

Dari sebuah tulisan Ajahn Brahm, dikatakan bahwa: Semakin sering kita melampiaskan nafsu dan amarah, semakin besar kecenderungan batin untuk mengulanginya. Begitupula, semakin sering kita melatih atau mengembangkan sati (perhatian murni/kewaspadaan), cinta kasih, kesabaran, pengendalian diri, konsentrasi, usaha benar, perbuatan baik melalui pikiran, ucapan dan jasmani, dan semua kualitas batin yang baik lainnya; maka semakin besar pula kecenderungan batin untuk mengulanginya tanpa disengaja alias alami. Tampaknya, akumulasi kebiasaan bisa membentuk karakter dan karakter menentukan kebahagiaan dan masa depan.

Ada beberapa tips untuk mengendalikan kemarahan:

1. Bangun KOMUNIKASI bukan kemarahan. Tegas tapi bukan kebencian. Berorientasi pada tujuan (goal oriented) dengan cara yang bijak, taktis dan cerdas.

*Contoh: Saat menghadapi kriminal/penjahat yang mengancam keselamatan dan tidak bisa diajak kompromi, kita boleh membentaknya untuk menakuti atau menghalau mereka, tanpa kebencian. Kalo terpaksa "melumpuhkannya", hanya sekedar "melumpuhkannya" tanpa kebencian.

2. Kembangkan SATI (perhatian/kewaspadaan), perenungan Dhamma, atau WELAS ASIH setiap saat. Mengembangkan SATI, melaksanakan Vipassana Bhavana, penuh kesadaran terhadap gerak-gerik jasmani dan batin (perasaan & pikiran) yang timbul lenyap dan berubah-ubah seenaknya, tidak memuaskan, tidak bisa diandalkan, bukan diri, bukan kita, bukan milik kita; semata fenomena dengan sifat, perilaku dan kondisi penunjangnya sendiri yang khas dan alami (anicca, dukkha, anatta).

3. MEMAKLUMI bahwa kita dan para makhluk pada umumnya masih diliputi kegelapan batin AVIJJA dlm bentuk LOBHA (keserakahan, kehausan), DOSA (kebencian) dan MOHA (ketidaktahuan, kelengahan). Juga dengan mengingat bhw sesungguhnya semua makhluk diliputi penderitaan, anicca, dukkha dan anatta; diharapkan kita bisa menumbuhkan welas asih, rasa MAHA MAKLUM dan pengampunan atas "keanehan, ke-tidakmasukakal-an" yang ada pada mereka.

4. Mengingat BUDI BAIK atau kebaikan-kebaikan yang pernah dilakukan orang yang sedang membuat kita marah.

5. Mengingat AKIBAT BURUK dari kemarahan, baik pada diri sendiri, orang yg kita cintai, bahkan juga musuh kita. (Akibat buruk di masa sekarang maupun yg menanti di masa depan)

6. YONISO MANASIKARA, mengarahkan pikiran pada hal-hal yang bermanfaat dan positif, tidak memberi perhatian atau mengingat hal-hal yang menimbulkan kemarahan, merenungkan Tilakkhana, Berkah Utama dan 8 Kondisi Duniawi (Note: Sabar dan memiliki batin yang tak mudah tergoncangkan oleh suka duka, untung rugi, dipuji dicela, terkenal tak

terkenal termasuk berkah utama)

7. Diam/berkata dg intonasi yang lembut, dan memancarkan metta karuna, dapat meredakan kemarahan seseorang. Setidaknya bertahan untuk diam, menunda mengambil keputusan yang "gegabah" saat sedang marah, membuat kita tidak menyesal kemudian.

8. Merenungkan sifat mulia Buddha, Dhamma, Sangha seperti kebijaksanaan sempurna, welas asih, kesabaran dan pengampunan tanpa batas, kebajikan dan kelurusan atau kemurnian tanpa cela, dsb.

9. Merenungkan bahwa diri sendiri dan setiap makhluk adalah pewaris karmanya masing-masing.

* Laksana orang yang baru sembuh dari penyakit menahun atau yang baru terbebas dari hutang setelah sekian lama, kemudian dia bersorak, bersyukur, merasa gembira, lega, bersemangat untuk melakukan hal-hal bermanfaat yang selama ini ingin ia kerjakan, bersemangat untuk memulai kembali segalanya dengan cara yg lebih cerdas, bijak, dan waspada; begitulah hendaknya kita bersikap saat menghadapi akibat karma buruk yang tengah berbuah*.

10. Merenungkan bahwa setiap makhluk suatu hari pasti akan mati.

11. Bergaul dengan para bijaksana, gemar belajar dan mencintai Dhamma.

12. Melatih ANAPANASATI (untuk melatih kekuatan kewaspadaan/sati dan konsentrasi/samadhi) dan dan/atau metta bhavana. Dalam Kayagatasati Sutta dikatakan bahwa melakukan perenungan terhadap badan jasmani (termasuk bermeditasi ANAPANASATI) bila dikembangkan akan menghasilkan banyak buah, diantaranya mampu sabar menahan kata-kata kasar.

Seandainya suatu hari kita terlanjur marah, jangan kecil hati dan jangan gelisah karena itu. Karena yang pasti kita sudah lebih baik dari hari-hari kemarin. Berbahagialah. Yang penting minta maaf dan bertekad tidak mengulangi perbuatan tersebut, serta hendaknya kita tetap mempertahankan ketenangan batin & konsentrasi, serta mengembangkan WELAS ASIH untuk tetap... MAJU TERUS... memanfaatkan setiap momen dengan mengasihi, berbagi, berkarya dan berlatih.

Sumber: <http://dhammacitta.org/forum/index.php?topic=16756.0>