

“Dan bagaimana, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan batin sebagai batin?”

Di sini seorang bhikkhu memahami batin yang terpengaruh nafsu sebagai batin dipengaruhi oleh nafsu, dan batin tidak terpengaruh oleh nafsu sebagai batin tidak terpengaruh oleh nafsu. Dia mengerti batin dipengaruhi oleh kebencian sebagai batin dipengaruhi oleh kebencian, dan batin tidak terpengaruh oleh kebencian sebagai batin tidak terpengaruh oleh kebencian. Dia mengerti batin dipengaruhi oleh khayalan sebagai batin dipengaruhi oleh khayalan/delusi, dan batin tidak terpengaruh oleh khayalan sebagai batin tidak terpengaruh oleh khayalan. Dia mengerti batin yang tercemar sebagai batin yang tercemar, dan batin yang terganggu sebagai batin yang terganggu. Dia mengerti batin yang terkonsentrasi sebagai batin yang terkonsentrasi, dan batin yang tidak terkonsentrasi sebagai batin yang tidak terkonsentrasi.

INSIGHT/ PENCERAHAN

“Dengan cara ini ia berdiam merenungkan batin sebagai batin secara internal, atau ia berdiam merenungkan batin sebagai batin secara eksternal, atau ia berdiam merenungkan batin sebagai batin secara internal dan eksternal. Atau ia berdiam merenungkan dalam batin faktor-faktornya yang muncul, atau ia berdiam merenungkan dalam batin faktor-faktornya yang menghilang, atau ia berdiam merenungkan dalam batin baik faktor-faktornya yang timbul maupun yang hilang " (MN 10 : Empat Landasan Sadar Penuh). Atau sadar penuh bahwa 'ada batin' telah terbentuk di dalam dirinya cukup hanya sebagai pengetahuan dan sadar penuh. Dan ia berdiam independen, tidak melekat pada apa pun di dunia ini. Itulah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan batin sebagai batin.



Oleh
Sayalay Susilā

PERILAKU BATIN

Perilaku bagaimana yang Anda praktekan? Perilaku benar atau salah? Batin yang mengamati harus bebas dari segala harapan, penilaian, preferensi dan bias. Jagalah batin di tengah-tengah. Perhatikan keadaan mental yang berbeda dengan cara tidak memihak, tanpa terlibat. Biarkan semuanya datang dan pergi tanpa bereaksi terhadapnya.

Saat memperhatikan rasa sakit, sadariilah **batin** yang sedang memperhatikan rasa sakit, bukan rasa sakitnya. Periksa reaksi batin terhadap rasa sakit tersebut. Amatilah reaksinya seperti halnya pihak ketiga sedang mengamati rasa sakit orang lain.

Kenali fenomena (marah, sukacita, keserakahan, panas, kebingungan, ketegangan, ketakutan, mengantuk, sakit, kebahagiaan, depresi, kekakuan, penyesalan ...) yang muncul. Biarkan mereka apa adanya, hanya peristiwa mental impersonal. Pandangan salah mengenai 'diri' dengan keras kepala tetap utuh, mencemari arus mental kita, reaksi yang menjadi kebiasaan terhadap hampir segala sesuatu yang timbul sebagai tubuh dan batin. Jika delusi/khayalan menyebabkan kita secara spontan menganggap emosi sebagai milik saya, atau diri saya, cara memperbaikinya adalah dengan tidak-mengidentifikasi dan melihat fenomena sebagai impersonal.

Tidak menganggap personal atau tidak-mengidentifikasi adalah mencatat dengan mental setiap emosi yang timbul berulang-ulang sebagai "hanya emosi." Lihatlah kondisi mental ini dengan tanpa perasaan. Lihat apa pun yang muncul sebagai benda asing, sebagai pihak ketiga, seperti kosong atau tanpa diri. Dengan cara ini, seseorang membebaskan dirinya dari belitan. Dari sudut pandang psikologis, cara melihat hal-hal seperti ini memungkinkan seseorang untuk mundur. Ia terpisah secara emosi dan dengan demikian terbebas dari khawatir dan takut yang, sebenarnya, bukan miliknya. Pada kenyataannya, fenomena fisik dan mental hanya muncul sesaat, melakukan fungsi, dan secara alami lenyap.

INTISARI DHARMA: No. 16 Dikutip dari ceramah Dharma Sayalay Susila pada 30 Sep 2012 di NYIMC USA

Teks dikumpulkan: Swas Tan | Editing: Sayalay Susila | Design: Anlin Tan Ean Ling

Blog: sayalay-susila.blogspot.com | **Website:** www.sayalaysusila.net | sayalaysusila.marveltech.biz

Diterbitkan 2012.09.27