



Ketika kita mengalami rasa sakit jasmani, kebiasaan kita adalah mengusir rasa sakit itu dengan paksaan, karena rasanya tidak menyenangkan. Namun demikian, akar penyebab sebenarnya ada di pandangan salah tentang kekekalan dan konsep diri. Kita pikir bahwa rasa sakit itu konstan dan milik 'diri'. Oleh karena itu, kita berduka, bersedih, menangis, dan menjadi bingung. Kita kemudian merasakan dua perasaan – yaitu perasaan jasmaniah dan perasaan batiniah, seolah-olah kita telah diterjang dua anak panah, berturut-turut.

Karena tidak mengetahui cara untuk melepaskan diri dari perasaan menyakitkan itu, maka kebanyakan orang melibatkan diri mereka dalam kenikmatan-kenikmatan inderawi, seperti misalnya narkotika, seks, alkohol, dsb., dengan harapan bisa segera mengusir rasa sakit itu. Sementara memanjakan diri dalam kenikmatan-kenikmatan inderawi, mereka mengalami perasaan-perasaan menyenangkan dan segera menjadi ketagihan akan perasaan-perasaan menyenangkan itu. Kecenderungan yang mendasari nafsu mulai muncul. Sifat alamiah nafsu adalah tidak terpuaskan, oleh karena itu mereka menjadi makin bernafsu.

Seorang meditator yang baik, ketika mengalami rasa sakit jasmani, tidak akan tunduk pada reaksi kebiasaannya menghindar dan pandangan salah. Berulang kali meditator merenungkan perasaan menyakitkan sebagai perasaan menyakitkan, perasaan menyakitkan sebagai tidak kekal, sebagai berubah, sebagai terkondisi, sebagai bukan 'diri'. Melihat bahwa perassan-perasaan ibarat gelembung-gelembung, terbentuk dan buyar dengan cepat, meditator merasa terpisahkan dengan perasaan-perasaan itu. Tanpa melekatkan, meditator tidak terganggu. Tanpa gangguan, meditator terbebas dari duka, penyesalan, kesedihan dan keputus-asaan. Meditator merasakan hanya satu perasaan saja – perasaan jasmaniah, dan bukan perasaan batiniah.

Berhubung sudah tahu cara yang tepat untuk terbebas dari perasaan menyakitkan, maka meditator tidak mengejar kenikmatan inderawi. Sehingga kecenderungan yang mendasari nafsu, tidak muncul di dalam dirinya.

Apakah anda ingin terbebas dari terjangan dua anak panah?

Renungkanlah dengan bijaksana.

Perasaan menyakitkan hanya sekedar perasaan menyakitkan, tidak permanen, terkondisi, dan bukan 'diri'.