

Delapan Gatha Transformasi Pikiran ***(Eight Verses of Mind Training)***

oleh Geshe Langri Tangpa Dorje Sengye
(1027-1123)

Saya akan menganggap setiap makhluk
Lebih berharga daripada permata pengabul keinginan
Untuk meraih tujuan tertinggi,
Saya akan selalu menganggap mereka berharga.

Sewaktu bersama siapapun dan di manapun,
Saya akan menganggap diri saya yang paling rendah.
Saya akan menganggap makhluk lain sebagai yang tertinggi,
Dari lubuk hati saya yang paling dalam.

Sepanjang hari saya akan mengawasi pikiran saya,
Sewaktu pikiran negatif muncul;
Saya akan segera menghentikannya dengan sekuat tenaga,
Karena itu menyakiti saya dan makhluk lain.

Sewaktu-waktu saya akan bertemu dengan orang yang berniat buruk,
Yang tersiksa oleh tindakan negatif dan penderitaan yang kuat.
Orang-orang semacam itu adalah langka seperti sebuah tambang emas;
Saya akan menganggap mereka berharga.

Jika ada orang yang karena cemburu,
Melukai saya, menghina saya, dan sebagainya;
Saya akan belajar untuk menerima kerugian tersebut
Dan memberikan semua kemenangan untuk mereka.

Sewaktu saya membutuhkan pertolongan dari seseorang
Dengan penuh harapan mereka akan membantu saya,
Tetapi mereka malah menyakiti saya;
Saya akan melihat mereka sebagai Guru suci saya.

Singkatnya, saya akan memberikan semua kebahagiaan dan manfaat
Kepada makhluk-makhluk ibu saya, secara langsung maupun dengan cara lain;
Secara tersembunyi, saya akan mengambil
Semua penderitaan makhluk-makhluk ibu saya.

Agar semua ini tidak pernah ternodai
Oleh delapan pemikiran duniawi;
Saya akan melihat segala sesuatu seperti ilusi,
Dan membebaskan diri saya dari rantai keterikatan.