



# Editorial

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang sangat didambakan oleh setiap individu. Tanpa kita sadari, setiap tindakan dan usaha yang kita lakukan untuk mencapai sesuatu sebenarnya merupakan bentuk pembuktian diri untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam diri kita. Untuk menumbuhkan kepercayaan diri tersebut bukanlah hal yang mudah tetapi justru harus dikembangkan dengan motivasi yang sebaik-baiknya. Oleh karena itu, **PARAMITA** edisi ke-30 ini mengangkat tema "Self Confidence and Motivation", dengan harapan dapat memfasilitasi para pembaca menjadi individu yang dapat berkembang ke arah yang lebih baik lagi.

Segecap Redaksi **PARAMITA** mengucapkan terima kasih atas segala dukungan moral dan materiil dari KMBUI-ers, alumni, pihak sponsor, donator, kontributor, dan pembaca dalam rangka penerbitan **PARAMITA 30**. Semoga perkembangan demi perkembangan **PARAMITA** mengantarkan majalah ini menjadi media pembabaran Dhamma dan sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih baik. Akhir kata, segecap redaksi **PARAMITA** mengucapkan Selamat Hari Raya Waisak 2553 B.E / 2009. Selamat membaca!

Keluarga Mahasiswa Buddhis Universitas Indonesia proudly presents a magazine by LITA and CHARLES. Starring JENNY, HERMANDO, RODRI, CAKRA, JENNIFER, MULYONO, YANSEN, DONI, HENDRI, DIPANKARA, DEDY, JEPRI, SURIA, ELAINE, ANDREAS, special appearances by ANDRI, FEBY, BRONSEN. Content and Edited by MARIA, LIDYA, YULIANTI, STEPHEN, AMELIA, MARSHALL, VIRIYA. Funding by CYNTHIA, DEBYANA, SISWARDIKA, MIRA. Designed by BERRY, SHIENNY, LAUREN, HENDRA, YINYLIA. Circulated by PRISSILIA, MARTHIN. Produced by HARTONO. Directed by HERMANDO.

**PARAMITA** merupakan media informasi dan ekspresi kreativitas KMBUI. Redaksi mengundang rekan mahasiswa dan tidak tertutup pula kesempatan bagi masyarakat umum untuk memanfaatkan media ini sebagai penyalur gagasan, pendapat, dan informasi sesuai dengan Buddhisme, ilmu pengetahuan, seni, dan wawasan alamamater. Tulisan yang dimuat tidak selalu mencerminkan pendapat redaksi. Redaksi berhak menyunting tulisan tanpa mengubah makna.



Tromol Pos 909  
 Kampus UI Depok 16424  
 paramita\_kmbui@yahoo.com  
 www.kmbui.net

BCA Cab. Medan  
 a.n Mei Berliansyah  
 0221561723

# Daftar Isi...

## Paratama

- 3 What's Wrong With Me  
(desain oleh Yinylia)
- 12 Membangun Kepercayaan Diri  
(desain oleh Laurensia)
- 26 Seven Strategies to Increase Our Passion  
(desain oleh Hendra)
- 32 On Becoming The Very Strong of You  
(desain oleh Hendra)

## ParaView

- 6 Be Confidence and Act  
(desain oleh Hendra)
- 30 Kepercayaan Diri dan Motivasi Dalam Pandangan Buddhis  
(desain oleh Shienny)

## ParaPlus

- 9 Perempuan Myanmar Dalam Wacana  
(desain oleh Shienny)
- 38 Eating Disorder, Anorexia VS Bulimia Nervosa  
(desain oleh Laurensia)
- 16 Afghan Buddhists  
(desain oleh Hendra)
- 46 RetRet Ch'an  
(desain oleh Yinylia)

## ParaVision

- 42 KMB se-Jabodetabek Quo Vadis  
(desain oleh Laurensia)
- 36 What Do They Say  
(desain oleh Charles)

## ParaDharma

- 14 Dimanakah Tingkat Motivasi Kita Dalam Buddhisme ?  
(desain oleh Yinylia)
- 52 Praktik Dharma Dengan Memperbaiki Motivasi  
(desain oleh Laurensia)
- 54 Euthanasia : Sebuah Pembunuhan ?  
(desain oleh Hendra)

## ParaKreasi

- 24 Aku Telah Menegak Habis Isi Gelasku Sekali Lagi  
(desain oleh Shienny)
- 45 Panggung Sandiwara  
(desain oleh Shienny)
- 49 Komik

## ParaMedis

- 20 Penanganan Demam Pada Anak  
(desain oleh Hendra)
- 50 Jangan Takut Ke Dokter Jiwa  
(desain oleh Hendra)

## ParaTips

- 56 Tips Sukses Dalam Wawancara Kerja  
(desain oleh Shienny)

## ParaTekno

- 22 Gas Brown, Mengurangi Gas Emisi Rumah Kaca Pada Kendaraan Bermotor ?  
(desain oleh Laurensia)
- 34 Wireless Electricity  
(desain oleh Yinylia)
- 40 Mengenal GPS Agar Tidak Tersesat  
(desain oleh Hendra)

## ParaTawa

- 59 Kisah Si Kura-Kura  
(desain oleh Yinylia)

## KMBUI Inside

- 61 KMBUI In Action  
(desain oleh Yinylia)



# What's Wrong with Me?

Oleh : Lidya Marlina (FE 2007)

Aku tidak puas, aku ingin kaya, *nggak* selayaknya aku diperlakukan seperti ini, seandainya saja aku dilahirkan seperti dia, aku ingin menjadi yang terbaik.

Apakah Anda termasuk orang yang sering berpikiran seperti di atas? Kalau iya, Anda wajib membaca artikel ini.

Dalam kehidupan, banyak sekali yang ingin kita capai. Sebenarnya tujuan akhir dari semua keinginan adalah untuk menuju hidup yang bahagia. Namun, sering kali kita lupa akan hal ini dan terus mengejar impian dengan mengorbankan kebahagiaan itu sendiri. Padahal kebahagiaan bukanlah sesuatu yang harus dicari ataupun sesuatu yang jauh dan susah dicapai, kita cukup menemukannya di dalam diri kita.

Bagi seseorang yang berpenyakit, keinginan terbesarnya adalah kesehatan. Jika bisa kembali sehat, biarpun harus bekerja keras setiap hari baginya juga merupakan salah satu bentuk kebahagiaan. Bagi seorang tawanan, bisa menghirup udara segar dan hidup bebas adalah kebahagiaan terbesar. Jadi kebahagiaan sebenarnya sangat sederhana jika kita bisa mensyukuri semua yang kita miliki sekarang. Kalau kebahagiaan begitu sederhana dan mudah didapatkan, mengapa banyak orang yang merasa tidak bahagia dan terus mencari-cari kebahagiaan. Berikut ada beberapa alasan mengapa kita selalu merasa tidak bahagia.

## 1. Mengejar Kesempurnaan

Hidup sempurna merupakan keinginan semua orang, tetapi dalam kenyataannya dunia yang kita hadapi merupakan suatu bentuk ketidaksempurnaan. Kita beranggapan bahwa dengan menghapuskan kelemahan dan memiliki semua kelebihan, segalanya akan sempurna. Tapi benarkah dengan

mendapatkan semua keinginan, Anda akan merasa lengkap dan bahagia? Kita berpersepsi jika tidak sempurna, maka impian kita tidak akan tercapai. Tapi apakah semua orang yang berhasil merupakan orang yang sempurna? Thomas Alfa Edison yang dijuluki raja penemu, dulunya dikatakan idiot oleh gurunya. Helen Keller yang menderita buta dan tuli bisa menjadi orang yang memberi perubahan pada dunia. Mereka bisa menjadi orang yang sempurna karena mampu mengenal diri sendiri, dalam arti membangun percaya diri tidak hanya berdasarkan kelebihan dirinya tetapi juga menerima kekurangan yang dimilikinya. Maafkan ketidaksempurnaan anda dan berusaha membangun kesempurnaan dengan cara anda sendiri. Jika Anda tidak bisa menerima diri apa adanya, bagaimana Anda bisa berharap orang lain akan menerima dan menghargai Anda.



