



KONTEMPLASI  
PIKIRAN  
MELATIH CITTĀNUPASSANĀ

Oleh  
Bhikkhu Khemavamsa

Kontemplasi Pikiran  
Melatih *Cittānupassanā*  
Oleh Bhikkhu Khemavamsa

Diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh  
Upa. Sasanasanto Seng Hansun  
Editor oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen

Dicetak untuk distribusi gratis  
Asal artikel : Buddha Dharma Education Association Inc.  
E-mail : bdea@buddhanet.net  
Website : www.buddhanet.net

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm  
Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm  
Kertas Isi : HVS 70 gsm  
Jumlah Halaman : 198 halaman  
Jenis Font : Segoe UI  
Cambria

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Januari 2024

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMA SAMBUDDHASSA

TERPUJILAH SANG BUDDHA, YANG MULIA,  
YANG PATUT DIHORMATI  
YANG SEPENUHNYA SADAR DENGAN SEMPURNA

Demi kedamaian, kesadaran dan  
kebebasan semua makhluk



# DEDIKASI

Hal ini merupakan kehormatan dan penghargaan besar bagiku untuk mendedikasikan buku ini kepada orang tua-ku dan seluruh guru-guru, pendukung, dan sahabat-sahabatku di Jalan ini selama bertahun-tahun, demikian pula bagi seluruh praktisi meditasi yang berjuang dan berpikiran terbuka di mana pun berada.



# Daftar Isi

---

## **BAGIAN PERTAMA**

<b>PEDOMAN PIKIRAN BAGI PENCARI NIBBĀNA</b>	<b>1</b>
PENDAHULUAN	2
BUKU INI	2
ISI NASKAH	6
SHWE Oo MIN SAYĀDAW	11
DHAMMA SUKHA TAWYA	13
EVAM ME SUTTAM...	14
CITTĀNUPASSANĀ	19
SHWE Oo MIN DHAMMA SUKHA TAWYA	
VASSA 2001	
DARI SHWE Oo MIN SAYĀDAW:	19
INISIASI	21

DARI SAYĀDAW U JOTIKA:	26
KENAPA CITTĀNUPASSANĀ	30
DI DALAM DIRI ANDA	39
DALAM TINDAKAN AKSI	47
BERJALAN	50
AKTIVITAS KESEHARIAN	53
LAKUKAN YANG TERBAIK,	
HAL ITU SUDAH CUKUP	57
TAHAPAN PENCAPAIAN	68
MEMPERHATIKAN PENGALAMAN	
MEDITASI DENGAN EFEKTIF	71
KESAKITAN	76
BERHADAP-HADAPAN	77
SIKAP BENAR	83
OBJEK	87
BERSAMA DENGAN APAPUN	89
BERTAHAN HIDUP	94
TIDAK ADA YANG DITAMBAHKAN	
SAMA SEKALI	99

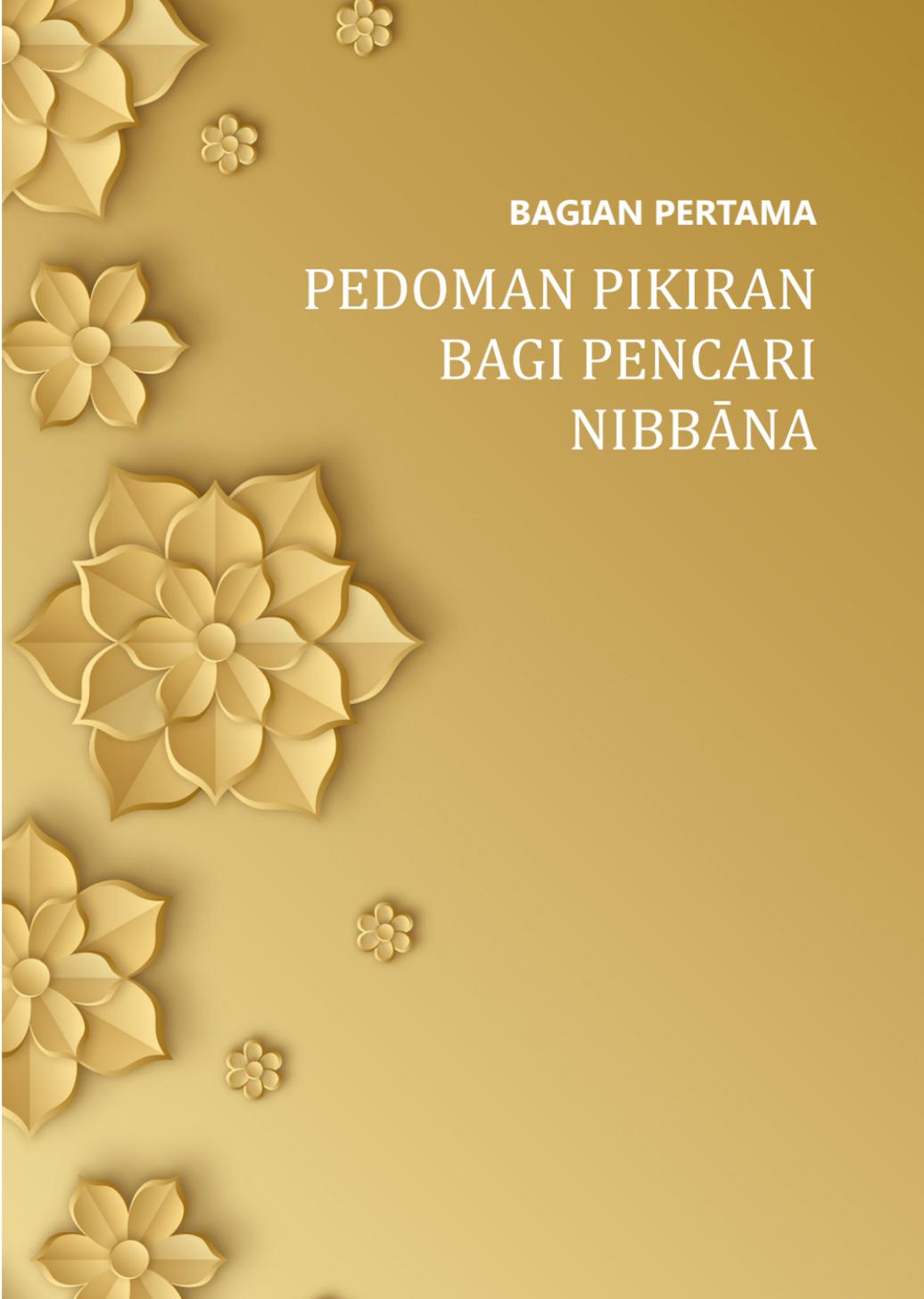
KASIH SAYANG MERUPAKAN	
JALAN SATU-SATUNYA	103
SAMPAH!	108
JANGAN BERHENTI!	110
USAHA YANG LEMBUT	112
KOMPAS SATI	114
KEINDAHAN HATI	120
DI ATAS JALAN	125
PENERIMAAN	130
MENGAMBILNYA KEMBALI	133
PENDERITAAN	137
ITULAH SOLUSINYA	140
KESADARAN PENUH SUDAH CUKUP	147
TRANSFORMER	150

---

## **BAGIAN KEDUA**

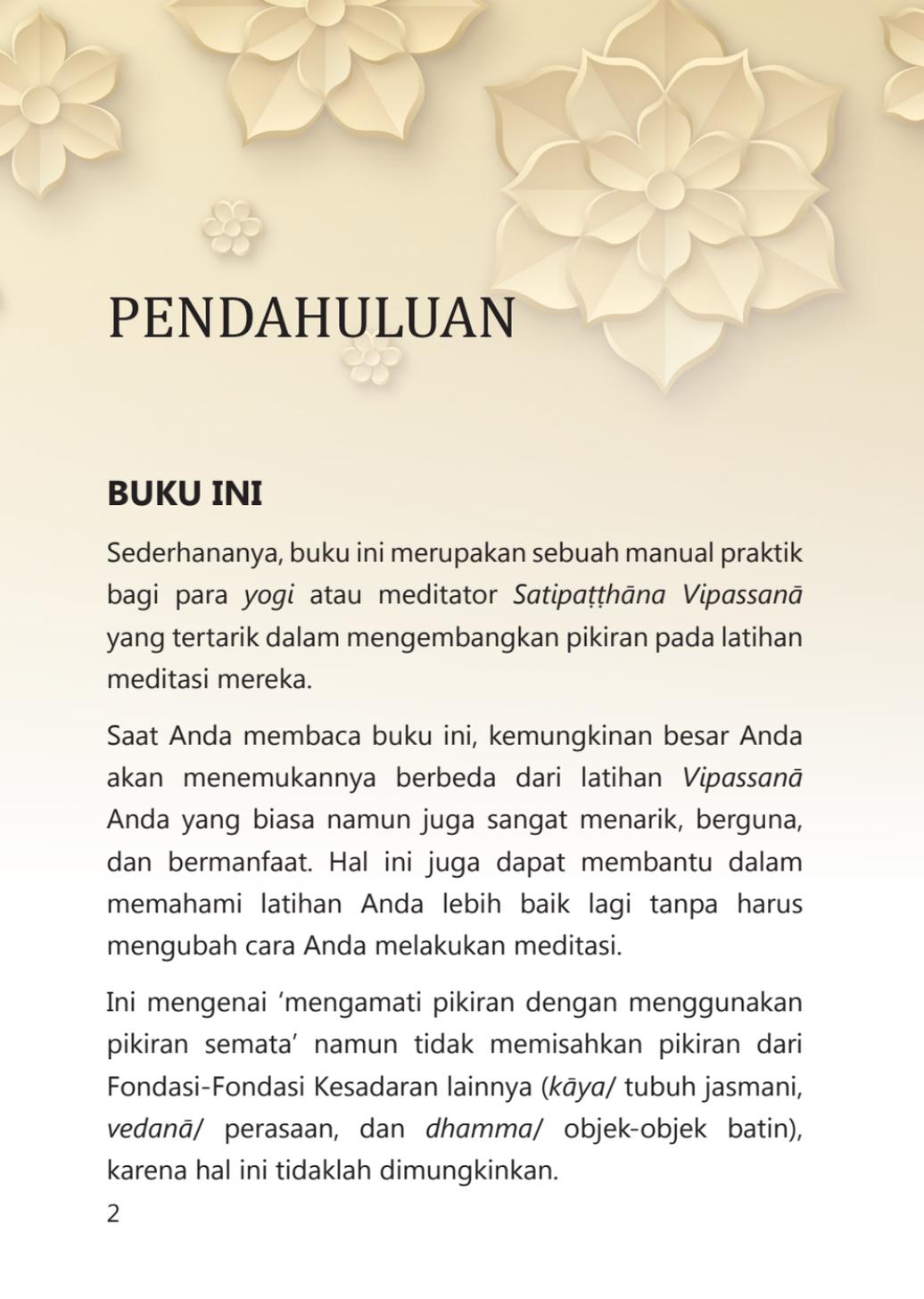
<b>DALAM KEADAAN TANPA KEMATIAN</b>	<b>161</b>
TERUS BERGERAK MAJU	162
BERLATIH DHAMMĀNUPASSANĀ DAN	

MAHĀSATI	164
BEBAS DARI KEGELAPAN	164
PENDERITAAN TIDAKLAH ADA	172
TANPA KEMATIAN DI DALAM	177
<hr/>	
<b>DAFTAR ISTILAH</b>	<b>180</b>
<b>TENTANG PENULIS</b>	<b>183</b>

The background is a solid gold color. On the left side, there are several decorative floral patterns of varying sizes and orientations. These patterns are embossed or cut out, creating a 3D effect with shadows. The flowers have multiple layers of petals, some with pointed tips and others with rounded tips. The largest flower is in the center-left, and there are smaller ones scattered around it, including some in the top-left and bottom-left corners.

**BAGIAN PERTAMA**

**PEDOMAN PIKIRAN  
BAGI PENCARI  
NIBBĀNA**



# PENDAHULUAN

## **BUKU INI**

Sederhananya, buku ini merupakan sebuah manual praktik bagi para *yogi* atau medikator *Satipaṭṭhāna Vipassanā* yang tertarik dalam mengembangkan pikiran pada latihan meditasi mereka.

Saat Anda membaca buku ini, kemungkinan besar Anda akan menemukannya berbeda dari latihan *Vipassanā* Anda yang biasa namun juga sangat menarik, berguna, dan bermanfaat. Hal ini juga dapat membantu dalam memahami latihan Anda lebih baik lagi tanpa harus mengubah cara Anda melakukan meditasi.

Ini mengenai 'mengamati pikiran dengan menggunakan pikiran semata' namun tidak memisahkan pikiran dari Fondasi-Fondasi Kesadaran lainnya (*kāya*/ tubuh jasmani, *vedanā*/ perasaan, dan *dhamma*/ objek-objek batin), karena hal ini tidaklah dimungkinkan.

Mereka muncul bersama dan tidaklah dapat dipisahkan.

Seorang meditator yang baik haruslah memahami semua hal tersebut. Dengan berlatih *Cittānupassanā*, seseorang berlatih semuanya karena saat Anda mengamati sesuatu, seluruh Empat Fondasi Kesadaran/ *Satipaṭṭhāna* sudah ada di sana.

‘Saat Anda melakukan *Kāya* atau *Vedāna* atau kombinasi apa pun, Anda harus mencapai pikiran yang mengetahui, karena inilah bagaimana Jalan itu. Tidak ada cara lainnya.’

Mengapa saya menyukai pendekatan ini? Karena jarak yang jelas yang muncul antara objek dan pengamatan yang dilakukan, yang menyadarkan Anda bahwa ‘tidak ada apa pun’ di sana.

Pertanyaan yang banyak diajukan para *yogi* di titik ini adalah: Tapi apakah hal tersebut bekerja seperti dalam *Vipassanā Ñāṇas*?

**Iya!**

Saat Anda menelusuri buku ini per halaman, jangan berharap untuk memahami segalanya sekaligus. Namun demikian, semuanya akan menjadi sangat jelas dan sederhana saat Anda pergi melakukan retreat.

Saya ingin memperjelas bahwa buku ini ditulis dengan antusiasme namun tanpa antagonisme terhadap metode-

metode latihan *Satipaṭṭhāna* atau *Samatha* karena saya menaruh penghargaan yang tinggi terhadap cara latihan lainnya juga.

Buku ini ditulis karena apresiasi dan rasa cinta terhadap latihan yang sangat cerdas, efektif, dan penuh kasih ini sebagaimana diajarkan dalam gaya Shwe Oo Min Sayādaw dari Burma (Myanmar) selama empat puluh dua tahun ke belakang, namun tidak seperti yang diajarkan oleh para guru lainnya.

**Terdapat sebuah perbedaan besar** antara latihan ini dengan pendekatan lainnya dalam mempelajari *Cittānupassanā Vipassanā*.

Buku ini ditujukan untuk membuat latihan ini diketahui sebanyak mungkin meditator, utamanya mereka yang tertarik dalam aspek 'pikiran' dari *Satipaṭṭhāna* dan mereka yang tidak sepenuhnya puas dengan latihan yang dijalankan saat ini.

Jika Anda masih dalam pencarian, mengubah latihan dari *Vipassanā* ke *Cittānupassanā* tidak akan merugikan latihan meditasi Anda. Bahkan malah memperkaya latihan Anda. Setidaknya ini yang saya rasakan sendiri.

Terasa seperti suatu langkah yang besar dari latihan saya sebelumnya meskipun saya dapat menggabungkan keduanya kapan pun saya inginkan.

Terdapat dua alasan untuk membuat buku ini:

- Permintaan. Tidak ada catatan tertulis seperti ini. Dan belum pernah ada sebelumnya. Saat saya pertama kali tertarik dalam 'latihan perenungan terhadap kesadaran<sup>1</sup>, hal pertama yang saya lakukan adalah berusaha mencari informasi terkait latihan ini. Saya pergi menghadap para guru dan bhikkhu, para *yogi* dan penerbit, dan mereka semua memberikan jawaban yang sama pada saya. Tidak ada apa pun terkait latihan ini yang tertulis. Bahkan kemudian, di Tawya, saat saya bertanya mengenai hal ini, mereka berkata: 'Kami tidak memiliki buklet apa pun, latihan ini sangatlah sederhana, tidak perlu dituliskan dalam bentuk buku!'
- Saya harus mengakui bahwa buku ini bukanlah ide saya sendiri. Saya tidak pernah bermaksud untuk melalui seluruh tantangan dalam mengumpulkan semua bahan latihan menjadi buku ini (belum lagi kritik yang muncul!) Namun pada akhirnya saya berhasil dibujuk oleh salah satu rekan penerbit kenalan saya.

Buku ini tidaklah ditujukan untuk memperkenalkan diri saya, sebagaimana pada beberapa 'penulis buku *Dhamma*'

---

1 Di akhir masa retreat saya bersama Sayādaw U Paṇḍita, setelah memberikan informasi pada beliau, beliau berkata: 'Saya ingin Anda untuk memberikan perhatian pada pikiran Anda sekarang, tubuh jasmani tidak akan menjadi partikel-partikel yang lebih halus lagi.'

lainnya, namun jika Anda menyukai dan menghargainya, hal itu sungguh membuat saya gembira. Ini lebih seperti sebuah hadiah *Mettā* bagi seluruh meditator yang berjuang dimana pun mereka berada.

Kebanyakan orang bertanya, apa yang menjadi perbedaan antara metode *Mahāsī* dan yang ini?

Latihannya sama, tekniknya berbeda karena penekanannya pada pikiran.

Satu hal lagi yang perlu disampaikan mengenai latihan ini. Ini bukanlah suatu usaha untuk merendahkan metode-metode lainnya, karena 'metode yang sempurna bagi semua orang' tidaklah ada.

Setiap orang mesti menemukan caranya sendiri. Dan meskipun hal itu merupakan suatu isu yang sangat besar dan menarik, hal tersebut di luar lingkup diskusi buku ini.

## **ISI NASKAH**

Sebagian isi tulisan tepat seperti apa yang disampaikan dalam wawancara yang dilakukan, sebagian ditulis ulang dari catatan-catatan dan ingatan, beberapa hanya mengandalkan ingatan, dan sebagian lainnya dari sang guru yang telah menyetujui apa yang disampaikan.

Namun di semua kasus walaupun beberapa kata aslinya

mungkin telah diubah, makna yang terkandung tetap dijaga dengan sungguh-sungguh. **Jadi bila ada sesuatu yang salah dan Anda ingin menyalahkan seseorang, orang itu tidak lain adalah diri saya sendiri.**

Dalam isi tulisan, demi efektivitas dan alur logis, saya tidak menggunakan format 'tanya jawab' namun pertanyaannya terdapat dalam isi jawabannya sendiri (Anda dapat mencari pertanyaan-pertanyaan tersebut bila Anda menginginkannya).

Saat Anda terus melanjutkan membaca, Anda akan menemukan bahwa cara ini sangat membantu alur pemahaman dari ajaran ini tanpa ketinggalan apa pun.

Terkadang Anda menemukan pertanyaan yang sama dijawab kembali namun dengan cara yang berbeda. Hal itu merupakan bonus bagi Anda. Komentar-komentar, jawaban-jawaban, dan petunjuk-petunjuk yang diberikan tidaklah sama untuk tingkat meditator atau tahapan perkembangan yang berbeda dalam suatu retreat, namun semuanya diperlihatkan dalam suatu cara yang tak ayal lagi menunjukkan 'di mana Anda berada' saat ini.

Bagaimanapun setiap orang mesti ingat bahwa petunjuk dan nasihat diberikan pada orang-orang yang berbeda dalam suatu latihan tergantung pada pemahaman dan kapasitas batin dan fisik mereka.

Bagi para meditator yang 'maju', 'pembabar *Dhamma*', 'mengetahui semuanya', atau 'di atas lima puluh dan tenang!', buku manual ini mungkin terlihat seperti 'mengajarkan orang lain tentang pedoman meditasi'.

Tolong pahami dengan benar bahwa: **Hal ini tidaklah benar!**

Jadi bantulah diri Anda dan orang lain. Buku ini merupakan sebuah alat bantu bagi meditator, suatu cara pemahaman sederhana tentang apa latihan ini.

Seorang guru yang kompeten mestilah didekati demi mendapatkan bantuan dengan latihan ini.

Tolong ingatlah bahwa bagian akhir dari Bagian I, berjudul 'Transformer' bukanlah suatu Upaya untuk 'membimbing' atau 'mengajarkan' *Vipassanā Nāṇas*/ Pencerahan.

Tapi lebih menekankan pada beberapa hal yang paling berwarna, dalam, dan mengubah dalam menutup Bagian I dengan suatu cara yang menginspirasi.

## CITTĀNUPASSANĀ

Saya tidak akan menuliskan banyak halaman tentang hal ini namun hanya akan menjelaskannya dengan ringkas,

karena Anda diharapkan telah mengenal topik bahasan ini (*Cittānupassanā*). Jika Anda belum mengetahuinya, akan lebih baik bila Anda mencoba melakukan investigasi terkait topik ini sebelum membaca isi buku lebih lanjut.

*Cittānupassanā* adalah 'Kontemplasi terhadap Kesadaran' sebagaimana disebutkan dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, atau sebagaimana kebanyakan orang memahaminya secara sederhana sebagai, 'mengamati (merenungkan) pikiran'.

Dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, Sang Buddha mengajarkan Empat Fondasi Kesadaran Penuh:

Perenungan terhadap tubuh jasmani/ *Kāyānupassanā*

Perenungan terhadap perasaan-perasaan/  
*Vedanānupassanā*

Perenungan terhadap kesadaran/ *Cittānupassanā* dan

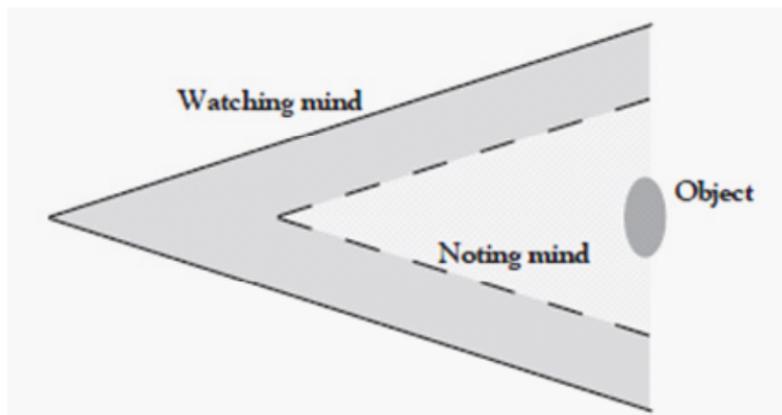
Perenungan terhadap objek-objek batin/  
*Dhammānupassanā*.

*Namun apakah Perenungan terhadap kesadaran dalam bentuk latihan nyatanya? Bagaimana seseorang bisa mendekati dan mempelajari pikiran dalam suatu cara yang mengarah pada 'Kebebasan melalui Kebijaksanaan?'*

Pertanyaan inilah yang berusaha dijawab sepenuhnya dalam buku ini. Jika Anda mengetahui pikiran Anda maka Anda dapat menggunakan pikiran Anda untuk mengamati tubuh jasmani dan perasaan-perasaan Anda. Tubuh yang Anda ketahui dengan pikiran Anda, perasaan-perasaan yang Anda ketahui dengan pikiran Anda.

Inilah dasar dari bentuk meditasi ini yakni Anda harus mengetahui pikiran dan tubuh Anda, **namun pikiranlah yang lebih penting**. Itulah mengapa pikiran ditekankan di sini.

Mengamati pikiran oleh pikiran:



## **SHWE Oo MIN SAYĀDAW**

Ini bukanlah hal yang mudah. Rasanya tidaklah benar untuk membicarakan sesuatu mengenai Sayādaw. Jadi ini hanya akan menjadi suatu usaha untuk memperkenalkan sedikit hal mengenai beliau bila Anda belum pernah mengetahuinya.

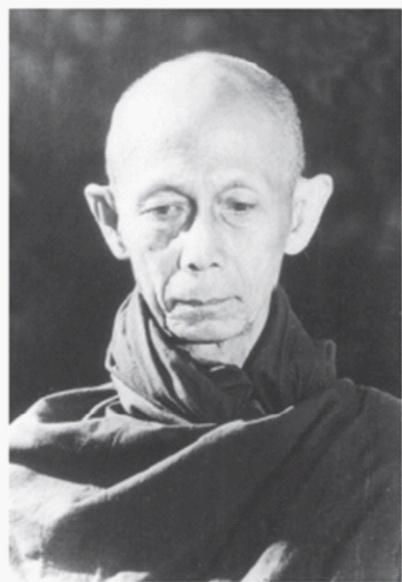
Nama Pāli bhikkhu Sayādaw adalah Ashin Kosalla dan beliau dilahirkan pada 15 September 1913. Merupakan suatu kebiasaan di Myanmar bila para Sayādaw yang dikenal luas diberikan nama sesuai dengan daerah tempat di mana mereka tinggal dan mengajar.

Kebanyakan orang mengenal beliau sebagai bhikkhu paling senior di Sangha Mahāsī Sayādaw, yang empat puluh tahun lalu meninggalkan Mahāsī Sangha dan mulai mengajar di suatu vihara yang sederhana dan kecil, dalam cara yang menurut beliau sesuai dengan latihan yang dijalaninya. Namun demikian, beliau berkata bahwa ini bukanlah cara ajarannya, melainkan cara Sang Buddha.

Setelah Mahāsī Sayādaw meninggal dunia pada 1982, Shwe Oo Min Sayādaw ditawarkan posisi yang paling penting sebagai guru pengganti dari *Mahāsī* Yeiktha.

Beliau menolak tawaran tersebut karena dengan menerimanya beliau tidak akan memiliki cukup waktu untuk berlatih.

Dan latihan merupakan satu hal lain dari sang Sayādaw yang dikenal luas. Beliau telah berlatih setiap hari sepanjang hidup beliau dan beliau masih berlatih sepanjang hari setiap harinya di usia 88 tahun!



Sang Sayādaw, yang telah menjadi salah seorang ahli ternama dari Myanmar mengenai *Cittānupassanā*, sangatlah dikenal dan dihormati di Myanmar (Burma), sebagaimana di luar Myanmar sebagai guru yang sangat maju dalam latihannya.

Tetapi juga ada sesuatu yang sangat berbeda mengenai beliau yang tidak dapat Anda abaikan.

Beliau tidaklah sama seperti para Sayādaw terkenal lainnya dan beliau tidak tertarik untuk menjadi terkenal.

Tidak adanya 'karakter' beliau sangatlah jelas hingga dapat dilihat jelas bahkan dalam foto-foto! Hal lainnya yang tidak dapat Anda abaikan adalah bahwa Guru Dhamma berusia 88 tahun ini selalu waspada dan tajam.

Shwe Oo Min Sayādaw sendiri tidaklah mengajar aktif lagi, meskipun beliau masih terbuka untuk diskusi dan wawancara yang telah dijadwalkan sebelumnya.

## **DHAMMA SUKHA TAWYA**

Dhamma Sukha Tawya dapat diterjemahkan menjadi Kediaman Kebahagiaan Dhamma. Ini merupakan vihara kedua Shwe Oo Min Sayādaw. Pusat internasional beliau.

Baik *Vipassanā* dan *Cittānupassanā* diajarkan di pusat ini dalam cara Shwe Oo Min Sayādaw.

Karakteristik utama dari Tawya adalah:

- Bukanlah suatu bentuk ketegangan!
- Pastiya berpusat pada Dhamma. Di tempat-tempat terkenal lainnya, para bhikkhu dan bhikkhuni yang belum 'cukup berkembang' sesuai dengan harapan tertentu dengan mudah dan dingin disampaikan untuk 'pergilah ke tempat lainnya untuk berlatih' atau dipandang rendah, dan seterusnya.

Hal tersebut bukanlah masalah di Dhamma Sukha Tawya dimana kesabaran dan kasih sayang melimpah bagi semuanya. Mereka juga menaungi, utamanya orang-orang dengan permasalahan depresi.

Jadwal di vihara ini diatur sedemikian rupa sehingga seseorang dapat berlatih tanpa jeda, tanpa harus berhenti sejenak jika ia inginkan.

