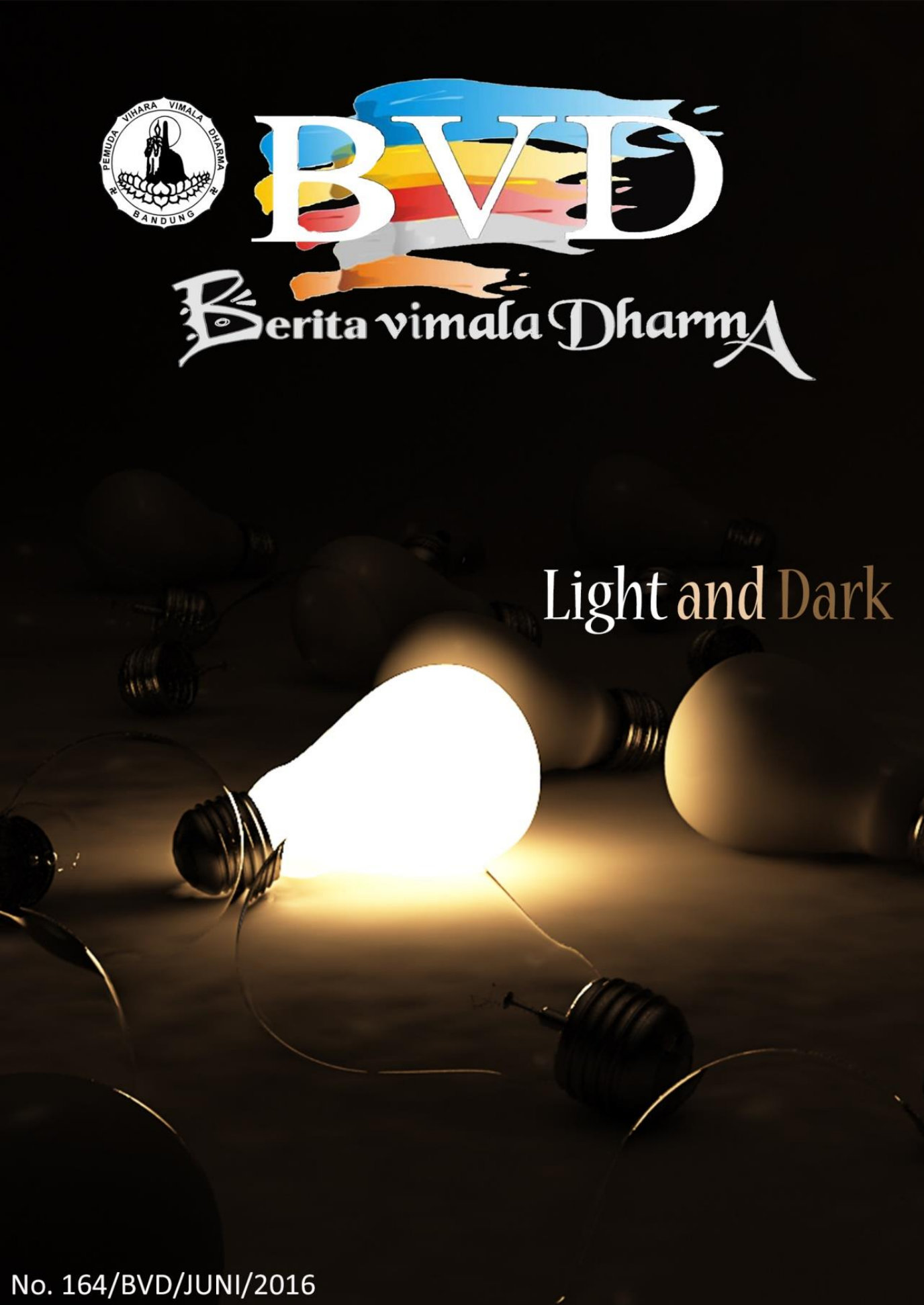
BVD

Berita Vimala Dharma

Light and Dark



No. 164/BVD/JUNI/2016

DAFTAR ISI

Redaksi

2 Daftar Isi

3 Dari Redaksi

Isi

4 Tiga Racun

7 6 Kebiasaan Sehari-hari Menuju Hidup yang Bahagia

8 Sarang Puyuh Pelindung

10 Realita & Dhamma (Titik Nol)

12 Vihara Dhanagun

14 Resep Masakan Vegetarian

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung

Pesamuhan Umat Vihara

Vimala Dharma

Redaksi

Pemimpin Redaksi :

Beauti Jakfar

Humas :

Vernita

Editor :

Disa & Kirana

Layouter :

Tiffany Wijaya

Reporter & Publikasi :

Vernita & Beauti Jakfar

Cover :

Scarletta

No. Rekening Bank

BCA – 4381541686

a/n SUHERMAN

DARI REDAKSI

Namo Buddhaya,
Para pembaca, tak terasa sekarang sudah masuk ke bulan Juni 2016. BVD edisi 164 kali ini mengangkat tema "Light and Dark". Tim redaksi mengambil tema tersebut berhubungan dengan hari bulan suci Ramadhan dimana light yang berarti terang mewakili sisi berkah puasa dan dark mewakili gelap dari sisi nafsu.

Tim redaksi menyajikan berbagai artikel yang menarik seperti liputan Vihara Dhanagun, artikel dari web bhante Nyanabhadra, dan lain sebagainya.

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

Selamat membaca...

Mettacittena
R E D A K S I

Tiga Racun

By: Bhante Nyanabhadra

Percayakah Anda bahwa sumber segala sumber masalah berasal dari tindakan kita yang telah terkontaminasi oleh kekotoran batin?
Percayakah Anda bahwa kekotoran batin berasal dari tiga racun yang menjalar diseluruh batin kita?

