

# BHIKKHU UTTAMO

## *Mengatasi Kebencian*



MARI IKUT BERKONTRIBUSI DALAM PENYEBARAN DHAMMA MELALUI ILUSTRASI.  
JANGAN LUPA CEK INFO DANA DI HALAMAN AKHIR !




**Rasa benci dan tamak** adalah wajar dimiliki oleh mereka yang belum mencapai kesucian

 samaggistories

Perasaan ini timbul dalam batin orang yang tidak memiliki pemahaman bahwa segala sesuatu di dunia ini **tidak ada yang kekal**; selalu berubah.



Apabila saat ini terasa menyenangkan, saat yang lain, tidak lagi menyenangkan.



Mengenal Dhamma,  
bahkan mampu  
berceramah Dhamma,  
tidak menjadi jaminan  
perilaku akan  
sesuai Dhamma.

Mengenal Dhamma  
secara teori  
dan Dhamma  
yang **dipraktekan**  
adalah sama sekali berbeda.



samaggistories

Seseorang bisa disebut  
sebagai umat Buddha  
apabila ia telah **melaksanakan**  
Ajaran Sang Buddha  
dalam kehidupan sehari-hari  
yang ditunjukkan dengan badan,  
ucapan maupun cara berpikir.



Untuk mengatasi timbulnya rasa **benci**, hendaknya merenungkan Ajaran Sang Buddha yang menyebutkan bahwa kebencian tidak akan berakhir dengan kebencian.

**Kebencian** hanya akan berakhir dengan **cinta kasih**.

Hal pertama yang bisa dilakukan pada saat muncul rasa tidak senang adalah berusaha untuk **berdiam diri** sampai emosi reda.

Hindari komunikasi lebih lanjut agar tidak memancing pertikaian lebih dalam.





Mengondisikan **batin**  
mengembangkan pikiran **cinta kasih**  
dengan mengulang kalimat  
'**Semoga semua makhluk**  
**selalu hidup berbahagia**' setiap hari.

Jika pikiran cinta kasih ini sudah  
mulai sering timbul dalam batin,  
perilaku tidak menyenangkan orang lain  
tidak akan lagi memancing emosi.

Justru mungkin akan timbul rasa kasihan dan berusaha  
membimbing agar orang itu memiliki perilaku  
yang lebih sesuai Dhamma,  
yaitu **sabar** dan penuh **cinta kasih**.



Terima kasih  
atas partisipasi  
dana dari Anda semua!



Total dana masuk dari tgl 01 - 24 Maret  
Rp 9.850.007,-

**Partisipasi Dana :**



**Konfirmasi Dana:**

**0822 9981 1989**