

MODUL PELATIHAN

PENDAMPINGAN TOKOH AGAMA DALAM PENANGGULANGAN BENCANA



BUDDHA

Modul Pemberian dukungan psikososial bertujuan untuk memperlengkapi para rohaniawan dan praktisi dari enam (6) agama, dalam mengatasi dampak emosional dari bencana. Izin diberikan untuk meninjau, memperbanyak sebagian dari manual ini, selama tidak untuk dijual atau untuk digunakan dalam hubungannya dengan tujuan komersial. Harap mengakui manual ini sebagai sumber jika menggunakan/ mengutip dari sumber ini.

DAFTAR ISI

5 **DAFTAR ISI**

II **KATA PENGANTAR**

13-14 **Penyusun dan Editor**

1. Tim Penyusun 13
2. Tim Editor 14

15-18 **Bab I.
BENCANA DALAM
PERSPEKTIF AGAMA
BUDDHA**

1. Tujuan Umum 15
2. Tujuan Khusus 15
3. Metode 16
4. Perlengkapan 16
5. Tahapan 16
 - a. Persiapan 16
 - b. Pembukaan 16
 - c. Pendahuluan Materi 16
 - d. Penutup 18

19-24 **MATERI 19**

1. Mitigasi 22
2. Penanggulangan Bencana 24

24-33 **Kebencanaan dalam perspektif Agama 24**

1. *Mahayana* 24
2. *Theravadha/Hinayana* 29
3. *Pancaniyama* 30
 - a. *Uttu Niyama* 30
 - b. *Bija Niyama* 30
 - c. *Kama Niyama* 30
 - d. *Citta Niyama* 30
 - e. *Dhamma Niyama* 30
4. Hukum Karma (Karma Kolektif) 30

Catatan Untuk Fasilitator 32

Literatur 33

35-36 **Bab II. PANDANGAN AGAMA BUDDHA TERHADAP PENANGANAN BENCANA**

1. Tujuan Umum 35
2. Tujuan Khusus 35
3. Metode 35
4. Tahapan 36

37-45 **MATERI 37**

Catatan Untuk Fasilitator 45

Literatur 45

47-48

Bab III. PRINSIP-PRINSIP PANDUAN DALAM KEBENCANAAN BAGI PEMUKA AGAMA BUDDHA

1. Tujuan Umum 47
2. Tujuan Khusus 47
3. Metode 48
4. Perlengkapan 48
5. Tahapan 48
 - a. Persiapan 48
 - b. Pembukaan 48

49-51

Pemaparan MATERI 49 Penutup 51

52-63

Prinsip Panduan

1. Prinsip Panduan I
Kemanusiaan adalah
prioritas utama 52
2. Prinsip Panduan II
Prioritas bantuan adalah
berdasarkan kebutuhan
semata-mata 57
3. Prinsip Panduan III
Tindakan dan sikap
terhadap sesama
manusia 60

4. Prinsip Panduan IV Pentingnya melakukan upaya penyadaran dan pembelaan 62

Catatan Untuk Fasilitator 63

65-66 **Bab IV. CERAMAH EMPATIK DAN KONTEKSTUAL DALAM SITUASI BENCANA**

1. Tujuan Umum 65
2. Tujuan Khusus 65
3. Metode 66
4. Tahapan 66

67-81 **MATERI 67**

1. *Mahayana* 67
2. *Theravadha* 79

Catatan Untuk Fasilitator 81

Literatur 81

83-84 **Bab V. MODEL DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL (DPA) DENGAN PENDEKATAN AGAMA BUDDHA**

1. Tujuan Umum 83
2. Tujuan Khusus 83
3. Metode 84
4. Perlengkapan 84
5. Tahapan 84

87-93 MATERI 87

1. Prinsip Utama DPA – 3 M
(Mengamati, Mendengar,
Menghubungkan) 89
2. Keterampilan dasar untuk
mendukung pemberian DPA 93

95-96 Self Care 95

Q&A
Modul Kebencanaan dan
Penanggulangan Bencana
Dalam Perspektif Buddha
Dharma 96

102-104 Profil Penulis Modul Pelatihan Pendampingan Pemuka Agama Buddha Dalam Penanggulangan Bencana

1. Tristina Handjaja 102
2. Arya Prasetya 103
3. Dharmika Pranidhi 104
4. Kustiani 104

KATA PENGANTAR

Namo budhaya,

Salam sejahtera bagi kita semua.

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas restu-Nya dapat tersusun buku “Modul Pendampingan Tokoh Agama dalam Penanggulangan Bencana melalui Pendekatan Dukungan Psikososial dan Spritual” yang disusun oleh Tim WVI. Besar harapan buku modul ini dapat memberikan banyak informasi dan panduan bagi masyarakat khususnya tokoh agama dalam mendampingi para penyintas dalam kebencanaan melalui dukungan psikososial dan spiritual.

Dengan hadirnya buku modul ini, diharapkan bisa memberi pemahaman kepada para tokoh agama khususnya dan masyarakat pada umumnya tentang penguatan psikologis dan mental spiritual bagi para penyintas dalam bencana baik bencana alam maupun non alam, sehingga para penyintas dapat segera bangkit dari kesedihan dan keterpurukan akibat bencana tersebut dan mendapatkan solusi yang terbaik bagi kesejahteraan perempuan dan anak di Indonesia.

Akhirnya, saya ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak khususnya WVI (Wahana Visi Indonesia) sebagai salah satu lembaga masyarakat yang telah

menjalin kemitraan dan sinergi dengan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dengan baik. Semoga buku modul ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak terutama para tokoh agama lintas agama dan menjadi sumbangsih nyata dalam memberikan perlindungan yang maksimal kepada perempuan dan anak di Indonesia.

Terima kasih.

Jakarta, Agustus 2021

DEPUTI BIDANG PARTISIPASI MASYARAKAT

Indra Gunawan

Penyusun dan Editor

Pelaksana Program

Tim SinerGi – Wahana Visi Indonesia

Tim Penyusun

Buddha

Arya Prasetya, S.M.B., SP.B., M.I.KOM, M.Si
(NSI)

Kustiani
(Wanita Theravada Indonesia)

Trisna Handjaja, S.Pd.B
(NSI)

Dharmika Pranidhi
(Wanita Theravada Indonesia)

Islam

Repelita Tambunan, MTh
PGI

Rusmiatun
(Fatayat NU)

Imam Mahir
LPBI - NU

H. Muh. Munif Godal, MA
(MUI Palu)

Drs. Ulmudin M.Si
(MUI Palu)

KH Agus Handoko, M.Phil
(Majelis Ulama Indonesia DKI Jakarta)

Katolik

Rm. A. Eka Aldilanta
KKP-PMP KWI

Sr. M. Natalia OP
SGPP KWI

Justina Rostiawati
WKRI

Ishak Sirilus Sonlai, S.Fil
Karina KWI

Th. Triza Yusino, S. Sos
SGPP KWI

Lily Azali
WKRI

Audra Jovani
SGPP KWI

Kristen

Pdt. Rindu Hutapea, MPH.
(Advent)

Stephen G.R. Sihombing, MTh
GPIB Bethseda

Pdt. Orbertina Modesta Johanis, M.Th
BPN PERUATI

Pdt. Magyolin Carolina Tuasuun, M.Th.
Gereja Kristen Pasundan (GKP)

Ester Sri Fatimah
DPP PKWI

Hindu

Tri Nuryatiningsih
PHDI

Anak Agung Ayu Ari Widhyasari
(PERHIMPUNAN PEMUDA HINDU
(PERADAH) INDONESIA)

Khonghucu

Inggi Kartika Dewi
MATAKIN

Drs. Uung Sendana, I, Linggaraja, S.H., M.Ag
MATAKIN

Gianti Setiawan
PERKIIN

Penggiat Anak ABK

Susi Rio Panjaitan
Yayasan Rumah Anak Mandiri

Yeni Krismawati
JPA

Psikolog

Noridha Weningsari, M.Psi., Psikolog
P2TP2A

Fanny Elizabeth, S.Psi, Psikolog
YBH

Merlinda Jusak
KmerR Counselor & Partners

Evi Deliviana, M.Psi
PSW UKI

Eustalia Wugunawati, M.A., S.Psi
PSW UKI

Mukhtar, S.Psi
Himpunan Psikolog Indonesia DKI
Jakarta

KPPPA

Dodi M Hidayat
KPPPA

BPBD

Ervienia Omega Oryza
BPBD DKI Jakarta

Dadang Nuriawan
BPBD DKI Jakarta

Dinsos

Devi Ayu, S. Psi
Dinsos DKI Jakarta

HFI

Dear Sinandang
Humanitarian Forum
Indonesia (HFI)

Widowati
Humanitarian Forum
Indonesia (HFI)

Islamic Relief

Dzikri Insan
Islamic Relief

WVI

DR. Anil Dawan
Wahana Visi Indonesia

Agung Gunansyah, MA
Wahana Visi Indonesia

Nofri Yohan Raco, M.Psi
Wahana Visi Indonesia

Tim Editor

Rany Mariana Simanjuntak, S. Psi
Wahana Visi Indonesia

Natalia Maria Magdalena, S.Th, MA
Wahana Visi Indonesia

Dwi Yatmoko, ST
Wahana Visi Indonesia

Eva Yustina
Wahana Visi Indonesia

Noridha Weningsari, M.Psi., Psikolog
P2TP2A

BAB

I

Waktu : 90 menit

BENCANA DALAM PERSPEKTIF AGAMA BUDDHA

Tujuan Umum

Peserta memahami definisi bencana dan teologi kebencanaan dalam perspektif Agama Buddha.

Tujuan Khusus

1. Peserta dapat memahami pengertian dan jenis-jenis bencana.
2. Peserta dapat memahami makna bencana dalam perspektif Agama Buddha. Peserta memahami bencana dalam perspektif Agama Buddha, sebagai refleksi diri, sarana pembelajaran, tempat menanam sebab kebajikan, sehingga memiliki pengertian yang benar tentang bencana.
3. Peserta dapat memahami prinsip-prinsip panduan pemuka agama dalam merespon situasi bencana.



Metode

Partisipatif, Ceramah Interaktif, Diskusi Kelompok (pembagian kelompok berdasarkan keyakinan masing-masing), Tayangan Video Singkat dan Lagu, Permainan “Setuju dan Tidak Setuju”.

Perlengkapan

In Focus dan materi *powerpoint*, *Flipchart* dan *Spidol*, FC materi ceramah interaktif, ruangan yang sesuai kebutuhan dan berada dalam satu lokasi yang memungkinkan untuk diskusi, Koneksi internet, *Post It*, Perlengkapan pemutaran video & lagu.

Tahapan

Persiapan

1. Fasilitator mencari informasi jumlah peserta
2. Fasilitator menyiapkan seluruh perlengkapan yang dibutuhkan

Pembukaan

1. Fasilitator menyapa peserta dan memperkenalkan diri (metode : fleksibel).
2. Fasilitator menyampaikan judul dan tujuan sesi.

Pendahuluan Materi

1. Fasilitator memutar video singkat tentang bencana (sama untuk semua).
2. Fasilitator memulai sesi dengan membagikan *post it* kepada peserta. Fasilitator meminta peserta menuliskan 1 kata tentang bencana.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk menyanyikan lagu kebencanaan.
4. Permainan “Menumbuhkan Harapan” (opsional)
5. Fasilitator membagi peserta dalam dua kelompok berdasarkan agama masing-masing. Setiap kelompok akan menempati ruangan yang berbeda.

6. Pemaparan Materi
7. Fasilitator *pre test*.
8. Fasilitator memberikan pertanyaan kepada peserta :
Apakah ada di antara peserta yang mengetahui definisi bencana?
Apa saja jenis-jenis bencana yang diketahui?
9. Fasilitator memberikan definisi tentang bencana dan jenis-jenis bencana.
10. Permainan “Setuju Vs Tidak Setuju”.
11. Fasilitator menyampaikan definisi tentang bencana dalam perspektif Agama Buddha sebagai refleksi untuk memperbaiki sekejap-sekejap perasaan jiwa manusia agar senantiasa sadar seutuhnya, selaras dengan irama maitri karuna alam semesta. Perspektif Agama Buddha dan refleksi diri terhadap perbuatan yang telah dilakukan agar dapat dilaksanakan sesuai dengan sifat mulia, selaras dengan jalan mulia berunsur delapan.
12. Fasilitator merefleksi interpretasi kutipan Agama Buddha melalui analisis yang utuh dan terpadu sesuai konteks.
13. Fasilitator bertanya kepada peserta bagaimana sikap spontan saat menghadapi bencana.
14. Peserta dalam kelompok kecil berbagi pengalaman singkat tentang bencana (setiap kelompok terdiri tiga orang).

Penutup (10 menit)

1. *Post Test*
 2. Fasilitator memberikan kesimpulan serta penguatan materi.
 3. Menutup sesi dengan doa bersama.
-

MATERI

Definisi dan Jenis-Jenis Bencana Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat. Bencana dapat disebabkan oleh faktor alam dan atau faktor non-alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (UU No. 24, Tahun 2007). Situasi sulit atau kedaruratan menunjukkan adanya konflik dengan kekerasan maupun bencana alam yang mengakibatkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Gempa bumi, tsunami, dan likuifaksi (tanah atau batu tiba-tiba menjadi lumpur) seperti yang terjadi di Palu, Sigi, dan Donggala, Aceh serta di Lombok merupakan musibah dahsyat yang menelan banyak korban, baik jiwa maupun materi.

Tentu tidak seorang pun menghendaki bencana terjadi. Namun, apabila bencana menimpa warga tanpa bisa dihindari seperti gempa bumi dan tsunami, tidak ada jalan lain selain berempati, bergandeng tangan, bersinergi, dan saling menolong untuk menyelamatkan jiwa dan meringankan beban penderitaan korban yang selamat, terutama dari trauma dan pemulihan jiwa.

- I. Bencana dapat dibedakan berdasarkan waktu dan terjadinya: Bencana yang terjadi secara tiba-tiba. Misalnya gempa bumi, tsunami, angin topan atau badai, letusan gunung berapi dan tanah longsor. Beberapa bencana memberikan tanda-tanda sehingga kita bisa menyelamatkan diri, tetapi ada juga tidak terdeteksi bahkan oleh perangkat teknologi yang canggih.

2. Bencana yang terjadi secara perlahan. Bencana jenis ini muncul dengan tanda-tanda sehingga kita bisa melakukan tindakan-tindakan untuk mencegah timbulnya banyak korban. Keadaan normal meningkat menjadi situasi darurat dan kemudian menjadi situasi bencana. Misalnya kekeringan, rawan pangan, kerusakan lingkungan, dan lain-lain. Sebagai umat beragama, bencana sejatinya merupakan ujian keimanan/sradha sekaligus kesabaran dalam rangka penyadaran dan introspeksi diri, sehingga menumbuhkan kesadaran religius bahwa bencana alam itu harus menjadi ‘laboratorium keagamaan’ untuk mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, alam semesta raya ini.

Agama Buddha memiliki perspektif dalam memandang bencana, bahwa bencana alam adalah cermin dari kondisi sekejap perasaan jiwa manusia yang sedang dipenuhi oleh tiga akar kebaikan (keserakahan/*Lobha*, kemarahan/*Dosa*, dan kebodohan/*Moha*). Pada prinsipnya bencana atau musibah bukanlah hukuman, tetapi adalah refleksi nyata dari kondisi sekejap-sekejap perasaan jiwa manusia yang sedang hidup dan berpijak di atas bumi ini, karena manusia dan alam semesta bukan dua, tetapi adalah perpaduan yang saling mempengaruhi satu sama lain, ibarat badan dan bayangan, bayangan adalah lingkungan alam semesta, dan badan adalah manusia, jika bayangan bengkok (sedang terjadi musibah bencana) maka badannya pun pasti sedang dalam kondisi bengkok, untuk memperbaiki kondisi bayangan menjadi lurus kembali, maka yang harus diluruskan adalah badannya.

Cara terbaik untuk meluruskan badan manusia adalah dengan memunculkan kesadaran Buddha yang ada di dalam diri setiap manusia dengan cara melantunkan mantra agung agar manunggal dan selaras dengan irama alam semesta yang maitri karuna (selalu ingin memberi suka/kegembiraan dan mencabut dukkha/penderitaan semua makhluk) sehingga memiliki energi kebajikan yang cukup untuk tetap bisa senantiasa memberi manfaat kepada sesama umat manusia meskipun sedang dalam bencana (tidak egois). Oleh karena itu dibutuhkan respon yang cepat dan tepat.

Mitigasi

Menurut Pasal 1 ayat 6 PP No. 21 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana, mitigasi bencana merupakan sebuah rangkaian upaya guna mengurangi risiko bencana, baik lewat pembangunan fisik atau penyadaran dan peningkatan kemampuan dalam menghadapi ancaman bencana. Dengan kata lain, mitigasi ialah upaya untuk mengurangi risiko bencana (baik bencana alam alias natural disaster maupun bencana ulah manusia alias man-made disaster), sehingga jumlah korban dan kerugian bisa diperkecil. Caranya yakni dengan membuat persiapan sebelum bencana terjadi.

