

LADANG BATIN PENUH CINTA KASIH

*(Karaṇīya Mettā Sutta)
Sayalay Susilā*



LADANG BATIN PENUH CINTA KASIH

(Karaṇīya Mettā Sutta)

Ditulis oleh : Sayalay Susīlā

Dengan judul asli: 慈爱满心田 (*Ci Ai Man Xintian*)

Sampul depan didesain oleh: Dhammapala

Gambar oleh: Liu Mei Yu

Diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh : Rosalina Lin

Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa

Hormat kepada
Yang Terberkahi, *Arahant*,
Yang Tercerahkan Sempurna

Daftar Isi

Tentang Penulis	5
Prakata	10
Bab I Arti dan Semangat dari Cinta Kasih	12
Bab II Musuh Berat dari Cinta Kasih	20
Merenungkan Bahaya dari Keinginan Jahat	24
Bab III Kekuatan dari Cinta Kasih	32
Bab IV Pentingnya Keyakinan yang Tidak Tergoyahkan dalam Berlatih Meditasi Cinta Kasih	48
Bab V Prasyarat yang Diperlukan untuk Berlatih Meditasi Cinta Kasih	51
Bab VI Metode Berlatih Meditasi Cinta Kasih	59
1. Latihan sehari-hari	60
a. Rileks	60
b. Diri sendiri sebagai objek	61

c.	Orang yang dihormati sebagai objek ...	64
d.	Anggota keluarga sebagai objek	67
e.	Tetangga sebagai objek	68
2.	Mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk berdasarkan <i>Karaṇiya Mettā Sutta</i>	69
a.	Klasifikasi “semua makhluk hidup”	70
b.	Hindari sebab-sebab yang menyebabkan tidak bahagia	74
c.	Mengembangkan cinta kasih ke arah yang berbeda	76
d.	Berlatih setiap saat	78
e.	Hindari pengulangan pelafalan Mekanis	83
3.	Metode berlatih meditasi cinta kasih untuk mencapai <i>jhāna</i> menurut “ <i>Jalan Pemurnian</i> ” (<i>Path of Purification</i>)	84
a.	Metode “ <i>Jalan Pemurnian</i> ”	85

b. Metode lain untuk berlatih meditasi cinta kasih	103
Bab VII Mengatasi Kebencian yang Kuat Terhadap Diri Sendiri	105
Bab VIII Manfaat Berlatih Meditasi Cinta Kasih ..	113
Bab IX Dari Meditasi Ketenangan Menjadi Meditasi Pandangan Terang	125
Bab X Latar Belakang <i>Karaṇiya Mettā Sutta</i>	132
Lampiran 1 <i>Karaṇiya Mettā Sutta</i> – bahasa Pāli dan bahasa Indonesia	136
Lampiran 2 <i>Karaṇiya Mettā Sutta</i> -- diterjemahkan dari versi bahasa Mandarin	138
Berbagi Jasa Kebajikan	140

Tentang Penulis

Yang Mulia Sayalay Susīlā adalah pendiri dan juga Kepala Pusat Meditasi Appāmada Viharī Meditation Center, di Penang, Malaysia sejak tahun 2014.

Sayalay dilahirkan di Pahang, Malaysia pada tahun 1963. Seorang sarjana jurusan Komunikasi Massa dari University of Science Malaysia. Sayalay mulai tertarik pada meditasi pandangan terang sejak duduk di bangku perguruan tinggi. Pada tahun 1991, Sayalay ditahbiskan sebagai biarawati Buddhis di Malaysian Buddhist Meditation Center, Penang, Malaysia. Enam bulan setelah penahbisan, Sayalay berangkat ke Panditarama Monastery di Myanmar, di sini beliau berlatih secara intensif selama tiga tahun di bawah bimbingan guru meditasi yang terkenal—Yang Mulia U Pandita Sayadaw. Lalu Pada tahun 1994, Sayalay berlatih meditasi ketenangan di bawah bimbingan guru yang terkenal lainnya, Yang Mulia Pa Auk Tawya Sayadaw. Selama belasan tahun selain latihan meditasi yang tekun, beliau juga belajar *Abidhamma*, *Sutta Pāli*, dan bahasa *Pāli* dari Yang Mulia Pa Auk Sayadaw.

Sejak tahun 2000, Sayalay secara ekstensif mengajar *Abhidhamma* di berbagai pusat pendidikan Buddhis yang terkenal seperti Malaysia, Australia, Singapura dan Taiwan.

Untuk memperdalam pemahaman beliau terhadap *Dhamma*, Sayalay juga berlatih berbagai metode meditasi selama beliau tinggal di Myanmar, termasuk metode yang diajarkan oleh Mogok Sayadaw, Sayagi U Ba Khin, Goenka dan Shwee Oo Min Sayadaw; hasilnya Sayalay menjadi seorang guru yang sangat mahir dalam memaparkan Ajaran Buddha yang demikian halus dengan bahasa yang sederhana dan gamblang.

Setelah meninggalkan Myanmar, Sayalay tetap belajar dan berlatih berdasarkan *Sutta*, dengan menitikberatkan pada pengajaran dan praktik *Satipatthāna*, Diskursus tentang Empat Landasan Perhatian Penuh.

Sayalay mempunyai kemampuan yang unik dalam pemaparan *Dhamma*, menjelaskan *Dhamma* yang halus dan dalam dengan menggunakan kata-kata yang sederhana, jelas, singkat dan tepat. Membuat para siswa ataupun pendengar sangat menyenangi pelajaran-pelajaran yang disampaikan beliau. Sayalay juga seorang pembicara *bilingual*, bahasa Inggris dan

bahasa Mandarin, sehingga kemampuan unik ini pula membuat beliau dapat memaparkan *Dhamma* kepada pendengar yang lebih luas.

Sayalay adalah seorang penulis buku *Dhamma* yang aktif baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Mandarin,

Buku bahasa Mandarin yang telah ditulis beliau, beberapa di antaranya seperti

- 揭开身心之奥秘 (Jie Kai Shen Xin Zhi Ao Miao)
- 阿毗达摩实用手册 (A Pi Da Mo Shi Yong Shou Ce)
- 随念佛陀的九种德行 (Sui Nian Fo Tuo De Jiu Zhong De Xing)
- 朝向快乐之道 (Cao Xiang Kuai Le Zhi Dao)
- 佛法精粹 (Fo Fa Cing Cui)
- 从此岸到彼岸 (Cong Ci An Dao Bi An)
- 慈心禅 (Ci Xin Chan)
- 二十四缘发趣论 (Ershisi Yuan Fa Qu Lun)
- 受念处 (Shou Nian Chu)
- 根修习经 (Gen Xiou Xi Jing)
- 刹那刹那的修行 (Cha Na Cha Na De Xiu Xing)
- 内在探查 (Nei Zai Tan Cha)

- 正法初现 (Zheng Fa Cu Xian)
- 吉祥人生 (Ju Xiang Ren Sheng)

Buku bahasa Inggris, beberapa di antaranya seperti:

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha
- Moment-to-moment Practice
- Unraveling the Mystery of Mind and Body through Abhidhamma
- Mindfulness, Wise Attention and Wisdom Training
- Mangala Sutta

Prakata

Setiap orang menginginkan untuk menjadi seorang yang bahagia. Namun, di zaman sekarang, manusia semakin tidak bahagia. Sesungguhnya kebahagiaan bisa didapatkan di mana-mana. Satu ucapan yang tulus “semoga Anda berbahagia”, tidak saja membuat pihak yang mendapatkan ucapan demikian merasa berbahagia, namun suasana hati kita juga bahagia. Banyak orang mengejar kebahagiaan, namun karena tidak dapat mengalahkan kondisi kehidupan, membuat orang tidak berdaya saat dirundung kesulitan. Bahkan harus menghabiskan biaya besar untuk mendapatkan bimbingan psikologis. Akan tetapi walau dalam suasana hati yang sangat tidak baik, banyak juga orang yang mampu untuk membangkitkan semangat, sehingga suasana hati menjadi sehat kembali. Mereka hanya membutuhkan cara yang terampil dan efektif yakni mengembangkan cinta kasih atau berlatih meditasi cinta kasih. Meditasi cinta kasih adalah meditasi yang diajarkan oleh Buddha kepada manusia, cara yang paling tidak berbelit-belit, yang langsung dapat mencapai kebahagiaan batin, tujuan

mendasarnya adalah memupuk cinta kasih kepada diri sendiri dan juga orang lain.

Buddha berkata:

“Siapa pun yang dapat berlatih meditasi cinta kasih, walaupun dalam waktu sejenak jari saja, telah mempraktikkan Ajaran-Ku.”
(*Anguttara Nikāya* 1.54)

Meditasi cinta kasih adalah latihan yang mesti dilakukan oleh umat Buddhis, karena meditasi ini tidak saja memberikan kebahagiaan kepada kita sendiri, namun juga akan membuat kita disukai orang lain, yang selanjutnya menciptakan dunia yang bahagia dan harmonis.

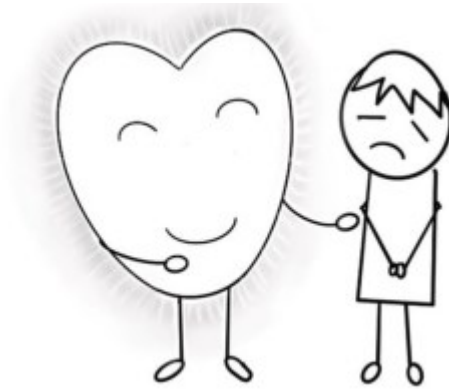
Dalam buku ini, saya akan menggunakan *Karaṇīya Mettā Sutta* – *Khuddakapāṭha* 9, *Sutta Nipāta* 1.8) sebagai dasarnya, ditambah dengan penjelasan-penjelasan dari *Visuddhimagga* untuk membimbing Anda sekaligus dalam berlatih meditasi cinta kasih hingga mencapai *jhāna*.



Bab I

Arti dan Semangat dari Cinta kasih

Sebelum memulai berlatih meditasi cinta kasih, kita harus memahami terlebih dahulu arti dari kata “cinta kasih”. Di dalam bahasa *Pāli*, cinta kasih disebut sebagai *mettā*, artinya “lembut”, bagaikan bulan purnama. Di malam purnama, orang suka memandang ke bulan, karena dapat merasakan kedamaian dan ketenangan. *Mettā* juga mempunyai arti “niat yang baik” (*goodwill*), bagaikan seorang teman yang baik, selalu mempunyai niat yang baik terhadap kita, memberikan dukungan dan senyuman kepada kita. Senyuman cinta kasih bagaikan angin sejuk yang berembus di musim panas, membuat orang merasa rileks dan bersemangat.



Cinta kasih bagaikan seorang sahabat yang baik

Pengharapan baik dalam *mettā* adalah cinta kasih yang tanpa pamrih, murni, dan bersifat universal—suatu cinta kasih yang tanpa diskriminasi terhadap semua makhluk hidup. Saat kita mempunyai rasa cinta kasih terhadap orang lain, maka akan timbul suatu niat baik, yang dengan tulus mendoakan kita sendiri dan orang lain:

“Tanpa ada bahaya, penyakit dan malapetaka;

Sehat dan bahagia, tidak ada penderitaan batin dan jasmani;

Menjaga diri dengan baik dan bahagia.”

Cinta demikian adalah murni, tanpa pamrih, yang tidak akan berubah menjadi suatu kekecewaan atau kebencian, karena ia tidak mengharapkan adanya keuntungan yang didapat kembali. Seperti rasa cinta kasih Buddha kepada Devadatta yang tidak berubah menjadi kebencian, walaupun Devadatta berulang kali ingin mencelakakan Beliau.

Cinta kasih bagaikan balsam yang menenangkan, yang sejuk, yang menyenangkan dan penuh dengan kegembiraan. Saat berlatih meditasi cinta kasih, kita memancarkan niat baik kepada orang lain, bahkan kepada semua makhluk hidup. Harapan dan doa dari cinta kasih bersifat hangat, tanpa syarat dan tulus; setiap harapan yang diberikan adalah demi kebaikan diri sendiri dan orang lain. Di saat demikianlah, batin semua orang akan merasakan kesejukan dan kegembiraan, yang merupakan pengalaman yang menyenangkan, karena dengan mengharapkan kesehatan dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, di momen itu pulalah kita merasakan kebahagiaan dan kedamaian.

Kapan pun, di mana pun memperlakukan orang lain dengan penuh cinta kasih dapat membawakan manfaat yang sangat

besar, walaupun terhadap orang yang sulit diajak kerja sama dan yang bersifat emosional sekalipun. Anda akan merasakan hasil yang tak terduga setelah memancarkan cinta kasih kepada orang tersebut: ternyata tidak begitu sulit untuk bergaul dengan orang tersebut, dia juga mempunyai sisi lembutnya. Kekuatan cinta kasih tidak saja menenangkan batin, bahkan dapat juga menenangkan batin orang yang emosional, membuat dia semakin lembut, mudah diajak bersosialisasi. Sehingga di bawah payung perlindungan cinta kasih, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun pekerjaan dapat mempertahankan ketenangan dan kedamaian.

Umumnya orang mendapatkan bahwa mengharapkan seorang teman untuk sehat dan bahagia adalah hal yang mudah. Namun tidak ada yang kekal di dunia ini, dalam laut boleh diduga, dalam hati siapa yang tahu. Saat “teman baik” berbalik melukai kita, yang disebut sebagai “cinta kasih” akan seperti sehelai bulu ayam yang terbakar, dalam sekejap mata sudah berubah menjadi abu. Di saat tersebut, bukannya cinta kasih yang muncul, batin kita malah dipenuhi dengan kebencian dan dendam. Mengapa bisa demikian? Karena cinta kasih yang

demikian bersifat bias, bersifat egosentris, cinta kasih demikian telah dikotori oleh rasa suka dan tidak suka kita sendiri.

Karena itulah, semangat dari cinta kasih bukanlah batin yang penuh diskriminasi yang dihasilkan dari batin yang dikotori oleh rasa suka dan tidak suka seseorang. Cinta kasih yang sesungguhnya tidak pilih kasih terhadap setiap makhluk hidup, apakah orang yang Anda sukai, yang tidak Anda sukai, yang pernah melukai Anda, atau Anda mempunyai hutang budi kepadanya, bagaikan Buddha memberikan perlakuan yang sama terhadap putra-Nya Rāhula dan Devadatta yang berulang kali ingin mencelakakan Beliau.

Cinta kasih berbeda dengan cinta yang bersifat egois, yang bersifat mengendalikan, yang bersifat posesif, atau yang membuat orang merasa tertekan. Selama seseorang sudah mempunyai pikiran untuk mengendalikan orang lain, maka orang tersebut akan jatuh ke dalam egosentris, akan diisi oleh cinta yang sudah tidak murni lagi. Cinta kasih hanya mengharapkan pihak lain untuk berbahagia, tidak ada rasa permusuhan, tidak ada penyakit, bebas, dan tidak ada sedikit pun keinginan untuk mengendalikan orang lain. Cinta kasih jauh

dari keterikatan dan sifat mengendalikan, berfungsi sebagai suatu pikiran yang mandiri, tidak mengharapkan apa pun dari orang lain.

Saat seseorang dengan tulus hati mengharapkan semua makhluk hidup sehat dan berbahagia, maka pikiran baik ini membuat orang tersebut tidak lagi mempunyai pikiran apa pun untuk mencelakakan orang lain. Dalam bahasa *Pāli*, pikiran baik ini disebut *mano-kamma mettā*, yang artinya “cinta kasih yang lahir dari kehendak melalui pikiran”. Ucapan dan perbuatan tubuh adalah manifestasi dari pikiran, saat batin penuh dengan cinta kasih, orang tidak akan mengeluarkan kata-kata kasar atau kata-kata yang mengadu domba untuk mencelakakan makhluk lainnya, kata-kata mereka lembut, bersifat baik, membuat orang bahagia, tidak ada kepura-puraan dan penipuan. Dalam bahasa *Pāli*, ucapan baik ini disebut *vacīkamma mettā*, yang artinya “cinta kasih yang lahir dari perbuatan melalui ucapan”. Saat ada pikiran yang penuh cinta kasih, perbuatan orang tersebut akan penuh dengan kebaikan, jauh dari kekerasan, tidak akan membawakan bahaya kepada orang lain. Dalam bahasa *Pāli* perbuatan baik ini disebut *kāya-*

kamma mettā, artinya “cinta kasih yang lahir dari perbuatan melalui tubuh”.

Jika batin penuh dengan cinta kasih, maka tidaklah mungkin orang tersebut ingin mencelakakan orang lain, dengan demikian telah menyempurnakan lima sila yang dijalankan oleh umat Buddha—tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perbuatan seksual yang menyimpang, tidak berbohong, tidak minum minuman yang memabukkan. Menjalankan sila adalah karena semangat untuk tidak mencelakakan orang lain. Cinta kasih adalah sebab terdekat dari sila, membuat sila dapat dipraktikkan dengan sesungguhnya. Sedangkan masyarakat yang aman dan damai, saling melindungi dan menghormati, adalah hasil dari menjalankan sila.

Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki cinta kasih kepada orang lain, ia hanya mementingkan diri sendiri, dan sudah pastilah semua yang diperbuat adalah demi keuntungan pribadi, maka akan timbul pikiran untuk mencelakakan orang lain. Dari upaya tidak baik berkembang menjadi pembunuhan, pencurian,

perzinahan, berbohong dan perbuatan jahat lainnya, mencelakakan diri sendiri dan juga orang lain.



Bab II

Musuh Berat dari Cinta Kasih

Ada dua jenis musuh berat dari cinta kasih.

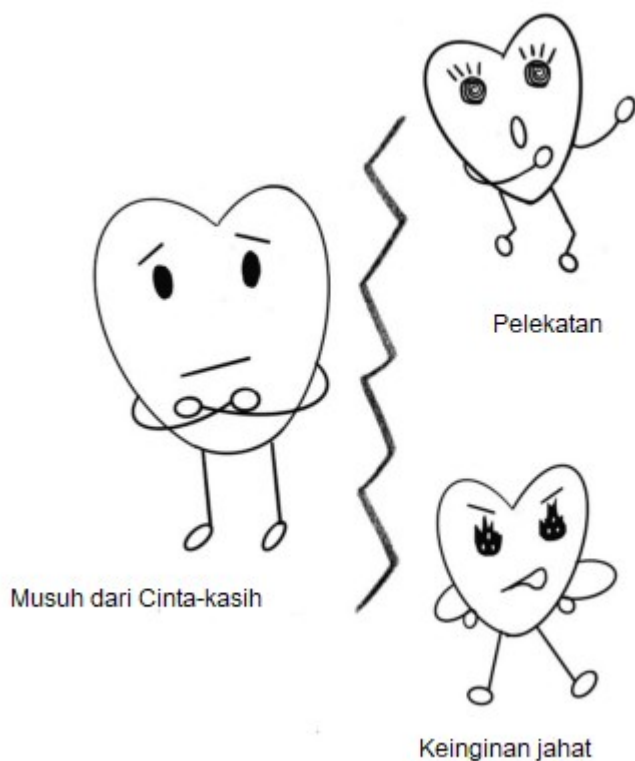
Musuh terdekat dari cinta kasih adalah pelekatan. Secara diam-diam, pelekatan menyusup ke dalam cinta kasih, membuat orang berpikir bahwa ini adalah cinta kasih, sehingga pelekatan disebut sebagai musuh terdekat.

