


Samaggi Stories 

Bhikkhu Paññavaro

Meditasi & Kekotoran Batin



 samaggistories


 bodhigiri

 www.samaggi-phala.or.id

Keinginan yang melampaui kemampuan hanya melahirkan ketegangan mental.

Inilah awal dari keserakahan.

Ketika keinginan itu tidak terpenuhi, api kebencian muncul—baik kepada penghalang maupun kepada diri sendiri. Keserakahan dan kebencian ini tumbuh dari kegelapan batin, yaitu kondisi ketika tidak ada kebijaksanaan yang menerangi pikiran.

 [samaggistories](https://www.instagram.com/samaggistories)



Cek Kontribusi Dhammadana Anda di <http://bit.ly/2T4s4rh>



Dalam latihan meditasi, keinginan keras untuk mendapatkan ketenangan justru menumbuhkan keserakahan baru. Ketika sesaat merasakan keheningan, ia ingin keheningan itu bertahan lebih lama lagi. Keinginan ini membuat meditasi kehilangan sifat alami dan menjadi pengejaran hasil.

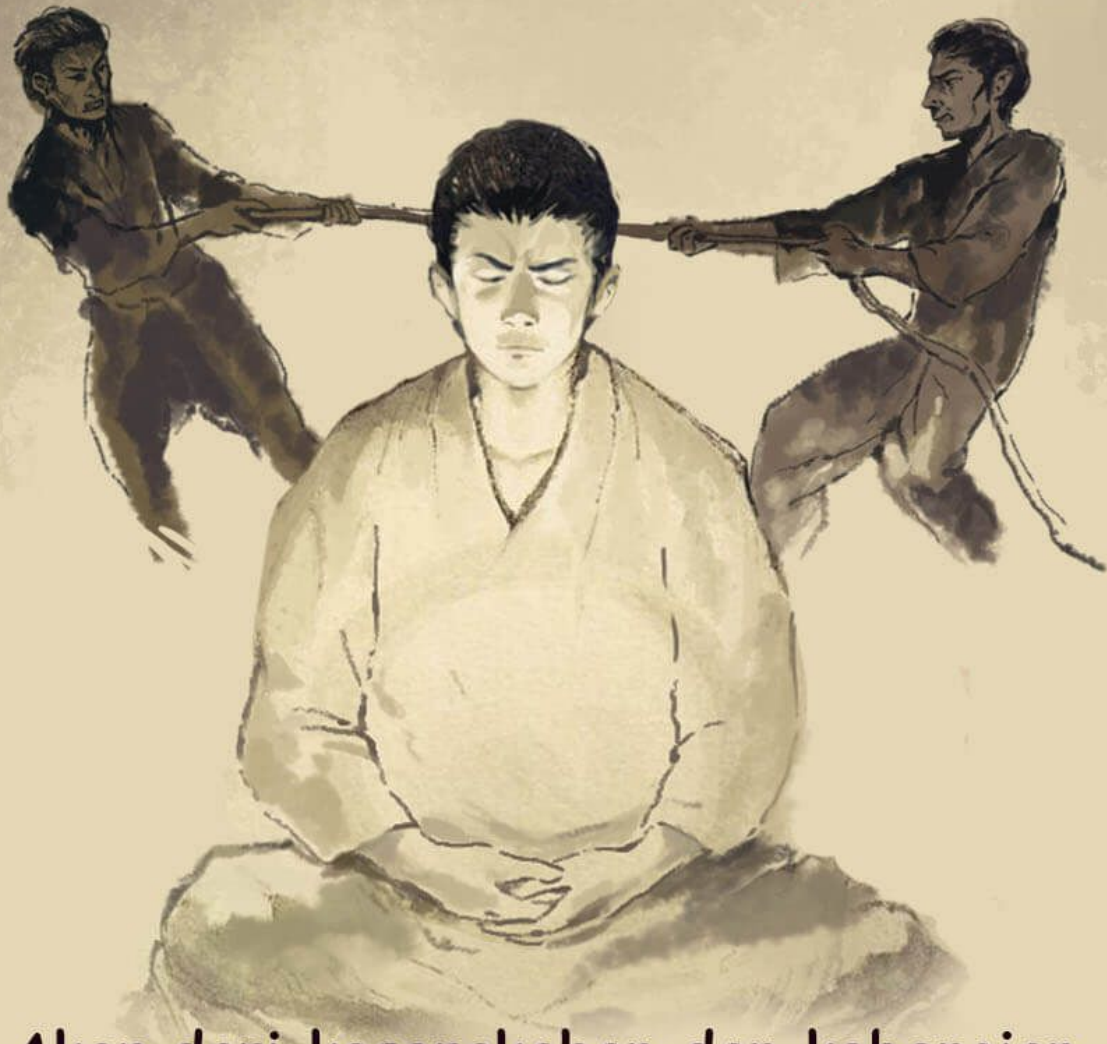


**Aku
tidak bisa
meditasi**

**Ketika keheningan tidak muncul kembali,
kejengkelan berkembang menjadi kemarahan
pada diri sendiri. Muncul pikiran:
"Aku tidak mampu meditasi", "Aku gagal".
Hasil meditasi seperti ini
hanyalah kebencian, bukan ketenangan.**

Aku harus
tenang

Aku tidak mau
pikiran kacau



Akar dari keserakahan dan kebencian
adalah ke-aku-an:
"Aku ingin ini", "Aku tidak mau itu".