- a. Mitigasi struktural adalah upaya untuk meminimalkan bencana yang dilakukan dengan cara membangun berbagai prasarana fisik dan menggunakan teknologi. Misalnya dengan membuat waduk untuk mencegah banjir, membuat alat pendeteksi aktivitas gunung berapi, membuat bangunan yang tahan gempa, atau menciptakan *early warning system* untuk memprediksi gelombang tsunami.
- b. Mitigasi non struktural adalah upaya untuk mengurangi dampak bencana selain dari cara-cara di atas, seperti membuat kebijakan dan peraturan. Contohnya, UU PB atau Undang-Undang Penanggulangan Bencana sebagai upaya non struktural dalam bidang kebijakan, pembuatan tata ruang kota, atau aktivitas lain yang berguna bagi penguatan kapasitas warga.

Mitigasi dapat meminimalisir risiko korban jiwa, meminimalisir kerugian ekonomi, meminimalisir kerusakan sumber daya alam, sebagai pedoman bagi pemerintah untuk membuat rencana pembangunan di masa depan, meningkatkan *public awareness* atau kesadaran masyarakat dalam menghadapi risiko & dampak bencana, serta membuat masyarakat merasa aman dan nyaman.

Mitigasi dilakukan dengan cara :

- Mengetahui dan memantau risiko bencana.
- Membuat perencanaan partisipasi penanggulangan bencana.
- Memberi awareness bencana bagi warga sekitar.
- Mengidentifikasi dan mengetahui sumber ancaman bencana.
- Memantau penggunaan teknologi tinggi dan pengelolaan SDA.
- Mengawasi pelaksanaan tata ruang.
- Mengawasi pengelolaan lingkungan hidup.

Penanggulangan Bencana

Penanggulangan bencana (tanggap darurat bencana) merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan sesegera mungkin setelah kejadian bencana untuk menangani dampak buruk yang ditimbulkan. Rangkaian kegiatan itu meliputi penyelamatan dan evakuasi korban, pemenuhan kebutuhan dasar, perlindungan, pengurusan pengungsi, dan pemulihan sarana dan prasarana.

Berdasarkan siklus waktunya, penanganan bencana dibagi dalam 4 kategori, yakni sebelum bencana (mitigasi), saat bencana terjadi (evakuasi), sesaat setelah bencana (*searching and rescue*), serta pasca bencana (pemulihan).

Kebencanaan dalam perspektif Agama Buddha

Mahayana

(*Parisadha Agama Buddha Niciren Syosyu Indonesia-NSI*). Menurut Agama Buddha, bilamana jiwa manusia menjadi kacau (tidak lagi manunggal dengan *Dharma*/ Ketuhanan Yang Maha Esa), pasti akan timbul bencana dan musibah. *Mahasamnipata* Sutra menguraikan tentang Tiga Bencana sebagai berikut:

“Bilamana ada suatu masyarakat yang meskipun sudah menjalankan pertapaan Sumbangan (Dana), Pantangan (Sila), dan *Prajna*, tetapi melihat kemusnahan *Dharma*Ku ini, namun membiarkannya begitu saja tanpa berusaha untuk mencegahnya, maka segala karma baik yang telah ditanamkannya akan musnah dan terjadilah di dalam negeri itu ketiga bencana yang tidak diinginkan, yaitu pertama kelaparan, kedua peperangan, dan ketiga wabah penyakit.”

Berbagai macam musibah yang akan timbul tertulis di dalam Sutra *Bhaisajyaguru*, yaitu musibah kematian banyak orang karena wabah penyakit, musibah serangan negeri asing, musibah perang saudara di dalam negeri, musibah kelainan peredaran bintang, musibah gerhana matahari dan bulan, musibah hujan dan angin besar yang tidak pada waktunya (*Icinen Sanzen*, 2018:177-178). Bencana adalah gejala yang merugikan manusia dan musibah adalah dampak dari gejala itu, maka musibah pada akhirnya dapat dikembalikan pada bencana.

Gosyo Zui Soo/Surat Mengenai Tanda Alamat: Oleh karena itulah ketika Kelima Akar umat manusia menjadi kotor, keempat penjuru dan pusat akan menjadi guncang. Dan pertanda hancurnya satu masyarakat adalah pertama-tama gunung berapi meletus, kemudian rumput dan pohon mati, lalu sungai menjadi kering. Bilamana mata dan telinga

manusia terkejut, akan terjadi bencana alam. Bilamana hati manusia tergerak, bumi akan bergoyang. (*Icinen Sanzen*, 2018:92) Selain itu menurut Agama Buddha, musibah juga terjadi karena di bumi ini jumlah orang yang tidak berbudi bakti lebih banyak daripada orang yang berbudi bakti, hal ini secara spesifik tercatat di dalam *Gosyo Surat Balasan Kepada Nyonya Gyobu Saemon-No Jo* yang ditulis oleh Buddha *Niciren*: Sang Buddha *Sakyamuni* bertanya kepada Dewa Bumi, “Adakah yang lebih berat dari bumi besar?”, Dewa Bumi dengan hormat menjawab, “Ada sesuatu yang lebih berat dari bumi besar.” Sang Buddha kembali bertanya, “Wahai Dewa Bumi, mengapa Anda mengutarakan hal picik ini? Tiga ribu dunia besar semuanya diletakan di atas bumi besar. Baik Gunung Semeru yang tingginya 168.000 *Yojana* dan lebarnya 3.360.000 Km, maupun samudra luas yang panjang dan lebarnya 84.000 *Yojana*, seluruh umat dan makhluk lain, serta seluruh rumput, pohon dan lainnya, semua hidup di atas bumi besar ini. Dengan menanggung seluruh beban di atas, adakah sesuatu yang lebih berat dari bumi besar?

Dewa Bumi menjawab, “Sesungguhnya Sang Buddha telah mengetahui semuanya, namun pertanyaan ini diajukan agar semua orang tahu. Semenjak kami menjadi Dewa Bumi, telah berlalu waktu yang sangat Panjang, yakni dua puluh Sembilan *kalpa* lamanya. Walau selama ini menyangga bumi besar, baik leher maupun pinggang sama sekali tidak merasa sakit, juga walau menyangga bumi besar, baik leher maupun pinggang sama sekali tidak merasa sakit, juga walau menyangga bumi besar ini sambil bergerak di angkasa,

ke timur, barat, selatan dan utara, tidak merasa berat, tapi di kediaman orang-orang yang tak berbudi bakti, terasa sangat berat sehingga tak tahan untuk menyangganya. Demikian beratnya hingga leher terasa sakit, pinggang terasa patah, lutut tak bertenaga, kaki tak dapat diluruskan, mata pun jadi gelap dan tenaga jiwa hampir-hampir lenyap. Dalam hati sering terlintas keinginan untuk menghempaskan bumi besar tempat tinggal orang-orang tak berbudi bakti.

Maka di tempat tinggal orang-orang tak berbudi bakti, bumi besar ini sering berguncang. *Devadatta*, adik sepupu *Buddha Sakyamuni* yang lahir dalam keluarga bangsawan utama di seluruh dunia merupakan orang tak berbudi bakti. Karenanya kami tak kuat menyangga bumi besar di bawah *Devadatta*, hingga akhirnya bumi besar terbelah dan Ia terjatuh ke dalam neraka yang tiada terputus penderitaannya. Disebabkan kekuatan kami tidak cukup”.

Demikian Dewa Bumi menuturkan kepada Buddha secara rinci. Sang Buddha setuju, dan dengan prihatin Beliau berkata, “Setelah *Kemoksyaaan-Ku* nanti, orang-orang tak berbudi bakti akan melebihi *Devadatta* dan *Kokalika*.” Dalam Sutra Nirwana dikatakan, “Di akhir masa, di zaman keruh dan buruk, orang tak berbudi bakti jumlahnya melebihi debu bumi besar, sedangkan orang berbudi bakti lebih sedikit dari tanah yang tertinggal di atas kuku.”

Keterangan: Dewa Bumi dalam kutipan *Gosyo* tersebut adalah sebuah perumpamaan untuk unsur bumi yang saat ini menjadi tempat tinggal makhluk hidup, dan neraka yang tiada terputus memiliki makna kondisi perasaan jiwa manusia yang sedang merasakan kesulitan yang sangat berat, seperti kondisi orang-orang yang sedang berada dalam bencana-musibah.

Selanjutnya Agama Buddha memandang bahwa nasib manusia dan lingkungan sekitar tempatnya hidup tidak terlepas dari sekejap-sekejap perasaan jiwanya sendiri yang sering diabaikan. Dalam keadaan biasa, kita tidak akan memperhatikan keadaan jiwa sekejap, sehingga kita menganggap bahwa kesempatan dapat berulang dan waktu dapat menunggu. Tetapi sesungguhnya jiwa dan waktu sekejap-sekejap itu bersifat linier dan bergerak ke depan, sehingga kita takkan dapat mundur.

Sekejap yang kita anggap saat ini akan segera menjadi masa lampau, dan sekejap yang kita anggap masa akan datang segera menjadi saat ini dan masa lampau. Buktinya hari ini adalah hari ini, kemarin adalah kemarin. Kita takkan dapat kembali ke kemarin. Maka itu, sikap yang mudah terbawa emosi negatif (marah, serakah, benci, dongkol, tersinggung) untuk keegoisan diri sendiri, lalu sikap santai yang meninggalkan pekerjaan untuk hari esok adalah sikap yang meremehkan kehidupan satu hari demi satu hari yang sebenarnya amat bernilai, dan ini berarti tidak menghargai jiwa sekejap, sehingga sebetulnya tidak lagi menjalankan pertapaan pelaksanaan Agama Buddha dengan baik.

Maka pada saat inilah terdapat keseluruhan jiwa dan hidup itu. Pada saat inilah terdapat masa lampau, masa sekarang, dan masa akan datang, saat ini lah yang paling menentukan nasib seseorang dan kelestarian lingkungan sekitar tempatnya hidup. Jiwa sekejap-sekejap ini memang telah diuraikan oleh *Buddha Sakyamuni* dalam *Saddharmapundarika Sutra*, dan oleh Mahaguru *Tien Tai* dalam *Makasyikan* sebagai *Icinen Sanzen Teoretis*, lalu oleh *Buddha Niciren* diwujudkan sebagai *Icinen Sanzen* yang dapat dipraktekkan secara nyata dengan *Nammyohorengekyo*. Penjelasan mengenai *Icinen Sanzen* akan diulas lebih rinci di dalam suplemen modul 4 ‘Ceramah Empatik dan Kontekstual Dalam Situasi Bencana’.

Theravadha/Hinayana

Sīlabyasanahetu vā, bhikkhave, sattā diṭṭhibyasanahetu vā
kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā apāyaṃ duggatiṃ
vinipātaṃ nirayaṃ upapajjanti.

Para *bhikkhu*, karena bencana berkaitan dengan kehilangan perilaku bermoral dan bencana terkait dengan kehilangan benar, kemudian seseorang setelah kematian dunia, mereka terlahir kembali di alam sengsara, di alam rendah, di neraka.

(Byasana Sutta, Anguttara Nikaya 5.130)

Pancaniyama

Lima hukum alam yang terdiri dari :

1. Uttu Niyama

Hukum yang mengatur alam semesta, seperti cuaca, iklim, rotasi, revolusi, elemen-elemen (air, tanah, panas, angin)

2. Bija Niyama

Hukum yang mengatur tentang perkembangan makhluk hidup seperti kelahiran hingga kematian

3. Kama Niyama

Hukum yang mengatur tentang perbuatan, sebab dan akibat perbuatan.

4. Citta Niyama

Hukum yang mengatur tentang pikiran, kesadaran, kemampuan batin.

5. Dhamma Niyama

Hukum yang mengatur hal-hal diluar dari empat hukum diatas, seperti Agama Buddha, keajaiban kelahiran *Boddhisatva*.

Pemahaman elemen-elemen pokok yang berbeda dalam fisik dan alam-alam fisik ini membantu kita mendapatkan suatu pengertian yang lebih jelas tentang bagaimana satu

kejadian dapat dihasilkan lebih dari satu sebab dan bagaimana faktor-faktor penentu yang berbeda dapat dengan serentak terlibat dalam mengkondisikan fenomena serta pengalaman-pengalaman tertentu. Biasanya, saat lebih dari satu dasar sedang bekerja, dasar yang lebih dominan akan menang. Misalnya, temperatur yang ekstrim (*utuniyama*) dapat mempengaruhi kondisi batin (*cittaniyama*) dan menyebabkan seseorang merasa sakit atau semangat kuat (*cittaniyama*) sementara waktu dapat melebihi pengaruh lingkungan yang negatif (*utuniyama*) dan akibat *kamma* (*kammaniyama*).

Dalam konteks bencana, hal ini merupakan sebuah peringatan yang tepat bagi kita untuk memeriksa kembali bagaimana kita hidup, dan untuk menilai kembali hubungan kita dengan alam. Hukum Sebab Akibat (*paticca samuppada*) memberikan penjelasan tentang timbulnya batin dan badan dalam suatu ikatan yang saling mempengaruhi dan bergantung. Apa yang kita pikirkan, ucapkan atau lakukan mempunyai pengaruh jauh di luar keberadaan jasmani kita. Jika kita meracuni tanah, pengaruhnya akan kembali “menghantui” kita melalui air-air yang terpolusi. Jika kita mengambil sikap yang selalu ingin menundukkan alam, berpikiran bahwa kecerdasan kita adalah yang paling tinggi, maka kita harus siap menghadapi akibat dari kemarahannya. Bencana adalah merupakan sebuah peringatan bagi kita untuk bergabung kembali pada kebenaran tentang sikap yang tidak ekstrim. Hal ini adalah tepat terutama di jaman-jaman sekarang saat pengembangan yang berlebihan telah menyebabkan ketidakseimbangan ekologis yang besar.

Hukum Karma (Karma Kolektif)

Menurut Agama Buddha, perbuatan (karma) negatif yang serupa yang dilakukan banyak orang dalam frekuensi dan intensitas yang tinggi akan menghasilkan karma kolektif yang cukup kuat untuk menghasilkan bencana alam. Hal ini dapat dicontohkan dengan adanya pembabatan lahan yang terus menerus oleh banyak manusia di banyak daerah yang akhirnya menyebabkan adanya bencana banjir bandang.

Mental buruk atau negatif yang serupa yang dilakukan banyak orang dalam frekuensi dan intensitas yang tinggi juga memicu karma kolektif. Contohnya adalah sekelompok orang yang gemar berjudi dan malas bekerja akan mengkondisikannya menjadi sekelompok orang yang mudah berbuat jahat.

Catatan Untuk Fasilitator :

Peserta dapat menyikapi bencana sebagai salah satu bentuk gambaran sekejap-sekejap¹ perasaan jiwa manusia, bahwa manusia dan alam semesta adalah satu kesatuan yang saling mempengaruhi.

Literatur

Bodhi. (2015). *Aṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid 1*. Jakarta: DhammeCitta Press.

Icinen Sancen. (2018). *Filsafat Jiwa Icinen Sancen*. Jakarta: Bhuaana Ilmu Populer
Rājavarācāriya. (2011). *Kitab Suci Dhammapada*. Terjemahan oleh Rājavarācāriya. 2013. Singkawang Selatan: Bahussuta Society.

The anatomy of disaster: by Ven. Dr K Sri Dhammananda Maha Nayaka Thera, The Buddhist Channel, February 24, 2005.

¹ Sekejap-sekejap dalam pemahaman Buddha *Dharma* untuk menggambarkan perubahan perasaan manusia yang dapat mengalami perubahan dengan cepat dan berpotensi membentuk nasib manusia dan lingkungannya.



Pandangan terhadap bencana yang didasari pada pemahaman teologis yang benar akan menuntun pada sikap penanganan bencana yang tepat.

Pemahaman elemen-elemen pokok yang berbeda dalam fisik dan alam-alam fisik ini membantu kita mendapatkan suatu pengertian yang lebih jelas tentang bagaimana satu kejadian dapat dihasilkan lebih dari satu sebab dan bagaimana faktor-faktor penentu yang berbeda dapat dengan serentak terlibat dalam mengkondisikan fenomena serta pengalaman-pengalaman tertentu.



BAB

II

Waktu : 90 menit

PANDANGAN AGAMA BUDDHA TERHADAP PENANGANAN BENCANA

Tujuan Umum

1. Pemuka agama memahami perspektif penanganan kebencanaan
2. Pemuka agama termotivasi untuk melakukan edukasi kepada masyarakat tentang penanganan kebencanaan

Tujuan Khusus

1. Pemuka agama mampu menjadi penggerak di masyarakat dalam melakukan penanganan kebencanaan
2. Pemuka agama memiliki referensi materi ceramah/*Dhammadesana* terkait penanganan bencana oleh Pemuka agama

Metode

Ceramah

Tahapan

1. Fasilitator dan peserta berkumpul di satu tempat.
 2. Fasilitator dan peserta saling memperkenalkan diri.
 3. Fasilitator menyampaikan materi.
 4. Fasilitator dan peserta saling berdiskusi, dan memotivasi.
 5. Fasilitator dan peserta bermeditasi dan berdoa.
-

MATERI

Dalam melakukan penanganan bencana tentu pemuka agama harus berkolaborasi dengan Badan Nasional Penanggulangan Bencana di daerahnya masing-masing agar memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kebencanaan serta mampu bergerak secara tepat.

