



BVD

Berita vimala Dharma



NO. 152 / BVD / Mei / 2013

Redaksi

- 2 **Daftar Isi**
- 3 **Dari Redaksi**
- 27 **Birthday**
- 27 **Info**

Sajian Utama

- 4 **Tips 10 Cara Mengatasi Stress**
- 6 **Spiritful Dizzle** **Pesona Indochina: Catatan Perjalanan melewati Vietnam, Kamboja, Thailand, Laos**

- 11 **Share Menang Setiap saat**
- 12 **ABC Pindah Agama?**
- 13 **ABC Polisi Tidur**
- 14 **Tahukah Anda?** Asal usul “Nusantara”
- 15 **Artikel Ketulusan Hati Seorang Tukang Bangunan**
- 16 **Artikel Memperoleh Kebahagiaan**
- 17 **Artikel Nasihat Bijak Untuk Anak**
- 19 **Liputan Pemandian Rupang Buddha (Yi Fo)**
- 20 **Liputan Pelantikan Pengurus PVVD 2013-2014**
- 26 **Tips Cara Mudah Menjadi Seorang Pemenang**

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung :

Pesamuhan Umat Vihara Vimala
Dharma

Redaksi :

Pemimpin Redaksi :

Edy Gunawan

Humas :

Yulinda

Editor :

Alexander

Layouter :

Edy Gunawan

Reporter & Publikasi :

Willy Santosa, Hartanto

Cover :

Alexander, David

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, tak disangka 1 tahun kepengurusan sudah berakhir dan berganti lagi menjadi kepengurusan yang baru. Nah, edisi kali ini merupakan edisi yang pertama dari kepengurusan PVVD 2013 – 2014.

Seperti yang kita tahu bulan Mei ini adalah bulan yang penuh dengan kemenangan. Kenapa? Karena pada bulan ini kita memperingati hari Waisak, dimana Buddha telah berhasil mengalahkan nafsu dunia dan mencapai penerangan sempurna serta mengajarkan semua makhluk agar terbebas dari segala penderitaan. Tentu saja ini kemenangan buat kita semua yang dapat menikmati ajaran Beliau. Jadi, nikmati edisi kali ini “Kemenangan”.

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

Selamat membaca...

Mettacittena

REDAKSI

Berita Vimala Dharma

10 Cara Mengatasi Stress

Stress merupakan keadaan di mana kita merasa sangat penat, terbebani, dan perasaan yang tidak karuan. Mulai dari anak kecil sampai orang dewasa pun bisa mengalami stress, hanya saja pada anak-anak mungkin tidak sesering orang dewasa yang biasanya sering mengalami stress karena pusing dengan banyaknya pekerjaan.

Berikut ada beberapa tips, 10 Cara Mengatasi Stress:

1. Berpikir Positif

Optimisme dapat menangkal dampak negatif stres, ketegangan dan kecemasan sehingga sangat penting untuk mengelilingi diri dengan orang-orang positif. Getaran negatif dari teman-teman dan rekan kerja dapat menyebar, sehingga sulit bagi Anda untuk bersantai.

2. Tidur

Aktivitas ini bisa dibilang efektif. Tidur nyenyak yang cukup memiliki dampak besar pada tingkat stres Anda. Fungsi kekebalan dan ketahanan terhadap penyakit pun bangkit.

Tidur tidak hanya mengurangi tingkat pemulihan Anda. Tapi perlu diingat, hal ini juga bisa meningkatkan tingkat stres dalam tubuh Anda jika kadarnya berlebih. Jadi, jangan kesiangan karena ini akan membuat Anda bertambah lesu.

3. Tertawa

Tawa merupakan suatu relaksasi. Hal ini dapat membantu sel-sel kekebalan tubuh berfungsi lebih baik. Temukan humor dalam hal apapun dan terlibat dalam aktivitas yang membuat Anda tertawa untuk meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan ketahanan terhadap penyakit.

4. Olahraga

Latihan akan merevitalisasi tubuh dan pikiran Anda sehingga Anda akan siap untuk menghadapi apa pun. Olahraga teratur dan aktivitas fisik tidak hanya memperkuat sistem kekebalan tubuh, sistem kardiovaskular, jantung, otot dan tulang, tetapi juga membantu dalam manajemen stres dengan menyediakan gangguan dari situasi stres dan meningkatkan endorfin (merasa-baik tubuh kimia).

Penelitian menunjukkan bahwa 20 menit setiap hari adalah semua yang diperlukan untuk mendapatkan manfaat seperti untuk memompa darah dan melepaskan beberapa endorfin.

5. Meditasi

Meditasi sangat bagus tidak hanya untuk menghilangkan stres, tetapi juga untuk relaksasi otot. Penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah.

Cobalah mulai sekarang renungkan untuk memanggil energi positif. Caranya mudah, cukup hanya mengambil nafas panjang dan mengosongkan pikiran Anda. Lakukan meditasi 10 menit saja dan dapatkan manfaatnya.

6. Dengarkan Musik

Apakah Anda terjebak dalam kemacetan lalu lintas atau bersiap untuk hari yang berat di tempat kerja, mendengarkan musik favorit Anda merupakan metode yang bagus untuk mengurangi stres dan menghilangkan kecemasan.

Musik yang menenangkan dapat memiliki efek relaksasi pada gelisah, tegang pikiran. Hal ini juga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan dan detak jantung. Cari tahu apa jenis musik yang bisa membantu Anda bekerja yang terbaik dan kemudian membuat koleksi musik untuk membantu Anda rileks dan merasa baik.

7. Pandai-pandailah bersyukur

Bersyukur merupakan cara yang paling ampuh dalam mengatasi stress karena pada umumnya orang mengalami stress karena tidak kuat dengan apa yang telah terjadi atau keadaan yang menyimpannya. Dengan bersyukur kita akan senantiasa ingat bahwa segala sesuatu yang kita peroleh merupakan pemberian dari TYME dan seyogyanya kita terima dan kerjakan dengan rasa ikhlas.

8. Libatkan indera Anda

Aroma tertentu dapat memiliki efek, menenangkan relaksasi pada keadaan pikiran Anda. Anda dapat mencoba menempatkan lilin lavender, lemon atau chamomile beraroma di sekitar rumah atau kantor Anda. Anda juga dapat menggunakan salah satu dari aroma di kamar mandi Anda.

9. Minum teh hijau

Teh hijau mengandung asam amino, *Theanine*, yang membantu dalam produksi dan pelepasan bahan kimia yang disebut *Dopamin*. Kedua *Dopamin* dan *Theanine* merangsang perasaan kesejahteraan di dalam tubuh. Namun, kafein dapat memperburuk respon stres, jadi hindari minuman berkafein.

