

JULI 2012



BVD

Berita vimala Dharma



You can stop the clock,
but not the time

No. 148/BVD/Juli/2012

Daftar Isi

Juli 2012 • VOL 3 • NO 148

Sajian Utama

- 5 Share Waktu
- 9 Ayo Berbagi Cerita Membeli waktu papa
- 12 Buddhis Menulis Esensi waktu
- 13 Cerpen Grasshopper and me
- 16 Liputan Asadha 2556 BE
- 18 Spritful Drizzle Pertama kalinya menginjakan kaki di pulau Shikoku
- 24 Tahukah anda ? Sejarah pensil
- 26 Tips 5 tips hidup sehat
- 31 Resep Membuat kue bacang vegan
- 32 Lirik Lagu last creation
- 33 Resensi Asal usul pohon salak

Artikel

- 4 Secangkir kopi panas
- 8 Mengapa menjadi orang kebanyakan?
- 25 5 buah jari
- 28 Kisah Frank
- 30 Jendral yang selalu menang

Lain - lain

- 2 Daftar Isi
- 3 Dari Redaksi
- 34 Info BVD
- 35 Birthday



Dari Redaksi

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung :

Pesamuhan Umat Vihara Vimala
Dharma

Redaksi :

Pemimpin Redaksi :

Jojo

Humas :

Edi, david

Editor :

alex, Susan

Layouter :

Jojo, intan

Reporter & Publikasi :

Lidya, Edi, david

Cover :

Delfan, Alex

BVD Kecil :

Yen-Yen, Angel, Yesica

Kontributor BVD :

**Hendry Filcozwei Jan, Willy Yanto
Wijaya, Lim Hendra, Herman Su,
Willy Yandi**

No. Rekening Bank

BCA – 282.150.9442

a/n Ratana Surya Sutjiono

Dicetak oleh

K-Ink

Namo Buddhaya,

Para pembaca, berbicara tentang waktu memang merupakan sesuatu hal menarik. Hal inilah yang akan menjadi tema bulan ini, yaitu “TIME”.

Teman-teman pasti pernah menyalahkan waktu yang kejam kepada kita. Sering kali kita mengatakan waktu berlalu dengan cepat. Tapi pernahkah kita menyadari sebanyak apapun waktu yang kita punya, apa kita memanfaatkan secara baik?. Sudahkah kita melakukan apa yang terpenting dalam hidup kita?. Waktu tidak pernah menunggu kita dan waktu juga tidak dapat berhenti.

Tim redaksi juga menyajikan berbagai artikel, tips-tips, resep dan juga liputan Asadha VVD. Kami juga mengucapkan selamat hari suci Asadha 2556 BE.

Semoga BVD ini dapat menambah pengetahuan dan bermanfaat sehingga kita dapat maju dan berkembang. Mohon maaf jika ada kesalahan pada BVD

Selamat membaca...

Mettacittena

REDAKSI



Artikel

Secangkir Coklat Panas

Sumber : NN

Sekelompok alumni melakukan reuni, dan kemudian memutuskan untuk pergi mengunjungi profesor favorit mereka yang sudah pensiun. Saat berkunjung, pembicaraan mereka berubah menjadi keluhan mengenai stress pada kehidupan dan pekerjaan mereka.

Profesor itu menyajikan coklat panas pada tamu-tamunya. Ia pergi ke dapur dan kembali dengan coklat panas di teko yang besar dan berbagai macam cangkir: porselen, gelas, kristal, dan lain-lain; sebagiannya bagus dan berharga mahal, akan tetapi sebagian lagi bentuknya biasa saja harganya murah. Ia mengatakan kepada mereka untuk mengambil sendiri coklat panas tersebut. Ketika mereka semua memegang secangkir coklat panas di tangan mereka, profesor yang bijak berkata, "Perhatikan, semua cangkir yang bagus dan mahal telah diambil. Yang tersisa, hanyalah cangkir yang biasa dan murah. Memang, adalah normal bagi kalian untuk menginginkan yang terbaik. Namun, itu adalah sumber dari masalah dan stres kalian."

"Cangkir tidak menambahkan kualitas dari coklat panas. Pada kebanyakan kasus, itu hanya menambah mahal, dan bahkan menyembunyikan apa yang kita minum. Apa yang kalian inginkan sebenarnya adalah coklat panas, bukan cangkirnya. Tetapi secara tidak sadar kalian menginginkan cangkir yang terbaik. Lalu, kalian mulai saling melihat dan membandingkan cangkir kalian masing-masing." Para alumni terdiam, menyimak nasehat dari profesor. "Sekarang pikirkan ini: Kehidupan adalah coklat panas. Pekerjaan, Uang, dan Kedudukan adalah cangkirnya. Itu hanyalah alat untuk memegang dan memuaskan kehidupan. Cangkir yang kau miliki tidak akan menggambarkan, atau mengubah kualitas kehidupan yang kalian miliki."

"Terkadang, dengan memusatkan perhatian kita hanya pada cangkirnya, kita gagal untuk menikmati coklat panas yang telah disediakan bagi kita. Tuhan membuat coklat panasnya, tetapi manusia memilih cangkirnya. **Orang-orang yang paling bahagia tidak memiliki semua yang terbaik. Mereka hanya berbuat yang terbaik dari apa yang mereka miliki.**" Profesor itu berhenti sejenak, menghela nafas, lalu melanjutkan, "*Hiduplah dengan sederhana. Bermurah hatilah. Perhatikanlah sesama dengan sungguh-sungguh. Dan akhirnya, silakan nikmati coklat panas kalian.*"



Waktu

If you want to be happy, do you have time to be happy ?

—Lim Hendra

Tema tulisan ini memang unik, asyik dan rumit. Unik karena meskipun sudah sering dijadikan tema di berbagai media lain, tema ini selalu punya sudut pandang lain untuk dilirik dan ditulis. Ini juga yang akhirnya membuat ia menjadi asyik. Harus ada sesuatu yang baru tentang waktu. Ide harus digali dan dicari, meskipun ia akhirnya malah lebih sering muncul tanpa diundang dan diminta. Bahkan terkadang hadir tanpa permisi di saat-saat yang tidak tepat. Dan jika tulisan ini akhirnya menjadi rumit untuk dibaca dan dipahami, ijinakan ia dibaca berkali-kali agar hati terbuka sehingga ia pun bisa dipahami.

Waktu memang sering dijadikan kambing hitam ketika alarm tenggat waktu sudah berbunyi. Mahasiswa mengeluh waktu mengerjakan tugas kampus terlalu pendek karena mereka lebih sibuk untuk berselancar tanpa arah di internet, *update* dan *comment* status di media sosial atau sekedar melihat dan membanding produk-produk impian. Yang profesional juga setali tiga uang. Selain media sosial, punya usaha samping secara *online* juga berdampak kepada tenggat waktu yang selalu mengejar. Memang tidak semua seperti itu. Ada yang harus dikejar-kejar waktu karena rekan kerja bersikap tidak profesional. Dan akhirnya, karena ulah orang lain, tidak sedikit orang yang akhirnya harus jadi korban. Kesal, jengkel, ngambek dan bahkan marah adalah dampak yang dirasakan dari tindakan mereka yang tidak bertanggungjawab terhadap waktu. Meskipun katanya lebih baik bersabar, tetapi menegur dengan lembut bisa jadi solusi alih-alih diam. Jika yang lembut sudah tidak mempan, mungkin yang sedikit lebih keras bisa menjadi pilihan. Dan pelajaran paling berharganya adalah bersikaplah profesional dan bertanggungjawab karena itu pasti mendamaikan, membahagiakan dan menghadirkan senyuman.