Tiga racun itu adalah kemelekatan, kemarahan, dan ketidaktahuan. Setelah tahu tiga racun adalah sumbernya, perlukah kita mulai mengikisnya sedikit demi sedikit? Pertanyaan selanjutnya adalah mengapa kita perlu mengikisnya? Karena semua itu adalah sumber penderitaan bagi kita, semua makhluk tidak ingin menderita, kita semua ingin bahagia, oleh karena itulah kita perlu mengikisnya. Pertanyaan akan berlanjut menjadi bagaimana kita mengikisnya?

Mengikis Tiga Racun

Untuk mengikis tiga racun, tentu saja tidak perlu dengan memaksa diri kita untuk melakukannya, karena kita tidak akan mendapatkan hasil apa pun dari memaksa diri sendiri untuk melakukan sesuatu, kita tidak perlu 'memeras' kekotoran batin untuk mengeluarkannya dari batin kita. Cara terbaik adalah berdamailah dengan mereka, pelajarilah bagaimana gaya-gaya mereka beraksi, kemudian gunakanlah obat penawar yang tepat, baru bisa mencabut sampai ke akar-akarnya.

Tiga racun sangat mudah muncul, stimulus eksternal apapun akan membuat mereka meledak, tiga racun telah merampas semua ketenangan kita, mereka telah merampas semua kesempatan kita untuk memperolah kebahagiaan sementara maupun kebahagiaan tertinggi. Lantas obat penawar seperti apa yang kita butuhkan? Kapan waktu yang paling rawan? Kapan mereka muncul dalam diri kita?

Tiga racun datang dengan memakai topeng, mereka tampak sebagai sahabat terbaik kita, namun mereka selalu siap sedia membuat kekacauan jika ada pemicu dari luar, oleh karena itu berhati-hatilah jika berhadapan dengan mereka.

Kemelekatan

Kemelekatan akan muncul apabila melihat sesuatu yang indah, dan timbul perasaan kuat untuk memilikinya, kemudian jika kita tidak mendapatkannya, maka kemelekatan kita akan tambah besar, dan membesar. Untuk sedikit meredam kemelekatan, kita bisa merenungkan sisi sebaliknya, sisi jeleknya sesuatu. Untuk meredam kemaharan kita merenungkan welas asih.