## **EVAM ME SUTTAM...**

*Pikiran adalah pendahulu.*

*Segala sesuatu yang kita ketahui dan alami dilihat dan disentuh pertama kali oleh pikiran.*

*Pikiranlah yang sejauh ini merupakan 'Pertunjukan paling memukau di Dunia dan seluruh alam Semesta'.*

*Dan ada begitu banyak yang lebih menarik dan memukau dibanding apa pun lainnya, di dalam latihan **Satipaṭṭhāna**.*

*Jadi akankah Anda bersedia mengamatinya?*

*Untuk mengikutinya, Anda hanya boleh membawa satu hal bersamamu:*

*Kewaspadaan!*

*Anda mungkin mengalami beberapa kesulitan meninggalkan segala sesuatu yang lain di belakang!*

*Sementara bagi diriku, saya sungguh bersyukur kepada mereka*

*yang telah mengajarkan pada saya **Satipaṭṭhāna**.*

*Buddha, Dhamma, Sangha.*

\*

*Saat kita berlatih dalam suatu cara bahwa, apa yang kita alami adalah suatu 'pasangan', suatu objek dan mengetahui tentangnya, kita tidak mengalami pengetahuan tentangnya sebagai suatu objek itu sendiri, namun dengan mudah kita menganggapnya sebagai suatu '**Aku**'.*

*Kita diberitahu bahwa pengetahuan ini bukanlah suatu*

*'Aku' dan*

*bahwa hal ini tidaklah stabil; namun bahwa,  
merupakan suatu pemahaman akan sifat alamiah  
intelektual.*

*Karena tidaklah mudah bagi kita untuk mengalaminya  
secara langsung dalam cara ini.*

*Saat kita benar-benar melatihnya,  
sungguh sulit untuk melihat bahwa bukanlah 'Aku'  
yang berpikir, yang sakit, yang ingin, yang merencanakan,  
dan yang merasa marah.*

*Jadi kebanyakan orang tidak tahu tentang pikiran  
mengetahui dan  
sangat jarang mereka dapat sampai di titik di mana  
mereka dapat melihat pikiran mengetahui  
yang sadar akan objek tersebut.*

*Satu-satunya cara untuk melampaui pemahaman seperti  
ini adalah*

*dengan mengalami bahwa pikiran mengetahui atau sadar sebagai objek.*

*Hanya saat kita berlatih **Cittānupassanā** kita dapat melihat dengan jelas bahwa pikiran mengetahui yang lain muncul dan menjadi awas akan pikiran sadar sebagai objeknya.*

*Dan demikian pula pikiran mengetahui lainnya muncul dan menjadi awas akan semua hal sebelumnya di atas!  
Dan seterusnya.*

*Lalu kita dapat melihat dengan jelas bahwa pikiran sadar adalah objek dan bukan 'Aku'.*

*Ide 'mengetahui' sebagai 'Aku' sungguh tidak masuk akal lagi.*

*Dan bahwa, hal itu bukanlah pemahaman intelektual, melainkan pemahaman dari pengalaman, itulah Dhamma.*

Orang-orang yang datang dari cara latihan lainnya, kerap kali merasa sulit untuk berhenti menggunakan naik dan turunnya perut sebagai rujukan.

Saat Anda merasa lebih memahaminya dan dapat melihat pikiran sadar, Anda akan menemukan bahwa pikiran sadar juga sebesar dan handal, jika tidak lebih besar dari pergerakan perut, sebagai rujukan dalam latihan Anda.

Pikiran sadar dalam latihan ini adalah rujukan dasarnya, dan seluruh pikiran lainnya adalah objek-objek.

Namun demikian, *Ānāpāna* dan naik turunnya perut juga dapat digunakan di sini.

# CITTĀNUPASSANĀ

## SHWE Oo MIN DHAMMA SUKHA TAWYA VASSA 2001

*'Semestinya selalu ada Upaya terbesar yang diberikan  
tanpa memaksa, tanpa menciptakan ketegangan.'*

*'Pencerahan muncul dari realisasi  
bahwa pengamatan terus berlangsung tanpa sang  
pengamat.*

*Kesaksian terus berlangsung tanpa sang saksi.'*

*'Secuil latihan sungguh lebih berharga dibandingkan  
gundukan teori.'*

### **DARI SHWE Oo MIN SAYĀDAW:**

Letakkan pikiran Anda pada ulu hati. Jangan memberi label. Cukup waspada dengan apa yang sedang terjadi. Jika Anda mendengar sesuatu, cukup tahu bahwa ada sesuatu yang didengar. Jika Anda tahu suara apa yang Anda dengar, ini bukanlah meditasi.

*Ini merupakan meditasi hanya saat ada dua pikiran:  
Mengetahui/ menyadari pikiran dan mengamati pikiran.  
Jika hanya terdapat satu pikiran, 'Aku' selalu ada di sana.*

*Objeknya bukanlah **dhamma**,*

***Dhamma** adalah pikiran*

*Yakni menjadi selalu awas.*

Anda tidak perlu mengikuti objek-objek atau mengidentifikasi atau mengetahui mereka.

*Kewaspadaan akan melakukan tugasnya dengan  
sendirinya.*

Bahkan saat orang itu tidur, *Dhamma* tidaklah tidur, bahkan saat menjelang kematian Anda dan Anda dipenuhi kelelahan, rasa dipenuhi tersebut hanyalah suatu perasaan dipenuhi, **mengetahuinya, terpisah dari sensasi yang dirasakan.**

## **INISIASI**

*Mengamati pikiran dengan pikiran.*

Bersama dengan seluruh latihan, dalam segala posisi: berdiri, berjalan, duduk, berbaring, makan, dan seterusnya.

*Amati pikiran.*

Lihatlah dalam pikiran, janganlah terlalu memedulikan tubuh jasmani. Dalam aktivitas keseharian, amati reaksi pikiran terhadap objek-objek. (Dunia luar dan dunia dalam, sederhananya, selalu bereaksi, mereka berada dalam hubungan sebab akibat).

Tidak perlu berjalan dan bergerak dengan sangat lamban, cukup seperti saat Anda berjalan dan bergerak secara normal, dengan rileks sudah baik. Biasakanlah dengan irama normal yang memudahkan. Jika memang dapat membantumu, bergeraklah lebih pelan, Anda bisa menggunakan cara apa pun.

Dalam meditasi duduk, tetapkan pada 'yang mengetahui' segalanya. Jangan mencoba berkelana ke objek-objek.

Biarkanlah objek yang datang kemari. Cobalah untuk tidak bereaksi terhadap objek-objek. Apa pun yang timbul, keserakahan, keengganannya, kesakitan, rasa gatal, *Mettā*, suka atau tidak suka, dan sebagainya – amatilah dengan seimbang, tanpa terlibat, tanpa terikat pada apa pun. Tetaplah di jalan Tengah.

Saat pikiran mengamati 'melihat' secara langsung pikiran sadar, objek-objek yang lalu lalang terlihat seperti sedang dilihat dari sudut mata – tidak secara langsung –

Perhatikan kualitas pikiran saat ia berhubungan dengan objek-objek. Jika Anda melihat ada tegangan apa pun di pikiran, segeralah rileks. Ketegangan merupakan energi berlebihan yang sia-sia.

Anda juga dapat memulai dengan muncul dan tenggelam, dan saat pikiran menjumpai objek-objek, amati pikiran, bukan objek tersebut. Itulah cara termudah bagi beberapa orang, termasuk diriku.

***Bergeraklah bersama pikiran, bukan dengan objek.***

Jadi, janganlah berpikir mengenai, apakah objek itu? Saat Anda duduk, namun pada apa yang diketahui pikiran sebagai objeknya. Lihatlah pada pikiran yang mengetahui itu.

Jangan tetapkan perhatian Anda pada objek tersebut dari pikiran mengetahui, namun lihatlah pada apa yang pikiran ketahui selanjutnya, saat Anda membiarkan objek-objek mendatangi pikiran.

Saat berikutnya mungkin mengetahui suatu suara, momen setelah itu mengetahui naiknya perut, momen selanjutnya mengetahui suatu sensasi di tubuh jasmani atau pikiran, dan seterusnya.

Mengikuti jejak mengetahui tersebut, dari satu momen ke momen berikutnya terus-menerus dan dalam cara yang rileks.

Pikiran yang muncul dan mengamati pikiran mengetahui adalah apa yang kita sebut sebagai pikiran melihat.

Semuanya akan menjadi jelas bagi Anda saat Anda terbiasa dengan latihan ini. Pikiran mengetahui juga dikenal sebagai pikiran sadar dan pikiran melihat juga dikenal sebagai pikiran mengamati. Kedua 'pikiran' ini adalah kesadaran atau *citta*.

*Perhatikan pikiran dengan konstan namun dalam senyap,  
tanpa melabeli.*

*Sepanjang waktu janganlah memedulikan tubuh jasmani.*

*Berusahalah melihat sang pengamat, ia yang melihat pikiran.*

*Tetaplah sadar penuh sepanjang waktu, terus-menerus. Jangan tetapkan pikiran pada apa pun juga.*

*Biarkan pikiran melakukan tugasnya dan cukup amati.*

Lihatlah rasa marah itu, lihatlah keserakahan itu, dan lihatlah ketidaksabaran atau kebimbangan itu. Lihatlah emosi-emosi ini dan keadaan-keadaan pikiran, apa yang mereka lakukan, saat mereka diperhatikan?

Jika Anda merasakan kesakitan, lihatlah reaksi dari pikiran terhadapnya, jangan peduli rasa sakit itu sama sekali. (Lebih lanjut mengenai rasa sakit akan disampaikan nanti).

Dapatkah Anda melihat kebijaksanaan apa yang ada di pikiran, atau *viriyā*, seperti apakah konsentrasi dalam pikiran atau kesadaran penuh?

Tidaklah sulit untuk melihat, cukup menyadari: itulah sifat alamiah hal ini – seperti inilah rasanya.

Pikiran memiliki suatu dorongan kuat untuk berlatih, seperti apakah rasanya? Keinginan untuk berpikir begitu banyak adalah niat. Perhatikan niat.

Saat Anda melihat kekuatan yang tak terlihat yang menggerakkan diri Anda setiap harinya ke sana kemari, temukan dan tataplah sebuah dunia baru yang muncul.

Cukup terus berlatih dan seluruh pertanyaan yang Anda miliki akan terjawab.

Kebijaksanaan hanya muncul dengan latihan dan menjawab seluruh pertanyaan Anda!

Cobalah melihat mengapa pikiran terasa tegang atau rileks, apa yang terletak di bawahnya?

*Jangan memberi label –*

*label merupakan suatu halangan dalam latihan ini.*

Kata kunci: Lihatlah pikiran dari satu masa ke masa lainnya. Saat ke-'Aku'-an ada di sana, hal itu disebabkan khayalan.

Saat ketegangan ada di sana, kekotoran mengakar kuat, namun saat kebijaksanaan menjadi lebih kuat, dengan mudah ia dapat melindungi pikiran.

Agar dapat melihat pikiran yang mengamati pikiran mengetahui dan pikiran sadar, Anda mesti memiliki keseimbangan yang tepat, janganlah berusaha terlalu keras.

Lebih keras Anda berusaha melihat, lebih sulit jadinya.

Ingatlah pepatah empat baris Burma:

*'Tidak terlalu keras memaksa,  
tidak mengendalikan atau memanipulasi,  
tidak berusaha membuatnya terjadi dan tidak  
menimbulkan ketegangan;  
amatilah sebagaimana apa adanya.*

*Apa yang sepertinya terlihat adalah terlihat dari sudut  
mata Anda.*

*Jangan melihatnya dengan paksa dengan mata terbuka!'*

## **DARI SAYĀDAW U JOTIKA:**

(Disadur dari sebuah ceramah beliau)

Dalam seluruh aktivitas manusia, latihan meditasi inilah yang terpenting. (Perhatikan bahwa saat kita nyatakan 'tanpa memikirkan apa pun' bukan berarti yang dimaksud pikiran kosong).

**Mari kita lihat mengapa kita bahkan tidak menggunakan pelabelan.** Sebagai contoh, saat kita mendengarkan sesuatu dan mencoba memberi label, 'Ini

suara gonggongan anjing'. Untuk sampai ke kesimpulan ini, kita memerlukan proses pikiran yang sangat rumit.

Pertama Anda mendengar suara dan mengingat kembali dari suara yang mirip yang pernah Anda dengar dulu, Anda membandingkannya, dan selanjutnya pikiran Anda bekerja sangat cepat seperti sebuah komputer.

Mengenali. Hal ini sama seperti itu, dan kemudian Anda mengingat apa sebutannya dulu, dan Anda ingat itu, bahwa dulu itu adalah suara gonggongan anjing, dan Anda membawa ingatan masa lalu ke masa kini, 'Suara ini adalah suara gonggongan anjing'.

Anda melalui empat proses berbeda, empat langkah, hingga mencapai simpulan itu.

Dalam meditasi ini, Anda berhenti di langkah pertama, tidak melanjutkan lagi.

Bahkan untuk memberi nama sesuatu, Anda melalui banyak sekali langkah, seperti saat kita mendengar sebuah kata, jika lafalnya satu suku kata, Anda melalui empat langkah penuh, jika kata tersebut memiliki dua suku kata, bisa jadi lebih dari empat, mungkin enam atau terkadang delapan langkah, dan bila lafalnya tiga atau empat suku kata, kita harus melalui banyak sekali langkah untuk mencapai suatu kesimpulan.

Pikiran bekerja sangat cepat, sangat keras. Dalam latihan meditasi ini, kita menghentikan semua proses itu, kita berdiam di langkah pertama. Sesederhana itu.

Namun tidaklah mudah untuk melakukannya karena kita memiliki kebiasaan untuk melalui seluruh proses yang ada.

*Tetapi seperti apa yang saya sampaikan sebelumnya, jika  
Anda melatihnya,*

*Anda juga tidak akan menemukannya terlalu sulit untuk  
dilakukan.*

Ini hanyalah suatu tindakan menjadi, saat Anda melihat hanya ada 'melihat', saat Anda mendengar hanya ada 'mendengar', saat Anda merasakan sensasi tubuh hanya ada sensasi tubuh, saat Anda mencicipi hanya ada 'mencicipi', saat Anda mencium hanya ada 'mencium', saat Anda berpikir hanya ada 'berpikir'.

Bahkan 'Aku' tidak mengalaminya. Karena 'Aku' itu dapat membuat semuanya menjadi rumit. Di antara seluruh aktivitas manusia, tubuh dan pikiran, inilah yang paling sederhana.

Tindakan cukup 'menjadi' dalam seluruh kesederhanaan dan kealamiannya tanpa ada apa pun yang ditambahkan.

Itulah hal yang paling penting: **tidak ada yang ditambahkan sama sekali.**

Ini hanyalah pengalaman sederhana 'menjadi', pengalaman dari suatu proses sederhana. Jadi dalam melatih meditasi ini janganlah berharap sesuatu terjadi.

Itu juga merupakan satu hal penting lainnya.

Utamanya bagi mereka yang baru berlatih meditasi beberapa waktu, yang sudah lama berlatih, dan yang sudah memiliki pengalaman baik sebelumnya; kapan pun saat mereka berlatih lagi, mereka selalu ingin mencapai keadaan itu secepat mungkin. Mereka mengharapkannya.

'Saya telah masuk dalam keadaan tenang itu sebelumnya. Sekarang saya akan duduk dan secepat mungkin mencapainya lagi'.

*Semakin keras kita mencoba, semakin sulit jadinya.*

Jadi janganlah mencoba, janganlah berharap. Ini merupakan paradoks lainnya.

**Jika Anda sungguh-sungguh tidak mencoba apa pun sama sekali, Anda akan menemukan bahwa Anda telah sampai di sana.**

Jadilah sesederhana mungkin – tanpa ada yang ditambahkan – duduklah senyaman mungkin, tanpa menumpuk atau terbeban apa pun.

Hal paling penting adalah menjadi seimbang dan rileks. Jika Anda dapat duduk teratai penuh, tentunya baik. Saya juga duduk seperti itu sebelumnya, namun sudah tidak mencobanya lagi. Tidak mesti begitu.

*Bagi mereka yang melepas, momen-momen penuh kedamaian*

*tidak ada yang terlihat sangat penting.*

*Hanya beberapa kebenaran mendasar yang terlihat dengan jelas, seperti ketidakkekalan, tanpa aku, kemelekatan, penderitaan, keserakahan, dan delusi....*

## **KENAPA CITTĀNUPASSANĀ**

*Penekanan bahwa pikiranlah yang paling penting.*

Jika Anda mengenal pikiran Anda, maka Anda dapat menggunakannya untuk melihat *kāya*/tubuh jasmani dan *vedanā*/perasaan Anda. *Kāya* yang Anda ketahui dengan pikiran Anda, *vedanā* yang juga Anda ketahui dengan pikiran Anda. Jika Anda menguasai *Cittānupassanā* maka Anda dapat melakukan *Dhammānupassanā*.

Dasar dari meditasi *Vipassanā* mengharuskan Anda mengetahui baik tubuh jasmani dan pikiran Anda, **namun pikiranlah yang lebih penting**. Inilah mengapa hal ini ditekankan di sini.

Saat kita meditasi, kita menggunakan pikiran kita – itulah mengapa kita harus melihat pikiran kita. *Cittānupassanā* merupakan bagian dari Empat Fondasi Kesadaran Penuh, karenanya kita perlu mengenal pikiran kita. Saat Anda mengamati segala sesuatu, semua empat fondasi Kesadaran Penuh sudah ada di sana.

Anda harus mengenal *rūpa* dan Anda juga harus mengenal *nāma* – hanya dengan demikianlah Anda memiliki pandangan dan pengetahuan menyeluruh. Pikiran akan mampu bekerja dengan lancar jika Anda memahami sifat alamiah pikiran yang sedang bekerja.

Saat Anda memahami sifat alamiah *sati*, *samādhi*, *virīya*, maka Anda dapat memastikan apakah mereka bekerja dengan baik atau tidak.

Selanjutnya, kekotoran batin/*kilesa* hanya terjadi di pikiran. Jika Anda tidak menyadari keberadaan mereka dalam pikiran, Anda akan menemukan kalau Anda tidak dapat bermeditasi sama sekali.

Jika Anda tidak mengetahui dengan sikap apa Anda berlatih dan memiliki sikap yang buruk, Anda tidak dapat

mencapai apa pun dalam *Dhamma*.

Di antara pikiran mengetahui dan objek-nya, jika Anda tidak mengetahui pikiran, Anda tidak dapat melihat *paramattha* sesungguhnya.

Jika Anda hanya mengamati objek-nya, Anda tidak dapat sepenuhnya bebas dari konsep-konsep.

Dan apakah Anda melakukan *kāya* atau *vedanānupassanā* atau apapun, Anda perlu memperoleh pikiran mengetahui karena inilah bagaimana cara Jalan itu. Tidak ada cara lainnya.

Latihan *Dhamma* seperti inilah yang mesti Anda capai di mana Anda mengetahui pikiran mengetahui, sadar penuh, sadar akan kesadaran Anda.

Setiap latihan harus mencapai titik ini.

Pikiran mengetahui adalah pikiran yang mengetahui objek, pikiran melihat atau 'pikiran selangkah ke depan' adalah pikiran yang mengetahui keduanya.

Kebanyakan orang tidak mengenal pikiran mengetahui ini, dan tidak mencapai titik di mana mereka dapat melihat pikiran mengetahui yang mengetahui objek-nya.

Menurut *Abhidhamma*, *citta*/kesadaran ini muncul satu demi satu dan mengetahui proses kesadaran yang muncul

sebelum mereka dapat muncul terus menerus. Namun hanya dengan mengetahui dua atau tiga hal ini, cukup bagi Anda untuk dapat melihat proses tersebut dan tidak bingung dengan suatu ego atau keakuan.

Hanya saat Anda mengenal pikiran, Anda mencapai *paramattha* sesungguhnya.

Saat Anda sampai pada kenyataan ini, Anda tidak lagi melihat konsep-konsep. Anda hanya melihat realitas dasar, hanya *paramattha* dan Anda melihat ini hanya melalui pikiran.

Jika Anda tidak melihat bagaimana pikiran ini bekerja, Anda tidak mengetahui bagaimana pikiran menciptakan konsep-konsep ini.

*Konsep-konsep dibuat oleh pikiran.*

Jika Anda tidak melihat bahwa konsep itu dibuat oleh pikiran, Anda tidak dapat melihat melaluinya, Anda tidak dapat menghentikannya.

Mengenai latihan ini, saat Anda sudah sampai tahapan yang lebih tinggi dan *sati* serta *samādhi* Anda sangat kuat maka apa yang terjadi adalah, Anda melihat pikiran mengetahui dan objek-objek menghampiri pikiran mengetahui.

Anda tidak harus pergi mencari objek-objek lagi. **Objek-objek terus menghampiri pikiran.**

Anda sadar akan hal ini, Anda sadar akan hal itu, muncul dan lenyap, cara pikiran menciptakan hal-hal, sesuatu yang selalu ada di sana.

Tentu saja Anda tidak melihat suatu kepala atau kaki atau tangan atau sesuatu seperti itu, tidak ada konsep yang terlibat, namun beberapa objek datang menghampiri pikiran mengetahui.

Ini tidaklah seperti kita menyadari menjadi sadar akan kekosongan, objek-nya tidaklah hilang. Objek-objek selalu ada di sana, kita tidak perlu turun ke sana dan fokus ke objek-objek itu.

Seperti Anda tidak perlu memilih objek apa yang ingin Anda ketahui, Anda mengetahui pikiran dan pikiran mengetahui objek-objek terus menerus satu demi lainnya. Objek-objek tidaklah berhenti.

***Dengan Cittānupassanā Anda harus memiliki  
seorang guru yang mengajarkan berdasar  
pengalaman,  
hal ini tidak dapat diajarkan hanya dari buku.***

Untuk mengajarkan *Cittānupassanā* dengan efektif, sang guru dan murid haruslah memiliki hubungan yang erat dan kontak yang dekat, dan sang murid haruslah jujur dan mampu menjelaskan pengalaman-pengalamannya dengan jelas dan terbuka.

Pikiran dan sikap apa yang dilatih seseorang sangatlah penting.

***Satipaṭṭhāna adalah hal yang paling penting.***

Inilah cara untuk berlatih terus menerus dan jika Anda sungguh-sungguh terus berlatih, tidak mungkin Anda tidak melihat pikiran itu.

***Sati dan samādhi Anda akan menjadi sangat kuat  
yang akan Anda ketahui bahwa  
inilah pikiran itu,  
Anda memerlukan banyak kekuatan pikiran  
untuk melihat citta dibandingkan mengamati rūpa.***

Jika Anda ingin sangat efektif, Anda harus berlatih dengan rajin.

Pikiran yang Anda lihat sangatlah halus dan sangat cepat.

Anda sungguh-sungguh perlu menerapkannya sendiri.

Jika pikiran benar-benar rileks maka tubuh jasmani juga akan rileks. Jika terdapat suatu ketegangan dalam tubuh jasmani, ini berarti pikiran Anda tidaklah benar-benar bebas dari ketegangan.

Itulah mengapa Anda harus terus mengamati apa yang Anda lihat, yakni ketegangan tubuh jasmani.

Saat ketegangan dalam pikiran menjadi sepenuhnya nol, seluruh hal ini akan menjadi sangat jelas bagi Anda. (Nol adalah tingkatan seimbang di mana segala sesuatu baik dan seimbang dan membuat Anda merasa sungguh sadar dan ringan).

*Jadi ingatlah, tubuh rileks, dan pikiran rileks*

*- namun waspada!*

Pertama, Anda harus meminta pada sang *yogi* untuk melihat pikirannya atau apa yang dirasakannya dalam pikirannya. Jika ia dapat merasakan pikirannya maka tidak apa. Jadi tidak terlalu banyak yang perlu dicari, cukup dirasakan dan mengamatinya seperti ini.

Perhatikan perasaan dan bukan pada lokasinya (di mana

seseorang mengimajinasikan pikiran itu berada).

Sebagai seorang guru, Anda harus selalu memisahkan realitas yang dirasa dari realitas absolut bagi sang murid.

Anda harus selalu mengingatkan mereka bahwa bagian ini merupakan konsep, dan bagian itu merupakan kenyataan.

Tanyalah pada sang *yogi*: apa yang dilakukan pikiran sekarang? Setiap orang dapat memberitahu Anda apa yang sedang dilakukan pikiran mereka.

Mereka tahu apa yang sedang dilakukan pikiran tapi mereka tidak dapat mengamatinya. Jika Anda mengetahui apa yang dilakukan pikiran, Anda dapat belajar bagaimana mengamati pikiran. Namun sulit untuk menjelaskan semua hal ini, Anda harus membiarkan mereka berlatih, menjelaskan, berlatih, menjelaskan, dan seterusnya.

Hal lainnya adalah Anda harus meminta mereka untuk memperkuat *sati-samādhi*. Bagaimana melakukan hal ini? Dengan latihan **terus menerus**.

Anda berlatih terus menerus, dengan sadar penuh dari satu masa ke masa lainnya.

Maka *sati-samādhi* Anda menjadi lebih dan lebih berkelanjutan, pikiran Anda menjadi sangat kuat, dan menjadi lebih mudah untuk melihat pikiran.

Sesungguhnya banyak orang berpikir bahwa pikiran ini sangatlah sulit untuk dilihat, tapi siapakah aku ini?

Setiap orang berputar menjadikan pikiran menjadi 'diriku' dan **hal itu** membuatnya jadi sulit untuk dilihat, karena adanya keakuan di antaranya.

Jika *sati-samādhi* lemah, Anda tidak dapat melihatnya. Jika *sati-samādhi* kuat maka segala sesuatu menjadi sangat jelas. Sesungguhnya tidak ada 'aku'. Hanya ada pikiran.

Anda bertanya pada mereka: Apa yang terjadi pada pikiran? Mengamati hal ini adalah *Cittānupassanā*. Tugas apa yang dilakukan pikiran? Apa fungsi dari pikiran?

Jika Anda sadar akan rasa marah sebagai contohnya, lihatlah pada keadaan dari pikiran. Itu juga merupakan *Cittānupassanā*. *Cittānupassanā* adalah mengamati pikiran.

Dengan segala hal yang kita lakukan, seluruh aktivitas tanpa kecuali, terdapat pikiran yang mengetahui apa yang sedang kita lakukan, dan pikiran yang mengamatinya, dan memastikan kita tidak melupakannya. 'Mengamati pikiran dengan pikiran.' Apa pun yang dilakukan dengan pikiran adalah *Cittānupassanā*.

## DI DALAM DIRI ANDA

Sekilas mengenai rintangan-rintangan:

- Terdapat rintangan yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh, rintangan visual yang menyenangkan seperti Sang Buddha atau Sangha, vihara-vihara, para Guru, dan seterusnya.
- Mereka mendorong keyakinan. Namun terlalu banyak keyakinan membawa kepercayaan buta bila tidak diimbangi dengan kebijaksanaan.

Jika terdapat kebijaksanaan sejak awal, seseorang akan mengabaikan gambaran-gambaran menyenangkan seperti itu.

*Sensasi-sensasi tubuh jasmani yang menyenangkan:*

- Cukup lihat sensasi-sensasi hingga mereka lenyap.
- *Piti* menimbulkan kesenangan, kedamaian/*passadhi* akan menimbulkan kenyamanan, tidak ada rasa sakit, kejernihan batin, kebahagiaan dalam diri, dan sebagainya (disebabkan oleh *samādhi*).
- Perhatikan, amati, dan janganlah melekat.

*Rintangan-rintangan yang tak menyenangkan:*

- Rasa kantuk, kegelisahan, kebosanan, keraguan, penyesalan (disebabkan oleh *samādhi*).
- Rasa kantuk: Dengan *sati* yang baik perhatikanlah rasa

mengantuk itu secara langsung tanpa terlibat. Jika *sati* lemah, lihatlah sifat-sifat rasa kantuk itu: gelap, berat, kabur, dan sebagainya.

Dengan terus menerus sadar akan diri Anda, Anda akan mampu mengatasinya. Rasa mengantuk hanyalah merupakan suatu keadaan batin.

*Kegelisahan*: Kembalilah pada muncul dan lenyapnya hal itu hingga pikiran Anda menjadi cukup tenang untuk mengatasinya. Perhatikan kembali ketegangan dalam tubuh jasmani dan pikiran Anda. Rasa tegang merupakan ibu dari kegelisahan.

*Menyeimbangkan pikiran*: Lihatlah langsung ke dalam pikiran yang berpikir. Hal tersebut akan menyebabkannya hilang. Lalu arahkan perhatian Anda pada muncul dan tenggelamnya hal itu, tiga atau empat kali, dan lihatlah langsung ke pikiran lagi, memeriksa proses berpikir atau kegelisahan.

Jika terdapat kegelisahan, arahkan perhatian Anda lagi ke muncul dan tenggelamnya hal itu selama beberapa tarikan napas dan lihat lagi pikiran, memeriksanya untuk berpikir.

Teruslah melakukan hal ini, lagi dan lagi, untuk menyeimbangkan pikiran hingga pikiran berpikir benar-benar teratasi.

*Kebosanan:* Melihat proses perulangan dan menjadi bosan. Ingatkan kembali diri Anda bahwa apa yang Anda lihat selalu merupakan hal baru.