Jika iseng-iseng ditelisik lebih mendalam dan serius lagi, kedengarannya sangat aneh bahwa waktu bisa mengejar-ngejar. Bukankah ia tidak sesungguhnya nyata dan sekedar konsep belaka. Apa benar kita sesungguhnya punya



Share

24 jam sehari, 7 hari seminggu dan 30 hari sebulan serta 365 hari dalam setahun dan seterusnya? itu semua hanya sekedar ciptaan manusia belaka, bukan ? Lalu mengapa akhirnya manusia dikejar – kejar oleh ciptaannya sendiri ? Jawabannya tidak mudah memang, dan artikel ini juga hanya mampu menjawabnya secara parsial saja.

Belajar lewat pengalaman, sesungguhnya cara bijak agar tidak dikejar waktu bukanlah mengelola waktu dengan benar. Cara paling efektif sekaligus bijak adalah mengelola diri dengan benar. Keadaan akan menjadi lebih baik jika kita yang lebih baik. Demikian juga dengan waktu. Disaat tata diri sudah rapi dan hidup sudah lebih disiplin, niscaya waktu akan menjadi sahabat. Ini mudah-mudah sulit. Dan sepenuhnya bergantung kepada keputusan hendak berubah atau tetap sama. Jika ingin bisa bernafas dengan lebih lega, bebas dari tekanan waktu, silahkan berubah. Jika masih menikmati *“the power of kefefet”*, sah-sah saja jika tidak mau berubah dan nyaman dengan kondisi sekarang.

Satu hal lagi yang bisa dikisahkan tulisan singkat ini tentang waktu adalah kesabaran. Seringkali usaha demi usaha sudah dilakukan, semua strategi sudah dikeluarkan, dan segala daya upaya sudah habis-habisan, tetapi apa yang diharapkan dan diimpikan tak kunjung berwujud nyata. Di momen ini, waktu seringkali menjadi sang penentu. Jika sudah demikian, sabar adalah jalannya. Buddha pernah mengajarkan bahwa sabar adalah tapa yang paling baik. Sadari bahwa di dunia ini, hanya ada sedikit sekali hal-hal yang berada di kontrol dan kendali diri. Dan kesabaran adalah hal mulia dan berharga yang bisa dikendalikan. Tidak sulit memang untuk bisa sabar. Hanya niat serta tindakan untuk menahan diri dari keinginan mendapatkan hasil yang cepat. Itu saja. Dunia sudah terjebak dalam hal-hal yang instan. Manusia sering lupa bahwa segala sesuatu berproses dan sudah tentu proses butuh waktu. Jika sudah paham ini, sabar adalah sahabat buat mereka yang mengerti ini. Yang belum paham bersahabat dengan gerutu, keluhan dan bahkan kemarahan. Kalau sudah lama erat dan dekat dengan mereka, kesabaran tentu sulit untuk diajak berkawan. Dan hasil akhirnya sudah bisa ditebak. Kejar-kejaran dengan waktu.

Bagaimana dengan cinta ? Apakah ia juga harus ditunggu ? Ketika waktu sudah semakin sempit, haruskah bersabar menunggu cinta datang dan bersemi? Ah, ini hal mudah tetapi dirumit-rumitkan oleh banyak orang. Mulai dari ABG-ABG labil, profesional muda sampai mereka yang sudah tidak jelas



Share

pubernya sudah yang keberapa, menganggap ini hal yang harus segera diwujudkan. Sabar, semua ada waktunya. Belajarlah kepada alam dan lihat segala sesuatu jika sudah siap, ia akan datang. Seperti kalimat bijak, jika muridnya sudah siap maka gurunya akan datang. Mudah-mudahan Anda setuju jika tulisan ini menyatakan bahwa jika Anda sudah siap, cinta Anda akan datang dan bersemi. Dan bukankah segala lagi ini berarti waktu tidak bisa kita paksa. Alih-alih mengeluh karena cinta tak kunjung datang, ia yang cerdas akan menggunakan waktunya untuk tumbuh dan berkembang. Ini yang disebut mempersiapkan diri. Asah keterampilan, perbaiki penampilan, kembangkan karakter positif—ini lah yang disebut diatas dengan mengelola diri.

Waktu memang berharga karena yang sudah berlalu tak mungkin kembali dan tentu saja sia-sia menyesali apa yang telah berlalu. Karena itu, pilihannya cuman satu. Karena masih ada waktu, kelola diri agar waktu yang sudah berlalu berbuah menjadi madu.

Rantau Prapat, 23 Juni 2012

--

be mindful be happy

Kita tidak dapat merubah arah mata angin

tapi kita dapat merubah arah sayar

~ Unknown ~



Artikel

Mengapa Jadi Orang Kebanyakan?

Sumber : NN

“Hanya karena sesuatu berlaku untuk kebanyakan orang, tidak berarti itu pasti berlaku untuk anda. Mungkin anda tidak termasuk kebanyakan orang, anda istimewa.”

“Jangan selalu menganggap sesuatu hal negatif yang kita miliki itu wajar karena kebanyakan orang juga begitu. Wajar itu berlaku untuk kebanyakan orang. Dan kebanyakan orang di dunia ini sengsara.”

“Mengapa jika kita memiliki kelemahan yang dimiliki kebanyakan manusia lain seperti pelupa, sering sakit, banyak kekurangan, dsb kita selalu berkata “Namanya juga manusia.” Mengapa saat kita melihat orang-orang hebat seperti Bill Gates, Mark Zuckerberg, Bunda Theresa, dan sekian banyak orang-orang terbaik di bidangnya, kita tidak bilang, “Wajar luar biasa! Namanya juga manusia.”

“Tidak apa-apa kita mengingatkan orang lain tentang hal-hal baik ketika kita belum melakukannya dengan baik. Pada saat yang sama kita juga sedang mengingatkan diri sendiri untuk melakukannya dengan baik. Saya hampir selalu begitu. :)”

“Mengapa **kebanyakan orang** suka memikirkan, berbicara, dan berbagi kepada orang-orang lain tentang hal-hal yang kita tidak suka? Mengapa kita sering memancarkan perasaan benci? Mengapa tidak kita fokus saja menceritakan hal-hal yang kita suka, yang kita senangi, yang membuat kita tersenyum. Percayalah, jika kita hanya memancarkan perasaan yang baik dengan hanya memikirkan hal-hal yang kita senangi, akan lebih banyak lagi hal-hal baik yang hadir di hidup kita, begitu juga sebaliknya. Saya sudah coba, dan hasilnya Amazing!! :)”



Ayo Berbagi Cerita

Membeli Waktu Papa

Hendry Filcozwei Jan

Steven adalah seorang karyawan perusahaan yang cukup terkenal di Jakarta, memiliki dua orang putra. Putra pertama baru berusia 6 tahun bernama Leo dan putra kedua berusia 2 tahun bernama Kristian. Seperti biasa, pukul 21.00 Steven sampai di rumahnya di salah satu sudut Jakarta, setelah seharian penuh bekeja di kantornya. Dalam keremangan lampu halaman rumahnya dia melihat Leo, putra pertamanya ditemani Bik Yati, pembantunya dan menyambut Steven di gerbang rumah.

“Kok belum tidur Leo?” sapa Steven sambil mencium anaknya. Biasanya Leo sudah tidur ketika Steven pulang dari kantor dan baru bangun menjelang Steven berangkat ke kantor keesokan harinya.

“Leo menunggu Papa pulang, Leo mau tanya, gaji Papa itu berapa sih Pa?,” kata Leo sambil membuntuti papanya.

“Ada apa nih kok tanya gaji papa segala?.”

“Leo cuma pingin tahu aja kok Pa?.”

“Baiklah coba Leo hitung sendiri ya. Kerja papa sehari digaji Rp 600.000, nah... selama sebulan rata-rata dihitung 25 hari kerja. Coba hitung berapa gaji papa sebulan?.”

“Sehari Papa kerja berapa jam Pa?,” tanya Leo lebih lanjut.

“Sehari papa kerja 10 jam Leo, nah hitung sana, Papa mau melepas sepatu dulu.”

Leo berlari ke meja belajarnya dan sibuk mencoret-coret dalam kertasnya



Ayo Berbagi Cerita

menghitung gaji papanya. Sementara Steven melepas sepatu dan meminum teh hangat buatan istri tercintanya.

“Kalau begitu, satu bulan Papa digaji Rp 15.000.000 ya Pa?. Dan satu jam papa digaji Rp 60.000,” Kata Leo setelah mencorat-coret sebentar dalam kertasnya sambil membuntuti Steven yang beranjak menuju kamarnya.

“Nah, pintar kamu Leo. Sekarang Leo cuci kaki lalu bobok” perintah Steven. Namun Leo masih saja membuntuti Steven sambil terus memandangi papanya yang sedang berganti pakaian.

“Pa, boleh tidak Leo pinjam uang Papa Rp 5.000 saja?” tanya Leo dengan hati-hati sambil menundukkan kepalanya.

“Sudahlah Leo, nggak usah macam-macam, untuk apa minta uang malam-malam begini. Kalau mau uang besok saja. Papa ‘kan capek mau mandi dulu. Sekarang Leo tidur supaya besok tidak terlambat ke sekolah!”

“Tapi Pa...”

“Leooo!! Papa bilang tidur!” bentak Steven mengejutkan Leo.

Segera Leo beranjak menuju kamarnya. Setelah mandi Steven menengok kamar anaknya dan menjumpai Leo belum tidur. Leo sedang terisak pelan sambil memegang sejumlah uang. Steven nampak menyesal dengan bentakannya.

Dipegangnya kepala Leo pelan dan berkata: “Maafkan Papa ya Nak. Papa sayang sekali pada Leo,” ditatapnya Leo anaknya dengan penuh kasih sambil ikut berbaring di sampingnya.

“Nah katakan pada Papa, untuk apa sih perlu uang malam-malam begini. Besok‘kan bisa? Jangankan Rp 5.000, lebih banyak dari itu pun akan Papa



Ayo Berbagi Cerita

kasih.”

“Leo nggak minta uang Papa kok, Leo cuma mau pinjam. Nanti akan Leo kembalikan, kalau Leo udah menabung lagi dari uang jajan Leo.”

“Iya, tapi untuk apa Leo?,” tanya Steven dengan lembut.

“Leo udah menunggu Papa dari sore tadi, Leo nggak mau tidur sebelum ketemu Papa. Leo pengen ngajak Papa main ular tangga. Tiga puluh menit saja. Ibu sering bilang bahwa waktu papa berharga. Jadi Leo ingin membeli waktu Papa.”

“Lalu?,” tanya Steven penuh perhatian dan kelihatan belum mengerti.

“Tadi Leo membuka tabungan, ada Rp 25.000. Tapi karena Papa bilang satu jam Papa dibayar Rp 60.000, maka untuk setengah jam berarti Rp 30.000. Uang tabungan Leo kurang Rp. 5.000. Maka Leo ingin pinjam pada Papa. Leo ingin membeli waktu Papa setengah jam saja, untuk menemani Leo main ular tangga. Leo rindu pada Papa.” Kata Leo polos dengan masih menyisakan isakannya yang tertahan.

“Steven terdiam, dan kehilangan kata-kata. Bocah kecil itu dipeluknya erat-erat, bocah kecil yang menyadarkan bahwa cinta bukan hanya sekedar ungkapan kata-kata belaka namun berupa ungkapan perhatian dan kepedulian.

Kiriman: Liquid Yahoo via milis

Bisa dilihat di: <http://www.rekor.blogspot.com/2006/03/membeli-waktu-papa.html>

* * * * *



Buddhis Menulis

Esensi Waktu

Waktu terus berjalan dan tak bisa dihentikan sedetik pun. Kita tak mungkin kembali ke masa lalu dengan mesin waktu seperti di film fiksi ilmiah, lalu memperbaiki kesalahan yang kita lakukan.

So...? Jangan sesali masa lalu karena itu sudah lewat dan tak dapat diperbaiki. Jangan cemaskan masa depan karena itu belum terjadi. Fokuslah pada saat ini. Sadari apa yang kita lakukan sekarang karena itulah yang menjadi penentu masa depan kita.

Kita sering menghabiskan waktu menyesali masa lalu. Seharusnya begini, an-dai saya tadi tidak ke sana, tentu hal ini tidak terjadi, dan seterusnya.

Kata-kata bijak tadi sudah memberikan gambaran kepada kita, apa yang seharusnya kita lakukan. Kita juga tentu sudah membuktikan sendiri, bagaimana pun kita memikirkan hal yang sudah berlalu, hal itu tak dapat diubah.

Mengapa kita masih sering mengulang hal yang sama? Tidakkah kita tahu, semua tak ada yang kekal. *Kita tidak mungkin menahan lajunya waktu, menahan semua yang ada tidak berubah seiring waktu.*

Karya: Hendry Filcozwei Jan, pengasuh rubrik BM & ABC, Bandung



Grasshopper and Me

Siu Lie

Lucy salah seorang gadis yang tidak menyukai serangga, serangga dengan jenis apapun, jika dilihat olehnya pasti akan dibunuh. Tanpa rasa belas kasihan dia akan membunuh serangga-serangga dengan cara apapun. Kebencian Lucy terhadap serangga karena menganggap hewan itu menjijikkan dan tidak harus ada di dunia membuat nenek Lucy khawatir dengan tingkah laku cucunya itu. Kebetulan saat itu Lucy sedang libur, nenek pun mengajak Lucy berkunjung ke rumahnya untuk berlibur. Rumah nenek Lucy ternyata dikelilingi padang rumput yang luas, dan mungkin bukan ide bagus untuk Lucy, karena padang rumput merupakan salah satu surga bagi para serangga. Tapi karena tidak tega mendengar regekan neneknya yang kesepian dan ingin sekali bertemu dengannya, Lucy pun menuruti keinginan neneknya itu.

Sesampainya di rumah nenek, nenek menyambut Lucy dengan sangat gembira di halaman rumahnya. Tapi baru saja Lucy diajak masuk ke rumah, telinga Lucy dengan tajamnya mendengar suara yang tidak asing lagi ditelinganya dan mencari asal suara itu dan ternyata suara itu adalah suara seekor belalang. Dengan sigap, Lucy langsung mengambil sapu yang ada di teras rumah neneknya dan memukul belalang itu, tapi belalang itu beruntung, belalang itu lompat kesana kemari, dan Lucy pun terus memukul kemanapun belalang itu pergi. Nenek yang melihat Lucy langsung menghentikan tindakan Lucy itu dan mengambil sapu itu dari tangannya. Nenek langsung menasihati Lucy, dia menyuruh Lucy melihat hasil dari tindakannya itu, rumput dan bunga yang di rawat nenek menjadi hancur, capung yang tadinya berterbangan, malah menghilangkan ketakutan. *“jangan membunuh serangga lagi Lucy, mereka juga ingin hidup seperti kita dan berhak untuk hidup, dan kamu tidak boleh sembarangan membunuhnya, kamu harus bersyukur hidup sebagai manusia dan tidak hidup dengan tubuh sekecil serangga itu. kamu pasti tidak tahu betapa takutnya mereka saat kamu memukul mereka.”* nasihat nenek kepada Lucy. Tapi Lucy tidak menanggapi omongan neneknya. Nenek akhirnya meminta Lucy untuk menata rumput yang telah dirusaki dan menanam kembali bunga-bunga yang patah. Dengan terpaksa Lucy menurutinya.

Malam pun datang, Lucy tidur dengan lelap di ranjang dan dengan mem-



Cerpen

buka jendela di sebelah ranjangnya. lalu tiba-tiba dia terbangun mendengar suara tokek, suara itu keras dan nyaring sekali seperti berada di sebelahnya, lucy bangun dan merasakan ada sesuatu yang aneh pada dirinya. Sekelilingnya terlihat membesar, tempat tidur menjadi sangat luas, dan saat melihat ke arah lantai, tempat itu terasa tinggi sekali. dia sadar, tubuhnya mengecil menjadi sekecil belalang. apa yang terjadi, kenapa dia mengecil?, pikir lucy. Belum sempat dia mendapat jawabannya, tokek yang dia dengar suaranya tadi keluar dan merayap ke arahnya, seolah-olah sudah melihat mangsa yang lezat. Lucy berusaha lari ke luar jendela dengan memanjat dan menarik gordyn jendela itu. tapi, ketika ingin melompat, tokek itu langsung menjulurkan lidahnya dan membelit lucy, tokek itu menarik lucy, tapi lucy terus berpegangan dengan gordyn itu. lucy meronta dengan seluruh tenaganya dan berteriak memanggil neneknya. Tanpa sengaja, antingannya jatuh, lucy mengambil antingan itu dan menusuk lidah tokek dengan anting-antingnya. Tokek kesakitan dan melempar lucy ke luar jendela. Lucy mendarat di rumput itu dengan kesakitan, belum sempat dia merasa lega, musuh terbesarnya tadi datang.

Seekor belalang yang ingin dibunuhnya. Belalang itu melotot ke arah lucy, dan lucy mulai merasa sangat ketakutan, kemudian belalang itu mengangkat salah satu tangannya yang tajam seperti sabit dan menghantamnya ke arah lucy. Untungnya lucy sigap dan langsung meluncur ke arah rumput lain, tapi belalang itu tidak menyerah, dia berusaha mengejar lucy dan menghantam lucy dengan sabitnya. Lucy terus berlari dan menangis, sambil berlari, dia teringat pada apa yang dilakukannya terhadap belalang tadi. Ternyata seperti ini rasanya ketakutan dan merasa akan dibunuh. Lucy menyesali semua tindakannya terhadap setiap serangga yang dibunuhnya. sabit belalang itu akhirnya sedikit menggores tangannya, dia pun mulai berdarah dan berusaha lari lebih kencang. Dia kemudian melihat sebuah cahaya-cahaya kecil dan berlari ke arah cahaya itu, ternyata cahaya itu adalah sekelompok kunang-kunang yang berterbangan. Sesaat lucy menjadi kagum pada keindahan kunang-kunang itu. tapi, bahaya kembali mengancam, belalang kembali dan ingin menebas lucy, kunang-kunang pun berhamburan.

Lucy berlari lagi, kemudian ada yang menarik bajunya dari belakang dan ia pun mengambang, ternyata 2 ekor kunang-kunang menolongnya dari belalang itu dan membawanya terbang ke arah jendela kamarnya. Lucy merasa sangat lega. Dia pun melihat ke bawah dan betapa senang dan kagumnya



Cerpen

dia karena terbang diatas rerumputan dan di tengah-tengah dandelion yang sedang beterbangan. Semuanya terlihat indah. Dia merasa sangat berterima kasih pada kunang-kunang itu, tiba-tiba kunang-kunang itu melempar dia, dan dengan ketakutan Lucy meluncur dan mendarat di tempat yang empuk, tapi perlahan kesadarannya mulai menghilang dan sekelilingnya menjadi gelap. Kemudian dia mendengar suara-suara yang memanggilnya, Lucy terbangun, ternyata ada nenek di sebelahnya. Nenek khawatir mendengar Lucy berteriak. Lucy pun sadar dan merasa bahwa ia bermimpi dan menceritakan mimpinya kepada nenek. Nenek pun mengatakan itu teguran buat Lucy agar lebih menghargai semua makhluk hidup. Lucy pun sadar dan merasa tidak ingin membunuh lagi. Dia merasa sudah mengerti perasaan serangga dan rasa takut serangga itu ketika diincar dan akan dibunuh. Lalu tiba-tiba dia merasakan sakit di tangannya saat nenek menyentuh tangannya. Tangannya tergores dan berdarah persis di tempat dimana belalang itu menyerangnya. Lucy pun terdiam, dan nenek yang berpikir Lucy mencakar tangannya sendiri saat tidur dan keluar untuk mengambil obat, meninggalkan Lucy yang masih diam dan penuh dengan tanda tanya pada peristiwa yang menimpanya malam ini.

NB :



Belajarlah menghargai makhluk hidup, apapun bentuk yang dimilikinya, dan seperti apa dirinya. Kita tidak boleh sembarangan memukul ataupun membunuh makhluk itu hanya karena kita jijik ataupun takut. Nyamuk misalnya, mungkin kita sering berpikir, bahwa nyamuk adalah hewan menyebarkan yang terus menghisap darah kita sehingga kita menjadi gatal. Nyamuk-nyamuk itu sesungguhnya hanya mencari makan. Mereka hanya menghisap darah kita sedikit agar mereka bisa bertahan hidup, sama seperti kita yang bertahan hidup dengan memakan daging bahkan membunuh ayam, ikan serta hewan lain agar bisa bertahan hidup. Kita dan nyamuk itu sama-sama membutuhkan makanan, nyamuk hanya sedikit menghisap darah kita, tapi kita langsung membunuh nyamuk itu. apakah itu sebanding?

Berikanlah simpati kita pada hewan-hewan tersebut. Mereka sesungguhnya juga tidak mau dilahirkan dengan bentuk seperti itu, berusaha untuk tidak membunuh hewan tersebut, menghilangkan rasa benci dan jijik terhadap mereka dan akan lebih baik jika kau mendoakan agar hewan-hewan itu bahagia dan bisa terlahir lagi menjadi lebih baik.



ASADHA 2556 B.E

Hari Suci Asadha merupakan hari dimana Buddha memberikan Dhammacakkappavattana Sutta pertama kali kepada 5 pertapa yang bernama Kondañña, Vappa, Bhaddiya, Mahānāma, dan Assaji di Taman Rusa Isipatana. Peristiwa penting lain pada hari Āsādha yaitu terbentuknya Ariya Sgha yang terdiri dari enam orang suci, yaitu Buddha dan lima bhikkhu. Sejak saat itu lengkaplah sudah Tiratana atau Tiga Permata yang terdiri dari Buddharatana, Dhammaratana, dan Sangharatana.

Demikian pula Tisarana atau Tiga Perlindungan sudah lengkap, yaitu Perlindungan kepada Buddha, Dhamma, dan Sangha. Pada tanggal 1 Juli 2012, Vihara Vimala Dharma merayakan Hari Suci Asadha 2556 B.E. Kebaktian Asadha dimulai pukul 09.00 WIB. Kebaktian Waisak tahun ini dihadiri oleh Y.A. Dharmasurya Bhumi Mahathera dengan pemimpin kebaktian Dharma Chandra.



Acara dimulai dengan pembukaan dan sambutan selamat datang yang dibawakan oleh MC, yaitu Anton C. dan Grace. Setelah itu, anggota Sangha dipersilahkan untuk memasuki Bhaktisala diiringi Vihara Gita “Chatta Manavaka Vimana Gatha”. Lalu, penyalaan lilin kebaktian oleh pemimpin kebaktian dan lilin panca warna oleh anggota Sangha.



Liputan

Kebaktian dimulai dengan membacakan parita-parita suci, yaitu Namakara Gatha, Persembahan Puja, Permohonan tuntunan Tisarana dan Pancasila kepada anggota Sangha, Buddhanusatti, Dhammanusatti, Sanghanusatti, Maha Manggala Sutta, dan Pattumodana. Meditasi dan Dhammadesana disampaikan oleh Y.A. Dharmasurya Bhumi Mahathera.

Pembacaan Dhammapada ayat 44,45,46 oleh Sandhi, Alan, Dhamala, dan Mariana. Selanjutnya acara pemberkahan air suci oleh anggota Sangha. Setelah itu, anggota Sangha meninggalkan ruangan dan para umat menyanyikan gita Aku Berindung.

Vocal Group PVVD menyumbangkan 2 lagu yaitu Bond Less, Hari AsadhaRoda Kehidupan. Kebaktian dilanjutkan dengan membacakan paritta Etavatta dan Vihara Gita Namaskara. Acara kebaktian Asadha diakhiri dengan penutup oleh MC. Pukul 13.00 WIB, diadakan visudhi Tisarana dan Upasika/Upasaka. Kebaktian dihadiri Y.A. Dharmasurya Bhumi Mahathera dan dipimpin oleh Shinta. Selamat Hari Suci Asadha 2555 B.E.

*Whether in the village or the forest,
whether on high ground or low
wherever the enlightened live,
that is a delightful spot
~ Dhammapada ayat 98 ~*



Spiritful Drizzle

Pertama Kalinya Menginjakkan Kaki di Pulau Shikoku

Oleh : Willy Yanto Wijaya

Pertengahan bulan Mei yang lalu, penulis berkesempatan menginjakkan kaki ke Pulau Shikoku, pulau terkecil dari empat pulau utama di Jepang. Shikoku, secara harfiah artinya “Empat Negara”, saat ini terbagi menjadi empat provinsi: Ehime, Kagawa, Kochi, dan Tokushima. Sebenarnya kunjungan ke Pulau Shikoku ini adalah untuk mengikuti tes wawancara Sumitomo Chemicals, tentunya semua biaya transport dan juga menginap 1 malam di hotel di daerah Niihama (Provinsi Ehime) semua ditanggung oleh perusahaan tersebut. =D

Sebelum berangkat, penulis memastikan dulu apakah perusahaan tersebut mewajibkan harus naik moda transportasi tertentu, dan apakah harus melampirkan kuitansi pembelian tiket (karena beberapa perusahaan yang lain ada yang mewajibkan pelampiran struk pembelian tiket).. yang ternyata tidak perlu! Jadi terserah mau kesana naik apa, perusahaan akan me-*reimburse* sebesar tiket Shinkansen standard pp + tiket kereta Shiokaze. Akhirnya penulis berangkat kesana naik bus malam (ada beberapa pertimbangan selain lebih murah, juga bisa berangkat H-1 sehingga tiba disana pagi hari dan lebih banyak waktu buat jalan-jalan, walaupun lebih capek tentunya karena mesti semalaman tidur di bus – tapi karena penulis sudah mendapatkan *job offer* dari beberapa perusahaan, jadi tidak begitu masalah juga biarpun gagal tes wawancara).

Hanya dengan 3900 yen, penulis pun naik bus malam dari Yokohama station hingga ke Provinsi Okayama (yang terletak masih di Pulau Honshu, pulau terluas di Jepang). Nah, dari Okayama mesti naik Shiokaze, semacam kereta cepat kayak Shinkansen untuk menyeberang ke Pulau Shikoku. Karena



Spiritful Drizzle

penulis tiba di Okayama masih cukup pagi, sedangkan wawancara pada pukul 17:00, akhirnya penulis menyempatkan diri melihat-lihat Okayama Castle dan Korakuen Garden (walaupun gak sempat masuk ke dalam karena keterbatasan waktu), dan juga mencoba naik tram kota. Setelah *quick lunch* sembari men-charge handphone di McD dekat Okayama Station, penulis pun bergegas berangkat ke Pulau Shikoku tepatnya ke Niihama. Di luar dugaan, ternyata untuk naik Shiokaze, dibutuhkan *base-ticket* Shinkansen, akhirnya terpaksa beli, dan habis hampir 4000 yen (dipotong student discount).

Dari Pulau Honshu ke Pulau Shikoku melewati area Seto Inland Sea. Cuaca hari itu agak mendung dan berkabut. Ketika kereta Shiokaze melewati jembatan yang membentang menghubungkan kedua pulau, tampak pulau-pulau kecil yang tertutup kabut. Di kejauhan samar-samar terkadang terlihat pula kapal maupun feri yang melintas. Kabut mistis yang mempesona, pikirku dalam hati, cocok untuk menemani suasana hatiku yang sedang melonkolis saat itu.



Tiba di pesisir utara Pulau Shikoku, tampak pegunungan menjulang di sisi kiri dan laut di sisi kanan. Kereta Shiokaze terus berlari menyusuri pesisir utara Shikoku menuju ke Provinsi Ehime di sebelah barat. Di sepanjang jalan tampak ladang-ladang dan kehidupan desa, berbagai jenis ladang. Juga di beberapa lokasi dekat laut, terdapat lokasi industri, berbagai jenis industri.

Penulis heran kenapa industri-industri ini mendirikan pabrik/ basis



Spiritful Drizzle

produksi di lokasi yang jauh dan cukup “terpencil” seperti Pulau Shikoku ini (harus menyeberangi Seto Inland Sea), kenapa tidak di Pulau Honshu saja misalkan di pesisir selatan Okayama dan sekitarnya. Ketika mengobrol dengan seorang penumpang yang duduk di samping penulis yang bekerja di sebuah perusahaan kecil yang masih terafiliasi dengan Sumitomo Heavy Industry, ternyata dulunya ada tambang tembaga di Pulau Shikoku. Maka berdirilah Sumitomo Metal, lalu Sumitomo Heavy dan Sumitomo Chemicals.. alhasil berjamurlah juga perusahaan-perusahaan kecil yang menjadi supplier maupun sub-contractor Sumitomo Groups ini.

Setelah hampir 2 jam perjalanan, akhirnya tibalah penulis di Niihama di Provinsi Ehime. Trotoar di Niihama terlihat apik dan lebar, suasana kota pun cukup teduh dan tidak bising. Hanya saja transportasi umum agak jarang, jadi kemana-mana biasanya naik taksi! (dan sepertinya hampir setiap penduduk lokal memiliki mobil). Untunglah Sumitomo Chem menyediakan kupon naik taksi secara gratis, wah benar-benar kaya nih perusahaan!

Setelah presentasi riset secara kacau balau (karena dalam Bahasa Jepang), penulis pun balik ke Hotel Alpha-One untuk rehat sejenak. Suasana kota kecil seperti Niihama yang tenang memang cocok sebagai pelarian sejenak dari kebisingan kota kosmopolitan seperti Tokyo (walaupun mungkin membosankan juga kalau harus tinggal lama :P). Setelah mencoba ramen lokal (porsinya gede banget) dan belanja beberapa keperluan di supermarket terdekat, penulis pun mempersiapkan rencana perjalanan buat besok.

Baru sadar ternyata tiket bus dari Okayama ke Tokyo/Yokohama sudah ludes buat besok malam (karena Jumat malam.. banyak orang yang juga pergi maen ke Tokyo). Bukan cuma bus dari Okayama, dari Kobe, Himeji, Osaka, Kyoto dan sekitarnya yang menuju ke arah Tokyo semua ludes!! Sialan, apakah terpaksa harus naik Shinkansen buat balik ke Tokyo (mana kupon student



Spiritful Drizzle

discount nya uda kepeke buat beli tiket Shiokaze). Akhirnya penulis pun terpaksa berjibaku mencari opsi-opsi bus yang berangkat dari daerah lain.. mungkin saja masih ada yang tersisa. Yupz ketemu! Bus berangkat dari Takamatsu (Provinsi Kagawa) dan juga lewat di Tokushima masih ada.. agak mahal memang.. 8000 yen.. tapi tertulis deluxe punya.. setelah melakukan kalkulasi (tiket Shiokaze sampai Okayama aja 4000 yen, ditambah Bus Okayama – Tokyo juga sekitar 4000 yen, sudah 8000 yen). Sama dunk biayanya.. dan kalau berangkat dari Takamatsu, bisa sekalian main dulu ke Ritsurin Garden.. yosh decided! :D

Dari Niihama ke Takamatsu (di provinsi lain tapi masih satu pulau), penulis memutuskan mencoba naik kereta lokal. Layanan kereta di Shikoku ini benar-benar jarang (sejam cuma ada 1 atau 2 kereta), dan juga mahal.. sekitar 2000 yen hingga Takamatsu. Kereta bergerak lambat dan sering berhenti (untuk membiarkan Shiokaze lewat terlebih dulu). Karena kereta berjalan lebih lambat, suasana pedesaan pun bisa diamati dengan lebih jelas. Pacu kehidupan lebih rileks, dan jarang tampak guratan wajah penuh tekanan kerja layaknya di Tokyo.

Di dalam kereta, penulis melihat ada seorang nenek tua yang sudah agak bungkuk menggendong cucunya. Sepertinya berat sekali beban si nenek. Terlintas dalam benak penulis, tentunya si nenek juga pernah melewati masa-masa muda, masa ketika fisik masih kuat dan penuh tenaga.. pernah melewati usia seperti penulis, dan juga momen-momen seperti beberapa penumpang lainnya yang masih gadis belia (yang cuek bebek dan menganggap bahwa kemudahan adalah abadi). Akan tetapi, semua momen akan berlalu.. dan usia muda pun suatu saat akan pudar..

Penulis menghela nafas mendalam.. baru saja kemarin malam menonton tayangan televisi semacam quiz yang menantang beberapa dokter muda untuk men-diagnosis penyakit pasien. Si pasien (seseorang nenek tua juga) suka kejang-kejang di malam hari, menceritakan riwayat hidupnya ke empat



Spiritful Drizzle

dokter muda tersebut untuk dianalisis (penulis mesti mengakui beberapa siaran TV di Jepang memang cukup kreatif dan juga edukatif, tidak seperti di Indonesia yang suka meniru-niru). Dari program TV ini empat dokter muda memberikan kesimpulan penyakit yang berbeda-beda, masing-masing dengan analisisnya.. dan setelah mereka mengemukakan hasil analisis mereka, mereka berdiskusi dengan seorang dokter yang sudah menangani si pasien selama bertahun-tahun (dan sudah mengetahui apa sebenarnya penyakit yang diderita pasien). Anyway, ketika si pasien menceritakan riwayat hidupnya (termasuk foto ketika ia masih gadis belia), penulis cukup terperanjat.. ehh, ternyata cakep juga si nenek ketika masih muda.. sulit dipercaya sekarang jadi seperti ini.. ketika menjadi tua bukan cuma keriput, tubuh pun menjadi melar.. akhh.. memang manusia ketika masih muda dan memilih pasangan yang menurutnya cakep, tertipu oleh khayalannya sendiri.. yang menganggap cinta dan keindahan itu adalah abadi adanya..



Ritsurin Garden

Karena merasa lelah sekali, akumulasi dari kurang tidur di hotel juga leher yang sakit akibat terpelintir ketika tidur semalaman di bus, penulis pun tertidur di kereta lokal yang menuju Takamatsu yang memakan waktu hampir 3 jam (akibat lambat dan sering berhenti !!). Tiba di Takamatsu pun sudah mulai sore dan penulis langsung naik bus menuju ke Ritsurin Garden yang katanya elok. Setelah membeli tiket masuk 400 yen, dan melewati main gate,



Spiritful Drizzle

tidak tampak seorang pun! Wow, serasa masuk ke kebun luas milik pribadi. :p (mungkin karena hari itu gerimis seharian). Tapi setelah masuk ke agak dalam, tampak beberapa pengunjung lainnya.. Penulis pun membagikan sisa roti ke ikan koi, kura-kura, dan merpati yang berebutan melahap serpih-serpih roti yang penulis berikan. Jari penulis pun beberapa kali digigit oleh kura-kura, yang rasanya geli sekali karena ternyata kura-kura itu sebenarnya ompong (tidak bergigi).



Setelah menghabiskan sekitar satu jam lebih di Ritsurin Garden, penulis pun balik ke Stasiun Takamatsu untuk melihat Takamatsu Castle dari luar, dan juga pergi melihat Pelabuhan Takamatsu. Dari Pelabuhan Takamatsu, kita bisa mengunjungi pulau-pulau kecil di Seto Inland Sea, seperti Shodoshima dan Teshima. Sebelum beranjak ke bus yang berangkat pukul 21:00, penulis pun mengisi perut di sebuah restoran Hongkong, yang tiap menu harganya 500 yen. Bus malam pun berangkat dari Takamatsu ke Tokushima yang kemudian akan menyeberang ke Pulau Awaji langsung tembus ke Kobe dan lanjut menuju ke Tokyo/Yokohama.

Dan penulis pun mendapatkan ongkos transport dari Sumitomo Chemical sekitar 38000 yen. Perjalanan yang melelahkan.. namun cukup menyenangkan. =)



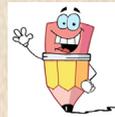
Tahukah Anda ?



Sejarah Pensil

Penggunaan timbal dan grafit yang memberikan efek goresan abu-abu sudah dimulai sejak zaman Yunani. Pada tahun 1564 ditemukan kandungan grafit murni dalam jumlah besar di Inggris bagian utara. Walaupun terlihat seperti batu bara, grafit tidak dapat terbakar, dan meninggalkan bekas berwarna hitam mengkilap serta mudah dihapus. Pada masa itu grafit masih disalahartikan dengan timah hitam dan plumbago. Karena itulah istilah *lead pencil* (pensil timah) masih digunakan sampai sekarang.

Karena berminyak, dahulu grafit dibungkus dengan kulit domba atau potongan kecil timah berbentuk tongkat dibungkus dengan tali. Tidak diketahui dengan pasti siapa yang pada awalnya memasukkan grafit ke dalam wadah kayu sehingga berbentuk pensil yang kita kenal sekarang ini. Namun, pada tahun 1560-an, pensil dengan bentuk yang primitif sudah ada di benua Eropa.



Grafit kemudian diekspor untuk para seniman, dan pada abad ke 17 bisa dikatakan grafit telah digunakan dimana-mana. Para pembuat pensil melakukan percobaan dengan grafit untuk menciptakan alat tulis yang lebih baik. Karena grafit menjadi hal yang begitu berharga dan menjadi incaran pencuri, pada tahun 1752 Parlemen Inggris mengeluarkan undang-undang yang menetapkan bahwa pencuri grafit bisa dipenjarakan.

Pada tahun 1789 nama grafit yang berasal dari bahasa Yunani *graphein* resmi diberikan kepada grafit, sehingga menghilangkan kebigungan antara grafit dengan timah hitam. Dalam pembuatan pensil modern, grafit murni digunakan dengan cara dicampur dengan tanah liat.

Sumber : www.ceritaanak.org



Juli 2012 Berita Vimala Dharma



5 Buah Jari

Suatu ketika terjadi perdebatan antara 5 buah jari. Ibu Jari dengan sombong berkata, “Akulah yang paling tua dan paling besar diantara kalian, akulah sang ibu dari semua jari, kalian harus tunduk dibawah aku !.”

Telunjuk pun menjawab, “Aku yang paling berkuasa, aku yang berhak memerintah, aku hanya perlu menunjuk dan semua pasti mengikuti perintahku !.” Jari Tengah pun menyahut, “Akulah yang paling tinggi derajatnya diantara kalian semua, kalian semua lebih rendah dari aku, kalianlah yang harus tunduk kepadaku !.”

Jari manis pun tak mau kalah, “Aku yang paling kaya diantara kalian, aku bermahkotakan cincin berlian yang mahal, jadi kalian yang tidak punya apa-apa yang harus tunduk padaku !.”

Kelingking dengan penuh santun berkata, “Mungkin akulah yang paling kecil, aku paling rendah diantara kalian, tapi biarlah karena meskipun aku rendah dimata kalian, tapi akulah yang terdekat dengan sang Buddha. Karena disetiap Anjali, akulah yang menghadap terdepan dalam menghormati Sang Buddha, aku tak punya apapun yang bisa dibanggakan dari fisikku, tapi aku hanya berbangga pada imanku kepada Dhamma .”

Pesan bijak dari kisah diatas ialah meskipun kita memiliki kekurangan dan tidak sebanding dengan orang lain, janganlah kita memiliki sifat iri dan dengki, sebaiknya berusaha semampu kita untuk memperbaiki kekurangan itu, sebab meskipun kita memiliki kekurangan, asalkan iman kita kuat dan kita berjalan dalam Dhamma, justru kitalah yang paling berlebih diantara semua orang yang punya kelebihan fisik maupun materi, namun tidak punya iman .

Sumber : <http://xenology.forumotion.com/t5-5-buah-jari>



Tips

5 Tips Hidup Sehat



Hidup sehat itu ternyata tidak sulit. Tidak perlu repot menghitung kalori atau memilah-milah makanan. Dengan cermat memilih warna bahan makanan, makan roti gandum dan makan makanan selingan bisa menjadi solusi hidup sehat. Coba saja cara-cara mudah lainnya.

Terkadang banyak orang beranggapan “hidup sehat itu repot”. Memulai diet pun jadi hal yang berat karena sudah membayangkan apa saja makanan yang tidak boleh dimakan dan harus menyiapkan makanan yang sering tidak disukai. Padahal kalau dicermati lebih baik, diet bisa jadi hal yang menyenangkan. Hidup sehat pun bisa didapat tanpa beban.

Berikut ini terdapat lima cara yang bisa Anda lakukan untuk mendapatkan tubuh yang sehat

Melalui pola makan, diantaranya:

1. Perhitungkan Warna Makanan

Kebanyakan orang selalu melihat jumlah kalori dalam makanan. Mulai sekarang, coba perhatikan juga berapa jenis warna yang terdapat dalam satu porsi makanan. Seperti apa saja jenis sayuran yang dimakan dalam satu hari. Jangan sampai makanan yang dikonsumsi terlalu ‘pucat’ tidak ada warna warna sayuran di dalamnya. Semakin banyak warna sayuran



Tips

yang dikonsumsi akan semakin baik, karena pertanda antioksidan, vitamin dan serat yang dikonsumsi pun semakin banyak juga.

2. Makanan Selingan

Selain makan cukup 3 kali sehari, juga perlu makanan selingan. Biasanya makanan selingan ini bisa dikonsumsi sekitar pukul 10 pagi atau pukul 4 sore. Hal ini guna menghindari perut yang terlalu kosong dan lapar, sehingga membuat Anda kalap ketika waktu makan tiba. Makanan selingan ini bisa berupa biskuit gandum atau pun biskuit sayuran yang bisa menjaga perut tetap terisi.

3. Perbanyak Serat Saat Sarapan

Serat yang cukup saat sarapan pagi akan membuat perut kenyang sampai waktu makan siang tiba. Hal ini bisa disiasati dengan mengonsumsi *sereal* atau *oatmeal* yang dipadu dengan potongan buah seperti pisang dan juga strawberry. Jika tidak bisa mengonsumsi sereal, roti bisa jadi penggantinya. Pilih roti yang terbuat dari tepung gandum, dan padukan dengan selai kacang ataupun selai buah.

4. Makanan Peredam Lapar

Jika Anda termasuk orang yang tidak bisa tahan dengan rasa lapar, pastikan selalu ada camilan di lemari pendingin Anda. Camilan yang dipilih adalah camilan sehat seperti buah-buahan yang bisa meredam rasa lapar Anda. Seperti apel, pepaya, pisang, strawberry, peach, dll.

5. Mengontrol Diri

Selain jenis makanan yang dikonsumsi, hal terpenting dalam menjalankannya adalah diri sendiri. Bagaimana bisa mengontrol setiap makanan yang masuk dan bisa mengerem konsumsi makanan tersebut jika dirasa sudah berlebihan. Disiplin terhadap diri membuat diet sehat berhasil dijalani.

sumber : jekethek.blogspot.com



Artikel

Kisah Frank

Rapat Direksi baru saja berakhir. Bob mulai bangkit berdiri dan menyenggol meja sehingga kopi tertumpah keatas catatan-catatannya. “Waduhhh,memalukan sekali aku ini, diusia tua kok tambah ngaco..”. Semua orang ramai tergelak tertawa. Lalu sebentar kemudian, kami semua mulai menceritakan saat-saat yang paling menyakitkan dimasa lalu dulu.

Gilirannya kini sampai pada Frank yang duduk terdiam menden-garkan kisah lainnya. “Ayolah Frank, sekarang giliranmu. Cerita dong, apa saat yang paling tak enak bagimu dulu.” Frank tertawa, mulailah ia berki-sah masa kecilnya. “Aku besar di San Pedro. Ayahku seorang nelayan, dan ia cinta amat pada lautan. Ia punya kapalnya sendiri, meski berat sekali mencari mata pencaharian di laut. Ia kerja keras sekali dan akan tetap tinggal di laut sampai ia menangkap cukup ikan untuk memberi makan keluarga. Bukan cuma cukup buat keluarga kami sendiri, tapi juga untuk ayah dan ibunya dan saudara-saudara lainnya yang masih dirumah.”

Ia menatap kami dan berkata, “Ahhh, seandainya kalian sempat ber-temu ayahku. Ia sosoknya besar, orangnya kuat dari menarik jala dan mem-erangi lautan demi mencari ikan. Asal kau dekat saja padanya, wuih, bau dia sudah mirip kayak lautan. Ia gemar memakai mantel cuaca buruk tuanya yang terbuat dari kanvas dan pakaian kerja dengan kain penutup dadanya. Topi penahan hujannya sering ia tarik turun menutupi alisnya. Tak perduli berapa-pun ibuku mencucinya, tetap akan tercium bau lautan dan amisnya ikan.”

Suara Frank mulai merendah sedikit. “Kalau cuaca bu-ruk, ia akan antar aku ke sekolah. Ia punya mobil truk tua yang di-pakainya dalam usaha perikanan ini. Truk itu bahkan lebih tua umurnya daripada ayahku. Bunyinya meraung dan berdentangan sepan-jang perjalanan. Sejak beberapa blok jauhnya kau sudah bisa menden-garnya. Saat ayah bawa truk menuju sekolah, aku merasa menciut ke dalam tempat duduk, berharap semoga bisa menghilang. Hampir sepa-ruh perjalanan, ayah sering mengerem mendadak dan truk tua ini akan menyemburkan suatu kepulan awan asap. Ia akan selalu berhen-



Artikel

ti di depan sekali, dan kelihatannya setiap orang akan berdiri mengelilingi dan menonton. Lalu ayah akan menyandarkan diri ke depan, dan memberiku sebuah ciuman besar pada pipiku dan memujiku sebagai anak yang baik. Aku merasa agak malu, begitu risih. Maklumlah, aku sebagai anak umur dua belas, dan ayahku menyandarkan diri kedepan dan menciumi aku sebagai kecupan selamat tinggal.”

Ia berhenti sejenak lalu meneruskan, “Aku ingat hari ketika kuputuskan aku sebenarnya terlalu tua untuk suatu kecupan selamat tinggal. Waktu kami sampai kesekolah dan berhenti, seperti biasanya ayah sudah tersenyum lebar. Ia mulai memiringkan badannya kearahku, tetapi aku mengangkat tangan dan berkata, ”jangan ayah”. Itu pertama kali aku berkata begitu padanya dan wajah ayah tampaknya begitu terheran.

Aku bilang, “Ayah, aku sudah terlalu tua untuk ciuman selamat tinggal”. Sebetulnya sudah terlalu tua bagi segala macam kecupan. Ayahku memandangkiku untuk saat yang lama sekali dan matanya mulai basah. Belum pernah kulihat dia menangis sebelumnya. Ia memutar kepalanya, pandangannya menerawang menembus kaca depan. “Kau benar,” katanya.

“Kau sudah jadi pemuda besar, seorang pria. Aku tak akan menciumimu lagi.” Wajah Frank berubah jadi aneh dan air mata mulai memenuhi kedua matanya, ketika ia melanjutkan kisahnya. “Tidak lama setelah itu, ayah pergi melaut dan tidak pernah kembali lagi. Itu terjadi pada suatu hari, ketika sebagian besar armada kapal nelayan merapat dipelabuhan, tapi kapal ayah tidak. Ia punya keluarga besar yang harus diberi makan.

Kapalnya ditemukan terapung dengan jala yang separuh terangkat dan separuhnya lagi masih ada dilaut. Pastilah ayah tertimpa badai dan ia mencoba menyelamatkan jala dan semua pengapung-pengapungnya.”

Aku mengawasi Frank dan melihat air mata mengalir menuruni pipinya. Frank menyambung lagi, “Kawan-kawan, kalian tak bisa bayangkan apa yang akan kukorbankan sekedar untuk mendapatkan lagi sebuah ciuman pada pipiku, untuk merasakan wajah tuanya yang kasar, untuk mencium bau air laut dan samudra padanya, untuk merasakan tangan dan lengannya merangkul le-



Artikel

herku. Ahh, sekiranya saja aku jadi pria dewasa saat itu. Kalau aku seorang pria dewasa, aku pastilah tidak akan pernah memberi tahu ayahku bahwa aku terlalu tua ‘tuk sebuah ciuman selamat tinggal.’”

Semoga kita tidak menjadi terlalu tua untuk menunjukkan cinta kasih kita.

Sumber : NN

Humor

Kebiasaan Makan di Pesawat

Sumber : NN

Kebiasaan makan dipesawat terbang

Bila selesai makan, garpu dan sendok :

1. disilangkan = penumpang dari Amerika
2. sejajar = penumpang dari benua Eropa
3. Sejajar diluar piring = penumpang dari Jepang
4. hilang = penumpang dari Indonesia



Membuat Kue Bacang Vegan

Bahan:

Protena kering ukuran kecil
Jamur hyoko secukupnya, dicincang
2 sdm kecap asin
3 sdm kecap manis
1 sdm gula
1 cup air
Cabai rawit
Lada
Minyak sayur atau minyak wijen
Perasa vegan secukupnya
Beras Organik
Daun bambu



Cara Membuat:

1. Daun bacang direndam satu hari satu malam supaya lebih lentur
2. Masak nasi seperti biasa, beri sedikit kecap asin
3. Siapkan wajan, tuang 1 cup air, rebus protena
4. Masukkan kecap asin, kecap manis, gula, lada, minyak sayur, perasa vegan
5. Saat protena setengah lembek, masukkan jamur dan masak sampai air mengental
6. Ambil 2 lembar daun bambu, buat corong, beri 2 sdm aronan nasi, lalu tambahkan isi di tengahnya dan selipkan satu batang cabai di tengahnya. Lalu tutup lagi dengan satu sendok nasi sambil ditekan.
7. Lipat bagian tengah daun dan tutup daun hingga menyerupai segitiga lalu ikat rapat dengan tali putih yang biasa untuk jahit karung beras. Hindari tali rafia.
8. Kukus sampai isi dan nasi bercampur dengan panci tertutup.
9. Setelah bacang matang angkat dan gantung.. Bacang siap di santap

sumber : <http://resepvegan.com/>



Lirik Lagu Last Creation

Cipt. : Hendrik

Today when the sun still on top our earth

Let us once again purify our soul

Rejoin all the past that had come to us

All the joys we've gathered and the tears

It's now time for us listen to our heart

Don't cry as it is the end of the world

Farewell might occur sad is not to be

Show your smile and keep it all along

It's our last creation because time restrict us

No effort we can do stop the time running out

One left to remember not to stop trying hard

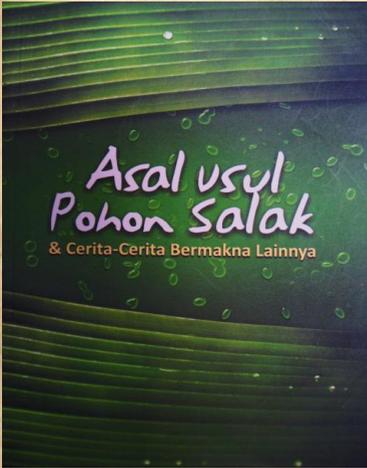
Giving best to precious Buddha Dharma

Ahead as we knew sun will rise again

Let us keep our spirit high



Resensi



- Judul : Asal Usul Pohon Salak dan
Cerita- Cerita Bermakna Lainnya
- Penyunting : Seng Hansen
- Penerbit : Insight vidyasena Production

Kumpulan cerpen di dalam buku ini mengandung untaian cerita yang bercirikan Dhamma yang begitu indah dan di tulis oleh para penulis yang telah ahli di bidangnya. Dengan cara menulis cerpen yang menarik, membuat pembaca dapat memahami dan mengetahui inti dari tiap cerita pendek yang disajikan.

Salah satu kisah “Asal Usul Pohon Salak” dalam buku ini mengajarkan kita akan Balas Budi dan Pengorbanan adalah wujud mulia dari nilai-nilai kebajikan dan welas asih yang sesuai dengan Dhamma. Dengan nilai-nilai kebajikan dan welas asih inilah, maka rantai-rantai kebencian pun akan berakhir.

Dalam buku ini, setiap kisah cerpennya mengandung pembelajaran hidup dan moral kepada manusia akan indahnya Dhamma, kebajikan, dan moralitas lainnya yang tersuguhkan dalam cerita-cerita fiktif maupun nyata. Sehingga pintu hati kita akan terbuka setelah membaca buku ini.



Info

1. Divisi Kesenian mengajak teman-teman untuk mengikuti pelatihan tari Buddhis/modern dance. Pendaftaran dan info lebih lanjut dapat hubungi Johan Wijaya (08176075057)
- 2.. Telah tersedia banyak barang Buddhis terbaru di Bursa Maitri Sagara, Vihara Vimala Dharma
3. Unit Kakak Asuh PVVD membuka kesempatan bagi yang ingin menjadi donatur/kakak asuh untuk membantu adik-adik asuh di daerah. Info dapat menghubungi Intan Vandhery (085314115516)
4. Divisi Kebaktian membuka kesempatan bagi umat yang ingin memimpin kebaktian hari Minggu. Akan diadakan pula latihan pemimpin kebaktian tiap hari Sabtu. Bagi yang berminat dapat menghubungi Chandra (081320630777)
5. Divisi Oraksi mengajak teman-teman untuk mengikuti olahraga bersama yang diadakan tiap minggu siang. Info dapat menghubungi Yeshe (085722929232)

KELUARGA BESAR PVVD

*Turut Berduka Cita
Atas Meninggalnya*

*Alm. Bapak Budi Santosa Ligawan (Lie Bok Soen)
Ayahanda tercinta Eeng (Ibu Lucyana)*

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



★ HAPPY ★ BIRTHDAY!

- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 1 | Jimmy | 14 | Frajna |
| 2 | Johan | 15 | Julian |
| 4 | Siska | 15 | Wendrian |
| 4 | Julius | 16 | Ryan |
| 5 | Sisvika | 16 | Chandra |
| 5 | Alvin | 18 | Yulia |
| 6 | Juliana | 23 | Freoly |
| 9 | Ricky | 25 | Olivia |
| 10 | Elice | 28 | Julian |
| 13 | Domto | 31 | Wiratama |
| 13 | Berto | | |



BVD ELEKTRONIK

www.dhammadharma.org

JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA

Kebaktian Pemuda	Minggu, pk. 08.00 WIB
Kebaktian Umum	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian GABI "Vidyasagara"	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 : Sherley (085267276677)
Unit Kakak Asuh PVVD	Beasiswa untuk adik asuh CP : Intan Vandhery (085314115516)
Pemberkatan Pernikahan	

Media Komunikasi :

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

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