Ketidaktahuan

Bermula dari ketidaktahuan, munculah kemelekatan dan kemarahan, kemudian menyulut terjadinya kekotoran batin, dan akhirnya kita melakukan tindakan yang didasari oleh kekotoran batin, dan ini yang menciptakan karma buruk yang membuat kita bagaikan seseorang yang terikat rantai baja yang sangat sulit kita lepaskan, membuat kita terjebak dalam samsara.

Ketidaktahuan memang sumber paling utama, bagaikan ruang gelap, kita tidak bisa melihat apa pun. Belajar adalah bagaikan pelita, ia menerangi ruang gelap, ia menerangkan batin kita dari kegelapan, setelah ruang mulai sedikit terang, kita baru bisa melihat bahwa, di lantai banyak paku, banyak ranjau, dll; kita bisa menghindari semua itu, menghindari derita fisik dan mental, untuk mencari pintu keluar.

Sumber Derita

Bagaimana ketidaktahuan, kemelekatan, dan kemaharan membuat kita menderita? Tidak mendapatkan apa yang kita inginkan akan menyebabkan kemelekatan bertambah besar, dan walaupun kita mendapatkan sesuatu yang kita inginkan, pada momen pertama kita memperolehnya, perpisahan mulai terjadi, derita umumnya muncul ketika kita tidak mendapatkannya, dan derita juga muncul ketika telah mendapatkannya, karena sesuatu yang kita peroleh; akan mulai rusak, mulai menjadi incaran orang lain, mulai hancur sedikit demi sedikit. Begitu juga kehidupan, sesaat terjadi pembuahan dalam rahim ibu, penuaan sudah mulai terjadi pada momen itu juga.

Kemarahan muncul ketika kita tidak mampu membuat seseorang tunduk pada kita, ketidaktahuan muncul karena kita tidak mengerti segala sesuatu, tidak bisa melihat apa pun, karena kita berada dalam kamar yang gelap, kamar ini telah gelap ratusan, ribuan, jutaan tahun, bahkan entah sejak kapan mulainya, sehingga kita tidak tahu harus berbuat apa.

Dengan dibonsai oleh tiga racun ini, kita tidak bisa melihat adanya penderitaan dalam diri kita, kita tidak sadar betapa besarnya rasa derita yang muncul dalam diri kita, dan karena kita tidak tahu, tentu saja kita tidak berniat untuk menyingkirkan penderitaan sama sekali.

Sahabat?

Ekstrem menyiksa diri bukanlah cara untuk mengikis kekotoran batin, menyiksa diri hanya akan memicu terjadinya kemarahan, terlalu bersantai-santai juga membuat mereka meraja-rela, lantas apa yang perlu kita lakukan? Mulailah pelajari bagaimana sistem kerja tiga racun, mengertilah bagaimana mereka berfungsi, lihatlah mereka ada dalam diri kita, ingat mereka mengenakan topeng yang bertuliskan, "Aku sohib karibmu".

Ada yang bilang, bukankah lebih baik kita menahan derita fisik dengan sabar untuk mengerti kekotoran batin? oh…jangan kuatir, kita tidak perlu dengan sengaja mencari-cari derita fisik untuk berlatih, tapi kita bakal banyak menemukan kesempatan untuk berlatih. Kita tidak akan mencapai apa pun dengan cara memaksakan diri ataupun orang

Muncul Bersamaan?