Setiap napas, setiap pikiran, setiap gambar, setiap langkah atau pergerakan, pengalaman yang Anda rasakan adalah hal baru.

Tandai akhir dari pengalaman Anda dengan hati-hati.

*Keraguan:* Sebelum melakukan apa pun, temuilah seorang guru karena metode yang berbeda-beda dapat diterapkan.

Lihatlah pada keraguan pikiran ini, tidak ada alasan untuk khawatir, hal ini sangatlah wajar terjadi, namun bila pertanyaan-pertanyaan muncul saat Anda berlatih, janganlah berusaha menjawabnya. Abaikanlah pertanyaan-pertanyaan itu untuk saat ini.

*Penyesalan:* Kembali lagi, temuilah seorang guru sebelum melakukan hal lainnya, karena metode yang berbeda-beda dapat digunakan. Jangan biarkan hal ini mempengaruhi, atau keadaan saat ini.

**Keraguan dan penyesalan** akan muncul saat latihan telah baik. Lihatlah secara langsung ke pikiran yang menyebabkannya.

*Kenikmatan sensasi:* Tanyalah kenikmatan sensasi –

Mengapa kamu muncul? Siapa/ apakah kamu?

Kehidupan manusia adalah lingkungan yang sempurna untuk berjuang dan melenyapkan kekotoran batin. Lupakan penekanan, latihan *Samatha* dan mengunci dirimu sendiri dalam suatu ruangan.

Seorang praktisi berpengalaman akan mengecek keadaan batinnya terlebih dahulu dan lalu mengecek sensasi-sensasi tubuh dan akan menghindari melihat gambaran-gambaran batin. Akan segera membuang gambaran itu, lagi dan lagi, bila diperlukan.

Kesulitan yang dihadapi seseorang dalam membuang gambaran itu, memperlihatkan kuatnya kemelekatan terhadapnya.

Metode terakhir ini dapat digunakan pada semua objek-objek indra.

Latihan terakhir ini akan membantu Anda dalam memahami bagaimana sikap batin dan perasaan-perasaan batin menimbulkan derita pada diri Anda.

*Hasrat seksual:* Dalam hal ini, periksalah sikap batin Anda terlebih dahulu, lalu daerah dada-jantung terkait perasaan-perasaan batin, abaikan gambaran itu seutuhnya dan terus memeriksanya berulang kali seperti sebelumnya.

Jika ada perubahan dalam sikap batin, Anda akan merasakannya, yakni rasa berat batin, kontraksi, daerah dada-jantung, atau kenyamanan, dan seterusnya.

Juga gunakanlah kebijaksanaan Anda, lihatlah sisi buruk segala hal yang terlihat menarik dan diinginkan, pikirkanlah akibatnya atau harga yang harus Anda bayar untuk kenikmatan sensual itu.

Lihatlah pada apa yang datang, apa yang mengikuti dari perasaan menyenangkan itu. Amatilah perasaan itu.

### **Hal ini tidak berarti mulai merasakan rasa bersalah!**

Saat Anda terus mengamatinya, perasaan tak menyenangkan akan berkurang. (Pengamatan Anda harus pada masa saat ini, namun agar dapat melakukannya, sikap batin Anda haruslah benar.)

Amatilah sensasi-sensasi hingga lenyap.

Hal ini sangatlah penting, karena bila hal ini tidak bekerja, ini berarti *sati* masih lemah.

Untuk meningkatkan *sati*, perhatikan terus daerah di mana sensasi berada, tingkatkan *viriyā*, seperti Memadamkan api – jika api itu tidak terlalu besar, segelas air cukup untuk memadamkannya, jika keseluruhan rumah Anda terbakar, segelas air tidaklah berguna.

Ini berarti Anda harus menghadapi keadaan ini sejak awal dan tidak mengabaikannya hingga akhirnya terlambat.

Periksalah sikap Anda dengan sungguh-sungguh: Jika terdapat sikap yang salah dan Anda dapat melihatnya dengan jelas, akuilah, **bahwa dengan 'melihatnya' sendiri akan mengubah sikap negatif itu menjadi positif pada waktunya.**

Jangan mengubah objek hingga objek Anda saat ini lenyap. Jika *sati* kuat, biasanya perasaan batin akan turun menjadi nol, lalu sikap batin akan berubah menjadi upekkha/ perasaan netral, dan gambaran batin itu akan menghilang dan sensasi-sensasi tubuh akan tercerai berai atau hanya akan menjadi suatu sensasi lainnya.

Bagi seorang meditator *Cittānupassanā* yang berpengalaman, melihat sikap batin berubah akan menyebabkan gambaran itu lenyap dan sensasi-sensasi tubuh tercerai berai.

Jadi, lihatlah seperti sinar *X-ray* melalui *sati* Anda!

Memotivasi *Citta*: Memotivasi pikiran merupakan gagasan pikiran yang timbul saat Anda berlatih dan membuat Anda merasa bahwa Anda harus segera melakukan suatu tugas tertentu, sebelum terlambat, atau karena ini merupakan waktu yang tepat, atau sebelum Anda lupa, dan seterusnya.

Hal ini merupakan salah satu senjata paling mematikan dalam perangkat pikiran yang merusak. Sangat efektif dalam menjerumuskan Anda dari latihan. Dapatkah Anda merasakan kuatnya daya yang dimilikinya?

Anda harus waspada dan mengatasinya sesegera mungkin saat Anda menjumpainya. Amatilah hingga ia lenyap. Bahkan saat hal itu seakan lenyap dari balik pikiran Anda, ia masih ada di sana dan akan datang muncul lagi. Anda ingin agar hal itu pergi demi kebaikan. (Datang dan pergi dari pikiran hanyalah merupakan konsep).

Munculnya *lobha*/keserakahan: Saat Anda menjumpai objek-objek, pikiran membentuk konsep dan berkata pada Anda: 'Hal ini baik, berguna, tidak berbahaya ... Anda tidak dapat melakukan tanpanya ... hanya kali ini!' Memberikan Anda segala kualitas positif yang ada.

Itulah saat *lobha* muncul. Itulah penyebab *lobha*. Jika kita hanya mengamati proses 'melihat' maka *lobha* tidak akan muncul.

Lobha tidak dapat membedakan antara keinginan dan kebutuhan. *Dosa*/rasa marah tidak dapat membedakan antara benar dan salah.

Keadaan-keadaan pikiran seperti ini telah berada dalam *moha*/delusi, dan tidak dapat mengetahui apa yang pantas dan tidak pantas, dan tidak dapat melihat akar penyebab

dan akibatnya.

*Kilesa* tidaklah matang. Namun jika Anda dapat melihat pikiran Anda merasakan *lobha*, *dosa*, membandingkannya dengan hal ini atau itu, maka pikiran ini, yang lebih waspada, lebih matang, ia memiliki *sati*, ia mengetahui, ia tidak buta.

Kekotoran-kekotoran batin tidaklah sederhana, dan mereka tidak membiarkan Anda menjadi sederhana. Mereka membuat Anda bingung (dengan sifat alamiahnya yang membingungkan dan delusi), mereka menghambat Anda dalam jalan, mengalihkan dan mendorong Anda keluar dari jalan yang benar.

Selalulah ingat, apa pun yang timbul dalam pikiran dan tubuh jasmani dalam latihan ini, mestilah diamati dengan seimbang. Jangan sampai kita terlibat atau mengidentifikasi objek-objek dengan cara apa pun juga.

Kita biarkan mereka jalan sendiri dan hanya mengamati. Mereka hanyalah aktivitas sementara pikiran dan dapat diatasi.

*Apa yang penting mengenai kotoran-kotoran batin ini  
adalah*

*untuk memahami sifat alamiah mereka, bukan  
menghindari mereka.*

## DALAM TINDAKAN AKSI

Saat Anda mulai berlatih, seorang guru yang ahli akan mampu menilai sampai tahapan latihan mana Anda berada, apa pun latihan yang dilakukan, dan dengan baik membimbing Anda dalam mengamati pikiran (kesadaran).

Jadi dengan beranggapan bahwa Anda dapat melihat dalam pikiran Anda, *Cittānupassanā* dimulai dengan mengamati karakteristik dari kesadaran, jika Anda mengenali tugas yang mereka lakukan, itulah karakteristik mereka.

Anda mengetahui beberapa objek dan pikiran mengetahui objek-objek tersebut. Anda mengetahui pikiran ini sebagai pikiran sadar atau kesadaran atau *citta*.

Lalu kesadaran *citta* lainnya muncul yang disadari penuh satu sama lainnya yang mengetahui objek dan muncul bersama objek dan disebabkan oleh objek tersebut.

Ia mengetahui apa yang dilakukan pikiran pertama, mengetahui di mana 'lokasi' objek dan karakteristiknya.

Kesadaran ini disebut pikiran mengamati, atau pikiran satu langkah lebih maju.

Saat suatu objek masuk ke dalam daerah kesadaran,

pikiran sadar secara otomatis ada di sana.

Pikiran mengamati adalah melihat-mengetahui apa yang pikiran sadar lakukan-alami.

*Janganlah berusaha membuat pengalaman meditasi  
Anda lebih baik*

*namun jadilah bersama dengan apa pun yang sedang  
terjadi seutuhnya.*

*Itulah aspek terpenting dalam meditasi.*

*Sangatlah penting untuk hidup di masa saat ini.*

*Setiap momen adalah momen meditasi.*

Saat duduk, lihatlah kekotoran batin yang meminta Anda untuk bergerak. Ini seperti seorang anak yang terus merengek, tidak memedulikan kebijaksanaan Anda. Lihatlah ia. Tanyalah: Mengapa?

Lihatlah seluruh alasan sempurna yang diberikannya. Jangan benar-benar menganggapnya nyata, cukup lihat saja. Kemudian, bila Anda harus bergerak, bergeraklah. Tidak ada aturan yang mengatakan tidak boleh bergerak.

Cobalah melihat akhir dari pikiran sadar. Hal itu terjadi begitu tiba-tiba, seperti satu jentik jari.

Janganlah melekat pada kebahagiaan, pada kedamaian, pada kenyamanan, dalam meditasi duduk. Tetap jaga pikiran Anda seimbang sepanjang waktu. Terbanglah bebas.

Anda tidak berpikir, apakah aku menyukai ini atau tidak menyukai ini, namun pikirlah haruskah aku melakukan ini atau tidak melakukan ini.

Waspadalah pada pikiran menyukai seperti itu!

Jangan berusaha menghentikan hal-hal lain yang mengganggu Anda, hal itu tidaklah mungkin!

Personalitas lebih mirip seperti suatu gagasan dalam pikiran, suatu pemikiran. Jalan manakah yang akan Anda tuju, konsep atau realitas?

Wajah dengan kerutan di kening menunjukkan keadaan di mana pikiran berada (utamanya saat duduk).

Menilai dan ke'aku'an selalu bersama.

Saat Anda menemukan bahwa Anda menilai diri sendiri, Anda terperangkap dalam identifikasi.

Pilihan-pilihan kosong:

- Tetaplah bersama kesadaran yang mengetahui kesadaran yang waspada terhadap kekosongan itu.
- Ingatlah bahwa netralitas suatu perasaan.

- Janganlah tetap berdiam bersama kekosongan, kembalilah ke muncul dan lenyap.

Saat terdapat kekosongan waktu Anda mengamati pikiran, janganlah menganggap bahwa 'latihan sudah melenceng'. Kekosongan adalah objek.

Kekosongan bukanlah kosong!

Juga reaksi Anda terhadapnya, keadaan batin yang muncul karenanya: Tidak ada objek, apa yang harus kulakukan sekarang? Itu merupakan suatu objek lainnya, jangan abaikan itu.

Hematlah energi Anda hingga akhir suatu hari.

Jangan pernah berpikir seperti: 'Di pagi hari adalah waktu terbaik, mari kita berikan seluruh usaha kita.' Cukup berlatih. Hematlah energi Anda untuk dapat melalui sepanjang hari, hingga akhir latihan.

Pikiran perlu perlahan-lahan menjadi lebih stabil.

## **BERJALAN**

Sang Buddha berkata bahwa *samādhi* yang Anda kembangkan dalam meditasi jalan lebih kuat dibandingkan *samādhi* yang dikembangkan melalui meditasi duduk.

Ini sangat penting untuk diketahui karena dalam proses

bergerak, jika Anda dapat berada di dalam bersamanya, kesadaran lebih kuat.

Saat Anda berjalan, sensasinyalah yang harus menjadi objek meditasi. Bukan melihat pada kaki yang terangkat dalam pikiran Anda.

Bagaimana Anda merasakan otot-otot Anda? Dan juga dalam pikiran, bagaimana Anda merasakan di dalam pikiran Anda?

Saat Anda melakukan meditasi jalan, apa yang ada dalam pikiran Anda? Biarkanlah pikiran memilih objeknya, dan cukup waspada terhadapnya. Apa yang sedang dilakukannya sekarang? Apa yang diketahuinya?

Penting untuk mengetahui dan memahami apa yang dilakukan pikiran. Anda dapat mengambil objek apa pun dalam meditasi jalan selama pikiran diketahui.

*Jangan pergi mencari objek-objek, biarkan mereka yang datang menghampiri Anda.*

Apakah Anda memiliki keserakahan, kemarahan, pengharapan, atau pengalihan dalam pikiran yang sedang meditasi?

Jika Anda tidak melihat pikiran Anda sendiri (melihat pikiran Anda sendiri adalah meditasi) saat melakukan meditasi, dan sikap Anda sendiri, pola pikir, pendapat-

pendapat, pandangan-pandangan, anggapan-anggapan, dan gagasan-gagasan dalam pikiran Anda, **Anda tidak dapat mengatakan bahwa Anda sedang berlatih.**

Perhatian pada 50% tubuh jasmani dan 50% pikiran. Lalu secara bertahap ke 100% pikiran. Gunakan langkah sebagai titik permulaan, dimulai dengan meletakkan perhatian Anda pada telapak kaki, saat aktivitas batin muncul, alihkan perhatian Anda pada pikiran selama waktu yang dibutuhkan.

Tanganilah hal itu hingga jernih, lalu alihkan perhatian Anda pada proses jalan Anda, hingga sesuatu muncul lagi di dalam pikiran. Lalu alihkan perhatian Anda ke pikiran, amati pikiran.

Jika suatu keadaan batin yang kuat muncul, berhentilah dan tanganilah. Duduklah di atas sebuah kursi bila dibutuhkan, berikan 100% perhatian Anda padanya selama dibutuhkan untuk menanganinya.

## AKTIVITAS KESEHARIAN

*Di mana kesadaran?*

*Apa yang sedang dilakukan?*

*Apa yang diamatinya?*

*Waspada terhadap sesuatu?*

*Bagaimana rasanya?*

*Sensasi-sensasi apa yang terlibat?*

Gunakan pergerakan tubuh dan sensasi-sensasi sebagai dasar rujukan, dan amatilah pikiran. (Kesan-kesan, keadaan-keadaan, reaksi-reaksi batin).

Berikutnya, saat suatu keadaan batin yang kuat muncul, alihkan perhatian Anda padanya seperti yang kita lakukan di meditasi jalan.

- Berucap dengan sadar penuh:

Dalam proses berucap, tidak ada yang terlibat!

Saat Anda berbicara bawalah kebahagiaan kepada semua orang. Mereka akan menghargai dan menganggap Anda karenanya.

Saat Anda sadar penuh, Anda berada di atas segala

hal lainnya dan orang-orang akan menghargai dan memerhatikan apa yang Anda katakan.

Tidak perlu berbicara bagi para pemula, Sang Buddha berkata, tetaplah sadar saat Anda berbicara atau saat Anda diam. Jadi belajarlh untuk berbicara dan diam dengan sadar penuh.

Bicaralah dengan kesadaran, dengarlah dengan kesadaran.

Saat Anda dihampiri oleh orang lain, ingatkan diri Anda agar sadar penuh saat bicara, **tanpa melibatkan emosi di dalamnya.**

Perhatikan saat orang lain berhenti bicara dan merupakan giliran Anda untuk bicara.

Jangan terburu-buru hingga di luar kendali, seperti yang biasa kita lakukan dan kehilangan kesadaran kita.



Berbicaralah dengan perlahan dan pendek sehingga orang lainnya juga menjadi perlahan.

Berbicaralah dengan sadar dan langsung ke inti pembicaraan.

Jangan bicara berlebihan dan terbawa arus. Dalam kehidupan ini, Anda harus mampu melakukan kedua hal ini atau menghabiskan seluruh waktu Anda di dalam suatu pusat meditasi hening.

Agar menjaga kesadaran saat Anda berbicara, **janganlah mengikuti emosi Anda.**

Waktu di saat Anda mulai menyukai ini atau tidak menyukai itu – terikat – pikiran ikut terbawa arus.

Setiap frasa yang Anda ucapkan, lihat kembali dalam pikiran terus menerus dan periksalah apakah ucapannya benar dan sadar.

Pikiran harus berusaha waspada pada dirinya sendiri.

Pikiran berusaha untuk waspada sepanjang waktu mengamati pikiran.

Tetaplah fokus pada yang terbesar!

Tetaplah fokus pada yang terbesar berarti:

*Apakah Anda yang mengendalikan atau dikendalikan?*

*Apakah pikiran utuh atau tercerai berai?*

*Jagalah jarak antara objek dan pikiran mengetahui.  
Tetaplah bersama 'pikiran selangkah lebih maju'.  
Terapkan hal ini pada seluruh latihan.*

**Saat pikiran Anda memiliki banyak hal yang dilakukan, memiliki lebih banyak tugas, ia berkembang lebih baik.**

Amati pikiran sepanjang waktu. Lalu Anda akan memahami bagaimana ia bekerja.

Lalu Anda akan mampu melakukan segala hal sambil mengamati pikiran: membaca, menulis, berbicara, pergi ke kota, dan seterusnya.

Anda akan menjadi seorang pengamat, mengamati suatu pertunjukkan!

Saat Anda merasa tidak nyaman, rasa sakit, pergolakan, itulah saat untuk melihat kembali pikiran Anda! (Untuk semua bentuk latihan).

***Tidak ada label! Inilah Vipassanā sesungguhnya!***

**LAKUKAN YANG TERBAIK, HAL ITU  
SUDAH CUKUP**

*(Meditasi) Duduk bukanlah tahapan tertinggi dalam latihan,*

*melainkan mampu hidup di dunia ini dengan sadar penuh.*

Tidak perlu duduk berjam-jam bermeditasi. Duduklah sebisa Anda melakukannya, lakukan semampu Anda. Itu sudah cukup.

*Vedanā*, bukan hanya perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan. Saat Anda mencium sesuatu dan Anda merasa ingin makan, saat Anda melihat seorang gadis cantik dan Anda merasa ingin memilikinya, itu juga merupakan *vedanā*.

Saat keserakahan muncul, lihatlah terutama pada karakteristik khusus (bentuk, rasa) yang membuat Anda menginginkannya, perhatikan dengan sungguh-sungguh. Apakah Anda benar-benar menginginkannya? Seberapa besar? Seberapa lama?

*Viriya* adalah usaha yang Anda lakukan untuk secara konstan mengamati pikiran sadar. Saat pikiran lelah dan tidak cukup kuat, ubahlah pada objek yang lebih mudah (dalam posisi duduk). Sejak saat itu, lihatlah pikiran dan tubuh jasmani, periksalah ketegangan.

Gunakan pikiran sadar sebagai dasar rujukan dan pikiran-pikiran lainnya sebagai objek. Dalam latihan ini, pikiran sadar merupakan dasar.

*Jangan lakukan ucapan perenungan saat Anda duduk.*

**Hal ini melemahkan pikiran, melemahkan *sati* dan *samādhī*.** Bahkan mengapa atau apa sudah cukup buruk. Pikiran menjadi lelah dalam suatu cara yang menyebabkannya **kehilangan energi dan perlu dibangun kembali.**

Saat datang waktunya bagi diri Anda untuk mengetahui, Anda tidak perlu menggunakan kata-kata karena Anda telah mengetahui apa itu. Nyatanya, saat Anda mulai mengetahui sensasi-sensasi dan keadaan-keadaan pikiran yang halus, tidak ada kata-kata yang dapat menggambarkan mereka karena kata-kata kebanyakan diperuntukkan bagi realitas kasar yang kita ketahui. Jadi kata-kata tidaklah benar-benar bermanfaat, bahkan mereka dapat menghambat.

Pemikiran terjadi dalam pikiran. Pikiran tidaklah berupa materi. (Tidak berupa materi di sini berarti tidak memiliki bentuk fisik).

Janganlah bernegosiasi dengan rintangan-rintangan dan hal-hal yang tidak bermanfaat. Lihatlah mereka secara langsung, langsung dalam pikiran itu. Apa pun itu ia akan lenyap dan tidak akan kembali lagi. Jangan mengabaikannya.

Semakin mudah dan sederhana gaya hidup Anda, semakin mudah untuk menjaga kesadaran penuh Anda. Kesadaran penuh menjaga hidup Anda sederhana dan mudah, Anda membuat lebih sedikit kesalahan dalam hidup ini dan Anda lebih sedikit menderita.

*Bermeditasi adalah mengetahui apa yang sedang terjadi,  
menjadi sadar.*

*Bukan tentang berusaha menghentikan apa yang sedang  
terjadi,*

*atau mencoba mendapatkan pengalaman yang tidak ada  
di sana.*

Faktor paling dasar dan penting dalam meditasi adalah berada di masa saat ini dan tidak memiliki pemikiran atau ucapan mengenai apa yang Anda ketahui, inilah *paramattha*.

Apa pun yang terjadi di masa saat ini adalah objek Anda.

Pikiran tidak dapat terjaga tanpa adanya suatu objek yang dilihat, saat ia tidak mengetahui sesuatu, pikiran cenderung berpikir dan hal itu menyebabkannya lelah.

Pikiran kita memiliki kebiasaan untuk mengidentifikasi dengan menggunakan konsep-konsep yang telah disampaikan pada kita sejak kita lahir. Konsep-konsep ini menyembunyikan realitas dari kita.

Saat bermeditasi, pikiran beristirahat dari konsep-konsep. Ia tidak memberikan nama pada apa yang dialaminya. Ia hanya mengetahui apa yang terjadi secara langsung tanpa pemikiran apa pun terkait hal tersebut.

Hal ini bisa jadi merupakan suatu pengalaman luar biasa.

Dalam seluruh latihan, cukup bertanya: di manakah kesadaran saat ini? Apa yang sedang dilakukannya? Itulah *Cittānupassanā* yang benar.

Cara lainnya adalah dengan mampu mengamati terus menerus, jika pikiran lupa atau terkumpul, dan petunjuk ini **disampaikan langsung oleh Sang Buddha sendiri**, mengenai perenungan terhadap kesadaran.

Dalam meditasi duduk, saat *sati* menjadi lebih kuat, Anda akan melihat bahwa pikiran tidak kemana-mana, objek-objeklah yang datang menghampiri daerah kesadarannya. Tetapi pikiran bergerak dengan sangat cepat dalam daerah kesadarannya.

Bosan? Lihatlah pada kebosanan itu, hingga Anda dapat melihat apa yang ada di belakangnya. Kemungkinan besar adalah ketidakbahagiaan. Lihatlah pada ketidakbahagiaan ini, hingga Anda dapat melihat apa yang ada di belakangnya. Anda akan menemukan *kilesa* di sana.

Saat Anda dapat melihat *kilesa* dan menghadapinya serta

mengakuinya, perubahan sikap akan terjadi dalam pikiran yang akan menghapus *kilesa* itu. Tanpa ada apa pun yang harus Anda lakukan.

Proses perenungan seperti ini dapat terjadi saat Anda tetap berjalan atau duduk. Jika berjalan, Anda berhenti mengamati langkah dan mengalihkan perhatian penuh Anda pada pikiran.

*Kilesa akan hilang dan tidak akan mengganggu Anda lagi  
beberapa waktu ke depan!*

Anda akan menemukan dua hal di sana: *sati* dan *kilesa*, keduanya berupaya menguasai pikiran. Jadi janganlah terkejut bila dalam proses perenungan, mungkin membutuhkan waktu hingga tiga puluh menit sebelum *sati* datang mendominasi dan pikiran menjadi jernih.

*Waspadalah:*

*waspada pada setiap hubungan konteks dalam waktu dan  
apa pun pengalaman yang didapat  
tanpa melawan apa pun.*

*Inilah satu-satunya latihan spiritual yang layak  
dijalankan.*

Hanya apa yang dapat Anda ketahui melalui sentuhan perasaan langsung yang nyata. Konsep-konsep pikiran

hanya konsep, mereka tidaklah nyata. Hidup dari semangat ini adalah kehidupan yang hidup sepenuhnya di masa kini, di sini dan sekarang, bukan di masa lampau ataupun masa depan.

*Pengetahuan yang Anda dapatkan dari meditasi  
sangatlah langsung dan sederhana,*

*Anda tidak perlu berfilsafat ataupun menganalisis untuk  
mengetahuinya.*

*Anda hanya tahu saja.*

Banyak orang berpikir bahwa mereka mengenal diri mereka dengan baik, namun hal ini tidaklah benar, apa yang mereka ketahui sebagian besar adalah **tentang** mereka sendiri. Jika Anda sungguh-sungguh tahu pikiran Anda sendiri, keserakahan, delusi, amarah, segala hal tidak baik yang mendorong pikiran, maka hal-hal ini akan perlahan berkurang.

Saat Anda memahami pikiran Anda, Anda tidak lagi berada dalam genggamannya. Lalu Anda akan sungguh menemukan kebahagiaan sejati, Anda tahu bagaimana menjaga diri Anda tetap bahagia.

Anda akan dapat melihat bagaimana pikiran menciptakan permasalahan-permasalahan dan ketidakbahagiaannya sendiri. Penting untuk cukup melihat dan mengetahui

keadaan pikiran. Tidak perlu mengoreksi, atau mengubah, atau mengendalikan pikiran, cukup tahu apa sesungguhnya itu.

*Mengetahui perasaan-perasaan Anda, bagaimana suatu keadaan pikiran mempengaruhi Anda dan tanpa berpikir lebih lanjut tentang hal itu, cukup tahu apa yang dapat Anda alami secara langsung, yakni perasaan marah atau ragu, rasa jijik.*

*Dan saat perasaan berkurang lihatlah bagaimana keadaan pikiran telah berubah.*

Tidak ada kebutuhan untuk membenarkan atau menyangkal apa yang Anda rasakan. (Apa yang dapat Anda rasakan dan ketahui secara langsung).

*Pemikiran-pemikiran hanyalah asumsi-asumsi bukan apa yang sungguh atau secara langsung Anda ketahui.*

Saat bermeditasi, jika Anda menemui pengalaman-pengalaman yang menarik, janganlah berusaha membuat mereka terjadi lagi. Anda tidak ingin mengalami kembali pengalaman-pengalaman yang pernah dialami. Hal itu akan menimbulkan agitasi yang tak diperlukan.

Apa yang dapat Anda alami hanyalah apa yang sedang terjadi di saat ini, sekarang.

*Samādhi* bila berdiri sendiri tidaklah cukup berharga dicapai kecuali bila ia dapat membantu dalam mengembangkan *sati*.

Saat timbul suatu suara, arahkan pikiran Anda pada telinga. Anda akan tahu apa yang didengar – tidak perlu mengalihkan perhatian Anda kepada objek tersebut. Tetap jaga pikiran pada telinga dan catat apa sensasi-sensasi yang muncul pada telinga.

Tidak ada pikiran yang dapat bertahan lama saat Anda melihatnya. Segera setelah Anda melihatnya, ia akan lenyap.

Paling penting, pikiran harus berada di masa saat ini. Hanya dengan demikian ia dapat melihat *paramattha*. Kebenaran. Kenyataan mutlak.

Seseorang dengan *sati* dengan sederhana memilih apa yang memiliki kualitas yang lebih baik, apakah itu tindakan-tindakan, ucapan-ucapan, atau pemikiran-pemikirannya, dan dengan demikian kualitas kehidupannya meningkat.

Jika Anda tidak melakukan apa yang mesti Anda lakukan dengan kualitas baik, hal ini dapat menghancurkan seluruh kehidupan Anda.

Dengan *sati* Anda menjadi waspada, di waktu Anda menjadi bergairah, marah, gundah, hingga tidak berkembang menjadi ekstrim. Jadi Anda memperoleh ketenangan dan kendali lebih cepat.

Pada titik ini, sangat baik untuk memiliki seorang guru dalam membimbing Anda.

*Janganlah berusaha untuk mencapai lebih dan lebih tinggi dalam latihan*

*namun pertama cobalah untuk menjaga apa yang telah Anda capai.*

Saat beberapa memori ingatan (baik ataupun buruk) datang, apa yang penting adalah Anda **tidak membiarkannya mempengaruhi Anda lagi**. Cukup berdiam dalam masa saat ini.

