

## **A practical, Bare-Bones guide to Loving-Kindness Meditation by Ven. Bhante Vimalarams**

### **Latihan Meditasi Metta/Cinta Kasih yang praktis Oleh YM. Bhante Vimalaramsi Mahathera**

#### **Loving Kindness**

When practicing Loving-Kindness Meditation, you first start by sending loving and kind thoughts to yourself. Begin by remembering a time when you were happy. When the feeling of happiness arises, it is a warm glowing feeling in the center of your chest. Now, when this feeling arises, make a very sincere wish for your own happiness. "May I be happy"... "May I be filled with joy"... "May I be peaceful and calm"... "May I be cheerful and kind", etc. Make any wholesome sincere wish that has meaning for you, feeling the wish in your heart. The key word here is "sincere", if your wish isn't a sincere wish then it will turn into a mantra that is, it may become a statement repeated by rote, with no real meaning. Then you would be on the surface repeating the statement while thinking about other things. So it is very important that the wish you make for yourself (and later for your spiritual friend) has real meaning for you and uses your whole undivided attention. Don't continually repeat the wish for happiness: "May I be happy... may I be happy... may I be happy... may I be happy". Make the wish for your own happiness when the feeling of Loving-Kindness begins to fade a little.

#### **Metta/Cinta Kasih**

Waktu mulai melakukan meditasi cinta kasih, pertama-tama anda mengirimkan pikiran-pikiran penuh cinta kasih dan kebaikan untuk diri anda. Mulailah dengan mengingat masa dimana anda bahagia. Saat perasaan cinta kasih muncul, anda akan merasakan perasaan hangat menyebar dari tengah dada anda. Setelah perasaan ini muncul, buatlah doa harapan yang tulus untuk kebahagiaan anda "Semoga saya bahagia:... "Semoga saya merasakan sukacita"... "Semoga saya tenang dan damai"... "Semoga saya gembira dan baik hati" dan lain sebagainya.

Buatlah doa yang tulus yang berarti untuk anda, rasakan pengharapan itu dalam hati anda. Kata kuncinya adalah "ketulusan", jika doa pengharapan anda bukan doa yang tulus, maka doa itu akan berubah menjadi mantra yang Cuma diulang-ulang dan tidak punya arti sesungguhnya. Jadi itu Cuma di permukaan mengulangi kata-kata itu selagi memikirkan hal lainnya. Jadi sangatlah penting doa yang anda buat untuk diri sendiri (dan nanti untuk teman spiritual anda) mempunyai arti sesungguhnya untuk anda dan anda berikan perhatian penuh kesana. Janganlah terus menerus mengulang doa untuk kebahagiaan "Semoga saya berbahagia... Semoga saya berbahagia... Semoga saya berbahagia..." Buatlah doa untuk kebahagiaan anda sendiri kalau perasaan Metta/Cinta Kasihnya sudah mereda.

#### **Relax Tension**

The following is a very important part of the meditation:

After every wish for your own happiness, please notice that there is some slight tension or tightness in your head, in your mind. Let it go. You do this by relaxing mind completely. Feel mind open up and become calm, but do this only one time.

If the tightness doesn't go away never mind, you will be able to let it go while on the meditation object (your home base).

Don't continually try to keep relaxing mind, without coming back to the home base; always softly redirect your tranquil attention back to the feeling of happiness.

#### **Merilekskan Ketegangan**

Yang berikut adalah bagian yang sangat penting dari meditasi:

Setelah anda mendoakan kebahagiaan sendiri, perhatikan ada sedikit ketegangan / keketatan di dalam kepala anda, di pikiran anda. Segera lepaskan. Lakukanlah dengan merilekskan pikiran anda sepenuhnya. Rasakan pikiran membuka dan menjadi semakin tenang, lakukan hanya sekali.

Bila keketatan tidak juga pergi, tidak jadi masalah, anda akan bisa melepaskannya selagi ada di objek meditasi anda (sebagai pusat perhatian anda). Janganlah terus menerus mencoba merilekskan pikiran

tanpa kembali ke pusat perhatiannya, selalu dengan lembut mengembalikan perhatian anda yang tenang kepada perasaan yang bahagia).

## **How to sit**

When you sit in meditation please do not move your body, at all. Sit with your back nicely straight, but not rigid. Try to have every vertebrae stacked comfortably one on top of the other. This position has the tendency to bring your chest up a little so it can be easier to radiate the feeling of love.

Sit with your legs in a comfortable position. If you cross them too tightly the circulation in your legs may stop, causing your legs to go to sleep and this becomes very painful. If you need to sit on a cushion or even in a chair, that is okay. If you sit in a chair, however, please don't lean back into it. Leaning back stops the energy flow up your back and can make you feel sleepy. Just sit in a comfortable way.

Please don't move your body at all while sitting. Don't wiggle your toes; don't wiggle your fingers; don't scratch; don't rub; don't rock your body; don't change your posture at all. In fact, if you can sit as still as the Buddha image in front of you, this would be the best! If you move around, it becomes a big distraction to your practice and you won't progress very quickly at all.

While you are sitting, radiating the warm-glowing feeling of Loving-Kindness in the center of your chest and making a sincere wish, feeling that wish in your heart, your mind will wander away and begin to think about other things. This is normal.

