MEDITASI YANG HIDUP, PENGETAHUAN MENDALAM YANG HIDUP

Living Meditation, Living Insight

Jalan Perhatian-Penuh di Kehidupan Sehari-hari

Dr. Thynn Thynn

MEDITASI YANG HIDUP, PENGETAHUAN MENDALAM YANG HIDUP

Living Meditation, Living Insight

Jalan Perhatian-Penuh di Kehidupan Sehari-hari

Dr. Thynn Thynn

DHAMMAVIHĀRI
BUDDHIST STUDIES

Yayasan Dhammavihari
Jakarta 2022

Meditasi Yang Hidup,
Pengetahuan Mendalam Yang Hidup

Jalan Perhatian-Penuh
di Kehidupan Sehari-hari

Cetakan I, Juli 2022
Judul Asal:
Living Meditation, Living Insight.
The Path of Mindfulness in Daily Life.
Penulis: Dr. Thynn Thynn
Penerjemah: Lisa Laksana
Penyunting: Feronica Laksana
Penata Letak & Sampul: Ary Wibowo

Hak cipta © Dr. Thynn Thynn 1995
Hak Cipta Terjemahan Indonesia:
Penerbit
Yayasan Dhammavihari
Jl. Outer Ring Road Lingkar Luar,
Jakarta Barat 11730
Tel: 0813 8600 3700
Email: propagasi.dbs@dhammavihari.or.id
www.dhammavihari.or.id

HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG
Buku ini dipublikasikan hanya untuk dibagikan secara
GRATIS dn TIDAK UNTUK DIJUAL.

Didedikasikan untuk guru-guruku dan keluargaku:
Dr. San Lin, Win dan Tet.

Prakata

Saya sangat terkesan dengan ketelitian dan perhatian yang ditunjukkan oleh Dr. Thynn Thynn di dalam bukunya, ketika menjelaskan tentang jalan perhatian-penuh di kehidupan sehari-hari. Ketelitian dan perhatian ini belum ditekankan dengan tegas di dalam ajaran-ajaran monastik dan meditatif Buddhis yang telah mengakar di negara-negara Barat. Kenyataannya, banyak latihan Buddhis di Asia mengambil model yang intensif. Akan tetapi, jelas sekali bahwa model intensif tersebut tidak akan cocok untuk diterapkan pada kita, para perumah tangga di negara-negara Barat. Lagi pula, pengalaman-pengalaman indah dari latihan intensif seringkali menuntun kita ke transformasi yang lebih sedikit daripada yang kita harapkan, sehingga setelah latihan meditasi yang intensif, kita kembali lagi ke tengah-tengah kehidupan kita dengan pertanyaan bagaimana membawa *Dhamma* ini ke kehidupan sehari-hari. Saya senang sekali ketika melihat sebuah buku seperti buku Dr. Thynn Thynn ini yang pembicaraannya tertuju langsung kepada situasi.

Saya memuji kejelasan dan keberaniannya dalam mengajar secara langsung seperti yang dilakukannya.

Jack Kornfield
Spirit Rock Center
Woodcare, California
Juli 1992

Pendahuluan

Bertahun-tahun yang lalu, saya datang ke grup *Dhamma* kecil Thynn Thynn di Bangkok, saya adalah orang baru di Buddhisme. Thynn Thynn membuka pintu rumahnya dan menyambut saya dengan pandangan yang hangat dan tawa yang menularkan. Beberapa temannya bergabung dengan kami dan mulai mengajukan pertanyaan kepadanya, tentang Buddhisme. Dengan tersenyum dan gaya yang santai, dia menjawab semua pertanyaan itu, seringkali menggunakan anekdot-anekdot pribadi.

Seiring dengan berjalannya waktu, grup *Dhamma* ini berkembang. Teman-teman mengundang teman-teman lain yang ingin tahu, untuk datang. Thynn Thynn menanggapi perkembangan ini dengan menawarkan sesi-sesi yang lebih terstruktur. Kami duduk apa adanya di kakinya ketika Thynn Thynn memberikan ceramah, menggambarkan diagram-diagram, dan mendefinisikan istilah-istilah Pāḷi. Setelah acara makan siang yang dipenuhi tawa dan obrolan, kami berkumpul

kembali untuk berdiskusi langsung. Seseorang akan bertanya untuk meminta kejelasan akan suatu hal. Diskusi akan bergulir mengenai: 'Bagaimana hal ini bisa kuterapkan dalam hidupku? Bagaimana hal ini bisa membantuku untuk terus sadar ketika berada di dekat bayi-bayiku? Bagaimana aku bisa melatih keseimbangan batin dengan anak-anak remajaku yang pemberontak? Bagaimana aku bisa berbagi pengetahuan ini dengan pasangan hidup yang berpikiran tertutup? Bagaimana aku bisa lebih berwelas asih terhadap seorang teman yang sedang kesusahan?'

Dengan suara yang lembut, Thynn Thynn akan memberikan pemahaman-pemahamannya. Thynn Thynn lebih memilih untuk menawarkan cara *Dhamma* dalam melihat suatu permasalahan, bukannya menyarankan sebuah solusi spesifik. Si penanya akan pulang ke rumahnya dan berusaha untuk "berhenti dan melihat" dan "melepas". Begitulah latihan kita. Pulang ke rumah dan berusaha untuk menerapkannya.

Bertahun-tahun kemudian, grup kami menjadi grup pendukung, tetapi yang berbeda. *Dhamma* telah melontarkan kami maju lebih jauh dalam kehidupan kami; *Dhamma* telah mempertemukan kami sebagai sebuah kelompok. Keterikatan kami ini tidak selalu mudah. Kami semua begitu berbeda – atau begitulah pikiran kami awalnya. Kami datang dari berbagai negara — Myanmar, Thailand, Sri Lanka, Mexico, Switzerland, Rusia dan Amerika Serikat. Kami adalah campuran berbagai latar belakang religius — seperti misalnya, Buddhis, Katholik, Protestan, Jahudi, Muslim, dan Atheis. Kami memiliki berbagai personalitas yang berbeda-beda — yang berbakti, intelektual,

artistik, yang supel dan yang suka merenung. Dalam hal, kami berbicara menggunakan bahasa yang berbeda-beda: logika dari 'yang intelektual' membuat 'yang berbakti' menjadi tak tergoyahkan; pemahaman-pemahaman dramatis menguasai mereka yang bertemperamen pendiam. Kadang-kadang perdebatan terjadi di pertemuan-pertemuan. Akan tetapi Thynn Thynn melunakkan situasi-situasi rapuh ini dengan humornya dan kesadaran perseptifnya. Interaksi-interaksi sosial di dalam grup itu sendiri juga menjadi bagian dari latihan kita.

Maju selangkah lagi, Thynn Thynn menyusun latihan yang cocok bagi masing-masing dari kami. Dia memasangkan, poin ke poin, argumen-argumen panas dari si intelektual. Dia mendorong para artis untuk bersukacita dalam keindahan setiap momen. Merawat kecenderungan-kecenderungan alami dari setiap orang, dia menyemangati setiap orang untuk membuka dirinya dan berkembang. Thynn Thynn sangat sensitif terhadap kebutuhan setiap orang, dan dia berusaha untuk menyeimbangkan keadaan-keadaan kami yang kaku. Dia menyundul yang malas, mengejutkan yang arogan, dan merilekskan yang tidak sabar. Dalam melakukan hal-hal itu, dia mengungkapkan banyak sekali jalan yang berbeda-beda, menuju pemahaman.

Setahap demi setahap, kami dilembutkan menuju ke Buddhisme. Kami menemukan bahwa kami tersenyum lebih sering, tertawa lebih sering dan mencintai lebih banyak. Kami memperlambat kehidupan kami dan melihat kilasan dari segala sesuatu sebagaimana adanya mereka.

Baru-baru ini, Thynn Thynn pindah dan menetap di Amerika Serikat; teman-teman baru berkumpul, bersemangat untuk belajar *Dhamma* dan menerapkannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Grup Bangkok masih berjalan terus. Kami yang berasal dari grup awal tetap berteman dan terus berlatih, walaupun terpisahkan oleh waktu dan jarak. Di luar perbedaan-perbedaan kami, kami menemukan bahwa kami memiliki komitmen untuk menjalani *Dhamma* dan kasih yang langgeng pada wanita ini yang menunjukkan kepada kami bahwa hal ini bisa terjadi.

Pam Taylor

Kata Pengantar untuk Edisi Kedua

Sepuluh tahun yang lalu, ketika grup *Dhamma* kecil kami mulai melakukan pertemuan di Bangkok, saya terinspirasi untuk menulis tentang pertanyaan-pertanyaan yang banyak muncul di dalam pertemuan-pertemuan tersebut. Artikel-artikel yang disusun di dalam buku ini berasal dari banyak diskusi tersebut. Sementara saya menulis, saya memberikan artikel-artikel ini kepada teman-teman *Dhamma* untuk membantu mereka mencerna sudut pandang *Dhamma*, dan menyemangati mereka dalam pencarian spiritual mereka.

Saya menulis artikel-artikel untuk menyemangati para praktisi untuk belajar bermeditasi dalam kehidupan sehari-hari. Pada batasan ini, artikel-artikel disajikan sebagai sebuah panduan latihan "terapan praktik" atau lebih tepatnya lagi, sebuah panduan latihan "terapan praktik batin". Walaupun umumnya saya membahas meditasi, tetapi fokus sebenarnya adalah pada bagaimana *Dhamma* membawa kita ke kehidupan kreatif, dan bermanfaat, yang spontan.

Buku ini pada dasarnya adalah untuk para pemula dalam meditasi. Saya telah menggunakan teori dan istilah-istilah Pāḷi sesedikit mungkin. Penekanannya adalah pada proses dan pemahaman ke dalam sifat alamiah batin. Objektif saya dalam menyajikan artikel-artikel ini adalah untuk membantu para penginspirasi membentuk suatu fondasi perhatian-penuh yang kukuh sebagai gaya hidup, dan bukannya hanya sebagai latihan yang terpisah dari kehidupan sehari-hari. Bagi mereka yang telah berlatih meditasi dengan cara formal, maka pendekatan ini bisa membantu mereka menyatukan latihan kesadaran mereka ke dalam pengalaman kehidupan sehari-hari mereka. Proses perhatian-penuhnya sama, kecuali satu aspek penting, yaitu: daripada berlatih dengan duduk, menutup mata, dan memerhatikan batin, sebaliknya latihan ini dilakukan selagi mengurusi kesibukan sehari-hari.

Setelah edisi pertama dari buku ini diterbitkan di tahun 1992, saya menerima komentar-komentar yang cenderung beranggapan bahwa gaya ajaran saya mirip dengan Krishnamurti dan Zen. Ketika suatu kali seseorang menyebutkan soal ini kepada seorang teman saya, Bhikkhuni Theravada Shinma Dhammadina, beliau menjawab, "Itu karena ajaran-ajaran dari para gurunya adalah mirip dengan ajaran Krishnamurti dan Zen".

Guru-guru saya adalah kepala wihara-wihara Myanmar, Sayadaw U Eindasara dari Yangoon, dan Sayadaw U Awthada dari Henzada. Mereka adalah *Bhikkhu-Bhikkhu* Theravāda, tetapi mengajarkan *Dhamma* dengan gaya yang dinamis dan sangat tidak ortodoks. Mereka membelok dari penekanan pada bentuk tradisional dari meditasi 'duduk', sebaliknya sangat menekankan

pada 'melihat ke dalam secara langsung dan berlatih kesadaran dalam kehidupan sehari-hari'.

Saya sangat tertarik pada pendekatan ini karena kesederhanaannya, gaya langsungnya, dan, kepraktisannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum saya bertemu dengan guru-guru saya di tahun 1973, saya telah mulai bermeditasi sebentar dengan gaya tradisional 'meditasi duduk' di Pusat Meditasi Mahasi di Yangoon di bawah bimbingan mendiang Sayadaw U Zawana. Setelah beberapa sesi dengan beliau, saya mulai menyadari bahwa saya telah otomatis sadar akan perasaan-perasaan saya di kehidupan sehari-hari dan menjadi lebih tenang tanpa perlu melakukan 'meditasi duduk' secara formal. Saya menemukan bahwa begitu saya memusatkan perhatian pada perasaan-perasaan saya, perasaan-perasaan itu lenyap dengan segera. Kemudian, melalui beberapa teman *Dhamma* yang baik, saya medapatkan informasi tentang metode guru saya untuk mendapatkan ketenangan batin yaitu dengan berhenti dan melihat batin, dari momen ke momen, di kehidupan sehari-hari, sebagai bentuk latihan meditasi praktis. Saya segera merasa tertarik pada gaya pengajaran ini karena saya mengalami tepat seperti apa yang diajarkan oleh guru-guru tersebut.

Ketika saya bertemu dengan guru-guru saya, saya terhenyak oleh kebijaksanaan *Sayadaw* yang sangat mendalam dan gaya pengajaran mereka yang inovatif. Interpretasi mereka yang liberal atas Buddhisme Theravada sangat jarang ditemui di dalam Buddhisme Myanmar tradisional. Ajaran-ajaran mereka mungkin kedengarannya mirip dengan ajaran-ajaran Krishnamurti, dalam usaha untuk mengurai batin dari segala

persyaratan terhadap kebebasan tertingginya, tetapi apa yang sangat mencolok dari pendekatan Sayadaw adalah bahwa mereka menyediakan sarana-sarana untuk mengasimilasi ulang 'yang relatif' dengan perspektif pemahaman yang baru. Mereka juga luar biasa mahir dalam menyediakan latihan-latihan praktis, yang mirip dengan transmisi langsung dari tradisi Zen. Mungkin inilah sebabnya mengapa bagi sebagian orang, buku saya tampaknya seperti integrasi antara Theravada Buddhisme, Krishnamurti dan Zen. Guru-guru saya bukan didikan Barat, dan mereka mengetahui tentang Krishnamurti dan Zen hanya ketika kami, murid-murid mereka, memperkenalkan ajaran-ajaran ini kepada mereka. Karena itu menarik sekali melihat bersatunya pendekatan-pendekatan yang jelas terpisah ini, atas kebenaran spiritual, dengan cara yang tidak umum.

Saya seringkali ditanya seperti apakah guru-guru saya. Mereka sebenarnya adalah pasangan yang tidak biasa. Sayadaw U Eindasara adalah seorang penyair dan penganut mistik yang mendalam, serta merupakan sosok yang lebih tenang. Kami senang memanggil beliau dengan sebutan "Buddha Tertawa". Beliau jarang muncul atau berbicara di publik, tetapi mengabdikan energi luar biasa untuk bekerja bagi murid-muridnya. Sayadaw U Awthada adalah seorang yang cemerlang dan kocak, dan kami memanggilnya dengan sebutan "Guru Zen Myanmar" sebagai pengakuan atas kemampuannya yang seperti-Zen, untuk mengikat murid-muridnya dan mendorong mereka melampaui batas intelek mereka.

Guru-guru ini mempersilakan melakukan perbandingan dengan Krishnamurti, dalam hal kesederhanaan hidup mereka,

tanpa mencari pengikut-pengikut, tanpa membentuk institusi-institusi atau organisasi-organisasi, dan menghindari publisitas dan ketenaran. Mereka tetap menjalani kehidupan dan mengajar dalam batasan-batasan ke-*bhikkhu*-an, tetapi mempertahankan integritas dan keterbukaan yang jarang ditemukan di dalam Buddhis Asia.

Saya beruntung bisa belajar dengan cermat kepada dua orang guru yang sangat hebat ini, dan saya mengingat dengan rasa sayang dan rasa terima kasih atas waktu yang telah saya gunakan untuk berlatih di bawah bimbingan mereka. Mereka beranggapan bahwa saya agak memperdaya mereka karena saya terus membawa orang-orang dari berbagai lapisan masyarakat untuk mempelajari ajaran-ajaran mereka secara langsung. Dari pertemuan-pertemuan akrab itu, saya sekarang mendapatkan hak istimewa untuk membagikan pengalaman-pengalaman saya dengan anggota grup *Dhamma* saya dan juga, melalui buku ini, dengan banyak lagi orang lainnya. Kepada dua guru ini, saya bersujud dengan sangat hormat; saya juga bersujud kepada guru saya, Shwe Baw Byun Sayadaw, atas dukungannya bagi terbitnya buku ini dan bagi tugas *Dhamma* saya di negara-negara Barat.

Thynn Thynn

Scarsdale, New York

1995

Ucapan Terima Kasih

Saya berhutang sangat besar kepada teman *Dhamma* saya yang terkasih, Pam Taylor, yang merupakan orang pertama yang menyarankan agar saya menerbitkan tulisan-tulisan saya. Dia juga yang membantu mengorganisir tulisan-tulisan saya dan menyusunnya kembali menjadi sebuah naskah. Tanpa kerja kerasnya dan proses pengeditannya yang hebat, naskah saya akan masih tergeletak di rak di ruang bawah tanah rumah saya.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Marcia Hamilton, yang mengedit draf naskah pertama, dan juga kepada Ashin U Tay Zaw Batha, yang mengedit kata-katanya. Kemudian, terima kasih saya sampaikan kepada suami saya, Dr. San Lin yang telah berhasil menohok saya untuk menyelesaikan naskah ini dan yang telah sangat berjasa mempersiapkan versi terakhirnya.

Tidak saja terhadap suami saya yang mulia, tetapi juga kepada anak-anak saya yang hebat, Win dan Tet, saya menerima banyak pemahaman pada diri saya sendiri, pada sifat alamiah

manusia, dan pada kehidupan berkeluarga. Banyak teman menanyakan kepada saya bagaimana saya bermeditasi, dan saya selalu menjawab, "keluarga saya adalah meditasi saya". Kebanyakan, melalui keluarga sayalah saya belajar melatih apa yang saya ajarkan. Keluargalah yang mendorong saya untuk mempertajam akal saya, melatih dan melatih lagi perhatian-penuh saya sendiri. Sesungguhnyalah, keluarga saya adalah tantangan terbesar dan medan latihan saya.

Saya sangat bersyukur kepada teman-teman *Dhamma* saya di Bangkok atas waktu yang sangat menyenangkan dan tak terlupakan bersama mereka, dan atas pertanyaan-pertanyaan langsung dan menantang yang mereka ajukan, yang terwujudkan berupa buku ini.

Banyak terima kasih kepada John Hein dan Charlotte Richardson atas pekerjaan pengeditan dan revisi teliti mereka, juga kepada Nee Nee Myint atas jasanya mengetik ulang, kepada David Babski atas jasanya memformat naskah ini.

Terakhir, saya ucapkan terima kasih kepada John Bullitt untuk mengunggah naskah ini ke internet.

Thynn Thynn

Daftar Isi

Kebebasan untuk Memulai 25

Meditasi Yang Hidup 31

Meditasi yang Hidup 33

Berdiam di Momen 39

Berdiam di Lebih Banyak Momen 47

Meditasi dalam Aksi 54

Melepas dan Mengambil 64

Kedamaian Batin 70

Yang Bukan Kedamaian 74

Meditasi Kedamaian Batin 78

Batin yang Senyap 84

Empat Kebenaran Mulia dalam Kehidupan Sehari-hari 91

Kesatuan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan 102

Dinamika Meditasi 108

Pengucilan Batin 113

Refleksi atas Meditasi 119

Konsentrasi dan Meditasi 121

Perhatian-penuh dan Kesadaran 125

Di Momen 132

Meditasi Tanpa Meditasi 135

Kehidupan Kreatif 145

Kehidupan Kreatif 147

Cinta dan Benci 152

Kebahagiaan 157

Cinta Kasih dan Welas Asih 160

Keseimbangan Batin dan Ketidak-berpihakan 168

Kenikmatan-Kenikmatan Indriawi 177

Bentuk Luar 183

Kesadaran Biasa 186

Penjabaran dari Jalan Mulia Berunsur Delapan 193

Daftar Istilah Pāḷi 196

Jalan dari Sukkhavipassaka

Latihan-latihan *samatha* seperti meditasi *Ānāpānasati* atas pernapasan tidak khusus diperlukan pada 'Jalan *Sukkhavipassaka'*. Akan tetapi *Ānāpānasati* bersama dengan ketaatan kepada tiga sila - moral (*Sīla*), maka kebijaksanaan (*paññā*) bisa dikembangkan. Ketika dua faktor *paññā* dikembangkan, maka tiga faktor *Samādhi* juga dikembangkan secara serentak. Ini dikenal sebagai *pañcaṇgika magga*. Di sini Lima Faktor Jalan dikembangkan saling terhubung satu dengan lainnya. Bersama dengan Tiga Faktor *Sīla*, mereka menjadi Jalan Mulia Berunsur delapan.

Melatih Jalan ini akan juga mengurangi penderitaan-penderitaan mental. Melatih Jalan ini memerlukan tingkat kecerdasan, usaha, dan ketekunan yang tinggi.

Ledi Sayadaw
(*Maggaṅga Dīpanī*)

Kebebasan Untuk Memulai

Apakah yang harus dibebaskan?

Dalam artian Buddhis, yang dimaksudkan dengan "bebas" artinya bebas dari segala penderitaan, untuk mencapai kebebasan batin, di mana penderitaan menjadi lenyap. Ini, tentu saja, adalah keadaan yang ideal bagi batin – tetapi bagaimana cara kita mencapainya? Untuk mencapai kebebasan di dalam batin, kita harus mencari kebebasan itu dengan 'batin yang bebas'. Ini seperti ungkapan umum yang mengatakan, "untuk menangkap seorang pencuri, berpikirlah seperti pencuri". Jenis kebebasan yang berusaha dicari oleh seseorang adalah suatu keadaan absolut —tidak kurang— selamanya, tak lekang, tak terbatas. Kita memulai dari batin yang terbatas, berbatas intelektual, dan sudah terbatas di batin itu sendiri. Jika kita memenuhinya dengan segala macam ideal-ideal, konsep-konsep, doktrin-doktrin, dan penilaian-penilaian, maka batin — yang sudah terbebani oleh bebannya sendiri — tidak akan pernah bisa benar-benar terbebas untuk

mengalami kebenaran dalam keseluruhannya. Batin hanya dapat menerima kebenaran atau menerima pengalaman dalam batasan-batasan doktrin-doktrin, kepercayaan-kepercayaan, konsep-konsep, yang merupakan produk-produk intelek. Batin tidak pernah terbebas dari persyaratan intelektual yang berusaha kita lampaui. Dengan melekat pada suatu sistem atau format yang spesifik dalam pencarian kebebasan batin, kita hanya bisa mengalami yang bisa dimungkinkan oleh sistem atau format tersebut. Kebenaran adalah selamanya (tak terbatas), tak bisa dimiliki, tak terikat. Kebenaran bukan milik agama, sekte atau sistem apa pun. Semua agama, semua metode, semua sistem yang diimprovisasi oleh umat manusia adalah usaha-usaha untuk memandu kita di jalan menuju Kebenaran. Walaupun, sang "Jalan" seringkali keliru dianggap sebagai "Kebenaran".

Batin dalam pencarian kebebasannya sendiri, pertama-tama harus mengambil sikap yang impersonal, yang akan membiarkan batin itu sendiri bebas mengeksplorasi, menginvestigasi, memeriksa, dan yang terpenting, untuk "mengalami". Kebanyakan dari kita memulai dengan suatu kebutuhan personal untuk menemukan suatu kebebasan di dalam batin. Dalam keadaan ini, agak sulit untuk menggunakan pendekatan impersonal, tetapi begitulah paradoks dari Jalan ke dalam batin. Begitu kita menjadi personal, kita cenderung menjadi menghakimi dan beropini. Penilaian-penilaian dan diskriminasi-diskriminasi muncul dari batin yang intelektual dan terkondisikan atau bersyarat. Segera setelah seseorang membuat suatu penilaian dan mendiskriminasi, batin yang inteleklah yang sedang bekerja. Sepanjang intelek itu ada di batin

seseorang, maka intelek itu selalu menghalangi kemampuan seseorang untuk sepenuhnya mengalami kedalaman batin dan intisarinya sendiri. Inilah alasan mengapa semua cara dan sarana menuju ke kebebasan — Jalan ke dalam batin — melampaui intelek dan pindah ke alam intuitif atau alam spiritual, karena hanya aspek intuitif dari batin kitalah yang bisa mengalami dan merealisasi Kebenaran atau kebebasan secara keseluruhan. Sistem-sistem keagamaan yang berbeda telah mengembangkan metode-metode dan gaya-gaya tertentu terhadap latar belakang sejarah, kebudayaan dan emosional mereka sendiri. Terserah pada masing-masing dari kita untuk menemukan 'jalan' yang tepat bagi diri kita sendiri.

Apa pun jalan yang mungkin diadopsi oleh seseorang, bahaya terbesarnya adalah akumulasi kepemilikan-kepemilikan emosional. Inilah guru-'ku', kepercayaan-kepercayaan-'ku', kemajuan-'ku', pengalaman-'ku'. Sekali lagi di sini, seseorang menghadapi paradoks. Panduan seorang guru tentunya diperlukan oleh seseorang untuk maju dengan benar di 'jalan', tetapi panduan ini bisa menjadi rintangan jika seseorang tidak hati-hati. Masalah yang paling umum adalah melekat secara personal kepada para guru dan para pengajar. Sesungguhnya, ini adalah salah satu dari rintangan-rintangan yang paling sulit untuk ditaklukkan dalam segala pencarian untuk memperoleh kebebasan di dalam batin. Melepas kepercayaan-kepercayaan, doktrin-doktrin, guru-guru, ideal-ideal dan penilaian-penilaian, sangatlah sulit karena seseorang menggenggam mereka sangat lekat pada dirinya sendiri. Mereka menjadi kepemilikan-kepemilikan seseorang, seperti kekayaan materi dan kekuasan,

dan kemudian orang itu menjadi tidak bebas dan tidak bisa maju lebih jauh lagi.

Jadi apa yang harus dilakukan oleh seseorang? Satu-satunya cara yang benar adalah untuk memandang segala sesuatu dengan keseimbangan batin, apakah itu guru-guru, doktrin-doktrin, ideal-ideal, dan bahkan latihan dan kemajuan orang itu sendiri. Hanya dengan begitulah, seseorang bisa memandang segala sesuatu dengan objektifitas.

Kebebasan bukanlah hasil akhir saja. Kebebasan bukanlah sesuatu yang menunggu kita di ujung perjuangan kita. Kebebasan itu spontan, sekarang ini, sejak awal mula. Kita bisa menjadi "bebas" dalam proses pencarian, dalam mengalaminya, di setiap jejak langkah kita di 'jalan'.

Untuk mencapai kebebasan dibutuhkan hanya dua hal, yaitu: suatu "batin yang diam" dan sebuah "hati yang terbuka".

Meditasi yang hidup

Seseorang tidak harus mencapai dahulu keadaan ketenangan melalui latihan-latihan *samatha*, untuk berlatih *Vipassanā*. Yang paling penting adalah *paññā pāramī* dari individu tersebut (kualitas kecerdasan bawaan). Jika seseorang memiliki *paññā pāramī* dan sudah siap untuk mendapatkannya, maka orang itu bisa mencapai pencerahan bahkan dengan hanya mendengarkan sebuah ceramah. Oleh karena itu, berdasarkan pada *paññā pāramī* seseorang, pencerahan bisa dicapai selagi menjalani kehidupan perumah tangga dan merenungkan *anicca* (ketidakkekalan) di dalam atau di luar dirinya sendiri, di dalam atau di luar kehidupan rumah tangganya sendiri.

Ledi Sayadaw
(*Vipassanā Dīpanī*)

Meditasi yang hidup

A: *Aku punya banyak kekhawatiran dan stres. Aku berusaha bermeditasi agar bisa rileks, tetapi tidak berhasil.*

Thynn: Di dunia yang bergerak cepat ini, meditasi dianggap sebagai obat instan bagi penyakit-penyakit kehidupan. Jika kamu menganggap meditasi hanya sebagai penenang saja, maka sebenarnya kamu telah meremehkan nilai sejati dari meditasi itu sendiri. Ya, di dalam meditasi, memang bisa terjadi relaksasi, tetapi relaksasi hanyalah salah satu dari banyak akibat yang dihasilkan oleh meditasi. Meditasi dalam Buddhisme bukanlah obat instan, juga bukan tindakan penghilang-stres.

Meditasi dalam Buddhisme adalah mengolah batin dalam rangka mencapai pemahaman kebijaksanaan atau *paññā*, yang pada puncaknya menuntun kepada kebebasan atau *Nibbāna*.

D: *Aku ingin bermeditasi, bukan untuk mencapai Nibbāna, tetapi aku tidak punya waktu.*

Thynn: Ketika kamu membicarakan meditasi, kamu mungkin terpikir tentang jenis meditasi yang sedang populer belakangan ini yaitu, meditasi duduk. Akan tetapi metode itu hanyalah sarana bantuan, pendukung untuk mengembangkan disiplin mental perhatian-penuh dan keseimbangan batin. Bentuk meditasi itu jangan disalah-artikan sebagai 'Jalan'.

Anggapan populernya adalah bahwa kamu harus menyisihkan waktu atau menyediakan tempat khusus untuk bermeditasi. Akan tetapi nyatanya, jika meditasi adalah untuk menolongmu mendapatkan ketenangan batin selagi bekerja di dalam kehidupanmu, maka meditasi itu pastilah aktivitas yang dinamis, menjadi bagian yang hakiki dari kehidupanmu sehari-hari. Meditasi ada di sini dan saat ini juga, dari momen ke momen, ada di antara pasang surutnya kehidupan, di antara konflik-konflik, kekecewaan-kekecewaan dan perasaan-perasaan sakit hati — di antara sukses dan stres. Jika kamu ingin memahami dan menguraikan kemarahan, hasrat-hasrat, pelekatan-pelekatan dan semua tumpukan emosi dan konflik-konflik, perlukah kamu pergi ke tempat lain untuk mendapatkan solusi? Jika rumahmu terbakar, kamu tidak akan pergi ke tempat lain untuk memadamkan api, bukan?

Jika kamu ingin benar-benar memahami batinmu, maka kamu harus mengamatinya ketika batin itu marah, ketika batin itu berhasrat, ketika batin itu sedang berkonflik. Kamu harus memerhatikan batin ketika 1001 pikiran dan emosi muncul dan lenyap. Begitu kamu memerhatikan emosi-emosimu, kamu akan menemukan bahwa emosi-emosi itu kehilangan kekuatannya dan akhirnya lenyap. Namun demikian, ketika kamu sedang lengah atau tidak perhatian, kamu menemukan bahwa emosi-emosi ini terus berkelanjutan. Hanya setelah kemarahan telah reda, kamu baru bisa menyadari bahwa kamu telah marah. Pada saat itu, kamu mungkin sudah melakukan kesalahan yang tidak diinginkan atau kalaupun tidak, kamu mengalami kelelahan mental.

R: *Bagaimana kamu mengatasi emosi-emosi ini? Aku tahu ketika aku marah, aku ingin berteriak dan melemparkan barang-barang. Apakah aku seharusnya mengontrol emosi-emosi ini atau mengungkapkannya?*

Thynn: Kecenderungan alamiah adalah untuk mengontrol emosi-emosi, tetapi ketika emosi-emosi itu disekap, emosi-emosi itu berusaha untuk terlepas. Emosi-emosi itu jika tidak terdorong meledak keluar, maka akan merembes keluar dalam bentuk penyakit atau gangguan syaraf.