10. Pijat

Pijat seluruh tubuh membantu untuk melepaskan ketegangan dan rasa sakit dari stres otot tegang. Jika Anda tidak pernah mengalami pijat, Anda akan kehilangan salah satu hal paling indah dalam hidup.

Pesona Indochina: Catatan Perjalanan melewati Vietnam, Kamboja, Thailand, Laos

Awal hingga pertengahan September yang lalu, penulis berkesempatan mengunjungi wilayah Indochina (Asia Tenggara Kontinental) selama hampir 2 minggu. Perjalanan darat yang melelahkan, lintas negara, mendapatkan berbagai pengalaman seru dan berharga, mengamati kehidupan sosial masyarakat setempat.. rasa-rasanya panjang tulisan bisa cukup untuk menerbitkan 1 buku, he..he. Akan tetapi, dalam tulisan kali ini, penulis hanya menggambarkan kesan-kesan pribadi secara umum terhadap tiap negara yang dikunjungi, ditambah pengalaman-pengalaman menarik selama perjalanan.

Rute perjalanan adalah sebagai berikut: Ho Chi Minh → Phnom Penh → Siem Reap (Angkor Wat) → Bangkok → Vientiane → Luang Prabang → Hanoi.

Semuanya menggunakan jalur darat, kebanyakan dengan bus atau mini-van, kecuali dari Bangkok menuju perbatasan Laos menggunakan kereta api malam. Perjalanan darat ini ada yang memakan waktu hingga 24 jam lebih, seperti dari Luang Prabang (Laos) ke Hanoi (Vietnam) akibat melewati lika-liku jalan pegunungan. Anda bisa bayangkan lelah dan pegal-pegalnya, tapi nilai pembelajaran dan pengalaman yang didapat tidaklah sia-sia.

Tiba di Bandara Tan Son Nhat, Ho Chi Minh City, prosedur imigrasi Vietnam ternyata sangat simpel (tidak perlu mengisi kartu kedatangan). Dari bandara menuju kota sebenarnya ada bus umum (bus terakhir cuma sampai jam 6 sore), karena kami tiba sudah malam, akhirnya menggunakan taksi menuju ke pusat kota. Sepanjang jalan, terlihat banyak sekali sepeda motor berseliweran dimana-mana. Kami menginap di Hoang Hai Long Hotel, sebuah hotel bintang tiga, tidak jauh dari Ben Thanh Market. Hotel di Vietnam bisa dibilang cukup murah, sekitar Rp.300-400 ribu, Anda sudah bisa mendapatkan hotel bintang tiga yang bagus dengan twin bed + sarapan pagi buffet dan wifi. Malam itu juga kami langsung melihat-lihat Ben Thanh Market sekaligus pergi makan malam. Tiba di sebuah rumah makan seafood pinggir jalan, wuah, harga menu-menunya mahal sekali (dengar-dengar cerita, menu versi Bahasa Inggris memang lebih mahal dibanding menu Bahasa Vietnam). Masa udang galah ukuran kecil (cuma sedikit lebih besar dari jari jempol) satu ekor harganya Rp. 60 ribu! Benar-benar pemerasan terhadap wisatawan!

Keesokan harinya, kami pun keluar ingin berkeliling melihat kota. Setelah tawar-menawar dengan dua orang tukang becak (becak di Ho Chi Minh berukuran kecil, cuma muat 1 orang) dan mencapai kesepakatan harga, kami pun dibawa melihat landscape kota seperti Katedral Notre-Dame Saigon, Post-office, City Hall, Opera House, dsb. Sesuai kesepakatan, mestinya kami dibawa berkeliling hingga 1 jam, akan tetapi baru 40 menit saja kami sudah diturunkan. Karena tidak ingin mencari ribut, kami pun menyudahi saja masalah ini. Sebenarnya landscape di kota Ho Chi Minh terletak tidak begitu jauh satu sama lain, sehingga bisa ditempuh dengan jalan kaki. Kami kemudian mencoba menaiki bus umum secara *random* (tidak tahu tujuan kemana). Bus umum di Vietnam

sangat murah, cuma sekitar Rp. 3000,- an sekali jalan. Bus yang kami naiki secara acak, yang pertama ternyata menuju ke Chinatown, dan yang kedua menyusuri Sungai Saigon hingga ke sebuah terminal pinggiran kota. Anda tinggal menaiki bus yang bernomor sama untuk kembali ke tempat semula. =D

Kesan secara umum, lalu lintas kota Ho Chi Minh cukup semrawut dengan berseliwerannya sepeda motor, pejalan kaki pun sembarang menyebrang sama seperti di Indonesia saja. Pedagang asongan yang mencari nafkah dari wisatawan juga banyak yang “ngotot” terus-menerus memaksakan dagangannya. Juga seperti cerita di atas, tukang becak yang tidak jujur (tidak memenuhi janji) dan harga menu khusus turis yang lebih mahal. Dibanding orang Kamboja, Thailand, ataupun Laos, secara umum orang Vietnam lebih kasar (meskipun tentunya tidak semua seperti itu). Akan tetapi, di balik pengalaman-pengalaman negatif, ada hal yang cukup mengesankan juga dari Vietnam, yaitu lumayan banyak cewe yang cakep. Dari segi perawakan, orang Vietnam terlihat cukup mirip dengan orang China. Dan memang banyak juga aspek kehidupan orang Vietnam yang dipengaruhi oleh kebudayaan Tiongkok, misalkan saja baju *Áo dài* yang indah menawan. Dari segi makanan, juga cukup oke, memenuhi selera lidah penulis, misalkan bumbu seafood (yang mahal di cerita sebelumnya) rasanya juga lumayan enak.

Di daerah Pham Ngu Lao (basis backpacker di Ho Chi Minh), kami pun membeli tiket bus menuju ke Phnom Penh (Kamboja). Perjalanan memakan waktu sekitar 6 jam, melewati sawah-sawah dan ladang pertanian (ada juga satu empang yang dipenuhi bebek-bebek putih). Tidak ada kendala yang berarti di imigrasi perbatasan (tidak butuh visa bagi pemegang paspor Indonesia), ketika melewati Moc Bai (Vietnam) maupun Bavet (Kamboja). Hal yang menarik adalah ketika melewati perbatasan Kamboja (Bavet), di kiri kanan jalan terlihat banyak sekali kasino (tempat perjudian). Aneh sekali.. menurut dugaan penulis, pastilah di Vietnam kasino dilarang beroperasi (ilegal), sehingga banyak orang Vietnam yang pergi ke perbatasan Kamboja untuk berjudi.

