

Puja Bakti Umum

Minggu, 3 Maret 2019

Vihara Sasana Subhasita

Sharing Dhamma: **Brenda Ie-Mcrae CCHt PLRt LBL**

Tema Dhamma: **Membina Keluarga Bahagia dalam Jalan Dhamma**

Beranjak dari pengalaman susahnya, penderitaan dalam perkawinan maka Mom Brenda membagi cerita bagaimana jika kita tidak berada dalam Jalan Dhamma, bagaimana kita bisa bahagia.

To the point, ada 4 Syarat KESAMAAN dalam DHAMMA:

1. Sama Keyakinannya (Samma-Saddha)

Kalau keyakinan berbeda, keributan-keributan akan sering dialami. Perbedaan pandangan menyebabkan keributan. Bila memiliki keyakinan yang sama maka lebih kecil kemungkinan untuk terjadi ketidakharmonisan dalam keluarga, terutama dalam pendidikan anak-anak. Ketika keyakinan jomplang maka kedua belah pihak pasti akan saling menarik anak-anaknya untuk ikut keyakinan mereka. Disinilah masalah timbul. Demikian pula dengan kegiatan sosial yang akan dilakukan.

Dengan mempunyai kesamaan keyakinan maka kegiatan sosial / aktivitas di Vihara akan dapat dilakukan bersama-sama dengan pasangan. Lain halnya jika pasangan memiliki keyakinan yang berbeda maka salah satu pihak biasanya enggan untuk mengikuti kegiatan sosial di tempat pasangannya.

Pengertian mendasar dari keyakinan pun menjadi mudah goyah apabila salah satu pihak berusaha mempengaruhi keyakinannya; yang pada akhirnya menyebabkan pindah agama dengan alasan 'demi cinta'. Ketika cinta luntur maka berpaling kembali dari agama tersebut; lalu dimanakah Keyakinan??

2. Sama Kemoralannya (Samma-Sila)

Betapa pentingnya menjaga Sila / Kemoralan dalam suatu hubungan yang berlandaskan:

- Menyayangi makhluk hidup (tidak menyakiti / tidak membunuh)
maka kita akan menyayangi orang-orang disekitar kita terutama keluarga kita: orangtua, pasangan, anak-anak.
- Tidak mengambil yang tidak diberikan (tidak khawatir miliknya akan hilang diambil pasangan)
Berapapun uang yang kita punya atau pasangan punyai tidak tergerak untuk menyentuh ataupun mengambilnya. Jangan pernah mengambil uang / barang milik pasangan jika tidak diberikan untuk menghindari ketidakpercayaan.
- Tidak melakukan perbuatan asusila (tidak memaksakan kehendaknya, tidak menduakan hati, tidak membeli seks diluar perkawinan, tidak berhubungan seks dengan istri / suami orang lain)
Hal mendasar ini jangan pernah dilanggar. Jangan membiarkan kesempatan pihak lain untuk masuk ke dalam kehidupan keluarga kita, hindari curhat pribadi dengan / dari lawan jenis.
- Tidak berbohong / berkata kasar / memecah belah (berkata jujur dan tepat waktunya)
Ketika istri ikut suami dan tinggal di rumah mertua, janganlah menciptakan keretakan antara suami dengan ibunya yang menyebabkan posisi suami dipaksa memilih antara istri dan ibunya. Sebaliknya seorang istri harus dapat merekatkan hubungan keduanya. Dengan begitu, sebagai menantu kita akan disayang oleh mertua kita. Juga saling mengizinkan pasangan atau bersama-sama mengunjungi orangtua.
- Tidak memakai narkoba / makan minum yang menyebabkan lemahnya kesadaran (bila ini dilakukan, maka pelanggaran 4 kemoralan lainnya bisa terjadi)

3. Sama Kedermawanannya (Samma-Caga)

Bila pasangan ini memiliki kedermawanan yang sama, ingin membantu / berdana untuk kepentingan orang lain dan didukung / tidak dihalangi oleh pasangannya, maka mereka bisa melakukannya dengan bersama-sama penuh pengertian.

Jangan pernah melarang orang lain untuk berbuat baik. Oleh karena itulah diperlukan kesamaan kedermawanan.

Kedermawanan tidak selalu dengan uang; bisa bersih-bersih vihara, senyum, berkata baik kepada teman-teman dan lain-lain.

4. Sama Kebijaksanaannya (Samma-Pañña)

Bila pasangan memiliki kebijaksanaan yang sama dalam banyak hal, termasuk hal pembinaan diri (belajar Dhamma, kebaktian, pergi meditasi retreat), melakukan kebajikan yang didukung oleh pasangannya bahkan bila memungkinkan melakukannya bersama maka mereka memiliki kebijaksanaan yang sama.

