

AGUSTUS 2012



# BVD

## Berita vimala Dharma



Kamu tidak perlu “senjata canggih”,  
kamu hanya perlu 3 hal untuk menang:  
Keberanian, Optimisme, Semangat 45

No. 149/BVD/Agustus/2012

**Sajian Utama**

- 6 **Liputan** Hiking Gunung Jayagiri
- 8 **Share Ambisi, Berhenti dan Greater Crause**
- 12 **Ayo Berbagi Cerita** Sebuah Kisah “Pertolongan Tanpa Pamrih”
- 14 **Buddhis Menulis** Buang Sampah
- 15 **Buddhis Menulis** Dukungan Semangat
- 16 **Artikel Dhamma** Belajar Hal Besar dari Si Kecil
- 19 **Tips 8 Tips** Agar Fokus Saat Meditasi
- 21 **Inspirasi** Yang Terpenting dari Sekolah
- 24 **Spiritful Drizzle** Perjalanan Seribu Li Menyelusuri Negeri Tiongkok
- 31 **Resensi** Si Lilin
- 34 **Cerpen** Elang Cermin Perjalanan Berharga Proses Transpormasi Diri
- 36 **Lirik Lagu** Never Ending Promises
- 37 **Gallery** Hiking Gunung Jayagiri

**Artikel**

- 4 Perlunya berjuang
- 11 Anjing pintar
- 32 Jendral yang Selalu Menang

**Lain - lain**

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



## SUSUNAN REDAKSI

Namo Buddhaya,

### **Pelindung :**

Pesamuan Umat Vihara Vimala  
Dharma

### **Redaksi :**

Pemimpin Redaksi :

Jojo

Humas :

Edi, david

Editor :

alex, Susan

Layouter :

Jojo

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

Bulan ini merupakan bulan kemerdekaan bagi bangsa Indonesia. Kenapa? Karena pada bulan ini merupakan hari kemerdekaan Indonesia yang ke-67. “Semangat 45” pun harus kita gerakan untuk mendukung Tanah Air. Apa lagi kita sebagai orang yang beragama Buddha. Tentu harus mempunyai semangat 45 didalam mengembangkan Dhamma.

Didalam bulan yang penuh semangat ini tentu Tim redaksi juga menyajikan berbagai artikel, tips-tips, dan juga berbagai liputan. Kami juga mengucapkan selamat hari Kemerdekaan Indonesia.

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

Selamat membaca...

Mettacittena

**R E D A K S I**

**Dicetak oleh**

**K-Ink**

## Perlunya Berjuang

Seorang pria menemukan kepompong kupu-kupu dan membawanya pulang untuk melihatnya menetas. Suatu hari ada celah kecil muncul dan untuk beberapa saat ngengat kecil itu berjuang, tapi ia tidak bisa memaksakan badannya untuk melewati titik tertentu.

Menganggap ada sesuatu yang tidak beres, pria itu mengambil gunting dan menggunting sebagian kepompong yang tersisa. Kupu-kupu itu kemudian keluar dengan mudahnya, badannya besar dan bengkak, sayapnya kecil dan kusut.

Pria itu berharap dalam beberapa jam lagi sayap kupu-kupu itu akan berkembang dalam keindahan alamiahnya. tetapi ternyata hal itu tidak terjadi. Kupu-kupu itu tidak berkembang menjadi mahluk yang terbang secara bebas melainkan harus melata menyeret tubuhnya yang bengkak dan sayapnya yang kusut.

Kepompong yang terjepit dan perjuangan yang dibutuhkan untuk keluar dari celah yang kecil merupakan jalan untuk mendorong cairan dari tubuh ke sayap. Pengguntingan yang berdasarkan “Belas Kasihan” itu sebenarnya merupakan hal yang kejam. Kadang-kadang perjuangan merupakan sesuatu sebenarnya kita semua butuhkan.

10 Kata “Tidak Bisa” Yang Diucapkan Lincoln :

1. Kamu tidak bisa membawa kemakmuran dengan meremehkan perbuatan hemat.
2. Kamu tidak bisa menolong orang kecil dengan menghancurkan orang yang kuat.

3. Kamu tidak bisa menguatkan orang lemah dengan melemahkan orang yang kuat.
4. Kamu tidak bisa menaikkan gaji dengan menjatuhkan pembayar gaji.
5. Kamu tidak bisa membantu orang miskin dengan menghancurkan orang kaya.
6. Kamu tidak bisa keluar dari masalah dengan membuat pengeluaran yang lebih besar dari pemasukan.
7. Kamu tidak bisa memupuk persaudaraan diantara manusia dengan menanamkan pertentangan kelas.
8. Kamu tidak bisa membangun rasa aman dengan uang hasil hutang.
9. Kamu tidak bisa membangun karakter dan keberanian dengan menyingkirkan inisiatif dan kemerdekaan orang.
10. Kamu tidak bisa terus-menerus membantu orang dengan melakukan hal yang bisa dan harus dikerjakan oleh orang itu sendiri.

Sumber : NN

## Hiking Gunung Jayagiri

Udara pada pagi hari di kota Bandung begitu sejuk. Dikejauhan terlihat kumpulan orang di depan Vihara **Vimala Dharma**. Orang-orang berkumpul dengan membawa tas ransel. Lupanya pada tanggal 07 Juli 2012 ini, keluarga besar Persaudaraan Muda Mudi Vihara Vimala Dharma mengadakan acara *hiking* bersama antara pengurus lama dan pengurus baru. Tempat yang hendak dituju tidak lain adalah gunung Jayagiri yang berada di kawasan Lembang, Bandung.

Pada pagi hari itu sekitar 30 orang telah berkumpul pada jam 07.30 WIB. Kebaktian singkatpun digelar sebelum keberangkatan agar acara yang kita laksanakan ini bisa lancar dan terlindungi oleh Triratna. Selama perjalanan terdengar canda tawa antar pengurus yang ada didalam angkot. Hingga akhirnya canda tawa dihentikan karena tempat tujuan sudah terlihat di depan mata. Akhirnya kita sampai dilokasi pendakian tepatnya pukul 09.45 WIB setelah menempuh perjalanan panjang dengan angkot. Sebelum masuk kelokasi pendakian di lakukan pengarahan terlebih dahulu oleh ketua rombongan. Biaya masuk untuk pendakian ini terhitung murah hanya 5 ribu rupiah perorangnya.

Arah tujuan hiking kitapun sudah diarahkan menuju ke Tangkuban Perahu yang berjarak 6 km. Perjalanan yang terhitung jauh dan penuh dengan tantangan inipun tidak terasa melelahkan karena selama diperjalanan keakraban antar penguruspun sangat jelas terlihat, diantaranya bahu membahu melewati jalan yang curam dan berbagi snack.



Akhirnya Tangkuban Perahupun terlihat. Namun untuk memasuki area tangkuban perahu ini tidak gratis kita diharuskan membayar biaya masuk sebesar 13 ribu rupiah perorangnya. Setelah beristirahat beberapa saat di sekitar parkir Tangkuban Perahu. Kitapun melanjutkan perjalanan menuju ke Kawah Domas. Namun ditengah-tengah perjalanan terdengar bunyi yang tidak asing lagi yaitu perut yang keroncongan. Lupunya hari telah siang, kamipun beristirahat sejenak di tengah hutan sambil menikmati makan siang bersama. Setelah sarapan, kami pun melanjutkan perjalanan hingga akhirnya kita sampai di Kawah Domas. Ada sebagian yang memilih istirahat dan ada sebagian yang menikmati pemandangan yang ada dengan berfoto ria.

Terakhir, kamipun menikmati telur rebus yang telah dimasak disana secara bersama-sama. Akhirnya perjalanan panjang kamipun harus di akhiri. Sekitar jam 15.30 WIB, kamipun berangkat menuju kepintu masuk kawah Domas. Sesampainya di tujuan ternyata hal yang tidak di duga terjadi. Angkot yang kami tumpangi berhenti di sekitar Cikole sehingga kitapun harus melanjutkan perjalanan kaki menuju ke Cikole. Selama perjalanan itu kamipun bernyanyi-nyanyi kecil sambil menghibur diri. Setelah perjalanan menuruni gunung yang panjang akhirnya kita sampai di Cikole. Sungguh ini merupakan perjalanan yang sangat menyenangkan bagi kami semua. Begitu banyak momen-momen indah yang tercipta antar pengurus.

