

Puja Bakti Umum  
Minggu, 17 Maret 2019  
Vihara Sasana Subhasita  
Sharing Dhamma: **Bp. Herjandi Wijaya**  
Tema Dhamma: **Change Your Mind Change Your Health**

Pembicara kali ini adalah seorang praktisi Family Hypnotherapist yang selama 6 tahun terakhir ini banyak diundang untuk sharing di Vihara-Vihara. Juga berprofesi sebagai Dosen di beberapa Universitas.

Family Hypnotherapy adalah suatu terapi untuk mengatasi masalah emosi dan pikiran dengan tehnik hypnosis. Ketika kita mendengar kata hypnosis sering mengaitkannya dengan magic atau sesuatu yang aneh-aneh; padahal sebenarnya hipnosis adalah murni kekuatan pikiran.

Apa yang diajarkan dalam ilmu hypnosis semuanya ada di dalam ajaran Agama Buddha bahkan sangat mendalam di jelaskan dalam Abhidhamma.

Dan ilmu ini sangatlah bermanfaat untuk kesehatan mental kita. Ada keterkaitan antara pikiran dan kesehatan kita.

Seperti yang diajarkan Sang Budhha dalam syair Dhammapada 1 bahwa:

“Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu,  
Pikiran adalah pemimpin, Pikiran adalah pembentuk.  
Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat,  
Maka penderitaan akan mengikutinya.  
Bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya.”

Semua diawali oleh pikiran. Pikiran akan mempengaruhi ucapan kita dan ucapan kita akan mempengaruhi tindakan kita. Jika kita berbuat dengan pikiran negatif maka penderitaan akan kita peroleh, sebaliknya jika kita berbuat dengan pikiran positif maka kebahagiaan yang akan kita peroleh.

Definisi pikiran negatif ini bukan memikirkan sesuatu yang kotor, jorok, kasar, tidak sopan; tetapi sering tanpa kita sadari kita memikirkan sesuatu yang membuat kita tidak bahagia, menderita, membuat kita sedih.

Contoh : kita sering merasa Bete dengan rutinitas keseharian sehingga membuat kita tidak bersemangat untuk beraktifitas. Pikiran-pikiran negatif bermunculan mengisi hari-hari kita. Kita sering men-doktrin pikiran kita dengan hal-hal negatif.

Sebagai orang tua juga kadang tanpa disadari juga men-doktrin anak-anaknya dengan kata-kata yang negatif (misal: koq soal segampang ini ga bisa??) ; hal ini tanpa disadari telah men-doktrin anaknya bahwa dirinya bodoh. Dan ini sangat berbahaya. Atau kadang kita merasa minder untuk bertemu kerabat yang kaya sehingga sering mengatakan: “malu aah, kita kan orang susah..” ;  
Atau ketika sakit, kita mengatakan: “percuma ke dokter, ga sembuh juga..”

Masalahnya adalah pikiran negatif kita. Sekarang ini banyak yang menderita psychosomatic yaitu orang yang sakit secara fisik tetapi karena faktor pikiran. Bahkan dikatakan 80% - 90% penyakit adalah disebabkan karena masalah pikiran.

Ketika fisik kita dinyatakan sehat oleh dokter tetapi tetap merasa sakit maka dapat dikatakan bahwa pikiran kitalah yang mengalami gangguan stress dan ketika itu terjadi maka hanya diri kitalah yang dapat mengobati.

Kita sebagai umat Buddha sangat tertolong dengan meditasi. Tapi masalahnya, sebagian dari umat Buddha tidak yakin dengan manfaat meditasi. Padahal meditasi GRATIS loh.. dan meditasi sangatlah bermanfaat salah satunya untuk kesehatan.

Bagaimana kita bisa menolak pikiran negatif kita sendiri? Pikiran dapat menjadi sumber kebahagiaan dan sumber penderitaan juga; sumber kesehatan, dan sumber penyakit juga. Salah satu yang membuat kita menderita adalah kita hidup di saat ini tetapi pikiran kita di masa lalu. Secara fisik di saat ini tetapi pikiran di masa lalu atau di masa

depan. Banyak orang yang masih 'hidup' di masa lalu yang sudah lewat; banyak juga orang yang 'hidup' dimasa dengan yang penuh dengan ketidakpastian. Berandai-andai seolah sesuatu akan terjadi sesuai pemikiran-nya.