## **Bagaimana cara duduk bermeditasi**

Waktu anda duduk bermeditasi, **JANGANLAH** menggerakkan badan anda sama sekali. Duduklah dengan punggung yang tegak, tetapi tidak kaku. Berusaha agar setiap tulang punggung anda nyaman tertumpuk satu sama lainnya. Posisi ini akan membawa dada anda sedikit maju sehingga akan lebih mudah memancarkan perasaan cinta kasih.

Duduklah dengan kaki dalam posisi yang nyaman. Bila anda menyilangkan kaki, maka sirkulasi darah di kaki bisa berhenti yang bisa menyebabkan kaki anda kesemutan dan mati rasa, hal ini akan sangat menyakitkan. Bila anda harus duduk di bantalan / di kursi, tidaklah menjadi masalah. Bila anda duduk di kursi, janganlah menyenderkan punggung anda. Menyenderkan punggung dapat memberhentikan pergerakan energi sehingga dapat membuat anda mengantuk. Duduklah dengan cara yang nyaman.

Harap anda tidak menggerakkan badan jasmani anda sedikitpun sewaktu duduk. Jangan menggoyangkan jari-jari kaki / tangan, jangan menggaruk, jangan menggosok-gosok, jangan menggoyangkan badan jasmani, jangan mengganti postur sama sekali. Anda harus duduk seditam gambar Buddha di depan anda. Sebaiknya anda tidak bergerak sama sekali. Bila anda bergerak, maka hal itu akan menjadi satu gangguan terbesar dalam latihan anda dan anda tidak akan maju dengan cepat.

Waktu anda duduk, pancarkanlah perasaan hangat dari Cinta Kasih dari tengah dada dan buatlah satu doa/harapan yang tulus, **RASAKAN** doa/harapan itu di hati anda, pikiran anda akan melayang dan mulai memikirkan hal lainnya. Hal ini adalah hal yang normal.

## **Upcoming Thoughts**

Thoughts are never your enemy. So, please don't fight with them or try to push them away. When a series of thoughts come and take you away, notice that you are not experiencing the feeling of Loving-Kindness and making a wish for your own happiness. Then, simply let go of the thought. Even if you are in mid sentence, just let go of the thought, let it be there by itself. This is done by not continuing to think the thought, no matter how important it seems, at that time.

At this point there is another very important step:

Notice Tension: Notice the tightness or tension in your head/mind, now relax. Feel the tightness open. Mind feels like it expands and relaxes. It then becomes very tranquil and calm. At this time there are no thoughts,

and mind is exceptionally clear and alert. Immediately, bring that mind back to your object of meditation, that is, the feeling of Loving-Kindness and making a wish for your own happiness.

It doesn't matter how many times your mind goes away and thinks about other things. What really matters is that, you see that your mind has become distracted by a thought. The same method holds true even for any sensation or emotional feeling that pulls your attention to it, notice mind's movement or distraction away from Loving-Kindness, and let it go. Then relax the tightness or tension in your head/mind and softly redirect your calm attention back to the object of meditation.

- **Strengthen Awareness:** Every time you let go of a distraction or make a wish for your happiness, relax the tightness caused by mind's movement, and redirect your tranquil attention back to the feeling of being happy, you are strengthening your mindfulness (awareness). So please don't criticize yourself because you think that you "should" do better, or that your thoughts, sensations and emotional feelings are the enemy to be squashed and destroyed.

These kinds of critical, hard-hearted thoughts and feelings contain aversion, and aversion is the opposite of the practice of "Loving-Acceptance". Loving-Kindness and Loving-Acceptance are different words that say basically the same thing. So please be kind to yourself. Make this a fun kind of game to play with, not of an enemy to fight with.

The importance of relaxing the tightness or tension after every thought, sensation or emotional feeling can't be stated enough. When you let go of this tightness you are letting go of craving. It is very important to understand this, because craving is the cause of all suffering. This tightness or tension is where our wrong idea about ego-identification is.

## **Bentuk-bentuk Pikiran yang akan muncul**

Bentuk-bentuk pikiran bukanlah musuh anda, jadi janganlah perangi pikiran-pikiran itu atau mencoba mendorong mereka. Jika sejumlah pikiran-pikiran datang dan membawa perhatian anda kesana, perhatikan bahwa saat itu anda tidak lagi mengalami perasaan Cinta Kasih dan membuat doa/harapan untuk kebahagiaan anda sendiri. Jadi hanya lepaskan pikiran itu. Walaupun sedang ada di tengah-tengah satu pikiran tertentu, hanya lepaskan pikiran itu ada disana, biarkan itu ada disana. Lakukanlah tanpa memikirkan pikiran itu, tidak jadi masalah bila pikiran itu terkesan penting saat itu.

Ada langkah lain yang juga sangatlah penting:

Perhatikan Ketegangannya: Perhatikan keketatan / ketegangan dalam kepala/pikiran-batin anda, sekarang rilekskan. Rasakan ketegangan itu melepas. Pikiran sepertinya merasa membuka dan rileks. Lalu menjadi sangatlah tenang dan damai. Saat ini tidak ada lagi bentuk pikiran yang muncul, dan pikiran menjadi begitu jernih dan waspada, bawalah pikiran seperti itu ke dalam objek meditasi anda, yaitu perasaan Cinta kasih dan membuat doa/harapan untuk kebahagiaan anda.