Di dalam Sigalovada Sutta (Digha Nikaya 31), Sang Buddha menjelaskan dengan cara yang bagaimana kepala keluarga melindungi 6 arah:

- 1. IBU & AYAH sebagai ARAH TIMUR;**
2. Para guru sebagai arah selatan;
- 3. ISTERI & SUAMI sebagai ARAH BARAT;**
4. Sahabat dan kawan sebagai arah utara;
5. Pelayan dan buruh sebagai arah bawah;
6. Petapa dan Brahmana sebagai arah atas.

Dalam 5 cara seorang anak memperlakukan ORANGTUA nya sebagai ARAH TIMUR:

1. Dahulu aku ditunjang oleh mereka, sekarang aku menjadi penunjang mereka. Jangan pernah bosan untuk menunjang orangtua, merawat, mendengarkan curhat dan menenangkan mereka.
2. Aku akan menjalankan kewajibanku terhadap mereka. Mengutamakan kepentingan orangtua. Jangan pernah membiarkan orangtua kita 'kelaparan'.
3. Aku akan mempertahankan kehormatan keluargaku. Jaga nama baik, bibit, bebet, bobot.
4. Aku akan mengurus warisanku. Menjaga dan mengurus bagian warisan dari orangtua kita dengan sebaik-baiknya, tidak digunakan untuk berfoya-foya.
5. Aku akan mengatur pemberian sesaji kepada sanak keluargaku yang telah meninggal. Lakukan patidana setiap saat setelah melakukan kebajikan untuk sanak keluarga / leluhur yang telah meninggal, tidak hanya menunggu cengbeng / bulan 7.

Dalam 5 cara orang tua diperlakukan demikian sebagai arah timur menunjukkan kecintaan mereka kepada anak-anaknya:

1. Mereka mencegah ia berbuat kejahatan. Ajarkan anak-anak dari kecil untuk menjaga sila dan membaca 5 pelatihan sila dalam bahasa Indonesia setiap pagi; maka akan 'nempel' dalam setiap aktivitas kehidupannya sehari-hari.
2. Mereka mendorong supaya ia berbuat baik. Disarankan kepada orangtua untuk selalu menerima pemberian anak. Kesalahan besar orangtua kalau menolak pemberian anak. Anak menerima jasa kebajikan besar kalau sudah diberikan kesempatan memberi kepada orangtua. Jangan pernah orangtua menolak pemberian anak walaupun kecil. Terimalah! Doakan jasa kebajikannya berlipat ganda untuk anak kita.
3. Mereka melatih ia dalam suatu pekerjaan. Orangtua tidak selamanya mendampingi anak; oleh karena itu anak perlu dibekali dengan keterampilan dalam pekerjaan.
4. Mereka melaksanakan perkawinan yang pantas bagi anaknya. Anak tidak boleh 'backstreet'. Orangtua melarang pasti ada alasan. Orangtua juga tidak boleh memaksakan anaknya untuk menikah. Jangan pernah ikut campur masalah rumah tangga orang; jangan pernah menyarankan oranglain untuk bercerai karena hal itu akan berbalik kepada kita.
5. Dan menyerahkan warisan pada waktunya. Boleh membuat surat warisan tetapi jangan pernah membagi warisan sebelum meninggal.

Demikianlah arah Timur ini terlindung untuknya, dibuat aman dan terjamin.

Dalam 5 cara seorang istri harus diperlakukan sebagai ARAH BARAT oleh suaminya:

1. Dengan perhatian.

Walau lelah bekerja, suami harus tetap memberi perhatian kepada istri karena darimana lagi istri mendapat perhatian selain dari suaminya?

2. Dengan keramah-tamahan.

3. Dengan kesetiaan.

4. Dengan menyerahkan kekuasaan kepadanya.

5. Dengan memberikan barang-barang perhiasan kepadanya.

Dalam 5 cara ini sang istri membalas cinta suaminya sebagai arah barat:

1. Kewajiban-kewajibannya dilakukan dengan sebaik-baiknya.

2. Berlaku ramah-tamah kepada sanak keluarga dari kedua pihak.

3. Dengan kesetiaan.

4. Menjaga barang-barang yang ia bawa.

5. Pandai dan rajin mengurus segala pekerjaan rumah tangga.

Demikianlah arah Barat ini terlindung untuknya, dibuat aman dan terjamin.

