

Dhamma Inside

Vol. 23 - Oktober 2015

Bersikap Ramah

Standar

Berada di luar Kata-kata : Alamilah Sendiri





Bersikap Ramah

Oleh : Bhikkhu Santacitto

Pada umumnya, ramah dipahami sebagai sikap positif yang tercermin dalam tutur kata dan perbuatan jasmani yang menyenangkan, manis, lembut serta tidak merugikan orang lain. Oleh karena itu, orang yang ramah biasanya disukai mereka yang berasosiasi dengannya karena orang demikian memberikan kenyamanan, menyenangkan dan mudah sekali bergaul dengan siapapun. Sikap ini sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Kedamaian dan keharmonian dalam sebuah masyarakat tertentu dapat tercipta apabila anggota-anggotanya memperlakukan satu sama lainnya dengan sikap yang ramah. Dapat dibayangkan apa yang terjadi jika dalam sebuah masyarakat orang-orangnya dibiarkan berkata kasar antar sesamanya, tidak peduli satu sama lain, egois dan hanya mementingkan keuntungan pribadi. Akibatnya, tentu chaos!

Agama Buddha juga sangat menekankan sikap yang ramah. Dapat dikatakan bahwa **sikap ramah dapat dibagi menjadi tiga, yakni ramah terhadap diri sendiri, ramah terhadap makhluk lain dan ramah terhadap alam sekitar**. Ramah terhadap diri sendiri merupakan pondasi sebelum seseorang dapat bersikap ramah terhadap makhluk lain maupun lingkungan. Hal ini disebabkan karena bahagia dan tidaknya masing-masing orang tergantung pada masing-masing individu. Demikian pula, seseorang dapat bersikap ramah ataupun sebaliknya, hal itu dimulai dari dalam dirinya.



Sikap ramah terhadap diri sendiri merupakan sikap mencintai diri sendiri. Namun demikian, disebabkan karena sikap ramah adalah sikap positif yang menguntungkan, di sini, sikap ramah terhadap diri sendiri pun harus dimengerti sebagai sikap intern yang membawa manfaat bagi diri sendiri. Agama Buddha mengajarkan bahwa sebab penderitaan adalah pikiran-pikiran negatif. Terkait dengan hal ini, **orang yang bersikap ramah dan cinta terhadap dirinya sendiri adalah orang yang hidupnya digunakan untuk mengikis kotoran-kotoran batin, dan di saat yang sama, berusaha mengembangkan kualitas-kualitas batin yang bermanfaat**, seperti cintakasih, welas asih, simpati, kesabaran, disiplin, tanggungjawab, dan lain-lain. Orang seperti ini mengetahui hanya dengan cara inilah ia sesungguhnya telah bersikap sebagai seseorang yang ramah dan cinta terhadap dirinya sendiri.

Seperti halnya seseorang hendaknya bersikap ramah terhadap diri sendiri dengan hanya mengupayakan hal-hal yang bermanfaat bagi diri sendiri, demikian pula, ia hendaknya mengupayakan hal-hal yang bermanfaat bagi makhluk lain sebagai cerminan sikap ramah terhadap makhluk lain. Sang Buddha mengatakan bahwa di dunia tidak ada satu pun makhluk yang menginginkan penderitaan. Semua makhluk mendambakan kebahagiaan. Oleh sebab itu, sebagai manusia yang berpegang pada Dhamma, seseorang hendaknya mengucap dan berbuat melalui jasmani terhadap makhluk lain, hanya hal-hal yang bermanfaat dan tidak merugikan. Ucapan yang dituturkan hendaknya merupakan ucapan yang bermanfaat, lembut, dan menyenangkan hati, dan perilaku jasmaninya juga perilaku yang mencerminkan orang yang sopan dan berbudi.

Di samping itu, menurut agama Buddha sikap ramah tidak hanya diberikan kepada makhluk hidup, tetapi juga kepada alam sekitar. Sikap ramah terhadap alam sekitar tercermin dari sikap tidak merusak alam. Sikap ini dapat diteladani dari kehidupan Sang Buddha dan para bhikkhu. Dalam beberapa peraturan para bhikkhu yang ditetapkan Sang Buddha, dapat dijumpai bagaimana Sang Buddha menganjurkan para siswa-Nya untuk tidak merusak alam. Sebagai contoh, seorang bhikkhu tidak diperkenankan memotong pohon yang hidup atau buang air kecil di pohon yang hidup. Sikap ramah lingkungan juga diapresiasi oleh Sang Buddha ketika Beliau mengatakan bahwa Sakka, Raja Dewa dari Tavatimsa, dapat terlahir di sana karena kebajikan-kebajikannya yang salah satunya adalah ia senang membuat taman.