*Tak akan ada waktu dan tempat*

*untuk merubah masa lalu anda*

*tapi akan selalu ada waktu dan tempat*

*dimana anda dapat mengubah masa depan anda.*

*~ Al Muhtaram ~*

## Ambisi, Berhenti dan Greater Cause

Lim Hendra

Agustus adalah bulan orang Indonesia. Entah ia bersuku Jawa, Batak, atau Tionghua, beragama Buddha, Islam atau Kristen, kaya atau miskin, Indonesia mengenang dan bergembira menyambut datangnya bulan Agustus. Di bulan ini, pada hari ke-17, Indonesia resmi menjadi sebuah negara merdeka. Merdeka bukan karena pemberian bangsa penjajah, tetapi karena usaha terus menerus untuk memperjuangkan hak-hak dasar setiap manusia yaitu kebebasan dari penindasan, eksploitasi dan kekejaman. Semangat untuk bebas ini membebaskan para pejuang kemerdekaan terhadap kematian karena ditembus peluru penjajah. Cita-cita untuk merdeka kekuatannya sangat besar sehingga semua daya upaya dilakukan untuk meraihnya. Eksploitasi Belanda selama 350 tahun dan kekejaman Jepang selama 3,5 tahun akhirnya tuntas ketika Bung Karno memproklamasikan kemerdekaan Indonesia.

### Berhenti hanya ketika waktunya tiba

Mentalitas dan kekuatan tekad memang luar biasa. Jika para pejuang berteriak Merdeka atau Mati, pertapa Siddhartha bertekad tak akan bangkit dari duduknya di bawah pohon Bodhi sebelum ia mencapai Bodhi. Halangan dan rintangan yang tak satupun berhasil mencegahnya. Pertapa Siddhartha mencapai Bodhi dan menjadi SammaSambuddha. Para pejuang rela membayar harga kemerdekaan dengan hidupnya. Intisarinya sama. Berjuang itu sampai tuntas. Berusaha itu sampai selesai. Jika upaya terbaik belum dikerahkan, harapan terakhir belum dimunculkan, kata berhenti jangan sampai muncul di pikiran. Berhenti jika sudah tiba. Berhenti jika memang sudah waktunya berhenti.

Orang bijak akan sadar bahwa usaha dan berhenti sama pentingnya. Tanpa upaya dan usaha, cita-cita tidak akan pernah terwujud. Tetapi upaya dan usaha berlebihan juga membuat cita-cita tak pernah terwujud. Inilah

yang membedakan mereka yang buta dengan ambisi dan bijak dengan ambisi. Yang buta karena ambisi terus maju dan menabrak tanpa sejenak berhenti dan berkaca kepada dampak dan akibat yang telah diciptakan. Penderitaan, kesusahan, sakit hati, dan kecewa adalah buah dari “ngotot” dengan ambisi. Hajar terus dan tabrak apapun yang menghalangi tanpa peduli kepada yang lain. Tak ada kata gagal dalam kamusnya. Tetapi ini jelas tidak harmonis dengan dunia. Jika mau berhasil, gagal adalah bonusnya. Jika ingin merasakan menang, mencicipi kekalahan adalah bumbunya, dan membuat kemenangan terasa lebih manis. Buta dengan ambisi membuat jalan menuju keberhasilan semakin berkabut dan terjal. Karena menghalalkan segala cara untuk mencapai tujuan, maka semakin banyak rintangan yang muncul. Ini adalah cara kerja alam. Semakin banyak yang dibuat menjadi susah dan menderita dalam perjuangan mencapai tujuan, semakin berat pula perjalanannya. Logikanya sederhana. Ia yang membahagiakan orang lain, juga akan dibahagiakan orang lain. Mereka yang ringan tangan kepada yang susah juga akan mendapatkan uluran tangan di saat susah. Sayangnya, mereka yang buta karena ambisi seringkali juga buta hatinya. Lupa dan alpa kalau kesuksesan adalah hasil kesalingtergantungan, mereka menganggap sukses bisa dicapai lewat usaha sendiri saja.

Lain dengan yang bijak dengan ambisi. Bagi mereka, ambisi adalah amunisi untuk membuat hidup berarti. Tekad dan semangat untuk terus berjalan menuju tujuan agar hidup menjadi punya makna membuat mereka mencari hal-hal positif untuk diwujudkan. Albert Einstein pernah berucap, *“only a life lived for others is worth living.”* Bukankah kenyamanan, kemudahan dan kesenangan hidup adalah hadiah kebaikan orang lain dan segenap alam. Kalimat Einstein tersebut mengingatkan untuk mengembalikan apa yang telah diterima dari orang lain dan alam dengan membuat hidup bermakna. Jika yang buta dengan ambisi sangat kuat untuk mencapai tujuannya sendiri, yang bijak dengan ambisi berjuang untuk membuat hidup jadi bermakna. Di dalam konsep Neuro Linguistik Programming, terdapat kata kunci Ekologi di dalam proses membuat *goal setting*. Ekologi sederhananya berarti apa yang hendak dicapai berkontribusi positif untuk lingkungan; orang lain dan alam. Pencapaian pertapa Siddhartha menjadi Buddha adalah sukses yang berdampak positif. Buddha menghadirkan kebahagiaan sejati kepada banyak makhluk, menyelamatkan mereka dari lingkaran kelahiran dan kematian, menghadirkan suka cita kepada begitu banyak makhluk.

## Go with the flow

“Hidup mengalir saja. Kemana kaki melangkah, di situ kaki melangkah.” Dua kalimat tersebut kedengarannya bijak, tetapi sesungguhnya itu hanyalah alasan bagi mereka yang belum jelas arah hidupnya. Akibatnya, hidup menjadi serangkaian rutinitas yang harus dilakukan tanpa ada pilihan. Bangun pagi, berangkat kerja, bekerja di kantor dan kembali ke rumah untuk beristirahat memulihkan energi agar esok hari bisa kembali bekerja. Ini adalah siklus kehidupan kebanyakan orang yang memilih untuk *go with the flow*. Tentu saja ini adalah pilihan dan hak hidup siapa saja.

Pangeran Siddhartha juga pernah dijebak untuk hidup dengan mengikuti arus. Dengan lahir menjadi seorang pangeran pewaris tahta, jalan hidupnya sudah digariskan oleh sang ayah, menjadi penerus kerajaan Sakya dan memerintah rakyatnya. Siddhartha tidak mengikuti arus. Dengan tekad untuk melenyapkan penderitaan karena lahir, tua, sakit dan mati, ia pergi untuk melawan arus. Perjalanannya memang tidak mudah, tetapi hasilnya sepadan dengan susahnyanya.

Bagaimana jika saya hanya bisa mengikuti arus. Jika berani lawanlah, jika tidak ciptakan *greater cause* untuk hidup Anda. *Greater cause* adalah tujuan mulia, tujuan yang lebih besar yang membuat semangat untuk menjalankan rutinitas tetap menyala. Keluarga perlu dinafkahi, adik perlu untuk dibiayai kuliah hingga mandiri, biaya rumah tangga harus dipenuhi agar keluarga bisa bahagia—itulah tujuan-tujuan mulia. Mereka yang membuat bangun pagi menjadi menyenangkan, bekerja dan melayani menjadi membahagiakan, dan hari Senin menjadi hari yang menantang. Meskipun tetap harus mengalir saja mengikuti arus, kali ini mengalir dengan semangat karena *greater cause*, sebab dan tujuan mulia.

--  
**be mindful be happy**

## ANJING PINTAR

Penjual daging melihat seekor anjing ditokonya dan mengusirnya. Tapi anjing itu kembali lagi, ia menghampiri anjing itu dan melihat ada catatan di mulutnya : “ Tolong sediakan 12 sosis, uangnya di mulut anjing ini”. Si penjual melihat ada uang \$10, diambilnya uang itu, ia memasukkan sosis ke kantung plastik dan diletakkan di mulut anjing itu. Si penjual sangat terkesan.

Kebetulan saat itu waktu tutup toko, ia menutup toko dan mengikuti si anjing yang berjalan ke tempat penyeberangan. Si anjing meletakkan plastiknya, melompat dan menekan tombol penyeberangan, kemudian menunggu lampu hijau dan ia menyeberang. Anjing tersebut sampai di halte bus dan melihat papan informasi kemudian duduk.

Sebuah bus datang, si anjing melihat nomor bus, kemudian kembali duduk. Bus lain datang, yakin bus benar, si anjing naik. Si penjual kagum mengikuti anjing itu naik bus. Akhirnya si anjing berjalan ke depan, ia berdiri dengan kedua kakinya dan menekan tombol agar bus berhenti.

