



## Tiga Pilar Dharma



Gambar: Arca Guru Sampa Lhündrup di Samye Hermitage Bali

Sahabat dekat dan jauh,

Seperti biasa, semoga Anda dalam keadaan baik, sehat, dan bahagia. Pada hari Guru Rinpoche ini, kita sedang mengkonsekrasi arca Guru Sampa Lhündrup (Guru Rinpoche Pengabul Harapan) di Samye Hermitage Bali yang baru.

Pada kesempatan ini, saya ingin mengklarifikasi kerangka dari keseluruhan jalur Buddhis, seperti yang diekspresikan pada judul dari ajaran Harta berharga dari Guru Rinpoche, *Lamrim Yeshé Nyingpo (Jalur Bertahap dari Esensi Kebijaksanaan)*, yang diungkap oleh Tertön Agung Chokgyur Dechen Lingpa.

*Lamrim*, atau jalur bertahap, merujuk pada pilar pertama dari praktik Buddhis, yaitu pelatihan batin. Hal kunci dari pelatihan batin adalah merenungkan ketidakkekalan dan membentuk resolusi untuk tercerahkan, bodhicitta.

*Yeshe*, atau kebijaksanaan, merujuk pada pilar kedua, bagian utama dari praktik. Tergantung pada dimana murid sedang berada ketika di dalam jalur, ini bisa jadi empat fondasi, atau praktik pendahuluan; tahap pembangunan Mahayoga, dengan empat paku yang mempertahankan energi-kehidupan dari makhluk suci; atau tahap perampungan dengan karakteristik, yaitu enam yoga.

*Nyingpo* adalah pilar ketiga dari praktik dan esensinya: meditasi. Khususnya, merujuk pada praktik Kesempurnaan Agung, yang terdiri dari menembus ke kemurnian asli (*kadak trekchö*) dan penglihatan langsung akan kehadiran yang spontan (*lhündrup tögel*). Pada dasarnya, ini merujuk pada pengenalan akan rigpa, keterjagaan yang hadir secara alami.

Dengan demikian, judul dari ajaran yang berharga ini, *Lamrim Yeshe Nyingpo*, meringkas keseluruhan jalur, dan menyediakan kerangka bagi setiap sesi praktik, yang harus selalu tersusun diantara ketiga pilar ini.

Pada hari yang baik ini bersama dengan peresmian sebuah *hermitage* (pusat retreat) baru di Bali untuk dinikmati semua murid-murid kita, saya harap Anda semua mengintegrasikan hal-hal kunci dari jalur ini dan mempraktikkan mereka semua sampai selesai.

Dengan semua cinta dan doa saya,  
Sarva Mangalam.

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

Phakchok Rinpoche