Tidaklah penting berapa kali pikiran anda melayang dan memikirkan hal-hal lainnya. Yang terpenting adalah anda melihat bahwa pikiran anda menjadi terganggu dengan suatu bentuk pikiran. Dengan cara yang sama bila anda merasakan suatu sensasi / perasaan emosi muncul yang menarik perhatian anda, perhatikan pergerakan pikiran atau gangguan yang menarik perhatian anda dari Cinta Kasih, lalu lepaskan, kemudian rilekskan ketegangan / keketatan di dalam kepala / pikiran anda dan dengan lembut mengembalikan perhatian anda kembali kepada objek meditasi anda.

Perkuatlah kesadaran: Setiap saat anda melepaskan suatu gangguan / membuat doa/harapan bagi kebahagiaan anda, rilekskan ketegangan yang disebabkan oleh pergerakan pikiran dan kembalikan perhatian anda yang hening itu kembali ke perasaan bahagia, anda memperkuat kewaspadaan (kesadaran) jadi janganlah mengkritik diri anda sendiri karena anda pikir "seharusnya" anda bisa bermeditasi lebih baik, atau bentuk-bentuk pikiran, sensasi dan perasaan emosi adalah musuh yang seharusnya dihentikan dan dibinasakan.

Bentuk-bentuk pikiran yang suka mengkritik, keras dan perasaan terdiri dari ketidaksukaan/kebencian dan ketidaksukaan/kebencian itu adalah lawan dari latihan Cinta Kasih yang "Menyayangi-Menerima". Menyayangi-Menerima adalah kata-kata yang berbeda yang dikatakan dari sesuatu yang sama. Buatlah meditasi ini sebagai sesuatu permainan yang menyenangkan bukanlah seperti musuh yang harus anda perangi.

Yang terpenting dari merilekskan ketegangan / keketatan setelah setiap bentuk pikiran, sensasi atau perasaan emosi sangatlah penting. Bila anda melepaskan keketatan ini, maka anda melepaskan nafsu keinginan (tanha). Sangatlah penting untuk mengerti hal ini, karena nafsu keinginan adalah penyebab semua penderitaan. Di dalam bentuk Ketegangan atau keketatan inilah terletak ide yang salah tentang identitas ego anda.

## **Craving and Ego-identification**

Craving and the false idea of self always manifests as tightness or tension in your head/mind. When you let go of tightness, what you are actually doing is, letting go of craving and the false idea of "self" or "ego identification" with all of the thoughts, sensations and emotional feelings that arise. This is how you purify your mind and become happier and more uplifted, all of the time.

While you are sitting still, there may be some sensations that arise in your body. You may feel an itch, heat, tension, a feeling of coughing or wanting to sneeze, or pain. Please don't move your body at all. When such a feeling arises, your mind will immediately go to that feeling, let's say an itch or cough. You don't have to direct mind, it goes by itself. The first thing mind does is think about the feeling: "I wish this would go away"... "I want this to stop bothering me"... "I hate this feeling"... "Why doesn't it just go away"... "I want this to stop."

Every time you entertain these kinds of thought, the sensation becomes bigger and more intense. It actually turns into an emergency in your mind. Then you won't be able to stand it anymore, and you have to move. But the instructions are: don't move your body for any reason at all. Watch the movements of mind instead.

So what can we do? We need to open up and allow the feeling to be there:

Open up: First, notice that your mind has gone to the itch or cough, etc., and the thoughts about that sensation. Now let go of those thoughts, simply let them be. Next notice the tightness in your head/mind and relax. Every time a sensation (or emotional feeling) arises, it is only natural for mind to make a tight fist around it, this tight mental fist is aversion. So, open up and allow the itch (or emotional feeling) to be there. Remember that it is okay if the tightness doesn't go away immediately.

The "Truth (Dhamma) of the present moment", is that when an itch or any other sensation arises, it is there. What you do with this Dhamma dictates whether you will suffer more unnecessarily or not. Resisting the itch and trying to think it away produces both more subtle and gross pain.

## **Nafsu keinginan dan Identifikasi Ego**

Nafsu keinginan dan ide yang salah tentang diri selalu terbentuk sebagai ketegangan atau keketatan di dalam kepala/pikiran anda. Bila anda melepaskan ketegangan, maka apa yang sedang anda lakukan adalah sesungguhnya melepaskan nafsu keinginan dan ide yang salah tentang 'diri' atau 'identitas ego' dengan segala bentuk pikiran, sensasi dan perasaan emosi yang muncul. Beginilah cara anda memurnikan pikiran anda dan anda menjadi lebih bahagia dan ringan, setiap saat.

Jika anda duduk bermeditasi dengan diam, maka akan ada beberapa sensasi yang muncul dalam badan jasmani anda. Anda mungkin merasa gatal, panas, ketegangan, perasaan ingin batuk atau bersin atau ada muncul rasa sakit. Janganlah menggerakkan badan jasmani anda sama sekali. Bila suatu perasaan muncul, maka pikiran anda akan segera menuju ke perasaan itu, misalnya perasaan gatal / batuk. Janganlah anda memperhatikan pikiran itu, karena sesungguhnya perasaan itu akan pergi dengan sendirinya.

