

Puja Bakti Umum
Minggu, 13 Januari 2019
Vihara Sasana Subhasita
Sharing Dhamma : **Rm. Suhendri**
Tema Dhamma : **Mengenal Diri Sendiri Untuk Hidup Bahagia**

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (3x)

Apa yang dicari oleh manusia??

KEBAHAGIAAN

Mengapa manusia tidak bahagia??

1. Ada "**sesuatu**" yang membuat tidak bahagia
Diantaranya: berkumpul dengan orang yang tidak disukai, berpisah dengan orang yang dicintai, kehilangan yang dimiliki, dan lain sebagainya.
 2. Sesuatu itu "**INGIN**" dipenuhi
 3. Ingin itu **BUKAN CUMA 1**
 4. Ada 2, 3, 4, 5 bahkan **LEBIH**
 5. Keinginannya **KEBANYAKAN**
- Manusia cenderung terus menerus menginginkan ini dan itu.

Apalagi sebab tidak bahagia??

1. Bahagia menggunakan syarat dan ketentuan

Pola pikir yang terbentuk adalah bahwa 'Saya akan bahagia jika

Apakah benar bahagia akan didapat jika syarat terpenuhi??

2. Bahagia itu ada di luar

Kita menganggap bahwa kebahagiaan kita itu ada pada suami, ada pada anak, ada pada saat kita berada di puncak atau disuatu tempat.

Benarkah demikian??

Hal penting yang dapat kita pelajari dari pendaki gunung. Apakah para pendaki gunung merasa bahagia ketika sampai di puncak gunung??

Bukan; kebahagiaan para pendaki gunung adalah ketika menapaki kaki gunung selangkah demi selangkah; berjuang dengan semangat yang pantang menyerah. Disitulah kebahagiaan yang sesungguhnya.

Terkadang ada saat ingin makan / refreshing di luar rumah bukanlah berarti bahwa bahagia itu ada di luar rumah.

3. Bahagia itu diberikan, bukan dibuat

Istri mengharap suaminya memberi kebahagiaan. Orangtua mengharap kunjungan anaknya.

Kebahagiaan datang ketika kita memberi kebahagiaan kepada orang lain; tetapi ketika kita menuntut kebahagiaan sesungguhnya penderitaan itu dimulai.

4. Bahagia itu dibandingkan

'Saya akan bahagia kalau saya memiliki yang seperti punya dia...'

Ketika kita mulai membandingkan apa yang kita miliki maka kita tidak akan bahagia.

Membandingkan hanya akan memunculkan 'Akusala Citta' (kesadaran yang tidak baik) berupa Lobha (keserakahan), Dosa (kebencian) dan Moha (delusi/hayalan).

Sebagai umat Buddha, kita datang ke Vihara melakukan Puja Bakti juga belajar Dhamma hendaknya diiringi dengan perubahan pikiran, ucapan dan perbuatan yang menjadi lebih baik; berdana belajar melepas kemelekatan dan keinginan.

Dengan datang ke Vihara setidaknya kita telah berusaha untuk membersihkan batin dari kekotoran walau tidak dapat bersih sekaligus, perlahan-lahan kita belajar berpegang pada Dhamma untuk menyelesaikan masalah kehidupan.

Ven. Siripanno, seorang pewaris orang terkaya ke-2 di Asia Tenggara memilih menjadi Bhikkhu daripada hidup dalam kekayaan; karena hal yang paling berharga yang bisa dilakukan dalam hidup adalah membuat pikiran menjadi damai; dan ia menemukan hal itu di dalam kesederhanaan hidup seorang Bhikkhu.

Semakin banyak yang kita dimiliki maka semakin banyak resiko kita mengalami penderitaan.

Salah satu pintu masuk untuk bahagia adalah dengan mengenal diri sendiri.
Sulitkah mengenal diri sendiri?

Fenomena umum:

1. Mudah menilai orang lain

Kita lebih mudah menilai orang lain, sibuk 'ngomongin' orang daripada melihat ke dalam diri kita sendiri.

2. Tidak mau diperlakukan buruk, namun sering berlaku buruk

Menuntut orang untuk berlaku baik tetapi kita sering berlaku seenaknya.

3. Banyak membahas orang lain, namun lupa introspeksi diri sendiri

Cara mengenali diri sendiri:

1. Mengenali keinginan diri sendiri

Apakah keinginan kita itu baik, apakah bermanfaat, dan bukan sesuatu yang buruk

2. Bisa membedakan kebutuhan dengan keinginan

Kebutuhan adalah sesuatu yang tidak bisa ditunda; sedangkan keinginan adalah sesuatu yang boleh ada boleh tidak.

Hiduplah sesuai kebutuhan bukan sesuai keinginan, karena keinginan akan banyak menghabiskan energi.