## 2. Tidak bisa lepas dari masa lalu

Setiap saat yang sudah kita lewati merupakan masa lalu. Adanya masa lalu membentuk diri kita yang sekarang ini. Namun, ada sebagian orang yang tidak bersedia melihat masa lalunya, mungkin baginya terlalu menyakitkan atau terlalu memalukan, sehingga dia lebih suka menggantung masa lalu dari kehidupannya. Persoalannya adalah masa lalu yang digantung itu tidak “terbang” meninggalkannya, tetap ada di dalam dirinya dan terus memberi pengaruh terhadap perbuatan, tingkah laku, sikap tidak mau melihatnya, dia akan terus-menerus dikuasai oleh bayang – bayang masa lalunya.

Masa lalu merupakan bagian dari hidup kita. Usaha melupakan masa lalu merupakan perbuatan yang sia-sia. Yang bisa kita lakukan hanya melihat apa yang telah terjadi, apa dampaknya sekarang, mengakuinya, mengambil hikmah darinya dan berusaha melakukan perubahan. Percayalah bahwa Anda yang sekarang berbeda dengan Anda yang dulu, tidak ada yang bisa kita lakukan atas masa lalu kita. Jadi, mengapa kita harus terjerat oleh sesuatu yang tidak bisa kita ubah dan malah mengabaikan saat sekarang yang merupakan satu-satunya moment dimana kita bisa mencatat sejarah baru yang hebat dalam hidup kita.

## 3. Ingin pulih secara ajaib

Ketika ada sesuatu yang salah, kita selalu berharap dapat pulih dengan cepat walaupun pada kenyataannya kita tahu bahwa segalanya butuh proses. Dalam konsepsi kita, pulih berarti menghilangkan bagian diri kita yang tidak diinginkan sehingga kita seolah-olah tidak lagi harus berurusan dengan *problem* kita yang terdahulu itu. Sebenarnya

pulih berarti suatu keadaan dimana kita dapat mengatasi dan tidak lagi dikuasai oleh *problem* itu.

Kadang-kadang orang yang ingin pulih berpikirl terlalu besar, ingin berusaha sekali dan langsung mendapatkan hasil yang memuaskan sehingga mereka tidak menganggap suatu perbaikan kecil sebagai kemajuan. Pulih tidak berarti selamanya maju, tapi mau menerima adanya kemunduran dan terus berusaha maju tanpa menyalahkan siapapun juga merupakan suatu bentuk pemulihan. Kadang kita sering menyalahkan diri kita sendiri mengapa tidak bisa mencapai hasil yang diinginkan, ini merupakan reaksi yang wajar. Akan tetapi, jika kita membiarkan rasa kesal itu menghentikan langkah kita, pada saat itu juga kita sudah gagal. Jadi, *point* penting untuk pulih adalah menghargai usaha

diri kita sendiri dan tidak menyerah atas kegagalan kecil yang hanya merupakan batu kerikil yang menjadi hambatan kita dalam mencapai laut impian yang luas.

## 4. T i d a k Menghargai Milik Sendiri

Rumput tetangga selalu lebih hijau. Itulah istilah bagi anda yang tidak pernah

bersyukur. Beryukur berarti menerima diri sendiri apa adanya, baik itu kelebihan maupun kekurangan yang kita miliki. Kedengarannya *simple*, tapi sering kali sulit diterapkan karena kita selalu terpaku pada kekurangan diri dan melupakan kelebihan yang kita miliki. Kekurangan merupakan kemampuan yang sebenarnya kita harapkan untuk lebih baik, namun tidak terwujud dalam kenyataannya. Kekurangan akan menimbulkan rasa minder dan malu, membuat kita merasa dianggap rendah dan menganggap tinggi orang lain. Akibatnya, kita selalu menyangkal keberadaan diri kita, menyangkali



kemampuan yang kita miliki terbatas dan tidak mau orang lain melihatnya. Kita terlalu berfokus pada sesuatu yang belum terjadi dalam hidup kita dan mengharapkan sesuatu yang kita bahkan tidak tahu itu apa. Sebenarnya cara termudah untuk PD adalah meninggalkan semua persepsi tentang perbandingan kita dengan orang lain, temukan diri anda yang terbaik dan berjuang lah ke arah itu. *Not just be your self but the best of you.*

## 5. Takut Menghadapi Kegagalan

Kegagalan merupakan hal yang pasti pernah dihadapi semua orang dalam mencapai sesuatu. Akan tetapi, dampak yang diberikan kegagalan itu berbeda bagi setiap orang, ada yang menganggap kegagalan sebagai pemicu. Sebaliknya, ada juga yang menjadikan kegagalan sebagai penghambat dan trauma yang menghambat kemajuan diri. Penyebab utama dari penghambat itu adalah pikiran negatif yang selalu memandang kegagalan itu dari kaca pembesar sehingga kekurangan yang kecil akan

membuat kita takut untuk mencoba. Takut akan kegagalan akan berkurang jika kita tidak berorientasi pada hasil, berusaha untuk mengatakan “*its ok*” pada diri sendiri pada setiap situasi, selalu melihat pada tujuan dan melihat setiap kemungkinan titik terang yang ada.

Kunci dari kebahagiaan adalah terletak pada diri anda sendiri, tergantung seberapa mampu kita menghargai diri kita sendiri, seberapa sering kita bersyukur setiap kenikmatan kecil yang kita dapatkan setiap harinya dan bagaimana kita menanggapi peristiwa yang hadir dalam hidup kita. Semua jawaban bisa kita temukan dalam diri kita sendiri. *So, find your self and be the best of you.*

*Didedikasikan untuk kebahagiaan semua makhluk.*

Referensi : dari berbagai sumber

daripada bersibuk mengutuk kegelapan  
mending langsung saja *nyalakan dirimu*  
dan jadilah  
**penerang**





# Be Confident and **Act**

Hasil Wawancara dengan Andrie Wongso  
Oleh : Elaine (FE 2007)



**A**pakah motivasi itu? Bagaimanakah cara menimbulkan kepercayaan diri? Lebih dari 20 tahun Andrie Wongso berkiprah sebagai pengusaha sukses sekaligus motivator. Kemauannya untuk berbagi semangat, pengalaman dan kebijaksanaan, dengan gaya bahasa yang sederhana tetapi *full power* kepada begitu banyak orang, membuat khalayak dan media massa mengukuhkannya sebagai *The Best Motivator in Indonesia*. Paramita berkesempatan mewawancarai Andrie Wongso mengenai topik motivasi dan kepercayaan diri. Berikut ini adalah petikan wawancaranya.

P : Menurut Bapak, Motivasi itu apa?

A : *Motivation* itu berasal dari kata *motive* dan *action*. Jadi, sepantasnyalah semua manusia hidup dengan motif, tujuan, dan juga *action*. Keberhasilan muncul dari suatu keinginan, motif, arah, tujuan, target, mimpi, semua itu dinamakan motif. Jika orang mempunyai motif dan tujuan, kemudian ia mau bergerak, sukses ditangan.

P : Bagaimana dengan kepercayaan diri? Bagaimana cara menumbuhkan kepercayaan diri?

A : Kepercayaan diri dapat tumbuh dengan dua cara, yaitu *action* yang membangun percaya diri dan percaya diri yang dipaksakan atau dimunculkan. Yang dimaksudkan dengan yang dimunculkan itu contohnya seseorang terus berkata pada dirinya sendiri, "Aku pasti bisa! Bisa!". Sebaliknya, pada kasus *action* yang membangun percaya diri itu lebih berproses, dari menentukan tujuan, motivasinya muncul, kemudian ia bergerak atau melakukan *action*, Ilmu yang didapat itu banyak sekali setelah melalui proses ini. Jadi, untuk menumbuhkan kepercayaan diri, harus punya arah, tujuan, dan *action*. Contohnya, jika seorang atlet ingin bertanding di All England. Apa yang harus dia lakukan?

P : Menetapkan tujuan?

A : Iya, betul. Kemudian setelah menetapkan tujuan, apa yang harus dia lakukan? Pertandingan masih tinggal dua bulan lagi.

P : Latihan?

A : Tepat. Setelah latihan, apakah mungkin ia akan kalah?

P : Masih mungkin, Pak.

A : Nah, bagaimana cara meminimalisir kegagalan itu? Dengan latihan yang seperti apa?

P : Latihan yang keras.

A : Betul, dengan begitu atlet tersebut telah melalui apa yang saya sebut dengan proses itu sendiri. Ia tahu bahwa ia masih mempunyai kemungkinan untuk kalah, namun ia dapat meminimalkan kegagalannya dengan latihan yang keras. Begitulah dalam kehidupan sehari-hari, arah dan tujuan harus jelas, melakukan *action*, berproses dan pasti akan muncul PD. Jika tidak mempunyai arah, PD pasti juga tidak ada.