Ada seorang *bhikkhu* muda bercerita tentang pengalamannya bahwa suatu kali sebelum dia keluar untuk mengumpulkan dana makanan, dia terlebih dahulu memancarkan cinta kasih kepada penduduk desa. Saat pertama kali, dia keluar mengumpulkan dana makanan, dia mendapatkan makanan yang berlimpah, dia merasa tersanjung, dia yakin inilah kekuatan dari cinta kasih. Agar mendapatkan makanan yang lebih banyak lagi saat mengumpulkan dana makanan, dia pun memancarkan cinta kasih yang lebih banyak kepada penduduk desa. Namun, keesokan harinya, makanan yang didapatkan malah lebih sedikit, diapun merasa bingung. Setelah menyelidiki terus-menerus, barulah dia menemukan alasannya:

cinta kasihnya telah dikotori oleh keserakahan — mendapatkan makanan yang lebih banyak. Adanya ekspektasi membuat cinta kasihnya telah kehilangan kekuatan.

Saat keserakahan bersembunyi di balik cinta kasih, batin akan dikuasai dan dibutakan oleh nafsu tersebut dan batin bahkan tidak mengetahuinya. Keserakahan adalah aktor yang luar biasa, ia dapat “menghipnotis” batin, membuat orang salah memahami bahwa keserakahan ini adalah cinta kasih. Contohnya: seorang ibu yang bersifat posesif kuat kepada putranya, takut kehilangan putranya sehingga secara tidak sadar membuat hubungan putra dan menantunya menjadi tidak harmonis; orang tua mungkin menggunakan alasan cinta untuk mengendalikan kebebasan anak-anak mereka, bahkan mengendalikan ambisi mereka, menginginkan anak-anak mereka menjadi pahlawan yang mereka cita-citakan. Saat keserakahan dan nafsu kehausan telah merasuk ke dalam batin, orang akan bersifat posesif kuat, yang selanjutnya mengarah untuk mengendalikan orang lain, di sini batin telah jauh dari semangat cinta kasih.

Karena itulah, perlulah bagi setiap orang untuk memeriksa keinginan dirinya sendiri: periksa apakah cinta kasih diri ini telah dikotori oleh nafsu keserakahan, atautkah merupakan cinta kasih yang murni.



Musuh langsung dari cinta kasih adalah keinginan jahat. Keinginan jahat dan cinta kasih adalah dua hal yang saling berlawanan, karena itulah keinginan jahat disebutkan sebagai musuh langsung. Saat batin seseorang telah dikuasai oleh keinginan jahat, kebencian dan kemarahan, maka sulit baginya untuk memancarkan cinta kasih kepada siapa pun, termasuk kepada dirinya sendiri. Cinta kasih itu bersifat damai, tenang, menerima dan toleran; sebaliknya, kemarahan, kebencian dan keinginan jahat bersifat membakar, kasar, bermusuhan, kejam, dan mempunyai kecenderungan untuk merusak. Saat ada keinginan jahat, maka cinta kasih akan “mundur teratur,” hilang tidak berbekas.

Buddha sering mendorong orang yang diperbudak oleh keinginan jahat untuk berlatih meditasi cinta kasih. Buddha berkata:

“Rāhula! Berlatihlah meditasi cinta kasih. Rāhula! Saat terus-menerus berlatih meditasi cinta kasih, maka semua keinginan jahat akan ditinggalkan.” – (Majjhima Nikāya 62)

Walaupun cinta kasih dapat mengobati kemarahan dan kebencian, namun bagi orang dengan batin yang penuh dengan

kemarahan dan kebencian yang mendalam, saat berlatih meditasi cinta kasih akan terasa sangat sulit, mereka harus mempunyai teknik dan kesabaran khusus. Keinginan jahat adalah musuh besar dari cinta kasih, bagi orang yang ingin mengembangkan cinta kasih, dia terlebih dahulu harus merenungkan bahaya dari keinginan jahat.

Merenungkan Bahaya dari Keinginan Jahat

Bahaya yang dapat diakibatkan oleh keinginan jahat sebagai berikut:

1. Berbuat *kamma* tidak baik yang dilakukan melalui tubuh, ucapan dan pikiran

Saat batin seseorang telah dikuasai oleh keinginan jahat, dia akan kehilangan sifat alamiahnya yang baik dan kehilangan akal sehat. Dikarenakan keinginan jahat bersifat destruktif, yang memerlukan sarana untuk melampiaskannya, sehingga terjadilah kemarahan kepada orang lain. Kemungkinan saja dia berkata-kata kasar atau memfitnah orang lain, sehingga dia telah berbuat *kamma* tidak baik melalui ucapan; apabila api

keinginan jahat masih belum dapat padam, dia bahkan akan memukul, menyiksa orang lain, lebih parah lagi, kemungkinan akan membunuh, sehingga terjadi *kamma* tidak baik melalui tubuh.

Kamma tidak baik yang dilakukan melalui ucapan, tubuh dan pikiran, apabila buahnya telah matang, maka orang tersebut akan menanggung akibat yang tidak menyenangkan. Sekali salah langkah, maka akan membawa penyesalan yang tidak berkesudahan.

2. Hubungan sosial tidak baik

Orang yang sering marah-marah akan mendapatkan musuh di mana-mana, tidak ada orang yang ingin menjadi temannya. Bayangkan bila Anda saat mau bertamu ke rumah seorang teman, dan baru saja akan masuk ke rumahnya, telah terdengar suara marah-marahnya yang lagi mengamuk, saya kira Anda pasti akan segera menghindar, segera mengambil langkah seribu, meninggalkan rumah tersebut! Orang yang suka marah-marah akan sangat kesepian.

3. Susah untuk tidur nyenyak

Orang yang suka marah-marah akan sering bermimpi buruk. Karena batin yang penuh dengan kemarahan dan kebencian membuatnya sering gelisah, tidak tenang, bagaikan ada duri dalam daging, menusuk-nusuk tubuh, sehingga memengaruhi kualitas tidur.

Ada seorang siswa saya yang menceritakan kepada saya tentang pengalamannya: "Saat itu, saya mengalami kegagalan dalam percintaan, walaupun hubungan kami telah berakhir, namun saya tetap merasa benci kepada mantan pacar saya. Kebencian itu bagaikan sebuah duri dalam daging, tidak dapat dicabut walau dengan cara apa pun. Apabila teringat kepadanya, duri itu bergejolak terus di dalam tubuh, membuat tubuh jasmani dan batin saya tidak tenang, sangat menderita, api kemarahan membakar diriku hingga tidak dapat tidur."

4. Membahayakan tubuh jasmani

Saat seseorang marah, batin yang penuh kemarahan dan kebencian dapat menghasilkan energi negatif atau medan magnet yang tidak baik, yang akan mengisi seluruh tubuh

sendiri dan bersifat sangat merusak kesehatan sendiri. Telah ada badan-badan riset yang melakukan penelitian yang mendalam tentang hal ini.

Dalam *Huangdi Neijing* (Kitab Suci Esoteris Kaisar Kuning) menyebutkan: “Segala penyakit berasal dari pikiran.” Penyakit pada tubuh kita, kebanyakan mempunyai kaitan dengan emosi kita. Sejak zaman dahulu hingga sekarang, telah banyak contoh kasusnya. Bahkan seorang Zhou Gongjin yang luar biasa pintar, meninggal karena kemarahan yang diakibatkan oleh Zhuge Liang!¹

Saat saya memberi ceramah di Kanada, dan tiba pada pembicaraan tentang kemarahan dan kebencian yang menghasil energi negatif yang dapat membahayakan kesehatan, ada seorang siswa menceritakan pengalaman pribadinya. Sebelumnya dia mengidap penyakit kanker, setelah dilakukan pengobatan, dia pun sembuh secara perlahan-lahan. Sayangnya, setelah itu dia mendapatkan suaminya

¹ Zhou Gongjin (周公瑾), Zhuge Liang (諸葛亮) adalah dua tokoh yang terdapat dalam Kisah Tiga Negara (*Samkok*). (Catatan dari penerjemah.)

berselingkuh. Dia merasa sangat marah atas perselingkuhan yang dilakukan suaminya, sehingga dia selalu marah-marah kepada suaminya. Api kemarahan selalu membakar batinnya, membuat kesehatannya terancam, akhirnya penyakit lamanya yaitu kanker menjadi kambuh kembali, mengakibatkan dia harus menanggung penderitaan tubuh jasmani dan batin. Akhirnya, dia menyadari: “Mana ada di dunia ini, hal yang lebih penting daripada kehidupan dan kesehatan diri sendiri?” Sehingga dia memutuskan untuk berdamai dengan suaminya, tinggalkan kemarahan, dendam dan pelekatan, memperlakukan suaminya bagaikan seorang teman, tidak ada lagi keributan. Perlahan-lahan, dia sembuh kembali. Dari kisah ini terlihat, penyakit dan kemarahan ada keterkaitannya. Jadi sedikit kemarahan, sedikit penyakit.

Saat sedang marah, detak jantung menjadi lebih cepat, kontraksi dan relaksasi jantung bertambah, sehingga darah lebih banyak terpompa ke dalam jantung, ini akan memperberat kerja jantung. Umumnya, di saat demikian jantung akan berdebar-debar, napas terasa sesak, gelisah, aritmia,

kekurangan darah pada otot jantung, lebih parah lagi dapat mengakibatkan serangan jantung, nyeri dada dan lain-lain!

Ada seorang teman monastik saya, seorang Inggris, saat dia melihat kehidupan lampaunya, dia adalah seorang dewa, dan saling jatuh cinta dengan seorang dewi, tidak lama kemudian, si dewi jatuh cinta kepada dewa lain yang mempunyai kedudukan lebih tinggi darinya. Karena sangat marah, nyawanya hilang, dan dia jatuh ke alam hantu kelaparan!

5. Mudah mengalami bahaya

Saat seseorang sedang marah, medan magnet yang dihasilkan oleh kemarahan akan terpancarkan, mengundang energi tidak baik atau kekerasan yang selaras dengannya, sehingga ia akan mudah mengalami gangguan atau serangan oleh manusia ataupun bukan manusia.

Kilas balik ke pengalaman saya 20 tahun yang lalu, di pintu belakang wihara tempat tinggal saya, ada seekor anjing liar yang suka berbaring di situ dan anjing ini sifatnya sangat baik. Suatu kali saya berargumen dengan sesama teman monastik, sehingga timbul kemarahan dalam diri saya. Di momen itu, saya

tidak segera menghadirkan perhatian penuh untuk mengetahui pikiran yang marah, atau mengamati “pikiran yang marah” sebagai yang tidak kekal; dengan pikiran yang tidak puas saya berjalan ke pintu belakang wihara. Anjing liar yang sedang berbaring di pintu belakang wihara, tiba-tiba, tanpa sebab datang menyerang saya. Saya terjatuh karena kaget, begitu pula anjing itu dengan kaget segera melarikan diri.

Saya tidak dapat memahami mengapa anjing liar itu bisa tanpa sebab menyerang saya, hingga saya memahami cara kerja pikiran, barulah saya menyadari: mungkin karena pikiran saya memancarkan energi negatif yang dihasilkan kemarahan, memicu kekerasan dalam diri anjing tersebut, inilah “keinginan jahat mengundang serangan balik dari keinginan jahat.” Anjing liar itu mengira saya akan menyerang dia, demi melindungi diri, maka dia pun melakukan penyerangan terlebih dahulu. Seandainya saja waktu itu yang saya pancarkan adalah medan magnet yang penuh cinta kasih, hasilnya kemungkinan besar tidak sama. Adalah kemarahan saya yang mengundang kemarahan anjing tersebut, yang pada akhirnya membahayakan diri saya sendiri.

Demikianlah yang tersebut di atas adalah bahaya-bahaya dari keinginan jahat. Merenungkan bahaya dari keinginan jahat dapat memicu keinginan kita untuk berlatih meditasi cinta kasih.



Bab III

Kekuatan dari Cinta kasih

Cinta kasih dapat memberikan manfaat kepada si pemberi dan penerima cinta kasih tersebut. Dunia Barat telah banyak melakukan penelitian ilmiah yang membuktikan manfaat ganda dari cinta kasih dan keinginan baik.

1. Memperkuat hubungan sosial

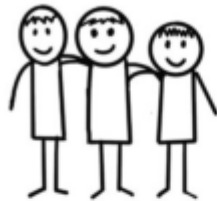
Laporan ilmiah dari Universitas Stanford menunjukkan, dengan latihan meditasi cinta kasih secara singkat dalam waktu tujuh menit, telah dapat memperkuat hubungan sosial orang yang berlatih. Barbara Fredrickson seorang peneliti dari University of North Carolina at Chapel Hill menyatakan, meditasi cinta kasih dapat membantu meningkatkan emosi positif dan rasa bahagia terhadap kehidupan, yang selanjutnya dapat membangun hubungan sosial yang baik.

Ada seorang siswa saya mengatakan, sebelum berlatih meditasi cinta kasih, dia sering bertengkar dengan pacarnya, dan sering berakhir dengan pertengkaran yang sengit; melalui

latihan meditasi cinta kasih ini, dia telah memperbaiki hubungan dengan pacarnya.

2. Meningkatkan emosi positif, mengurangi sakit punggung dan kemarahan

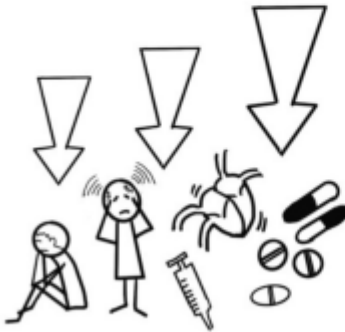
Penelitian terhadap otak besar menemukan pikiran baik memberikan pengaruh yang positif pada otak. Saat seseorang penuh dengan pikiran baik, seperti cinta kasih, rasa toleransi, memaafkan atau kebijaksanaan, pikiran-pikiran baik ini dapat mengubah saraf-saraf otak, sekaligus memberikan energi positif kepada otak besar, menjamin kesehatan mental seseorang. Di samping itu, masih ada penelitian lainnya yang membuktikan, meditasi cinta kasih dapat mengurangi rasa sakit pada orang yang menderita sakit punggung kronis, dan juga rasa sakit yang diakibatkan oleh kemarahan. Berlatih meditasi cinta kasih dapat mengurangi kemarahan, dan seiring dengan berkurangnya frekuensi kemarahan, tubuh juga akan menjadi sehat.



Meningkatkan hubungan sosial



Meningkatkan emosi positif



Menurunkan tingkat depresi, penyakit migrain, jantung, dan diabetes

3. Menurunkan resiko depresi, penyakit jantung, migrain dan diabetes

Dokter Richard J. Davidson, seorang dokter psikologi pernah melakukan penelitian terhadap gelombang otak orang yang berlatih meditasi cinta kasih dengan waktu lebih dari seribu jam.

Penelitiannya menunjukkan: saat sedang berlatih meditasi cinta kasih, dan setelah selesai berlatih meditasi cinta kasih, gelombang gamma dalam otak besar meditator juga luar biasa kuat. Walaupun tidak dalam keadaan berlatih meditasi cinta kasih, seorang meditator baik seorang anggota monastik ataupun perumah tangga mempunyai gelombang otak yang berbeda dibandingkan dengan orang yang tidak pernah berlatih meditasi cinta kasih. Penelitian tersebut menunjukkan, saat berlatih meditasi cinta kasih, persimpangan tempoparietal, korteks insular, dan amigdala otak besar, menjadi lebih aktif dibandingkan orang pada umumnya, ini juga meningkatkan kemampuan untuk melihat suatu hal dari perspektif yang berbeda. Di saat yang bersamaan, sistem saraf otonom juga mengalami perubahan dikarenakan latihan meditasi, sehingga detak jantung seorang meditator juga akan melambat. Penelitian-penelitian ini membuktikan berlatih meditasi cinta kasih dapat membuat amigdala menyesuaikan fungsinya dengan baik. Di samping itu, ada juga penelitian yang menunjukkan berlatih meditasi cinta kasih dapat mengurangi reaksi kesedihan terhadap perubahan mendadak, sehingga mengurangi terjadi depresi, penyakit jantung dan diabetes.

Seberapa besar perubahan ini tergantung pada jangka waktu Anda berlatih. Semakin lama berlatih, perubahan gelombang otak semakin jelas. Penelitian lainnya menunjukkan, berlatih meditasi cinta kasih yang singkat dapat mengurangi sakit migrain, meredakan stres yang dikarenakan oleh sakit migrain kronis. Berdasarkan manfaat inilah, semakin banyak orang Barat yang memberikan perhatian terhadap latihan meditasi tersebut. Karena itulah dikatakan bahwa berlatih meditasi cinta kasih membuat kita menjadi sehat.

4. Mengatasi bahaya

Pikiran yang penuh cinta kasih dapat menghasilkan gelombang magnet yang baik, dan gelombang tersebut dapat dikirim hingga ke tempat yang jauh. Di zaman sekarang, banyak contoh membuktikan penyembuhan jarak jauh (*distant healing*). Walau di mana pun pihak lain berada, ia dapat menerima doa dan harapan baik tersebut.



Meningkatkan pengembangan diri



Mengatasi bahaya



Meredakan permusuhan

Dalam Kitab *Abhidhamma* disebutkan, kesadaran manusia dapat menghasilkan fenomena materi disebut sebagai “fenomena-materi-yang-lahir-dari-kesadaran”. Materi ini bermanifestasi dalam bentuk kelompok materi (*rūpa kalāpā*), setiap *rūpa kalāpā* terdapat delapan elemen utama—tanah, air, api, angin, warna, bau, rasa dan nutrisi—ini disebut sebagai “rangkaihan-delapan-kelompok-materi-murni” (*suddāṭṭhaka rūpa kalāpā*). Elemen utama api yang terdapat dalam setiap *rūpa*

kalāpā-yang-lahir-dari-kesadaran dapat melahirkan generasi baru rangkaian-delapan-kelompok-materi-murni, disebut sebagai “rangkai-an-delapan-kelompok-materi-yang-lahir-dari-temperatur”. Rangkaian-delapan-kelompok-materi-murni yang lahir dari pikiran cinta kasih hanyalah terjadi di dalam tubuh, namun elemen api yang merupakan salah satu dari delapan elemen utama dalam *rūpa kalāpā* (kelompok materi) yang-lahir-dari-kesadaran tidak hanya dapat memproduksi generasi baru rangkaian-delapan-materi-yang-lahir-dari-temperatur di dalam tubuh, namun juga di luar tubuh. Generasi baru rangkaian-delapan-materi-yang-lahir-dari-temperatur yang pertama dapat melahirkan generasi kedua, generasi kedua dapat melahirkan generasi ketiga demikian elemen api terus-menerus melahirkan generasi baru rangkaian-delapan-materi-yang-lahir-dari-temperatur. Rangkaian-delapan-materi-yang-lahir-dari-temperatur yang berasal dari cinta kasih akan menjadi energi positif, yang dipancarkan dari tubuh meditator ke objek yang jauh, berkat energi positif ini, pengharapan baik mereka meningkat atau kebencian mereka mereda. Ini sama dengan telah membantu pihak lawan, membuat pihak lawan terhindar dari berbuat *kamma* yang diakibatkan oleh *kilesa*.