R: *Apa yang harus kulakukan? Apakah kubiarkan saja emosi-emosiku lepas liar?*

Thynn: Tentu saja tidak. Justru itulah yang tidak ingin kita lakukan. Itu adalah suatu bentuk ekstrem yang lain — melepaskan emosi-emosimu semaumu. Yang penting adalah tidak melakukan kontrol tetapi juga tidak melakukan non-kontrol. Dalam situasi mana pun, kamu harus mengendalikan hasratmu untuk mengontrol. Situasi mana pun tidak bisa dipertahankan. Selama hasrat ini memenuhi batinmu, maka batinmu tidak terbebas untuk melihat kemarahan sebagaimana adanya. Oleh karena itu, paradoks lainnya muncul: 'semakin kamu ingin terbebas dari kemarahan, semakin kamu tidak terbebas darinya'.

Untuk memahami batin, kamu harus mengamati dan memerhatikan dengan batin diam yang tidak beraturan. Ketika batinmu melantur, sepanjang waktu mengajukan pertanyaan-pertanyaan, maka batinmu itu kekurangan kapasitas untuk melihat. Batinmu terlalu sibuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan, menjawab, bertanya.

Usahakan untuk mengalami mengamati dirimu sendiri dalam kesenyapan. Kesenyapan itu adalah kesenyapan batin yang terbebas dari diskriminasi-diskriminasi, terbebas dari suka dan tidak suka, terbebas dari pelekatan.

Pikiran dan emosi-emosi itu sendiri hanyalah sementara dan di dalam pikiran dan emosi itu sendiri, tidak ada kehidupan.
Dengan melekat pada mereka, kamu memperpanjang kehadiran mereka.

Hanya ketika batinmu bebas dari pelekatan dan penolakan, barulah batin itu bisa melihat kemarahan sebagai kemarahan, hasrat sebagai hasrat. Segera setelah kamu bisa "melihat", maka proses mentalmu sepenuhnya disibukkan oleh "melihat", dan di sepersekian detik itu, kemarahan lenyap secara alamiah. "Melihat" ini atau pemahaman ini, disebut sebagai *paññā*, muncul sebagai kesadaran spontan yang bisa dipraktikkan atau dilatih. Kesadaran ini mendatangkan pemahaman baru ke dalam kehidupan, kejernihan baru dan spontanitas tindakan yang baru.

Jadi, sudah jelas, meditasi tidak perlu dipisahkan dari kehidupan dan pasang surutnya kehidupan. Jika kamu ingin mengalami kedamaian di kehidupan sehari-hari, maka kamu harus mengamati, memahami dan mengatasi kemarahanmu, hasratmu dan ketidak-tahuanmu di momen kemunculan mereka. Hanya ketika kamu tidak terlibat lagi dengan emosi-emosimu, barulah sifat alamiah kedamaian batinmu bisa muncul. Sifat alamiah kedamaian ini memungkinkanmu untuk menjalani setiap momen kehidupanmu secara lengkap.

Dengan pemahaman dan kesadaran yang baru kamu temukan ini, kamu bisa hidup sebagai individu yang lengkap dengan sensitivitas yang lebih luas. Kamu akan memandang kehidupan dengan persepsi-persepsi yang baru dan segar. Anehnya, apa yang dahulunya adalah masalah-masalah bagimu, sekarang bukan lagi masalah-masalah.

Berdiam di Momen

R: *Kamu katakan bahwa aku bisa bermeditasi di kehidupan sehari-hari dengan cara mengembangkan 'sati' (memerhatikan) di batinku. Akan tetapi hal itu sulit dilakukan; batinku terlalu terpencar.*

Thynn: Itu tidak aneh. Sudah jelas, untuk fokus pada batinmu selagi kamu beraktivitas di kehidupan sehari-hari, kamu harus memutar-balikkan batinmu. Memang, batinmu harus kuat dan fokus agar bisa beperhatian-penuh atas batin itu sendiri. Jadi wajar saja, sulit untuk fokus pada batin, jika kamu terganggu atau teralihkan.

R: *Bagaimana seharusnya aku memulainya kalau begitu?*

Thynn: Berusahalah beperhatian-penuh terhadap apa pun yang kamu lakukan di saat itu — apakah berjalan, duduk, mandi, bersih-bersih, memandangi bunga. Kamu bisa melakukan hal ini setiap saat di mana pun. Ketika kamu

melatih batinmu untuk fokus, kamu akan menemukan bahwa kamu sudah tidak begitu teralihkan. Nantinya, ketika kamu melanjutkan, kamu bisa beperhatian-penuh atas pikiran-pikiran dan emosi-emosimu begitu mereka muncul.

Misalkan kamu sedang menyetir. Kamu harus memusatkan perhatian kepada menyetir itu, bukan? Batinmu harus ada di sana di saat menyetir itu, berkonsentrasi ke jalanan, mengamati pengemudi-pengemudi yang lain. Kamu tidak bisa teralihkan terlalu banyak oleh pikiran-pikiran lain. Ini seperti meditasi atas tugas yang sedang dikerjakan. Akan tetapi seringkali, tugas-tugas lainnya tidak kita lakukan dengan cara terkonsentrasi seperti ini.

D: *Mengapa tidak?*

Thynn: Mungkin karena tugas-tugas lain itu tidak sebahaya menyetir. Akan tetapi kamu bisa menerapkan prinsip yang sama terhadap aktivitas-aktivitas lainnya. Misalkan kamu sedang makan. Jika batinmu teralihkan, kamu mungkin tidak sadar akan rasa makanan yang sedang kamu makan, apalagi menikmatinya. Hanya ketika kamu fokus pada proses makan, barulah kamu bisa menikmati makanannya.

Hal yang sama juga terjadi bahkan dalam aktivitas-aktivitas pasif. Andaikan kamu sedang duduk di bus.

Usahakanlah untuk ada di tempatmu sedang berada, bukannya membiarkan batinmu berkeliaran. Latihlah batinmu untuk fokus pada keadaan sekelilingmu. Sadarilah orang-orang lain di bus tersebut, berapa cepat bus itu berjalan, dan kemana bus itu pergi. Ini adalah cara yang sangat bagus untuk memulai meditasi. Cukup sekedar ada, hadir di mana pun kamu sedang berada daripada membiarkan batinmu berkeliaran.

P: *Saya telah berusaha sadar penuh akan momen. Akan tetapi itu sungguh menguras tenaga dan saya akhirnya menjadi kusut.*

Thynn: Astaga, berdiam di momen hanyalah suatu bentuk ucapan. Itu bukan suatu perintah yang harus diikuti dengan kaku. Ini bukanlah tes kemampuan. Kamu harus mengerti tentang hal ini sejak dari awal; kalau tidak kamu akan menjadi kusut karena berusaha terlalu keras di setiap detik dari hidupmu.

Jika kamu menjadi terlalu terlibat
dengan berdiam di momen,
Kamu akan kehilangan seni kehidupan
tentang — mengalir bebas.

Kamu harus menyadari bahwa berdiam di momen itu hanyalah sarana untuk membongkar kebiasaan-kebiasaan lama batin. Biasanya batin itu melintas dengan cepat di antara pikiran-pikiran dan perasaan-

perasaan tentang masa lalu, sekarang, dan yang akan datang. Berdiam di momen, hanyalah cara untuk melatih batin agar berhenti melintas.

Tidaklah penting apakah kamu bisa ada di setiap momen, setiap harinya. Yang penting adalah kamu belajar untuk keluar dari perputaran konstan mental, dan menjadi lebih fokus serta berdasar.

Begitu kamu memutuskan kebiasaan berkeliarannya batin, maka kamu akan menemukan bahwa kamu lebih terpusat dan lebih sadar akan momen sekarang.

SD: *Manfaat apa yang kita dapatkan dari ini?*

Thynn: Itu adalah pertanyaan yang tepat. Tentu saja, kamu akan memiliki konsentrasi yang lebih baik. Akan tetapi kamu bisa memperoleh konsentrasi tanpa harus belajar seni meditasi. Banyak aktivitas seperti — golf, catur, membaca — bisa memperkuat konsentrasi.

SD: *Apa bedanya antara aktivitas-aktivitas tersebut dengan meditasi momen ke momen?*

Thynn: Jika kamu memeriksa proses yang terlibat dalam aktivitas-aktivitas tersebut, kamu akan melihat elemen hasrat — hasrat untuk mencapai kesempurnaan, untuk memenangkan pertandingan, untuk merasa senang, atau apa pun. Kamu dimotivasi oleh hasrat. Juga, ada akhir atau ujung dari aktivitas tersebut, demikian juga

terhadap konsentrasi. Konsentrasi juga sangat penting di dalam meditasi, tetapi konsentrasi itu bukanlah segalanya. Jika kita hanya berkonsentrasi, kita tidak akan mendapatkan manfaat apa pun yang lebih baik.

Dalam bermeditasi, sangatlah penting untuk sadar sepenuhnya tanpa hasrat, tanpa pengalihan, tanpa suka dan tidak suka, dan tanpa tujuan-tujuan yang harus dicapai.

Jika kamu bisa beperhatian-penuh tanpa penilaian dan tanpa suka maupun tidak suka, maka kamu sedang berlatih dengan ketenangan atau keseimbangan batin, disebut *upekkhā* dalam bahasa Pāḷi.

Memang seperti itulah baik di meditasi duduk formal maupun di meditasi informal yaitu, meditasi tidak terstruktur yang sedang kita bahas sekarang. Dua elemen terlibat di sini, yaitu: berdiam di momen dan mengamati segala sesuatu tanpa suka dan tidak suka.

R: *Oh, tidak segampang itu. Banyak lagi yang harus dilakukan, daripada sekedar memerhatikan sekeliling kita.*

Thynn: Tidak, memang tidak segampang itu. Itulah sebabnya mengapa lebih baik memulai meditasi pelan-pelan dengan cara mengamati momen tertentu. Kamu mungkin tidak serta merta langsung mahir. Akan tetapi

kamu akan menemukan bahwa latihan berdiam di momen ini, bisa memfasilitasi kesenyapan di dalam batin. Jika kamu berkonsentrasi di momen dan konsentrasimu bagus, maka tidak akan ada pikiran liar yang memasuki batinmu. Ketika kamu berlatih, tidak saja kamu akan lebih fokus, tetapi juga kamu akan menjadi lebih awas dan sensitif terhadap apa yang terjadi di sekelilingmu. Ketika kesadaranmu kuat, maka kamu bisa mengarahkan perhatianmu ke dalam batinmu, ke emosi-emosimu, dan ke pikiranmu.

SD: *Jadi, hanya beperhatian-penuh saja tidak cukup?*

Thynn: Betul. Hanya beperhatian-penuh saja tidak cukup. Itu hanyalah sarana. Apa yang sangat penting adalah memasukkan keseimbangan batin atau *upekkhā* ke dalam perhatian-penuhmu.

SD: *Apakah upekkhā menuntun ke kesenyapan di dalam batin?*

Thynn: Ya, satu-satunya cara untuk menuntun batin agar menuju ke kesenyapan hanyalah *upekkhā*. *Upekkhā* bukan hanya produk dari latihan meditasi tetapi *upekkhā itu* sendiri adalah sarana dalam meditasi. Ketika kamu telah mahir dalam melihat dengan keseimbangan batin pada batinmu sendiri, pada pikiran-pikiranmu sendiri dan pada emosi-emosimu sendiri, maka pendekatan *upekkhā* ini juga akan meluap

ke area-area kehidupanmu yang lain. Kamu akan mulai bisa mendengar, melihat, merasakan, dan memahami segala sesuatu dengan *upekkhā*.

Sekedar perhatian-penuh dan konsentrasi saja tidak membentuk meditasi; keseimbangan batin haruslah menjadi bahan baku konstan.

SD: *Bukankah upekkhā artinya ketidak-melekatan?*

Thynn: Kadang-kadang *upekkhā* diterjemahkan sebagai ketidak-melekatan, tetapi terjemahan itu sangat tidak cukup. Kamu harus mengerti bahwa *upekkhā* melampaui keduanya, baik pelekatan maupun ketidak-melekatan. Ketika kamu melekat, kamu mungkin juga menjadi ceroboh jika kamu tidak hati-hati. Kecerobohan ini bisa menuntun ke pemisahan dan penolakan yang halus. *Upekkhā* melampaui tidak saja bukan-pelekatan, tetapi juga penolakan. Batin itu sangat mengelabui dan memiliki banyak nuansa yang harus kamu sadari.

Intisari sepenuhnya dari *upekkhā* adalah melampaui pelekatan dan ketidak-melekatan, melampaui suka dan tidak suka, serta untuk memahami segala sesuatu sebagaimana adanya.

Jadi, sangat penting bagimu untuk memulai perhatian-penuhmu sejak dari awal mula berlandaskan pada *upekkhā*, non-dualistis, Jalan Tengah. Ketika kamu bisa memandang dunia dan batinmu atau dirimu sendiri dengan *upekkhā*, maka kamu sudah berada di jalan yang benar dari meditasi.

Berdiam di Lebih Banyak Momen

P: *Kadang-kadang, bisa beperhatian-penuh pada suatu tugas dengan perhatian yang tidak terpecah, itu benar-benar suatu kemewahan. Aku hanya bisa frustasi ketika pada saat aku berusaha menyadari tugasku, anak-anakku menuntut perhatianku. Tampaknya satu-satunya yang bisa kukerjakan hanyalah mengalihkan perhatianku ke anak-anakku dan melakukan tugasku secara otomatis.*

Thynn: Aku suka dengan ungkapanmu "secara otomatis" (refleks)! Sekali lagi, aku harus menekankan bahwa menjadi beperhatian-penuh itu hanyalah sarana untuk berlatih fokus. Jangan bersaing dengan dirimu sendiri. Terhadap apa perhatianmu akan kamu berikan, pilihan itu sepenuhnya tergantung pada situasi dan kondisi saat itu. Jika anak-anak membutuhkanmu, maka fokuslah pada mereka.

Satu-satunya panduan adalah menghindari persyaratan yang kaku.

Ini tidak berarti bahwa jika kamu sedang memasak sayuran, kamu harus benar-benar beperhatian-penuh pada warna atau bau dari sayur-mayur dan mengacuhkan pertanyaan-pertanyaan anak-anak. Jika kamu seperti ini, kamu akan melekat pada memasak.

P: *Oh, jadi itu sebabnya mengapa aku merasa frustasi?*

Thynn: Ya, karena kamu melekat. Sekali lagi, kamu harus mengerti bahwa *upekkhā* harus ada di setiap tindakan. Jika kamu bisa memandang memasak dengan *upekkhā*, maka sama sekali bukan masalah bagimu untuk melepaskan perhatian-penuh akan memasak dan kamu bisa mengarahkan perhatianmu kepada anakmu. Kadang-kadang kamu bisa memasak — secara otomatis, seperti ungkapanmu — dan menanggapi anakmu. Di kesempatan-kesempatan lain, jika anakmu memiliki kebutuhan yang mendesak, kamu akan menemukan bahwa lebih baik berhenti memasak sebentar dan sepenuhnya memusatkan perhatian kepada anakmu. Tidak ada peraturan-peraturan yang baku.

Kamu bisa menjadi melekat pada kesadaranmu akan momen, sama seperti kamu bisa menjadi melekat pada apa pun lainnya.

Ini sangat halus, tetapi pahamilah sedari awal bahwa kamu bisa terbelenggu oleh perhatian-penuhmu sendiri!

P: *Jika sedang sangat sibuk, aku bahkan tidak bisa mengalihkan perhatian kepada aktivitas lain, tetapi ternyata aku harus menjalani saja hidup dalam kekacauan.*

Thynn: Begitulah, melepaskan perhatian-penuh bisa menjadi tindakan yang benar. Akan tetapi kita juga harus membicarakan tentang hidup dalam kekacauan. Bagaimana kamu mengatasi kekacauan?

P: *Kadang-kadang aku menjadi terlalu terlibat dalam kekacauan dan terhanyutkan olehnya.*

Thynn: Ya, jika perhatian-penuhmu belum cukup kuat maka kamu bisa terseret dengan mudah ke dalam kekacauan. Perhatian-penuh yang sedang aku bicarakan adalah perhatian-penuh dari batinmu sendiri. Jika kamu tidak sadar akan pikiran-pikiranmu dan perasaan-perasaanmu tentang kekacauan, kamu bisa terpeleset ke dalam interaksi dengan situasi tersebut, dan bereaksi terhadap kekacauan itu. Sebelum kamu menyadari apa yang terjadi, kamu telah menyeruak kekacauan tersebut, sehingga menciptakan lebih banyak lagi kekacauan.

Jika kamu beperhatian-penuh atas perasaan-perasaanmu sendiri sewaktu kamu melihat kekacauan itu, maka kamu bisa memilih bagaimana seharusnya kamu bertindak dalam situasi tersebut.

Daripada hanya menjadi sadar akan kekacauan-kekacauan di luar,
lebih baik berhenti dan melihat langsung ke dalam diri sendiri dan melihat apa yang ada di sana.

D: *Akan tetapi itu tidak mudah.*

Thynn: Tentu saja tidak mudah. Akan tetapi kamu tetap harus memulainya. Sepanjang batinmu di dalam tidak diam, maka kamu akan selalu berada dalam *roller coaster* kekacauan di luar.

Melihat langsung ke dalam dirimu artinya adalah kembali ke sumbermu sendiri dan mencapai keseimbangan batin dan kesenyapan.
Hanya dengan keseimbangan batin inilah kamu bisa memandang kekacauan di luar secara objektif.

Ketika hal ini terjadi, kamu bisa melihat kekacauan sebagai kekacauan, hanya sebagai situasi insidentil. Kamu akan melihat hal-hal yang menyebabkan kekacauan, dan kamu bisa mengambil tindakan yang tepat. Singkatnya, ketika kamu menembus jantung kekacauan, kamu akan menyelesaikannya secara

spontan dengan cara yang terbaik untuk situasi dan kondisi saat itu. Inilah yang disebut kebijaksanaan pengetahuan mendalam yang menembus, atau *paññā*.

P: *Maksudmu kita harus pasif dalam suatu konflik yang kacau?*

Thynn: Tidak. Sekali lagi, tidak ada yang kaku tentang ini. Suatu situasi tertentu mungkin memerlukan tangan tegas yang memotong langsung ke jantung permasalahan. Jika kamu bertindak dengan kesadaran, maka tindakan itu adalah tindakan yang benar. Sedangkan situasi lainnya mungkin menuntutmu untuk bersikap diam dan tidak menciptakan lebih banyak kebingungan. Jika kamu berhenti dan melihat, kamu akan tahu harus bagaimana bertindak terhadap setiap situasi. Jika kamu memandang keduanya, kekacauan itu dan batin yang disertai *upekkhā*, maka kamu akan tahu apa yang harus dilakukan dan tidak akan terganggu oleh kekacauan itu.

P: *Jika kita berhenti untuk melihat, bagaimana kita bisa bereaksi terhadap orang lain dengan cara yang benar? Kita tidak akan punya waktu untuk memikirkan apa yang harus dilakukan.*

Thynn: Ini adalah bagian tersulit untuk dijelaskan. Kita begitu terbiasa bekerja dengan intelek sehingga tampaknya cukup mustahil untuk berfungsi dalam suatu situasi tertentu tanpa harus berkonsep dulu. Sudah jelas, di

sini kita membicarakan tentang pengetahuan mendalam atau *paññā*. Ini suatu paradoks: pengetahuan mendalam tidak muncul kecuali proses konseptualisasi berhenti sekaligus. Di dalam situasi yang kacau, pengetahuan mendalam bisa muncul hanya jika kita berhenti mengonseptualisasi kekacauan itu. Perhatian-penuh dari batin kita sendiri nyatanya yang akan menghentikan proses konseptualisasi itu, di mana biasanya batin normal kita bisa melaluinya. Ketika perhatian-penuh cukup kuat dan ada kesenyapan total di batin, maka kebijaksanaan bisa muncul secara spontan untuk mengetahui bagaimana cara yang terbaik mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

D: *Aku ada pertanyaan berikutnya. Aku tidak bisa menghentikan sifatku yang emosional tepat ketika berada di tengah-tengah interaksi yang sulit, tetapi kemudian aku juga tidak tahu harus ke mana mencari solusinya. Berhubung aku sedang belajar Buddhisme dan belajar untuk melatih cara Buddhis, aku merasa bahwa aku harus bereaksi dengan lebih welas asih. Akan tetapi saat itu aku mungkin sedang tidak ingin berwelas asih. Karena aku tidak tahu harus bagaimana, akhirnya aku kembali lagi ke kebiasaan lamaku berupa kejengkelan maupun agresivitas.*

Thynn: Sayangku, ini hanyalah suatu fase kemajuanmu sendiri. Kamu telah mencapai sejauh ini. Masih mungkin untuk maju lebih jauh lagi. Amatilah proses yang terlibat di

batinmu tepat di tengah-tengah tindakan bereaksi itu. Ketika kamu bisa berhenti di jalurmu itu, maka kamu sudah berhasil cukup baik.

Hanya jika kamu mulai mengintelektualisasi kembali itulah yang bisa menjerumuskanmu ke dalam masalah. Jika kamu punya anggapan bahwa sebagai praktisi Buddhis kamu harus berwelas asih, maka kamu sedang membentuk citra dirimu sendiri. Begitu pikiran itu diizinkan masuk ke dalam batinmu, maka kamu menjadi tidak bebas. Di saat itu, batinmu dipenuhi oleh hasrat untuk menuruti citra dirimu sendiri sebagai seorang praktisi Buddhis.

Ketika batin tidak bebas,
Tidak ada kesempatan bagi welas asih sejati
untuk muncul.

Sesederhana itu. Hanya ketika kamu berhasil membebaskan dirimu sendiri dari praduga persepsi-persepsi dirimu sendiri, barulah welas asih bisa muncul dengan spontan. Ketika kamu terbebas dari konsep-konsep, maka kamu akan bertindak secara spontan dan secara welas asih, juga secara kreatif.

Meditasi dalam Aksi

D: *Kamu bilang kita bisa menerapkan meditasi dalam kehidupan kita sehari-hari. Bagaimana cara terbaik untuk memulainya?*

Thynn: Lazimnya, batinmu terjerat dunia eksternal dan kamu bereaksi terhadap dunia luar itu secara otomatis dan secara kebiasaan. Ketika kamu disibukkan oleh dunia luar, kamu sepenuhnya menelantarkan batinmu. Hal yang paling penting adalah menyadari bahwa kamu harus mengarahkan fokus perhatian ini ke dalam, ke dalam batinmu sendiri. Atau dengan kata lain, belajarlah untuk memerhatikan batinmu dalam konteks kehidupan sehari-hari — selagi kamu makan, bekerja, mengasuh anak-anak, memasak, bersih-bersih, apa pun itu.

R: *Maksudmu aku harus mencatat segala sesuatu yang muncul di batinku? Itu pasti sangat sulit. Misalkan aku*

sedang menyetir. Bagaimana aku bisa memerhatikan batinku sekaligus memerhatikan jalanan?

Thynn: Itu adalah pertanyaan yang sangat relevan. Memang tidak mungkin untuk mencatat batinmu sepanjang waktu. Kamu bisa menjadi kusut dan melenceng keluar jalan. Daripada menjadi ekstrem, mulailah dengan mengonsentrasikan batin pada satu emosi tertentu di dalam dirimu sendiri. Pilihlah emosi yang paling mengganggumu. Misalnya, jika kamu cenderung menjadi seorang yang temperamental, mulailah dengan mengamati kemarahanmu. Jika kamu mudah tersinggung, mulailah dengan perubahan suasana hatimu. Amatilah emosi apa pun yang paling kelihatan dan paling mengganggu dirimu.

Bagi kebanyakan orang, kemarahan adalah titik permulaan yang baik, karena kemarahan mudah dilihat dan mengurai lebih cepat daripada emosi-emosi lainnya. Begitu kamu mulai mengamati kemarahanmu, maka kemarahanmu akan mencair dengan sendirinya. Kamu akan menemukan bahwa begitu kamu mengetahui bahwa kamu marah, maka kemarahanmu akan mencair dengan sendirinya. Sangat penting bahwa kamu mengamati tanpa rasa suka maupun rasa tidak suka. Semakin kamu bisa mengamati kemarahanmu sendiri tanpa membuat penilaian-penilaian, tanpa menjadi kritis, maka semakin mudah kemarahan itu mereda.

Pada awalnya, kamu mungkin menemukan bahwa kemarahanmu baru terlihat ketika hampir berakhir. Akan tetapi ini tidak penting. Yang penting adalah kamu memutuskan bahwa kamu ingin fokus pada kemarahanmu. Perlahan-lahan, pengamatanmu itu akan menjadi semakin alamiah. Tidak lama kemudian, kamu akan melihat, bahwa di tengah-tengah kemarahan, tiba-tiba saja kemarahanmu menjadi reda tanpa pemberitahuan. Kamu akan menemukan dirimu menjadi sadar dan tidak lagi terjerat kemarahan.

A: *Apakah itu benar-benar bisa terjadi?*

Thynn: Tentu saja. Sudah jelas, ketika kamu berusaha mengarahkan perhatianmu ke dalam, kamu sedang mengondisikan dirimu sendiri. Sebelum ini, kamu hanya melihat ke luar. Sekarang kamu sedang mengondisikan dirimu sekali lagi untuk melihat ke dalam batin untuk beberapa waktu. Pengamatan ke dalam ini bisa menjadi kebiasaan; hal ini menjadi semacam pengondisian di mana batinmu secara otomatis memfokuskan perhatian pada dirinya sendiri sepanjang waktu. Pada awalnya hal ini mungkin tidak sering terjadi, tetapi jangan patah semangat. Seiring dengan berlalunya waktu, kamu akan terkejut menemukan bahwa kamu bisa mengawasi kemarahanmu lebih cepat daripada sebelumnya.

Kesadaran ini, jika menjadi lebih kuat, akan meluap ke emosi-emosi lainnya. Kamu akan menemukan dirimu sedang mengamati hasratmu. Di dalam pengamatan itu, hasrat akan terurai dan yang tersisa hanya kesadaran saja. Atau kamu bisa saja mengamati kesedihan. Kesedihan muncul lebih lambat daripada emosi-emosi lainnya, dan terurai lebih lambat juga. Akan tetapi, emosi yang paling sulit diamati adalah depresi. Namun demikian, depresi pun tetap bisa diatasi dengan perhatian-penuh yang lebih kuat.

Ketika kamu semakin mahir, kamu akan menemukan bahwa kesadaranmu semakin tajam. Pada saat yang bersamaan, episode-episode kemarahan semakin pendek dan semakin jarang. Seiring dengan berkurangnya intensitas kemarahan, kamu akan menemukan bahwa pergumulanmu dengan emosi-emosimu menjadi semakin jarang juga. Akhirnya kamu akan terkejut mendapati bahwa kamu sekarang jadi bisa berteman dengan emosi-emosimu, keadaan yang tidak pernah kamu rasakan sebelumnya.

R: *Apa yang kamu maksudkan? Tak bisa kubayangkan kalau aku merasa nyaman dengan kemarahan.*

Thynn: Karena kamu tidak lagi bergumul dengan emosi-emosimu, maka kamu bisa belajar untuk mengamati emosi-emosi itu tanpa menghakimi, melekat, maupun menolak mereka. Emosi-emosi itu bukan lagi ancaman

bagimu. Kamu belajar untuk memahami emosi-emosimu dengan lebih alamiah, seperti seorang saksi. Bahkan ketika kamu dihadapkan pada konflik-konflik dan dipenuhi emosi-emosi, kamu bisa menyeimbangkan dengan emosi-emosi itu. Ketika kamu semakin stabil, kamu bisa mengatasi konflik-konflik tanpa kehilangan keseimbangan emosionalmu.

D: *Jika kesadaranku semakin lama semakin sensitif, bisakah batinku mengetahui kemarahan secepat kemunculannya?*

Thynn: Tentu saja bisa. Kamu lihat, ketika kesadaranmu menjadi semakin kuat dan lebih awas, batinmu menjadi lebih menyadari pekerjaan-pekerjaannya sendiri. Ketika kesadaran itu lengkap dan dinamis, maka kamu bisa mengetahui kemarahan secepat kemunculannya; begitu kamu mengetahuinya, maka kemarahan itu mulai terurai.

D: *Aku telah berusaha mengamati kemarahanku dan aku bahkan bisa melihat kemarahan itu terurai sekilas, tetapi kemarahan itu muncul lagi dan lagi. Kenapa begitu?*

Thynn: Di tahap-tahap awal, ketika perhatian-penuh masih lemah dan tidak lengkap, kemarahan mungkin lenyap sekilas saja sewaktu kamu amati. Kemudian, batin mungkin kembali ke kebiasaan lamanya, keadaan marah. Pengondisian lama masih sangat kuat dan kamu

belum menguasai seni beperhatian-penuh. Kamu begitu terbiasa mengintelektualisasi sebab dari kemarahan — siapa yang harus disalahkan, mengapa konflik memanas, dan seterusnya. Sesungguhnya, ini adalah batin yang kembali ke rutinitas reaksi dengan cara-cara lama.

Kamu sendirilah yang memulai lagi siklus lama menciptakan kemarahan, berpikir tentang kemarahan, bereaksi sesuai dengan kemarahan. Di sini kamu memiliki perputaran kemarahan – intelektualisasi – bereaksi dalam siklus yang jahat.

Tujuan belajar memerhatikan kemarahan dengan batin senyap adalah untuk memecahkan siklus kemarahan dan intelektualisasi atas kemarahan ini.

Satu-satunya solusi yang masuk akal adalah menghentikan intelektualisasi konflik tersebut dan cukup amati saja batinmu sendiri di antara kebingungan tersebut.

R: *Maksudmu aku harus berhenti berpikir saja di dalam situasi semacam itu dan tidak melakukan apa pun, kecuali mengamati batinku?*

Thynn: Tepat seperti itulah yang kumaksudkan.

SD: *Misalkan aku menemukan diriku ternyata susah sekali fokus pada kemarahan. Apa yang harus kulakukan?*

Thynn: Jika demikian kasusnya, maka fokuslah pada emosi-emosi yang lebih ringan, seperti misalnya penolakan dan dambaan. Hal yang sama akan terjadi ketika kamu memfokuskan batinmu pada emosi-emosi tersebut. Begitu kamu menyadari aversi atau penolakan, kamu akan melihat bahwa intensitas penolakannya berkurang; dan ketika perhatian-penuhmu kuat, maka aversi atau mendambakan akan terurai. Semakin kamu melaju dan mengakumulasi perhatian-penuh, kamu akan melihat bahwa kamu menjadi semakin kuat mengamati emosi-emosi yang lebih kuat, seperti kemarahan, nafsu kenginan, dan keserakahan.

SD: *Bagaimana dengan pemecahan masalah? Bagaimana saya bisa mengatasi situasi-situasi yang rumit di mana kemarahan dan penghakiman mengganggu perhatian-penuh?*

Thynn: Sama saja walaupun dalam situasi-situasi rumit. Mari pahami dengan jelas — sadarlah dan amatilah tanpa menghakimi. Perhatian-penuh itu sendiri melatih seseorang menuju ke batin yang murni dan sederhana, tanpa adanya penghakiman dan diskriminasi. Beperhatian-penuh adalah tindakan yang transendental — melampaui kemarahan, melampaui penghakiman. Jadi, jika kamu menguasai seni beperhatian-penuh, maka

kamu tidak akan lagi bereaksi dengan kemarahan atau penghakiman, karena mengamati itu sendiri adalah tindakan transendental.

M: *Bagaimana dengan orang-orang lain? Bagaimana saya harus bereaksi terhadap orang-orang lain? Saya tetap harus bereaksi agar bisa keluar dari situasi konflik.*

Thynn: Itulah inti permasalahnya. Seringkali kamu hanya bereaksi dan bukannya bertindak. Kamu bereaksi dalam cara-cara yang telah kamu kondisikan. Cara untuk menghentikan reaksi adalah dengan memecahkan pengondisian itu.