Kemudian ia keluar dan berhenti di depan suatu rumah, kemudian meletakkan kantung plastik. Kemudian ia membenturkan dirinya ke pintu rumah tersebut. Si penjual melihat seorang pria membuka pintu dan langsung memukuli, menendang serta menyumpahi anjing tersebut.

Si penjual berlari untuk menghentikan pria tersebut, “Apa yg kau lakukan?. Anjing ini sangat jenius”. Pria itu menjawab, “Kau bilang anjing ini pintar?. Dalam minggu ini, sudah dua kali anjing ini lupa membawa kunci!”. Mungkin hal serupa sering terjadi di kehidupan kita. Sesuatu yang bagi kita tidak memuaskan, mungkin sesuatu yang sangat luar biasa bagi orang lain. Yang membedakan hanyalah seberapa besar penghargaan kita. **Kita tidak menyadari bahwa setiap harinya kita punya dua pilihan, hendak mengeluh atas berbagai hal yang kurang memuaskan atau bersyukur atas berbagai karunia yg telah kita terima.**

Sumber : NN

## Sebuah Kisah “Pertolongan Tanpa Pamrih”

Hendry Filcozwei Jan

Penumpang yang kehujanan malam itu, pukul setengah dua belas malam. Seorang wanita negro rapi yang sudah berumur sedang berdiri di tepi jalan tol Alabama. Ia nampak mencoba bertahan dalam hujan yang sangat deras yang hampir seperti badai. Mobilnya kelihatannya lagi rusak, dan perempuan ini sangat ingin menumpang mobil. Dalam keadaan basah kuyup, ia mencoba menghentikan setiap mobil yang lewat. Mobil berikutnya dikendarai oleh seorang pemuda bule, pemuda ini berhenti untuk menolong ibu ini. Kelihatannya si pemuda bule ini tidak paham akan konflik etnis tahun 1960-an, pada saat itu.

Pemuda bule ini akhirnya membawa si ibu negro selamat hingga kesuatu tempat, untuk mendapatkan pertolongan, lalu mencarikan si ibu ini taksi. Walaupun terlihat sangat tergesa-gesa, si ibu tadi bertanya tentang alamat si pemuda itu. Pemuda itu menuliskannya, lalu mengucapkan terima kasih pada si pemuda.

Tujuh hari berlalu, dan tiba-tiba pintu rumah pemuda bule ini diketuk seseorang. Kejutan baginya, karena yang datang ternyata kiriman sebuah televisi set besar berwarna (1960-an) khusus dikirim ke rumahnya. Terselip surat kecil tertempel di televisi, yang isinya adalah:

“Terima kasih Nak, karena membantuku di jalan tol malam itu. Hujan tidak hanya membasahi bajuku, tetapi juga jiwaku. Untung saja Anda datang dan menolong saya. Karena pertolongan Anda, saya masih sempat untuk hadir di sisi suamiku yang sedang sekarat... hingga wafatnya. Tuhan memberkati Anda, karena membantu saya dan tidak mementingkan dirimu pada saat itu.”

Tertanda,  
Ny. Nat King Cole

Catatan:

Nat King Cole, adalah penyanyi negro terkenal tahun 60-an di USA. Nat King Cole (ayah Natalie Cole) meninggal 15 Februari 1965.

Bisa dilihat di: <http://www.rekor.blogspot.com/2011/06/sebuah-kisah-pertolongan-tanpa-pamrih.html>



## Buang Sampah

Ketika mengantar anak pergi sekolah, hampir pasti tiap hari penulis melihat ada bangkai tikus di tengah jalan. Bangkai tikus itu akan digilas kendaraan yang lalu lalang sampai tipis dan tersisa kulitnya saja.

Hal itu menjadi pemandangan sehari-hari. Entah apa alasannya seperti itu. Yang terlintas di benak penulis, mungkin orang-orang tak ingin lingkungan sekitarnya berbau busuk. Ditaruh di kantong kresek lalu digantung di depan rumah akan menjadi bangkai, berbau busuk karena tukang sampah tidak tiap hari datang untuk mengangkut sampah. Adakah solusi yang lebih baik dari ini?. Kita bisa coba membungkus sampah berbau dengan plastik beberapa lapis agar bau tak keluar.

Penulis juga melihat pemandangan kontradiksi. Sebulan lalu orang-orang gotong royong membersihkan got dari sampah. Hari ini, penulis justru melihat pemilik toko menyapu lalu membuang sampah ke dalam got. Agar siklus ini terus berlangsung? Got mampet dibersihkan, got bersih dimampetkan?

Mari pikirkan solusi terbaik.

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

## DUKUNGAN SEMANGAT

Suatu hari di bulan puasa, tiga anak kecil usia SD membawa tampa (nyiru) berisi aneka gorengan (pisang goreng, tahu goreng, bala-bala,...). Kalau yang menawarkan dagangan anak-anak kecil atau orang tua, penulis dan istri, seringkali jatuh iba. Terkadang, meski barang yang ditawarkan tidak terlalu dibutuhkan pun, akan kami beli.

Begitu juga sore itu. Penulis membeli beberapa gorengan yang mereka tawarkan. Pertama merasa kasihan. Kedua, penulis ingin mendukung semangat mereka yang tidak malu dan mau membantu orangtua.

Beberapa hari lalu, kejadiannya sama. Hanya kali ini, yang berjualan dua orang anak perempuan. Dan yang berjualan adalah anak warga kompleks kami sendiri! Mereka “berani menanggung resiko” bila dilihat teman. Ini bukan pekerjaan hina, tapi penulis yakin, ada rasa malu seperti itu.

Entah karena dorongan ekonomi atau karena ingin belajar mencari uang. Yang jelas, penulis salut dengan keberanian kedua anak ini.

Pelajaran: Dukunglah semangat positif seperti ini.

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

## *Belajar Hal Besar dari Si Kecil*

Oleh: Hendry Filcozwei Jan<sup>\*</sup>

“Setiap bayi lahir bagai sehelai kertas yang putih” begitu yang pernah penulis baca. Tapi dalam Buddha Dhamma, bukan seperti itu. Penulis teringat *paritta* yang sering dibacakan saat pujabakti: *Brahmavihārapharana* pada bagian *up-ekkha* (keseimbangan batin) artinya kurang lebih seperti ini: Semua makhluk, memiliki karmanya sendiri, mewarisi karmanya sendiri, lahir dari karmanya sendiri, berhubungan dengan karmanya sendiri, terlindung oleh karmanya sendiri, apa pun karma yang diperbuatnya, baik atau buruk, itulah yang akan diwarisinya.

Seorang bayi terlahir dengan segala kelebihan atau kekurangannya, adalah hasil tabungan karma kolektif (*vipaka* atau buah karma anak, orang tua, juga orang di sekitarnya). Ada anak yang terlahir dengan fisik sempurna di keluarga kaya raya, ada pula yang terlahir dalam kondisi cacat di keluarga miskin, dan aneka variasi di antaranya.

Penulis lebih mudah memahami, mengapa ada anak yang cenderung lebih pandai, lebih ramah, lebih sopan, lebih mudah diatur, atau justru lebih ke arah yang negatif. Mungkin inilah kelanjutan dari kehidupan sebelumnya.

Kami (penulis dan istri) berusaha mendidik kedua anak kami agar jadi anak yang baik. Kami memang mengajarkan kedua anak kami untuk mau berbagi dan bersikap jujur. Tapi apa yang dilakukan Revata (Ray) yang masih duduk di TK B, jauh dari bayangan penulis. Pengalaman penulis dan cerita Linda (istri penulis) tentang perilaku Revata soal berbagi (adil) dan jujur membuat penulis tertegun.

\* \* \* \* \*

Setiap pulang dari ekstakurikuler Mandarin di sekolah, Revata selalu mendapat hadiah dari Vonny Laoshe. Biasanya berupa permen, kadang biskuit. Begitu

pulang sekolah, Revata langsung mengambil 2 piring plastik, lalu membagi permen atau biskuitnya sama banyak. Satu untuk Koko Dhika, satu untuk Revata, begitu Revata membaginya.

Bukan hanya kepada Koko Dhika (kelas 2 SD) saja, tapi juga kepada Mbak (pembantu) di rumah. Kalau kami belanja makanan, dan jumlah makanan itu lebih dari 4, pasti Revata bilang: “Aku tahu, satu untuk Mama, satu untuk Papa, satu untuk Koko Dhika, satu untuk Revata, satu untuk Mbak.”

