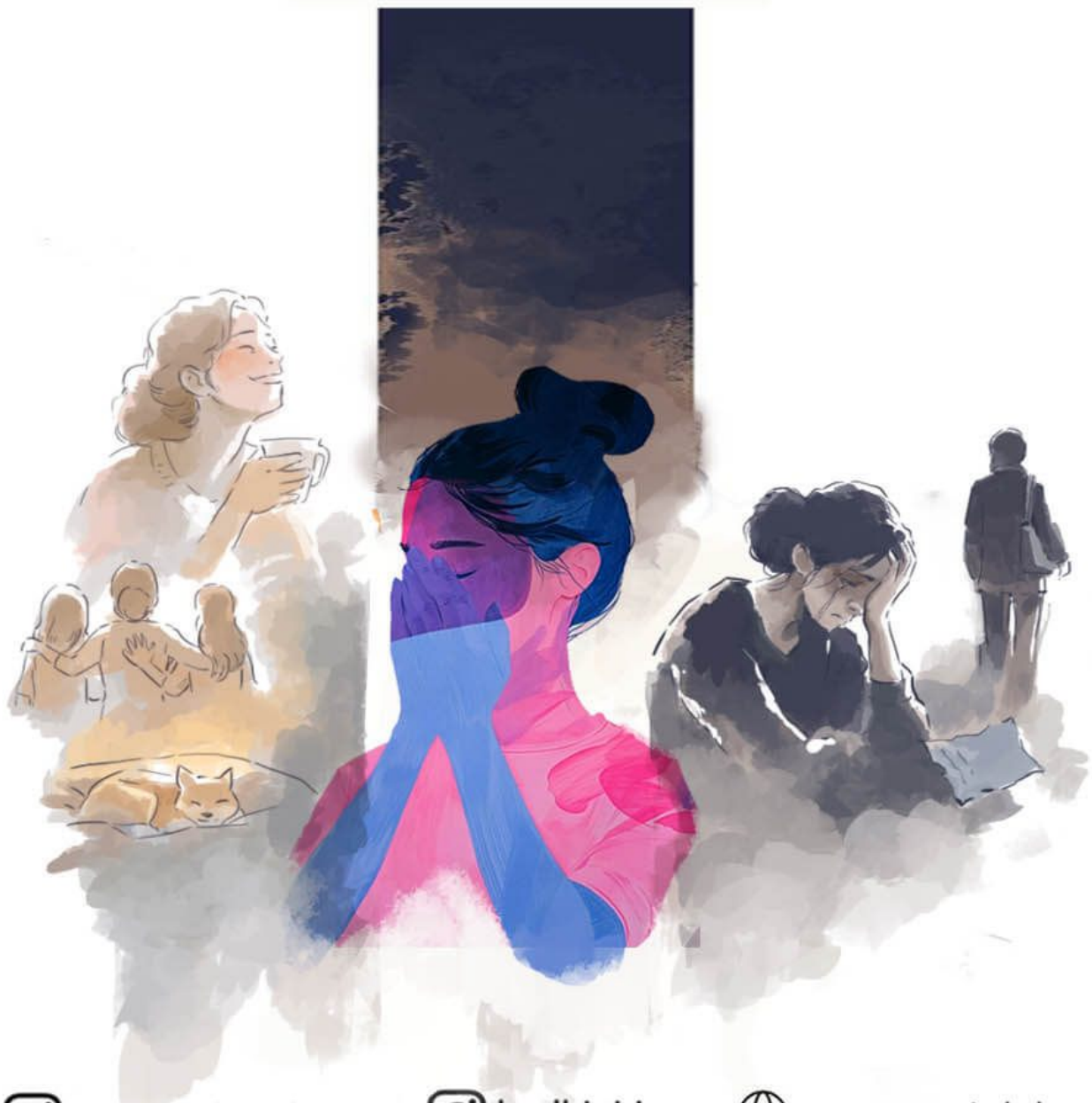


BHIKKHU UTTAMO

Berdamai dengan Keadaan

(Q&A)





Mengapa Kita Sulit Menerima Kenyataan?

Kita takut kehilangan orang yang dicintai.
Kita juga sulit menerima kehadiran orang yang tidak kita sukai.

Saat kenyataan tidak sesuai harapan, muncul rasa takut, kecewa, marah, bahkan kebencian.

 samaggistories

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



Dalam ajaran Buddha, emosi negatif berkaitan dengan tiga akar batin:

- Ketamakan: ingin terus memiliki dan mempertahankan.
- Kebencian : menolak sesuatu yang tidak kita sukai.
- Kegelapan batin: belum memahami kenyataan

Kita ingin yang menyenangkan tetap ada dan yang tidak menyenangkan menjauh.

Padahal, kehidupan selalu berubah.



 samaggistories

Orang yang kita cintai,
keadaan yang kita nikmati,
bahkan perasaan yang kita alami
—semuanya dapat berubah.

Memahami ketidakkekalan
bukan berarti kita tidak boleh
mencintai atau menikmati kebahagiaan.

Kita belajar menghargai apa yang ada
tanpa menuntut agar semuanya
berlangsung selamanya.

**Bagaimana melatih diri menerima kenyataan?
Cobalah tiga langkah sederhana:**

**1. Sadari ketika
rasa takut, marah,
atau kecewa muncul.**

TAKUT

MARAH

KECEWA



2. Ulangi dengan tenang:

**"Segala sesuatu
adalah tidak kekal."**



**3. Tempelkan pengingat
ini di meja kerja,
cermin, atau tempat
yang sering kamu lihat.**



**Semakin sering kita mengingatnya, semakin terbuka
kesempatan untuk merespons keadaan dengan lebih bijaksana.**

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



Ketakutan sering
bertambah ketika pikiran
terus membayangkan
kehilangan dan menolak
perubahan.

Saat kita mulai memahami
ketidakekalan,
kita belajar menerima
kenyataan sedikit demi
sedikit.

Bukan berarti kesedihan
langsung hilang, tetapi
kita tidak harus terus-
menerus dikuasai olehnya.

Terimalah perubahan.
Hargai yang hadir.
Belajarliah melepaskan.

 samaggistories

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

