



Ven. K. Rathanasara

RAHASIA PERGAULAN YANG BAIK

Saudara dalam Dharma,

Bila buku ini tidak dipergunakan lagi
mohon agar dapat diberikan
kepada yang membutuhkan/
wihara terdekat. Terima kasih.

Maitricittena,
Penerbit Dian Dharma

**RAHASIA PERGAULAN
YANG BAIK**

RAHASIA PERGAULAN YANG BAIK

Ven. K. Rathanasara



Penerbit DianDharma

Rahasia Pergaulan yang Baik

Ven. K. Rathanasara

Cetakan Pertama: Mei 2011

Cetakan Kedua: Mei 2018

Judul Asli: Secret of a Good Relationship

Penerjemah: Dharma Kesuma

Foto Sampul: S Tipchai

Tata Letak dan Sampul: ST Design

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: penerbit@diandharma.com

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui Email atau WA

viii + 94 hlm; 10,5x15 cm

Galeri Penerbit Dian Dharma:

■ Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

Daftar Isi

1. Dapatkah Anda Hidup Sendirian? (hlm. 1)
 2. Anda dan Pergaulan Anda (hlm. 5)
 3. Agar Sukses dalam Pergaulan (hlm. 9)
 4. Rahasia dari Pergaulan yang Sukses (hlm. 15)
 5. Meditasi adalah Untuk Pikiran Seperti Halnya Olahraga Untuk Tubuh (hlm. 19)
 6. Meditasi Metta dan Persahabatan Universal (hlm. 23)
 7. Bagaimana Melatih Metta? (hlm. 27)
 8. Momen Tunggal Cinta Kasih (hlm. 37)
 9. Manfaat Besar Metta (hlm. 43)
 10. Teknik-Teknik Metta untuk Mengatasi Masalah (hlm. 71)
 11. Lima Jalan untuk Menyingkirkan Dendam/Iri Hati (hlm. 75)
 12. Karaniya Metta Sutta (hlm. 85)
- Tentang Penulis (hlm. 91)

1

DAPATKAH ANDA HIDUP SENDIRIAN?

.....

Anda sedang menunggu bus.
Cuaca sangat panas dan lembab.
Banyak orang di sekitar anda.
Tetapi anda merasa kesepian.
Suasana sangat membosankan.

Orang di sebelah anda
terlihat sangat bersahabat.
Anda menatapnya dan berkata,

“Cuaca sangat panas,
mungkin sebentar lagi hujan.”

“Ya, aku pikir juga begitu,” jawabnya dengan suara bersahabat.

“Wajah anda sangat familiar bagiku; apakah kita pernah bertemu sebelumnya?”

Manusia adalah makhluk yang suka bersosialisasi. Keinginan untuk hidup bersama telah membentuk peradaban manusia. Tidak hanya manusia, binatang pun juga suka berkelompok. Pergaulan adalah kebutuhan dasar manusia.

Mari kita kembali ke halte bus lagi.
Di halte anda dapat melihat:

Seorang pria bercakap-cakap menggunakan *handphone*.

Pria muda sedang mengetik SMS untuk memberitahu pacarnya betapa dia sangat mencintai si pacar.

Anak kecil duduk di halte, bermain *game*.

Ada yang sedang mendengarkan musik dari *MP3 player*.

Seorang wanita membaca buku.

Seseorang lainnya sedang berpikir serius.

Di samping mereka; duduk di atas bangku, seorang pria sedang berbicara dan tertawa sendiri; sepertinya sedang mengalami problem mental.

Semua orang itu sedang mencoba mendapat hubungan dengan dunia luar, atau dengan dunia dalam diri mereka sendiri. Mustahil bagi seseorang untuk hidup, bahkan untuk sejenak, tanpa berkomunikasi dengan seseorang, sesuatu, atau dengan pikiran, ide, atau imajinasinya sendiri.

Jika anda harus duduk diam tanpa berhubungan dengan dunia luar selama beberapa hari, maka anda akan menyadari betapa sulitnya. Beberapa narapidana

dipenjara dalam satu ruangan isolasi, yang menghalanginya dari komunikasi dalam bentuk apapun dengan dunia luar. Bukan hanya karena narapidana itu berbahaya, tetapi juga sebagai sebuah cara penghukuman.



2

ANDA DAN PERGAULAN ANDA

.....

Anda mungkin memiliki beraneka pergaulan, tergantung pada peran yang anda mainkan di masyarakat. Sebagai ayah, anda memiliki hubungan dengan anak; sebagai suami dengan istri anda, sebagai anak dengan kedua orangtua, sebagai teman dengan kawan-kawan anda, dengan para kerabat, dengan majikan, dan sebagainya.

Anda harus memasang beraneka topeng dan berperilaku sesuai situasi. Ketika sedang di rumah bersama istri dan anak, anda tidak bisa

berperilaku seolah-olah sedang di kantor atau di tempat kerja.

Beberapa orang yang berpangkat tinggi di perusahaan, sekolah, kepolisian, militer, atau organisasi lainnya; dapat berperilaku di rumah seperti ketika mereka berperilaku di tempat kerja.

Beberapa orang membawa pekerjaan kantor ke rumah, dan merubah rumah mereka menjadi kantor. Beberapa orang lupa untuk meninggalkan problem-problem pekerjaan di perusahaan. Mereka membawanya ke rumah; dan ketika di rumah, menjadi mudah marah, stres, emosional, dan tidak dapat tidur tenang. Mereka membuang lingkungan rumah yang ramah. Mereka merubah hubungan keluarga menjadi membosankan dan kering.

Sekali lagi, ketika anda sedang bersama kawan-kawan atau kerabat, anda harus merubah

perilaku anda. Tergantung pada situasi, hubungan, waktu, dan orang yang sedang dihadapi; anda harus berubah menyesuaikan keadaan. Jika tidak, anda tidak akan mampu mendapatkan pergaulan yang sukses.

Hubungan pribadi antar dua orang, atau hubungan antar negara dan bangsa akan selalu memiliki masalah dikarenakan kesalahpahaman, perbedaan pribadi, ketidakpedulian, dan banyak alasan lainnya. Kecerakahan, kebencian, dan kegelapan batin adalah tiga akar kejahatan yang memunculkan semua problem, kata Buddha.

Para orangtua mengeluhkan anak-anak mereka yang sangat keras kepala; mereka tidak memperhatikan apa yang dikatakan kedua orangtua; mereka lebih mendengarkan kawan-kawan daripada orangtua sendiri; mereka semaunya sendiri; tidak peduli dengan perasaan kedua orangtua.

Beberapa perempuan berkata, “Suamiku pergi merantau untuk berbisnis. Dia telah jatuh cinta dengan gadis lain di sana. Aku ingin dia kembali padaku.”

Para suami berkata, “Aku sangat mencintai istri dan anakku, tetapi dia berselingkuh dengan pria lain. Aku ingin bercerai.”

Seseorang lain berkata, “Aku mempercayai kawanku. Dia meminjam uang dariku. Sekarang dia menolak membayarnya. Aku telah kehilangan kawan dan uangku.”



3

AGAR SUKSES DALAM PERGAULAN

.....

Komputer bekerja tanpa kenal lelah bagi anda. Dia tidak akan meminta kenaikan gaji. Mesin cuci membersihkan pakaian-pakaian anda tanpa mengeluh. Tetapi manusia tidak seperti mesin. Ketika berkomunikasi dengan manusia, anda harus berhubungan dengan ego, emosi, ide, nilai, kultur, dan keyakinan mereka.

Kesabaran, pemahaman, niat baik, bisa dipercaya, dan rendah hati adalah beberapa sifat mendasar untuk mendapatkan hubungan yang sukses dan berlangsung lama.

Ketika anda mencoba jatuh cinta pada seseorang, anda akan memikirkan banyak jalan dan cara untuk mendapatkannya. Anda akan mencoba tampil lebih cantik, tampan, menarik, lembut, dan bersahabat.

Ketika menghadapi *interview* pekerjaan, anda berpikir tentang apa yang akan anda pakai, dan bagaimana akan membawa penampilan anda. Anda melatih diri untuk menjawab kemungkinan-kemungkinan pertanyaan yang mungkin mereka ajukan. Anda akan berusaha keras memberikan kesan yang baik. Ini untuk menciptakan hubungan yang baik antara anda dan dewan yang akan meng-*interview*.

Ketika sebuah perusahaan mengirimkan seseorang ke negara atau ke perusahaan lain untuk menangani sebuah permasalahan bisnis; maka mereka akan mengirim orang yang paling pintar, cerdas, dan berkualitas untuk menanganinya.

Untuk mendapatkan kehidupan perkawinan yang sukses, anda harus saling mencintai dengan tulus. Anda harus saling mempercayai, dan mempertahankan kepercayaan itu. Sabar, dapat melupakan, dan dapat memaafkan. Saling berkomunikasi dan menyelesaikan segala kesalahpahaman. Saling memahami perasaan pihak lain. Saling menerima dan menghormati beraneka ide dan sikap orang lain.