Hentikan merasionalisasi. Hentikan batin yang berpikir dan latih batin untuk mengalaminya sendiri, dengan mengamati dirinya sendiri.

Ketika batin menghentikan pikiran *roller-coaster*-nya, maka batin akan melihat keseluruhan situasi sebagaimana adanya. Ini sangat penting. Tindakan melihatnya, kesadarannya, semuanya total.

Kamu harus mulai dari dirimu sendiri. Buatlah keputusan untuk mengamati batin dan kemudian melihat prosesnya. Walaupun kamu mulai dengan dirimu sendiri, aktual proses melihatnya meliputi keseluruhan situasi. Kamu berhenti melihat dirimu secara terisolir, tetapi sebaliknya kamu melihat dirimu

dalam konteks keseluruhan situasi.

Maka kemudian, tidak ada lagi di luar maupun di dalam.
Kamu adalah bagian dari keseluruhan.
"Kamu" sekarang, tidak sepenting "kamu" sebelumnya.

Sebelumnya, kamu melihat situasimu dan pentingnya dirimu, dan kamu perlu menjaga identitasmu untuk mengendalikan situasi. Sekarang, ketika kamu melihat tidak ada pemisahan antara dirimu dan orang lain, ketika kamu sama pentingnya dengan orang lain, tidak lebih dan tidak kurang, barulah sekarang kamu bisa memahami keseluruhan situasi, sebagaimana adanya, dengan jernih. Sekarang kamu melihat dengan sangat jelas di mana letak permasalahannya, dan bukannya bereaksi, tetapi kamu hanya bertindak saja.

D: *Bisakah kamu berikan contoh di kehidupan sehari-hari?*

Thynn: Apakah ada yang mau memberikan contoh?

P: *Katakanlah putra kecilku menangis karena aku tidak mengizinkan dia mendapatkan apa yang dia inginkan. Jika aku berhenti untuk melihat ke dalam emosiku, maka aku melihat rasa terganggu dan frustasiku sendiri. Aku bahkan merasakan kemarahan, sebab aku tidak bisa meyakinkan anakku. Di momen aku melihat kemarahan*

itu, kemarahan itu terurai — dan bukannya merespons anakku dengan marah, tetapi aku bisa lebih memahami, walaupun aku tetap merespons dengan tegas anakku itu. Aneh sekali, sebab tiba-tiba aku mengetahui bagaimana harus mengatasi masalah ini. Aku tidak terlibat dalam kemarahan dan frustasi putraku, dan aku juga tidak terlibat dalam kemarahan dan frustasiku. Tampaknya anakku merasakan juga hal ini, karena dia menjadi lebih tenang juga.

Thynn: Ya, itu dia. Di momen melihat kemarahanmu, kamu melampaui perasaan-perasaan kemarahan dan frustasimu sendiri. Kamu menjadi terpusat. Kamu tidak lagi menciptakan konflik, dan karena kamu menjadi lebih tenang, maka secara alamiah anakmu meresponsnya.

Seringkali, tindakan-tindakanmu begitu lengkap sehingga konflik itu tidak berlanjut; kamu tidak lagi menciptakan alasan-alasan untuk melanjutkan konflik. Tindakan lengkap yang tidak mencipta lagi ini, di dalam Buddhisme disebut perbuatan benar, atau *sammā kammanta* dalam bahasa Pāḷi. Perbuatan benar ini adalah apa yang aku maksudkan sebagai meditasi dalam tindakan. Dengan melakukannya, kamu sudah berada di dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Melepas dan Mengambil

J: *Mengapa "melepas" itu begitu penting di dalam Buddhisme?*

Thynn: Istilah "melepas" telah menjadi slogan dalam kelompok-kelompok Buddhis. Memang benar bahwa "melepas" itu sangat penting untuk mencapai realisasi kebebasan batin oleh diri sendiri, tetapi tentunya kamu harus mengerti bagaimana caranya "melepas".

J: *Apa yang seharusnya kita lepas?*

Thynn: Lepaskan pelekatanmu. Lepaskan hasrat yang memotivasi apa pun itu yang kamu lakukan. Mungkin itu adalah hasrat untuk sukses, hasrat untuk menjadi sempurna, hasrat untuk mengendalikan orang lain, atau hasrat untuk mengagungkan diri sendiri. Tidak penting untuk mengetahuinya secara spesifik, tetapi yang penting adalah hasrat di balik tindakanmu itu. Mudah

sekali keliru dengan salah mengartikan "tindakan" sebagai "hasrat".

"Melepas" adalah melepas pelekatan
untuk mendamba,
bukannya melepas tindakan.

Kita telah berbicara mengenai berhenti dan melihat emosi-emosi. Berusahalah untuk berhenti dan melihat suatu tindakan; lihatlah apakah kamu bisa mengidentifikasi hasrat yang melontarkannya. Ketika kamu melihat hasrat, maka kamu juga bisa mendeteksi adanya pelekatan untuk berhasrat. Ketika kamu melihat pelekatan, maka kamu melihat pelekatan itu terurai dan kamu melepasnya secara spontan.

R: *Ada begitu banyak hal dalam hidup ini yang tidak ingin kubuang atau kulepaskan.*

Thynn: Tentu saja tidak. Kita tidak melepas hanya demi "melepas". Ada suatu perumpamaan tentang seorang guru Zen yang ditemui oleh seorang murid. Murid itu bertanya, "Tidak ada apa pun di batinku sekarang; apa yang harus kulakukan selanjutnya?" "Diambil lagi", jawab sang guru. Ini adalah contoh yang sangat bagus tentang pemutarbalikan yang disertai dengan pemahaman yang tepat, sebagai lawan dari nihilisme murni.

Jika kita terbelenggu pada konsep melepas, maka kita tidak bebas. Ketika kita tidak bebas, maka pemahaman — *paññā* — tidak muncul. Akan tetapi jika kita benar-benar melihat 'pelekatan untuk berhasrat' dan melepaskannya, maka tindakan kita menjadi tindakan murni tanpa disertai tekanan-tekanan atau frustasi-frustasi. Ketika tindakan itu murni dan sederhana, maka kita bisa memperoleh pencapaian yang lebih banyak dengan kadar stres yang lebih rendah. Di titik itu, kamu "mengambil" sekaligus juga kamu "melepas".

D: *Mengapa melepas itu begitu sulit? Aku bisa mengamati emosi-emosiku yang lain seperti misalnya kemarahan dan kebencian, tetapi jauh lebih sulit untuk melihat hasrat dan pelekatan.*

Thynn: Itu karena hasrat dan pelekatan mendahului kemarahan dan kebencian. Di dalam serangan emosi apa pun — di mana formasi-formasi mental kita terjadi sangat cepat — kita hanya bisa mengidentifikasi emosi-emosi kasar seperti kemarahan dan kebencian. Hasrat dan pelekatan itu jauh lebih halus, sehingga dibutuhkan *samādhi* yang lebih kuat untuk bisa melihat mereka.

Kamu telah terbiasa sejak kecil untuk mengaitkan segala sesuatu ke dirimu sendiri. Begitu kamu belajar mengenali orang-orang dan segala sesuatu, kamu diajarkan cara bagaimana menghubungkan segala sesuatu ke "Aku" dan "milikku" — misalnya, ibuku,

ayahku, mainanku, dll. Ketika kamu tumbuh dewasa, kamu diajarkan bagaimana menghubungkan ide-ide dan konsep-konsep ke dirimu sendiri. Kamu harus belajar agar kamu bisa berfungsi dengan benar di masyarakat.

Akan tetapi di saat yang sama, proses ini perlahan-lahan dan tanpa disadari menciptakan konsep 'diri' dan kamu membangun egomu. Akumulasi ini diperkuat oleh nilai-nilai di masyarakat. Kamu belajar untuk bersaing, belajar untuk memperoleh pencapaian, belajar untuk mengakumulasi pengetahuan, kekayaan dan kekuasaan. Dengan kata lain, kamu dilatih untuk memiliki dan melekat.

Ketika kamu dewasa, konsep ego-diri telah menjadi begitu nyata sehingga sulit untuk membedakan mana yang ilusi dan mana yang realitas. Sulit untuk menyadari bahwa "Aku" dan "milikku" hanyalah sementara, relatif dan bisa berubah. Demikian juga halnya dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan "Aku" dan "milikku". Tanpa memahami bahwa "Aku" dan "milikku" adalah semu, hanya sementara, kamu berjuang untuk mempertahankan mereka agar permanen; kamu melekat pada mereka. Hasrat untuk berusaha mempertahankan segala sesuatu agar permanen inilah yang membuatnya menjadi begitu sulit untuk melepas.

M: *Aku masih sulit untuk menerima konsep Buddhis yang menyatakan "diri" itu ilusi.*

Thynn: Kamu sudah begitu terbiasa berfungsi dengan "Aku" dan "milikku", begitu terbiasa berpikir bahwa "diri"-mu itu nyata, sehingga dengan sendirinya sulit untuk memahami cara berpikir Buddhis. "Aku" dan "milikku" sebagai ilusi-ilusi itu sendiri, bertahan hidup hanya dengan melekat pada ilusi-ilusi ciptaan mereka sendiri. Konsep "aku" dan "milikku" melekat pada semua jenis kepemilikan-kepemilikan mental — baik itu kekuasaan, kekayaan, status atau kedudukan, atau apa pun — yang merupakan kreasi-kreasi konseptual dari batin, tanpa realitas yang substansial. Singkatnya, mereka adalah juga ilusi-ilusi.

R: *Jika "aku" adalah ilusi dan bukan realita, maka bagaimana caranya aku bisa menyingkirkan "aku"?*

Thynn: Bagaimana caranya kamu menyingkirkan sesuatu yang tidak ada?

M: *Aku merasa jika aku melepas "aku" dan "milikku", maka aku akan kehilangan identitasku. Bagaimana aku bisa eksis jika aku melepas semuanya? Tidakkah aku akan menjadi dingin dan tanpa perasaan? Itu kedengarannya menakutkan, seperti hidup dalam ruang hampa udara.*

Thynn: Kamu harus mengerti bahwa yang akan hilang darimu

hanyalah sekedar ilusi, itu tidak pernah ada. Kosongkanlah batin dari ilusi tentang diri. Cukup lepaskan ilusi itu saja.

Sesungguhnya, kamu tidak kehilangan apa pun. Kamu hanya menyingkirkan layar khayalan di depan matamu. Di dalam prosesnya, kamu akan memperoleh kebijaksanaan atau *paññā*. Dari kebijaksanaan ini, akan berkembang empat kebajikan tanpa syarat yaitu cinta kasih, welas asih, kegembiraan apreasiatif, dan keseimbangan batin. Kebajikan-kebajikan ini terwujudkan dalam bentuk kepedulian, kemanusiaan, dan sensitivitas terhadap orang lain. Ketika kamu memiliki *paññā*, maka kamu bisa sepenuhnya mengalami keindahan dan kehangatan yang ada di dalam hubungan semua umat manusia.

Itulah sebabnya mengapa "melepas" itu artinya bukanlah kehilangan ego khayalanmu, tetapi sebenarnya kamu sedang menemukan harta karun yang luar biasa.

Kedamaian Batin

Jika kamu berhenti berpikir sejenak dan duduk bersandar untuk merenungkan batinmu sendiri, kamu akan terkejut menyadari bahwa kamu sedang damai. Bahkan walaupun kamu setuju denganku, kamu mungkin akan berdebat bahwa kedamaian ini hanya sementara saja. Ya, sudah. Akan tetapi mari kita periksa keadaan tenang yang damai ini, sementara atau tidak, berhubung ketenangan yang damai ini sudah bersama kita — sama sekali tanpa perlu kita bersusah payah untuk menjadi damai.

Kamu terlahir dengan batin yang alamiahnya damai ini; kalau tidak maka kamu tidak akan menjadi dirimu seperti sekarang ini, bukan? Untuk mendatangkan kedamaian jenis ini di dalam dirimu, kamu tidak ke sana kemari bermeditasi; kamu tidak belajar dari seseorang atau belajar dari buku-buku untuk memungkinkan keadaan damai ini muncul dalam dirimu. Dengan kata lain, "kamu" tidak ada hubungan dengan keadaan tenang yang damai itu. Kedamaian adalah keadaan batin alamiah di dalam diri setiap

orang. Kedamaian sudah ada sejak kita dilahirkan dan akan ada sampai kita mati. Kedamaian ini adalah hadiah terbesar kita; jadi mengapa kita berpikir bahwa kita tidak punya kedamaian batin?

Mengalami kedamaian itu seperti melihat ke tangan kita. Biasanya, kita melihat hanya pada jari-jari kita — bukan pada ruang-ruang di antara jari-jari kita. Demikian juga dengan cara yang sama, ketika kita mengamati batin, kita sadar akan keadaan-keadaan aktif seperti misalnya pikiran yang berkeliaran dan 1001 perasaan yang terkait dengan mereka, tetapi kita cenderung tidak memerhatikan jarak kedamaian di antara mereka. Jika setiap orang merasa tidak bahagia atau sedih di setiap menit selama 24 jam setiap hari, apa yang akan terjadi pada kita? Aku rasa kita semua akan masuk rumah sakit jiwa!

Kalau begitu, mengapa tampaknya kita tidak pernah merasa damai? Ini hanya karena kita tidak pernah membiarkan diri kita untuk damai.

Kita begitu menikmati pergumulan dengan diri kita sendiri dan dengan emosi-emosi kita sehingga pergumulan menjadi sifat alamiah yang kedua di dalam diri kita; dan kita mengeluh bahwa kita tidak memiliki kedamaian batin.

Mengapa tidak kita singkirkan saja semua ide-ide rumit ini sejenak dan sekedar merenungkan sifat alamiah yang damai ini — berhubung kita sudah cukup beruntung memilikinya — daripada panik mencari kedamaian batin di tempat lain? Bagaimana mungkin kita bisa menemukan sesuatu di tempat lain, jika apa yang kita cari itu sebenarnya sudah ada di dalam diri kita? Barangkali itulah sebabnya mengapa kita seringkali tidak menemukannya.

Kita tidak perlu melakukan apa pun untuk menemukan kedamaian ini, bukan? Batin itu sendiri sudah damai.

Akan tetapi kita tetap perlu melakukan sesuatu terhadap batin kita

agar bisa marah atau sedih.

Bayangkan dirimu sedang menikmati ketenangan sejenak. Tiba-tiba sesuatu mengganggu kenikmatanmu. Kamu segera terbakar, merasa terganggu atau marah kepada gangguan itu. Mengapa? Karena kamu tidak suka interupsi. Batinmu "bertindak". Batinmu tidak suka. Batin itu membentuk pikiran-pikiran tidak suka, diikuti oleh rasa terganggu, kemarahan, dan serangkaian reaksi.

Momen-momen pikiran itu luar biasa cepatnya sehingga kamu tidak melihat momen batin yang membentuk pikiran-pikiran tidak suka. Umumnya kita berpikir bahwa situasi di luarlah yang bertanggung jawab terhadap gangguan pada kita. Akan tetapi, bahkan selama kita mengalami peristiwa yang paling menyakitkan dan paling menyedihkan pun, kita bisa tetap menemukan saat-saat di mana batin kita teralihkan dari sumber kesedihan itu, dan kita cukup terbebas dari keadaan emosional yang merusak. Begitu kita menempatkan batin kita kembali ke peristiwa tersebut, maka perasaan-perasaan tidak menyenangkan segera menyerbu masuk lagi. Ketika emosi-emosi ini surut, apa yang terjadi terhadap emosi-emosi itu? Kita sepertinya menganggap sudah semestinya emosi-emosi itu berakhir di sana di luar diri kita. Akan tetapi jika emosi-emosi itu asalnya dari batin, maka emosi-emosi itu tentunya berakhir di batin. Jika emosi-emosi itu asalnya di keadaan kedamaian, maka emosi-emosi itu tentunya berakhir di keadaan kedamaian itu juga. Ini sangat masuk akal.

Mari kita renungkan keadaan damai ini. Kita mengenali keadaan damai ini sebelum emosi-emosi masuk dan juga setelah emosi-emosi itu lenyap. Bagaimana dengan jeda-jeda di antaranya? Apakah kedamaian dihancurkan di saat kita marah atau sedih? Kita begitu terbiasa menyiratkan bahwa 'ini' atau 'itu' menghancurkan kedamaian batin sehingga kita harus mengasumsikan bahwa kedamaian batin adalah suatu keadaan yang diatur yang bisa didatangkan atau dihilangkan semau kita.

Akan tetapi bukan begitu kasusnya, karena kedamaian dan ketenangan adalah bagian yang hakiki dari karakter mental kita. Jika kedamaian dan ketenangan hancur selama pergolakan-pergolakan emosi-emosi, maka seharusnya batin kita akan hancur juga. Akan tetapi, kedamaian adalah intisari dari sifat alamiah bawaan kita dan tidak akan pernah bisa dihancurkan.

Kedamaian ada bersama kita di setiap momen kehidupan kita, hanya saja kita tidak mengenalinya. Ini dikarenakan kita tidak sadar akan kedamaian — seringkali kita terlalu disibukkan oleh dunia luar dan pikiran-pikiran liar serta emosi-emosi kita sendiri untuk bisa menyadarinya. Kita kehilangan kontak dengan batin kita sendiri, kita kehilangan kontak dengan apa yang terbaik di dalam diri kita. Kita dengan panik berusaha mencari jawaban di luar sana di saat kedamaian itu duduk di sini sepanjang waktu, dengan tenang menunggu kita pulang kepadanya.

Yang Bukan Kedamaian

Jika kita setuju bahwa kita memiliki kedamaian bawaan, maka menurutmu apakah yang mendatangkan yang bukan kedamaian? Dari sudut pandang kedamaian batin, pikiran-pikiran itu sendiri bukan baik tetapi juga bukan tidak baik. Itu hanyalah konsep-konsep "aku" dan "milikku" yang muncul sehingga batin terlempar ke dalam konflik. Rasa suka maupun tidak suka dengan cepat mengikuti konsep-konsep 'diri' ini. Di sinilah masalah yang sesungguhnya dimulai.

Pikiran itu sendiri sebenarnya boleh-boleh saja. Katakanlah kamu kehilangan kunci-kuncimu. Hal ini memang sering terjadi. Masalah dimulai ketika kamu mulai menghakimi atau menilai fakta bahwa kamu telah salah meletakkan kunci-kuncimu. "Aku tidak suka ketika aku kehilangan kunci-kunciku ... Aku jauh lebih suka jika aku tetap memiliki kunci-kunciku dan aku bisa melanjutkan jadwalku yang sibuk". Kamu mungkin terus melanjutkan pikiranmu, "Mengapa aku begitu ceroboh?" Ini mungkin karena anak-anak begitu kasar dan suka bertengkar".

Kemudian, kamu mungkin mewujudkan pikiran-pikiranmu dalam bentuk kata-kata, "Lihatlah apa yang telah kamu lakukan kepadaku — Aku begitu sibuk denganmu sampai-sampai aku kehilangan kunci-kunciku". Kamu mungkin mewujudkan pikiran-pikiran dan emosi-emosimu ke dalam tindakan-tindakan fisik dengan tergesa-gesa berkeliling mencari kunci-kunci yang hilang itu.

Semua kekacauan ini berasal dari reaksimu terhadap beberapa kunci yang terselip entah di mana. Marilah kita kembali kepada apa yang menyebabkan kekacauan ini. Pada saat kamu memiliki pikiran, "Aku kehilangan kunci-kunciku", kamu tidak mampu melepas pikiran itu. Sebaliknya, kamu segera melompat ke dalam 'suka dan tidak suka'. Perasaan, konflik-konflik dan frustasi-frustasi terlahir dari dikotomi suka dan tidak suka ini. Kamu membiarkan dirimu terhanyut oleh penilaian-penilaian atau penghakiman-penghakimanmu, perasaan-perasaanmu, frustasi-frustasimu.

Akan tetapi marilah kita lihat pikiran-pikiran sejenak. Pikiran-pikiran muncul, dan dengan sendirinya mereka lenyap. Sudah, seperti itu, kecuali kita melekat pada pikiran-pikiran itu. Jika kita membiarkan pikiran-pikiran untuk melanjutkan rentang waktu mereka, maka pikiran-pikiran itu secara alamiah akan lenyap. Semua pikiran tunduk kepada hukum universal ketidakkekalan, ***anicca***.

Bagi kalian yang sudah mengenal Buddhisme dengan baik, maka kalian sudah tahu tentang hukum perubahan ini. Kamu menerima hukum perubahan ini di dalam banyak aspek kehidupanmu. Akan tetapi bisakah kamu menerapkannya pada

bagian terpenting dari dirimu — yaitu batinmu?

Bisakah kamu mengamati pikiran-pikiran dan emosi-emosi sewaktu mereka muncul di batinmu? Bisakah kamu membiarkan pikiran-pikiran dan emosi-emosi itu memudar dengan sendirinya, tanpa melekati mereka? Atau apakah kamu gemar membiarkan "aku" mencengkeram pikiran, mencengkeram emosi?

Alamiahnya pikiran-pikiran itu hanya sementara, sekilas saja, kecuali "aku" ikut campur dan menolak untuk membiarkan pikiran-pikiran itu pergi. Dengan melekat pada pikiran-pikiran dan emosi-emosi, "aku" memperpanjang rentang emosi — terus dan terus. Si "aku" inilah yang kukuh melekat pada pikiran-pikiran dan emosi-emosi yang menciptakan ketidak-damaian.

Kedamaian tidak ada hubungannya dengan "aku". Kedamaian itu bukanlah kedamaian-'ku'. Selama kamu pikir kamu memiliki kedamaian ini — selama kamu pikir, "Aku suka kedamaianku" — maka kamu tidak akan mengalami kedamaian.

Salah seorang temanku, seorang pembimbing spiritual, memunculkan sebuah metafora yang mungkin bisa membantu menjelaskan prosesnya. Misalkan kita ambil sebuah ungkapan "Aku suka kedamaian". Jika kita menghilangkan "aku"-nya, maka yang tertinggal adalah "suka kedamaian". Jika kita lanjut lagi dan menghilangkan "suka", maka semua yang tersisa adalah "kedamaian". Kedamaian adalah sesuatu yang bisa dirasakan tetapi tidak bisa dimiliki. Kedamaian bisa dialami ketika kita mengeliminasi ide-ide suka dan tidak suka tentang kedamaian.

P: *Itu kedengarannya seolah-olah kita bisa melakukan sesuatu untuk merealisasikan keadaan damai ini ... bahwa kita bisa dengan sengaja mengeliminasi konsep-konsep "aku", dan konsep 'suka' dan 'tidak suka'.*

Thynn: Bukan begitu, contoh ini hanyalah sebuah metafora, sebuah perumpamaan. Realisasi kedamaian tidak terjadi dengan "melakukan" sesuatu apa pun pada batinmu, juga tidak terjadi dengan "tidak melakukan". "Melakukan" dan "tidak melakukan" hanyalah konsep-konsep lain lagi untuk dilekati, bukan? Pada saat kamu bisa melepas ide-ide bagaimana caranya mencapai kedamaian, melepas apa yang harus dilakukan atau apa yang tidak boleh dilakukan, maka sebenarnya batinmu sedang tenang, senyap, dan kamu bisa mengalami kedamaian. Selama batinmu bergerak bolak balik antara suka dan tidak suka, maka batinmu menjadi terlalu sibuk untuk mengalami kedamaian. Ketika batin menjadi tenang dan senyap, barulah kamu bisa merealisasikan kedamaian bawaannya yang alamiah.

Meditasi Kedamaian–Batin

Banyak orang bertanya bagaimana caranya menemukan kedamaian batin. Begitu kamu bisa mengenali bahwa:

kedamaian bukanlah suatu keadaan bentukan,
tetapi merupakan suatu keadaan bawaan alami,

maka di situlah kamu memulainya. Sama sekali tidak ada yang harus dilakukan kecuali melihat ke dalam dirimu sendiri dan mengenali kedamaian tepat di saat ini. Ketika kamu mengenali kedamaian di batinmu, maka kamu sesungguhnya sudah mengalami kedamaian.

Jika sesekali kamu bisa mengenali momen-momen kedamaianmu sendiri, maka kamu telah memulainya. Tidak masalah jika pengenalan ini hanya sekilas saja. Kamu bisa menggunakan momen kedamaian ini sebagai landasan di mana kamu menginvestigasi batinmu sendiri. Ini bisa menjadi titik penting di mana kamu memulai investigasimu. Dengan mengejutkan, kamu akan menemukan bahwa titik ini juga adalah landasan bagimu untuk kembali lagi.

Kamu mungkin menemukan bahwa tidak mudah untuk kembali ke momen kedamaian ini. Akan tetapi, ini tidak penting. Yang lebih penting adalah memutuskan bahwa kamu ingin memusatkan perhatian pada batinmu sendiri. Kita begitu terbiasa melihat keluar sehingga batin-batin kita terjerumus ke dalam semacam gua mental. Sulit untuk bangkit dan meninggalkan gua itu karena di gua itu santai dan nyaman. Untuk membalikkan perhatian dari ke luar menjadi ke dalam sangatlah sulit, kecuali seseorang telah "bertekad" untuk melakukannya.

Di percobaan-percobaan awal untuk melihat momen-momen kedamaian, mungkin momen-momen kedamaian itu sangat jarang terlihat dan sangat singkat, tetapi tidak apa-apa. Bahkan mungkin semakin kamu berusaha, semakin sulit untuk melihat kedamaian atau momen-momen kedamaian. Jika demikian halnya, maka lepaskanlah. Seringkali kesadaran akan momen-momen kedamaian itu tak terduga; kesadaran itu datang di saat kamu pikir tidak mungkin datang.

Kamu mungkin bertanya apakah ada metode khusus untuk "melihat" momen-momen kedamaian ini? Saya akan menjawab tidak ada — tidak ada selain "tekad" untuk memusatkan perhatian pada batin. Memusatkan perhatian atau mengamati itu tidak membutuhkan waktu atau tempat tertentu. Tindakan mengamati bisa dilakukan dalam kesibukan kehidupan sehari-hari, bermain, melakukan 1001 tugas yang disebut kehidupan. Tidak ada yang harus dilakukan melampaui ini. Memang ada hal khusus tertentu yang tidak seharusnya kamu lakukan, dan itu adalah membiarkan pendapat-pendapat,

penilaian-penilaian dan diskriminasi memenuhi batinmu. "Batin mengamati batin" itu sendiri harus lengkap atau penuh, agar batin itu bisa memusatkan perhatiannya.

Ketika kamu mulai mendiskriminasi, maka batinmu sibuk membuat penilaian-penilaian. Batinmu tidak lagi terbebas. Oleh karena itulah kamu tidak bisa melihat atau mengalami kedamaian dalam dirimu sendiri.

Agar bisa memahami bagaimana segala sesuatu bergerak di ruang (angkasa), maka kamu harus bisa melihat keseluruhan panorama ruang (angkasa) itu sendiri dan juga objek-objek di dalamnya. Tanpa ruang (angkasa), maka objek-objek tidak bisa bergerak. Objek-objek mungkin bisa terdampak, tetapi ruang (angkasa) tidak akan terdampak. Objek-objek mungkin buyar di ruang (angkasa), tetapi ruang (angkasa) tetap ada.

Landasanmu — batin yang alamiahnya damai — hanyalah seperti ruang jasmaniah yang ada di luar tubuhmu. Di dalammu adalah ruang kesadaran di mana pikiran-pikiran dan emosi-emosi berkeliaran. Sehubungan dengan ruang di luar, ini dikarenakan ruang-batin ini di mana pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan muncul sebebasnya dan lenyap sebebasnya pula. Jika batinmu sudah terjejal, maka tidak ada tempat lagi bagi apa pun untuk muncul di dalamnya.

Jika kamu bisa "melihat" ruang ini dengan jelas di dalam dirimu, maka kamu juga bisa melihat apa yang muncul dan lenyap dengan jelas. Pertama-tama, kamu mungkin melihat hanya lenyapnya saja — karena ini lebih jelas. Kemudian kamu menemukan dirimu kurang terlibat dengan emosi-emosimu sendiri dan dengan demikian lebih sering ke landasanmu.

Semakin sering kamu berada di landasanmu, maka semakin sering kamu berdamai dengan dirimu sendiri dan dengan dunia ini.

Kamu mungkin belum menemukan kedamaian yang sempurna, tetapi setidaknya kamu menemukan ruang untuk bernapas di dalam dirimu, waktu untuk menarik napas. Inilah waktunya kamu belajar untuk berteman dengan batin dan emosimu sendiri. Kamu akan mendapati bahwa kamu tidak lagi bergumul dengan batin dan emosimu seperti dulu. Bagian terindahnya adalah bahwa kamu menemukan batinmu lebih rileks. Mengendurkan diri mungkin tidak terkesan penting untukmu, tetapi sebenarnya langkah pertama inilah selalu yang terpenting. Ketika kamu tidak terjerat kekusutan yang disebabkan oleh dirimu sendiri, maka kamu bisa melihat ke dirimu sendiri dengan lebih objektif. Tidak apa-apa jika kamu tidak bisa melihat kemunculannya. Segala sesuatu ada waktunya. Bahkan pada saat kamu "melihat" lenyapnya, kamu akan melihat perubahan. Kamu akan sudah mengalami kedamaian. Teruslah "mengalami" kedamaian ini sebagaimana kamu mengalami segelas kopi atau sesendok es krim yang enak. Sesaat kemudian, kamu akan menemukan bahwa kamu bisa "mengalami" emosi-emosimu tanpa terlibat di dalam emosi-emosi itu. Berhubung kamu lebih berada di landasan, maka kamu akan melihat kilasan-kilasan perasaan-perasaan itu di dalam dirimu.

Contohnya, kamu mungkin terkejut menemukan bahwa jika tidak diundang dan tanpa pelekatanmu, perasaan-perasaan itu sebenarnya tidak bertahan lama. Kamu juga akan melihat

bahwa mereka adalah bagian dari fenomena alamiah batin. Di dalam Buddhisme, semua fenomena adalah tidak kekal, bukan 'diri', dan fenomena-fenomena itu sendiri adalah landasan bagi penderitaan.

Menjadi sadar akan perasaan-perasaanmu dengan cara ini, ibarat menemukan seorang teman yang baru. Ketika kamu menyadari bahwa perasaan-perasaan sementara ini sebenarnya tidak punya kekuatan, maka perasaan-perasaan itu bukan lagi ancaman bagimu. Realisasi akan hal ini akan memberimu perasaan positif, karena kamu tidak lagi tertutupi.

Semakin banyak yang kamu ketahui tentang dirimu sendiri dengan cara ini, maka kamu juga akan menemukan bahwa kamu semakin sering berdiam di landasan kedamaianmu sendiri. Kamu juga akan menyadari bahwa kedamaian ini ternyata selalu ada di sana. Ini hanya karena kamu begitu terpikat dengan usahamu untuk menyingkirkan frustasi-frustasi sehingga kamu tidak punya waktu maupun keterampilan untuk melihat kedamaian ini yang sudah ada di sana. Sesungguhnya, batin yang damai telah ada di sana selama ini menunggu untuk ditemukan olehmu.