Apakah kemelekatan dan kemarahan dapat muncul bersamaan? Coba kita pikirkan ini, pernahkah kita mengalami kemelekatan dan kemarahan secara simultan pada saat yang bersamaan? Jawabnya adalah TIDAK, namun dua racun itu terjadi saling menyusul, dan dalam selisih yang dekat maupun jauh, karena alaminya dari kemelekatan adalah menginginkan sesuatu, dan alaminya kemarahan adalah penolakan, menjauhi sesuatu, bagaikan air dan api, tidak mungkin disatukan dalam satu tempat bersamaan.
Kesabaran dan cinta kasih berguna untuk meredam kemarahan, memiliki sedikit keinginan dan merasa berkecukupan berguna untuk meredam kemelekatan.

Berbeda dengan ketidaktahuan, ia selalu terjadi bersamaan dengan salah satu dari mereka, ketidaktahuan selalu berbarengan dengan kemelekatan, dan ketidaktahuan selalu berbarengan dengan kemarahan, ketidakhuan menjadi basis bagi kemelekatan dan kemarahan. Ketidaktahuan bagaikan udara, kemarahan bagaikan api, dan kemelekatan bagaikan tanah. Udara terkandung dalam api dan tanah. Pertanyaan yang muncul, apakah mungkin ketiganya terjadi berbarengan? Apakah bisa; udara, api, dan tanah dicemplungkan ke dalam satu tangki? Apa yang terjadi? Apakah akan meledak? Mari kita pikirkan bersama dari sifat-sifat alaminya.

Kemarahan menutup semua pintu kebahagiaan, menciptakan musuh, dan membuat kita semakin jauh dari sahabat kita. Kita semua mengerti dengan baik bahwa tidak ada berkesempatan untuk merasakan kebahagiaan ketika kemarahan muncul, kemarahan merusak hidup kita, kemarahan membakar habis semua kebajikan yang kita kumpulkan dengan bersusah payah.

Semua ini merupakan proses setahap demi setahap, meredam tiga racun memberikan manfaat kepada diri kita, dan juga manfaat untuk orang lain, lantas mengapa tetap saja kita masih banyak memberi pupuk pada tiga racun itu? Karena jejak yang kita tanam pada kehidupan lampau, karena kita malas, karena kita lupa manfaat menyingkirkan racun-racun itu, kita tidak melihat ada derita yang disebabkan racun itu, karena kita berada dalam kamar gelap, karena kita sudah sangat terbiasa dengan kamar gelap. Oleh karena itu kita harus bisa mengenali apabila racun-racun itu muncul dalam batin kita, oleh karena itulah perlunya berlatih kewaspadaan secara terus-menerus.

Sumber : http://nyanabhadra.org/

It's the one who can't let go of fear or anger, lust or greed, vanity or pride or power, who are most at risk of becoming corrupted
-Kate Elliott-

6 KEBIASAAN SEHARI-HARI MENUJU HIDUP YANG BAHAGIA

MEDITATE

People who do at least **8** sessions of meditation per month are **20%** happier than others on average.

PRACTICE GRATITUDE

People who write down **3** things that went well that day, along with why, are happier than those who don't

CONNECT

The happiest **10%** of people have strong connections to friends and family

EXERCISE

Moderate intensity aerobic exercise improves mood for up to **12** hours

HELP OTHERS

Helping others boosts happiness and increases life satisfaction

SPEND TIME IN NATURE

Spending as little as **20** minutes a day outdoors can boost energy and improve mood

"Happiness is not something ready made. It comes from your own actions" - Dalai Lama

Sarang Puyuh Pelindung

Terlebih dahulu akan diterangkan apa yang dimaksud dengan AHIMSA. Seorang yang menjalankan jalankan ahimsa itu suci hatinya. Ia tidak boleh menyakiti atau membunuh sesama makhluk. Dan orang suci tertentu akan mendapatkan pahala. Demikianlah, pada suatu ketika Sang Bodhisattva turun ke dunia ini sebagai seekor anak burung puyuh. Ia tinggal bersama-sama dengan saudara-saudaranya di sebuah sarang di dalam semak-semak. Saudara-saudaranya bertambah hari bertambah gemuk dan kuat. Sebaliknya, ia sendiri tidak menjadi besar dan sayapnya sangat lemah. Apa yang menyebabkan demikian menyedihkan keadaan dirinya?

