



MARET 2012

BVD

Berita vimala Dharma



NO. 144 / BVD / MARET 2012



DAFTAR ISI

M A R E T 2 0 1 2 • V O L 1 0 • N O 1 4 4

Redaksi

- 2 Daftar Isi
- 3 Dari Redaksi
- 38 Birthday
- 39 Kuis
- 41 Info BVD

Sajian Utama

- 4 Artikel Mnfaat Berpikir Positif dan Senyum
- 5 Liputan Magha Puja
- 6 Liputan Cap Go Me ala PVVD
- 7 Ayo Berbagi Cerita Kisah Inspiratif dari Anak Kecil Pemotong Rumput
- 8 Buddhis Menulis Kekuatan Pikiran
- 9 Spritful Drizzle Desa Menari
- 16 Profil Calon Ketua PVVD
- 18 Liputan Kirab Budaya 2012
- 19 BVD Kecil Vidyasagara at Taman Bunga Nusantara
- 21 Inspirasi Mengapa Manusia Menunda?
- 23 Share Persepsi Keliru
- 25 Cermin Mari Mengembangkan Empati
- 28 Renungan Menyelamatkan Burung-Burung Dengan Kebijakan
- 30 Tips 10 Tips Sukses Berpikir Positif
- 32 Motivasi Potensi Manusia yang Luar Biasa
- 34 Resensi Buku Ruang dan Waktu di Mata Anak Indigo
- 35 Tahukah Anda? Inilah Efek Negatif Kurang Tidur
- 37 Lirik Lagu Bergegaslah



SUSUNAN REDAKSI

Nama Sanghyang Adi Buddhaya
Nama Buddhaya.

Pelindung :

Pesamuhan Umat Vihara Vimala
Dharma

Redaksi :

Pemimpin Redaksi :

Intan Vandhery

Humas :

Jojo, Julian

Editor :

Intan, Susan

Layouter :

Jordan

Reporter & Publikasi :

Lidya

Cover :

SugataYANG Photography

BVD Kecil :

Yen-Yen, Angel, Sheren

Kontributor BVD :

Hendry Filcozwei Jan, Willy
Yanto Wijaya, Herman Su, Peter
Lim, Hendra Lim

No. Rekening Bank

BCA – 282.150.9442

a/n Ratana Surya Sutjiono

Dicetak oleh

K-Ink

Para pembaca, BVD hadir kembali di bulan ketiga tahun 2012 ini dengan edisi 144. Semoga Anda semua selalu sehat dan bahagia.

Pikiran setiap orang tidak selalu sama dan sangat sulit dikendalikan untuk berpikir hal-hal yang baik saja. Kita pun memiliki pikiran di alam bawah sadar. BVD edisi kali ini, Redaksi mengangkat tema “Pikiran”.

Seperti biasa, banyak artikel dan info yang telah disediakan Redaksi untuk para pembaca. Di BVD kali ini juga ada cerita adik-adik Taman Putra Vidyasagara yang jalan-jalan ke Taman Bunga.

Akhir kata, Tim Redaksi BVD mengucapkan terima kasih kepada para donatur, kontributor, para pembaca, dan seluruh pihak yang terlibat yang selalu mendukung BVD, sehingga dapat terbit sesuai dengan jadwal yang ada. Bila ada saran dan kritik untuk BVD dan tim redaksi, langsung saja hubungi kami melalui no. HP redaksi atau email.

Semoga BVD dapat memberikan pengetahuan dan manfaat sehingga kita dapat maju dan berkembang.

Be happy ☺
Mettacittena
REDAKSI



MANFAAT BERPIKIR POSITIF DAN SENYUM

Sudah tidak diragukan lagi bahwa hanya dengan berpikir positif badan kita menjadi sehat atau bahkan sukses dalam bisnis. Memang dengan berpikir positif urat-urat saraf kita menjadi tidak tegang, sehingga pikiran menjadi jernih, mudah memutuskan hal-hal yang penting. Selain berpikir positif, senyum juga sangat besar pengaruhnya terhadap diri kita.

Orang yang sedih bisa gembira dengan senyum. Orang marah akan reda jika bisa tersenyum. Jika tidak bisa tersenyum, dipaksakan untuk tersenyum dengan cara menarik ujung bibir seperti orang yang sedang tersenyum. Dengan cara tersebut sudah terbukti mengendorkan urat saraf yang tegang.

Pikiran positif menjadi dasar utama dalam mencapai kesuksesan. Bahkan orang yang sakit pun akan sembuh hanya dengan berpikir positif. Tetapi mudahkah kita untuk berpikir positif?

Pertanyaan tersebut tentu jawabannya akan berbeda-beda tergantung siapa yang menjawab. Ketika belum mengenal seseorang, kita akan mudah untuk berpikir positif, tetapi ketika sudah mengenal sampai kulit-kulitnya, agak susah untuk berpikir positif. Yang biasanya dilakukan banyak orang adalah mengeluh. Menghadapi masalah kecil terasa besar, dan seakan-akan sudah tidak ada jalan keluarnya.

Jadi, dengan berpikir positif dan senyum, hati menjadi tenang, pikiran menjadi jernih, saraf tidak tegang, dan bekerja akan menjadi lebih lagi. Mari kita mulai hari-hari dengan berpikir positif dan senyum serta syukur! (Red)





Magha Puja

Di bulan Februari, umat Buddha menyambut hari Magha Puja yang merupakan hari lengkapnya TriRatna. Pada tanggal 5 Februari 2012, Vihara Vimala Dharma merayakan hari Magha Puja. Kebaktian dimulai pukul 09.00 WIB dengan pemimpin kebaktian Intan. Acara berlangsung sangat hikmat dengan bimbingan Y.A. Dharmasurya Bhumi Mahathera dan Bhante Bhadra Joti.

Acara dimulai dengan penyambutan anggota Sangha ke ruang Bhaktisala dengan diiringi Vihara Gita Chatta Manavaka Vimana Gatha. Lalu penyalaan lilin kebaktian oleh pemimpin kebaktian dan lilin panca warna oleh anggota Sangha.

Kebaktian dimulai dengan membacakan serangkaian paritta suci, yaitu Namaskara Gatha, Permohonan Tuntunan Tisarana dan Pancasila kepada anggota Sangha, Buddhanussati, Dhammanusatti, Sanghanusatti, Karaniya Metta Sutta, dan Ratana Sutta ayat 15, 16, 17. Setelah itu, Meditasi dan Dhamadesana yang disampaikan oleh Y.A. Dharmasurya Bhumi Mahathera.

Acara dilanjutkan dengan pemberkahan air suci oleh anggota Sangha dan anggota Sangha meninggalkan ruangan Bhaktisala dengan iringan gita Aku Berlindung. Kebaktian diakhiri dengan pembacaan Etavatta dan Vihara Gita Namaskara. Sebagai penutup, pengurus memberikan beberapa pengumuman dan ramah tamah yang telah disediakan. (Red)





Pada tanggal 6 Februari 2012, PVVD mengadakan acara Cap Go Me di kos salah satu BPH, yaitu Friski. Acara dimulai pukul 19.00 WIB. Di malam itu, PVVD makan malam bersama sambil bercerita dan bermain Chiong Guan. Permainan tersebut berasal dari daerah Riau dan katanya merupakan permainan keluarga. Telah disediakan dadu dan banyak makanan ringan untuk permainan ini. Permainan yang seru dan menguji keberuntungan. Sulit untuk menceritakan permainan tersebut karena ada beberapa istilah. Nanti tanya yang dari Riau aja yaa 😊

Acara Cap Go Me ala PVVD berakhir pukul 22.00 WIB. Semua terlihat sangat gembira dan ada kesan tersendiri dalam acara tersebut. Yang penasaran, ikut acara-acara PVVD yang lain. Hehehe 😊 (Red)





Kisah Inspiratif dari Anak Kecil Pemotong Rumput

Hendry Filcozwei Jan

Seorang bocah laki-laki masuk ke sebuah toko. Ia mengambil peti minuman dan mendorongnya ke dekat pesawat telepon koin. Lalu, ia naik ke atasnya sehingga ia bisa menekan tombol angka di telepon dengan leluasa. Ditekannya tujuh digit angka. Si pemilik toko mengamati tingkah bocah ini dan menguping percakapan teleponnya.

Bocah: Ibu, bisakah saya mendapat pekerjaan memotong rumput di halaman Ibu?

Ibu (di ujung telepon sebelah sana): Saya sudah punya orang untuk mengerjakannya.

Bocah: Ibu bisa bayar saya setengah upah dari orang itu.

Ibu: Saya sudah sangat puas dengan hasil kerja orang itu.

Bocah (dengan sedikit memaksa): Saya juga akan menyapu pinggiran trotoar Ibu dan saya jamin di hari Minggu halaman rumah Ibu akan jadi yang tercantik di antara rumah-rumah yang berada di kompleks perumahan Ibu.

Ibu: Tidak, terima kasih.

Dengan senyuman di wajahnya, bocah itu menaruh kembali gagang telepon. Si pemilik toko, yang sedari tadi mendengarkan, menghampiri bocah itu.

Pemilik Toko: Nak, aku suka sikapmu, semangat positifmu, dan aku ingin menawarkan pekerjaan untukmu.

Bocah: Tidak. Makasih.

Pemilik Toko: Tapi tadi kedengarannya kamu sangat menginginkan pekerjaan.

Bocah: Oh... itu, Pak. Saya Cuma mau mengecek apa kerjaan saya sudah bagus. Sayalah yang bekerja untuk Ibu tadi!

