

Minggu, 14 October 2018

Dhammadesana : **Anastasia Hoeng**

Tema Dhamma : **"What Is The Best Thing To Do Now"**

Disebutkan dalam ABHIṆHAPACCAVEKKHAṆA PĀṬHA (Kalimat Perenungan Kerap Kali) bahwa:
Kita wajar mengalami usia tua, takkan mampu menghindari usia tua; wajar menyandang penyakit, takkan mampu menghindari penyakit; wajar mengalami kematian, takkan mampu menghindari kematian.

Tua, sakit dan mati tidak akan dapat kita hindari.
Namun belum tentu kita semua berkesempatan untuk menjadi tua.
Karena kematian pasti akan datang tanpa kita tau kapan dan dimana.
Mau atau tidak mau; siap atau tidak siap; kita pasti mati.

Lalu apa yang harus kita siapkan untuk menghadapi kematian kita sendiri??
Bagaimana kita menghadapi kematian orang-orang yang kita cintai??

Begin with the end in mind

- Mulai dari tujuan akhir -
maksudnya adalah hendaknya tujuan akhir menjadi "arah tujuan" bagi kita untuk memulai segala sesuatu.
Jika kita menginginkan akhir yang baik maka mulailah dengan berbuat kebaikan.

Tidak ada yang dapat mengetahui berapa lama waktu yang dimiliki; umur tidak ada yang tau. Oleh karena itu
selayaknya kita merenung bukan hanya waktu kita sakit atau waktu kita tua; tetapi renungkanlah setiap saat
sehingga kita secara sadar dapat mem-prioritas-kan apa yang penting dilakukan untuk menghadapi kematian.

Praktek Dhamma apapun jika kita tidak pernah merenungi kematian maka kita tidak akan tau kemana arah hidup
dan arah praktek/latihan Dhamma kita.

Mengapa kita perlu praktek Dhamma?

Melakukan praktek Dhamma dengan Dana Sila Samadhi, menghindari perbuatan jahat dan memperbanyak
perbuatan baik adalah menciptakan karma baik sehingga kehidupan kita berjalan baik, rejeki lancar dan menjaga
diri kita dari bahaya.

Tetapi sebenarnya dengan praktek Dhamma, ada GOAL / tujuan yang lebih besar daripada menumpuk karma baik
yaitu mempersiapkan kematian.

Jika kita sakit, orang-orang disekitar kita hanya dapat membantu dengan merawat, membawa ke dokter, ataupun
menghibur; tetapi batin kita tidak ada yang dapat membantu.

Batin kita hanya diri kita sendirilah yang mampu mengobati, hanya diri kita sendiri yang mampu menenangkan
yaitu dengan cara menerima kondisi yang kita alami.

Lalu bagaimana cara mempersiapkan batin kita untuk menghadapi apapun yang terjadi?

Yaitu dengan cara memupuk kebiasaan baik;

- dengan banyak berbuat baik maka batin kita akan lebih tenang.
- dengan meditasi kita melatih diri menerima kondisi yang kita hadapi.

Bukan berarti pasrah tidak berusaha.

Jika sakit tetap harus ke dokter dan berusaha untuk sembuh, tidak perlu komplain karena hanya akan menambah
penderitaan.

Jangan menyiksa diri dengan pikiran-pikiran negatif yang menolak keadaan sakit; terimalah sebagai buah karma
masa lalu dan sebagai kewajiban sebagai bagian dari kehidupan, lakukan apa yang bisa diusahakan.

Cukup fisik saja yang sakit, jangan ditambah dengan sakit batin.

Memupuk kesadaran tidak dapat terjadi hanya dalam waktu 'semalam'. Kesadaran harus dipupuk secara terus
menerus.

BERDANA

Berdana adalah melepas ke'aku'an; belajar melepas sedikit yang kita punya; 'ini uang saya, tenaga saya, waktu saya, kemampuan saya'.

Perlu kita sadari sewaktu kita berdana adalah saat kita melepas bukan mengharapkan balasan.