Jalan menuju ke kedamaian batin itu sangat sederhana. Kamu sendiri yang menjadikannya rumit dengan berpikir bahwa metodenya harusnya sulit. Kamu terbiasa mencapai ini, mencapai itu. Tentu saja, kamu harus memperoleh penghasilan, memberi makan keluargamu, berteman, membiayai pendidikan anak-anakmu. Itu adalah urusan kehidupan. Akan tetapi, jika kamu menaikkan gaya kalut ini sebagai gayamu dalam mencari kedamaian, maka kamu tidak akan menemukan kedamaian.

Yang perlu kita perdulikan adalah memperlambat ... agar kamu bisa memahami dirimu sendiri, dan mengalami apa yang sudah ada di sana. Jika kamu sudah ada di landasan, masih adakah yang perlu kamu lakukan agar bisa tinggal di sana?

Yang kamu perlukan hanyalah bangun
dan menyadari
bahwa kamu ternyata selalu ada di rumah.

Kamu harus sadar bahwa meditasi semacam ini adalah cara menginvestigasi dan memahami diri kita sendiri, untuk menyadari keadaan batin kita yang sebenarnya, menyadari semua formasi mental yang muncul dan lenyap. Ini adalah pintu masuk bagi kita semua. Kita akan menemukan hal-hal yang buruk dan juga hal-hal yang baik, tetapi akhirnya investigasi akan ada imbalannya. Karena sekarang kita bisa menemukan kesempatan untuk menemukan kedalaman-kedalaman batin kita sendiri, dan menarik intisari dari apa yang terbaik di dalam diri kita.

Batin yang Senyap

J: *Aku masih tidak mengerti bagaimana kita bisa membuat batin kita menjadi senyap?*

Thynn: Kamu harus menyadari bahwa kamu tidak bisa membuat batinmu menjadi senyap. Semakin keras kamu berusaha untuk dengan sengaja membungkam batinmu, maka semakin kusut kamu jadinya. Semakin kamu berusaha untuk menenangkan batinmu, malah semakin kamu terdorong ke dalam aktivitas. Jika kamu berusaha untuk menaklukan batinmu, maka kamu akan menemukan bahwa tindakan penaklukan itu sendiri tidaklah senyap. Kamu melihat bahwa batin yang tadinya memang tidak tenang dan diam tidak bisa dihadapi dengan batin yang tidak tenang dan diam juga. Siklus jahat ini akan terus berkembang sampai menjadi keadaan yang hiruk pikuk.

M: *Apa yang kamu maksudkan dengan batin senyap? Jika tidak ada aksi di batin, bukankah kita menjadi lumpuh? Bagaimana kita berfungsi?*

Thynn: Batin yang senyap bukan berarti batin yang mati atau batin yang statis. Batin itu mati atau statis ketika batin itu jenuh dengan ketidak-tahuan akan dirinya sendiri. Di dalam Buddhisme, ketidak-tahuan atau kebodohan batin ini disebut *avijjā*. Kesombongan, kemarahan, keserakahan, kebingungan menutupi batin. Batin mungkin aktif dengan keserakahan, kebencian, dan kemarahan, tetapi batin itu mati terhadap dunia dan orang-orang lainnya. Terbungkus seluruhnya oleh kebingungan-kebingungannya sendiri, batin itu tidak sensitif terhadap kebutuhan-kebutuhan orang lain. Inilah kelumpuhan sesungguhnya dari batin, yang membuatnya tidak bisa terbuka terhadap orang lain. Sebaliknya, batin yang benar-benar senyap itu awas dan sensitif terhadap sekelilingnya. Ini dikarenakan batin yang senyap itu terbebas dari kebencian, kemarahan, kecemburuan, kebingungan dan konflik.

J: *Itu kedengarannya sangat indah! Bagaimana caranya kita bisa mencapai batin yang senyap itu?*

Thynn: Batin itu senyap ketika batin itu melampaui dualitas suka dan tidak suka. Umumnya kita mencerap dunia melalui kerangka konseptual yang berdasarkan pada dualistis

cara berpikir. Segera setelah kita mencerap sesuatu, kita menilainya. Katakanlah, kita menilai bahwa apa yang kita cerap itu bagus. Segera setelah kita menilai sesuatu itu sebagai bagus, maka apa pun yang berlawanan dengannya secara otomatis menjadi buruk. Kita secara konstan membagi dunia konseptual kita dengan cara seperti ini; kita membentuk baik dan jahat, cantik dan jelek, benar dan salah, menurut standar-standar kita.

M: *Akan tetapi kita harus mendiskriminasi agar bisa berfungsi di kehidupan sehari-hari. Saya tidak akan memakan apel yang busuk, itu akan membuat saya sakit. Saya harus menilai bahwa apel yang ini busuk, dan apel yang itu sudah matang dan baik untuk dimakan.*

Thynn: Tentu saja kamu harus membuat penilaian-penilaian agar bisa berfungsi di dunia ini. Kamu harus bisa mengenali dan membedakan apel yang baik dari apel yang tidak baik. Ini rasional, bukan emosional, bukan penilaian. Akan tetapi biasanya kita tidak berhenti hanya di tindakan membuat penilaian rasional. Kita terus lanjut memberlakukan penilaian emosional kita, yaitu suka dan tidak suka, atas persepsi-persepsi kita. Kita tidak suka apel busuk, bukan? Oleh karena itu, kita melekat pada ketidak-sukaan kita atas apel busuk itu.

Andaikan ada orang yang menawarkan apel busuk kepadamu, bagaimana perasaanmu?

M: *Saya akan merasa terganggu.*

Thynn: Ya. Jika mereka memberimu apel besar yang bagus?

M: *Saya akan merasa senang.*

Thynn: Apakah kamu melihat bagaimana emosi-emosimu terakumulasi di antara kesukaan dan ketidak-sukaanmu sendiri? Ketika kamu menemukan sesuatu yang menarik minatmu — suatu ide, seseorang, atau sesuatu — maka kamu ingin melekat padanya, untuk memiliki ide itu, memiliki orang itu atau sesuatu itu. Kamu menjadi terjerat dalam dualitas keindahan lawan keburukan, baik lawan jahat, dan seterusnya.

Mari kita kembali ke apel besar dan bagus itu. Andaikan seseorang merampas apel bagusmu?

M: *Saya akan merasa sangat terganggu.*

Thynn: Nah itu, kamu lihat sendiri. Di mana masalahnya?

M: *Oh, jadi maksudmu apel itu bukan masalahnya, tetapi kitalah masalahnya?*

Thynn: Tepat sekali. Apel hanyalah apel, baik maupun busuk. Kamu bisa mengambilnya atau membuangnya. Kamu bisa membuat penilaian rasional tentang hal itu. Akan tetapi masalah kita adalah bahwa kita malah membuat penilaian-penilaian emosional. Inilah yang harus jelas kita pahami.

Ketika kita membuat penilaian-penilaian emosional, kita membentuk riak-riak di batin kita. Riak-riak ini menyebabkan riak-riak yang lebih besar lagi, dan tidak lama kemudian mulai terbentuk badai. Badai ini mengganggu batin. Akhirnya, kita menjadi hilang kontak dengan kesenyapan batin, kedamaian di dalam. Hanya setelah kita bisa menenangkan riak-riak ini, barulah batin bisa berdiam di kesenyapannya sendiri. Ketika batin bisa beristirahat di kediamannya sendiri, barulah batin bisa melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Saya menyebut ini batin senyap, "batin damai".

Jika kita tidak membiarkan batin menjadi tenang, maka kita membuat penilaian-penilaian emosional dan kemudian kita terlibat masalah. Di sinilah peperangan dimulai, di dalam diri kita sendiri dan di luar diri kita sendiri.

J: *Oh, aku mengerti. Kita melekat pada apa yang kita nilai baik, benar atau indah, dan kita menolak lawannya.*

Thynn: Ya, kamu benar.

J: *Akan tetapi bagaimana kita bisa terbebas dari dualistis ini?*

Thynn: Ingatlah, dualistis itu kreasi dari batin konseptual kita. Kita suka sekali melekat pada apa yang kita ciptakan.

Dualistis yang kita ciptakan menjadi kepemilikan pribadi. 'Aku' ingin melekat pada ide-'ku' tentang benar, ide-'ku' tentang indah, ide-'ku' tentang baik. Batin kita menjadi kaku, dan kita akhirnya melihat dunia ini melalui tirai yang sempit.

J: *Bagaimana kita bisa membebaskan diri kita dari pelekatan ini?*

Thynn: Dengan sadar sepenuhnya. Ketika kamu sadar sepenuhnya akan dirimu sendiri di momen itu, sedang melakukan penilaian, maka tindakan penilaian itu akan berhenti. Begitu kamu berhenti menilai, maka "melihat segala sesuatu sebagaimana adanya" akan mengikuti secara alamiah. Pada akhirnya, kamu akan menjadi lebih seimbang; batinmu akan berhenti dan sebaliknya melihat, bukannya berputar-putar. Ketika batin sedang sibuk menilai, melekat dan menolak, batin tidak punya tempat untuk hal lainnya. Hanya ketika kamu berhenti mendiskriminasi, barulah kamu bisa melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, bukannya seperti yang kamu pikir atau seperti yang kamu inginkan. Inilah satu-satunya cara untuk melampaui dualistis suka dan tidak-suka.

Begitu kita melampaui dualistis, begitu kita memecahkan batasan-batasan kerangka konseptual kita sendiri, maka dunia tampaknya melebar. Dunia tidak lagi terbatasi oleh lorong penglihatan kita. Ketika

belenggu terpatahkan, maka apa pun yang terbendung di dalam diri kita selama ini, mendapat kesempatan untuk muncul. Cinta kasih — dan dengan disertai welas asih, kegembiraan apreasiatif dan keseimbangan batin — muncul dan mendatangkan sensitivitas pada orang lain.

Sebelumnya, energi kita terserap oleh konflik, frustasi, kemarahan, penolakan, dll. Konflik ini sangat menguras tenaga. Sekarang bebas dari konflik, maka kita bisa mengarahkan diri kita kepada kehidupan yang harmonis dan hubungan yang bermakna dengan orang lain. Hanya dengan begitu, barulah kehidupan menjadi bernilai untuk dijalani, karena sekarang kita bisa mengalami sepenuhnya setiap momen dalam setiap kesegarannya (kemunculannya). Kita juga bisa melihat hubungan kita dengan orang lain dengan sudut pandang yang berbeda. Sekarang kita bisa benar-benar hidup dalam harmoni.

Empat Kebenaran Mulia dalam Kehidupan Sehari-hari

Thynn: Empat Kebenaran Mulia adalah fondasi Buddhisme. Dengan memahami Empat Kebenaran Mulia akan membantu kita dalam kehidupan sehari-hari. Kebenaran Mulia Yang Pertama adalah *dukkha* atau penderitaan. Kebenaran Mulia Yang Kedua adalah *samudaya* atau sebab munculnya penderitaan (yaitu nafsu keinginan). Kebenaran Mulia Yang Ketiga adalah *nirodha* atau sirnanya penderitaan. Kebenaran Mulia Yang Keempat adalah *magga* atau Jalan Mulia Berunsur Delapan yang menuntun ke sirnanya penderitaan.

M: *Ketika saya pertama kali mendengar tentang Kebenaran Mulia Yang Pertama, bahwa kehidupan adalah penderitaan, saya pikir Buddhisme itu pesimistis, filosofi negatif.*

Thynn: Ya, beberapa orang memang salah mengartikannya

demikian. Akan tetapi ini karena ajaran-Nya belum sepenuhnya dipahami. Ketika *dukkha* diterjemahkan sebagai penderitaan, hal itu dipahami sebagai penderitaan fisik yang kasar. Akan tetapi sesungguhnya, *dukkha* bisa dialami dalam banyak tingkatan; arti sebenarnya dari *dukkha* meliputi seluruh cakupan pengalaman manusia dimulai dari ketidakpuasan yang sangat halus sampai ke kesedihan yang kasar. *Dukkha* adalah fakta tak terelakkan dari usia tua, penyakit, dan kematian. *Dukkha* adalah terpisahkan dari apa yang disukai, menanggung apa yang tidak disukai oleh seseorang.

Di tingkatan yang paling dalam, *dukkha* adalah kegagalan untuk memahami ketiadaan substansi dari segala sesuatu. Segala sesuatu adalah tanpa substansi, tidak ada yang konkrit, tidak ada yang nyata, tidak ada yang dapat diraba. Tidak peduli atau melawan keadaan alamiah ketidakkekalan itu sendiri adalah penderitaan.

Buddhisme tampaknya negatif hanya jika seseorang mengisolasi pandangannya dalam melihat Kebenaran Mulia Yang Pertama. Akan tetapi jika kamu melihat Empat Kebenaran Mulia secara kolektif, maka kamu akan menemukan bahwa Empat Kebenaran Mulia itu sebenarnya positif, karena Tiga Kebenaran Mulia yang lainnya selain yang pertama itu, menunjukkan jalan keluar dari penderitaan.

M: *Akan tetapi bagaimana kita menerapkan Empat Kebenaran Mulia ini dalam kehidupan sehari-hari?*

Thynn: Itu tidak sulit. Awalnya, kamu harus melihat *dukkha* dalam keseluruhannya sebelum kamu bisa melihat jalan keluarmu dari *dukkha* itu. Kamu tidak perlu menderita secara fisik atau mental untuk memahami *dukkha*. *Dukkha* itu ada di mana-mana di sekitarmu. Sekarang ini, bagaimana perasaanmu terhadap gempuran suara-suara berisik dari tetangga kita? *[suara pekerjaan konstruksi yang berisik sedang berlangsung di rumah tetangga]*

M: *Saya merasa terganggu karena saya ingin mendapatkan pengalaman yang damai dan mendengarkan ceramahmu dan mempelajari apa yang kamu bicarakan. Nyatanya, saya sedang berusaha untuk mengeliminasi kebisingan itu dari kesadaran saya, tetapi saya tidak berhasil.*

Thynn: Karena bukan begitu caranya untuk mengatasi masalah itu.

M: *Suara itu mengganggu saya dan saya ingin menghentikannya. Di dalam diriku ada nafsu keinginan agar pekerja-pekerja itu berhenti.*

Thynn: Nah, kalau begitu, kamu telah membangun hasrat bahwa kebisingan itu harus berhenti. Bagaimana hasrat

itu muncul? Hasrat itu muncul dari ketidakpuasanmu atas keadaan sekarang. Dengan kata lain, kamu mendambakan keadaan yang damai sekarang ini. Berhubung kamu tidak bisa mendapatkannya, maka kamu terganggu. Jadi sudah ada penolakan atau aversi di batinmu.

Andaikan kamu sedang sibuk-sibuknya melakukan sesuatu yang sangat penting bagimu. Maka aversi ini bisa menyala menjadi kemarahan atau kebencian atau bahkan kekerasan yang berlebihan. Aversi itu sendiri sudah merupakan keadaan yang tertekan. Kemarahan, kebencian, dan kekerasan akan menambah berat stres dan penderitaan, baik pada diri orang itu sendiri maupun pada orang lain. Ini adalah kebenaran-kebenaran yang harus kita hadapi di setiap momen kehidupan kita sehari-hari. Akan tetapi kita tidak menyadari akan adanya aversi dan penderitaan ini. Kita menyalahkan *dukkha* kita kepada orang lain maupun sesuatu yang lain.

Ketiadaan atau kekurangan kesadaran ini disebut *avijjā* atau kebodohan batin akan Empat Kebenaran Mulia. Kebodohan batin ini dijelaskan sebagai suatu keadaan yang belum sadar. Jika kamu sadar atau bangun akan keadaan batinmu sendiri, sekarang ini, maka kamu akan melihat apa yang sedang terjadi di sana.

Bisakah kamu melihat ke dalam batinmu sendiri di saat ini dan melihat apa yang sedang terjadi di sana?

M: *Melihat apa?*

Thynn: Melihat apa yang terjadi pada gangguan itu.

M: *Pada saat saya menjadi sadar akan gangguan, gangguan sepertinya agak berkurang.*

Thynn: Begitu kamu sadar akan gangguan itu, maka aversi memudar. Gangguan itu terurai di batin.

M: *Ya, sedikit.*

Thynn: Apakah masih ada di situ?

M: *Maksudmu gangguannya? Sudah jauh berkurang. Masih ada di sana tetapi gangguan itu sudah jauh berkurang sekarang.* [tertawa] *Saya mengerti sekarang. Jadi, masalahnya bukannya mengeluarkan iritasi atau gangguan itu dari batinmu, tetapi menerima fakta bahwa batinmu itu sedang teriritasi atau terganggu.*

Thynn: Kamu benar. Masalahnya bukanlah suaranya, melainkan reaksimu terhadap suara itu. Kamu harus mengatasi dirimu sendiri dahulu sebelum kamu mengatasi suara itu. Sekarang, apa yang akan kamu lakukan terhadap suara itu?

M: *Itulah pertanyaan saya selanjutnya. Kita memiliki beberapa pilihan. Kita bisa pindah menghindari suara itu. Kita bisa meminta para pekerja itu agar berhenti memalu. Kita bisa terus duduk di sini dan berusaha untuk mempertahankan kesadaran kita akan suara itu agar bisa meminimalkan iritasi.*

Thynn: Kamu harus jelas. Apakah kesadaran akan suara itu ataukah kesadaran akan keadaan batinmu sendiri?

M: *Keadaan batinku sendiri tentang suara itu.*

Thynn: Betul. Ada banyak situasi di kehidupan ini di mana kamu tidak bisa mengeliminasi faktor-faktor eksternalnya. Kita tidak bisa mengeliminasi atau mengontrol sebagian besar faktor-faktor eksternal dari kehidupan kita, tetapi kita bisa melakukan sesuatu terhadap diri kita sendiri. Kamu mulai dengan dirimu sendiri. Berhubung kamu terlahir dengan kebebasan bertindak, maka sepenuhnya tergantung padamu apa yang ingin kamu lakukan kepada dirimu sendiri.

M: *Apakah maksudmu berhubung aku tidak bisa membuat suara itu pergi, maka aku bisa memilih untuk menerimanya saja?*

Thynn: Kamu harus bisa memahami bedanya antara menerima segala sesuatu dengan membabi buta dan menerima segala sesuatu dengan cerdas. Penerimaan baru bisa

lengkap atau sepenuhnya hanya ketika kamu tidak memendam penilaian-penilaian.

Sekarang mari kembali ke Empat Kebenaran Mulia. Ketidakpuasanmu dengan situasi yang bising adalah Kebenaran Mulia Yang Pertama Tentang Penderitaan — *dukkha*. Hasratmu atau nafsu keinginan akan ketenangan adalah Kebenaran Mulia Yang Kedua — *samudaya* — yaitu sebab dari *dukkha*. Sekarang begitu kamu melihat ke dalam dirimu sendiri dan mengurai gangguan itu, kamu terbebas dari siklus hasrat–aversi–hasrat, bukan? Sekarang lihat lagi ke dalam dirimu sendiri.

M: *Gangguan itu sudah hilang! Sungguh menakjubkan bahwa kamu harus membawa kembali suara itu ke kesadaranku.*

Thynn: Marilah kita lihat apa yang sudah kita alami. Kamu telah melihat bahwa memang memungkinkan untuk memutus siklus penderitaan hanya dengan melihat ke dalam keadaan batinmu sendiri. Ini sesungguhnya adalah kesadaran akan batin, yang merupakan basis dari meditasi *satipaṭṭhāna* di dalam Buddhisme.

Apakah kamu melihat sekarang bagaimana melatih perhatian-penuh bisa menuntun ke berakhirnya penderitaan?

M: *Tidak, belum. Bagaimana hubungan perhatian-penuh dengan penerimaan akan suara itu?*

Thynn: Penerimaan adalah hasil dari perhatian-penuh. Tindakan beperhatian-penuh adalah tindakan yang melampaui. Perhatian-penuh ini melampaui suka dan tidak suka, dan memurnikan pandangan kita. Kita melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Ketika kita melihat atau mendengar hal-hal sebagaimana adanya mereka, maka penerimaan akan datang secara alamiah.

M: *Kamu sadar akan suara itu. Kamu menyingkirkan pelekatan pada keheningan dan kamu menerima suara itu. Kamu menerima bahwa suara itu akan menjadi bagian dari pengalaman.*

Thynn: Bahkan tidak ada "kamu" di sana. Hanya ada penerimaan.

M: *Aaah.*

Thynn: Penerimaan datangnya dari kebebasan batin di momen. Begitu siklus terputus, maka kamu tidak lagi merasa terganggu. Ketika batinmu membebaskan dirinya sendiri dari suara itu, maka batin itu menerima keadaan keseimbangan dan penerimaan.

M: *Kamu tidak lagi mengharapkan suara itu berhenti dan kamu tidak mengharapkan suara itu menjadi lebih bising.*

Thynn: Betul sekali. Kamu terbebas dari proses konseptualisasi apa pun tentang suara itu. Kamu sampai ke titik di mana kamu bisa mendengar suara itu sebagaimana adanya. Dengan mendengar suara itu sebagaimana adanya, maka penerimaan sudah menjadi bagian dari situasi. Kamu tidak bisa memaksakan dirimu untuk menerimanya. Itulah sebabnya aku sangat berhati-hati dalam menggunakan kata-kata ini. Ketika kamu berkata, "Aku terima", itu biasanya artinya ...

M: *Aku yang pegang kendali.*

Thynn: Ya, betul dan itu tidak benar-benar menyelesaikan masalah. Jenis penerimaan yang kita bicarakan adalah penyerapan spontan atas lingkungan secara alamiah, menjadi satu dengan lingkungan.

M: *Oh, begitu. Tidak ada lagi pembagian antara suara dan pengalaman saya tentang suara itu. Jadi tidak ada apa pun yang harus diterima atau yang terasa menjengkelkan.*

Thynn: Betul. Sekarang marilah kita kembali ke pengalamanmu tepat di menit ini. Apakah kamu masih merasa terganggu dengan suara itu?

M: *Tidak lagi. Saya sepenuhnya terbebas dari suara itu. Kamu menyebutkan tentang perhatian-penuh sebagai landasan meditasi. Bagaimanakah cara kerjanya?*

Thynn: Ya, beperhatian-penuh atas batin kita setiap saat adalah bagian dari latihan *satipaṭṭhāna*. Dalam hal ini, perhatian-penuhmu sendiri akan gangguan adalah perenungan akan Kebenaran Mulia Yang Pertama — yaitu *dukkha*. Perhatian-penuhmu akan hasrat untuk mendapatkan ketenangan dan pelekatan pada keheningan yang merupakan sebab dari *dukkha*, adalah perenungan akan Kebenaran Mulia Yang Kedua — yaitu *samudaya*. Di momen ketika kamu terbebas dari gangguan adalah *nirodha* — yaitu Kebenaran Mulia Yang Ketiga. Dalam kasus ini, sirnanya penderitaannya hanya sementara, jadi keadaan ini disebut *tadaṅga nirodha*.

M: *Dan Kebenaran Mulia Yang Keempat?*

Thynn: Ketika kamu melatih perhatian-penuh maka kamu sesungguhnya sedang berlatih *magga*, yaitu Jalan Mulia Berunsur Delapan. Kamu sedang melakukan usaha benar yang disebut *sammā vāyāma*, beperhatian-penuh, disebut *sammā sati*, terhadap gangguanmu. Sebagai akibatnya, batinmu menjadi terpusat, yang disebut *sammā samādhi*. Ketika kamu melampaui ketidak-sukaanmu akan suara itu dan rasa terganggumu sirna, maka pada saat itu kamu mampu memperlakukan suara itu sebagaimana adanya. Ini disebut *sammā diṭṭhi* atau pandangan benar. Pada saat kamu tidak mengharapkan suara itu menjadi lebih keras lagi, maka itu adalah

sammā saṅkappa atau pikiran benar. Kamu mampu mengungkapkan situasi dengan pemahaman yang benar, maka itu disebut *sammā vācā*. Sekarang, apakah kamu masih merasa ingin lari dari suara itu?

M: *Tidak lagi. Awalnya iya. Kalau saja kesempatannya ada, mungkin aku sudah mengucapkan atau melakukan sesuatu yang kasar.*

Thynn: Akan tetapi tidak kamu lakukan, maka itu adalah *sammā kammanta* atau tindakan benar.

M: *Maksudmu tidak bertindak dalam konteks ini adalah tindakan benar?*

Thynn: Ya. Jadi, kamu bisa melihat bagaimana mempraktikkan perhatian-penuh dengan keseimbangan batin di kehidupan sehari-hari, seseorang sudah menerapkan Empat Kebenaran Mulia dan mengintegrasikan Jalan Mulia Berunsur Delapan sebagai meditasi yang hidup.

Kesatuan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan

Di dalam Buddhisme, Jalan Mulia Berunsur delapan adalah panduan menuju pencapaian pembebasan. Kalaupun ingin dipahami dan diintegrasikan ke dalam kehidupan kita sehari-hari, maka Jalan Mulia Berunsur Delapan harus dilihat dalam hal kesatuan batin, ucapan dan tindakan. 'Jalan' ini dapat dieksplorasi dengan sedemikian terperinci sampai-sampai bisa membuat seseorang tersesat dalam penyimpangan-penyimpangan. Untuk menghindarinya, maka kita menggunakan suatu pandangan holistik yang praktis dan akurat. Kita melihatnya dalam hal kebijaksanaan, perilaku etis/moral, dan konsentrasi, atau — dalam bahasa Pāḷinya disebut *paññā*, *sīla*, dan *samādhi*.

Kebijaksanaan (*Paññā*)

1. Pandangan Benar (*sammā diṭṭhi*)
2. Pikiran Benar (*sammā saṅkappa*)

Perilaku Etis (*Sīla*)

3. Ucapan Benar (*sammā vācā*)

4. Perbuatan Benar (*sammā kammanta*)

5. Penghidupan Benar (*sammā ājīva*)

Konsentrasi (*Samādhi*)

6. Usaha Benar (*sammā vāyāma*)

7. Perhatian Benar (*sammā sati*)

8. Konsentrasi Benar (*sammā samādhi*)

Bahkan tiga aspek 'Jalan' ini, walaupun telah diidentifikasi secara terpisah demi kejelasan klarifikasi, tetapi aspek-aspek tersebut sebenarnya tidak terpisah. Di dalam praktik latihannya, dengan disertai pemahaman yang benar, maka *sīla*, *samādhi* dan *paññā* melebur di setiap momen, di setiap pikiran, di setiap kata, maupun di setiap perbuatan.

Contohnya misalkan, *sīla* atau perilaku etis. Bagaimana seseorang menahan diri dari ucapan atau tindakan yang salah? Pertama-tama, apakah ucapan benar dan ucapan salah itu? Tidakkah ucapan benar dan ucapan salah itu relatif terhadap waktu, tempat, dan orangnya? Apakah ada yang namanya kebenaran yang absolut dan kesalahan yang absolut? Kita bisa terus bertanya-tanya tanpa bisa mencapai kesimpulan di ujungnya, dan dengan melakukannya kita melenceng dari diri kita sendiri — yaitu, batin kita.

Tujuan dari *sīla* adalah untuk menahan diri dari menyakiti orang lain melalui ucapan dan tindakan yang membahayakan — tetapi seberapa banyak pengendalian diri yang bisa kita terapkan

pada diri kita sendiri sepanjang waktu? Kita sudah begitu terbiasa bereaksi terhadap lingkungan kita sedemikian rupa sehingga mungkin kita telah menyakiti orang lain sebelum kita bisa menyadari di batin kita apa yang telah terjadi. Ini karena kita telah terbiasa menelantarkan batin kita sendiri di dalam kehidupan kita sehari-hari. Perhatian kita hampir selalu diarahkan keluar. Kesibukan dengan dunia luar inilah yang harus kita lampaui.

Walaupun kita berurusan dengan ucapan dan tindakan-tindakan fisik, tetapi semua ini berasal dari batin itu sendiri. Tindakan-tindakan dari batin, ucapan, dan tubuh terjadi dalam rentetan yang begitu cepat sehingga tampaknya tidak ada jeda di antara mereka. Begitu pikiran muncul, kita menemukan diri kita berbicara atau melakukan sesuatu. Kita menemukan bahwa kita tidak bisa mengontrol ucapan dan perilaku jasmaniah dengan cukup cepat untuk menahan diri dari ucapan dan tindakan yang membahayakan. Akan tetapi *sati* (perhatian-penuh) terhadap batin, membuat batin itu menjadi awas terhadap tindakan-tindakan ucapan dan jasmaniah dari batin itu sendiri.

Bagaimana kita mengarahkan perhatian kita kepada batin kita sendiri? Inilah tujuan Buddha membabarkan 'jalan menuju perhatian-penuh'. Objektif dari mengembangkan batin adalah untuk belajar memutuskan kebiasaan kesibukan dengan dunia luar sehingga kita bisa menjadi lebih sadar akan apa yang sedang terjadi di dalam diri kita sendiri, di dalam batin kita sendiri, sewaktu kita menjalani hidup ini. Begitu perhatian-penuh, *sammā sati*, muncul, kita menemukan bahwa batin tidak

bertindak lagi; batin berhenti seperti saksi yang menonton keadaan di dalam (batin). Ketika pengamatan ini menjadi kebiasaan konstan, menjadi sifat alamiah yang kedua, maka siklus reaksi ceroboh terhadap lingkungan menjadi terputuskan. Di momen terobosan ini, 'melihat' atau 'kesadaran' terjadi: persepsi yang sangat jernih terhadap segala sesuatu sebagaimana adanya, terhadap orang-orang, situasi-situasi, dan segala sesuatu dalam perspektif, bebas dari diskriminasi-diskriminasi, suka dan tidak-suka. Dari pemahaman baru ini, menyusul pikiran benar, ucapan benar, dan tindakan benar, yang relatif dan sesuai dengan tiap-tiap situasi dan kondisi serta peristiwa tertentu. Maka, pertanyaan tentang apakah kebenaran yang absolut itu atau kesalahan yang absolut itu, tidak lagi muncul.

Jadi, dalam hal Jalan Mulia Berunsur Delapan, begitu kita memerhatikan batin kita, maka di situ sudah ada *sammā vāyāma* (usaha) dan *sammā sati* (perhatian-penuh). Ketika *sammā sati* menjadi penuh dan lengkap, maka batin secara spontan memasuki *khaṇika samādhi* (konsentrasi sementara), yang memunculkan *paññā* (kebijaksanaan). Kebijaksanaan melihat segala sesuatu dalam perspektif benar, *sammā diṭṭhi*. Kebijaksanaan memunculkan *sammā saṅkappa* (pikiran benar); dan dengan itu *sammā vācā* (ucapan benar), *sammā kammanta* (tindakan benar) dan *sammā ājīva* (Penghidupan Benar).

Oleh karena itu, menggabungkan semua ketiga aspek *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* dalam kesibukan kehidupan sehari-hari itu, mungkin untuk dilakukan di setiap momen kesadaran —

sewaktu kita makan, bekerja, bermain dan bergumul. Singkatnya, hidup kita sendiri menjadi Jalan Mulia Berunsur Delapan.

MS: *Kamu telah menerjemahkan sammā samādhi sebagai "kemanunggalan batin" atau "konsentrasi benar". Bukankah secara kontekstual, sammā samādhi adalah suatu penyerapan di dalam empat jhāna? Kemanunggalan batin bisa yang benar atau bisa juga kemanunggalan batin yang salah, dan, oleh karena itu tidak cocok dengan pemahaman sesungguhnya dari sammā samādhi. Pembedaan ini menjadi penting ketika kita membicarakan meditasi dan konsentrasi di kehidupan sehari-hari.*

Thynn: Ya, *sammā samādhi* pada umumnya diterjemahkan sebagai kemanunggalan batin atau konsentrasi benar. Akan tetapi ketika *sammā samādhi* diuraikan dengan terperinci, maka *sammā samādhi* dijelaskan dalam dua kategori, yaitu: penyerapan *jhāna* seperti yang ada di dalam meditasi *samatha*, dan *khaṇika samādhi* (konsentrasi sementara) seperti di dalam meditasi *vipassanā* dari suatu (*sukkha-vipassaka*) jalan dalam kehidupan sehari-hari.* Jadi, secara pribadi kupikir kata itu tidak seharusnya diterjemahkan sebagai hanya sebagai penyerapan di dalam empat *jhāna* saja. Dalam hal ini, aku cenderung mengikuti kitab komentar

daripada tradisi kanon maupun kitab sucinya.