Seperti anak kecil ini, sebaiknya kita mengevaluasi tentang apa yang kita kerjakan untuk memastikan kualitas pekerjaan kita dan mengetahui respon konsumen kita.

Kiriman: Prasetya (Prajnavira) group BBM Kalyana Mitta, Surabaya



Nilai lebih ajaran Buddha Gotama adalah mengajak kita mengendalikan pikiran (ini menurut saya). Inti ajaran Buddha bukan hanya: Jangan berbuat jahat, perbanyak perbuatan baik, tapi juga sucikan hati dan pikiran (*Dhammapada* 183).

Sebagai Buddhis, kita tentu sudah sering mendengar kalimat-kalimat ini: pikiran adalah pelopor (kalimat awal *Dhammapada* 1 dan 2), kita terus berlatih melakukan kebaikan, baik lewat pikiran, ucapan, maupun perbuatan.

Kita diajarkan meditasi untuk mengendalikan pikiran kita (yang diumpamakan sebagai monyet yang selalu melompat dari satu pohon ke pohon lain).

Bhikkhu Uttamo memberi contoh sederhana kekuatan pikiran. Anda sedang makan makanan favorit Anda. Anda makan dengan lahap. Tiba-tiba Anda mendapat kabar buruk, ada saudara Anda yang meninggal. Seketika itu juga, nafsu makan Anda hilang, makanan jadi tak ada rasa di lidah. Padahal, beberapa detik yang lalu rasanya enak sekali. Makanannya tidak berubah (tetap sama), hanya pikiran Anda yang berubah.

Dikutip dari buku saku seri ke-4 Setetes Dhamma berjudul "1001" halaman 16, penyusun Hendry Filcozwei Jan (pengasuh rubrik BM & ABC), tinggal di Bandung.



Tidak ada harga atas waktu, tapi waktu sangat berharga.
Memiliki waktu tidak menjadikan kita kaya,
tetapi menggunakannya dengan baik adalah sumber dari semua kekayaan



Desa Menari

Willy Yanto Wijaya

Jika Anda pernah mengunjungi wilayah selatan Korea, Anda mungkin pernah mendengar kisah Desa Choyong. Banyak orang menyebut desa ini “Desa Menari”. Alasannya adalah karena para penduduk di desa tersebut suka menari.

Setiap tahun pada hari terakhir di bulan Desember, penduduk di desa ini akan membuat api unggun yang sangat besar di tepi kolam teratai yang terletak di tengah-tengah desa dan kemudian mengadakan festival tarian.

Karena penduduk desa ini menari dengan begitu indah, sangatlah sulit bagi orang lain untuk menirunya. Penduduk desa Choyong juga suka menonton tarian, sama halnya dengan kesukaan mereka dalam menari.

Ketika orang yang lebih tua mengajarkan anak-anak mereka yang masih muda bagaimana cara menari, mereka selalu memulai dengan suatu peringatan: “Kamu akan bisa menari hanya setelah kamu belajar bagaimana menonton orang lain menari.” Lantas semua anak-anak desa memulai latihan mereka dengan mempelajari bagaimana cara menonton orang lain menari. Ketika anak-anak tersebut mulai berpikir “Aku berharap bulir-bulir keringat si penari juga akan menetes dari dahiku dan nafasnya akan menjadi nafasku” maka mulailah mereka akan menjadi penari yang hebat kelak.

Para penduduk di desa ini sangat berhati-hati dengan tarian mereka. Mereka tidak menari untuk mencari sesuap nasi, dan mereka juga tidak menari untuk melakukan perayaan. Mereka tidak menari untuk menghibur penonton. Tarian mereka tidak mirip dengan tarian yang manapun di seluruh Korea.

Para penduduk di Desa Menari selalu mengadakan festival tarian mereka setiap tahun supaya mereka dapat mengembalikan kenangan tentang kisah seorang pemuda yang mengalami kehidupan yang secara khusus cukup



SPRITFUL DRIZZLE

menyedihkan dari sejak ia lahir hingga kematiannya di kala usia yang masih muda.

Pemuda ini semenjak masih seorang anak kecilpun telah menunjukkan bakat yang tidak dimiliki orang lain. Bakat tersebut adalah menari. Nama pemuda ini adalah Choyong.

Ketika Choyong menari, ia bagaikan angin. Ranting-ranting pepohonan di sekitarnya akan bergetar dan awan-awan yang berkumpul akan terpisah. Tariannya memberikan kegembiraan bagi mereka yang sedang bersedih; tariannya menjadi alunan lagu bagi mereka yang sedang bahagia; makanan bagi mereka yang lapar; dan mata air bagi mereka yang haus.

Para penduduk desa menyambut Choyong seakan-akan ia adalah permata yang tak ternilai harganya. Tidak ada seorangpun di desa tersebut, kecuali Choyong, yang bisa menari. Tetapi semua penduduk desa suka menonton tariannya. Mereka yang sedih menjadi tidak sedih; mereka yang bahagia menyanyikan kebahagiaannya; yang haus seakan mendapatkan kesegaran mata air. Itulah sebabnya mengapa mereka menganggap Choyong adalah harta tiada ternilai.

Akan tetapi, Choyong tidak pernah sekalipun menari untuk suatu alasan tertentu. Baginya, menari adalah hidupnya sendiri. Menari adalah kesedihannya. Menari adalah kebahagiaannya.

Suatu tahun, pada hari terakhir bulan Desember, Choyong merasa terdorong untuk pergi melihat dunia luar yang besar dan luas. Ia bertanya pada dirinya sendiri, "Berapa lama aku mesti tinggal di desa kecil ini? Aku ingin memanjat gunung dan melihat ada apa di sisi sebelah sana. Aku ingin pergi menyeberangi sungai yang lebar. Di tepi yang lainnya aku akan menemukan sebuah dunia yang jauh lebih besar dibandingkan dunia di desa ini. Aku mungkin akan menemukan banyak orang yang sedang menungguku untuk menunjukkan pada mereka tarianku!"



Ketika Choyong memberitahukan para penduduk desa bahwa ia berencana pergi meninggalkan desa, sesepuh tertua di desa mengingatkan Choyong: “Anak muda, dunia memang luas. Tapi bisa saja dunia itu jauh lebih kecil dibandingkan apa yang kamu pikirkan. Tidak ada yang bisa menghentikan kamu meninggalkan desa ini. Kalau kamu memang ingin pergi, kamu boleh melakukan hal itu. Tetapi di luar desa, dunia itu kecil. Pulanglah kembali...” Lalu sesepuh tersebut menambahkan, meskipun sepertinya Choyong tidak mendengarkan lagi, “... desa ini bisa lebih luas dibandingkan seluruh dunia.”

Choyong dengan hormat mengucapkan terima kasih kepada sesepuh desa, membungkuk hormat, dan meninggalkan desa. Semua penduduk desa dengan wajah sedih berkumpul untuk mengucapkan perpisahan kepadanya.

Di dunia luar, bagaikan gila, berbondong-bondong mengerumuni Choyong. “Ia adalah putra tarian,” begitulah mereka memanggil. Setiap orang akan berteriak, “Sambutlah Choyong!” Kemanapun ia pergi, Choyong akan selalu mendapatkan sambutan meriah. Orang-orang akan berteriak dan memberikan tepuk tangan.

Suatu hari, seorang pria yang pendek dan gendut menarik Choyong ke pinggir dan berbisik ke telinganya, “Perkenankanlah aku meminjam tarianmu. Aku adalah pekerja sosial dan sedang mengorganisir kegiatan amal yang akan berlangsung selama 10 jam untuk mengumpulkan dana bagi para korban banjir. Kalau kamu bersedia bergabung, kegiatan amal ini pasti akan sukses besar.”

Choyong merasa sedikit tidak enak. Ia bertanya, “Anda mengatakan ‘kegiatan amal’? Baiklah, tapi aku tidak mengerti bagaimana aku bisa meminjamkan tarianku.”

Pekerja sosial tersebut menepuk-nepuk perutnya yang buncit dan tertawa, “Hal tersebut serahkan saja padaku,” ia berkata. “Yang perlu kamu lakukan hanyalah menari di atas panggung yang akan aku siapkan.”



SPRITFUL DRIZZLE

Akhirnya Choyong berdiri di atas panggung. Ia mulai menari di hadapan penonton yang tak terhitung banyaknya yang telah datang dan membayar uang untuk menonton.

Setelah pertunjukan tarian usai dan semua penonton telah pulang, pekerja sosial tersebut menjulurkan tangannya memeluk setumpuk uang setinggi gunung di sudut ruangan dan berteriak, "Sukses yang Luar Biasa!" Air mata kegembiraan mengalir turun di pipinya. Sementara itu, Choyong berusaha menenangkan hatinya yang gundah. Ia khawatir pekerja sosial tersebut sebenarnya bukanlah pekerja sosial. Ia merasa bersalah bahwa ia telah menari untuk mengumpulkan uang dari para penonton yang telah membayar tersebut. Ia merasa seakan-akan ia telah kehilangan segalanya yang ia miliki. Sedikit demi sedikit ia mulai merasa semakin gundah, dan bagaikan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, Choyong menyadari bahwa hal tersebut sudah terlambat. Ia telah menari. Ia tidak dapat merubah apa yang telah terjadi di masa lampau. Memikirkan hal ini, ia menjadi semakin sedih.

Bahkan selama Choyong merasa menyesal terhadap dirinya, perut si pekerja sosial tersebut menjadi semakin gendut dan buncit. Setiap kali mereka pindah ke kota yang lain, si pekerja sosial akan mengganti namanya. Berbulan-bulan telah berlalu.

