

Puja Bakti Umum
Minggu, 27 Januari 2019
Vihara Sasana Subhasita
Sharing Dhamma : **YM. Bhante Abhayanando Thera**
Tema Dhamma : ***Menjadi Mulia dengan Mengalahkan Diri Sendiri***

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (3x)

"Sesungguhnya mereka yang dapat mengalahkan dirinya sendiri, memiliki sifat yang mulia."

Dapat berkumpul melaksanakan puja bakti merupakan kebaikan bagi kita. Hadir di Vihara membutuhkan keyakinan. Dengan adanya keyakinan maka apa yang kita niatkan dapat terwujud dan tercapai.

Tanpa keyakinan akan sulit untuk mewujudkan niat. Jika kita ke Vihara tanpa keyakinan maka akan menjadikan beban & keraguan untuk melangkah, keraguan untuk melakukan niat baik tersebut.

Oleh karena itu, hal pertama yang sangat penting adalah **Saddha**.

Mengapa **Saddha** menjadi penting?

Saddha sangat penting untuk ditumbuhkan dalam kehidupan kita agar kita memiliki kemantapan hati saat melakukan segala sesuatu dalam kehidupan kita.

Pada saat kita melakukan aktifitas kebajikan lainnya terkadang belum dilakukan dengan sepenuh hati.

Maksudnya belum sepenuh hati adalah belum sampai pada ketulusan / keikhlasan.

Misalkan ketika kita melakukan puja bakti di Vihara, terkadang hanya jasmani kita yang berada di ruang Dhammasala sedangkan pikiran kita 'mengembara' kemana-mana.

Hal ini terjadi karena kita belum sepenuh hati melakukan puja, sehingga pada akhirnya ketika kita selesai di Vihara tidak membawa apa-apa dan pulang ke rumah tanpa rasa bahagia akibat selama dalam Dhammasala banyak pikiran-pikiran yang membebani.

Pada akhirnya tidak membawa sesuatu yang positif dalam kehidupan ini.

Memang membutuhkan waktu & proses untuk menuju ketulusan. Dan awal yang mendasar adalah **Saddha** keyakinan yang kuat untuk menghilangkan keragu-raguan sehingga ketulusan / keikhlasan muncul disetiap aktifitas yang kita lakukan.

Saat kita membaca Paritta bukan hanya buka mulut tapi juga penuh penghayatan sehingga perasaan kita, orang lain maupun makhluk lain yang ikut mendengarkan dapat merasa bahagia dan damai.

Saddha keyakinan yang kuat dan penuh penghayatan juga dibutuhkan dalam meditasi.

Kebanyakan puja bakti di Vihara hanya menjadikan 'meditasi' sebagai kebiasaan saja untuk melengkapi puja bakti. Padahal **meditasi merupakan kebutuhan batin**. Sebelum mulai ber-meditasi, hendaknya pemimpin puja bakti memberikan arahan kepada umat meliputi sikap duduk meditasi, objek meditasi, dan apa saja yang akan dilakukan dalam sesi meditasi, sehingga bagi umat yang masih baru mengenal meditasi dapat melakukannya tanpa kebingungan.

Meditasi merupakan bagian Dhamma yang penting untuk dilakukan.

Saddha mengawali langkah penting kita agar saat kita melakukan segala sesuatu tanpa keraguan dan dengan sepenuh hati sehingga praktek Dhamma menjadi maksimal dan mantap.

4 Dhamma yang membuat kita memiliki sikap mental siap menghadapi kehidupan yang penuh dengan ego diri sendiri dan keserakahan tanpa kendali; menuju kehidupan keluarga yang harmonis, damai bahagia dan menjadi manusia berkualitas dalam bermasyarakat:

1. Sacca : kebenaran

Kebenaran atau pembenaran??

Terkadang kita menggunakan pembenaran padahal **kebenaran** adalah menjadi faktor penting.

Pembenaran tidak berpijak pada data / kebenaran. Memang terkadang tidak mudah bagi kita untuk mengatakan kebenaran.

Dengan berpijak pada kebenaran maka kita akan melakukan hal positif, tidak semaunya mengikuti hawa nafsu keserakahan, kebencian, dan delusi.