Akan tetapi kamu benar, bahwa kemanunggalan batin bisa dari jenis yang benar dan bisa juga dari jenis yang salah, karena kekuatan batin yang terkonsentrasi itu begitu besar dan bisa diarahkan kepada aktivitas-aktivitas yang membahayakan jika tidak diatur dengan kebijaksanaan. Justru inilah mengapa 'Jalan' itu harus dipahami dan dilatih secara holistik. Jika kamu mencabut meditasi dari konteks Jalan Mulia Berunsur Delapan, tanpa moralitas atau pencarian kebijaksanaan (*paññā*), maka secara alamiah hal itu tidak dapat dikatakan sebagai *sammā samādhi*. Dalam kasus meditasi di kehidupan sehari-hari, apa yang penting adalah munculnya kebijaksanaan (*paññā*) sebagai lanjutan dari perhatian-penuh di momen (saat ini) sebagai pencegahan terhadap pikiran-pikiran, kata-kata, tindakan-tindakan, atau mata pencaharian yang berbahaya.

Pengembangan terperinci tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan

diberikan di akhir buku ini. **(lihat halaman 193)**

Dinamika Meditasi

M: *Apa yang menakutkanku tentang meditasi adalah ide menjadi sepenuhnya tanpa pikiran, sepenuhnya tanpa batin.*

Thynn: Biar aku klarifikasi dahulu tentang pemakaianmu akan ungkapan "tanpa batin" dan "sepenuhnya tanpa pikiran". Tanpa batin dalam konteksmu mungkin artinya bahwa batin itu sepenuhnya absen, tanpa kesadaran apa pun, vakum. Ini tidaklah mungkin. Tanpa kesadaran, kita sudah mati. "Sepenuhnya tanpa pikiran" artinya kesadaran tetap eksis, tetapi tidak ada pikiran yang hadir. Ini dimungkinkan di dalam meditasi, tetapi hanya dengan syarat-syarat tertentu. Di dalam bentuk-bentuk tertentu meditasi duduk, memang dimungkinkan untuk mencapai suatu keadaan di mana batin sepenuhnya hening, manunggal dan terserap dalam batin itu sendiri. Ini yang disebut *samādhi jhāna*.

Di keadaan meditatif ini, pribadi orang itu tidak lagi berfungsi.

M: *Kupikir aku tidak bisa sepenuhnya tanpa pikiran. Itu kedengarannya sepertinya aku akan menjadi seperti zombie.*

Thynn: Itu hanya keadaan sementara saja darimana seseorang muncul. Akan tetapi kitakan sudah membicarakan tentang cara bermeditasi yang lain, cara yang menghindari masalah-masalah *samādhi jhāna*. Jika kamu melatih perhatian-penuh di dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana yang kamu alami barusan, maka kamu tidak harus melewati keadaan-keadaan penyerapan atau *jhāna-jhāna*.

M: *Kedengarannya meditasi kehidupan sehari-hari adalah proses yang lebih aktif daripada yang kuduga sebelumnya. Bagaimana proses kesadaran terkait dengan meditasi jenis ini?*

Thynn: Mari kita perjelas lagi, proses itu aktif, terlepas dari apakah orang itu sedang berada di meditasi formal maupun sedang berada di situasi kehidupan sehari-hari. Pada latihan meditasi duduk, walaupun tubuh tidak bergerak, tetapi batin tetap aktif mengamati; batin itu sadar sepenuhnya terhadap tubuh atau terhadap batin itu sendiri. Meditasi adalah disiplin mental yang pada puncaknya menuntun batin ke keadaan termurnikan.

M: *Di dalam meditasi kehidupan sehari-hari, apakah batin secara aktif mengamati batin itu sendiri melalui suatu keadaan tanpa pikiran?*

Thynn: Ya. Ketika perhatian-penuhmu mencapai puncaknya, kamu bisa mengalami keadaan-keadaan di mana pikiran lenyap. Akan tetapi keadaan tanpa-pikiran itu berlangsung hanya sepersekian detik. Kamu mengalami keadaan yang diperkuat yaitu kemanunggalan batin dan juga keheningan absolut. Kemanunggalan batin yang sementara ini disebut *khaṇika samādhi*. Walaupun *khaṇika samādhi* ini tidak sepanjang keadaan-keadaan *samādhi* di dalam meditasi duduk, tetapi *khaṇika samādhi* ini memiliki intensitas dan kualitas yang sama. Di dalam *khaṇika samādhi*, pikiran lenyap dan batin mencapai keadaannya yang paling murni.

M: *Kalau pikiran lenyap, apakah itu artinya bahwa di momen itu, tidak ada "aku" yang eksis?*

Thynn: Ya, tetapi hanya sementara saja.

M: *Jika tidak ada "aku" yang eksis di momen itu, kalau begitu apa yang eksis? Apa yang terjadi di momen tanpa pikiran tersebut?*

Thynn: Pada saat sepersekian detik *samādhi* terjadi, di momen itu tidak ada pikiran, hanya ada kemurnian absolut dan kesadaran yang diperkuat. Di momen itulah *paññā* atau

kesadaran pengetahuan mendalam muncul. Orang tersebut mengalami pandangan murni, *diṭṭhi visuddhi*. Dalam bahasa Pāḷi, *diṭṭhi* artinya pandangan, dan *visuddhi* artinya kemurnian. Jadi, *diṭṭhi visuddhi* artinya pandangan yang murni.

Walaupun pengalaman ini sangat singkat, tetapi pengalaman ini tanpa jeda waktu dan tak terbatas; pengalaman ini adalah momen transformasi. Ini adalah momen ketika "aku" dan "milikku" terurai. Setelah momen tanpa pikiran itu, pandangan murni akan diikuti oleh pikiran, tetapi pikiran-pikiran, emosi-emosi dan aksi-aksi yang bukan rutinitas kebiasaan. Di momen yang sepenuhnya diam dan batin yang hening, maka pandangan murni (*paññā* atau pengetahuan mendalam/kebijaksanaan), cinta kasih dan welas asih, muncul dari relung-relung terdalam batin kita. Pikiran-pikiran dan tindakan-tindakan berikutnya ditempa oleh cinta-kasih dan welas-asih.

Jadi, sayangku, meditasi tidak membuatmu menjadi orang yang lemah dan tidak berdaya, tanpa berpikir, serta tanpa perasaan. Sesungguhnyalah, meditasi memunculkan yang terbaik di dalam dirimu sendiri — seperti cinta-kasih, kehangatan, sensitivitas terhadap semua makhluk.

Latihan perhatian-penuh, baik di dalam meditasi duduk maupun di dalam meditasi kehidupan sehari-hari,

merupakan proses yang aktif, terus berjalan. Pada latihan meditasi duduk, walaupun tubuh itu tidak bergerak, tetapi batin secara aktif mengamati dan penuh-perhatian pada tubuh maupun batin. Demikian juga, di meditasi kehidupan sehari-hari, batin secara aktif mengamati batin itu sendiri apa pun posturnya, kapan pun waktunya. Disiplin mental yang terlibat di setiap bentuk meditasi apa pun adalah yang paling krusial dan pada puncaknya menuntun batin ke keadaan yang termurnikan. Bukan posturnya yang menuntun ke pencerahan, walaupun postur itu ada manfaat dalam membantu batin untuk mengheningkan dirinya. Jika kamu memahami hal ini secara jelas, maka kamu bisa bermeditasi di mana pun, kapan pun.

Pengucilan Batin – (*inner retreat*)

L: *Aku baru saja menyelesaikan meditasi di sebuah pusat meditasi dan aku mengalami sedikit kesulitan menyesuaikan diri dengan dunia luar. Di pusat meditasi begitu tenteram sehingga aku merasa sulit sekali untuk menghadapi pemandangan-pemandangan dan suara-suara serta semua kekacauan di luar. Bagaimana caranya seseorang mengatasi transisi ini?*

Thynn: Pengalamanmu bukan sesuatu yang luar biasa. Banyak orang menemukan bahwa mereka berada di situasi yang sama ketika mereka pertama kalinya meninggalkan pusat meditasi. Di masa retret meditasi, kondisi-kondisi bagi kedamaian dan keheningan telah tercipta, dan latihan meditasi bisa dilakukan tanpa gangguan. Pada saat retret, kamu menjadi terbiasa terhadap lingkungan-lingkungan yang hening ini, untuk sementara waktu. Jadi, begitu kamu keluar, kamu

merasa sulit untuk mengatasi pemandangan-pemandangan dan suara-suara.

L: *Bagaimana caranya agar bisa mengatasi transisi dengan lebih baik?*

Thynn: Mari kita lihat bagaimana batinmu beroperasi di dalam dan di luar retret. Ketika kamu ada di dalam retret, kamu melatih perhatian-penuh secara intensif. Perhatian-penuhmu sangat kuat. Ketika kamu keluar, kamu mungkin meninggalkan perhatian-penuhmu di pusat meditasi itu, bukan?

L: *Ha! Benar, saya meninggalkannya.*

Thynn: Nah, begitukan! Begitu kamu meninggalkan retret, kamu ganti haluan. Kamu membiarkan perhatian-penuhmu pergi dan kamu kembali lagi ke kebiasaan lamamu, keadaan alpa, tanpa perhatian-penuh. Ketika kamu tiba-tiba dihadapkan pada kekacauan di dunia luar, kamu merasa sulit untuk mengatasinya. Kesulitannya muncul karena kamu memisahkan meditasi dari pengalaman sehari-hari. Sebenarnya, perhatian-penuh yang telah kamu pelajari di retret seharusnya melengkapi dirimu lebih baik untuk menghadapi dunia luar.

L: *Bagaimana caranya?*

Thynn: Nah, pertama-tama kamu harus mengatasi anggapan bahwa perhatian-penuh hanya bisa dilatih di retret, di suatu tempat pada waktu-waktu tertentu. Persyaratan ini menyulitkan seseorang untuk menjembatani celah antara retret dengan dunia luar. Di dalam retret, kamu belajar untuk menjadi sadar dengan kaki bersila dan mata ditutup. Sekarang setelah kamu keluar dari retret, kamu bisa melatih kesadaran yang sama, tetapi kamu harus bisa melakukannya dengan mata terbuka, sementara kamu mengatasi berbagai macam masalah dan pengeboman lainnya.

L: *Bukankah itu sulit untuk dilakukan?*

Thynn: Tidak ada yang terlalu sulit jika kamu tahu caranya. Mungkin yang pertama kamu pelajari di dalam retret meditasi adalah bagaimana untuk selalu hadir atau sadar di setiap momen. Kamu juga bisa melatihnya di luar retret. Kamu bisa sadar akan segala sesuatu yang kamu kerjakan — misalnya, memasak, mencuci, mandi, menyetir, berjalan. Kamu bisa sadar terhadap apa saja.

Bukan itu saja, di retret meditasi kamu tentunya belajar untuk mengamati batinmu seperti seorang saksi mata, tanpa disertai suka dan tidak suka. Dengan cara yang sama, kamu juga bisa mengamati batinmu di kehidupan sehari-hari. Kamu bisa mengamati aversi-aversimu terhadap pemandangan-pemandangan dan suara-suara sewaktu mereka datang kepadamu. Biarkan mereka

datang dan biarkan mereka pergi. Tetaplah seimbang terhadap perasaan-perasaanmu mengenai dunia luar, dan keseimbangan batinmu akan meluap ke dunia luar juga.

Sementara kamu saksikan reaksi-reaksimu sendiri terhadap dunia luar, kamu juga akan menjadi saksi terhadap pemandangan-pemandangan dan suara-suara, dan tidak akan terganggu oleh mereka. Pada saat kamu telah cukup mahir dalam mengamati pemandangan-pemandangan dan suara-suara itu, kamu akan benar-benar hidup dengan pengucilan batin (*inner retreat*) apa pun situasi-situasimu, apakah tenang maupun tidak. Seluruh dunia boleh berputar-putar, tetapi dunia di dalam batinmu akan tetap tidak bergerak dan kamu akan menemukan bahwa kamu tidak perlu waktu dan tempat khusus untuk berlatih meditasi.

L: *Bagaimana halnya kalau kita menentukan waktu tertentu dalam satu hari, untuk berlatih di rumah?*

Thynn: Boleh saja, jika kamu bisa seimbang terhadap waktu latihan yang sudah kamu tetapkan itu. Jadi, apa yang terjadi pada kebanyakan orang adalah bahwa mereka menjadi bergantung pada latihan meditatif itu, dan mereka tidak dapat beroperasi dengan baik sepanjang hari jika mereka belum sempat duduk bermeditasi di pagi hari.

L: *Kenapa begitu?*

Thynn: Itu adalah suatu bentuk persyaratan atau pengondisian, sama seperti hal-hal lainnya. Itu seperti ketagihan minum kopi atau teh di pagi hari. Kamu juga bisa ketagihan meditasi. Walaupun ini pastinya bukan pengondisian yang buruk, tetapi ada banyak hal sangat halus yang harus disadari seseorang juga di dalam meditasi. Batin ini begitu mengecoh, dan seseorang harus selalu sadar bagaimana batin itu bisa terjebak.

L: *Kalau begitu, apa yang harus dilakukan seseorang dalam situasi dan kondisi seperti itu?*

Thynn: Yang paling penting adalah untuk mengembangkan keseimbangan batin terhadap latihanmu sendiri. Latihanmu ini mungkin adalah hal tersulit yang harus dilakukan olehmu, karena seperti hal-hal lainnya, seseorang menjadi melekat pada latihan-latihan meditasi. Kita bisa belajar untuk berkeseimbangan dengan hal-hal lainnya, tetapi lupa untuk berkeseimbangan juga dengan latihan-latihan kita sendiri.

L: *Jika kita bisa berkeseimbangan dengan latihan kita, mungkinkah menyisihkan waktu untuk meditasi, dan sekaligus tetap mempertahankan ekuilibrium sepanjang hari?*

Thynn: Itu bisa saja jika kamu bisa seimbang, dan sekaligus di saat yang sama tetap beperhatian-penuh, di luar sesi-sesi latihan. Maka, kamu akan mahir bermeditasi, baik di dalam maupun di luar periode yang telah ditentukan tersebut.

Refleksi atas Meditasi

Konsentrasi dan Meditasi

Bagi kebanyakan orang, tindakan konsentrasi itu sinomin atau sama saja dengan meditasi. Anggapan inilah barangkali yang menjadi alasan mengapa begitu banyak umat Buddhis yang baik, kurang lebih merasa puas dengan anggapan bahwa ketika mereka sedang melakukan sesuatu dengan cara yang terkonsentrasi — misalkan membaca, bekerja, main golf — mereka sudah bermeditasi. Sebagian, mereka benar, sebagian lagi, mereka salah.

Sebenarnya, konsentrasi hanyalah bagian dari meditasi. Intisari meditasi adalah untuk mencapai bentuk pemahaman yang lebih tinggi, *paññā*, untuk merentangkan batin melampaui batasan-batasan intelek ke dalam alam intuitif, kebijaksanaan-pengetahuan-mendalam. Kebanyakan, disiplin-disiplin meditatif membutuhkan pengumpulan batin ke suatu keadaan terpusat di tahap-tahap awal. Metode pertama yang digunakan adalah untuk melatih batin agar terkonsentrasi atas satu objek tunggal.

Jika seseorang melihat tindakan konsentrasi murni yang digunakan orang itu di pekerjaan atau hobinya, maka orang itu akan melihat bahwa objektif dari perbuatan semacam itu sangat berbeda dengan objektif dari meditasi. Di pekerjaan atau hobi, kita hanya memedulikan pencapaian sesuatu yang di luar kita pada umumnya, seperti misalnya pekerjaan yang sukses, memenangkan turnamen golf, menyelesaikan eksperimen keilmuan, dsb. Namun, di dalam meditasi, pencapaiannya adalah ke dalam, sebuah pencapaian pemahaman atas diri sendiri dan pemahaman atau kebijaksanaan spiritual. Di tahap-tahap awal meditasi, mungkin perlu untuk berkonsentrasi atas objek-objek eksternal atau yang berada di luar batin seseorang, seperti misalnya bulu hidung, atau gerakan perut, sampai batin terpusatkan. Jenis pemusatan batin seperti ini juga terjadi sewaktu kita bekerja atau bermain, tetapi di sanalah di mana kesamaan antara konsentrasi dan meditasi, berakhir.

Konsentrasi adalah pemusatan batin yang murni dan sederhana, sedangkan meditasi adalah pemusatan batin yang bergerak maju ke pengembangan kebijaksanaan-pengetahuan mendalam atau *Vipassanā*. Di dalam meditasi, kesadaran dari batin secara otomatis berpindah ke batin itu sendiri dan atas kehendaknya sendiri, fokus pada cara bekerjanya dan proses-prosesnya, dan pada puncaknya menuntun ke pengetahuan diri yang sejati.

Walaupun kita mungkin mencapai suatu bentuk pemahaman sewaktu berkonsentrasi di pekerjaan atau bermain, jenis pengetahuan atau pemahaman ini terikat oleh intelek, sementara pengetahuan meditatif adalah intuitif dan spiritual.

Oleh karena itu, dua jenis pemahaman ini sepenuhnya berbeda secara alamiah dan memenuhi tujuan yang seluruhnya berbeda juga.

Di dalam konsentrasi murni, selalu ada dualitas di batin — "aku" dan "apa yang sedang kulakukan". Dengan kata lain, ada yang mengetahui, yang diketahui, dan pengetahuan itu sendiri. Meditasi juga dimulai dengan ketiga hal ini, tetapi pada akhirnya batin melampaui pembagian-pembagian ini dengan beralih ke dalam ke dirinya sendiri. Pengalaman pencapaian tertinggi adalah keadaan di mana perbedaan-perbedaan antara yang mengetahui, yang diketahui, dan pengetahuannya sirna.

Keliru menganggap konsentrasi sebagai meditasi akan menuntun ke keadaan-keadaan apatis dan puas diri yang sulit untuk diatasi. Jadi, konsep yang menganggap bahwa konsentrasi dan meditasi itu sama adalah kekeliruan yang tidak membantu kita di jalan menuju pembebasan, dan bahkan menghalangi kemajuan batin para meditator yang berambisi.

MS: *Kamu bilang bahwa di aktivitas-aktivitas kehidupan sehari-hari yang terkonsentrasi, seperti misalnya membaca atau bekerja, selalu ada dualitas di batin — yaitu, ada yang mengetahui, mengetahui, dan yang diketahui. Bagiku tampaknya ada perbedaan yang kentara antara konsentrasi di aktivitas biasa dan penyerapan di aktivitas seperti melukis atau bermain musik atau di beberapa pekerjaan artistik lainnya di mana yang mengetahui, mengetahui, dan yang diketahui*

tampaknya menjadi hilang. Area abu-abu ini muncul dan muncul lagi di pembicaraan-pembicaraan Dhamma dan di pertanyaan-pertanyaannya. Bisakah kamu menguraikan lebih terperinci mengenai hal ini?

Thynn: Sebenarnya, selama penyerapan di aktivitas-aktivitas artistik seperti melukis atau bermain musik, dsb., yang-mengetahui, mengetahui, dan yang-diketahui, tidak sepenuhnya hilang. Yang terjadi adalah, di momen-momen dari aktivitas yang memuncak ini, orang itu mengalami semacam kegirangan atau kegiuran di mana rasa "keakuan" memudar sedemikian rupa tetapi tidak sampai lenyap sama sekali. Juga, orang ini masih sadar akan objeknya, apakah itu lukisan maupun bermain musik, atau apa pun. Aku menyebut pengalaman-pengalaman semacam ini "insiden-insiden spiritual-samaran", karena mereka mendekati penyerapan-penyerapan *jhāna*, tetapi bukan begitu sebenarnya. Di lain pihak, kegiuran-kegiuran di pekerjaan-pekerjaan artistik ini memungkinkan artis untuk menjadi lebih lentur dan lebih spiritual dibandingkan dengan kebanyakan orang.

Perhatian-penuh dan Kesadaran

E: *Bagaimana caranya kita melatih perhatian-penuh di kehidupan sehari-hari?*

Thynn: Umumnya, kesadaran kita sangat sibuk dengan situasi-situasi eksternal apa pun yang bersinggungan dengan kita melalui enam indra kita. Maka tak terelakkan bahwa kita bereaksi terhadap sensasi-sensasi ini berdasarkan kebiasaan kita. Kita mengulangi perilaku kita, lagi dan lagi, tanpa sadar terhadap apa yang sedang terjadi di batin kita. Di dalam Buddhisme, ini dikenal sebagai *avijjā* atau kebodohan batin. Ini bukan berarti kebodohan intelektual, melainkan secara spesifik kekurang-pemahaman ke dalam dirinya sendiri.

E: *Akan tetapi tampaknya kita tahu tentang batin kita, 'kan?*

Thynn: Dalam satu hal, kita tahu, tetapi hanya dengan cara yang

lamban. Contohnya, ketika kita mengalami pergolakan emosional. Kita menyadarinya hanya setelah insiden itu berakhir. Di saat kekacauan itu terjadi, kita tersesat dalam kebingungan.

Umumnya, kita fokus pada faktor-faktor eksternal yang kita pikir sedang memengaruhi kita. Ambillah kasus, misalkan, kita sedang makan. Perhatian kita terfokus pada makanan: pada rasanya, baunya, dan penampilannya. Jika makanan itu tidak sesuai dengan harapan kita, kita segera bereaksi terhadap makanan itu dengan jengkel — atau bahkan dengan marah kalau kita sedang *bad mood*. Kemudian, kita cenderung melampiaskan kemarahan kita kepada orang lain atau sesuatu yang sedang bersinggungan dengan kita.

Akan tetapi, jika kita menelaah situasinya secara analistis, kita akan melihat bahwa masalahnya bukan dimulai dari luar kita, seperti misalnya orang lain yang tidak terkait dengan makanan itu. Jika seseorang yang menyukai makanan itu, maka dia akan menikmati makanan itu tanpa banyak ribut. Jadi, akar permasalahannya bukan di makanan itu, melainkan di batin kita yang menilai dan mendiskriminasi. Di momen kita mulai berpikir, "Aku tidak suka ini", maka kita menolak situasi yang ada saat itu sebagai tidak dapat diterima. Penolakan ini selalu berakhir dengan kemarahan atau ketegangan dalam bentuk tertentu.

E: *Kalau begitu bagaimana caranya kita melatih kesadaran (awareness)?*

Thynn: Kesadaran tidak dapat dilatih.

E: *Oh? Akan tetapi kita mendengar dan membaca begitu banyak tentang melatih kesadaran di Buddhisme, bukan?*

Thynn: Ada kekeliruan antara kesadaran dan perhatian-penuh (*mindfulness*).

E: *Akan tetapi saya selalu berpikir, kesadaran dan perhatian-penuh itu sama.*

Thynn: Mereka berhubungan, tetapi berbeda. *Sati* atau perhatian-penuh, menyiratkan adanya tindakan batin. Kita dengan sengaja menempatkan diri kita sendiri agar memerhatikan batin kita. Kita mengerahkan usaha. Sedangkan kesadaran itu berbeda.

Kesadaran itu hampa dari tindakan apa pun.

Batin sekedar "sadar". Tidak ada tindakan di sana, hanya kesadaran spontan dan terpusat yang sekedar "melihat". Di sini, perhatian-penuh adalah sebab, dan kesadaran itu adalah efek atau akibat. Kamu tidak bisa melatih akibat. Kamu hanya bisa melatih sesuatu yang akan menyebabkan akibat itu. Kita harus mulai dengan perhatian-penuh agar kesadaran bisa muncul di dalam diri kita.

E: *Bagaimana caranya kita melatih perhatian-penuh?*

Thynn: Normalnya, batin kita selalu bergerak, berpikir, merasakan, berkelebatan terus dari satu hal ke hal lainnya, tanpa akhir. Dikarenakan gerakan terus-menerus ini, nyaris tidak ada tempat bagi kesadaran untuk muncul. Kesadaran mungkin mengintip sekali-kali, tetapi terlalu penakut. Kesadaran itu lamban dan tumpul. Seringkali pikiran-pikiran kita yang berisik dan emosi-emosi kita mendominasi adegan-adegannya. Batin harus keluar dari siklus terus-menerus ini agar kesadaran bisa muncul sepenuhnya.

E: *Kapan hal ini terjadi?*

Thynn: Batin harus menyesuaikan dirinya, mengarahkan lagi perhatian yang biasanya cenderung ke luar, ke perhatian-penuh atas dirinya sendiri. Ketika kita mengarahkan diri kita seperti ini, maka kita menggantikan semua aktivitas mental lainnya dengan perhatian-penuh. Daripada terjebak dalam aktivitas-aktivitas mental, kita hanya sekedar "memerhatikan". Di setiap momen tunggal batin hanya bisa mengakomodir satu keadaan batin. Contohnya, kita tidak bisa marah sekaligus bahagia di waktu yang sama, bukan?

E: *Astaga, tentu saja tidak.*

Thynn: Ketika ada kemarahan di batin kita, maka tidak ada tempat bagi kebahagiaan. Ketika perhatian-penuh memenuhi seluruh batin kita, maka tidak ada tempat bagi pikiran atau emosi apa pun untuk muncul di momen-batin ini. Hanya ada perhatian murni. Ketika perhatian ini total, maka keadaan *roller coaster* terus-menerus dari batin, menjadi terputus: batin menemukan pijakan berimbang di dalam dirinya sendiri. Barulah kemudian kesadaran (*awareness*) bisa muncul dengan sendirinya.

Ketika ada keseimbangan yang lengkap, maka di sana ada kesadaran

E: *Bisakah kamu menghubungkan hal ini dengan insiden makan?*

Thynn: Yaa, misalkan kamu terbiasa memerhatikan batinmu. Begitu kamu melihat makanan dan pikiran tidak suka memasuki batinmu, kamu akan sadar apa yang sedang terjadi di dalam dirimu. Ketika kamu mengamati perasaan-perasaan suka dan tidak sukamu tanpa disertai penilaian, maka hanya ada pengamatan yang tertinggal. Tidak ada kesempatan bagi pikiran berikutnya untuk muncul. Singkatnya, emosi-emosimu akan terhenti di tempat, dan tidak lagi berakumulasi. Mungkin kamu tidak bisa menghentikan ketidak-sukaanmu akan makanan itu, tetapi itu tidaklah penting. Yang paling penting adalah bahwa ketika kamu terhenti

di jalurmu, maka kamu mulai melihat situasi 'sebagaimana adanya' dan bukannya 'sebagaimana yang aku inginkan'. 'Melihat' inilah kesadaran yang sedang kita bicarakan. Daripada bereaksi dengan kemarahan, sekarang kamu bisa terhubung ke situasi ini dengan tenang dan mengatasinya secara rasional, yaitu dengan harmoni. Situasi ini akan secara konstruktif menuntun ke kepuasan dirimu sendiri dan kepuasan orang lain.

E: *Maksudmu kesadaran mengusir semua kekacauan di dalam dirimu?*

Thynn: Ya, memang begitu.

E: *Akan tetapi bagaimana bisa begitu?*

Thynn: Begini, di kesadaran, batin menjadi keadaan 'melihat semua' — yang di dalam Buddhisme disebut *paññā* (kebijaksanaan pengetahuan-mendalam). Walaupun kita mengatakan kesadaran, tetapi kesadaran ini bukan hanya "menjadi" sadar saja. Kesadaran ini bukan keadaan yang pasif. Kesadaran ini mendatangkan persepsi dinamis yang memotong seluruh kekacauan di batin.

Total situasi eksternal terungkap dalam keseluruhannya dengan kejelasan yang jernih. Ketika kita melihat dunia melalui kekacauan kita sendiri, maka pemandangannya sangat bias. Semakin kacau kita, semakin bias pandangan kita akan dunia ini. Oleh karena itu, reaksi-

reaksi kita juga menjadi bias, dan kita menciptakan kekacauan di sekitar kita. Hanya ketika kekacauan dilampaui oleh *paññā*, barulah kita memiliki kejelasan di dalam diri kita sendiri. Dengan kejelasan ini kita bisa mengatasi situasi eksternal dalam cara yang bermanfaat dan kreatif.

Di Momen

P: *Mengapa kalau kita pergi ke tempat yang sama sekali berbeda dengan tempat kita biasanya berdiam, rasanya sangat menyegarkan ya? Saya selalu merasa perlu meninggalkan kehidupan normal saya dan beristirahat, untuk mendapatkan perubahan pemandangan dan lingkungan? Apakah hal itu normal?*

Thynn: Aku tidak tahu pernyataanmu itu apakah bisa disebut normal atau abnormal, tetapi bagi sebagian orang mungkin hal itu agak aneh. Merasa tercekik dan terkungkung oleh kehidupan sehari-hari kita, itu hal biasa, wajar-wajar saja. Seseorang merasa perlu menyingkir dari semua itu, untuk beristirahat, dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru untuk mendukung dirinya.

Akan tetapi kamu harus juga memahami bahwa situasi kehidupan yang tercekik itu bukanlah faktor utama yang

mendorong kita untuk mencari pelepasan sementara, walaupun pada batasan tertentu, hal itu memang benar membantu. Alasan utamanya adalah bahwa orang itu tidak terbebas di momen sekarang ini. Ketika seseorang tidak bebas, maka orang itu tidak bisa mengalami momen sekarang ini dengan sepenuhnya dan seutuhnya.

P: *Jadi seseorang itu sebenarnya mencari pengalihan ketika dia tidak menemukan kepuasan di momen sekarang ini. Akan tetapi kalaupun seseorang menemukan tempat baru dan menemukan bahwa pengalaman barunya menarik, maka kepuasan tetap tidak bertahan lama, karena pengalaman baru yang menarik itu hanya memuaskan indra-indra dan tidak memuaskan semangatnya, spiritnya.*

Thynn: Ya, itu betul. Ketika kamu kembali ke situasi awalmu, kamu menemukan bahwa kamu sedang berada di atas ban berjalan yang dahulu lagi. Akan tetapi, kalau kita pikirkan lagi, apakah itu yang membuatmu merasa senang dan terpuaskan? Kamu bisa senang dan terpuaskan hanya ketika batinmu bebas dari hasrat dan pelekatan, karena hanya batin bebas yang bisa mengalami setiap momen sepenuhnya dan seutuhnya.

Bagi setiap batin yang bebas dari hasrat-hasrat, bebas dari konflik-konflik dan bebas dari frustasi-frustasi, setiap momen adalah segar dan baru. Jika batinmu

selalu dibebani oleh konflik-konflik dan frustasi-frustasi, maka kamu tidak bisa mengalami momen sepenuhnya. Karena tidak ada kejernihan atau tidak ada ruang untuk mengalaminya. Di dalam situasi semacam ini, hanya ada dua situasi, apakah kamu hidup di masa lampau ataukah di masa depan; pengalaman sekarang ini hanya parsial atau sebagian saja. Kamu hanya menyadari momen sekarang ini sebagian saja, begitulah kira-kira. Kamu tidak mengalami kesegaran momen ini, yaitu kegembiraan dari segala sesuatu yang bersinggungan denganmu di momen ini. Oleh karena itu, kamu pergi keluar untuk mencari kesegaran di tempat-tempat lain, dari orang lain, dari hubungan-hubungan baru, dan seterusnya. Akan tetapi, siklus terus berlanjut, karena akar permasalahan tidak ada di lingkungan, tetapi ada di dalam dirimu sendiri. Sampai kebenaran ini dipahami dengan benar dan dihadapi dengan benar, maka kamu akan terus mencari kepuasan di mana-mana, dan tetapi tidak menemukannya di mana pun.