P : Bagaimana cara memunculkan PD dalam diri Bapak sendiri?

A : Saya ini SDTTTBBS, Sekolah Dasar Tidak Tamat Tapi Bisa Sukses. Saya mempunyai tujuan. Ingin menjadi bintang film, motivator, membuat berbagai produk, dan membuat majalah. Dari tujuan itu akan timbul motivasi yang sudah mendarah-daging. Dan semangat untuk bisa sukses, ulet, dan bekerja keras untuk mencapai tujuan saya.

P : Bagaimana membangun kepercayaan diri pada orang yang cenderung rendah hati? Contohnya, orang-orang yang sering mengatakan "tidak kok, saya masih kurang, saya tidak sehebat itu." Apakah perkataan seperti itu akan menghambat kepercayaan dirinya?

A : Dalam hal ini ada dua kemungkinan, orang itu *humble* atau orang itu memang tidak mampu. Pada orang yang rendah hati, kepercayaan diri dan motivasi itu ada dalam dirinya. Namun, jika ia terus menerus mengatakan hal seperti itu kepada orang lain dan juga dirinya sendiri, ia dapat terhanyut dengan kerendah-hatiannya itu dan dapat mengurangi kepercayaan dirinya. Kemungkinan yang kedua, orang itu memang tidak mampu dan tidak punya ilmu, kepercayaan diri belum tentu ada. Bagaimana cara membangunnya? Dengan memotivasi dirinya dari dalam dan melakukan *action*, berproses seperti yang Saya katakan di atas.

P : Dalam hidup ini, kita mengenal yang namanya kegagalan. Bagaimana membangun kepercayaan diri pada orang-orang yang terus menerus gagal ya, Pak?

A : Dalam hidup, tidak ada sukses sejati tanpa melewati kegagalan. Tidak ada jalan yang mulus jika ingin sukses. Kesiapan mental akan muncul pada orang-orang yang pernah gagal, karena mereka belajar dari kegagalan mereka.

P : Apakah PD bisa dimunculkan melalui faktor-faktor eksternal?

A : Tentu saja. Misalnya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Walaupun hidup ini bukan tentang perbandingan, namun kadang kala perbandingan ini dapat memacu kita untuk menjadi lebih baik.

P : Apakah ada pesan penutup perbincangan kita ini khususnya untuk para pembaca PARAMITA, Pak?

A : Hidup ini bergelombang, jangan sampai kita memberikan diri kita sendiri kesempatan untuk mundur selama kita bisa maju. Hilangkan semua pikiran negatif. Sukses harus diarahkan ke pikiran-pikiran positif.

P : Terima kasih atas waktu yang telah diluangkan untuk wawancara ini ya, Pak.

A : Sama-sama.

## Profil

Andrie Wongso merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara. Sejak berusia 11 tahun (kelas 6 SD), Beliau sudah berhenti sekolah dan mulai membantu orang tuanya menjual kue ke toko-toko dan pasar. Di usia 22 tahun, Beliau memutuskan untuk merubah nasib di Jakarta dengan memulai kerja sebagai salesman produk sabun sampai pelayan toko. Pada tahun 1980, Beliau menjadi bintang film dengan kontrak kerja selama 3 tahun dengan perusahaan Eterna Film Hongkong. Setelah melewati 3 tahun merasakan suka dukanya bermain film, beliau menyadari bahwa dunia film bukanlah dunianya. Akan tetapi, berkat kegemarannya menulis kata-kata mutiara, beliau mendirikan bisnis kartu ucapan dengan merk HARVEST dengan bantuan istrinya, Haryanti Lenny. Tujuan dari pembuatan kartu ucapan ini adalah untuk memotivasi orang lain. Kemudian, bisnis ini pun merambat ke bidang *holography*, *toys*, *foodcourt* dan lain sebagainya.





# PEREMPUAN MYANMAR

*Dalam Wacana*

Oleh: Jenny Leonardy (ASIP 2006)

Perempuan, sebuah sosok luar biasa yang mewarnai kehidupan dunia. Sayangnya, peran perempuan masih sering dinegasikan dalam kehidupan sosial, terutama di negara-negara Timur yang kental dengan nilai-nilai patriarkal. Dalam artikel ini, penulis berintensi memberikan sedikit informasi tentang kondisi perempuan di salah satu negara Buddhis—Myanmar. Penulis tidak mengangkat potret perempuan Myanmar sebagai wacana pembahasan Buddhisme dalam artikel ini, hanya bermaksud ‘menggigit’ kesadaran sosial publik terhadap potret kehidupan perempuan etnis minoritas di Myanmar. Penulis berharap kondisi perempuan Myanmar dapat dijadikan sebagai refleksi terhadap fenomena sosial di Indonesia sehingga menstimulasi munculnya—meningkatkan—empati sosial masyarakat. Hal ini, menurut penulis, sangat krusial mengingat sebagian besar masyarakat sangat senang berlindung dalam zona aman dan menegasikan berbagai fenomena sosial yang terjadi, layaknya burung unta yang nyaman sendiri di tengah padang pasir yang kering kerontang. Singkat kata, keapatisan merupakan opsi yang sangat digandrungi. ‘Ngapain dipeduliiin sih, bukan masalah saya juga kok. Pusing banget... penting gak sih?’ mungkin persepsi tersebut yang membumbui pikiran manusia-manusia apatis. Yah, mungkin juga pernyataan tersebut hanya subjektivitas penulis yang cenderung bias. Akan tetapi, penulis menyadari bahwa setiap individu memiliki kebebasan dan hak untuk menentukan sikap dan tindakannya. Apabila individu tersebut menolak untuk berempati terhadap kondisi sosial dan hanya berniat berada dalam cangkang kenyamanan, penulis hanya bisa menyangkan pilihan naif tersebut.

Menyadari adanya deskriminasi terhadap

perempuan, muncullah pergerakan-pergerakan feminisme internasional.

*‘The personal is political and the personal is international’* merupakan sebuah kompleksitas logika yang berprinsipkan equalitas terhadap kaum perempuan dan dijadikan sebagai basis

pergerakan feminisme internasional. Sayangnya, retorika HAM terkesan hanya menjadi wacana tak bermakna ketika pelanggaran—bahkan intimidasi—terhadap hak-hak perempuan masih marak terjadi di berbagai penjuru dunia, salah satunya di Myanmar. Perempuan Myanmar hidup dalam kontinuitas instabilitas multidimensional di negara junta militer tersebut. Betapa tidak, berbagai kondisi yang menyakitkan mulai dari diskriminasi terhadap hak mendapatkan pendidikan, represi terhadap tekanan keluarga akan kebutuhan hidup, hingga pemerkosaan dan perdagangan perempuan; merupakan potret-potret kehidupan suram yang masih berlangsung hingga kini.

Krisis politik merupakan tragedi bagi kehidupan rakyat sebuah negara. Sebut saja, krisis politik Indonesia tahun 1998 silam yang menambah goresan kelam dalam catatan historis bangsa Indonesia. Begitu pula dengan Myanmar, sebuah negara di bawah pemerintahan junta militer, telah bergulat dengan krisis dan instabilitas politik selama lebih dari 50 tahun. Krisis politik Myanmar menstimulasi munculnya berbagai pergerakan separatis oleh kelompok-kelompok minoritas.





A k i b a t n y a , perang saudara menjadi fenomena yang menambah penderitaan rakyat di samping kemiskinan yang merajalela. Kondisi yang demikian

menyebabkan kerentanan perempuan Myanmar terhadap kasus *human trafficking* (perdagangan manusia) dan intimidasi. Konflik internal antara pemerintah dan pemberontakan etnis minoritas di Myanmar ini menjadi insentif primer terjadinya pengungsian besar-besaran oleh masyarakat Myanmar ke perbatasan Thailand. Beberapa kelompok pemberontak terhadap junta militer Myanmar adalah Karen National Union (KNU),



Karen National Liberation Army (KNLA), the Shan State Army (SSA), the Chin National Front (CNF), and the Karenni National Progressive Party (KNPP). Perempuan etnis minoritas (terutama etnis yang

terlibat dalam konflik) menjadi korban diskriminasi oleh kelompok militer pemerintah. Berbagai bentuk diskriminasi yang timbul adalah pemerkosaan, pembunuhan, dan penyiksaan. Bahkan, militer pemerintah menjadikan perempuan etnis minoritas Myanmar sebagai “budak seksual” di daerah Shan dan Mon.

