

Minggu, 23 September 2018

Dhammadesana : *Rmi. Juniar Yusup*

Tema Dhamma :

" Semoga Semua Makhluk Hidup Bahagia "

Dhamma adalah kebenaran mutlak yang universal; bukan milik siapapun, tetapi milik semua makhluk, dan meliputi semua aspek.

Lagu "Colors of the Wind" (soundtrack film _Pocahontas_ - Disney) memiliki makna universal yang mengajak kita menyadari bahwa kehidupan ini saling berhubungan, semua makhluk saling membutuhkan. Semua makhluk apapun bentuknya harus kita hargai; mencerminkan makna dari kata 'Semoga Semua Makhluk Hidup Bahagia'.

Sering kita mengucapkan 'Semoga Semua Makhluk Hidup Bahagia'; apakah kita memahami makna dari ucapan tersebut??

'Semoga Semua Makhluk Berbahagia' memiliki makna mendalam yang harus dipahami secara sadar maupun bawah sadar.

"Semua makhluk, makhluk hidup apa pun yang ada, yang goyah dan yang kokoh tanpa kecuali, yang panjang atau yang besar, yang sedang, pendek, kecil, kurus atau pun yang gemuk; yang tampak atau pun yang tak tampak, yang berada jauh atau pun dekat, yang telah menjadi atau pun yang belum menjadi, semoga mereka semua hidup bahagia; Cinta kasih terhadap makhluk di segenap alam, patut kembangkan tanpa batas dalam batin, baik ke arah atas, bawah, dan di antaranya, tidak sempit, tanpa kedengkian, tanpa permusuhan _(KARAṆĪYA METTĀ SUTTA)"

Realita kehidupan manusia tertuang dalam

PARABHAVA SUTTA menyebutkan sifat manusia yang membawa keruntuhan, 4 sifat diantaranya adalah:

1. Sombong karena keturunan, kekayaan, atau lingkungannya, serta memandang rendah handai-taulan dan sanak-keluarga.
2. Memiliki harta, aset, kekayaan berlimpah, namun menikmati semua itu sendirian. Tidak menyokong ayah ibunya yang sudah tua dan lemah.
3. Suka tidur, cerewet, lamban, malas dan mudah marah.
4. Senang bermain perempuan, mabuk-mabukan, berjudi, dan menghambur-hamburkan apa yang telah diperolehnya.

Ke 4 sifat sifat tersebut menggambarkan realita, bagaimana kehidupan makhluk yang di kuasai oleh "keakuan/Ego". Hendaknya kita memahami dan menjaga perilaku kita dalam berinteraksi dengan orang lain.

Mengontrol pikiran, ucapan, dan perbuatan kita dimanapun/kemanapun kita pergi/berada. Siapapun kita, apapun kedudukan ekonomi dan sosial, hendaknya dapat mencerminkan kalimat "semoga semua makhluk hidup bahagia"

Meditasi, kita diajak 'melihat ke dalam' kondisi diri/batin masing-masing; diajak mengikis akar kebencian, keserakahan, dan kegelapan batin.

Manfaat meditasi diantaranya adalah kita akan lebih mudah mengontrol emosi misalnya pada saat muncul kehendak untuk marah kita sudah dapat mengenalinya /menyadari dan dapat kita kendalikan sehingga tidak menjadi suatu ucapan, perbuatan yang menyakiti makhluk lain.

SAPPURISA SUTTA (Majjhima Nikaya 113)

"Para Bhikku, Aku akan mengajarkan kepada kalian tentang karakter seorang manusia sejati dan karakter seorang bukan manusia sejati"

1. Tidak memuji diri sendiri juga tidak merendahkan orang lain karena:

- kebangsawanan
- keluarga yang berpengaruh / kaya
- kemasyhuran
- perolehan
- jabatan / posisi tertentu
- pencapaian

2. Tidak membuka keburukan orang lain ketika ditanya

3. Memberitahukan kebaikan orang lain walaupun tidak ditanya

4. Tidak membuka keburukan diri sendiri jika tidak ditanya

5. Tidak memberitahukan kebajikan diri sendiri walaupun ditanya

Kebencian yang dibiarkan menguasai diri manusia akan menjadi bencana bagi manusia itu sendiri dan juga makhluk2x disekitar. Tidak akan membawa kebahagiaan bagi siapapun terlebih diri sendiri.

Bahagia ada di dalam diri sendiri, tetapi mengapa masih banyak orang yang tidak bahagia?? Seperti Ajaran Sang Buddha dalam Tilakkhana; Anicca-Dukkha-Anatta bahwa alam semesta terdiri dari paduan unsur-unsur yang tidak kekal (Anicca) yang karena ketidak-kekalan menyebabkan penderitaan (Dukkha); bahwa segala sesuatu adalah tanpa inti (Anatta).

Setiap kelahiran adalah Dukkha.

Semua manusia tanpa terkecuali memiliki masalah; yang membedakan adalah bagaimana cara mengatasinya.

Bagaimana manusia menemukan kebahagiaan??

> Adalah dengan menciptakan bathin yang bahagia.

Bagaimana menciptakan bathin yang bahagia??

> Adalah dengan ber-Meditasi untuk mengikis kekotoran bathin.

_ *8 Cangkir Kebahagiaan* _

1. Perhatian dan Konsentrasi

2. Kata-kata kasih

3. Pengorbanan:

> Waktu: bersama, sendiri, dengan orang lain

> Melayani

> Kesabaran: bukan kemampuan untuk menunggu tetapi kemampuan untuk tetap menjaga 'attitude' yang baik selama menunggu, melayani, dalam kondisi sub optimum

4. Pemberian tulus

5. Tindakan jasmani kasih (sentuhan, teladan)

6. Kemauan mendengarkan

7. Jujur

8. Bijaksana, adil dan seimbang

" Mereka yang mempunyai kemampuan melihat kebaikan/keindahan tidak akan menjadi tua "

Semoga bermanfaat bagi kita semua.

_ Sādhu....Sādhu....Sādhu _