Setelah melewati perbatasan Kamboja dan hampir mencapai Phnom Penh, bus akan naik ke atas feri menyeberangi sungai (mungkin Sungai Mekong). Banyak pedagang asongan yang berkerumun di depan pintu bus, ingin masuk ke dalam bus tetapi tidak diizinkan oleh petugas bus (mungkin atas alasan keamanan). Yang diizinkan naik oleh petugas bus adalah seorang remaja yang memiliki keterbatasan fisik (kehilangan kedua lengan) yang meminta sedekah dari penumpang bus. Pada saat itu kami belum memiliki mata uang Kamboja (Riel), tetapi ketika kami memberikan uang kertas Vietnam (Dong), ternyata si remaja mau menerima. Akan tetapi anehnya ketika ada seorang bule yang memberikan koin kepada si remaja tersebut, ia tidak mau menerimanya.. sepertinya itu adalah koin Vietnam yang penulis dengar dari rumor emang tidak laku ditukar (money exchanger pada tidak mau terima). Tidak betah di dalam bus, penulis pun mencoba keluar dari bus.. seorang bule yang keluar dari bus langsung dikerubungi oleh para pedagang asongan.. penulis pun menyingkir ke sisi feri yang agak sepi. Melihat kondisi pedagang asongan (banyak yang masih anak-anak dan remaja), hati pun menjadi trenyuh. Dengan pakaian yang compang-camping dan tubuh yang kusam, mereka mencoba mengais rezeki, yang tidaklah seberapa..

Penulis menghampiri seorang gadis penjual lemang (seperti ketan yang dibakar dalam bambu) yang sedang melamun. Penasaran pengen mengetahui bagaimana rasa lemang Kamboja, akhirnya kami membeli, dan ternyata bisa membayar pakai mata uang Vietnam (Dong). Yang

membuat penulis kaget sekaligus kagum, adalah gadis miskin ini berbahasa Inggris cukup lancar! Setelah kami membeli lemang, kami pun langsung dikerubungi anak-anak kecil penjual telur rebus. Anak-anak kecil ini cuma bisa berbahasa Khmer, akhirnya dibantu oleh si gadis penjual lemang, karena rasa iba, kami pun membeli beberapa telur rebus. Telur rebus yang sangat simpel, cuma ditemani oleh sebungkus kecil garam.. tidak ketinggalan pula, ada beberapa anak kecil yang mengemis.. himpitan kehidupan yang berat membuat banyak masyarakat Kamboja yang masih hidup di bawah garis kemiskinan..

Hanya dalam waktu yang singkat, feri telah menyebrang ke tepi sebelah sungai dan melanjutkan perjalanan ke Phnom Penh. Sepanjang jalan di Kamboja, sudah terlihat bahwa infrastruktur maupun masyarakat secara rata-rata masih lebih miskin ketimbang di Vietnam. Di sepanjang jalan terlihat sawah-sawah dan kerbau, beberapa kerbau terlihat agak kurus. Dari segi perawakan, orang Kamboja agak-agak mirip orang Jawa, dengan kulit yang agak gelap (sawo matang). Hal lainnya yang menarik di Kamboja adalah hampir semua orang mau menerima USD (Dolar Amerika), baik itu pedagang kaki lima sekalipun! Tentunya mata uang Kamboja (Riel) juga laku. Tiba di Phnom Penh pun hari sudah senja, setelah mencari penginapan, kami pun jalan keluar mencari makan malam. Ternyata di sekitar hotel kami, banyak pub dan bar yang tentunya sesuai selera orang bule, akan tetapi kami lebih prefer jajanan jalan ala Kamboja. Setelah melewati pasar tradisional yang becek (mirip banget seperti di Indonesia) di suatu sudut kota Phnom Penh, kami mencoba ikan panggang pinggir jalan. Ikan hanya dilumuri garam kasar di bagian luar, tapi menariknya mereka memasukkan semacam sayur pewangi ke dalam ikan ketika dipanggang. Dengan sayur lalap dan tomat hijau, ditambah Saus Mekong plus rasa lapar, dalam sekejap hidangan pun habis disikat.

Ketika kami sedang makan, ada seorang ibu tua yang meminta-minta. Ketika kami memberikan sedekah, tiba-tiba ibu tua itu beranjali (memberikan hormat dengan merangkapkan kedua telapak tangannya di depan dada) kepada kami. Ketika penulis membalas beranjali, si tukang ikan bakar pun tersenyum melihat kami. Tukang ikan bakar ini pun sepertinya cukup jujur, ketika memberitahukan kami harga ikan adalah 4 USD + 1000 Riel (1 USD sekitar 4000 Riel). Bayangkan aja kami kan wisatawan asing, walaupun dia bulatkan saja menjadi misal 5 USD juga kami ga akan tau apa-apa. Tapi nilai kejujuran inilah yang *priceless* (tak ternilai harganya), terlebih di dunia yang sudah semakin tergila oleh materialisme.

Pagi hari ketika kami sarapan kwetiaw kuah, di jalanan terlihat beberapa bhikkhu (pemuka agama Buddha) yang sedang pindapatta (menerima derma dari umat). Terlihat pula di depan sebuah rumah, seorang ibu yang mengajari anaknya untuk memberikan derma. Di Phnom Penh, terlihat banyak juga ruko yang bi-lingual (menggunakan Bahasa Khmer dan Bahasa Mandarin). Sepertinya masyarakat Tionghoa di Kamboja hidup rukun dengan masyarakat Khmer yang mayoritas. Di pinggiran Phnom Penh, sekitaran Kampong Cham penulis juga amati ada banyak masjid dan komunitas Muslim yang cukup signifikan.

Setelah sarapan pagi, kami berangkat ke Killing Field (Choeung Ek Genocidal Center) yang ada di pinggiran kota (sekitar 30 menit menggunakan tuk-tuk) melewati jalanan berdebu. Genocidal Center ini adalah memorial bagi para korban pembantaian semasa rezim Pol Pot. Mendengarkan narasi bagaimana korban diperlakukan dan dibantai akan membuat hati menjadi trenyuh. Pembantaian tidak memandang bulu, banyak korban wanita dan anak-anak juga. Korban

ada yang ditelanjangi, dilempar ke dalam lubang besar, disiram dengan cairan kimia, dan dikubur hidup-hidup. Loudspeaker yang digantung pun diputar suaranya kencang-kencang, menutupi suara jeritan dan ratap para korban. Setelah cabut dari Killing Field, kami pun pergi menjernihkan pikiran di Wat Ounalom, sebuah kuil kecil di kota Phnom Penh. Setelah itu kami ke Royal Palace, akan tetapi hujan deras membuat kami tidak dapat meng-eksplor semua bagian Royal Palace. Parahnya, sore hari itu juga kami harus naik bus buat berangkat ke Siem Reap (Angkor Wat). Hujan deras membuat sebagian kota Phnom Penh tergenang air, bahkan kami harus menerjang genangan banjir ketika naik ke tuk-tuk sewaan kami. Karena tidak bawa payung maupun jas hujan, kami pun sudah basah kuyup. Di tengah jalan, mesin tuk-tuk tiba-tiba berhenti akibat genangan air yang terlalu tinggi. “Celaka nih!” pikir kami. Untung mesin hidup kembali, dan kami harus berterima kasih kepada Dee, sang tukang tuk-tuk yang sudah mati-matian berjuang menerobos hujan deras dan genangan banjir, mencari rute alternatif ke terminal bus, dan tiba tepat waktu sebelum bus berangkat.