Biasanya yang pertama pikiran anda lakukan adalah memikirkan perasaan "saya harap perasaan ini akan pergi..." "Saya maunya ini berhenti mengganggu saya"... "Saya benci perasaan ini"... "Kenapa perasaan ini tidak pergi saja"... "Saya mau ini berhenti".

Setiap saat anda memberikan perhatian kepada bentuk pikiran seperti ini, maka sensasinya akan menjadi semakin besar dan kuat, malah berubah menjadi sesuatu yang sangat darurat dalam pikiran anda. Lalu anda tidak tahan lagi, merasa harus bergerak.

Tetapi instruksinya adalah: JANGAN BERGERAK SAMA SEKALI. Hanya perhatikan pergerakan pikiran.

Apa yang harus kita lakukan? Kita harus membuka dan membiarkan perasaan itu ada disana.

Membuka: Pertama, perhatikan pikiran anda mulai memperhatikan rasa gatal atau batuk dll lalu bentuk-bentuk pikiran tentang sensasi itu. Sekarang lepaskan bentuk-bentuk pikiran itu, biarkan ada disana. Lalu perhatikan ketegangan di dalam kepala/pikiran anda dan rilekskan. Setiap saat suatu sensasi (atau perasaan emosi muncul), biasanya yang alami adalah, pikiran akan membuat ketegangan di seputarnya, ketegangan ini yang dinamakan penolakan. Jadi membukalah dan biarkan rasa gatal (atau perasaan emosi lainnya) ada disana. Ingatlah bahwa hal yang wajar bagi keketatan itu tidak langsung cepat pergi.

Sesungguhnya Kebenaran dari masa saat ini (Dhamma), adalah bila ada rasa gatal atau sensasi lainnya muncul, perasaan itu ada disana. Yang anda lakukan dengan kebenaran ini akan menjadikan anda jadi lebih menderita atau tidak. Menentang rasa gatal dan mencoba memikirkannya akan menjadikan rasa sakit yang lebih halus atau bisa juga makin jelas.

## Five Aggregates

We have five different things that make up this mind/body process, they are called the Five Aggregates. They are:

Physical Body, Feeling, Perception, Thought, Consciousness

As you can see feelings 1[1], are one thing and thoughts are another. If we try to control our feelings with our thoughts, the resistance that you have to this feeling causes it to get bigger and intense. In fact, it becomes so big that it turns into a true emergency (real unsatisfactoriness - Dukkha), and you can't stand the sensation (or emotional feeling) anymore. Then you have to move. While you are sitting in meditation, if you move your body even a little bit, it breaks the continuity of practice and you have to start over again.

So letting go of the thoughts about the sensation (or emotional feeling) means that you are letting go of the want to control the feeling with your thoughts. It also means that you are letting go of craving, which directly leads to the cessation of suffering.

Next, you notice the tight mental fist around the sensation, and let go of that aversion to it. Simply allow the itch or cough (sensation or emotional feeling) to be there by itself. See it as if it were a bubble floating in the air, the bubble floats freely. Whichever way the wind blows, the bubble will float in that direction. If the wind changes and blows in another direction, the bubble goes in that direction without any resistance at all.

This practice is learning how to lovingly-accept whatever arises in the present moment. Now again notice that subtle tightness or tension in your head/mind, relax and softly redirect your gentle loving attention back to the feeling of radiating love from your heart and making a wish for your own happiness.

The true nature of these kinds of sensations (and emotional feelings) is that they don't go away right away. So your mind will bounce back and forth from your object of meditation (that is radiating the feeling of love and making a sincere wish for your happiness) and to that feeling. Every time this happens you treat it in the same way:

- Let go: Let go of any thoughts, sensations or emotional feelings.
- Relax: Relax the tightness, let go of the tight mental fist around the feeling, let it be.
- Come back: Come back to your object of meditation. That is radiating the feeling of love and making a sincere wish for your happiness and feeling that wish in your heart.

## Lima Agregat/Kelompok Kehidupan (Panca Khanda)

Kita memiliki 5 hal dalam proses badan/pikiran yang disebut sebagai Lima Agregat/Kelompok Kehidupan, yang terdiri dari:

Badan Jasmani, Perasaan, Persepsi, Bentuk-bentuk pikiran, Kesadaran

---

Disini, perasaan 1[1] adalah satu hal dan bentuk-bentuk pikiran adalah hal lainnya. Jika kita mencoba mengontrol perasaan kita dengan bentuk-bentuk pikiran, biasanya rasa penolakan ini membuat perasaan itu semakin besar dan kuat. Kadang hal ini menjadi begitu besar sehingga sepertinya menjadi perasaan darurat (ketidakpuasan yang sesungguhnya – Dukkha) dan anda tidak dapat menahan sensasi (atau perasaan emosi) itu lagi. Maka anda harus bergerak. Bila anda sedang duduk bermeditasi, bila anda menggerakkan badan anda, walaupun sedikit, maka hal itu menyebabkan kesinambungan latihan itu terpecah dan anda harus mulai lagi.

Jadi lepaskan bentuk-bentuk pikiran tentang sensasi (atau perasaan emosi) berarti anda melepaskan keinginan untuk mengontrol perasaan itu dengan bentuk pikiran anda. Itu juga berarti anda melepaskan nafsu keinginan (tanha), yang langsung berhubungan dengan berhentinya penderitaan.