Pemuka agama sebaiknya mampu berkoordinasi dengan ahli lintas bidang untuk menangani bencana. Kebutuhan gizi dan perlindungan jasmani dengan berkonsultasi ke ahli gizi dan para dokter. Kebutuhan penguatan mental dapat berkoordinasi dengan para ahli psikologi. Pemuka agama bertugas di penguatan spiritual keagamaan agar umat segera bangkit dari kondisi keterpurukan. Materi mengenai kebencanaan secara garis besar dapat dibaca di dalam kolom literatur suplemen modul ini.

Dalam upaya pencegahan, tokoh-tokoh/Pemuka Agama Buddha wajib menyampaikan tentang hakikat bencana, penyebab bencana, dan cara mengatasinya dalam perspektif Agama Buddha yang secara garis besar (sudah dimasukkan di dalam modul ini, boleh menambahkan, jika pemuka agama memiliki referensi lain yang relevan dengan materi kebencanaan) kepada umatnya. Hal yang tidak kalah penting adalah membangun sikap hidup untuk menghargai dan selaras dengan alam.

Selain itu pemuka agama harus sadar bahwa penanganan bencana merupakan hal yang harus dilakukan dengan cekatan dan didasari oleh kesadaran yang utuh/semurna.

Ajaran Buddha membimbing umatnya untuk menjadi makhluk yang senantiasa sadar seutuhnya, bukan hanya sekadar sadar/tidak pingsan/tidak tidur saja, tetapi benar-benar mewujudkan kesadaran hakiki yang sejatinya secara laten sudah dimiliki di dalam hati setiap umat manusia. Sadar yang utuh berarti benar-benar melandasi setiap pikiran, perasaan, ucapan, dan tindakan kita semua (dalam hal ini para tokoh/Pemuka Agama Buddha) dengan *Dharma*.

Dharma adalah kebenaran sejati di alam semesta, irama alam semesta yang senantiasa *maitri* (memberi *Sukha*/kebahagiaan) karuna mencabut *Dukkha* (penderitaan) seluruh makhluk, seperti matahari dan pepohonan yang senantiasa memberikan manfaatnya tanpa memandang derajat makhluk yang diberinya, dengan konsisten Ia memberi dan selalu memberi, tanpa pamrih dan mengharapkan balas jasa atas manfaat yang diberikannya tersebut. *Dharma* juga berarti hukum sebab-akibat kejiwaan sesaat (sekejap saja kita memiliki perasaan, pikiran baik atau pun buruk, dalam sekejap itu pula sudah terkandung hasil perbuatannya di dalam gudang karma kita semua, dan hasil perbuatan tersebut akan mewujudnyata dengan jodoh yang tepat dan saat waktunya tepat).

Oleh karena itu kesadaran yang utuh ini menjadi sangat penting diwujudkan oleh setiap tokoh/Pemuka Agama Buddha untuk menjadi dasar dalam melakukan penanganan bencana serta membimbing umat Buddha yang terdampak bencana. Cara untuk

memunculkan kesadaran utuh ini adalah dengan memanunggalkan diri kita (mikro kosmos) dengan alam semesta raya (makro kosmos) melalui penyebutan mantra (*Nammyohorengekyo/Saddharmapundarika Sutra*, untuk *Niciren Syosyu*; *Namo tassa bhagavato arahato sammāsambudassa*, untuk *Theravadha*; *Namo Omitohut*, *Namo Avalokitesvaraya* untuk Mahayana lainnya) yang dibabarkan oleh Sang Buddha, serta diiringi oleh meditasi yang dilakukan secara konsisten setiap hari (pagi saat mengawali aktivitas, dan malam sebelum istirahat).

Setiap manusia memancarkan gelombang energi dari diri mereka, baik atau pun buruk, gelombang tersebut akan terpancar ke seluruh penjuru alam semesta dan dapat dirasakan oleh makhluk yang berada disekitarnya. Oleh karena itu, dasar pemahaman terhadap *Dharma* yang utuh ini menjadi sangat penting saat pemuka agama Buddha melakukan aksi nyata untuk turut menangani bencana, karena energi yang dipancarkan oleh pemuka agama akan dapat dirasakan oleh para penyintas dan dapat membuat penyintas lebih tenang, bersemangat untuk bangkit dan pulih dari trauma bencana, atau malah lebih takut dan semakin terpuruk dalam bencana.

Maka dari itu, setiap pemuka agama Buddha perlu senantiasa mempersiapkan diri, tidak perlu menunggu bencana terjadi terlebih dahulu baru mempersiapkan diri dengan bekal wawasan tentang kebencanaan maupun pemahaman *Dharma* yang utuh karena bencana dapat terjadi setiap saat. Agama Buddha memiliki pemahaman bahwa waktu

sekarang/hari ini lah yang terpenting, karena masa lalu tidak dapat dikembalikan dan masa depan belum terjadi, tapi apa yang akan terjadi di masa depan itu ditentukan dari sebab-sebab yang diperbuat hari ini. Jika setiap Tokoh/ Pemuka Agama Buddha selalu mempersiapkan diri dan melatih dirinya dengan bekal wawasan penanganan bencana yang baik, dan pemahaman *Dharma* yang baik (terutama dalam menjaga sekejap perasaan jiwa yang baik, dan melaksanakan hidup dengan tiga karma: badan, mulut, dan hati yang baik), maka niscaya saat bencana terjadi pun setiap tokoh/pemuka agama Buddha akan siap melakukan penanganan bencana dengan baik.

Pemuka agama Buddha harus meningkatkan pemahaman umat dalam memahami sifat sebenarnya dari kehidupan, terutama tentang keberadaan manusia. Kata “manusia” berasal dari kata Sansekerta “*manussa*” yang berarti “makhluk manusia”. Asal mula kata “*manussa*” adalah “*mana*” atau batin. Dari semua alam kehidupan yang berbeda, manusia adalah satu-satunya makhluk yang mempunyai kesempatan menjadi seorang Buddha. Mereka mempunyai kesempatan ini karena manusia mempunyai kecerdasan dan kebijaksanaan untuk mempertanyakan keberadaan mereka, bagaimana dan mengapa mereka dilahirkan di dunia ini dan tentang makna kehidupan itu sendiri.

Dengan memakai kecerdasan inilah, manusia dapat mengembangkan pengetahuan tentang sifat kehidupan, tentang apa yang membentuk sebagai kehidupan manusia dan

sifat makhluk itu sendiri. Melalui penyelidikan demikianlah, Sang Buddha mengajarkan kita bahwa keberadaan semua makhluk hidup dan alam semesta karena gabungan dari elemen dan energi.

Elemen-elemen ini – tanah, angin, air dan api diatur oleh hukum alam yang bekerja melalui putaran yang tak ada hentinya dari kelahiran, tumbuh, hancur dan lenyap. Obyek-obyek alam yang hidup dan tidak hidup ini terjadi berdasarkan kondisi dan timbulnya peristiwa-peristiwa mental serta fisik yang diatur oleh hukum-hukum alam (*dhamma niyama*).

Sang Buddha menerangkan tentang lima hukum alam, salah satunya adalah hukum energi (*utu niyama*). Energi, dalam dua bentuk panas dan dingin, menyebabkan banyak perubahan di dalam tubuh dan lingkungan. Mereka selalu mengalami perubahan yang terus menerus, dan selalu mencari suatu keseimbangan. Hukum ini yang mengatur perubahan-perubahan di tubuh, seperti umur tua dan penyakit, atau dalam konteks ekologis berkenaan dengan hal-hal seperti cuaca, musim dan pergerakan-pergerakan bumi.

Sang Buddha telah menerangkan dengan sangat jelas bahwa hukum ini tidak hanya bekerja sebatas di dunia fisik ini, tetapi juga di seluruh alam semesta. Hukum ini

mempengaruhi setiap sistim planet yang ada dan semua bentuk alam metafisika, apakah itu benda atau tidak berupa benda. Semua elemen ini dapat berubah, dari waktu ke waktu mengalami ketidakseimbangan.

Demikian juga kehidupan, manusia dan bumi dituntun oleh hukum-hukum alam. Mereka hancur, lenyap dan dilahirkan berulang-ulang, ditentukan oleh perputaran yang tak ada hentinya. Dari waktu ke waktu terjadi bencana karena elemen-elemen dasar seperti air, tanah, angin dan api selalu dalam perubahan dan perlu mencari suatu keseimbangan. Inilah sebabnya mengapa Sang Buddha berkata bahwa hidup adalah *dukkha*, karena manusia juga mengalami perubahan demikian. Tanpa memandang status atau jenis binatang, karena perubahan alam yang terus menerus inilah, setiap makhluk hidup mengalami *dukkha*.

Manusia, kita akhirnya dapat mengendalikan kekuatan yang berhubungan dengan *kamma* kita sendiri, umat Buddha tidak percaya bahwa semua hal berhubungan dengan *kamma*. Mereka tidak mengabaikan peran yang dimainkan oleh kekuatan-kekuatan alam lainnya. Seperti yang dapat dilihat, *kamma* hanya merupakan satu aspek dari hukum alam. Maka dugaan sederhana bahwa semua pengalaman hidup disebabkan oleh *kamma* adalah tidak benar.

Pemahaman elemen-elemen pokok yang berbeda dalam fisik dan alam-alam fisik ini membantu kita mendapatkan suatu pengertian yang lebih jelas tentang bagaimana satu kejadian dapat dihasilkan lebih dari satu sebab dan bagaimana faktor-faktor penentu yang berbeda dapat dengan serentak terlibat dalam mengkondisikan fenomena serta pengalaman-pengalaman tertentu. Biasanya, saat lebih dari satu dasar sedang bekerja, dasar yang lebih dominan akan menang. Misalnya, temperatur yang ekstrim (*utuniyama*) dapat mempengaruhi kondisi batin (*cittaniyama*) dan menyebabkan seseorang merasa sakit. Atau semangat kuat (*cittaniyama*) sementara waktu dapat melebihi pengaruh lingkungan yang negatif (*utuniyama*) dan akibat *kamma* (*kammaniyama*).

Hidup dengan sikap yang tidak ekstrim di masyarakat masa kini tidak berarti menyerah pada kemiskinan. Hal ini berarti mempunyai kemampuan dan kewaspadaan untuk hidup dalam harmoni dengan alam di sekitarnya. Hal ini berarti tidak merusak alam dan menciptakan lingkungan buatan manusia agar memuaskan indera-indera kita. Hidup dalam sikap tidak ekstrim berarti mendorong untuk mempunyai belas kasihan terhadap satu sama lain, sehingga nilai-nilai manusia melebihi keinginan material.

Sementara dunia berduka atas para korban bencana, mari kita pelihara belas kasihan dan melimpahkan jasa-jasa kepada mereka yang telah meninggal. Kita dapat melakukan ini dengan berbagai cara. Satu, kita mendapatkan jasa saat kita membantu usaha-usaha

pertolongan sehingga kita dapat menyediakan bantuan langsung kepada mereka yang menderita. Dua, kita memancarkan energi mental yang positif kepada mereka yang telah meninggal sehingga mereka dapat terlahir kembali di alam yang lebih baik. Tiga, mari kita juga memancarkan pikiran cinta kasih kepada para pekerja penolong yang saat ini bekerja sebaik-baiknya untuk menolong para korban.

Semoga kita semua belajar menjadi sadar dan lebih sensitif pada hasil-hasil kerja yang telah kita lakukan untuk diri kita sendiri dan alam sehingga kita dapat hidup harmonis di antara kita sendiri, bersama alam dan alam semesta. Beberapa penguatan di atas diharapkan dapat meningkatkan kekuatan mental dan spiritual masyarakat dalam menghadapi bencana. Kekuatan ini penting untuk dimiliki agar umat tidak berlama-lama dalam keterpurukan dan segera bisa memulai aktivitas bekerja atau usahanya kembali.

Kekuatan ini akan membuat kehidupan sosial kemasyarakatan segera normal kembali. Selain itu, umat juga diajak untuk hidup dengan cara yang lebih kreatif dan lebih spiritual/religius lagi karena memang hakikat hidup manusia adalah bukan untuk kepentingan materi semata, tetapi selalu memupuk kebajikan. Jika hidup hanya semata-mata untuk mengumpulkan materi, maka materi akan habis sekali waktu jika bencana datang melanda. Namun kebajikan yang dilakukan tidak akan hilang sekalipun diterjang ratusan bencana.

Catatan Untuk Fasilitator :

Buat suasana senyaman mungkin pada saat sesi perkenalan, fasilitator mengingatkan beberapa konsep dasar *Dhamma/Dharma*, fasilitator memahami penanganan terhadap peserta berdasarkan rentang usia dan latar belakang.

Literatur

1. Definisi Bencana: <https://www.bnpb.go.id/definisi-bencana>
2. Potensi Ancaman Bencana: <https://www.bnpb.go.id/potensi-ancaman-bencana>
3. Sistem Penanggulangan Bencana: <https://www.bnpb.go.id/sistem-penanggulangan-bencana>
4. Siaga Bencana: <https://www.bnpb.go.id/siaga-bencana>
5. Kontak Badan Nasional Penanggulangan Bencana: <https://www.bnpb.go.id/kontak>
6. Kontak Badan Penanggulangan Bencana Provinsi: <https://www.bnpb.go.id/bpbd-propinsi>
7. Kontak Badan Penanggulangan Bencana Daerah (Kota/Kabupaten): <https://www.bnpb.go.id/bpbd-kota-kabupaten>
8. Badan Metereologi Klimatologi, dan Geofisika <https://www.bmkg.go.id/>
9. *The Anatomy of Disaster (Buddhist View)* Buddhist Channel | Dharma Dew
10. Referensi terjemahan *Tipitaka Pali* <https://www.accesstoinsight.org/>



“Bagi pemuka dan pemimpin agama, menaati prinsip panduan dalam penanganan bencana akan menjadi motivasi untuk meningkatkan kompetensi individu maupun komunitas.”



BAB



Waktu : 120 menit

PRINSIP-PRINSIP PANDUAN DALAM KEBENCANAAN BAGI PEMUKA AGAMA BUDDHA

SUPLEMEN MODUL

Tujuan Umum

Peserta memahami prinsip-prinsip panduan kebencanaan berdasarkan perspektif Buddha *Dharma*.

Tujuan Khusus

1. Peserta dapat memahami prinsip panduan pertama kebencanaan yakni kemanusiaan adalah prioritas utama.
2. Peserta dapat memahami prinsip panduan kedua kebencanaan yaitu prioritas bantuan ialah kebutuhan semata-mata.
3. Peserta dapat memahami panduan ketiga kebencanaan adalah tindakan dan sikap terhadap sesama manusia.
4. Peserta dapat memahami prinsip panduan keempat kebencanaan yakni pentingnya melakukan upaya penyadaran dan pembelaan.

Metode Diskusi Kelompok (berdasarkan keyakinan masing-masing), Partisipatif, Permainan, Ceramah Interaktif.

Perlengkapan *In Focus* dan Materi *powerpoint*, *Flipchart* dan *Spidol*, Photocopy materi ceramah interaktif, ruangan terpisah dalam satu lokasi untuk diskusi kelompok, *Post It*, Media Pembelajaran.

Tahapan

Persiapan

1. Fasilitator mempersiapkan perlengkapan sesi.
 2. Fasilitator memastikan ruangan telah siap digunakan.
-

Pembukaan

1. Fasilitator menyampaikan judul dan tujuan sesi.
 2. Fasilitator membagi peserta dalam empat kelompok.
-

PEMAPARAN MATERI

1. Fasilitator memulai sesi dengan memberikan pertanyaan untuk mengetahui pandangan peserta mengenai manusia sebagai kehadiran yang berharga serta harkat dan martabat manusia. Peserta dibawa pada suatu pemahaman *Dhamma/ Dharma* bahwa kehidupan manusia adalah dipengaruhi timbunan *Kamma/ Karma* masa lampau dan masa sekarang. Bencana mungkin/pasti sebagai akibat *Kamma/ karma* buruk di masa lampau, tetapi saat menerima bencana harus bangkit dan membuat *Kamma/Karma* baik yang baru sebagai bekal kehidupan mendatang. Dapat menggunakan pertanyaan panduan:
 - Bagaimana peserta memaknai keberagaman antar umat manusia berdasarkan hukum *Kamma/Karma*?
 - Bagaimana peserta melihat dan merespon keberagaman umat manusia?
2. Setiap kelompok menerima flipchart dan spidol untuk menuliskan pandangan mereka tentang manusia sebagai kehadiran yang berharga serta harkat dan martabat manusia dan keunikan *Kamma/Karma* dalam kehidupan masing-masing manusia. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.
3. Fasilitator menjelaskan tentang prinsip panduan pertama bahwa kemanusiaan adalah prioritas utama. Melaluinya peserta paham bahwa setiap manusia memiliki jiwa Buddha/ Kesadaran jiwa yang utuh sempurna, oleh karena itu semua umat manusia memiliki potensi untuk menjadi baik, maju dan berkembang secara setara. Peserta juga paham bahwa semua manusia adalah perpaduan dari jasmani (*rūpa*) dan batin (*nāma*). Kualitas batin adalah yang menentukan tingkatan kualitas

manusia. Batin manusia harus selalu dalam kondisi baik dan bebas dari kekotoran batin sekalipun saat menghadapi bencana.