Perjalanan dari Phnom Penh ke kota Siem Reap memakan waktu sekitar 6 jam-an. Di sepanjang perjalanan, terlihat banyak wilayah yang tergenang air. Awalnya penulis kira itu adalah danau atau rawa-rawa yang sangat luas, tapi setelah memperhatikan kadang ada pepohonan (ga mungkin ada pohon di tengah danau) dan bahkan ada jaringan tiang listrik !! wah sudah jelas ini adalah daratan yang tergenang air ! Luasnya daratan yang tergenang air di Kamboja di musim penghujan luar biasa mencengangkan! Memang sebagian besar wilayah Kamboja adalah dataran rendah dan rawa-rawa. Tidak heran ketika sungai meluap akan membenamkan lahan yang begitu luas. Sempat terbersit dalam pikiran penulis.. mungkin inilah juga salah satu faktor yang menyebabkan kemiskinan di Kamboja.. ketika lahan sawah dan pertanian tidak bisa termanfaatkan tatkala luapan banjir melanda.. mungkin juga infrastruktur bendungan belum terkelola dengan baik.. Akan tetapi, melihat rumah-rumah penduduk yang seperti rumah panggung dan beberapa warga yang menaiki sampan menyusuri luapan banjir, sepertinya masyarakat disana sudah terbiasa dengan banjir musiman seperti ini..

Tiba di Siem Reap sudah larut malam, dan keesokan paginya kami menyewa tuk-tuk seharian berkeliling Angkor Wat, Bayon, Ta Prohm, dan kompleks-kompleks candi sekitarnya. Harus diakui kehebatannya bahkan peradaban ratusan tahun yang lalu saja sudah dapat menghasilkan *masterpiece* arsitektur yang luar biasa!

(bersambung...)

Oleh: Willy Yanto Wijaya



Katedral Notre-Dame Saigon peninggalan Perancis di kota Ho Chi Minh

Ta Prohm, salah satu kompleks
candi disekitaran Angkor Wat,
pernah menjadi lokasi shooting
"Tomb Raider"



Menang Setiap Saat

Waktu terasa cepat berlalu. Tahun ini adalah tahun ketiga tulisan-tulisan saya diijinkan untuk berada di halaman BVD. Bulan April lalu pengurus baru BVD telah terbentuk. Terima kasih kepada pengurus-pengurus lama. Anda semua telah menorehkan tinta emas dalam sejarah hidup kalian, sejarah Berita Vimala Dharma dan tentu saja dalam sejarah perkembangan agama Buddha di Indonesia. Tidak ada yang bisa mengukur dalam dan tulusnya kontribusi Anda. Tak ada yang bisa membalasnya juga dengan nilai rupiah dan materi. Siar Dharma terus tercipta berkat karya-karya Anda di BVD. Lewat kesempatan berkeliling Indonesia, saya menyadari bahwa BVD adalah satu-satunya media komunikasi cetak Buddhis pemuda yang ada di Indonesia yang konsisten untuk terus bekerja dan berkarya. Komitmen PVVD untuk terus menghasilkan BVD layak mendapatkan penghargaan dan acungan jempol.

Berada di depan dan mengalahkan orang lain dan menjadi pemenang sering menjadi idaman dan impian banyak orang. Rasanya gagah. Berada di atas panggung untuk menerima hadiah dan penghargaan dengan disaksikan dan dielu-elukan. Kesempatan untuk berada di atas panggung mungkin jarang dan sulit. Tapi, kesempatan untuk menang senantiasa ada. Menjadi juara kelas, mendapatkan hati wanita pujian dari sekian banyak pria yang mendekatinya, atau menang taruhan Liga Champion hanyalah sedikit kemenangan yang bisa diraih tanpa harus berada di panggung. Baik di panggung atau tidak, rasa dan syarannya biasanya sama. Rasanya adalah kepuasan. Syaratnya adalah disiplin; komitmen dan konsisten.

Puas dan puasa hanya terpaut satu huruf. Tetapi perbedaan makna diantara keduanya butuh penjelasan yang lebih panjang dari sekedar satu huruf. Singkatnya, puasa berarti tidak melakukan atau berhenti. Jenis dan macamnya terserah. Ada puasa makan daging, merokok, atau malah puasa benci, marah dan tamak. Tiga puasa terakhir malah sangat baik karena mereka adalah jaminan hidup bahagia. Tapi ada puasa yang tidak boleh dilakukan, yaitu puasa disiplin. Puasa disiplin sama dengan puasa dari kepuasan dan menjadi pemenang.

Orang-orang yang di bawah panggung mungkin juga ingin berada di atas panggung. Tak ada larangan. Panggungnya bisa jadi milik siapa saja. Mereka hanya perlu melakukan apa yang telah dilakukan oleh mereka yang sekarang sedang berada di atas panggung, yaitu menjadi pemenang setiap hari. Berada di panggung adalah kemenangan besar yang hanya bisa diraih melalui serangkaian kemenangan kecil-kecil. Ini pun bukan menang dari luar, tapi menang dari dalam. Tidak ada yang harus lebih baik dari orang lain. Menjadi lebih baik dari diri sendiri jauh lebih penting.

Buddha juga memberi nasihat yang sama. Makna pesan beliau adalah tak ada gunanya mengalahkan ribuan musuh jika masih belum mampu menaklukkan diri sendiri. Sederhana, tapi mendalam dan luar biasa. Kita bahkan punya kesempatan untuk menerapkan nasihat beliau itu mulai dari bunyi dering jam weker di pagi hari. Langsung bangun dan menyiapkan diri untuk bermeditasi sebagaimana yang sudah kita janjikan kemarin malam kepada diri sendiri atau melanjutkan nyaman dan nyenyaknya tidur. Menunggu pesanan makan siang yang tak kunjung datang juga bisa menjadi kesempatan untuk menang dari pilihan bertanya dengan lembut kepada pelayannya atau mengomel tanpa titik koma. Janji untuk tidur lebih awal juga kesempatan yang lain lagi antara pilihan siaran langsung final kejuaraan sepakbola.