Demikianlah, sikap ramah menempati peranan yang penting dalam praktik ajaran Sang Buddha. Ramah terhadap diri sendiri, makhluk lain dan alam sekitar yang menjadi poin penting dalam ajaran Sang Buddha ini, apabila dikembangkan oleh masyarakat, sangat dimungkinkan dapat menjadi jawaban dan solusi atas berbagai konflik, pertengkaran dan kerusakan alam yang terjadi pada zaman moderen ini.



Standar

Oleh : Bhikkhu Upasamo

Sebuah harian surat kabar menulis:

"Sejak sekolah, saya senantiasa bersaing menjadi juara kelas dengan salah satu teman saya. Kami saling mengungguli, siapa yang bisa jadi juara kelas akan merasa lebih hebat dan lebih pintar. Tidak hanya di dalam kelas, tapi hingga dewasa, hingga belajar ke luar negeri. Tapi sekarang, setelah sekian tahun, dia jadi diplomat dan ditempatkan di luar negeri, saya jadi pramugara di dalam taxi.

Percakapan ini membuat saya iri hati kalau membaca majalah/koran, banyak anak muda sudah sukses, kaya raya, dan pandai. Mereka dapat membuat perusahaan kecil menjadi besar, sudah punya stasiun TV, batu bara, menjadi duta besar, 700 outlet waralaba di seluruh Indonesia. Sementara saya, di usia setengah abad ini, mobil saja tidak punya, saya begini begini saja padahal ambisi begitu besarnya dan tidak diikuti dengan kepandaian yang sangat. Sebenarnya saya merasa kecewa, malu dan rendah diri."

Dunia memiliki standar yang demikian. Orang dihormati karena ia kaya raya. Suaranya didengarkan. Mereka dipandang. Jika anda tidak kaya, tidak ada yang peduli, dicuekin, tak ada pengaruh. Dengan standar seperti itu, yang kaya diagungkan, yang miskin dilihat seperti sampah. Itulah standar yang ditetapkan dalam masyarakat kita. Apakah anda mengikuti dan setuju dengan standar seperti itu? Rasanya begitu juga, karena kita akan terpengaruh oleh tempat dimana kita tinggal.

Mari kita melihat kehidupan Pangeran Siddhatta. Kenapa beliau meninggalkan istana? Apakah karena beliau benci pada keluarga, orang tuanya, istri, anaknya?



Tidak, beliau sangat menyanyangi mereka. Kenapa? Apa sebabnya? Mengapa?. Kita bangun pagi-pagi padahal masih mengantuk, kalau bisa tidur lagi, tapi mau tidak mau harus bangun. Mengapa? Ada apa ? Apa yang terjadi? Siapa yang memaksa anda untuk bangun padahal anda masih sangat ingin tidur?

Anak anak kita sekolahkan ke sekolah terbaik, ke sekolah nomor satu. Biayanya sudah pasti mahal, anda tidak peduli yang penting anak anak mendapatkan pendidikan terbaik. Mengapa anda bersusah payah untuk mereka?

Pergi pagi pulang malam, banting tulang, tidak peduli keadaan diri sendiri. Apa yang anda cari? Makanan terbaik, pakaian terbaik, tempat tinggal terbaik, memiliki beberapa pelayan.

Pangeran Siddhatta meninggalkan semuanya. Pengikut yang banyak, kedudukan raja, segala kemewahan. Bukankah kita mencari ini? Jika cara benar susah dan lambat, kita cari jalan pintas dan cepat walaupun itu tidak sesuai dengan hati nurani.

Ada apa? Oh, **ternyata ada kebahagiaan yang lebih dari itu semua. Beliau mencari ketentraman batin. Ketentraman batin melebihi segalanya.** Orang kaya yang tidak memiliki ketentraman batin, hidupnya akan menderita. Orang miskin yang memiliki ketentraman batin, hidupnya akan bahagia.

Karena itu, anda yang kaya, jangan jadi sombong, dan anda yang miskin, jangan rendah diri. Yang kaya, pergunakan harta dan kedudukanmu dengan sebaik baiknya. Yang miskin tetaplah jujur, jangan mudah tersinggung.