Ayah dan ibunya mengasuh anak-anaknya dengan baik. Mereka diberi makan secukupnya tanpa ada yang dikecualikan. Seharusnya, ia juga menjadi besar dan kuat, seperti saudara-saudaranya. Sebabnya adalah ia merupakan penjelmaan dari Sang Bodhisattva dan karena ia akan menjadi Buddha di kemudian hari, maka ia mempelajari ajaran suci dengan sepenuh hati. Dengan sendirinya, ia menaati segala ketentuan-ketentuan dan perintah-perintah dari ahimsa. Ini berarti, ia tidak makan apa yang diberikan ayah, ibu dan saudara-saudaranya yang berupa cacing, kumbang, dan binatang-binatang kecil lainnya.

Pada suatu hari, timbul kebakaran hebat dalam hutan di dekat tempat tinggal keluarga burung puyuh itu. Semua burung dan bina-

tang penghuni hutan itu sangat terkejut dan dalam keadaan kacau balau. Mereka melarikan diri agar terhindar dari bahaya maut. Hanya anak burung puyuh itu yang tidak dapat melarikan diri karena sayapnya masih lemah. Nyala api makin bertambah besar menjilat-jilat kiankemari, membakar pohon-pohon, semak-semak, dan tempat tinggal binatang-binatang lainnya. Ayah, Ibu, dan saudara-saudaranya sudah terbang, semua meninggalkannya seorang diri di sarang. Sementara itu, api terus menyala-nyala dan bertambah besar. Ketika nyala api sudah sedemikian dekatnya, sehingga sarangnya hampir terjilat, ia mencicit-cicit pada dewa Api, "O, Agni, dewa api yang jaya! Tuanku tentu melihat, bahwa aku ini terlampau kecil dan kurus untuk menjadi santapanmu tamu agung sebagai tuanku. Disini tidak ada makanan untuk Tuanku, karena semua binatang telah lari meninggalkan tempat ini. Silahkan Tuanku pulang kembali!"

Dan alangkah ajaibnya! Walaupun angin meniup dengan kerasnya, tetapi karena kata-kata haikiki dari burung puyuh kecil itu, tiba-tiba api berhenti mengganas dan padam. Terhindarlah ia dari bahaya maut.

Apakah sebabnya ia bisa tertolong dari bahaya kebakaran hutan itu? Karma baik selama hidupnya yang banyak menyelamatkan jiwa binatang-binatang lain, seberapa kecil binatang itu, ia berkeyakinan bahwa setiap makhluk berhak untuk hidup. Sejak saat itu, setiap terjadi kebakaran di hutan tersebut, api yang membara tersebut akan dengan sendirinya padam ketika sampai di tempat ajaib itu.

Sumber :
https://dhammacitta.org/forum/index.php?topic=21405.0

by: Hendry Filcozwei Jan

Titik Nol

Semua orang pasti ingin jadi yang terbaik. Pelajar ingin jadi juara kelas, ingin jadi lulusan terbaik, karyawan ingin jadi karyawan teladan, dan seterusnya. Intinya, semua ingin menjadi yang terbaik. Kalau bisa, best of the best. Demikian pula orangtua. Umumnya mereka mengharapkan anaknya jadi yang terbaik di antara yang terbaik.

Ini hal yang wajar? Ya, umumnya kita menganggap ini adalah harapan yang wajar. Apakah kelak anak bisa menjadi seperti yang diharapkan, itu persoalan lain. Siapa sih yang tak ingin anaknya jadi yang terbaik.

Penulis jadi teringat sebuah kalimat bijak dari Dalai Lama XIV yang sering dikutip dalam berbagai versi. "Jika Anda bisa, bantulah orang lain. Jika tidak, usahakanlah setidaknya Anda tidak merugikan orang lain," ada pula yang menulis "Jika Anda tidak bisa membantu, setidaknya Anda tidak menambah beban orang lain."