Fakta yang lebih ironi terjadi ketika perempuan dijadikan sebagai ‘simbol penaklukan’. Perempuan yang identik dengan ‘kesucian’ seringkali menjadi sasaran penaklukan oleh pihak-pihak yang berkonflik. Palsunya, perempuan diinterpretasikan sebagai makhluk lemah yang ‘seharusnya’ dilindungi oleh laki-laki dalam komunitasnya.

Oleh karena itu, apabila pihak lawan berhasil ‘menodai’ perempuan sebuah komunitas, komunitas tersebut dianggap ‘gagal’ dalam melindungi



kesucian komunitasnya dan akan dengan mudah ditaklukkan. Berbasis pada pemikiran tersebut, militer Myanmar mengoperasionalkan taktik “Four Cuts Policy” yang termasuk menggunakan pemerkosaan sebagai “senjata” perang, relokasi paksa, dan bumi-hangus terhadap daerah pedesaan yang terkait pemberontakan. Data tentang kekerasan terhadap perempuan etnis minoritas Myanmar yang dipublikasikan oleh organisasi Women League of Burma mencakup:

- Tahun 2002

*Lisence to Rape* mendokumentasikan 173 kasus pemerkosaan dan kekerasan seksual lainnya yang melibatkan 625 perempuan oleh militer Myanmar dari 52 batalion di daerah Shan antara tahun 1996-2001.

- Tahun 2004

*Shattering Silence* mempublikasikan 125 kasus kekerasan seksual antara tahun 1988 hingga Februari 2004 bahwa sebagian besar kekerasan seksual terhadap perempuan dilakukan oleh militer Myanmar yang berpangkat tinggi.

- Tahun 2005

*Catwalk to the Barrack* memuat tentang kekerasan seksual di daerah gencatan senjata , Mon, oleh militer Myanmar terhadap lima puluh perempuan yang berusia antara 14-50 tahun. Anak perempuan yang bersekolah dipaksa untuk mengadakan *parade catwalk* (bugil) untuk menghibur personal militer Myanmar.

Instabilitas politik dan berbagai praktik kekerasan terhadap perempuan etnis minoritas di Myanmar meningkatkan jumlah pengungsi Myanmar ke Thailand dari tahun ke tahun. Pengungsian perempuan Myanmar untuk menghindari konflik di negara asalnya tidak menjamin kehidupan

yang lebih baik. Hal tersebut berkorelasi erat dengan peraturan pemerintah Thailand yang tidak memberikan legitimasi dan identitas terhadap pengungsi terkait dengan penandatanganan Konvensi tahun 1951 yang berisikan “Status Pengungsi”. Layaknya peribahasa keluar dari mulut singa malah masuk ke mulut buaya, ketiadaan

proteksi hukum terhadap pengungsi-pengungsi tersebut menyebabkan mereka merupakan ‘sasaran empuk’ praktik *human trafficking*. Perempuan-

perempuan Myanmar yang mengalami *trafficking* di Thailand sebagian besar dijadikan sebagai pekerja dalam industri seks, buruh dengan upah rendah, dan pekerja rumah tangga. Laporan resmi KWAT menyatakan bahwa ditemukan verifikasi 133 buah dokumen dalam kasus *trafficking* yang melibatkan 163 perempuan antara periode 2004 dan pertengahan 2007. Data tersebut tidak merefleksikan keseluruhan kasus *trafficking* yang terjadi—layaknya fenomena “gunung es”. Pasalnya, identifikasi dan verifikasi terhadap kasus *trafficking* mengalami paradoks dengan karakteristik pemerintah junta militer dan karakter masyarakat yang tertutup (karena pengaruh nilai-nilai sosial). Selain Thailand, China merupakan negara tujuan dalam kasus *trafficking* terhadap perempuan-perempuan Myanmar. *Trafficking* terhadap perempuan Myanmar di China



didominasi oleh fenomena “pernikahan paksa” antara perempuan Myanmar dengan pria China, terutama provinsi Shandong. Para pria tersebut, yang sebagian besar berprofesi sebagai petani, memberikan kompensasi sekitar US\$ 1.900 untuk “pengantin”nya, dimana sebagian besar perempuan Myanmar tersebut berusia di bawah empat belas tahun. Menurut laporan U.S. Department of State’s 2006 report on *Trafficking in Persons*, Myanmar merupakan negara level 3 (level yang paling buruk) dalam konteks *human trafficking*. Perdagangan perempuan menyebabkan implikasi-implikasi lanjutan lainnya, misalnya terhadap isu kesehatan, stigmatisasi sosial dan sebagainya. Betapa tidak, laporan UNAIDS menyatakan bahwa 51.000 dari 180.000 perempuan Myanmar menderita penyakit HIV/AIDS.

Dalam kondisi yang buruk, perempuan Myanmar berusaha dan berjuang meraih secercah harapan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih

baik. Sedangkan, di sisi dunia lain, manusia –sang makhluk sosial –hidup dalam cangkang masing-masing, membelenggu diri dalam zona aman, serta mengabaikan semua pergolakan yang ada di luar cangkangnya. Keputusan ada di tangan kita masing -masing. Apakah kita akan terus menerus menjustifikasi diri dengan alasan ‘Saya memang memiliki empati sosial yang kurang dan begitulah saya’ atau kita akan mengambil langkah perubahan mulai dari diri sendiri dan lingkungan terdekat mulai dari sekarang. Setiap individu memiliki potensi yang sangat besar dalam melakukan transformasi positif, mengapa hal tersebut disia-siakan begitu saja? Bagaimana langkah selanjutnya? Keputusan ada di tangan kita masing-masing. Selamat mencoba!

*Didedikasikan untuk kebahagiaan semua makhluk dan secara khusus untuk keluarga.*

Referensi:

[www.apwld.org](http://www.apwld.org)

[http://www.womenofburma.org/report/driven\\_away.pdf](http://www.womenofburma.org/report/driven_away.pdf)

<http://www.unhcr.org>

<http://www.aseanmp.org>

Belak, Brenda Gathering Strength: Women from Burma on their Rights, (Chiang Mai: Image Asia, 2002)

Bureau of Democracy, Human Rights, and Labor, “Burma Human Rights Yearbook 2006” dalam Burma Country Report on Human Rights Practices-2006, (Washington DC: Human Rights Documentation Unit, 2007)

Karen Leiter, Voravit Suwanvanichkij, Ingrid Tamm, Vincent Iacopino, Chris Beyrer, “Human Rights Abuses and Vulnerability to HIV/AIDS: The Experiences of Burmese Women in Thailand” dalam Health and Human Rights, Vol. 9, No. 2, Rights-Based Approaches to Health.

# MEMBANGUN KEYAKINAN DIRI

Oleh: Dipankara (FT 2006)

Setiap orang yang dilahirkan pastilah memiliki bakat, kepintaran ataupun kemampuan yang relatif berbeda satu dengan yang lainnya. Namun, terkadang seseorang sulit untuk menemukan hal tersebut dalam dirinya. Selain itu, mereka sering membandingkan kemampuan yang dimilikinya dengan orang lain sehingga membuat mereka merasa rendah diri sehingga tidak dapat meraih prestasi yang maksimal. Oleh karena itu, sering kali seseorang tidak bisa sukses bukan karena tidak memiliki bakat, kepintaran ataupun kemampuan melainkan dikarenakan mereka tidak memiliki rasa percaya diri dan mental yang baik.

Dalam hidup, terkadang kita terlalu cepat untuk menyerah. Ketika kesulitan ataupun hambatan datang menghalangi, kita akan cenderung untuk kembali ke zona nyaman yang kita miliki sebelumnya. Padahal untuk mencapai sebuah kesuksesan atau keberhasilan kita perlu sebuah kerja keras, ketahanan mental dan persistensi tinggi. Dalam hal ini, peranan keyakinan atau rasa percaya diri terhadap apa yang kita perjuangkan menjadi faktor besar penentu keberhasilan dalam hidup.

Jika kita melihat para juara dunia sejati, baik itu di bidang bisnis, ilmu pengetahuan, politik kenegaraan, pendidikan, atau bahkan seorang religius sekalipun, maka dapat dilihat bahwa masing-masing mempunyai kepercayaan diri yang kuat. Ketika mengalami kegagalan, mereka segera bangkit lagi. Mereka berani menentukan target, berani mulai melangkah dan berani berjuang mewujudkan keberhasilan. Mereka terus bertahan dan terus melangkah walaupun keberhasilan kelihatan jauh dari pandangan mata.