Dalam seluruh latihan: apa pun yang Anda lakukan, lihatlah timbul dan tenggelamnya.

Di manakah letak kenyamanannya?

Dengan perlahan jika Anda memiliki kesadaran, Anda akan melihatnya secara otomatis. Pikiran dengan sendirinya akan melihat ketidakkekalan ini di mana pun. Inilah kebijaksanaan.

Dengan cara ini pikiran menjadi matang dan kuat serta kemelekatan berkurang.

Kematangan ini tidaklah berkaitan dengan umur, beberapa orang telah berumur enam puluh tahun tetapi mereka belum cukup matang.

Beberapa orang berumur tiga puluh tahun tetapi mereka hanyalah lima belas tahun dalam pikiran.

Saat hal-hal yang buruk, tidak menyenangkan akan datang menghampiri dalam latihan, Anda harus terus maju sehingga pikiran akan maju sampai titik di mana kebijaksanaan ingin bebas dari proses ini.

Jika Anda menginginkan kebebasan dari penderitaan, pertama Anda harus melihat apakah penderitaan itu. (Setiap *nāma* dan *rūpa* adalah derita).

Anda tidak akan menginginkan apa pun muncul dan tenggelam lagi. Anda ingin terbebas dari semua hal itu.

Cukup terus berdiam dalam masa saat ini dan Anda akan melihat, seluruh kebijaksanaan ini berada dalam diri Anda dan perlahan berkembang dan mengetahui apa yang mesti dilakukan.

Gunakan kesadaran penuh Anda untuk membangunkan kebijaksanaan ini dan membantunya tumbuh. Melihat muncul dan tenggelamnya pikiran dan objek sangat penting dalam realisasi tiga karakteristik (*anicca, dukkha, anatta*).

*Dapatkan Anda melihat bahwa pikiran yang ingin  
menjadi aktif*

*dan pikiran yang mengantuk terpisah?*

*Jika Anda menyadari bahwa kedua hal ini terpisah,  
inilah Cittānupassanā.*

*Pikiran kilesa adalah terpisah, pikiran viriya,  
pikiran Ñāṇa adalah terpisah,*

*Anda harus selalu sadar akan hal ini dan  
dengan sati Anda dapat mengetahuinya.*

## **TAHAPAN PENCAPAIAN**

Meditasi adalah cara untuk mengetahui sifat alamiah dari apa yang terjadi dalam tubuh jasmani dan pikiran Anda sebagaimana apa adanya. Hal ini lebih seperti suatu pengamatan dibandingkan penyelidikan.

Terdapat rasa ingin menyelidiki namun tidak boleh sampai tertutupi oleh pendapat-pendapat dan penilaian-penilaian kita.

Meditasi bertujuan mendidik pikiran menjadi lebih santun, lebih halus, dan fleksibel. Tidak ada suatu pengharapan atas latihan dalam diri Anda karena Anda ingin melihat

apa yang diberikannya pada Anda, sebagaimana apa adanya.

Untuk merealisasikan *Dhamma*, Anda mesti melihat timbul dan lenyapnya (segala hal) pada akhirnya. Namun selama Anda berlatih meditasi, Anda semestinya tidak memiliki pengharapan untuk melihat timbul dan lenyapnya sesuatu.

Segala hal sesungguhnya timbul dan lenyap, jadi Anda hanya mengamati apa pun yang Anda lihat. Jika Anda memiliki harapan untuk melihat timbul dan lenyapnya, Anda tidak akan melihat timbul dan lenyapnya.

Jangan berharap *ñāṇa* (pengetahuan mendalam) atau apa pun. Apa yang perlu Anda ketahui adalah bagaimana bermeditasi dengan cara yang benar. Jika Anda melakukan hal itu, seluruh fenomena akan memperlihatkan sifat alamiah mereka pada dirimu.

Apakah Anda memiliki keserakahan, rasa marah, pengharapan, atau pengalihan dalam pikiran yang bermeditasi? Dapatkah Anda melihat dalam pikiran Anda saat bermeditasi, sikap Anda sendiri, pola pikir Anda sendiri, pandangan-pandangan dan gagasan-gagasan dalam pikiran itu? Jika Anda tidak melihatnya, **Anda tidak sungguh-sungguh berlatih.**

*Jika Anda berlatih dengan sikap yang salah, sebagai contohnya dan*

*Anda tidak menyadari hal itu dalam pikiran Anda sendiri*

*Anda tidak akan maju dalam latihan Anda.*

Jika Anda memeriksa pikiran dengan teratur maka ia cenderung menjadi tenang karena Anda selalu memeriksanya.

Mereka yang berlatih *Cittānupassanā* melihat lebih banyak sisi tersembunyi dalam pikiran mereka. Mereka melihat kotoran-kotoran batin dan ini merupakan hal yang penting karena hanya bila Anda dapat melihat kekotoran batin Anda sendiri, Anda tahu bagaimana menyadari dan menangani kekotoran itu saat mereka muncul dalam pikiran. Ini sangatlah penting. Bila Anda tidak memiliki kekotoran dan latihan Anda berjalan dengan baik, hal itu bukanlah masalah, namun bila kekotoran muncul, apa yang akan Anda lakukan?

Saat Anda menemui rintangan-rintangan, Anda harus tahu bagaimana cara menanganinya, bagaimana menyadari mereka dengan efektif sehingga Anda dapat melalui mereka, sebab mereka adalah hambatan dalam jalan. Mereka menghalangi kemajuan latihan. Jadi mengenal pikiran sangat sangat penting agar dapat maju

dalam latihan. Jika Anda hanya mengetahui pikiran yang berkelana, hal itu tidaklah cukup.

Anda harus melatih *Cittānupassanā* sebaik *Anupassanā* lainnya (Empat Dasar Kesadaran Penuh), bila tidak latihan Anda tidaklah sempurna.

## **MEMPERHATIKAN PENGALAMAN MEDITASI DENGAN EFEKTIF**

Selalulah ingat bahwa saat kita mengatakan 'mencatat (sadar)' dalam latihan ini, maksudnya tanpa mengucapkan sesuatu.

Pelabelan dalam latihan ini sungguh tidak digunakan sama sekali.

- Menangani rasa marah:  
Katakanlah Anda mengalami rasa marah. Apa pun yang menyebabkan rasa marah itu, Anda amati, baik itu perasaan-perasaan, sensasi-sensasi tubuh jasmani Anda, aktivitas batin dan sensasi-sensasi batin Anda. Apa pun itu, jika Anda melihatnya, dikatakan mencatat rasa marah Anda.

Namun jika Anda mengulangi kembali (ucapan) rasa marah, rasa marah, rasa marah, dalam diri Anda, hal ini bukanlah suatu catatan. Karena sekarang pikiran Anda

melihat pada kata marah, dan Anda tidak berpikir tentang apa yang membuat Anda marah lagi.

Anda tidak memikirkan tentang alur kisahnya lagi.

*Tetapi Anda juga tidak melihat pada apa pun yang Anda alami secara langsung yang berkaitan dengan rasa marah dalam*

*tubuh jasmani dan pikiran Anda.*

Jika Anda tidak mengamati aktivitas tubuh dan batin ini, Anda tidaklah mencatat, Anda hanya mengulangi suatu kata dalam diri Anda.

*Mencatat berarti melihat pada aktivitas tubuh jasmani dan batin*

*yang terjadi di masa saat ini.*

Yang lain – pada tradisi lainnya – saat mereka merasakan rasa marah, mereka mulai bertanya: Siapa yang marah? Siapakah entitas yang sedang marah? Dan mereka lupa segalanya akan rasa marah dan mencatat rasa marah itu!

Hal tersebut bukanlah mencatat (menyadari). Anda **tidak mencatat akibat langsung** atas pengalaman yang Anda alami, **namun mengalihkan perhatian pada suatu hal lainnya**. Hal ini mestilah akibat langsung dari pengalaman. Harus berupa pengalaman langsung.

Cobalah untuk tidak menilai rasa marah Anda karena hal itu akan melipat gandakan permasalahan Anda. Anda memiliki rasa sakit amarah dan menilai rasa sakit untuk ditangani pada waktu yang bersamaan.

Lihatlah perasaan marah itu dan ia akan kehilangan kekuatannya. Lihat alur kisahnya dan ia akan menjadi lebih kuat.

Saat Anda menangani rasa marah, lihatlah langsung padanya.

Tidak menginginkannya pergi menjauh. Jika Anda memiliki sikap seperti itu, tidak peduli seberapa keras Anda mencoba, ia tidak akan menjauh.

Jadi cukup melihatnya saja. Lihat langsung padanya. Terkadang orang-orang melihat rasa marah mereka dan berharap ia segera hilang.

Jangan berharap itu. Cukup belajar bagaimana melihatnya dalam pikiran Anda. Gunakanlah rasa marah itu untuk belajar darinya.

Pertimbangkan dua cara untuk menangani rasa marah ini:

- Jadilah logis dan memikirkan kemungkinan jika orang lain sesungguhnya tidak menyadari telah membuat Anda marah atau bila ia memiliki suatu alasan untuk

bersikap demikian.

- Lihatlah sensasi dalam tubuh jasmani dan pikiran Anda, jangan menilai dan jangan menguraikan lebih lanjut. Cukup bertahan pada pikiran mengetahui, jangan khawatir tentang objeknya.

Juga jangan berharap semua rasa sakit dan permasalahan akan dengan cepat hilang. Bahkan dengan meminum obat, rasa sakit tidaklah hilang seketika.

Dengan *Vipassanā*, Anda tidak dapat tergesa-gesa. Cukup berusaha sadar penuh sepanjang waktu dan pada waktunya, hal-hal yang baik akan terjadi.

\*

Saat sang *yogi* melakukan meditasi jalan, ia mencatat 'naik', *samādhi*-nya sangat kuat dan ia dapat melihat naiknya kaki dalam pikirannya, namun tidak merasakan sensasi-sensasi naik itu sama sekali! Hal ini bukanlah mencatat (menyadari).

Jadi bila hal-hal yang dilakukan tidak berjalan baik, jika objeknya tidak berkurang, atau tidak cukup jelas, Anda harus memeriksa kembali 'catatan' Anda.

Hal lainnya yang baik untuk selalu diperiksa adalah sikap Anda. Apakah sikap Anda terhadap latihan ini sekarang? Apakah terdapat pikiran malas, pikiran bosan, tidak

rileks?

*Jernihkan pikiran sehingga Anda dapat menerapkan diri  
Anda sendiri.*

*Cittānupassanā* berkaitan dengan isi pikiran, mengamatinya, merasakannya. Apa pun yang terjadi dalam pikiran Anda janganlah menghindarinya, jangan berusaha membuatnya pergi. Lihatlah perasaan itu, biarkan diri Anda mengalaminya, lihatlah alasan mengapa ia muncul dalam pikiran Anda dan jadikanlah hal ini kebiasaan dalam latihan Anda.

Jangan terbuai perasaan-perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Jika timbul dan lenyapnya (segala hal) menjadi halus, lihatlah pikiran yang mengamati timbul dan lenyapnya. Mengamati objek halus memerlukan lebih banyak usaha. Para pemula dapat mengambil objek yang lebih kasar dalam pengamatan bila mereka belum mampu mengamatinya.

Namun demikian, mencoba melihat objek halus akan membuat *sati-samādhi* Anda kuat. Saat Anda melihat pikiran namun Anda belum terlalu kuat, pikiran akan berkelana.

## **KESAKITAN**

Jika Anda tidak ingin melihat rasa sakit itu, tidak apa, maka cukup lihat pada pikiran. Anda harus mulai melihat pikiran di saat rasa sakit muncul, bukan di saat ia telah menjadi sangat kuat, karena akan sangat sulit untuk bisa melihat pikiran lagi.

Amatilah pikiran, caranya bereaksi, caranya merasakan, caranya berbicara pada diri Anda. Lalu Anda akan menemukan rasa sakitnya hilang. (Hal ini juga dapat dilakukan pada suka dan tidak suka).

Agar mampu melihat pada pikiran, Anda haruslah berpengalaman, karena tidaklah mudah untuk melihat rasa sakit, yang sangat jelas.

Jika Anda melihat pikiran dan Anda masih melihat rasa sakit, ubah dan lihatlah pada ketidaknyamanan yang timbul dari keadaan ini. Terdapat banyak tingkatan ketidaknyamanan yang dapat Anda lihat di sana. Cukup pilih salah satu. Dalam menangani rasa sakit, hal terpenting adalah rileks, menjernihkan pikiran, jangan biarkan pergolakan mencapai tingkatan lebih tinggi.

Jika Anda memilih untuk mengamati sensasi rasa sakit, maka cukup rileks terhadapnya. Jangan gunakan kata 'sakit' untuk mencatatnya. Hal ini hanya akan

memperburuk keadaan. Jangan berpikir bahwa hal ini rasa sakit, Anda bahkan jangan berpikir sama sekali. Anda hanya bersamanya, rileks terhadapnya.

Anda mungkin telah menyadari sekarang kalau rasa sakit atau sensasi lainnya bukanlah milik Anda, sama sekali bukan milik Anda. Ini hanyalah sensasi, sensasi yang berjalan sendiri. Anda tidak berpikir tentang diri Anda sendiri. Jika Anda berlatih dalam cara ini, Anda akan menemukan kalau ini juga tidaklah terlalu sulit sama sekali.

## **BERHADAP-HADAPAN**

*Saat terlihat bagimu bahwa sulit atau  
bahkan tidak mungkin untuk bermeditasi,  
itulah saat terpenting bagimu untuk meditasi.*

*(Jangan pernah lupakan ini)!*

Jagalah tingkatan *sati* bertahan sepanjang hari. Tanpa jarak, tanpa perulangan. Jangan terlibat dalam impresi-impresi batin, tetaplal dalam kendali, jangan dengarkan pikiran, jangan ikuti pikiran, atau apa pun yang diinginkan pikiran. Hal ini akan mengarahkan pada keseimbangan.

*Melatih kesadaran penuh,  
di awal tanpa pelabelan*

*mungkin terasa tidak terlalu kuat, atau tidak terlalu tepat,  
namun*

*kesadaran penuh seperti demikian sesungguhnya jauh  
lebih kuat*

*dibandingkan dengan saat Anda berlatih dengan  
menggunakan pelabelan.*

Dalam seluruh latihan, lihatlah timbul dan lenyapnya, dalam cara ini pikiran menjadi lebih kuat dan kurang melekat.

Lalu kesadaran penuh akan melihat anicca secara otomatis, dimana-mana.

Jagalah fokus pada yang paling besar (pikiran), ketahuilah apa yang pikiran mencatat lakukan.

*Jangan memberi label, cukup tahu.*

Reaksi-reaksi, motivasi-motivasi, dan postur-postur: haruslah diwaspadai.

Lihat dan rasakan akibat-akibat dari gagasan-gagasan dan dunia luar terhadap pikiran.

Periksalah hubungan yang ada. Biarkan hal-hal datang menghampiri Anda. Jangan mengejar mereka. Jangan terlena dalam meditasi duduk terakhir!

Pergilah meditasi tidur.

Jangan terlalu tegang sepanjang hari. Hal itu akan membuatmu lelah. Selalu periksa tegangan yang ada. Jangan bereaksi secara otomatis – tetaplah sadar penuh.

*Hidup Anda tergantung pada kualitas pikiran Anda.*

Jangan pernah melakukan sesuatu tergesa-gesa, jangan terpancing, dan jangan berlebihan!

Lihatlah pikiran itu dan bebaskan masa tersebut, setiap masa.

Jadikan *sati* sahabat Anda.

‘Saya tidak akan menyakiti diri saya maupun yang lainnya.’ Jika Anda menyakiti seseorang dalam cara apa pun, hal itu akan berakibat pada latihan Anda dan menghambatnya. Sabarlah dan maafkanlah, Anda tidak dapat melalui kehidupan ini tanpa pernah disakiti.

Jika ‘orang paling jahat di dunia ini’ tiba-tiba ada di samping Anda, melakukan hal-hal yang paling tidak dapat dimaafkan dan Anda mulai menilai, tidak menyukai, membandingkan, membenci, dan bahkan mencoba mengendalikan, Anda sungguh telah gagal dalam latihan Anda!

Keadaan-keadaan atau orang-orang sulit atau tidak menyenangkan? Terimalah, amati sensasi-sensasi, tetaplah

berada dalam diri Anda, dan jangan keluar dari diri Anda.

Jika Anda melihat seseorang yang tidak Anda sukai, jangan lihat pada orang itu, lihatlah pikiran Anda. (Jangan mengikuti ketidaksukaan dalam pikiran Anda! Cukup amati saja).

Orang itu mungkin berjalan melaluimu. Anda tidak menyukainya pada waktu itu tetapi orang itu tidak melakukan apa pun terhadap Anda. Andalah yang melakukannya pada diri Anda sendiri.

Jadi, janganlah bereaksi, teruslah bergerak, berdiam dalam masa kini sebagaimana apa adanya. Jika Anda bereaksi maka amatilah reaksi Anda.

Saat Anda melakukan retreat, Anda harus berusaha untuk tidak membuat musuh dan beradu mulut dengan orang lain dan tidak mengambil sisi pada orang-orang yang memiliki perselisihan atau permusuhan. Jika Anda tetap sadar penuh, Anda akan mampu melaluinya tanpa masalah.

Setiap kali Anda mengalami suatu hal baru, kegelisahan muncul dalam latihan. Jangan khawatirkan penyebab kegelisahan itu. Hal tersebut tidaklah penting. Cukup waspada pada perasaan kegelisahan itu.

Gunakanlah *mettā* Anda untuk melindungi diri dari musuh-musuh dan hal-hal negatif.

*Sebelum Anda bertindak, lihatlah siapa yang berada di balik tiap kejadian.*

*Apakah lobha? Apakah dosa?*

*Jika demikian, apakah Anda ingin menyenangkan atau mengenyahkan lobha dan dosa?*

*'Jangan ikuti pikiran,  
jangan melawan pikiran,  
cukup lihatlah pikiran.'*

Anda tidak melakukan segala sesuatu karena Anda menyukainya namun karena Anda tertarik padanya.

Saat Anda mengalami sesuatu secara langsung tanpa berpikir tentangnya, itulah *paramattha*.

*Meditasi terjadi dengan sendirinya.*

*Tidak ada yang melakukan meditasi.*

*Cittānupassanā*: kewaspadaan terhadap impresi-impresi batin, pemikiran-pemikiran, kesadaran, keadaan-keadaan batin.

Saat Anda bermeditasi, jangan mencoba untuk mencatat. Jika Anda berpikir: Oh! Hal ini sangatlah baik, sebaiknya saya mencatatnya sebelum lupa – maka latihannya berakhir.

*Anda harus pergi melampaui itu.*

*Anda bahkan harus melepas pemahaman Anda.*

Dalam latihan ini, objek Anda terus menerus berubah, sepanjang waktu, namun kesadaran terus menerus ada. Tak peduli seberapa cepat objek-objek muncul dan lenyap, Anda dapat tetap mengamati mereka.

Usaha yang dilakukan adalah terus menerus mengamati objek tanpa berhenti. Tidak fokus terlalu keras, atau lebih keras. **Ini merupakan usaha yang rileks, bukan usaha yang penuh ketegangan.**

Perhatian terus menerus dari satu waktu ke waktu lainnya mengarah pada *Vipassanā Jhāna*. Hal itu mengarahkan pada kemampuan melihat muncul dan lenyapnya (hal). Pada setiap masa ada sesuatu yang dapat dipelajari. Jadi, berikan perhatian pada masa ini.

Anda mulai merasa bosan saat Anda menilai pengalaman yang Anda alami. Cukup ketahui, tetap mengetahui apa yang sedang terjadi sebagaimana apa adanya.

Mengapa Anda ingin kembali ke apa yang telah Anda lakukan sebelumnya? Anda memiliki **pengharapan** ini bahwa apa yang telah Anda lakukan sejauh ini sangatlah bagus!

Jika Anda merasa lelah, lihatlah kelelahan itu. Jangan

berpikir tentang apa yang terjadi. Cukup kesadaran murni, pengamatan murni. **Tahu dengan mengetahui.** Hal itu membawa latihan terbaik dan membangun kualitas terbaik, *sati-samādhi* yang lebih kuat.

## SIKAP BENAR

(Brosur Pusat Pelatihan bagi para *yogi*)

- Hal terpenting saat Anda bermeditasi adalah memiliki sikap yang benar. Saat bermeditasi:
  - o Jangan fokus terlalu keras
  - o Jangan mengendalikan
  - o Jangan mencoba membuat sesuatu
  - o Jangan menekan atau membatasi diri Anda
  - o Jangan mencoba menciptakan apa pun
  - o Namun jangan menolak apa yang sedang terjadi.
- Tetapi saat hal-hal terjadi atau berhenti terjadi, janganlah lupa. Tetaplah awas terhadapnya.
- Mencoba membuat sesuatu adalah *lobha* (keserakahan).  
Menolak apa yang sedang terjadi adalah *dosa* (kebencian).  
Tidak mengetahui jika sesuatu sedang terjadi atau telah berhenti terjadi adalah *moha* (delusi).
- Hanya pada saat pikiran mengamati tidak memiliki

*lobha, dosa*, maupun soka (kekhawatiran-kegelisahan) di dalamnya, maka pikiran meditasi akan muncul.

- Anda harus mengecek berulang kali untuk melihat dengan sikap apakah Anda bermeditasi.

Anda harus menerima dan mengamati, baik pengalaman-pengalaman yang baik maupun yang buruk.

Anda hanya menginginkan pengalaman-pengalaman baik.

Anda tidak menginginkan sedikit pun pengalaman yang tidak menyenangkan.

Apakah hal ini adil? Apakah ini merupakan jalan *Dhamma*?

- Janganlah memiliki pengharapan apa pun.

Jangan menginginkan apa pun.

Jangan gelisah.

Karena bila sikap-sikap ini ada dalam pikiran Anda, akan menjadi sulit bermeditasi.

- Mengapa Anda fokus begitu keras saat bermeditasi?

Anda ingin sesuatu agar berhenti terjadi?

Kemungkinan besar salah satu sikap ini ada di sana.

- Apakah pikiran menjadi lelah?

Ada yang salah dengan cara latihan Anda.

- Anda tidak dapat berlatih saat pikiran tegang.

Jika pikiran dan badan jasmani menjadi lelah, itulah saat untuk mengecek cara Anda bermeditasi.

Meditasi adalah menunggu dan mengamati dengan kesadaran dan pemahaman penuh.

Bukan berpikir, bukan mencerna, bukan menilai.

- Janganlah berlatih dengan suatu pikiran yang menginginkan sesuatu atau ingin agar sesuatu terjadi. Satu-satunya hasil yang akan diperoleh adalah Anda membuat diri sendiri menjadi lelah.
- Pikiran meditasi haruslah rileks dan damai.
- Baik pikiran dan badan jasmani mestilah nyaman. Suatu pikiran yang ringan dan bebas memungkinkan Anda bermeditasi dengan baik.

Apakah Anda memiliki sikap yang benar?

Meditasi adalah, apa pun yang terjadi baik maupun buruk, menerima, rileks dan mengamatinya.

- Apa yang dilakukan pikiran?
- Berpikir? Atau menjadi awas?  
Di manakah pikiran saat ini?  
Di dalam? Atau di luar?
- Apakah pikiran yang melihat-mengamati sadar sepenuhnya?  
Atau hanya sadar secara dangkal?
- Anda tidak berusaha membuat hal-hal terjadi sebagaimana Anda inginkan hal-hal itu terjadi.
- Anda berusaha mengetahui apa yang sedang terjadi sebagaimana apa adanya.

- Janganlah merasa terganggu oleh pikiran berpikir. Anda tidak semestinya menolak objek tersebut (fenomena: hal-hal yang terjadi – yang diketahui).
- Anda akan mengetahui (dan karenanya penuh mengamati) kekotoran-kekotoran yang muncul karena objek tersebut dan lalu melenyapkannya.
- Hanya saat itulah *saddhā*/ keyakinan, *virīya*/ usaha akan muncul.

Hanya saat ada *virīya*, *sati* akan terus berlangsung.

Hanya saat *sati* berlangsung, *samādhi* akan berlangsung.

Hanya saat *samādhi* dibangun, maka Anda akan mengetahui segala hal sebagaimana apa adanya.

- Saat Anda mulai mengetahui segala hal sebagaimana apa adanya, *saddhā* akan berkembang lebih jauh.
- Cukup berikan perhatian terhadap apa yang ada, tepat pada masa saat ini.
- Jangan kembali ke masa lalu!  
Jangan merencanakan masa depan!

Objeknya tidaklah penting.

Pikiran yang bekerja di balik layar, bekerja menjadi sadar, yakni pikiran melihat-mengamati, yang lebih penting.

- Jika pikiran melihat-mengamati dilakukan dengan sikap benar, objeknya akan menjadi objek yang benar.

## OBJEK

Meskipun Anda melihat pada tubuh jasmani, Anda tidak dapat melihat tubuhnya, Anda hanya melihat pada objeknya, itulah sensasi yang perlu Anda fokuskan.

Jadi, tergantung pada di mana Anda berlatih, Anda dapat menemukan bahwa Anda melakukan hal yang sama dengan teknik yang berbeda.

Saat Anda memiliki pikiran berkeliaran, itu bukanlah salah Anda, itu merupakan sifat alamiah pikiran. Berhentilah menyalahkan diri Anda sendiri.

Jika Anda melihat pada suatu objek secara langsung, pikiran untuk mengetahuinya perlu memvisualisasikan objek tersebut dan saat memvisualisasikannya, bentuk selalu muncul. Jadi konsep tidaklah hilang.

Saat Anda melihat pikiran dan Anda mengetahui bahwa pikiran tidak melakukan visualisasi apa pun maka saat itulah Anda mengetahui bahwa Anda berada pada *paramattha* sejati.

Lalu Anda memperoleh *Dhammānupassanā*.

Paramattha sejati lalu *Dhammānupassanā*.

Apakah *paramattha* sejati itu? Paramattha sejati hanya memiliki karakteristik-karakteristik, saat Anda melihat suatu

objek, Anda hanya melihat karakteristik-karakteristiknya, karakteristik itu berubah, tidaklah kekal.

Saat Anda menggapai *paramattha* sejati, Anda tidak mengetahui apakah ini panas, dingin, tegang, takut, bergejolak, hasrat. Anda hanya mengetahui bahwa hal ini adalah **sifat alami perubahan** dari objek tersebut.

Objek hanyalah suatu objek, seluruh objek menjadi sama karenanya, karena mengenalinya dengan panas masih merupakan pengenalan. Karena pengenalan hanyalah suatu perasaan akan apa itu dan hal itu berubah.

Saat Anda melihat melalui pikiran, Anda tidak berpikir, dari mana objek ini datang, itulah mengapa Anda selangkah lebih dekat ke *paramattha*. Kesunyataan mutlak.

Karena objek tersebut datang ke dalam pikiran, Anda tidak perlu mengenali objek itu lagi. Karena Anda mengetahui objek ini, objek, objek! Objek hanya memiliki satu sifat alami: **Objek**.

Jika Anda mengetahui bahwa Anda rileks, itulah objek. Anda tidak dapat mengatakan bahwa Anda tidak mengetahui apa pun.

Jadi jika Anda tidak berpikir bahwa Anda mengetahui objek, Anda masih mengetahui keadaan atau pikiran Anda.

Nanti, hal-hal tidaklah halus lagi, teruslah mengamini bahwa kesadaran masih ada. Anda dapat mengamati pikiran berkeliaran Anda namun janganlah terlibat di dalamnya.

## **BERSAMA DENGAN APAPUN**

*Anda tidak memilih objek-objek, cukup berada di sana dan sadar penuh.*

*Anda tidak mencoba untuk merasakan pengalaman masa lalu.*

*Anda tidak berusaha kemana pun.*

*Jangan mendorong proses berpikir, doronglah melihat.*

*Anda mengembangkan kesadaran yang lebih tajam jika Anda mengamati dengan dekat proses lenyap segala sesuatu.*

*Kebahagiaan sejati adalah dengan tidak menginginkan apa pun.*

Janganlah berbaring terlalu lama, hal itu akan membuat Anda kehilangan ketajaman Anda. Jika Anda perlu beristirahat, pertahankan kesadaran, tetaplh waspada, terjaga, dan seimbang. Jangan mendorong rasa lelap.

Jika Anda menjadi malas, motivasilah diri Anda, memotivasi diri sangatlah penting.

Berpikir membuat Anda kehilangan kewaspadaan.

Catatlah ego, pandangan-pandangan salah, perbandingan, pertentangan. Jangan miliki pemikiran atau kata-kata tentang apa yang Anda ketahui. Anda telah mengetahuinya.