Salah satu contoh yang paling jelas adalah Buddha menggunakan cinta kasih untuk menjinakkan Nālāgiri, si gajah mabuk. Bhikkhu Devadatta sangat cemburu atas keberhasilan Buddha, dia ingin menggantikan kedudukan Buddha, maka dia pun mencari berbagai cara untuk mencederai Buddha. Suatu hari, Yang Terberkahi bersama para siswa Beliau sedang berkeliling mengumpulkan dana makanan di Kota Rājagaha. Devadatta menyuap seseorang untuk memberikan minuman keras agar gajah besar, Nālāgiri menjadi mabuk, orang tersebut lalu membuka rantai pengikat gajah besar ini dan mengarahkannya untuk menyerang Buddha. Nālāgiri, si gajah besar yang sedang mabuk, menabrak dan menginjak siapa saja yang dia temukan sehingga membuat orang-orang ketakutan, semua berlari menyelamatkan diri ke dalam rumah, di jalanan hanya terdapat Buddha dan para siswa Beliau. Si gajah mabuk melihat Buddha dan rombongan dari jauh, langsung menunjukkan sikapnya yang ganas —menggemeretakkan gigi, menaikkan belalainya, menegakkan ekor, mengembangkan kuping dan berlari kencang menuju ke arah Buddha, dengan tujuan melukai Buddha. Di saat demikian, menghadapi hewan besar yang liar ini, Buddha dengan tenang, memancarkan cinta

kasih kepada si gajah mabuk, kekuatan cinta kasih Buddha terhadap si gajah mabuk mendapatkan efek yang luar biasa. Saat si gajah mabuk sudah berada di hadapan Buddha, yang sebelumnya mempunyai niat untuk melukai Buddha, tiba-tiba berhenti, kaki depan berlutut, seakan-akan bersujud kepada Buddha! Kekuatan cinta kasih Buddha dengan jelas telah melembutkan keganasan gajah mabuk tersebut. Jika Anda merasa hal ini tidak masuk akal, ini dikarenakan Anda belum mengalami kehebatan dari cinta kasih!

Di sini saya ingin berbagi pengalaman saya sendiri. Suatu hari di tengah malam, saya terbangun dikarenakan rasa sakit yang sangat kuat, lalu saya mendapatkan bahwa seluruh tubuh saya penuh dengan gigitan sekelompok semut-semut hitam kecil yang sedang berjalan-jalan di tubuh saya.

Refleks orang secara umum adalah langsung mematikan semut-semut itu, lalu berkata: "*Siapa suruh kalian menggigitku!*" Namun Ajaran Buddha yang demikian agung dan mulia, membuat kami sebagai siswa setia dari Buddha, walaupun dilukai, akan menerimanya dengan sabar. Saya berusaha dengan perlahan-lahan, sangat hati-hati agar tidak melukai

mereka, menangkap mereka satu per satu dari tubuh saya untuk dipindahkan ke tempat lain. Tidak diduga, semakin saya ingin memindahkan mereka, semakin kuat gigitan mereka. Kulit saya sudah memerah dan membengkak, saya malah sudah tidak berdaya, tidak tahu apa yang harus dilakukan. Tiba-tiba muncul satu pikiran, saya memutuskan untuk menggunakan senjata anggota monastik untuk melindungi diri—cinta kasih—memancarkan cinta kasih kepada semut-semut itu. Maka, saya pun bangun dan duduk, berusaha melupakan rasa sakit dikarenakan gigitan semut-semut itu, dengan penuh kegembiraan memancarkan cinta kasih kepada mereka. Saya terus-menerus mengharapkan mereka: “Sehat dan bahagia, tidak ada rasa permusuhan sehat dan bahagia, tidak ada rasa permusuhan” Menakjubkan sekali, dalam waktu singkat yang hanya beberapa menit, kebanyakan semut hitam berhenti menggigit saya. Pikiran saya yang penuh cinta kasih telah melembutkan serangan mereka, mereka sepertinya tidak dapat melawan kekuatan cinta kasih. Walaupun ada satu, dua ekor yang lebih lamban penerimaannya, seakan-akan masih belum menerima cinta kasih yang saya pancarkan, masih terus menggigit saya. Anehnya, saya hanya merasakan gigitannya,

namun tidak ada rasa sakitnya. Setelah kejadian tersebut, semut-semut hitam ini sudah tidak lagi menyerang saya, mereka selalu berada di bawah meja, di tembok, di bawah tempat tidur, berjalan ke sana sini dengan bebas, tidak lagi berjalan ke tubuh saya. Saya dan semut-semut hitam itu hidup berdampingan dengan damai, berbagi ruangan bersama. Saya berterima kasih kepada semut-semut itu yang telah memberikan saya satu pelajaran yang sangat berharga.

Saat pikiran kita tidak lagi berhenti pada penderitaan kita sendiri, namun memancarkan cinta kasih kepada orang yang mencederai kita, kita tidak akan merasakan sakit pada tubuh jasmani kita. Mengapa demikian? Saat saya masih belum memutuskan untuk memancarkan cinta kasih kepada semut-semut kecil itu, karena gigitan yang sakit membuat saya marah; namun dalam proses memancarkan cinta kasih, rasa sakit di tubuh tidak lagi mengganggu. Dari sini terlihat cinta kasih dapat mengobati rasa sakit. Tidak saja demikian, saat kita melupakan diri kita dilukai, batin kita hanya ada cinta kasih kepada orang lain, maka batin akan menjadi damai dan tenang. Melupakan satu aku, dalam ranah yang sudah tidak ada aku membuat batin tidak ada lagi yang ditakutkan, batin penuh dengan keberanian.

Sehingga bersabar karena disakiti oleh orang lain dan tidak menimbulkan kebencian bukanlah hanya suatu cerita dongeng, batin yang tidak egois akan menghasilkan kekuatan yang tidak terbatas. Setiap manusia memiliki kekuatan ini, asalkan dapat melupakan keakuan.

Masih ada suatu contoh tentang cinta kasih yang meredakan rasa permusuhan adalah pengalaman saya saat mendaki perbukitan bersama beberapa orang keluarga saya. Saat melewati jalan setapak yang sunyi, ada beberapa ekor anjing yang menghalangi jalan kami, dan menggonggong terus. Saudara-saudara saya ketakutan, ragu-ragu apakah harus berjalan maju atau tidak. Saya segera mengatakan kepada mereka untuk memancarkan cinta kasih kepada anjing-anjing yang menghalangi jalan tersebut: *“Semoga mereka damai, bahagia, tidak ada rasa permusuhan Semoga mereka damai, bahagia, tidak ada rasa permusuhan”* Saya juga tersenyum kepada anjing-anjing itu, pengalaman berkali-kali memberitahukan kepada saya senyum penuh cinta kasih adalah senjata untuk mendamaikan permusuhan. Terbukti, sesuatu yang luar biasa terjadi, energi positif cinta kasih kami memberikan efek pada anjing-anjing itu, mereka segera menepi,

memberikan jalan kepada kami. Ini pertama kali, saudara-saudara saya belajar memancarkan cinta kasih, dan hasilnya membuat mereka terkesima. Satu ucapan baik yang penuh cinta kasih “Semoga kamu damai, bahagia”, bagaikan mantra ajaib, yang dapat mengubah bahaya dan rintangan menjadi terbebas dari bahaya dan rintangan.

5. Mendamaikan permusuhan

Cinta kasih bagaikan balsam yang menyejukkan, dapat meredakan rasa permusuhan pihak lawan. Di zaman Buddha, suatu hari Buddha bersama sekelompok *bhikkhu* pergi ke suatu negeri Malla. Raja memerintahkan semua pangeran, bangsawan dan rakyat harus ke luar kota untuk menyambut kedatangan Buddha, dan akan diberikan hukuman kepada mereka yang tidak mematuhi. Yang Mulia Ānanda melihat ada temannya Pangeran Roja dari Malla ada di antara mereka.

Yang Mulia Ānanda berkata kepada pangeran: “Sungguh luar biasa, akhirnya tumbuh keyakinanmu terhadap Buddha.”

Dengan canggung pangeran menjawab: “Saya dipaksa untuk datang menyambut Buddha.”

Mendengar kata-kata tersebut, Yang Mulia Ānanda berpikir, pangeran ini sungguh bodoh, arogan, dia tidak tahu bahwa adalah suatu berkah tertinggi dapat bertemu dengan Buddha!

Demi memunculkan keyakinan Pangeran Roja yang bodoh ini terhadap Buddha, maka Yang Mulia Ānanda datang menghadap Buddha, dan melaporkan kejadian tersebut serta memohon Buddha untuk memancarkan cinta kasih kepada Pangeran Roja, agar dapat mengubah sikapnya yang tidak sopan kepada Buddha. Buddha menyetujuinya. Umumnya Buddha selalu memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup, namun untuk kasus ini, Buddha memancarkan cinta kasih-Nya khusus untuk Pangeran Roja. Saat itu, Pangeran Roja sedang berada di dalam istana, tiba-tiba muncul suatu desakan yang sangat kuat dalam dirinya—ingin bertemu dengan Buddha. Maka dia segera keluar dari istana, mencari-cari Buddha bagaikan anak ayam yang kehilangan induk. Pangeran Roja akhirnya berhasil menemukan tempat tinggal Buddha, pikirannya yang kacau menjadi tenang. Dengan penuh hormat, dia bersujud tiga kali kepada Buddha. Buddha lalu membabarkan *Dhamma* kepadanya, di saat itu muncul

keyakinan dalam diri Pangeran Roja, diapun menjadi seorang siswa Buddha yang taat.

6. Meningkatkan pengembangan diri

Di bawah perlindungan cinta kasih, kita tidak gampang untuk marah-marah. Suatu kali, saya sedang bersama dengan siswa-siswa saya, ada seorang siswa yang berusia muda dan bertemperamen tinggi, berteriak-teriak dengan kasar kepada saya di hadapan orang banyak. Semua orang kaget atas perbuatannya, saya tetap santai, seakan-akan tidak ada kejadian apa pun. Jika ada seseorang yang melampiaskan kemarahannya kepada saya, saya hanya merasa kasihan kepada orang tersebut. Bagi orang yang memiliki cinta kasih, saat menghadapi kesulitan dalam kehidupan, jarang sekali berkeluh kesah atau menyalahkan orang lain, karena sifat alamiah dari cinta kasih adalah mengharapkan orang lain berbahagia.

Apabila kita terbiasa untuk menyalahkan orang lain atas penderitaan yang kita alami, maka api kebencian, kemarahan dan delusi akan terus membakar diri kita sendiri dan orang lain, akan berakibat kedua belah pihak sama-sama mengalami

dampak yang tidak baik. Hal ini juga akan memperkuat reaksi kebiasaan kita—hanya bisa mengeluh, tidak pernah mau introspeksi diri, atau merenungkan tentang hukum sebab akibat—apabila kebiasaan semakin lama semakin mendalam, maka sudah sulit sekali untuk memperbaiki diri. Para bijaksana memahami penderitaan dan kebahagiaan berasal dari latihan dan pengembangan batin diri sendiri, tantangan eksternal membuat kita dapat menilai sendiri seberapa jauh kemajuan pengembangan diri kita sendiri.



Bab IV

Pentingnya Keyakinan yang Tidak Tergoyahkan dalam Berlatih Meditasi Cinta Kasih

Kebanyakan umat Buddhis di Asia mengetahui kekuatan dari cinta kasih, oleh karena itu saat ada anggota keluarganya yang sakit, saat akan dioperasi, saat terkena musibah, bahkan ada sebagian orang tua yang mengharapkan putra-putrinya dapat lulus ujian, akan datang ke wihara, memohon bantuan anggota monastik untuk memancarkan cinta kasih, hal ini membuat anggota monastik sibuk mengurusinya! Mereka lupa bahwa mereka sendiri memiliki kekuatan cinta kasih!

Saya menganjurkan para siswa untuk meluangkan waktu berlatih meditasi cinta kasih, karena tidak hanya mendapatkan kebahagiaan yang dihasilkan cinta kasih kepada diri sendiri, bahkan juga dalam keadaan darurat dapat membantu diri sendiri, anggota keluarga, sahabat ataupun menyelesaikan masalah genting, atau mengubah keadaan bahaya menjadi keadaan yang aman! Ingatlah! Daripada meminta-minta, lebih baik berusaha sendiri.

Sebelumnya kita telah membicarakan bahwa berlatih meditasi cinta kasih dapat mengurangi reaksi kesedihan terhadap perubahan yang mendadak, sehingga mengurangi terjadinya depresi. Saat Anda merasa stres, pancarkanlah cinta kasih kepada diri sendiri:

“Semoga aku berbahagia, damai, jauh dari depresi;
Semoga aku berbahagia, damai, jauh dari depresi.”

Dengan pengharapan baik ini akan memberikan energi positif kepada batin kita, sehingga batin Anda sehat. Setelah itu, jika Anda mampu untuk memancarkan cinta kasih kepada orang lain: “Semoga semua makhluk juga berbahagia, damai, jauh dari depresi.” Saat Anda membuat pengharapan baik ini, Anda tidak saja melupakan stres diri Anda sendiri, namun dengan pengharapan baik dari cinta kasih akan mendapatkan efek penyembuhan dalam diri Anda, akan sangat membantu dalam meredakan depresi Anda. Sayangnya, banyak orang tidak mempunyai buah *kamma* baik bertemu dengan guru yang tepat untuk mendapatkan bimbingan, ataupun setelah belajar meditasi cinta kasih tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, atau tidak yakin terhadap kekuatan cinta kasih, juga tidak

yakin pada diri sendiri. Sehingga, lebih menggantungkan kesehatan mentalnya kepada psikolog. Anda ingin mengembangkan cinta kasih, namun tidak yakin terhadapnya sehingga inilah salah satu alasan, cinta kasih kehilangan kekuatannya. Jadi ada dua hal yang sangat penting dalam berlatih meditasi cinta kasih yaitu yakin pada kekuatan cinta kasih dan yakin pada diri sendiri.



Bab V

Prasyarat yang Diperlukan untuk Berlatih Meditasi Cinta Kasih

Apakah setiap orang dapat berlatih meditasi cinta kasih? Banyak orang merasa bahwa saat berlatih meditasi cinta kasih, sulit sekali untuk membangkitkan rasa bahagia dan cinta kasih. Mengapa? Pertama-tama, menurut saya ini dikarenakan “jam terbang” latihan yang tidak cukup. Kemudian ada sedikit kekurangan syarat untuk mengembangkan cinta kasih.

Di dalam *Karaṇīyamettā Sutta* disebutkan tentang moralitas baik yang harus dimiliki oleh mereka yang terampil dalam kebajikan, walaupun *sutta* ini dibabarkan kepada para *bhikkhu*, namun ada beberapa moralitas baik yang dapat membantu para perumah tangga dalam berlatih mengembangkan cinta kasih. Saya cantumkan beberapa syarat sebagai bahan referensi Anda.

1. Mempunyai kemampuan

Mempunyai kemampuan di sini dimaksudkan untuk mengetahui cara berlatih yang tepat, dan dapat terus-menerus tekun

berusaha, serta tidak perlu harus diingatkan dan dibimbing terus oleh guru.

2. Jujur

Bagi seorang yang mengembangkan cinta kasih harus sangat jujur, tidak ada kepura-puraan. Seorang yang jujur akan jujur pada diri sendiri maupun kepada orang lain, ia tidak menutup-nutupi kekurangan dirinya sendiri. Apabila dia berbuat salah, dia tidak akan melempar tanggung jawab kepada orang lain, ia akan dengan tulus meminta maaf, meminta orang lain untuk memaafkan dirinya; saat orang lain berbuat salah, dia juga mudah untuk memaafkan orang tersebut, karena adanya cinta kasihnya kepada orang lain. Bagi orang yang tidak jujur dan suka berpura-pura, mana mungkin cinta kasihnya adalah sesuatu yang riil?



Mempunyai kemampuan



Jujur



**Rendah hati dan
mudah dilatih**



**Berkelakuan dan
bertutur kata lemah
lembut**



Berpuas diri



**Tidak sibuk
berlebihan
dalam hal-hal
duniawi**

Prasyarat yang diperlukan untuk berlatih meditasi cinta kasih

3. Rendah hati dan mudah dilatih

Orang yang rendah hati adalah orang yang mudah dilatih. Mudah dilatih artinya orang tersebut siap menerima nasihat dan kritik dari orang lain tanpa ada kemarahan dalam dirinya. Dia dapat menuruti arahan dari guru, tidak keras kepala. Yang Mulia Rāhula adalah seorang yang mudah dilatih. Sebelum meninggalkan kehidupan perumah tangga, Yang Mulia Rāhula adalah seorang pangeran, yang juga putra tunggal dari Buddha. Setelah hidup meninggalkan rumah, Yang Mulia Rāhula tidak berkelakuan seperti seorang pangeran yang sombong, dia juga tidak menyombongkan diri sebagai putra Buddha dan menindas orang lain, atau berkelakuan tidak baik dan tidak mudah dilatih. Yang Mulia Rāhula berkelakuan baik, rendah hati dan lemah lembut, selalu siap sedia menerima bimbingan dari para sesepuh.

Orang yang sulit dilatih bersifat keras kepala, saat guru menunjukkan kelemahannya, dia akan langsung membela diri. Nasihat dari guru seperti menuang air ke dalam kendi yang bocor, masuk dan langsung keluar. Orang demikian lebih sulit untuk berlatih meditasi cinta kasih.

4. Lemah lembut

Seorang praktisi *Dhamma* haruslah lemah lembut—dalam perbuatan melalui tubuh, ucapan dan pikiran harus tetap selalu penuh kehangatan, lemah lembut. Lemah lembut membuat meditasi cinta kasih lebih mudah berhasil.

5. Berpuas diri

Berpuas diri adalah merasa puas atas segala sesuatu yang dimilikinya, adalah suatu manifestasi tanpa keserakahan. Buddha berkata:

“Berpuas diri adalah kekayaan paling besar.” (Dhammapada 204)

Seorang anak yang berpuas diri akan merasa puas atas sepatu lama dan sudah rusak yang dimilikinya, karena dia mengetahui masih banyak sekali anak-anak yang kurang beruntung untuk dapat memiliki sepatu! Orang yang berpuas diri tidak pernah merasa kekurangan, sehingga dia hidup berbahagia. Orang yang bahagia mudah berlatih meditasi cinta kasih. *Sutta* mengatakan “berpuas diri bagaikan memakai sepatu kulit yang

menutupi kaki Anda”. Dalam *Bodhicaryāvatāra* (A Guide to Bodhisattva’s Way of Life) Bab 5 Syair 13,

“Saat Anda menginjak bumi ini, walau kulit sapi tidak dapat menutupi seluruh permukaan tanah ini, namun jika kulit sapi ini digunakan sebagai alas kaki, maka ini telah setara dengan menutupi keseluruhan permukaan tanah, yang cukup menyenangkan kaki Anda saat menginjaknya.”