Salah satu cerita tokoh yang luar biasa adalah Kolonel Sanders yang pada waktu menawarkan resep rahasia ayam gorengnya kepada orang lain. Dibutuhkan lebih dari 1.000 kali penolakan sebelum dia berhasil menjual waralaba KFC pertamanya. Meskipun usianya waktu itu terbilang sudah lanjut, tetapi berkat usaha dan kerja keras akhirnya ia berhasil untuk mewujudkan cita-citanya.

Atau cerita tentang penemuan bola lampu pijar oleh Thomas A. Edison. Sebelum berhasil menemukan bola lampu, ia mengalami sembilan ratus sembilan puluh sembilan kegagalan dan baru pada percobaannya yang ke seribu ia berhasil menciptakan bola lampu pertamanya. Bahkan, ketika Napoleon Hill menanyakan perasaannya ketika mengalami 999 kegagalan dalam sebuah wawancara, Mr Edison menjawab: "Maaf saya tidak pernah gagal, saya sudah menemukan 999 cara yang tidak boleh dilakukan untuk menciptakan sebuah bola lampu". Sebuah kata luar biasa yang hanya bisa diucapkan oleh seseorang yang memiliki kepercayaan dan keyakinan diri yang tinggi terhadap apa yang ia kerjakan.

Dari cerita di atas memberikan inspirasi dan semangat kepada kita bahwa keyakinan untuk mencapai tujuan dan semangat pantang menyerah

akan menjadi kunci penentu dalam keberhasilan hidup. Hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan kita akan waktu datangnya kesuksesan. Keberanian untuk terus mencoba merupakan faktor kunci yang membedakan antara seorang yang gagal dengan orang yang berhasil meraih impiannya.

Mari, sejenak kita pikirkan jika di tengah perjuangan, mereka menyerah pada kegagalan dan tak melanjutkan apa yang menjadi impiannya, apa yang akan mereka rasakan pada akhir hayat? Penyesalan atau kebahagiaan? Selanjutnya, mari kita tanyakan pada diri kita, apakah kita akan begitu mudah menyerah dan berhenti mencoba dalam meraih impian kita? Jika anda merasa ragu untuk memperjuangkannya, silahkan tanyakan kembali pada diri anda, apakah impian anda merupakan sesuatu yang sungguh-sungguh pantas diperjuangkan dan memberikan makna dalam hidup kita? Jika ya, maka pencapaian impian tersebut wajib anda perjuangkan. Jadikan impian itu suatu tanggung jawab, sesuatu yang akan kita sesali bila kita tidak pernah mencapainya. Lalu alut keyakinan tersebut dengan paradigma mencoba sekali lagi. Hambatan apa pun yang akan terjadi, kita selalu yakin dengan impian kita, lalu kita bangkit dan mencoba sekali lagi.

Dengan mengembangkan mental diri yang positif, maka kita akan memiliki kepercayaan diri yang kuat. Akhir kata, teruslah berjuang untuk meraih impian dan tujuan dalam hidup anda. Karena pada hakekatnya tidak ada keberhasilan yang sejati tanpa melalui sebuah proses kegagalan. Ketika kegagalan datang yakinlah bahwa anda sudah berada satu langkah semakin dekat dengan keberhasilan. Jangan biarkan ketakutan akan kegagalan menghilangkan tujuan sejati hidup anda.

---

---

*Just Do It.*

*The action is better than thousand of theory.*

*If you fail, just say one more, one more time, one more time.*

*Until you get success.*

---

---

**K**ita meyakini bahwa setiap tindakan apapun yang kita lakukan akan menghasilkan akibat yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan bagi hidup kita. Kesemuanya tindakan tersebut dilandasi oleh pikiran atau niat dalam batin kita sehingga faktor pikiran ini sangat menentukan perbuatan apapun yang kita lakukan. Ini juga menjadi salah satu alasan kita kenapa kita mendorong atau memotivasi batin terutama untuk hal yang baik karena kita memiliki kecenderungan untuk mendapatkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan.

Ajaran Sang Buddha merupakan ajaran yang menyangkut tentang batin atau pikiran. Kita juga mengetahui bahwa setiap makhluk memiliki kemampuan batin yang berbeda-beda. Hal inilah yang menyebabkan Sang Buddha memberikan ajaran yang disesuaikan dengan kemampuan batin tiap individu. Oleh karena itulah, dikenalallah pembagian tingkatan dari tiap individu yang didasarkan atas kapasitas batin mereka. Atas dasar inilah, para makhluk dibagi kedalam tiga tingkatan motivasi sesuai dengan kemampuan mereka untuk berkembang dalam yang menyangkut tentang batin. Ketiga tingkatan motivasi adalah:

- Makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi awal
- Makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi menengah
- Makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi agung

Bagaimana kita bisa menggambarkan perilaku untuk membangkitkan motivasi yang sesuai dengan makhluk dengan tingkat motivasi awal? Secara umum kita dapat menggambarkannya dengan mengembangkan ketertarikan pada kelahiran kembali yang jauh lebih bahagia. Hal ini dimulai dengan perlunya menyadari bahwa kita memiliki kelahiran yang sangat berharga sebagai seorang manusia. Namun, hidup ini singkat dan jangka waktu kehidupan kita tidak diketahui. Kita tidak tahu kapan kita akan mati tapi pada saat mati, kita akan harus lahir kembali. Hanya ada dua kemungkinan, yaitu kelahiran lebih rendah atau lebih tinggi. Bila kita mati dan terlahir di alam rendah, sudah pasti

## Dimanakah Tingg dalam Buddh

kita akan mengalami penderitaan yang luar biasa yang sulit untuk dibayangkan. Melihat bahwa batin kita memiliki banyak sekali penyebab untuk terlahir kembali di alam rendah, maka kita menyadari bahaya ini dan berlindung pada Triratna serta berperilaku sesuai dengan hukum karma dan akibat-akibatnya. Dengan adanya niat yang seperti ini dalam pikiran, batin kita akan sesuai dengan makhluk bermotivasi awal.

Namun apabila kita bertanya lagi kepada diri sendiri, “Apakah cukup hanya memastikan diri akan kelahiran kembali yang lebih bahagia di kehidupan mendatang atau bahkan beberapa kehidupan mendatang?” jawabannya, “tidak”, karena hal ini tidak selamanya dapat melindungi kita dari semua jenis penderitaan. Mampu menyadari bahwa kita akana tetap harus mengalami penderitaan ini selama masih berada dalam alam samsara, lebih baik apabila kita bisa membebaskan diri dari penderitaan ini selamanya. Dengan adanya perbuatan seperti ini, batin kita akan sesuai dengan makhluk dengan tingkat motivasi menengah.

Akan tetapi, mungkin sebagian dari kita akan bertanya lagi, “Cukupkah itu?”, jawabannya adalah “tidak”, karena kita belum melakukan apapun untuk memenuhi harapan

# kat Motivasi Kita isme?

Oleh : Jepri (FT 2006)

mahluk-mahluk lain. Lebih lanjut, kita harus menyadari bahwa tidak hanya diri kita sendiri yang ingin bebas dari semua penderitaan, namun ibu kita, ayah kita, dan semua mahluk juga ingin bebas dari penderitaan sama seperti diri kita. Oleh karena itu, kita membangkitkan suatu motivasi unggul, suatu keputusan untuk mengambil tanggung jawab dan melakukan apapun yang diperlukan untuk membebaskan semua mahluk dari penderitaan mereka dan menempatkan mereka dalam suatu kebahagiaan yang stabil. Kemudian timbullah pertanyaan dalam batin kita, “Apakah saya mampu mencapai tujuan tersebut?” Melihat situasi kita sekarang ini, hal ini sangat sulit dicapai. Oleh karena itu, kita memutuskan bahwa kita harus melakukan apapun yang diperlukan untuk meningkatkan potensi kita untuk menolong mahluk lain. Melihat bahwa satu-satunya cara yang paling efektif untuk mencapai ini adalah dengan menjadi mahluk yang sepenuhnya cerah, seorang Buddha, kita akan berinspirasi pada tingkatan ini dan bekerja menuju pencapaiannya demi kepentingan semua mahluk. Inilah cara untuk membangkitkan motivasi yang sesuai dengan mahluk dengan tingkat motivasi agung.