Anda akan menemukan berbagai versi ungkapan bijak dari Dalai Lama ini. Penulis memberikan contoh pada kasus sederhana mengenai kata-kata bijak ini. Dalam pelajaran matematika, kita mengenal garis bilangan. Di tengah ada titik nol, di sisi kiri ada bilangan negatif, dan di sisi kana nada bilangan positif.

Saat Anda berjalan, seseorang terjatuh di dekat Anda. Ada 3 hal yang dapat Anda lakukan: mambantu (postitif), berlalu saja seolah tidak terjadi apa-apa (titik nol), dan Anda menertawakan orang yang terjatuh tadi (negatif).

Seperti di awal tadi, kita semua berharap bisa menjadi orang yang terbaik. Demikian pula yang kita temukan dalam Dhamma yang dibabarkan Buddha. Kita dituntun untuk menjadi orang baik dari waktu ke waktu. Semakin lama, kita men-

menjadi semakin baik, semakin bijak.

Tapi semua itu butuh proses. Seperti halnya seorang perokok berat, akan sangat sulit untuk tiba-tiba saja berhenti merokok. Mungkin ia akan bertahap mengurangi jumlah rokok yang diisapnya hingga akhirnya berhenti total.

Kita melihat ke atas untuk memotivasi (agar memacu semangat kita jadi lebih baik), tapi kadang kita juga tidak boleh lupa untuk melihat ke bawah (ada yang keadaannya lebih buruk daripada kita, agar kita bisa bersyukur).

Ini yang sering penulis nasihatkan kepada 2 putra kami. Jangan selalu membandingkan fasilitas yang didapat dari orangtua dengan temannya yang memang dari kalangan atas (kaya). Kamu harus bersyukur cukup makan, bisa sekolah dengan baik, bisa jajan, dan berlibur. Beberapa kali kami mengajak mereka berkunjung ke panti asuhan dan juga merayakan ulang tahun di panti asuhan.

Titik nol, terkadang membuat kita merasa bahwa itu hasil yang jelek. Tapi jika menyadari realita kehidupan di sekitar kita, berada di titik nol tidak sepenuhnya jelek. Ketika orangtua lain berhasil mendidik anaknya menjadi orang sukses (bisa membelikan rumah yang mewah, mengajak orangtuanya berlibur ke luar negeri, dan seterusnya). Sementara anak Anda, setahun sekali hanya bisa membelikan 1 stel pakaian untuk Imlek misalnya. Atau bahkan tidak mampu membelikan apa-apa karena keterbatasan ekonominya.

Tapi di sisi lain, mungkin Anda juga pernah mendengar kisah yang lebih parah daripada yang Anda alami. Ada orangtua yang selalu didatangi debt collector karena anaknya banyak utang akibat kalah berjudi. Bukan hanya tidak bisa membahagiakan orangtua, jaga nama baik pun tidak bisa dilakukan oleh anak seperti ini. Bukan membahagiakan orangtua, tapi malah menambah beban orangtua. Jadi, posisi di titik nol itu bukanlah hal terburuk.

Di akhir tulisan ini, penulis bukan ingin mengatakan Anda cukup berada di titik nol untuk membahagiakan orangtua Anda. Tetaplah berjuang untuk berada di titik positif. Tapi, jika Anda tidak mampu, setidaknya usahakan Anda jangan berada di titik negatif, cukup di titik nol.

Penulis adalah pengelola blog www.vihara.blogspot.com, suami dari Linda, ayah 2 putra (Anathapindika dan Revata), tinggal di Bandung.

Vihara Dhanagun

Sejarah

Pada awalnya Vihara Dhanagun merupakan bangunan kelenteng yang bernama Hok Tek Bio. Berdasarkan informasi, Hok Tek Bio diperkirakan dibangun pada taun 1672. Namun pada tahun 1970 Hok Tek Bio mengganti nama menjadi Vihara Dhanagun. Namun Dhammasala Vihara Dhanagun baru dibangun dan diresmikan pada 1 Maret 2006.