4. Fasilitator menjelaskan tentang prinsip panduan kedua bahwa bantuan yang diberikan berdasarkan maitri karuna kepada sesama manusia; bantuan yang diberikan tanpa pertimbangan ras, kepercayaan ataupun kebangsaan dari penerima bantuan ataupun pembedaan dalam bentuk apapun; bantuan yang diberikan hendaknya ditujukan untuk mengurangi kerentanan terhadap bencana di masa yang akan datang, di samping juga untuk memenuhi kebutuhan pokok.
5. Fasilitator menjelaskan prinsip panduan ketiga bahwa tindakan dan sikap terhadap sesama manusia dalam memberikan bantuan tidak boleh digunakan untuk kepentingan politik maupun agama. Kita harus menghormati budaya dan kebiasaan. Kita harus berusaha untuk membangun respon bencana sesuai kemampuan setempat. Dalam materi informasi, publikasi dan kegiatan promosi, kita akan menganggap para korban bencana sebagai manusia yang bermartabat, bukan sebagai objek yang tak berdaya.
6. Fasilitator menguraikan prinsip panduan keempat berdasarkan ajaran-ajaran Buddha, yakni pentingnya melakukan upaya penyadaran dan pembelaan. Diharapkan peserta memahami bahwa kita bertanggung jawab kepada pihak yang kita bantu maupun kepada pihak yang memberi kita sumbangan, serta berusaha untuk dapat melibatkan penerima bantuan dalam proses manajemen bantuan. Fasilitator memberikan contoh tokoh atau lembaga yang menjadi model dalam melaksanakan prinsip panduan keempat.

-
7. Fasilitator meminta para peserta bertukar pengalaman dalam kelompok kecil (bertiga atau berempat) tentang kepada siapa saja selama ini mereka bertanggung jawab saat melaksanakan dukungan psikososial.

Penutup

(10 menit)

1. Fasilitator membuka kesempatan bertanya, dari peserta
2. Fasilitator memberikan kesimpulan serta penguatan materi.
3. Menutup sesi dengan doa bersama.

Prinsip Panduan

Prinsip Panduan I Kemanusiaan adalah prioritas utama

I. Setiap manusia adalah ciptaan yang berharga di hadapan Tuhan.

Terlahir sebagai manusia merupakan suatu berkah tersendiri, apalagi terlahir manusia dan dapat mendengarkan Dhamma (Kiccho manussapatilābho, kiccharṃ maccāna jīvitam Kiccharṃ saddhammassavanam, kiccho buddhānam uppādo'ti.) (Dhammapada, 182).

Dengan demikian, dalam menjalani kehidupan sebagai manusia ini harus dengan sebaik-baiknya karena kelahiran ini merupakan suatu berkah. Walaupun harus disadari bahwa dalam menjalani kehidupan manusia akan mengalami 8 kondisi duniawi (atthaloka dhamma)

- Labha : Mendapatkan Keuntungan
- Alabha : Mengalami Kerugian
- Yasa : Mendapatkan kedudukan/ Kejayaan/ Kesuksesan
- Ayasa : Tidak mendapatkan kedudukan/ Keruntuhan/ Kegagalan
- Ninda : Dicela, dihina, difitnah
- Pasamsa : Dipuji, dihormati, disegani
- Sukha : Merasakan Kebahagiaan & Kesenangan
- Dukkha : Merasakan Penderitaan & kesusahan
(Atthaloka Dhamma – A.N VIII; 2)

Bencana adalah salah satu contoh dari kondisi dukkha atau penderitaan yang harus diterima dan dilalui dengan kuat dan bijaksana oleh manusia.

“Menjelang kemoksyaan-Nya, Buddha Sakyamuni dengan prihatin berkata, “Sekarang Saya akan moksya. Keprihatinan-Ku hanyalah tentang Raja Ajatasatru”.

Mendengar hal ini, Bodhisattva Kasyapa bertanya kepada Sang Buddha, “Maitri karuna Buddha adalah adil dan merata; seharusnya menyayangi jiwa sendiri untuk seluruh umat manusia.

Mengapa khusus mengkhawatirkan hanya seorang Raja Ajatasatru saja?” Sang Buddha menjawab, “Misalkan satu pasangan memiliki tujuh anak, salah satu diantaranya jatuh sakit. Memang, hati ayah ibu kepada anak-anaknya tidaklah berbeda-beda. Tetapi bagaimanapun, mereka lebih memperhatikan dan mengkhawatirkan anak yang sakit daripada yang lainnya”.

Mahaguru Tien-tai memberi penjelasan kalimat sutra ini dalam karangannya Makasyikan, “Misalkan orang tua yang memiliki tujuh anak. Mereka menyayangi semua anaknya secara adil, tetapi hatinya lebih memberatkan anak yang sakit daripada yang lain. Karena itu, Sang Buddha menjawab demikian”. Makna kalimat sutra ini adalah, walaupun seseorang memiliki banyak anak, hati ayah-ibu akan lebih berat kepada anak yang sakit. Bagi Buddha, seluruh umat manusia adalah anak-anak-Nya.” (Gosyo Surat Kepada Myoici Ama, Perihal Musim Dingin Pasti Menjadi Musim Semi, Zensyu:1252).

Konsep Dalam Buddha Dharma adalah Tercipta. Kelahiran adalah kelanjutan Karma setiap makhluk yang merupakan siklus abadi. Hal ini tercantum dalam Saddharmapundarika Sutra Bab 16 Panjang Usia Sang Tathagata (yang disampaikan dengan bahasa kiasan oleh Sang Buddha):

“Sejak Aku mencapai Kebuddhaan kalpa-kalpa yang telah Kulalui adalah ratusan, ribuan, sepuluh ribuan, jutaan, triliunan asamkeya tak terukur.

Demi menyelamatkan semua makhluk hidup, sebagai Upaya Kausalya Aku tampaknya memasuki Nirwana, namun sesungguhnya Aku tidaklah moksa. Aku selalu berada di sini, membabarkan Dharma.

Aku selalu berada di sini, namun dengan menggunakan kekuatan-kekuatan gaib-Ku Kubuat sedemikian rupa, agar makhluk hidup yang di dalam kebingungannya, tidak melihat-Ku meskipun Aku di dekatnya. Ketika semua menganggap-Ku telah moksa, Jauh dan luas mereka berdana kepada relik-relik-Ku.

Semuanya menaruh hati yang penuh rindu dan di dalam pikirannya ingin sekali untuk senantiasa menatap-Ku. Ketika semua makhluk hidup telah sangat mempercayai dengan jujur dan tulus, niat yang lembut, dengan sepenuh hati ingin bertemu Sang Buddha, tidak ragu sedikitpun bahkan jika harus mengorbankan kehidupan mereka, maka Aku dengan seluruh Sangha muncul bersama-sama di atas Puncak Gunung Gridhrakuta.

Pada saat itu, Kukatakan kepada semua makhluk hidup bahwa Aku selalu berada di sini, tidak pernah memasuki kemoksaan, namun karena kekuatan Upaya Kausalya kadang-kadang menampakkan Aku moksa, dan pada waktu-waktu lain tidak moksa, dan bahwa jika terdapat makhluk hidup di negeri lain yang takzim dan tulus dalam keinginan mereka untuk percaya, maka di tengah-tengah mereka juga akan Kubabarkan Dharma yang tak tertandingi.

Namun kalian belum mendengar akan hal ini, jadi kalian mengira Aku moksa. Ketika Kulihat umat manusia Aku melihat mereka tenggelam dalam lautan penderitaan, oleh karena itu Aku tidak menampakkan diri, yang membuat mereka merindukan-Ku. Lalu, ketika hati mereka merasa rindu, akhirnya Aku muncul dan memabarkan Dharma untuk mereka.

Demikianlah kekuatan gaib-Ku. Selama banyak asamkeya kalpa Aku selalu berada di atas Puncak Gunung Gridhrakuta dan di berbagai tempat lainnya. Ketika umat manusia menyaksikan akhir sebuah kalpa dan semuanya dilahap oleh api besar, di sini, tanah-Ku, tetap aman dan tenang, senantiasa dihuni oleh makhluk dewata dan manusia. Aula-aula dan paviliun-paviliun di taman dan kebunnya terhiasi dengan berbagai jenis batu berharga. Pohon-pohon berhias permata berlimpah bunga dan bebuahan, tempat semua makhluk hidup bersenang-senang merasa nyaman.

Para dewa menabuh genderang-genderang surgawi, terus-menerus membuat berbagai jenis musik. Hujan bunga Mandarava turun, bertebaran di atas Sang Buddha dan persamuhan agung.

Tanah suci-Ku tidak akan pernah rusak, namun orang banyak melihatnya seperti terbakar api, dengan rasa cemas, rasa takut dan derita lainnya mengisi di mana-mana. Manusia-manusia ini yang penuh berbagai karma buruk itu, melalui sebab-sebab yang muncul dari perbuatan buruk mereka, selama banyak asamkeya kalpa tanpa mendengar nama Triratna.

Namun mereka yang melaksanakan Jalan Karunia Kebajikan, yang halus, damai, jujur dan berhati lurus, mereka semua akan melihat-Ku sendiri secara langsung, di sini sedang membabarkan Dharma. Kadang kala kepada persamuhan ini Kulukiskan panjang usia Sang Buddha tak terukur, dan kepada mereka yang melihat Buddha hanya setelah waktu yang lama Kujelaskan betapa sukarnya bertemu Sang Buddha.

Demikianlah kekuatan prajna-Ku yang sinar kebijaksanaannya bercahaya cemerlang tiada tara. Panjang usia yang berkalpa-kalpa tak terhitung ini Kuperoleh sebagai hasil pertapaan yang panjang. Engkau yang dikaruniai prajna, janganlah ada keraguan akan hal ini! Buang mereka, akhiri selamanya, karena kata-kata Sang Buddha semuanya benar, tidak palsu.

Seperti seorang tabib yang terampil, yang menggunakan Upaya Kausalya untuk menyembuhkan anak-anaknya yang keracunan dan tersesat. Meskipun sebenarnya masih hidup, ia mengatakan bahwa dirinya telah wafat, namun tidak seorang pun dapat mengatakan ia berkata bohong. Akulah ayahanda dunia ini, yang menyembuhkan mereka yang menderita dan sengsara.

Karena kebingungan manusia biasa, meskipun sesungguhnya Aku hidup, aku mengatakan Aku telah moksa. Karena jika mereka selalu melihat-Ku, kecongkakan dan keegoisan timbul di pikiran mereka.

	<p>Meninggalkan pengendalian dan menyerahkan diri mereka pada lima nafsu dan jatuh ke Jalan-jalan Buruk. Aku senantiasa mengetahui siapa yang melaksanakan jalan itu, dan siapa yang tidak melaksanakan, dan menanggapi kebutuhan mereka akan keselamatan. Kubabarkan berbagai ajaran kepada mereka. Setiap saat Aku berpikir pada diriKu sendiri: “Bagaimana dapat Kubimbing semua makhluk hidup untuk dapat memasuki Jalan Teragung dan dengan cepat mencapai kesadaran Buddha?” (Saddharmapundarika Sutra:350-354).</p>
<p>2. Setiap manusia adalah ciptaan yang berharga di hadapan Tuhan.</p>	<p>Saddharmapundarika Sutra, Bab 20 Bodhisatwa Sadaparibhuta:</p> <p>“Setelah Tathagata Bhismagargitasuararaga yang asli moksa dan setelah Dharma Sejati-Nya berakhir, maka selama masa Dharma Semu-Nya, para biksu yang sombong memperoleh kekuasaan yang utama. Pada saat itulah terdapat seorang biksu Bodhisatwa bernama Sadaparibhuta. Sekarang, Wahai Mahastamaprapta, mengapa ia dijuluki Sadaparibhuta? Karena biksu ini kepada siapa pun yang ia temui, baik itu biksu, biksuni, upasaka dan upasika akan selalu membungkuk dengan hormat kepada mereka semua dan mengucapkan kata-kata pujian, ‘Saya sangat menghormati Anda, saya tidak akan pernah berani memperlakukan Anda dengan meremehkan atau bersikap jemawa. Mengapa? Karena Anda semua menjalankan pertapaan Kebodhisatwaan dan pasti akan mencapai Kebuddhaan.’ Biksu ini sendiri tidak mencurahkan waktunya untuk membaca atau menghafal Sutra-sutra, tetapi hanya pergi berkeliling membungkukkan badan kepada orang lain. Jika ia bertemu salah satu dari keempat Golongan Umat yang berada jauh darinya, ia akan sengaja pergi ke tempat mereka, membungkukkan badan, dan menyebut kata-kata pujian, ‘Aku tidak akan pernah berani merendahkanmu, karena kalian semua pasti mencapai Kebudhaan.’ Di antara Empat Golongan Umat terdapat mereka yang merasa tersinggung dan marah, memiliki pikiran yang keruh, dan mereka mencaci-maki dan menghina dengan berkata, ‘Biksu bodoh ini, dari manakah ia berasal, beraninya ia menyatakan bahwa ia tidak meremehkan</p>

	<p>kita dan meramalkan kita akan mencapai Kebuddhaan? Kami tidak menginginkan ramalan palsu dan tidak bertanggung jawab semacam itu!’ Demikianlah bertahun-tahun ia lewati dengan dicaci dan dimaki terus-menerus, tetapi meskipun begitu tidak pernah ia merasa tersinggung ataupun marah, dan ia selalu berkata, ‘Kalian semua pasti mencapai Kebuddhaan.’ Selama ia berkata demikian, beberapa orang akan melempari dan memukulinya dengan tongkat kayu, genting atau batu. Namun sambil berlari menjauh ia tetap saja berteriak keras, ‘Aku tidak berani merendahkan kalian, karena kalian semua pasti mencapai Kebuddhaan.’ Dan oleh karena ia selalu berkata demikian, maka para biksu, biksuni, upasaka dan upasika yang sombong memberinya nama Sadaparibhuta (Yang Tak Pernah Meremehkan).” (Saddharmapundarika Sutra:408-409).</p> <p>“Sang Sadaparibhuta yang hidup pada saat itu tidak lain adalah Aku sendiri.” (Saddharmapundarika Sutra:414).</p> <p>Manusia adalah pewaris kamma/karmanya sendiri, terlindung oleh kamma/karmanya sendiri.</p>
Prinsip Panduan II Prioritas bantuan adalah berdasarkan kebutuhan semata-mata.	
<p>I. Bantuan yang diberikan berdasarkan cinta kasih kepada sesama manusia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Memberi bantuan/sumbangan dengan ketulusan Hati adalah sumber sebab karma baik yang besar: <p>“Buddha (kesadaran utuh hakiki dalam diri setiap manusia) sangatlah agung, tidak mengukur dangkal atau dalamnya ketulusan hati seseorang melalui banyak sedikitnya barang yang disumbangkan. Pada suatu waktu Sri Sambhava menyumbang kue moci dari tanah.</p> <p>Atas dasar sumbangan tersebut, pada kehidupan selanjutnya ia terlahir kembali sebagai Maharaja Asoka yang mengayomi seluruh dunia. Demikian pula, seorang wanita miskin telah mencukur rambutnya sendiri, dan dari hasil penjualan rambut tersebut ia membeli minyak untuk menyumbang pelita kepada Buddha. Angin kuat yang menghembus</p>

Gunung Semeru tidak dapat memadamkan pelita yang disumbangkan oleh wanita miskin tersebut.” (Surat Balasan Kepada O Nicinyo Dono, Gosyo Zensyu: I 263).

- Selain Ketulusan Hati, bantuan/sumbangan pun harus diberikan pada waktu dan kegunaan yang tepat:

“Bukankah segala sesuatu tergantung pada waktu? Perihal ‘musim semi adalah bunga, musim gugur adalah bulan’, juga menerangkan akan kesesuaian dengan waktu. Demikian pula halnya dengan Buddha. Penyebab munculnya Buddha adalah Saddharmapundarika-sutra, namun Beliau tidak membabarkan Saddharmapundarika-sutra itu selama 40 tahun lebih dari masa kehidupan Beliau. Adapun mengenai alasannya dikatakan dalam Bab Upaya Kausalya Saddharmapundarika-sutra, “Karena belum tiba waktunya untuk membabarkan”.

Kimono dari bahan katun tebal yang diterima pada waktu musim panas dan sehelai pakaian tipis yang diterima pada musim salju memang akan diterima dengan hati yang gembira. Namun kegembiraan hati itu tidak akan sebesar bila menerima kimono dari bahan katun tebal pada musim salju dan menerima pakaian yang terbuat dari bahan tipis pada musim panas. Demikian pula, mendapat uang pada waktu kelaparan dan menerima persembahan makanan pada waktu kehausan memang menyenangkan hati, namun kesenangan itu tidak akan sebesar kesenangan yang timbul bila mendapatkan nasi (pada waktu kelaparan) dan air (pada waktu kehausan).

Bukankah anak kecil (Sri Sambhava) yang menjadi Buddha karena menyumbang kue tanah kepada Buddha dan orang yang terjatuh ke Dunia Neraka karena menyumbang permata adalah karena disebabkan oleh hal ini (sesuai atau tidak dengan waktu)?” (Gosyo Surat Balasan Kepada Ueno Dono, Perihal Waktu yang Tepat untuk Menyebarkan Dharma).

- *Sifat brahmavihara (empat sifat mulia -metta, karuna, mudita dan upekkha),*
- *dasa paramita (sepuluh sifat baik: dana sila, nekkhama, prajna,*
- *viriya, khanti, sacca, adhitthana metta, dan upekkha),*
dasapuinna-kiriya vatthu. (i) Dana, Sila, Bhavana, Apacayana, Veyyavacca, Pattidana: Pattanumodana, Dhamma-savana: Dhamma-desana: Ditthijukamma.

	Dana sebagai perilaku memberikan bantuan, materi, waktu dan hal lainnya yang berlandaskan rasa cinta kasih, belas kasih dan empati kepada semua makhluk hidup.
2. Bantuan yang diberikan tanpa pertimbangan ras, kepercayaan ataupun kebangsaan dari penerima bantuan ataupun perbedaan dalam bentuk apapun.	<p>Dalam Sado Gosyo dikatakan:</p> <p>“Kalau kita meremehkan orang lain kita pun akan diremehkan. Kalau mencerca wajah dan perawakan yang gagah dan berwibawa, kita akan lahir dalam rupa yang buruk. Dalam Sado Gosyo dikatakan:</p> <p>“Kalau kita meremehkan orang lain kita pun akan diremehkan. Kalau mencerca wajah dan perawakan yang gagah dan berwibawa, kita akan lahir dalam rupa yang buruk.... Inilah Hukum Sebab-Akibat yang abadi.”</p> <p>(Icinen Sanzen:22).</p> <p>“Dalam yang ditimpa bencana, pengemis yang membutuhkan; ialah pemberi makanan dan minuman, pakaian, peralatan, bunga bunga, wangi wangi, obat-obatan, tempat tidur, tempat menginap dan penerangan. Inilah, orang yang bagaikan hujan yang turun di mana-mana.”</p> <p>KN 4:75 / Khuddaka Nikaya 4, Itivuttaka 75, Avuttika Sutta.</p>
3. Bantuan yang diberikan hendaknya ditujukan untuk mengurangi kerentanan terhadap bencana di masa yang akan datang, di samping juga untuk memenuhi kebutuhan pokok	<p>“Hendaknya orang berbicara benar, hendaknya orang tidak marah, hendaknya orang memberi walaupun sedikit kepada mereka yang membutuhkan. Dengan tiga cara ini, orang dapat pergi ke hadapan para dewa.”</p> <p>KN 2:224 / Khuddaka Nikaya 2, Dhammapada 224.</p> <p>“Ada jalan untuk menjadi Buddha dengan mudah. Saya akan mengajarkannya kepada Anda. Mengajarkan sesuatu kepada orang lain adalah sama seperti meminyaki roda yang berat agar mudah berputarnya, meluncurkan kapal di atas air agar laju bergerakinya.</p> <p>Jalan untuk menjadi Buddha dengan mudah bukanlah suatu hal yang istimewa; sama seperti memberi air kepada orang yang menderita kemarau panjang, memberi api kepada orang yang menderita kedinginan, maka jalan tersebut ialah memberikan sesuatu yang tiada duanya kepada orang lain, menyumbangkan sesuatu yang menjadi penyambung kehidupan kita kepada orang lain.” (Gosyo Surat Balasan Kepada Ueno Dono).</p>

Prinsip Panduan III Tindakan dan sikap terhadap sesama manusia.

<p>1. Bantuan tidak boleh digunakan untuk kepentingan politik maupun agama.</p>	<p>Dalam Sanju Hiden Syo dikatakan:</p> <p>“Menggerakkan Tiga Karma, lalu menghasilkan perbuatan baik dan buruk.” (Icinen Sanzen:III). Artinya, suatu gerakan di dalam perasaan jiwa manusia adalah penggerak Tiga Karma: badan, mulut, dan hati untuk membuat efek yang baik maupun buruk. Semua akan berjalan sesuai dengan hukum karma (hasil perbuatan) tiap-tiap manusia.</p> <p>“Setelah memberikan ini, tidak untuk keuntungannya sendiri, tidak dengan pikiran melekat [pada hasilnya], tidak untuk mengumpulkan untuk dirinya, tidak juga [dengan pikiran], ‘Saya akan menikmatinya setelah mati,’~ A guttara Nikāya 7.52: Dana Sutta.</p>
<p>2. Kita harus menghormati budaya dan kebiasaan.</p>	<p>“Dalam Hukum Buddha terdapat sila yang dinamakan zuiho bini (zuiho berarti mengikuti zaman dan adat istiadat, bini berarti vinaya atau pantangan). Hati sila ini sedikit berbeda dengan ajaran Buddha tetapi tidak terlalu terdapat kekurangan dan sila ini dibabarkan Buddha agar tidak terjadi pertentangan dengan adat istiadat negara.” (Gosyo Surat Perihal Air Bulan).</p>
<p>3. Kita harus berusaha untuk membangun respon bencana sesuai kemampuan setempat.</p>	<p>“Aku mengingat sejak sembilan-puluh-satu kappa yang lalu, kepala desa, tetapi Aku tidak ingat ada keluarga yang pernah hancur hanya karena mempersembahkan dana makanan masak. Lagipula, keluarga mana pun yang kaya, dengan banyak harta, dengan emas dan perak berlimpah, dengan harta berlimpah dan berbagai jenis penghidupan, dengan kekayaan dan panen berlimpah, mereka semua menjadi demikian karena memberi, karena kejujuran, dan karena pengendalian-diri.” AN 42.9 / Samyutta Nikaya 42.9, Kula Sutta.</p> <p>“Bagi manusia terdapat dua jenis harta, pertama adalah pakaian, kedua adalah makanan. Dalam salah satu Sutra dikatakan, “Yang bernyawa, hidup tergantung pada makanan dan lain-lain”. Hakikat kalimat Sutra ini mempunyai makna bahwa yang menunjang manusia untuk dapat hidup di dalam masyarakat adalah pakaian dan makanan. Ikan yang hidup di dalam air, airilah yang menjadi hartanya. Pohon yang tumbuh di tanah, tanahlah</p>

yang menjadi hartanya. Manusia hidup dari makanan, maka makananlah yang menjadi hartanya. Jiwa merupakan harta pusaka paling utama di antara segala harta apapun. Di seluruh 3.000 Dunia Besar, tiada satupun yang dapat menggantikan jiwa. Oleh karena itu, jiwa bagaikan pelita, sedangkan makanan bagaikan minyaknya. Jika minyak pada lampu pelita telah habis pelita pun akan padam. Jika tidak ada makanan, jiwa manusia pun tidak dapat menyambung hidup.

Kata pertama yang selalu digunakan untuk mengagungkan semua dewa dan Buddha selalu mempergunakan kata Namu. Apakah arti sesungguhnya dari Namu? Kata “Namu” berasal dari kata “Namas” dalam bahasa Sansekerta. Sedangkan dalam bahasa China dan Jepang, berarti Kimyo. Kimyo berarti mempersembahkan seluruh jiwa raga sendiri kepada Buddha.

Tergantung pada kemampuan masing-masing, ada orang yang mempunyai anak, istri, keluarga, tanah, emas, perak dan lain-lain. Begitu juga ada orang yang sama sekali tidak memiliki harta kekayaan apapun. Namun demikian, bagi orang yang memiliki harta kekayaan maupun tidak, tiada suatu harta pusaka apapun yang melebihi harta pusaka yang disebut jiwa. Oleh karena itu, para arif dan orang bijaksana pada zaman dahulu kala mencapai kesadaran Buddha dengan mempersembahkan jiwa raganya kepada Sang Buddha. Putra Himalaya berhasil mempelajari kedelapan kata Sutra, “Syo Mece Mece I, Jaku Mece I Raku” (Hidup dan Musnah Berakhir Dengan Kemusnahan, Namun Musnah Dengan Kesadaran adalah Kebahagiaan), dengan mengorbankan jiwanya sendiri untuk dipersembahkan kepada iblis (Dewa Indra yang sedang menyamar menjadi Iblis untuk membimbing Putra Himalaya). Bodhisattva Baisyajaraja membakar sikunya sendiri sebagai persembahan kepada Saddharmapundarika-sutra.

Karena kesemuanya ini adalah perihal para arif bijaksana, maka hal tersebut di atas sulit dilaksanakan oleh kita, manusia biasa. Namun demikian, manusia biasa dapat mencapai kesadaran Buddha dengan menghayati perkataan “Kesungguhan hati” (Kokoro Zasi). Kalau kita renungkan secara mendalam apakah yang disebut kesungguhan hati, tidak lain adalah Hukum Kanjin.

	<p>Kalau kita meneliti lebih lanjut, sesuatu yang bagaimanakah yang disebut Hukum Kanjin itu? Ini seperti seseorang yang mempersembahkan satu-satunya pakaian yang dimilikinya kepada Saddharmapundarika-sutra, sehingga sama artinya dengan telah mengupas kulit badannya sendiri. Dan juga, bila dalam bencana kelaparan, satu-satunya makanan untuk menyambung hidup hari itu direlakan dan benda satu-satunya ini dipersembahkan kepada Buddha, sama artinya dengan mempersembahkan jiwa raga kepada Sang Buddha. Oleh karena itu, karunia kebajikan ini tidak kalah unggulnya dengan karunia kebajikan Putra Himalaya yang mengorbankan jiwanya kepada iblis dan karunia kebajikan Bodhisattva Baisyajaraja yang membakar sikunya.” (Gosyo Surat Perihal Sekarung Beras, Zensyu:1596).</p>
<p>4. Dalam materi informasi, publikasi dan kegiatan promosi, kita akan menganggap para korban bencana sebagai manusia yang bermartabat, bukan sebagai obyek yang tak berdaya.</p>	<p>Teladan Bodhisatwa Sadaparibhuta (Yang Tak Pernah Meremehkan siapapun) di dalam Bab 20 Saddharmapundarika Sutra. (Saddharmapundarika Sutra:408-409).</p> <p>“Sesuai dengan benih yang kita tabur, begitulah buah yang akan kita petik. Pembuat kebajikan akan memperoleh kebahagiaan dan pembuat kejahatan akan memperoleh penderitaan.” (Samyutta Nikaya II.10, Samdduka Sutta).</p>
<p>Prinsip Panduan IV Pentingnya melakukan upaya penyadaran dan pembelaan.</p>	
<p>I. Kita bertanggung jawab kepada pihak yang kita bantu maupun kepada pihak yang memberi kita sumbangan.</p>	<p>“Memberi maupun menerima, harus dilandasi dengan hati yang tulus, maka semua menjadi karma baik, tapi kalau ada pamrih saat memberi maupun menerima, maka tidak menjadi karma baik, walau kelihatannya baik.” (Prinsip Dasar Dana Paramitha).</p> <p>Bantuan berupa materi merupakan salah satu praktek dari dāna paramita. Ada beberapa jenis dāna atau pemberian yang dapat dilakukan dan salah satunya adalah pemberian berupa materi. Pada saat memberikan dāna berupa materi sangat dibutuhkan kebijaksanaan dan sikap hidup melepas (nekkhama). Bagi orang-orang yang menjadi fasilitator dan perantara dalam penyaluran bantuan berupa materi harus menjalankan kejujuran agar tidak menimbulkan karma buruk (lobha mulla citta) bagi penyalur bantuan.</p>

2. Berusaha untuk dapat melibatkan penerima bantuan dalam proses manajemen bantuan.	“Meskipun di dalam diri seseorang, kalau terdapat dua hati yang saling bertentangan, maka pasti segala sesuatu tidak akan tercapai. Sebaliknya meskipun ratusan dan ribuan orang, kalau mereka memiliki hati yang satu, maka pasti segala sesuatu akan tercapai.” (<i>Gosyo Perihal Itai Dosyin</i>).
---	---

Catatan Untuk Fasilitator :

Peserta dapat memberikan dukungan psikososial berdasarkan prinsip-prinsip panduan yang berlaku berdasarkan perspektif Buddha *Dharma*.



Hal paling sederhana yang dapat dilakukan adalah mempersiapkan diri untuk menjadi saluran harapan bagi sesama yang sedang dalam derita. Menambahkan empati dalam aksi tanpa mengabaikan konteks yang relevan, akan menopang dan memulihkan kehidupan ini.



BAB IV

Waktu : 90 menit

CERAMAH EMPATIK DAN KONTEKSTUAL DALAM SITUASI BENCANA

Tujuan Umum

Memahami makna bencana melalui aspek sekejap perasaan jiwa (*lacinan Sanzen*)/*tilakkhana* (*anicca, dukkha dan anatta*), dan bagian dari siklus alamiah dari hukum alami alam semesta (*niyama*) khususnya hukum alamiah tentang energi (*uttu niyama*) dan tentang hukum perbuatan (*kamma niyama*).

Tujuan Khusus

1. Melakukan refleksi diri untuk merubah dasar perasaan jiwa agar lebih tenang, bisa menerima keadaan (masalah atau pun solusi bersumber dari dalam hati dan pikiran), dan memulihkan trauma.
2. Menyadari segala perubahan kondisi tidak kekal (*anicca*).
3. Menyadari adanya hubungan kausalitas antara manusia dan alam (*paticcasamuppada*) yang akhirnya membuat manusia menyadari bahwa bencana bukanlah kutukan tetapi respon alamiah

- terhadap perubahan kondisi keadaan dan lingkungan.
4. Melakukan penenangan batin secara seimbang melalui meditasi, pelantunan mantra agung *Nammyohorengekyo* atau mantra lainnya (disesuaikan dengan penyintas).
 5. Melakukan refleksi diri, pengembangan cinta kasih kepada diri sendiri dan semua makhluk
 6. Menyiapkan mental umat agar siap menghadapi kondisi pascabencana.

Metode

Ceramah, diskusi, dan Meditasi (konsentrasi melakukan ritual keagamaan Buddha: ada yang duduk bersimpuh atau bersila sambil bersikap anjali dan melantunkan Mantra dan paritta bersuara, ada juga yang duduk bersila berdiam diri/hening).

Tahapan

1. Fasilitator dan peserta berkumpul di satu tempat
2. Fasilitator dan peserta saling memperkenalkan diri
3. Fasilitator menyampaikan ceramah dan refleksi diri
4. Fasilitator mengajak umat untuk berdiskusi agar beban mental umat dapat dicurahkan
5. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan meditasi sesuai dengan sekte

MATERI

Mahayana

Dalam jiwa sekejap kita, sebenarnya sudah tercakup *Icinen Sanzen* (Tiga Ribu Gejolak Perasaan Jiwa Dalam Sekejap) secara utuh. Pada setiap benda, bahkan dalam sebutir debu, sudah tercakup kesepuluh arah, dan dalam setetes air laut juga sudah terkandung semua unsur lautan. Setetes air yang dijatuhkan ke dalam laut akan tersebar ke seluruh penjuru lautan.

Suara terjatuhnya benda, betapa kecil pun, akan menggetarkan gemanya ke seluruh alam. Demikian pula dengan *Icinen* (*Ici* = Satu, *Nen* = Kejap Perasaan Jiwa) kita, karena ia pasti akan tersebar ke seluruh alam semesta.

Secara umum pengertian *Icinen* diuraikan sebagai berikut: 1. Perasaan hati yang mendalam; 2. Kepercayaan hati yang mendalam; 3. Hal-hal yang sering teringat; 4. Kurun waktu yang amat sangat pendek. Menurut ajaran agama Buddha, pengertian *Icinen* memiliki arti yang mendalam dan secara garis besarnya dapat dibagi menjadi dua. Pertama *Icinen* adalah waktu yang amat singkat.

Dalam Bab XXI *Saddharmapundarika Sutra* yang berjudul Kekuatan Gaib sang *Tathagata* serta dalam *Sutra Bodhisattva Samantabhadra* diuraikan mengenai pengatupan jari. Pengatupan jari yang dimaksud di sini adalah mengeluarkan bunyi yang keras dengan menyentuhkan ibu jari dan jari tengah. Waktu yang diperlukan untuk mengatupkan jari ini dibagi enam puluh, itulah *Icinen*.

Kedua, *Icinen* adalah jiwa sekejap. *Tien Tai* menyebut *Icinen* sebagai Satu Hati. *Miao Lo* menyebutnya sebagai Satu Hukum Hati. *Tien Tai* menguraikan bahwa kalau kita amati dan teliti jiwa sekejap, ternyata didalamnya tercakup Seratus Dunia, Seribu Aspek, dan Tiga Ribu Perbedaan. *Miao Lo* juga mengatakan: “Pertama-tama yang dimaksud dengan *Icinen* itu bukanlah sekadar kurun waktu, akan tetapi Satu Hukum Hati (Rohani/*Syinpo*). Itulah yang dinamakan *Icinen*.”

Jadi menurut *Miao Lo*, *Icinen* itu bukanlah sekadar waktu yang singkat, tetapi juga Satu Hukum Hati (Rohani/*Syinpo*) ataupun keadaan jiwa dalam waktu yang singkat. Selain itu *Icinen* juga berarti satu ungkapan hati seketika. Yang dimaksud dengan hati di sini bukanlah sesuatu yang semata-mata bersifat spiritual, melainkan hakikat mutlak jiwa itu sendiri. Pandangan jiwa kekal abadi dalam agama Buddha adalah juga bertolak dari jiwa sekejap, karena rentetan sekejap-sekejap akan menjadi satu hari, satu tahun, sepuluh tahun, dan seterusnya. Dalam kurun waktu sekejap sebenarnya tidak ada lagi pengertian waktu dan ruang.

Waktu sekejap adalah sedemikian tegasnya, maka agama Buddha melihat hakikat jiwa manusia dalam waktu sekejap, karena justru jiwa yang sekejap adalah hakikat keberadaan dari jiwa kita. Jiwa kita merasa bahagia dan tidak bahagia dalam sekejap inilah terlengkapi sebab dan akibat, segala gejala dari masa lampau yang tak terbatas hingga masa depan yang tak terbatas pula. Kelangsungan jiwa sekejap ini secara vertikal akan membentuk aliran jiwa dari masa lampau, masa sekarang, hingga masa mendatang.

Kemudian dalam jiwa sekejap ini pula secara horizontal, tercakup Tiga Ribu Gejala secara utuh. Jadi pada hakikatnya jiwa adalah kelangsungan sekejap-sekejap, dan justru jiwa sekejap ini adalah keberadaan jiwa yang sebenarnya yang dalam agama Buddha disebut Wajah Hukum Jalan Tengah (*Cudo Hosso*).

Kalau kita menoleh pada masa lampau kehidupan sendiri, kita dapat melihat cara hidup kita yang khas sebagai satu Hukum dari jiwa kita sendiri. Memang pada waktu kanak-kanak, sifat “Aku” seseorang tidak begitu menonjol, tetapi sewaktu seseorang menginjak usia dewasa serta menghadapi kesulitan dan guncangan kehidupan masyarakat, sifat “Aku”-nya akan bermunculan secara kuat. Kecenderungan jiwa seperti ini berlangsung terus-menerus sekejap demi sekejap hingga tercipta keadaan kita saat ini. Pada suatu saat kita merasa bahagia dan di lain saat kita merasa tidak bahagia. Dasar dari aneka perubahan keadaan jiwa kita ini adalah Hukum jiwa kita sendiri, yang mana secara garis besarnya dapat dibagi dua, yaitu jiwa yang egois atau jiwa yang penuh maitri karuna (Memberi Suka dan mencabut *Dukkha*/ Memberi Kebahagiaan, kegembiraan sekaligus mencabut penderitaan).

Dalam keadaan biasa, kita tidak akan memperhatikan keadaan jiwa sekejap, sehingga kita menganggap bahwa hari ini dan esok adalah bersambungan. Tetapi sesungguhnya jiwa sekejap-sekejap itu bukan merupakan sambungan melainkan tumpukan, sehingga kita takkan dapat mundur ke belakang. Sekejap yang kita anggap saat ini akan segera menjadi masa lampau, dan sekejap yang kita anggap masa akan datang segera menjadi

saat ini dan masa lampau. Buktinya hari ini adalah hari ini, kemarin adalah kemarin. Kita takkan dapat kembali ke kemarin.

Maka itu, sikap santai yang meninggalkan pekerjaan untuk hari esok adalah sikap yang meremehkan kehidupan satu hari demi satu hari yang sebenarnya amat bernilai, dan ini berarti tidak menghargai jiwa sekejap, sehingga kita tidak lagi menjalankan pertapaan agama Buddha dengan baik. Maka pada saat inilah terdapat keseluruhan jiwa dan hidup kita. Pada saat inilah terdapat masa lampau, masa sekarang, dan masa akan datang, serta Tiga Ribu Gejala Alam. Betapa gaib dan agung jiwa ini.

Jiwa sekejap-sekejap ini memang telah diuraikan oleh Buddha *Sakyamuni* dalam *Saddharmapundarika Sutra*, dan oleh *Tien Tai* dalam *Makasyikan* sebagai *Icinen Sanzen Teoretis*, lalu oleh Buddha *Niciren* diwujudkan sebagai filsafat agung untuk menyelamatkan seluruh umat manusia dengan prinsip Menerima dan Mempertahankan Hukum Buddha adalah Kesadaran (*Juji Soku Kanjin*). Pengertian *Icinen* menurut sang Buddha *Niciren* mengandung pokok-pokok sebagai berikut: pertama, *Icinen* adalah Kesatuan Jasmani dan Rohani yang Tak Terpisahkan (*Syiki Syin Funi*).

Pengertian *Icinen* ini bukanlah sesuatu yang hanya bersifat spiritual dan rasional belaka. *Icinen* tidaklah terlepas dari jasmani maupun benda fisik, karena *Icinen* mencakup jasmani (*Syiki*) dan rohani (*Syin*). Di sini hanya perlu diingat bahwa jasmani dan rohani itu tidak akan dapat dipisahkan. Bhikku Tertinggi ke-26 *Nicikan Syonin* pernah menulis

dalam salah satu karangannya, yang berjudul Keterangan Surat Mengenai Wujud *Myohorengekyo (Totaigisyo)* sebagai berikut:

Hukum Sebab Akibat Sesaat (*In-ga Guji*) adalah satu Hukum yang gaib. Apakah hakikatnya? Jawabnya ialah itu dalam keterangan Dengyo dikatakan *Saddharma Pundarika (Myoho Renge)* dari satu hati. Ketahuilah bahwa Hukum Rohani adalah Icinen yang mencakup jasmani dan rohani. Icinen yang mencakup keseluruhan menurut *Miao Lo* secara khususnya dibagi dalam jasmani dan rohani, tetapi secara umum keduanya tercakup.

Memang pada waktu kita berada dalam penderitaan perasaan jiwa Dunia Neraka, seluruh penderitaan kita akan tercermin pada wajah dan seluruh tubuh. Sedangkan orang-orang yang terjerumus ke dalam Dunia Kelaparan, keadaan jiwanya akan tercermin jelas pada wajahnya. Demikian pula dengan orang-orang yang berada dalam Dunia Kemurkaan, Dunia Surga, dan seterusnya. Sebaliknya, perubahan pada segi jasmani juga akan langsung berpengaruh pada segi rohani dan menimbulkan berbagai macam perubahan. Buktinya kalau jasmani kita sakit, rohani kita pun menjadi lemah. Jadi memang jasmani dan rohani saling mempengaruhi secara timbal balik. Itulah hakikat jiwa kita.

Dalam bidang kedokteran dewasa ini telah berkembang ilmu kedokteran Psikosomatik yang mencari penyebab satu penyakit pada segi rohani. Demikian pula dalam berbagai cabang ilmu pengetahuan mutakhir telah terlihat berbagai perkembangan yang menuju

pada pembuktian prinsip Kesatuan Jasmani dan Rohani yang Tak Terpisahkan dari filsafat jiwa agama Buddha.

Kedua, *Icinen* adalah Sumber Karma Baik maupun Buruk. Dalam jiwa sekejap juga tercakup karma baik dan buruk. Dalam salah satu karangannya, *Miao Lo* mengatakan:

“*Icinen* bukan hanya berarti satu saat yang tersingkat, tetapi juga merupakan pencipta karma baik dan buruk yang disebut *Icinen*.”

Kemudian dalam Surat Mengenai Wujud *Myohorengekyo (Totaigisyo)* Buddha Niciren mengatakan:

Dalam Hukum Gaib Kesadaran Pokok (*Hossyo*) terdapat dua Hukum, yaitu Hukum Suci dan Hukum Ternoda. Hukum Ternoda lambat laun tanpa disadari akan menjadi kesesatan, demikian pula halnya Hukum Suci akan berkembang menjadi kesadaran. Kesadaran adalah Dunia Buddha, kesesatan adalah umat manusia. Kedua Hukum sesat dan sadar ini memang terbagi dua tetapi keduanya tercakup dalam satu Hukum Kesadaran Pokok Jiwa (*Hossyo Syinnyo*).

Jadi, hakikat jiwa kita adalah memperlengkapi kebaikan maupun keburukan. Oleh karena itu ajaran yang hanya mengatakan bahwa umat manusia harus memutuskan atau melenyapkan segala macam hawa nafsu adalah ajaran yang tidak seimbang dan tidak sesuai dengan kenyataan hidup yang ada. Maka kita tak perlu berusaha untuk menjadi manusia istimewa dengan meninggalkan segala macam hawa nafsu, akan tetapi kita harus membentuk pribadi diri sendiri yang tidak dikuasai oleh hawa nafsu, dan malah menggunakan serta merombaknya untuk mencapai kebahagiaan. Justru filsafat jiwa agung agama Buddha merupakan filsafat untuk Merombak Hawa Nafsu Menjadi Kesadaran (*Bonno Soku Bodai*) dan meningkatkan sifat kemanusiaan yang maitri karuna secara maksimal.

Ketiga, *Icinen* merupakan Kesatuan Subjek dan Lingkungan yang Tak Terpisahkan (*Esyō Funi*). Dalam surat Tanya Jawab Antara Arif Bijaksana dan Orang Bodoh (*Syōgu Mondosyō*) Buddha *Niciren* mengatakan: “*Saddharmapundarika Sutra* ini mengintisarikan seluruh ajaran pelaksanaan *Buddha Sakyamuni* sebagai *Icinen* dan mengintisarikan subjek dan lingkungan Sepuluh Dunia pada Tiga Ribu Gejala.”

Ini berarti bahwa subjek (*Syōho*) maupun lingkungan (*Eho*), jadi ketiga perbedaan tercakup pada *Icinen*. Sehingga kalau berdasarkan prinsip Kesatuan Subjek dan Lingkungan yang Tak Terpisahkan (*Esyō Funi*), berarti seluruh gejala alam semesta tercakup dalam *Icinen*.

Sehingga kalau berdasarkan prinsip Kesatuan Subjek dan Lingkungan yang Tak Terpisahkan (*Esyō Funi*), berarti seluruh gejala alam semesta tercakup dalam *Icinen*. Dalam Surat Pencapaian Kesadaran Buddha Seumur Hidup (*Isyō Jobutsu Syō*) dikatakan sebagai berikut:

Bahwasanya jiwa manusia mencakupi seluruh alam semesta, berarti baik diri sendiri, lingkungan, jasmani, rohani, makhluk tak berperasaan seperti rumput dan pohon maupun langit dan bumi, kesemuanya itu tanpa terkecuali satu butir debu pun tercakup dalam *Icinen*. *Icinen* ini memenuhi seluruh alam semesta. Inilah yang disebut Syōho atau Segala Gejala.

Di sini perlu dicatat bahwa jiwa kita tidak akan dapat dipisahkan dari lingkungan, serta dengan *Icinen* kita dapat merombak tanah air menjadi tanah Buddha, dan jalan hidup yang ditunjukkan oleh agama Buddha adalah hidup yang sekejap-sekejapnya sesuai dengan irama alam semesta, yaitu maitri karuna.

Keempat, *Icinen* adalah Sebab-Akibat Sesaat (*In-ga Guji*). Agama Buddha Mahayana (*Niciren*) yang menguraikan prinsip Menerima dan Mempertahankan adalah Kesadaran Buddha (*Juji Soku Kanjin*) menganut prinsip Hukum Sebab-Akibat Sesaat (*In-ga Guji*). Pengertian Sebab-Akibat Sesaat ini berbeda dari pengertian Sebab-Akibat Lain Saat (*In-ga Iji*). Namun keduanya ini merupakan sisi yang lain dari Hukum sebab-akibat kejiwaan.

Kalau kita melihat pada segi gejala gerakan jiwa, kita akan melihat Sebab-Akibat Lain Saat. Kalau kita melihat pada segi hakikat gerakan jiwa, kita akan melihat Hukum Sebab-Akibat Sesaat.

Dalam *Sado Gosyo* dikatakan: “Kalau kita meremehkan orang lain kita pun akan diremehkan. Kalau mencerca wajah dan perawakan yang gagah dan berwibawa, kita akan lahir dalam rupa yang buruk.... Inilah Hukum Sebab-Akibat yang abadi.” Pada bagian ini Buddha *Niciren* menguraikan Hukum Sebab-Akibat Lain Saat, bahwa akibat karma masa lampau kita terima pada saat ini, dan perbuatan saat ini ganjarannya akan diterima pada masa mendatang. Dalam pengertian ini, kita harus menebus semua karma buruk masa lampau selama berulang kali lahir dan mati. Oleh sebab itu, kalau kita hanya berpegangan pada prinsip pengertian seperti ini saja, sikap hidup kita akan menjadi pasif karena kita hanya berusaha untuk tidak melakukan hal-hal yang buruk, dan tidak berkeinginan untuk merombak nasib pada saat ini juga.

Telah diuraikan bahwa jiwa sekejap-sekejap ini sedemikian sempurnanya, sehingga diterangkanlah bahwa pada detik ini juga kita dapat merombak segala nasib dari masa lampau yang tak terbatas, dan juga kita dapat menciptakan rezeki untuk masa depan yang tidak terbatas pula. Di tengah kondisi bencana pun sejatinya kita tetap bisa merombak nasib dengan meningkatkan kualitas sekejap perasaan jiwa dengan memunculkan kesadaran Buddha yang ada di dalam diri masing-masing (melalui penyebutan mantra

agung *Nammyohorengekyo* berulang-ulang dan penuh kesungguhan hati), sehingga kita akan merasakan perasaan jiwa yang kuat, bebas, suci dan tenang, dan mampu untuk menjalankan sikap maitri karuna terhadap seluruh makhluk hidup.

Dalam *Kanjin No Honzon Syo* dikatakan: “Kedua Hukum pertapaan yang menjadi sebab dan kebajikan yang merupakan akibat dari *Buddha Sakyamuni* sudah tercakup dalam kelima huruf *Myo-ho-ren-ge-kyo*. Kalau kita menerima dan mempertahankan kelima huruf ini, dengan sendirinya kita akan mewarisi kurnia Sebab-Akibat-Nya.” Kalimat ini menyatakan bahwa dalam *Icinen*, penyebutan *Nammyohorengekyo* sudah terlengkapi segala pertapaan yang menyebabkan segala *Buddha* mencapai kesadaran *Buddha*, dan juga segala kebajikan yang mereka peroleh sebagai akibatnya. Inilah Hukum Sebab-Akibat Sesaat yang gaib. Jadi, dalam jiwa sekejap sebenarnya sudah tercakup seluruh alam semesta, jasmani dan rohani, kebaikan dan keburukan, lingkungan maupun subjek.

Kelima, *Icinen* adalah Kepercayaan pada *Gohonzon*. *Icinen* dari *Icinen Sanzen* adalah kalau secara teoritis pada setiap umat terlengkapi Tiga Ribu Gejala, tetapi dalam kenyataan orang-orang yang tidak ada hati kepercayaan tidak dapat melengkapi Tiga Ribu Gejala. Jadi hanya dalam *Icinen* orang-orang yang percaya pada *Dai Gohonzon* dan menyebut *Nammyohorengekyo* terlengkapi Tiga Ribu Gejala.

Pada awal Surat Mengenai Wujud *Myohorengekyo (Totaigisyo)*, *Niciren Daisyoin* menguraikan bahwa seluruh umat manusia adalah wujud *Saddharmapundarika (Myohorenge)*, tetapi dalam *Gosyo* itu juga Beliau menguraikan bahwa mereka yang tidak memiliki hati kepercayaan bukanlah wujud *Saddharmapundarika (Myohorenge)*. Hanyalah murid-murid Buddha yang percaya pada *Dai Gohonzon*, menyebut *Nammyohorengekyo*, serta memiliki kekuatan kepercayaan dan pelaksanaan yang benar, merupakan Buddha Wujud Bunga Teratai (*Totai Renge*). Maka, *Icinen* kepercayaan pada *Gohonzon* akan memperlengkapi Tiga Ribu Gejala alam semesta dan juga segala Buddha serta *Bodhisattva* dari ketiga masa... ke sepuluh penjuru akan tercakup dalam *Icinen* tersebut. Sehingga orang yang memiliki *Icinen* ini pasti dapat menikmati hidup yang mantap dan bahagia.

Keenam, *Icinen* adalah *Nammyohorengekyo* yang terletak di tengah-tengah *Dai Gohonzon*. Pada kesimpulannya *Icinen Sanzen* adalah juga *Dai Gohonzon*. Maka dari itu kalimat penutup dari *Kanjin No Honzon Syo* berbunyi: “Kepada mereka yang tidak mengenal *Icinen Sanzen*, sang Buddha membangkitkan welas asih-Nya yang agung. Beliau mengemaskan pusaka ini dalam kelima huruf lalu mengalungkannya di leher umat manusia masa Mutakhir *Dharma* yang rendah bakatnya.” Sang Buddha yang dimaksud di sini ialah sang Buddha *Kuon Ganjo* (Asal muasal yang jauh), *Niciren Daisyoin*. Maksudnya ialah sang Buddha *Niciren* membangkitkan welas asih agung-Nya, lalu Beliau mewujudkan wajah *Icinen Sanzen* sebagai *Gohonzon* dan mengalungkannya pada leher umat manusia masa

Mutakhir *Dharma* yang berbakat rendah. Dalam Surat Perihal Pencapaian Kesadaran Buddha Bagi Rumput dan Pohon (*Somoku Jobutsu Kukece*) juga ada kalimat: “Ini adalah Mandala Agung di mana telah tercurahkan ajaran Hukum *Icinen Sanzen*. Para sarjana zaman sekarang yang tidak memahami agama Buddha secara sempurna, tidak akan mengenal ajaran ini.”

Kalau kita melihat *Icinen Sanzen* berdasarkan *Gohonzon*, maka *Icinen* adalah *Nammyohorengekyo* yang di tengah, sementara Tiga Ribu Gejala (*Sanzen*) adalah Seratus Dunia, Seribu Aspek, serta Tiga Ribu Perbedaan yang terdapat di kanan kiri-nya. Pada *Gohonzon* ini sudah tercakup segala gejala alam semesta tanpa terkecuali satu Hukum pun, dan pada *Gohonzon* ini pula telah berpusat segala karunia dari seluruh Buddha ketiga masa kesepuluh penjuru. Kalau kita memasrahkan jiwa raga kita kepada *Dai Gohonzon*, *Icinen* kita dapat memperlengkapi Tiga Ribu Gejala. Ini pun karena *Gohonzon* adalah wujud *Icinen Sanzen*.

Demikianlah sungguh suatu hal yang menakjubkan dan sulit dipercaya bahwa dalam jiwa kita sekejap sudah tercakup sedemikian banyak hal. Memang sulit kita rasakan jiwa kita sekejap-sekejap, dan mungkin ada orang yang menganggap hal itu mustahil. Tetapi agama Buddha bagaimana pun melihat keadaan dan suasana yang dirasakan dari dalam jiwa itu sendiri, dan dalam hal ini kita tidak akan dapat menipu diri kita sendiri. Suasana dan keadaan jiwa kita ini senantiasa berubah, kadang kala menderita, kadang

kala gembira dan seterusnya, tetapi pasti ia memiliki satu keadaan jiwa ke mana ia akan kembali.

Itulah sasaran dari pengamatan filsafat jiwa yang merupakan kunci untuk bisa merubah suasana perasaan jiwa kita, agar bisa bangkit, dan merubah nasib di tengah bencana, karena nasib adalah hasil dari perbuatan kita sendiri. Jika kita ingin memiliki nasib yang baik, maka buatlah sebab-sebab yang baik, dan sebab-sebab yang baik ini berawal dari sekejap-sekejap perasaan jiwa yang baik untuk kemudian menjadi energi penggerak dalam pikiran, ucapan, maupun perbuatan baik kita.

Theravadha

Menurut pandangan agama Buddha mazhab *Theravadha*, umat pada menghadap hendaknya di pada beberapa bahwa alam semesta pada hakikatnya mengalami proses evolusi (*Samvata*) dan disolusi (*vivata*). Dalam proses evolusi dan disolusi maka fenomena bencana adalah fenomena alamiah yang sangat mungkin terjadi dalam kehidupan ini. Selain itu umat dapat diingatkan pada satu prinsip alamiah yang terjadi di alam semesta raya ini yaitu prinsip alamiah adanya hukum tertib kosmis (*niyama*). Hukum tertib kosmis ini terdiri dari lima niyama: Hukum tertib kosmis tentang perbuatan (*citta niyama*), tentang energi (*uttu niyama*), tentang tumbuh-tumbuhan (*bija niyama*), tentang pikiran (*citta niyama*) dan tentang aneka fenomena *Dhamma niyama*). Bencana adalah salah satu fenomena hasil kerja alamiah dari berbagai *niyama*.

Bencana bukanlah suatu kutukan, tetapi lebih pada proses alamiah yang sebetulnya ingin mengajarkan kepada manusia tentang adanya perubahan dan ketidakkekalan di alam semesta raya.

Pada saat menghadapi bencana hal yang terpenting dilakukan adalah menata pikiran manusia agar bisa menerima (*to accept*) fenomena perubahan dan fenomena kerusakan ataupun kematian yang terjadi. Setelah dapat menerima fenomena yang terjadi hal yang harus segera dilakukan adalah melakukan tindakan nyata untuk menata kehidupan yang lebih baik baik dari sisi sosial pendidikan ekonomi dan lain-lain.

Demi mempersiapkan pikiran yang matang untuk menata kehidupan pasca terjadinya bencana maka umat dapat diarahkan untuk melakukan meditasi dengan beberapa objek misalnya meditasi dengan objek perenungan cinta kasih kepada diri sendiri, keluarga, sahabat, dan seluruh anggota masyarakat serta seluruh penghuni alam semesta agar selalu berbahagia. Selain itu umat juga dapat diarahkan untuk melakukan meditasi pengembangan mindfulness. Hal ini dapat dengan mengajak umat untuk mengamati dan menyadari Setiap proses setiap fenomena yang terjadi di dalam batin dan jasmani atau yang lebih dikenal dengan mindfulness meditation. Jenis meditasi ini akan membuat pikiran menjadi lebih penuh perhatian, lebih tenang, dan jernih dalam mengambil keputusan. Hal ini diharapkan dapat memberikan dampak dalam praktik kehidupan nyata berupa penataan hidup yang lebih mindfull pasca terjadinya bencana. Tujuan utamanya adalah agar tidak terlalu larut dalam kesedihan dan keterpurukan.

Catatan Untuk Fasilitator :

1. Buat suasana nyaman mungkin pada saat sesi pengenalan
2. Buat peserta bisa memahami bahwa suasana sekejap-sekejap perasaan jiwa/*anicca* yang baik dalam kehidupan sehari-hari itu sangat penting dalam merubah suasana hati/mengkondisikan ketenangan batin di tengah bencana agar bisa segera pulih.
3. Kegiatan meditasi bisa disesuaikan dengan keyakinan dari umat

Literatur

Filsafat Jiwa *Icinen Sanzen*, Bhuana Ilmu Populer Gramedia, Jakarta, 2018



Ada banyak pilihan bentuk-bentuk respons terhadap kebencanaan, salah satunya adalah melalui dukungan psikososial awal dalam konteks kebencanaan. Memiliki keterampilan DPA dapat berkontribusi dalam mengurangi dampak negatif stres dan mencegah timbulnya gangguan kesehatan mental yang lebih buruk, yang disebabkan oleh bencana atau situasi kritis lainnya.



BAB V

Waktu : 90 menit

MODEL DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL (DPA) DENGAN PENDEKATAN AGAMA BUDDHA

SUPLEMEN MODUL

Tujuan Umum

1. Tokoh agama memahami Dukungan Psikologis Awal (DPA)
2. Tokoh agama mampu memberikan DPA kepada penyintas bencana dengan pendekatan agama.

Tujuan Khusus

1. Tokoh agama memahami definisi, tujuan, sasaran dan etika DPA.
2. Tokoh agama mampu mempraktikkan teknik-teknik dalam memberikan DPA kepada individu, keluarga, masyarakat, dan kelompok rentan yang mengalami peristiwa krisis, keadaan darurat atau bencana dengan pendekatan agama.
3. Tokoh agama mampu membantu mengurangi tekanan psikologis dan mempercepat proses pemulihan pada penyintas paska bencana dengan pendekatan agama.

Metode

Ceramah, Tanya Jawab, Gerakan Simbolis, Role Play, Permainan.

Perlengkapan

Laptop, LCD, Layar, Video, Modul, Instrumen musik.

Tahapan

1. Fasilitator membuka dengan memperkenalkan diri.
2. Fasilitator menyampaikan pendahuluan mengenai DPA dengan memberikan penjelasan mengenai definisi, tujuan, sasaran, dan etika pemberian DPA.
3. Penyampaian materi mengenai prinsip utama dan langkah dasar DPA – 3M (Mengamati, Mendengarkan, Menghubungkan).
4. Fasilitator menyampaikan prinsip 3M yang dapat langsung dipraktikkan oleh tokoh agama melalui gerakan simbolik:
 - Mengamati : Apa yang harus diamati oleh tokoh agama? Kebutuhan dari penyintas (Mis: kebutuhan dasar, rasa aman informasi).
 - Mendengarkan: Apakah yang harus didengarkan oleh tokoh agama? Mendengar keluhan tanpa harus memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk menanyakan peristiwa secara detail, menekan dan memberikan beban atau judgement.
 - Menghubungkan: Tokoh agama membantu melakukan rujukan jejaring dengan layanan/lembaga lain yang mampu menjawab kebutuhan penyintas.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berpasang-pasangan dan mempraktikkan salah satu prinsip 3M: Mendengarkan.
 - Setiap peserta akan berbicara secara berganti-gantian, masing-masing selama 3 menit; ketika seseorang sedang berbicara, yang lain wajib diam dan mendengarkan.

- Setelah selesai, fasilitator akan bertanya kepada masing-masing ketika mereka berperan sebagai pendengar; apa yang mereka dengarkan dan pahami dari yang disampaikan oleh temannya.
 - Fasilitator kemudian melakukan konfirmasi kepada masing-masing ketika mereka berperan sebagai yang berbicara; apakah benar hal itu yang mereka bicarakan tadi?
6. Fasilitator menekankan bahwa prinsip 3M dalam pemberian DPA haruslah didasarkan pada hal-hal di bawah ini:
 - Memfasilitasi rasa aman
 - Memfasilitasi keberfungsian
 7. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai keterampilan dasar untuk mendukung pemberian DPA (komunikasi, empati, fokus, dan mendengar aktif) melalui aktivitas:
 - Analisa video: <https://youtu.be/PU9ARb3bN8Q>
 - Role play keterampilan komunikasi
 - Berlatih mendengarkan dengan aktif (*active listening*) melalui *role play*
 - Analisa pernyataan-pernyataan yang menggambarkan kemampuan empati
 - Permainan mendengar aktif
 8. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai pentingnya dan bagaimana cara merawat, memelihara, dan menjaga diri (*self care*) untuk pemberi layanan DPA (oleh tokoh agama).
 9. Fasilitator mengarahkan peserta untuk melakukan latihan stabilisasi emosi sebagai bentuk *self care*. Adapun teknik stabilisasi emosi yang dilakukan akan dikaitkan dengan aktivitas agamais, misalnya dengan melantunkan mantra dalam agama Buddha (*Mahayana: Nammyohorengekyo (Nidren Syosyu), Namo Avalokitesvara, Namo Amitohut/Amitabha; Hinayana/Theravada: Namo tassa bhagavato arahato sammāsambudassa, Karaniya Metta Sutta, paritta avamangala* dan mantra lainnya). Selain itu, hal penting lainnya adalah memberikan

pendampingan dan mendorong umat agar melakukan meditasi. Meditasi membuat pikiran menjadi mampu menghadapi kenyataan karena pikiran dapat menerima keadaan yang terjadi sebagaimana adanya, *as they really are*, (*yatha bhuta ñānadassana*). Bencana bukan ujian dan bukan sesuatu untuk diratapi. Bencana adalah momen untuk belajar tentang arti hukum perubahan dan ketidakkekalan.

MATERI

Definisi DPA adalah merupakan serangkaian keterampilan yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif stres dan mencegah timbulnya gangguan kesehatan mental yang lebih buruk yang disebabkan oleh bencana atau situasi kritis (Everly, Phillips, Kane & Feldman, 2006).

Tujuan pemberian DPA adalah:

- a. Memberikan dukungan psikologis pertama yaitu respon dukungan yang manusiawi kepada individu, keluarga, masyarakat yang menderita karena mengalami peristiwa krisis, keadaan darurat atau bencana.
- b. Mengurangi tekanan psikologis dan mempercepat proses pemulihan

Pemberian DPA memiliki sasaran atau hal-hal yang hendak diraih ketika DPA telah diberikan dengan tepat. Sasaran tersebut adalah bahwa ketika pemberian DPA telah selesai berlangsung, DPA tersebut mampu untuk berkontribusi dalam mencapai terbentuknya kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, keberfungsian perilaku, serta koneksitas sosial.

Ketika memberikan DPA, para tokoh agama selayaknya mengingat dan memberikan DPA sesuai dengan prinsip dasar DPA yang berlaku. Prinsip pemberian DPA tersebut merupakan rambu-rambu mengenai hal-hal apa yang harus dilakukan seorang tokoh agama saat pemberian DPA bagi penyintas. Prinsip dalam pemberian DPA yang perlu dijalankan oleh para tokoh agama adalah:

- a. Memberikan bantuan sesegera mungkin pada penyintas yang membutuhkan bantuan.
- b. Tunjukan dan berikan dukungan emosional.
- c. Memberikan informasi yang akurat dan logis.
- d. Bersikap jujur dan tidak mengada-ada.
- e. Fokus pada kemampuan penyintas untuk dapat menurunkan tekanan psikologis dan menjadi pulih.
- f. Memberikan DPA tanpa membedakan latar belakang penyintas.
- g. Memberikan DPA tanpa mencari keuntungan pribadi.

Pemberian DPA dapat dilakukan oleh siapapun yang pernah mengikuti pelatihan. DPA dapat diberikan kepada anak, remaja, orang dewasa, maupun orang dengan kebutuhan

husus. Namun, perlu diperhatikan dan dipastikan apakah penyintas membutuhkan perhatian khusus yang bersifat profesional atau tidak, jika membutuhkan kita perlu mengarahkannya untuk mendapatkan layanan profesional tersebut.

Prinsip Utama DPA – 3 M (Mengamati, Mendengar, Menghubungkan)

Prinsip utama dalam pemberian DPA adalah:

1. Mengamati

Apa yang harus diamati oleh tokoh agama? Hal pertama yang perlu diamati oleh tokoh agama adalah apa kebutuhan dari penyintas (misalnya: kebutuhan rasa aman atau kebutuhan dasar). Tujuan utama dari mengamati adalah memahami situasi sehingga mampu mengetahui kebutuhan utama penyintas.

2. Mendengar

Apakah yang harus didengarkan oleh tokoh agama? Mendengar keluhan tanpa harus memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk menekan (interogasi), memberikan beban atau judgement (menghakimi), dan menasehati.

3. Menghubungkan

Tokoh agama membantu melakukan rujukan jejaring dengan layanan/lembaga lain yang mampu menjawab kebutuhan penyintas.

Praktik gerakan simbolis 3 M perlu dilakukan untuk mempermudah para tokoh agama dalam mengingat 3 prinsip pemberian DPA. Fasilitator menunjukkan gerakan mengamati, mendengar, dan menghubungkan kepada para peserta, setelah peserta memahami, fasilitator meminta setiap peserta untuk mengulangi gerakan simbolis tersebut.

DPA haruslah mampu memfasilitasi penyintas dalam hal:

- a. Rasa aman. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan tindakan yang dapat membuat penyintas merasa aman, misalnya membawa ke tempat aman, menawarkan minum, menanyakan apakah ada yang membutuhkan pertolongan medis, atau mengamati apakah ada penyintas yang memiliki kebutuhan khusus. Dalam memunculkan rasa aman, para tokoh agama sebaiknya menekankan bahwa reaksi-reaksi psikologis yang mereka alami itu normal di situasi yang tidak normal. (Fasilitator menampilkan gambar contoh tindakan yang menenangkan dan mampu memunculkan rasa aman penyintas).

b. Keberfungsian. Peristiwa sulit/bencana dapat membuat seseorang menampilkan reaksi tertentu yang menurunkan fungsi psikologis (seperti takut berlebihan, cemas, marah, sedih, sehingga fungsi emosi lebih aktif bekerja dan kemampuan kognitif menurun). Oleh karena itu, para tokoh agama melalui pemberian DPA membantu penyintas untuk kembali berfungsi sehingga mampu berpikir lebih jernih dan mampu memahami apa yang dapat ia lakukan untuk mengatasi masalah yang ada. Bantuan ini dapat dilakukan melalui pemberian kata-kata yang menguatkan, menenangkan dan memotivasi, dapat juga melalui teknik stabilisasi/relaksasi pernapasan sederhana.

- Fasilitator mempraktikkan cara menenangkan diri melalui latihan relaksasi dengan latihan pernapasan, kemudian latihan relaksasi menggunakan aktivitas keagamaan seperti dzikir atau menggunakan lagu yang menenangkan, mempraktikkan teknik menenangkan melalui tepukan tangan yang bertujuan menenangkan diri (dipraktikkan oleh peserta per kelompok agama).
- Langkah-langkah relaksasi melalui beberapa aktivitas di bawah ini:
 - » Secara bertahap kita menurunkan jumlah detak jantung per menitnya dengan cara menghirup dan menghembuskan napas berdasarkan

hitungan tertentu, misalnya dengan menarik napas (2 hitungan), kemudian tahan (1 hitungan), dan hembuskan secara perlahan (4 hitungan). Ulangi beberapa kali sampai tubuh terasa rileks.

- » Mengajak para penyintas untuk tersebut untuk melakukan aktivitas keagamaan (dzikir, lagu rohani) sambil menghembuskan nafas perlahan-lahan.
- » mempraktikkan teknik menenangkan dengan menepukkan tangan ke bagian lengan dengan menyilangkan kedua tangan. Tepukan tersebut dilakukan bergantian (dengan hitungan 1, 2).

- c. Proses pemulihan dan rencana tindak lanjut. Pada bagian ini, prinsip menghubungkan terjadi. DPA merupakan bantuan awal yang tidak sepenuhnya mampu menyelesaikan seluruh permasalahan penyintas. Oleh karena itu para tokoh agama perlu menghubungkan penyintas kepada layanan-layanan yang mereka masih butuhkan, seperti misalnya layanan medis, layanan kesehatan mental, layanan sosial, layanan perlindungan anak dan perempuan, atau layanan bantuan hukum.

Keterampilan dasar untuk mendukung pemberian DPA

Keterampilan dasar yang perlu dimiliki para tokoh agama untuk mendukung pemberian DPA adalah keterampilan komunikasi, empati, fokus, dan mendengar aktif. Berikut adalah aktivitas yang dapat membantu para tokoh agama untuk berlatih meningkatkan keterampilan dasar tersebut:

- a. *Role play* keterampilan komunikasi serta analisa video.
 - Peserta diminta untuk membuat kelompok. 1 kelompok terdiri dari 3 orang yang akan berperan sebagai tokoh agama, penyintas, dan observer. Peserta sesuai dengan perannya, diminta untuk melakukan role play bergantian pada 2 situasi. Situasi pertama, tokoh agama berperan sebagai sosok yang mampu membangun komunikasi dengan penuh perhatian. Sementara situasi kedua, tokoh agama berperan sebagai sosok yang sibuk, fokus teralih dengan sering melihat handphone.
 - Kelompok kemudian mendiskusikan respons-respons pendamping yang ada dalam tayangan video dan menentukan respon mana yang telah menunjukkan penggunaan prinsip DPA yang tepat atau tidak tepat.