Selama ada aku yang memaksa,
meditasi menjadi aktivitas menambah
kotoran batin, bukan membersihkannya.

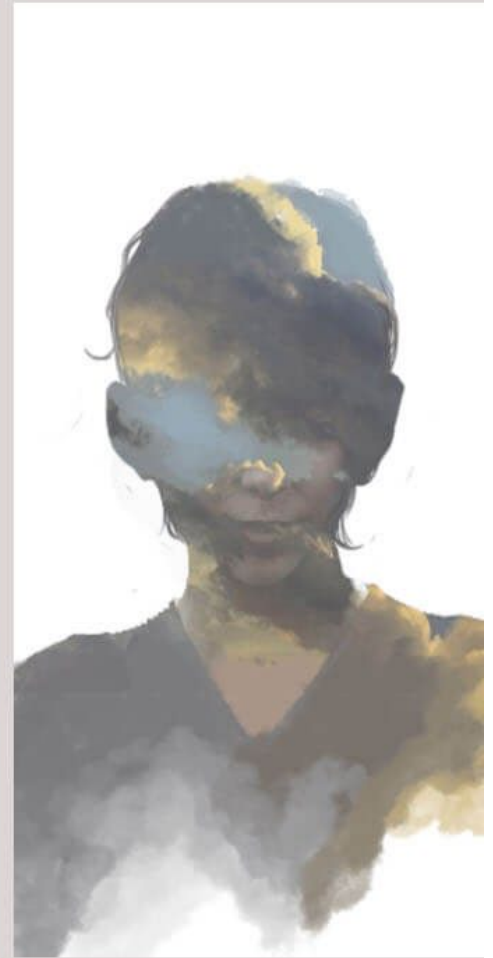
Cek Kontribusi Dhammadana Anda di <http://bit.ly/2T4s4rh>

Meditasi yang benar tidak menambah ketegangan mental. Bila meditasi masih menimbulkan tekanan, berarti sedang dilakukan dengan kotoran batin sebagai pendorongnya.

Meditasi yang tepat justru melepas keserakahan, kebencian, dan keakuan secara perlahan.

 samaggistories





**Sadari saja objek meditasi apa adanya:
napas, tubuh, atau pikiran.**

Tidak perlu memaksakan keheningan.

Bila muncul keheningan, sadari saja.

Bila pikiran berjalan liar, sadari juga.

Mengetahui pikiran yang berkelana pun

termasuk meditasi. Yang penting:

kesadaran hadir wajar, tidak menggebu.



**Saat kesadaran hadir tanpa keinginan memaksa,
tiga kotoran batin—keserakahan, kebencian,
keakuan—berkurang sedikit demi sedikit.
Bersamaan dengan itu, penderitaan mental
ikut menurun, dan kebahagiaan muncul
dengan sendirinya.
Kebahagiaan yang tidak perlu dicari.**

Cek Kontribusi Dhammadana Anda di <http://bit.ly/2T4s4rh>

Terima kasih atas dukungan Anda semua!

Silakan cek pengkinian Donatur
terbaru di sini: <http://bit.ly/2T4s4rh>

BCA 8575757533

Yay.Samaggi Sacca Mitta

 0822 9981 1989
0857 1105 0205

 samaggistories