Saat bermeditasi, pikiran beristirahat dari konsep-konsep. Ia tidak memberikan nama pada apa yang dialaminya. Ia hanya mengetahui apa yang sedang terjadi secara langsung tanpa pemikiran apa pun.

Sangatlah penting untuk melihat dan mengetahui keadaan dari pikiran. Mengetahui apa yang dapat Anda alami secara langsung. Tidak perlu untuk membenarkan atau berhenti merasa apa yang Anda rasakan.

*Jangan biarkan memori-memori mempengaruhi Anda,  
ataupun momen masa kini.*

Jika Anda menginginkan kebebasan dari proses, pertama (pikiran dan badan jasmani) Anda harus melihat apa proses itu. Jangan tergantung pada hal-hal materi eksternal bagi kedamaian pikiran, hanya tergantung pada pikiran Anda sendiri. Jangan berpikir pemikiran-pemikiran atau pikiran berkeliaran sebagai suatu gangguan. Itu hanyalah suatu objek lainnya.

*Tidaklah cukup berharga untuk menjadi marah terhadap hal apa pun!*

Saat Anda bermeditasi, sangatlah penting menjaga pikiran Anda dalam *paramattha* (gerakan-gerakan, sensasi-sensasi tubuh dan pikiran, dan sebagainya).

Jika tidak, pikiran masih dapat menjadi tenang dan berkonsentrasi, namun Anda tidak dapat merasakan kesunyataan, Anda tidak dapat mengembangkan pencerahan mendalam.

Kita tidak dapat secara langsung mengalami konsep-konsep. Hanya dengan mengalami kualitasnya – keras, lembut, dingin, panas, kaku, tekanan, berat, tegang, sakit, takut, hasrat, ragu – kita mengalaminya secara langsung tanpa berpikir tentangnya.

Berkembang adalah suatu proses uji coba.

*Kehidupan merupakan serangkaian eksperimen hingga hari kita menutup mata!*

*Ketegangan adalah energi berlebihan.*

Milikilah kendali dan jangan dikendalikan oleh pikiran, jangan bereaksi, siapakah yang menjadi bos?

Perhatian dari masa ke masa, lihatkah lenyapnya? Amati pikiran berpikir tersebut, dengan sangat dekat tapi jangan terlibat. Apa yang Anda lihat: Apakah hal ini memuaskan?

Apakah dapat dikendalikan? Apakah terus berlangsung?  
Apakah Atta?

Anda akan melihat segala hal, cukup berada di masa kini.

Apa yang penting tentang kekotoran-kekotoran ini adalah memahami sifat alamiah mereka, bukan menghindari mereka.

*Sikap:*

*Meskipun bila Anda pergi ke tempat yang rileks, jangan berhenti berusaha.*

*Kemelekatan:*

*Amati pikiran yang berkata, Aku mengetahui begitu banyak hal.*

Catat yang menerjemahkannya, yang menjelaskannya, ia yang bereaksi, dalam pikiran saat pemikiran-pemikiran ini muncul, cukup sadar pada mereka dan bahwa Anda menginterpretasikan (suara mobil, burung) dan mereka akan lenyap secara bertahap.

Jika Anda tidak menginterpretasikannya, bereaksi dan menjelaskan selama beberapa waktu yang cukup lama, suatu hal yang aneh terjadi lagi: Sepertinya Anda tidak mengalami segala sesuatu dengan baik. Pengalaman Anda tidak terlalu kuat lagi. Hal ini normal.

Jangan memberi label, hal itu akan menghambat dan memperlambat Anda. Dalam *Vipassanā*, Anda dapat mengubah objek selama Anda dapat tetap waspada, selama Anda tidak berpikir. Hal ini berlaku pada *kanika samādhi*.

Saat Anda bermeditasi, apa pun yang terjadi saat ini adalah objek meditasi Anda. Tetaplah siap, berada di masa kini, suatu objek selalu ada di sana.

Jangan berharap akan apa yang terjadi selanjutnya, jangan berusaha menciptakan pengalaman, atau membuat pengalaman meditasi Anda menjadi lebih baik, cukup dengan berada bersama apa yang sedang terjadi sepenuhnya. Itulah aspek terpenting dalam meditasi.

*Bersama dengan apa pun yang terjadi.*

Meditasi sungguh-sungguh sederhana. Apakah Anda berkenan menjadi sederhana?

Latihlah diri Anda menjadi sadar penuh dengan keenam indra, melihat, mendengar, merasa, membaui, perasaan tubuh dan pemikiran. (Pemikiran sebagaimana apa pun yang muncul dalam pikiran adalah sensasi).

## **BERTAHAN HIDUP**

Konsep-konsep, ide-ide, dan nama-nama adalah penjara, mereka bermanfaat untuk digunakan, namun juga merupakan jeruji penjara.

Jika Anda ingin membebaskan pikiran, Anda harus menemukan apakah mereka sesungguhnya, batasan mereka, bagaimana mereka mempengaruhi Anda, dan juga melampaui konsep-konsep, kata-kata, dan ide-ide.

Jadi ini merupakan salah satu bentuk kenyataan.

Jika kita tidak menginterpretasikan hal-hal dalam cara yang benar, kita tidak akan bertahan.

Jadi ini sungguh-sungguh dibutuhkan agar dapat bertahan hidup.

Dalam proses evolusi ini, kita telah belajar cara menginterpretasikan hal-hal dengan cara yang benar. Namun untuk melampaui realitas yang umum, Anda meninggalkan hal-hal ini di belakang.

Mengetahui pikiran berkeliaran Anda adalah *Cittānupassanā*, namun dalam tingkatan yang sangat kasar.

Mengetahui apa yang Anda dengar, bukanlah *Cittānupassanā*, itu hanyalah mendengar.

Saat Anda telah bermeditasi selama beberapa waktu, Anda tidak berhenti melihat objek yang halus dan tidak membiarkan objek halus tersebut lenyap.

Hal ini membutuhkan keahlian dan kekuatan yang lebih besar dari pikiran, namun sekarang Anda telah memilikinya.

Jadi keluarkan energi Anda dan teruslah maju. Dalam Bahasa Burma, 'meditasi' juga berarti mengeluarkan energi. Jadi berusaha sedikit lebih keras, bangunlah!

*Samādhi* yang dibutuhkan untuk melihat objek kasar, dan *samādhi* yang dibutuhkan untuk melihat objek halus tidaklah sama.

Dengan mencoba untuk bertahan bersama objek halus, tingkatan *samādhi* meningkat. Dan hanya pada saat Anda melihat objek-objek yang lebih halus lagi, hanya di saat objek tersebut menjadi sangat halus, Anda lebih dekat dengan *paramattha*. Sebelum mencapai itu, Anda masih bersama dengan banyak konsep.

Dalam latihan keseharian, lihat dan amatilah pikiran, jangan mengikutinya. Lihatlah ke dalam pikiran, amati apa yang dilakukannya, apa yang terjadi di pikiran dan jangan memaksakan sesuatu.

Pikiran selalu membandingkan, Anda selalu menyukai

beberapa hal, tidak menyukai beberapa hal lainnya. Anda tidak harus mengikuti pikiran.

Terkadang lebih efektif untuk melihat *vedanā*/ perasaan, apa yang sedang terjadi, apa rasanya, lalu hal berikutnya yang Anda ketahui adalah kehadiran pikiran.

*Fokus pada kenyataan murni berguna. Cukup sensasinya.*

Sikap yang benar sangat membantu dalam melalui keadaan-keadaan sulit: waktu sakit, lelah, bosan, jadi periksalah selalu keadaan pikiran.

*Saat Anda melihat objek dan pikiran mengetahui*

*timbul dan tenggelam bersama*

*maka Anda memahami pikiran melihat,*

*karena pikiran melihatlah yang melihat hal tersebut.*

Pikiran melihat juga merupakan suatu pikiran mengetahui, yang muncul saat kita ingin mengamati pikiran mengetahui.

Jika pikiran melihat tidak terlalu tertarik pada objek tersebut, ia cenderung pergi. Lalu pikiran berkeliaran muncul.

Cobalah untuk melihat pada banyak objek dan jagalah momentumnya agar bertahan sehingga pikiran berkeliaran tidak mengganggu. Jika momentumnya melambat

maka potongan-potongan kecil pikiran berkeliaran akan muncul.

- Makan:

Lebih penting untuk mencatat, daripada untuk makan.

Amati mata yang menelusuri meja makan, amati buka dan tutupnya mulut saat makanan masuk ke dalamnya.

Saat makan, amati rasa makanan, berikan perhatian pada diri Anda sendiri, jangan keluar dari diri Anda.

Saat makan tidak lagi terasa terlalu menyenangkan, meditasi telah berjalan baik! Jadi Anda telah memiliki porsi makan Anda, sadar penuh akan seluruh sensasi yang Anda rasakan, memakannya, dan lalu saat Anda menanyakan diri sendiri, 'apa yang saya makan?' Anda tidak dapat mengingatnya! Atau butuh beberapa saat bagi Anda untuk mengingatnya.

Itu terjadi karena Anda tidak memberikan perhatian pada konsep-konsep. Anda lupa apa yang Anda makan karena Anda tidak memberikan perhatian pada konsep-konsep seperti: 'Aku memakan ayam atau kari'.

Segala yang Anda lakukan hanyalah sensasi, sensasi, sensasi, dan sensasi!

Tidak ada makna yang masuk ke dalam pikiran Anda mengenai apa yang Anda makan, jadi saat Anda selesai

Anda tidak ingat, atau butuh beberapa saat bagi Anda untuk mengingatnya. Anda dapat mengingat keseluruhan proses makan, tetapi Anda tidak dapat mengingat apa yang Anda makan!

Saat makan selalu ingatlah tiga hal: sensasi, rasa, dan keadaan pikiran. Anda dapat memasukkan pergerakan dan niat juga nantinya. Saat Anda sangat rileks bahkan proses makan sangat menenangkan.

Saat kesadaran Anda kurang, Anda cenderung makan terlalu cepat! Sebaliknya, saat Anda sadar penuh, kelihatannya butuh energi yang begitu besar hanya untuk makan!

Karena Anda sangat tenang! Hal itu melelahkan! Dan sadar penuh atas segala sensasi yang Anda rasakan, membuatnya menjadi sangat menyakitkan!

Setiap saat, sesuatu datang melalui lima pintu indra ke dalam pikiran terus-menerus. Jadi Anda sadar terhadap sesuatu hal itu.

Dalam seluruh latihan, berusaha memiliki kesadaran penuh pada diri sendiri sepanjang masa. Jika pertamanya Anda sungguh memiliki kesadaran, dan kesadaran berada di posisi pertama dan segala hal lain di posisi berikutnya, maka Anda akan sungguh menemukan bahwa Anda bergerak maju dalam latihan. Pikiran menjadi lebih patuh dan jinak. Semakin Anda melihat

pada sensasi-sensasi halus, semakin kuat pikiran Anda. Pilihlah sensasi halus, yang netral yang membuat Anda bekerja lebih keras dan membuat *sati-samādhi* lebih kuat.

## **TIDAK ADA YANG DITAMBAHKAN SAMA SEKALI**

Tindakan cukup berada, dalam segala kesederhanaan dan kealamiannya, dengan tanpa ada apa pun yang ditambahkan. Melihat, mendengar, merasa, membaui, menyentuh, berpikir, bukan 'Aku' berpikir.

Itulah poin yang paling penting, tanpa ada apa pun yang ditambahkan sama sekali. Hal tersebut hanyalah pengalaman akan menjadi sederhana atas proses sederhana.

Tidak ada catatan. Sebanyak apa yang Anda pelajari untuk melakukannya, Anda akan menemukan bahwa Anda menjadi lebih dan **lebih tenang** karena kedamaian dan kesederhanaan bergerak bersama.

Jika Anda ingin menjadi damai, jadilah sangat sederhana.

Jika Anda ingin 'mencapai sesuatu' dalam meditasi, suatu tahapan tertentu atau pengalaman tertentu, ingatlah bahwa semakin keras Anda mencoba, semakin sulit

mendapatkannya.

*Jika Anda benar-benar tidak mencoba apa pun  
Anda akan menemukan bahwa Anda telah berada di  
sana.*

Tanpa mengembangkan intensitas energi yang cukup pada pandangan pertama, Anda tidak dapat pergi menggapai pencerahan berikutnya. Sesungguhnya, satu pencerahan mengarah pada pencerahan lainnya saat ia sudah siap. Saat pencerahan tersebut telah cukup berkembang dan cukup kuat.

Namun Anda tidak dapat secara sukarela pergi menuju pencerahan berikutnya. Kita tidak dapat melakukan hal itu. Hal itu akan terjadi, jadi tidak perlu terburu-buru. Tetaplah berada di mana Anda saat ini dan kembangkanlah pencerahan cukup mendalam.

Anda tidak dapat mendorong diri sendiri terlalu keras.

Sikap benar di belakang latihan akan menjadi fondasi dasar, menjadi kekuatan yang Anda butuhkan untuk waspada pada setiap masa sepanjang hari. Pada akhirnya, pikiran menjadi patuh dan jinak.

*Prioritas sang yogi adalah untuk menjadi sadar penuh,  
bukan untuk menuntaskan pekerjaan.*

Hal terpenting dalam meditasi duduk adalah menjadi seimbang dan tenang. Saat Anda berpikir suatu sensasi, seperti menarik atau menekan, merenggang, mendorong, semua hal itu, memiliki arah, jadi jangan berpikir tentangnya seperti demikian. Cukup waspada terhadapnya.

Dalam pikiran, timbulnya kesukaan dan ketidaksukaan, ketidaksabaran dan keinginan adalah luar biasa dan terus-menerus. Hal tersebut lebih halus dibandingkan pemikiran-pemikiran dan gambaran-gambaran serta keadaan-keadaan batin karena perasaan yang datang bersamanya.

Catatlah kebosanan, kesenangan, determinasi, penetapan, ego, pengenalan, sikap, kemelekatan, kehendak, dan segala jenis perasaan batin.

Saat Anda memiliki pikiran berkeliaran, cukup berusaha waspada terhadapnya, jika Anda berusaha melenyapkannya, hal itu akan membuat Anda jadi sangat lelah.

*Beban hidup ini tidaklah sangat besar,  
beban keserakahan lebih besar. Keserakahan tidaklah  
terbatas.*

Jangan pernah melihat – berdiamlah dalam keheningan dan kediaman karena dengan demikian Anda akan mulai turun. Alasan Anda kehilangannya – menurun, adalah

karena Anda tidak melihatnya dengan jelas. Fokus terhadapnya dengan jelas. Cukup tetap mencatat objek utama Anda, fokus terhadapnya dengan jelas.

Saat di mana Anda mulai mengetahui bahwa pikiran Anda menjadi tenang, berikan lebih banyak energi dengan segera. Saat kewaspadaan menjadi lebih kuat, pikiran mampu bergerak lebih dekat ke objek tersebut. Namun janganlah Anda mencoba memaksakan energi tersebut, biarkanlah terjadi secara alami.

Anda akan menemukan bahwa Anda mulai melihat dengan lebih detail. Secara bertahap, Anda menjadi sangat ahli menelusuri dan melihat banyak objek, baik dalam badan jasmani dan pikiran. Cukup tetap melihat terhadap hal-hal itu.

Semakin Anda mengetahui latihan ini, semakin Anda mengetahui banyak hal. Banyak hal di sini berarti pikiran mengetahui banyak hal.

## **KASIH SAYANG MERUPAKAN JALAN SATU-SATUNYA**

*Jauh lebih berharga untuk mempelajari pikiran Anda  
sendiri*

*dan kehidupan Anda sendiri dibandingkan hal-hal  
lainnya.*

Saat rasa sakit mulai terasa, lihatlah pikiran Anda segera setelah Anda menyadarinya, dan tetaplah berada di dalam pikiran. Dengan cara ini, Anda tidak perlu merasakan rasa sakit sama sekali.

Cobalah untuk mengetahui 'keinginan' Anda, saat Anda berjalan dan Anda mulai memperhatikan sekeliling.

Cobalah untuk mengetahui 'keinginan' sebelum segala hal lain yang menyebabkan Anda kehilangan kesadaran penuh Anda.

Saat Anda mulai retreat, cukup tetap menjaga kesadaran Anda terus berjalan, rilekslah dan selalu periksa bila ketegangan mulai terbangun.

Janganlah mencoba untuk fokus terlalu besar atau terlalu keras. Nanti kesadaran terus menerus akan memperkuat pikiran Anda dan kemampuan fokus akan menjadi kuat secara alami.

Di masa permulaan, pikiran mengamati tidak dapat mengikuti, nanti ia akan mulai dapat lebih bekerja dan fleksibel, dan pikiran mengamati dapat mengikuti pikiran mencatat lebih dekat. Pikiran menjadi lebih patuh.

Bagaimana Anda mengetahui pikiran manakah yang merupakan pikiran mencatat? Itu adalah pikiran yang bersama dengan objek dan mengetahui objek tersebut,

muncul bersama dan disebabkan oleh objek tersebut (dan lenyap bersama dan disebabkan oleh objek tersebut).

Bagaimana Anda mengetahui pikiran manakah yang merupakan pikiran mengamati? Itu adalah pikiran yang mengetahui di mana pikiran mencatat berada dan apa yang dilakukannya.

Jika Anda harus memilih di antara banyak sensasi yang ada, Anda harus memilih yang lebih halus sehingga *sati-samādhī* meningkat karena usaha tersebut.

Semakin Anda melihat pada sensasi halus, semakin kuat pikiran jadinya.

Saat Anda menyadari kehadiran *kilesa* dan Anda tergoda untuk mengikuti pikiran *kilesa*, sebelum Anda melakukan apa pun, tanyalah: Apakah Anda ingin menuruti *kilesa* atau mengenyahkannya? Dan bertindaklah sesuai pilihan Anda.

Cobalah menjadi sadar penuh meskipun terkadang terasa sangat sulit. Saat Anda berpikir tidaklah mungkin untuk sadar penuh, **itulah waktu yang paling tepat untuk menjadi sadar penuh.**

Jika Anda memahami bagaimana cara untuk berlatih maka selanjutnya Anda dapat mengajarkannya kepada orang lainnya. Jika Anda ingin mengajar orang lainnya hanya ada satu cara untuk melakukannya.

Hal ini seperti saat Anda telah menemukan sesuatu yang baik dan berharga dan Anda berharap dapat membagikannya kepada orang lain. Jangan memperdaya diri Anda sebagai seorang 'guru' karena hal-hal akan mulai menjadi rumit karenanya.

Seseorang ingin memiliki suatu cara yang pasti, mengadopsi seorang sosok 'guru', mulai melihat rendah orang lain dan merasa 'selangkah lebih maju', 'setiap orang tergantung padaku', 'Aku harus diperlakukan dengan cara demikian dan hanya demikian', 'semua orang mesti melakukan apa yang kusampaikan', dan seterusnya.

Seluruh hal ini akan datang menghampiri dan menyakiti dirimu dan para murid. Lebih baik lihatlah dirimu sebagai seorang pemberi.

Jangan coba menggunakan para murid sebagai jejakmu sebagai seorang guru 'hebat'! Jangan mencoba menjadi seorang guru 'hebat', cukup menjadi seorang guru yang baik.

Sang Buddha berkata:

*Kasih sayang merupakan satu-satunya jalan, berbagi dengan yang lainnya.*

Kebahagiaan adalah memiliki suatu pikiran yang tenang. Kebahagiaan adalah sepenuhnya menjadi sadar, begitu

sadar hingga tidak ada pemikiran, tidak ada rasa 'ke-Aku-an'!

Kebahagiaan ini datang saat semua pemikiran lampau dan masa depan tidak muncul. Tidak ada 'Aku', tidak ada besok, tidak ada rencana. Pada waktu itu, masa itu, tidak ada 'Aku' yang mengalami berkat ini. Yang ada hanyalah kebahagiaan.

Kebahagiaan sejati tidak memiliki alasan.

Saat Anda sungguh bahagia, Anda tidak dapat berkata 'Saya bahagia karena ...' Jika Anda mencoba jadi bahagia, Anda pasti akan gagal. Kebahagiaan sejati datang tanpa diundang. 'Mengapa saya begitu bahagia?'

Lihatlah, saat Anda bahagia, Anda ingin tahu mengapa Anda bahagia. Begitulah cara kerja pikiran. Selalu ingin mengetahui mengapa.

Tetaplah mengamati bagaimana pikiran menciptakan kisah-kisah dan menarik Anda ke dalamnya.

Anda tidak melihat pada kisahnya, Anda melihat pada fungsi dari pikiran. Anda tidak melihat konsepnya, kisahnya, lihatlah pada bagaimana pikiran menciptakan kisah tersebut, dan bukan Anda.

Pikiran adalah satu hal, kisah adalah hal lainnya.

Pikiran membuat sebuah kisah dan menyajikannya padamu. Anda mengikutinya. Dengan mengamati hal tersebut, Anda akan mampu melihat bagaimana pikiran menciptakan ketidakbahagiaannya sendiri.

Lihatlah bagaimana hal-hal mempengaruhi pikiran, hal-hal yang diinginkan merampasnya dari kesadaran penuh, kedamaian, dan kebijaksanaan, dan mengubahnya menjadi budak keserakahan.

Lihatlah bagaimana delusi (kisah yang diciptakan oleh pikiran) menyeretnya menjauh dari *paramattha*.

Amati bagaimana amarah muncul dan mengambil alih dan mengendalikannya dengan sembrono dan bahkan dengan berbahaya.

Anda dapat melihat rasa amarah muncul, tetapi dapatkah Anda melihat sebab dari amarah itu? Dapatkah Anda melihat bahwa itu rasa angkuh?

Disebabkan oleh rasa angkuh itulah maka 'bagaimana Anda dapat melakukan atau berkata seperti itu padaku' muncul.

Hal ini sangatlah penting. Inilah bagaimana seseorang belajar. Belajar dari kekotoran, rasa amarah, frustrasi, nafsu, dengki, angkuh, cemburu, hasrat, keserakahan, semua hal itu. Mengamati mereka dapat mengajarkan begitu banyak

pada kita tentang *Dhamma*, dan diri kita sendiri, dan dengan mengamati mereka kita dapat mengatasinya.

Lindungilah pikiran dan sabarlah, semua hal akan berlalu.

Melihat gambaran-gambaran dalam pikiran, berpikir, mengingat, dan mengkhayal, merencanakan, bukanlah kenyataan *paramattha*.

Seluruh hal berbeda ini, yang muncul dalam pikiran bukanlah *paramattha*.

*Mengetahui akan hal itu, itulah paramattha.*

## **SAMPAH!**

Saat Anda menemukan diri Anda hanya melihat, catatlah sebagai melihat, tanpa kata-kata. Jangan melihat pikiran secara terpisah, pikiran ada di sana bersama dengan objek yang 'diketahui', jadi cobalah untuk mengetahui banyak objek.

Saat kesadaran Anda sangat kuat maka karena momentumnya dan kekuatan pikiran Anda, momentumnya akan terus berlangsung.

Lalu pikiran berkeliaran tidak akan menghampiri. Saat 'momentum' sekarang tidak cukup kuat maka Anda akan mengalami pikiran berkeliaran. Sebaliknya, jika kesadaran

penuh terjaga baik, pikiran berkeliaran tidak akan berdiam terlalu lama.

Catatlah dengan terus menerus (tanpa kata-kata), tapi periksalah ketegangan.

*Mencatat tapi tidak terus menerus adalah sampah!*

Fokuskan pikiran Anda dalam suatu cara yang tidak terlalu rileks.

Jika Anda tenang dan penuh konsentrasi, namun Anda tidak awas, hal itu tidaklah baik.

Keheningan mencerminkan *samādhi* Anda dan pada saat itu, pikiran Anda juga bekerja untuk menjadi awas.

Anda melihat objek dengan jelas, dengan berbeda, dan hal itu baik, seimbang. Inilah *virīya*.

Saat pikiran menjadi lebih kuat, ia dapat bergerak lebih dekat ke objek tersebut – berproses, namun Anda tidak mencoba memaksakan energi itu. Biarkanlah terjadi secara alami, Anda akan menemukan bahwa Anda mulai melihat dengan lebih detail.

Keadaan masa ini adalah tujuan kita, harapan kita adalah untuk mengetahui apa yang terjadi sekarang sebagaimana apa adanya.

*Setiap masa mesti dijalani secara utuh  
dan penuh kesungguhan hati.*

*Viriya bukanlah paksaan, ia adalah kegigihan.*

Kemalasan kerap kali datang menyamar sebagai 'kelelahan', jadi jangan biarkan pikiran itu datang tidak terdeteksi. Rilekslah dan amati pikiran malas tersebut dengan ketertarikan.

Jika terdapat pikiran berkeliaran, cukup rileks dan amatilah.

Larut malam hari bila Anda merasa sangat letih dan sakit, jangan lihat rasa sakit itu, lihatlah pikiran hingga rasa sakit lenyap dan maka Anda dapat melanjutkan latihan.

## **JANGAN BERHENTI!**

Anda harus selalu mencatat pikiran menyukai dan tidak menyukai karena inilah saat pikiran terlibat dan ia menyukai atau tidak menyukai, hingga kesadaran penuh hilang.

Catatlah selalu pikiran berpikir dalam aktivitas keseharian dan proses jalan (tidak hanya di saat Anda duduk). Jika ia ada, lihatlah langsung padanya. Ia hanyalah suatu pikiran lainnya.

Jadi Anda mengetahui bahwa ada proses berpikir. Mengetahui bahwa beberapa proses berpikir sedang berlangsung.

Abaikan isinya. Jangan pernah terlibat dengan isinya, dalam kisahnya. Isi pemikiran adalah konsep, namun fungsi dari pikiran yang 'membuat' proses berpikir adalah *paramattha*. Realitas mutlak.

*Pikiran bukanlah konsep tetapi suara-suara yang Anda  
dengar iya,*

*gambar-gambar yang Anda lihat, kata-kata, dan  
pemikiran-pemikiran iya.*

*Pikiran adalah paramattha.*

*Pemikiran adalah pergerakan, Anda dapat mengamatinya  
saat pikiran bergerak dari keheningan ke berpikir.*

Jadi catatlah pikiran berpikir, jika ia ada lihatlah langsung terhadapnya. Dalam kasus pikiran yang kesal, jangan catat, cukup lihat pikiran itu. Apa yang menyebabkannya kesal? Pertama temukan sebabnya dan terus amati.

*Jadilah konstan dan jangan berharap apa pun dengan  
segera.*

## USAHA YANG LEMBUT

Jika Anda sadar penuh, saat Anda pergi beranjak tidur, Anda tidak akan bermimpi.

Mimpi adalah suatu manifestasi dari manifestasi Anda sendiri. Bersihkan pikiran sebelum Anda tidur sehingga Anda tidur dalam kedamaian.

Saat Anda perlu berbicara, milikilah kewaspadaan, saat Anda selesai bicara masih milikilah kewaspadaan. Sebelum, saat Anda bicara, selama, dan setelahnya!

Hal-hal seperti depresi dan kesedihan, perlu dicatat, tidak perlu dipikirkan.

Jika Anda berpikir terlalu lama tentangnya, hal itu akan membuat Anda gila. Dalam meditasi, jangan pernah terlibat dengan apa pun, cukup waspada terhadap segala hal.

*Viriya (usaha) biasa disalahpahami oleh orang-orang sebagai upaya paksa.*

*Viriya bukanlah upaya paksa. Ia adalah kegigihan.*

*Usaha batin. Usaha yang lembut.*

Terkadang saat Anda berjalan, pikiran malas muncul, jangan sampai gagal melihat pikiran tersebut dan mengamatiya lenyap.

Dalam latihan aktivitas keseharian, saat pikiran mendorong Anda melaju lebih cepat, (perhatikan niat di sana) jangan ikuti pikiran itu, berhenti dan lihatlah pikiran itu.

*Jangan melakukan apa pun terburu-buru.*

Selalu tetap waspada.

Mampu menyadari sensasi batin dan fisik Anda dapat membantu dalam menghemat energi yang digunakan sepanjang hari. Inilah kesadaran penuh sesungguhnya.

Anda tidak perlu mengendalikan pergerakan Anda, tetapi mereka sangat lembut, halus, terkoordinasi. Langkah Anda lembut, tidak berat, tidak tegang, bergerak dengan nyaman!

Kita harus memikirkan cara untuk membuat rutinitas keseharian kita sesederhana mungkin yang kita bisa sehingga kita tidak menderita melainkan menghemat energi kita.

Jika Anda berlatih dengan cara benar selama bertahun-tahun, Anda pasti akan maju, namun bila Anda tidak berlatih dengan cara yang benar, tidak peduli berapa tahun Anda berlatih, Anda tidak akan sampai ke mana pun.

Jangan lihat pikiran secara terpisah, pikiran ada di sana bersama dengan objek 'diketahui' itu, jadi berusaha mengetahui banyak objek.

