

Puja Bakti Umum Vihara Sasana Subhasita
Minggu, 28 Oktober 2018
Jam 09.00-11:00 WIB
Sharing Dhamma Oleh : **Mr. Guido Schwarze**
Tema Dhamma : ***Menyambut Kehidupan dengan Hati Terbuka***

Ketika kita ditanya 'How are You?'

Apa kabarmu?? Kebanyakan dari kita akan menjawab: I'm Fine / Saya baik.

Tetapi apakah itu mencerminkan kondisi kita yang sebenarnya??

Apakah kita benar dalam kondisi yang baik?

Pada kenyataannya hidup kita ini sering terasa 'gak fine', kita sering merasa capek, kecewa, sedih, merasa gagal, dan lain sebagainya.

Hidup ini penuh dengan pergulatan dan kita sering menyibukkan diri untuk menutupinya. Kita lebih suka menutupi segala hal dengan kepura-puraan yang dibuat untuk menunjukkan bahwa kita 'happy'.

Kita berusaha untuk bahagia dengan berbagai cara mengejar keinginan kita dan menolak apa yang tidak kita inginkan. Tapi ternyata hidup tidak sesederhana itu. Banyak sekali kekecewaan dalam hidup, sering apa yang kita dapatkan tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan, bahkan banyak sekali keinginan kita yang tidak terpenuhi sama sekali.

Begitu banyak keinginan membuat kita hidup jungkir balik, babak belur, kadang ikut-ikutan tanpa mempertanyakan untuk apa sebenarnya semua itu?

Filosofi Bunga Teratai

Bunga Teratai hidup diatas lumpur dan air yang kotor. Betapapun kotor tempatnya hidup, bunga teratai tetap dapat tumbuh dengan baik dan penuh keindahan.

Begitu juga kehidupan kita sebagai manusia yang penuh tantangan. Dukkha melahirkan Metta, Karuna, Mudita, dan nilai2 kemanusiaan. Manusia dilahirkan dengan benih welas asih dan benih ketergugahan (Kebuddhaan). Di dalam lubuk hati kita yang paling dalam, kita semua memiliki keinginan untuk menjadi orang baik, untuk menolong sesama. Hasrat dan keinginan tetap kita jalani dengan kebaikan sehingga harta yang kita dapatkan bersumber dari kebaikan pula sehingga pada akhirnya akan memberikan suatu keindahan bagi lingkungan dan alam sekitarnya seperti bunga Teratai.

Get used to it terbiasalah!

Hidup adalah tantangan yang harus kita hadapi, rangkullah kehidupan dengan segala sukkha-dukkha yang ada, sambut baik naik-turunnya kehidupan.

Yang menjadi masalah adalah penolakan kita.

Hidup sebagai manusia adalah lahan yang sangat subur untuk menumbuh-kembangkan sikap kemanusiaan dan kebaikan dalam diri kita.

Kematian adalah bagian dalam kehidupan.

Kita perlu meng-kontemplasi-kan tentang kematian, tentang ke-sementara-an hidup agar kita ingat bahwa hidup kita ini hanyalah sementara.

Kehidupan ini sangatlah singkat, dan pertanyaannya adalah ***'What are you doing with your life?'*** apa yang anda lakukan dengan hidup anda?

Jangan sampai menyesal, mengingat hidup ini sangat singkat, inilah yang membuat "hidup menjadi lebih hidup" yaitu memunculkan tekad / aspirasi untuk menggunakan sisa hidup dengan lebih baik agar berguna bagi sesama.

Kadang kita dengan 'mental lotre' berharap dan memimpikan ini-itu.

Tetapi apakah kita punya sesuatu yang layak untuk mendapatkan impian itu?

Berandai-andai bahwa hidup kita akan indah dan sempurna jika impian kita terpenuhi.

Ingin hidup sempurna? Ingin keluar dari samsara tetapi menginginkan surga di samsara juga; adalah hal yang tidak mungkin.

Kebahagiaan bukanlah dicapai dengan terpenuhinya segala keinginan.

Sang Buddha mengajarkan 4 Kesunyataan Mulia (Cattari Ariya Saccani):

1. Dukkha
2. Sumber dukkha
3. Lenyapnya dukkha
4. Jalan menuju lenyapnya dukkha

Tidak perlu 'ngotot' untuk hidup sempurna. Jalanilah kehidupan dengan rileks setidaknya melepas cengkraman nafsu keinginan. Sadari bahwa tidak ada kepastian dalam hidup.

Dukkha adalah bagian dari hidup; kadang sedih, menangis, dikecewakan teman, stress pekerjaan dan lain sebagainya.

Maka kita butuh strategi.

Dukkhapariñña - mengetahui dukkha secara seksama untuk dapat menanggulangnya.

Secara spiritual, kesedihan adalah hal yang bagus untuk merontokan ego. Kesedihan akan memunculkan aspirasi untuk keluar dari kesedihan tersebut.

Tidak pernah 'fine' di samsara.

It's not fine, it's never perfect, but we can find a way out of suffering. It's not okay (ada kekhawatiran), but it's okay (kita mulai dengan mencintai dari kita apa adanya)

Kita mulai disini dan sekarang, dengan segala kekurangan dan kelebihan kita, dengan segala kejelekan dan kebaikan kita; terima dan jalani.