Suatu hari si pekerja sosial datang menghampiri Choyong dengan mimik wajah yang sangat serius dan berkata, "Choyong, kali ini pekerjaan kita sangatlah penting. Kamu akan menari di hadapan Kaisar. Hari itu adalah hari ulang tahun Kaisar. Akhir-akhir ini, akibat beberapa hal, Kaisar merasa sangat tidak bahagia. Ini adalah kesempatan terbaik yang pernah kita dapatkan. Kalau kamu bisa membuat Kaisar gembira, ia mungkin akan memberikanmu jabatan yang tinggi." Mendengarkan hal ini, Choyong hanya tertawa dalam hati.

Untuk pertama kalinya, sejak meninggalkan rumah, Choyong bermimpi mengenai desanya. Di dalam mimpinya, para penduduk desa yang akrab



selalu menyambutnya dengan hangat tatkala ia merasa lelah se usai menari.

“Aku mengerti,” kata Choyong. “Ini memang adalah kesempatan yang sangat baik.” Choyong memberikan pelukan kepada si pekerja sosial tersebut. Si pekerja sosial bergumam, “Sungguh ini adalah kesempatan yang sangat baik, bukankah begitu? Siapa tahu, mungkin ini adalah kesempatan terakhir kita.”

Akhirnya, Choyong berdiri di atas pentas khusus yang telah dipersiapkan untuk ulang tahun Kaisar. Di bawah pentas, tak terhitung banyaknya orang sedang menunggu, termasuk Kaisar sendiri, untuk menonton tarian Choyong.

Perlahan mengangkat kakinya, dan melambatkan tangannya, ia mulai menari. Wajahnya berpeluh keringat dan jantungnya berdetak kencang di dalam dadanya. Perlahan-lahan, gerak tariannya menjadi semakin cepat dan ketika menuju klimaks, semua penonton terkesima dan menahan nafas mereka.

“Untuk Kaisar!”

Sambil menangis, Choyong berkata, “Tidak! Tidak!” Kemudian dalam sekejap, tubuh kecil Choyong yang berputar, jatuh dari panggung yang tinggi bagaikan daun yang tanggal dari pohon. Semua penonton kaget. Ketika mereka mendekatinya, tubuh Choyong telah berlumuran darah yang merembes ke tanah di sekitarnya.

Kaisar menjadi murka. “Segera singkirkan dia – cepat!” ia berteriak. Atas perintah Kaisar, beberapa pria mengangkat tubuh Choyong dan melemparkannya ke sebuah selokan terdekat.

Setelah Choyong meninggalkan desanya, setiap tahun pada hari terakhir di bulan Desember, para penduduk desa akan berkumpul di tepi kolam teratai di tengah desa, dan dengan menyalakan api unggun, akan berbagi kisah mengenai tarian Choyong.

Suatu tahun, persis dua hari sebelum hari terakhir di bulan Desember, seorang pengemis yang tidak dikenal masuk ke kota. Para penduduk desa



SPRITFUL DRIZZLE

mengenal hampir semua pengemis yang berseliweran di dalam kota, dan biasanya mereka memperlakukan para pengemis tersebut dengan tidak hormat, akan tetapi pengemis yang satu ini belum ada yang mengenal. Ia belum pernah terlihat sebelumnya. Ia bertubuh bungkuk dan ini membuatnya menjadi pusat perhatian. Wajahnya jelek dan penuh cacat.

Pengemis bungkuk menerima nasi dingin yang diberikan oleh penduduk desa yang mengomel. Ia akan hilang menjelang malam tetapi setiap pagi ia akan muncul kembali. Tidak ada seorangpun yang bisa menemukan dimana ia melewati malam hari.

Hari terakhir di penghujung tahun telah tiba, dan para penduduk desa berkumpul di tepi kolam teratai. Api unggun yang menyala membantu para penduduk untuk mengingat kembali kisah tarian Choyong. Selagi mereka berkumpul, sosok bayangan gelap mulai mendekati para kerumunan, tapi tak seorangpun yang menyadari hal ini.

Seseorang tiba-tiba memecah keheningan dan bertanya, “Apakah menurut kalian Choyong masih menari?” Tak seorangpun menjawab. Kemudian seseorang bertanya lagi, “Apakah menurut kalian Choyong masih ingat kepada desa kita?” Lagi-lagi tak seorangpun menjawab. Pada saat itu, sosok bayangan gelap telah berada di antara para kerumunan. Seorang pria yang agak tua kemudian menangis, “Choyong, maukah kamu menari untuk kami sekarang?” Selagi pria tua tersebut menyelesaikan pertanyaannya, tiba-tiba bayangan hitam berkelebat menuju tengah-tengah kerumunan. Disinari oleh cahaya api unggun, mereka semua melihat si pengemis bungkuk yang datang dua hari yang lalu. Punggung bungkuk si pengemis jelek tersebut mulai berputar, dan ia mulai menarikan tarian yang begitu aneh. Perlahan-lahan, gerakan kaki dan tangannya menjadi semakin cepat. Disinari oleh pantulan cahaya api unggun, air mata terlihat mengalir membasahi wajahnya.

Setelah beberapa saat seseorang berteriak, “Itu adalah Choyong! Itu adalah tariannya Choyong!” suaranya tersendat oleh air mata.



Si pengemis bungkuk sepertinya tidak tahu bagaimana cara berhenti menari. Ia terlihat bagaikan tertancap ke dalam tanah dan bagaikan seekor kupu-kupu, ia membubung ke angkasa. Ia berputar sedemikian cepat hingga kakinya tak terlihat. Tiba-tiba ia berhenti dan berdiri menatap ke angkasa – dengan bahunya yang bergerak-gerak ketika ia bernafas. Para penduduk desa berdiri, tercengang tanpa bisa berkata apa-apa, air mata pun membasahi mata mereka.

Lalu, tiba-tiba tubuh si pengemis bungkuk jatuh ke tanah. Penduduk desa membawa lentera dan menghampirinya, tetapi terlambat sudah. Nafasnya telah berhenti. Wajah Choyong terlihat seakan-akan ia sedang tidur dengan damai.

Sejak saat itulah semua orang memanggil desa tersebut “Desa Choyong”.

Bahkan hingga saat ini, apabila Anda ke sana setiap hari terakhir di bulan Desember, penduduk desa Choyong akan mengadakan festival tarian. Akan tetapi ada satu hal yang mesti Anda pahami. Tarian mereka bukanlah diselenggarakan bagi Anda untuk dinikmati – tarian itu diadakan untuk para penduduk desa Choyong agar selalu mengingat kehidupan sedih dan kematian yang tragis dari seorang pemuda yang bernama Choyong.

(ditulis oleh Lee Hyun-ju, diterjemahkan dan diadaptasi oleh Willy Yanto Wijaya dari buku “It’s Fun Being Young in Korea”, Penerbit Saem Toh Sa, 1978)



PROF IL

Inilah calon-calon Ketua PVVD periode 2012-2013 beserta Tim Promotor



Brandon



Juni Eka



O
s
e
l



Denny



Adi Wira
Lubuk Linggau,
22 Desember '89
Psikologi '09 UKM

Kesan - menjadi Caket adalah pembelajaran sebagai leader dan tanggung jawab
Harapan : Semoga PVVD dapat menjadi keluarga harmonis, tetap mengembangkan Buddha dharma



Susanti



Yenny



Jojo



Susan

Adi Wira



Endi



Johan



Krisdan

Monalisa Rusli

Bogor, 14 januari 1991

Psikologi '09 Maranatha

Kesan : senang sekali

Harapan : semoga PVVD menjadi wadah untuk belajar dan praktek Dhamma



Ratna



Feshey



Earty

Monalisa Rusli



Tanggal 11 Februari 2012, diadakan Kirab Budaya 2012 di Bandung. Acara ini menjadi acara tahunan yang diselenggarakan Pemerintah. Peserta yang mengikuti acara tersebut bukan hanya dari Bandung, tapi juga dari berbagai daerah. PVVD dan KMB-KMB di Bandung ikut serta menjadi panitia dalam jajaran MBI Bandung sebagai pagar betis dan pembawa bendera.

Ada mobil yang disulap menjadi tubuh naga yang di dalamnya terdapat dewa-dewa. Ada juga mobil yang didesain seperti khayangan atau istana bunga yang di dalamnya ada Dewi Kuan Im duduk bersila di atas bungai teratai raksasa. Di mobil lainnya yang berbentuk perahu tradisional diisi peserta kirab yang berkostum Sun Go Kong, biksu, dan lain-lain. Selain itu disajikan juga berbagai kesenian Sunda seperti jaipongan, sisingaan, rampak kendang, marchingband.

Rute kirab budaya tahun ini dari daerah Jl. Cibadak – Jl. Astana Anyar – Jl. Jend. Sudirman – Jl. Kelenteng – Jl. Kebonjati – Jl. Gardujati – Jl. Cibadak. Perjalanan dimulai pukul 16.30 WIB sampai dengan 22.30 WIB. Perjalanan cukup jauh, tapi para peserta sangat menikmati acara tersebut meskipun membawa Joli yang cukup berat dan bermain barongsai. Selain itu, ada pula yang berperan menjadi dewa, dewi, biksu Tong, dan lainnya.

Umat yang sangat antusias dengan acara tersebut, membuat peserta harus seringkali berhenti dan masuk ke rumah umat. Ada pula yang menyerbu ke tengah jalan sehingga jarak antar peserta terkadang terlalu jauh.