Jika berwujud hubungan antara orangtua dan anak; maka orangtua harus memberi pendidikan yang bagus kepada anaknya. Mengajar agar dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk. Memahami cara berpikir dan perilaku anak sesuai dengan usianya. Jika memang perlu, memberikan arahan di waktu dan tempat yang tepat. Orangtua harus menjadikan dirinya sebagai contoh bagi anak-anaknya.

Di lain sisi, anak harus berbakti; mereka harus mematuhi orangtuanya, harus mencintai dan menghormati orangtua, dan harus merawat kedua orangtua ketika sakit dan tua.

Untuk kesuksesan hubungan antar dua perusahaan atau antara majikan dan karyawan; kemampuan untuk dipercaya adalah hal yang sangat penting. Mereka harus memenuhi kesepakatan yang telah ditandatangani, tidak boleh saling mencurangi, dan harus efisien serta jujur.

Kebutuhan dan sifat-sifat dasar demi kesuksesan sebuah hubungan adalah berbeda antar satu hubungan dengan hubungan lainnya. Dalam Sigalovada Sutta, Buddha mengajarkan tugas-tugas yang harus dilaksanakan oleh masing-masing dan setiap orang untuk menciptakan hubungan sosial, kultural, dan ekonomi yang sukses antar umat manusia.



4

RAHASIA DARI PERGAULAN YANG SUKSES

.....

Meskipun terdapat banyak metode, teknik, dan cara untuk mempertahankan sebuah pergaulan yang sukses, namun tidak ada kekuatan atau energi yang lebih kuat atau efektif dibandingkan Metta.

Apa itu Metta?

Metta adalah cinta kasih (*loving kindness*).

Metta bukanlah tentang cinta antara pria wanita. Juga bukan cinta antara orangtua dan anak-anak. Bukan cinta antara kakak beradik,

kerabat, atau kawan. Bukan cinta jasmani/nafsu.

Metta adalah persahabatan dan belas kasih (*compassion*) universal terhadap semua makhluk hidup. Metta adalah cinta tak terbatas tanpa diskriminasi. Cinta bentuk ini adalah bebas dari kebencian, keinginan yang tidak baik, dan kecemburuan. Bebas dari nafsu dan imbal balik. Cinta jenis ini bebas dari kegelapan batin dan didasarkan pada kebijaksanaan dan belas kasih (*compassion*).

Begitu anda membangkitkan pikiran-pikiran yang berlawanan dengan energi persahabatan universal ini; maka pada saat itu pula, anda sedang memproduksi energi keinginan jelek yang merusak. Dengan kemunculan kecemburuan, maka menghilangkan niatan baik. Begitu anda menjadi egois, maka persahabatan akan menguap.

Metta adalah energi mental yang paling kuat, yang dapat menciptakan jembatan hubungan pada manusia dan non-manusia. Bagaimana cara kita membangkitkan kekuatan positif dari pikiran jenis ini?



5

MEDITASI ADALAH UNTUK PIKIRAN SEPERTI HALNYA OLAHRAGA UNTUK TUBUH

.....

Kita melakukan latihan fisik untuk menjaga tubuh tetap sehat. Kita mengonsumsi makanan, minuman, dan vitamin bernutrisi untuk membuat diri kita kuat. Kita mandi, menggosok gigi, menyisir rambut agar bersih dan rapi. Kita memakaikan beraneka jenis herbal dan minyak wangi, dan juga *cream* ke tubuh, melakukan *facial*, juga menggunakan pakaian-pakaian cantik untuk membuat diri kita terlihat cantik, menarik, dan tampan.

Tetapi, ketika anda melakukan semua itu untuk tubuh fisik anda; apa yang anda lakukan untuk pikiran anda? Apakah anda sudah cukup memperhatikan pikiran anda? Apakah anda peduli dengan pikiran anda?

Anda membersihkan tubuh dan mencuci pakaian, tetapi apakah anda juga mencuci pikiran-pikiran kotor di kepala anda, dan membersihkannya? Ketika anda memberi makanan bernutrisi untuk membuat tubuh kuat dan sehat, apakah anda memberi makan pikiran anda dengan pemikiran-pemikiran yang murni dan positif untuk membuatnya kuat dan sehat?

Burung butuh dua sayap untuk terbang dengan baik. Anda perlu merawat, baik tubuh dan pikiran, agar hidup dengan nyaman. Dapatkah anda mendedikasikan 30 menit dari 24 jam anda setiap harinya? Itu untuk kebaikan anda sendiri.

Tetapi harus diingat, jangan berharap 30 menit latihan akan merubah 24 jam perilaku anda seketika. Dibutuhkan waktu. Perlu berlatih. Hari ini anda dapat berjalan dan berbicara, bagaimana cara anda mempelajarinya?

Anda terlahir sebagai makhluk yang tidak berdaya. Ibu harus menjaga anda siang malam, memenuhi kebutuhan anda. Anda bahkan tidak dapat berpindah tempat sendiri; tetapi di dalam proses berusaha bergerak, anda belajar untuk merangkak, duduk, berdiri, dan berjalan.

Tetapi, berapa kali anda terjatuh sebelum dapat berjalan dengan baik? Berapa kali anda membuat kesalahan, sebelum akhirnya dapat berbicara dengan layak? Anda tetap berusaha tanpa henti.

Dengan cara yang sama anda harus bekerja keras. Anda butuh kesabaran, keberanian,

dan dedikasi untuk mencapai tujuan anda.
Apakah anda siap menjalani tantangan ini?
Mari kita coba.



6

MEDITASI METTA DAN

PERSAHABATAN UNIVERSAL

Meditasi cinta kasih adalah dengan menumbuhkan pikiran mengasihi kepada diri sendiri dan orang lain. Meditasi ini akan membuat anda sabar, tenang, damai, ramah, dan positif. Di mana pun anda berada, anda akan menemukan kedamaian di dalam pikiran. Di mana pun anda pergi, anda akan memiliki kawan-kawan baik. Hidup menjadi menyenangkan dan bermakna.

Apakah ada sikap tubuh khusus dalam mempraktikkan Meditasi Cinta Kasih?

Tidak dibutuhkan sikap tubuh khusus untuk meditasi ini. Anda dapat mempraktikkannya, baik ketika sedang berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring di kasur.

Kapan waktu terbaik untuk mempraktikkannya?

Sekali lagi, tidak ada persyaratan waktu khusus untuk menumbuhkan cinta kasih. Asal anda memiliki waktu untuk dipakai, maka anda dapat bermeditasi.

Dengan mempraktikkan cinta kasih di pagi hari sebelum memulai pekerjaan, maka akan menghadirkan hari penuh kedamaian, yang terisi dengan banyak sekali pikiran mengasihi.

Sebelum anda tidur di malam hari, anda dapat mendedikasikan beberapa waktu untuk

meditasi, yang akan memberikan tidur penuh kedamaian, dan anda akan segar saat bangun di pagi hari. Anda dapat berbaring di kasur, muka menghadap ke atas, dan memulai meditasi sampai jatuh tertidur.

Di mana tempat paling pas untuk mempraktikkan meditasi jenis ini?

Kapan pun anda menemukan lingkungan yang pas, yang tidak banyak kebisingan dan gangguan, sehingga anda dapat mengkonsentrasikan pikiran, maka di situlah tempat yang pas bagi anda untuk berlatih.

Bisa jadi ruang ibadah pribadi anda, ruang tamu, ruang tidur, kantor, atau tempat apapun lainnya. Sepanjang anda nyaman, maka anda dapat berlatih.



7

BAGAIMANA MELATIH METTA?

.....

Duduklah dengan nyaman. Anda dapat duduk di atas bantal, di lantai. Jika mampu bersilang kaki, atau duduklah yang paling nyaman buat anda. Jika tidak dapat duduk di lantai, juga dapat duduk di kursi dengan menjaga punggung agar tetap tegak dan kaki relaks menyentuh lantai.

Ucapkan “Namo tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa” tiga kali, berpikir “Aku menghormat Buddha, Yang Mahasuci dan Tercerahkan Sempurna”.

Tutup kelima panca indra. Anda mudah untuk menutup mata dan mulut, tetapi bagaimana menutup tiga sisanya? Suara dapat menjangkau telinga anda, tetapi jangan dipedulikan. Sensasi dapat muncul di kulit atau tubuh, tetapi jangan diperhatikan. Konsentrasilah hanya pada pikiran.

Anda akan hidup dengan pikiran yang berkesadaran penuh. Anda akan menumbuhkan Metta di dalam pikiran.

Jika ingin memancarkan cinta kasih kepada orang lain, maka pertama kali anda harus menumbuhkannya sendiri dulu.

Jika tidak memiliki Metta untuk diri sendiri, maka anda tidak memilikinya untuk diberikan kepada orang lain. Pancarkan cinta kasih kepada diri anda sendiri dulu.

Mulailah dengan perlahan-lahan.
Tidak usah tergesa-gesa.

Relaks, waktunya panjang.

Berpikirlah dengan penuh kesadaran.

Semoga aku terbebas dari kegelisahan!

Semoga aku terbebas dari penderitaan!

Semoga aku terbebas dari kebencian dan permusuhan!

Semoga aku tenang!