Sekali lagi pembagian ini didasarkan pada kapasitas batin seseorang sehingga kita sama sekali tidak boleh meremehkan orang lain yang kapasitas batinnya lebih kecil dari kita maupun sebaliknya. Misalnya, ada orang pertama yang merasa dirinya sudah memiliki kapasitas agung lantas meremehkan orang kedua yang merasa memiliki kapasitas menengah. Hal ini justru menunjukkan bahwa orang pertama tidak memiliki kapasitas agung. Hal ini dikarenakan kapasitas agung tidak akan mampu dicapai tanpa tercapainya kapasitas menengah dan kapasitas menengah tidak akan mampu tercapai tanpa tercapainya kapasitas kecil. Susunan seperti ini akan menunjukkan suatu hierarki/tahapan/tingkatan yang tidak dapat dipisahkan dan saling berhubungan.

Demikian pula halnya apabila orang kedua yang merasa memiliki kapasitas menengah meremehkan orang pertama yang merasa memiliki kapasitas agung. Dikarenakan orang kedua kapasitas batinnya belum mencapai tingkatan yang lebih tinggi, dia tidak bisa memberikan penilaian tidak baik terhadap kapasitas/motivasi agung. Hal ini akan membuat kita secara otomatis terhindar dari tindakan meremehkan/menyangkal ajaran dari Sang Buddha.

Tingkatan motivasi dalam Buddhisme ini merupakan tingkatan motivasi yang disesuaikan dengan kapasitas batin setiap individu sehingga seharusnya akan membuat kita terhindar dari meremehkan satu sama lain. Sebaliknya, kita seharusnya senantiasa berusaha semaksimal mungkin mengembangkan kapasitas batin kita seluas mungkin. Akhirnya akan timbul pertanyaan bagi diri kita masing-masing, “Sudah sampai manakah tingkatan motivasi kita?”

*Karma baik yang dikumpulkan selama penulisan artikel ini didedikasikan untuk kebahagiaan semua mahluk*

Referensi:

Pembebasan di Tangan Kita oleh Phabongkha Rinpoche

# Penanganan Demam Pada Anak

Oleh : dr. Feby Runtulalo (FK 2002)

Demam merupakan salah satu penyebab terbanyak mengapa orang tua membawa anaknya ke dokter. Bagi orangtua khususnya pasangan orangtua yang baru, demam bisa menjadi suatu momok yang menakutkan apabila terjadi pada anak mereka. Begitu anak demam, biasanya yang terjadi adalah orangtua panik dan langsung mencari pertolongan dokter.

Demam bukanlah suatu penyakit tapi merupakan suatu gejala atau tanda adanya infeksi di dalam tubuh. Demam ibarat sebuah alarm yang menandakan telah terjadi sesuatu di dalam tubuh. Yang perlu kita pikirkan adalah apa penyebab demamnya dan bukan mematikan alarmnya.

Menurut American Academic of Pediatrics (AAP), seorang anak yang berusia di bawah 3 tahun dikatakan demam jika pada pemeriksaan didapatkan suhu; rektal (dubur) lebih dari 38°C, suhu mulut di atas 37,5°C, suhu ketiak di atas 37,2°C dan suhu telinga di atas 37,5°C. Bagi yang sudah berusia di atas 3 tahun dikatakan demam jika suhu rectum di atas 37,8°C dan suhu mulut di atas 37,2°C. Yang perlu diperhatikan adalah ukurlah suhu tubuh dengan akurat dengan menggunakan termometer, jangan hanya mengandalkan perabaan.

Peningkatan suhu tubuh ini disebabkan oleh adanya suatu molekul kecil dalam tubuh kita yang disebut pirogen (zat pencetus panas) yang meningkat pada saat infeksi, tumbuh gigi, keganasan dan lain-lain. Pada bayi dan anak kecil penyebab demam umumnya adalah infeksi virus yang dapat meningkatkan angka kejadiannya pada cuaca yang tidak menentu seperti sekarang ini. Namun demikian infeksi virus dapat sembuh dengan sendirinya selama sistem imun anak tersebut masih baik. Tentunya sistem imun anak memang belum sebaik sistem imun orang dewasa, itulah yang menyebabkan bayi dan anak kecil lebih rentan terkena infeksi dan timbul demam.

Orang tua harus segera menghubungi dokter jika bayi berusia di bawah 2 bulan dengan suhu

rektal lebih dari 37,9°C, atau untuk yang usianya 3-6 bulan dengan suhu rektal di atas 38,3°C. Bagi bayi yang lebih tua usianya yaitu di atas 6 bulan maka tanda bahaya jika suhunya di atas 40°C. Keadaan ini ditambah dengan kondisi demam yang sudah berlangsung 72 jam, si anak tidak mau minum atau sudah mengalami dehidrasi (ubun-ubun cekung, mata cekung, kencing berkurang), rewel atau menangis terus-menerus dan tidak dapat ditenangkan, muntah atau diare terus-menerus, sesak napas, tidur terus-menerus, lemas dan sulit dibangunkan, kejang atau kaku kuduk, atau sakit kepala hebat yang menetap.

Bila anak usia di atas 1 tahun demam tapi masih aktif seperti biasa, masih bisa makan dan minum, tidak perlu segera ke dokter, cukup dengan pengobatan di rumah oleh orang tua.

Prinsip penanganan demam pada anak yang pertama adalah orang tua tidak boleh panik. Ia harus mengamati perilaku anak dan beri anak minuman atau cairan untuk mencegah dehidrasi. Ibu juga bisa memberikan kompres hangat bagi si anak. Ruangan tempat tidur anak juga harus dijaga agar tidak panas dan tidak perlu memakaikan anak baju yang terlalu tebal kecuali jika si anak menggigil kedinginan. Obat penurun panas dapat diberikan untuk sedikit menurunkan suhu tubuh dan membuat anak merasa lebih nyaman.

Bila ingin memberikan kompres, sebaiknya gunakan obat penurun panas 30 menit sebelumnya. Cara mengompres yang dianjurkan oleh AAP adalah anak diletakkan dalam baskom atau bak/tempat mandi yang berisi air hangat sedalam 2,5-5cm, dengan lap atau busa yang dibasahi air hangat diusapkan ke badan, lengan dan tungkai. Anda dapat meletakkan beberapa mainannya di dalam bak dan mengajaknya bermain sambil dikompres agar anak tetap ceria

dan tidak merasa bosan. Jangan memberikan kompres dengan air dingin atau alkohol, karena alkohol akan diserap kulit atau dihirup pernapasan dan dapat membahayakan anak. Tetapi bila suhu tubuh lebih dari 40,5°C diakibatkan oleh suhu lingkungan yang tinggi (heat stroke) kompres diberikan dengan menggunakan air dingin.

Obat penurun panas yang dianjurkan adalah asetaminofen atau yang lebih dikenal dengan parasetamol dan ibuprofen. Tapi ibuprofen tidak boleh diberikan pada bayi yang berusia kurang dari 6 bulan karena fungsi ginjal yang belum sempurna dan ibuprofen juga tidak dianjurkan untuk anak demam dengan muntah-diare. Tidak dianjurkan pula penggunaan kombinasi parasetamol yang diselingi ibuprofen, karena tidak terbukti efektif menurunkan demam dibanding penggunaan parasetamol saja.

Penggunaan aspirin tidak dianjurkan untuk demam ringan dan tidak untuk anak < 12 tahun karena efek sampingnya yang merangsang lambung, perdarahan usus dan sindrom Reye, suatu kelainan berat pada otak dan hati yang berakibat fatal. Jangan lupa untuk selalu membaca aturan pakai yang terdapat pada kemasan obat dan sebaiknya gunakanlah sendok takar obat bukan sendok teh biasa

Pada umumnya orangtua mengharapkan obat yang sekali minum langsung sembuh. Seperti telah dikatakan sebelumnya obat penurun panas hanya untuk membuat anak merasa lebih nyaman, tidak untuk menghilangkan infeksi, jadi jangan heran jika beberapa jam setelah obat penurun panas diberikan, suhu tubuh anak Anda naik lagi. Itu berarti infeksi masih ada.

Pada saatnya, infeksi virus akan berhasil

diatasi dan sembuh dengan sendirinya.