Berandai-andai tidak akan membantu; tetapi 'ya sudah terima dulu apa adanya', terimalah dan berusaha akan lebih memacu.

Kebajikan hati berupa kasih sayang sangat penting untuk hidup yang lebih berarti.

Lawan kata kasih sayang bukanlah hanya kebencian.

Lawan kata kasih sayang sebenarnya adalah tidak peduli.

Kebahagiaan itu sederhana; cobalah memikirkan orang lain mulailah dengan orang-orang di sekitar kita.

Me-respon sesama dengan berempati terhadap sesama karena kita semua mengalami hal yang sama dalam samsara ini.

Kasih sayang bukan berarti semua harus indah. Semakin kita sayang kepada seseorang apakah kita akan semakin bahagia? Tidak, malah sebaliknya semakin menyakitkan.

Bagaimana menjalani kehidupan dengan hati terbuka?

Dengan hati terbuka adalah dengan Kasih Sayang. Dapat menerima apa adanya, mencintai apa adanya.

Tanpa pengertian maka tidak mungkin ada kasih sayang.

Kasih sayang adalah pengertian bahwa hidup tidak sempurna, kita tidak sempurna, orang lain tidak sempurna, orang tua kita tidak sempurna, semua tidak ada yang sempurna dalam samsara ini.

Orang tua kita telah berusaha semaksimal mungkin untuk membesarkan kita.

Jangan pernah komplain mengenai orang tua kita karena kita sendiri yang memilih siapa yang akan menjadi orang tua kita.

'Ya sudah' - jangan tanyakan Mengapa aku begini?

Dalam kondisi kita yang seperti ini, terimalah!

Kita mulai dengan menyambut diri apa adanya, tidak menyerang diri sendiri, mengkritik diri sendiri, menyalahkan diri sendiri; tapi mulailah dengan peduli pada diri sendiri.

Depresi muncul karena tidak menerima diri sendiri, sehingga muncul kepura-puraan. Sangatlah penting untuk jujur pada diri sendiri, melihat diri apa adanya dan menerima kekurangan diri tanpa ditutup-tutupi.

Dengan jujur apa adanya maka kita akan nyaman tanpa kepura-puraan. Koreksi diri dengan kejujuran total pada diri sendiri.

No Mud, No Lotus

Tidak ada lumpur maka tidak ada teratai.

Hidup yang paling indah adalah hidup penuh kepedulian kepada orang / makhluk lain, selalu semangat melakukan kebajikan.

Kita berbuat kebajikan untuk kebahagiaan orang lain maka kita juga akan merasakan kebahagiaan.

Metta bukan mengenai feeling / perasaan tetapi adalah ingin orang lain bahagia.

Adalah kasih sayang secara aktif memberikan kebahagiaan / manfaat bagi orang lain.
Walau hanya senyum atau tegur sapa jika didasari oleh kasih sayang tulus dari hati maka akan memberikan kebahagiaan kepada orang lain maupun diri kita sendiri.
Lihatlah segala sesuatu dari kacamata kasih sayang.

If we care, we make our world more beautiful.

Kasih sayang dapat menanggulangi tantangan hidup; sementara manipulasi eksternal tidak akan berhasil.
Resep bahagia hanyalah berusaha peduli pada orang lain.

2 mantra untuk bahagia:

Mantra 1 ; its okay..

Jika kita mengalami masalah / emosi negatif jangan menyalahkan kita sendiri; jangan merespon dengan membenci diri sendiri. Tidak perlu men-dramatisir kondisi / situasi dengan menyalahkan diri ataupun mencari kambing hitam.

Dengan kapasitas dari meditasi, kita tidak perlu melarikan diri dari apa yang kita alami.

Stay there and its okay.

Tetap berada pada apa yang kita alami, mencintai diri apa adanya.

Kebencian tidak ditolak tetapi alami sebagai rasa dan tidak terhanyut dalam emosi negatif tersebut.

Ketika kita bisa 'menatap', disitulah dukkha berhenti.

Mantra 2 ; koq sama ya..

Adalah quote dari empati / welas asih; merasa sama / senasib tanpa ada perbedaan merasakan hal yang sama, tidak hanya sekedar simpati (merasa kasihan).

Membantu tanpa ego.

Lakukan tindakan kecil dengan hati yang besar dan tanpa ditunggangi kepentingan diri sendiri.

Apakah kita harus mengkondisikan diri kita bahagia dulu untuk dapat memberi kebahagiaan kepada orang lain?

Sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Arti mendalam adalah bahwa kebahagiaan semua makhluk adalah tanggung jawab kita; sebagai tekad untuk membahagiakan semua makhluk yang kita temui.

Kita akan bahagia jika kita dapat membantu orang lain. Tetapi bila berasumsi bahwa kita harus bahagia dulu sebelum membantu orang lain adalah tidak tepat; karena sebenarnya kita hanya membantu.

Giving is hapiness itself.

Saat kita membantu, saat itulah kita merasa bahagia. Jadilah orang baik yang pintar dan bijak.

●●●●●●●●||●●●●●●●●

Semoga bermanfaat bagi kita semua untuk semakin maju dalam praktek Dhamma.

Semoga ada kebahagiaan; Semoga kita semua bahagia.

Sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Sādhu ... Sādhu ... Sādhu..