



EMPAT DHARMA GAMPOPA



Image courtesy of Himalayan Art Resources

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasanya, saya harap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam kondisi yang baik, sehat dan berbahagia. Di hari Guru Rinpoche kali ini, saya ingin berbagi dengan kalian pemahaman saya tentang Empat Dharma Gampopa yang terkenal, sebagai berikut:

Berkahilah saya agar batin saya dapat berpaling kepada Dharma;
Bahwa Dharma dapat menjadi jalur;
Bahwa jalur tersebut dapat menyingkirkan keyakinan salah/delusi;
Dan bahwa delusi tersebut dapat terbit sebagai kebijaksanaan!

Kata-kata ini dapat diaplikasikan pada latihan apapun yang sedang kita laksanakan. Sebagai contoh, ketika merenungkan tentang kewelasihan, kita pertama-tama perlu memahami kewelasihan tersebut melalui pembelajaran dan perenungan. Seiring kita mempelajari pentingnya memiliki hati yang baik, batin kita akan berpaling kepada Dharma.

Setelah melaksanakan pembelajaran dan perenungan, kita kemudian perlu mengaplikasikan apa yang telah kita pelajari di dalam latihan kita. Dalam konteks ini, kita terlibat dalam berbagai teknik untuk menumbuhkan kewelasihan. Dengan demikian, Dharma menjadi jalur.

Melalui latihan kita, kewelasihan kemudian menjadi penawar racun terhadap noda-noda batin, seperti kemarahan, ketidakbahagiaan dan seterusnya. Ini menjadi sebuah penawar racun bagi cengkeraman kuat akan diri dan penderitaan. Ini adalah jalur yang menyingkirkan keyakinan salah/delusi.

Yang terakhir, seiring bertumbuhnya latihan kita menjadi lebih kuat lagi, kita akan tiba di satu titik dimana segala sesuatu yang muncul, seperti kemarahan ataupun emosi-emosi negative lainnya, semua menjadi sebuah kondisi agar kewelasihan kita tumbuh, dan tidak pernah surut. Ini adalah ketika dari delusi sendiri kemudian terbit kebijaksanaan.

Sebagai rangkuman, pembelajaran dan perenungan akan ajaran memalingkan batin kepada Dharma. Mengaplikasikan apa yang telah kita pelajari di dalam latihan membuat Dharma menjadi jalur. Ketika latihan kita bertindak sebagai sebuah penawar racun terhadap noda-noda batin, jalur tersebut menyingkirkan keyakinan salah/delusi. Dan ketika apapun yang muncul pada jalur, halangan ataupun kondisi apapun, akan menjadi bantuan bagi latihan kita, dari delusi kemudian terbit sebagai kebijaksanaan.

Ini adalah pemahaman saya tentang Empat Dharma Gampopa, dan saya harap kalian melihatnya sebagai sesuatu yang dapat membantu latihan kalian sendiri. Aplikasikanlah diri kalian sendiri pada Dharma, untuk menumbuhkan hati yang baik, keyakinan, dan kualitas-kualitas baik yang lainnya.

Dengan cinta dan doa saya,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Phakchok Rinpoche', written in a cursive style with a large loop at the bottom.

Phakchok Rinpoche