Orang yang demikian, akan sangat mudah berlatih meditasi cinta kasih. Bagi orang yang tidak pernah merasa puas, selalu berusaha dengan segala cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan, setelah mendapatkannya, dia ingin mendapatkan yang lebih dan lebih lagi. Saat mendapatkan ataupun tidak mendapatkan apa yang diinginkan, dia akan dipenuhi dengan khayalan dan kegelisahan. Orang yang hanya memikirkan keuntungan pribadi, mana mungkin mempunyai doa dan harapan baik tanpa egois kepada orang lain?

6. Tidak sibuk berlebihan dalam hal-hal duniawi

Jika terlalu sibuk dengan hal-hal duniawi, sehingga pikiran sulit untuk berkonsentrasi, dan juga tidak ada waktu untuk berlatih meditasi cinta kasih. Mereka yang sibuk berlebihan, pikirannya

lebih tidak bisa tenang, tidak sabar, tidak bisa rileks, akan lebih sulit untuk memunculkan cinta kasih.

7. Menjaga sila

Dalam *Karaṇiyamettā Sutta* disebutkan

Tidak melakukan kesalahan sekecil apa pun yang akan dicela oleh para bijaksana.

Jika seseorang menjaga sila, maka dia tidak mudah berbuat salah. Umumnya dikatakan, hal yang dapat dicela oleh para bijaksana adalah hal-hal yang tidak baik. Seseorang yang melanggar sila, akan timbul rasa bersalah dan penyesalan pada diri orang tersebut. Sikap batin negatif ini merupakan rintangan dalam berlatih meditasi cinta kasih, karena itu, walaupun kemarahan dan kebencian ataupun kotoran batin apa pun yang timbul, kita harus mengetahuinya, mengendalikannya, dengan gigih melenyapkannya dari batin kita. Apabila kotoran batin ini telah dilenyapkan, maka tidak akan berkembang menjadi perbuatan tidak baik melalui ucapan dan tubuh, sehingga penyesalan pun tidak akan terjadi.

Membaca hingga ke bagian ini, mungkin ada orang yang merasa tidak bersemangat lagi, dan berkata: “Aku tidak cocok untuk berlatih meditasi cinta kasih, karena aku tidak memiliki prasyarat yang disebutkan di atas.” Jangan khawatir! Walaupun memiliki prasyarat di atas dapat melancarkan dan menghasilkan kebahagiaan dalam berlatih meditasi cinta kasih, namun tidak berarti bahwa sebelum kita berlatih meditasi cinta kasih, sudah harus memiliki prasyarat di atas; tidak juga berarti bahwa yogi yang belum memiliki prasyarat di atas, tidak dapat berlatih meditasi cinta kasih. Saat cinta kasih telah dikembangkan dengan baik, maka sifat-sifat baik di atas akan semakin kuat sejalan dengan bertambahnya cinta kasih.



Bab VI

Metode Berlatih Meditasi Cinta Kasih

Cinta kasih adalah kemampuan alamiah, tidak dapat dianugerahi oleh orang lain, kita sendirilah yang harus giat mencarinya di dalam diri kita, lalu mengembangkannya, mengembangkannya hingga menjadi bagian dari kehidupan kita.

Dalam bab ini, saya akan menggunakan *Karaṇīyamettā Sutta* dan *Visuddhimagga* untuk menjelaskan dua jenis metode berlatih meditasi cinta kasih.

Bagi umat perumah tangga, sering sekali dibebani dengan segala kesibukan, dengan irama kehidupan yang padat dan tegang. Jarang mempunyai waktu untuk mengikuti retreat meditasi panjang untuk mendapatkan konsentrasi yang dalam. Dikarenakan itulah, saya menganjurkan Anda dapat memulai berlatih meditasi cinta kasih dalam kehidupan sehari-hari. Saat telah mengalami kebahagiaan dan perubahan, lalu timbul keyakinan yang didapatkan dari latihan ini, maka Anda dapat

melanjutkan latihan meditasi ini secara sistematis, dengan target mencapai *Jhāna*.

1. Latihan sehari-hari

a. Rileks

Saat berlatih di rumah, pejamkan mata Anda terlebih dahulu, rileks, duduklah dengan nyaman. Pikirkan terlebih dahulu hal-hal yang menyenangkan, kemudian tersenyum sedikit. Dengan tersenyum, pikiran dapat menjadi rileks, lepaskanlah segala beban mental Anda, misalnya penyesalan atas kejadian masa lampau atau kekhawatiran terhadap masa depan. Anda dapat memindai tubuh Anda untuk rileks, letakkan perhatian Anda di kepala.

Katakan kepada diri Anda: “*Rileks—*”;

Pindahkan perhatian pada wajah, katakan: “*Rileks—*”;

Pindahkan perhatian pada leher, katakan: “*Rileks—*”;

Demikian dilakukan terus menuju ke tubuh bagian bawah: bahu rileks, kedua tangan rileks, punggung rileks, dada rileks, perut

rileks, panggul rileks, kedua paha rileks, lutut rileks, betis rileks, kaki rileks.

Begitu berulang-ulang, lakukan pemindaian dari kepala hingga ke kaki, katakan kepada diri sendiri untuk rileks, rileks. Saat tubuh dan batin kita kaku, tegang, gelisah, ketakutan, maka cinta kasih tidak dapat berkembang dengan baik. Untuk mengembangkan cinta kasih, kita harus belajar untuk rileks. Periksa setiap bagian tubuh, pastikan tubuh dan batin dalam keadaan lentur dan tenang. Bayangkan harapan Anda terhadap kehidupan ini—sehat, bahagia, bebas.

b. Diri sendiri sebagai objek

Selanjutnya, pancarkanlah cinta kasih kepada diri Anda sendiri. Kalau Anda tidak bisa mencintai diri sendiri, maka Anda akan sulit untuk mempunyai cinta kasih kepada orang lain. Bagaimana caranya untuk memancarkan cinta kasih kepada diri kita sendiri? Kita harus mempunyai suatu doa dan harapan baik. Bagilah doa dan harapan baik Anda dalam beberapa klausa pendek, seperti:

Semoga aku tidak mempunyai rasa permusuhan;

Semoga aku sehat, tidak mengalami sakit jasmani;

Semoga aku bahagia, tidak mengalami penderitaan batin;

Semoga aku dapat menjaga diri dengan penuh kebahagiaan.

Ulangi terus-menerus keinginan baik, dan pancarkan kepada diri sendiri. Anda boleh mengucapkan klausa pertama secara berulang-ulang hingga Anda merasa nyaman dan bahagia, kemudian mulai dengan yang kedua, ketiga dan seterusnya. Atau Anda boleh memilih salah satu klausa di atas yang menurut Anda yang paling nyaman dan mengena untuk Anda, gunakanlah pilihan Anda ini untuk latihan jangka panjang, misalnya “semoga aku dapat menjaga diri dengan penuh kebahagiaan.”



**Semoga aku tidak mempunyai rasa permusuhan;
Semoga aku sehat, tidak mengalami sakit jasmani;
Semoga aku bahagia, tidak mengalami penderitaan batin;
Semoga aku dapat menjaga diri dengan penuh kebahagiaan.**

Kadang-kadang ada orang yang merasa bahwa doa dan harapan baik yang diucapkan terlalu membosankan. Jika ini terjadi pada diri Anda, maka Anda dapat menggunakan klausa yang berbeda secara silih berganti. Saya sarankan kepada Anda untuk memilih kata-kata yang paling Anda butuhkan atau yang paling nyaman bagi Anda, sehingga mempercepat cinta kasih Anda untuk tumbuh. Apakah menggunakan hanya satu klausa saja atau beberapa klausa, berlatihlah beberapa hari atau beberapa minggu terlebih dahulu. Bagi pemula cukup berlatih selama dua puluh menit, jangan lupa berlatih dengan rileks dan tersenyum.

c. Orang yang dihormati sebagai objek

Selanjutnya, pilihlah seseorang yang Anda hormati atau orang yang pernah membantu Anda, hindari memilih anggota keluarga. Mengapa kita harus menghindari memilih anggota keluarga? Karena pelekatan dan nafsu indriawi mudah sekali bercampur aduk dengan cinta kasih, karena itulah pada awal latihan, kita hindari memancarkan cinta kasih kepada orang-

orang yang sangat dekat dengan kita, misalnya pasangan hidup, orang tua, anak-anak kita. Memancarkan cinta kasih kepada orang yang sangat dekat dengan kita, dapat terjadi pelekatan yang tidak kita sadari.

Memilih orang yang Anda hormati atau orang yang pernah membantu Anda juga harus yang sesama jenis, karena bila dengan lawan jenis mudah membuat kita melekat. Objek ini juga harus yang masih hidup, karena orang yang telah meninggal, wajahnya telah berubah, bukan lagi wajah yang seperti Anda ingat dan kenang, bahkan mengingat orang yang telah meninggal dapat menyebabkan kesedihan pada diri Anda. Setelah objek dipilih, renungkanlah sifat-sifat baik yang dimiliki orang tersebut, misalnya: kebijaksanaan, kemurahan hati, suka membantu orang lain, jujur dan lain-lain.

Renungkan satu sifat baiknya terlebih dahulu, misalnya kebijaksanaan, sambil visualisasikan wajahnya yang tersenyum. Tidaklah begitu penting apakah wajahnya jelas atau tidak, karena jika kita terlalu memaksakan diri untuk memvisualisasikan wajah orang tersebut dengan jelas, maka hasilnya adalah batin yang lelah, sehingga cinta kasihpun lenyap. Karena itu kita cukup memperhatikan arah pancaran

cinta kasih ini, arahkan cinta kasih terus-menerus kepada orang tersebut, dengan terus-menerus memberikan doa dan harapan baik:

Semoga dia tidak mempunyai rasa permusuhan;

Semoga dia sehat, tidak mengalami sakit jasmani;

Semoga dia bahagia, tidak mengalami penderitaan batin;

Semoga dia dapat menjaga diri dengan penuh kebahagiaan.

(kata ganti orang ketiga ini boleh menggunakan nama orang tersebut)

Saat memberikan pengharapan baik ini, Anda juga sambil membayangkan wajahnya yang tersenyum, senyumannya pasti membuat Anda merasa nyaman dan bahagia. Sama seperti yang dijelaskan di atas, Anda dapat mengulangi satu atau beberapa baris klausa yang paling mengena pada Anda. Anda juga dapat memilih klausa yang paling sesuai dengan keadaan orang tersebut, berlatihlah sekitar dua puluh menit.

Pada umumnya, saat baru memulai latihan, cinta kasih sangat cepat muncul, batin juga segera merasa bahagia. Namun setelah beberapa saat, cinta kasih yang muncul mulai menghilang, kotoran batin akan ikut masuk ke dalam. Di saat demikian, maka Anda sebaiknya melakukan perenungan sifat baik yang lain dari orang tersebut, misalnya rasa belas kasih yang dia miliki, agar cinta kasih menjadi lebih kuat dan berdaya lagi. Jika cinta kasih melemah lagi, renungkan sifat baiknya yang ketiga, misalnya murah hati. Karena konsentrasi kita belum stabil, maka cinta kasih juga akan goyah, tidak stabil. Karena itu, setiap kali cinta kasih mulai melemah, gunakanlah cara yang sama, renungkan sifat baik yang berbeda dari orang tersebut, agar cinta kasih dapat terus berkembang.

d. Anggota keluarga sebagai objek

Selanjutnya, kita dapat gunakan waktu sepuluh menit untuk memancarkan cinta kasih kepada anggota keluarga kita, biasanya inilah yang sangat ingin dilakukan orang pada umumnya. Saya anjurkan untuk menggunakan seluruh anggota keluarga sebagai satu kesatuan, jangan menggunakan orang

per orang, misalnya jika kita hanya memancarkan cinta kasih kepada ibu kita, kepada istri, atau suami, ini akan mengakibatkan cinta kasih menjadi suatu pelekatan.

Kitab Penjelas Makna memberikan satu contoh kasus: ada seorang umat perumah tangga yang belajar berlatih meditasi cinta kasih dari seorang *bhikkhu*. *Bhikkhu* tersebut lupa mengingatkan kepada umat ini untuk tidak memancarkan cinta kasih terlebih dahulu kepada pasangan hidupnya. Karena tidak memahaminya, pada awal latihan, umat perumah tangga ini pun langsung memancarkan cinta kasihnya kepada si istri, akibatnya nafsu kehausan berkembang, akhirnya menjadi suatu gairah ragawi, ingin berhubungan badan dengan istrinya!

e. Tetangga sebagai objek

Cukup menggunakan sepuluh menit untuk memancarkan cinta kasih kepada keluarga Anda. Selanjutnya Anda dapat memancarkan cinta kasih kepada tetangga Anda, boleh untuk satu individu saja atau satu kelompok orang:

Semoga mereka tidak mempunyai rasa permusuhan;

Semoga mereka sehat, tidak mengalami sakit jasmani;

Semoga mereka bahagia, tidak mengalami penderitaan batin;

Semoga mereka dapat menjaga diri dengan penuh kebahagiaan.

Kemudian kita dapat memperluas cinta kasih, dari dekat hingga jauh. Misalnya mulai dari tetangga hingga ke daerah yang semakin jauh, hingga ke seluruh dunia.

Selanjutnya kita menggunakan *Karaṇīya Mettā Sutta* sebagai referensi untuk menjelaskan ruang lingkup semua makhluk hidup dan berbagai arah yang berbeda untuk mengembangkan cinta kasih.

2. Mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk berdasarkan *Karaṇīya Mettā Sutta*

Dalam *Karaṇīya Mettā Sutta*, Buddha menitik beratkan untuk memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup. Siapakah semua makhluk hidup itu? Menurut *Sutta*:

Makhluk apa pun, yang lemah atau yang kuat, tidak ada satu pun yang tertinggal, yang panjang atau yang besar, yang sedang, yang pendek atau yang kecil atau yang kasar dan bulat, yang tampak ataupun tidak tampak, yang tinggal di tempat jauh maupun yang dekat, yang telah lahir ataupun yang sedang mencari kelahiran, semoga semua makhluk hidup bahagia.

a. Klasifikasi “semua makhluk hidup”

Di dalam *Sutta*, makhluk hidup diklasifikasikan menjadi yang lemah, yang kuat, yang panjang, yang besar, yang sedang, yang kecil, yang kasar dan bulat, yang tampak maupun tidak tampak, yang tinggal di tempat yang jauh maupun yang dekat, yang telah lahir maupun yang sedang mencari kelahiran.

“Yang lemah atau yang kuat, tidak ada yang tertinggal”. “Yang lemah” adalah makhluk yang masih ada rasa ketakutan. “Yang kuat” adalah makhluk hidup yang tidak ada rasa ketakutan, misalnya *Arahant*.

“Yang panjang” adalah ular, buaya dan lainnya.

“Yang besar” berarti yang lebih besar dari manusia, bukan hewan domestik, misalnya yang di darat adalah gajah, singa, badak, rusa dan lain-lain, dan juga hewan besar di air misalnya ikan paus, ikan hiu, dan lain-lain.

“Yang sedang” termasuk di dalamnya manusia, kambing, anjing dan lain-lain.

“Yang pendek atau yang kecil atau yang kasar dan bulat” adalah yang ada di darat misalnya tikus, semut, dan lain-lain. Yang dapat terbang misalnya burung-burung kecil, yang di air misalnya ikan-ikan kecil. “Yang kasar dan bulat” misalnya landak.

“Yang tampak maupun tidak tampak”: “yang tampak” adalah makhluk yang dapat dilihat oleh indra mata, seperti manusia, burung-burung, binatang di darat dan lain-lain; “yang tidak tampak” adalah makhluk yang tidak dapat dilihat oleh indra mata atau yang tidak terlihat, misalnya dewa, hantu kelaparan, para penghuni neraka.

“Makhluk hidup yang berada di tempat yang jauh ataupun dekat”, jarak jauh atau dekat diperkirakan dari posisi kita berada:

“makhluk hidup yang jauh” adalah makhluk hidup yang posisinya jauh dari tempat kita; “makhluk hidup yang dekat” adalah posisinya dekat dari tempat kita.

“Yang telah lahir dan masih mencari kelahiran”: “Yang masih mencari kelahiran”, kecuali *Arahant* semua makhluk hidup, tidak terkecuali *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, dan *Anāgāmi* juga termasuk di dalamnya.

Kita memberikan doa dan pengharapan baik kepada para makhluk hidup sesuai dengan kelompok per kelompok. Agar mempermudah kemunculan cinta kasih, maka kita terlebih dahulu merenungkan bahwa semua makhluk adalah saudara dan keluarga kita di kehidupan-kehidupan sebelumnya. Buddha mengatakan: “Dalam *samsāra* yang panjang ini, tidak mudah bagi kita untuk tidak menemukan makhluk yang belum pernah menjadi ayah, ibu kita, putra-putri kita, saudara laki-laki dan saudara perempuan kita, pasangan hidup kita, kerabat dan sahabat kita.” –(*Samyutta Nikāya* 15.14).

Kita semua mencintai keluarga kita, jika kita menganggap semua makhluk hidup adalah keluarga kita di masa lampau,

maka kita akan merasa dekat dengan mereka, sehingga juga memudahkan kemunculan cinta kasih.

Saat kita memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup, jangan hanya terpaku pada satu orang tertentu. Seandainya muncul bentuk visual dari objek, maka biarkanlah bentuk visual tersebut diselubungi oleh cinta kasih; bukan masalah juga, seandainya tidak muncul bentuk visualnya, kita lanjutkan memancarkan cinta kasih, terus-menerus mengulangi doa dan harapan baik kita, semoga semua makhluk hidup damai, bahagia dan sejahtera.

Kita juga harus memastikan bahwa doa dan harapan baik yang kita berikan adalah tulus. Dari hati yang tulus, Anda pancarkan cinta kasih secara terus-menerus, rasakan cinta kasih bagaikan gelombang laut yang bergulung-gulung dengan batin yang damai. Pada awalnya Anda mungkin akan merasa klausa-klausa yang diulang-ulangi tersebut terasa kering dan hambar; namun perlahan-lahan, lama-kelamaan cinta kasih akan muncul dari dalam hati, karena itulah perlu adanya kesabaran.

b. Hindari sebab-sebab yang menyebabkan tidak bahagia

Selanjutnya kita juga harus melanjutkan doa dan harapan baik agar semua makhluk hidup dapat terhindar dari sebab-sebab yang membuat mereka tidak bahagia, menurut petunjuk dalam *Karaṇīya Mettā Sutta*:

Jangan menipu orang lain, dan jangan merendahkan siapa pun, di mana pun.

Jangan karena kemarahan dan kebencian mengharapkan orang lain menderita.

Saat memancarkan cinta kasih, Anda tidak hanya mengharapkan semua makhluk hidup berbahagia, bahkan juga mengharapkan mereka terhindar dari *kamma* tidak baik yang dilakukan melalui tubuh, ucapan dan pikiran, seperti misalnya menipu, merendahkan orang lain, atau dikarenakan kemarahan dan kebencian mengharapkan orang lain menderita, karena hal-hal demikian adalah perbuatan yang dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan. Menipu dan merendahkan orang lain akan membawakan penderitaan, dan juga dapat membuat orang lain merasa dendam, tidak merasa bahagia.