Saat kewaspadaan lari, Anda cukup menangkapnya dan membawanya kembali!

Jika ada pikiran merusak dan pikiran membangun maka jangan ikuti pikiran yang merusak itu.

Melihat kehendak membantu Anda menjaga kesadaran penuh Anda lebih lama.

## **KOMPAS SATI**

Sifat alami tubuh jasmani ini adalah untuk lahir, menua, dan meninggal.

Jangan mencoba jadi tenang atau damai. Cukup lakukan satu hal. Amati pikiran mencatat.

*Jika ada pertanyaan yang muncul dalam pikiran Anda, cukup amati dan lepaskanlah.*

*Jawabannya akan datang menghampirimu nanti.*

Setelah Anda mengamati pikiran Anda bertahun-tahun, Anda akan mengetahuinya dengan sangat baik, mengenalnya begitu jelas, betapa bodoh, penuh trik, cemburu, tolol, licik, tinggi hati, merasa berkuasa, dan begitu mengendalikan pikiran bisa menjadi dan karena Anda menyadarinya, pikiran tidak dapat memperdaya Anda.

Kita tidak dapat jadi lalai, selalulah mencoba untuk sangat berhati-hati dan gunakan *sati* Anda **sebagai kompas**.

Pikiran sadar akan selalu memperingati diri Anda saat Anda berada dalam masalah. Tidak ada kendali, hanya kewaspadaan pikiran yang sederhana. Dapatkah Anda mendengar percakapannya, monolog atau dialog yang terjadi dalam pikiran, komentar-komentar, penilaian-penilaian, dan seterusnya.

Pikiran selalu memperdaya dan menginginkan sesuatu, namun apakah itu yang Anda sungguh inginkan? Berlari sepanjang hari menjadi budak bagi pikiran?

Hanya karena banyak orang lain berlari tanpa arah tujuan setelah semua jenis rangsangan?

Amati bagaimana pikiran menciptakan masalahnya sendiri. Kebanyakan dari masalah kita dibuat oleh pikiran. Kebanyakan masalah akan lenyap hanya dengan memahami pikiran.

Fenomena saat ini adalah satu-satunya yang kumiliki, entah disukai ataupun tidak. Jadi, ini lebih penting bagiku.

Dengan sedikit gangguan, kita dapat mengamati berbagai hal dengan mudah. Saat Anda mulai jadi cukup sadar, Anda akan mengetahui bagaimana menjalani hidup Anda. Anda akan mengetahui apa yang mesti dilakukan dalam situasi apa pun.

Mencari kepuasan adalah mencari rasa sakit. Dengan memahaminya secara mendalam, kita belajar melepas.

Lihatlah seberapa besar Anda berusaha terburu-buru saat Anda marah. Tetap waspada. Lihatlah amarah sebagai amarah, bukan 'amarahku'.

Jika Anda kesal karena Anda menikmati musik, Anda menuntut terlalu banyak, Anda meminta dan berharap terlalu banyak terhadap diri sendiri.

Namun jika Anda melihat pikiran menikmati dan mengamatnya dengan seimbang, hanya saat itulah Anda akan melihat sebagaimana apa adanya.

Menjadi marah yang merupakan suatu jenis kebencian, adalah kerabat dekat keserakahan dan keangkuhan. Karena Anda berpikir: 'Aku adalah seorang meditator jadi semestinya tidak ada keserakahan dan keangkuhan muncul dalam pikiranku.'

Tetapi Anda harusnya berpikir, 'Sekarang adalah kesempatan yang baik bagiku untuk belajar dan memeriksa mereka!'

Seorang pemasuk arus masih memiliki keserakahan dan amarah. Tetapi ia tidak memiliki identifikasi dengan pikiran dan tubuh jasmani. Hanya mereka yang telah tercerahkan sepenuhnya yang terbebas dari keserakahan dan amarah.

Hanya Arahata yang bebas dari membandingkan diri dengan yang lainnya.

Meditasi juga dapat dilakukan saat Anda gelisah, saat Anda pikir tidak mungkin bagi Anda untuk bermeditasi karena pikiran sedang kacau. Itulah **saat terpenting bagi diri Anda bermeditasi.**

Sang Buddha berkata: 'Saat pikiran gelisah, ia mengetahui bahwa pikiran gelisah'.

Anda tidak diharapkan untuk melakukan yang lebih dari itu. Anda tidak merasa bersalah karena adanya amarah atau keserakahan, dan sebagainya. Anda tahu amarah atau keserakahan terjadi, Anda tidak memperdaya diri Anda sendiri.

*Itulah semua yang Anda dapat lakukan.*

*Jadi cukup menjadi sadar, jangan menyalahkan diri sendiri!*

Terkait dengan kesadaran-kewaspadaan-mengetahui, ingat dan amati selalu hal-hal ini: Timbul dan tenggelamnya kesadaran. Bahwa setiap pikiran yang muncul adalah pikiran yang baru dan berbeda. Kesadaran muncul karena objek tersebut dan lenyap karena objek tersebut.

Adalah kesadaran yang melihat, mendengar, membaui, merasa, menyentuh, dan berpikir, bukan aku atau milikku.

Itu merupakan kesadaran, pikiran, yang mengalami seluruh objek indra.

Saat Anda tidak menyadari penuh, Anda mendapatkan celah pengetahuan.

Pemahaman datang pada mereka yang tidak terburu-buru untuk memahami. Pemahaman adalah seperti sebuah pohon buah. Diperlukan beberapa waktu bagi pohon untuk matang. Seseorang tidak dapat memaksanya menghasilkan buah.

*Seseorang yang 'bebas dari peran, bebas dari permainan, bebas dari Aku.*

*Menerima kebenaran membebaskan pikiran.'*

Pahamilah batasan Anda, hanya sebatas itu yang dapat Anda lakukan. Melihat batasan diri sendiri dengan jelas sangatlah penting.

Betapa sulit bagi diriku untuk melihat di mana saya terjatuh dan bagaimana untuk membebaskan diri. Hanya di saat Anda melihat dengan jelas di mana Anda terjatuh, terdapat suatu kesempatan bagi Anda untuk membebaskan diri.

Orang-orang berperilaku seakan mereka melakukan sesuatu dan seakan mereka mengetahui apa yang mereka lakukan. Apakah mereka sungguh-sungguh mengetahui apa yang mereka lakukan?

Anda dapat berhenti berpikir sementara waktu tentang betapa pentingnya diri Anda!

Hidup ini sangat singkat. Ada banyak hal yang harus dilakukan.

Hanya pemahaman mendalam akan kemelekatan dapat membebaskan pikiran darinya.

Jika Anda memaksa pikiran Anda untuk melepas kemelekatan tanpa benar-benar melihat sifat alamiahnya, kemelekatan akan segera kembali lagi.

Latihannya adalah dengan berada bersama apa pun yang ada di sana, tanpa memedulikan kecepatan dan jumlah objeknya. Lajunya bisa jadi sangat cepat, sedang, atau lambat, bahkan diam, hanya beberapa atau banyak objek.

Kewaspadaan dari masa-ke-masa adalah tujuannya.

Terkadang seperti setiap masa perlu dibebaskan dari proses mengenal dan mengekang, dan kewaspadaan melakukan hal itu secara otomatis dengan menjaga jarak antara pikiran dan objek.

## KEINDAHAN HATI

*Kemajuan dalam meditasi datang dari keahlian.*

*Pikiran tanpa usaha dalam meditasi menjadi tumpul.*

Jangan tinggalkan perhatian. Jagalah pikiran terus bergerak, menjadi waspada terhadap sesuatu (seperti *citta*), janganlah berhenti.

Teruslah melihat bagaimana hal-hal mempengaruhi pikiran.

Saat ada yang salah dalam meditasi atau dengan retreat pada umumnya, terimalah. Semua ini adalah bagian dari latihan. Rileks!

Ini adalah latihan yang santai. Tidak ada ketegangan, memeriksa sikap, ekspektasi, *lobha*. Jangan bereaksi dalam latihan, atau di luar latihan!

*Jagalah kesadaran penuh Anda tidak peduli apa masalahnya.*

*Jagalah keindahan hati tersebut!*

Jika Anda ingin mendapatkan hasil yang baik dalam meditasi janganlah terburu-buru. Hal ini 'terburu-buru' membuat pikiran gelisah.

Terkadang saat Anda menikmati sesuatu, Anda tidak melekat padanya.

Itu merupakan suatu bentuk kebebasan. Menikmati sesuatu tanpa terikat, tanpa menjadi serakah.

Selama Anda tidak kehilangan arah dalam pemikiran di mana Anda bermeditasi, berada di sini dan saat ini.

Jangan berpikir dan berlari ke sana kemari terlalu banyak. Hematlah energi Anda.

Bagaimanakah meditasi Anda belakangan ini? Saat Anda berhenti berpikir, bahkan saat Anda berhenti memberi label, saat pikiran Anda menjadi hening seutuhnya, awas, sadar, maka Anda melihat sifat alami semu ini, sifat alamiah berbagai hal seakan mimpi.

*Jika Anda tidak dapat menjadi sadar dalam keseharian  
hidup*

*Anda tidak dapat mengembangkan pemahaman akan  
hidup.*

Pemahaman hidup dan pemahaman *Dhamma* berjalan beriringan.

Pertama di antara seluruh pelajaran, hidupilah dalam keseharian hidup Anda secara sadar, mawas diri.

Apakah Anda memahami keadaan-keadaan pikiran yang baik dan yang buruk? Hal ini sangatlah mendasar dalam latihan, sungguh-sungguh melihat mereka dengan segera

dan melihat perbedaan kualitas pikiran antara yang baik ataupun yang buruk.

Biarkanlah itu terjadi dan amati. Jangan mencampuri, cukup waspada.

Saat *citta* menjadi sangat halus, mudah terlepas, atau sulit untuk dicari dan diikuti, cukup diam dengan salah satu hal hingga hal-hal lainnya berkembang. Jangan mencoba terlalu keras untuk mengikuti atau mengekanginya.

Jika Anda memberi, dengan harapan mendapatkan sesuatu kembali maka Anda akan mendapatkan sebagian kecil. Jika Anda tidak mengharapkan apa pun kembali, namun Anda senang untuk memberi, maka Anda akan mendapatkan kembali yang besar.

Hanya hati yang besar, dan Anda akan mendapatkan lebih banyak lagi.

‘Seluruh dunia ini dalam lautan api’ ujar Sang Buddha. Oleh api apakah dunia ini terbakar? Apakah terbakar oleh api keserakahan, kebencian, dan ketidakpedulian. Oleh api kelahiran, usia tua, kesakitan, ratapan, duka, dan keputusan.

Tidaklah cukup dengan hanya membaca suatu gagasan atau hanya mendengar suatu gagasan. Sangatlah penting untuk hidup dengannya. Jika Anda hidup dengannya,

maka ia dapat mempengaruhi hidup dan mengubah hidup Anda.

Cara terbaik untuk belajar *Dhamma* adalah dari seseorang yang menjalaninya. Namun Anda harus sesuai untuk diajari.

Terdapat satu titik saat seseorang harus menjalaninya sendirian. Tidak ada tempat, tidak ada pemikiran.

Lepaskan pandangan-pandangan dan pendapat-pendapat (utamanya meditasi baik ataupun buruk).

*Tidak ada yang ditolak.*

*Anda dapat waspada pada satu atau banyak hal,*

*jika Anda melihat bagaimana sesuatu berlaku*

*Anda dapat melihat bagaimana semua hal berlaku.*

*Saat Anda mengetahui satu hal, Anda mengetahui semuanya.*

Amati sensasi tubuh jasmani dan batin yang muncul dan lenyap.

Anda dapat berdiam dengan satu objek saja bila Anda inginkan.

Hal itu bisa saja naik dan turunnya (napas) sebagai contohnya. Anda dapat berdiam bersamanya selama yang Anda inginkan.

Dengarlah dengan penuh kesadaran, tidak hanya berkonsentrasi pada ceramahnya, dan mencoba untuk tidak melupakan apa pun, namun juga waspada terhadapnya.

Membaca dan menulis juga kurang lebih sama. 'Tetap fokus pada yang utama.'

'Tetap fokus pada yang utama' berarti: Mengetahui di mana pikiran Anda berada dan apa yang dilakukannya.

Dimulai dengan hal kecil: Mengamati objek-objek yang jelas dan terus-menerus. Jika suatu emosi muncul, amati emosi itu lalu terus melanjutkan.

Jika terasa sulit untuk mengamati satu objek, mulailah mengamati lebih banyak. Jika mengamati banyak objek terasa sulit, cukup amati satu objek yang stabil. Selalu sadar penuh akan suatu hal.

Kesadaran penuh: Jagalah pikiran hanya pada apa yang Anda lakukan. (Tidak ada hal luar, menatap, berpikir, mendengar, merencanakan, dan sebagainya). Tetapi jangan fokus terlalu keras karena hal itu hanya akan membuatmu lebih lelah.

Saat Anda merasa lelah, janganlah khawatir. Itu saja!

Bahagia! Penting bahwa Anda bahagia, merasa puas dan tidak menginginkan saat Anda berlatih. Kebahagiaan dan

kepuasan adalah faktor-faktor yang sangat mendukung dalam konsentrasi.

Catatlah pikiran menginginkan, periksa sikap pikiran saat Anda berlatih.

*Lihatlah dengan jelas apa yang terjadi dalam pikiran,  
jangan hanya melihat pada objeknya.*

## **DI ATAS JALAN**

Saat Anda keluar dari biara, pikiran memiliki lebih banyak rangsangan dari banyak tempat dan orang yang berbeda. Jadi Anda harus lebih sadar penuh.

Saat Anda dapat berlatih di luar sebagaimana Anda berlatih di dalam biara, maka Anda tahu bahwa latihan Anda sudah baik.

Bahkan di antara keramaian tempat yang sibuk, Anda dapat tetap tenang, bersama dengan pikiran Anda.

Pengamatan pikiran menjadi kebiasaan yang kuat.

Catat juga perasaan Anda. Apakah Anda merasa terisolasi, sendiri, apakah itu kebijaksanaan, apakah itu *kilesa*?

Saat Anda di luar, selalu amati munculnya *kilesa*. Tetaplah dekat dengan diri Anda sendiri.

Saat orang-orang berbicara kepadamu, berbicaralah pelan dan penuh kesadaran sehingga mereka juga melamban. Hal ini membutuhkan usaha besar, jadi teruslah berusaha tanpa lelah. Tetaplah bersama dirimu sebanyak mungkin yang Anda bisa, terutama saat terasa sulit.

Saat Anda kembali ke negara asalmu, hal ini seperti, 'sahabat-sahabatku, kamarku, bajuku, tempat yang biasa kukunjungi, milikku, keluargaku.' Jadi Anda melupakan segala hal (yang dipelajari).

Tetapi itulah saat Anda mesti memahami sifat alamiah dari pikiran. Di luar sana, di dunia nyata, konsentrasi Anda tidaklah berguna. Kesadaran penuhlah yang akan menunjukkan pada Anda bagaimana hal-hal sesungguhnya.

Jagalah pikiran tetap di dalam diri, bukan pada jalan. Saat Anda keluar, pikiran mulai memisah: 'Aku akan bebas sekarang!' Pikiran berkata pada Anda: 'Baiklah, cukup sedikit waktu istirahat!' Dan nanti kebablasan sepanjang jalan!

Anda mungkin menemukannya 'dingin' (tidak menarik). Cukup jaga *viriyā*/ usaha Anda, teruslah berusaha dan berusaha lagi.

*Anda tidak bermeditasi untuk menenangkan pikiran  
namun untuk mengamatinya.*

Untuk menelusuri dan melihat mengapa pikiran seperti ini sekarang dan bagaimana bisa berbeda sebelumnya. Dengan demikian, kebijaksanaan berkembang melalui pengamatan ini.

Anda akan mengetahui apa yang terjadi dalam pikiran.

Dalam meditasi duduk, jangan khawatir bila objek-objeknya sangat jelas atau tidak. Amati pikiran mengikuti kewaspadaan. Tentu saja, akan lebih baik bila objek-objeknya jelas, tetapi hal tersebut akan mengikuti nantinya.

*Kilesa*, saat mereka mengetahui Anda sedang meditasi, akan menyingkir darimu. Mereka berkata: Baik, meditasilah sekarang! Tetapi saat Anda tidak bermeditasi, mereka akan datang dan menyerangmu di saat yang tidak Anda duga! Jadi waspadalah selalu, amati pikiran dengan hati-hati.

*Jika Anda dapat mengamati pikiran,  
amatilah dalam situasi kehidupan sehari-hari  
di mana terjadi lebih alami.*

Jika pikiran tidak cukup kuat maka kembalilah pada latihan biasa Anda.

Lihatlah betapa berbedanya pikiran terasa saat Anda berada di ruang kamar Anda, di ruang *Dhamma*, atau di ruang makan.



*Samādhi* baik dalam mengembangkan *paññā*/ kebijaksanaan. Tidaklah baik hanya melakukan meditasi duduk, Anda harus melakukannya sepanjang waktu jika Anda bisa, dan menyelidiki berbagai hal.

*Viriya* adalah keadaan batin, bukan bentuk. Saat Anda sekarat, tubuh Anda tidak memiliki kendali, pikiranlah yang tetap terjaga.

Meditasi duduk di atas kursi dan meditasi baring adalah latihan yang baik bagi *virīya* karena Anda mesti menerapkan lebih *virīya* tanpa dukungan dan bantuan posisi tubuh, tetapi Anda tidak boleh sampai tertidur!

Saat Anda tidak melakukan meditasi duduk, dan Anda tidak memiliki dukungan posisi tubuh, namun Anda duduk di atas kursi atau berbaring, pikiran menjadi rileks dan Anda perlu mencoba lebih keras dalam batin untuk menjaga kesadaran penuh Anda.

Jika *virīya* Anda benar-benar kuat, tidak peduli bagaimana posisi tubuh Anda, itu tidaklah masalah. Anda dapat terbalik!

Jagalah *kilesa* tercatat terus-menerus, jangan biarkan ia terkumpul.

Tetaplah rileks, periksa ketegangan yang ada sekarang dan lalu, periksa emosi-emosi Anda.

Apakah mereka terlibat? Apakah Anda dalam kendali?

Jangan panik jika Anda tidak dalam kendali, cukup rileks dan sadar.

Sang Buddha bukanlah patung-patung dan lukisan-lukisan di dalam pagoda di mana orang-orang datang dan kunjungi tiap harinya. Buddha sejati berada dalam diri Anda sendiri.

Cukup amati apa pun yang dapat pikiran waspadai di masa kini, lihatlah bagaimana pikiran menuju objek-objek, bagaimana rasanya, waspadalah terhadapnya.

Saat ia menjadi lebih kuat, pikiran akan waspada terhadap banyak objek.

## **PENERIMAAN**

Jika *samādhi* menurun, periksalah pikiran Anda, dengan sikap apakah Anda berlatih?

Cukup terima bahwa *sati-samādhi* Anda tidaklah terlalu baik di saat itu. Cukup menerimanya.

Anda tidak harus memiliki *sati-samādhi* yang luar biasa guna menyadari apa yang sedang terjadi saat ini.

Bagaimanakah perasaan Anda mengetahui kesadaran Anda tidaklah cukup baik? Periksa juga hal itu. Teruslah

melihat bagaimana pikiran merasakannya selalu. Pikiran selalu bereaksi terhadap segala apa pun.

Saat pikiran berkeliaran di dunia, itu merupakan indikasi kalau ketertarikan di masa kini tidaklah cukup kuat. Berikan lebih banyak usaha guna berada di masa saat ini.

Apakah Anda sungguh-sungguh sadar? Apakah pikiran tertarik pada apa yang sedang terjadi di masa kini?

Saat Anda mengalami suatu hal baru, pikiran mulai berpikir. Hal tersebut alamiah, tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Namun saat Anda menyadari bahwa pikiran sedang berpikir, Anda mesti menanganinya.

Sadari bahwa tidak ada apa pun yang dapat kita lakukan terkait dengan emosi kita. Mereka hanya datang dan pergi, dan terasa dalam cara tertentu.

Itulah caranya bekerja. Tidak perlu khawatir, cukup waspada.

*Terkadang Anda menemukan diri Anda berada dalam  
suatu sikap yang salah,*

*dan Anda mesti duduk dan bermeditasi  
mengetahui bahwa sikapnya salah.*

*Cukup ubah sikap ini sebagai objek meditasi Anda.*

*Kembangkanlah sepenuhnya dengan perhatian-kesadaran*

*Anda*

*dan amatilah dengan dekat.*

*Hal itu dapat menjadi suatu pengalaman yang sangat menarik.*

*Waspadalah terhadap keserakahan, kemalasan, pengharapan – apa pun yang mungkin ada di sana.*

*Berapa banyak keserakahan yang tersembunyi dalam kebiasaan hidup?*

*Disebabkan keserakahanlah kebiasaan dapat berkembang.*

*Reaksi otomatis selalu tidaklah baik,*

*karena ia datang dari kebiasaan yang dibentuk oleh keserakahan.*

Jika Anda berlatih dengan cara yang kita latih di sini – tidaklah masalah berapa lama Anda telah berlatih. Jika Anda merasa sangat lelah, Anda tidak berlatih dengan cara yang benar.

Mengamati pikiran berarti: mengetahui apa yang terjadi dalam pikiran (emosi-emosi, proses pemikiran, pembuatan kisah, niat-niat). Tanpa larut di dalamnya.

## **MENGAMBILNYA KEMBALI**

Cukup amati apa pun yang dapat disadari oleh pikiran, pada masa ini. Lihatlah bagaimana ia pergi dari satu objek ke objek lainnya, bagaimana rasanya, waspadalah terhadapnya. Saat ia menjadi lebih kuat, pikiran akan waspada terhadap banyak objek.

Anda dapat berdiam dengan satu objek namun jangan memaksakan kesadaran berdiam dalam satu objek dan lalu mulai kesusahan dengannya.

Janganlah berpikir bahwa Anda harus berdiam dengan satu objek demi mengembangkan *samādhi*. Hal itu bukanlah latihan yang baik. Cukup sadari apa yang sedang terjadi di masa saat ini.

Saat sesuatu yang berbuah manis terjadi dalam meditasi, pikiran merasa bahwa ia telah menyelesaikan tugasnya dan mulai lengah. Amati pikiran itu. Segera kenalilah.

*Anda tidak boleh kehilangan kesadaran penuh Anda.*

*Usaha Anda adalah untuk memulai lagi dan lagi.*

*Kilesa* selalu menunggu di sana demi kesempatan bisa menyusup masuk.

Apa yang dapat Anda sadari saat Anda berjalan? Seluruh tubuh jasmani Anda? Saat Anda menemukan bahwa Anda tidak nyaman, lihatlah bagaimana Anda merasakannya di dalam pikiran.

Saat perasaan batin muncul, jadikanlah itu sebagai prioritas Anda. Selalu ada cara tertentu pikiran merasakan sesuatu. Lihatlah pada perasaan batin itu, sadarlilah. Hal yang sama berlaku pada latihan aktivitas keseharian juga.

Agar pikiran dapat mengamati terus-menerus, pikiran harus seimbang, rileks, teguh. Periksalah sepanjang waktu, keadaan dari pikiran Anda. Rileks dan amati, rileks dan amati, dan keseimbangan latihan akan meningkat. Jadi seimbangkan pikiran, sadarlilah penuh, bahagia dan terus maju.

Jangan berpikir atau bertanya mengenai momentum yang akan datang. Cukup bermeditasi. Dengan tenang. Periksalah selalu sikap dan rileks.

Di sore hari, saat latihan dirasa tidak terlalu baik, jangan berusaha lebih keras guna 'memperbaiki'-nya atau melakukan sesuatu. Perbaiki sikap dan meditasi Anda akan terjadi dengan sendirinya.

*Meditasi adalah memberikan perhatian  
dan bukan hasil daripadanya.*

Pikiran di balik layar (pikiran mengamati) adalah yang penting, bukan objeknya.

*Jangan melakukan sesuatu terburu-buru.*

Jika Anda merasa grogi! (tidak stabil, gemetar) ambillah beberapa tarikan napas dalam dengan sadar penuh.

Seorang profesor Amerika tiba hari ini dan memperkenalkan kita semua istilah terbaru Amerika ini: *Obsessive Compulsive!*

Saat pikiran menjadi tenang, *samādhi* muncul. Pikiran harus menggunakan kualitas-kualitas baik ini untuk perhatian, bila tidak rasa kantuk akan datang.

Saat kegelisahan muncul, jadikanlah ia sebagai objek pengamatan Anda. Tidak peduli berapa lama. Kesadaran penuhlah yang penting. Lalu saat Anda melihat sebabnya, semua akan berhenti dengan sendirinya. Jangan mencoba untuk menghentikannya.

Teruslah melihat dan bertanya: Bagaimana pikiran merasakannya?

Hal paling sederhana dalam aktivitas sehari-hari adalah mengetahui Anda sadar atau tidak. Itu saja. Hal yang penting adalah bahwa Anda sadar sepanjang waktu.

*Keadaan pikiran adalah yang penting  
bukan tindakan-tindakan, gerakan-gerakan, dan  
sebagainya.*

Lihatlah proses pemikiran, bukan isinya. Cukup proses, cukup perasaan. Anda tidak mengenalinya, Anda tidak

menganalisisnya, Anda tidak menolak apa yang sedang Anda rasakan. Anda tidak mengidentifikasinya dengan apa pun sama sekali. Bahkan tidak dengan pemikiran-pemikiran baik.

Berpikir secara kreatif sepanjang waktu dapat menjadi suatu masalah.

Jika Anda ingin, Anda dapat berdiam dengan satu objek, itu tidak masalah. Masuklah ke dalamnya, di bawah permukaan, dan amatilah. Tetapi Anda tidak harus demikian. Anda dapat berpindah ke satu objek lainnya atau beberapa objek lainnya.

Saat Anda merasa lapar, dingin, janganlah menilai dan menamakan sensasi-sensasi ini, cukup amati mereka dan mereka akan pergi.

Jika Anda mengetahui bahwa ada kewaspadaan, hal ini berarti Anda telah sadar penuh.

## **PENDERITAAN**

Penderitaan...? Itu bukanlah masalah!

*Kita harus mengetahui penderitaan dalam detail terkecilnya!*

*Kita tidak dapat belajar Dhamma dalam kemewahan karena dalam kemewahan dan kenyamanan*

*kita tidak mendapatkan kesempatan untuk melawan  
kekotoran-kekotoran batin dan mengembangkan pāramī.*

*Kita harus bergantung pada kesabaran, batasan,  
pengasingan dan kesederhanaan.*

*Saat Anda merasa tertekan, bukanlah  
pikiran yang tertekan,  
kekotoran-kekotoran batin yang tertekan.*

*Lobha* bukanlah aku atau milikku. Pikiran kotor bukanlah aku atau milikku. Amarah bukanlah aku atau milikku.

Anda tidak bertanya tentang 'sikap baik atau sikap buruk'. Cukup rasakan, apakah terasa baik, menyenangkan atau tidak menyenangkan dan menyakitkan, begitulah bagaimana Anda mengetahuinya.

Pikiran adalah satu objek kesadaran, napas adalah objek lainnya, dan objek pikiran adalah lainnya. Mereka semua hadir dalam ruang kesadaran.

Dalam meditasi, Anda tidak terlibat dalam suatu pertempuran dan Anda tidak melarikan diri darinya.

Anda mengamati. Anda tidak menyalahkan diri sendiri mengenai apa yang sedang terjadi. Cukup amati apa yang sedang terjadi.

Masalahnya pendek dan kecil, namun kita membuatnya jadi sangat panjang dan membawanya kemana-mana dan melebih-lebihkannya.

*Anda tidak boleh melihat gambaran-gambaran dan konsep-konsep*

*karena semakin Anda melihat mereka, semakin mereka bertumbuh besar dan meluas.*

*Momen saat Anda berhenti melihat kenyataan pikiran beralih pada konsep.*

*Semakin Anda berdiam dalam **paramattha**, maka akan makin mudah rasanya.*

Lihatlah pada intensitas hal-hal yang naik dan turun, dan jangan mencoba untuk menghentikan akibat mereka, daya mereka. Jika ada yang baik, lihatlah yang baik itu, jangan hanya menikmati waktu baik tersebut.

Anda semestinya tidak mencoba menciptakan suatu perasaan tertentu. Cukup tahu apa yang dirasakan perasaan seperti saat ia tercerai berai dan hilang.

Masa lampau dan masa depan, mereka adalah suatu perangkat! Tidak peduli seberapa menarik mereka. Saat Anda pergi beranjak tidur, amati pikiran Anda namun jangan larut dalam masa lampau dan masa depan.

Saat kita berlatih kita memberikan diri kita sendiri suatu arah panduan dan dari sana kita amati apa yang sedang terjadi sepanjang jalan.

