya ingin berbagi dengan Anda beberapa patah kata kunci nasihat dari Patrül Rinpoche.

Pertama-tama, di semua keadaan kehidupan, baik yang duniawi ataupun spiritual, akan selalu ada pasang surut. Kadang kita ada pengalaman baik, kadang buruk; kadang kita sangat bahagia, kadang kita mengalami kesulitan besar. Apapun kasusnya, kita perlu selalu tetap penuh perhatian dan tidak terseret oleh kegirangan ketika segala sesuatu berjalan dengan baik, ataupun oleh keputusan atau kemarahan ketika segala sesuatu berlangsung buruk. Pada dasarnya, sangatlah penting, di sepanjang keseluruhan pasang surut, tinggi dan rendah tersebut, untuk tidak bereaksi dengan emosi yang terlalu kuat, tapi tetap menyadari keadaan stabil mendasar batin kita.

Yang kedua, kita sebaiknya hati-hati dalam segala perilaku kita terhadap teman, saudara, tetangga, ataupun kenalan kita. Kita perlu berhati-hati dalam segala tindakan kita dan menghindari berbohong, mencuri, memarahi, menjelek-jelekan, atau semacamnya. Dalam

apapun yang kita lakukan, kita seharusnya selalu berpikir untuk memberi manfaat bagi orang-orang di sekitar kita. Untuk tujuan ini, dalam semua keadaan, baik atau buruk, kita harus tetap penuh perhatian dan tidak kehilangan landasan batin kita, sehingga kita tidak menjadi terlalu emosional ataupun reaktif.

Yang ketiga, kita sebaiknya selalu berpikir menempatkan diri kita pada posisi orang lain dan orang lain di posisi kita sendiri. Sangatlah penting untuk melakukan ini pada semua hubungan kita dan di segala situasi, baik dengan keluarga, teman, pasangan, ataupun orang lain. Jika kita selalu berpikir menukar posisi dengan orang lain, pikiran kita akan menjadi lebih luas, lebih lapang.

Yang keempat, kita semua sangat cepat dalam melihat kesalahan orang lain, segera mengidentifikasi apa pun yang kita anggap salah kepada siapa pun yang kita temui. Sebaliknya, kita perlu menerapkan cermin perhatian penuh untuk melihat kesalahan kita sendiri. Nah, bagi orang-orang yang stres, memiliki kepercayaan diri rendah atau harga diri yang rendah, yang obsesif, agak depresi, atau secara umum, memiliki pikiran yang tidak stabil, ini belum tentu merupakan hal terbaik untuk dilakukan. Tapi jika pikiran Anda relatif stabil dan seimbang, maka sangatlah penting untuk menggunakan cermin perhatian penuh untuk menyelidiki batin Anda sendiri dan menemukan cara kerjanya dan apa saja keburukannya. Gagal melakukannya menyebabkan banyak kesalahan.

Tidak ada orang yang bebas dari semua kesalahan ataupun semua kualitas baik. Meskipun ada perbedaan dalam derajat kesalahan ataupun kualitas baik, tapi setiap orang memiliki keduanya, yang berarti bahwa setiap orang itu bernilai. Kualitas-kualitas baik utama yang diidentifikasi Patrül Rinpoche adalah sebagai berikut. Pertama, yang terbaik adalah menjadi sedikit dalam kata dan tidak banyak bicara, mengobrol tanpa arti. Yang kedua, sebaiknya kita memiliki pikiran yang luas dan lapang, yang tidak mudah terpengaruh atau emosional. Yang ketiga, sebaiknya kita tahu ukuran yang benar dari berbagai hal dan tidak berlebihan dalam melakukan apapun. Yang keempat, kita perlu mengakar, tahu tempat dan peranan kita sendiri di dunia. Yang terakhir, kita seharusnya baik hati. Inilah kualitas-kualitas duniawi yang penting untuk dimiliki semua orang dan juga penting untuk praktik Dharma.

Nasihat berharga dari Patrül Rinpoche ini merupakan pesan saya kepada Anda di hari Guru Rinpoche.

Dengan seluruh kasih dan harapan terbaik saya untuk tahun baru,
Sarva Mangalam.

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

Phakchok Rinpoche