Berikutnya, anda perhatikan ketegangan di seputar sensasi itu dan lepaskan ketidaksukaan tentang hal itu. Biarkan rasa gatal atau batuk (sensasi / perasaan emosi) itu ada disana dengan sendirinya. Lihatlah itu seperti satu gelembung udara yang melayang di udara, maka gelembung itu akan melayang dengan bebas. Kemanapun angin bertiup, kesanalah gelembung itu pergi. Bila angin berubah dan meniup ke arah lain, maka gelembung udarapun akan pergi ke arah itu tanpa perlawanan sama sekali.

Latihan ini mempelajari bagaimana kita bisa dengan penuh rasa cinta kasih dapat menerima apapun yang muncul dalam masa kini. Sekali lagi perhatikan ketegangan atau keketatan yang halus muncul dalam kepala / pikiran anda, rilekskan dan dengan lembut kembalikan perhatian cinta kasih yang lembut ini kembali ke perasaan memancarkan cinta kasih dari hati anda dan membuat suatu doa/harapan untuk kebahagiaan anda sendiri.

Hal yang alami yang sesungguhnya ada dari sensasi (dan perasaan emosi) adalah, perasaan itu tidak akan langsung segera pergi. Jadi pikiran anda akan bolak balik dari objek meditasi anda (memancarkan perasaan cinta kasih dan membuat doa/harapan untuk kebahagiaan anda) ke perasaan itu. Setiap saat hal ini terjadi, maka anda lakukan hal yang sama.

- Lepaskan: Lepaskan bentuk-bentuk pikiran atau perasaan emosi
- Rilekskan: Rilekskan ketegangan, lepaskan ketegangan yang ada di seputar perasaan itu, biarkan itu ada disana.
- Kembali: Kembalilah kepada objek meditasi anda, yaitu memancarkan perasaan cinta kasih dan membuat doa yang tulus pada kebahagiaan anda dan merasakan perasaan itu dalam hati anda.

## **Radiating Love**

Remember its O.K. for that thought, sensation or emotional feeling to be there, because that is the truth of -the present moment. An acronym that works very well to help as a reminder is, "DROPSS" "Don't Resist Or Push Soften and SMILE". Allow the thought, sensation, or emotional feeling to be, without trying to make it be anything other than it is. Now, relax the subtle (and sometimes not so subtle) tightness or tension in your head/mind, and gently redirect your tranquil attention back to your meditation.

After doing this for about 10 minutes, you begin sending loving and kind thoughts to your spiritual friend. A spiritual friend is someone who, when you think of them and their good qualities, it makes you happy. This is a friend who is of the same sex, they are alive, and not a member of your family. This is for right now, later you will be able to send Loving-Kindness to all of the members of your family, but for this training period please choose another friend.

Once you start sending Loving-Kindness to your spiritual friend, please don't change to another person. Stay with your same spiritual friend until you get to the third meditation stage (Jhāna). So you are sending a sincere wish for your own happiness, then mentally you say: "As I wish this feeling of peace and calm (happiness, joy, whatever) for myself, I wish this feeling for you, too". "May you be well, happy and peaceful". Then start radiating this feeling of love and peace to our friend. It is quite important for you to feel the sincere wish and that you place that feeling in your heart.

## Memancarkan Cinta Kasih

Ingatlah bahwa adalah hal yang wajar bagi bentuk pikiran, sensasi atau perasaan emosi ada disana, karena sesungguhnya, hal itu yang terjadi di masa sekarang. Suatu singkatan yang dalam bahasa Inggris sangat baik sebagai peringatan adalah "DROPSS" "Don't Resist or Push, Soften and SMILE" (Janganlah menolak atau mendorong, lembutkan dan senyumlah).

Biarkan bentuk pikiran, sensasi atau perasaan emosi itu ada disana, tanpa anda coba membuatnya menjadi hal lain. Sekarang rilekskan ketegangan atau keketatan yang halus (dan kadang-kadang tidak terlalu halus) itu di dalam kepala/pikiran anda dan dengan lembut mengembalikan perhatian anda yang hening kembali ke objek meditasi anda.

Setelah kira-kira 10 menit, lalu anda mulai mengirimkan bentuk-bentuk pikiran yang baik kepada seorang teman spiritual anda. Teman spiritual adalah seseorang yang, apabila anda pikirkan ia dan kualitasnya yang baik, membuat anda bahagia. Teman spiritual adalah orang yang berjenis kelamin sama, masih hidup dan bukan anggota keluarga (bukan sekarang, nanti ada saatnya anda bisa memancarkan cinta kasih ini kepada semua anggota keluarga anda, tapi bukan saat masa latihan awal).

Sewaktu anda mulai memancarkan Cinta kasih kepada teman spiritual anda, janganlah mengganti-ganti ke orang yang berbeda. Tetaplah bersama teman spiritual yang sama sampai anda ada di tingkat meditasi yang ke tiga (Jhana). Lalu anda memancarkan doa yang tulus untuk kebahagiaan anda dan dalam pikiran, anda mengatakan "Saya doakan perasaan yang tenang dan damai (kebahagiaan, suka-cita, apapun) untuk diri saya, saya juga doakan perasaan yang sama untukmu, Semoga kamu baik keadaannya, berbahagia dan tentram". Lalu mulailah memancarkan perasaan cinta kasih dan kedamaian ke teman spiritual anda. Sangatlah penting anda merasakan doa/harapan yang tulus dan anda meraskan perasaan itu di dalam hati anda.