Profil

Nama : Vihara Dhanagun (Hok Tek Bio)
Alamat : Jl. Surya Kencana No.1 Kota Bogor
Telepon : (0251) 8381650 / (0251) 8317071

Prestasi

-Salah satu perayaan Cap Go Meh terbesar di indonesia
-Mengadakan MUSDA ke-6
-Juara 3 basket putra Dhanagun Sport Competition

Kegiatan Rutin

- Waisak
- Asdha
- Kathina
- Sembahyang Sin Cia
- Cap Go Meh
- Sembahyang Cap Go & Ce It
- Sembahyang THIKONG
- Shejit Hok Tek Ceng Sin, Kwan Kong, Kwan Im, Tu Thi Kung
- Sembahyang dan acara Kue Bulan, Bacang, Cioko
- Sembahyang buka tahun dan tutup tahun

Bubur Manado Oatmeal

Bahan-bahan

- 1 liter air
- 100g ubi merah, kupas, potong dadu
- 2 sdm jagung manis
- 1 batang serai, ambil bagian yang putih, memarkan
- 50g daun kangkung
- 50g daun bayam
- ±8 sdm (70g) Quaker Quick Cooking Oatmeal
- ½ - 1 sdt garam
- 50g daun kemangi

Cara membuat:

1. Rebus ubi merah hingga empuk, tambahkan jagung dan serai.
2. Tambahkan kangkung dan bayam. Masak hingga setengah matang.
3. Masukkan Quaker Quick Cooking Oatmeal, aduk rata hingga matang. Bubuhi garam. Angkat.
4. Masukkan kemangi, aduk rata.
5. Sajikan segera.

Resep untuk 2 porsi

Energi	281 kkal
Protein	8 gram
Lemak	2 gram
Karbohidrat	40 gram
Serat	5 gram

Sweet Banana Oatmeal

Bahan-bahan

- 4 sdm (35g) Quaker Quickcook Oatmeal
- 225 ml air
- 1 sdm gula jawa yang telah dicairkan dan ditiriskan, tingkat kemanisan sesuaikan dengan selera
- ½ pisang ukuran sedang, diiris. Jumlah pisang sesuai selera.
- Bubuk *brown sugar* untuk topping.

Cara membuat:

1. Didihkan air dalam panci.
2. Tambahkan Quaker Quickcook Oatmeal dan gula jawa cair.
3. Masak dengan api sedang hingga oatmeal mengembang (±2 menit), sesekali diaduk.
4. Masukkan potongan pisang, aduk, masak hingga harum (±1 menit).
5. Tuang ke dalam mangkuk.
6. Taburkan bubuk *brown sugar*.

Lebih enak bila segera dikonsumsi.

Resep untuk 1 porsi

JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA

Kebaktian Pemuda	Minggu, pk. 08.00 WIB
Kebaktian Umum	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Avalokitesvara	Rabu, pk. 07.00 WIB
Kebaktian Mahayana	Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Kebaktian Umum	Jumat, pk. 15.30 WIB
Kebaktian Uposatha	Tgl. 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Latihan Meditasi	Senin, pk. 18.00 WIB
Unit Bursa "Maitri Sagara"	Minggu, pk. 10.00-12.00 WIB
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"	Minggu, pk. 10.00-13.00 WIB
Kunjungan kasih & Upacara Duka	CP : Felin Cintya (089698580669)
Unit Kakak Asuh PVVD	CP : Natasya Agustina (082185098677)
Pemberkatan Pernikahan	

Media Komunikasi :

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

Bagi Pembaca yang ingin menjadi donatur, dapat langsung ditransfer ke rekening
BCA 4381541686
a/n SUHERMAN

Untuk info Berdana bias hubungi
Silkria Margatama (082214561376)

Terima Kasih¬

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