Semoga aku bahagia!

Pancarkan Metta kepada diri sendiri sebanyak waktu yang anda inginkan. Rasakan bahwa pikiran anda bebas dari kegelisahan dan penderitaan. Rasakan bahwa anda berbahagia. Cobalah untuk merasakan sensasi relaksasi di tubuh dan pikiran. Lalu pancarkan pikiran kasih tulus anda ke orang-orang dekat dan yang anda kasihi satu demi satu.

Pikirkan tentang ibu dan ayah yang anda kasihi. Mereka mendedikasikan kehidupan mereka untuk kebahagiaan anda. Mereka membesarkan anda. Mereka menunjukkan

jalan menuju kesuksesan. Mereka adalah Brahma (*Creative God*). Berterima kasihlah pada mereka. Harapkanlah segala kesuksesan pada kehidupan mereka. Pancarkan kasih tanpa batasan dan belas kasih anda kepada mereka.

**Ibu terkasih dan ayah terkasih,
Semoga kalian berdua terbebas
dari kegelisahan!**

**Semoga kalian berdua terbebas
dari penderitaan!**

**Semoga kalian berdua terbebas
dari kebencian dan permusuhan!**

Semoga kalian berdua tenang!

Semoga kalian berdua bahagia!

Banyak orang mengharapkan kebahagiaan dan kesuksesan sejati dalam hidup mereka. Mereka membantu kemajuan anda dalam banyak cara. Pikirkan tentang orang-orang terkasih tersebut. Pancarkan Cinta Kasih kepada orang dekat dan yang anda kasihi.

**Saudara-saudariku,
Kerabat dan kawan-kawanku,
Para guru dan penyemangat (*well wisher*),**

**Semoga mereka semua terbebas
dari kegelisahan!**

**Semoga mereka semua terbebas
dari penderitaan!**

**Semoga mereka semua terbebas
dari kebencian dan permusuhan!**

Semoga mereka semua tenang!

Semoga mereka semua bahagia!

Jika manusia dapat menerima perbedaan dan saling menghargai, jika mereka memiliki niatan baik, persahabatan, dan belas kasih terhadap semua manusia; maka dunia ini akan menjadi tempat yang indah. Manusia akan hidup dalam damai dan harmoni. Mari berharap agar semua umat manusia terbebas dari sakit dan derita.

**Para saudara dan saudari di Indonesia,
Mereka yang tinggal
di negara-negara tetangga,
Mereka yang tinggal di Asia,
Semua umat manusia yang hidup di dunia,**

**Semoga mereka semua terbebas
dari kegelisahan!**

**Semoga mereka semua terbebas
dari penderitaan!**

**Semoga mereka semua terbebas
dari kebencian dan permusuhan!**

Semoga mereka semua tenang!

Semoga mereka semua bahagia!

Anda tidak sendirian. Anda adalah bagian dan paket dari semesta ini. Semua makhluk hidup dan segala hal lainnya adalah saling terkait dan saling bergantung. Kita selalu berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya di dalam siklus keberadaan yang tanpa akhir ini. Semua makhluk hidup sedang menjalani penderitaan.

Pancarkan kasih tanpa batas dan belas kasih anda terhadap semua makhluk hidup, dan berharaplah agar mereka terbebas dari sakit dan derita.

**Semua makhluk yang hidup di bumi,
Makhluk yang hidup di air,
Makhluk yang hidup di angkasa,**

**Makhluk yang terlihat,
Makhluk yang tidak terlihat,
Mereka yang memiliki tubuh fisik kasar,
Mereka yang memiliki
tubuh astral lembut,
Mereka yang tinggal dekat atau jauh,
besar atau kecil,
Semua jenis makhluk yang hidup
dalam keberadaan duniawi ini,**

**Semoga mereka semua terbebas
dari kegelisahan!
Semoga mereka semua terbebas
dari penderitaan!**

**Semoga mereka semua terbebas
dari kebencian dan permusuhan!
Semoga mereka semua tenang!
Semoga mereka semua bahagia!**

Begitu anda selesai memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup, anda dapat membacakan Karaniya Metta Sutta Sutra (Pembabaran tentang Cinta Kasih), jika anda bisa. Saya menyertakan Sutta tersebut di bagian akhir buku ini, untuk mereka yang tertarik.

Adalah kebiasaan yang baik untuk menyatakan harapan kita, setelah melakukan perbuatan baik apapun. Anda dapat melakukan hal itu, sebelum bangkit dari tempat duduk.

Semoga para dewa, orang dekat dan terkasih, para kerabat, dan kawan-kawan yang sudah meninggal, serta semua makhluk hidup mendapatkan berkah jasa ini! Semoga mereka semua mencapai Nirwana!

Semoga jasa ini membantuku untuk berhenti dari kejahatan; untuk menumbuhkan kebaikan; untuk mengikuti jalan Buddha dan mencapai Nirwana!



MOMEN TUNGGAL CINTA KASIH

.....

Install Program (Software) Metta

Komputer bekerja tergantung pada *software* yang di-*install*. Umat manusia mengikuti pemikirannya, ide-ide muncul di pikiran dan diciptakan oleh pikiran. Berikan perintah-perintah yang baik ke pikiran anda. *Install*-lah *software* persahabatan dan belas kasih ke pikiran anda.

Ketika anda menumbuhkan Metta, berarti anda menginstall software persahabatan

universal yang berlaku untuk semua makhluk hidup. Software ini akan mengubah kehidupan anda. Anda akan menjadi orang bajik, berhati baik, dan ramah. Anda akan menjadi mata air niatan baik dan kebahagiaan bagi banyak orang.

Kami Sibuk

Beberapa orang kesulitan untuk mempraktikkan meditasi yang terjadwal. Mereka sangat sibuk. Mereka bahkan tidak memiliki waktu untuk dirinya sendiri. Dari sejak bangun pagi hingga tidur lagi di malam hari, mereka bekerja seperti mesin. Mereka tidak punya waktu untuk menoleh ke belakang.

Meskipun anda sesibuk itu, anda masih tetap dapat mempraktikkan Meditasi Metta, jika memang benar-benar bersedia. Pikiran kita berkelana, ke masa lalu atau masa depan.

Terkadang pikiran menggali masa lalu dan berputar-putar dengan apa yang pernah terjadi. Di lain waktu, pikiran melompat ke masa depan dan terus memimpikan masa depan yang belum terjadi.

Jalan Praktis untuk Berlatih

Andaikan anda sedang di atas kasur untuk tidur. Ketika sedang menunggu untuk jatuh terlelap, pikiran mulai berlarian ke sana ke mari. Latihlah pikiran untuk menumbuhkan Metta, sambil berbaring di kasur. Jangan menyia-nyiakan waktu anda. Jangan bilang anda tidak punya waktu. Terlelap tidurlah sambil menumbuhkan pikiran-pikiran mengasihi.

Di pagi hari, ketika sedang membasuh muka, tersenyumlah untuk diri sendiri dan berpikirlah – Semoga aku sejahtera dan bahagia! Semoga aku mendapatkan hari yang

bahagia! Seperti halnya untuk diriku sendiri, semoga semua makhluk hidup juga sejahtera! Berbahagialah!

Anda pergi ke kantor. Menuju ke mobil dan menyalakan mesin. Sebelum berjalan, tutup mata sejenak dan berpikirlah – Semoga tidak terjadi bahaya bagi kehidupanku dan orang-orang lain! Semoga aku berkendara dengan selamat! Semoga aku mendapatkan hari yang bahagia! Semoga semua makhluk hidup sejahtera! Berbahagialah!

Anda sedang duduk dalam perjalanan, di dalam bus atau kereta api. Buat catatan di kepala agar mengingatkan untuk turun di stasiun atau halte bus yang tepat. Tutup mata dan latihlah Metta.

Anda sedang menunggu bertemu dengan dokter. Terdapat beberapa antrian pasien di depan anda. Jangan buang waktu untuk

kecewa berkenaan tertundanya kedatangan dokter, atau kejadian di pagi hari tadi. Mulailah memancarkan pikiran-pikiran Cinta Kasih kepada diri sendiri dan orang-orang lain.

Bahkan, beberapa saat waktu untuk menumbuhkan Metta ini, akan memberikan sangat banyak kebahagiaan dalam hidup anda. Jika anda menaruh ember di bawah rembesan air, maka air akan terkumpul setetes demi setetes dan memenuhi ember. Dengan cara yang sama, bahkan satu kegiatan penumbuhan cinta kasih akan memberi nilai tambah pada kemajuan kehidupan spiritual anda.

Buddha berkata:

“Para biksu, persis di saat seorang biksu sedang memunculkan pikiran cinta kasih, mengembangkan, dan memberikan perhatian padanya; maka dia pantas disebut biksu. Tidak sia-sia dia bermeditasi.

“Dia berbuat sesuai ajaran Guru, dia mengikuti saran-sarannya, dan mengkonsumsi makanan yang menjadi haknya dari hasil pengumpulan persembahan. Betapa besar hasilnya, jika dia menumbuhkan cinta kasih!”