Kebahagiaan dan kegembiraan bergantung pada perbuatan baik, bagi orang-orang yang ingin mendapatkan kebahagiaan dan kegembiraan yang sesungguhnya, maka haruslah memahami esensi tersebut, kemudian barulah bertindak. Mereka juga harus memahami: dasar dari kebahagiaan sesungguhnya adalah tidak melukai orang lain. Saat orang lain menggunakan kata-kata melukai mereka, mereka tidak karena kemarahan, mengharapkan orang lain menderita, sebaliknya tetap menghadapinya dengan perasaan simpati, batin yang penuh keinginan baik, tanpa ada kebencian.

Adalah hal yang memang sulit untuk dilakukan, jika kita harus menanggung penderitaan karena dilukai namun tidak memunculkan kotoran batin dan tetap mempertahankan cinta kasih. Hal yang sulit ini telah dilakukan oleh Buddha secara langsung. Devadatta berusaha menggulingkan batu besar dari atas bukit, dengan tujuan membunuh Yang Terberkahi. Batu karang yang digulingkan dari atas bukit pecah dan kaki Buddha terluka oleh serpihan pecahan batu tersebut, dan Beliau menanggung rasa sakit yang luar biasa. Saat sedang duduk beristirahat karena luka ini, Māra datang menggoda. Bhagavā

berkata: "Aku berbaring dengan hati yang penuh welas asih kepada semua makhluk hidup."— *Saṃyutta Nikāya* 4.13. Inilah cinta kasih tidak terbatas dari Buddha kepada semua makhluk hidup.

Saat dalam keadaan yang menderita, Anda dapat tetap mempertahankan pikiran tanpa batas ini, maka luka yang ditimbulkan oleh orang lain kepada Anda akan menjadi hal yang tidak berarti. Anda yang memiliki cinta kasih telah melindungi diri Anda sendiri dan orang lain.

c. Mengembangkan cinta kasih ke arah yang berbeda

Ini juga yang disebutkan dalam *Karaṇīya Mettā Suttā*:

Mengembangkan cinta kasih yang tidak terbatas kepada semua makhluk hidup,

bagaikan seorang ibu mempertaruhkan nyawanya demi melindungi anak tunggalnya.

Seorang praktisi *Dhamma* semestinya menganggap semua makhluk hidup sebagai anaknya sendiri, kemudian mengembangkan cinta kasih tidak terbatas, memancarkan

cinta kasih tidak terbatas melingkupi seluruh alam semesta—ke atas, ke bawah dan ke sekeliling, tanpa batas, tanpa kebencian, tanpa permusuhan.

Ini adalah metode yang menggunakan segala arah yang berbeda untuk mengembangkan cinta kasih tanpa batas kepada semua makhluk hidup. Ke atas termasuk para dewa di alam non-materi, alam materi halus dan alam indriawi dan unggas; ke bawah termasuk semua makhluk yang hidup di alam indriawi seperti manusia, hantu kelaparan, para makhluk di neraka, hewan berkaki empat dan hewan melata, dan juga makhluk yang hidup di air; sekeliling adalah empat penjuru mata angin, timur, selatan, barat dan utara. Pancaran cinta kasih ini tanpa batas, tanpa ada kemarahan dan kebencian sedikit pun, dan tanpa adanya permusuhan.

d. Berlatih setiap saat

Selanjutnya di dalam *Sutta* disebutkan:

Apakah sedang berdiri, berjalan, duduk ataupun berbaring—selama pikirannya jernih— ia harus mengembangkan cinta kasih ini.

Kalimat di atas sebagai suatu keharusan bagi para praktisi yang berlatih cinta kasih secara intensif untuk berlatih dengan gigih— apakah itu sedang berdiri, berjalan, duduk ataupun berbaring, ia harus mengembangkan cinta kasih. Di sini juga mempunyai arti bahwa kapan saja kita dapat berlatih meditasi cinta kasih, tidak terbatas hanya pada meditasi duduk. Saat Anda telah mahir dalam latihan meditasi cinta kasih, baik berdiri, berjalan ataupun saat berbaring Anda dapat memancarkan cinta kasih. Caranya sama dengan berlatih meditasi duduk, hanya postur tubuh yang berbeda saja.

Para perumahtangga karena tidak mempunyai waktu yang banyak untuk meditasi duduk, maka mereka harus belajar berlatih meditasi cinta kasih di mana saja dan kapan saja, misalnya saat sedang berjalan di jalanan, saat berada di dalam *lift*, saat sedang menunggu bus ataupun saat berada dalam kereta api, kita dapat memancarkan cinta kasih kepada orang

yang berada di sekitar kita; saat bertemu teman, dengan wajah tersenyum dan berkata “Semoga Anda berbahagia” sebagai pengganti kata-kata sapaan yang biasa kita gunakan.

Di dalam perusahaan, pimpinan dapat memancarkan cinta kasih kepada para karyawannya. Karyawan yang bahagia dapat meningkatkan produktivitas. Jika saat rapat, terjadi keadaan yang tegang, pimpinan dapat memancarkan cinta kasih kepada semua peserta rapat, sebelum dan saat rapat berlangsung, agar menurunkan potensi ketegangan ataupun ketegangan yang muncul. Ada seorang siswa saya berbagi pengalaman, saat mengadakan komunikasi dengan rekan kerja, dia sering memancarkan cinta kasih kepada mereka. Bahkan dia menetapkan target setiap hari memancarkan cinta kasih kepada rekan kerja secara berganti, dia melakukan ini sebagai cara berlatih meditasi cinta kasih dalam kehidupan sehari-harinya.

Saat Anda sedang menyetir mobil, daripada Anda marah-marah kepada pengemudi yang menyerobot jalur Anda, lebih baik Anda gunakan kesempatan ini untuk berlatih meditasi cinta

kasih—semoga pengemudi tadi selamat dan terhindar dari bahaya.

Saat ibu Anda atau pasangan hidup Anda marah-marah atau menyalahkan diri Anda, jangan bereaksi mengikuti kebiasaan kita untuk membantah, karena akan membuat mereka lebih marah, membuat suasana semakin tegang. Kita harus belajar untuk segera memancarkan cinta kasih kepada mereka. Kekuatan cinta kasih dapat membuat mereka diam seribu bahasa, tidak marah-marah lagi, Anda sendiri juga menjadi tenang, dan hasilnya semua orang menjadi senang!

Kalau Anda mempunyai kebiasaan berjalan-jalan di taman, jangan lupa memancarkan cinta kasih kepada para pejalan kaki lainnya, Anda akan memperoleh balasan senyuman yang menyenangkan!

Saat melakukan pekerjaan sehari-hari di rumah, Anda dapat mengharapkan diri Anda, keluarga dan tetangga sekeliling dalam keadaan sehat, bahagia, dan damai. Biarkan cinta kasih terpancar keluar secara alamiah, memenuhi seluruh hati Anda.

Melakukan latihan cara demikian secara jangka panjang, dapat meningkatkan keharmonisan keluarga, dan dapat juga meningkatkan kerukunan hidup sesama tetangga.

Orang tua dapat mencoba untuk berlatih meditasi cinta kasih bersama anak-anak selama lima menit sebelum tidur. Lakukan terus-menerus setiap hari, selain dapat mengembangkan cinta kasih si anak, satu keluarga juga dapat tidur dengan nyenyak.

Saat Anda sendirian berada di hutan yang sepi, atau berjalan sendirian di jalanan yang gelap, dikarenakan adanya mekanisme perlindungan diri, maka sebagai reaksi kebiasaan, pikiran kita berkeliaran tidak menentu—seutas tali bisa terbayangkan sebagai seekor ular—akibatnya kita menjadi ketakutan. Di saat demikian, agar pikiran tidak dalam ketakutan terus-menerus, kita seharusnya memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup—baik yang tampak maupun tidak tampak. Saat pikiran Anda telah mempunyai satu objek baik sebagai tempat pijakannya, maka kekuatan pikiran akan terfokus, pikiran tidak lagi melayang-layang memikirkan hal-hal yang tidak jelas.

Ada seorang *bhikkhu* Thailand, dengan menggunakan lentera dia bermeditasi jalan di hutan pada tengah malam. Tiba-tiba dia mendengar suara auman harimau dari arah depan yang membuatnya sangat ketakutan, dia ingin segera berbalik badan melarikan diri, namun dari belakang terdengar lagi suara auman harimau lainnya. Di tengah malam dengan udara yang sangat dingin, dia merasakan keringat dinginnya bercucuran. Dalam hati dia berkata: “Sudah tamatlah riwayatku hari ini!” Mau melarikan diri sudah tidak lagi mungkin, maka dia pun memutuskan untuk melawan ketakutan kematian dengan kekuatan batinnya. Dia pun memejamkan matanya, memancarkan cinta kasih kepada harimau-harimau itu. Perlahan-lahan, dia masuk ke dalam *jhāna* cinta kasih, dan melupakan dirinya sendiri, lupa pada waktu, lupa pula pada harimau. Saat dia keluar dari *jhāna*, lenteranya masih menyala, namun sudah tidak terlihat harimau lagi. Dengan pengalaman mengendalikan ketakutan sekali ini, dia tidak lagi takut untuk bermeditasi jalan di hutan yang banyak binatang buas. Terlihat bahwa kekuatan cinta kasih sungguh luar biasa.

e. Hindari pengulangan pelafalan mekanis

Bagi pemula pengulangan pelafalan mekanis adalah hal yang lumrah, ini juga merupakan salah satu penyebab kebahagiaan tidak dapat muncul dalam meditasi cinta kasih. Untuk menghindari pengulangan pelafalan mekanis, kita dapat menggunakan imajinasi kita—membayangkan objek Anda menjadi semakin bahagia dikelilingi oleh cinta kasih. Saat objek terlihat jelas dalam keadaan bahagia, kita juga akan merasa bahagia di saat tersebut, bahkan dapat tersenyum. Atau seperti yang telah dijelaskan terdahulu, Anda dapat secara bertahap merenungkan berbagai jenis kebajikan objek tersebut, ataupun mengubah kata-kata pelafalan, agar dapat merasakan kebahagiaan dan kekuatan yang dihasilkan dari pikiran yang penuh kebajikan.

Jika masih tidak dapat mengatasi masalah pelafalan yang bersifat mekanis dan menyebabkan batin menjadi gersang dan lelah, Anda boleh tidak melafal, namun harus dengan lembut dan perlahan-lahan merasakan batin yang penuh dengan cinta kasih, walau sekecil apa pun cinta kasih yang dapat dirasakan.

Jika dalam proses latihan, timbul rasa jenuh dalam diri Anda, atau Anda merasa khawatir, gelisah, pikiran tidak tenang tanpa alasan yang jelas, maka di saat demikian, pancarkanlah cinta kasih secara terus-menerus kepada diri sendiri: “Semoga aku tidak gelisah, tidak ada beban batin.” Lalu bayangkan diri Anda telah terlepas dari kekhawatiran, sudah tidak ada beban batin. Sungguh sangat tidak nyaman saat batin dipenuhi oleh kekhawatiran, kegelisahan dan kekacauan, bukankah begitu? Pada saat demikian, jika Anda membayangkan orang-orang yang mengalami penderitaan seperti Anda, maka akan timbul rasa belas kasih dalam diri Anda, Anda berharap mereka dapat terhindar dari penderitaan batin. Latihan meditasi apapun yang Anda praktikkan, yang paling penting haruslah mengatasi kekhawatiran, kegelisahan, dan rasa tidak tenang terlebih dahulu. Dengan demikian batin akan tenang, dan cinta kasihpun dapat muncul.

3. Metode berlatih meditasi cinta kasih untuk mencapai *jhāna* menurut “*Jalan Pemurnian*” (*Path of Purification*)

a. Metode “*Jalan Pemurnian*”

Jika seseorang ingin mencapai *jhāna* melalui latihan meditasi cinta kasih, Kitab Penjelas Makna dari “*Jalan Pemurnian*” memberikan petunjuk yang lebih sistematis: orang tersebut harus menggunakan empat kelompok orang dalam berlatih yaitu diri sendiri, orang yang dihormati, orang netral dan orang yang dibenci ataupun musuh.

a.1. Diri sendiri sebagai objek

Pertama-tama, pancarkanlah cinta kasih kepada diri sendiri sekitar sepuluh menit. Memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri tidak dapat mencapai *jhāna*. Kalau begitu mengapa harus memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri? Karena hanya orang-orang yang berbahagialah yang dapat mempunyai cinta kasih yang murni terhadap orang lain. Bayangkan orang yang berwajah murung, dengan batin yang penuh kegelisahan, apakah mungkin dalam batinnya masih ada ruang buat cinta kasih kepada orang lain? Untuk mencintai diri sendiri dengan benar saja tidak bisa, mana mungkin dapat mencintai orang lain. Karena itulah, pancarkan cinta kasih kepada diri sendiri terlebih dahulu, hingga ada rasa bahagia dan damai dalam batin sendiri.

Dengan demikian maka kita akan dapat memahami betapa berharganya kebahagiaan itu bagi seseorang. Kemudian, pancarkan cinta kasih kepada orang kelompok kedua, seseorang yang dihormati, seseorang yang telah berjasa kepada Anda.

a.2. Orang yang dihormati sebagai objek

Menurut para penjelas makna kitab, untuk dapat mencapai *jhāna*, bagi pemula yang berlatih meditasi cinta kasih tidak dapat mengambil objek sebagai berikut: (1) orang yang tidak dicintai; (2) orang yang sangat dicintai; (3) musuh; (4) orang netral (tidak dibenci tidak pula disukai); (5) lawan jenis; (6) orang yang telah meninggal dunia.

Menggunakan orang yang tidak dicintai sebagai objek akan membuat batin sangat lelah, tidak dapat memunculkan cinta kasih; menggunakan orang yang sangat dicintai sebagai objek akan sangat mudah terjadi pelekatan; menggunakan musuh sebagai objek akan muncul kebencian; menggunakan orang yang netral atau orang yang tidak ada hubungan apa pun dengan kita sebagai objek juga akan membuat batin ini lelah, sulit untuk menimbulkan cinta kasih; menggunakan lawan jenis

sebagai objek akan mengarah kepada timbulnya gairah keinginan jasmani; menggunakan orang yang telah meninggal dunia juga tidak akan mencapai ketenangan.

Pilihlah seseorang yang Anda hormati atau orang yang berjasa kepada Anda, orang tersebut mungkin adalah guru Anda atau teman Anda. Renungkan sifat-sifat baik orang tersebut, dengan tulus Anda berharap: “Semoga dia selamat, bahagia, damai”. Jika Anda dapat mengingat kembali bantuan yang pernah diberikan orang tersebut kepada Anda, maka munculkan rasa syukur secara tulus, ini akan lebih mudah menimbulkan cinta kasih.

Secara tradisi, kita menggunakan empat kalimat sebagai berikut:

- a. Semoga tidak ada permusuhan dan bahaya pada diri Anda.
- b. Semoga Anda bahagia, tidak ada penderitaan batin.
- c. Semoga Anda sehat, tidak ada penderitaan jasmani.

- d. Semoga Anda dapat menjaga diri sendiri dengan penuh kebahagiaan.

Bagi seorang pemula, cukup memilih salah satu kalimat di atas yang paling cocok bagi Anda sebagai doa dan pengharapan. Renungkan orang yang Anda hormati ini dengan wajah yang tersenyum, atau sebutkan namanya lalu ucapkan secara berulang-ulang kalimat yang telah Anda pilih, ratusan kali, ribuan kali dengan memvisualisasikan orang tersebut, memberikan doa dan harapan kepada orang tersebut dengan tulus. Jika pelafalan tanpa cinta kasih yang tulus, maka hasilnya sia-sia belaka. Pada awalnya bayangan orang tersebut belum jelas dalam batin kita, namun ini bukan masalah. Jangan fokus terlalu kuat untuk membayangkan orang tersebut, karena ini akan menyebabkan sakit kepala, batin juga menjadi lelah. Pada keadaan demikian, yang paling Anda butuhkan adalah mempunyai cinta kasih kepada diri sendiri.

Kadang-kadang ada guru pembimbing yang menekankan latihan meditasi cinta kasih ini baru dapat dimulai apabila wajah dari objek sudah “terlihat” dengan jelas. Kunci utama sesungguhnya adalah ambil objek yang akan kita pancarkan

cinta kasih, lalu arahkan batin ke objek yang telah kita pilih. Kita terus-menerus mengulangi kata-kata di dalam batin agar cinta kasih “yang dengan harapan dia sehat, bahagia” dapat muncul. Apabila kita terus-menerus memancarkan cinta kasih dari batin kita, dan abaikan apakah objek yang kita bayangkan itu jelas atau tidak, maka fokus kita akan semakin kuat. Dengan fokus yang semakin kuat, imaji dari orang yang kita hormati akan semakin jelas di dalam batin kita hingga kita dapat melihat wajahnya yang tersenyum. Cara demikian lebih mudah dan nyaman, tidak membuat kita merasa lelah. Senyumannya menambah kebahagiaan Anda, dan kebahagiaan ini akan memperdalam fokus Anda, batin yang penuh cinta kasih akan menjadi semakin stabil. Saat batin menjadi semakin bahagia, fokus akan semakin kuat, pikiran dan imaji objek akan menjadi terang dikarenakan konsentrasi ini, ini membuktikan bahwa *jhāna* juga dapat menghasilkan cahaya. Seandainya kita dapat stabil memancarkan cinta kasih terus-menerus kepada objek selama satu hingga dua jam, tanpa adanya kotoran batin yang mengganggu, batin akan semakin bahagia, dari kebahagiaan muncul konsentrasi, ini akan membantu kita untuk masuk ke *jhāna* pertama.

Meditasi cinta kasih dapat membimbing kita untuk masuk ke *jhāna* pertama, kedua dan ketiga. Saat mencapai *jhāna* pertama, ada lima faktor *jhāna* yang terdapat di dalamnya yaitu, *vitakka* (penerapan awal), *vicāra* (penerapan berkelanjutan), *pīti* (kegembiraan atau kegairahan), *sukha* (kebahagiaan), *ekaggata* (pemusatan pikiran).

Anguttara Nikāya 5.28 menjelaskan secara mendetail tentang keadaan saat memasuki *jhāna* pertama:

Batinnya karena telah meninggalkan kenikmatan indriawi yang kasar maka muncul

kegembiraan dan kebahagiaan. Kegembiraan dan kebahagiaan yang dihasilkan dari *jhāna*

akan membasahi, mengalir, membungkus seluruh tubuhnya, tidak ada bagian tubuhnya

yang tidak dipenuhi oleh kegembiraan dan kebahagiaan yang dihasilkan dari meninggalkan

kenikmatan indriawi.

Anda dapat melanjutkan untuk berlatih hingga mencapai *jhāna* kedua dan ketiga. Di sini, agar semuanya dapat berjalan lancar, saya sarankan Anda untuk mencari seorang guru senior yang

dapat membimbing Anda untuk mencapai *jhāna* kedua dan ketiga.