Suatu hari, sepulang dari ekstrakurikuler (ekskul) angklung, penulis bertanya kepada Revata, “Bekalnya habis?” “Habis...” kata Revata. “Tapi satunya Ray kasih teman”, lanjutnya. Waktu berangkat ke sekolah, memang penulis yang mengantarnya. Sebelum masuk, kami beli bekal di kantin sekolah. Biasanya cuma 1 bolu atau kue lainnya. Karena hari itu jadwal ekskul angklung, maka penulis belikan 2 bekal. Satu untuk sekolah, satu untuk dimakan setelah ekskul angklung.

Bekal untuk ekskul angklung berupa kue berbentuk panda, 1 bungkusnya berisi 2 kue panda. “Ray yang bagi ke teman atau teman yang minta?”, tanya penulis. “Richie bilang, aku minta satu dong. Lalu Ray kasih satu”, Ray bercerita. “Ray yang ambilkan lalu berikan ke Richie?”, tanya penulis lagi. “Bukan. Ray kasihkan tempat bekal, nih... Richie mau yang mana? Richie-nya pilih yang coklat, Ray makan yang *pink*”, lanjutnya. Membagikan makanan kepada teman, malah teman disuruh memilih dulu, sesuatu yang memang di luar perhatian penulis. Biasanya anak cenderung egois, tidak akan bagi. Walaupun bagi, biasanya akan pilih yang bagus dan memberikan yang jelek ke teman. “Revata memang anak baik” penulis memeluk Ray sambil mencium keningnya.

\* \* \* \* \*

Satu lagi cerita dari istri penulis. Hari itu Revata diajak Mamanya yang sedang cuti ke supermarket. Anathapindika atau biasa kami sapa Dhika, masih sekolah. Seperti biasa, istri berbelanja keperluan sehari-hari. Kalau ikut berbelanja, si kecil pasti ikut mengambil makanan yang disukainya. Biasanya Revata akan mengambil biskuit atau aneka minuman.

Apa pun yang diambil Revata, ia selalu mengambil dua. Kalau ditanya, Revata akan bilang: “Satu untuk Ray, satu untuk Koko Dhika.” Nah hari itu, Ray minta es krim Walls. “Ray, ambil es krim-nya satu saja. Koko masih sekolah, lagi pula Koko Dhika batuk”, kata Mama. “Mau ambil dua, satu untuk Ray, satu untuk Koko” Ray bersikeras mengambil dua. “Sekarang pilih, Ray ambil es krim satu, makan sekarang, dan jangan bilang-bilang ke Koko Dhika atau tidak usah beli es krim?”, Mama Linda memberi pilihan.

Kita tentu akan berpikir, jika ditawari es krim, pasti anak kecil akan pilih es krim. Anak kecil cenderung “lebih suka” pilih berbohong. Toh... dalam kasus ini, Mama yang menyuruh: Jangan bilang-bilang ke Koko kalau Revata makan es krim.

Tahu apa pilihan Revata? Tak disangka, Revata mengembalikan kedua es krim yang sudah dipegangnya! “Nanti saja Ma beli es krim-nya”, kata Revata. Ketika mendengar cerita ini, mata penulis berkaca-kaca.

Revata, semoga kami bisa menciptakan suasana mendukung agar sifat baikmu ini bertahan hingga engkau dewasa kelak.

\* Hendry Filcozwei Jan pengelola blog [www.vihara.blogspot.com](http://www.vihara.blogspot.com)

Dikutip dari majalah Permata Dhamma edisi 21, Feb 2012 halaman 36 atau bisa juga dilihat di: <http://vihara.blogspot.com/2012/05/belajar-hal-besar-dari-si-kecil.html>

## 8 Tips Agar Fokus Saat Meditasi

Sering merasa tidak nyaman dan kehilangan fokus saat meditasi? Sepuluh tips ini akan membantu meningkatkan fokus Anda.

Meditasi adalah media yang ampuh untuk menyeimbangkan kehidupan, menenangkan pikiran dan menjaga kesehatan batin. Salah satu kunci utama dari meditasi adalah fokus dan ketenangan pikiran. Sayangnya dua hal tersebut sering sulit didapatkan karena banyak kekhawatiran yang terjadi, ingatan buruk yang sering keluar saat meditasi dan lain sebagainya.

Inilah delapan tips dari Suite101 yang bisa Anda pakai untuk membuat pikiran Anda yang 'sibuk' agar bisa fokus pada kegiatan meditasi yang tenang.

### 1. Miliki Ruang Nyaman

Tidak perlu ruangan besar atau membuat ruang khusus. Anda bisa memanfaatkan sudut ruangan yang memiliki tingkat ketenangan yang bagus, memiliki sirkulasi udara yang lancar dan cukup untuk tempat matras meditasi, tempat meja untuk meletakkan lilin atau bunga-bunga yang membantu meditasi Anda.

### 2. Belajar Fokus Pada Kegiatan Sehari-Hari

Sama seperti hal lain, meningkatkan fokus dapat dilatih. Tak perlu media yang mahal atau latihan khusus, Anda bisa mempelajarinya pada kegiatan sehari-hari. Misalnya, saat Anda mencuci tangan. Rasakan bagaimana air yang mengalir mengenai kulit Anda, apa sensasi yang Anda rasakan. Dengar bunyinya, dan biarkan pikiran Anda fokus sepenuhnya pada kegiatan tersebut.

### 3. Istirahat di Sela Aktivitas

Meditasi tak selalu menghabiskan waktu yang lama, Anda bisa memberikan ketenangan pada pikiran di sela-sela aktivitas harian. Hentikan sesaat aktivitas Anda, lalu nikmati kegiatan bernapas sambil memejamkan mantra, beri sugesti positif dan semangat untuk mulai beraktivitas kembali.

### 4. Berdoa Atau Menyanyi

## Tips

Berdoa atau menyanyikan lagu-lagu keagamaan akan meningkatkan fokus dengan sangat baik. Kegiatan ini akan membuka pikiran dan mengisi hati Anda dengan energi positif.

### **5. Membaca**

Kegiatan ini baik untuk melatih fokus, cukup sepuluh menit dalam sehari. Banyak buku mengenai ketenangan pikiran yang bisa Anda pilih. Istirahatkan tubuh Anda dan berikan nutrisi untuk pikiran Anda melalui buku.

### **6. Latihan Bernapas**

Cara lain untuk melatih fokus pikiran adalah dengan berlatih bernapas. Beberapa latihan meditasi menggunakan napas sebagai pusat utama latihan. Tetapi apapun jenis meditasi yang Anda pakai, persiapkan lima menit awal sebelum berlatih untuk membantu pikiran melepaskan lelah dan beristirahat.

### **7. Tidur Cukup**

Tubuh yang lelah akan langsung berpengaruh pada pikiran Anda. Jika Anda tidak mendapatkan cukup tidur, maka latihan meditasi Anda akan kacau dan seringkali membuat seseorang tertidur di kala latihan. Jadi, jangan lupa untuk mendapatkan tidur yang cukup untuk menunjang fokus selama meditasi.

### **8. Mendengarkan Musik**

Musik adalah media yang baik untuk mengembalikan ketenangan pikiran, terlebih lagi dalam meditasi. Musik-musik klasik milik Mozart, dan beberapa komposer lain sangat bagus sebagai media terapi untuk membuat pikiran Anda lebih fokus saat mendengar nada-nada yang mengalun.

**Sumber : KapanLagi.com**

## Yang terpenting dari Sekolah

Herman Su

Coba renungkan dan jawablah pertanyaan berikut: *Apa hal terpenting yang akan anda dapatkan dari sekolah atau universitas?.*

Mungkin anda memiliki jawaban yang berbeda-beda. Namun, saya cukup yakin bahwa sebagian besar orang akan menjawab bahwa "Ijazah dengan nilai yang bagus" adalah hal terpenting yang mungkin akan saya dapatkan dari sekolah. Ya, tidak bisa dipungkiri bahwa ijazah adalah tujuan akhir dari seluruh pelajar atau mahasiswa di muka bumi ini. Siapa yang tidak mau ijazah dengan dengan nilai yang bagus dari universitas ternama???. Saya yakin semua orang mau itu.

Itulah komitmen saya pertama kali ketika menginjakkan kaki di ITB. Saya ingin membuktikan bahwa saya bisa mendapatkan nilai bagus di institut ini. Dan.. yaa, 4 tahun kemudian akhirnya saya mendapatkan semuanya. Namun, setelah 4 tahun saya baru sadar bahwa bukan itu yang seharusnya saya kejar ketika masih kuliah. Masih banyak hal lebih penting lainnya yang seharusnya saya kejar saat masih kuliah. Hmm..... Saya sedikit kecewa.

Jika saya bisa balik ke masa lalu dengan mesin waktu, saya ingin memfokuskan diri saya pada hal-hal; berikut ini:

### Memiliki tujuan hidup

*Banyak orang tidak memiliki tujuan hidup ketika masih kuliah (termasuk saya sendiri). Banyak orang tidak pernah memikirkan "mau menjadi apa" setelah selesai kuliah. Menurut saya, itu adalah kesalahan terbesar yang pernah anda buat. Jika anda tidak memiliki tujuan hidup, saya yakin sekali bahwa ketika lulus anda pasti anda bingung sekali. Kehidupan setelah kuliah itu sangat luas. Anda bisa menjadi apa saja. Begitu anda salah langkah, akan sulit sekali untuk kembali. Bayangkan bagaimana hidup anda 10 tahun ke depan atau 20 tahun ke depan jika anda bahkan tidak memiliki tujuan hidup. Saya merasa cukup beruntung karena sudah memiliki tujuan hidup saat semester 6. Mungkin saya agak telat, namun setidaknya saya sudah tahu jelas saya mau jadi apa nanti. Jadi, cobalah cari tujuan hidup anda sekarang juga. Jika anda belum menemukannya, teruslah mencari, jangan menyerah.*

## Specific skills dan Knowledge

*Jika anda telah tahu benar apa tujuan hidup anda, anda tentu akan dengan sendirinya tahu jelas skill dan knowledge apa saja yang anda perlukan untuk mencapai tujuan hidup anda. Masa-masa kuliah adalah masa yang sangat tepat untuk mengembangkan diri anda. Jangan tunggu sampai lulus kuliah baru mempersiapkan segala sesuatu, percaya deh, anda akan menyesal dan anda juga tidak akan punya banyak waktu. Jadi, cobalah cari tahu apa tujuan hidup anda, dan bagaimana anda mencapainya. Apa saja skill dan knowledge yang perlu anda kembangkan sebelum lulus nanti.*

## Penguasaan Bahasa Inggris

*Kita hidup di era globalisasi. Penguasaan bahasa internasional (bahasa inggris) mutlak diperlukan. Anda harus benar-benar menguasai bahasa inggris jika ingin bersaing dengan orang lain. Bisa berkomunikasi dengan baik saja tidak cukup, anda harus benar-benar bisa berkomunikasi seperti layaknya native speaker. Mungkin anda protes bahwa kita memang harus bisa berkomunikasi dalam bahasa inggris, tapi kan tidak perlu sampai level native?. Yaa, bisa berkomunikasi dengan baik saja sudah cukup untuk menyampaikan ide dan berbicara dalam kehidupan sehari-hari. Namun, jika anda hanya bisa berkomunikasi dengan baik (bukan sangat lancar), anda tidak akan nyaman ketika berdebat, negosiasi, mempertahankan ide atau ketika menjawab serangkaian pertanyaan saat presentasi. Jadi, sekali lagi, bahasa inggris sangat penting. Saran saya, gunakanlah waktu anda sebaik-baiknya untuk mempelajari bahasa ini. Menurut saya, penguasaan bahasa inggris jauh lebih penting daripada GPA anda.*

## Problem solving

*Dulu saya selalu bertanya, kenapa hampir seluruh industry menerima lulusan dari "engineering"? Hmm... anda mau tahu kenapa? Alasannya cukup sederhana : karena engineer adalah problem solver. Dunia ini dipenuhi dengan masalah, jika anda adalah seorang yang sangat ahli dalam menyelesaikan masalah. Anda akan dicari oleh semua orang, "Itu kuncinya". Ketika kuliah, kita sebenarnya diajarkan untuk menyelesaikan masalah. Saya yakin tidak banyak orang mengingat apa yang diajarkan di kuliah dengan detail (^\_^). Pada dasarnya yang kita dapatkan adalah kemampuan menyelesaikan masalah. Jadi, gunakanlah kesempatan ini dengan baik untuk belajar. Temukan*

*pola anda dalam menyelesaikan masalah. Semua orang memiliki style sendiri dalam memecahkan masalah. Latihlah diri anda hingga anda benar-benar menjadi seorang problem solver. Jadi, latihlah diri anda mulai dari sekarang.*

### **Menikmati hidup dan cari teman**

*Masa-masa kuliah adalah masa-masa yang paling tepat untuk menikmati hidup. Masa ini hanya terjadi sekali dalam hidup anda, jadi jangan disia-siakan. Sekali-kali cobalah Jalan-jalan, jangan terlalu banyak belajar. Dan jangan lupa: carilah teman sebanyak-banyaknya. Dengan begitu, anda akan mengerti begitu indahnya hidup ini. Anda juga akan belajar banyak dalam hal persahabatan dan kehidupan sosial. Jadi, saran saya, bersenang-senanglah selagi anda memiliki kesempatan ini. Setelah lulus kuliah, anda sudah tidak memiliki kesempatan emas ini. Jadi, sekali lagi, jangan disia-siakan. Nikmatilah hidup anda 😊*

Itulah 5 hal yang saya rasa seharusnya menjadi fokus saya ketika kuliah. Ketika awal-awal masa kuliah, saya terlalu sibuk untuk mengejar nilai (Ini adalah kesalahan yang tidak seharusnya saya lakukan). Ya, saya akui bahwa nilai itu penting. Tanpa nilai yang bagus, ijazah kita tidak memiliki banyak arti. Sebagai referensi, GPA 3.5 adalah GPA yang sudah sangat ideal. Saya rasa kita tidak perlu berjuang ekstra mendapatkan GPA lebih tinggi dari 3.5, karena tidak ada artinya. Anda harus tahu bahwa GPA 3.9 dan 3.5 tidak akan membuat hidup anda berbeda.

Jadi, akan jauh lebih baik jika waktu anda diluangkan untuk melakukan 5 hal yang telah saya sebutkan di atas. Saya cukup menyesal karena saya menyadari hal ini ketika di akhir semester 6. Artinya saya hanya memiliki waktu setahun untuk melakukan hal yang seharusnya saya lakukan sejak awal. Sekarang, saya telah memberitahu semuanya kepada anda. Harapan saya adalah : semoga setelah membaca artikel ini anda mulai berpikir bagaimana memiliki kehidupan akademis yang lebih bermakna sebelum terlambat. Anda boleh mengikuti saran saya dengan melakukan 5 hal yang saya jelaskan di atas, namun saya yakin setiap orang memiliki ide yang berbeda, dengan demikian listanda juga akan berbeda. Intinya lakukanlah apa yang seharusnya anda lakukan sebelum terlambat. 😊

## Perjalanan Seribu Li Menyelusuri Negeri Tiongkok

Oleh : Willy Yanto Wijaya

Pertengahan hingga akhir Juli yang lalu, penulis bersama beberapa anggota keluarga berkesempatan menyelusuri negeri Tiongkok, terutama wilayah timur, dengan rute persinggahan sebagai berikut : Beijing – Fuzhou – Putian – Wuyishan – Huangshan – Hangzhou – Shanghai – Beijing. Perjalanan yang cukup melelahkan, menggunakan berbagai moda transportasi, mulai dari pesawat, bullet train, kereta api kelas ekonomi, kereta api *hard sleeper*, *coach*, bus kota, bus kampung, bahkan rakit bambu (menyusuri sungai di Wuyishan), yang bila dihitung total jarak tempuh sudah lebih dari 3000 km. Jadi judul perjalanan seribu li di atas tidaklah mengada-ada =D (satu li saat ini dipatok oleh pemerintah RRC setara 0.5 km, sedangkan standard sejak dinasti Han adalah sekitar 415 m).

Dalam tulisan kali ini, penulis tidak akan banyak mengulas tentang bagaimana gagahnya Tembok Raksasa yang bagaikan naga meliuk-liuk mengikuti kontur gunung dan membentang hingga panjangnya lebih dari enam kali panjang Pulau Jawa, ataupun tentang Istana Kaisar yang menyimpan sejarah panjang Negeri Tiongkok, juga tentang eloknya pedesaan di Provinsi Anhui hingga jejeran pegunungan di Huangshan yang banyak tertutupi oleh hutan bambu, maupun bagaimana kisah menyusuri sungai meander yang berkelok-kelok di lembah pegunungan Wuyishan di Provinsi Fujian, juga tentang indahnya Danau Xihu di Hangzhou tempat terjadinya Legenda Ular Putih, ataupun atmosfir kosmopolitan yang dinamis di kawasan The Bund kota Shanghai sambil menyusuri Sungai Huangpu. Cerita-cerita seperti ini dapat Anda baca dan sudah banyak diulas di majalah-majalah travelling. =D

Dalam tulisan kali ini, penulis akan lebih fokus membahas aspek sosial humaniora dan impresi secara umum (pengalaman menarik/ opini pribadi) selama perjalanan ini.

Secara umum, ada dua hal yang sangat ‘berkesan’ (membekas) dari perjalanan kali ini yaitu aspek kejerokan dan percaloan. Apabila Anda ikut tour, mungkin Anda tidak akan merasakan kedua aspek ini karena Anda hanya dibawa ke tempat-tempat yang bersih dan indah, dan semua *itinery* perjalanan juga sudah diatur oleh jasa tour (jadi tidak akan berurusan dengan jasa percaloan).

Harus penulis akui bahwa gaya hidup orang-orang di RRC cukup jorok (mungkin karena penulis sudah tinggal di Jepang selama beberapa tahun jadi menggunakan standard Jepang sebagai perbandingan). Aroma toilet hampir di semua stasiun dan terminal sangatlah menusuk (kecuali di bandara ataupun stasiun bullet train yang relatif bersih). Tapi sebenarnya toilet di Indonesia juga sama parahnyanya. Satu hal yang parah di RRC adalah seringkali setelah orang-orang buang air besar (BAB), tidak disiram!! Bukan saja di terminal bus atau stasiun kereta lokal, yang mengejutkan bahkan di sebuah restoran yang cukup bagus di kawasan shopping streets Wangfujing – Beijing, ketika penulis mau masuk, terhenyak melihat (maaf) tinja yang panjangnya lebih dari 20 cm. Damn! Di terminal bus apalagi.. tidak usah diceritakan lagi, ceceran tinja di toilet mungkin sudah menjadi pemandangan yang lazim. Aspek kejerokan ini bukan hanya dalam domain (dunia) pertolietan saja, ketika makan, sisa-sisa tulang dan makanan pun seringkali terlihat berserakan di meja makan (mungkin sudah biasa buat mereka); dan juga di dalam kereta api kelas ekonomi, orang-orang sembarangan membuang sisa makanan seperti kulit kacang atau kuaci (mungkin sama saja kaya di Indonesia, he.. he). Yang bikin penulis makin heran adalah bahkan daerah wisata seperti Great Wall, kereta gantung yang dinaiki bejubun banyaknya penumpang (ribuan orang per hari) sudah terlihat kusam dan tua, bahkan pintunya ada yang sudah ga bisa nutup rapat (kenapa ga diperbaharui?), padahal biaya naik kereta gantung tersebut cukup mahal (seharga 60 yuan sekali jalan – hampir Rp.100 ribu per penumpang, plus 45 yuan lagi buat tiket masuk Great Wall).

Aspek kedua yang cukup menarik adalah percaloan. Walaupun sudah membaca Wikitravel mesti naik bus 919 dari Beijing menuju Great Wall, tetap saja susah sekali mencari bus resmi tersebut. Di sepanjang ruas jalan menuju terminal bus, banyak sekali calo-calo yang bahkan memasang plakat palsu bahwasanya mereka adalah bus resmi 919. Plakat palsu dalam bentuk papan penunjuk jalan diplesterin, plakat palsu dipaku di pohon, dsb.. ada saja ulah calo-calo ini. Tapi yang herannya kenapa petugas polisi di sekitar terminal tersebut tidak bertindak? Pastilah sudah kongkalikong dengan para calo tersebut. Ternyata selain bus 919, bus 880 (resmi) juga bisa menuju Great Wall, harga tiket resmi antara 12 sampai 16 yuan sekali jalan. Ternyata lagi-lagi setelah tiba di Great Wall dan mau naik kereta gantung, loket resmi tiket tidak mau menjual tiketnya (mereka hanya mau menjual kepada agen-agen tiket alias calo terdaftar). Mungkin loket resmi harus menjual sesuai harga yang ditetapkan pemerintah, jadi untuk mendapatkan untung pribadi, si petugas tersebut menjual kepada calo resmi yang akan menjual dengan harga resmi + untung sedikit, dan keuntungan ini ntar bisa dibagi dengan petugas loket resmi tersebut. Ini namanya korupsi terselubung, bung!

Di tengah carut marutnya sistem di RRC, tetap ada aspek positif yang bisa dimanfaatkan.. misalkan dengan memberikan sedikit ekstra duit, sopir taksi kadang bersedia mengangkut 5 orang penumpang (kasus di Hangzhou dan Wuyishan). Lucunya kami disuruh bersembunyi (main kucing-kucingan) ketika taksi tersebut melewati persimpangan jalan yang ada petugas polisinya.

Walaupun prinsip “semua bisa diatur kalau ada duit” sepertinya cukup berlaku di RRC (seperti halnya di Indonesia juga), juga sistem percaloan yang sangat parah.. akan tetapi masih ada juga sosok-sosok yang berintegritas. Ada dua kejadian yang penulis alami.

Peristiwa pertama terjadi ketika kami baru saja tiba di Bandara

Internasional Beijing larut malam. Hotel Ibis dekat bandara yang penulis booking ternyata cukup jauh dari bandara sehingga tidak mungkin dicapai dengan jalan kaki. Free shuttle bus dari hotel juga cuma beroperasi sampai jam 12 malam. Taksi-taksi resmi bandara juga pada ogah menerima kami karena kalau pakai argo mereka cuma dapat sekitar 15-20 yuan sekali jalan (karena jarak hotel yang cuma sekitar 5 menit pakai taksi). Taksi ataupun van gelap mau, tapi memeras habis-habisan dengan tarif 200-300 yuan buat 5 orang. Sebuah van gelap yang akhirnya mau dengan tarif 150 yuan/ 5 orang pun masih harus nunggu hingga van nya terisi penuh. Kami pun terombang-ambing dalam ketidakpastian dan kebingungan padahal malam semakin larut (sudah lebih dari jam 2 malam). Penulis yang bawa seminim mungkin ransel sih ga masalah kalau harus jalan hingga ke hotel, tapi koper-koper bawaan anggota keluarga lainnya membuat sangat sulit untuk bisa jalan kaki hingga ke hotel. Dengan keterbatasan bahasa Mandarin, kami pun kesulitan melakukan nego dengan para supir taksi yang mangkal. Akhirnya ada satu petugas bandara yang mencoba membantu kami. Awalnya kami maunya berlima dalam satu taksi (supaya tidak terpisah), tapi petugas itu bilang tidak bisa.. dan ketika kami tanyakan berapa tarifnya kalau naik dua taksi, kami tidak bisa menangkap penjelasannya.. sepertinya dia bilang dia tidak tahu.. kami pun tetap was-was dan belum mau naik.. ternyata setelah ngomong berulang-ulang dan alot, akhirnya kami menangkap maksudnya tarif tergantung argo (bodohnya kami --“). Tapi para supir taksi pada tetap ga mau pakai argo walaupun sudah diminta oleh petugas bandara tersebut. Akhirnya dengan nada tinggi, petugas tersebut memarahi para supir taksi (tidak jelas apa yang dia omongin, mungkin dia bilang kalian supir taksi bersikap seperti ini bikin malu negara RRC saja ;p). Akhirnya dengan berat hati, supir taksi bersedia mengangkut kami, dengan tarif argo normal !! (padahal sudah larut malam gini). Kami pun memberikan ekstra 10 yuan buat supir taksi. Syukurlah ada petugas yang berbaik hati dan masih mau peduli membantu wisatawan asing yang kesulitan seperti kami..

Kejadian kedua terjadi di sekitaran stasiun kereta api Wuyishan, ketika kami sedang duduk-duduk di jejeran bangku di emperan kios-kios. Seorang kakek tua menyodorkan gelas plastik (mirip cup aqua) dan meminta-minta. Kami pun memberikan sedekah buat kakek tersebut. Setelah pergi, kemudian kakek tersebut datang lagi dan meminta-minta lagi. Setelah mendapatkan sedekah, kakek tersebut pergi dan kemudian datang lagi! Wah wah nih kakek sudah pikun atau gimana.. bukan cuma ke kami, kakek tersebut juga menghampiri orang-orang lain yang tadi juga sudah memberikan sedekah ke kakek tersebut.. “Tadi kan sudah kasih,” terdengar ujaran dari orang lain yang duduk di sebelah kami dalam bahasa Mandarin. Asap rokok pun terus-terusan mengepul dari rokok yang dihisap oleh si kakek.. yang akhirnya melenggang pergi. Memang kalau dipikir-pikir dalam usia setua ini, masih harus meminta-minta, tentulah perasaan iba dan simpati akan muncul. Namun cukup ironis, uang yang diberikan juga dihabiskan untuk rokok dan merusak kesehatan diri sendiri si kakek. Tidak lama berselang, datanglah seorang ibu tua pengumpul botol plastik bekas. Kami pun ingin memberikan sedekah untuk ibu tua tersebut. Ternyata dengan sopan ibu tersebut menolak pemberian kami, dan mengatakan ia cuma mengumpulkan botol plastik bekas. Walaupun kami bersikukuh ingin memberinya sedikit uang, ia tetap menolak dengan sopan. Luar biasa prinsip yang dimiliki oleh ibu tua ini. Kami pun meminum habis air, dan memberikan botol kosong ke ibu tersebut yang diterimanya dengan senang hati. Ternyata di balik kesusahan dan kemiskinan, adalah mungkin untuk tidak kehilangan prinsip hidup, yang sudah dibuktikan oleh ibu tua ini..

Beberapa hal positif lainnya yang penulis amati adalah di luar dugaan penulis, bahkan kota-kota metropolitan seperti Beijing dan Shanghai relatif cukup aman (jauh lebih baik dibandingkan Jakarta). Awalnya ada rasa was-was ketika ingin mengeluarkan kamera atau smart-phone, tapi ternyata di MRT (subway) terlihat banyak anak muda yang bermain dengan gadget dan *smart-phone*! Mungkin pertumbuhan ekonomi telah membawakan kemakmuran bagi

sebagian penduduk RRC terutama di wilayah urban. Kekhawatiran penulis untuk mengeluarkan gadget pun akhirnya sirna (tentunya tetap harus menjaga kewaspadaan, he..he). Hal-hal keren lainnya yang penulis lihat antara lain fasilitas di Beijing International Airport. *Wi-fi* gratis di bandara tentunya sudah merupakan fasilitas yang cukup lazim, tapi di Beijing Airport bahkan ada telepon umum gratis !! (gratis untuk telepon kemana saja dalam wilayah Beijing).

Beberapa observasi trivial lainnya dari penulis antara lain: secara umum makanan di China banyak yang asin dan terlalu berminyak. Rata-rata orang di China ngomong suaranya keras dan seperti membentak-bentak (mungkin sudah kebiasaan dari sono – jadi jangan kaget). Orang-orang di Beijing kebanyakan cuek, apatis, dan kasar (tentunya ga semuanya seperti ini, ada juga yang baik hati mau membantu) dibandingkan daerah-daerah lain di RRC, bahkan orang-orang Shanghai secara umum lebih *open-minded* (dari pengalaman pribadi penulis). Di banyak tempat terpasang kamera pengawas, bahkan di bus kampung yang penulis naik dari Fuzhou menuju Putian saja ada kamera pengawas.. walaupun kontrol dari pemerintah cukup ketat, tetap saja di RRC banyak yang tidak pakai aturan (misal sembarang menyeberang jalan, menyetir kendaraan, dsb), ga kebayang kalau RRC bukan negara komunis.. pasti makin kacau dan ga beraturan =D. Maskapai penerbangan domestik di RRC masih tergolong cukup mahal, pesawat Xiamen Airlines dari Beijing ke Fuzhou yang cuma sekitar 3 jam-an saja, tiket *one-way* sudah sekitar Rp. 2 jutaan dan banyak kursi yang kosong (rata-rata orang China bepergian pakai kereta api atau bus, jadi pesawat masih dianggap untuk kalangan berduit – *budget-arline* belum eksis di RRC).

Demikianlah beberapa pengamatan dan kesan-kesan penulis selama bepergian di negeri Tiongkok. Ada beberapa pengalaman menarik lagi di Fuzhou yang akan penulis ceritakan di sekuel tulisan berikutnya. Juga kisah tentang Putian, kampung halaman kakek buyut-buyut (*great-great grandfather*) penulis dari pihak ayah.

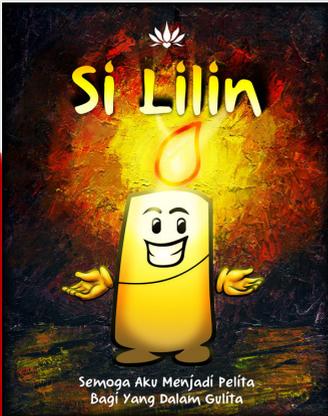
## Spiritful Drizzle

Suhu udara bulan Juli yang sangat panas lembab dan gerah di China, memang sebenarnya kurang nyaman untuk bepergian. Di beberapa tempat seperti Hangzhou, Nanjing dan sekitarnya suhu udara bahkan mencapai 40°C dengan kelembaban yang sangat tinggi. Tubuh pun tidak henti-hentinya bercucuran keringat. Polusi udara kota Beijing yang cukup parah, dehidrasi, dan kurang minum selama perjalanan, akhirnya membuat penulis radang tenggorokan, flu dan batuk. Hari terakhir sebelum berangkat balik ke Jepang, penulis juga menginap semalaman (tidur ayam) di kursi di Bandara Beijing. Esok paginya, entah kenapa dan gimana caranya, penulis dikasih kursi kelas bisnis *Delta Airlines* yang bisa buat tidur!! (wow, ini kedua kalinya penulis tidak sengaja mendapatkan kursi kelas bisnis padahal bayarnya kelas ekonomi, he..he).

.... bersambung ke sekuel cerita selanjutnya



Great Crowd of People at Great Wall of China



Judul : Si lilin  
 Pengarang : Handaka Vijjnanda  
 Penyunting : Handaka Vijjnanda  
 Tata Letak : Vidi Yulius  
 Penerbit : EhiPassiko Foundation

Buku ini berisikan tentang ajaran sang Buddha, yang terdiri dari : Asal mulanya empat kebenaran mulia, Jalan mulia berfaktor delapan, peran dan cara menjalani Pernaungan dalam tiga permata, Lima disiplin moral. Dalam buku ini juga terdapat penjelasan mengenai Ciri dari alam semesta ini, serta menjelaskan tentang Karma baik dan Karma buruk, kaitan antara Karma dan Kelahiran berulang, serta kaitan antara Kelahiran berulang dengan Enam alam kehidupan. Dalam buku ini juga menjelaskan tentang Empat pikiran luhur, Musabab yang saling bergantung dan Kesunyataan dalam agama Buddha.

Selain menjelaskan tentang ajaran-ajaran sang Buddha, buku ini juga memberikan petunjuk tentang praktik agama Buddha dalam kehidupan sehari-hari kita meliputi, Upacara dan hari besar agama Buddha, manfaat dari melakukan meditasi serta buah-buah pencapaiannya, buku ini juga mengkaitkan antara Ajaran Buddha dengan ilmu pengetahuan saat ini, Berbagai tradisi dalam Buddhist, tentang Kehidupan membiara dan kriteria Pengikut Buddha sejati.

Buku ini dianjurkan untuk para pembaca yang ingin memperdalam atau me-review kembali pengetahuan tentang agama Buddha karena isinya yang ringkas serta mencakup informasi yang sangat legkap, disamping itu buku ini juga terdapat bab “Kabar Baik!” dan “Indahnya Ajaran Sang Buddha” yang memberikan informasi yang sangat baru mengenai agama Buddha... Selamat membaca ^^.

## *Jenderal yang Selalu Menang*

Pada suatu zaman di Tiongkok, hiduplah seorang jenderal besar yang selalu menang dalam setiap pertempuran. Karena itulah, ia dijuluki “Sang Jenderal Penakluk ” oleh rakyat. Suatu ketika, dalam sebuah pertempuran, ia dan pasukannya terdesak oleh pasukan lawan yang berkali lipat lebih banyak. Mereka melarikan diri, namun tersudut sampai ke pinggir jurang. Pada saat itu para prajurit Sang Jenderal menjadi putus asa dan ingin menyerah kepada musuh saja.

Sang Jenderal segera mengambil inisiatif, “Wahai seluruh pasukan, menang kalah sudah ditakdirkan oleh dewa-dewa. Kita akan menanyakan kepada para dewa, apakah hari ini kita harus kalah atau akan menang. Saya akan melakukan tos dengan keping keberuntungan ini. Jika sisi gambar yang muncul, kita akan menang. Jika sisi angka yang muncul, kita akan kalah. Biarlah para dewa yang menentukan,” seru Sang Jenderal sambil melemparkan kepingannya untuk tos. Ternyata sisi gambar tanda kemenangan yang muncul.

Keadaan itu disambut histeris oleh pasukan Sang Jenderal, “Hahaha para dewa di pihak kita. Kita sudah pasti menang.” Dengan semangat membara, bagaikan kesetanan mereka berbalik menggempur balik pasukan lawan. Akhirnya, mereka benar-benar berhasil menunggang langgangan lawan yang berlipat lipat banyaknya.

Pada senja pasca kemenangan, seorang prajurit berkata kepada Sang Jenderal, “Kemenangan kita telah ditentukan dari langit, para dewa begitu baik terhadap kita.” Sang Jenderal menukas, “Apa iya sih?”, sembari melemparkan keping keberuntungannya kepada prajurit itu. Si prajurit memeriksa kedua sisi keping itu, dan dia hanya bisa melongo ketika mendapati bahwa ternyata kedua sisinya adalah gambar tanda kemenangan.

Memang dalam hidup ini ada banyak hal eksternal yang tidak bisa kita ubah, banyak hal yang terjadi tidak sesuai dengan kehendak kita. Namun demikian, pada dasarnya dan pada akhirnya, kita tetap bisa mengubah pikiran atau sisi internal kita sendiri untuk menjadi bahagia atau menjadi tidak berbahagia. Jika bahagia atau tidak bahagia tidak diidentikkan dengan nasib baik atau nasib buruk, sebenarnya nasib kita tidaklah ditentukan oleh siapa- siapa, melainkan oleh diri kita sendiri.

Ujung ujungnya, kebahagiaan adalah sebuah pilihan proaktif. “**The most pro-active thing we can do is to be happy,**” begitu kata Stephen R. Covey dalam buku 7 Habits nya.

Sumber : <http://sarikata.com/2008/02/12/jendral-yang-selalu-menang.html>

Renungan

## Pesan tentang keluarga

Dirumah hormatilah orang tua mu, ketika kamu pergi dari rumah hormatilah orang yang lebih tua, jujurlah selalu. Cintailah teman-teman mu, dan cintailah apa yang baik. Teruslah belajar selama kamu masih mempunyai waktu dan tenaga.

Janganlah membuat orang tua mu khawatir kecuali ketika kamu sakit, ingatlah usia orang tua mu dan jadikanlah kesenioran mereka menjadi kebahagiaan dan juga penghormatan mu.

Sumber : Konfusius

## **ELANG CERMIN PERJALANAN BERTHARGA PROSES TRANSFORMASI DIRI**

Elang merupakan jenis unggas yang mempunyai umur paling panjang di dunia. Umurnya dapat mencapai 70 tahun. Tetapi untuk mencapai umur sepanjang itu seekor elang harus membuat suatu keputusan yang sangat berat pada umurnya yang ke 40.

Ketika elang berumur 40 tahun, cakarnya mulai menua, paruhnya menjadi panjang dan membengkok hingga hampir menyentuh dadanya. Sayapnya menjadi sangat berat karena bulunya telah tumbuh lebat dan tebal, sehingga sangat menyulitkan waktu terbang. Pada saat itu, elang hanya mempunyai dua pilihan Menunggu kematian atau Mengalami suatu proses transformasi yang sangat menyakitkan. Suatu proses transformasi yang panjang selama 150 hari.

Untuk melakukan transformasi itu, elang harus berusaha keras terbang keatas puncak gunung untuk kemudian membuat sarang ditepi jurang, berhenti dan tinggal disana selama proses transformasi berlangsung.

Pertama-tama, elang harus mematukkan paruhnya pada batu karang sampai paruh tersebut terlepas dari mulutnya, kemudian berdiam beberapa lama menunggu tumbuhnya paruh baru. Dengan paruh yang baru tumbuh itu, ia harus mencabut satu persatu cakar-cakarnya dan ketika cakar yang baru sudah tumbuh, ia akan mencabut bulu badannya satu demi satu. Suatu proses yang panjang dan menyakitkan.

Lima bulan kemudian, bulu-bulu elang yang baru sudah tumbuh. Elang mulai dapat terbang kembali. Dengan paruh dan cakar baru, elang tersebut mulai menjalani 30 tahun kehidupan barunya dengan penuh energi.

Dalam kehidupan kita ini, kadang kita juga harus melakukan suatu keputusan yang sangat berat untuk memulai sesuatu proses pembaharuan. Kita harus berani dan mau membuang semua kebiasaan lama yang mengikat, meskipun kebiasaan lama itu adalah sesuatu yang menyenangkan dan

melenakan.

Kita harus rela untuk meninggalkan perilaku lama kita agar kita dapat mulai terbang lagi menggapai tujuan yang lebih baik di masa depan. Hanya bila kita bersedia melepaskan beban lama, membuka diri untuk belajar hal-hal yang baru, kita baru mempunyai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan kita yang terpendam, mengasah keahlian baru dan menatap masa depan dengan penuh keyakinan.

**Halangan terbesar untuk berubah terletak di dalam diri sendiri dan andalah sang penguasa atas diri anda. Jangan biarkan masa lalu mengumpulkan asa dan melayukan semangat kita. Anda adalah elang-elang itu. Perubahan pasti terjadi.**

Sumber: [Kaskus.co.id](http://Kaskus.co.id)

Humor

## Oven Raksasa

Tejo, seorang lelaki desa yang lugu pergi ke kota untuk pertama kalinya. Tejo terpana melihat sebuah gedung besar dengan tulisan “OPEN” di pintunya. Dalam hatinya dia berkata “wow, baru kali ini kulihat oven sebesar itu”. Disaat yang bersamaan lewat seorang bule yang ingin masuk ke gedung tersebut. Tejo berusaha mencegahnya masuk ke dalam. “Mas, jangan masuk, nanti kepanasan”. Bule tadi cuek saja, tidak tahu maksud omongan si Tejo.

Dalam hati, Tejo berkata “Kasihlah orang malang tadi, dia tidak tahu apa-apa”. 5 menit kemudian keluarlah seorang negro dari gedung tersebut dan dengan sombongnya Tejo berkata ke negro tersebut “Tuh...kan gosong”.

sumber : [Kapanlagi.com](http://Kapanlagi.com)

## Never Ending Promises

Cipt. L.L Eviline, Luis T.

Arr. Romo Herry Gunadharma

Vokal Arifin, Rosnany

Love will find a way true as it's forever  
Still my heart aware will i be your love forever  
As i gaze your eyes your truly eyes  
Tell me everything anywhere you are i will find you soon

Reff : Never ending promises between you and me  
Sharing love together and we'll be as one forever  
Never ending promises come from our deepest heart



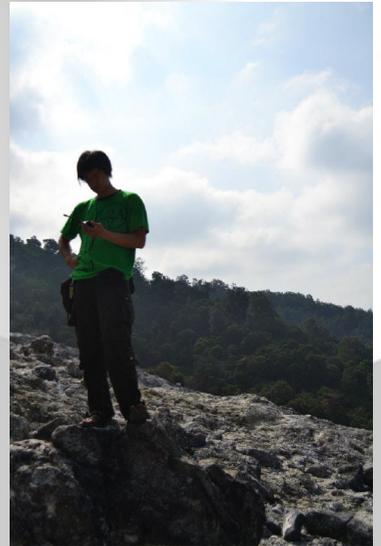
Our deepest heart

Love will guide us both through out journey of life  
Never be apart will you always be here next to me  
When i hold your hands the warmth begins  
Keep the fire bright don't let them light off  
Shining through our heart





*Hiking Gunung Jayagiri*



# Happy Birthday Agustus

1	Robert	19	Vicki
	Agustina	21	Fredy T.
2	Osella		Dewi
4	Yenny		Sheila
5	Sylvia	22	Donny
	Lyana	25	Aurora
6	Nicho	27	Siswanto
	Adi		Welsen
	Prasetyo	28	Narada
	Irene		Filicia
7	Myliani		Nelly
8	Wulan	29	Dennis
15	Gerry		Stevani R.
17	Sulastri	31	Hadi
18	Shieldy		Edwin



Happy  
Birthday !!!

1. Telah tersedia banyak barang Buddhis terbaru di Bursa Maitri Sagara, Vihara Vimala Dharma
2. 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)
3. 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)
4. 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*

1. Y.A. Biku Cattapunyo
2. Almh. Lilian Kaligis (Tante Ci Giok)
3. Almh. Oma Enur (Nenek Yensiang)
4. Alm. Herman Tjia (Ayah Andre kurniawan dan Mertua Maureen Ng)

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

# BVD ELEKTRONIK

[www.dhammadhammacitta.org](http://www.dhammadhammacitta.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](mailto:redaksibvd@yahoo.com)