9

MANFAAT BESAR METTA

Penumbuhan Cinta Kasih akan membawa sebelas manfaat. Sepuluh di antaranya dapat dialami di masa kehidupan kali ini. Berada dalam batasan pribadi dari masing-masing dan setiap orang. Buddha menyapa para biksu dan berkata:

“Oh para biksu, jika ditumbuhkan dan dikembangkan pembebasan pikiran melalui cinta kasih, sering dipraktikkan, menjadi kendaraan dan landasan bagi seseorang, dengan mantap dimunculkan,

dikonsolidasikan, dan dilaksanakan secara pantas; maka dapat diharapkan terjadinya sebelas berkah. Apakah kesebelas berkah tersebut?

Tidur dengan penuh kedamaian; tidak mengalami mimpi buruk; bersahabat dengan makhluk hidup; bersahabat terhadap non-makhluk hidup; dilindungi oleh para dewa; api, racun, dan senjata tidak dapat menyakitinya; pikirannya menjadi mudah berkonsentrasi; raut wajahnya menjadi tenang damai; akan mati dengan mantap; dan jika tidak menembus yang lebih tinggi, maka akan terlahir di alam Brahma.

Anda tidur penuh kedamaian

Beberapa orang stres karena pekerjaan kantor, dan tidak dapat tidur dengan damai. Ada yang khawatir berlebihan dengan bisnis, anak-anak, masa depan, ataupun pergaulannya. Mereka juga tidak mendapat

tidur yang damai. Beberapa orang marah atau cemburu terhadap seseorang atau sesuatu. Karenanya, mereka mengalami kesulitan tidur. Ada yang berusaha berlebihan untuk mencapai sesuatu, dan mereka tidak memiliki kedamaian di pikiran.

Karena stres, ragu, tegang, cemburu, marah, nafsu, dan harapan; maka menjadi sulit tidur. Mereka berguling bolak-balik di atas kasur, tetapi tetap tidak bisa tidur. Ada yang mengunjungi dokter untuk meminta pil tidur. Ada yang minum alkohol agar mabuk dan terkapar di atas kasur. Beberapa pergi ke pub/diskotek untuk membuang waktu, karena gelisah di malam hari.

Tetapi, jika anda mempraktikkan Cinta Kasih sambil menunggu saatnya ngantuk di atas kasur; maka anda akan tidur pulas dalam damai. Tidak perlu pil tidur. Tidak ada dampak negatif sama sekali.

Ketika anda menumbuhkan Cinta Kasih, pikiran anda menjadi terkonsentrasi. Sirkulasi darah mengalir lancar. Otot-otot tubuh relaks. Temperatur tubuh menurun. Anda memasuki fase tidur penuh kedamaian.

Bangun tidur dengan nyaman

Karena anda mendapatkan istirahat yang cukup, maka tubuh dan pikiran menjadi bersemangat dan segar. Anda tidak merasa malas, capek, atau mengantuk di pagi hari. Seperti bunga segar yang baru mekar, anda bahagia dan segar.

Anda jatuh tertidur saat menumbuhkan pikiran-pikiran kasih. Ketika pikiran aktif mulai tertidur, pikiran bawah sadar mulai bangun. Cinta Kasih akan bertahan di level bawah sadar anda. Ketika bangun di pagi hari, kepala anda terisi dengan pikiran-pikiran kasih.

Segarkan pikiran anda sebelum bangkit dari kasur. Berbisiklah:

Semoga aku sejahtera dan bahagia!

Semoga aku mendapatkan hari yang menyenangkan!

Seperti halnya untuk diriku, semoga semua makhluk hidup juga sejahtera dan bahagia!

Semoga mereka juga mendapatkan hari yang menyenangkan!

Bangunlah dari kasur anda dengan tubuh yang segar dan pikiran yang berbahagia. Anda pasti akan mendapatkan satu harian yang menyenangkan.

Tidak ada mimpi buruk

Seorang psikiater Eropa, Dr. Sigmund Freud, berkata bahwa mimpi berkaitan kuat dengan harapan-harapan kita atau memiliki akar-akar

emosional darinya. Faktanya, saat terbangun pun kita juga bermimpi. Kita menciptakan dunia kita melalui imajinasi.

Anda sedang menyeterika pakaian. Pagi itu, anda membeli tiket lotere. Anda mulai berpikir – jika memenangkan hadiah pertama, maka aku akan melunasi pinjaman bank dan membeli mobil baru. Aku akan membeli rumah di kondominium, dimana aku akan memiliki gym dan kolam renang – anda sangat terhanyut dalam menciptakan dunia anda sendiri, serta melupakan apa yang sedang terjadi; dan secara tidak sengaja telah membakar pakaian anda.

Penciptaan mental dikenal sebagai Sankhara di dalam Agama Buddha. Ketika tidur pun kita juga menciptakan dunia kita sendiri. Penciptaan-penciptaan mental itu terlihat sebagai mimpi. Kebanyakan mimpi kita diciptakan oleh pikiran, meskipun terdapat

beberapa mimpi yang terkait dengan persepsi indra keenam.

Ketika pikiran aktif mulai tertidur, maka pikiran bawah sadar menjadi aktif. Lalu, pikiran-pikiran, ide-ide, formasi dan penciptaan-penciptaan mental yang tersimpan dalam pikiran bawah sadar mulai muncul sebagai mimpi-mimpi kita.

Anda mencintai seseorang dan ingin menjalin sebuah hubungan. Dalam mimpi, anda melihat bahwa anda sedang bersamanya, berjalan berdampingan di pantai saling bergandengan tangan.

Anda berdebat dengan boss anda, tentang sebuah permasalahan tertentu. Anda sangat marah. Anda mengontrol emosi, dan pulang ke rumah serta tertidur.

Di dalam mimpi, yang terjadi adalah anda menampar boss anda, atau anda melihatnya

mengalami kecelakaan dan mati di lokasi kejadian.

Begitulah cara emosi dan penciptaan mental anda muncul menjadi sebuah mimpi. Ketika anda mempraktikkan Cinta Kasih, tidak ada ruang bagi pikiran-pikiran jahat yang tidak sehat untuk mengalahkan anda.

Karena pikiran baik menyingkirkan semua bentuk pikiran jahat, maka pikiran-pikiran jahat tidak akan muncul. Ketika kesadaran aktif beralih ke pikiran bawah sadar, maka anda tidak akan mengalami mimpi buruk atau mimpi jahat, namun hanyalah mimpi-mimpi manis.

Anda adalah sahabat bagi makhluk hidup

Sebelum anda melakukan kontak dengan seseorang melalui mata, sebelum anda berbicara; pikiran anda sudah mulai

berkomunikasi dengan orang di sekitar anda. Pikiran memiliki kekuatan untuk merasakan pikiran orang lain. Ketika pikiran penuh dengan Cinta Kasih, maka pikiran itu sendiri akan memancarkan kekuatan positif ke sekitar.

Pikiran adalah pelopor segalanya. Pikiran adalah akar dari kata-kata dan perbuatan. Ketika pikiran didasarkan pada pemikiran-pemikiran positif, ketika pikiran diwujudkan dalam persahabatan; maka kata-kata dan perbuatan-perbuatan anda akan menjadi ramah.

Ketika anda melintas ke arah orang lain, mereka dapat merasakan bahwa anda ramah; anda damai dan tenang. Anda selalu tertawa dan menarik. Mereka merasa ingin menjadi dekat dengan anda. Ketika pikiran menjadi mengasihi dan bersahabat, maka perasaan anda menjadi damai dan jernih.

Kata-kata anda enak didengar. Anda mengucapkan kata-kata yang benar dan bermakna. Anda berbicara di saat yang tepat, di tempat yang tepat. Anda tidak mengucapkan kata-kata kasar, keras, dan tidak berguna yang dapat menyakiti orang lain. Kata-kata anda pantas untuk dikenang. Orang suka mendengarkan anda.

Karena pikiran anda menjadi murni, maka aksi-aksi anda menjadi diharapkan dan disetujui. Aksi-aksi anda membawa kedamaian, harmoni, dan kebahagiaan ke masyarakat dimana anda tinggal. Anda akan menjadi orang yang mulia. Anda akan menjadi orang berharga yang terhormat di antara umat manusia. Siapa pun yang berhadapan dengan anda, akan menganggap anda sebagai orang yang ramah, berhati baik, dan manis.

Di saat Buddha mengunjungi kampung halaman-Nya, setelah tujuh tahun, anak-

Nya pangeran Rahula menemui Buddha, memegang tangan-Nya dan berkata:

“O Petapa, bahkan bayanganmu pun menenangkanku.”

Biksu Devadatta menyewa para pembunuh profesional untuk membunuh Buddha. Tetapi, saat berhadapan dengan Buddha, pikiran mereka menjadi berubah. Bukannya penuh kebencian, malahan pikiran mereka dipenuhi dengan niatan baik dan persahabatan. Mereka berlutut di hadapan Buddha meminta pengampunan.

Mereka yang datang untuk merusak nama baik-Nya dengan pikiran jahat yang dikuasai kebencian dan kecemburuan, telah berubah menjadi murid-murid-Nya. Mereka menjadi kawan. Bukannya menyakiti Dia, mereka meninggalkan Buddha sambil memuji sifat-sifat mulia dan kebijaksanaan-Nya. Begitu

berhadapan dengan Buddha, pikiran-pikiran jahatnya menjadi lenyap seperti ketika matahari bersinar, maka kegelapan menjadi hilang.

Ini bukanlah keajaiban. Ini adalah kekuatan Metta. Kasih dan welas asih Buddha tidak terukur. Kita semua memiliki potensi untuk mengembangkan Cinta Kasih, agar mencapai kekuatan universal dari persahabatan.

Anda menjadi sahabat bagi bukan makhluk hidup

Ketika sedang marah, bahkan anjing atau kucing peliharaan anda pun akan lari. Mereka bahkan dapat memahami pikiran anda, dan dapat merasakan pikiran jahat, tidak sehat, dan tak ramah yang muncul di kepala anda. Persis dengan cara yang samalah, ketika pikiran anda terisi dengan kasih tanpa batas, maka akan menarik tidak hanya manusia, tetapi juga non-manusia.

Para petapa dan biksu tinggal di hutan-hutan rimba tanpa senjata sama sekali, di antara binatang-binatang berbahaya dan ular-ular beracun. Mereka tidak diserang, dikarenakan cinta kasih mereka yang besar. Kebanyakan binatang menyerang manusia dikarenakan takut. Ketika seorang mulia yang menumbuhkan kasih tanpa batas dan juga belas kasih sedang berjalan di dalam hutan, para binatang dapat merasakan bahwa mereka tidak berbahaya. Mereka bersahabat; dan tidak ada yang perlu ditakutkan. Mereka menjadi ramah.

Ketika gajah Nalagiri dimabukkan dan dikirim untuk membunuh Buddha, Buddha memancarkan kasih tanpa batas dan belas kasih kepada gajah itu, dan ia berlutut di hadapan Buddha. Pancaran penuh kekuatan dari Cinta Kasih besar Buddha telah merubah pikiran-pikiran destruktif penuh kebencian gajah itu menjadi niatan baik dan persahabatan.

Di minggu keenam pasca pencerahan, ketika Buddha sedang duduk di bawah pohon Bodhi, terjadi hujan deras dengan petir dan guntur. Dikisahkan, pada saat itu, seekor kobra besar bernama Mucalinda yang tinggal di sebelahnya, keluar dari sarangnya dan menaungi Buddha dari hujan dan dingin.

Ketika sekelompok biksu yang sedang bermeditasi di hutan diganggu oleh makhluk-makhluk halus, Buddha mengajarkan Metta Sutta dan menyuruh mereka memancarkan cinta kasih sebelum mempraktikkan Meditasi Kesadaran (*Insight Meditation*). Dampak dari niatan baik dan persahabatan mereka, para makhluk halus berhenti mengganggu para biksu.

Para dewa melindungi dan membantu anda

Siapakah para dewa itu?

Bumi bukanlah satu-satunya tempat yang memiliki kehidupan. Dari sudut pandang Agama Buddha, terdapat 31 alam keberadaan. Para ilmuwan mengatakan bahwa kita hidup di alam tiga dimensi, sementara alam semesta dapat memiliki sepuluh hingga sebelas dimensi.

Para dewa adalah jenis tertentu dari makhluk-makhluk yang tak terlihat. Mereka tidak memiliki tubuh fisik kasar seperti anda dan saya. Mereka memiliki tubuh astral yang halus, yang terbuat dari elemen-elemen yang sangat lembut.

Dari sudut pandang Agama Buddha, baik itu yang kasar maupun halus, adalah kombinasi

dari material dan energi mental. Dalam pengertian tertinggi, makhluk hidup adalah sebuah aliran energi yang terus menerus berubah.

Energi Karma Positif dapat membawa orang terlahir sebagai dewa. Itu adalah alam yang berbeda, dimana makhluk hidup akan menjalani kehidupan yang menyenangkan dan nyaman. Mereka juga memiliki kemampuan-kemampuan dan kekuatan-kekuatan tertentu yang tidak dimiliki oleh manusia seperti kita. Di lain sisi, kita juga memiliki kemampuan-kemampuan dan kekuatan-kekuatan yang mereka tidak miliki.

Ketika seseorang menumbuhkan kasih tanpa batas dan belas kasih, kekuatan Metta akan menarik makhluk-makhluk baik yang tak terlihat ini. Energi negatif memiliki kekuatan magnetik untuk menarik makhluk-makhluk jahat, sementara energi positif memiliki

kekuatan magnetik untuk menarik makhluk-makhluk baik; dan para dewa akan melindungi mereka yang menumbuhkan Metta.

Tetapi bagaimana cara mereka melindungi anda?

Di pagi hari anda berangkat bekerja. Di hari itu, anda sedang menunggu kereta atau bus. Bus sampai ke halte pada waktu seperti biasanya. Tetapi, tiba-tiba anda merasa tidak ingin masuk dalam bus tadi entah karena apa; dan menunggu bus berikutnya. Bus yang tidak jadi anda naiki itu mengalami kecelakaan, dan banyak orang yang meninggal.

Siapa yang mempengaruhi pikiran anda untuk menaiki bus tadi?

Para dewa juga dapat membantu anda dalam banyak cara.

Anda mencari pekerjaan. Anda berkesempatan untuk mengikuti sebuah *interview*. Para pejabat yang meng-*interview* melihat bahwa anda adalah orang yang ramah dan jujur. Para dewa dapat mempengaruhi pikiran para peng-*interview* untuk berpikir bahwa anda adalah orang yang paling cocok untuk pekerjaan itu. Jika anda memiliki kualifikasi pendidikan dan pengalaman kerja, maka ada peluang yang lebih besar bagi anda untuk terpilih dibandingkan para kandidat lainnya.

Api, racun, atau senjata tidak dapat menyakiti anda

Selain disebabkan oleh energi karma buruk, anda tidak akan bisa mati sebelum saatnya, atau dalam kata lain anda tidak akan dapat dibunuh.

Tidak berarti bahwa ketika seseorang menembak anda, maka anda tidak akan mati.

Juga bukan berarti bahwa setelah anda minum racun, tetap masih tidak mati. Maksudnya adalah bahwa kemungkinan anda dibunuh atau disakiti akan jauh menurun, dan anda akan terlindungi.

Hal ini dapat terjadi dikarenakan perlindungan para dewa dan para makhluk tak terlihat. Hal itu juga dapat terjadi dikarenakan penguasaan persepsi indra tambahan anda sendiri. Juga bisa dikarenakan energi karma positif anda sendiri, yang anda hasilkan melalui Cinta Kasih. Apapun, hal itu dikarenakan kekuatan Metta.

Anggaplah ada orang yang berencana membunuh anda. Anda telah pergi ke kantor, dan sekarang dalam perjalanan pulang kembali ke rumah. Si pembunuh sedang menunggu anda. Tiba-tiba anda ditelpon kawan anda, dan dia berkeras ingin menemui anda malam itu secara langsung

untuk menyelesaikan sebuah permasalahan mendesak. Anda berbalik arah dan menuju rumah kawan anda. Setelah bercakap-cakap, kawan anda berkeras meminta anda untuk bermalam di rumahnya. Anda menurut. Anda selamat dari si pembunuh. Anda selamat dari kematian.

Anda sedang menyetir di tol dengan kecepatan tinggi. Tiba-tiba intuisi muncul di kepala anda “perlambat dan pindah jalur, akan ada kecelakaan.” Anda segera bereaksi dan selamat dari kecelakaan fatal. Beberapa orang mati di tempat.

Anda disuguhi makanan yang dicampur racun. Di hari itu, tanpa diduga-duga anda mendadak sangat sibuk. Anda lupa sepenuhnya dengan makan siang. Ketika teringat di sore hari bahwa anda belum makan siang, waktu sudah hampir jamnya makan malam. Anda membuang menu makan siang itu ke tong sampah, dan pergi ke restoran untuk makan

malam. Anda beruntung. Anda selamat dari makanan beracun.

Wajah menjadi cantik dan menarik

Tidak dibutuhkan operasi plastik untuk menata wajah anda. Tidak perlu *me-make up* wajah, jika wajah anda sudah bercahaya. *Cream, lipstick*, atau produk-produk kecantikan lainnya tidak dapat memberikan seperti yang bisa dipersembahkan oleh Metta. Wajah anda akan menjadi bersahabat, menarik, damai, dan tenang.

“Wajah adalah cermin pikiran,” kata beberapa orang. Wajah menunjukkan perasaan yang sedang ada di pikiran. Ketika muncul pikiran yang cantik, bersahabat, dan mengasihi di kepala; maka akan tercerminkan di wajah.

Ketika anda marah, pergi dan lihatlah wajah anda di cermin. Anda akan takut melihat wajah kemarahan anda sendiri. Ia menatap

masam kepada anda. Ketika anda ragu, stres, atau emosional; anda kelihatan jelek sekali dan murung merunduk. Diri anda sendiri tidak akan menyukai wajah itu.