## Visualization

You also visualize your friend in your mind's eye. For example, you can visualize your friend as if it was like a photograph or you can see them moving around as if in a movie. The exact visualization doesn't matter. But when you see your friend, see him or her smiling and happy. This can help to remind you to be smiling and happy, too!

The visualization can be somewhat difficult. It can be cloudy or fuzzy, or a long distance away or it can be there for just a moment and disappear. That is all right. Don't try too hard because it will give you a headache. Some people can't visualize at all, so it is all right to bring your friend into your heart by using their name. You want about 70% of your time spent on the feeling of Loving-Kindness, 20% (less or more, depending on what is happening) on making a sincere wish and feeling that wish in your heart, this helps the feeling for your friend's happiness to grow. Only about 10% of your time should be spent on visualizing your friend. So you can see that the "Feeling of Loving-Kindness" is by far the most important part of the meditation, and the visualization is the least important part. But still put a little effort into the visualization. Eventually it will get better and easier.

## Visualisasi

Cobalah visualisasikan teman spiritual anda di dalam mata batin anda. Contohnya, anda dapat memvisualisasikan teman anda seperti anda melihat fotonya atau anda melihatnya bergerak seperti di film. Tidaklah penting untuk memvisualisasikan dengan tepat. Tetapi waktu anda melihat teman spiritual anda itu, lihatlah dia tersenyum dan bahagia. Ini akan mengingatkan anda untuk tersenyum dan bahagia juga.

Visualisasi kadang-kadang juga bisa sulit. Kadang tidak jelas / kabur / terkesan jauh, kadang ada terlihat sebentar lalu menghilang. Tidaklah jadi masalah. Janganlah mencoba terlalu keras karena anda bisa sakit kepala. Beberapa orang malah tidak bisa bervisualisasi sama sekali, tetapi anda bisa merasakan teman spiritual anda ke dalam hati anda dengan hanya menggunakan namanya.

Kira-kira sekitar 70% anda merasakan perasaan Cinta Kasih itu, 20-25% (lebih kurang, tergantung apa yang terjadi) dengan membuat doa/harapan yang tulus dan merasakan doa itu di dalam hati anda, maka ini akan membawa perasaan kebahagiaan teman anda itu berkembang. Hanya kira-kira 5-10% anda

memvisualisasikan teman spiritual anda. Jadi anda lihat bahwa "Perasaan Cinta Kasih" ini adalah hal yang sangatlah penting dalam meditasi dan visualisasi adalah hal yang kurang penting. Tetapi tetap usahakan untuk memvisualisasikan. Maka hal itu akan menjadi lebih baik dan lebih mudah.

## Smiling

This is a smiling meditation. While you are sitting and radiating love to your spiritual friend (or to yourself), smile with your mind. Even though your eyes are closed during the meditation, smile with your eyes. This helps to let go of tension in your face. Put a little smile on your lips and put a smile in your heart. Smiling is nice and most helpful to practice all of the time, but especially when you are sitting in meditation. The more we can learn to smile the happier mind becomes.

It may sound a little silly, but scientists have discovered that the corners of our mouth are very important; the position of the lips corresponds to different mental states. When the corners of your lips turns down your thoughts tend to become heavy and unwholesome. When the corners of your lips go up, mind becomes more uplifted and clear, so joy can arise more often.

This is important to remember because a smile can help you to change your perspective about all kinds of feelings and thoughts. So try to remember to smile into everything that arises and everything that you direct your mind. In other words, smile as much as you can into everything.

## Senyuman

Meditasi ini adalah meditasi tersenyum. Waktu anda duduk bermeditasi dan memancarkan cinta kasih kepada teman spiritual (atau pada diri sendiri), senyumlah dengan pikiran anda. Walaupun mata anda tertutup saat bermeditasi, tersenyumlah dengan mata anda. Ini membantu melepaskan ketegangan di wajah anda. Tersenyumlah di bibir anda dan tersenyumlah di hati. Senyuman ini sangatlah menyenangkan dan membantu latihan anda setiap saat, khususnya saat duduk bermeditasi. Makin kita banyak tersenyum maka pikiran semakin bahagia.

Sepertinya aneh, tetapi para ilmuwan menemukan bahwa ujung mulut kita sangatlah penting. Posisi bibir sangat berhubungan dengan keadaan pikiran. Saat ujung bibir anda menurun, begitulah pikiran anda menjadi berat dan tidak baik (akusala). Saat ujung bibir anda menaik, maka pikiran anda menjadi lebih ringan dan jernih, maka suka-cita lebih mudah muncul.

Yang penting untuk diingat karena senyuman bisa membantu anda mengubah perspektif tentang banyak jenis perasaan dan bentuk-bentuk pikiran. Cobalah untuk mulai tersenyum pada segala hal yang muncul dan mengarahkan pikiran anda pada senyuman kepada segala hal.

## Dullness of mind

The more sincere and enthusiastic you are in sending Loving-Kindness to yourself and your spiritual friend, the less you will experience sleepiness or dullness of mind. When sleepiness or dullness occurs your body may begin to slump. This is the only time that you can move your body and straighten up. But don't do this too often, either.