- b. Analisa pernyataan.

Fasilitator menunjukkan pernyataan-pernyataan mengenai percakapan yang menunjukkan empati. Peserta diminta untuk mengamati dan setelahnya berdiskusi pernyataan mana yang menunjukkan percakapan yang penuh empati mana yang tidak.

-
- c. Permainan meningkatkan fokus
- d. Berlatih mendengarkan dengan aktif (*active listening*) melalui game dan roleplay
- Fasilitator menjelaskan permainan singkat mengenai active listening yaitu peserta diminta untuk mengikuti instruksi fasilitator, yaitu: “ikuti kata-kata saya”. Setelahnya, fasilitator menyebutkan berbagai warna (biru, kuning, hijau, merah, biru, biru, hijau), kemudian lanjutkan dengan pernyataan “birunya ada berapa?”.
 - Amati reaksi peserta, apakah mereka mengikuti setiap kata-kata yang dilontarkan fasilitator, atau mereka menghitung warna?
 - Setelahnya diskusikan respons yang seharusnya adalah mereka tetap mengikuti kata-kata fasilitator, bukan menghitung warna.

Self Care

Cara merawat, memelihara dan menjaga diri sendiri untuk tokoh agama pemberi layanan DPA. Perlu disadari dan diakui bahwa tokoh agama juga merupakan penyintas saat situasi bencana. Penyintas dapat saja merasakan emosi negatif seperti merasa cemas, takut, tegang, dan emosi lainnya. Oleh karena itu, sebelum memberikan DPA, tokoh agama dapat mempelajari teknik stabilisasi emosi yang dapat menenangkan diri. Teknik ini dapat juga diberikan oleh tokoh agama saat pemberian DPA.

Cara menenangkan diri dapat dilakukan melalui latihan relaksasi, latihan pernapasan, latihan relaksasi menggunakan aktivitas keagamaan seperti, meditasi cinta kasih (*metta bhavana*) dan meditasi mindfulness (*vipassana bhavana*), daimoku (pelaksanaan yang tekun dalam agama Buddha dalam melantunkan mantra agung *Nammyohorengekyo*), membaca paritra (dalam agama Buddha), atau menggunakan lagu yang menenangkan atau taize, mempraktikkan *butterfly hug* yang bertujuan untuk menenangkan.

Q&A

Modul Kebencanaan dan Penanggulangan Bencana Dalam Perspektif Buddha *Dharma*

I. Q : Apakah bencana yang terjadi terbentuk karena karma masa lampau?

A : Karma masa lampau tidak dapat diketahui kecuali telah mencapai kesucian.

Mengungkit karma masa lampau tidak dapat menjadi jalan keluar untuk mengatasi penderitaan maupun bencana yang terjadi. Pemahaman untuk tetap sadar, tabah, refleksi diri tentang hal yang terjadi masa kini akan menjadi solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah bencana terjadi kembali. (*Theravadha/Hinayana*).

Karma adalah hasil perbuatan, hasil perbuatan baik adalah karma baik yang dihasilkan dari sebab-sebab yang baik, hasil perbuatan buruk adalah karma buruk yang dihasilkan dari sebab-sebab yang buruk. Segala hal yang terjadi saat ini merupakan hasil perbuatan dari masa lampau yang terus berkelanjutan sampai masa depan. Oleh karena itu, terjadinya bencana pada hari ini tentu tidak terlepas dari hukum karma yang umat manusia dan seluruh makhluk perbuat di masa lampau dan hari ini.

Yang terpenting adalah hari ini (masa lampau telah terjadi/berlalu, masa depan belum lah sampai), saat ini kita bangkit dari keterpurukan bencana dengan melihat hikmah baiknya, bahwa bencana terjadi karena ada ketidakseimbangan antara alam semesta besar dengan alam semesta kecil (manusia), ada hal-hal yang perlu diperbaiki dari sikap hidup umat manusia (sebagai alam semesta kecil) sehari-hari (mulai dari pikiran, ucapan, dan tindakan) untuk senantiasa selaras dengan irama alam semesta, yaitu *Maitri*

Karuna (selalu ingin memberi manfaat dan kegembiraan kepada semua makhluk, selalu ingin menjaga kelestarian alam, contoh: tidak membuang sampah sembarangan, tidak menebang pohon sembarangan), munculkan kesadaran Buddha dalam diri kita (dengan melantunkan sutra dan mantra agama Buddha, contoh: melantunkan mantra agung *Nammyohorengekyo* berulang-ulang untuk memunculkan kesadaran Buddha dalam diri dan memanunggalkan diri dengan alam semesta raya), sehingga diri kita tidak lagi diliputi oleh tiga akar keburukan: keserakahan, kemarahan, dan kebodohan, tetapi diliputi oleh perasaan jiwa Buddha, yaitu maitri karuna, dan perasaan yang penuh cinta dan welas asih. Maka karma masa lampau yang kita terima akibatnya hari ini, akan langsung berubah menjadi sebab karma baik untuk hari ini dan masa depan (*Mahayana*).

2. Q : Apakah dewa terlibat jika terjadi bencana?

A: Dewa merupakan makhluk suci yang memiliki karma baik, dewa tidak dapat menyebabkan bencana. Bencana terjadi karena hukum alam, jika berdoa kepada dewa, harus disertai dengan karma baik agar mendapatkan hasil yang baik juga. (*Theravadha/Hinayana*).

Dewa-dewi adalah segala unsur yang ada di alam semesta besar seperti matahari, bulan, air, angin, bumi/tanah, api, ruang, yang sejatinya segala unsur tersebut juga terdapat di dalam diri setiap umat manusia (sebagai alam semesta kecil). Sehingga di dalam agama Buddha, tidak ada hal yang keluar dari konteks kewajaran, atau tidak ada hal-hal yang bersifat takhayul maupun klenik. Ketika terjadi bencana, hal tersebut terjadi karena ada

ketidakselarasan, ketidakseimbangan antara alam semesta besar dengan alam semesta kecil (manusia).

Alam semesta/ lingkungan adalah ibarat bayangan, umat manusia adalah ibarat badan, jika badannya bengkok, maka bayangannya pun bengkok, untuk meluruskan bayangan, maka yang harus diluruskan adalah badannya. Ketika badan lurus, bayangan pasti lurus. Ketika umat manusia berubah, alam semesta pun pasti berubah. Dengan prinsip tersebut, maka sejatinya keterlibatan dewa bukan lah seperti yang kita lihat di film 'Kera Sakti / Sun Gokong bahwa ada sosok dewa yang maha sakti dan hidup di lingkungan alam yang berbeda dengan manusia, tetapi sesungguhnya umat manusia lah yang menjadi perwujudan dari unsur Dewa-Dewi tersebut dan terlibat secara langsung dalam pencegahan maupun terjadinya bencana dalam kehidupan sehari-hari (*Mahayana*).

3. Q: Bagaimana dapat bermeditasi dengan baik jika emosi kita masih tercampur rasa marah, sedih atas kehilangan dan perubahan yang drastis dari bencana yang terjadi?

A: Meditasi merupakan salah satu jalan untuk menenangkan batin, menyelam kembali ke diri kita apa yang tengah terjadi. Emosi yang muncul merupakan hal yang alami dan harus selalu disadari. Perubahan (*anicca*) adalah hal yang pasti, meditasi dapat membantu dalam kembali berpikir jernih, belajar untuk melepaskan kehilangan dan menyadari perubahan agar dapat optimis. (*Theravada/Hinayana*).

Perasaan hati manusia memang senantiasa berubah dalam sekejap-sekejap (perubahan yang sangat cepat terjadinya), karena di dalam hati manusia terdapat 10 Kualitas Perasaan Jiwa (Neraka, Kelaparan, Kebinatangan, Kemurkaan, Kemanusiaan, Surga, *Sravaka*, *Pratyekabuddha*, *Bodhisatwa*, dan Buddha), sehingga sangat wajar ketika kita sedang dilanda bencana perasaan hati kita akan sedih, marah, semua tercampur, namun demikian karena hati manusia memiliki 10 kualitas perasaan jiwa tersebut, perasaan sedih dan marah akan berubah menjadi gembira ketika kualitas perasaan jiwanya ini ditingkatkan menjadi perasaan jiwa Buddha (kuat, bebas, suci, dan tenang).

Cara untuk meningkatkan kualitas perasaan jiwa tersebut adalah dengan melantunkan mantra agung *Dharma* Sejati Sang Buddha yaitu *Nammyohorengekyo* (*Niciren Syosyu*) berulang-ulang dengan penuh ketulusan, kesungguhan hati, dan kembali menyadari bahwa bencana sudah terjadi, tidak bisa diputar ulang untuk tidak terjadi, yang bisa dilakukan adalah menerima kondisi saat ini, membuat langkah-langkah konkrit, sebab-sebab baik yang baru untuk memperbaiki situasi dan kondisi kita. (*Namo omitofut/ amitabha*, *Namo Avalokitesvara* dapat disesuaikan dengan keyakinan penyintas).

Meditasi, pada hakikatnya adalah berkonsentrasi pada satu hal tertentu. Tidak terbatas pada ritual pembacaan doa dan berdiam diri saja, pada saat makan dan kita benar-benar memusatkan pikiran kita pada makanan tersebut, memakan, mengunyah, dan menelannya dengan sadar dan baik, sejatinya kita sedang bermeditasi, saat mendengarkan

pembabaran *Dharma* oleh pandita, atau biksu/biksuni dengan sungguh-sungguh, itu pun kita sedang bermeditasi (*Mahayana*).

4. Q : Bantuan apa yang dapat dilakukan jika kita sendiri mengalami bencana?

A: Mengalami bencana bukan berarti hilang segalanya. Membantu sesama yang mengalami bencana merupakan pilihan. Tidak harus materi, tegarkan diri untuk memberikan perhatian. Waktu untuk bersosialisasi dan berempati kepada sesama yang mengalami bencana merupakan waktu yang tepat untuk menjalin pertemanan. Memiliki perasaan yang sama dan memahami hal-hal yang terjadi juga bantuan yang dapat diberikan. Mengembangkan karuna, melakukan *attidana*.

5. Q : Apakah Bencana merupakan kutukan?

A: Dalam agama Buddha, tidak ada kutukan. Buddha membimbing umat manusia untuk menjadi makhluk yang sadar seutuhnya ('*Bud*' berarti sadar, dan '*dha*' berarti sempurna/seutuhnya), sehingga mampu menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini tidak ada satu pun yang keluar dari hukum kewajaran, hukum sebab-akibat. Oleh karena itu, bencana merupakan akibat dari sebab ketidakseimbangan di alam semesta.

Alam semesta mulai dirusak, mulai dieksploitasi secara berlebihan oleh manusia, perasaan umat manusia mulai diliputi oleh Kecerakahan, Kemarahan, Kebodohan, Kebencian, dan Iri Hati sehingga pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan serta getaran energi yang dipancarkan ke alam semesta besar menjadi destruktif (merusak),

akhirnya terjadilah bencana. Maka dari itu, bencana bukanlah kutukan, tapi merupakan akibat dari sebab ketidakseimbangan, sebab destruktif (merusak) yang dibuat sendiri oleh umat manusia.

6. Q : Bagaimana agar saya terhindar dari bencana-musibah?

A: Bencana-Musibah yang terjadi pada orang lain suatu saat dapat juga terjadi pada diri kita. Oleh karena itu bencana-musibah dapat terjadi pada siapa pun, namun demikian Buddha membimbing agar kita mampu untuk menghadapi, mengatasi serta dapat melihat hikmah baik dari kejadian tersebut sehingga bisa menerimanya sebagai pelajaran berharga untuk bangkit dan memperbaiki sebab-sebab yang diperbuat menjadi sebab-sebab yang baik, agar menghasilkan akibat-akibat yang baik. Ada tiga strategi yang dibimbing oleh Buddha, yaitu senantiasa Sadar, Waspada, dan Berani menghadapi. Untuk senantiasa sadar, kita perlu selalu mengutamakan ajaran Buddha sebagai panduan hidup (contoh: hukum karma, hukum sebab-akibat, prinsip *Esyo Funi*/Lingkungan dan manusia bukan dua, saling memengaruhi), selain itu kita perlu secara konsisten melakukan meditasi (konsentrasi) dan juga membaca paritra/sutra serta melantunkan mantra setiap pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur, setelah itu kita perlu selalu waspada (contoh: mempersiapkan diri dengan cara meningkatkan pengetahuan dan wawasan kita mengenai kebencanaan musibah), dan berani menghadapi segala situasi dan kondisi kehidupan dengan suasana hati yang tulus dan gembira. Niscaya, apa pun bencana-musibah yang terjadi kita dapat menghadapi dan mengatasinya.

Profil Penulis Modul Pelatihan Pendampingan Pemuka Agama Buddha Dalam Penanggulangan Bencana

Tristina Handjaja

Ketua Wanita Parisadha Buddha *Dharma* Niciren Syosyu Indonesia (NSI) dan juga Ketua Karitra (Kegiatan) NSI. Tristina juga merupakan tim kelompok kerja pengarus utamaan gender Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dalam pembuatan buku *Gender Dalam Perspektif Agama Buddha*. Saat ini Tristina Aktif melakukan kegiatan pembinaan serta pemberdayaan wanita Buddhis NSI, seperti kegiatan perkoperasian, peningkatan kecakapan wanita NSI dalam berbagai bidang (Seni-Budaya Indonesia, Tata Boga, Tata Rias, Tata Busana, Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, Wawasan Kebangsaan).

Tristina juga aktif membina berbagai Kegiatan Seni Budaya NSI seperti Marching Band Mandarava NSI, Tari Pundarika NSI, Paduan Suara NSI, Angklung Gita Pundarika NSI. Selain itu, Tristina juga aktif menjadi *Dharma* Duta (Penceramah *Dharma*/ajaran Buddha) untuk membabarkan *Dharma* kepada umat NSI di berbagai daerah Indonesia. Lulus sebagai Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd.B) dari Sekolah Tinggi Agama Buddha Samantabhadra-NSI, Tristina aktif terlibat sebagai asisten dosen di almamaternya tersebut. Tristina juga merupakan Penerima Beasiswa Australia Award Short Online

Course Leadership Development for Multifaith Women Tahun 2018. Tristina Handjaja dapat dihubungi melalui alamat email: tristina.han@gmail.com

Arya Prasetya

Dosen di Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Samantabadra-NSI, Jakarta. Menyelesaikan studi sarjana manajemen bisnis di Universitas Telkom, Bandung dan sarjana pendidikan Buddha di STAB Samantabadra-NSI, Jakarta. Ia menyelesaikan studi magister ilmu komunikasi (studi media) di Universitas Pelita Harapan, Jakarta dan magister sains dalam bidang Pengkajian Ketahanan Nasional di Universitas Indonesia, Jakarta dengan predikat cumlaude. Alumni Pemantapan Nilai-nilai Kebangsaan Bagi Dosen Perguruan Tinggi Keagamaan Buddha Lembaga Ketahanan Nasional Republik Indonesia. Selain sebagai dosen beliau juga dipercaya menjadi Kepala Hubungan Eksternal Parisadha Buddha *Dharma* Niciren Syosyu Indonesia (NSI) untuk membangun dan membina hubungan dengan masyarakat lintas agama dan juga pemerintah baik di dalam maupun di luar Indonesia. Aktif dalam mengisi forum kepemudaan lintas agama sebagai narasumber dari unsur agama Buddha. Arya Prasetya dapat dihubungi melalui alamat email: prasetya.arya0104@gmail.com dan/atau arya.prasetya@nsi.or.id

Dharmika Pranidhi

Guru agama Buddha SD hingga SMA di berbagai sekolah Internasional Jakarta. Seorang dosen kependidikan di STAB Nalanda Jakarta. Menyelesaikan studi sarjana pendidikan guru sekolah dasar di UNIKA Atma Jaya, serta magister Pendidikan Agama Buddha di STAB Nalanda, pada tahun 2019 melanjutkan magister di Kajian Gender di Universitas Indonesia. Selain menjadi seorang pendidik, ia juga aktif sebagai wakil sekretaris Pengurus Pusat Wanita Theravada Indonesia dan pembicara berbagai kesempatan mengenai kesetaraan gender dan agama Buddha. Dharmika Pranidhi dapat dihubungi melalui email dpranidhi@gmail.com

Kustiani

Dosen di Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Syailendra Semarang. Kustiani merupakan lulusan S3 dari Universitas Kelaniya di Sri Lanka pada tahun 2013 pada jurusan Buddhist Studies. Selain mengajar Kustiani aktif sebagai penggerak pemberdayaan perempuan di Jawa Tengah. Saat ini dia menjabat sebagai ketua Pengurus Daerah Wandani Provinsi Jawa Tengah yang melakukan beberapa kegiatan seperti pemberdayaan dan aneka pelatihan untuk peningkatan capacity building perempuan. Kustiani dapat dihubungi melalui email kalis_sambikala@yahoo.com.