Kemenangan adalah bonus, bukan hadiah utama. Menikmati permainan jauh lebih penting dari kemenangan itu sendiri. Dan yang terpenting, menang setiap saat adalah kunci untuk kemenangan besar.

Upa. Sabbamita Hendra Lim

(Pusdiklat Agama Buddha Indonesia)

Pindah Agama?

“Pa, apakah kita harus pindah agama?” tanya Dhika, putra sulung penulis. “Lho... mengapa?” tanya penulis. Sebuah pertanyaan yang mengagetkan dari seorang anak kelas 3 SD.

Ternyata hal ini bermula dari teman sekolahnya yang bilang dia tidak bisa masuk surga jika tidak beragama tersebut.

Penulis tidak mengerti, mengapa anak seusia mereka bisa bicara sejauh itu. Apa yang penulis katakan kepada Dhika?

“Pada dasarnya, semua agama itu baik (mengajarkan kebaikan). Agama yang kita anut itu berdasarkan kecocokan pribadi kita, bukan ikut-ikutan. Mirip seperti makanan. Papa memilih tidak makan udang dan kepiting karena makanan tersebut tidak cocok untuk Papa. Setelah makan, akan timbul alergi, gatal-gatal, bahkan pernah sampai muntah dan pingsan.”

“Apakah Papa akan ikutan orang lain yang bilang udang dan kepiting itu enak dan bergizi? Cocok untuk dia, belum tentu untuk kita. Mau pilih yang membuat kita menderita?”

Pelajaran: Agama dipilih bukan karena paling benar, tapi paling cocok.

by: Hendry Filcozwei Jan

Polisi Tidur

Banyak sekali polisi tidur di kompleks perumahan tempat penulis tinggal. Dan jarak antar polisi tidur pun dekat-dekat. Sebenarnya ini hal yang menyebalkan. Selain perjalanan jadi terhambat karena selalu harus injak rem setiap ketemu polisi tidur, kemudian tarik gas, lalu injak rem lagi, tarik gas lagi, begitu terus berulang-ulang. Kondisi *velg* motor pun jadi cepat rusak. Ini kalau lagi terburu-buru, meski ada polisi tidur, penulis jalan saja seperti biasa. Benturan ban pada polisi tidur mengakibatkan *velg* motor tidak lagi bundar. Perlu biaya tambahan saat *service* rutin dilakukan.

Penghuni kompleks lebih suka membuat polisi tidur di depan rumahnya daripada memperbaiki jalan yang berlubang. Alasan pemilik rumah bisa dimaklumi, demi keselamatan anak dari pengendara yang suka *ngebut*.

Jadi sebal pada pengendara yang suka *ngebut*. Mereka yang berbuat, semua penghuni kompleks harus merasakan akibatnya.

Pelajaran: Disadari atau tidak, perilaku kita ternyata berimbas pada orang lain.

Rubrik 1001 (baca: 1000 = 1 yang artinya tulisan singkat ini maksimal berisi 1000 karakter, termasuk judul dan spasi, tapi setidaknya ada 1 pelajaran yang bisa dipetik).

Rubrik ini terbuka untuk pembaca BVD. Silakan kirim tulisan Anda tentang apa pun ke:

hfi1105@yahoo.com. Tulisan yang memenuhi syarat akan dimuat di sini. Mari belajar menulis di sini...

by: Hendry Filcozwei Jan

Nusantara” adalah sebutan lain untuk negerakita. Tahukah kalian asal usul kata nusantara bermula? Kata “nusantara” berasal dari kata “nusa” yang artinya “pulau” dan antara yang berarti “luar”. Nusantara mempunyai arti antar pulau atau wilayah kepulauan. Kata “nusantara” pertama kali diucapkan oleh Gajah Mada, Patih kerajaan Majapahit dalam Sumpah Palapa pada pengangkatannya sebagai Patih Amangkubumi Kerajaan Majapahit (sekitar tahun 1336 M).

Pada sumpah yang tertulis dalam kitab Pararaton (Raja-raja), disebutkan :

Sira Gajah Mada Patih Amangkubumi tan ayun amuktia palapa, sira Gajah Mada, “Lamun huwus kalah nusantara isun amukti palapa, lamun kalah ring Gurun, ring Seran, Tañjung Pura, ring Haru, ring Pahang, Dompo, ring Bali, Sunda, Palembang, Tumasik, samana isun amukti palapa”.

Gajah Mada Patih Amangkubumi tidak ingin menghentikan puasa. “Jika telah mengalahkan nusantara, saya baru akan menghentikan puasa. Jika mengalahkan Gurun, Seran, Tanjung Pura, Haru, Pahang, Dompo, Bali, Sunda, Palembang, Tumasik, demikianlah saya baru akan menghentikan puasa”.

Sumpah Palapa ini diucapkan Gajah Mada sebagai ambisinya untuk memperluas kekuasaan kerajaan Majapahit sampai ke daerah yang ada di luar Pulau Jawa. Tahukah kalian bahwa “Nusantara” dalam Sumpah Palapa pada akhirnya menjadi wilayah kesatuan Indonesia saat ini (Sumatra, Kalimantan, Nusa Tenggara, sebagian wilayah Sulawesi dan pulau-pulau di sekitarnya, Kepulauan Maluku) ditambah dengan sebagian wilayah negara Malaysia dan Singapura.

Dalam perkembangannya, isitilah Nusantara muncul kembali setelah dihidupkan oleh Ki Hajar Dewantara untuk menyebut daerah Hindia Belanda yang saat ini menjadi Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Sumber : <http://www.indonesiaberdikari.org>

Saat seseorang mendapat pekerjaan sulit, dia akan mengerahkan seluruh kemampuannya. Tetapi saat mendapat pekerjaan mudah, seseorang cenderung menyepelekannya. Ada dua orang pemuda yang mendapat pekerjaan sebagai **tukang bangunan**. Proyek yang harus mereka jalankan adalah membangun sebuah rumah milik saudagar kaya. Pemuda pertama, yang bertubuh besar mendapat tugas membuat pintu dan kayu. Sedangkan pemuda kedua yang bertubuh kecil mendapat tugas mengaduk semen dan menyusun batu bata.

Pemuda pertama senang karena menganggap pekerjaannya sangat mudah dan tidak perlu banyak tenaga, pemuda kedua tidak banyak mengeluh karena dia berpikir akan memberikan yang terbaik.