Meditasi Tanpa Meditasi

R: *Apakah meditasi duduk itu?*

Thynn: Kamu dengan sengaja mengheningkan batinmu agar kamu bisa memasuki lebih dalam dan makin dalam ke dalam dirimu sendiri.

R: *Kalau begitu, mengapa kamu tidak mengajarkan meditasi duduk kepada kita?*

Thynn: Meditasi *Vipassanā* Buddhis (meditasi pengetahuan mendalam) melibatkan empat metode. Yang pertama, *kāyā-nupassanā* yaitu meditasi akan tubuh. Contohnya, napas-masuk dan napas-keluar, berjalan, duduk, dan berdiri. Yang kedua, *vedanā-nupassanā* yaitu perenungan terhadap sensasi-sensasi dan perasaan-perasaan. Yang ketiga, *citta-nupassana* yaitu perenungan terhadap kesadaran. Dan yang keempat adalah *dhamma-nupassana* yaitu perenungan terhadap objek-objek mental dan objek-objek intelektual.

R: *Maksudmu selama ini saya telah bermeditasi dengan tiga metode yang terakhir?*

Thynn: Apa lagi? Ya, kamu memang telah bermeditasi dengan tiga metode yang terakhir.

R: *Maksudmu di dalam semua pergumulan yang kualami ketika mengamati perasaan-perasaan dan kebingungan-kebingunganku, pergulatan dengan diskusi-diskusi di grup dan dengan bacaan-bacaanku, aku telah bermeditasi selama ini dan bahkan tidak pernah tahu kalau aku sedang bermeditasi?*

Thynn: Itu penyampaian yang bagus. Ya, kamu telah bermeditasi tanpa menyadari bahwa kamu sedang bermeditasi. Ini disebut "meditasi tanpa meditasi".

R: *Akan tetapi mengapa kita begitu terganjal dengan konsep bahwa bermeditasi itu kita harus duduk dengan cara tertentu di waktu tertentu?*

Thynn: Begini, bentuk-bentuk institusional meditasi *Vipassanā* telah menjadi sangat populer di negara-negara Buddhis Asia dan di negara-negara Barat. Apa pun metode yang mungkin digunakan dan diajarkan oleh guru-guru dan pendiri-pendiri institusi-institusi ini, ada satu karakteristik umum terhadap semua metode-metode itu, yaitu: sistem atau bentuk yang terstruktur di mana murid belajar untuk bermeditasi, sehingga meditasi telah menjadi sinonim dengan meditasi duduk.

R: *Bagaimana cara kerjanya meditasi tanpa meditasi? Maksudku, bagaimana metode ini mencapai hasil-hasilnya tanpa kita harus menjalani disiplin yang keras?*

Thynn: Aku rasa yang kamu maksudkan sebagai disiplin adalah usaha keras meditasi duduk. Begini, duduk hanyalah sarana bantuan untuk mencapai disiplin batin yang lebih penting. Duduk bukanlah untuk melatih tubuh dengan sendirinya, tetapi untuk melatih batin dalam seni perhatian-penuh dan dalam kelanjutannya melampauinya. Di dalam meditasi formal, kamu berkonsentrasi pada tubuh, di satu titik — apakah pada napas maupun pada sensasi-sensasi — agar dapat menghancurkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, atau aktivitas-aktivitas apa pun dari batin, untuk membantu batin terpusat di satu titik. Di dalam prosesnya kamu belajar untuk mengamati batin tanpa penilaian dan diskriminasi dan juga belajar untuk melepas.

R: *Akan tetapi kamu telah mengatakan hal yang sama: mengamati batin, melepas, dan sebagainya.*

Thynn: Tepat sekali. Kamu bisa mengamati batinmu sewaktu kamu duduk diam dalam postur meditatif, atau, kamu juga bisa melakukannya selagi bekerja dalam kehidupan sehari-hari. Kedua cara itu dapat dilakukan, yang mana pun, tergantung pada kecenderunganmu.

Di dalam pendekatan yang tidak terstruktur, kamu harus menghadapi dirimu sendiri sering-sering. Ketika berusaha untuk melepas, kamu pertama-tama harus menghadapi ego dan kesombonganmu sendiri. Tidak ada seorang pun yang mau menghadapi egonya sendiri. Hal ini pun sangat menyakitkan. Dibutuhkan usaha mental yang luar biasa untuk melakukannya. Di dalam pendekatan yang tidak terstruktur ini, menghadapi egomu sendiri itu pun sudah merupakan tindakan meditatif dari pikiran. Pendekatan ini membutuhkan *sati* (perhatian-penuh), usaha, *samādhi* (terpusatnya batin) dan keseimbangan batin. Pendekatan ini mungkin tidak perlu usaha keras mendisiplinkan tubuh, tetapi pasti membutuhkan ketekunan dan usaha keras mendisiplinkan batin.

R: *Akan tetapi bagaimana halnya dengan diskusi-diskusi dan bacaan-bacaan kita? Bagaimana caranya kamu mengembangkan pengetahuan mendalam?*

Thynn: Di dalam meditasi duduk, dengan niatan kamu meniadakan intelektualisasi dengan berkonsentrasi ke satu titik — katakanlah, pada gerakan napas. Namun demikian, di dalam pendekatan yang tidak terlalu formal yang saya ajarkan ini, kamu menggunakan intelek sebagai alat untuk mengembangkan pengetahuan mendalam. Membaca, berdiskusi dan merenungkan *Dhamma* mempertajam intelek dan pengetahuan mendalammu. Akan tetapi, ada hal yang sangat penting di sini, jika

usaha-usahamu hanya sampai di tingkat intelektual, maka kamu hanya memperoleh pengetahuan intelektual. Ini berbeda dengan pengetahuan mendalam dari pengalaman yang aktual. Di dalam diskusi-diskusi kita, kita selalu melampaui intelektualisasi *Dhamma*. Kita telah mencapai pengalaman personal, ke dalam remeh-temeh kehidupan yang kita jalani dan terobosi. Apakah kamu ingat, seringkali kamu katakan: "tidak mungkin", "aku tidak mengerti", "aku tidak bisa melepas opini-opiniku dan pelekatanku"?

R: *Ya, betul itu.*

Thynn: Dan seringkali kamu katakan, "jika aku memahami, aku akan melepas". Akan tetapi, kamu menemukan bahwa:

Kamu bisa memahami hanya jika kamu melepas intelektualisasi.

R: *Betul itu.*

Thynn: Kamu memanfaatkan intelekmu hanya di mana intelek itu bisa berfungsi. Intelek itu memiliki batasan; intelek itu hanya bisa sejauh itu. Pada saat intelek itu aus, intelek itu terlepas dengan sendirinya. Itu ketika kamu mengalami "melihat". Kemudian, "pemahaman" membenturmu.

R: *Akan tetapi ini ada harganya. Astaga, aku harus membayar begitu banyak — semua kesombonganku,*

kesukaan dan ketidak-sukaanku, pelekatanku. Betapa aku mencintai pelekatanku! Aku harus belajar untuk melepas semua itu. Itu bukan hal yang mudah. Sesungguhnya, itu adalah pergulatan yang sangat berat, ingatlah, dan kadang-kadang sangat menyiksa.

Thynn: Ya, seseorang tidak memperoleh sesuatu dengan sia-sia. Akan tetapi, hal itu tergantung pada seberapa tekun usaha kita, seberapa besar kesediaan kita untuk melihat ke dalam diri kita sendiri. Kita harus cukup berani untuk menghadapi diri kita sendiri. Itu adalah pergulatan yang sangat berat dan dibutuhkan usaha serta keberanian yang luar biasa untuk melakukannya. Akan tetapi, itu sesungguhnya adalah usaha yang tanpa usaha.

R: *Oh?*

Thynn: Ya, kamu melakukan usaha tanpa benar-benar menyadari 'berusaha' untuk melakukan usaha. Di dalam Buddhisme, hal ini disebut *"viriya"*. Hal ini bisa terjadi di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam meditasi duduk.

R: *Maksudmu kita sedang melampaui diri kita sendiri di sepanjang semua pergulatan ini?*

Thynn: Tepat sekali. Selama ini kamu sedang melakukan hal itu tanpa mengetahui bahwa kamu sedang melampaui

dirimu sendiri. Di dalam meditasi duduk, kamu diajarkan 'bagaimana' melepas di setiap tahapan langkahnya. Perbedaannya di sini adalah bahwa kamu melepas tanpa mengetahuinya. Intelektualmu tidak dapat maju lebih jauh lagi; sehingga intelektualmu melepas dirinya sendiri.

R: *Oh, itulah sebabnya, ketika aku berusaha untuk memikirkan Dhamma dan diskusi-diskusi kita, aku tidak bisa benar-benar memahaminya. Akan tetapi, ketika kemudian aku berhenti memikirkan hal-hal itu, "pemahaman" tiba-tiba saja menyentak diriku. Itu bukan hasil usahaku. Tidak tahu dari mana, 'pemahaman' itu datang menyambar seperti kilat, terutama ajaran-ajaran Abhidhamma.*

Thynn: Ya, kamu bahkan bisa menggunakan ulasan intelektual yang paling tumpul di dalam Pāḷi Kanon untuk melampaui dirimu sendiri!

R: *Wah, itu sesuatu yang baru (bagiku).*

Thynn: Bahkan walaupun bukan begitu! Tidak ada yang tersia-siakan, jika kamu mengetahui cara bagaimana menggunakannya. Di semua sesi-sesi kita, bahkan ajaran-ajaran *Abhidhamma*, membantu merentangkan batinmu. Kamu membuat batinmu menjadi lebih dan lebih elastis lagi tanpa mengetahuinya. Kamu mencapai kemajuan lebih jauh daripada yang pernah kamu capai

sebelumnya. Batinmu harus terentang melampaui orbitnya yang kaku sebelumnya. Semakin sulit diskusi-diskusi, semakin batinmu berlatih. Kamu mungkin tidak memahami apa pun selama sesi-sesi diskusi, tetapi sesi-sesi itu membantumu memperoleh kelenturan batin yang sangat dibutuhkan untuk maju melampaui yang duniawi.

R: *Ya, seringkali aku merasa tersesat dan bingung.*

Thynn: Itu karena intelekmu sedang bekerja. Akan tetapi ketika intelek mencapai batasnya, intelek itu rontok begitu saja. Banyak dari kalian yang bertanya kepadaku: 'Apa metodenya? Apa yang harus kami lakukan untuk mencapai pemahaman ini?' Kamu begitu terbiasa dengan sistem-sistem dan metode-metode, juga dengan pembelajaran yang terstruktur sehingga kamu tidak bisa melihat bahwa ada pendekatan yang tanpa bentuk maupun struktur. Apa yang telah kita kerjakan di semua sesi-sesi kita? Semua pergulatan-pergulatan yang harus kamu lakukan di dalam dirimu sendiri adalah sarana-sarana menuju ke pemahaman-diri. Apakah kamu menyebutnya metode maupun non-metode, itu tidak relevan.

R: *Aku paham sekarang. Kurang lebih kita dibiarkan sendiri untuk menyelesaikan masalah sendiri. Tidak ada metode dan tidak ada guru.*

Thynn: Ya begitulah. Ketika kamu memiliki guru, kamu melekat pada gurumu. Ketika kamu bekerja dengan suatu metode, kamu berpegang teguh pada metodemu. Kamu menjadi tergantung pada mereka. Kemudian kamu kehilangan dorongan untuk menyelidiki dengan bebas dan belajar sendiri. Pendekatan kita tidak memiliki bentuk atau struktur yang ketat dalam praktiknya, tetapi semua kualitas *bojjhaṅgā* — tujuh faktor pencerahan — sudah terintegrasi dalam proses yang telah kita jalani.

R: Apakah tujuh faktor pencerahan?

Thynn: Faktor-faktor itu adalah perhatian-penuh, investigasi terhadap *Dhamma*, energi atau daya-upaya, kegembiraan, ketenteraman, konsentrasi dan ketenangan (keseimbangan-batin). Kamu telah berlatih perhatian-penuh dengan ketekunan di dalam konteks kehidupan sehari-hari, yang sesungguhnya telah membangun konsentrasi atau *samādhi*. Bukan itu saja — tindakan perhatian-penuh di kehidupan sehari-hari adalah juga proses investigatif ke dalam sifat alamiah batinmu sendiri dengan keseimbangan batin.

Investigasi juga terjadi ketika kamu sedang membaca, belajar, atau berdiskusi dengan kelompok. Ingatlah bahwa diskusi-diskusi kita bukan hanya teoritis saja. Diskusi-diskusi kita berkaitan dengan bagaimana menggabungkan ajaran-ajaran ke dalam kehidupan kita

dan menembus permasalahan-permasalahan kehidupan kita dengan menggunakan *Dhamma*. Kita juga telah melihat bagaimana kita memerlukan takaran usaha dan energi atau daya-upaya yang tepat untuk mengamati batin kita, untuk mempelajari dan menginvestigasinya. Kita telah menemukan bahwa usaha itu sendiri, walaupun sulit, namun mendatangkan ketenteraman dan kegembiraan. Dengan cara ini, gaya hidup kita sendiri kemudian menjadi Jalan menuju Pencerahan. Inilah latihan *dhamma-nupassanā*.

Kehidupan Kreatif

Kehidupan Kreatif

H: *Saya mendapatkan kesan bahwa Buddhisme itu sangat individualistik di dalam ajaran-ajarannya.*

Thynn: Mungkin tampaknya begitu, tetapi kita bukanlah makhluk-makhluk terisolasi. Kita hidup bermasyarakat. Oleh karena itu, apa yang memengaruhi individu tentunya memengaruhi juga semua yang ada di sekeliling individu tersebut. Buddhisme fokusnya sangat menitik-beratkan pada pencerahan setiap individu. Walaupun fokus tersebut tidak menelantarkan komunitas, tetapi fokus tersebut harus dimulai dari individu. Pada saat setiap individu telah terpusatkan dengan baik dan dalam keseimbangan sempurna di dalam dirinya, maka orang itu secara alamiah akan menarik individu-individu lain untuk berpusat juga ke dalam keseimbangan, dan dengan demikian menarik juga komunitasnya. Dengan kata lain, keseimbangan spontan tercipta di dalam

setiap situasi yang dimaksud.

H: *Bagaimana hal itu terjadinya?*

Thynn: Tidak ada rumus ajaib untuk itu, tetapi hanya ada dua bahan utamanya yaitu, kesabaran dan kebijaksanaan (*paññā*), yang mendatangkan harmoni.

H: *Bukankah kesabaran itu juga termasuk suatu bentuk pasif?*

Thynn: Jika seseorang itu sabar dan toleran tetapi tidak memiliki *paññā*, maka kesabaran dan toleransinya bisa berbentuk pasif. Dalam kasus semacam itu, seseorang bahkan bisa membiarkan dirinya dianiaya dalam berbagai macam cara. Ini bukanlah kehidupan yang cerdas. Kehidupan yang cerdas menghindari ke dua ekstrem yaitu — bentuk pasif dan bentuk impulsif atau yang mengikuti dorongan hati.

Belakangan ini, orang-orang selalu terburu-buru dan cenderung terjangkit penyakit ketidak-sabaran. Kita terjangkit dorongan untuk 'bertindak' secara instan, untuk 'bekerja', untuk 'bergerak', untuk 'melakukan' sesuatu dengan tergesa-gesa. Kita tidak punya waktu untuk merenung, untuk berhenti, untuk menyerap, dan untuk membiarkan segala sesuatu berkembang atau muncul dengan sendirinya. Seseorang cenderung untuk bereaksi melalui batin kacau kebiasaannya — daripada

bertindak dengan cara yang tenang dan terpusat — oleh karenanya menciptakan lebih banyak lagi kekacauan.

Tindakan apa pun yang tidak disertai kecerdasan adalah tindakan destruktif. Kehidupan yang cerdas artinya "mengawasi" dan "melihat" momen yang tepat, kesempatan yang tepat, situasi yang sesuai, di mana tindakan itu harus dibuat. Di dalam Buddhisme, ini dikenal sebagai *sammā kammanta* (tindakan yang terampil dan lengkap). Singkatnya, kehidupan cerdas artinya kehidupan yang terampil dan kreatif.

H: *Kalau begitu, jika kecerdasan dan kesabaran keduanya relevan dengan kehidupan yang terampil, bagaimana kaitan antara keduanya itu? Bagaimana mereka muncul bersama?*

Thynn: *Paññā* (kebijaksanaan) dan kesabaran itu ibarat sebuah koin bermuka dua. Jika ada kecerdasan, maka kesabaran muncul dengan sendirinya. Kesabaran tanpa kecerdasan hanyalah tindakan kedermawanan yang dibuat-buat; kesabaran jenis itu tidak akan bertahan lama. Cepat atau lambat, seseorang akan kehilangan kesabarannya. Toleransi sejati muncul hanya melalui *paññā*. Begini, *paññā* membawa serta bersamanya empat *brahma vihārā* atau keadaan-keadaan luhur, yaitu *mettā* (cinta kasih tanpa syarat), *karuṇā* (welas asih), *muditā* (kegembiraan apresiatif), dan *upekkhā* (keseimbangan batin). Hanya cinta kasih, welas asih,

dan keseimbangan batin yang menyediakan seseorang dengan kedermawanan sejati. Keseimbangan batin membuat orang yang dimaksud terlepas dari pelekatan. Cinta kasih dan welas asih membantu orang yang dimaksud untuk mengidentifikasikan dirinya dengan orang lain; dan *paññā* menuntun orang yang dimaksud untuk melakukan tindakan benar. Semua ini bersama-sama menuntun ke kedermawanan sejati.

H: *Kalau begitu, bagaimana caranya seseorang bisa hidup harmonis dengan orang lain?*

Thynn: Ini adalah pertanyaan yang penting. Ini adalah masalah tentang fokus pada keseimbangan batinmu sendiri. Ini adalah masalah yang paling fundamental. Situasi apa pun yang kamu hadapi — apakah itu situasi personal, sosial, karir, keluarga, teman-teman, dsb., — keseimbangan batin harus dimulai di sana juga — dari dirimu. Jika kamu goyah, bagaimana kamu bisa membawa orang-orang ke keseimbangan? Keseimbangan harus dimulai disitu juga, di dalam dirimu sendiri. Kalau tidak, kamu hanya akan menenggelamkan kapal atau keseluruhan komunitasnya dengan kegoyahanmu.

Hanya ketika kamu sepenuhnya stabil dan terpusatkan dengan baik barulah kamu bisa menggapai keadaan-keadaan batin orang lain. Kamu tidak boleh mengubah orang lain dengan sengaja dan paksaan. Perubahan,

pertama-tama, harus datang dari dalam dirimu sendiri. Keseimbangan batin harus dimulai tepat di sana di dalam dirimu sendiri. Ketika kamu telah mencapai keseimbangan yang tepat di dalam dirimu sendiri, keseimbangan ini akan menyebar ke situasimu secara menyeluruh, dan akan, dengan sendirinya, memengaruhi keseimbangan-keseimbangan orang lain. Ini adalah kejadian yang spontan. Ketenanganmu sendiri akan membiarkan orang lain dan situasi-situasi untuk meresponmu secara alamiah. Kita harus mempertahankan hati yang terbuka sehingga kapan pun kita melakukan sesuatu, tindakan kita hanya dikarenakan cinta kasih dan welas asih, tidak lebih dan tidak kurang. Kehidupan dan cinta kasih jenis ini menghasilkan energi atau semangat yang sangat besar bagi kehidupan yang harmonis, kreatif, dan penuh sukacita.

Cinta dan Benci

Gadis ini baru lulus kuliah; mengenalnya seperti mendapatkan penghirupan napas segar. Dia ceria dan penuh semangat, cerdas dan menyenangkan, dengan batin ingin tahu anak muda. Dia menjadi seorang sahabat spiritual.

Dia memberitahu saya tentang seseorang yang telah dibencinya selama masa kuliahnya. Ini begitu meresahkannya sehingga terbawa ke dalam mimpi-mimpinya di mana orang yang dibencinya itu terus mengganggunya. Itulah sebabnya dia ingin tahu tentang cinta dan benci.

S: *Bisakah kamu menjelaskan kepadaku tentang cinta dan benci?*

Thynn: Hmm, begini, cinta dan benci itu tidak begitu berbeda sebenarnya. Cinta dan benci itu adalah dua aspek dari batin diskriminasi kita, seperti koin dengan dua sisi.

S: *Akan tetapi mereka rasanya sangat berbeda.*

Thynn: Ya, awalnya cinta dan benci memang berbeda, tetapi keduanya muncul dari kebiasaan diskriminasi kita, dan mereka menuntun ke penderitaan. Apakah kita mencintai atau membenci seseorang, itu adalah berdasarkan pada kesukaan atau ketidak-sukaan kita sendiri. Kita secara otomatis mengelompokkan orang-orang menurut prakonsepsi – prakonsepsi kita sendiri. Pada saat orang-orang itu memenuhi konsep-konsep ideal kita dan tampaknya kita sukai, maka batin kita dengan segera melekat pada mereka; dan jika mereka masuk ke dalam kelompok ketidak-sukaan kita, maka batin kita segera menolak mereka. Dengan cara inilah kita berakhir mencintai atau membenci.

S: *Bagaimana caranya kita bisa berhenti membenci atau berhenti mencintai? Aku menemukan bahwa kedua situasi ini sama frustrasinya.*

Thynn: Mari kita coba pikirkan tentang suatu situasi di mana pada suatu saat kamu mencintai seseorang tetapi di saat lainnya kamu kemudian membencinya. Dia orang yang sama, jadi mengapa perasaan-perasaanmu terhadapnya berubah?

S: *Mungkin karena orang itu dan aku telah berubah.*

Thynn: Betul sekali. Itu artinya cinta kita berubah seiring

dengan berubahnya situasi, dan itu artinya perasaan-perasaan kita tidak permanen, tetapi relatif terhadap waktu dan tempat.

S: *Perasaan-perasaan kita tidak permanen?*

Thynn: Tepat sekali. Inilah yang Buddha katakan sebagai "*maya*", ilusi batin. Perasaan-perasaan kita adalah ilusi yang terlahir dari batin konseptual kita; perasaan-perasaan itu muncul dari ego-diri. Menurut Buddhisme, berhubung ego itu adalah ilusi, maka apa pun yang terlahir dari batin konseptual adalah juga ilusi. Ilusi itu tidak memiliki inti, tidak memiliki kekekalan atau tidak memiliki kedamaian. Itulah sebabnya cinta duniawi adalah berubah-ubah, tidak tetap. Itulah sebabnya mengapa cinta duniawi itu bisa berubah menjadi benci.

Kira-kira seminggu kemudian, gadis ini datang mengunjungiku lagi, dengan sangat gembira, dia berkata:

S: *Sekarang aku mengerti sepenuhnya apa yang kamu katakan tentang cinta dan benci! Beberapa hari lalu, aku bertemu dengan orang yang kubenci itu, dan yang mengejutkanku, aku menemukan diriku menghampiri dirinya dan bahkan menyapa dia dengan tanpa ragu-ragu. Aku tidak tahu kenapa, tetapi aku tidak lagi merasakan ada rasa permusuhan apa pun terhadap dirinya. Sebelumnya, biasanya bahkan bayangannya saja, sudah membuatku benci melihatnya. Ini sungguh-sungguh kelegaan luar biasa bagiku. Aku merasa bebas sekarang!*

Thynn: Aku akan menanyakan kepadamu satu hal: sebelum kamu bertemu orang ini, apakah ada perasaan benci di dalam dirimu?

S: *Mengapa, kupikir lagi sekarang, aku tidak benci.*

Thynn: Dan bagaimana sekarang; apakah masih ada rasa benci itu?

S: *Tidak.*

Thynn: Kalau begitu, apa bedanya, sebelumnya dan sekarang?

S: *Betul sekali!*

Thynn: Nah, kamu sudah terbebas dari rasa benci atau cinta ini sebelum kamu bertemu dengan dia, bukan?

S: *Ya, betul sekali.*

Thynn: Apa yang harus kamu lakukan untuk terbebas seperti itu?

S: *Yaa, aku tidak harus melakukan apa pun. Aku terbebas oleh diriku sendiri.*

Thynn: Betul sekali. Oleh diri kita sendiri, kita terbebas dari cinta maupun benci. Hanya ketika kita mulai menyukai atau tidak menyukai, barulah kita menjadi terjerat di dalam emosi-emosi kita. Segera setelah kita menyadari

bahwa mereka itu adalah ilusi-ilusi bikinan kita sendiri, kita terbebas. Kita terbawa kembali ke situasi asli kita di mana tidak ada cinta maupun benci. Hanya ketika batin mulai bekerja atas rasa suka atau tidak suka, barulah beban cinta dan benci terbentuk dan kita kehilangan kebebasan itu untuk sementara.

Inilah contoh kehidupan nyata tentang bagaimana awan *moha* (delusi), sekali terangkat, maka akan menuntun ke kebebasan dan realisasi oleh diri sendiri di momen itu juga.

Kebahagiaan

Suatu hari, seorang sahabat menemukan diriku sedang membaca Buddhisme, dan dia bertanya, "Apakah kamu sedang berusaha menemukan kebahagiaan?"

Thynn: Ya.

R: *Apakah kamu telah menemukannya?*

Thynn: Ya, aku telah menemukannya.

R: *Bagaimana?*

Thynn: Dengan menyadari bahwa aku tidak bisa menemukannya.

R: *Akan tetapi kenapa bisa begitu?*

Thynn: Tidak ada itu yang namanya perasaan bahagia yang permanen dan selamanya. Perasaan-perasaan

kegirangan dan kenikmatan itu yang muncul setiap kali kita berpapasan dengan segala sesuatu, orang-orang, atau kejadian-kejadian yang memuaskan dan menyenangkan kita, itu hanyalah sementara.

Kita merindukan perasaan-perasaan menyenangkan, berpikir bahwa jika kita mendapatkan semua yang kita inginkan, maka kita akan bahagia. Ketika kita berusaha untuk menemukan kepuasan di luar diri kita sendiri, kita berakhir berlari berputar-putar di lingkaran-lingkaran. Kita tidak pernah bisa mendapatkan kepuasan total dari orang lain, sama seperti kita tidak pernah bisa memberikan kepuasan total kepada orang lain. Kita begitu saja melupakan bahwa orang lain yang juga berada di posisi yang sama dengan kita! Mereka pun mengharapkan kepuasan yang sama dari kamu dan aku.

Begitu kita berusaha untuk menemukan kebahagiaan, kita sudah ada di jalan menuju ketidak-bahagiaan.

R: *Apakah tidak ada jalan keluarnya?*

Thynn: Ya, ada jalan keluarnya. Kita akan menemukan kebahagiaan hanya ketika kita berhenti mencari kebahagiaan.

R: *Akan tetapi itu sulit untuk dilakukan.*

Thynn: Di situlah paradoksnya. Di momen kita menginginkan kebahagiaan, kita mulai melekatinya di batin kita. Pertama, kita melekat pada konsep kita sendiri tentang

kebahagiaan. Kita menganggap dunia luar sebagai sumber kepuasan dan mencari keluar untuk mendapatkan hal-hal yang umumnya kita asosiasikan dengan kebahagiaan — seperti misalnya, mengumpulkan kekayaan, kesuksesan, ketenaran atau kekuasaan. Begitu kita melekat pada konsep — kebahagiaan, sukses atau apa pun — di sana sudah ada semacam tekanan, stres. Melekat itu sendiri adalah suatu keadaan tertekan, dan segala sesuatu yang berasal darinya juga penuh tekanan. Contohnya, cobalah untuk mengepalkan tanganmu. Begitu kamu berusaha untuk mengepalkan tanganmu, maka kamu harus mengerahkan energi untuk mempertahankan agar jari-jarimu tetap terkepalkan dengan kuat. Ketika kamu melepas kepalanmu, maka tanganmu bebas lagi.

Begitu juga dengan batin. Ketika batin berada dalam keadaan terkepalkan, batin itu tidak akan pernah bisa terbebaskan. Batin tidak akan pernah bisa mengalami kedamaian atau kebahagiaan, bahkan walaupun orang itu memiliki semua kekayaan, ketenaran dan kekuasaan di dunia ini.

R: *Jadi, bagaimana kita bisa keluar dari keadaan ini?*

Thynn: Satu-satunya cara adalah dengan melepas.

R: *Melepas apa?*

Thynn: Hasratmu akan kebahagiaan.

Cinta Kasih dan Welas Asih

A: *Apakah welas asih yang sejati itu?*

Thynn: Welas asih atau *karuṇā* dalam bahasa Pāḷi, sebagaimana diajarkan di dalam Buddhisme, adalah salah satu dari empat keadaan luhur (*brahma vihārā*) yang merupakan kualitas-kualitas bawaan dari kebijaksanaan (*paññā*). Tiga keadaan luhur yang lain adalah cinta kasih tanpa syarat (*mettā*), kegembiraan apreasiatif (*muditā*), dan keseimbangan batin (*upekkhā*). Tindakan welas asih bukanlah tindakan yang terisolir atau terpisah, melainkan juga merupakan ungkapan dari kualitas-kualitas kebijaksanaan lainnya ini.

A: *Misalkan kamu memiliki seorang teman yang merupakan seorang pecandu alkohol, dan kamu ingin menolongnya. Tindakan apa tepatnya yang harus dilakukan jika dia menolak untuk menerima nasihatmu?*

B: *Bahkan kalaupun yang jadi korbannya adalah putraku sendiri, aku tetap akan menyarankan dia untuk pergi ke rumah sakit. Aku akan membantunya sekuat kemampuanku jika dia mau pergi ke rumah sakit. Jika tidak, maka selesailah sudah, dan aku tidak akan merasa marah atau mengatakan apa pun.*

Thynn: Ya, jika apa yang kamu katakan adalah bahwa kita tidak dapat menolong seseorang yang belum siap untuk ditolong, maka saran itu betul sekali. Akan tetapi kita harus sangat berhati-hati di sini. Kita harus memeriksa batin kita sendiri dengan sangat hati-hati. Ada garis halus antara keseimbangan batin dan sikap acuh tak acuh. Jika kita berusaha untuk melakukan tindakan welas asih dengan tidak melekat, jika tidak ada kebijaksanaan yang mengatur tindakan itu, maka ada bahayanya.

B: *Mengapa demikian?*

Thynn: Karena, pertama-tama, hanya kebijaksanaan yang bisa membedakan antara keseimbangan batin dan sikap acuh tak acuh. Seseorang memang bisa saja sangat mahir dalam memisahkan dirinya secara emosional dengan situasi apa pun maupun dengan orang mana pun. Akan tetapi ketidak-melekatan semacam itu bukanlah keseimbangan batin yang sesungguhnya; itu hanyalah delusi, dan delusi itu sendiri bisa menuntun kepada sikap acuh tak acuh dan kelalaian. Kamu bisa

terbawa untuk berpikir bahwa selama tugasmu telah dikerjakan, maka selesailah sudah; selebihnya bukanlah urusanmu. Kamu harus bisa juga bertindak dengan cinta kasih dan welas asih. Ada garis halus di antara mereka.