Ada kalanya kita memiliki harapan bahwa kita akan mendapat balasan yang lebih besar dari apa yang telah kita danakan. Sadarilah! Jika kita masih memiliki harapan balasan seperti itu maka sebenarnya kita telah memupuk keserakahan. Batin kita menjadi tidak tenang karena tidak ada rasa puas, kita akan sulit untuk bahagia.

MENJAGA SILA (PANCASILA)

Menjaga sila tidak hanya dilakukan secara pasif (menghindari) tetapi juga dapat dilakukan secara aktif.

1. Melatih diri untuk menghindari pembunuhan makhluk hidup, menghindari mencelakai makhluk lain; juga menjalankan sila secara aktif yaitu dengan melakukan fangshen (contohnya); memberikan kehidupan kepada makhluk lain agar dapat hidup dengan bebas di alamnya, bisa juga mendanakan obat, dsb.
2. Melatih diri untuk menghindari mengambil barang yang tidak diberikan; juga sila aktif dengan berdana baik materi maupun non materi misalnya: berdana senyuman, berdana doa dan pengharapan 'Sabbe sattā bhavantu sukhittā' Semoga semua makhluk berbahagia, melakukan pattidana pelimpahan jasa.
3. Melatih diri menghindari perbuatan asusila; sila aktifnya adalah dengan mengkondisikan sekitar kita harmonis. Menjaga emosi dan hubungan baik dengan keluarga, teman, kerabat, dan orang-orang disekitar kita.

4. Melatih diri menghindari ucapan bohong; termasuk gosip, bicara kasar, bicara omong kosong. Sila aktifnya dengan selalu berusaha jujur, sering baca paritta, menyucikan perkataan kita, memberikan saran yang bermanfaat.

Sebagai makhluk sosial tentu kita tidak bisa menghindari komunikasi dan interaksi dengan sesama tetapi hendaknya cobalah untuk selalu menyadari ucapan yang keluar dari mulut kita. Hindari bergosip, hindari ucapan negatif, hindari ucapan yang tidak bermanfaat.

Ucapan tidak baik menyebabkan kita sering menghakimi orang lain padahal diri kita sendiri tidaklah sempurna; menyebabkan kita memupuk karma buruk sehingga menyakiti diri kita sendiri.

Sadari sebelum berucap.

Alangkah baiknya jika ucapan kita digunakan untuk membahas Dhamma.

5. Melatih diri menghindari minuman memabukkan hasil penyulingan atau peragian yang menyebabkan lemahnya kesadaran.

Mabuk menyebabkan lemahnya kesadaran sehingga kita tidak tau / tidak sadar apa yang kita lakukan.

'Kita tidak sadar kalau kita tidak sadar'

Orang yang mabuk biasanya akan melakukan hal-hal yang tidak akan dilakukan pada saat sadar dan tentu saja akan merugikan diri sendiri dan juga merugikan orang lain.

Tanyakan kepada diri sendiri - Apa perlu 'minum' untuk menyenangkan orang lain? (tuntutan pekerjaan, pergaulan sosial, ego)

1 tetes alkohol masuk kedalam tubuh; maka kesadaran kita sudah melemah
Bagaimana kalau 1 gelas, 1 kaleng, 1 botol???

Dicontohkan:

Seorang teman yang giat bermeditasi.

Suatu saat pergi liburan mencoba untuk mengkonsumsi 'wine' 1 gelas / hari selama 3 hari berturut-turut. Ketika kembali dari berlibur, sang teman tidak dapat berkonsentrasi dalam meditasinya untuk jangka waktu yang cukup lama.

Setelah 6 bulan lamanya, sang teman baru bisa kembali bermeditasi dengan baik.

Minum 3x efek 6 bulan = 1x efek 2 bulan; bagaimana dengan 'peminum' efeknya???

Dilema dunia kerja; entertain klien di club malam sehingga tidak menjaga sila.

Anak muda jaman sekarang berfikir mencoba ini itu layak dilakukan untuk dilakukan sebagai bentuk pencarian jati diri 'pengalaman'.

Sebenarnya apa yang mereka lakukan tersebut adalah mengorbankan kesadaran.

Ternyata menjaga Sila itu jauh lebih penting dari pada gaji, kedudukan, pengakuan dan segala bentuk alasan lainnya.

