



SAMYE INSTITUTE

## MENGINGAT KEMBALI POIN-POIN KUNCI UNTUK LATIHAN



Image: Dza Patrul Rinpoche

Teman-teman dekat maupun jauh,

Seperti biasanya, saya harap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam kondisi yang baik, sehat, dan berbahagia, seperti juga saya disini. Pada hari Guru Rinpoche hari ini, saya ingin berbagi dengan kalian beberapa kata nasehat dari Dza Patrül Rinpoche:

*Berpura-pura dalam meditasi dan pembacaan pembangkitan dan perampungan  
Tanpa mempraktekkan semua bodhicitta yang penting pada sebuah sesi,  
Orang tersebut hanyalah menyamar sebagai seorang praktisi  
Yang kata-katanya setara dengan sembilan desa yang penuh dengan omong kosong.*

Beberapa dari kalian mungkin berlatih Dharma, mempertahankan sesi latihan, bermeditasi dan seterusnya... Apapun yang sedang kalian lakukan, yang paling penting adalah selalu motivasi kalian. Seperti yang dikatakan oleh Patrül Rinpoche, tidak peduli apapun atau seberapa banyak kalian berlatih, tanpa adanya bodhicitta, semua itu adalah tidak bermakna, dan kalian benar-benar hanyalah berpose sebagai seorang praktisi. Oleh karenanya, apakah kalian berlatih Sutra ataupun Mantra, semua latihan kalian haruslah dicakupi oleh motivasi bodhicitta. Dan bodhicitta terbit dari kewelasasihan, yang haruslah merupakan batang pohon dari hati yang tulus. Ini mungkin poin yang paling sulit untuk kita semua, namun ini juga adalah poin yang paling penting.

*Apakah ini adalah empat sesi tanpa pembangkitan ataupun perampungan,  
Berkurangnya kelantangan bunyi cymbal (decrescendo) tanpa warna suara yang tepat,  
Atau lantangnya pembacaan mantra tanpa adanya samadhi—  
Semua ini meninggalkan kalian di ujung awal jalur menuju pembebasan.*

Jika kalian berlatih empat sesi tanpa memahami dengan benar prinsip dasar dari tahapan pembangkitan dan perampungan, jika kalian menjalankan gerakan-gerakan ritual tanpa mengetahui poin-poin kuncinya, atau jika kalian membacakan mantra tanpa adanya konsentrasi meditative, kalian tidak akan pernah mencapai tahapan pembebasan dan kemahatahuan.

*Apakah pembacaan laksana seekor burung beo dari seseorang yang,  
Mengabaikan semua poin-poin kunci dari Dharma yang sejati,  
Menjalankan sesuatu yang menyerupai latihan,  
Adalah ajaran yang tidak menipu dari Sang Pemenang? Saya pikir bukan.*

Semua latihan haruslah didasari oleh sebuah pemahaman akan poin-poin kunci dari ajaran Buddha yang otentik. Tanpa adanya pemahaman tersebut, kalian hanyalah menjalankan latihan yang berpura-pura, seperti seekor burung beo membacakan “om mani padme hum.” Seperti dikatakan oleh Patrül Rinpoche, saya ragu bahwa ini adalah ajaran yang sejati dari Buddha.

Tiga bait syair ini semua mengarah pada prinsip-prinsip kunci mendasar dari latihan Dharma, yang selalu harus kita ingat di dalam batin. Semua ini pada dasarnya akan kembali kepada tiga kesempurnaan: kesempurnaan persiapan bodhicitta, kesempurnaan bagian utama tanpa adanya konseptualisasi, dan kesempurnaan perampungan dari pelimpahan jasa (dedikasi). Kesempurnaan persiapan bodhicitta adalah motivasi kita. Kesempurnaan bagian utama tanpa adanya konseptualisasi adalah ketidakmelekatan: berlatih tanpa kemelekatan pada diri, tanpa kemelekatan pada hal-hal dalam bentuk apapun, dan tanpa kemelekatan pada apa yang sedang dilakukan. Kesempurnaan perampungan dari pelimpahan jasa adalah mendedikasikan semua jasa kebajikan kepada semua makhluk, sehingga mereka dapat mencapai tahapan kemahatahuan Kebuddhaan. Ketiga kesempurnaan ini sangatlah penting bagi semua latihan Dharma.

Oleh karenanya, pada hari Guru Rinpoche di hari ini, saya kirimkan kata-kata nasehat ini sebagai sebuah pengingat. Kalian semua sudah menerima banyak ajaran, membaca buku-buku Dharma, dan meluangkan waktu cukup banyak untuk berlatih. Namun banyak yang berlatih tanpa mengetahui prinsip-prinsip kunci mendasar dari Dharma. Itulah mengapa kalian menemukan beberapa orang yang berkata bahwa mereka sudah berlatih untuk jangka waktu yang lama, namun tidak mendapatkan hasil apapun. Ini sepenuhnya dikarenakan adanya poin yang hilang di dalam latihan orang tersebut: Buddhadharma bukanlah salah; kitalah yang salah, karena tidak memiliki motivasi yang benar, tidak mengumpulkan jasa kebajikan dan memurnikan halangan rintangan, dan tidak mengingat poin-poin kunci.

Oleh sebab itu, janganlah memainkan permainan lempar bola: menyalahkan guru, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan saudara saudari Dharma, menyalahkan Dharma ... Jika kalian menginginkan hasil dalam latihan kalian, tetaplah positif dan ingatlah prinsip-prinsip kunci mendasar dari Dharma.

Dengan semua rasa cinta dan doa saya,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in purple ink, consisting of stylized, flowing characters that appear to be a Tibetan or Buddhist name.

Phakchok Rinpoche