Ketika anda bahagia, ceria, energik; ketika pikiran anda dipenuhi dengan pikiran mengasihi, sekali lagi, pergi dan lihatlah wajah anda di cermin. Anda akan terkejut melihat betapa cantik dan menariknya anda.

Ketika kepala dipenuhi dengan pemikiran mengasihi, maka anda akan selalu bahagia, dan anda selalu tersenyum. Anda bahagia, dan membuat orang-orang lain bahagia.

Uang berapa pun tidak mampu membeli kecantikan yang diproduksi oleh Metta. Tidak ada obat atau vitamin yang dapat memberikan wajah nyaman dan teduh tenang. Hanya dengan menumbuhkan kasih tanpa batas dan belas kasih di pikiran, anda akan mendapatkan

kebahagiaan dan kecantikan sejati dalam hidup anda.

Ketika anda gelisah; ketika anda terbakar kemarahan; maka anda tidak dapat tersenyum. Walaupun tersenyum, akan menjadi dibuat-buat. Tidak ada kecantikan alamiah di sana.

Ketika anda bahagia; ketika pikiran dipenuhi dengan pemikiran mengasihi; maka anda secara alamiah menjadi ramah; anda tersenyum kepada yang anda temui. Senyum adalah simbol persahabatan dan kebahagiaan sejati.

Latihlah tersenyum, jika anda belum memiliki kebiasaan itu; mulailah dengan diri anda sendiri. Menghadaplah cermin dan tersenyumlah kepada diri sendiri dulu dan berpikirlah, semoga setiap orang berbahagia! Begitu anda mempraktikkannya, maka akan mulai bergulir.

Pikiran menjadi mudah berkonsentrasi

Keinginan seksual, keinginan jahat, kegelisahan dan keragu-raguan, kemalasan dan kebosanan, dan kecurigaan adalah penghalang-penghalang pikiran. Selama pikiran tertutup oleh kelima faktor mental tadi, maka tidak akan tercerahkan. Tidak akan terkonsentrasi.

Ketika anda menumbuhkan Meditasi Metta, maka kondisi-kondisi mental tadi menjadi melemah. Pikiran menjadi tenang. Akhirnya anda akan mencapai pikiran yang terpusat.

Pikiran-pikiran jahat menjadi terdesak. Pikiran-pikiran baik menjadi aktif dan kuat. Ketika awan gelap hilang, maka akan muncul matahari terang. Pikiran anda menjadi terkonsentrasi dengan baik.

Di saat kematian, pikiran anda tidak bingung

Anda tidak akan memiliki penyesalan, jika tidak pernah melakukan perbuatan jahat. Anda bahkan akan tersenyum dan penuh belas kasih. Anda memiliki keyakinan kuat di dalam diri. Anda telah menumbuhkan kebaikan. Anda telah menghasilkan energi karma positif. Anda tidak takut pada kematian, karena tahu bahwa kehidupan anda setelah ini akan beruntung. Di saat kematian, pikiran anda tidak bingung.

Buddha berkata,

“Orang yang telah melakukan perbuatan-perbuatan jahat akan menderita di kedua dunia, yaitu saat ini dan nanti. Saat ini, dia menderita, karena berpikir “aku telah melakukan kejahatan.” Dan akan menjalani

kehidupan lanjut yang penuh penderitaan, menderita setelah itu.

“Orang yang telah melakukan perbuatan-perbuatan baik, akan berbahagia di kedua dunia, yaitu, saat ini dan nanti. Saat ini dia akan berbahagia karena berpikir “aku telah melakukan perbuatan baik.” Dan akan menjalani kehidupan lanjut yang penuh berkah, berbahagia setelah itu.”

Anda akan terlahir di alam Brahma

Cinta Kasih, Belas Kasih, Kebahagiaan, dan Ketenangan adalah empat kualitas transenden besar. Makhluk yang terlahir di alam material yang baik, akan mengalami kualitas-kualitas transenden ini.

Jika anda menumbuhkan meditasi berdasarkan kualitas-kualitas baik itu, dan mencapai keadaan pikiran yang lebih tinggi

(Empat Jhana), maka akan mengalami sifat kalem, tenang, damai, dan harmoni dari alam super surgawi itu, di sini sekarang juga; di dalam tubuh dan pikiran manusia anda.

Mungkin sekali bagi anda untuk mengembangkan Meditasi Metta ke level yang lebih tinggi, dan mempraktikkan teknik-teknik meditasi pencerahan untuk menyingkirkan kotoran dari pikiran anda. Lalu anda sendiri akan mencapai Pencerahan sempurna dalam hidup saat ini juga.

Jika anda tidak mencapai Pencerahan, serta mengembangkan pikiran hanya ke empat level lebih tinggi tadi; maka anda akan terlahir dalam salah satu dari alam-alam material halus yang cocok dengan level mental anda.

Jika anda tidak dapat mencapai level mental yang lebih tinggi, tetapi menumbuhkan Cinta Kasih secara memadai, serta terus

mengembangkannya, maka anda masih akan berbahagia di kehidupan saat ini dan terlahir dalam alam yang menyenangkan dan nyaman setelah kematian, dimana anda mengalami kebahagiaan dan kenyamanan hidup.



TEKNIK-TEKNIK METTA UNTUK MENGATASI MASALAH

.....

Anda berselisih dengan seseorang di tempat kerja. Anda sangat tidak bahagia dengan hal itu. Kapan pun anda ingat kejadian atau melihat orang itu; maka perasaan-perasaan tidak nyaman tadi muncul di kepala. Anda ingin mengatasi masalah itu demi kebaikan anda sendiri, agar mendapatkan pikiran yang damai dan nyaman, dan juga agar tidak menciptakan musuh.

Pergilah ke tempat yang sunyi, dimana anda tidak akan terganggu orang lain. Analisalah

kejadian itu. Jangan berpihak. Jadilah netral dan terkadang anda akan memahami bahwa bukan hanya dia, tetapi anda juga, yang telah berperilaku bodoh. Tidak ada yang sempurna. Lupakan dan maafkan. Sarankan ke pikiran anda untuk melepaskan perasaan tidak nyaman dan relaks.

Lalu visualisasikan wajah orang itu, dan pancarkan Cinta Kasih kepadanya. Jika anda tulus dengan perbuatan anda, maka anda akan lihat bahwa orang tadi segera menjadi ramah kembali. Anda dapat membangun sebuah hubungan yang baru yang bersahabat dengannya, dan mempertahankannya melalui kesalingpahaman.

Anda putus cinta dengan pacar. Anda merasa sedih. Egoisme, kemarahan, kebencian, dan kecemburuan muncul di pikiran. Terkadang anda merasa seperti ingin membalas dendam. Di lain waktu, anda merasa hidup tidak berguna, dan ingin mengakhirinya.

Apapun itu, tidak akan menghadirkan kedamaian yang bertahan lama di kepala anda. Jika pikiran yang berbahaya itu berakar di kepala anda, maka akan merusak kehidupan anda dan membawa penderitaan kepada orang-orang lain.

Sekarang saatnya untuk menenangkan diri dan mengontrol emosi anda. Jika tidak dapat menemukan tempat yang damai di rumah atau lainnya, pergilah ke wihara, beri hormat kepada Buddha, duduk dan praktikkan meditasi Cinta Kasih. Singkirkan api yang membakar di dalam diri.

Jika perlu, dapat bercakap-cakap dengan biksu untuk membicarakan pikiran anda. Para biksu akan memberi saran dan membimbing anda dengan penuh belas kasih. Mereka akan menunjukkan persahabatan kepada anda, dan anda akan merasa lebih baik.



11

LIMA JALAN UNTUK MENYINGKIRKAN DENDAM/IRI HATI

.....

Kebencian, keinginan jahat, kecemburuan, kemarahan adalah pikiran negatif dan musuh yang akan merusak dan melemahkan Metta. Buddha mengajarkan lima metode praktis untuk menyingkirkan dendam atau iri hati.

Gantilah pikiran jahat dengan pikiran baik

“Ketika seseorang memberikan perhatian ke sebuah petunjuk, melekat pada petunjuk itu, maka muncul pikiran jahat dalam dirinya yang

terkait dengan keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin; maka dia harus memberikan perhatian kepada petunjuk lain yang terkait dengan kebaikan.

“Ketika seseorang memberikan perhatian ke sebuah petunjuk lainnya yang terkait dengan kebaikan, maka segala pikiran jahat yang terkait dengan keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin akan terabaikan di dalam dirinya dan melemah. Jika mengabaikannya, maka pikiran menjadi mantap secara internal, dengan tenang membawa ke fokus dan konsentrasi.

Persis seperti seorang tukang kayu trampil atau asistennya akan memukul, mencabut, dan mengganti paku berkarat dengan yang masih bagus, begitu pula ...”

Anda diundang datang ke sebuah pesta perkawinan. Berdandan dengan pakaian baru, anda keluar dari rumah menuju mobil.

Di saat itu, seekor burung berak di pakaian anda.

Apa yang akan anda lakukan? Segera anda melepas pakaian dan memakai pakaian ganti yang bersih; atau mencucinya; bukankah begitu? Dengan cara yang sama, gantilah pikiran kotor dengan pikiran baru yang baik.

Gantilah kebencian dengan kasih, kejahatan dengan belas kasih, kecemburuan dengan kebahagiaan, kemarahan dengan persahabatan, keserakahan dengan kemurahan hati.

Menguji bahaya dari pikiran-pikiran jahat

“Jika masih muncul pikiran-pikiran jahat di dalam dirinya, maka dia harus menguji bahaya dari pikiran-pikiran itu: pikiran-pikiran tadi tidak baik, tercela, dan akan berdampak pada penderitaan.

“Seperti seorang pria atau wanita, muda, remaja, dan penggemar pernak-pernik akan ngeri, terhina, dan jijik; jika bangkai ular atau anjing atau manusia digantung ke lehernya. Begitu pula ... ”

Ketika pikiran jahat muncul di kepala tanpa terbawa emosi, maka amatilah pikiran anda dengan netral. Anda akan terkejut melihat betapa bahayanya beberapa pemikiran yang muncul di kepala. Jika anda merubah pikiran itu menjadi aksi dan mengimplementasikannya, maka hanya akan membawa bencana dan penderitaan.

Ketika kemarahan, niatan jahat, kecemburuan, atau keculasan muncul di pikiran, anggaplah sebagai buaya beracun. Jangan memberinya makan. Usirlah mereka. Begitu buaya beracun itu membesar di pikiran, maka mereka akan merusak anda, serta siapa pun yang bertemu dengan anda.

Pikiran-pikiran jahat seperti virus berbahaya. Jangan terinfeksi. Hancurkan mereka begitu bersinggungan dengannya. Tetapi, jangan menyakiti diri anda dan orang lain di dalam prosesnya.

Lupakan pikiran jahat dan jangan memperhatikannya

“Jika pikiran-pikiran jahat masih muncul dalam dirinya, dia harus mencoba untuk melupakan pikiran-pikiran itu, dan tidak boleh memberinya perhatian.

Seperti pria bermata jeli yang tidak ingin melihat pemandangan di depannya, akan menutup mata atau menoleh. Begitu pula ... ”

Anda dalam perjalanan ke tempat kerja. Anda melewati seseorang yang tidak ingin anda ajak bicara. Begitu berbicara dengannya, kemarahan dan pikiran-pikiran negatif yang

terkait akan segera muncul di kepala anda. Anda tidak dapat mengontrol emosi anda.

Jangan mengajukan alasan-alasan yang tidak perlu. Jangan memberi perhatian pada orang itu. Abaikan dia dan hindari pikiran-pikiran negatif yang muncul di kepala.

Menenangkan pembentukan pikiran

“Jika pikiran-pikiran jahat masih muncul dalam dirinya, maka dia harus memberi perhatian untuk menenangkan pembentukan pikiran-pikiran itu.

Seperti seorang pria yang sedang berjalan cepat mungkin berpikir: Mengapa saya berjalan cepat? Bagaimana jika aku berjalan lambat saja? Dan dia akan berjalan melambat;

Lalu mungkin dia berpikir: Mengapa aku berdiri? Bagaimana jika aku duduk saja? Dan dia akan duduk;

Lalu dia mungkin berpikir: Mengapa aku duduk? Bagaimana jika aku berbaring saja? Dan dia akan berbaring.

Dengan begitu, dia akan mengganti setiap postur kasar dengan yang halus. Begitu juga ... ”

Di sini, anda harus menganalisa dan mempenetrasi proses pikiran anda dengan tujuan untuk menyingkirkan pikiran jahat. Tenangkan pikiran anda setahap demi setahap.

Seperti seorang sopir yang mengemudi dengan kecepatan tinggi akan memperlambat mobil itu dengan merubah ke persneling yang lebih rendah dan menekan pedal rem, anda juga harus menenangkan pikiran-pikiran negatif dan menghentikan sepenuhnya.

Jatuhkan, hambat, dan hancurkan pikiran dengan pikiran untuk mengalahkan pikiran jahat

“Jika pikiran jahat masih muncul dalam dirinya, maka dengan gigi mengatup dan lidah menekan langit-langit mulut, dia harus menjatuhkan, menghambat, dan menghancurkan pikiran dengan pikiran.

Seperti seorang pria kuat dapat mengalahkan seorang pria lemah menggunakan kepala atau pundak, dan menjatuhkan, menghambat, dan menghancurkannya. Begitu juga ... ”

Dengan mempraktikkan kelima teknik ini, anda dapat melemahkan pikiran-pikiran jahat yang sudah berakar di kepala, dan dapat menghindarkan pikiran-pikiran negatif muncul di kepala.

Dengan menumbuhkan Meditasi Metta setiap harinya, anda dapat memperkuat pikiran-

pikiran positif yang bersahabat, yang sudah berakar di kepala, dan dapat mengembangkan pikiran-pikiran positif yang sebelumnya tidak muncul.

Dengan cara ini, anda akan menjadi manusia yang mulia. Anda akan menjadi seseorang, yang ramah, bijak, penuh belas kasih, dan berharga. Anda akan berpindah dari Kegelapan ke Terang. Anda akan berpindah dari satu Terang ke Terang berikutnya.

Berhenti dari Kejahatan.

Menumbuhkan Kebaikan.

Memurnikan Pikiran.

Ini adalah ajaran dari semua Buddha.

Semoga Semua Makhluk Hidup Sejahtera dan Berbahagia!



KARANIYA METTA SUTTA (PEMBABARAN TENTANG CINTA KASIH)

.....

Karaniyamatthakusalena

Yam tam santam padam abhisamecca,

Sakko uju ca suju ca,

Suvaco cassa mudu anatimani.

Mereka yang terlatih dengan niatan baik, dan ingin mencapai kondisi Tenang, maka dia harus berbuat:

Dia harus cekatan, tulus/jujur, patuh, lembut, dan rendah hati.

Santussako ca subhara ca,

Appakicco ca sallahukavutti,

**Santidriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesu ananugiddho.**

Teguh, mudah dilayani, hidup sederhana, panca indra yang terkendali, berhati-hati, lembut dalam tutur kata, dan tidak melekat dengan keluarga.

**Na ca khuddam samacare kinci,
Yena vinnu pare upavadeyyum,
Sukhino va khemino hontu,
Sabbe satta bhavantu sukhitatta.**

Janganlah dia melakukan kesalahan yang terkecil sekali pun, agar orang bijak tidak mencelanya. (Dia sebaiknya berpikir:) "Semoga semua makhluk berbahagia dan selamat. Semoga mereka memiliki pikiran yang berbahagia"

**Ye keci panabhuta'tthi,
Tasa va thavara va anavasesa,**

**Digha va ye mahanta va,
Majjhima rassaka'nukathula.**

**Dittha va yeva addittha,
Ye ca dure vasanti avidure,
Bhuta va sambhavesi va,
Sabbe satta bhavantu sukhitatta.**

Semua makhluk hidup – lemah atau kuat; panjang, gemuk, atau biasa; pendek, kecil, besar; yang terlihat maupun tak terlihat; tinggal di tempat yang jauh atau dekat; yang sudah terlahir maupun belum terlahir – semoga semua makhluk memiliki pikiran yang berbahagia”

**Na paro param nikubbetha,
Natimannetha kattha ci nam kanci,
Byarosana patighasanna,
Nannamannassa dukkhamiccheyya.**

Janganlah dia memperdaya atau meremehkan siapa pun di mana pun. Saat dalam

kemarahan ataupun niatan jelek, janganlah dia menginginkan orang lain celaka.

**Mata yatha niyam puttam,
Ayusa ekaputtamanurakkhe,
Evampi sabbabhutesu,
Manasam bhavaye aparimanam.**

Seperti seorang ibu yang akan melindungi anak tunggalnya dengan nyawa, begitu pula seharusnya orang menumbuhkan kasih tanpa batas kepada semua makhluk.

**Mettan ca sabbalokasmim,
Manasam bhavaye aparimanam,
Uddham adho ca tiriyan ca,
Asmbadham averam asapattam.**

Seharusnya dia memancarkan kasih tanpa batas seluruh dunia – atas, bawah, dan ke sekitar, tanpa niatan jelek dan tanpa kejahatan.

**Tittham caram nisinno va,
Sayano va yavatassa vigatamiddho,
Etam satim addhittheyya,
Brahmametam viharam idhamahu.**

Berdiri, berjalan, duduk, atau ringberba, selama dia sedang sadar, seharusnya dia mengembangkan kesadaran ini. Ini yang mereka katakan “Kehidupan Mulia” ada di sini.

**Dtthin ca anupagamma silava,
Dassanena sampanno,
Kamesu vineyya gedham,
Na hi jatu gabbaseyyam punaretiti.**

Tidak terjatuh ke dalam pandangan-pandangan keliru, terpuji, diberkahi dengan pencerahan, tidak rakus dengan hal-hal yang tidak berharga, pastilah dia tidak akan pernah lagi terwujud lagi di dalam sebuah rahim.