Antibiotik tidak dibutuhkan pada infeksi virus karena antibiotik hanya untuk infeksi bakteri. Di samping itu penggunaan antibiotik yang berlebihan selain hanya akan memperberat kerja hati dan ginjal, juga dapat memicu terjadinya resistensi kuman.

Pada infeksi virus, selain demam biasanya juga disertai batuk pilek, muntah-muntah atau bahkan diare. Batuk merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mengeluarkan benda asing dan sekret atau dahak dari saluran napas kita, dan pengencer dahak terbaik untuk anak-anak adalah air putih. Jika anak muntah, tetap berikan minum 10 menit setelah muntah, sedikit-sedikit tapi sering. Kita orang dewasa pun akan menurun nafsu makannya jika sakit, apalagi si kecil, coba tawari ia makanan yang segar-segar, biarkan dia memilih mana yang ia sukai.

Gejala akibat infeksi virus biasanya akan mereda dalam 72 jam. Jika gejala menetap atau memburuk setelah 72 jam, Anda dapat segera menghubungi dokter. Sebagian besar orangtua pasti akan menganggap tega sekali jika membiarkan anak sakit selama 3 hari dan tidak di bawa ke dokter. Hal ini dapat dimaklumi, namun dengan pemahaman yang baik mengenai demam pada anak dan cara pengobatannya yang rasional, diharapkan anggapan seperti itu tidak akan ada lagi.

Satu lagi, walaupun panik, jangan biarkan anak ikut merasakan kepanikan itu, pelukan, belaian dan ketenangan dari orang tua akan sangat membantu anak untuk dapat melawan sakitnya dan tetap merasa nyaman. Dengan begitu kita sudah memberikan yang terbaik buat anak kita.

Referensi :

Dari berbagai sumber



## Afghan Buddhists بودايان افغان



Pada pertengahan abad ke-3 SM sebelum pemerintahan Asoka dari India, ajaran agama Buddha telah masuk ke Afghanistan. Ajaran agama Buddha ini terus berkembang sampai abad kedua pada pemerintahan Kanishka. Pada pemerintahan Kanishka (120-160 M), seni dan budaya Buddhis berkembang sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan didirikannya sekolah seni Gandhara. Awalnya masyarakat Afghanistan hanya dapat membuat pahatan jejak kaki. Namun dengan adanya sekolah Gandhara, masyarakat dapat membuat patung Buddha yang merupakan penggambaran dari manusia dengan pancaran cinta kasih dari seluruh tubuh.

Selain sekolah Gandhara, Kanishka juga membangun dua ibukota yaitu Capsie (sekarang dikenal sebagai Baghrain, 35 mil sebelah utara dari

Oleh : Jennifer (FT 2006)

Kabul) yang mempunyai tempat tinggal musim panas dan Purushapura (sekarang dikenal sebagai Peshawar) yaitu sebagai tempat tinggal musim dingin. Kedua tempat ini dipenuhi dengan banyak stupa dan vihara. Di Purushapura, Beliau membangun Sanghararna, sebuah vihara yang memiliki sebuah stupa dengan ketinggian 150 kaki. Capisa pun tidak kalah megah dengan kota Purushapura. Salah satu dari vihara di Capisa bernama Shalokia dibangun oleh seorang putri dari Cina yang ditawan oleh Kanishka.

Salah seorang bhikkhu dari Cina yang terkenal, Xuan Zang, mengunjungi Afghanistan pada abad ketujuh Masehi. Beliau mencatat ada patung Buddha setinggi 35 meter di Bamiyan, banyak stupa dan banyak vihara di sana. Bamiyan adalah sebuah rute di Jalur Sutra Cina yang menghubungkan Asia Barat dengan Asia Timur. Bamiyan hanya berjarak 145 mil dari utara kota Kabul (ibukota Afghanistan saat ini).

Pemandangan di Bamiyan sangat indah karena berada 9000 kaki di atas ketinggian permukaan air laut dan membentuk garis pembagi antara deretan pegunungan raksasa. Dengan suasana alam yang indah, Bamiyan menjadi pusat pembelajaran yang ideal bagi para Buddhis dari seluruh Afghanistan pada jaman itu.

Xuan Zang juga menggambarkan dua patung Buddha yang dibangun pada pemerintahan Kanishka sebagai "*The Golden Line Sparks on Every Side*". Patung yang lebih besar berukuran 175 kaki sedangkan yang satu lagi berukuran 125 kaki. Kedua patung yang dikenal dengan Buddha Bamiyan ini sampai sekarang masih diklaim sebagai patung Buddha terbesar yang pernah ada. Perkiraan yang tepat mengenai kapan kedua patung raksasa Buddha ini dibangun masih merupakan perdebatan. Sebagian ahli memperkirakan kedua patung itu dibangun pada sekitar abad ke-3 atau abad ke-4 Masehi. Kedua patung itu juga diperkirakan dibangun dengan cara menatah dinding batu Lembah Bamiyan. Setelah itu keduanya ditempa dengan semacam campuran lumpur dan jerami untuk memperkuat ekspresi

wajah, tangan, dan lipatan jubah yang akurat.

Kedua patung Buddha itu diwarnai dengan indah. Patung yang lebih kecil diberi warna dominan biru, sementara patung yang lebih besar berwarna dominan merah. Sedangkan tangan dan wajah kedua patung itu dicat dengan warna emas. Penulis Muslim bernama Yaquibi menggambarkan betapa luar biasanya gua dimana terdapat patung Buddha tersebut. Yaquibi menuliskan bahwa masyarakat Afghanistan menyebut “Red Buddha” untuk patung yang lebih besar dan “Grey Buddha” untuk patung yang lebih kecil.

Namun kemegahan Buddha Bamiyan tersebut berangsur-angsur sirna. Hal ini dikarenakan pengaruh Islam masuk ke wilayah Afghanistan pada abad ke-7 Masehi. Setelah itu, perlahan tapi pasti, pengaruh Buddha mulai melemah. Selain perselisihan agama, patung Buddha Bamiyan juga menjadi saksi atas perselisihan politik. Pasukan Mongol yang menginvasi Afghanistan pada abad ke-12, di bawah komando Jenghis Khan, merusak wajah dan tangan patung-patung itu. Sementara penguasa Kekaisaran Mughal, Aurangzeb, menghancurkan kaki patung itu dengan tembakan.

Iklim yang kurang bersahabat pun turut merusak patung Buddha Bamiyan. Di kawasan Bamiyan, tingkat curah hujan sebenarnya sangat rendah. Ketika salju meleleh di musim panas, airnya turut mengikis beberapa bagian patung itu.

Pada tahun 1940-an Pemerintah Afghanistan sempat berpikir untuk merestorasi situs Buddha di Bamiyan. Kondisi kedua patung itu sudah memprihatinkan. Dinding kanan dari gua besar tempat patung yang kecil berada telah terbelah dan hampir runtuh menimpa patung. Beruntung, sebuah tim dari Perancis berhasil membuat penyangga, menahan keruntuhan itu.

Pada awal tahun 1960, Pemerintah Afghanistan mulai secara serius meminta bantuan dunia internasional terutama melalui UNESCO untuk proyek restorasi situs Bamiyan. Belakangan, entah mengapa, proyek restorasi itu tak jadi dibiayai UNESCO, melainkan menjadi proyek bersama India-Afghan. Maka, dimulai sejak 1969, Rakhaldas Sengupta bersama 15 anggota timnya perlahan-lahan mengawali pekerjaan raksasa itu.

Proyek restorasi patung Buddha Bamiyan akhirnya selesai pada tahun 1977. Sejak itu ribuan turis sempat datang mengunjungi situs Buddha ini. Departemen Pariwisata Afghanistan membangun beberapa hotel, dan 120 tenda khusus, untuk



mengakomodasi kedatangan wisatawan itu. Kaisar Jepang saat ini, Akihito, termasuk satu di antara pemimpin dunia yang pernah mengunjungi patung Buddha Bamiyan.

Namun 20 tahun kemudian, sekitar tahun 1999, para pemuka agama Afghan melakukan kampanye untuk melarang semua hal yang dianggap bertentangan dengan Islam, termasuk patung berhala. 2 tahun kemudian, Mahkamah Agung Taliban memutuskan bahwa semua patung di Afghanistan harus dihancurkan karena telah atau dapat menjadi berhala. Hal ini didukung oleh keputusan dari 400 pemuka agama Afghanistan.