Saat tiba di lokasi pembangunan, sang pemuda pertama sangat terkejut karena rumah yang dibangun ternyata rumah model kuno, memerlukan pintu dan jendela yang penuh ukiran. Sang mandor langsung mengajarkan cara mengukir pada pemuda pertama. Meskipun telah diajarkan berkali-kali, sang pemuda pertama tidak bisa mengukir dengan baik, karena sejak awal dia berpikir bahwa pekerjaannya mudah sehingga menyepelekan.

Berbeda dengan pemuda kedua, dia bisa mengaduk semen dan menyusun bata dengan baik walaupun hanya diajarkan sesekali.

Timbul niat untuk bertukar posisi. Pemuda pertama menawarkan diri untuk menggantikan si pemuda kedua, merekapun bertukar pekerjaan.

Saat sore tiba, sang mandor kembali ke rumah yang dibangun. Dia terpesona dengan satu pintu yang memiliki ukiran halus dan indah. "Siapa yang membuat ukiran ini?" tanya sang mandor. Pegawai yang lain langsung menunjuk ke arah pemuda dua.

Sang mandor langsung menghampirinya lalu bertanya bagaimana si pemuda yang tidak memiliki latar belakang mengukir bisa menghasilkan ukiran pintu yang indah.

"Bagi saya, sederhana saja pak," ujarnya dengan wajah yang rendah hati. "*Lakukan semuanya dengan tulus dan jangan pernah meremehkan apapun. Dengan begitu, saya lebih mengerti saat diajarkan dan bersungguh-sungguh mengerjakannya,*" lanjut sang pemuda. "***Jika kita bekerja dengan kesungguhan hati, maka hasilnya akan luar biasa,***"

Hal yang paling menakutkan bukanlah mendapat pekerjaan yang sulit, tetapi mendapat pekerjaan yang mudah. Karena saat mendapatkan pekerjaan yang mudah, kita cenderung meremehkannya.

Satu pelajaran hebat dari seorang tukang bangunan. Semoga kisah ini bisa menjadi inspirasi kita semua.

Sumber : <http://cermot.com/ketulusan-hati-seorang-tukang-bangunan.html>

MEMPEROLEH KEBAHAGIAAN

Suatu ketika, Buddha berbicara pada seseorang yang bernama Anathapindika :

“ Ada lima hal yang diinginkan orang pada umumnya, namun sukar didapat. Apakah itu ? Umur panjang, keindahan bentuk tubuh, kebahagiaan, nama baik, dan setelah meninggal masuk surga.

Tetapi Saya tidak pernah mengajarkan bahwa kelimanya bisa didapat **semata-mata** hanya dengan berdoa atau membaca mantra. Karena jika seandainya memang benar bisa seperti itu, tentulah semua orang bisa mendapatkannya. *(Kalau cuma berdoa semua orang juga bisa, ngomong sih gampang.)*

Jika seseorang ingin berumur panjang, maka ia harus mempraktekkan gaya hidup yang bisa menyebabkan ia berumur panjang. Dengan mengikuti gaya hidup itu, ia akan memperoleh umur panjang, baik di kehidupan sekarang maupun di kehidupan mendatang.

Demikian pula jika seseorang mau memperoleh keindahan bentuk tubuh, kebahagiaan, nama baik, dan kehidupan di Surga. Maka orang itu harus mempraktekkan cara hidup yang dapat menyebabkan ia memperoleh semua hal ini. “

Sumber : **Anguttara Nikaya V, 43**

Catatan :

Panjang umur bisa didapat dengan cara mempraktekkan gaya hidup sehat dan tidak menyakiti makhluk lain, apalagi sampai membunuh. Lebih bagus lagi jika kita bisa membantu mengobati sakit makhluk lain dan membebaskan mereka dari bahaya.

Yang dimaksud dengan makhluk lain adalah semua makhluk hidup, termasuk binatang kecil yang biasanya disepelekan.

Ada orang yang hampir tidak pernah menyakiti orang lain, tapi hobi mancing dan berburu. Yang diburupun bukan binatang besar, cuma serangga. Akibatnya ia tidak berumur panjang, tewas dalam kecelakaan motor.

Memang tidak semua tindakan dapat berakibat di kehidupan sekarang. Karena tidak semua tukang potong ayam di pasar mati muda. Tapi hukum karma adalah pasti, cepat atau lambat, di kehidupan ini atau di kehidupan mendatang, pasti ada balasannya.

Hal lain yang tampaknya remeh adalah mengejek orang lain. Sakit fisik karena dipukul bisa sembuh dalam sehari. Sakit hati karena diejek bisa dibawa sampai mati. Hati-hati. Mengejek orang lain bisa menyebabkan pelakunya (setelah mati) akan muncul kembali dengan bentuk tubuh yang jelek, menderita, bahkan dalam beberapa kasus, ada yang sampai masuk neraka. Tidak percaya ? Buktikan.

Nasihat Bijak untuk Anak

Pada suatu hari, di sebuah sekolah menengah. Saat jam istirahat, ada perkelahian antara dua murid laki-laki di kelas. Kerumunan murid pun berakhir saat seorang guru datang menengahi dan melerai mereka. Tidak lama kemudian, saat pelajaran berikutnya akan dimulai, kepala sekolah masuk ke kelas tersebut dan langsung menyampaikan maksud kedatangannya.

“Andika, kamu nanti datang ke kantor bapak, jam 3 sore.” Seisi kelas terdiam sedangkan murid yang dimaksud seketika berwajah pucat pasi. “Baik Pak,” ia menjawab lemah. Habis aku, pasti akan dimarahi dan dikenai sanksi gara-gara perkelahian tadi, begitu pikir Andika.

Tepat pukul 3 sore, Andika telah ada di depan kantor dan mengetuk pintu ruangan kepala sekolah. Jantungnya berdegup keras dan tubuhnya serasa lunglai. “Masuk,” terdengar suara dari dalam. Andika pun masuk. Dengan takut-takut, ia berdiri dekat meja kepala sekolah, sambil menundukkan kepalanya dalam-dalam.

“Duduklah Andika. Kamu tentu sudah bisa menebak, kenapa Bapak memanggilmu ‘kan?. Tentu berkaitan dengan perkelahianmu tadi,” kata kepala sekolah yang diikuti anggukan kepala Andika.

Lanjutnya, “Andika telah melanggar peraturan tentang tidak boleh berkelahi di dalam lingkungan sekolah, apalagi di kelas. Tetapi ada beberapa hal yang ingin bapak sampaikan berkaitan dengan kasusmu ini. Pertama, bapak senang kamu datang tepat waktu, itu menunjukkan kamu adalah anak yang disiplin.” Beliau membuka laci mejanya, mengambil sebuah permen, dan meletakkannya di meja.

