

Delapan Gatha untuk Mengembangkan Kebaikan Hati
(Eight Verses for Developing the Good Heart)
oleh Geshe Langri Tangpa Dorje Sengye
(1027-1123)

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

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

Sepanjang hari semoga saya mengawasi pikiran saya,
Sewaktu pikiran negatif muncul;
Semoga saya segera menghentikannya dengan sekuat tenaga,
Karena itu menyakiti saya dan yang 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;
Semoga saya menganggap mereka berharga.

Jika ada orang yang karena cemburu,
Melukai saya, menghina saya, atau semacamnya;
Semoga saya belajar untuk menerima kerugian itu
Dan memberikan semua kemenangan untuk mereka.

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

Singkatnya, semoga saya memberikan semua pertolongan dan kebahagiaan
Kepada makhluk-makhluk ibu saya, secara langsung maupun dengan cara lain;
Semoga secara tersembunyi, saya mengambil alih
Semua penderitaan makhluk-makhluk ibu saya.

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