B: *Kalau begitu apakah upekkhā atau keseimbangan batin itu, kalau itu bukan ketidak-melekatan?*

Thynn: Ketidak-melekatan adalah lawan dari pelekatan. Ketidak-melekatan artinya melepas atau memisahkan dari seseorang atau sesuatu.

Keseimbangan batin adalah yang melampaui, baik pelekatan dan ketidak-melekatan.

Keseimbangan batin artinya melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, tanpa melekat maupun menolak. Keseimbangan batin melampaui pelekatan dan ketidak-melekatan.

B: *Apa bedanya antara keseimbangan batin dan sikap acuh tak acuh?*

Thynn: Sikap acuh tak acuh adalah hasil dari tiadanya atau kurangnya kepedulian, kurangnya cinta kasih. Sedangkan —

Keseimbangan batin itu terlahir dari kebijaksanaan dan cinta kasih. Keseimbangan batin itu sendiri bukanlah kualitas terisolir atau terpisah.

Keseimbangan batin itu adalah bagian yang tak terpisahkan dari kebijaksanaan, welas asih dan kegembiraan apreasiatif. Demikian juga, welas asih bukanlah perasaan yang terisolir. Jika itu adalah perasaan yang terisolir, maka perasaan itu mungkin dipengaruhi oleh perilaku kebiasaan yang didasari oleh konsep welas asih.

A: *Kalau begitu apakah welas asih yang sesungguhnya itu?*

Thynn: Welas asih dan cinta kasih sejati adalah manifestasi-manifestasi yang spontan dari *paññā* (kebijaksanaan). Jika ada *paññā*, maka sudah ada cinta kasih, welas asih, kegembiraan dan keseimbangan batin. Mereka semua ada di dalam tindakan tunggal welas asih. Tindakan tersebut meliputi semua kualitas ini.

Contohnya, di dalam kasus putra yang pencandu alkohol ini, kebijaksanaan akan memberimu pemahaman untuk melihat keseluruhan situasi — apakah yang dilakukan alkoholisme ini kepada putramu dan apakah keadaan ini memengaruhi orang lain; apakah yang dilakukan alkoholisme ini terhadap seluruh keluargamu; dan kesedihan serta penderitaan mental, sosial, dan ekonomis yang diakibatkan oleh alkoholisme. Mungkin saja kamu terpisah atau tidak melekat, dan tidak terpengaruh oleh penolakannya untuk menerima saranmu, tetapi keseimbangan batinmu tidak boleh berubah menjadi sikap acuh tak acuh.

Ada perbedaan yang sangat jauh dan sangat penting antara memisahkan dirimu dari emosi-emosimu, dan memisahkan dirimu dari situasi.

Kamu tetap bisa benar-benar peduli dan secara aktif terlibat dalam situasi apa pun tanpa menghabiskan sumber-sumber emosionalmu. Pemahamanmu sendiri ke dalam keseluruhan situasi dan cinta kasihmu kepada seluruh keluarga, menuntunmu kepada perbuatan benar di situasi tertentu itu.

B: *Jadi, bisa kita katakan bahwa kebijaksanaan dan cinta kasih berfungsi sebagai pemeriksaan dan penyeimbang menuju ke keseimbangan batin.*

Thynn: Ya, betul. Cinta kasih membuatmu tetap terlibat dalam situasi itu; welas asih menuntunmu untuk mengidentifikasikan dirimu dengan orang lain; keseimbangan batin membantumu untuk melampaui keterlibatan emosional dan melihat segala sesuatu secara objektif; dan kebijaksanaan menolongmu untuk mengidentifikasi solusi yang tepat pada masalah atau situasi, demi manfaat bagi dirimu sendiri dan juga demi manfaat bagi orang lain.

A: *Bagaimana dengan kegembiraan apreasiatif? Bagaimana kegembiraan masuk dalam tindakan terintegrasi ini?*

Thynn: Suatu tindakan adalah tanpa kegembiraan jika dikerjakan hanya murni karena tugas saja. Kegembiraan itu juga tidak ada, jika kamu menolong seseorang dikarenakan kasihan. Tugas dan kasihan bukanlah welas asih sejati. Kegembiraan hanya ada ketika tindakan itu terlahir dari kebijaksanaan, cinta kasih, welas asih, dan keseimbangan batin. Tindakan semacam itu menggembirakan karena tindakan itu tidak dibatasi oleh pelekatan maupun dibebani oleh kekhawatiran dan kegelisahan.

Cinta kasih dan kegembiraan mendatangkan ketekunan pada welas asih. Seseorang tidak menyerah dengan mudah sampai sesuatu yang baik muncul dari situasi yang sebaliknya. Tindakan menggembirakan tanpa pelekatan emosional membuat keterlibatan itu sendiri sudah terpenuhi. Inilah tindakan yang terlahir dari batin yang bebas.

B: *Apakah yang kamu maksudkan dengan batin yang bebas?*

Thynn: Batin yang bebas adalah batin yang terbebas dari pelekatan atau keranjingan yang mendalam terhadap apa pun, terbebas bahkan dari konsep welas asih.

B: *Apa yang kamu maksudkan dengan hal itu?*

Thynn: Batin yang bebas adalah batin yang murni ada di momen sekarang ini. Karena batin bebas itu tidak ada pelekatan yang mendalam, sehingga batin bebas itu bisa memandang keseluruhan situasi dan beradaptasi terhadap lingkungan-lingkungan yang ada — dan kemudian kamu bisa melakukan tindakan yang sesuai.

Misalkan seorang temanmu adalah seorang pecandu alkohol. Tindakanmu terhadap temanmu itu akan sedikit berbeda dengan tindakan yang akan kamu lakukan jika itu adalah putramu. Terhadap putramu, kamu memiliki tanggung jawab moral yang jauh lebih besar daripada tanggung jawab terhadap seorang teman. Lagipula, perilakumu akan berubah sesuai dengan keadaanmu dan hubunganmu dengan teman itu, sikapnya, tingkat penerimaannya, dsb. Banyak faktor yang akan menentukan seberapa jauh kamu bisa terlibat. Di lain pihak, jika anakmu sakit, kamu tidak akan ragu-ragu untuk membawa anak itu ke rumah sakit, tidak peduli apakah anakmu menghargai keputusanmu atau tidak. Setiap situasi itu unik dan tidak ada aturan yang tetap yang bisa diterapkan terhadap semua situasi. Satu-satunya kriteria yang ditetapkan oleh Buddha adalah bahwa seseorang harus bertindak terhadap apa yang akan bemanfaat bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

B: *Jadi, tidak ada aturan-aturan yang ketat dan cepat terhadap welas asih?*

Thynn: Alasan sesungguhnya mengapa kita berdiskusi seperti ini adalah bahwa aku sangat peduli, sangat khawatir terhadap generalisasi apa pun yang mungkin kulakukan sebagai panduan terhadap tindakan, walaupun bahkan atas nama welas asih. Suatu konsep atau panduan yang tetap untuk melakukan tindakan, tidak bisa diterapkan pada semua situasi.

Penetapan menuntun ke keadaan bersyarat; setiap kali kamu bertemu dengan situasi yang mirip, kamu bereaksi dengan cara kebiasaan yang sama, walaupun mungkin ada beberapa perbedaan dalam situasinya. Batin harus terbebas dari semua penetapan atau pelekatan apa pun; hanya dengan begitu barulah welas asih sejati bisa muncul. Setiap situasi yang kita hadapi itu unik dan berbeda dari yang lainnya. Setiap situasi harus dihadapi dengan berbeda sesuai dengan kebutuhan dan manfaat dari situasi tertentu tersebut. Tanpa pemahaman yang jelas, jika tindakanmu terbukti merusak, maka kamu dan orang lain akan mengalami penderitaan yang tidak perlu.

Keseimbangan Batin dan Ketidak-berpihakan

Salah seorang teman selalu mampir mengunjungiku untuk membahas Dhamma jika dia sedang di kota. Dia adalah seorang Buddhis yang taat yang telah belajar dan berlatih Dhamma dengan kepala wihara, gurunya di Sri Lanka, selama bertahun-tahun lamanya. Temanku telah menulis surat kepadaku bahwa dia ingin membahas artikelku tentang Cinta Kasih dan Welas Asih. Begitu tiba, dia segera meluncur ke subjek pembahasan.

G: *Aku agak tercengang dengan artikel "Cinta Kasih dan Welas Asih", dan aku sangat senang kamu menulis tentang hal itu, karena hal itu adalah salah satu permasalahan yang sedang kuhadapi sekarang ini dengan putra remajaku. Betul sekali bahwa setelah kamu belajar Dhamma, maka kamu belajar untuk memisahkan atau melepaskan dirimu dari orang lain. Akan tetapi, seperti yang kamu katakan, sangat sulit*

untuk membedakan antara keseimbangan batin dan ketidakpedulian. Seringkali kita rancu atas keduanya. Aku menemukan bahwa ketika aku memisahkan atau melepaskan diriku, aku juga menjauh dari orang lain.

Thynn: Ya, ketika kita pertama kali belajar *Dhamma* dan belajar untuk menerapkannya di kehidupan kita, kita mulai memisahkan diri kita, untuk melepas. Ini dikarenakan kita sudah sangat terbiasa, secara mental dan emosional, untuk melekat pada segala sesuatu yang terhubung dengan kita. Kita belajar untuk menjauhkan diri kita dari situasi sehingga, daripada menjadi tenggelam seluruhnya dan terjebak di dalamnya, kita bisa melihat ke dalam situasi itu dengan lebih objektif.

G: *Seperti menjadi seorang saksi?*

Thynn: Ya, awalnya kita harus belajar untuk menjadi saksi dan tidak terlibat secara emosional. Kita perlu objektif, dalam melihat situasi sebagaimana adanya, tanpa bias.

Akan tetapi dalam proses melakukannya — kecuali kita memiliki panduan yang cerdik — kita mungkin malah akhirnya melepaskan diri kita terlalu banyak. Pelepasan mungkin saja menyapu bersih juga perasaan-perasaan lainnya, seperti kekhawatiran dan kepedulian terhadap kesejahteraan dan manfaat bagi orang lain. Ini bisa saja menuntun ke pemisahan psikologis dari orang lain karena kita memalsukan kepuasan kita dan

mengasumsikan bahwa kita telah melaksanakan tugas kita dan bahwa tidak ada lagi yang harus dilakukan.

G: *Itu betul sekali. Aku menemukan sangat sulit untuk meyakinkan putraku bahwa apa yang kupikir adalah kepentingannya yang terbaik. Aku telah menjadi terpisahkan sekarang ini, begitulah kira-kira, berhubung dia tidak benar-benar merespons. Aku pikir aku telah melakukan tugasku dan sekarang semuanya tergantung padanya. Jika dia tidak mau melakukannya, maka apa yang dapat kulakukan? Aku dahulu terbiasa berpikir begitu. Sekarang, aku melihat hal ini tidak menarik.*

Thynn: Ya, ketika kita menarik diri dengan satu cara, biasanya kita juga cenderung menarik diri dengan cara-cara lain.

G: *Mengapa bisa terjadi seperti itu?*

Thynn: Ini juga merupakan semacam persyaratan, terkondisikan atau proses kebiasaan. Sebelumnya, kita terbiasa untuk melekat pada segala sesuatu. Ketika kita belajar *Dhamma*, kita diajarkan untuk "tidak melekat" atau melepas; namun demikian, bukannya melekat pada segala sesuatu, malah sekarang kita melekat pada ide atau konsep melepas itu sendiri. Jadi, kita menjadi terkondisikan pada ekstrem sebaliknya. Kita melepas semuanya sesungguhnya. Jadi, ketika kita dihadapkan pada suatu situasi, kita cenderung bereaksi dengan melepas keduanya yaitu situasinya dan orangnya. Bahkan melepas itu menjadi kebiasaan.

G: *Kebiasaan?*

Thynn: Begini, batin adalah sesuatu yang khas. Batin itu terbiasa terpaku pada sesuatu – misalnya, pengalaman-pengalaman dan memori-memori lampau, pembelajaran lampau, konsep-konsep, dan lain sebagainya. Dikarenakan hal ini, kita tidak bisa mengalami setiap momen tanpa melekat pada apa pun. Kita bahkan melekat pada ide-ide *Dhamma* yang terbaik.

Ide melepas adalah juga konsep. Konsep ini berguna ketika kita mulai belajar *Dhamma*, atau ketika kita berlatih meditasi. Akan tetapi pada akhirnya, kita menjadi begitu mahir dalam memisahkan sehingga tidak menyadari bahwa kita sedang melekat lagi pada konsep yang lain. Dari konsep 'diri' kita beralih kepada konsep 'bukan-diri' yaitu konsep bahwa "hal itu tidak ada hubungannya denganku". Hal ini menuntun ke tidak-tertarikan dan kurangnya kepedulian kepada orang lain. Sebagai akibatnya, kamu mungkin secara tidak sadar menutup batinmu dan juga hatimu bahkan terhadap orang-orang terdekatmu sekalipun. Ini menciptakan rintangan antara dirimu dengan orang-orang dalam kehidupanmu.

G: *Inikah yang kamu maksudkan dengan ketidak-pedulian?*

Thynn: Ya, betul. Dari pelepasan, dengan tanpa disadari, kita bergerak menuju ke ketidak-pedulian. Ingatlah, ini

bukanlah ketidak-pedulian yang disengaja; tidak ada niatan seperti itu dibaliknya. Hal itu hanya sekedar kebiasaan. Selama batin merespons orang-orang dan situasi-situasi dengan gaya kebiasaan yang mana pun, maka cinta kasih dan welas asih tidak punya tempat untuk berkembang.

G: *Kalau begitu bagaimana cinta kasih itu berkembangnya?*

Thynn: Cinta kasih berkembang hanya di dalam batin yang sepenuhnya bebas, bebas dari keterpakuan pada konsep apa pun — bahkan pada konsep melepas sekalipun. Kita harus belajar untuk membebaskan diri kita dari konsep melepas.

G: *Akan tetapi bagaimana kita membebaskan diri kita sendiri dari konsep ini?*

Thynn: Dengan perhatian-penuh pada momen. Biarlah saya tekankan hal ini. Begitu kamu menyadari bahwa kamu melekat pada konsep melepas, maka kamu akan menjatuhkan 'melepas' itu. Di momen 'menjatuhkan' itulah kamu terbebas.

Ada perumpamaan Zen tentang seorang murid yang sedang memegang sebuah guci di setiap tangannya. Ketika Guru Zen melihat dia, guru itu berteriak, "Jatuhkan itu!" dan murid itu menjatuhkan satu guci. Sekali lagi, sang Guru memerintahkan, "Jatuhkan itu!"

dan sang murid menjatuhkan lagi satu guci lainnya. Sekali lagi sang Guru berteriak, "Jatuhkan itu!" dan sang murid menjadi tercerahkan. Semuanya terjatuh atau terlepas dari batinnya. Dia menjadi sepenuhnya bebas. Di momen kebebasan absolut itu, sang murid mengalami Kebenaran.

Ketika kita menyadari bahwa kita terkondisikan untuk melepas, kita secara spontan melampaui pengondisian itu. Kita berhenti melekat pada konsep melepaskan kepedulian dan minat kita pada orang lain.

Hanya di momen-momen kebebasan seutuhnya dari pelekatan maupun ketidak-melekatan, barulah *upekkhā* (keseimbangan batin) bisa melampaui keadaan-keadaan batin.

Hanya dengan begitu, barulah pemahaman atau kebijaksanaan bisa muncul secara spontan mengenai apakah pendekatan yang terbaik untuk menghadapi situasi tersebut. Jika situasinya memerlukan kepedulian kita, kita berikan kepedulian; jika situasinya memerlukan perhatian kita, kita berikan perhatian; jika tindakan atau intervensi kita diperlukan, maka kita jangan ragu-ragu. Kita melepas dan mengambil sekaligus di saat yang sama.

G: *Bisakah kamu jelaskan dengan lebih banyak lagi?*

Thynn: Penting sekali untuk melepas pelekatan terhadap keterpakuan pada konsep-konsepmu — terhadap 'diri'

atau terhadap hasrat untuk mengubah orang lain misalnya. Akan tetapi di saat yang sama, kamu harus mulai lebih aktif lagi setelahnya. Singkatnya, buatlah tindakan-tindakanmu menjadi tindakan-tindakan yang murni — langsung dari dalam hatimu.

Contohnya, dalam kasus seorang anak yang belum cukup umur, ketidak-pedulian dari orang tua sangat tidak diharapkan — bahkan berbahaya. Anak-anak belum memiliki cukup pengetahuan dan belum cukup dewasa untuk membuat keputusan sendiri atas banyak hal. Mereka memerlukan kepedulian dan perhatian terus-menerus dari kita. Selama tindakan kita tidak muncul dari egoisme, dan kita memiliki pemahaman yang memadai atas kebutuhan-kebutuhan anak-anak kita, maka kita bisa membantu mereka. Akan tetapi jika konsep "melepas" menciptakan rintangan dalam diri kita sendiri, maka kita akan menjadi lumpuh. Pertama-tama, kita harus mengatasi masalah-masalah di dalam batin kita sendiri dulu, hasrat kita untuk mengontrol. Barulah kita kemudian bisa secara efektif mengatasi hal-hal di luar.

G: *Akan tetapi bagaimana halnya dengan yang namanya menjadi saksi? Jika kamu hanya menjadi saksi, maka kamu tidak akan peduli maupun terlibat.*

Thynn: Itu betul sekali. Awalnya kamu harus belajar untuk menjadi seorang saksi — untuk melepaskan dirimu secara emosional dari situasi-situasi. Akan tetapi

menjadi saksi hanyalah sebuah fase untuk belajar menjadi objektif. Ketika kita telah belajar menjadi objektif, maka kita harus memasuki lagi drama kehidupan.

G: *Bukankah dengan begitu kita akan terjebak lagi dalam siklus permasalahan-permasalahan yang lama?*

Thynn: Ya, itu bahayanya. Jika kamu belum memperoleh pemahaman mendalam apa pun dari penarikan dirimu, kamu mungkin saja kembali lagi ke siklus jahat yang sama itu. Akan tetapi jika kamu telah benar-benar memahami bagaimana "melepas dan mengambil pada saat yang sama", maka kamu tidak akan terjerat lagi.

Begini, ketika kamu memasuki lagi drama kehidupan, kamu memasukinya dengan berbeda. Sekarang, kamu bertindak dengan pemahaman jelas dan bukannya dengan ketakutan maupun ketidak-tahuan. Sebelumnya, kamu memeriksa situasinya melalui egomu — di mana kamu melihat segala sesuatu melalui filter-filter. Tidak mungkin untuk melihat seluruh situasi ketika kamu ingin mengontrol situasi. Sebelumnya, lebih penting untuk membenarkan rasa keakuanmu. Sekarang, setelah memasuki kembali dan menyingkirkan filter-filter, kamu bisa melihat seluruh panorama dari apa yang sedang terjadi di sekelilingmu.

Semakin bebas kamu di momen ini, semakin jelas yang kamu pahami tentang situasi ini. Kejelasan ini

membawa serta sensitivitas dan welas asih terhadap orang lain yang membuatmu tetap terlibat, walaupun bahkan orang-orang itu tidak segera merespons. Kamu bisa tetap tekun dalam pencarianmu untuk mendapatkan cara yang bermanfaat bagi orang lain, karena kamu tidak terbebani secara emosional. Tindakan keterlibatan itu sendiri menjadi menyenangkan karena itu adalah tindakan yang bebas, tindakan cinta kasih yang murni dan spontan. Kamu adalah bagian dari keseluruhan; kamu tidak lagi terisolir dari orang lain. Kamu terhubung dengan mereka tanpa mengacaukan dirimu sendiri ke dalam permasalahan-permasalahan mereka. Kamu bebas, tetapi kamu juga tidak terpisah. Itulah keseimbangan batin sejati.

Kenikmatan-kenikmatan Indriawi

SDD: *Aku baru saja membaca sesuatu yang disampaikan oleh seorang guru Buddhis tentang kenikmatan-kenikmatan indriawi dan bagaimana kenikmatan-kenikmatan indriawi itu adalah penyebab penderitaan umat manusia. Guru itu membicarakan tentang bagaimana pelekatan terhadap kenikmatan-kenikmatan indriawi menciptakan masalah-masalah di masyarakat.*

Thynn: Memang benar bahwa ada pemuasan yang berlebihan dalam kaitannya dengan kenikmatan-kenikmatan indriawi. Tidak diragukan lagi, peradaban modern telah menjadi terlalu disibukkan dengan kenikmatan-kenikmatan indriawi dan membiarkan peradaban itu sendiri diperbudak oleh kenikmatan-kenikmatan indriawi tersebut. Mari kita lihat akar dari sebab permasalahannya secara objektif. Kalau tidak, kita bisa terjebak dalam penolakan terhadap alam indriawi dan

pelarian darinya, dan akhirnya ini sama saja dengan diperbudak juga oleh indra-indra. Mungkin saja terbelenggu pada penolakan terhadap alam Indriawi.

SDD: *Bagaimana bisa begitu?*

Thynn: Jika kamu pikir kesibukan di alam duniawi adalah akar sebab permasalahan manusia, kamu mungkin merasa sedikit bersalah dalam hal yang terkait kenikmatan indriawi. Kamu mungkin bahkan takut untuk mengalami kenikmatan-kenikmatan indriawi. Ini bisa menuntun ke pelarian dan fobia-fobia, jika kamu tidak hati-hati.

SDD: *Kalau begitu apa solusi terhadap hal ini?*

Thynn: Nafsu keinginan terhadap kenikmatan-kenikmatan indriawi terutama disebabkan oleh kegelisahan dan tidak mengenali nafsu keinginan di dalam diri sendiri. Kita tidak tahu apa yang kurang di dalam diri kita, sehingga kita mencarinya di luar diri kita. Kita berusaha untuk menutupi kekosongan emosional kita dengan berbagai macam pengalihan. Tentu saja, komersialisasi yang merajalela, hal yang paling praktis adalah memanjakan diri dalam segala jenis pengalaman baru yang memuaskan indra-indra. Akan tetapi tetap saja kita menemukan bahwa menuruti keinginan hati itu tidak ada akhirnya, tidak ada habis-habisnya. Tidak ada kepuasan yang absolut dan bertahan selamanya, dari

kenikmatan-kenikmatan indriawi ini, karena kita belum bebas di momen.

SDD: *Mengapa bisa begitu?*

Thynn: Batin, di dalam keadaan kegelisahannya, perlu melekat pada sesuatu — misalnya kepemilikan-kepemilikan material, kenikmatan-kenikmatan indriawi, pengalihan-pengalihan, kekayaan, ketenaran, kesuksesan atau apa pun di dunia ini — untuk memenuhi kekosongan emosional. Sebenarnya, semua ini memberikan kepada kita rasa aman yang semu atau hanya kepuasan sementara.

SDD: *Bagaimana caranya seseorang mengatasi kegelisahan?*

Thynn: Hanya ada satu cara untuk mengatasi kegelisahan.

SDD: *Apa itu?*

Thynn: Yaitu mencapai pemahaman bahwa keamanan tidak bisa ditemukan di mana pun atau dalam apa pun.

SDD: *Ooh? Mengapa begitu?*

Thynn: Pencarian akan rasa aman itu sendiri yang membuat batin menjadi gelisah; batin begitu terikat pada pencarian itu sehingga tidak bebas untuk mengalami apa yang bisa ditemukan di momen sekarang ini. Kita

cenderung memproyeksikan diri kita ke masa depan, jadi kita tidak bisa hidup sepenuhnya sekarang ini; kita mengalami momen sekarang ini hanya sebagian saja. Jadi tidak tidak mengalami kesegaran dari setiap momen. Akan tetapi jika setiap momen dialami sepenuhnya di setiap pertemuan atau persinggungannya, maka keindahan dan kegembiraan yang dibawa oleh lingkungan sehari-hari menjadi begitu jelas sehingga tidak perlu lagi mencari kepuasan di mana pun.

SDD: *Bagaimana caranya seseorang belajar untuk hidup di momen sekarang ini?*

Thynn: Semuanya kembali lagi agar menjadi sadar sepenuhnya di momen.

SDD: *Menjadi sadar terhadap apa? Apakah sadar terhadap tubuh atau sadar terhadap apa yang sedang dikerjakan?*

Thynn: Perhatian-penuh terhadap tubuh bisa membantumu agar tetap eksis di momen sekarang, tetapi yang paling penting adalah untuk menyadari kebebasanmu sendiri di momen. Jika kamu mulai menginginkan ini dan menginginkan itu, memikirkan yang lampau atau memikirkan bagaimana kamu akan menikmati yang akan datang, maka kamu tidak bebas. Momen sekarangmu dipenuhi kesibukan menginginkan dan sebagai akibatnya kebebasan alamiahmu di momen, menjadi hilang.

SDD: *Maksudmu, alamiahnya, kita bebas, tetapi kita membuat diri kita sendiri menjadi "tidak bebas"?*

Thynn: Tepat sekali. Kamu kembali ke kebebasan alamiahmu di momen, dan kamu bisa mengalami hubungan-hubungan dari awal lagi, di dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan hal-hal yang sangat duniawi pun menjadi begitu memuaskan sehingga tidak perlu lagi mencari kebebasan di tempat lain, atau tidak perlu lagi menjadi tergantung pada pengalaman-pengalaman baru dan kenikmatan-kenikmatan indriawi. Kamu lihat, kebebasan alamiah di dalam diri kita inilah yang permanen, karena inilah intisari bawaan dari keberadaan kita; ini adalah bakat alamiah kehidupan. Segala sesuatu di luar diri kita adalah dibuat-buat dan tidak memuaskan.

Jadi, agar terbebas dari kenikmatan indriawi, bukanlah dengan melekat atau melarikan diri darinya, tetapi belajar untuk bebas di dalam dirimu sendiri. Dari tempat kebebasan di dalam dirimu ini, alam indriawi tidak akan mengancam maupun menarik minatmu. Barulah kamu bisa mengalami kenikmatan-kenikmatan indriawi tanpa diperbudak mereka.

Sesungguhnya, kita tidak belajar *Dhamma* untuk menutup dunia eksternal maupun diperbudak oleh dunia eksternal, tetapi untuk mencapai kebebasan alamiah bawaan kita. Barulah kita bisa mengalami

dunia sebagaimana adanya, dalam keindahan dan keburukannya, yang duniawi maupun yang luar biasa, tanpa frustasi-frustasi atau terjerat perangkap-perangkap kehidupan.

Bentuk Luar

D: *Kamu bilang kita tidak boleh melekat pada bentuk maupun menolaknya. Bagaimana kita tahu bahwa kita sedang melekat atau tidak?*

Thynn: Itu tergantung pada apakah kamu sedang mengalami konflik-konflik atau tidak, yaitu konflik dengan dirimu sendiri mengenai bentuk. Masyarakat membutuhkan bentuk-bentuk tertentu. Kamu diharapkan untuk berperilaku dengan gaya tertentu, berpakaian dengan cara tertentu. Kebenaran konvensional ini disebut *paññāti* yang artinya mengetahui bentuk mana yang sesuai terhadap situasi tersebut. Akan tetapi jika kamu melekat pada bentuk, batinmu akan menjadi kaku dan kamu bisa memperbudak dirimu sendiri pada bentuk itu. Di lain pihak, jika kamu menolak bentuk, sementara kamu sedang berada di dalamnya, maka kamu juga diperbudak.

D: *Mengapa bisa begitu?*

Thynn: Ketika kamu menolak sesuatu, kamu melekat pada penolakanmu. Batinmu menjadi terpaku pada penolakan. Melekat atau menolak, yang mana pun, batinmu telah terpaku dan tidak akan pernah bisa terbebas dari konflik. Kamu terus-menerus berjuang.

D: *Bagaimana caranya kita keluar dari keterpakuan ini?*

Thynn: Kamu harus melampaui dualisme dari bentuk, juga nonbentuk.

Kamu melekat pada bentuk atau menolaknya karena kamu telah membentuk suka dan tidak-suka di batinmu. Mungkin kamu menolak suatu kebenaran konvensional. Walaupun kebenaran ini relatif, tetapi kebenaran ini masih merupakan norma yang sudah terbentuk, sekarang ini. Ketika kamu memberontak terhadap suatu bentuk, maka kamu tidak bisa menerima segala sesuatu sebagaimana adanya mereka.

D: *Akan tetapi bagaimana kita bisa menerima bentuk jika bentuk itu tidak sesuai dengan penilaian kita yang lebih baik?*

Thynn: Itulah intinya. Justru dikarenakan penilaian-penilaian kitalah maka kita tidak bisa melihat segala sesuatu sebagaimana adanya mereka. Kita melihat segala

sesuatu menurut cara pikir kita. Kesukaan dan ketidak-sukaan kita menjadi kerangka acuan kita. Kita menolak apa pun yang tidak cocok dengan struktur ini. Sebaliknya, jika sesuatu cocok dengan struktur kita, maka kita menerimanya sebagai kepemilikan kita. Batin kita selalu berkelebatan antara dua ektrem ini, melekat dan menolak. Selama batin kita terpolarisasi dengan cara seperti ini, maka kita terus-menerus melekat. Kalau kita begitu melekat pada kesukaan dan ketidak-sukaan kita, bagaimana batin kita bisa bebas untuk melihat bentuk sebagaimana adanya?

D: *Kalau begitu, apa yang harus kita lakukan?*

Thynn: Tidak ada yang harus dilakukan, kecuali belajar untuk diam, untuk tidak menilai bentuk. Begitu kamu berhenti menilai, maka kesukaan dan ketidak-sukaanmu pun akan terhenti, demikian juga pelekatan dan penolakanmu. Begitu kamu berhenti bersikap menghakimi, maka kamu akan melihat bentuk sebagai bentuk, tidak lebih dan tidak kurang. Kamu akan melihat bentuk sebagaimana adanya dan kamu akan bisa terhubung ke bentuk itu dengan bebas.

Tak terhalang oleh penolakan maupun pelekatan, kamu bisa berfungsi di dalam bentuk maupun non-bentuk.

Kesadaran Biasa

Menjadi seorang teman dekat, yang secara batin malah lebih dekat, memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang terbuka dan bebas tanpa batasan-batasan.

E: *Aku sadar akan kesenyapan di dalam diriku yang begitu damai dan indah sehingga membuatku merasa seolah-olah aku sedang hidup di dalam kepompong.*

Thynn: Ini hanyalah suatu fase. Keadaan ini akan lenyap, dan nantinya ini akan menjadi hal yang biasa. Tidak ada yang luar biasa tentang kedamaian.

E: *Akan tetapi ini bukan hal yang biasa! Aku pernah merasakan kedamaian ini ketika aku masih muda, tetapi ketika aku bertambah dewasa, aku menjadi dipenuhi emosi-emosi, konflik-konflik, dan frustasi-frustasi, dan*

aku kehilangan kesenyapan ini. Hanya sekarang ini, melalui meditasi dan belajar Dhamma, aku mulai mengalami keadaan ini lagi! Ini adalah hal yang mengagumkan, dan ini sudah pasti bukan hal yang biasa. Yang biasa bagiku adalah kemarahan-kemarahan dan frustasi-frustasi yang kulalui sebelumnya. Tidak ada lagi sekarang. Itulah maksudku ketika mengatakan aku merasa menjadi tidak biasa.

