

## Tiga Kunci untuk Keberhasilan Latihan



Image: The Omniscient Gampopa, courtesy of [Himalayan Art Resources](#).

Teman-teman sekalian dekat maupun jauh,

Seperti biasanya, saya harap pesan ini sampai pada kalian yang berada dalam kondisi baik, sehat dan berbahagia. Pada hari Guru Rinpoche kali ini, saya ingin berbagi beberapa nasehat kunci kepada semua praktisi yang sedang membaca surel ini.

Terkadang, meskipun kita menjalankan segala jenis latihan, dan meluangkan banyak waktu dan upaya untuknya, akhirnya tidak membawa kita kemanapun. Latihan tersebut tidak membawa banyak manfaat. Alasan untuk hal ini adalah dikarenakan latihan kita tidak mengarah kepada esensi (intisari) nya— ada poin kunci yang terlewatkan disini.

Itulah yang mendorong saya untuk berbagi dengan kalian sebuah pesan kunci dari Untaian Permata Pembebasan (*The Jewel Ornament of Liberation*). Di dalam tiga baris berikut, Yang Maha Mengetahui Gampopa mengajarkan kita tiga kunci untuk menciptakan semua kondisi yang positif untuk keberhasilan sebuah latihan (pengumpulan jasa kebajikan):

*Kekuatan kebijaksanaan membuatnya menjadi yang terunggul.*

*Kekuatan pengetahuan membuatnya menjadi meluas.*

*Kekuatan dedikasi/pelimpahan jasa membuatnya berjumlah tanpa batas.*

Kekuatan kebijaksanaan mengandung arti tidak mengkonseptualisasi tiga cakupan: apapun yang sedang kalian lakukan, kalian lakukan tanpa adanya kemelekatan pada ide sebuah subjek, sebuah objek, ataupun sebuah tindakan. Jadi, sebagai contoh, tidak ada “kalian” yang sedang bermeditasi, tidak ada objek yang dimeditasikan, dan tidak ada tindakan meditasi yang perlu dilakukan.

Kekuatan pengetahuan mengacu pada tiga keunggulan: keunggulan persiapan, keunggulan bagian utama, dan keunggulan penutup. Persiapan yang unggul adalah motivasi bodhicitta yang harus melingkupi semua tindakan kalian, dan semua latihan kalian. Bagian utama yang unggul adalah ketidakberadaan kemelekatan pada apapun yang sedang kalian lakukan. Penutup yang unggul adalah ketiadaan harapan ataupun ekspektasi akan sebuah hasil. Saya tahu kita semua memiliki harapan untuk mendapatkan hasil tertentu, namun kita perlu melepas pergi semua harapan tersebut.

Yang terakhir, kekuatan dedikasi adalah mendedikasikan jasa kebajikan dengan cara yang sama yang telah dilakukan oleh para buddha dan bodhisattva sebelum kita. Ini adalah contoh cara untuk melakukannya seperti yang dapat ditemukan di dalam karya Samantabhadra “Aspirasi untuk Tindakan-Tindakan Baik:”

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོའི་ལྷན་མཁེན་པ་དང་། །

**jampal pawö jitar khyenpa dang**

Sama seperti bodhisattva Mañjuśrī mencapai kemahatahuan,

ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

**küntuzangpo deyang dezhin té**

dan demikian juga dengan Samantabhadra,

དེ་དག་ཀྱི་མཚན་ལྟ་བུ་བཤམ་སྤོང་བྱེད། །  
**dedak kün gyi jesu dak lop chir**

semua jasa kebajikan yang saya dedikasikan sekarang

དགོ་བའི་དག་མཚན་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །  
**gewa didak tamché raptu ngo**

adalah untuk berlatih dan mengikuti jejak langkah mereka.

ལྗོད་ཀྱི་གསུམ་གཤམ་པའི་རྒྱལ་བ་མཚན་ཅད་ཀྱིས། །  
**dü sum shekpé gyalwa tamché kyi**

Seperti semua buddha pemenang di masa lampau, sekarang, dan masa depan

བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོན་ཏུ་བསྐྱེད་པ་དེས། །  
**ngowa gangla chok tu ngakpa dé**

memuji dedikasi sebagai yang terunggul,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བའི་ཀྱན་གུང་། །  
**dak gi gewé tsawa di kün kyang**

oleh karenanya sekarang saya dedikasikan semua akar kebajikan ini

བཟང་པོ་སྤྲོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བགྱི། །  
**zangpo chö chir raptu ngowar gyi**

sehingga semua makhluk dapat menyempurnakan tindakan-tindakan baik.

Sangatlah membantu jika kita bisa menghafal dua syair di atas, apakah di dalam bahasa Inggris ataupun Tibtan, sehingga kalian bisa selalu mendedikasikan tindakan-tindakan baik kalian tepat sama seperti yang telah dilakukan sebelumnya oleh para buddha dan bodhisattva.

Ini adalah nasehat inti dari Gampopa untuk keberhasilan sebuah latihan, yang saya harap kalian semua bisa camkan di dalam hati dan mengingatnya, sehingga latihan kalian bisa membuahkan hasil.

Dengan semua cinta dan doa saya,  
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche