



## Baris Syair dari Gendun Chöpel mengenai Mengubah Batin



\*Godāvapa stupa-Gendun Chöpel. Donald S. Lopez Jr.,  
*Gendun Chöpel: Tibet's First Modern Artist*. Trace Foundation's Latse Library.

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasanya, saya berharap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam kondisi yang baik, sehat, dan berbahagia. Kondisi bergejolak yang dialami dunia pada saat ini benar-benar menyakitkan hati saya, dimana terjadinya sebuah perang yang baru menambah penderitaan dari pandemic sebelumnya. Saya memanjatkan doa-doa dengan dilandasi kewelasasihan untuk semua orang agar mereka bisa terbebas dari penyakit, konflik dan kondisi buruk pada masa yang penuh tantangan ini. Lebih dari sebelumnya, ini adalah waktu untuk berlatih Dharma untuk manfaat bagi semua makhluk.

Pada kesempatan Guru Rinpoche pada hari ini, saya ingin berbagi dengan kalian beberapa bait syair nasehat dari ahli filosofi, penyair, pelukis, sarjana, dan aktivis besar di abad ke dua puluh, Amdo Gendun Chopel (1903-1951). Tidak diragukan lagi sebagai pengarang dari Tibet yang paling penting di abad ke duapuluh, Gendun Chopel adalah

seorang brilian yang berpengetahuan luas dan terdidik baik dalam tradisi Geluk maupun Nyingma serta menegakkan pandangan non-sektarian di sepanjang masa kehidupan beliau. Beliau menghabiskan sebagian besar hidupnya bepergian ke berbagai tempat di Asia Selatan dan menjelajahi tempat-tempat suci Buddhist, memberikan kontribusi yang signifikan untuk pengetahuan kita akan sejarah dan geografi Buddhist melalui karya penelitian beliau. Beliau meninggalkan banyak sekali tubuh literatur dengan genre yang beragam, dan tulisan beliau adalah sebuah kesaksian akan pembelajaran, pemahaman, dan kebijaksanaan beliau yang luas.

Saya telah memilih baris-baris syair dibawah untuk dibagikan dengan kalian karena baris-baris tersebut dapat memberikan dampak yang mendalam dalam mentransformasikan cara kita dalam berpikir. Baris-baris syair ini membawa banyak nasehat kunci terkait mempertahankan kesadaran penuh, membangkitkan perenungan, dan mengarahkan batin kita kearah latihan Dharma:

Melalui kekuatan kewelasihan dari Tiga Permata,  
Sumber perlindungan tidak mengecewakan bagi yang bergantung padanya,  
Semua delusi tanpa makna dari samsara akan runtuh menghilang—  
Berkahilah saya agar batin saya bisa berpaling kepada Dharma!

Tidak peduli bagaimana anda memikirkannya, anda tidak akan menemukan  
Bahkan secuil maknapun dalam upaya-upaya keduniawian.  
Membuat batin berpaling dalam kehidupan singkat ini,  
Sejak saat ini saya akan berupaya di dalam Dharma yang suci.

Usia dewasa itu sama singkatnya seperti bunga-bunga di musim panas,  
Pancaran kecantikan memudar cepat seperti pelangi di musim dingin;  
Kehidupan manusia ini berlalu tanpa terasa sama sekali—  
Saya harus sekarang berlatih Dharma yang suci.

Ketika berada dalam kesengsaraan, saya berharap menemukan kebahagiaan;  
Ketika bahagia, saya takut akan datangnya rasa sakit:  
Saya belum juga menyeberangi jurang antara harapan dan ketakutan—  
Saya harus sekarang berlatih Dharma yang suci.

Meskipun kita menghiasi dengan perhiasan, hakikatnya adalah tidak bersih;  
Meskipun kita merawat dengan penuh kasih, kecenderungannya adalah penyakit  
dan wabah;  
Tidak ada intisari dalam tubuh tidak permanen/kekal ini—  
Saya harus sekarang berlatih Dharma yang suci.

Si kaya dari posisi kekayaannya mengeluh;  
Si miskin dari posisi kesengsaraannya meratap;  
Batin setiap orang membawa beban penderitaannya masing-masing:  
Tidak ada kesempatan untuk kebahagiaan di dalam samsara.

Semua pengalaman bagian luar akan kenikmatan dan kesengsaraan  
Hanyalah penampakan dari batin orang itu sendiri saja:  
Perenungan bagian dalam yang diproyeksikan keluar,  
Tidak pernah bentuk-bentuk bagian luar mempengaruhi kita di bagian dalam.

Dengan pemahaman yang benar, dan melalui penyelidikan/investigasi,  
Anda memotong akar dari batin semua landasan.  
Kemudian, setelah menyeberang melalui kabut penampakan,  
Anda berdiam di dalam angkasa realitas yang tertinggi.

Mengatakan “Ini adalah” merupakan fabrikasi/penciptaan kebohongan.  
Mengatakan “Ini adalah bukan” merupakan fabrikasi/penciptaan kebohongan.  
Tidak ternoda oleh fabrikasi apapun seperti itu,  
Hakikat batin adalah kebuddhaan yang sempurna.

Pemikiran “Ini adalah” dan “ini adalah bukan” adalah seperti tetesan air,  
Satu datang mengikuti yang lain tanpa ada akhirnya.  
Ketika semua runtuh menghilang di dalam kondisi beristirahat tanpa fokus,  
Anda telah tiba di lautan primordial (ada sejak awalnya) dari ruang dasar.

Secara singkat, penampakan adalah proyeksi dari batin,  
Namun batin sendiri adalah kosong, tanpa dasar dan tanpa akar.  
Menggenggam erat pada fenomena tanpa dasar sebagai sebuah diri,  
Baik anda dan saya berkelana di dalam samsara.

Ketika, tidak terbawa hanyut oleh pengalaman-pengalaman,  
Anda melihat langsung pada pengalaman,  
Kemudian anda melihat wajah sesungguhnya dari yang tidak dapat  
terekspresikan—  
Dengan cara ini jalur menuju kebuddhaan itu sungguhlah singkat.

Oleh karenanya, telah dengan cepat memotong akar utama dari batin yang  
kosong ini,  
Dengan berkah dari para deity dari Tiga Akar,  
Dari kediaman sang pemenang dari Kemurnian Alami Kesempurnaan Agung,  
Semoga saya mencapai kebaikan tertinggi untuk para makhluk yang tak terhitung  
jumlahnya!

Bacalah baris-baris syair ini dengan seksama, renungkanlah, dan ambillah ke dalam hati.

Dengan semua cinta dan doa-doa saya,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche