



Visuddhācāra



METTA BHAVANA

LATIHAN MEDITASI CINTA KASIH
—untuk hidup yang lebih bahagia

METTA BHAVANA

LATIHAN MEDITASI CINTA KASIH

Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.
Setelah selesai dibaca, simpanlah di
tempat yang terhormat. Semoga Dharma
senantiasa melindungi keluarga Anda.



Metta Bhavana

**LATIHAN MEDITASI CINTA KASIH
—untuk hidup yang lebih bahagia**

Visuddhācāra



Penerbit Dian**Dharma**

METTA BHAVANA
LATIHAN MEDITASI CINTA KASIH
untuk hidup yang lebih bahagia

Februari 2025
12,5x18,5, vi + 58 hlm

Judul asli: Metta The Practice of Lovingkindness
Meditation—for a happier life
Penulis: Visuddhācāra
Penerjemah: Wahid Winoto
Lay-out & Sampul: Indra

Diterbitkan oleh:
Penerbit Dian Dharma
Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta Barat 11510
Telp. & Fax. (021) 5674104
Hp. & WA: 081 1150 4104
Email: admin@diandharma.org
Fanpage: Dian Dharma Book Club

PENERBITAN DIAN DHARMA

NMID : ID2020043491782

A01



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

Galeri Penerbit Dian Dharma
Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

*Kepada semua yang percaya pada cinta kasih
Semoga kita mencintai dengan tulus dan
memperluas cinta kasih ini kepada semua makhluk
tanpa membedakan.*

*Para Biksu, apa pun yang ada dalam
hal-hal duniawi dan kebaikan lainnya,
semua itu tidak sebanding bahkan
seperenambelas dari kebebasan hati
yang dipenuhi cinta kasih.
Kebebasan di dalam hati yang
dipenuhi cinta kasih memancar,
bersinar terang,
melampaui segalanya.*

BUDDHA, ITIVUTTAKA 27

METTA
Latihan Meditasi Cinta Kasih

Apa itu Metta?

Metta adalah sebuah kata dalam bahasa Pali kuno yang berarti cinta, cinta kasih, niat baik, atau keramahan. Namun, ini bukan sekadar cinta biasa—*metta* adalah cinta yang murni, tanpa pamrih, penuh niat baik terhadap semua makhluk. Dalam agama Buddha, *metta* tidak melibatkan keinginan seksual atau keterikatan, yang dianggap sebagai emosi yang berbeda.

Dengan berlatih meditasi *metta*, kita bisa melemahkan kekuatan kemarahan dan kebencian. Ketika *metta* berkembang dalam hati, kita menjadi lebih sabar dan cenderung tidak gampang marah. Bahkan ketika kemarahan muncul, kita memiliki keinginan kuat untuk segera mengatasinya. Akibatnya, hubungan kita dengan orang lain menjadi lebih hangat, penuh perhatian, dan tanpa

syarat—kita belajar mencintai tanpa mengharapkan imbalan apa pun.

Jika setiap insan di dunia ini berlatih meditasi *metta*, maka cinta kasih dan kedamaian akan terasa berpengaruh, karena *metta* atau cinta kasih merupakan antitesis terhadap kemarahan, kebencian, kejahatan, dan perang. Bilamana cinta kasih, sikap ramah, dan niat baik hadir, maka kita tidak akan membunuh atau menyakiti makhluk lain. Kalau kita menggunakan waktu satu jam sehari untuk memancarkan niat baik kepada semua makhluk, kita tidak mungkin berniat untuk melukai makhluk lain. Dan jika secara tidak sengaja kita menyakiti orang lain, kita akan menyesal dan tidak ingin mengulangnya di kemudian hari. Kala semakin banyak orang yang berlatih meditasi *metta* dan, selanjutnya, mewujudkan pelbagai bentuk pikiran cinta kasih ke dalam kata-kata dan perbuatan, maka akan ada suatu perubahan yang positif

di dunia ini; akan ada kedamaian, harmoni, niat baik, dan sikap ramah yang semakin meningkat.

Bayangkan jika setiap orang di dunia ini mempraktikkan meditasi *metta*. Dampaknya akan terasa besar! Kedamaian dan cinta kasih akan menggantikan kebencian dan konflik. Saat *metta* hadir, tidak ada ruang untuk kekerasan, kebencian, atau perang. Andaikata setiap hari kita meluangkan waktu, satu jam saja, untuk memancarkan niat baik kepada semua makhluk, dunia akan menjadi tempat yang lebih harmonis.

Saat *metta* hadir, kita tidak mungkin berniat untuk melukai makhluk lain. Bahkan seandainya secara tidak sengaja kita menyakiti orang lain, kita akan segera bertobat dan tidak ingin mengulangnya di kemudian hari. Akan ada suatu perubahan yang positif di dunia ini manakala semakin banyak insan berlatih meditasi *metta* dan, kemudian mewujudkan pelbagai

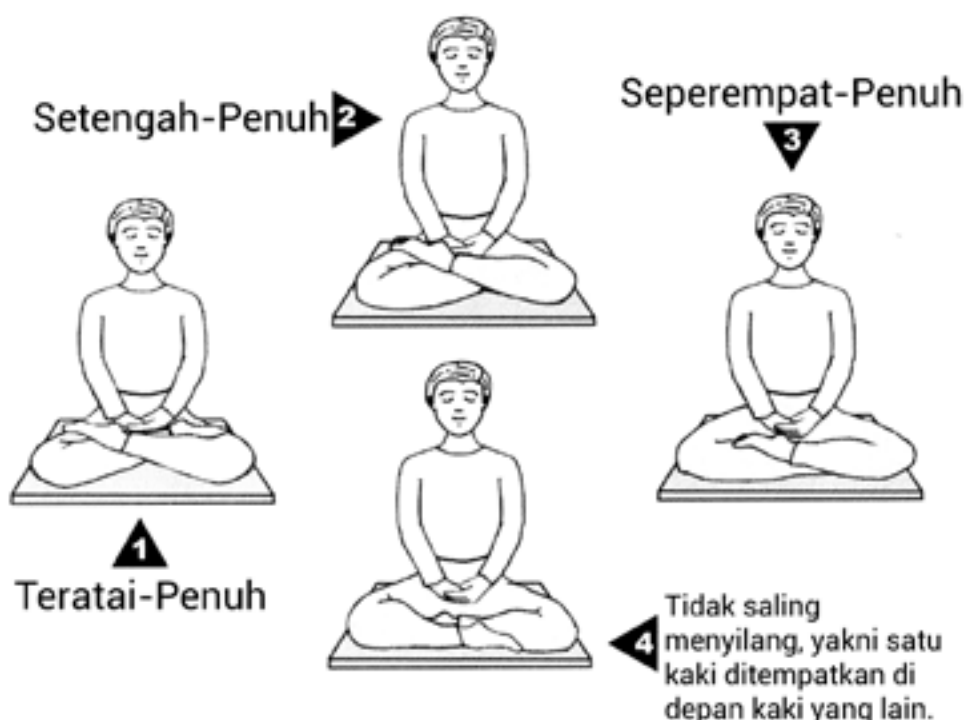
bentuk pikiran cinta kasih ke dalam kata-kata dan perbuatan. Kedamaian, harmoni, niat baik, dan sikap yang ramah akan semakin meluas.

Mengapa Kita Harus Berlatih Metta?

Berlatih *metta* adalah cara sederhana untuk menciptakan perubahan besar dalam diri kita dan lingkungan sekitar. *Metta* adalah penangkal terbaik untuk rasa marah dan benci, dua emosi yang sering menjadi akar masalah dalam hubungan manusia. Dengan *metta*, kita dapat:

1. Menjadi lebih sabar dan penuh pengertian.
2. Mencintai dengan lebih tulus tanpa syarat.
3. Berkontribusi pada dunia yang lebih damai dan harmonis.

Mari kita memulai perjalanan ini bersama. Di bagian berikut, kita akan



Posisi duduk yang tepat di atas bantal. Duduklah di sepertiga bagian depan bantal, sehingga pantat dan pinggul sedikit terangkat. Posisi ini membantu menjaga punggung tetap tegak dan stabil. Selain itu, dengan pantat yang lebih tinggi, kaki dan lutut bisa menekuk secara alami ke arah bawah, beristirahat dengan nyaman di atas duduk. Ini membuat postur terasa lebih rileks dan seimbang. (coba lihat Gambar 4 untuk pandangan dari depan).



Hindari Duduk Langsung di Alas Tanpa Bantal. Duduk langsung di alas tanpa bantal bukanlah pilihan yang baik. Setelah beberapa waktu, posisi ini cenderung menyebabkan punggung membungkuk, terutama di area leher dan pundak. Selain itu, tulang belakang bisa melengkung secara tidak alami, yang berisiko menimbulkan ketegangan dan rasa tidak nyaman pada tubuh.



Duduk di Bangku dengan Posisi Berlutut. Jikalau duduk di lantai terasa sulit, kamu bisa mencoba duduk di bangku dengan posisi berlutut, di mana kaki tertekuk di bawah bangku. Postur ini sangat cocok untuk mereka yang merasa lututnya tidak dapat bersandar dengan stabil di alas duduk dan cenderung menggantung di udara.



Duduk Tegak di Kursi. Apabila kamu memilih duduk di kursi, pastikan punggung kamu tegak dan telapak kaki menapak rata di lantai, tidak menggantung. Untuk kenyamanan tambahan, kamu dapat meletakkan bantal tipis di antara punggung dan sandaran kursi agar postur tetap tegak dan stabil.

belajar postur meditasi yang tepat dan cara memancarkan *metta* kepada diri sendiri dan orang lain.

Postur Duduk

Dalam meditasi duduk, penting untuk menemukan postur paling sesuai dengan tubuhmu. Kriterianya sederhana: pilihlah postur yang terasa paling nyaman. Jika merasa nyaman, kamu akan mampu duduk lebih lama tanpa gelisah. Sebaliknya, postur yang tidak cocok dapat menyebabkan rasa sakit atau ketidaknyamanan, bahkan dalam waktu singkat. Kombinasi postur yang salah dan ketidaknyamanan ini bisa membuat kamu malas untuk bermeditasi lagi.

Tips untuk Postur yang Nyaman

Lihat ilustrasi di halaman 6 untuk berbagai jenis postur duduk. Kami merekomen-dasikan menggunakan

bantal bundar yang empuk untuk meninggikan pantat. Posisi ini memungkinkan kaki dan lutut menekuk miring ke bawah dengan nyaman di atas alas duduk berbentuk segi empat (lihat gambar 5). Meninggikan pantat juga membantu menjaga punggung tetap tegak, stabil, dan nyaman.

Ketinggian bantal harus disesuaikan dengan bentuk tulang duduk masing-masing individu. Jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah—cari posisi yang benar-benar seimbang supaya tubuh, pantat, kaki, dan lutut terasa rileks. Dalam posisi ini, kaki nggak perlu disilangkan seperti dalam postur teratai penuh, tapi cukup dilipat dan diletakkan rata dengan salah satu kaki di depan yang lain (lihat gambar 4). Ini adalah postur yang kami rekomendasikan.

Ingat, duduk di sepertiga bagian depan bantal membantu kaki menekuk miring ke bawah dengan baik. Kalau kamu duduk terlalu jauh ke belakang,

kaki nggak bakal tertekuk miring ke bawah dengan tepat, malah bisa menggantung di udara, yang akhirnya bikin nggak nyaman.

Apabila kamu merasa nyaman menempatkan satu kaki di atas kaki yang lain, seperti dalam postur setengah atau seperempat teratai, kamu boleh melakukannya. Yang terpenting adalah memastikan postur ini nyaman dan memungkinkanmu duduk lama tanpa perlu sering bergerak. Namun, perlu diingat bahwa menyusun kaki seperti ini kadang bisa memberikan tekanan atau menyebabkan rasa tidak nyaman pada kaki yang berada di bawah. Ketidaknyamanan ini mungkin tidak terasa langsung, tapi bisa muncul setelah duduk beberapa waktu. Meski begitu, ada juga orang yang merasa nyaman dan tenang dengan postur ini. Intinya, pilihlah postur yang paling cocok untukmu—baik dengan kaki disilangkan atau tidak.

Umumnya, kedua tangan diletakkan di depan, dengan satu telapak tangan di atas telapak tangan lainnya, dan dibiarkan rileks di pangkuan. Kalau kamu lebih nyaman meletakkan tangan di paha, itu juga tidak masalah. Pilihlah posisi yang membuatmu merasa santai.

Jika duduk di lantai tidak memungkinkan, kamu bisa mencoba duduk di bangku kecil dengan posisi berlutut (lihat gambar 7) atau di kursi dengan punggung yang tegak (lihat gambar 8). Bahkan dengan duduk di kursi, kamu tetap bisa mendapatkan hasil meditasi yang baik. Pada akhirnya, yang paling penting adalah kemampuan untuk fokus pada objek meditasi. Jadi, bukan di mana kamu duduk, tapi bagaimana kamu tetap hadir bersama meditasi yang sedang dilakukan.

PEMANCARAN *METTA*

Untuk memancarkan *metta*, mulailah dengan diri sendiri, lalu lanjutkan kepada makhluk lain. Memancarkan *metta* kepada diri sendiri terlebih dahulu bukanlah hal yang aneh atau egois. Kita juga berhak menjadi baik kepada diri sendiri—dan itu sepenuhnya wajar. Faktanya, kita sering kali terlalu keras dalam menghakimi atau menghukum diri sendiri. Karena itu, penting untuk mempraktikkan belas kasih kepada diri kita sendiri. Belajarlah untuk menjadi lebih lembut, penuh pengertian, dan menerima diri apa adanya.

Hal ini berhubungan langsung dengan prinsip dasar: sebagaimana kita ingin baik kepada diri sendiri, kita juga perlu ingin baik kepada orang lain. Dan sebaliknya, sebagaimana kita ingin baik kepada orang lain, kita juga harus belajar memperlakukan diri sendiri dengan baik.

Untuk memancarkan *metta* kepada diri sendiri, cobalah ulangi kalimat-kalimat berikut ini dalam hati secara perlahan:

Semoga aku bahagia.

Semoga aku selamat.

Semoga aku penuh dengan kedamaian.

Semoga aku sehat.

Semoga aku memperhatikan diriku dengan bahagia.

Semoga aku sembuh.

Semoga aku menemukan kedamaian dan kebahagiaan sejati.

Di sini, sewaktu kita berbicara tentang kesembuhan, ini bukan hanya tentang kesembuhan fisik. Lebih dari itu, kita juga berbicara tentang kesembuhan batin: menyembuhkan pikiran dari luka emosional, kesedihan yang mendalam, ketidakbahagiaan, penderitaan mental, atau trauma. Ini termasuk membebaskan diri dari

pola pikir dan kondisi psikologis yang mengganggu.

Selamat berarti terbebas dari segala kerugian dan bahaya, seperti kecelakaan, bencana alam, atau orang-orang yang berniat mencelakai kita.

Penuh damai berarti bebas dari kekhawatiran, kegelisahan, kemarahan, perasaan sedih, dan depresi.

Sehat berarti terbebas dari rasa sakit dan penyakit fisik.

Merawat diri sendiri dengan bahagia berarti mampu menjaga keseimbangan batin dan tubuh, menyelesaikan pekerjaan dengan baik, menjalin hubungan positif dengan orang lain, dan sebagainya.

Kedamaian dan kebahagiaan sejati bisa bermakna apa saja—mulai dari kedamaian dan kebahagiaan yang relatif dalam kehidupan sehari-hari hingga kedamaian dan kebahagiaan

tertinggi yang tercapai melalui Nibbana.

Kalimat-kalimat di atas adalah kalimat standar yang, dengan pengulangan, akan terasa mengalir lancar dan mudah dari pikiran. Selain itu, kamu juga dapat menambahkan harapan yang lebih spesifik untuk diri sendiri atau orang lain.

Sebagai contoh, jikalau seseorang menderita kanker, kamu bisa berharap dia mendapatkan kesembuhan. Jika kesembuhan tidak memungkinkan, kamu bisa berdoa agar dia diberi kekuatan dan ketabahan untuk menghadapi rasa sakit dan penderitaannya. Andaikata seseorang sedang menghadapi masalah tertentu, kamu dapat berharap agar dia menemukan solusi terbaik untuk mengatasinya.

Frasa-frasa di atas hanyalah anjuran. Kalau kamu ingin menggunakan frasa lain atau bahkan

menggubah frasamu sendiri, silakan saja! Kamu juga bisa memilih untuk menyederhanakan kalimat-kalimat tersebut dengan menghilangkan bagian yang dirasa tidak perlu.

Sebagai contoh, kamu bisa mencoret dua frasa terakhir dan hanya mempertahankan lima frasa pertama:

“Semoga aku bahagia... selamat... damai... sehat... memperhatikan diri sendiri dengan bahagia.”

Atau, kamu bisa memilih enam kalimat dengan melewati: *“Semoga aku memperhatikan diriku sendiri dengan bahagia.”*

Kadang-kadang, dua kalimat sederhana pun sudah cukup:

Semoga aku sembuh.

Semoga aku menemukan kedamaian.

Bila kamu ingin mendoakan orang lain, sebut saja namanya, misalnya John:

Semoga John sembuh.

Semoga dia menemukan kedamaian.

Atau, kamu bisa membuatnya lebih personal dengan mengalamatkan langsung kepada orang tersebut:

John terkasih, semoga kau sembuh.

Semoga kau menemukan kedamaian.

Dua frasa terakhir ini lebih menyerupai meditasi belas kasih (*karuna* dalam bahasa Pali), yaitu mengharapkan seseorang terbebaskan dari penderitaan.

Kamu bisa mengulangi semua kalimat tersebut secara lengkap, atau jika ingin, kamu juga bisa memperpendeknya. Misalnya:

"Semoga aku bahagia, selamat, damai, sehat, sembuh, memperhatikan diriku sendiri dengan bahagia."

Kadang-kadang, kamu bisa mencoba mengatakannya dalam bentuk afirmasi positif, seperti:

“Aku bahagia. Aku selamat. Aku damai. Aku sehat. Aku sembuh. Aku merawat diriku dengan bahagia. Aku menemukan kedamaian dan kebahagiaan sejati.”

Tatkala mengulangi kalimat-kalimat ini, lakukan dengan ritme yang kamu rasa nyaman—entah perlahan atau cepat. Bahkan manakala waktumu singkat, ucapkanlah kalimat-kalimat itu dengan perlahan sambil mencoba meresapi maknanya dengan sepenuh hati. Biarkan harapan tersebut benar-benar terasa, baik untuk dirimu sendiri maupun orang lain. Fokuslah dengan sungguh-sungguh pada harapan itu. Lupakan hal lain untuk sejenak, dan lepaskan segala pikiran yang tidak relevan.

Apabila kamu sudah terbiasa memancarkan *metta*, kamu bisa mulai menyesuaikan ritmenya. Kadang, kamu mungkin memilih melantunkan dengan cepat, dan di lain waktu lebih lambat. Pikiranmu mungkin akan

bergerak cepat seperti *tape recorder*, seolah-olah kata-kata itu mengalir dengan sendirinya tanpa banyak usaha. Bahkan jika terkadang terasa seperti mengulang-ulang kata tanpa berpikir, seperti burung beo, itu tidak masalah. Kata-kata itu telah tertanam dan dimengerti oleh pikiranmu. Kamu sudah memahami dan meresapi maknanya.

Andaikan kamu memancarkan *metta* kepada orang lain, kamu bisa mem-bayangkan wajah mereka bilamana kamu suka. Kadang, membayangkan seseorang tersenyum bahagia dapat membantu memperkuat niat baik yang kamu pancarkan. Namun, kamu tidak perlu melakukan visualisasi ini sepanjang waktu—cukup sekali-sekali saat kamu merasa nyaman melakukannya. Yang terpenting bukanlah gambarannya, tetapi harapan tulus yang kamu buat untuk orang tersebut.

Seiring waktu, saat kamu terus mempraktikkan ini, perasaan baik secara alami akan tumbuh dalam dirimu. Rasanya benar-benar menyenangkan memancarkan harapan baik seperti ini, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain.



Kamu bisa memancarkan *metta* kepada dirimu sendiri selama yang kamu suka—mulai dari beberapa menit hingga satu jam penuh saat bermeditasi. Setelah itu, lanjutkan dengan memancarkan *metta* kepada orang lain. Sebagai contoh, sebut saja John, dan ucapkan harapan berikut dalam hati:

Semoga John bahagia.

Semoga dia selamat.

Semoga dia damai.

Semoga dia sehat.

Semoga dia memperhatikan diri sendiri dengan bahagia.

*Semoga dia sembuh.
Semoga dia menemukan
kedamaian dan kebahagiaan sejati.*

Apabila kamu merasa ingin menyeder-hanakan kalimat-kalimat ini, kamu bisa menggabungkannya:

“Semoga John bahagia. Semoga dia selamat, damai, sehat, memperhatikan diri sendiri dengan bahagia, sembuh, menemukan kedamaian dan kebahagiaan sejati.”

Kadang-kadang, untuk membuatnya lebih personal, kamu bisa menggunakan kata ganti orang kedua:

*John terkasih, semoga kau bahagia.
Semoga kau selamat.
Semoga kau damai.
Semoga kau sehat.
Semoga kau memperhatikan dirimu sendiri dengan bahagia.
Semoga kau sembuh.*

*Semoga kau menemukan
kedamaian dan kebahagiaan
sejati.*

Mungkin kamu akan merasa bahwa memancarkan *metta* dengan menggunakan kata ganti orang kedua terasa lebih pribadi dan bermakna.



Ketika memancarkan *metta* kepada semua makhluk, kamu bisa mengucapkan harapan berikut:

*Semoga semua makhluk
berbahagia.*

Semoga mereka selamat.

Semoga mereka damai.

Semoga mereka sehat.

*Semoga mereka memperhatikan
diri mereka sendiri dengan bahagia.*

Semoga mereka sembuh.

*Semoga mereka menemukan
kedamaian dan kebahagiaan sejati.*

CARA MEMANCARKAN *METTA*

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, mulailah dengan memancarkan *metta* kepada dirimu sendiri. Ulangi kalimat-kalimat itu berkali-kali selama yang kamu suka—dari beberapa menit hingga satu jam penuh.

Jika kamu ingin memancarkan *metta* kepada orang lain, pikirkan tentang orang tersebut dan pancarkan *metta* kepadanya selama yang kamu inginkan—bahkan bisa hingga satu jam saat bermeditasi. Memancarkan *metta* hanya kepada satu orang dapat membantumu masuk ke dalam konsentrasi yang mendalam, selama kamu tidak terlalu fokus pada siapa yang sedang menerima *metta*.

Kalau kamu sudah terbiasa memancarkan *metta* kepada satu orang, ini akan mempermudahmu untuk memancarkannya kepada beberapa orang atau bahkan banyak orang, satu per

satu, dengan tingkat konsentrasi yang sama.

Saat memancarkan *metta* kepada banyak orang, ini adalah cara yang bisa dilakukan dalam satu sesi meditasi: Mulailah dengan memancarkan *metta* kepada dirimu sendiri selama beberapa menit. Setelah itu, lanjutkan kepada orang lain, dan lakukan selama beberapa waktu hingga pikiranmu menjadi cukup tercerap dalam proses *metta*, dengan kalimat-kalimat yang mengalir lancar di pikiranmu.

Dari sini, pindahlah ke orang lain, memancarkan *metta* kepadanya selama yang kamu inginkan, lalu lanjutkan lagi ke orang lain. Teruskan proses ini kepada sebanyak mungkin orang yang kamu sukai, selama yang kamu rasa nyaman.

Ketika kamu semakin terampil, terkadang kamu tidak perlu mengucapkan kalimat-kalimat itu secara lengkap. Cukup pikirkan maknanya saja.

Misalnya: *Semoga aku bahagia... selamat.* Dalam hal ini, pengharapan itu seperti menyala di pikiranmu, bahkan tanpa mengucapkannya kata demi kata. Kalimat-kalimat tersebut akan tetap hidup dalam niat dan makna yang kamu pancarkan.

Kadang-kadang, saat kamu memancarkan *metta*, kamu juga bisa menyadari napasmu, tubuhmu, serta berbagai sensasi di dalam tubuhmu. Perhatikan juga keadaan batinmu—apakah terasa tenang dan damai, atau mungkin belum sepenuhnya demikian.

Kapan kamu merasa sakit atau tidak nyaman secara fisik, cobalah untuk mengabaikannya dan teruslah memancarkan *metta*. Dalam banyak kasus, rasa sakit atau ketidaknyamanan itu bisa memudar dengan sendirinya setelah beberapa saat. Namun, jika rasa sakitnya bertahan, tidak ada salahnya menggerakkan tubuh atau menyesuaikan posisi untuk

mengurangi ketidaknyamanan tersebut secara sadar.

Dalam keseharianmu, selain membiasakan diri untuk berkesadaran penuh terhadap sensasi fisik, gerakan, dan keadaan batin, biasakan juga memupuk kebiasaan memancarkan *metta* kapan saja dan di mana saja. Kamu hanya perlu membuat pengharapan di dalam hati dengan mengucapkan beberapa kalimat sederhana yang hanya membutuhkan waktu belasan detik. Bila ingin, kamu bisa melakukannya sedikit lebih lama. Cobalah memancarkan *metta* dalam berbagai aktivitas, situasi, atau kesempatan. Misalnya, saat bertemu atau berbicara dengan seseorang, kamu bisa memancarkan *metta* kepadanya di saat yang sama. Hanya butuh satu atau dua detik untuk berpikir: "*Semoga kau bahagia.*"

Saat berjalan, kamu bisa memancarkan *metta* kepada orang-orang di sekitarmu atau bahkan kepada

semua makhluk. Sewaktu menjawab telepon, ucapkan harapan di dalam hati agar si penelepon berbahagia, bahkan sebelum kamu mengangkat telepon. Ketika makan di restoran, pancarkan *metta* kepada orang-orang di sekitarmu. Di dalam pesawat, kamu bisa memancarkan *metta* kepada pilot, awak pesawat, dan semua penumpang, termasuk orang yang duduk di sampingmu. Saat naik bus atau kendaraan lain, pancarkan *metta* kepada pengemudi dan penumpang lainnya.

Kala malam tiba dan kamu merebahkan diri, cobalah memancarkan *metta* kepada seseorang yang kamu pikirkan atau bahkan kepada semua makhluk hingga kamu tertidur. Bahkan manakala sedang mencuci piring atau menyapu lantai, *metta* tetap bisa dipancarkan. Dengan begitu, kamu akan menyadari bahwa *metta* bisa dilakukan kapan

saja dan di mana saja, dalam setiap aktivitas sehari-harimu.

Dengan memancarkan *metta*, kamu benar-benar membuat harapan baik, membentuk pemikiran positif, dan mengirimkannya kepada orang yang dimaksud. Pengiriman ini dilakukan dengan cara membuat harapan, misalnya dengan mengucapkan kalimat-kalimat seperti: “*Semoga dia bahagia... selamat,*” dan seterusnya, di dalam hati.

KEPADA SIAPA KAMU HARUS MEMANCARKAN *METTA*?

Tidak ada aturan yang kaku. Kamu bisa mulai dengan dirimu sendiri, lalu melanjutkan ke orang lain, atau langsung memancarkan *metta* kepada orang lain atau kepada semua makhluk.

Ketika memancarkan *metta* kepada orang lain, mulailah dengan seseorang

yang mudah untuk kamu pancarkan *metta* kepadanya. Ini bisa menjadi teman, seseorang yang kamu cintai, seorang dermawan, guru, atau siapa saja yang bikin kamu merasa senang dan ingin memancarkan *metta*.

Setelah itu, kamu bisa memancarkan *metta* kepada orang-orang yang netral—mereka yang tidak terlalu dekat maupun jauh darimu, seperti kenalan, atau bahkan orang-orang yang hanya kamu kenal sepiantas.

Apabila kamu sudah siap, lanjutkan untuk memancarkan *metta* kepada orang-orang yang sulit. Ini bisa menjadi mereka yang pernah memusuhi kamu, seseorang yang membuatmu merasa tidak nyaman, atau bahkan seseorang yang menyakitimu di masa lalu. Namun, alangkah baiknya untuk tidak memandang mereka sebagai musuh, melainkan sebagai individu yang sedang kamu doakan dengan niat baik.

Kadang-kadang, orang-orang yang sulit itu justru adalah mereka yang dekat denganmu—keluarga, teman, atau orang yang kamu cintai, tetapi kamu sering menghadapi tantangan dalam berhubungan dengan mereka. Dengan niat tulus, cobalah untuk memancarkan *metta* kepada mereka juga.

Kalau kamu berhasil memancarkan *metta* dan berpengharapan baik kepada orang-orang yang sulit tanpa rasa enggan atau penolakan, itu adalah langkah yang luar biasa. Namun, kalau kamu merasa sulit melakukannya, cobalah untuk memaafkan orang tersebut. Apabila memaafkan terasa berat, pikirkan atau renungkan cara-cara yang dapat membantumu melepaskan kebencian.

Misalnya, kamu bisa mengingat kebaikan yang mungkin pernah dilakukan orang tersebut kepadamu di masa lalu. Renungkan sifat-sifat baiknya, sekecil apa pun itu. Kamu

juga bisa mengatakan kepada dirimu sendiri bahwa menyimpan kebencian hanya akan menyakiti dirimu lebih lama.



Saat kamu merasa siap untuk memancarkan *metta* kepada orang yang sulit, lanjutkan melakukannya. Jika kesulitan muncul lagi, kembalilah memancarkan *metta* kepada orang yang mudah dan berkenan di hati. Setelah itu, cobalah lagi kepada orang yang sulit, hingga akhirnya kamu berhasil.

Akhirnya, dalam satu sesi meditasi, kamu bisa memancarkan *metta* secara berurutan: pertama kepada dirimu sendiri, lalu kepada orang-orang yang kamu cintai atau sukai, kemudian kepada orang-orang yang netral, selanjutnya kepada orang-orang yang sulit, dan terakhir kepada semua makhluk. Urutan ini tidak harus diikuti

dengan kaku—yang penting, kamu merasa bahagia saat melakukannya dan bisa merasakan ketenangan serta konsentrasi. Semakin dalam pencerapan yang terjadi, semakin menyenangkan pula rasanya.

Kapan pun kamu suka, kamu bahkan bisa menghabiskan seluruh waktu medi-tasi hanya untuk memancarkan harapan kepada semua makhluk secara terus-menerus. Ucapkan dalam hati: *“Semoga semua makhluk bahagia. Semoga mereka selamat,”* dan seterusnya. Kendati awalnya mungkin terasa bahwa pancaran *metta* kepada semua makhluk tidak sekuat ketika memancarkannya kepada orang tertentu, kamu bisa terkejut bahwa konsentrasi yang dalam tetap bisa tercapai.

Ini terjadi karena pikiranmu tidak terfokus pada siapa yang menerima *metta*, melainkan pada harapan itu sendiri. Dengan mengucapkan kalimat-kalimat itu secara terus-

menerus seperti mantra, pikiranmu akan tercerap ke dalam pengucapan tersebut. Bedanya, frasa-frasa *metta* lebih dari sekadar mantra karena kata-katanya bermakna dan mudah dipahami.

Ada rasa baik yang muncul saat kamu menyadari bahwa *metta* yang kamu pancarkan meluas ke seluruh makhluk di alam semesta. Semua makhluk ini tidak hanya mencakup manusia, tetapi juga binatang di darat, ikan di laut, burung di udara, serangga, dan semua bentuk kehidupan lainnya. Dalam kosmologi Buddha, ini mencakup makhluk-makhluk halus yang tidak tampak, seperti hantu, makhluk surgawi, serta makhluk-makhluk di 31 alam kehidupan—mulai dari neraka hingga brahma tertinggi yang tak berbentuk.

Bayangkan, *metta* yang kamu pancarkan menyebar ke seluruh penjuru, menjangkau semua makhluk di mana pun mereka berada.

Diskusi Klarifikasi:

Di dalam *Visuddhimagga*, sebuah buku pedoman meditasi yang ditulis sekitar 15 abad lalu, terdapat sebuah kasus tentang seseorang yang memancarkan *metta* kepada istrinya, tetapi justru diliputi oleh keinginan seksual. *Metta*, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, adalah niat baik yang murni terhadap orang lain tanpa ada konotasi seksual. Berdasarkan kasus ini, Muliawan Buddhaghosa, penulis *Visuddhimagga*, mengajarkan bahwa *metta* tidak boleh dipancarkan kepada anggota keluarga yang berbeda jenis kelamin secara individu, karena dikhawatirkan dapat memicu keinginan seksual.

Namun, ajaran ini bisadipertanyakan. *Metta* sejatinya mencakup semua makhluk tanpa diskriminasi. Kita tidak boleh mengecualikan atau membedakan seseorang hanya karena jenis kelaminnya atau alasan

lainnya. Buddha mengajarkan agar *metta* dipancarkan kepada semua makhluk tanpa terkecuali, termasuk kepada mereka yang berbeda jenis kelamin. Tidak ada satu pun petunjuk dari Buddha yang menyatakan bahwa *metta* tidak boleh dipancarkan kepada orang yang berbeda jenis kelamin.

Muliawan Buddhaghosa
memberikan contoh seseorang yang memancarkan *metta* kepada istrinya. Tapi bagaimana andaikata orang tersebut memancarkan *metta* kepada ibunya, neneknya, atau anak perempuannya yang masih bayi? Apakah itu akan memicu nafsu terhadap mereka? Tentu tidak masuk akal, bukan? Selain itu, akan terasa aneh dan tidak wajar kalau seseorang merasa dirinya tidak berarti atau tidak bisa memancarkan *metta* kepada pasangannya sendiri atau orang yang dicintai.

Oleh karena itu, yang perlu ditekankan di sini adalah kewaspadaan

terhadap munculnya keinginan seksual saat memancarkan *metta* kepada orang-orang yang mungkin memicunya. Kapan keinginan tersebut muncul, kita hanya perlu membiarkannya pergi dan melanjutkan *metta* yang murni.

Metta yang murni adalah niat baik dan harapan baik yang benar-benar tulus terhadap orang lain, tanpa adanya keinginan seksual yang terlibat. Jika kita dapat memahami perbedaan antara *metta* dan keinginan seksual ini, dan mampu memisahkan yang kedua dari praktik *metta*, maka kita tetap dapat memancarkan *metta* kepada orang yang berbeda jenis kelamin.

Tatkala melihat cinta di antara pasangan, di mana ada unsur seksualitas dan keterikatan, istilah *sineha* digunakan dalam bahasa Pali. Sebaliknya, *metta* dapat didefinisikan sebagai cinta kasih yang tidak terikat, non-seksual, tidak mementingkan diri

sendiri, altruistik, dan penuh kebaikan hati—sebuah cinta yang tulus dan tidak bersyarat. Berbeda dengan *sineha*, yang mencerminkan cinta dengan elemen seksual, keterikatan, dan ketergantungan.

Sekalipun pasangan yang saling mencintai mungkin memiliki *metta* berupa niat baik dan cinta kasih satu sama lain, elemen-elemen *sineha* (keterikatan, keinginan seksual, ketergantungan) sering kali turut hadir. Kualitas-kualitas ini sebaiknya dibedakan dari *metta* itu sendiri. Dalam Agama Buddha, cinta kasih yang ideal adalah *metta* yang murni, yaitu niat baik yang diperluas kepada semua makhluk tanpa diskriminasi.



Dalam *Visuddhimagga*, terdapat panduan untuk pemula: ketika memancarkan *metta*, sebaiknya dimulai dengan orang yang disayangi,

bukan orang yang sangat disayangi. Hal ini untuk menghindari rasa khawatir atau gelisah yang mungkin muncul karena keterikatan yang lebih kuat terhadap orang tersebut.

Ketika memancarkan *metta* kepada orang yang disayangi, penting untuk waspada terhadap pemikiran seperti rasa khawatir atau gelisah. Saat pikiran-pikiran ini muncul, sadari bahwa saat itu kamu tidak sedang memancarkan *metta*, melainkan terjebak dalam kekhawatiran. Lepaskan kekhawatiran tersebut, dan fokuslah kembali untuk memancarkan *metta* dengan pikiran yang tenang, tanpa gangguan.

Namun, apakah kita harus memulai dengan orang yang disayangi dan bukan orang yang sangat disayangi? Ini adalah keputusan pribadi. Bila kamu merasa bisa memancarkan *metta* kepada orang yang sangat disayangi tanpa terganggu oleh rasa khawatir, maka tidak ada salahnya memulai dari

sana. Kuncinya adalah membuang semua pikiran yang mengganggu saat memancarkan *metta* dan menjaga pikiran tetap fokus pada pengucapan kalimat-kalimat tersebut secara terus-menerus.

Pertanyaan lain yang sering muncul adalah apakah boleh memancarkan *metta* kepada seseorang yang telah meninggal. Dalam *Visuddhimagga*, disarankan untuk tidak melakukan ini karena dikatakan bahwa konsentrasi mendalam tidak dapat dicapai dalam kasus seperti ini. Namun, kami menganjurkan pendekatan yang berbeda:

Kamu dapat memancarkan *metta* dengan mengucapkan, “*Semoga almarhum, di mana pun dia dilahirkan kembali (atau di mana pun dia berada sekarang), berbahagia... selamat,*” dan seterusnya. Dalam hal ini, fokuslah bukan pada kematian orang tersebut, melainkan pada kehidupan baru yang menjadi kelanjutan dari eksistensinya.

Sering kali, orang bertanya apakah mereka bisa memancarkan *metta* kepada orang yang dicintai yang telah meninggal. Jikalau diberitahu bahwa almarhum tidak bisa menerima pancaran *metta*, mereka sering merasa sedih. Daripada berfokus pada keterbatasan ini, lebih baik memancarkan *metta* dengan cara yang disarankan: *“Semoga dia, di mana pun dia dilahirkan kembali, berbahagia.”*

BAGAIMANA KONSENTRASI TERJADI MELALUI PENGUCAPAN YANG BERULANG-ULANG

Mengucapkan kalimat-kalimat secara berulang-ulang mungkin terasa monoton dan membosankan setelah beberapa waktu. Namun, andaikan kamu tetap melakukannya dengan tekun—tidak peduli seberapa bosannya kamu—kamu akan terkejut dengan hasilnya. Pikiranmu perlahan akan tercerap dan terkonsentrasi

pada pengucapan itu. Kalimat-kalimat tersebut akan mulai mengalir dengan sendirinya secara otomatis, seolah-olah tanpa usaha, seperti *tape recorder* yang bergerak sendiri.

Untuk menjaga minat dan semangat, sertakan antusiasme, energi, dan kesadaran dalam pengucapan. Jangan lakukan dengan lesu atau tanpa rasa tertarik. Cobalah untuk benar-benar merasakan makna dari kata-kata seperti: *"Bahagia... selamat... damai... sehat... memperhatikan diri sendiri dengan bahagia... sembuh... menemukan kedamaian dan kebahagiaan."* Kata-kata ini memiliki makna mendalam dan bisa membangkitkan perasaan positif, menyenangkan, dan penuh energi di dalam dirimu.

Pada waktu kamu memancarkan *metta* dengan semangat, fokus, dan usaha, lima rintangan terhadap pencerapan meditatif akan sulit

muncul. Rintangan-rintangan itu adalah:

- (1) Pikiran tentang keinginan sensual (indrawi): Berpikir tentang objek atau kenikmatan yang bersifat indrawi.
- (2) Keenggan, kemarahan, atau kebencian: Emosi negatif yang mengganggu konsentrasi.
- (3) Kemalasan atau rasa kantuk: Termasuk kelambanan, kurangnya energi, dan kecenderungan untuk mengantuk.
- (4) Kegelisahan dan kekhawatiran: Pergolakan batin, penyesalan mendalam, atau rasa tidak tenang.
- (5) Keraguan: Ketidakpastian atau kurangnya keyakinan pada praktik yang sedang dilakukan.

Sewaktu kamu menjauhkan rintangan-rintangan ini, pikiranmu akan menjadi lebih murni, terfokus, dan tercerap pada peng-ucapan. Pikiran yang terkonsentrasi akan terasa lembut, bebas, dan menyenangkan.

Perasaan ini adalah bentuk kebahagiaan mental yang muncul secara alami dari praktik *metta* yang konsisten.

BERAPA KALI DAN BERAPA LAMA KAMU HARUS DUDUK?

Ada dua jenis meditasi yang sudah diper-kenalkan: meditasi *vipassana* (pandangan terang) dan meditasi *metta* (cinta kasih). *Vipassana* adalah penyadaran murni ter-hadap perubahan yang terjadi pada keadaan batin dan tubuh. Praktik ini dapat menghasilkan pandangan terang yang menembus tiga karakteristik keberadaan: ketidakkekalan, penderitaan, dan ketiadaan substansi. Pandangan ini membimbing kita menuju ketidakmelekatan, yang pada akhirnya memberikan kebebasan batin dari kotoran seperti keserakahan, kebencian, dan delusi. Apabila pandangan terang ini telah matang

sepenuhnya, kebebasan batin yang total dapat tercapai.

Sementara itu, meditasi *metta* bertujuan mengembangkan niat baik dan melemahkan kebencian, niat jahat, serta kemarahan. Dengan demikian, meditasi ini menjadi latihan yang sangat penting. Kita sebaiknya meluangkan waktu untuk kedua jenis meditasi ini. Akan sangat baik jika kamu bisa duduk bermeditasi selama satu jam setiap hari, membagi waktu untuk *vipassana* dan *metta* dalam dua sesi terpisah.

Namun, apabila waktumu terbatas, kamu bisa memulai dengan lima hingga sepuluh menit meditasi *metta*, lalu dilanjutkan dengan *vipassana*. Kadang-kadang, jika kamu ingin menghabiskan waktu lebih lama untuk meditasi *metta* dibandingkan *vipassana*, itu juga tidak masalah. Dengan kata lain, tidak ada aturan yang kaku—semuanya tergantung padamu

untuk menentukan durasi dan jenis meditasi yang sesuai, selama kamu rasa cocok atau pikiranmu cenderung ke arah tersebut.

Hal penting lainnya, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, adalah meng-integrasikan sadar-penuh (*mindfulness*) dan cinta kasih ke dalam aktivitas sehari-hari. Jadilah sadar terhadap gerakan tubuh, sensasi fisik, dan keadaan batinmu. Kemudian, pancarkan *metta*—berharap kesejahteraan untuk dirimu sendiri, orang-orang di sekitarmu, orang-orang tertentu, atau bahkan untuk semua makhluk.

MENERJEMAHKAN CINTA KASIH KE DALAM KATA-KATA DAN PERBUATAN

Cobalah untuk memancarkan *metta* kapan saja dan di mana saja, apa pun yang sedang kamu lakukan.

Selain memancarkan *metta*, kita juga perlu menerjemahkannya ke dalam kata-kata dan perbuatan dengan mempraktikkan cinta kasih melalui ucapan dan tindakan kita.

Hal ini sebenarnya merupakan perkembangan yang alami. Tatkala pikiran kita dipenuhi dengan harapan baik untuk orang lain, sulit rasanya untuk tidak berbicara atau bertindak dengan penuh kasih sayang, kebaikan, kelembutan, perhatian, dan kehati-hatian. Namun, kita tetap perlu berusaha untuk sadar-penuh dalam setiap ucapan kita—bicara dengan benar, memupuk kerukunan, harmoni, persahabatan, dan pengertian; berbicara dengan lembut, baik, dan bermanfaat.

Kita dapat menunjukkan cinta dalam tindakan dengan cara:

- Memberi dan berbagi.
- Menunjukkan kebaikan hati kepada sesama.

- Memberikan bantuan yang bisa kita lakukan.
- Menyampaikan dorongan dan inspirasi.
- Menahan diri dari melukai makhluk lain.
- Peduli terhadap kesejahteraan orang lain.
- Bersikap jujur dan tulus dalam hubungan kita.

Cinta kasih juga mencakup mencintai tanpa syarat, yaitu mencintai tanpa meng-harapkan imbalan apa pun. Belajar untuk mencintai dengan bebas, tanpa syarat, dan benar-benar menikmati saat kita memberikan cinta adalah sebuah anugerah. Semakin kita mampu mencintai seperti ini, semakin banyak orang di sekitar kita yang merasakan energi cinta tersebut, merasa didukung, dan mendapatkan kepuasan darinya. Cinta yang sejati adalah cinta yang diperluas kepada semua makhluk tanpa diskriminasi.

Ketika kita mencintai, kita akan lebih mudah memaafkan. Kita tidak akan menyimpan kebencian atau rasa sakit hati. Kita juga menjadi lebih sabar dan tidak mudah marah. Jikalau amarah muncul, kita ingin segera mengatasinya—ini bisa dilakukan melalui sadar-penuh dan perenungan yang bijaksana. Kalau kita menyakiti seseorang, penting untuk meminta maaf dengan tulus.

Cinta kasih adalah kualitas luar biasa, dan kita harus terus mengembangkannya hingga mencapai kesempurnaan. Segala bentuk kekerasan, peperangan, kebencian, dan konflik di dunia akan berakhir seandainya kita semua memahami hakikat cinta kasih dan memilih untuk mencintai.

Kendati tidak semua orang akan memilih untuk mencintai sepanjang waktu, kita tetap beruntung bahwa sebagian dari kita masih percaya pada cinta, menolak kekerasan, dan

berusaha mencintai sebaik mungkin—dengan baik dan tanpa syarat. Semoga kita semua belajar mencintai dan memperhatikan orang-orang yang kita cintai dengan lebih baik, serta memperluas cinta dan niat baik kita kepada semua makhluk tanpa diskriminasi.

LAMPIRAN

SUTTA CINTA KASIH SEBUAH PEMBABARAN TENTANG CINTA KASIH

Inilah yang seharusnya dilakukan oleh seseorang yang ahli dalam kebaikan dan ingin mencapai keadaan damai:

Ia harus mampu, jujur, dapat diper-caya, mau menerima nasihat, lemah lembut, dan rendah hati. Ia perlu merasa cukup dengan apa yang dimiliki, mudah dilayani, tidak terbebani, hidup sederhana, mampu mengendalikan indra, bijaksana, tidak ceroboh, dan tidak melekat pada hal-hal duniawi.

Ia juga harus menghindari kesalahan sekecil apa pun yang dapat membuat orang bijaksana mencelanya.

Semoga semua makhluk bersukacita dan sentosa! Semoga semua makhluk berbahagia!

Makhluk hidup apa pun yang ada, tanpa terkecuali—panjang, besar, sedang, pendek, kecil, halus, atau kasar; yang terlihat atau tidak terlihat; yang tinggal di dekat atau jauh; yang sudah lahir maupun yang akan lahir—semoga semua makhluk berbahagia!

Janganlah seseorang menipu orang lain atau merendahkan siapa pun di mana pun. Jangan pula, karena marah atau benci, mengharapkan orang lain celaka. Sebagai-mana seorang ibu rela mempertaruhkan nyawanya demi melindungi anak tunggal-nya, demikian pula seseorang hendaknya menumbuhkan hati yang penuh cinta kasih tanpa batas terhadap semua makhluk.

Hendaknya hati yang penuh cinta kasih tanpa batas ini dikembangkan ke seluruh semesta alam—ke atas, ke bawah, dan ke segala arah—tanpa batasan, tanpa permusuhan, dan tanpa kebencian.

Baik ketika berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring; selama seseorang terjaga, ia harus menjaga sadar-penuh pada cinta kasih. Inilah yang disebut Kediaman Ilahi.

Selanjutnya, tanpa terjebak pada pandangan salah, bermoral, dan diberkahi dengan kebijaksanaan, seseorang yang telah menyingkirkan keinginan akan kenikmatan indra tidak akan terlahir kembali ke dalam rahim.

—BUDDHA, SUTTA NIPATA

KEBEBASAN HATI KARENA CINTA KASIH

“Tidak ada hal lain yang Aku ketahui, wahai para Biksu, yang dapat mencegah kebencian yang belum muncul dan menghapus kebencian yang telah muncul, selain dari hal ini: *kebebasan hati karena cinta kasih*. Bagi mereka yang benar-benar mengalami kebebasan hati karena cinta kasih, kebencian yang belum muncul tidak akan muncul, dan kebencian yang telah muncul akan ditinggalkan.”

—BUDDHA, ANGUTTARA NIKAYA

MEMANCARKAN *METTA* KE SEGENAP PENJURU

“Dia terus-menerus memancarkan *metta* ke satu arah dengan batin yang dipenuhi dengan cinta kasih, demikian pula ke arah kedua, ketiga, keempat, ke atas, ke bawah, ke sekitar, dan ke semua arah, kepada semua makhluk—seperti kepada dirinya sendiri. Dia terus-menerus memancarkan *metta*

ke seluruh dunia dengan batin yang dipenuhi dengan cinta kasih, kemurahan hati, keluhuran, tanpa batas, tanpa permusuhan, dan tanpa kebencian."

—BUDDHA

SEBELAS KEUNTUNGAN DARI MENGEMBANGKAN *METTA*

"Para Biksu, jika kebebasan hati karena cinta kasih dikembangkan, sering dipraktikkan, dijadikan kendaraan dan fondasi seseorang, dibangun dengan kuat, dikonsolidasikan, dan dijalani dengan tepat, sebelas berkah akan diperoleh. Apakah kesebelas berkah itu?"

1. Seseorang tidur dengan tenang.
2. Seseorang bangun dengan bahagia.
3. Seseorang terhindar dari mimpi buruk.

4. Seseorang disayangi oleh manusia.
5. Seseorang disayangi oleh makhluk bukan-manusia.
6. Para dewa (makhluk surgawi) melindunginya.
7. Api, racun, dan senjata tidak dapat melukainya.
8. Pikirannya mudah terkonsentrasi.
9. Rona wajahnya berseri-seri.
10. Seseorang meninggal dunia dengan damai.
11. Apabila seseorang belum mencapai ke-Arahat-an, maka pada saat kematiannya, ia akan terlahir kembali di alam Brahma.

—BUDDHA, ANGUTTARA NIKAYA 11 (10)

KIASAN TENTANG GERGAJI

“Para Biksu, bahkan jika para perampok memotong tubuh kalian bagian demi bagian secara kejam dengan gergaji bergagang dua, mereka yang memunculkan pikiran benci kepada para perampok tersebut tidak melaksanakan ajaran-Ku. Di sini, para Biksu, kalian harus berlatih demikian: Pikiran kami tidak akan terpengaruh, dan kami tidak akan mengucapkan kata-kata yang jahat. Kami akan bertahan dengan penuh belas kasih demi keselamatan mereka, dengan pikiran yang dipenuhi cinta kasih, tanpa kebencian di dalam hati.

Kami akan berdiam meliputi mereka dengan pikiran yang dipenuhi cinta kasih; dan mulai dari mereka, kami akan berdiam meliputi seluruh dunia dengan pikiran yang dipenuhi cinta kasih, kemurahan hati, keluhuran, tanpa batas, tanpa permusuhan, dan

tanpa kebencian. Demikianlah kalian seharusnya berlatih, para Biksu.”

“Para Biksu, jika kalian mengingat nasihat tentang kiasan ini dalam pikiran kalian, apakah ada ucapan, sepele ataupun kasar, yang tidak dapat kalian tahan?”

“Tidak, Bhante.”

“Oleh karena itu, para Biksu, kalian harus selalu mengingat nasihat tentang kiasan gergaji ini. Hal itu akan menuntun pada kesejahteraan dan kebahagiaan kalian untuk waktu yang lama.”

—BUDDHA, MAJJHIMA NIKAYA 21



Penerbit Dian Dharma

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 199 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs www.diandharma.org

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma

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

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: admin@diandharma.org

www.diandharma.org

Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)

Facebook: Dian Dharma Book Club

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa
Jakarta Barat 11510
Telp. (021) 5687921, (021) 5687922
Fax. (021) 5687923
Email: admin@ekayana.or.id

Website: www.ekayana.or.id
YouTube: Wihara Ekayana Arama
Aplikasi: Ekayana

Media Sosial

WA: 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119
Facebook: Wihara Ekayana Arama
Instagram: [ekayanaarama](#)
Instagram: [kopemwea](#)
Instagram: [koremwea](#)
Instagram: [smbekayanaarama](#)
TikTok: [ekayanaarama](#)

Kebaktian Umum

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 (Mandarin)
Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00
(Mandarin)
Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)
Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

Dharma Class

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

Latihan Meditasi

Minggu, pk. 13.00 – 15.00 (Vipassana)
Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 3A
Summarecon Serpong
Tangerang 15810
HP. 0812 1932 7388
Email: admin@ekayanaserpong.or.id

Website: www.ekayanaserpong.or.id
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

Media Sosial

WA: 0818 0292 6368
Facebook: Wihara Ekayana Serpong
Instagram: [ekayanaserpong](#)
Instagram: [kopemwes](#)
Instagram: [koremwes](#)
Instagram: [sekolahmingguwes](#)
TikTok: Wihara Ekayana Serpong

Kebaktian Umum

Malam Ce It dan Malam Cap Go (Mandarin)
Minggu, pk. 08.30 – 09.30 (Mandarin)
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Remaja

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)

Dukung Dian Dharma

Ketika Anda memberi donasi kepada Penerbit Dian Dharma—baik untuk menghadirkan buku baru, cetak ulang, maupun pengembangan—Anda menjadi bagian dari sesuatu yang benar-benar istimewa. Kepedulian dan kemurahan hati Anda membantu menciptakan lebih banyak buku dan e-book yang mendukung studi dan praktik Dharma.

Sebagai penerbit nirlaba, setiap rupiah yang kami terima digunakan untuk menjalankan misi kami, yaitu agar Dharma dapat menjangkau mereka yang mencarinya. Mereka yang mendapatkan pemahaman Dharma yang komprehensif melalui membaca banyak buku, akan dapat menjadi duta-duta Dharma di seluruh pelosok tanah air.

Terima kasih atas dukungan Anda yang tak ternilai harganya!

Penerbit Dian Dharma
WA 0811504104

METTA BHAVANA

Adalah sebuah kata dalam bahasa Pali kuno yang berarti cinta, cinta kasih, niat baik, atau keramahan. Namun, ini bukan sekadar cinta biasa—*metta* adalah cinta yang murni, tanpa pamrih, penuh niat baik terhadap semua makhluk. Dalam agama Buddha, *metta* tidak melibatkan keinginan seksual atau keterikatan, yang dianggap sebagai emosi yang berbeda.

Jika setiap insan di dunia ini berlatih meditasi *metta*, maka cinta kasih dan kedamaian akan terasa berpengaruh, karena *metta* atau cinta kasih merupakan antitesis terhadap kemarahan, kebencian, kejahatan, dan perang. Bilamana cinta kasih, sikap ramah, dan niat baik hadir, maka kita tidak akan membunuh atau menyakiti makhluk lain.



 Dian Dharma Book Club

 Penerbitdiandharma

 081 1150 4104

 www.diandharma.org