

MEMAAFKAN ADALAH SENI WELAS ASIH DENGAN CARA TIDAK MENG-HAKIMI DAN MENERIMA DIRI SENDIRI DAN ORANG-ORANG LAIN.

DI KEHIDUPAN INI, SERINGKALI KITA BERBUAT SALAH PADA ORANG-ORANG LAIN, KADANG-KADANG ORANG-ORANG LAIN YANG BERBUAT SALAH PADA KITA. HARUSKAH KITA TERUS MEN-DENDAM SEPANJANG HIDUP KITA DAN MEMBUAT DIRI KITA SENDIRI TIDAK BAHAGIA?



Berlatih Meditasi Memaafkan:

1. Apapun kesalahan-kesalahan yang dilakukan orang-orang lain kepadaku, semoga aku memaafkan mereka. Ucapkan berulang kali. Pahami bahwa kita juga telah berbuat salah pada orang-orang lain. Memaafkan orang-orang lain sesungguhnya adalah berbuat baik kepada diri kita sendiri.

2. Apapun kesalahan-kesalahan yang telah kulakukan terhadap orang-orang lain, tentunya aku mohon maaf. Semoga mereka memaafkan kebodohanku.

3. Apapun kesalahan yang telah kulakukan, semoga aku memaafkan diriku sendiri, karena tahu kita masih tidak sempurna. Jangan biarkan penyesalan memperbudak hati kita. Berbaik hatilah pada dirimu sendiri, maafkanlah dirimu sendiri. Kita semua pernah berbuat kesalahan, bukan? Dan, kita datang ke duniaini untuk belajar dari kesalahan kita dan tumbuh berkembang. Ada puncaknya, kebodohan atau ketidak-tahuanlah yang membuat kita melakukan kesalahan-kesalahan.

Pandanglah kebodohan sebagai kebodohan, bukan sebagai 'diri'. Ketika kita mengidentifikasi pelaku tindakan salah sebagai "aku" atau "diriku", maka kita terjebak di dalam rasa bersalah dan penyesalan.

Penyesalan dan rasa bersalah muncul dan lenyap dalam sekilas. Ketika mereka lenyap, mereka hilang selamanya. Namun demikian, dikarenakan cengkeraman kita atas mereka sebagai "milikku", mereka jadi bercokol terus. Kebencian tidak bisa dipadamkan dengan kebencian, melainkan dengan cinta kasih – ini adalah hukum yang abadi.