

## ***Bodhicitta* sebagai Penggugahan Batin** oleh Upasaka Salim Lee

Selamat pagi semuanya. Suasana tenang di Australia setelah kesibukan Natal memberikan kelonggaran untuk 'bernapas'. Ada waktu lagi untuk lebih menghargai birunya langit dan segarnya udara, sembari sedikit berbagi tentang *bodhicitta*.

### ***Bodhicitta* sebagai Penggugahan Batin**

Ketika kepedulian kepada orang lain dijadikan nilai tertinggi, batin dapat mudah terperangkap dalam kelelahan dan ketegangan yang halus—seolah-olah diri ini harus selalu tersedia bagi siapa pun, atau seakan setiap kebutuhan pribadi yang tidak selaras dengan kebutuhan orang lain harus diredam dan disangkal.

Namun, *bodhicitta* bukanlah 'kewajiban' untuk selalu hadir, apalagi tuntutan untuk mengorbankan diri.

*Bodhicitta* adalah penggugahan hati dan batin: suatu aspek 'tergugah' yang membuat hati tetap terbuka, jernih, dan tanggap demi manfaat bagi semua, tanpa paksaan dan tanpa penghapusan diri. Bukan proyek moral untuk menjadi “selalu baik”, melainkan pergeseran prioritas cara pandang dan cara hidup tentang bagaimana kehidupan dapat dialami dan dibagikan.

Rasa terpaksa untuk peduli—baik karena peran sosial, rasa bersalah, maupun ketakutan akan penolakan—berbeda secara mendasar dari *bodhicitta*. Merawat anak, orang tua, pasangan, murid, atasan, atau siapa pun dengan mengorbankan kesehatan batin sendiri bukanlah buah dari penggugahan, melainkan sering kali tanda bahwa batin belum bebas dari keterikatan akan pujian, penerimaan, dan pengakuan.

Dalam pengertian ini, menjaga diri, mengenali batas, dan menghormati kebutuhan batin yang sehat bukanlah keakuan. Justru di sanalah kewaskitaan mulai berfungsi. Tanpa batas yang disadari, keterbukaan berubah menjadi kebocoran; tanpa kejernihan, welas asih berubah menjadi kelelahan.

*Bodhicitta* sebagai penggugahan melahirkan rasa kelimpahan—kesadaran bahwa hati memiliki kapasitas luas untuk membuka diri tanpa pernah habis dan ludes.

Dari penggugahan ini, kita belajar mengakses sumber hati yang lebih dalam: welas asih yang tidak melelahkan, pemahaman yang tidak menghakimi, dan kewaskitaan yang tidak dimiliki secara pribadi. Semua ini bukan hasil usaha keras, melainkan buah dari hati yang telah terbangun.

Sebaliknya, penekanan diri yang berkepanjangan dan kecenderungan peduli secara kompulsif sering menimbulkan rasa terjajah secara batin, stres yang laten, dan kelelahan yang sunyi. Di baliknya tersembunyi ketakutan bahwa jika kita berhenti memberi, maka kasih, penghormatan,

atau rasa aman akan hilang terhapus.

Dalam *bodhicitta*, memberi tidak lahir dari ketakutan akan kehilangan, melainkan dari kejernihan akan keterhubungan dan kepedulian. Tidak berakar pada pengorbanan diri, tetapi pada hati yang telah tergugah—batin yang tahu kapan membuka, kapan berhenti, dan kapan berdiam dalam keheningan yang penuh makna.

Inilah sumber keberanian dan ketanggihan untuk hadir bersama penderitaan, inilah sumber kebahagiaan sejati.

Selamat berakhir pekan dengan kebangahan dan kemantapan bahwa hidup kita ini bermanfaat.

\*\*\*

Oleh Upasaka Salim Lee, 27 Desember 2025.

Kata kunci: *bodhicitta*, kebahagiaan sejati, kepedulian, keterhubungan.