If you see your mind starting to dull out, then take more interest in your friend; see him or her doing things that you truly appreciate. For example, you can visualize times that they were helpful and generous, or times when they made you happy and you laughed with them. This can help to increase your interest and energy, and then the dullness will subside.

Please, once you begin this meditation, start by sitting for half an hour. The first ten minutes you send Loving-Kindness to yourself. The rest of the time, send love to your spiritual friend (remember the same friend all of the time). When your meditation becomes better and you feel more comfortable, you can sit for a longer period of time (whatever is appropriate for you with your time constraints). But don't sit for less than thirty minutes a day in the beginning! More if you have the time.

## Ketumpulan (kebosanan) pikiran

Semakin tulus dan antusias anda memancarkan Cinta Kasih pada diri anda dan teman spiritual anda, maka semakin kecil kemungkinan anda mengantuk / mengalami ketumpulan pikiran (bosan). Bila rasa kantuk /



ketumpuhan terjadi, maka badan jasmani anda akan mulai menunduk. Disini satu-satunya gerakan yang anda boleh lakukan, yaitu menegakkan badan, tapi jangan lakukan terlalu sering.

Bila anda melihat pikiran anda mulai menumpuk (bosan), mulailah memberikan perhatian lebih kepada teman spiritual anda, lihat dia melakukan banyak hal yang sungguh anda hargai. Misalnya, anda dapat memvisualisasikan di waktu dia aktif membantu dan dermawan, atau waktu dia membuatmu bahagia dan anda tertawa bersamanya. Hal ini akan membuat anda tertarik dan mempunyai satu energi dan kemudian rasa bosan akan mereda.

Jadi waktu anda memulai meditasi ini, mulailah dengan duduk sekitar setengah jam. 10 menit pertama, anda memancarkan Cinta Kasih untuk diri sendiri dan sisa waktunya, anda memancarkan cinta kasih kepada teman spiritual anda (teman yang sama setiap saat). Bila meditasi anda membaik dan anda lebih nyaman, anda boleh duduk dalam waktu yang lama. (tergantung apapun yang cocok untuk anda sesuai dengan batasan waktu). Tapi janganlah duduk kurang dari 30 menit/hari pada mulanya.

## **Active Meditation**

This is not simply a passive meditation to be practiced only when you are sitting in a chair or cushion. It's a meditation to be practiced all of the time, especially when you do your daily activities. So many times we walk around in a mental haze of random nonsense thoughts. Why not try practicing Loving-Kindness Meditation whenever we can possibly remember? When you are walking from your house to your car or your car to your job, what is your mind doing? Ho hum, probably more nonsense thoughts.

This is the time to notice what your mind is doing in the present moment and let go of these distracting thoughts. Relax the tightness in your head/mind and wish someone happiness! It doesn't matter who you send loving thoughts and feelings to in your daily activities. It can be to the person walking next to you, your spiritual friend, yourself, or all beings. The key words here are to "send love", smiling and feeling that sincere wish. Try to do this as much as possible during the day.

The more we focus on sending and radiating loving and kind thoughts, the more we affect the world around us in a positive way. As a result your mind becomes uplifted and happy at the same time. Nice!

## **Meditasi yang Aktif**

Meditasi ini bukanlah hanya dengan duduk pasif yang Cuma bisa dipraktekkan waktu anda duduk di kursi / bantal. Ini adalah meditasi yang bisa dipraktekkan setiap saat, terutama waktu anda mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Kadang-kadang kita berjalan dengan batin yang kelabu diisi oleh pikiran-pikiran yang tidak masuk akal. Mengapa anda tidak mempraktekkan meditasi Cinta Kasih setiap saat anda ingat? Saat anda berjalan dari rumah ke mobil anda atau dari mobil anda ke pekerjaan anda, apa yang dilakukan oleh pikiran anda ? mungkin memikirkan pikiran bualan.

Inilah saatnya untuk memperhatikan apa yang pikiran anda lakukan saat ini dan lepaskan bentuk-bentuk pikiran yang mengganggu. Rilekskan ketegangan di dalam kepala / pikiran dan doakan kebahagiaan untuk seseorang ! Tidaklah menjadi masalah kepada siapa anda memancarkan pikiran dan perasaan cinta kasih dalam aktifitas keseharian anda. Bisa saja kepada orang yang berjalan di dekat anda, teman spiritual, pada diri sendiri atau ke seluruh mahluk. Kuncinya adalah "memancarkan cinta kasih", tersenyum dan merasakan doa yang tulus. Mulailah melakukan ini sesering mungkin sepanjang hari.

Semakin kita memfokuskan memancarkan pikiran-pikiran yang penuh cinta kasih, maka kita mempengaruhi dunia sekeliling kita dengan cara yang positif. Sebagai hasilnya, pikiran anda menjadi ringan dan bahagia setiap saat. Bagus kan !

## **Benefits of Loving-Kindness**

There are many benefits to practicing Loving-Kindness: you go to sleep easily and sleep soundly. When you wake up you wake easily and quickly. People like you. Your face becomes radiant and beautiful, when you practice Loving-Kindness, your mind becomes clean more quickly than with any other type of meditation. Actually, the Lord Buddha mentioned this type of meditation more times than he did "Mindfulness of Breathing" meditation. So you can see just how important he thought it was.