Thynn: Memang betul bahwa perasaan takjub dan sangat halus itu membuat seseorang merasa terbungkus dalam kepompong. Ini hanya ada di awalnya saja. Perasaan yang sangat halus, sangat indah ini — atau apa pun sebutan yang ingin kamu gunakan — akan pudar dan lenyap sama seperti hal-hal lainnya. Sementara ini, kamu merasa terpisahkan dari yang lainnya dan bahkan mungkin berpikir bahwa kamu berada di atas yang lainnya. Sebenarnya, tidak ada yang di atas atau yang di bawah. Sebagai manusia, kita semua sama. Kita semua memiliki kesenyapan batin ini, setiap orang dari kita.

Kita tidak lebih baik atau lebih buruk dari orang lain.

Hanya saja kita lebih beruntung dibandingkan beberapa orang lainnya karena kita telah diberikan seperangkat keadaan di mana kita bisa belajar untuk mengalami kualitas batin bawaan ini.

E: *Maksudmu setiap orang memiliki ini di dalam diri mereka?*

Thynn: Tentu saja. Kebanyakan orang tidak menyadari akan kedamaian ini di dalam diri mereka, karena mereka terjerat dalam emosi-emosi mereka dan segala sesuatu yang terjadi di luar mereka. Di dalam Buddhisme, ini disebut *"moha"* atau delusi. Hanya karena kita tahu bagaimana caranya melihat ke dalam batin, bukan berarti bahwa kita berbeda dengan orang lain. Jika kita pikir kita berbeda, maka kita menciptakan sebuah jurang yang sangat besar antara diri kita dengan orang lain. Kita menciptakan pemisahan mental dan tidak akan pernah bisa menjadi satu dengan mereka.

E: *Akan tetapi mengapa kamu mengatakan bahwa kesadaran akan kedamaian ini, biasa saja?*

Thynn: Nah, begini, keadaan itu mungkin tampaknya luar biasa bagimu sekarang, karena sudah lama sekali kamu berfungsi atau bekerja dengan batin yang seperti *roller coaster*. Akan tetapi keadaan yang baru ini akan usang dan kesadaran akan kedamaian ini akan menjadi kebiasaan. Setelah kamu menjadi terbiasa dengan keadaan batin yang relatif baru ini, keadaan ini akan menjadi hal yang biasa, kesadaran sehari-hari. Satu-satunya perbedaan hanyalah bahwa sebelumnya kesadaranmu terikat ke dunia luar dan ke emosi-emosimu serta frustasi-frustasimu, sedangkan

sekarang, kesadaranmu berdiam di kedamaiannya sendiri.

E: *Bagaimana kita bisa kehilangan kedamaian kita?*

Thynn: Kita tidak pernah kehilangan kedamaian; kedamaian itu selalu ada di sana. Kita hanya terlalu sibuk dengan emosi-emosi kita dan tidak sadar akan keadaan kedamaian kita. Keadaan kedamaian ini sama sekali tidak luar biasa, tetapi kita harus berhati-hati sekali di sini. Selama kita pikir kesenyapan ini luar biasa, maka kita melekat padanya. Pelekatan ini begitu halus sehingga sulit untuk mengenalinya di dalam diri kita. Seseorang tidak menyadari bahwa dia masih sedang berada di perjalanan ego yang sangat halus. Selama masih demikian halnya, maka walaupun orang itu mengalami kesenyapan melalui *samādhi* atau konsentrasi, kesempatan bagi *paññā* atau kebijaksanaan untuk muncul, tidak ada.

E: *Mengapa demikian?*

Thynn: Bahkan suatu batin yang sangat terkonsentrasi, jika tidak sepenuhnya bebas, menghalangi tersingkapnya kebijaksanaan. Begini, dalam mencapai *samādhi*, walaupun kamu bisa menekan kotoran-kotoran batin sampai batas tertentu, tetapi kotoran-kotoran batin itu belum seluruhnya dihancurkan. *Samādhi* memungkinkan batin untuk mencapai ketajaman dan

sensitivitas yang lebih baik, lebih luas daripada yang biasa. Sensitivitas ini adalah apa yang mengalami kedamaian dan kesenyapan dengan sangat jelas. Sensitivitas memiliki kelemahan-kelemahannya sendiri di mana kesenyapan itu begitu unik dan halus sehingga seseorang melekat pada keunikannya. Karena itu sikap merasa diri penting, muncul. Banyak orang yang terjebak seperti ini, dan tidak mampu untuk maju lebih jauh lagi.

E: Bukankah kamu perlu *samādhi* untuk mencapai *paññā* (kebijaksanaan)?

Thynn: Tentu saja — tetapi mari kita jelaskan. Ada dua macam *samādhi*. Selain *samādhi jhāna*, ada juga yang disebut *khaṇika samādhi*. *Khaṇika samādhi* ini alamiahnya hanya sementara, tetapi cukup menembus untuk merealisasikan Kebenaran. *Khaṇika samādhi* bisa terjadi bahkan tanpa usaha-usaha meditatif yang menguras tenaga, jika keadaannya tepat dan keadaan mentalnya juga tepat. Bahkan di dalam *samādhi jhāna*, realisasi Kebenaran atau *anatta* (tanpa-diri) hanyalah sementara. Setelah itu, seseorang kembali lagi ke kesadaran biasa. Terungkapnya kebijaksanaan pengetahuan mendalam dengan *khaṇika samādhi* terjadi dengan beberapa atau tanpa adanya pengalaman-pengalaman mistis atau sensasi-sensasi kedamaian yang biasanya ditemui di dalam *samādhi jhāna*. Dengan demikian, orang itu tidak

punya kesempatan untuk melekat pada sensasi-sensasi kedamaian. Sebelum mereka menyadarinya, mereka sudah kembali ke kesadaran biasa.

E: *Akan tetapi bukankah orang-orang yang mengalami khaṇika samādhi juga mengakumulasi beberapa pengalaman yang mereka lekati?*

Thynn: Tentu saja mereka mengakulasinya, dan itulah sebabnya mengapa di dalam semua kasus, harus ada panduan untuk membantu orang-orang membebaskan diri mereka sendiri dari pencapaian-pencapaian mereka. Seperti yang barusan aku katakan, melekat ke progress di perjalanan spiritual adalah juga sangat halus sehingga tidak pernah mudah bagi kita untuk menyadari hal ini di dalam diri kita sendiri.

E: *Apakah seorang guru bisa mengetahuinya?*

Thynn: Itu tergantung pada sensitivitas guru tersebut dan juga pengalamannya sendiri. Akan tetapi seorang guru yang benar-benar bijaksana, seharusnya bisa mendeteksi di mana pelekatan atau letak permasalahannya, dan menolongnya. Aku masih ingat dengan jelas, 18 tahun yang lalu ketika guru-guruku menghukumku tanpa ampun gara-gara aku menjadi besar kepala. Pikir-pikir lagi sekarang, aku menyadari betapa beruntungnya aku bisa mengalami kebesaran welas asih guru-guruku.

E: *Bukankah menyakitkan bagimu waktu itu?*

Thynn: Tentu saja sakit. Aku baru 33 tahun waktu itu dan hanyalah seorang wanita di dalam lingkungan *Dhamma*. Bisa kamu bayangkan betapa besar kepalanya aku, dengan segala macam pujian dan perhatian yang kudapatkan. Guru-guruku melihat semua ini dan merasa bertanggung jawab untuk menempatkan diriku di tempat yang sebenarnya. Mereka mengajarkan kepadaku intisari dan kebajikan dari kerendahan hati. Dari mereka, aku belajar bahwa pencapaian spiritual tanpa kebijaksanaan dan kerendahan hati tidaklah berguna bagi diri seseorang maupun bagi umat manusia.

Intisari dari jalan spiritual terletak hanya di keindahan dari keadaan biasa saja, di duniawi, dan di kebebasan dari pemisahan antara yang spiritual dan yang biasa.

Penjabaran dari Jalan Mulia Berunsur Delapan

1. Pengertian Benar (*sammā diṭṭhi*)

Pengetahuan dari Empat Kebenaran Mulia:

a. Kebenaran Mulia tentang Penderitaan,

b Kebenaran Mulia tentang Sebab dari Penderitaaan,

c. Kebenaran Mulia tentang Berhentinya Penderitaan,

d. Kebenaran Mulia tentang Jalan Yang Menuntun ke Berhentinya Penderitaan.

2. Pikiran Benar (*sammā saṅkappa*)

Pikiran terbebas dari:

a. Nafsu, bebas dari pelekatan,

b. Bebas dari itikad buruk, dan

c. Bebas dari kekejaman.

3. Ucapan Benar (*sammā vācā*)

Menahan diri dari:

a. Berbohong,

b. Memfitnah,

c. Ucapan kasar, dan

d. Bergosip.

4. Perbuatan Benar (*sammā kammanta*)

Tidak melakukan atau abstain dari:

a. Membunuh,

b. Mencuri, dan

c. Perilaku seksual menyimpang.

5. Penghidupan Benar (*sammā ājīva*)

Tidak melakukan atau abstain dari berdagang:

a. Senjata,

b. Manusia (perbudakan, prostitusi, dll)

c. Daging (beternak binatang untuk disembelih)

d. Obat-obatan yang menyebabkan kecanduan, dan

e. Racun.

6. Usaha Benar (*sammā vāyāma*)

a. Untuk membuang kejahatan yang telah muncul,

b. Untuk mencegah munculnya kejahatan yang belum muncul,

c. Untuk mengembangkan kebaikan yang belum muncul, dan

d. Untuk mengembangkan kebaikan yang telah muncul.

7. Perhatian Benar (*sammā sati*)

Perhatian-penuh dalam hal:

a. Tubuh,

b. Perasaan-perasaan,

c. Formasi-formasi mental, dan

d. Ide-ide, pikiran, konsepsi-konsepsi dan segala sesuatu (*dhamma-dhamma*).

8. Konsentrasi Benar (*sammā samādhi*)

Kemanunggalan batin atau terpusatnya batin.

Penulis bisa dihubungi di alamat berikut ini:

Dr. Thynn Thynn

4 Swarthmore Rd,

Scarsdale, NY 10583, USA.

Email: puma7988@ix.netcom.com

Daftar Istilah Pāḷi

Ānāpānasati: perhatian-penuh atas napas, suatu bentuk meditasi.
Anicca: ketidakkekalan, aliran yang terus-menerus, perubahan.
Avijjā: ketidaktahuan akan Empat Kebenaran Mulia.
Brahma vihārā: kediaman luhur dalam cinta kasih universal, welas asih, kegembiraan apreasiatif, dan keseimbangan batin.
Bojjhaṅgā: tujuh faktor pencerahan, yang mana perhatian-penuh adalah yang pertama.
Citta-nupassanā: perenungan atas kesadaran.
Dhamma: kebenaran, ajaran, budi pekerti, doktrin,
dhamma: sifat alamiah, segala sesuatu dan keadaan-keadaan, baik yang bersyarat maupun yang tanpa syarat.
Dhamma-nupassanā: perenungan atas objek-objek mental/intelektual.
Dukkha: penderitaan, konflik, ketidak-puasan.
Samādhi jhāna: keadaaan setengah sadar (*trance*) di mana batin terserap pada satu objek mental.
Karuṇā: welas asih.
Kāyā-nupassanā: perenungan atas tubuh.

Khaṇika samādhi: keterpusatan batin dalam sepersekian detik (sekilas saja).

Magga: jalan atau cara.

Maya: ilusi-ilusi.

Mettā: cinta kasih universal.

Moha: kebodohan batin atau ketidak-tahuan.

Mudita: kegembiraan apreasiatif.

Nibbāna: Realitas Tertinggi, Kebenaran Absolut, Yang Tanpa Syarat.

Nirodha: berhentinya *dukkha*.

Paññā: pemahaman, kebijaksanaan.

Samādhi: konsentrasi yang dicapai di dalam meditasi yang lebih tinggi.

Samatha: meditasi konsentrasi.

Sammā kammanta: tindakan benar.

Samudaya: munculnya, asal mula *dukkha*.

Satipaṭṭhāna: fondasi untuk perhatian-penuh.

Tadanga nirodha: berhentinya penderitaan untuk sementara.

Theravāda: secara harafiah: "sekelompok Tetua", orthodoks: bentuk asli dari Buddhisme yang dianut di Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Laos dan Kamboja.

Upekkhā: keseimbangan batin.

Vipassanā: meditasi kebijaksanaan (pengetahuan mendalam).

NAMA HARUM DONATUR DHAMMADĀTĀ

Nama	Buku	Nama	Buku
Sugandha Widjaja	20	Louw She Cok	3
Suyati Tandana	20	Magdalena	3
Rita	16	Mutia Dewi Ali	3
Aryo Prawira	10	Oey Mulyadi	3
Grace Kandoly	10	Rahma Junita Suryana	3
Pelimpahan jasa a.n.	9	Sandra Juda Widjaja	3
mendiang Bong Djoeng Foe		Susanto SE & Kenzia Aprilia	3
Budiman	5	Tan Gek Lian	3
Darwis Djoharsyah	5	Yensiska	3
Juliana Thamrin	5	Agil	2
Juliani	5	Alwi Wirianata	2
Jullia Lee	5	Elianti	2
Nurlia	5	Eva	2
Ricky Subagya	5	Feronica Laksana	2
Robby Sidharta	5	Gren & Ianpin Family	2
Rosmawaty Sukiatto	5	Hartawan Setiawan	2
Sujanto	5	Herlina	2
Sutanni	5	Indra Anggono	2
Tanti Sri Mayastuti S	5	Lie Na	2
Tji Wan Halim	5	Melissa Adiwinata	2
Untung	5	Meta Sari	2
Yulia	5	Oei Yenny Winarto	2
Hasan Go & Kel.	4	Prita Natalia	2
Pranoto Djojohadi K	4	Riki Setiawan	2
Su Tjhan Fu	4	Rosalina	2
Alwi Susanto	3	Rosmawati Wijaya	2
Bobby	3	Suleman	2
Chandra Susanto	3	Yuliasan	2
Drs. Hartana Satedja	3	Damayanti	1
Farini	3	David Sungahandra	1
Heryanto Ang	3	Dewi Sisilia Kulimno	1
Jono Effendi	3	Donna	1
Lina Melani Tan	3	Elly	1

NAMA HARUM DONATUR DHAMMADĀTĀ

Nama	Buku	Nama	Buku
Ernawati	1	Rickie Guntoro	1
Farida	1	Rosna Chandra	1
Gouw Tjeng Sun	1	Sen Yung	1
Halim Wijaya	1	Setiawan Husen	1
Halim Wijaya	1	Shelley Siawira	1
Ik Foeng Mansur	1	Shirley Ayu Widyaningsih	1
Indra Susanto	1	Siska Herawati	1
Ir. Yullani	1	Stella Angela	1
Irawati Ignatius	1	Susie Hartati	1
Julita	1	Sutrisno	1
Lenny Kamadjaya	1	T Marianty Moerdani	1
Lidya Winata	1	Tamil Selvan	1
Lili Pratiwi	1	Tjong Mulyani Sari Dede	1
Mariana Halim	1	Victoria Vitanto	1
Meilana	1	Winda Jeania Purnama	1
Novi Aprilita Tan	1	Winda Septiana	1
Novie Wednesdayanti	1	Yunita Hadi Chandra	1
Olivia Djoharsjah	1	Yus Wadi	1
Pamela Angela	1	Yushitaka Erina	1

DANA BUKU MEDITASI YANG HIDUP

Nama	Buku	Nama	Buku
Sutanto	100	Linardy Cendranata	5
Setiawan Conggoro	40	NN	5
Suprianto	22	Pelimpahan jasa a.n.	5
Welly Suhardi Tjhai	15	mendiang Lim Nang Hoa	
Eddy Yansen	12	Pelimpahan jasa a.n.	5
Liana Tanoko	12	mendiang Oe Sioe Liang	
Saimin	12	- Lay Tjhi Hoa	
Vita Oktavera	12	Purnama Hadiwidjaja	5
Eka Lestari Lisang	10	Randy Lesmana	5
Fanny	10	Setiaman ST	5
Fitriani	10	Bumi Cinta Indonesia	4
Wikrama Lokapradha	10	Devin Yuwenka	4
Johan Panorama	8	Elmia Sudardjo	4
Lim, Handoko	8	Pamela Angela	4
Aditya Handayani	7	Rudy Tanaga Tanto	4
Claresta Puguh Met	7	Suryadi Wirawan	4
Jono Kosasih, Wilson,	7	Tendy	4
Erniwaty, Albert		Wan Hui	4
Kel Rusdi Rusli SE	7	Wibowo	4
Lie Tjin Fa	6	Caepy Gomer	3
Sumini	6	Dr Rustandi Suhermawan	3
T Teddy Suteja	6	Edy Gunawan	3
Andri Vembe	5	Evi Setyaningsih	3
Charles Ben	5	Fredy	3
Dedy Siswanto	5	Hendrik Cha	3
Devina Angela Joes	5	Herlina Salim	3
Eko Suwarno	5	Indra Simon	3
Erny Purnamawati	5	Meganita Imuk Cahy	3
Goval	5	Rianto	3
Hariyanto	5	Rusdi Rusli or Lil	3
Ie Fang Dewi Yana	5	Sudarsono	3
Johan Chai & Leluhur Johan	5	Suheni Adi	3
Kel Jiov Andy - Kie Mei Fen	5	Suwarni	3

DANA BUKU MEDITASI YANG HIDUP

Nama	Buku	Nama	Buku
Adhika Putra Rakhm	2	Rita	2
Afiandy	2	Rocky Apriyanto	2
Alexandry Sutejo	2	Rudy Sangputra	2
Anni Lau & Wong Sine Yee	2	Santi	2
- Erniwaty		Santy Lidyana	2
Antony	2	Soltan Jaya Tjitra,	2
Bui Men	2	Dewi, Tjoa Na Li, Tjan Per Ni	
CV Danta Mas - Anthony Chan	2	Suratna Hudaya	2
Enny SH	2	Tjhai Sennywati	2
Felicia Valentina	2	Tjhen Tjung Ket	2
Fenny Agustin	2	Tonny	2
Hartono	2	Vico Ade Candra	2
Hendramin Rusli & Family	2	Yanto	2
Henky Tjahja	2	Yanty, Lay Siau Moi, Hie Pit Khie	2
Herlina Tanugraha	2	Abigail Marveline -	1
Hemawati, Antonius - Sumini	2	Sri Yanti Anthonio	
Herry Gunawan	2	Abigail Pheilia Yt	1
I Made Adi Astawa	2	Adi Chandra Wijaya	1
Jenny SE	2	Agata Louis	1
Johandy	2	Agung Santoso Pran	1
Levis	2	Agus	1
Liliane Jessica	2	Agustinus	1
Lily Suldiana John	2	Akimjaya Pertiwi Surya Nega	1
Lusiana	2	Aldo Sinatra	1
Made Arnilhasari	2	Alfa Renaldo Alusk	1
Mariana	2	AMB-B-MS-DD-SMYMK	1
Marlina Moeljadi	2	Namo Sarva Tritratna	
Nina Karina	2	- Demawan Lesmana	
Nudin Wemilai	2	Ami Kurnia Wisesa	1
Pelimpahan jasa a.n.	2	Amin	1
mendiang Buyung Wijaya		Ammy	1
Puspa Purnama	2	Andreas Tantono	1
Rico	2	Andri Anto Andrianto MM Ir	1

DANA BUKU MEDITASI YANG HIDUP

Nama	Buku	Nama	Buku
Andy	1	Dermawan Lesmana I	1
Ang Tiong Tho &	1	Desmawati	1
Devi Meliyanti Antari		Dharma Sari	1
Anggi Oktavia	1	Diah Kumalasari Ja	1
Anton	1	Diana	1
Anton Kusumo	1	Diana Kurniasari	1
Aristiawati	1	Dicky Theodora	1
Arta Pratama	1	Djoni Ganda	1
Augustin Widjaja	1	Djono Darmaputera	1
Bagus Budi Santosa	1	Djunianto Rustan	1
Bangun Wasono Sund	1	Doni Tanutama	1
Bebi Wati	1	Donna	1
Boby Maksum	1	Drg Venita	1
Brianaldo Phandiar	1	Edi Tjendra	1
Budi Hartono	1	Edward Pranoto	1
Bun Leng Lim	1	Eko Priyanto	1
Candrawijaya K	1	Elianti	1
Caroline Chaudy Ursula Sugi	1	Ella Sako	1
Chandra Budiman Wi	1	Elly Soewandi	1
Chandra Sari Phurn	1	Engsun Sumarni	1
Chaudy Ursula Sugi	1	Erlina Puspita	1
Chen Shu Thing	1	Erwin Tanubrata	1
Chong Yong Wu	1	Eryn Patricia Chai	1
Chris Lazuardi	1	Evi Yunita	1
Christian Hadiwija	1	Fabiola Devitasari	1
Clara Chandra	1	Farida Nursanti	1
Clarissa Florency	1	Feily Hidayat	1
Darian	1	Fenny Wijaya	1
Darmanto Kota Jambi	1	Ferry Firmanto	1
Daryanto - Martin Lai	1	Ferry Kurniawan	1
David Pangputra	1	Franky Yodi	1
Dedy Suhandy	1	Frans Subrata	1
Delfi Vijja	1	Gan Mei Cen	1

DANA BUKU MEDITASI YANG HIDUP

Nama	Buku	Nama	Buku
Ganda Putra	1	Ir Sutanto	1
Grace Kandoly	1	Iwan Suryana	1
Gracia Setiawan	1	Jackie Simson	1
Gunawan Kosasih	1	Jacklyn Elza Ivane	1
Hartati Tjiomasdi		Jakafi Chaidir	1
Halim Wijaya	1	Jamin Hendra	1
Hardy Kusuma	1	Jamin Susanto	1
Harjadi Kusnandar	1	Jani Dra	1
Harsen Juenri	1	Jansen William	1
Haruna Sonia	1	Jartono Sumari	1
Hendra	1	Jaswaki	1
Hendra Cahaya	1	Jeslyn Felice	1
Hendra Tanubrata	1	Johan Effendy	1
Hendra Wijaya	1	Johannes Tanaka	1
Hendrawan Gozali G	1	Juan Susanto	1
Hendri Salim	1	Junaidi Wiro Santo	1
Hendrik Dinata	1	Jung Kian Halim	1
Henry Jakub Susanto & Kel	1	Kalyana Putto Wina	1
Herlina	1	Karnelia Thoe	1
Herman Sjamsuddin	1	Kel Siau Njo Dll - Suwanto	1
Hermon	1	Kevin	1
Herny	1	Kevin Harry Anuger	1
Heru Leonardo	1	Kevin Tanaka	1
Hidu Gunawan	1	Kon Fi	1
Hindrawan Rusli	1	Kurniawan	1
I Nengah Rena	1	Kurniawati & Kel.	1
I Putu Dana	1	Kwek Giok Lan	1
Ie Teng Bie & Ko Siok Po	1	Lanny	1
- Vanesha Nathalia I		Lany Lea Herawati Tanub	1
Imelda The	1	Leopoldo Setiadi	1
Ina Wijayawati	1	Lianawaty Vivi Tjandra	1
Indra Alirusin	1	Liauw Eng Lu	1
Indra Wijaya	1	Lie Fang	1

DANA BUKU MEDITASI YANG HIDUP

Nama	Buku	Nama	Buku
Lie Kam Lok	1	Natasha Tjie	1
Lie lie Lian, Jonika, Stela,	1	Neli	1
Hansen & Kel		Nengah Sukrawan	1
Lily Angrani	1	Ng Liong Chin	1
Lim Bun Pin Carlodio	1	Nirwana	1
Ocasios		Noni	1
Lina	1	Nur Wulansari, Semarang	1
Lina Mak	1	- Amelia Dwi Susilaw	
Lina Maria	1	Oei Djio Lian - Arin3P	1
Liong Shienny Inva	1	Oey Swie Phie	1
Liying & Kel. - Rinawati	1	Olivia Maharani	1
Locie	1	Omarisa Hadidjaja	1
Luciana & Keluarga	1	Para Leluhur Suryati Onggo	1
Lukwandi	1	& Semua Makhluk	
Mardianto	1	Parab, Paraps, Suiho, Sien,	1
Marisa Hadidjaja	1	Shanhui Elvinawati	
Marsella Silvia	1	Pelimpahan Jasa a.n.	1
Martin Lai & Kel	1	mendiang Buyung Wijaya	
Masniari & Keluarga - Meidina	1	Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1
Matta Galaxy	1	Cen Sui Yung, Semoga Semua	
Mega Darmayanti	1	Makhluk Berbahagia	
Megawati Suhuyanli	1	Pelimpahan Jasa a.n. mendiang	1
Meiliani Forin SE	1	Hasian Halim	
Melinda	1	Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1
Merry Hw Purnama	1	Kwek Hoe Thian	
Hadiwidjaja		Pelimpahan Jasa a.n. mendiang	1
Meta Sari	1	Liang Sui Thing	
Michael Sutanto	1	Pelimpahan Jasa a.n. mendiang	1
Monica Indrawan	1	Liau Njit Tjong	
Mugiharsi	1	Pelimpahan Jasa a.n. mendiang	1
Muliyantah	1	Liliana Wijaya	
Na Lili Suwarni	1	Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1
Nary Yeni	1	Liliana Wijaya - Martin Lai	

DANA BUKU MEDITASI YANG HIDUP

Nama	Buku	Nama	Buku
Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1	Reynold Andika	1
Mama Nurnelly Liem - Amin Taslim		Richky Trimulan	1
Pelimpahan jasa a.n. Mendiang	1	Ricky Andrean L	1
OJDJ-FWP-KK-J-RIn3P		Rico Sadha	1
Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1	Rio, Melin Tjahjadi & Arana	1
Ong Oka Bunnata		Ririn Suryani	1
Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1	Rita Wijaya	1
Ramatjandra Supadi		Rosma SE	1
Pelimpahan jasa a.n. Mendiang	1	Rosnawaty	1
RI-TjKI-OTL-GSI		Roy Palar	1
Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1	Rudi	1
Soffian Jusuf		Rudy	1
Pelimpahan Jasa a.n. mendiang	1	Rudy Chandra	1
Sri Redjeki		Rudy Salim	1
Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1	Samsir	1
Thjung Thjang Khung		Saoe Liang	1
Pelimpahan jasa a.n. mendiang	1	Sapta Ariya Nugraha	1
Tjo Njoek Fong		Selamat Rodjali	1
Pelimpahan Jasa a.n. mendiang	1	Selly	1
Yap Cai Kiang		Selvy Setiono	1
Peter Ong	1	Senny Jap Tjhai Sennywati	1
Piandi Ang & Suyati Tandana	1	Shien Shawn Jayson	1
Pikling Roby & Kel-Herna Husin	1	Liong Shienny	
Pity Muliawan	1	Shintia Dewi Subra	1
Priscilia - Sumini	1	Shirly Surajat	1
Purwanto	1	Silvia Benny Angtowinarto	1
Puspita Wulandari	1	Sim Sim Widjaja	1
R Ng Arya Bagas Pa	1	Stephanie Suyono	1
Rachmawati Arief	1	Sugianto	1
Rakyan Nimmanarati	1	Sugiarto Limawan	1
Rasid	1	Sugirmanta Nudjaya Citra Dewi	1
Reagan	1	Sui Ho & Sien	1
Reni Setiono	1	Sukarno	1

DANA BUKU MEDITASI YANG HIDUP

Nama	Buku	Nama	Buku
Sulphisius Adi Pra	1	Titin Sumarti	1
Sumiana Khouw	1	Tjan Tjandra Kento	1
Sumiwati Tianto Mintodjo	1	Tjen Kwee Sauw Tjen	1
Sunarjo	1	Tjhin Alvin Binart	1
Sunjaw & Kel	1	Tjhin Hoa Sen Thong Kwet Cin	1
- Novi Sri Intan Sua		- Luciana	
Surya Kumiawan Mo	1	Tjhin Kindella Yun	1
Suryani Sariputra	1	Tjoa Daliana	1
Suryanto	1	Tjong Lestin Trisi	1
Suryati Onggo	1	Tommy Hendra	1
Susana Joenoes	1	Toni & Yulia Teo	1
Susanto	1	Tony Kwok & Kel	1
Susanto Kartono	1	Valita	1
Susi Virani	1	Vedic Cahyani	1
Suwandy Khosasih	1	Victor Willis	1
Suwanto	1	Victoria Puspa Jayanto	1
Suyahti Sujono	1	Vinny Willie	1
Suyanti	1	Vivi Rosiana	1
Suyanti Samad	1	Vivian	1
Syanti Hemayanti	1	Wanda Arabella	1
Syl Indriyasamvara	1	Wang Chicky	1
Synthia Ferisca	1	Wangto Ratta Halim	1
Tan Eng Hay	1	Waslin	1
Tan Haris Sutrisno	1	Welly	1
Tania Yustine	1	Wibowo Cahyono	1
Tanti Sri Mayastuti	1	Wijaya	1
Teddy Goberto	1	William Ananda	1
Teguh Jap	1	Willy Wijaya Bogor	1
Theddy	1	Winiwaty Ariasan	1
Then Kwet Fan	1	Winiwaty Huang Yuan	1
Thomas Budiman	1	Xiu Ariasan	
Tio Wi Tjong	1	Wirawan	1
Tirta Subagio	1	Wirjanto Sidharta	1

DANA BUKU MEDITASI YANG HIDUP

Nama	Buku	Nama	Buku
Wong Ik Cin Aman	1	Yulian Wijaya	1
Wong Suryanto	1	Yuliana	1
Yekti Mahening	1	Yuliana Nggaria Ng	1
Yen Gum	1	Yuliani Lesmana	1
Yennie Lili	1	Yulvian Nursalim	1
Yenny Lukmin Suk Lien Lukmin	1	Yunita	1
Yonathan	1	Zuhdi Tri Hermawan	1
Yopi Soemaryo	1	Zulham Effendi Meiliana	1
Yu Giok Tik Yu Sui Seng	1	Zulham	

Bagi para praktisi Vipassanā dari negara-negara Barat, penerapan perhatian-penuh di kehidupan sehari-hari, bukanlah sekedar teori abstrak, melainkan yang paling menghubungkan mereka ke Ajaran-Ajaran Buddha. Buku ini terutama dengan fasih membahas tentang bagaimana jalan perhatian-penuh bisa tersedia bagi para perumah tangga yang sarat dengan tanggung jawab keluarga dan pekerjaan. Komoditas yang paling berharga di dalam kehidupan kita sehari-hari yang sangat sibuk adalah waktu, dan kompleksitas kehidupan begitu menuntut kita sehingga tampaknya menemukan keseimbangan dan kewarasan menjadi masalah yang mendesak. Fokus Dr. Thynn adalah pada pencapaian pemahaman spiritual dengan cara memelihara perhatian-penuh terus hidup di tengah-tengah kesibukan kita sehari-hari. Bukunya merupakan presentasi unik dari ajaran-ajaran tradisional Theravada bagi umat awam, dan menunjukkan citarasa Zen dan Krishnamurti yang kuat.

Dr. Thynn Thynn adalah seorang dokter medis yang beralih menjadi artis, yang berasal dari Myanmar, dan beliau adalah juga seorang guru Dhamma. Beliau adalah seorang ibu dari dua orang anak dan sekarang ini tinggal di Scarsdale, New York. Di tahun 1978, beliau menerbitkan sebuah buku tentang pengalaman-pengalamannya dalam meditasi Buddhis, yang ditulis dalam bahasa Myanmar. Beliau adalah juga seorang pengarang banyak artikel tentang Buddhisme, edukasi anak-anak, dan masalah-masalah yang berhubungan dengan kesehatan, yang diterbitkan di Thailand dan Myanmar.

DHAMMAVIHĀRĪ

Dhammavihārī Buddhist Studies
www.dhammavihari.or.id