Beberapa hal yang tabu / jangan dilakukan

× Jangan pernah membandingkan pasangan dengan mantan / saudara / teman / keluarga (syukuri apa yang kita miliki)

× Jangan mengharapkan sesuatu yang berlebihan dari pasangan anda

× Jangan kasar, marah, teriak, memaki, menyakiti pasangan anda

× Jangan melanggar sila

× Jangan malas / boros / jorok

× Jangan menunggu untuk berbuat baik / memaafkan

× Jangan menuduh

× Jangan berpikir pasangan bisa membaca pikiran kita

× Jangan sembarangan curhat dengan lawan jenis

Tips

✓ Saling menyayangi sewajarnya (misal: peluk & cium pasangan saat akan berangkat kerja)

✓ Saling berkomunikasi (ungkapkan apa yang kita suka dan tidak suka dengan bijak, tanpa menyerang pribadi, tidak merahasiakan apapun)

✓ Saling setia

✓ Saling perhatian (antar pasangan, antar orangtua dan anak)

✓ Saling percaya (tidak mencurigai 1 sama lain)

✓ Saling menerima apa adanya (tidak menuntut lebih)

✓ Saling menghargai (mengimbangi posisi suami / mengembangkan kepribadian)

✓ Saling pengertian

✓ Saling mendukung

✓ Saling menghormati

✓ Saling menjaga kebersihan badan

✓ Saling memaafkan (kita harus mengerti bahwa pasangan maupun anak-anak kita adalah orang-orang yang memiliki kesamaan karma dengan kita maka sepantasnya kita saling memaafkan kesalahan yang dilakukan. Pahami bahwa tidak ada yang sempurna)

✓ Saling merawat, baik kesehatan maupun harta benda

Pentingnya RILEKS dalam Kehidupan dan Meditasi, karena kalau kita tegang terus dalam kehidupan sehari-hari, dituntut ini-itu, stress maka akan menjadi penyakit. Bisa menjadi jantungan, darah tinggi, pendarahan, stroke.

Kita penting untuk rileks, santai, tenang, positif, menikmati kehidupan kita (biarpun hanya jalan-jalan ke mall tanpa belanja), pergi keluar ke alam bebas untuk menurunkan kadar stress, dan dengan meditasi.

Q&A

Q: Saat kita galau mudah sekali kita mengeluarkan kata-kata kasar. Bagaimana cara kita untuk segera menyadari sehingga kata-kata kasar tersebut tidak keluar saat kita berinteraksi dengan anak, istri dan orang-orang disekitar kita?

A: Itu sebabnya kenapa setiap pagi sangat penting untuk mengambil sila; dalam sila ke 4 itu bukan cuma menghindari kebohongan, tetapi juga kata-kata kasar, memecah belah, gosip. Jadi pada saat kita mau bicara, kita akan ingat bahwa kita telah mengambil sila. Kemudian tarik nafas sebentar, sudah rileks baru kita ngomong. Nafas ini dipakai untuk menenangkan. Coba untuk menarik nafas beberapa kali pada saat kita merasa kesal.

Sang Buddha mengajarkan :

**'Passambhayam kāya samkhāram assasissāmīti sikkhati,
Passambhayam kāya samkhāram passasissāmīti sikkhati'**

‘menarik nafas menenangkan (merilekskan) bentukan badan jasmani; menghembuskan nafas menenangkan (merilekskan) bentukan badan jasmani’

Yang dirilekskan adalah Otak yaitu selaput otak (Meninges) yang ada dibagian otak kanan dan otak kiri. Ketika Lobha Dosa Moha (tanha) muncul, selaput otak kita akan menegang.

Dalam 2 retreat meditasi dengan Bhante Vimalaramsi, Mom Brenda sudah bisa mengendalikan emosi. Sudah tidak mau marah lagi.

Jadi 1. Jaga sila; 2. Dengan Nafas; kita menggunakan nafas untuk menenangkan, merilekskan. Ini kita pakai dalam kehidupan kita sehari-hari juga di dalam meditasi untuk mengikis LDM kita.

Q: Bagaimana cara ‘Healing of the Mind and Body’??

A:

1. Memaafkan.

Apapun yang terjadi kepada kita, kita harus maafkan. Ketika kita dimarahi orang biasanya ego kita muncul karena emosi kita bermain. Saat itu juga langsung kita maafkan supaya tidak terbawa dalam pikiran dan badan kita.

2. Cinta kasih.

Penting melatih metta dari hati bukan sekedar ucapan semoga semua makhluk berbahagia. Metta adalah perasaan, Brahnavihara adalah perasaan.

Metta juga membuat wajah kita ceria dan cenderung lebih awet muda.

Q: Bagaimana menyamakan Goal dalam keluarga?

A: Dengan banyak berkomunikasi dengan keluarga, sehingga pasangan dan anak mengetahui dengan baik apa goal kita dan menyamakan arah untuk mencapai goal tersebut. Alih-alih untuk memberi kejutan, sebaiknya didiskusikan supaya tidak terjadi kesalahpahaman.

Semoga Bermanfaat.

Dirangkum oleh: Lij Lij