Berada di luar Kata-kata : Alamilah Sendiri

Oleh : Ven. Achaan Chah

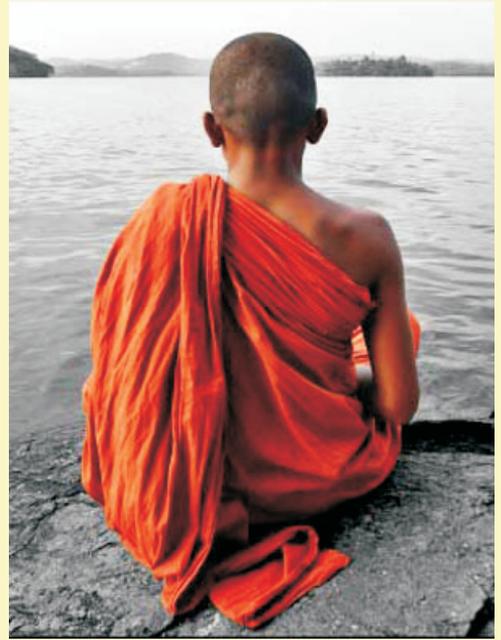
Dalam latihan saya sendiri, saya belum tahu atau belajar banyak. Saya melaksanakan ajaran yang secara terus-terang disampaikan oleh Sang Buddha dan dengan sederhana mulai mempelajari pikiran saya sendiri, sesuai dengan sifat-sifat alamiahnya. Bila anda melakukan latihan, amatilah diri anda sendiri. Kemudian secara berangsur-angsur pengetahuan dan pandangan terang akan muncul dengan sendirinya. Jika anda sedang duduk untuk melakukan meditasi dan ingin menjadi begini atau begitu, maka lebih baik anda segera berhenti. Jangan menaruh harapan atau menginginkan sesuatu yang ideal dalam latihan anda. Kesampingkan pelajaran-pelajaranmu dan pendapat-pendapatmu.

Anda harus bisa melampaui semua kata-kata, simbol-simbol, dan rencana-rencana dalam latihan anda. Maka anda akan dapat melihat kebenaran bagi diri anda sendiri, yang timbul tepat di sini. Jika anda tidak beralih ke dalam bathin, anda tidak akan pernah mengetahui kenyataan. Pada beberapa tahun pertama, saya mengikuti pelajaran Dhamma secara formal, dan saat saya mendapat kesempatan, saya pergi untuk mendengarkan khotbah dari para guru dan sarjana, sehingga cara belajar sedemikian menjadi lebih merepotkan daripada memberi kemudahan. Saya tidak tahu bagaimana caranya mendengarkan khotbah-khotbah mereka, karena saya belum melihat yang di dalam (batin).



Guru-guru meditasi yang agung berbicara soal kebenaran ada di dalam diri seseorang. Dengan mempraktikkannya, saya mulai menyadari bahwa kebenaran itu juga ada di dalam batin saya sendiri. Setelah sekian lama, saya menyadari bahwa guru-guru tersebut sungguh-sungguh telah melihat kebenaran dan oleh karena itu jika kita mengikuti jalan mereka, kita akan mengalami semua yang mereka katakan. Kemudian kita akan bisa berkata, "Ya, mereka memang benar. Apa lagikah yang ada? Hanya ini". Ketika saya berlatih dengan tekun, realisasinya menjadi nyata seperti itu.

Jika anda tertarik pada ajaran Dhamma, cukup hanya: lepaskan, dan biarkan berlalu. Bila hanya memikirkan tentang latihan, itu sama halnya dengan menangkap bayangan dan kehilangan intinya. Anda tidak perlu belajar yang banyak. **Jika anda mengikuti dasar-dasarnya dan berlatih sesuai petunjuk, anda akan dapat melihat Dhamma bagi diri anda sendiri. Itu jelas lebih baik daripada sekedar mendengarkan kata-kata.** Berbicaralah hanya dengan diri anda sendiri, amatilah pikiran anda sendiri. Jika anda memotong ucapan dan pikiran yang berpikir, anda akan memiliki patokan/standar yang benar untuk menilai. Kalau tidak, pengertian anda tak akan menembus secara dalam. Berlatihlah dengan cara ini dan hasilnya akan mengikuti.



Jadwal Kegiatan Dhamma Inside

Meditasi dan Diskusi Dhamma - 20 Oktober | 19:30 | R. Meditasi - Vihara Muladharmha

Meditasi dan Diskusi Dhamma - 27 Oktober | 19:30 | R. Meditasi - Vihara Muladharmha

Penasehat. Bhikkhu Adhikusalo Thera
Layout & Design. Anthony Muliadi
Andy Goeyana

Kontributor. Bhikkhu Upasamo
Bhikkhu Santacitto
Email. dhamma.inside@gmail.com

Like fanpage facebook kami www.facebook.com/pages/Dhamma-Inside/376830222480196 Untuk terhubung dengan Dhamma Inside dan mendapatkan berita serta artikel Dhamma