TENTANG PENULIS



Lahir di pedesaan Bibile daerah Tenggara Sri Lanka, Yang Mulia Kanugolle Rathanasara menjadi samanera (calon biksu) di usia muda dua belas tahun, dan mendapatkan pentahbisan penuh sebagai biksu pada tahun 1998 di Malwatu Maha Viharaya, Kandy, Sri Lanka.

Keinginannya yang besar untuk belajar membawanya memasuki gerbang Universitas Kelaniya, dan lulus tahun 1998 dengan gelas Bachelor of Arts dalam Ilmu Komunikasi Massa.

Wujud mulia dari usahanya untuk membagikan pengetahuan Dharma secara internasional, terpenuhi ketika beliau terpilih menjadi biksu tetap di Sri Lankaramaya Buddhist Temple di Singapura tahun 2001, atas undangan dari Singapore Sinhala Buddhist Association yang mengelola wihara tersebut.

Belajar dari masa kecilnya sendiri, dia banyak mendapatkan dukungan dari para pemuda, dan menyatukan mereka dalam satu kelompok yang disebut Dhamma Gavesi Youth Group (Para Pencari Kebenaran), tidak hanya untuk meningkat secara spiritual, tetapi juga untuk berkontribusi dengan beraneka cara terhadap aktivitas-aktivitas wihara.

Kemampuan komunikasi yang bagus memantapkannya memimpin diskusi Dharma setiap Jumat sore, dan juga kelas diskusi Sutta dan Paritta Pali di hari Minggu, yang meningkatkan minat para peserta.

Subkomite Penyebaran Dharma dan Pendidikan
Sri Lankaramaya Buddhist Temple





Penerbit Dian Dharma



Profil

SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggaha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan atau media lainnya.

DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta 11510. Hp. 081 1150 4104
Telp. & Fax (021) 567 4104
Email: penerbit@diandharma.com

NEW EDITION

BUKU

Buku April 2018



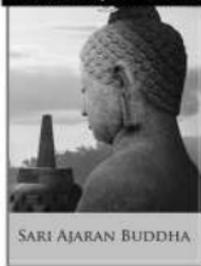
Bagaimana Cara Menjadi Bahagia

Ven. K. Rathanasara

Orang-orang bijaksana pada zaman dahulu kala menyatakan bahwa semua metode yang diajarkan oleh Buddha, baik yang sifatnya jitu praktis maupun jalan hakiki tertinggi, dimaksudkan hanya untuk membawa orang mencapai Kebuddhaan.

123 hlm

Buku September 2017



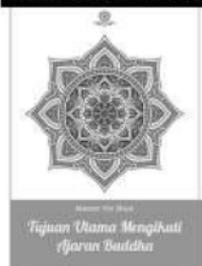
Sari Ajaran Buddha

Yah pratityasamutpadam pasyati sa dharmah pasyati, yo dharmah pasyati, so Buddhah pasyati.

Ia yang menyadari pratitya-samutpada melihat Dharma, ia yang melihat Dharma melihat Buddha

88 hlm

Buku Februari 2018



Tujuan Utama Mengikuti Ajaran Buddha

Master Yin Shun

Untuk bisa memahami tujuan dasar mengikuti jalan Buddha, kita pertamanya harus mengenali nilai penting keberadaan kita sebagai manusia. Di alam semesta ini kita memegang peranan sebagai penggerak utama.

58 hlm

Buku Agustus 2017



Perkawinan yang Bahagia

Dr. K. Sri Dhammananda

Buku ini tidak hanya akan membantu kita menjalani kehidupan perkawinan yang bahagia, tetapi juga menunjukkan jalan ke kehidupan yang damai dan berkecukupan.

79 hlm

Buku Oktober 2017



Tiga Pokok Utama dalam Mempraktikkan Ajaran Buddha

Master Yin Shun

Orang-orang bijaksana pada zaman dahulu kala menyatakan bahwa semua metode yang diajarkan oleh Buddha, baik yang sifatnya jitu praktis maupun jalan hakiki tertinggi, dimaksudkan hanya untuk membawa orang mencapai Kebuddhaan.

66 hlm

Buku Juli 2017



Peran dan Perjuangan Perempuan dalam Pembangunan Masyarakat Menurut Perspektif Buddha

Dr. Parwati Soepangat, M.A.

Ibu Parwati adalah sosok penjaga budaya yang hidupnya menyatu dengan masyarakat. Ia biasanya mengenakan kebaya tradisional dan lebih memilih bepergian naik kendaraan umum.

59 hlm

NEW EDITION CD/DVD

2017

2016



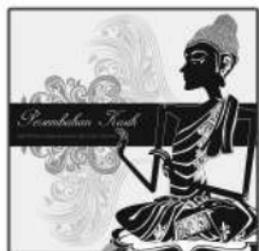
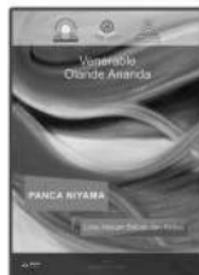
2015

2014



2013

2013





Setiap rupiah
yang Anda danakan
akan menjelma
menjadi pencerahan
bagi saudara-saudara kita
di pelosok
tanah air Indonesia

Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

*** Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,
Duri Kepa, Jakarta 11510

*** WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT*Nama*Alamat lengkap*Telepon*Email*Atas nama
(bila ingin diatasnamakan orang lain)*ya/tidak
(apakah ingin di kirim buku?)

*** Email ke : penerbit@diandharma.com**

"Berdana Memperindah Batin."

AN IV, 236

FORMULIR DONATUR TETAP
(silakan difotokopi)

Tanggal : _____
Nama lengkap : _____
Alamat lengkap : _____

Rt _____ Rw _____
Provinsi _____
Kode Pos _____
Alamat email : _____
No. Telp. : _____
HP : _____
Dana : Rp. _____,-
Terbilang : _____
Diatasnamakan
untuk : _____

Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:

BCA KCP Cideng Barat

No. Rek. 3973019828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda

(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (Foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com

PERSEMBAHANKASIH

Penerbit Dian Dharma memfasilitasi pelimpahan jasa untuk orang yang terkasih dalam bentuk penerbitan buku, CD, dan DVD

PAKET A

- ✦ Buku, CD, dan DVD bebas
- ✦ Cetak minimal 1000 eksemplar/keping

PAKET B

- ✦ Buku bebas *
- ✦ 3 paket cetak:
 1. 100 eksemplar
 2. 250 eksemplar
 3. 500 eksemplar

* Selama persediaan masih ada



penerbit@diandharma.com
f Dian Dharma Book Club

Jl. Mangga I Blok F No. 15
Duri Kepa, Jakarta 11510
(Greenville-Tanjung Duren Barat)
Hp. 081 1150 4104
Fax. (021) 567 4104

BCA No. Rek. 397 301 9828
a.n. Yayasan Triyanavardhana
Indonesia



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kupa, Jakarta Barat 11510

Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923

PIN BB: 25ACDEA1

Website: www.ekayana.or.id, Email: info@ekayana.or.id

www.facebook.com/ekayana.monastery

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Uposatha

setiap tgl. 1 dan 15 Imlek
pk. 10.30 – 11.00 (Sang Kung)
setiap tgl. 1 dan 15 Imlek
pk. 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore (Wan Khe)

Setiap Hari pk. 16.00 – selesai,
kecuali hari Uposatha
pk. 19.00 – 21.00

Kebaktian Umum

setiap Minggu
pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)
setiap Minggu
pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

Kebaktian Anak-anak

setiap Minggu pk. 08.00 – 09.30

Kebaktian Remaja

setiap Minggu pk. 08.00 – 09.30

Kebaktian Mahasiswa dan Pemuda

setiap Sabtu pk. 17.00 – 19.00
setiap Minggu pk. 10.00 – 12.00

Dharma Class

setiap Minggu pk. 08.15 – 09.45

Latihan Meditasi

setiap Kamis pk. 19.00 – 21.00 (Chan)
setiap Jumat pk. 19.00 – 21.00 (Vipassana)

Kunjungan Kasih ke Rumah Sakit

setiap Sabtu pk. 09.30 – selesai



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
WA. 0812 1932 7388
Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayana.or.id
IG: ekayanaserpong, IG: koremwes,
IG: kopemwes, FB: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum

Minggu, pk. 09.00 – 11.00

Tempat: Baktisala Lt. 1

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00 – 21.00

Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Sekolah Minggu (TK - SD)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00

Tempat: Ruang Kelas Lt. 3

Latihan Tenis Meja

Senin dan Kamis,

pk. 18.00 – 22.00

Tempat: Ruang Makan Lt. Dasar

Kebaktian Remaja (SMP - SMA)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00

Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Latihan Paduan Suara

Minggu, pk. 12.00 – 14.00

Tempat: Ruang Serbaguna Lt. 5

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 09.00 – 11.00

Tempat: Ruang Kelas Lt. 5

Latihan Yoga

(dengan pendaftaran)

Senin, pk. 19.00 – 20.30

Rabu, pk. 09.30 – 11.00

Tempat: Ruang Serbaguna Lt. 5

Kebaktian Mandarin (Liam Keng)

Malam Ce It dan Cap Go,

pk. 19.00 – 21.00

Tempat: Baktisala Lt. 1