Berlatih meditasi cinta kasih hanya dapat mencapai *jhāna* ketiga, tidak dapat mencapai *jhāna* keempat. Karena di *jhāna* keempat, hanya ada *upekkha* (keseimbangan batin) dan *ekaggata*, faktor *jhāna sukha* telah dihilangkan. Sedangkan meditasi cinta kasih berkaitan erat dengan faktor *jhāna sukha*, kebahagiaan adalah tujuan akhir dari meditasi cinta kasih, sehingga berlatih meditasi cinta kasih tidak dapat mencapai *jhāna* keempat yang mencapai keadaan *upekkha* (keseimbangan batin).

a.3. Orang netral sebagai objek

Saat menggunakan objek orang yang dihormati telah mencapai *jhāna* ketiga, Anda dapat mengambil orang netral sebagai objek. Orang netral adalah orang yang tidak Anda cintai tidak juga yang Anda benci.

Jika dengan objek orang netral telah dapat mencapai *jhāna* ketiga, maka Anda sudah dapat mengambil objek musuh Anda untuk memancarkan cinta kasih.

a.4. Menggunakan musuh sebagai objek untuk mengatasi kebencian

Musuh tidak berarti mereka yang pernah melukai kita melalui perbuatan tubuh, ucapan maupun pikiran, namun juga termasuk orang yang tidak kita sukai. Memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri, orang yang kita hormati dan orang netral lebih mudah, namun untuk memancarkan cinta kasih kepada musuh adalah suatu tantangan besar. Hanya memikirkan si musuh saja, segala kejadian masa lampau bagaikan kisah dalam film, satu per satu adegan muncul: orang ini pernah dengan segala mulut manisnya menipu uang saya, bahkan menusuk saya dari belakang; orang ini merebut pacar saya membuat saya patah hati dan sangat menderita, mana mungkin saya dapat mengharapkan dia berbahagia? Saat mengingat hal ini saja, emosi Anda mungkin sudah tersulut, kalau bisa langsung memukulnya, sehingga cinta kasih yang telah dibina tadi menjadi hilang tidak berbekas.

Ada seorang yogi pernah melaporkan hal berikut: “Saat memancarkan cinta kasih kepada musuh saya, saat

mengharapkan dia selamat dan bahagia, saya malah khawatir kalau dia benar-benar selamat dan bahagia!”

Dari sini terlihat bahwa memancarkan cinta kasih kepada musuh sungguh bukanlah hal yang gampang! Karena itulah kita menempatkan musuh di urutan paling akhir, menunggu di saat kita telah menguasai bagaimana memancarkan cinta kasih dan telah mempunyai konsentrasi, maka di saat inilah akan menjadi saat yang lebih tepat untuk berlatih dengan objek tersebut.

Kalau begitu, bagaimana caranya kita harus mengatasi kemarahan dan kebencian?

Dalam *Anguttara Nikāya* 5.161, Buddha mengajarkan lima cara untuk memutuskan kebencian dan kemarahan;

Para *bhikkhu!* Saat kemarahan dan kebencian muncul dalam batin kalian, ada lima cara untuk menyapakan kotoran batin ini, cara yang dapat menyapakan kebencian dan kemarahan secara menyeluruh. Apakah lima cara tersebut? Cinta kasih, belas kasih, keseimbangan batin, mengalihkan perhatian dan merenungkan hukum *kamma*.

a.4.1. Memilih “musuh” sebagai objek secara bertahap untuk membantu memunculkan cinta kasih

Saat memancarkan cinta kasih kepada musuh, kita harus memiliki suatu kemahiran agar menghindari kemarahan. Pertama-tama, hindari terlebih dahulu orang yang paling kita benci, karena tidak perlu bagi kita untuk langsung mengambil tantangan terberat. Anda dapat memilih orang yang sedikit tidak Anda sukai, abaikan rasa tidak puas Anda terhadapnya, renungkan kelebihanannya. Setiap orang mempunyai kelebihan, walau dia adalah orang yang paling jahat di dunia ini, namun mungkin saja dia adalah seorang ayah yang paling baik. Memilih objek yang tingkat rasa tidak suka kita paling rendah dapat membuat kita mengetahui sejauh mana pikiran kita dapat diperkuat dan dikembangkan.

Jika Anda berhasil memancarkan cinta kasih kepada orang yang sedikit tidak Anda sukai, maka Anda dapat arahkan ke orang yang lebih tidak Anda sukai. Jika muncul kebencian dan tidak dapat melanjutkan untuk memancarkan cinta kasih, maka sisihkan orang tersebut, kembali kepada orang yang kita hormati lalu pancarkan cinta kasih kepadanya, hingga batin

menjadi bahagia dan dapat fokus, lalu pancarkan cinta kasih kepada orang yang kita benci.

a.4.2. Belas kasih mengatasi kebencian

Jika Anda masih tidak dapat memancarkan cinta kasih kepada musuh Anda, maka Anda harus memupuk rasa belas kasih kepada orang tersebut. Belas kasih adalah perasaan iba kepada musuh yang berbuat *kamma* tidak baik melalui tubuh dan ucapan, saat mengingat buah *kamma* tidak baik yang akan dia tanggung, rasa belas kasih kita akan muncul, sehingga kita melupakan penderitaan yang disebabkan orang tersebut.

a.4.3. Keseimbangan batin mengatasi kebencian

Dalam *Dhammapada* 3, syair-syairnya mengajarkan kita:

“Dia menghina aku, memukul aku, mengalahkan aku, merampas hak milikku”. Selama seseorang menyimpan pikiran demikian, maka kebencian tidak akan berakhir.

Jika seseorang tidak dapat mempunyai perasaan netral terhadap apa yang terjadi pada dirinya, namun terus-menerus menyimpan pikiran adanya intimidasi dari “dia”, hinaan dari “dia”, tekanan dari “dia”, ada “aku” yang sedang menderita, “aku”

dihina, “aku” diintimidasi, maka kebencian selamanya tidak akan berakhir. Karena di dalam pikiran orang tersebut dipenuhi oleh adanya “dia”, adanya “aku”, ada “individu”, maka kebencian akan semakin berkembang. Saat kebencian terus-menerus membelit batin ini, batin tidak dapat terlepas darinya, bukankah ini akan semakin menambah penderitaan? Apakah dalam sepanjang kehidupan kita harus hidup dalam penderitaan karena kebencian? Ingatlah! Mengubah pemikiran akan memutar balikkan penderitaan dan dilema Anda. Jika kita dapat memahami segala sesuatu sebagai “segala fenomena adalah tanpa diri, tanpa ada individu”, memahaminya hingga tidak dapat ditemukan “aku” dan “dia” yang kekal dan mempunyai wujud nyata, dengan tidak adanya kebohongan dari “dia”, tidak ada “aku” yang sedang marah, maka kita akan mempertahankan pikiran yang netral, semua masalah akan dapat dengan mudah diselesaikan.

a.4.4. Mengalihkan perhatian mengatasi kebencian

Jika Anda kesulitan untuk melawan kebencian dengan menggunakan cinta kasih, belas kasih dan pikiran yang netral,

saya sarankan Anda untuk mengalihkan perhatian atau pemikiran Anda. Sementara waktu jangan memikirkan hal-hal yang membuat kemarahan muncul, agar tidak kehilangan akal sehat, yang akibatnya adalah penyesalan yang tidak berkesudahan. Bacalah satu buku yang dapat menginspirasi, atau mendengarkan musik kesukaan Anda. Rileks, santai saja, kita tidak perlu menderita karena kebencian.

a.4.5. Merenungkan hukum *kamma* mengatasi kebencian

Merenungkan hukum *kamma* adalah merenungkan bahwa semua makhluk hidup adalah ahli waris dari *kamma*, adalah pemilik *kamma* masing-masing. Siapa pun yang berbuat *kamma* tidak baik, maka dia sendirilah yang akan menerima buah tidak baiknya. Dengan perenungan yang demikian, maka kita dengan mudah dapat terlepas dari pikiran yang mengganggu dan tidak lagi marah dan benci.

Cara di atas adalah dengan merenungkan Hukum *Kamma* agar kita dapat terhindar dari berbuat *kamma* dikarenakan kebencian terhadap musuh, namun seorang bijaksana yang memiliki

pengetahuan dan pandangan terang sesungguhnya tidak akan menggunakan konsep “diriku” ataupun “dia”. Seorang bijaksana tidak akan menganggap bahwa “dia” telah berbuat tidak baik kepadaku, atau ada satu “aku” yang sedang menanggung buah *kamma*.

Dalam kebenaran hakiki, hanya ada hukum *kamma* yang berlangsung, tidak ada suatu individu yang berbuat *kamma*, dan tidak ada juga individu yang menanggung penderitaan. Apabila kita telah dapat mengalihkan pikiran kita, maka kebencian telah tidak mempunyai fondasi untuk berdiri, sehingga akan segera lenyap dan tidak tersisa sama sekali.

a.4.6. Perhatian penuh mengatasi kebencian

Jika Anda telah mahir berkontemplasi terhadap pikiran Anda sendiri sesuai dengan Ajaran Buddha, maka Anda juga dapat menggunakan kesempatan tersebut untuk berkontemplasi. Saat muncul kebencian, munculkan perhatian penuh untuk mengetahui “batin yang penuh kebencian”, atau berkontemplasi “batin yang dipengaruhi kebencian hanyalah batin yang

dipengaruhi kebencian”, merenungkan bahwa kebencian hanyalah suatu keadaan, bukan “Anda” yang sedang membenci.

Lanjutkan dengan berkontemplasi bahwa kebencian hanyalah fenomena sebab-akibat, keadaan yang muncul hanya dikarenakan sebab dan kondisi. Anda dapat juga meneliti sebab kebencian terhadap seseorang—karena dia telah mengkhianati atau menipu Anda, berkata-kata jahat kepada Anda, karena balas dendam dan lain sebagainya, yang akhirnya muncul dendam dan benci dalam batin Anda. Saat meneliti fenomena sebab-akibat, Anda mendapatkan: kebencian Anda terhadapnya hanyalah didasari oleh “aku yang merasakan” atau “ada dia”.

Sesungguhnya, musuh utama kita adalah kebencian yang timbul dalam batin kita sendiri. Jika batin telah tidak ada kebencian, walaupun dilukai sekalipun, kebencian tidak akan timbul juga. Bukankah demikian? Saya merasa bahwa kebanyakan penderitaan dari makhluk hidup adalah dikarenakan oleh pemikiran yang salah.

a.4.7. Menggunakan orang yang tidak menyukai kita sebagai objek

Seandainya kita tidak mempunyai orang yang tidak disukai, maka kita adalah orang yang sangat beruntung, karena tidak perlu bersusah payah mencari seorang musuh sebagai objek untuk latihan meditasi cinta kasih kita. Walaupun kita mencintai seluruh manusia di dunia ini, namun ada kemungkinan seseorang dikarenakan alasan kepentingan pribadinya membenci kita.

Seperti halnya, Buddha mengasihi semua makhluk hidup, namun Devadatta tidak menyukai Buddha dikarenakan kepentingan pribadinya, dia selalu berusaha untuk mencederai Buddha agar dapat menggantikan posisi Beliau. Bagi orang awam, Devadatta adalah musuh bagi Buddha, namun Buddha tidaklah pernah menganggap dia sebagai seorang musuh. Sehingga kita dapat juga memilih orang yang tidak menyukai kita sebagai objek untuk berlatih meditasi cinta kasih.

Latihan meditasi cinta kasih dapat memperbaiki hubungan sosial kita. Meditasi cinta kasih ini mempunyai efek yang bagus atau tidak, adalah tergantung pada keyakinan kita. Asalkan

terus-menerus memancarkan cinta kasih kepada orang yang tidak menyukai kita, kita pasti dapat melembutkan hatinya, dan akan membuahkan hasil yang menggembirakan.

a.5. Mendobrak garis batas

Saat kita telah berhasil memancarkan cinta kasih kepada musuh kita (apakah orang yang sedikit kita benci, atau yang sangat kita benci), selanjutnya kita harus terus-menerus melakukan latihan dengan empat kelompok orang tersebut yakni diri sendiri, orang yang kita hormati, orang netral dan musuh, hingga kita dapat mendobrak garis batasnya, mencapai cinta kasih yang tanpa diskriminasi: cinta kasih kepada empat kelompok orang tersebut adalah setara, tidak ada diskriminasi.

Jika kita memberikan cinta kasih lebih banyak kepada diri sendiri dibandingkan kepada orang lain, atau memberikan cinta kasih yang lebih banyak kepada kelompok orang tertentu, di sini masih terdapat batasannya; jika lebih gampang memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri dan orang yang dihormati dibandingkan dengan orang netral, di sini masih ada batasannya; jika mudah memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri, kepada orang yang kita hormati dan kepada orang

netral, tetapi tidak mudah memancarkan cinta kasih kepada musuh, di sini juga masih terdapat batasannya. Agar dapat mendobrak garis batas ini, kita harus terus-menerus berlatih memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri, kepada orang yang kita hormati, kepada orang netral dan kepada musuh, hingga cinta kasih yang kita pancarkan kepada setiap kelompok orang adalah setara, dengan demikian garis batas tersebut akan hancur dengan sendirinya.

Penjelasan di atas adalah berdasarkan cara yang tercatat dalam *Visudhimagga*. Dengan memulai dari mengambil objek secara individu-individu, hingga mencapai *jhāna* lalu diperluas hingga kepada semua makhluk hidup.

b. Metode lain untuk berlatih meditasi cinta kasih

Metode lain berlatih meditasi cinta kasih ini adalah untuk memupuk dan mengembangkan cinta kasih kepada diri sendiri dan orang lain:

Semoga aku selamat, bahagia dan damai.

Semoga orang yang aku hormati juga selamat, bahagia dan damai.

Semoga aku selamat, bahagia dan damai.

Semoga orang yang netral juga selamat, bahagia dan damai.

Semoga aku selamat, bahagia dan damai.

Semoga musuhku juga selamat, bahagia dan damai.

Semoga aku selamat, bahagia dan damai.

Semoga orang yang aku hormati, orang netral, musuhku juga selamat, bahagia dan damai.

Semoga aku selamat, bahagia dan damai.

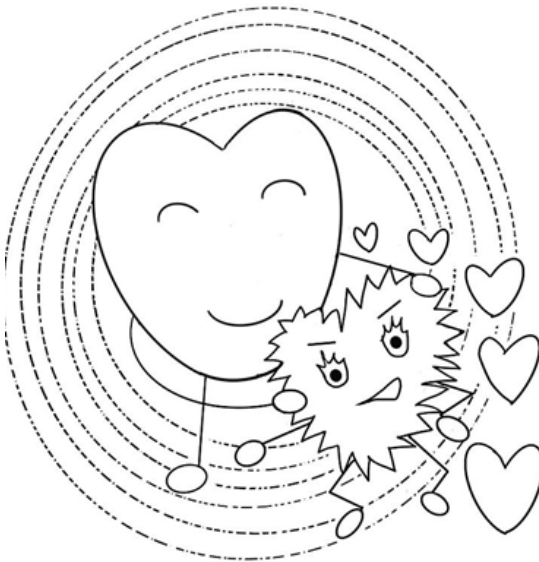
Semoga semua makhluk hidup juga selamat, bahagia dan damai.



Bab VII

Mengatasi Kebencian yang Kuat Terhadap Diri Sendiri

Dari pengalaman saya mengajar, saya mendapatkan banyak orang terutama orang-orang Barat, mempunyai rasa benci yang kuat terhadap diri sendiri. Kemungkinan karena dalam doktrin teologi di Barat menekankan bahwa setiap orang mempunyai dosa asal. Jika seseorang menganggap dirinya adalah orang yang jahat, yang berdosa, sudah pasti dia akan membenci dan sulit untuk mencintai diri sendiri.



Mengatasi kebencian yang kuat terhadap diri sendiri

Suatu kali saat saya sedang mengajar di Amerika Serikat, dan berdasarkan pengalaman mengajar berkali-kali di sana, saya katakan bahwa 90% orang Amerika sangat sulit untuk memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri, seorang siswa Amerika sangat setuju dengan perkataan tersebut. Dia bertanya: “Bagaimana dengan orang Eropa, ada berapa persen dari mereka yang mempunyai rasa benci yang kuat terhadap diri sendiri?” Saya juga sangat antusias untuk mendapatkan jawabannya. Saat saya ke Eropa Utara mengajar retreat meditasi, saya bertanya kepada orang Eropa: “Ada 90% orang Amerika sangat sulit untuk memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri, kalau begitu berapa persen orang-orang di sini?” Seorang siswa orang Eropa yang berprofesi sebagai konselor kesehatan mental menjawab: “Kalau kami di sini malah ada 95%.” Saya sangat kaget, rasa belas kasih segera muncul dalam batin saya. Mengapa harus membenci diri sendiri, mengapa harus menambah penderitaan kepada diri sendiri? Dia meneruskan: “Orang-orang yang datang kepada saya untuk konseling, mempunyai rasa benci yang kuat terhadap diri sendiri.” Saya merasa sangat kasihan dan simpati terhadap

mereka yang membenci diri sendiri, dan berharap dapat membantu mereka.

Agar dapat membantu mereka untuk mengatasi rasa benci yang kuat terhadap diri sendiri, saya berpikir keras bagaimana menggunakan cara yang benar untuk membimbing mereka. Maka saya mulai dari dengan meminta mereka memancarkan cinta kasih kepada binatang kesayangan mereka, ini sungguh suatu hal yang semudah membalikkan telapak tangan bagi mereka!

Lalu saya berpikir lagi, jika ada rasa benci pada diri mereka sendiri, maka konsep tentang “diriku” ini harus dihilangkan. Saya membimbing mereka untuk mencoba memisahkan “diriku” menjadi batin dan tubuh jasmani (*nāma* dan *rūpa*). Bagi mereka yang mempunyai pengetahuan dasar tentang Buddhisme, pastilah paham bahwa tubuh atau materi terdiri dari empat elemen utama yaitu elemen tanah, elemen air, elemen api dan elemen angin; sedangkan batin atau fenomena *nāma* adalah terdiri dari kesadaran dan sejumlah faktor mental (misalnya sentuhan, perasaan, perhatian benar, persepsi, dan konsentrasi benar).

Mulai dari tubuh sendiri. Saat mengharapakan tubuh sendiri ini sehat, tidak ada penyakit, saya mengajarkan mereka demikian “semoga empat elemen utama tubuh ini sehat, seimbang, tidak ada penderitaan”, sambil berkehendak demikian, lakukan pemindaian terhadap tubuh mulai dari kaki hingga ke kepala berulang-ulang. Ini adalah cara tidak mengakui “tubuh jasmani adalah aku”, atau cara melepas “diriku”.

Berkehendak baik dapat menghasilkan materi-yang-lahir-dari-batin yang mempunyai energi positif, yakni empat elemen utama — tanah, air, api dan angin yang terdapat dalam materi-yang-lahir-dari-batin berada dalam keadaan yang sangat baik. Dalam *chi gong* disebutkan “pikiran muncul (maka) energi muncul”, pikiran dapat menggerakkan energi, pikiran yang baik dapat menggerakkan energi positif. Energi positif mengikuti pikiran baik bergerak di seluruh tubuh, membuat tempat-tempat yang tersumbat oleh energi dapat bergerak lancar, tubuh menjadi nyaman, hangat dan penuh energi, dengan demikian tubuh kita menjadi sehat dan harapan kita menjadi nyata. Setelah 20 hingga 30 menit terus-menerus memindai dan mengharapakan tubuh sehat, selanjutnya kita akan berkehendak baik terhadap batin kita.