“Kedua, bapak menghargai kedatanganmu saat ini. Artinya kamu menghargai bapak sebagai guru dan kepala sekolahmu. Kamu adalah anak yang berjiwa besar dan siap bertanggung jawab. Betul begitu Andika?”. Kembali Andika mengiyakan dalam diam. Beliau mengambil permen dan meletakkannya lagi di meja.

“Bapak sudah berbicara dengan guru yang melerai perkelahian dan mendengar dari beberapa temanmu. Kamu berkelahi dengan Rudi karena membela teman perempuan yang dilecehkan olehnya. Benar begitu? Bapak salut. Ini pertanda kamu adalah seorang gentleman, laki-laki sejati. Tapi ingat berkelahi bukanlah pilihan untuk menyelesaikan masalah. Andika harus lebih bijak dan jelas bukan dengan berkelahi seperti tadi.” Kepala sekolah meletakkan sebuah permen lagi di atas meja.

“Nah yang terakhir, karakter positif yang telah Andika tunjukkan hari ini harus dipertahankan dan dikembangkan di masa depan. Bapak yakin kamu akan berubah dan akan maju di kemudian hari.

artikel

Belajar lebih baik Andika, oke?” Sambil tersenyum, beliau menambahkan satu buah permen lagi di meja dan menyodorkan permen-permen tersebut ke arah Andika. “Ambillah hadiah dan kenang-kenangan dari Bapak ini!”

Andika yang awalnya ketakutan akan mendapat hukuman, dan tidak menyangka justru mendapat “penghargaan” dari kepala sekolahnya, mengangguk mantap. “Terima kasih Pak. Saya sangat terkejut. Bapak tidak menghukum saya bahkan memuji dan menghargai saya. Saya berjanji, pasti berubah dan akan lebih rajin belajar untuk masa depan saya sendiri.”

Pembaca yang bijaksana, betapa pentingnya nilai budi pekerti ditanamkan kepada anak-anak sejak dini. Kita tahu, mereka kadang melakukan kesalahan tetapi kalau cara kita sekadar keras dengan hanya menghukum tanpa diberi pengertian yang baik, tentu akan melahirkan ketidaksehatan perkembangan mental. Antara lain, bisa menimbulkan sakit hati, dendam, kebencian, depresi, putus asa, dan sifat-sifat negatif lainnya.

Akan tetapi, bila kita mampu memberikan pengertian sekaligus menanamkan budi pekerti yang baik, sekalipun ada hukuman, tetap nilainya akan berbeda. Harga diri dan kepercayaan diri anak-anak tetap terjaga dan sangat positif dalam pertumbuhan di kehidupan mereka selanjutnya.

Sumber : <http://cerita-bijak-motivasi.blogspot.com>

Pemandian Rupang Buddha (Yi Fo)

Ritual pemandian rupang Buddha atau yang sering disebut Yi Fo dilakukan setiap tahun di bulan pada saat menjelang Waisak, biasanya bulan Mei. Kali ini VVD mengadakan ritual Yi Fo pada tanggal 3 Mei 2013. Acara ini dimulai pukul 18.00 di baktisala utama. Banyak umat berdatangan untuk mengikuti acara ini mengingat acara ini hanya dilaksanakan setahun sekali. Mulai dari kalangan orang tua hingga remaja antusias mengikuti acara ini. Ritual Yi Fo dimulai dengan pembacaan paritta Mahayana yang dipimpin oleh anggota Sanggha, suhu Xue Ching beserta murid-muridnya, pemercikan air suci, lalu puncak acaranya dengan penyiraman rupang Buddha kecil, yakni rupang bayi pangeran Siddhartha dengan posisi berdiri seperti saat kelahiran pangeran Siddhartha. Para umat bergirir mengantri untuk mengambil air suci disekeliling rupang dan menyiramkannya ke rupang. Umat juga tidak berdana di tempat dana yang telah disediakan sebelum melakukan Yi Fo.

Pukul 19.00, acara dilanjutkan dengan meditasi sejenak yang dipimpin juga oleh anggota Sangha dan dilanjutkan dengan ceramah Dharma yang diisi oleh bhante Bhadrabodhi. Selama 30 menit kedepan, bhante menjelaskan Dharma yang begitu bermakna mengenai makna Waisak dalam kehidupan sehari-hari.

Acara ritual Yi Fo pun berakhir dengan anggota Sanggha meninggalkan ruangan dan juga kata penutup dari ci Eeng. Para umat VVD pun langsung menyantap makan malam yang telah disediakan ibu-ibu. Malam tersebut berakhir dengah penuh suka dan hikmah. Semoga dengan ritual ini makna kelahiran Buddha menjadi semakin bermakna bagi kita semua. Selamat menyambut hari Tri Suci Waisak yang akan jatuh pada tanggal 25 Mei 2013.