Dan pengalaman itu membangkitkan kebijaksanaan dan pengetahuan mengenai diri kita sendiri juga.

*Agar mampu melalui masa-masa sulit ini  
jadikanlah seseorang lebih ahli dan berani.*

Janganlah berpikir betapa melelahkan, membosankan, sulit, frustrasi, kompetitif berbagai hal dapat menjadi (betapa berat untuk menjadi sadar penuh). Karena Anda akan mengurus diri Anda sendiri dan merintangi diri Anda sendiri.

**Sebaliknya berpikirlah betapa bermaknanya hal ini.**

Pikirkanlah mengenai manfaat yang datang bersama dengan latihan.

Pemikiran-pemikiran negatif adalah rintangan, mereka adalah Māra, kekotoran-kekotoran yang mencoba menghentikan Anda dari latihan.

Pemikiran apa pun yang membuat pikiran Anda tidak nyaman, tidak bahagia, lelah, kecewa pastinya adalah kekotoran.

Jadi selalu tantang gagasan-gagasan Anda.

## ITULAH SOLUSINYA

Saat Anda mengikuti retreat meditasi, Anda berada di bawah naungan, di dalam daerah yang sejuk, namun Anda tidak menyadarinya. Hanya di saat Anda keluar di bawah terik matahari, Anda melihat betapa bermanfaat, tidak membosankan, tidak sulit berada di bawah naungan, dan betapa sulit sekarang berada di bawah terik matahari.

*Janganlah berpikir, mencoba mencari solusi-solusi dari masalah-masalah Anda.*

*Rileks, biarkan pikiran menjadi jernih dan rileks lagi dan Anda akan melihat dengan jelas.*

*Itulah solusinya.*

Jika Anda berpikir, ini bukanlah 'sebagaimana adanya'. Anda menciptakan sesuatu.

Dalam kenyataan mutlak, terdapat akibat-akibat konsep, seperti bila Anda membunuh seseorang Anda akan menderita segala akibat-akibat yang datang bersama tindakan tersebut.

Dalam latihan, dibutuhkan tiga puluh hingga empat puluh lima hari bagi *samādhi* untuk berkembang penuh.

*Hidup Anda adalah suatu cerminan pikiran Anda.*

*Apa yang memberikan hidup Anda makna adalah kebijaksanaan.*

*Anda harus memiliki keberanian untuk hidup hanya dengan diri Anda sendiri.*

Amatilah bagaimana *kilesa* muncul terus-menerus dalam pikiran. *Cittas* adalah *kusala*/ baik atau *akusala*/ buruk. Itu bukanlah kusala atau akusala Anda.

Apa pun yang terasa baik atau buruk, dalam melihat, mendengar, membaui, mencicipi, menyentuh, dan berpikir, dan keadaan pikiran Anda berkaitan dan terhubung. Jangan berlebihan melihat hubungan di sana.

Jangan pernah bertindak dengan pikiran kacau dan kabur. Hal itu akan selalu menyebabkan Anda melakukan kesalahan.

Kembangkan keseimbangan terhadap segala fenomena. Dengan tidak bereaksi, tidak terlibat, hanya mengamati.

Teruslah periksa, apakah pikiran murni, bersih, atau tidak? Sangatlah penting dan berguna untuk melihat keadaan pikiran dengan jelas. Jika ia tidak suci, Anda **mesti bekerja** untuk membersihkannya.

Saat *sati-samādhi* tidak terlalu kuat dan Anda melihat ke pikiran, pikiran berkeliaran. Meditasi tidaklah lama dan besar. Meditasi adalah kesadaran penuh masa ke masa.

*Siapakah yang bermeditasi? Rangkaian kesadaran!*

*Siapakah yang mengalami? Bentuk-bentuk!*

*Meditasi terjadi dengan sendirinya, tidak ada yang melakukan meditasi.*

Perhatikan penerjemah dalam pikiran! Anda menerjemahkan, Anda bereaksi, Anda menerjemahkan, Anda bereaksi!

Tetapi bila Anda tidak menerjemahkan, Anda berhenti bereaksi. Jadi teruslah melakukan hal itu untuk waktu yang lama hingga Anda berhenti menerjemahkan dan bereaksi. Lalu Anda melihat apa yang sesungguhnya ada di sana.

Kebijaksanaan bukanlah dirimu, ia hanyalah suatu fungsi dari pikiran.

Ruang berbeda yang diciptakan di antara objek dan pikiran mengamati. Itulah cara berbagai hal dalam latihan ini.

Ingat bahwa pikiran, aku seorang meditator yang lebih baik dari lainnya, sangatlah berbahaya.

Seseorang berjalan, seseorang berbicara, terlalu berisik di sini, begitu banyak mobil lalu lalang, apa yang harus kulakukan? Seluruh bentuk pemikiran datang ke pikiran Anda. Jadi waspadalah terhadap pemikiran-pemikiran yang datang dalam pikiran Anda, dan bila Anda menerjemahkan

dan memberi komentar. Cukup tahu, bahwa karena suara itu terdapat suatu perasaan yang berlangsung. Saat Anda menjadi lebih sadar akan reaksi-reaksi Anda, mereka menjadi kurang dan berkurang.

Setelah beberapa waktu, saat Anda menjadi waspada bahwa Anda menerjemahkan dan bereaksi, penerjemahan dan reaksi berhenti.

Saat kita berhenti menerjemahkan dan bereaksi, kita mengalami hal yang baru: **Bukan berpikir.**

Cukup waspada terhadapnya.

**Hal-hal di sana tidak lagi memiliki identitas.**

Jadi saat Anda berhenti berpikir, Anda hanya berinteraksi dengannya. Anda tidak dapat menggapai apa pun lagi. Ia menjadi licin dan samar dan itulah semestinya hal-hal itu.

Saat Anda berhenti berkeliaran, Anda dapat waspada atas pemikiran itu, suka atau tidak suka. Ini adalah interpretasi kita, kita terkondisikan untuk menyukai atau tidak menyukai sesuatu. Jadi inilah kondisi kita.

Hal yang penting adalah tidak bereaksi terlalu berlebihan. Namun jangan mencoba untuk tidak bereaksi terlalu berlebihan pula!

Jadi saat Anda menyadari suatu bau, Anda hanya mewaspadainya, karena bau ini ada kesadaran ini.

Jadi, objek dan dasar indra dan kesadaran. Anda dapat menyadari seluruh ketiga hal itu dalam meditasi Anda, namun sadar akan salah satunya sudah cukup.

Saat Anda mengubah objek, janganlah berpikir tentang mereka. Itulah cara pikiran melihat pengalaman yang membuat hal-hal menjadi lebih baik atau lebih buruk.

Kesenangan sangatlah dekat dengan ketertarikan, jika Anda memiliki ketertarikan, Anda memiliki kesenangan.

Amatilah keserakahan dan nafsu keinginan Anda hanya sebagai proses batin yang muncul dan tenggelam tanpa melabeli apa pun dengan suatu 'aku'.

*Apa yang kita inginkan tidak terbatas, namun apa yang kita butuhkan untuk bahagia sangatlah sedikit.*

Amati lenyapnya itu lagi dan lagi, jika Anda mengamati proses tenggelam (lenyap), Anda mengembangkan kesadaran yang lebih tajam.

Jika Anda butuh agar tetap awas, catatlah dua fenomena (objek-objek). Jika terlalu banyak objek datang dan memukul ruang kesadaran Anda dan pikiran tidak dapat menanganinya serta mulai gelisah (melihat, mendengar, sensasi tubuh) dan Anda mengalami kaburnya kejernihan, maka cobalah untuk membatasi objek-objeknya. Cukup dengan satu atau dua objek saja.

Dapatkah Anda melihat pikiran mengamati timbul dan tenggelam?

Satu-satunya cara untuk mengatasi samsāra dan terbebas adalah dengan mengamati proses batin dan tubuh jasmani ini. Terus dan terus mengamatinya. Jagalah sila Anda, sucikan pandangan Anda. **Inilah cara satu-satunya.**

Mengapa Anda membutuhkan lebih – begitu banyak pengetahuan? Berarti Anda tidak sungguh-sungguh mengembangkan aspek emosional, spiritual, dan psikologis Anda.

Penemuan diri – kesadaran penuh: Anda mempelajari lebih dan lebih banyak tentang diri Anda, tentang pikiran dan tubuh jasmani Anda, bagaimana mereka berkaitan satu dengan lainnya, bagaimana semuanya mempengaruhi pikiran dan tubuh dan segala sesuatu sepanjang waktu.

Anda melihat, Anda mendengar, Anda menyentuh, Anda membaui, Anda mencicipi, Anda berpikir. Hal tersebut mempengaruhi tubuh jasmani dan pikiran Anda. Setiap hubungan satu dengan lainnya akan mempengaruhi tubuh jasmani dan pikiran Anda. Tergantung pada seberapa sehat hal itu, ia akan memiliki pengaruh pada dunia sekitar kita.

Anda harus dengan hati-hati mengamati bagaimana Anda mempengaruhi orang lain dalam berbagai cara,

apa pun yang Anda lakukan, apa pun yang Anda katakan, **bagaimana hal itu mempengaruhi orang-orang dan lingkungan sekitar?**

Juga untuk tercerap sepenuhnya dalam sesuatu, aktivitas apa pun (mengamati matahari terbenam) adalah suatu jenis meditasi.

Jangan membuat. Jika Anda menciptakan dalam *Vipassanā*, hal itu sangat berbahaya.

Waspadalah pada pikiran suka dan menyenangkan saat Anda berpikir.

Lihatlah pada pikiran mengetahui yang mengalami objek-objek pikiran dan pikiran mengetahui yang terpisah dari objek-objek pikiran. Lihatlah perbedaannya?

## **KESADARAN PENUH SUDAH CUKUP**

*Hal yang terpenting adalah apakah kesadaran penuh ada atau tidak.*

*Bukan pada objek-nya.*

Cukup amati: Apakah ada hal yang diketahui atau dilupakan, pikiran terkumpul atau pikiran tersebar?

Seluruh teknik ini dapat dikombinasikan dan digunakan,

semuanya dalam suatu meditasi duduk bila membantu perhatian terus berlangsung.

Anda tidak membutuhkan bantuan dari *samatha-ānāpāna*, dan sebagainya, demi meningkatkan konsentrasi Anda.

### **Kesadaran penuh saja sudah cukup.**

Anda dapat tetap membuatnya sederhana saat berhadapan dengan rintangan-rintangan. Cukup tatap mereka! Dengan menggunakan sinar Kesadaran Penuh Super Anda!

Jagalah membaca dan menulis sesedikit mungkin dan lakukanlah dengan sadar penuh atau ia akan mengganggu momentumnya.

Jika Anda telah lelah, motivasi dalam latihan Anda tidaklah baik. Periksalah hal itu. Ketegangan juga bisa berada di belakangnya.

Masa saat ini: Itulah apa yang kita lakukan di sini. Jika Anda berlatih seperti ini, segala sesuatu akan terkuak bagimu karena segala sesuatu ada di masa saat ini. *Nibbāna* ada di masa saat ini!

Kesadaran penuh adalah energi.

Setiap pemikiran adalah pikiran yang berbeda.

Cukup amati, jangan melawan.

Pikiran tidak perlu jadi tegang karena objeknya tegang

atau apa pun itu. Pikiran tetap mengamati dengan tenang. (Sesungguhnya ketegangan hanya dapat dirasakan di dalam pikiran, ketegangan di dalam pikiran namun pikiran mengamati dapat rileks.)

Penting untuk memahami sifat alamiah dari kekotoran-kekotoran batin, bukan dengan menghindarinya. Amatilah ia lenyap.

Meskipun Anda mungkin mengamati konsep dan kekotoran batin muncul, amatilah kekotoran batin tersebut. Karena saat Anda mengetahui sifat alamiah dari kekotoran batin maka ia menjadi *paramattha*.

Sama seperti saat Anda mengamati proses pemikiran Anda. Hal ini hanyalah satu pemikiran lainnya. Hal ini hanyalah kekotoran batin lainnya. Kekotoran-kekotoran batin bukanlah Anda atau milik Anda.

Mereka hanya lalu lalang seperti pemikiran-pemikiran dan sensasi-sensasi.

Hanya karena Anda mengetahui mereka tidak berarti bahwa Anda memiliki mereka juga!

Lalu Anda akan memahami, Anda tidak perlu bereaksi terhadap mereka.

Ubahlah mereka menjadi pengamatan Anda. Itu saja. Lepaskanlah mereka.

Tidak peduli betapa menggodanya mereka bagimu.

Jagalah jarak pengamatan di antara Anda dan mereka.

Jadi saat Anda mengamati suatu kotoran batin yang muncul, jangan berdiam bersama pikiran panik pengenalan namun pada pikiran yang mengetahuinya dan ia adalah *paramattha*.

Berdiamlah bersama pikiran itu. Dengan melakukan hal ini, Anda tidak mengidentifikasi dan Anda menolak *kilesa/*kekotoran batin di saat yang bersamaan.

Saat Anda berpikir dengan waspada, dan Anda terpisah dari pemikiran, itulah latihan, itulah kesadaran penuh. Namun tetap lebih baik, biasakan pikiran mengamati *paramattha* dibandingkan konsep-konsep.

Jadikanlah pikiran waspada terhadap konsep-konsep. Tidak apa untuk mengetahui Anda sedang berpikir, namun jangan terlibat.

*Saat Anda kembali dari kealpaan,*

*janganlah mencari objek, carilah kewaspadaan.*

*Di manakah kewaspadaan? Ambillah dari sana.*

*Apa yang sedang diwaspadainya? Seperti apa rasanya?*

Tidak apa untuk berdiam bersama satu objek saja untuk beberapa waktu, mungkin untuk memberikan diri Anda

sendiri istirahat sejenak. Dan Anda dapat berdiam bersama satu objek selama keseluruhan sesi latihan jika Anda inginkan selama Anda waspada pada muncul dan tenggelamnya hal.

## **TRANSFORMER**

Dalam latihan *Satipaṭṭhāna* terdapat pula *Jhānas*. Mereka adalah tingkatan-tingkatan pencerapan dalam pengamatan kesadaran penuh dari satu momen ke momen lainnya, yang mengarah pada keadaan-keadaan kesadaran penuh dan konsentrasi yang sangat kuat, yang dikenal sebagai *Vipassanā Jhānas*. Tidak ada pemikiran, tidak ada rintangan, tidak ada *kilesa*, yang dapat mengganggu pikiran sekarang. Ini merupakan suatu pengalaman dan latihan baru. Fajar dari sebuah dunia baru....

\*

Masalah berlipat ganda.

*Dua realitas, konvensional dan mutlak/paramattha.*

*Saling menyakiti... pada saat yang bersamaan!*

*Dari satu masa ke masa berikutnya... Jam demi jam... Hari demi hari...*

*Dan tidak pernah dalam satu masa terpisah dari...*

Kesakitan, kelapukan, dan kematian!

Karena 'timbul dan tenggelam' dimulai pada tahapan ini, Anda cenderung kewalahan dengan perasaan-perasaan kecemasan, kegelisahan, stres atau bahkan teror, dan sebagainya.

Namun sesungguhnya tidak perlu demikian, hanya bila Anda mengidentifikasi dengan pengalaman fenomena dan Anda berpikir bahwa ada diri Anda di sana, maka hal itu akan terjadi.

'Namun bila Anda tidak melakukannya, jika Anda dapat melihat bahwa fenomena-fenomena ini bukanlah milikku, maka itu akan menjadi sebuah kisah lainnya. Cukup amati, **tanpa berpikir.**'

### **Segala sesuatu terus-menerus berguguran...!**

Tidak ada 'Tuhan pencipta'. Hal ini bukanlah ciptaan siapa pun.

Hanya fenomena alami berdasarkan Hukum dan Tata Laku Kecerdasan Universal.

Tentu saja Anda menjadi sedikit kelelahan dan sakit dan capek dengan intensitas muncul dan lenyapnya hal-hal, namun Anda tidak boleh kehilangan pandangan terhadapnya. Jangan pernah.

*Kilesa* akan menyerang dengan segera saat paññā melemah karena gagal mengamati kefanaan fenomena yang tiada henti dan menciptakan jurang dalam latihan.

‘Ini **bukanlah waktunya** untuk berhenti mengamati timbul dan tenggelam (hal-hal), tidak peduli betapa sakitnya Anda dari hal itu.’

Kita... **tidaklah sedang hidup, kita sedang sekarat!**

‘Satu-satunya cara untuk menangani proses tubuh jasmani dan pikiran adalah dengan melihatnya dengan lebih dekat.’

**Tidak ada yang kelihatannya nyata... Tidak berarti...  
Delusi... Tidak ada kendali....**

\*

Inilah yang terjadi, saat Anda duduk meditasi, Anda mungkin merasa seperti berada di suatu tempat yang berbeda, dibandingkan tempat di mana Anda duduk bermeditasi – kehilangan rasa akan lokasi Anda. Dan bahwa Anda berada di waktu yang berbeda dan bukan merupakan bagian di hari yang sama – kehilangan rasa akan waktu Anda.

Hal tersebut terjadi karena waktu dan tempat adalah konsep-konsep. Konsep-konsep mulai berguguran pada tahapan meditasi ini. Kenyataan mutlak menjadi sangat

nyata hingga ia menembus langsung melalui konsep-konsep. Anda masuk dalam hubungan dengan '**tanpa konsep**'...

\*

### **Selamat datang...**

Ke dunia gugurnya fenomena-fenomena. Daratan di mana muncul dan lenyap. Sejenak setelah Anda menyadari suatu objek, objek itu segera tercerai berai, lenyap.

Seluruh pengalaman di sini, kehilangan seluruh signifikansinya secara total. Dan tidak ada yang dapat dimiliki atau diperoleh. Karena apa pun pengalaman itu, lenyap bersama dengan kesadaran yang mengetahuinya segera saat Anda mengetahuinya.

Hanya fenomena.

Karena sifat alamiah itulah, baik pengalaman tubuh jasmani ataupun pikiran, ia tidak dapat dimiliki oleh aku atau siapa pun, ia tidak mungkin adalah aku, atau siapa pun, ia tidak dapat diciptakan olehku, atau siapa pun.

Hanya fenomena.

\*

*Berhadap-hadapan dengan Kenyataan Mutlak dan...*

*bebas dari konsep!*

Begitu jauh terpisah namun juga begitu dekat.

'Saat Anda memahami diri Anda sendiri, Anda akan memahami segala sesuatu.'

Tidak ada lagi laki-laki atau perempuan, tidak ada ras manusia, tidak ada binatang, tidak ada burung, tidak ada ular, tidak ada serangga, tidak ada ikan, tidak ada pohon, tidak ada awan, tidak ada baik, tidak ada buruk, tidak ada waktu, tidak ada tempat, tidak ada Semesta! Tidak ada 'batasan' di antaranya. Semuanya adalah Satu. Satu jenis sifat alamiah.

*Hanya fenomena.*

*Memiliki suatu pikiran berbeda, berada di suatu dunia berbeda!*

*...Pikiran hanya sudah tidak sama lagi*

*...Dunia hanya sudah tidak sama lagi.*

*Sebab-sebab dan kondisi-kondisi, karena sebab dan kondisi,*

*menyebabkan sebab-sebab dan kondisi-kondisi!*

*Kamma... Kemungkinan dan Perubahan...*

*Duduk di belakang roda kemudi!*

*Fajar dari suatu teror baru...*

**Hanya ada satu jalan** yang perlu dijalani sekarang. Lepas dari delusi. Lepas dari derita. Lepas dari Samsāra.

\*

‘Jadi sekarang Anda dapat melihat dengan jelas dan melampaui segala keraguan mengenai diri Anda. Dan karenanya, Anda dapat melihat ke mana Anda pergi.

‘Saat Anda sungguh dapat menembus dan memahami fenomena dalam cara ini, Anda dapat memahami apa yang telah Anda lalui dalam kehidupan-kehidupan lampau Anda dan apa yang akan Anda lalui di masa depan Anda!’

Hanya fenomena.

Dan seluruh yang menderita.

Jadi kita mulai melihat pada pikiran dan tubuh jasmani ini guna memahami sifat alamiahnya dan kita menemukan bahwa... Kita tidaklah ada... Tidak pernah ada!

Hal-hal menjadi sangat jernih bagi Anda sekarang.

Efek-efek dari ‘keseimbangan’, keadaan latihan ‘otomatis’, penuh berkah dan tanpa daya ini baik di dalam tubuh jasmani dan pikiran sangatlah menarik. Namun janganlah memiliki pengharapan, jangan berusaha mencampuri, biarkanlah mereka terjadi tanpa manipulasi, tanpa terlibat, tanpa melekat. Biarkanlah semuanya terjadi secara alami.

Mereka yang mengetahui bagaimana menangani situasi seperti ini dapat mengalaminya untuk waktu yang lama. Anda cukup melakukan latihan Anda.

Ya, Anda dapat berkata, tidak ada lagi yang perlu dilihat di dalam hidup ini, dan Anda dapat melihatnya dengan sangat jelas. Anda tahu dalam diri sendiri mengenai tubuh jasmani dan pikiran sekarang. Tetapi Anda tidak merasa tidak bahagia atau marah karenanya. Anda merasa baik-baik saja. Hal ini karena pikiran Anda seimbang sekarang. Teruslah berlatih seperti ini dan Anda akan mencapai Nibbāna!

'Jadi, saat Anda pergi ke ruang makan dan duduk makan atau berbicara dengan seseorang atau melakukan sesuatu di luar meditasi formal, Anda menemukan bahwa pikiran Anda masih 'mencatat secara otomatis tiada henti'! Dan tubuh jasmani Anda mengambang dan terasa seperti saat Anda sedang melakukan meditasi duduk! Itulah **kekuatan momentum** pada tahapan latihan ini!'

Ini merupakan suatu kejernihan pikiran yang sangat spesial yang kita alami sekarang. Kesadaran penuh sangatlah kuat dan tidak dapat ditinggalkan meskipun Anda ingin melepaskannya. Ia menempel di sana seperti lem! Anda ingin agar tetap seperti itu seterusnya!

Tentang keseimbangan: Pada tahapan ini, Anda mengalami segala sesuatu namun Anda tidak terpengaruh oleh apa pun, Anda tidak tergantung pada apa yang Anda ketahui. 'Saat efek dari keseimbangan mulai memudar, janganlah panik! Itu merupakan hal terburuk yang dapat Anda lakukan. Biarkanlah ia mengambil jalan alaminya. Ia dapat kembali jika Anda tidak menciptakan ketegangan apa pun dan tidak terlibat secara emosional. Jadi janganlah khawatir mengenai hal itu. Di saat Anda berhasrat, Anda membunuh seluruh potensi.'

\*

Jadi, setelah beberapa hari, keseimbangan memudar. Ia pada akhirnya lenyap dan *sati-samādhi* Anda tidaklah 'otomatis dan fantastik' lagi dan Anda harus berkeringat dan berusaha keras lagi!

Berhentilah berada dalam keadaan terkejut ini! **Hal ini ok!**

Tidak ada gunanya mencoba memperoleh *sati-samādhi* yang kuat, tidak ada gunanya mencoba memperoleh beberapa 'tingkatan' latihan. **Periksalah sikap** (keinginan, kemelekatan, pengharapan).

*Kilesa* memiliki kemampuan untuk mengenyahkan latihan Anda. Cukup berada di masa saat ini, sadar penuh, mengamati dalam cara tidak terikat.

Momentumnya masih ada di sana. Hanya jangan meminta apa pun. Di saat Anda mulai menginginkan dan berharap, Anda merintangai latihan dan Anda membatasi dan membuat lelah diri sendiri.

*Mulai lagi, mulailah kecil,  
sabarlah, jangan berharap.  
Cukup melakukannya saja!*

Pikiran tanpa usaha dalam meditasi menjadi tumpul. Jangan turunkan perhatian karena Anda pikir bahwa Anda mungkin fokus terlalu keras.

*Seluruh kemajuan dalam meditasi  
datang dari keahlian.*

'Jaga terus pikiran bergerak, selalu waspada akan sesuatu, janganlah berhenti dan saat hal-hal menjadi salah dalam meditasi atau di luar meditasi...

**Terimalah! Semuanya adalah bagian darinya. Rileks!'**

*Inilah latihan yang baik!  
Mulai lagi!*

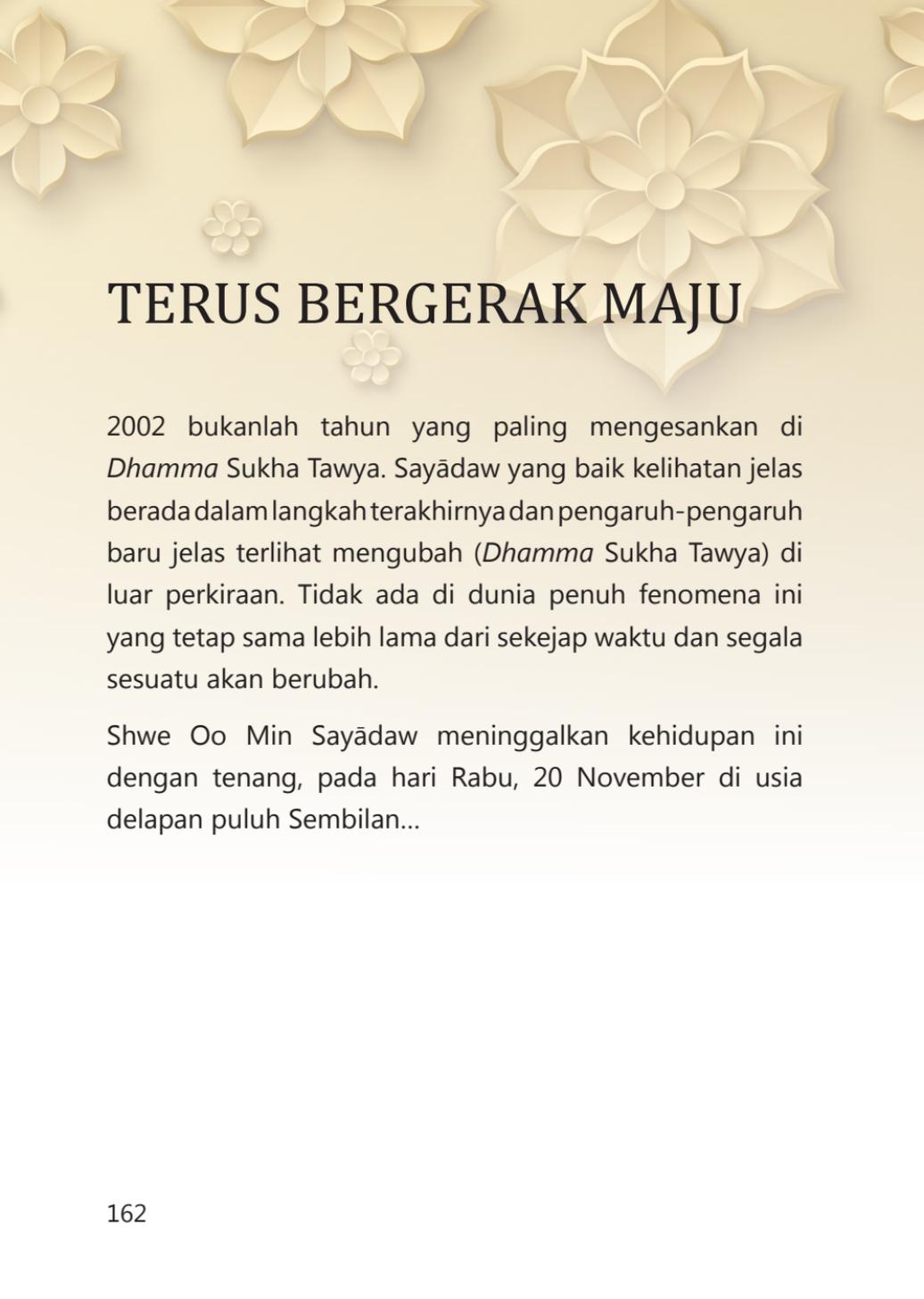
*Periksa ketegangan! Seimbangkan pikiran!  
Periksa sikap! Pengharapan!  
Keinginan! Jangan ciptakan!  
Jangan pernah bereaksi!  
Cukup melakukannya saja!*



The background is a solid, warm gold color. It is decorated with several stylized, 3D-effect floral motifs. These include large, multi-petaled flowers with intricate petal shapes, and smaller, simpler five-petaled flowers. The flowers are scattered across the page, with some appearing to be cut out or layered, creating a sense of depth. The overall aesthetic is elegant and serene.

