

Minggu, 07 October 2018

Dhammadesana :

**Rm. Toni Yoyo & Nancy Marduli**

Tema Dhamma :

**" Unleash The Real You "**

*Unleash The Real You*

Mengeluarkan diri kita yang sesungguhnya

Diri yang sesungguhnya menunjuk kepada hal yang terbaik dan maksimal dalam diri kita sendiri.

Bak 'superhero' yang dapat ber-alih rupa secepat kilat; jika kita 'membuka baju' luar kita maka kita akan menemukan 'superhero' yang sesungguhnya di dalam diri kita sendiri dengan potensi luar biasa yang jika dimunculkan akan mengubah hidup kita menjadi lebih baik sehingga kita tidak akan menyesalinya.

Setiap orang membawa benih kebaikan dan kesempurnaan.

Diibaratkan benih kacang hijau yang ditumbuhkan dengan baik maka akan menghasilkan butiran kacang hijau yang baik pula; demikian halnya dengan manusia jika ditumbuhkan dan dikondisikan dengan baik maka akan menjadi manusia yang baik.

Mencontoh Guru Agung kita yang telah bertekad untuk menjadi Buddha sejak terlahir sebagai pertapa Sumedha pada zaman Buddha Dipankara.

Pertapa Sumedha bertekad menjadi seorang Buddha di hadapan Buddha ke-4 (Dipankara) dan betul-betul menjadi Buddha ke-28 (Gotama). Dalam jarak 92 kalpa tersebut kelahiran berulang berjuang menyempurnakan parami hingga pada kelahiran terakhir menjadi Sammasambuddha.

--> *92 kalpa adalah dari Buddha ke-21 (Pussa) ke Buddha ke-28 (Gotama).*

--> *1 kalpa adalah waktu dari awal bumi terbentuk sampai pada kehancurannya.*

Berbagai jenis bunga yang berbeda-beda, apapun jenisnya pada saat mekar sempurna akan membawa keindahan; demikian halnya dengan manusia bagaimanapun latar belakangnya hendaknya dapat 'mekar sempurna' dengan memaksimalkan potensi diri yang dimilikinya.

Ibarat 'Kuda' - seberat apapun beban yang ditanggungnya; seberat apapun medan yang dilaluinya, sejauh apapun jarak yang harus ditempuhnya; sang kuda akan tetap berlari dengan kekuatan yang dimiliki dan dengan semangat untuk mencapai tujuan.

Bagaimana cara memaksimalkan potensi diri??

Adalah dengan Daya Upaya dan Konsentrasi Benar untuk :

### **1. Mencegah kebiasaan buruk**

Rajin mengikuti kebaktian, diskusi, training sebenarnya kita memasukkan hal-hal yang baik, yang benar, yang bermanfaat ke dalam diri kita untuk mencegah hal-hal yang buruk / negatif.

### **2. Menghentikan kebiasaan buruk**

Ibarat mencabut rumput liar / gulma yang tumbuh, demikianlah kita mengurangi / menghilangkan kebiasaan buruk kita.

### **3. Munculkan kebiasaan baik**

Semakin banyak kita belajar Dhamma tidak hanya sekedar tau, hendaknya Dhamma di praktekkan. Munculkanlah hal-hal baik yang ada di dalam diri kita.

### **4. Tingkatkan kebiasaan baik**

Seperti menyirami tanaman; kebiasaan baik yang kita miliki hendaknya juga 'disirami' supaya semakin bertumbuh.

Datang dan hadir pada kebaktian berarti kita telah melakukan beberapa kebajikan sekaligus maka lakukanlah terus menerus dan tambahkanlah kebajikan yang ada dalam diri kita dan menjadi 'istimewa'.

### **Kisah Hidup - Cici Nancy Marduli**

Latar belakang kehidupan keluarga yang keras; cara orangtua mendidik anak dengan kekerasan yang kerap kali menghadihkan anak dengan 'tato rotan' dan 'kurungan wc' sebagai hukuman atas perilaku anak yang dianggap salah / bertentangan dengan perintah orangtua; ditambah efek dari banyak menonton film horor membuatnya mencoba untuk 2x bunuh diri.

Peristiwa seorang gadis (tetangganya) cantik, baik, disukai banyak orang tetapi berakhir dengan bunuh diri; membuatnya menghentikan niatnya untuk bunuh diri.

Peristiwa itu menyadarkannya bahwa 'mati' tidaklah menyelesaikan masalah.

Peristiwa itu memacu dirinya untuk cepat tumbuh dewasa, bekerja dan menikah supaya bisa cepat keluar dari 'rumah'.

Secara tidak sadar, hal ini semakin mempertebal egonya; membuatnya semakin keras dan kurang ajar kepada orangtuanya; dan membuatnya merasa bahwa 'Yang Maha Adil, Maha Kuasa, Maha Mengetahui' itu tidak ada; mengapa menderita, dimana malaikat pelindung? Mengapa ada perbedaan sehingga memunculkan perselisihan? Apakah berdoa kepada Deva di klenteng akan terkabul?

Semua hal yang dilaluinya membentuknya menjadi 'seorang atheis'; menjadikan dirinya sebagai Tuhan bagi dirinya sendiri.

Ketika menikah dengan pilihannya sendiri ternyata merasa bahwa pasangan yang dipilihnya tersebut tidak sesuai harapannya. Ketika punya anak, perlakuan yang dulu kerap diterimanya dari sang mama ternyata juga diperlakukan kepada anaknya.

Hal ini membuat dirinya sadar bahwa itu tidak benar dan harus dihentikan. Menyadarkan keinginan untuk mencari kebahagiaan.