Ketua PVVD

Samuel Safe'i

Maranatha 2012

Curup, 25 April 1992

Wakil Ketua
Intan Vandhery
UNPAR 2010
Palembang, 16 Februari 1993



Bendahara

Dharma Candra

UNPAR 2010

Jambi, 6 Oktober 1992



Sekretaris

Vicki Riana H

UNPAR 2011

Bandung, 19 Agustus 1994

BPH Inventory

Denny Suryadi

Maranatha 2011

Palembang, 8 Desember 1992



BPH SDM

Osella Simen

ITB 2010

Bandung, 2 Agustus 1991



BPH Humas

Sherley Novita K

UNPAR 2010

Palembang, 9 November

1992

Koordinator Taman Putra

Ricky Subagja

Maranatha 2011

Bandung, 17 Februari 1993



Koordinator Pelayanan Kasih

Robbinson

UNPAR 2011

Jambi, 5 Juni 1993



Koordinator Kesenian

Sheren Candra

UNPAR 2012

Palembang, 10 Juni 1994



Koordinator Orahraga & Rekreasi

Chandra Arko

Maranatha 2011

Bandarlampung, 25 Januari 1993



Koordinator Media Komunikasi

Edy Gunawan

ATPK 2011

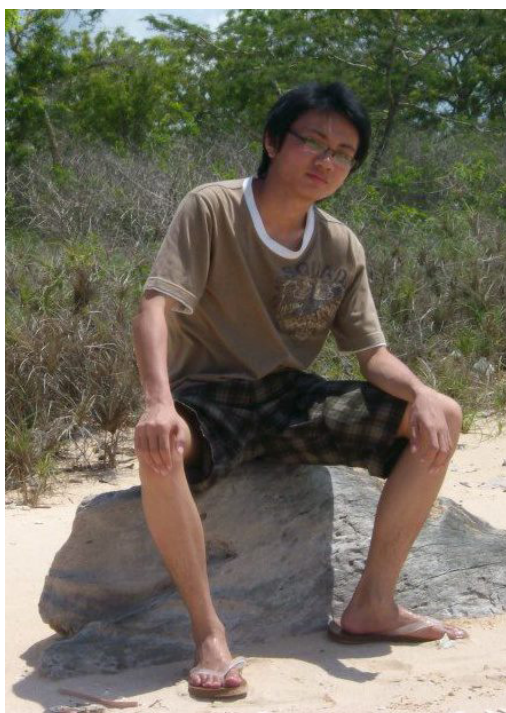
Tanjung Leidong, 14 Februari 1993



Koordinator Kakak Asuh
 Andi Suryadi
 UNPAR 2010
 Palembang, 13 Oktober 1992

Koordinator Kebaktian

Diana
 UNPAR 2012
 Tanjung Balai Karimun, 21 Juli 1994



Koordinator Penerbitan
 Haryanto
 ITB 2011
 Banda Aceh, 25 September 1993



Koordinator Bursa

Susan

Maranatha 2011

Tanjung Balai, 31 Mei 1993

Koordinator Perpustakaan

Fillyta

UNPAR 2012

Jambi, 16 Oktober 1994



Koordinator Pendidikan

Vonny

ITB 2010

Jambi, 5 Mei 1992

Cara Mudah Menjadi Seorang Pemegang

Tentukan goal



Goal akan menjadi titik acuan kemana kita akan melangkah. Dengan menentuka goal, kita bisa memetakan hal-hal apa saja yang harus kita persiapkan, siapa saja yang harus kita datangi, dan jalur mana yang bisa kita ambil untuk bisa mencapai goal tersebut.

Temukan alasan yang sangat kuat

Dalam sebuah perjalanan mencapai tujuan yang kita inginkan, sering tak berjalan mulus seperti yang kita inginkan. Kegagalan demi kegagalan tak sedikit dialami oleh seseorang dalam sebuah pencapaian. Seperti Thomas Alva Edison. yang mengalami ribuan kali kegagalan dalam percobaannya membuat bola lampu pijar. Namun karena dia memiliki alasan yang sangat kuat, maka dia mampu bertahan hingga akhirnya bisa mencapai apa yang ia inginkan.

Alasan yang sangat kuat adalah sebuah cadangan bahan bakar yang akan memompa semangat kita ketika mulai melemah dan putus asa. Alasan yang sangat kuat ini terdiri dari dua unsur penting yaitu kenikmatan dan kesengsaraan. Karena apa hakekatnya, manusia itu hanya mencari nikmat dan menghindari sengsara.

Dengan membayangkan berbagai kenikmatan dan kebahagiaan jika kita mampu meraih apa yang benar – benar kita inginkan, dengan membayangkan berbagai kesengsaraan dan kepedihan yang akan kita alami jika tidak mampuu meraih apa yang benar – benar kita inginkan, maka alasan yang sangat kuat akan menjadi sebuah pemicu yang meledakan semangat saat segala hal mulai melemah dan berguguran.



Gunakan cara yang sudah terbukti

Dengan mengetahui cara yang telah terbukti dari orang – orang sebelumnya yang telah mencapai hal yang sama dengan apa yang ingin kita capai, hal tersebut akan menjadi sebuah akselerator bagi kita dalam meraih apa yang ingin kita capai. Dengan belajar dari orang – orang yang terbaik pada bidang yang ingin kita capai, kita akan mendapat banyak rahasia dan pengalaman yang mungkin belum kita tahu sebelumnya. Cerita pahit manis perjuangannya dalam mencapai hal yang sama dengan yang ingin kita capai bisa menjadi sebuah referensi yang bisa kita gunakan untuk mempersiapkan segala hal di medan perang.

Berdoa dan berbagi

Banyak kasus orang yang pintar di kelas bisa dikalahkan oleh orang yang biasa-biasa saja, tidak lain sebenarnya karena hal ini. Doa dan berbagi akan menjadi faktor X yang akan mempermudah kita dalam meraih apa yang kita inginkan. Kedatangannya sering tak diduga-duga dan diluar prediksi. Faktor ini sangat penting namun sering diacuhkan begitu saja, karena jika dilogikan memang tidak masuk akal. Orang bodoh kalah sama orang pintar. Namun orang pintar kalah sama orang yang beruntung. Dan keberuntungan lahir dari tindakan yang baik, salah satunya adalah berdoa dan berbagi.



Info:

1. Pada Tanggal 25 Mei akan diadakan perayaan hari waisak di Vihara Vimala Dharma jam 09.00 WIB
2. Kebaktian Pengurus setiap hari Sabtu jam 17.00 WIB
3. Tersedia jaket PVVD dengan warna bendera buddhist dengan harga Rp 100.000 (All size)
Bagi yang berminat bisa menghubungi: Denny (0821820335450) atau Susanti (085264609390)
4. Bagi yang ingin berdana pelita untuk waisak dapat menghubungi Samuel Safe'i (087821120877)

1 Eddy					
3 Vinda, Robert	4	5 Lenni, Vonny	6 Marvello	7 Cyntia	8
10	11 Fandy	12	13 Dodo	14 Sari v., Ari	15 Tanto
17	18	19 Floren, Albert	20 Nathania , Mulianto, Andro	21 Sendy	22 Dhammala
24 Elvindy	25 Anggi mellysa	26	27	28 Fifty s.	29 Lauren
31 Susanti					

JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA

Kebaktian Pemuda
Kebaktian Umum
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)
Kebaktian Avalokitesvara
Kebaktian Mahayana
Kebaktian Umum
Kebaktian Uposatha
Latihan Meditasi
Unit Bursa "Maitri Sagara"
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"
Kunjungan kasih & Upacara Duka
Unit Kakak Asuh PVVD

Pemberkatan Pernikahan

Minggu, pk. 08.00 WIB
Minggu, pk. 10.00 WIB
Minggu, pk. 10.00 WIB
Minggu, pk. 10.00 WIB
Rabu, pk. 07.00 WIB
Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Jumat, pk. 15.30 WIB
Tgl. 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Senin, pk. 18.00 WIB
Minggu, pk. 10.00-12.00 WIB
Minggu, pk. 10.00-13.00 WIB
CP : Irfan (
Beasiswa untuk adik asuh
CP : Mellin (
in our own ways

Media Komunikasi :

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

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

BUDDHA VACANA
(Program Diskusi Agama Buddha)

Di Radio Mei Sen 92.1 FM
(Bandung Suara Indah)

Setiap hari Selasa pukul 18.00 WIB

Majelis Buddhayana Indonesia
Prop. Jawa Barat