Dengan lembut dan perlahan-lahan alihkan perhatian kita pada posisi jantung, mulailah memancarkan cinta kasih dengan penuh kebahagiaan kepada batin kita sendiri, dengan wajah tersenyum terus-menerus berkehendak dan berharap “semoga batin ini bahagia, damai, jauh dari permusuhan”. Ini adalah cara tidak mengakui “batin adalah aku”, atau cara melepas “diriku”.

Kata-kata pengharapan dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan Anda di saat itu. Jika batin Anda penuh dengan penderitaan yang tidak dapat diungkapkan, Anda boleh berkehendak “semoga batin ini bahagia, damai, jauh dari kesedihan”; bila batin Anda penuh dengan kebencian, Anda boleh berkehendak: “semoga batin ini tidak ada permusuhan, jauh dari kebencian”. Berulang-ulang berpengharapan hingga batin Anda semakin tenang, perasaan menjadi semakin damai dan bahagia. Banyak siswa yang merasa bahwa cara ini dapat menghilangkan kebencian terhadap diri sendiri, bahkan melampaui kebenaran duniawi, mencapai kebenaran adiduniawi tanpa diri.

Namun ada juga siswa (terutama pemula) merasa metode ini tidak mudah untuk memunculkan cinta kasih, karena harus melepas objek yang biasa dilekati manusia yaitu—aku atau diri, dan yang tertinggal hanyalah elemen jasmani dan batin, membuat orang yang pelekatannya sangat kuat sulit untuk mengikuti metode ini. Metode apa pun itu, asalkan efektif bagi Anda, asalkan dapat membantu Anda untuk mengembangkan cinta kasih, itulah metode yang terbaik.

Dengan cara yang sama pula, kita dapat memisahkan tubuh jasmani dan batin orang yang kita cintai ataupun musuh kita, kemudian secara terpisah berpengharapan agar mereka “selamat, bahagia, jauh dari penderitaan”. Jika kita menguraikan manusia menjadi elemen utama sebagai objek untuk memancarkan cinta kasih, maka kita dapat mengatasi rintangan yang mungkin terjadi saat memancarkan cinta kasih kepada orang-orang yang kita cintai yaitu pelekatan, untuk menghindari musuh dekat dari cinta kasih mengotori batin kita di saat kita memancarkan cinta kasih kepada orang-orang yang kita cintai; di saat yang bersamaan pula kita dapat mengatasi rintangan yang mungkin terjadi saat memancarkan cinta kasih

kepada musuh yaitu kebencian, agar dapat menghindari serangan musuh langsung dari cinta kasih, merusak batin yang belum terlatih dan lemah.

Selain itu, metode ini juga mengingatkan Anda: yang ada hanyalah empat elemen utama dan pikiran (elemen kesadaran), dan tidak ada wujud manusia, wujud makhluk hidup, wujud aku ataupun dia. Karena metode ini telah melampaui kebenaran konvensional tentang Anda, aku, dia—wujud manusia, wujud makhluk hidup, dan condong kepada kebenaran hakiki yang tidak ada “diri yang sesungguhnya” sehingga tidak dapat mencapai konsentrasi *jhāna*, karena konsentrasi *jhāna* mengambil objek kebenaran konvensional seperti “aku”, “dia”, “orang” sebagai objek. Hasil dari metode ini tidak lagi hanya cinta kasih saja, namun adalah gabungan antara kebijaksanaan dengan cinta kasih. Saya secara pribadi lebih cenderung kepada latihan kebijaksanaan, tidak suka melekat pada orang lain, dan tidak suka juga untuk dilekati, sehingga saya sangat menyukai metode latihan yang demikian, metode ini membuat saya merasa bahagia dan damai, sekaligus mengingatkan kita

bahwa tidak ada “siapa pun” yang dapat kita lekati ataupun genggam.



BAB VIII

Manfaat Berlatih Meditasi Cinta Kasih

Menurut *Ariguttara Nikāya* 11.15, ada sebelas manfaat yang didapatkan praktisi yang mahir dalam meditasi cinta kasih:

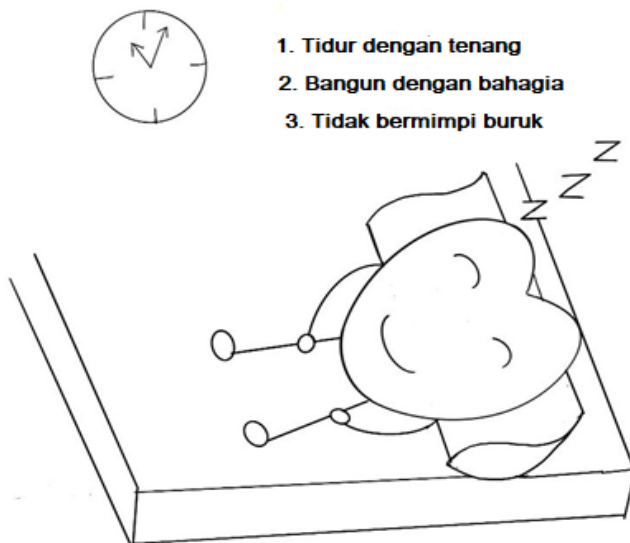
“Para *bhikkhu!* Pikiran yang mengalami pembebasan oleh cinta kasih yang telah dilatih dengan baik, telah dipraktikkan, telah dikembangkan, dijadikan sebagai kendaraan, sebagai landasan, ditegakkan, ditimbun, dan dengan tekun dijalankan, maka ada sebelas jenis manfaat yang diharapkan.

Apakah yang sebelas itu? Tidur dengan tenang, bangun dengan bahagia, tidak bermimpi buruk, dicintai oleh manusia, dicintai oleh bukan manusia, dilindungi oleh para dewa, api dan racun serta senjata tajam tidak dapat melukainya, pikiran cepat berkonsentrasi, mempunyai wajah cerah dan bercahaya, tidak dalam kebingungan saat meninggal, bagi yang belum merealisasi pencapaian yang lebih tinggi, saat meninggal akan terlahir di alam Brahma. Para *bhikkhu!* Pikiran yang mengalami pembebasan oleh cinta kasih yang telah dilatih dengan baik, telah dipraktikkan, telah dikembangkan, dijadikan sebagai

kendaraan, sebagai landasan, ditegakkan, ditimbun, dan dengan tekun dijalankan, maka ada sebelas jenis manfaat yang diharapkan.”

Dengan berlatih meditasi cinta kasih secara terus-menerus, maka akan ada sebelas manfaat yang diperoleh:

1. Tidur dengan tenang
2. Bangun dengan bahagia
3. Tidak bermimpi buruk



Bagi orang-orang di zaman sekarang ini, tidur dan bangun dengan tenang dan bahagia adalah barang mewah, banyak orang bahkan harus tergantung pada obat tidur untuk dapat tidur dengan baik. Berlatih meditasi cinta kasih membuat batin penuh kebahagiaan dan tenang, sehingga dapat membantu orang tidur dengan tenang, bangun dengan bahagia, tidak bermimpi buruk, hasilnya membuat kehidupan sehari-hari penuh semangat. Semangat tinggi berarti tubuh dan batin sehat, ini adalah jaminan kehidupan yang indah.

Ada seorang siswa saya karena tekanan dalam pekerjaan sehingga mengalami gangguan tidur atau insomnia, yang mengakibatkan dia merasa lelah dan tidak bersemangat. Selain mengajari dia untuk berlatih meditasi cinta kasih, saya juga memancarkan cinta kasih kepadanya. Pada hari kedua, keadaannya membaik, bahkan untuk hari-hari berikutnya dia dapat tidur dengan nyenyak.

4. Dicintai oleh manusia

Saat kita memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup, energi yang bersahabat dan murni akan muncul dalam pikiran kita. Energi ini dapat ditransmisi hingga ke jarak yang

jauh, yang dapat dirasakan oleh orang lain, sehingga orang lain juga menyukai Anda.

Ada seorang yogi yang berlatih meditasi cinta kasih dalam waktu jangka panjang menceritakan demikian: dia merasakan orang yang tidak dia kenal pada umumnya lebih bersikap ramah, sabar terhadapnya. Misalnya saat dia berjalan-jalan di taman, saat mengantri membeli sesuatu ataupun saat mencari tempat duduk untuk makan, orang-orang yang tidak dikenal akan tersenyum kepadanya, ada juga menyapa dan berbagi tempat dengannya. Orang yang mempunyai cinta kasih, selalu dengan wajah penuh senyuman, bersahabat dan santun, jadi siapa yang tidak menyukai orang demikian? Jika Anda seorang bos, pastilah Anda akan dicintai oleh karyawan-karyawan Anda!

5. Dicintai oleh bukan manusia

Di zaman Buddha, ada seorang sesepuh bernama Visākha yang sering berlatih meditasi cinta kasih, kebiasaannya adalah setelah empat bulan masa *Vassa* berlalu, maka ia akan berpindah ke tempat tinggal lainnya.

Suatu ketika, beliau tiba di sebuah hutan yang tenang, dan memutuskan untuk berdiam di sana selama empat bulan masa *Vassa* untuk berlatih meditasi cinta kasih. Beliau selalu memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup yang ada di hutan tersebut. Karena kekuatan cinta kasih sesepuh, setiap makhluk yang tinggal di hutan tersebut merasa tenang dan bahagia, mereka hidup harmonis di sana.

Setelah empat bulan, sesepuh memutuskan untuk pindah dari hutan tersebut, menuju ke hutan lainnya. Di saat itu, tiba-tiba sesepuh mendengar ada suara tangisan, dengan kaget dia pun bertanya: “Siapa yang sedang menangis?” Seorang dewa pohon menjawab bahwa selama sesepuh berada di hutan tersebut dan dikarenakan cinta kasih beliau, semua dewa pohon yang ada di situ hidup dengan damai, tidak ada hiruk pikuk pertengkaran seperti sebelumnya; sekarang dia tahu bahwa sesepuh akan pergi, dia khawatir nantinya para dewa pohon kembali lagi bertengkar, sehingga dia pun menangis dengan sedih. Demi kebahagiaan para dewa pohon, akhirnya sesepuh tetap tinggal di hutan tersebut.

Setiap kali seseorang akan pindah, para dewa hutan akan menangis dengan sedih, sehingga seseorang terpaksa tinggal lagi di situ hingga beliau *parinibbāna*.

6. Dilindungi oleh para dewa

Para dewa akan melindungi orang yang mempunyai cinta kasih. Sehingga meditasi cinta kasih juga disebut “meditasi perlindungan”, yakni berlatih meditasi cinta kasih untuk melindungi diri sendiri.

Yang Mulia Subhūti adalah *Arahant* yang memiliki cinta kasih paling kuat, dia berkelana ke mana-mana. Suatu ketika beliau berada di suatu tempat yang terbuka dan masuk ke *jhāna* cinta kasih, para dewa demi melindunginya dari hujan, membuat hujan tidak turun selama beberapa hari, hal ini membuat para petani khawatir. Saat para petani mendirikan pondok untuk tempat berteduh Yang Mulia Subhūti, maka hujan pun mulai turun.

7. Api, racun dan senjata tajam tidak dapat melukainya

Apabila cinta kasih telah mencapai *jhāna*, praktisi tidak mudah dilukai oleh api, racun, dan senjata tajam, karena pikiran yang

penuh cinta kasih membentuk suatu jaring pelindung, yang dapat melindunginya tidak terluka.

Banyak kisah di zaman Buddha mengisahkan bagaimana orang-orang dapat terhindar dari ancaman senjata tajam karena dilindungi cinta kasih. Salah satunya adalah kisah tentang dua orang permaisuri Raja Udena dari Negeri Kosambī. Salah seorang permaisuri bernama Sāmāvati adalah seorang siswa Buddha yang taat; seorang lagi bernama Māgandiyā, namun dia memusuhi Sāmāvati.

Suatu hari, Māgandiyā berbohong kepada Raja Udena untuk mencelakakan Sāmāvati. Dia berkata bahwa Sāmāvati berencana untuk membunuh Raja Udena. Raja Udena percaya akan kata-kata bohong tersebut, segera mengambil busur dan anak panah mendatangi Sāmāvati dengan tujuan membunuhnya. Melihat Raja Udena akan membunuhnya, tidak ada kemarahan yang muncul sama sekali dalam batin Sāmāvati, dia pun memancarkan cinta kasih kepada raja dan dia sendiri masuk ke dalam *jhāna* cinta kasih. Saat anak panah yang dipanahkan ke arah Sāmāvati, semua anak panah jatuh

berguguran di hadapannya, tidak ada satupun yang dapat mengenai dan melukainya. Melihat keadaan yang menakjubkan ini, Raja Udena segera sadar bahwa dia telah salah menuduh Sāmāvati.

8. Pikiran mudah berkonsentrasi

Dalam berlatih meditasi cinta kasih, praktisi akan merasakan kebahagiaan yang tidak terhingga. Buddha berkata bahwa dari kebahagiaan, muncul konsentrasi. Kebahagiaan adalah sebab terdekat dari konsentrasi, sehingga karena pikiran yang bahagia, praktisi akan sangat mudah untuk konsentrasi (tidak akan merasa gelisah dan tidak tenang), hingga dapat mencapai *jhāna* ketiga.

9. Wajah cerah dan bersinar

Saat pikiran seseorang penuh dengan cinta kasih, wajahnya akan cerah, dan terlihat tenang. Hal ini dikarenakan pikiran yang penuh cinta kasih dapat menghasilkan kelompok delapan unsur materi-yang-lahir-dari-pikiran atau kesadaran (*cittaja rūpa kalāpa*).

Warna yang merupakan salah satu unsur utama dari *cittaja rūpa kalāpa* akan menjadi sangat terang dikarenakan konsentrasi yang dihasilkan dari cinta kasih. Dengan demikian pula wajah dari praktisi akan terlihat cerah dan berseri-seri. Ini adalah kecantikan alamiah, tidak perlu *make-over* buatan untuk mempercantik diri. Setelah selesai berlatih meditasi cinta kasih, cobalah bercermin, akan terlihat bahwa wajah Anda terlihat cerah dan bersinar. Ada seorang siswa saya yang berkata bahwa saat dia berhenti berlatih meditasi cinta kasih, wajahnya terlihat tidak lagi secerah sebelumnya, ini mengingatkan kita untuk segera kembali berlatih meditasi cinta kasih.

10. Tidak kebingungan saat menjelang kematian

Tidak kebingungan saat menjelang kematian, adalah suatu berkah yang luar biasa.

Kebanyakan orang, saat menghadapi kematian, akan merasa bingung, ketakutan dan hilang arah. Mereka akan meninggalkan tubuh yang mereka lekat, putra-putri, pasangan hidup yang dicintai, kekayaan yang dikumpulkan selama hidup, dan juga tidak mengetahui ke mana tujuannya setelah kematian. Di saat menjelang kematian, kebanyakan orang akan merasa

enggan untuk meninggalkan segalanya dan juga ketakutan terhadap kematian: kadang kala melepas segalanya adalah hal yang sangat sulit, saat menghadapi kematian juga sangat sulit melepas dan terpisah dari segalanya. Di samping itu, saat menjelang kematian, landasan jantung sangat lemah, sehingga pikiran tidak dapat berkonsentrasi, pikiran dalam keadaan bingung dan kacau. Bagi praktisi yang mahir dalam latihan meditasi cinta kasih, di saat menjelang kematian, pikirannya akan condong kepada cinta kasih dan tidak bingung, jadi orang tersebut pastilah akan menuju kelahiran baru di alam yang menyenangkan.

Sebagai seorang Buddhis, kita berlatih tidak hanya untuk kehidupan masa kini saja. Coba kita lihat seberapa banyakkah orang yang langsung mencapai *Arahant* di kehidupan ini juga? Kalau di kehidupan ini tidak dapat merealisasi *Arahant*, maka kita berharap untuk dapat terlahir di alam yang menyenangkan di kehidupan berikutnya dan dapat meneruskan berlatih dengan penuh kebahagiaan dan damai.

11. Bagi yang belum merealisasi pencapaian yang lebih tinggi, saat meninggal akan terlahir di alam Brahma.

Jika seseorang menggunakan *jhāna* cinta kasih sebagai landasan untuk melakukan meditasi pandangan terang (*vipassanā*) namun ia masih belum dapat menjadi seorang suci, saat menjelang kematian, dengan melalui *jhāna*, apakah itu *jhāna* kesatu, *jhāna* kedua ataupun *jhāna* ketiga, maka ia akan terlahir di alam Brahma.

Di atas adalah sebelas manfaat dari berlatih meditasi cinta kasih yang tertulis dalam *Sutta*.

Satu lagi manfaat yang saya rasakan adalah meditasi cinta kasih ini dapat membantu kita mengendalikan delusi. Karena latihan meditasi cinta kasih mempunyai objek yang lebih banyak, pikiran akan lebih sibuk, sehingga delusi tidak ada kesempatan untuk masuk. Berbeda dengan latihan perhatian penuh pada napas masuk dan keluar (*ānāpānasati*), yang hanya mempunyai objek tunggal yaitu napas. Napas adalah objek yang lembut, sedangkan pikiran manusia pada umumnya kasar, liar dengan segala macam fantasi, sulit untuk fokus pada objek yang halus, sehingga sulit untuk melakukan konsentrasi.

Saya menyarankan para siswa untuk berlatih meditasi cinta kasih terlebih dahulu, melenyapkan delusi yang mengganggu,

dan dengan pancaran cinta kasih membuat pikiran nyaman dan bahagia, setelah dari kebahagiaan muncul konsentrasi, barulah beralih kepada perhatian penuh pada napas. Di saat demikianlah pikiran lebih mudah fokus pada napas yang lembut.



BAB IX

Dari Meditasi Ketenangan Menjadi Meditasi Pandangan Terang

Meditasi cinta kasih termasuk dalam meditasi ketenangan. Melalui konsentrasi yang dikembangkan dari meditasi cinta kasih akan menjadi dasar meditasi pandangan terang (*vipassanā*).

Petunjuk terakhir dalam *Karaṇīya Mettā Sutta* adalah sebagai berikut:

“Tidak melekat pada pandangan salah, menjalankan sila, mempunyai kebijaksanaan dan telah bebas dari nafsu kehausan terhadap kesenangan indriawi, dia pastilah tidak akan terlahir kembali.”

Kata-kata di atas tidak berarti bahwa orang yang telah mencapai *jhāna* telah “mempunyai pandangan terang”. Sesungguhnya, seseorang yang mencapai *jhāna* melalui meditasi cinta kasih, masih mempunyai pandangan adanya diri, karena ada “makhluk hidup”, ada “manusia”, ada “aku”. Karena meditasi cinta kasih mengambil objek kebenaran konvensional,

yang merupakan konsep, termasuk makhluk hidup, seperti orang yang kita hormati, orang netral, dewa, binatang dan lain-lain. Saat seseorang memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri, maka ia menganggap dirinya sebagai satu “orang” atau ada satu “aku” yang nyata. “Orang” dan “aku” adalah fenomena yang bersifat konsep, bukan kebenaran hakiki.