Kita tidak perlu takut akan masa depan selama kita selalu berbuat kebaikan. Setiap peristiwa yang kita alami pada dasarnya adalah NETRAL; maksudnya baik tidak-buruk juga tidak, menderita tidak – bahagia juga tidak; biasa-biasa saja. Semua hal itu bisa menjadi bahagia atau menjadi menderita ; menjadi positif atau menjadi negatif sampai kita sendiri yang memberi makna.

Bagaimana kita dapat memberi makna itu bahagia – itu menderita; ini negatif – ini positif; adalah berdasarkan program pikiran yang kita terima dari sejak kita kecil bahkan sejak dalam kandungan sampai peristiwa itu kita alami. Jadi kalau sejak kecil kita sudah 'diprogram' tentang suatu keadaan 'A' bahwa itu adalah negatif dan itu adalah penderitaan. Maka ketika kita mengalami keadaan 'A' maka kita akan menyetujui bahwa itu adalah negatif dan menjadi penderitaan bagi kita. Sebaliknya jika sejak kecil kita di-program bahwa keadaan 'A' itu adalah positif maka ketika kita alami akan menjadi hal positif bagi kita dan menjadi kebahagiaan bagi kita.

Siapa yang 'mem-program'?? orang tua, lingkungan, guru, pergaulan.

Dicontohkan sekelompok orang 'X' ingin pergi berjalan-jalan ke air terjun; di tengah perjalanan tiba-tiba muncul ular; maka reaksi kebanyakan orang adalah: menjerit, ketakutan, ada yang heboh, menghindari, dan lain sebagainya.

Pertanyaannya: kenapa menghindari? kenapa takut? Karena sejak kecil sudah di-sugesti oleh orang tua nya, kakek-nenek nya, dan lingkungannya untuk hati-hati dengan ular, ular itu berbahaya; dan sugesti itu telah masuk ke dalam program pikiran / sistem kepercayaan. Begitu ketemu ular maka itu adalah peristiwa negatif. Dan tindakan menjerit, ketakutan, menghindari adalah tindakan yang benar menurut kelompok tersebut.

Tetapi jika ada kelompok lain 'Y' yang juga bertemu ular tersebut tetapi tetap dapat melanjutkan perjalanan tanpa panik. Koq berani ya?? Kelompok 'X' yang ketakutan akan menganggap bahwa kelompok 'Y' itu belagu dan cari mati.

Artinya apa?? Tindakan orang dalam kelompok 'Y' yang tetap berjalan, menurut pola pikir kelompok 'X' adalah salah. Yang benar adalah menghindari. Kelompok 'X' sudah ter-sugesti sejak kecil.

Kelompok 'Y' juga sudah memiliki program pikiran yang berbeda yaitu bahwa kita tidak perlu merasa takut kepada siapapun, jika mau takut maka takutlah pada Sang Pencipta; jika kita tidak menyakiti makhluk lain maka makhluk tersebutpun tidak akan menyakiti kita.

Beda lagi dengan pola pikir seseorang diantara mereka katakanlah si-Z dimana berprofesi sebagai tukang masak. Ketika melihat ular justru si-Z merasa senang karena melihat bahan untuk masakannya ☺

Dari kejadian yang sama tetapi dengan pola pikir yang berbeda maka memberikan hasil yang berbeda.

Kita tidak dapat merubah keadaan, tetapi kita dapat merubah tindakan kita.

Tanpa kita sadari kita sering mem-program orang-orang disekitar kita, anak-anak kita dengan hal-hal yang negatif yang dapat mengakibatkan trauma / phobia.

Banyak orang yang psychosomatic karena pikirannya sendiri. Ketakutan akan kematian, kekhawatiran akan kehidupan, menciptakan sendiri pikiran-pikiran negatif adalah penyebab dari berbagai penyakit.

Kita dapat menggunakan kekuatan pikiran kita sendiri untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan kita. Pertama kita harus percaya dengan kemampuan pikiran kita sendiri, percaya dengan karma kita sendiri. Apapun yang kita pikirkan, kalau kita mempercayainya 100% maka dapat diwujudkan kalau karma mendukung.

Percaya tidak dengan manfaat meditasi? Percayakah pada Dhammapada 1? Masih banyak umat Buddha yang masih ragu-ragu dengan keyakinannya.

Jauhkanlah diri dari pikiran-pikiran negatif, kata-kata negatif, dan kalimat-kalimat negatif.

Dirangkum oleh: Lij Lij