Dalam perjalanannya menemukan 'kebahagiaan' sampai saatnya ketika buah karma baiknya mempertemukannya dengan kolega keluarga yang telah dikenal lama 'Kokoh'.

Perilaku kokoh tersebut yang terlihat sabar, murah hati dan penuh kebahagiaan; membuatnya memberanikan diri untuk curhat dan pada akhirnya bertanya bagaimana 'kokoh' bisa baik dalam banyak hal; apa agama Kokoh??

Si Kokoh menjawab: BUDDHA!

Memang apa yang diajarkan di Agama Buddha?

Si Kokoh kembali menjawab: EHIPASSIKO.

Singkat namun begitu mengenai bahwa semua itu karena "Ehipassiko" datang, lihat dan buktikanlah sendiri. Karena Ehipassiko itulah, mulai datang ke Vihara Dhamma Ratna yang pada saat itu masih dalam kondisi yang sangat sederhana sehingga sempat muncul pikiran-pikiran tidak nyaman; namun dengan tekad yang bulat tetap mengikuti kebaktian. Pada saat membaca arti dari salah satu Paritta Suci yaitu Pancasila dimana dari semua sila yang dibacakan adalah kata 'aku bertekad melatih diri...' adalah kata-kata yang menyadarkannya bahwa segala sesuatu adalah tergantung pada diri sendiri.

'Aku bertekad melatih diri..' menunjukkan kuasa ada pada diri sendiri bukan terletak pada orang lain / kekuatan lain.

Keberhasilan / kegagalan adalah berawal dari tekad sendiri.

Itulah yang membuatnya memilih Agama Buddha sebagai jalan hidupnya sampai sekarang. Dalam prakteknya selalu menyempatkan diri mengikuti retreat meditasi di Balerejo dibawah bimbingan YM Bhante Uttamo Mahathera.

Dalam Buddha Dhamma, Ci Nancy menemukan kebahagiaan dan berhasil menjadi NANCY yang sesungguhnya.

***I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work.***

*Thomas Alva Edison*

"Saya tidak gagal. Saya hanya menemukan 10 ribu cara tidak berhasil."

**Ehipassiko**; apapun yang kita lewati dalam hidup adalah yang membentuk kita menjadi hari ini.

Berusaha mencari jalan ketika dalam masalah dengan cara belajar dan merubah diri sendiri bukan merubah orang lain.

Tidak menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang terjadi karena tanpa kesalahan maka kita tidak akan tau kalau hal itu salah.

Bagaimanapun orang tua secara umum menginginkan yang terbaik untuk anak-anaknya tetapi caranya saja yang berbeda-beda.

Tidak ada sekolah yang mengajarkan bagaimana menjadi orang tua; semua melalui proses *trial & error*; jangan sampai kita membenci / menolak / menelantarkan orang tua kita; karena orang tua kita adalah Deva Brahma di rumah yang mengembangkan metta, karuna, mudita kepada kita anak-anaknya.

Di zaman Sang Buddha, banyak yang dapat mencapai tingkat kesucian; tidak hanya kaum bangsawan tetapi juga orang biasa, bahkan orang jahat sekalipun (kisah Angulimala) bisa mencapai tingkat kesucian Arahata. Maka dari itu yang terpenting adalah praktek Dhamma.

Bunga teratai hidup di rawa / air kotor sekalipun; tetap dapat hidup dan tumbuh mekar menebar keindahannya.

Tidak peduli darimana kita memulai; tidak peduli keburukan yang telah dilakukan; jangan dipanggul menjadi beban, yang lalu biarlah berlalu; yang terpenting adalah dimana kita akan mengakhiri.

Manfaatkanlah sisa kehidupan kita dengan baik.

Benih tidak akan menjadi apa-apa jika tidak dikondisikan dengan benar.

Kewajiban dan hak kita untuk mengusahakan hidup kita dengan baik.

Dari 1 buku yang sama akan menghasilkan gambaran yang berbeda-beda; jangan biarkan orang lain mengambarkannya untuk kita; kita sendirilah yang paling tau bagaimana diri kita sesungguhnya.

Orang Bijaksana adalah orang yang mengetahui yang baik-yang tidak baik; yang benar-yang tidak benar, yang pantas-yang tidak pantas, yang bermanfaat-yang tidak bermanfaat; melakukan yang baik, benar, pantas dan bermanfaat; serta mencegah / menghindari yang tidak baik, tidak benar, tidak pantas, dan tidak bermanfaat.

Kesimpulan :

### **Unleash The Real You**

1. Setiap orang membawa BENIH KEBAIKAN dan KESEMPURNAAN
2. Perlu KEKUATAN dan SEMANGAT besar
3. Tidak peduli DARI MANA MEMULAI yang terpenting DIMANA MENGAKHIRI
4. KEWAJIBAN dan HAK setiap orang
5. Kebiasaan buruk : CEGAH yang BELUM MUNCUL, HENTIKAN yang SUDAH MUNCUL
6. Kebiasaan BAIK : MUNCULKAN yang BELUM MUNCUL, TINGKATKAN yang SUDAH MUNCUL

Q/A:

Bagaimana memotivasi orang yang dalam kondisi depresi dan ingin bunuh diri?

Cobalah memberikan pendekatan melalui cerita / kisah orang yang pernah mencoba untuk bunuh diri; jangan pernah memberikan ceramah yang bersifat mengurui.

Sedikit tambahan yang saya dengar dari kelas Abhidhamma terkait dengan 'bunuh diri':

Jika seorang manusia melakukan bunuh diri pada kehidupannya saat ini maka pada kehidupan-kehidupan selanjutnya dia akan cenderung melakukan bunuh diri lagi.

Betapa mengerikan!!!