Bohong sedikit, minum sedikit, mengambil sedikit, mencelakai sedikit, mencurangi sedikit; apapun perbuatannya walaupun sedikit tetap sudah melanggar Sila.

Sila harus dijalankan tanpa kompromi dan tegas. Jagalah Sila dengan murni dan teguh.

MEDITASI

Sila ke-5 Positif dengan berlatih meditasi, akan meningkatkan kesadaran kita.

Meditasi adalah melihat dengan kesadaran dan kebijaksanaan batin kita.

Jika kita tidak meditasi maka kita tidak pernah akan benar-benar mengerti apa yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Buat apa meditasi??

Dhamma tidaklah hanya sekedar teori, tapi Dhamma haruslah direnungi dan dipahami yaitu dengan cara meditasi dimana akan meningkatkan kesadaran dan kebijaksanaan kita.

Dengan meningkatnya kesadaran, kita akan lebih bisa melihat realita kehidupan bahwa segala sesuatunya tidak ada yang patut dilekati; sehingga kita lebih mudah untuk melepas; mudah menerima keadaan; juga menjadi salah satu persiapan kita menuju kematian.

Q&A:

Q: Apakah benar pemikiran bahwa meditasi adalah untuk kepentingan diri sendiri?

A: Dengan meditasi maka kesadaran dan kebijaksanaan kita akan meningkat; salah satu contohnya: kita dapat menyadari apa dibalik / latar belakang dari perbuatan yang kita lakukan.

'The best thing you can give to others is to be enlightened' - Ajahn Brahm

Hadiah terbaik yang dapat kita berikan kepada orang lain adalah dengan tercerahkan.

Artinya bahwa dengan pencerahan yang kita peroleh maka kita akan berbuat / berucap dengan pikiran baik terhadap orang lain sehingga kebahagiaan akan mengikuti kita dan orang lain.

Semua berawal dari pikiran. Perbuatan yang kelihatan baik belum tentu niatnya baik. Perbuatan baik bukan dilihat dari efek pada orang lain, tetapi juga pada diri kita sendiri.

Dengan niat yang baik dan tulus seharusnya kita juga harus bahagia.

Dengan kesadaran meningkat maka kebijaksanaan akan meningkat.

Q: Bagaimana cara kita menerima kematian orang yang kita sayangi?

A: Perlu disadari bahwa meratapi kematian orang yang disayangi sebenarnya diri sendirilah yang ditinggalkan.

Sedih bukan karena yang meninggal tetapi sebenarnya sedih karena diri kita yang ditinggalkan.

Faktor eksternal hanyalah pemicu; yang sebenarnya adalah batin kita sendiri merasa sedih, kehilangan, takut akan hal yang akan terjadi pada diri kita setelah ditinggal.

Batin kita sendirilah yang harus kita hadapi untuk mengatasi rasa sedih kita.

Egoisme diri (ke-aku-an / pandangan tentang aku) akan menimbulkan kemelekatan pada keluarga, harta benda, orang-orang lain dan bahkan ide-ide dan pikiran-pikiran kita. Hendaknya kita mengkondisikan suasana tenang menjelang kematian; merelakan apapun yang harus terjadi.

Janganlah membuat yang mau meninggal menjadi berat dengan kemelekatan kita.

Q: Apakah boleh membunuh nyamuk; kemudian untuk menetralkan kita kembali mengambil sila lagi??

A: Apapun perbuatan kita, baik atau buruk pasti akan memberikan buah karma (vipaka) yang sesuai dengan perbuatan yang dilakukan. Karma bukanlah perhitungan akuntansi dengan 'debit-kredit' dimana akibat perbuatan baik dapat mengurangi akibat dari perbuatan buruk.

Setiap perbuatan baik atau buruk akan memberikan hasil buah karma bagi masing-masing perbuatan baik atau perbuatan buruk itu sendiri.

Anumodana kepada Ce Anastasia sebagai narasumber yang berkenan memberikan koreksi.

Semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan terus semangat untuk selalu maju dalam Dhamma.

Sādhū...Sādhū...Sādhū