Secara keseluruhan, acara berjalan lancar meskipun dengan berbagai rintangan, salah satunya hujan saat malam hari. Semoga acara tersebut dapat lebih baik lagi dan lebih teratur. (Red)





Vidyasagara at Taman Bunga Nusantara

Minggu kemarin, 19 Februari 2012, Taman Putra Vidyasagara jalan-jalan lagi loh... Kali ini kami mengunjungi Taman Bunga Nusantara, desa Kawungluwuk, kecamatan Sukaresmi, Cipanas, Kabupaten Cianjur. Acaranya sungguh rame. Kami berkumpul di VVD pukul 6 pagi untuk daftar ulang dan mempersiapkan semuanya. Setelah itu, kami berangkat menggunakan bus. Peserta yang ikut sekitar 60 orang. Selama di perjalanan menuju Cipanas, suasana di bus sangat berisik dan ramai dengan canda tawa.



Sesampainya di sana, kami berkelompok untuk menyusuri isi taman bunga nusantara ini. Sungguh menyenangkan. Di sana terdapat 15 taman. Taman Jepang, Mediterania, Labyrinth dan masih banyak lagi.

Karena tertarik dengan labirin yang menantang, akhirnya 3 kelompok bertanding memasuki labirin dan kelompok siapa yang paling cepat, maka kelompok itulah pemenangnya. Ternyata agak sulit menyusuri labirin tersebut, karena kondisi tanah cukup berlumpur tercampur air hujan dan tidaklah mudah mencari jalan keluar dari labirin tersebut.

Setelah dirasa cukup berkeliling, akhirnya kami berkumpul di sebuah saung/pendopo untuk makan siang yang telah disiapkan oleh ibu-ibu.

Sungguh menyenangkan bisa makan di padang rumput yang luas. Hehe..

Kemudian, kami diberi waktu untuk berkeliling sebelum kami pulang sampai pukul 13.30. Akhirnya, kami mengunjungi rumah kaca



BVD KECIL

yang sungguh indah, banyak bunga-bunga sangat indah dari berbagai macam negara.

Kami pun pulang sekitar pukul 15.00. Sesaat di bus terlihat semuanya sudah cape bermain di taman bunga nusantara. Sungguh pengalaman yang menyenangkan bersama adik-adik kita di Taman Putra Vidyasagara. (She)





Mengapa Manusia Menunda?

Herman Su

MENUNDA, Hmm... Ini adalah salah satu kebiasaan buruk yang paling sering dilakukan oleh manusia. Saya yakin sekali bahwa hampir setiap orang pasti pernah melakukan kebiasaan “menunda”, termasuk diri saya sendiri. Sampai saat ini banyak orang yang masih belum mengerti mengapa manusia begitu suka menunda padahal kita semua tahu bahwa “menunda itu tidak baik”. Anda semua dan saya tentu ingin sekali menghilangkan kebiasaan buruk ini. Untuk menghilangkan kebiasaan buruk ini, tentu kita perlu mengetahui akar penyebabnya sehingga kita dapat memikirkan strategi yang tepat untuk mengatasinya. Oleh Karena itu, saya berusaha untuk mencari tahu jawaban dari pertanyaan berikut:

Mengapa manusia menunda?

Ini adalah pertanyaan yang sangat mendasar, namun tidak banyak orang mengetahui jawabannya. Harapan saya adalah dengan mengetahui jawaban dari pertanyaan ini, kita semua dapat menghilangkan kebiasaan menunda atau setidaknya dapat mengurangnya. Untuk mencari jawaban ini, saya telah mencoba membaca banyak buku, mencari dari internet, dan bahkan menganalisis dari pengalaman saya sendiri. Saya menemukan bahwa ternyata ada begitu banyak orang juga penasaran dan mencari tahu jawaban dari pertanyaan ini. Namun, tampaknya semua orang memberikan pandangan yang berbeda-beda. Tidak semua jawaban sesuai dengan harapan saya. Setelah mencari sekian lama, akhirnya saya menemukan satu jawaban yang paling masuk akal dan paling memuaskan diantara semua jawaban yang ada. Sekarang saya akan memberitahu anda yang saya dapatkan dari pembelajaran saya.

Untuk menjawab mengapa manusia menunda, kita harus menganalisis secara mendalam tentang penundaan itu sendiri. Coba anda perhatikan teman anda yang sering menunda atau coba perhatikan diri anda sendiri. Apakah anda sadar bahwa teman anda atau anda sendiri sering menunda aktivitas yang sama, dan tidak menunda aktivitas lain. Misalnya seorang mahasiswa biasanya suka menunda aktivitas seperti membuat tugas dan belajar. Sebaliknya, aktivitas lain seperti menonton TV, internetan, atau jalan-jalan biasanya TIDAK atau jarang sekali ditunda. Kita semua tahu bahwa perbedaan paling mendasar dari kedua jenis aktivitas tersebut adalah: yang satu “menyenangkan” sedangkan yang lain “membosankan”. Jadi, sangat masuk akal jika saya menyimpulkan

sebagai berikut:

Manusia menunda pekerjaan yang membosankan, dan TIDAK atau JARANG menunda pekerjaan yang menyenangkan.

Anehnya, di setiap universitas pasti ada saja mahasiswa yang TIDAK pernah menunda membuat tugas dan belajar. Padahal, menurut kesimpulan tadi, seharusnya semua aktivitas membosankan akan ditunda oleh manusia. Hmm, dengan kata lain apakah kesimpulan tadi tidak berlaku lagi? Opss... tunggu dulu! Ternyata setelah ditelusuri, saya menemukan bahwa:

*Tidak semua orang **menganggap** membuat tugas dan belajar itu adalah membosankan.*

Aha, ini dia jawaban yang saya cari! Ternyata:

*Manusia menunda pekerjaan yang **dianggap** membosankan, dan TIDAK menunda pekerjaan yang **dianggap** menyenangkan.*

Ingat! Kata kunci di sini adalah “dianggap”, artinya berhubungan dengan “mindset”. Anda harus tahu bahwa tidak semua aktivitas membosankan bagi anda adalah membosankan juga bagi orang lain. Kabar baiknya adalah dengan strategi yang tepat, anda dapat mengatur mindset anda. Dari analisis sederhana di atas, jawaban dari pertanyaan di atas dengan sendirinya sudah jelas, yaitu: manusia menunda karena aktivitas yang ditunda tersebut dianggap membosankan. Lalu bagaimana cara mengatasi penundaan itu sendiri. Jawabannya tentu saja dengan mengubah mindset anda. Jika kita dapat mengubah mindset terhadap suatu aktivitas yang awalnya dianggap “membosankan” menjadi “menyenangkan”, maka secara otomatis kita tidak akan menunda aktivitas tersebut lagi bukan?

Sekarang anda telah mengetahui mengapa kita menunda. Saya perlu tekankan di sini bahwa tentu saja ini bukan satu-satunya jawaban. Mungkin di luar sana masih terdapat jawaban lain yang lebih baik. Namun Saya sungguh berharap dengan pengetahuan ini saja CUKUP untuk membuat anda menghilangkan atau setidaknya mengurangi kebiasaan menunda. Oh ya, satu hal lagi, anda perlu tahu bahwa aktivitas atau pekerjaan yang anda tunda, biasanya cepat atau lambat TETAP harus anda kerjakan bukan? Jadi, kenapa anda harus menunda lagi? Pesan saya yang terakhir: Jangan mengambil resiko hanya karena anda menunda. Banyak hal-hal kecil menjadi masalah besar hanya karena anda menunda-nunda. Menurut saya itu adalah resiko terbodoh yang anda ambil karena resiko tersebut tidak seharusnya terjadi jika anda tidak menunda. Terakhir, semoga artikel yang singkat ini dapat memberikan manfaat kepada anda.



Persepsi Keliru

Hendra Lim

Seperti rasa buah, rasa kehidupan juga ada yang manis dan asam, bahkan tidak jarang terasa pahit. Jika rasanya manis, jarang ada yang mau melepaskannya. Kalau sudah begini, tidak lama kemudian rasa manis itu pasti menjadi asam. Bukan kehidupan yang salah, tapi cara menjalani hidup yang masih keliru. Melekat dan merekat kepada kebahagiaan buahnya adalah penderitaan. Kedengarannya klise dan naif jika lagi-lagi tulisan ini menyarankan untuk melepas. Sama klisenya dengan nasihat seorang bijak kepada seorang orang tua yang sedang mencari makna kehidupan dan arti kebahagiaan. Nasihatnya sederhana “Perbanyak kebajikan, lalu lupakan.” Sang orang tua menjawab enteng “Kalau itu saja, saya sudah tahu.” Dengan enteng pula ia dijawab, “Anak kecil juga tahu, apalagi dirimu. Apakah sudah kau lakukan?”

Salah satu buah kehidupan yang asam adalah persepsi keliru. Entah di dunia kerja, dalam keluarga, dalam hubungan romantisme, pokoknya di mana saja persepsi keliru terjadi. Salah mengerti orang lain dan salah memandang sebuah kejadian atau keadaan sering menuntun kita masuk ke perangkap pikiran sendiri. Berapa banyak orang yang yakin dan percaya bahwa jika mereka ingin bahagia, mereka harus kaya dulu. Kaya dan bahagia adalah dua cabang tujuan yang berbeda. Yang kaya belum tentu bahagia dan yang bahagia belum tentu kaya. Kalau mau kaya dan bahagia, lagi-lagi memberi, berbagi dan melepas adalah syaratnya. Sayangnya, lebih banyak orang yang ingin kaya dan bahagia tapi enggan berbagi. Pantas saja mereka makin miskin dan tidak bahagia. Pencarian kebahagiaan lewat pernikahan juga sering menjebak mereka yang berharap ingin mendapatkan kebahagiaan dari pasangannya. Kebahagiaan seperti itu hanya ilusi semata karena nekad melawan hukum kehidupan yang berbunyi, “cinta adalah keinginan untuk membahagiakan.” Tidak usah heran jika banyak hubungan yang akhirnya gagal mewujudkan impian ala Cinderella—*to live happily ever after*. Yang gagal ternyata karena ia alpa belajar cara-cara untuk membahagiakan dirinya untuk membuat cintanya bahagia. Yang sukses sadar bahwa kebahagiaan pasangannya adalah tanggungjawabnya juga dan jika ia menderita ia juga pasti membawa penderitaan bagi siapa saja.

Salah memahami dan mengerti prinsip-prinsip kehidupan menuntun ke

penderitaan tanpa henti, demikian juga kesalahpengertian terhadap orang lain. Anak-anak sering menganggap dan percaya bahwa ibunya tidak sayang kepada mereka karena ia lebih sering melarang daripada memberi ijin. Padahal siapa saja yang sudah menjadi ibu mengerti bahwa anak adalah buah kasih yang paling berharga dalam kehidupan ini. Seorang ibu rela melakukan apa saja demi kebahagiaan anaknya. Bukan saja bahaya yang ia rela hadapi, kematian juga siap ia datangi jika itu adalah demi sang anak. Sayangnya, ada banyak anak yang tidak mengerti dan memahami ibu mereka. Di saat kesalahpengertian mereka hadir, mereka membuat bunda menangis dan menderita. Menyedihkan, tapi itulah kenyataan. Butuh proses dan waktu bagi mereka untuk memahami cinta dan kasih ibu.

Salah memahami kondisi dan keadaan serta orang lain tidaklah seburuk salah memahami diri sendiri. Apa yang selama ini dianggap benar ternyata tidak sepenuhnya benar. Dalam literatur Buddhis, kisah Angulimala dan raja Ajatasatu adalah dua contoh tepat tentang salah mengerti diri sendiri. Angulimala menganggap bahwa ia adalah seorang penyelamat. Ia tidak membunuh, melainkan membantu korbannya untuk terbebas dari derita. Ia dituntun oleh gurunya sendiri hingga buta akan kebenaran dan keburukannya. Dan yang lebih buruk, ia salah menilai dan memahami dirinya sendiri. Raja Ajatasatu juga setali tiga uang. Ia menganggap ia lebih pantas untuk menjadi Raja dibandingkan ayahnya. Hasilnya, ia bukan hanya kehilangan ayah tercinta yang ia bunuh perlahan dengan tangannya sendiri, ia juga akhirnya harus kehilangan kesempatan untuk mencapai tingkat-tingkat kesucian dan pada akhirnya harus terlahir di neraka Avici.

Ketika bercermin tentang kemampuan diri, terlihat bahwa persepsi keliru tentang diri sendiri juga ada. Percaya diri itu perlu dan harus, tetapi percaya diri *over dosis* itu sombong dan berbahaya. Rendah hati adalah sifat baik, tapi jangan samakan dengan rendah diri. Punya kedudukan dan uang itu penting tetapi itu tidak berarti boleh mencampakkan kepentingan orang lain semata-mata demi kepentingan diri ini apalagi sampai menghina mereka yang tidak mampu. Bersyukurlah kalau punya wajah ganteng dan cantik, tetapi keliru jika meyakini bahwa sebuah hubungan hanya butuh modal wajah semata. Ada yang sadar bahwa ia punya sifat dan karakter yang harus diperbaiki. Ada juga yang anti kritik. Yang ini tidak pernah belajar bahwa kehidupan senantiasa menyisakan ruang untuk kesalahan dan kekeliruan sehingga kehidupan dijalani dengan lebih bijak. Bukankah kita butuh cermin untuk melihat diri kita sendiri.



“Dhika dan Revata lain kali tidak boleh begitu” kata suamiku. “Kalau ke supermarket, jangan asal ambil saja. Ambil vitamin cuma karena ada hadiahnya, sekarang tidak dimakan karena tidak enak. Sayang ‘kan uangnya?” suamiku berkata kepada kedua buah hati kami. Keduanya hanya diam dan menunduk. “Ya... Pa. Lain kali kami tidak akan begitu lagi” mereka mengakui kesalahan mereka.

“Masih ingat ‘kan, setiap kesalahan ada konsekuensinya?” lanjut suamiku. Dhika dan Revata diam, kemudian menatap wajahku yang berdiri di belakang suamiku. Aku tahu, mereka minta dukungan. Dalam kondisi seperti ini, aku tentu mendukung mereka, tapi tidak sampai membatalkan “hukuman” yang akan dijatuhkan Papanya. Aku akan berusaha memperingan “hukuman” dengan cara memberikan usul.

Aku tentu tidak boleh meminta suamiku membatalkan atau berbeda pendapat di depan Dhika dan Revata. Kami harus kompak dan satu suara agar mereka tidak memanfaatkan situasi karena ada perbedaan pendapat di antara kami, Papa dan Mamanya.

“Begini saja Pa. Satu minggu ini, Dhika dan Revata tidak boleh main Animal Kaiser saat kita main ke mal. Boleh jajan makanan di supermarket, tapi tidak boleh main Animal Kaiser” aku menawarkan solusi. Suamiku berpikir sejenak, lalu mengangguk setuju. Dhika dan Revata menatap matakku, aku mengedipkan mata sebagai pertanda agar mereka menyetujuinya. “Ya Pa...” kata mereka kompak.

* * * * *

Kami sekeluarga sedang menyaksikan TV di ruang keluarga, acaranya bertajuk “Orang Pinggiran...” Aku cepat memanfaatkan tayangan ini sebagai pembelajaran empati bagi Dhika dan Revata. “Coba lihat adik kecil itu. Papanya sudah meninggal. Kakaknya sakit, dia masih kecil. Tapi dia tidak rewel. Tidak banyak mengeluh. Makan hanya nasi putih sisa kemarin, tanpa lauk. Agar ada rasa, ibunya memberi satu sendok minyak jelantah (minyak bekas menggoreng makanan hari-hari sebelumnya) agar ada rasa. Anak perempuan kecil berusia 3 tahun itu memakan nasi-

nya sampai habis.

“Lihat itu, adik kecil itu harus makan tanpa lauk. Dhika dan Revata, sudah ada tahu goreng dan telur dadar pun masih mengeluh, tidak ada lauk” kataku. Dhika dan Revata terdiam. “Kalau rumahnya dekat, kita bisa bagi lauk kita kepada mereka” aku melanjutkan. “Ayo kita beri mereka makanan” kata Revata. “Boleh saja, tapi sayangnya rumah mereka jauh dari sini. Bagaimana kalau ulang tahun Revata tahun ini dirayakan di Panti Asuhan saja?” aku meminta persetujuan Revata. “Minggu ini Dhika dan Revata tidak main Animal Kaiser, uangnya kita belikan makanan untuk dibagikan saja. Papa dan Mama akan menambahkan sejumlah uang” tawarku. “Ya Ma...” kata Revata

* * * * *

Ulah Revata tahun ini dirayakan di Panti Asuhan. Kami menyanyi bersama, makan mie goreng yang aku masak dan kue tar ulang.Suamiku tampil menghibur anak-anak panti dengan permainan sulap. Saat pulang, Revata membagikan balon dan bingkisan. Juga membagi pakaian bekas dan mainan bekas yang masih layak.

Hidup tidak selalu indah. Ada yang beruntung, ada yang kurang baik seperti anak-anak tanpa ortu di panti itu. Satu lagi, belajar tentang kehidupan, jangan hanya lewat ucapan. Si kecil akan lebih mudah memahaminya dengan tindakan nyata.

Cermin ini ditulis khusus untuk menyambut:
 9 tahun pernikahan kami
 Hendry Filcozwei Jan dan Linda
 (20 Maret 2003 – 20 Maret 2012)





Kami Bagi Hadiah:

Kami membagi 4 novel buat pembaca BVD (Fetussaga karya Jamal, Malam Perkawinan karya Evi Idawati, Neo karya Adri Basuki, dan Sejuta Cinta di Sydney karya Dewi Fitri Lestari & Rahmadiyahanti).

Caranya? Kirim komentar Anda tentang cermin ini ke: 0815 604 2526.
Formatnya:

Nama - Alamat Lengkap -Alamat Email - Komentar

Komentar paling lambat kami terima: Selasa, 20 Maret 2012. Semua pengirim komentar akan diikutkan dalam undian.

Dua yang beruntung (diundi) akan mendapatkan novel Fetussaga dan Malam Perkawinan. Kemudian 2 pengirim yang terpilih sebagai komentar terbaik akan mendapatkan novel Neo dan Sejuta Cinta di Sydney. Setiap pemenang akan mendapat 1 novel.

Bukan hanya itu, pemenang juga akan mendapatkan tambahan 2 buku saku karya kami: "Buku Mini Tanda Kasih" (yang tercatat sebagai rekor Muri) dan "1001" yang terbit Februari 2012 ini.

Yang belum beruntung? Semua pengirim komentar yang menyertakan alamat email-nya, akan mendapatkan ebook Kumpulan Cerpen Buddhis: "Asal Usul Pohon Salak& Cerita Bermakna Lainnya" yang diterbitkan Insight Vidyasena, Yogyakarta (2 di antara 15 cerpen di ebook tersebut adalah karya Hendry Filcozwei Jan). Ebook langsung dikirim ke email Anda.

Hadiah berupa novel dan buku saku akan kami kirimkan langsung ke alamat rumah Anda (tak ada biaya apa pun).



RENUNGAN

Menyelamatkan Burung-Burung Dengan Kebijaksanaan



Suatu ketika, seekor raja burung memimpin rombongannya yang terdiri dari lima ratus ekor burung untuk mencari makanan di luar istana. Mereka tanpa sengaja terbang melewati batas dan memasuki kebun milik seorang kaisar. Mendengar bahwa lima ratus ekor burung sedang berkeliaran di kebunnya, Sang Kaisar

berpikir hal ini pasti akan menjadi pemandangan yang menakutkan. Lalu, ia pun memerintahkan para pelayannya untuk menebar jala di atas kebun untuk menangkap burung-burung tersebut ketika mereka akan terbang kembali.

Burung-burung itu tidak tahu bahwa kaisar sudah memerintahkan agar jala dipasang di sana. Oleh karenanya, ketika mereka terbang, semua burung tertangkap. Dengan gembira, Sang Kaisar memerintah para pelayannya untuk memberi makan burung-burung itu dengan beras setiap hari. "Jika mereka sudah cukup gemuk, masalah mereka sehingga saya dapat menyiapkan pesta untuk semua menteri!" demikian titah Sang Kaisar.

Sewaktu raja burung mendengar apa yang direncanakan Sang Kaisar, ia menyalahkan dirinya terhadap situasi ini. "Semua ini adalah salahku sehingga rakyatku terbang masuk ke kebun kaisar, dan sekarang mereka akan dibunuh untuk menjadi makanan Kaisar dan menteri-menterinya. Apa yang dapat aku lakukan?"

Sewaktu beras dibawa masuk, tiba-tiba raja burung mendapat ide. Ia memperingatkan semua burung, "Jika kalian ingin terus hidup, jangan makan beras tersebut." "Tapi, jika kami tidak makan, kami akan mati kelaparan! Bagaimana mungkin kami dapat hidup?" kata burung-burung itu pada rajanya.

Raja burung memberitahu mereka, "Kaisar memberi kita makan agar kita menjadi gemuk. Jika kita memakan beras itu dan menjadi gemuk, Kaisar akan segera membunuh kita untuk dijadikan makanan. Jadi, janganlah makan apapun dalam beberapa hari. Jika kita menjadi kurus, kita akan memiliki kesempatan yang baik untuk melarikan diri."

Lima ratus burung tersebut selalu patuh pada raja mereka sehingga mereka sama sekali tidak menyentuh beras yang diberikan oleh Kaisar. Prajurit



yang menjaga burung-burung itu menghadirkan beras yang sangat banyak ke dalam sangkar mereka setiap hari, tetapi makanan tersebut tetap tidak dijamah. Raja burung berpikir keras, berusaha mencari jalan untuk membebaskan diri dari sangkar. Suatu hari, ia melihat lubang kecil di atas sangkar. Ia memerintahkan semua burung untuk mematak lubang tersebut setiap hari. Beberapa hari kemudian lubang menjadi semakin besar dan cukup untuk dilewati burung-burung karena

badan mereka sekarang menjadi kurus. Atas petunjuk raja, lima ratus ekor burung tersebut akhirnya diam-diam terbang keluar melalui lubang tersebut. Melihat sangkar burung yang kosong, raja burung sangat gembira. Ia memilih untuk keluar paling akhir. Lima ratus ekor burung telah menunggu di luar sambil mengepak-ngepakkan sayap mereka. Ketika pada akhirnya raja burung terbang di angkasa bersama-sama dengan seluruh burung, suara merdu mereka segera menyelimuti udara.

Pesan Master Cheng Yen:

Kita harus waspada pada tindakan-tindakan dan pikiran-pikiran kita. Jika kita ceroboh, penderitaan akan terjadi sebagai akibatnya.

Segala kesalahan dan penderitaan disebabkan oleh pikiran-pikiran kita. Jika kita patuh pada peraturan, kita akan hidup dengan aman. Jika kita hati-hati dan bijaksana di dalam tindakan kita, hidup kita akan damai dan bahagia.



Hai! Semua pasti tau bahwa untuk menjalani kehidupan yang sukses dan bahagia dapat dicapai dengan cara **berpikir positif**. Mungkin teman-teman sudah pernah sering mendengar saran ini baik dari teman, buku, hingga para motivator. Namun berapa banyak diantara kita yang masih belum dapat benar-benar mempraktekannya dalam gaya hidup sehari-hari! Nah, disini akan dibagikan tips bagaimana bisa mengembangkan pola pikir positif agar selalu beredar dalam gaya hidup Anda sehari-hari. Caranya tentu saja dengan mengenali ciri-ciri *mindset* orang yang berpikir positif.

1. **Melihat masalah sebagai tantangan**

Coba bandingkan dengan orang yang melihat masalah sebagai cobaan hidup yang terlalu berat dan membuat hidupnya seakan-akan paling sengsara di dunia.

2. **Menikmati hidup**

Berpikir positif akan membuat seseorang menerima keadaannya dengan besar hati, meski tak berarti ia tak berusaha untuk mencapai hidup yang lebih baik.

3. **Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide**

Supaya menerima hal-hal baru yang dapat mengubah kehidupan Anda menjadi lebih baik.

4. **Singkirkan pikiran negatif seketika setelah pikiran itu terlintas di benak**

Jika memelihara pikiran negatif lama-lama, bisa-bisa malah membangunkan singa tidur yang seharusnya tidak apa-apa malah menimbulkan masalah.

5. **Mensyukuri apa yang dimiliki**

Bersyukur dan bukan berkeluh-kesah tentang hal-hal yang tidak dimiliki.



6. Tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu

Sudah lumrah yang namanya gosip berteman baik dengan pikiran yang negatif. Karena itu para pemikir positif akan berusaha menghindari untuk terlibat dalam omongan yang tidak ada manfaatnya.

7. Tidak buat alasan, tapi langsung buat tindakan

Anda tentu pernah mendengar kata **NATO** (No Action Talk Only). Yang jelas, para pemikir positif bukanlah penganut aliran ini. Begitu juga dengan **NARO** (No Action Review Only), **NADO** (No Action Dream Only), **NACO** (No Action Concept Only), **NABO** (No Action Briefing Only), **NAMO** (No Action Meeting Only), dan **NASO** (No Action Strategy Only).

8. Menggunakan bahasa positif

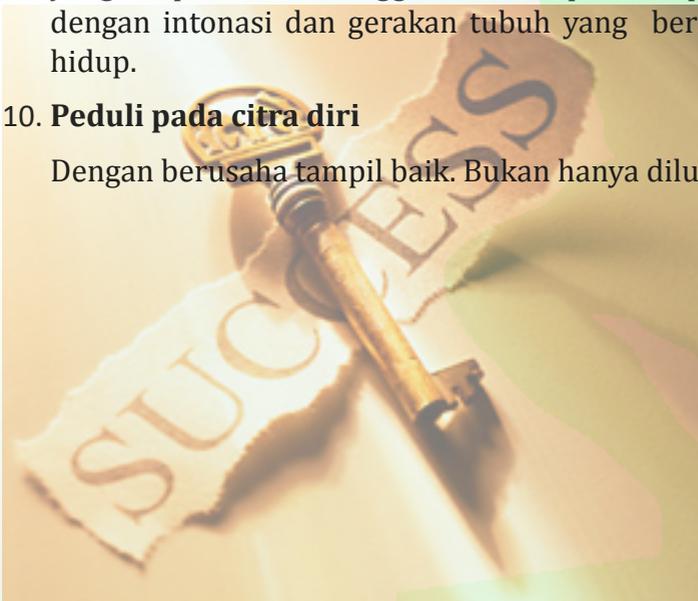
Gunakanlah kalimat-kalimat yang bernadakan optimisme, seperti: "Saya pasti bisa!", "Tidak ada persoalan yang terlalu sulit untuk dipecahkan.", "Dia memang berbakat."

9. Menggunakan bahasa tubuh yang positif

Seperti senyuman, berjalan dengan langkah tegap, gerakan tangan yang ekspresif, atau anggukan. Para pemikir positif biasa berbicara dengan intonasi dan gerakan tubuh yang bersahabat, antusias dan hidup.

10. Peduli pada citra diri

Dengan berusaha tampil baik. Bukan hanya diluar, tapi juga di dalam





Potensi Manusia yang Luar Biasa

Penulis : Andrie Wongso

Pada suatu hari, seorang anak menangis tersedu-sedu saat pulang dari sekolahnya. Melihat itu, dengan penuh kasih sayang, ibunya mendatangi si bocah. Saat ditanya, apa yang terjadi, si bocah hanya diam saja, sembari tetap mengucurkan air mata. Ia kemudian hanya menyerahkan selembar surat yang menurut gurunya harus diberikan segera pada ibunya.

Sembari masih bertanya-tanya apa yang terjadi, si ibu segera membuka surat itu. Ternyata, surat itu menjawab pertanyaannya. Inilah isi surat itu: "Karena anak Anda terlampau bodoh dan tak mampu memahami pelajaran serta menghambat kemajuan proses pembelajaran di sekolah, demi rasa tanggung jawab kami kepada murid-murid lain, maka kami sangat mengharapkan agar anak Anda secara terhormat menarik diri sendiri dari sekolah." Rupanya, sebelum diberikan surat itu, si anak sudah diberi tahu oleh gurunya, agar esok hari tidak perlu masuk sekolah lagi. Hal itulah yang membuatnya menangis.

Mendapati kondisi itu, sang ibu tak tinggal diam. Ia berusaha agar si anak bisa sekolah lagi. Namun, karena tetap tak diterima oleh sekolah itu, sang ibu yang juga seorang guru kemudian bertekad: "Kalau sekolah tak mau menerimamu lagi, jangan khawatir, Nak. Aku pun bisa menjadi guru yang baik untukmu..."

Sejak saat itu, si bocah diajari berbagai hal oleh ibunya. Hal itu membuat si bocah berkembang menjadi anak yang punya keingintahuan sangat besar. Ia sering mengadakan berbagai eksperimen hingga akhirnya orangtuanya pun membuatkan laboratorium kecil di rumahnya.

Tumbuh dengan kasih sayang dari orangtuanya, si bocah menjadi makin senang meneliti, apa saja. Dan, karena orangtuanya tak punya cukup uang untuk membiayai kesenangan putranya, si bocah mencoba mandiri. Ia lantas berjualan koran dan permen untuk mencari uang tambahan guna membiayai penelitiannya.

Begitulah, si bocah kecil tumbuh jadi remaja yang sangat percaya diri.



Meski berkali-kali gagal dalam eksperimennya, ia tetap terus mencoba dan mencoba lagi. Kasih sayang ibunya membuat ia jadi anak yang punya prinsip dan tidak takut gagal. Bahkan, saat orang lain sudah menyerah saat berkali-kali kurang sukses dengan yang dilakukan, ia terus maju. Dengan pembelajaran dan kasih sayang itulah, si bocah kini dikenal sebagai salah satu ilmuwan yang mampu mengubah dunia. Dialah **Thomas Alva Edison**.

Sahabat yang Luar Biasa,

Dalam kisah nyata di atas, sang ibu berhasil “menanamkan” benih manusia tangguh, berkarakter, dan kaya mental pada diri Edison. Dan terbukti, hasilnya membuahkan karya yang tak lekang oleh zaman.

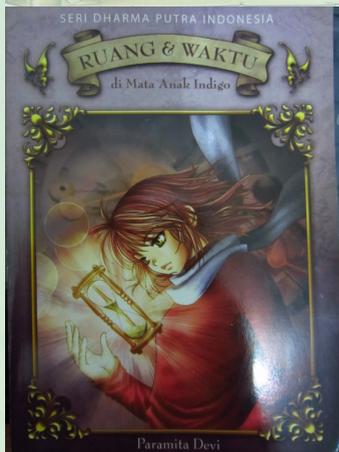
Mari, kita tanam benih-benih kebaikan. Landasi pula semua tindakan dengan kekayaan mentalitas dan kekuatan keyakinan, maka peran apa pun yang kita jalani saat ini, akan bermakna bagi kehidupan selanjutnya.

Salam sukses, luar biasa!





RESENSI



Judul : Ruang dan Waktu di Mata Anak Indigo
Penyunting : Handaka Vijjananda
Tata Letak : Viryanti Dharmasurya
Penerbit : Ehipassiko Foundation

Paramita Devi adalah gadis belia yang masih berusia 14 tahun (lahir di Jakarta, 22 Juli 1997).

Sedari kecil, ia punya kemampuan bawaan melihat makhluk halus. Baginya, ia tidak pernah “sendiri”; apa yang muncul di matanya tidaklah sesepi apa yang di lihat orang lain. Karena belum memahami semua itu, ia pun hidup dalam ketakutan!

Semenjak berlatih meditasi dan membaca paritta, ia berhasil mengatasi ketakutannya, bahkan kemampuannya meningkat sampai mampu berkomunikasi dengan makhluk halus dan mengetahui kelahiran lampau dirinya dan orang lain dengan melihat wajah.

Dengan “mata ketiga” yang di milikinya, Devi ingin membagi pengalamannya menjelajah ruang dan waktu kepada pembaca sekalian lewat buku ini. Talentanya mengajarkan bahwa banyak sekali makhluk yang mendambakan untuk terlahir sebagai manusia, padahal manusia sendiri sering menyepelekan berkah kelahirannya. Juga, sering kita tak merasa sungkan saat kita berulah buruk karena beranggapan tidak ada yang melihat, padahal ada saja yang menyaksikan ulah kita itu. (Perpus)



Iniilah Efek Negatif Kurang Tidur

Pernahkah anda melakukan kegiatan sampai larut malam? Baik itu belajar, deadline kerjaan, atau main game. Anda tahu ketika memiliki kualitas tidur baik, maka segala aktivitas tubuh dan aktivitas kehidupan sehari-hari akan berjalan lancar. Sebaliknya, jika kualitas tidur buruk, berbagai efek negatif muncul.

Iniilah dampak buruk yang bisa anda alami jika waktu tidur anda kurang dari 7-9 jam/hari, dan bila tidur anda tidak nyenyak.

1. Hasrat ngemil makanan berlemak meningkat

Kurang tidur bisa melenyapkan hormon yang mengatur nafsu makan. Akibatnya, keinginan menyantap makanan berlemak dan tinggi karbohidrat akan meningkat. Sehingga menyebabkan Anda menginginkan asupan kalori tinggi. Jika selama 2 malam tidur Anda tidak berkualitas bisa memicu rasa lapar berlebihan. Kondisi ini terjadi karena merangsang hormon ghrelin penambah nafsu makan, dan mengurangi hormon leptin sebagai penekan nafsu makan.

2. Antibodi menjadi lemah

Mereka yang tidur kurang dari 7 jam per malam bisa 3 kali lebih rentan mengalami rasa dingin. Mereka yang kurang tidur, antibodi yang bekerja setelah dilakukan vaksinasi hanya bisa bertahan paling lama 10 hari. Kondisi tersebut sangat berbahaya.

3. Rentan terserang diabetes

Gula adalah bahan bakar setiap sel dalam tubuh Anda. Jika proses pengolahannya terganggu bisa menyebabkan efek buruk. Sejumlah orang selama 6 hari, mendapatkan kondisi ini bisa mengembangkan resistansi terhadap insulin, yakni hormon yang membantu mengangkut glukosa dari aliran darah ke dalam sel.

Mereka yang tidur kurang dari 6 jam per malam dalam penelitian 6 hari ini menemukan, terjadi proses metabolisme gula yang tidak semestinya. Akibatnya bisa menyebabkan timbulnya diabetes.



TAHUKAH ANDA?

4. Stres meningkat

'Menutup mata' kurang dari 7 jam bisa meningkatkan produksi kortisol atau hormon stres. Bahkan pada sore dan malam hari dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah dan glukosa darah sehingga bisa memicu terjadinya hipertensi, penyakit jantung dan diabetes tipe 2.

5. Memicu rasa gelisah

Rasa gelisah setiap malam pasti akan terus menghantui mereka yang memiliki kualitas tidur buruk. Reaksi tubuh pun bisa menurun. Yang lebih kronis lagi, perasaan bahagia tidak akan menghampiri hidup mereka yang kurang tidur. Hal ini dapat meningkatkan risiko pengembangan depresi, tapi mungkin hanya bagi mereka yang sudah rentan terhadap penyakit.

6. Tampak lebih tua

Mereka yang kurang tidur biasanya memiliki kulit yang pucat dan wajah lelah. Lebih buruk lagi, peningkatan kadar kortisol dapat memperlambat produksi kolagen yang memicu terjadinya keriput lebih cepat.

7. Berbagai rasa sakit bisa timbul

Tidaklah mengherankan, sakit kronis seperti masalah punggung atau arthritis bisa saja terjadi bila Anda melakukan aktivitas tidur yang buruk.

8. Resiko kanker lebih tinggi

Olahraga membantu mencegah kanker, tetapi terlalu sedikit memejamkan mata dapat merusak efek pelindungnya. Hampir 6.000 wanita selama sekitar satu dekade dan menemukan bahwa penggemar olahraga yang tidur 7 jam atau lebih sedikit per malam memiliki kesempatan lebih besar 50% mengidap kanker daripada mereka yang rutin melakukan senam dan memiliki kualitas tidur yang baik.

Pasalnya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme hormonal dan dikaitkan dengan risiko kanker, dan bisa 'menghapus' manfaat latihan.



Bergegaslah

Cipt. Dj ocha & Herry Dhapuka

Vocal : Ida Laksmi

Kehidupan ini sungguh sangat menyedihkan
Walau kita hidup dalam segala kemewahan
Karena hidup ini tetap di alam samsara
Lahir, sakit, tua, mati, lalu kita lahir lagi

* Kadang kita lupa untuk berbenah diri
Walau dalam hidup ini penuh dengan ilusi
Dia yang tlah sadar tidak akan terpedaya
Oleh segala gemerlap godaan napsu dunia

Reff.

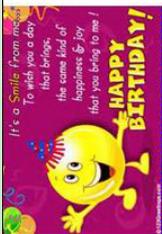
Bergegaslah... hidup di jalan Dhamma-Nya
Bergegaslah... janganlah kita lengah
Bergegaslah... janganlah engkau lupa
Bergegaslah dirimu, untuk melepas derita.

Back to *



BIRTHDAY

Maret 2012

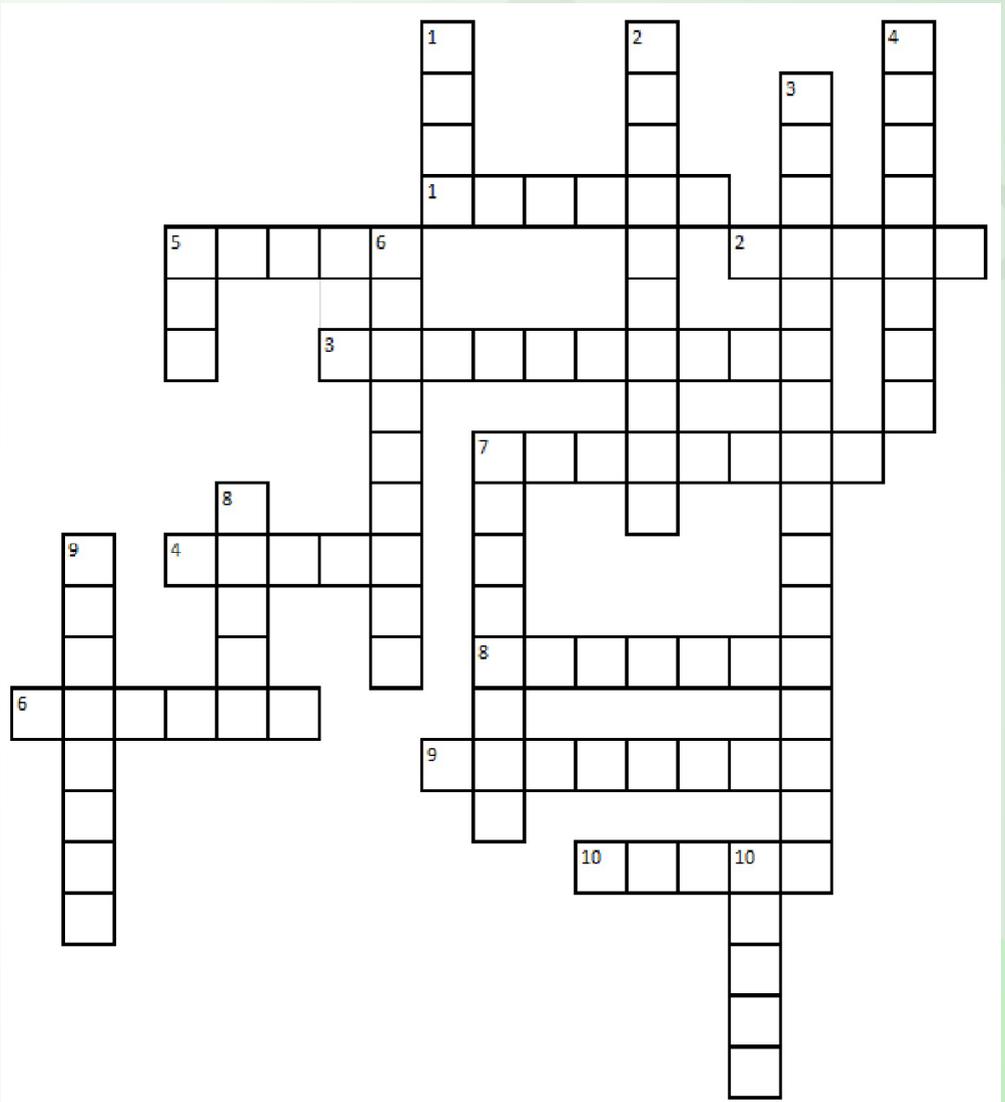


Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 Rendy	2 Margaretha	3 Wenny, Ervita, Martha	4 Lenny, Ravend
5 Gebby	6 Erwin	7 Alino, Kevin	8	9 Sandy, Mansur, Willim, Billy	10	11 Marcelina, Sberly
12 Vimala	13 Marshella, Yunka, Yohannie	14 Endi	15 Cindy, Felix	16	17 Angin Jan, Victor	18 Sannie, Andy
19 Mayli	20 Lidya, Susi, Sidharta	21	22 Yuvan	23	24	25
26	27 Erwin	28 Dede	29 Angga	30 Evanty, Alfian	31 Wijiyanti, Andri, Halim, Renaldo, Suwandi	

KUIS



Hai para pembaca... Kuis kemarin terlalu susah ya...
Maaf ya. Kuis kali ini pasti bisa jawab semua kalau rajin baca
BVD. hehehe...



KUIS

MENURUN

1. Tim
2. Acara PVVD tanggal 26 Februari 2012
3. Cattari Vuddhiyani (4 kebenaran menuju kemajuan)
4. Kegiatan di VVD tiap hari Senin
5. Rubrik BVD
6. Kitab suci
7. Tema BVD edisi 139
8. Sila
9. Ketua PVVD pertama
10. Aditthana

MENDATAR

1. Divisi PVVD, BVD
2. Hidup adalah ...
3. Kontributor BVD
4. Keserakahan
5. Rubrik baru BVD
6. Acara rutin PVVD
7. Jingga
8. Keseimbangan batin
9. Majalah Buddhis nasional pertama
10. 1 Januari

Jawaban paling lambat tanggal 22 Maret 2012 dengan format: Quiz BVD_Maret_jawaban_nama_kota asal

via SMS : 085315158816

via email : redaksibvd@yahoo.com

Jawaban Kuis BVD edisi 141



*Pemenangnya :
Redaksi BVD*

4	1	7	8	2	5	9	3	6
8	9	5	4	6	3	1	7	2
2	6	3	7	1	9	4	5	8
3	8	4	6	5	7	2	9	1
1	7	9	2	3	4	6	8	5
5	2	6	9	8	1	7	4	3
7	3	2	5	4	6	8	1	9
9	5	8	1	7	2	3	6	4
6	4	1	3	9	8	5	2	7



KELUARGA BESAR PVWD

Mengucapkan
Selamat menempuh hidup baru
Herdriwan Budianto dan Mei Ling

Semoga selalu dalam lindungan TriRatna dan
hidup berbahagia.

REST IN PEACE

KELUARGA BESAR PVWD

Turut Berduka Cita Atas Meninggalnya
Almh. Thong Yun Nio
(Ibu dari Kartika Salon en Bridal)

Semoga dengan kekuatan dari kebajikan selama hidupnya, almarhum akan mencapai kehidupan yang lebih baik dan bahagia sampai akhirnya tercapai kebebasan mutlak (nibbana)

REST IN PEACE

KELUARGA BESAR PVWD

Turut Berduka Cita Atas Meninggalnya
Almh. Lim Sin Kiu

Semoga dengan kekuatan dari kebajikan selama hidupnya, almarhum akan mencapai kehidupan yang lebih baik dan bahagia sampai akhirnya tercapai kebebasan mutlak (nibbana)

Divisi Penerbitan kembali mengadakan Lomba Menulis Artikel PVVD 2012 dengan tema “Peranan Buddha Dharma dalam Pergaulan”.

Syarat dan ketentuan lainnya dapat dilihat di <http://lombaartikelpvvd.wordpress.com>

Peranan Buddha Dharma dalam Pergaulan

LOMBA MENULIS ARTIKEL PVVD 2012

**Waktu penerimaan karya:
23 Februari – 11 April 2012**

Persyaratan Lomba:

- Kegiatan ini terbuka untuk masyarakat Indonesia yang berusia 16-23 tahun.
- Kegiatan ini terbuka untuk semua agama.
- Setiap karya dibuat secara individual, bukan secara berkelompok/tim.

<http://lombaartikelpvvd.wordpress.com>

Hadiah dan Penghargaan:

- Juara I : Dana pembinaan Rp 2.500.000,00, sertifikat, dan tropi
- Juara II : Dana pembinaan Rp 1.500.000,00, sertifikat, dan tropi
- Juara III : Dana pembinaan Rp 500.000,00, sertifikat, dan tropi

KARANIYA

iSTEX
Pustaka Dharma

CONTACT PERSON:
SHERLEY (085267276677)
MARTHA (081994419494)

EVENT PVVD

1. Tanggal 11 Maret 2012 akan diadakan kampanye Calon Ketua PVVD yang kedua
2. Tanggal 25 Maret 2012 akan diadakan kampanye Calon Ketua PVVD yang ketiga
3. Pengumuman pemenang Jacket Competition tanggal 18 Maret 2012

JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA

Kebaktian Pemuda	Minggu, pk. 08.00 WIB
Kebaktian Umum	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Avalokitesvara	Rabu, pk. 07.00 WIB
Kebaktian Mahayana	Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Kebaktian Umum	Jumat, pk. 15.30 WIB
Kebaktian Uposatha	Tgl. 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Latihan Meditasi	Senin, pk. 18.00 WIB
Unit Bursa "Maitri Sagara"	Minggu, pk. 10.00-12.00 WIB
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"	Minggu, pk. 10.00-13.00 WIB
Kunjungan kasih & Upacara Duka	CP : Inke (085720208609)
Unit Kakak Asuh PVVD	Beasiswa untuk adik asuh CP : Mellin (085722155528)
Pemberkatan Pernikahan	

BUDDHA VACANA

(Program Diskusi Agama Buddha)

Di Radio Mei Sen 92.1 FM

(Bandung Suara Indah)

Setiap hari Selasa pukul 18.00 WIB

Majelis Buddhayana Indonesia

Prop. Jawa Barat

BVD ELEKTRONIK
www.dhammadhammacitta.org

Media Komunikasi :

Berita Vimala Dharma, terbit sebulan sekali
Majalah Dinding Buchigarni, terbit dua bulan sekali

Pemuda Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116
Telp. (022) 4238696
E-mail : redaksibvd@yahoo.com



*Pikiran mendahului segalanya
Pikiran adalah pemimpinnya
Pikiran adalah pembentuknya
[DH:1]*