Hoaks berkembang di masyarakat karena tidak berpijak pada kebenaran, hanya menuruti nafsu keinginan.

Dalam rumah tangga jika kebenaran hilang maka akan terjadi konflik.

Benar menurut kita, belum tentu benar menurut Dhamma.

Pijakan kebenaran kita adalah **Dhamma**.

Dhamma menjadi tolak ukur (apakah yang kita lakukan membuat diri kita, orang / makhluk lain bahagia, apakah yang kita lakukan baik dan bermanfaat) untuk menuju hidup harmonis dan damai.

2. Dama : adaptasi / mampu menyesuaikan diri

Kemanapun kita pergi hendaknya dapat beradaptasi dengan lingkungan. Tidak hanya selalu ingin dalam posisi yang nyaman. Selalu dapat berpikir positif dalam situasi dan kondisi apapun.

Untuk mempunyai Dama tidaklah mudah.

Misalkan pada saat Dhammayatra-perjalanan Dhamma; bertemu dengan kondisi / tempat yang tidak sesuai ekspektasi, seseorang yang tidak bisa beradaptasi akan komplain dan tidak bisa bersyukur sehingga makna Dhammayatra yang sesungguhnya menjadi hilang.

Dhammayatra bukanlah untuk bersenang-senang melainkan untuk merenungkan perjalanan Dhamma dari Guru Agung kita sehingga membuat kita mampu bersyukur atas kesempatan lebih dekat mengenal Dhamma.

3. Khanti : kesabaran

Kesabaran ada batasnya?? Tidak!!

Kita sendirilah yang membatasi.

Kesabaran itu sebenarnya adalah latihan. Kesabaran itu adalah latihan yang tinggi. Gurunya adalah kehidupan ini; proses kehidupan inilah guru sejati kehidupan kita.

Kesabaran adalah kunci untuk sukses. Dengan kesabaran memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Meditasi membutuhkan kesabaran. Kesabaran menjadi faktor penting kehidupan, kemungkinan sukses menjadi lebih besar.

Ketika kita bertemu orang yang menjengkelkan, sebenarnya orang tersebutlah guru kesabaran kita.

Hendaknya kita tidak putus asa atas segala sesuatu yang dihadapi karena hal itu adalah proses pelatihan.

Kesabaran kita menjadi berkembang semakin kuat seiring proses pelatihan.

Maka **berlatih-lah!** ; Tidak mudah patah arang ; tidak mudah putus asa.

Senantiasa melatih kesabaran.

4. Caga : kemurahan hati

Tidak sekedar memberi materi kepada orang lain, tapi juga melepaskan keserakahan, kebencian, dan delusi.

Bukan untuk dipuji / dihormati, bukan untuk dilihat banyak orang; melainkan untuk meringankan penderitaan orang / makhluk lain, termasuk mendengarkan keluhan orang lain. Berbuat baik tanpa memandang status, kelompok, etnis, agama, dan sebagainya. Tidak memandang siapa; ikhlas dan tanpa penyesalan.

4 Dhamma ini diperlukan agar dapat menghadapi hidup dengan pikiran positif, bersikap baik pada kehidupan, berpijak pada kebenaran sehingga hidup kita akan menjadi aman dan nyaman, mampu bersyukur, tangguh dan kuat menghadapi hidup dengan bijak tanpa patah semangat.

Untuk praktek 4 Dhamma ini, kita harus dapat mengalahkan diri sendiri.

Kalahkan ego, keserakahan, kebencian, delusi dan selalu berpijak pada kebenaran.

Memang butuh waktu & proses; tapi yang penting adalah punya **KEMAUAN** untuk praktek, bukan hanya belajar teori saja.

Tidak berguna hanya hafal teori tetapi tidak pernah praktek.

Kalahkanlah diri sendiri dengan 4 Dhamma diawali Saddha-keyakinan dan kemauan untuk berusaha.

Demikian pengulangan Dhammadesana yang disampaikan YM. Bhante Abhayanando Thera.

Mohon maaf jika ada kesalahan pendengaran dan pemahaman.

Semoga bermanfaat bagi kita semua.

Dan semoga dengan pengetahuan dan praktek Dhamma yang kita miliki mengkondisikan kita untuk merealisasi Nibbāna.

Sādhu, sādhu, sādhu.