

Khuddaka Nikaya
(Sutta Nipata 1.8 & Khuddakapāṭha 9)
Mettā Sutta & Karaniya Mettā Sutta
1.8. Cinta-Kasih

(tulisan biru ini merupakan komentar/tambahan dari pembahasan dlm sutta study)

Apakah yang harus dilakukan oleh seorang

Yang terampil dalam hal yang bermanfaat *(yang selalu berbuat kebajikan dalam berpikir, berbuat, berucap & berusaha dengan harmonis, menjaga sila/kemoralan)*,

Untuk memperoleh kondisi Damai adalah sebagai berikut:

Ia harus mampu *(mempunyai pandangan harmonis, mengatasi kekotoran batin dengan 6R, taat sesuai aturan, semangat berlatih, menjaga sila/kemoralan, sehat secara batin&jasmani tergantung parami)*, tulus, lurus dan tidak angkuh *(belajar menjalankan sila)*,

Mudah dinasihati *(bisa menerima bimbingan/instruksi/nasehat)*, lembut dan tidak sombong *(AKU muncul tidak mau menerima bimbingan, tidak membandingkan dengan apa yang telah diketahui sebelumnya/tidak diskriminasi/menganggap remeh dalam segala hal)*

Seharusnya merasa puas atas yg dimiliki*(tidak serakah, merasa cukup)*,
Mudah disokong/dilayani*(tidak memilih/menuntut/komplain)*

Tidak terjebak dalam terlalu banyak kesibukan/tidak repot*(bisa menentukan prioritas, tidak terlalu perfeksionis/ambisius)*, dan hidup sederhana*(sesuai kebutuhan bukan mengejar keinginan)*,

Dengan indria-indria yang tenJangan menipu dan mencelakai yang lain

Dan jangan menghina/memandang rendah yang lain, dalam cara apa pun dan di mana pun;

Jangan karena marah dan benci,

Mengharap yang lain celaka.

ang *(mengendalikan indria tidak melakukan hal tidak baik, jangan mengikuti nafsu)*, bijaksana, berhati-hati, sopan *(menjaga pikiran, ucapan & perbuatan, jangan sampai melakukan hal yang bersinggungan dengan norma sosial)*, tidak melekat pada anggota keluarga *(tidak terikat dengan menggunakan pengertian brahma vihara sewaktu menjelaskan ke peserta)*.

Tidak melakukan kesalahan bahkan hal kecil*(moralitas terpenuhi)* yang dicela oleh para bijaksana*(yang mengerti rangkaian paticcasamuppada)*.

(Hendaklah senantiasa mengembangkan pikiran):

“Semoga makhluk berbahagia dan tentram,

Dan semoga semua makhluk berbahagia.

Makhluk hidup apa pun yang ada,

Yang lemah maupun kuat tanpa terkecuali,

panjang atau besar,

sedang, pendek, kecil atau gemuk,

Yang tampak ataupun tidak tampak,

Yang berada jauh atau dekat,

Mereka yang telah menjadi/telah lahir ataupun yang akan menjadi/akan lahir,

Semoga mereka semua berbahagia.

(Ini masih bagian dari sila yang harus dijaga supaya waktu latihan tidak menjadi gangguan)

Bagaikan seorang ibu yang mempertaruhkan hidupnya

melindungi anaknya yang tunggal,

Demikianlah ia mengembangkan pikiran cinta kasih tanpa batas terhadap semua makhluk. *(perumpamaan dari baris pertama, menganggap semua makhluk sebagai anak tunggal yang secara otomatis memancarkan cinta kasih tanpa batas)*

Hendaknya seseorang mengembangkan cinta kasih tanpa batas terhadap semua makhluk di seluruh alam semesta

Ke atas, ke bawah dan ke sekeliling/segala arah(*metta 6D & seluruh penjuru*),

Bebas dari rintangan(*344+musuh, tidak ada diskriminasi*), bebas dari kebencian dan permusuhan(*hasil dari pemaafan, metta langsung pindah ke kepala*).

Selagi berdiri, berjalan, duduk

atau ketika berbaring, tidak tertidur(*terjaga*), sadar(*tidak melamun, dalam masa sekarang*)

Ia tekun mengembangkan kewaspadaan(*sati*),

yang dikatakan: Berdiam dalam Brahma Vihara (*kediaman luhur*).

Tidak berpegangan pada pandangan keliru (*tentang atta/aku*),

Teguh dalam sila(*moral*) dan pengertian benar (*berpengetahuan sempurna/dengan kebijaksanaan*),

Terbebas dari nafsu indria (*kamma tanha, nafsu keinginan biologis/pada anagami*),

Ia tidak akan terlahir kembali dalam rahim manapun (*pada anagami yang akan terlahir di alam suddhavasa dan saat berlatih terus akan mencapai arahat*).