## **Keuntungan dari Cinta Kasih**

Banyak sekali keuntungan dari mempraktekkan Cinta Kasih:

Anda lebih dapat tidur dengan mudah dan nyenyak, waktu anda bangun tidur, anda bangun dengan mudah dan cepat. Banyak orang menyukai anda. Wajah anda menjadi bersinar dan cantik, Jika anda mempraktekkan cinta kasih, pikiran anda akan lebih bersih daripada jenis meditasi lainnya. Sesungguhnya sang Buddha menyebutkan jenis meditasi ini lebih banyak daripada meditasi "Kesadaran Pernafasan". Jadi anda perhatikan betapa pentingnya meditasi Cinta Kasih ini menurut beliau.

## Loving Kindness and Nibbāna

The practice of Loving-Kindness Meditation can lead you directly to the experience of Nibbāna if you follow all of the Brahma Viharas: that is the practice of Loving- Kindness, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity. This is mentioned many times in the suttas (the original discourses of the Buddha). Many times other teachers will say that this practice alone doesn't directly lead the meditator to the experience of Nibbāna. And this is true. But, when Loving-Kindness Meditation is practiced as part of the Brahma Viharas then it will take the meditator to the fourth Jhāna or meditation level. This is where the Lord Buddha tried to have all of the students who practiced meditation get to. The fourth meditation level is where the meditator experiences deep states of equanimity. According to the suttas, there are three different paths that can be taken once the meditator reaches this level. They can take one directly to the experience of Nibbāna. We will not go into more detail at this time, because it may cause some confusion. But if you are interested, in having more information please start reading suttas like sutta 62 The Maharchulovada Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha. Or you can read sutta 27 The Culahatthipadopama Sutta in the same book. I sincerely hope that these meditation instructions are helpful to you and that by practicing in this way you will benefit greatly and lead a truly happy and healthy life.

## Cinta Kasih dan Nibbāna

Latihan meditasi cinta kasih dapat membawa anda langsung pada pengalaman Nibbāna bila anda melakukan semua Brahma Vihara: Yaitu latihan Cinta Kasih, Welas Asih (Karuna), Suka-cita (Mudita) dan Upekkha (Keseimbangan batin). Hal ini disebutkan seringkali di dalam sutta (ceramah/percakapan dari Sang Buddha). Sering kali pula guru-guru kita mengatakan latihan ini sendiri tidak akan membawa meditator untuk mengalami Nibbāna. Hal ini benar, tetapi bila Meditasi Cinta Kasih dipraktekkan sebagai bagian dari Brahma Vihara maka latihan ini akan membawa meditator ke Jhana 4 (tingkat meditasi). Kesinilah sang Buddha mencoba mengajarkan semua muridnya yang mempraktekkan meditasi cinta kasih. Di tingkat meditasi ke 4 inilah para meditator mengalami keadaan keseimbangan batin yang mendalam.

Menurut Sutta, ada 3 jalan yang berbeda yang dapat diambil setelah seorang meditator mencapai tingkat ini. Bisa membawa langsung mengalami Nibbāna, kita tidak akan membahas dengan detil saat ini karena hanya akan menimbulkan kebingungan. Tapi bila anda tertarik untuk memiliki informasi lebih lanjut, bacalah sutta seperti Majjhima Nikaya no. 62 Maharchulovada Sutta / Majjhima Nikaya no. 27 Culahatthipadopama Sutta. Saya berharap instruksi meditasi ini membantu anda dengan mempraktekkan dengan cara ini dimana anda akan mendapatkan hasil yang besar dan menuju ke kehidupan yang bahagia dan sehat.

## Sharing Merit

Now, as the custom is after every sharing of dhamma, let us share some merit for listening and doing the good work of purifying our minds, so we may all, truly be happy!

*May suffering ones, be suffering free*

*And the fear-struck, fearless be*

*May the grieving shed all grief*

*And may all beings find relief.*

*May all beings share this merit that we have thus acquired*

*For the acquisition of all kinds of happiness.*

*May beings inhabiting space and earth*

*Devas and nagas of mighty power*

*Share this merit of ours.*

*May they long protect the*

*Lord Buddha's dispensation.*

Sadhu ... Sadhu... Sadhu...

## **Membagi Jasa**

Sesuai dengan kebiasaan setelah membagi dhamma, mari kita membagi jasa karena sudah mendengar dan melakukan perbuatan baik untuk memurnikan pikiran, semoga semuanya benar-benar bahagia.

**Semoga yang menderita, bebas dari derita  
Semoga yang merasa takut, bebas dari rasa takut  
Semoga yang berduka, menghapus semua dukanya  
Dan semoga semua makhluk menemukan kelegaannya  
Semoga semua makhluk membagi jasa yang telah kami peroleh  
untuk memperoleh semua jenis kebahagiaan  
Semoga semua makhluk di angkasa dan bumi  
Para dewa dan naga yang perkasa  
Berbagi jasa-jasa kami ini.  
Semoga mereka terus melindungi  
Ajaran Buddha.  
Sàdhu... Sàdhu... Sàdhu....**

Footnote:

<sup>1[1]</sup> When we talk about feelings it includes both mental (emotions) and physical feelings, in Buddhism we treat them all in the same way

Catatan kaki:

1[1] Jika kita membicarakan perasaan yang termasuk mental/pikiran (emosi) dan perasaan fisik, di Buddhism, kita hadapi semuanya dengan cara yang sama