**BAGIAN KEDUA**

**DALAM KEADAAN  
TANPA KEMATIAN**



## TERUS BERGERAK MAJU

2002 bukanlah tahun yang paling mengesankan di *Dhamma Sukha Tawya*. Sayādaw yang baik kelihatan jelas berada dalam langkah terakhirnya dan pengaruh-pengaruh baru jelas terlihat mengubah (*Dhamma Sukha Tawya*) di luar perkiraan. Tidak ada di dunia penuh fenomena ini yang tetap sama lebih lama dari sekejap waktu dan segala sesuatu akan berubah.

Shwe Oo Min Sayādaw meninggalkan kehidupan ini dengan tenang, pada hari Rabu, 20 November di usia delapan puluh Sembilan...



# BERLATIH DHAMMĀNUPASSANĀ DAN MAHĀSATI

DI SUATU LOKASI DI DALAM HUTAN THAILAND

VASSA 2003

## **BEBAS DARI KEGELAPAN**

... Sang Buddha berkata, bahwa bila kita terus melanjutkan latihan dengan rajin, latihan sederhana *Satipaṭṭhāna* ini akan menuntun kita semua jalan keluar dari penderitaan. Dan inilah sesuatu yang mampu kita semua capai; namun Beliau juga berkata, janganlah percaya padaku, datang dan lihatlah sendiri.... Jadi, kita terus berlatih....

Kesadaran bukanlah sesuatu yang terpisah dari objek karena ia tidak dapat muncul secara terpisah dari objek, dan objek bukanlah sesuatu yang terpisah dari kesadaran karena ia tidak dapat muncul secara terpisah dari kesadaran.

Ini merupakan pengalaman kita dalam latihan ini sejauh ini, dan hal ini merupakan hukum atau fenomena universal sebagaimana kita mengetahuinya.

Namun demikian, saat kita terus merenungkan fenomena tubuh jasmani dan pikiran, kita sampai pada suatu pengalaman di mana hukum universal ini tidaklah terlalu sesuai lagi.

Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah disampaikan dalam bentuk kata-kata dengan jelas, karena kata-kata yang dapat menjelaskan keadaan ini tidaklah ada.

Tetapi mungkin ini dapat memberikan para pembaca suatu gagasan saat dijelaskan munculnya suatu pemisahan antar fenomena. Saat seseorang sadar dengan sempurna, pengalaman muncul dan tenggelamnya fenomena tiada henti – hanya melalui jalan alami mereka sendiri – namun kesadaran yang normalnya timbul dan tenggelam bersama mereka, tidak ada di sana.

Melainkan, ia berdiri tegak dan terpisah dari fenomena saat mereka muncul dan lenyap dengan sangat cepat, terpisah dan pada suatu jarak tertentu.

*Hanya berupa materi asing, tidak berada di mana pun.*

*Dan kesadaran yang mengetahui dan melihat seluruh hal itu tidak disebabkan*

*atau didukung dengan cara apa pun oleh objek-objek ini ataupun lainnya.*

*Tetapi hal ini tidaklah berkondisi.*

*Suatu kesadaran, melampaui muncul dan lenyap!*

Pada waktu itu, suatu pemahaman yang seutuhnya tidak terbantahkan muncul. Bahwa proses timbul dan tenggelamnya fenomena yang membawanya – tidak lain adalah – seluruh kekotoran-kekotoran batin, ketidakwaspadaan, proses-proses berpikir, delusi, kesakitan dan seluruh penderitaan yang menyandera dan menyiksa kita begitu lama, tidaklah dalam cara apa pun, milik kita, aku atau milikku, diriku atau bagian dari diriku.

Melainkan suatu proses yang terpisah seutuhnya, tanpa substansi apa pun, melampaui kendali seseorang, bebas, muncul di suatu jarak dan bergerak dengan sendirinya serta sungguh tidak berkaitan dengan kita atau siapa pun dalam hal sekecil apa pun.

*Identifikasi melalui proses-proses batin, kewaspadaan  
indra dan perasaan*

*telah lenyap!*

Proses sungguh-sungguh dan jelas terlihat sebagai bukan aku atau milikku, namun hanya sebagai suatu mimpi buruk saat kita bangun. Diri sebagaimana yang kita tahu, tidaklah ada.

Inilah momen saat seseorang menikmati, untuk pertama kalinya, kebebasan total dari *lobha*, *dosa*, dan *moha* dan

seluruh proses muncul dan lenyapnya fenomena. Dan hal itu membangkitkan suatu sensasi untuk bangkit yang tak diduga seutuhnya. Tak dapat diekspresikan, tanpa nama, dan sungguh-sungguh bukan dari dunia ini.

Rasakanlah untuk sejenak, saat sentuhan suatu titik kecil di tengah perut pada mulanya dan lenyap, lalu secara bertahap melebar dari titik tersebut dan mengambil alih seluruh tubuh jasmani, suatu sensasi muncul, yang sederhananya memberitahu kita, tanpa keraguan lagi, bahwa hal ini tidak lain adalah suatu rasa *Nibbāna!*

Tidak ada apa pun yang telah kita rasakan – atau bahkan impikan sebelumnya – secara alami atau buatan atau melalui latihan meditasi, seperti kegairahan, ketenangan, kebahagiaan yang kasar atau halus – atau jika kita gabungkan seluruh hal ini bersama dan lalu ditambahkan dengan apa pun yang dapat kita bayangkan, dalam hal kenikmatan akan segala hal dan bahkan meningkatkannya – terlihat seperti tumpukan kotoran yang menyakitkan dan tidak akan dapat menyamai pengalaman luar biasa ini.

*Inilah Kebebasan sesungguhnya!*

*Pada akhirnya, inilah Kedamaian sejati!*

*Inilah Cinta sesungguhnya!*

*Rasa lega yang luar biasa –*

*Bebas dari jeruji penjara –*

*Dari kaitan –*

*Berton-ton bobot dari dada ini.*

*Semua ini hanyalah suatu mimpi buruk!*

(Kebebasan sejati, Kedamaian, dan Cinta di sini berarti, kualitas-kualitas ini melampaui persepsi manusia, bukan hasil dari konflik.)

Begitulah di tahapan ini, tidak ada terlalu banyak tingkatan detail ketidakkekalan dan buatan yang dapat diamati mengenai fenomena pengalaman, tetapi fakta sederhana bahwa **mereka bukanlah kita atau bagian dari kita dalam hal apa pun!**

Sifat alami perubahan, derita, dan tanpa aku adalah apa yang membuat perpisahan di antara mereka, kejadian paling bebas dan bahagia di sana.

Di seputar waktu ini, jika tidak lebih cepat, suatu pikiran yang hening dan murni akan muncul dan menjadikannya nyata. **Janganlah** lalai terhadap pikiran tersebut. Kembangkan dan rawatlah ia. Tanpa memaksakan apa pun, berdiam dengan pikiran tersebut dan amatilah karakteristiknya.

*Apakah yang mengondisikannya?!*

*Apakah yang menciptakannya?!*

Kita tidak boleh memaksa pikiran ini. Ia tidak dapat dipaksa atau dikendalikan. Jika Anda berusaha memaksanya – dengan menekan pikiran sebagai contohnya – ketegangan akan muncul dan lalu bermanifes pada permasalahan napas. Kita hanya dapat berlatih dengan sabar hingga ia menampilkan dirinya pada kita.

*Pikiran ini tidak pernah suatu keadaan dibuat,  
tidak pernah suatu keadaan yang dicapai.  
Pikiran selalu merupakan suatu keadaan alami.  
Tanpa usaha dan selalu ada.*

Tidak ada kedalaman, dalam pikiran hening yang tercipta.

\*

*Jadi sekarang kita tahu apa yang kita bukan.  
Dan saat kita tahu apa  
yang kita bukan, pada saat bersamaan  
kita melihat dan kita mengetahui siapa...  
kita sesungguhnya!*

Lalu secara otomatis kita tahu bahwa semua makhluk lainnya bukan dan apakah mereka sesungguhnya!

Dan kita semua satu dan sama,

*tetapi kita tidak mengetahuinya!*

*Karena dalam Kebenaran*

*tidak ada fragmentasi, tidak ada pemisahan!*

Saat kita memahami diri kita sendiri, saat kita dapat melihat apa yang membentuknya, hanya saat itulah apa yang tidak dibentuk dapat dilihat. Pertama, kita harus dapat melihat apa yang salah. Setelah kita tahu yang salah, lalu kita akan tahu apa yang **Benar**.

\*

Kita jadi memahami bahwa seluruh pengalaman hanyalah aktivitas sementara dari tubuh jasmani dan pikiran. Dan bahwa yang tidak tercipta, tidak terkondisi adalah tetap dan tidak berubah.

**Namun pemahaman ini tidaklah muncul dengan cara berpikir atau dengan cara hipnotis diri dengan mengulangi ucapan.**

Ini merupakan suatu pencerahan luar biasa yang terungkap pada kita dalam suatu cara yang sangat spesial dan mendadak.

Penderitaan tidaklah sama lagi karena kita telah melihat, melampaui dengan jelas dan sesungguhnya tanpa keraguan, bukanlah milik kita. Ia tidak menjadi milik siapa

pun namun kita telah mengadopsinya karena kita tidak mengetahui siapa kita sesungguhnya. Pintu penjara telah terbuka dan kita tidak lagi ditahan di sana!

*Kebahagiaan duniawi menyeruak dirinya sendiri sebagai hal yang asing dan tidak berguna!*

Hal ini dapat sungguh dilihat dan dipahami bahwa kehampaan kondisi-kondisi inilah Nibbāna. Sesederhana itu. Bagi mereka semua yang bertanya, siapa atau apakah yang membuat Nibbāna, saya harap bahwa ini memberikan beberapa gagasan mengenai bagaimana mencapai jawaban atas pertanyaan mereka.

Jadi di manakah kebebasan tak terkondisi ini berasal? Apakah hasil dari moralitas, konsentrasi, dan kesadaran penuh atau halusinasi?

Latihan *Satipaṭṭhāna* sungguh merupakan jalan yang mengarah ke sana. Namun hal itu bukanlah sesuatu yang 'ada di sana'. Melainkan di suatu tempat yang lebih dalam dan berdiam di dalam setiap makhluk dan tidak pernah di luar diri kita.

**Yang tanpa kematian di dalam. Sifat alamiah diri kita.**

Saat ia tidak dikaburkan oleh delusi dan kekotoran-kekotoran batin, dan setiap orang dapat mengalaminya.

*Nibbāna tidaklah terpisah dari kita sesaat pun!*

Jadi inilah mengapa kita berlatih. Untuk mencapai akhir derita, kebebasan sejati, dan hal itu sungguh berharga.

Dan sepatutnya kata bagi mereka semua yang 'mengetahui', mereka yang terlalu cepat memuji diri mereka sendiri dan menganggap serta merendahkan pengalaman orang lain: Saya tidak mencari ... seorang pengikut!

Atau hal apa pun lainnya terkait itu. Lihatlah sendiri jika Anda inginkan. **Dan tetap jaga jarak itu.**

## **PENDERITAAN TIDAKLAH ADA**

Jadi, latihan tidak pernah berakhir hingga kita meninggalkan napas terakhir kita, jadi kita mesti terus berlatih. Lalu kita temukan bahwa hal-hal tidaklah seperti apa mereka sebelumnya. Terdapat suatu jenis kedamaian, tanpa pengaruh, suatu rasa kelegaan dan kebahagiaan luar biasa yang selalu ada di sana. Tak terpengaruh hal-hal duniawi dan di luar cakupan hal-hal duniawi. Seperti suatu jaring pengaman yang besar, yang akan selalu menangkap Anda saat Anda jatuh!

Penderitaan jauh lebih dapat ditahan dan ketertarikan, semangat, dan keyakinan baru dalam latihan muncul sekarang sebagaimana keseimbangan, dan Jalan-nya masih terus berlangsung.

Tentu saja, terdapat jalan yang panjang sebelum mencapai akhir jalan dan terdapat banyak ruang untuk menyadari. Dari waktu ke waktu beberapa pengalaman berharga muncul, namun di atas semua hal itu, sekarang kita berada di Rumah. Dan tidak ada lagi kegelisahan melihat dan mencari.

Lalu waktunya datang saat pemahaman akan pikiran kita sendiri hingga ke tingkatan tertentu, memiliki beberapa hal yang sangat penting untuk diungkapkan.

Lagi dalam suatu cara yang mendadak, suatu pemisahan muncul antara pengalaman fenomena dan kewaspadaan, mengizinkan suatu penglihatan yang jelas ke dalam sifat alamiah pikiran. Dan apa yang kita lihat, hingga membuat kita takjub adalah bahwa ... **penderitaan tidaklah ada!**

*Tetapi ia diciptakan oleh pikiran.*

*Pikiran menciptakan penderitaannya sendiri!*

*Dan saat kita mampu menangkap pikiran*

*dan pada tindakannya, melakukan hal tersebut,*

*kita secara otomatis terbebas dari penderitaan tersebut!*

Lagi kata-kata tidak dapat diucapkan, dan tidak dapat menjelaskannya. Penderitaan sungguh tidak ada di sana namun dibuat, diciptakan oleh pikiran sendiri. Tetapi

biasanya, kita tidak dapat melihat hal itu karena kita tidak dapat melihat sumber dari pikiran!

Kebenarannya adalah bahwa dalam Realita **tidak ada masalah sama sekali**. Karena seluruh dunia relatif ini tidaklah benar! Ia tidak memiliki dasar apa pun. Ia hanyalah mitos, sama seperti diri adalah mitos. Tetapi ia dibuat oleh pikiran. Dan bahwa apa pun yang melampaui ciptaan pikiran, tak lain adalah Cinta tak Terbatas dan Tanpa Derita saja.

Sekarang pembuat derita telah terlihat dan kita, sederhananya, tidak dapat dibodohi olehnya lagi. Pikiran tidak dapat membuat kita menderita lagi.

Pada titik ini, pikiran berubah lagi dan tak bisa berbalik.  
**Inilah kebebasan sejati melalui kebijaksanaan!**

\*

Suatu perasaan seimbang kebahagiaan yang mengambang luar biasa mengikuti pencerahan ini yang bertahan selama dua, tiga hari atau lebih, di mana pikiran secara otomatis menangkap dan menolak semua upaya dari 'pikiran mencipta' untuk menimbulkan derita. Meskipun upaya-upaya ini hanya ada sedikit. Saat pikiran tetap seimbang, hening dan damai dengan sendirinya sepanjang hari.

Setelah itu, perasaan memudar namun pengetahuannya

masih bertahan, dan setiap kali pikiran mendapatkan suatu kesempatan untuk menciptakan derita karena ketidakwaspadaan sesaat, kita tahu, dan segera saat kita tahu bahwa pikiran terlepas, dan itulah akhir darinya.

Jadi inilah yang tetap, pikiran tidak dapat kembali ke kondisinya semula. Sehubungan hal itu, **pikiran bukanlah tuan kita lagi namun pikiran telah ditaklukkan!**

Sebagian besar penderitaan kita telah hilang dan dengan nyata, *lobha*, *dosa*, dan *moha*, telah dilemahkan. Pikiran telah berubah, bahagia, puas, dan berseri.

Seluruh hidup kita berubah di sini karena segala sesuatu telah berubah di bawah cahaya baru ini, sungguh suatu momen yang sangat mencerahkan. Suatu belokan Jalan yang sangat penting.

*Bagaimana hal-hal telah berubah!*

*Terdapat suatu realita yang menjadi subjek untuk berubah dan suatu realita yang tidak menjadi subjek untuk berubah!*

*Suatu realita yang tidak nyata dan suatu realita yang nyata.*

*Dan tidak ada, yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, yang dapat mengubahnya.*

Keserakahan, kebencian, dan delusi tidaklah nyata. Mereka hanyalah aktivitas sementara dari pikiran. Hanya kondisi-kondisi, tidak permanen dalam sifat alaminya namun lebih dipengaruhi dari luar.

*Jika keserakahan, kebencian, dan delusi nyata  
kita tidak pernah dapat terbebas dari genggaman mereka  
karena*

*Realitas tidak menjadi subjek dari perubahan!*

Sekarang kita dapat berkata bahwa hal-hal berada dalam kendali dan bahagia, namun hal ini belumlah merupakan akhirnya. Jadi latihan terus berlanjut hingga berakhir, hingga Nibbāna-lah yang permanen!

Beberapa langkah lagi yang mesti dilalui....

\*

Sesuatu mesti diutarakan pada titik ini mengenai kondisi-kondisi yang menyelimuti pengalaman-pengalaman ini saat mereka terjadi. Mereka tidak terjadi sebagaimana Anda mungkin memikirkannya, saat 'berusaha sangat keras' atau saat 'sangat sulit, menyakitkan, dan super-intensif' atau saat didorong dan diintimidasi... Dengan kata lain, 'siksaan' tidaklah memiliki peranan sama sekali di sini.

Namun mereka muncul hanya dengan hidup secara sadar penuh, berlatih dengan rajin dan terus-menerus dalam suatu kuti, bebas dari ketegangan dan tekanan, dalam pengasingan dan ketenangan di dalam hutan.

*Tidak ada siapa pun dan apa pun dapat memberikan  
Anda*

*apa yang telah Anda miliki!*

## **TANPA KEMATIAN DI DALAM**

Saya rasa tidak semua pertanyaan dapat dijawab. Tetapi ada satu pertanyaan yang tidak dapat tidak kita jawab. Siapakah yang melakukan ini semua, siapakah yang sesungguhnya bertanggungjawab akan semua ini, apakah yang berada di belakang ini semua?

Apakah sang bhikkhu, persona, diri buatan, *citta* terkondisi, gabungan elemen-elemen, pengakuan, fenomena ilusi, proses-proses berpikir, suatu keyakinan fanatik agama tertentu...?

Tak peduli berapa banyak kita lihat, betapa dalam kita menganalisis, menyelidiki, dan mengeksplorasi, kita menemukan bahwa ia hanya dapat dinyatakan ke satu dan hanya satu hal...

*Tanpa kematian di dalam!*

Di mana tanpanya tidak ada yang dapat ada dan tidak ada yang mungkin. Dan dengannya tidak ada yang tidak mungkin.

*Kata-kata, tidaklah berguna dan menjadi beban.*

*Gagasan-gagasan, keyakinan-keyakinan, dan pendapat-pendapat,*

*dogma-dogma, ego-ego, dan pengakuan-pengakuan,*

*ketakutan-ketakutan, idealitas-idealitas, pengetahuan*

*dan seluruh ciptaan pikiran*

*tidak dapat mencapai Kebenaran.*

*Namun hanya membagi dan menyakiti. Dan*

*menyembunyikan*

*... Rumah Sejati kita.*

*Nibbana!*

*Tak terkondisi, tak terbagi, Bebas!*

*Tanpa sekte.*

*Bukan ajaran Buddha.*

*Bukan ajaran Kristen.*

*Bukan ajaran Hindu.*

*Bukan ajaran Islam.*

*Bukan apa pun.  
Melampaui dan di atas apa pun.  
Yang Tak Terhingga, Menciptakan Selalu, Tak Terbatas  
Cinta dan Kecerdasan adalah  
Siapa Anda sesungguhnya!  
Semoga Anda semua berlatih Dhamma dan  
mudah mencapai pencerahan.*

U Khema, seorang bhikkhu pengembara

# DAFTAR ISTILAH

Abhidhamma – Dhamma yang lebih tinggi

Akusala – Hal-hal tidak baik

Anāgāmī – Yang Kembali Sekali Lagi

Ānāpāna – Teknik meditasi – mengamati ‘masuk’ dan ‘keluar’ napas

Anatta – Tanpa ke-aku-an

Anupassanā – Perenungan

Arahat – Yang tidak Kembali

Atta – Diri, ego, personalitas

Anicca – Ketidakkekalan

Citta – Kesadaran

Cittānupassanā – Perenungan terhadap kesadaran

Dukkha – Kesakitan-Penderitaan

Dhammānupassanā – Perenungan terhadap objek-objek batin

Dosa – Kemarahan

Kanika Samādhi – Konsentrasi sesaat

Kayānupassanā – Perenungan terhadap tubuh jasmani

Kilesa – Kekotoran-kekotoran batin

Kusala – Hal-hal baik

Lobha – Keserakahan

Mettā – Cinta kasih

Moha – Delusi

Nāma – Mentalitas pikiran

Ñāṇa – Pengetahuan mendalam

Paññā – Kebijaksanaan

Parami – Kesempurnaan

Paramattha – Realitas Mutlak-Kebenaran

Passadhi – Ketenangan, Kedamaian

Piti – Kegairahan

Rūpa – Tubuh jasmani, materialitas

Samādhi – Konsentrasi

Sangha – Komunitas para bhikkhu Buddhis

Sati – Kesadaran penuh

Satipaṭṭhāna – Fondasi-fondasi Kesadaran penuh

Sayādaw (Bahasa Myanmar) – Guru Dhamma

Sīla – Nilai-nilai moralitas

Upekkha – Keseimbangan

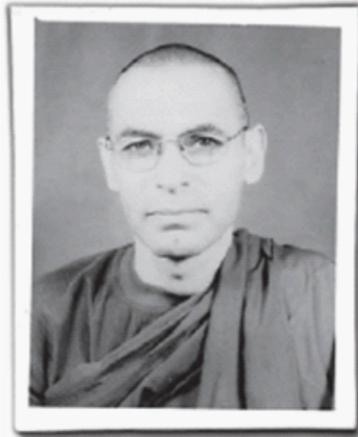
Vassa – Masa tiga bulan 'retret musim hujan' tahunan bagi para bhikkhu dan bhikkhuni Buddhist. Juga merupakan suatu cara untuk memperkirakan senioritas seorang Bhikkhu

Vedanānupassanā – Perenungan terhadap perasaan-perasaan

Vipassanā – Pencerahan (Meditasi Pencerahan)

Viriya – Energi, Usaha

# TENTANG PENULIS



Bhikkhu Khemavamsa adalah seorang bhikkhu Australia, lahir di Athena, dan telah berlatih meditasi sejak 1996.

Pada tahun 2000, beliau memperoleh penahbisan penuh di vihara hutan Chanmyay Yeikta, di Hmawbi (Burma/ Myanmar), oleh Kepala Vihara Sayadaw U Indaka.

Beliau telah berlatih di bawah bimbingan Sayadaw U Janaka, Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Lakkhana, dan Shwe Oo Min Sayadaw dalam Tradisi Mahasi dan beliau sangat mengenal gaya S.N. Goenka dan mendiang Guru Thailand Luangpor Tee-an di antara yang lainnya.

Bhikkhu Khemavamsa tinggal di vihara-vihara hutan di Burma dan Thailand.

# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi  
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan *dana* yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku *dana (free distribution)*, guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. *Dana* Anda bisa dikirimkan ke :

**Rek BCA 0600679210**

**Cab. Pingit**

**a.n. Hery Nugroho**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloaka**

**Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231**

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 2923423**

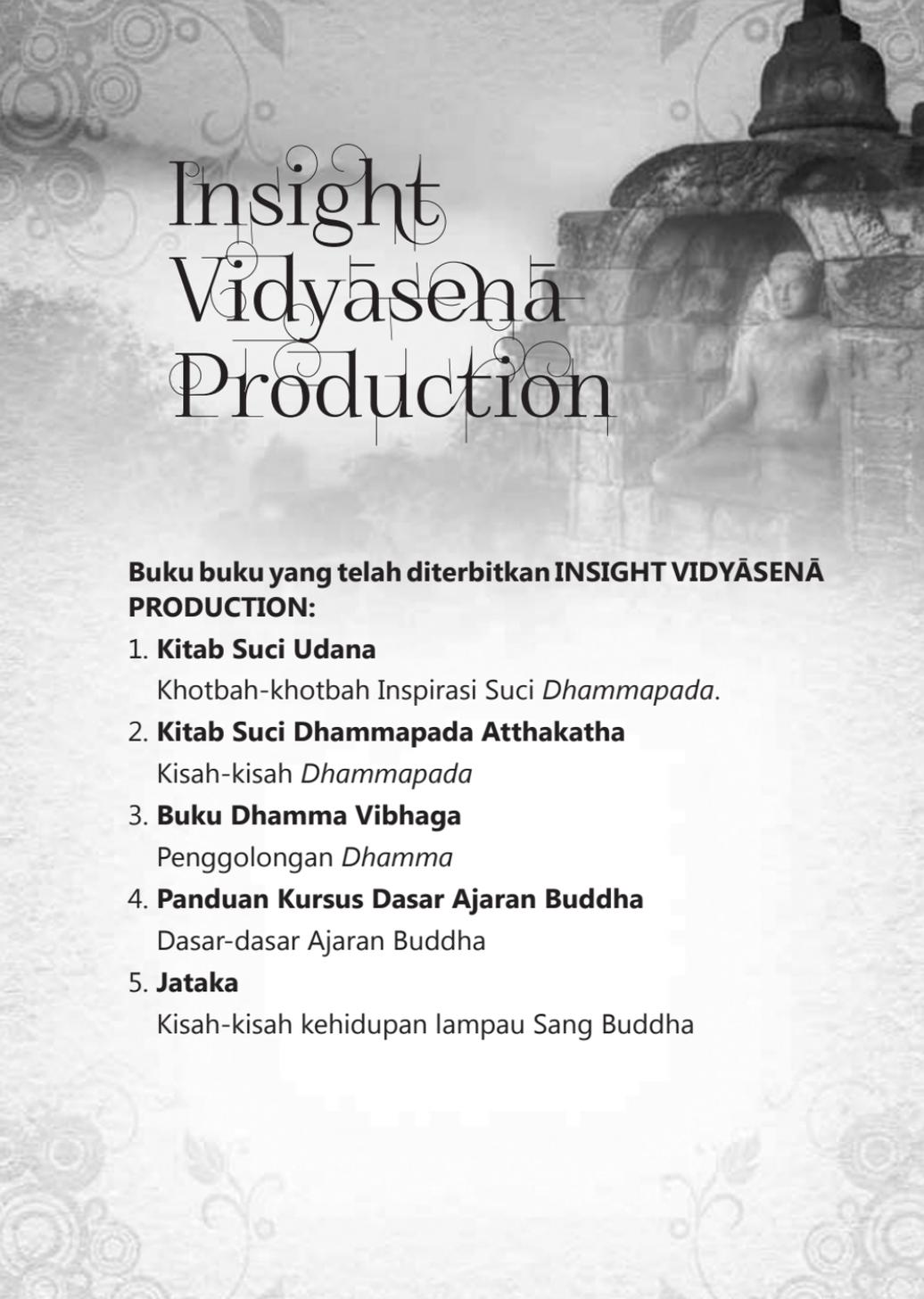
Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

**Email : insightvs@gmail.com**

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan *dana*. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah *dana*.



# Insight Vidyāsenā Production

## **Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:**

### **1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

### **2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah *Dhammapada*

### **3. Buku Dhamma Vibhaga**

Penggolongan *Dhamma*

### **4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

### **5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

## **Buku-buku FREE DISTRIBUTION:**

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera\*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera\*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya

19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalama Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O’C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro

37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan Dhamma** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frengky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa Frenky
58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** Oleh Susan Elbaum Jootla

59. **Atthasāla** Oleh Bhikkhu Ratanadhāro
60. **Kitab Pali: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui**  
Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan Pandangan Buddhis terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan** Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis Menurut Tradisi Theravāda**  
Oleh S. Tri Saputra Medhācitto
67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris Dhamma**  
Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
70. **Antologi Dharma**  
Karya dan Opini Para Penulis BuddhaZine
71. **Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana** Oleh Y.M. Sayadaw U Kundala
72. **Seperti Ini** Oleh Ajahn Chah
73. **Riwayat Hidup Yang Mulia Ananda Pengikut Setia Sang Buddha** Oleh: YM. Weragoda Sarada Maha Thero

74. **Perhatian** Oleh: Y.M. Pannyavaro & Bhikkhu Thanissaro
75. **Dasar-Dasar Agama Buddha** Oleh: Dr. Peter D. Santina
76. **Ziarah Buddhis** Oleh Chan Khoon San
77. **Tujuh Tahap Pemurnian & Pengetahuan-Pengetahuan Pencerahan** Oleh Y.M. Matara Sri Ñāṇārāma
78. **Tiga Puluh Satu Alam Kehidupan** Oleh Suvanno Mahathera
79. **Praktik Umat Buddha** Oleh: Bhikkhu Khantipalo
80. **Peraturan Para Bhikkhu** Panduan untuk Umat Awam oleh Bhikkhu Ariyesako
81. **Jalan Mulia dalam Keseharian** oleh Sayadaw Ven Adiccavamsalankara
82. **Panduan tentang Meditasi & Gaya Hidup Buddhis** oleh Bhikkhu Candana
83. **Jalan Mulia Berunsur Delapan Bagi perumah tangga** oleh Jack Kornfield
84. **Menjaga Napas dalam Pikiran & Pelajaran-pelajaran dalam Samadhi** oleh Ajaan Lee Dhammadharo