3. Mengetahui 2 jenis keinginan: baik dan buruk.

Keinginan baik sekalipun harus disaring, apalagi keinginan buruk jangan sampai menimbulkan 'dosa mula citta' (kesadaran tidak baik yang berakar pada kebencian)

4. Keinginan sesuai kemampuan

Keinginan hendaknya disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki. Jangan memaksakan keinginan sehingga pada akhirnya menimbulkan penderitaan.

Dampak keinginan:

1. Keserakahan

2. Ketidakpuasan

3. Dendam

4. Kemarahan

5. Kejengkelan

6. Irihati

7. Dan lain-lain

Keinginan akan membuat diri sendiri menderita dan juga orang lain menderita.

Apa yang membuat bahagia?

KEPUASAN (*Santutthi*) CUKUP!!

'Bumi mampu mencukupi semua kebutuhan manusia, tetapi tidak mampu mencukupi KERAKUSAN MANUSIA'
-Mahatma Gandhi-

Di-ilustrasi-kan bagai monyet yang terperangkap jebakan dengan mudahnya tertangkap karena monyet tersebut begitu menggenggam tidak mau melepas.

Demikian hal nya dengan manusia akan terperangkap oleh kemelekatannya sendiri.

Pentingnya kepuasan : **CUKUP!!!**

1. Kebahagiaan muncul selama ada kepuasan (milikilah kepuasan).

2. Pikiran yang tidak puas seperti dibakar, mendidih, karena tidak pernah puas, ingin lagi, ingin lagi dan ingin lagi

3. Batas keinginan itu ada dipikiran

4. Kepuasan itu salah satu bentuk kebahagiaan

Kisah 4 anak dalam perlombaan keinginan

Anak1: ingin makan ice cream setiap hari

Anak2: ingin punya pabrik ice cream (supaya bisa sepuasnya ice cream kapan pun)

Anak3: ingin punya pabrik apapun (sehingga tidak hanya ice cream tapi apapun yang diinginkan dapat diperolehnya)

Anak4: cukup punya kepuasan, dengan punya kepuasan maka tidak ada banyak keinginan.

Manakah yang lebih berbahagia?

Banyak orang yang mengejar keinginan tidak memiliki kepuasan.

Jangan membuat susah diri sendiri dengan banyak keinginan, karena kita akan menderita.

Bagaimana mengenal diri sendiri??

- Kenali keinginan
- Miliki kepuasan
- Kenali keakuan

Berhati-hatilah dengan ke-aku-an:

- aku sudah bisa
- aku sudah berjasa
- aku paling baik & bijaksana
- aku paling rendah hati

Memiliki keakuan tidak akan pernah tenang, tidak akan pernah cukup.

Keakuan dapat melahirkan kekotoran batin.

Waspada & sadari ke-aku-an.

Waspadailah keinginan dan keakuan

Jangan marah, jangan kecewa, jangan takut kalau timbul bermacam-macam keinginan dalam pikiran kita. Yang harus kita takuti adalah bila kita tidak menyadarinya

-YM. Bhikkhu Sri Paññavaro Mahathera-

Atthana hi sudantena natham labhati dullabam

Kalau diri sendiri dikenali dan dilatih dengan sungguh-sungguh, kita akan mendapatkan keuntungan luar biasa.

Q & A

Q: Terkait dengan menghindari membicarakan orang lain bagaimana sebaiknya sikap kita dalam melaporkan / menilai bawahan sebagai profesionalisme kerja karena tuntutan jabatan:

A: Melaporkan / menilai bawahan hendaknya dilakukan tanpa 'dosa' (kebencian), murni berdasarkan fakta dalam kaitannya dengan tanggung jawab pekerjaan. Bekerja dengan berpegang pada Dhamma menghindari 'dosa' (kebencian) mengembangkan 'karuna' (welas asih) dengan Sobhana Citta (kesadaran yang indah).

Q: Bagaimana sebaiknya sikap kita ketika kita memiliki masalah kemudian kita bersujud memohon kepada Buddha??

A: Jika kita baru mengenal agama Buddha dan belum mendalami Dhamma, 'curhat' di altar Sang Buddha mungkin masih hal yang wajar. Tetapi ketika kita benar-benar telah menjadi murid Sang Buddha dalam artian telah mendengar dan mempelajari Dhamma maka kita tidak sepatutnya 'curhat' dihadapan Rupang Buddha. Dengan memahami Dhamma hendaknya kita tau dan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri kita adalah hasil dari perbuatan kita sendiri, dan hanya diri kita sendirilah yang dapat menjadi penolong bagi diri sendiri. Dengan memahami Dhamma kita akan lebih bijaksana dalam menjalani kehidupan.

Demikian pengulangan sharing Dhamma yang disampaikan. Mohon maaf jika ada kesalahan pendengaran dan pemahaman.

Semoga bermanfaat bagi kita semua.

Sādhu, Sādhu, Sādhu