Meditasi pandangan terang menekankan pada kebijaksanaan—melihat kebenaran hakiki sebagai mana adanya, sehingga latihan meditasi pandangan terang harus memecah “orang” atau “aku” menjadi unsur yang hakiki, yakni lima agregat—materi, perasaan, persepsi, formasi-formasi batin dan kesadaran. Sifat sesungguhnya dari lima agregat adalah tidak kekal, penderitaan dan tidak ada suatu diri yang nyata. Meditasi pandangan terang mengambil lima agregat sebagai objek, mengembangkan kebijaksanaan, memahami sebagaimana adanya sifat alamiah dari lima agregat yang tidak kekal, penderitaan dan tanpa diri. Saat telah melihat sifat sesungguhnya dari lima agregat yang tidak kekal, penderitaan, dan tanpa diri, maka kita akan dapat melenyapkan pandangan adanya diri. Di saat itulah praktisi telah merealisasi *Sotāpanna*, — “tidak ada lagi pandangan salah, memiliki sila, sempurna

dalam kebijaksanaan dan pandangan”. Bila dia melanjutkan untuk menembus ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri dari lima agregat, menggunakan kebijaksanaan melenyapkan keserakahan terhadap kesenangan indriawi, maka dia telah merealisasi *Anāgāmi*, tidak akan terlahir lagi di alam kesenangan indriawi.

Jhāna melalui meditasi cinta kasih masih belum mempunyai kemampuan untuk melenyapkan kotoran batin untuk selamanya, ia hanya dapat menekan kotoran batin untuk sementara waktu. Kalau demikian, bagaimana caranya agar dapat secara sempurna melenyapkan pandangan salah, memiliki sila, sempurna dalam kebijaksanaan dan pandangan? Saya kutip satu bagian dari *Āṅguttara Nikāya* 9.36 sebagai bahan diskusi kita:

Para *bhikkhu*! Aku katakan: “Setelah *jhāna* pertama, kotoran batin yang ada telah hancur.” Dikatakan demikian, berdasarkan apa dikatakan demikian? Di sini, para *bhikkhu*, setelah seorang *bhikkhu* meninggalkan nafsu keserakahan, meninggalkan *dhamma-dhamma* tidak baik, ia masuk dan berdiam dalam penerapan awal, penerapan berkelanjutan, dari meninggalkan

nafsu keserakahan maka muncul kegembiraan dan kebahagiaan dari *jhāna* pertama. Di sini, dia berkontemplasi segala fenomena yang berhubungan dengan agregat materi, agregat perasaan, agregat persepsi, agregat formasi-formasi batin, dan agregat kesadaran (lima agregat), dia berkontemplasi atas lima agregat ini sebagai yang tidak kekal, penderitaan, yang sakit, kanker, anak panah, suatu kemalangan, suatu penyakit, yang asing, yang hancur, yang kosong, yang tanpa diri, dia membebaskan pikirannya dari lima agregat; setelah membebaskan pikiran dari lima agregat, dia mengarahkan pikirannya kepada elemen tanpa kematian: “Ini adalah yang damai, yang tidak terlampaui, yakni: berhentinya segala formasi-formasi (lima agregat), hancurnya segala pelekatan, hancurnya nafsu kehausan, yang terbebas dari keserakahan, kemusnahan, *Nibbāna*.” Saat dia berdiri kokoh di sana, maka telah mencapai kehancuran total dari segala kotoran batin. Jika karena masih ada keserakahan terhadap fenomena itu, kegiuran terhadap fenomena itu sehingga belum mencapai hancurnya segala kotoran batin secara sempurna, lalu saat hancurnya lima belunggu yang lebih rendah secara

total, dia akan terlahir secara spontan, di sana dia telah mencapai *Nibbāna*, tidak akan kembali lagi ke alam tersebut.

Saat seorang yogi mencapai *jhāna* melalui meditasi cinta kasih, dia telah mengendalikan lima rintangan yakni nafsu indriawi, kebencian atau keinginan jahat, kemalasan dan kantuk, kegelisahan dan penyesalan, serta keraguan. Saat lima rintangan ini telah dilenyapkan, pikiran bagaikan emas murni yang lunak, mudah beradaptasi, bebas dan harmonis, ini adalah saat yang sangat cocok untuk berlatih meditasi pandangan terang. Setelah keluar dari *jhāna*, maka dia melakukan kontemplasi terhadap materi, perasaan, persepsi, formasi-formasi batin, kesadaran, apakah yang masa kini, masa lalu dan masa depan. Melakukan kontemplasi terhadap lima agregat ini sebagai yang tidak kekal, penderitaan, yang sakit, kanker, anak panah, bencana, penyakit, yang asing, yang rusak, yang kosong, dan yang tanpa diri. Secara perlahan-lahan, pikirannya akan bosan terhadap lima agregat, sehingga pikiran akan bebas dari lima agregat yang tidak kekal, penderitaan dan tanpa diri. Setelah pikiran terbebas dari lima agregat, dia mengarahkan pikiran ke elemen tanpa kematian (*Nibbāna*). Jika lima landasan spiritualnya yakni keyakinan, kebijaksanaan, usaha (energi), konsentrasi dan perhatian penuh telah mencapai keseimbangan dan matang, dia akan

menghancurkan semua kotoran batin, merealisasi Buah *Arahant*; jika dia masih ada keinginan terhadap fenomena-fenomena itu², maka dia tidak dapat menghancurkan semua kotoran batin, namun hanya menghancurkan lima belunggu rendah yakni pandangan adanya diri, pelekatan pada ritus dan ritual, keraguan, nafsu keinginan dan kebencian terhadap alam indriawi, yogi akan mencapai *Anāgāmi*, yang tidak lagi terlahir di alam indriawi setelah kematiannya, namun ia akan terlahir secara spontan di alam materi halus dan *parinibbāna* di alam tersebut, menjadi seorang *Arahant* yang menghancurkan semua kotoran batin.

Penjelasan di atas adalah salah satu jalan untuk pencapaian *Anāgāmi* dan *Arahant* dengan melalui meditasi ketenangan yang kemudian berpindah ke meditasi pandangan terang, seperti yang disebut dalam *Sutta*:

”Teman-teman! *Bhikkhu*, *bhikkhunī* manapun yang menyatakan pencapaian *Arahant*-nya, semuanya melalui empat jalan, atau melalui salah satu di antaranya. Apakah empat jalan itu? Teman-teman! Di sini, seorang *bhikkhu* terlebih dahulu berlatih

² Menurut Kitab Penjelas Makna, keserakahan pada fenomena-fenomena yang dimaksudkan adalah keserakahan terhadap fenomena-fenomena dalam meditasi ketenangan dan pandangan terang.

meditasi ketenangan (*samathapubbaṅgamāṃ*) kemudian beralih ke meditasi pandangan terang (*vipassanā*). Saat dia mengembangkan *vipassanā* yang didahului oleh *samatha*, Jalan dihasilkan, dia mengolah, mengembangkan, memberikan perhatian besar terhadapnya. Saat dia telah mengolahnya, mengembangkannya, memberikan perhatian besar terhadapnya, segala belenggu telah dilenyapkan, segala kotoran batin tersembunyi telah hancur secara sempurna.”

—*Ariguttara Nikāya* 4.170

Menurut *Ariguttara Nikāya* 4.170 ada empat jalan yang dapat dilalui untuk menghancurkan semua kotoran batin secara sempurna, untuk merealisasi Buah *Arahant*. Jika Anda ingin memahami tiga jalan lainnya, silakan membaca *Ariguttara Nikāya* 4.170.



BAB X

LATAR BELAKANG *KARAṆIYA METTĀ SUTTA*

Karaṇiya Mettā Sutta adalah *sutta* yang sangat populer di kalangan Buddhisme *Theravāda*. *Sutta* ini sering dibacakan oleh para anggota *Saṅgha* dalam acara-acara Buddhis. Saat ada bencana, umat Buddhis akan berkumpul, bersama-sama membaca *Sutta* ini dengan harapan agar alam semesta, dewa dan semua makhluk hidup mendapat perlindungan dari Tiratana. *Sutta* ini tercatat dalam *Khuddaka Nikāya*, sebuah *sutta* yang sangat pendek. Walaupun demikian, *sutta* ini isinya sangat luas dan bervariasi.

Buddha pertama kali memabarkan *Karaṇiya Mettā Sutta* untuk memberikan arahan kepada enam puluh orang *bhikkhu* bagaimana agar dapat berlatih di dalam hutan. Rombongan *bhikkhu* ini saat masa *vassa*, memilih berlatih di sebuah hutan yang lebat selama tiga bulan. Hutan ini sangat tenang, dengan hutan bambu yang rimbun, dengan daun-daun lebat yang dapat sebagai tempat berteduh, dan hutan ini letaknya tidak terlalu jauh dari sebuah desa, sehingga mempermudah para *bhikkhu* untuk berkeliling mengumpulkan dana makanan.

Karena para *bhikkhu* ini telah sempurna dalam Tiga Latihan (*sīla, samādhi, paññā*), para dewa hutan yang tinggal di dalam hutan ini merasa khawatir atas kedatangan mereka—karena mereka harus turun dari pohon dan tinggal di tanah. Mereka berharap agar para *bhikkhu* dapat segera pergi, namun ternyata yang mereka dapatkan adalah para *bhikkhu* ini akan tinggal selama tiga bulan untuk melewati masa *vassa*, sehingga dewa-dewa pohon ini pun mulai mengganggu para *bhikkhu* di tengah malam, dengan tujuan agar mereka takut dan pergi dari hutan.

Para *bhikkhu* tidak dapat tenang tinggal dalam keadaan yang demikian, maka mereka menghadap Buddha, melaporkan kesulitan mereka. Dengan mata dewa, Buddha melihat tidak ada hutan mana pun yang lebih cocok dibandingkan yang sekarang untuk melewati masa *vassa*.

Sehingga Buddha berkata kepada para *bhikkhu*, “Kalian saat itu masuk ke hutan tanpa membawa senjata, sekarang kalian harus mempersenjatai diri.” Lalu Buddha memberikan suatu senjata kepada mereka — *Karaṇiya Mettā Sutta*, dan menyarankan mereka untuk kembali ke dalam hutan dengan

batin yang penuh dengan cinta kasih sebagai pelindung mereka. Para *bhikkhu* kemudian kembali ke dalam hutan, mempraktikkan cinta kasih yang telah diajarkan oleh Buddha, dan seluruh hutan terang benderang oleh cahaya cinta kasih mereka.

Para dewa hutan yang sebelumnya penuh dengan permusuhan juga mendapatkan manfaat dari cinta kasih, mereka tidak lagi menyerang para *bhikkhu*, sebaliknya timbul rasa hormat mereka, melindungi para *bhikkhu* agar mereka dapat berlatih dengan tenang. Cinta kasih terbukti mempunyai kekuatan baik yang sangat besar, sebuah payung pelindung yang dapat diandalkan.

Sesungguhnya, para *bhikkhu* ini menggunakan meditasi cinta kasih sebagai dasar mereka berlatih meditasi pandangan terang. Dengan cinta kasih sebagai payung pelindung mereka, para *bhikkhu* dapat berlatih dengan tenang, sehingga setelah selesai masa *vassa*, mereka telah melenyapkan kotoran batin penyebab kelahiran kembali, mereka telah merealisasi Buah *Arahant*. Buddha telah meramalkan bahwa mereka dapat merealisasi Buah *Arahant* sehingga meminta mereka untuk

kembali ke hutan. Saat para *bhikkhu* merefleksikan hal ini, mereka memahami bahwa saat berlatih meditasi pandangan terang, mereka tidak membekali diri dengan meditasi cinta kasih yang dapat melindungi mereka. Setelah mendapat bimbingan dari Buddha, mereka pun berlatih meditasi cinta kasih terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan meditasi pandangan terang. Dengan demikian mereka tidak mengalami bahaya, baik jasmani maupun batin tidak terganggu. Akhirnya mereka semua dapat merealisasi Buah *Arahant*.



Lampiran 1

Karaṇīya Mettā Sutta

(Khuddakapāṭha 9; Suttanipāta 1.8)

Bahasa Pāli

Bahasa Indonesia

Karaṇīyam-attha-kusalena yantaṃ santaṃ padaṃ
abhisamecca:
sakko ujū ca suhujū ca,
suvaco c'assa mudu anatimānī

Santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahuka-vutti,
Santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddaṃ samācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyuṃ.
Sukhino vā khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhittā

Ye keci pāṇa-bhūtatti,
tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dīghā vā ye mahantā vā,
majjhimā rassakā aṇuka-thulā

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā,
ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Na paro paraṃ nikubbetha,

Inilah yang harus dilakukan oleh orang yang mahir
dalam kebaikan, untuk mencapai jalan kedamaian
la berkemampuan, lurus hati, jujur, penurut,
lembut hati, tidak sombong

Puas hati, mudah didukung
sedikit tugas duniawi, sederhana hidupnya
Semua indranya damai dan tenang, bijaksana,
sopan, tidak melekat pada keluarga perumahtangga.

Tidak berbuat kesalahan sekecil apa pun,
yang dapat dicela oleh para bijaksana.
Semoga semua makhluk hidup bahagia, aman
memperoleh sukacita masing-masing.

Segala makhluk hidup mana pun,
yang lemah ataupun yang kuat, tanpa ada yang tertinggal
atau yang panjang atau yang besar, atau yang sedang
atau yang kecil, atau yang halus atau yang kasar.

Yang terlihat ataupun tidak terlihat,
yang tinggal jauh atau yang dekat,
yang telah lahir maupun yang mencari kelahiran,
semoga semua makhluk hidup bahagia.

Jangan ada yang saling menipu,

nātimaññetha katthaci naṃ kiñci,
Byārosanā paṭṭha-saññā,
nāññam-aññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttā,
āyusā eka-puttā-anurakkhe,
Evam-pi sabba-bhūtesu
mānasambhāvaye aparimāṇaṃ.

Mettañca sabba-lokasmiṃ
mānasambhāvaye aparimāṇaṃ.
Uddhaṃ adho ca tiriyañca
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

Tiṭṭhañ'caraṃ nisinna vā sayāno
vā yāvatassa vigaṭamiddho,
Etaṃ satim' adhiṭṭheyya brahmametaṃ
vihāraṃ idhaṃ āhu.

Diṭṭhiñca anupagamma
sīlavā dassanena sampanno.
Kāmesu vineyya gedhaṃ,
na hi jātu gabbha seyyaṃ punareṭṭi.

tidak juga merendahkan orang lain di mana pun berada,
jangan karena kemarahan, dan kebencian,
mengharapkan orang lain menderita.

Bagaikan seorang ibu terhadap putranya,
mempertaruhkan jiwanya melindungi putra tunggalnya,
Demikian juga terhadap segala makhluk hidup
seseorang harus kembangkan pikiran yang tanpa batas.

Dengan cinta kasihnya terhadap alam semesta,
mengembangkan pikiran tanpa batas,
ke atas, ke bawah dan ke empat penjuru,
tanpa rintangan, tanpa kebencian, tanpa permusuhan.

Apakah berdiri, berjalan, duduk
ataupun berbaring, asalkan tidak mengantuk
tetaplah teguh berdiam dalam perhatian penuh,
inilah yang disebut sebagai "kediamaan luhur".

Tidak jatuh ke dalam pandangan salah,
sempurna dalam sila dan pandangan bijaksana,
setelah melenyapkan nafsu keinginan indriawi,
la pasti tidak akan masuk lagi ke dalam rahim.



Lampiran 2

Karaṇīya Mettā Sutta

(Diterjemahkan dari versi Bahasa Mandarin)

Inilah hal-hal yang bermanfaat yang seharusnya dilakukan oleh seorang praktisi yang ingin mencapai ketenangan:

Dia harus berkemampuan, jujur, sangat jujur, mudah diajari, lembut, tidak sombong, puas hati, mudah didukung, sedikit urusan duniawi, hidup sederhana, semua landasan indra tenang, bijaksana, sopan, tidak melekat pada umat perumah tangga.

Dia tidak melakukan kesalahan yang sekecil apa pun yang dapat dicela oleh para bijaksana.

Semoga semua makhluk hidup bahagia, selamat, aman.

Makhluk hidup yang berada di mana pun, yang kuat dan besar atau yang lemah dan kecil, tidak ada yang tertinggal, yang panjang atau yang besar atau yang menengah, yang pendek atau yang kecil atau yang kasar dan bulat, yang terlihat ataupun yang tidak terlihat, yang tinggal di tempat yang jauh atau dekat, yang telah lahir ataupun yang mencari kelahiran, semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Semoga manusia tidak saling menipu, dan tidak juga merendahkan orang lain di mana pun berada. Semoga mereka tidak karena kemarahan dan kebencian saling mengharapkan penderitaan pihak lain.

Sama seperti seorang ibu merelakan jiwanya untuk melindungi putra tunggalnya, dan dia akan mengembangkan pikiran cinta kasih tidak terbatas kepada semua makhluk hidup.

Dia akan memancarkan cinta kasih kepada seluruh alam semesta— ke atas, ke bawah dan ke sekelilingnya—tanpa batas, tanpa kebencian, tanpa permusuhan.

Saat berdiri, berjalan, duduk ataupun berbaring, asalkan tidak mengantuk dan bingung, dia akan mengembangkan perhatian penuh ini. Inilah yang mereka katakan sebagai kediaman luhur. Tidak menggenggam pandangan salah, memiliki sila, sempurna dalam pandangan terang dan bijaksana, dan setelah melepaskan semua keserakahan terhadap kesenangan indriawi, dia pastilah tidak akan kembali ke rahim.

Berbagi Jasa Kebajikan

Kami berbagi jasa kebajikan ini kepada para guru, orang tua dan sanak keluarga, manusia, Brahma, Sakka, Māra, para dewa, dewa pelindung, Yama, semua makhluk yang berhubungan *kamma* dengan kami, atau orang yang tidak dikenal, semoga mereka semua mendapatkan ketenangan dan kedamaian, mendapatkan berkah dan kebahagiaan. Semoga kami tidak bertemu dengan orang “bodoh” dalam setiap kehidupan, selalu berteman dengan orang bijaksana, hingga merealisasi *Nibbāna*. Semoga *kalyāṇamitta* yang mendukung penerbitan buku ini, juga mendapatkan ketenangan dan kedamaian, berkah dan kebahagiaan! Semoga perbuatan baik ini menjadi pendukung kita merealisasi *Nibbāna*, terbebas dari siklus kelahiran dan kematian.

Semoga sanak keluarga kami yang telah meninggal dunia, mendapatkan bagian jasa kebajikan yang kami bagikan ini, semoga mereka terbebas dari penderitaan, mendapatkan kebahagiaan!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Donasi

Dengan senang hati kami menerima kemurahan hati Anda untuk berdana biaya pemeliharaan Appamāda Vihārī Meditation Center, sehingga *Dhamma* dapat bertahan lama dan bermanfaat bagi semua orang. Untuk kelangsungan kehidupan suci, Anda juga dapat berdana makan, sebagai pendukung kesehatan tubuh jasmani para anggota monastik dan praktisi perumahtangga.

Cara berdonasi dapat Anda lihat pada website kami:

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

atau dapat menghubungi kami dengan melalui e-mail:

appamadavihari@gmail.com



IG : SADDHADEYYA_SAHAYA