

Minggu, 09 September 2018

Dhammadesana :

Upc. Wahyuni Lo. SE. MBA

Tema Dhamma :

* " 5 Kekuatan Dhamma Zaman Now " _ *

Zaman now; ditandai dengan penggunaan internet yang sedemikian luas. Hasil survei 2016 menunjukkan 51,8% (+/-133Juta orang) penduduk Indonesia adalah pengguna internet aktif; dimana 65% nya adalah di pulau Jawa.

Penggunaan internet telah membawa kehidupan nyata masuk kedalam kehidupan maya. Mulai dari sektor ekonomi dengan menjamurnya berbagai bisnis online sampai pada penggunaan media sosial (medsos) yang telah banyak mengubah pola hidup manusia. Kehadiran gadget yang memfasilitasi kemudahan manusia dalam menggunakan internet membuat manusia begitu 'melekat'; menjadikan tiada hari tanpa gadget.

Ke-melekat-an pada gadget menjadi ancaman ekstensial manusia diantaranya:

1. Gangguan Kesehatan

Yaitu gangguan pada penglihatan (pandangan kabur), gangguan pendengaran, mudah sakit kepala, kelainan postur tubuh (karena sering menunduk / membungkuk), menurunnya daya konsentrasi, kecanduan, rusaknya jaringan otak akibat radiasi, insomnia, menurunnya tingkat kepedulian sosial.

2. Degradasi Moral

Yaitu menurunnya tingkat keyakinan (Saddha), menipisnya kejujuran, tidak berpikir jauh ke depan, rendah disiplin, produktivitas menurun, dan temperamen meningkat.

Trend gaya hidup mempengaruhi emosi memicu timbulnya berbagai penyakit.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan emosi dengan sakit:

1. Marah selama 5 menit membuat imun tubuh mengalami depresi selama 6 jam.

2. Dendam dan menyimpan kepahitan membuat imun tubuh kita menjadi mati.

Dari situlah bermula segala penyakit seperti stress, kolesterol, hipertensi, serangan jantung, rematik, arthritis (radang sendi), stroke atau pendarahan / penyumbatan pembuluh darah.

3. Stress yang berlarut membuat kita mengalami gangguan pencernaan.

4. Mudah khawatir membuat kita rentan terhadap nyeri punggung.

5. Mudah tersinggung membuat kita cenderung terkena penyakit insomnia (sulit tidur).

6. Kebingungan / gundah membuat kita rentan terhadap gangguan tulang belakang bagian bawah.

7. Ketakutan berlebihan membuat kita rentan terhadap penyakit ginjal.

8. Mudah berpikir negatif membuat rentan pada penyakit dyspepsia (maag).

9. Mudah emosi / pemarah membuat kita rentan pada penyakit hepatitis (hati).

Hasil penelitian juga mengatakan bahwa cara mudah untuk hidup sehat adalah dengan meng-kondisi-kan hati kita selalu senang dan gembira.

Dalam Atta Vagga 163 dikatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan mudah untuk melakukan hal-hal buruk dan tidak bermanfaat, namun sungguh sulit untuk melakukan hal-hal baik dan bermanfaat bagi diri sendiri.

Sebagai murid Sang Buddha hendaknya kita menggunakan kekuatan Dhamma yang telah kita pelajari dan kita yakini sebagai pedoman dalam menghadapi segala persoalan kehidupan yang banyak menguras emosi yaitu dengan mengembangkan Pancabala :

1. *Saddha Bala* - Kekuatan Keyakinan

Keyakinan kepada Tiratana (3 Mustika: Buddha, Dhamma, Sangha) menjadi pilar kekuatan awal untuk 4 kekuatan lainnya.

Dengan meneladani 'Kebijaksanaan' Sang Buddha (dalam Majjhima Nikaya 113, Anupada Vagga, Sappurisa Sutta - Manusia Sejati): Dhammanuta, Anathanuta, Attanuta, Mattanuta, Kalannuta, Parisannuta, Puggala Paropannuta.

2. *Viriya Bala* - Kekuatan Semangat

Semangat untuk melakukan kebajikan dan hal-hal positif dan bermanfaat.

Semangat menjalani hidup sesuai Dhamma, mengikis yang tidak baik, miliki hati dan pikiran yang positif.

3. *Sati Bala* - Kekuatan Kesadaran/Perhatian

Sati Sampajanna:

- falsafah kehidupan
- pola hidup sehari-hari
- makanan & minuman yang dikonsumsi

4. *Samadhi Bala* - Kekuatan Konsentrasi

Mengarah kepada Bhavana / Meditasi.

Selalu melatih konsentrasi untuk memupuk kesadaran. Dan mengikis 5 rintangan mental / Panca Nivarana:

- Kamacchanda : nafsu indriya
- Byapada : keinginan jahat
- Thina-Middha : kemalasan - mengantuk
- Uddhacca-Kukkucca : kegelisahan - penyesalan
- Vicikiccha : keragu-raguan

5. *Panna Bala* - Kekuatan Kebijaksanaan

Kebijaksanaan akan timbul jika ada ke-empat kekuatan sebelumnya, namun ke-empat kekuatan sebelumnya akan dapat diwujudkan jika diimbangi dengan kekuatan kebijaksanaan.

Demikian yang dapat saya ulang. Mohon maaf jika ada kesalahan pendengaran dan pemahaman. Semoga bermanfaat bagi kita semua untuk dapat selalu mempraktekkan Dhamma dalam kehidupan kita sehari-hari.

-Semoga Dhamma Lestari-

-Sādhu...Sādhu...Sādhu-