Akhirnya pada tahun 2001, setelah berhasil terlestarikan selama lebih dari 1.500 tahun, pemerintahan Taliban mengeluarkan fatwa bahwa patung-patung ini adalah berhala, dan kemudian dihancurkan dengan dinamit dan tembakan tank. Wakil menteri luar negeri Afghanistan, menegaskan bahwa penghancuran patung Buddha adalah sesuai dengan hukum Islam, dan murni merupakan masalah religius.

Sejak penghancuran patung Buddha Bamiyan, dunia internasional mengutuk keras perbuatan rezim Taliban ini, terutama negara-negara yang dihuni banyak umat Buddha seperti India, Sri Lanka, Taiwan, Jepang, dan Thailand. Tindakan biadab rezim Taliban ini juga mendapat kecaman dari Dunia Islam, termasuk semua anggota IOC (Organisasi Konferensi Islam) seperti Pakistan, Arab Saudi dan Uni Emirat Arab, karena memperburuk citra Islam di mata dunia dan tidak mencerminkan pendapat sebagian besar kaum Muslim di dunia yang mendukung toleransi antar umat beragama.

Saat ini, meski kedua patung Buddha terbesar ini hampir seluruhnya rusak, tidak banyak yang tahu bahwa masih ada komunitas Buddhis di Afghanistan sampai saat ini. Komunitas Buddhis ini biasa dikenal dengan Afghan Buddhists. Mereka, meskipun menjadi minoritas di Afghanistan, telah menjadi saksi sejarah bahwa patung Buddha hanyalah simbol dari keyakinan mereka, bukti bahwa agama Buddha bukanlah agama yang menyembah berhala. Meskipun patung Buddha terbesar di dunia itu telah dihancurkan, keyakinan mereka tidak ikut

hancur. Karena sesungguhnya agama Buddha yang murni akan tetap hidup melalui pikiran, ucapan dan perbuatan yang suci.

#### Referensi

- [http://www.geocities.com/afghan\\_buddhists/index.htm](http://www.geocities.com/afghan_buddhists/index.htm)
- [http://www.punjabilok.com/afghanistan/bamiyan\\_buddhas1.htm](http://www.punjabilok.com/afghanistan/bamiyan_buddhas1.htm)
- <http://www.silkroadfoundation.org/art1/buddhism.shtml>
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Patung\\_Buddha\\_Bamiyan](http://id.wikipedia.org/wiki/Patung_Buddha_Bamiyan)
- <http://www.gatra.com/artikel.php?id=4913>
- <http://www.usatoday.com/news/science/archaeology/2001-03-22-afghan-buddhas.htm#more>



*Apakah Anda Mempunyai Masalah hukum?*

*Masalah akta kelahiran, perkawinan, kewarganegaraan R.I., ganti nama, imigrasi, tenaga kerja asing, terjemahan bahasa asing, dan lain-lain?*

*Anda ingin mendirikan perusahaan?*

*Apa bentuk perusahaannya, apa izin-izinnya, dan apa pajaknya-pajaknya?*

*Masalah pembukuan/masalah keuangan.*

*Bagaimana mencegah keributan para pemegang saham di kemudian hari?*

*Masalah ingkar janji/wanprestasi, perbuatan melawan hukum, perusahaan, hutang-piutang/ kredit macet, tanah/rumah, tenaga kerja, keluarga, perceraian, pembagian harta gono-gini, warisan, pembagian harta warisan dan lain-lain?*

*Sejak berdiri tanggal 1 Agustus 1969.*

*Perusahaan kami Biro Konsultasi Indonesia telah berpengalaman dan banyak menyelesaikan masalah seperti tersebut di atas.*

*Apabila anda mempunyai masalah-masalah yang sama, datanglah ke kantor*

*Kami untuk mendapatkan pemecahannya/penyelesaiannya pada :*

*Hari : Senin – Jumat, Pukul : 14.00 – 16.00 WIB*

*BIRO KONSULTASI INDONESIA*

*Jalan Kali Besar Timur No.3, Jakarta Barat 11110*

*Tel : 690-8980 (6 lines), Fax : 690-8722, 690-9120*

*Bagi pembaca majalah ini diberikan keringanan biaya.*

*Tidak melayani konsultasi via telepon.*



## Supergreen Food

SUPLEMEN SETIAP KELUARGA INDONESIA

### MANFAAT SUPERGREEN FOOD :

1. Menjaga keseimbangan asam basa tubuh
2. Regenerasi sel
3. Meningkatkan fungsi otak, jantung sistem syaraf dan mata
4. Mencegah dan membantu mengatasi kanker (semua jenis kanker)
5. Menjaga keseimbangan kadar gula darah pada penderita diabetes dan hipoglikemia (kadar gula darah rendah)
6. Membantu menormalkan tekanan darah tinggi
7. Mencegah dan membantu mengatasi gangguan pada liver
8. Luka usus, wasir dan sembelit
9. Asma
10. Radang sendi dan jaringan, Arthritis (Non gout)
11. Kegemukan dan mengurangi nafsu makan
12. Infeksi
13. Pendarahan gusi
14. Bau badan/Halitosis
15. Meningkatkan detoks alami tubuh terutama ogam berat

**IDEAL DAN AMAN UNTUK  
SEGALA USIA : BALITA,  
ANAK-ANAK, REMAJA,  
DEWASA, IBU HAMIL,  
MENYUSUI,  
ORANG TUA DAN  
VEGETARIAN.**



TELAH DIPASARKAN DI BEBERAPA NEGARA :



**Kunjungi kami di [www.kkindonesia.com](http://www.kkindonesia.com) ATAU Hubungi : (021) 581 58 28**

# GAS BROWN , MENGURANGI GAS EMISI RUMAH KACA PADA KENDARAAN BERMOTOR ?

Oleh : Doni Pabhassaro ( FT 2004)

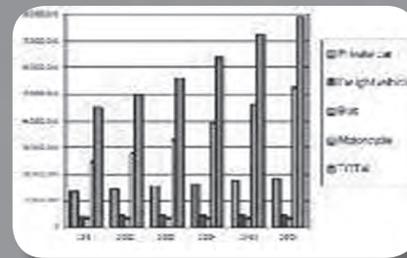
Emisi karbon dunia dari Asia menunjukkan kenaikan dari sekitar 10 % pada tahun 1971 hingga 23% pada tahun 1997 (Schipper, Marie-Lilliu, and Gorham 2000).

Transportasi adalah salah satu sektor yang berpotensi dalam perubahan iklim (*climate change*) dan berkontribusi pada emisi gas rumah kaca. Pada tahun 1994 terhitung sebesar 20 % emisi karbondioksida dari Jepang, 25 % dari Indonesia, 28 % dari Thailand, 27 % dari Filipina, dan 15 % dari Singapura pada UNFCCC (*United Nations Framework Convention on Climate Change*) 2002.

Pada awal perkembangannya, Jakarta sebagai salah satu megapolitan di dunia didesain untuk kendaraan tak bermotor dan tempat pejalan kaki. Namun, perkembangan motorisasi telah merubah struktur kota Jakarta menjadi metropolitan dalam waktu hanya 4 dekade. Jumlah perkembangan kendaraan bermotor di Jakarta dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

FIGURE 1. GROWTH OF MOTORIZED VEHICLE IN JAKARTA (2001-2006)

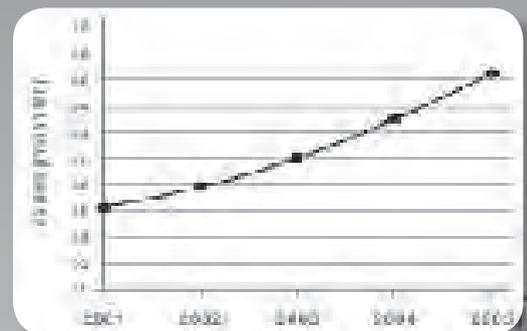
SOURCE: JAKARTA REGIONAL POLICE, 2006



Besarnya jumlah kendaraan pribadi juga telah menambah kemacetan lalu lintas dan menambah konsumsi bahan minyak (BBM) yang menghasilkan gas rumah kaca dari sector transportasi. Gambar di bawah ini merupakan grafik emisi gas CO2 yang telah meningkat 20 % dalam 5 tahun di Indonesia.

FIGURE 2. CO2 EMISSION FROM TRANSPORTATION SECTOR IN INDONESIA (2001-2005)

SOURCE: MINISTRY OF ENERGY AND MINERAL RESOURCES (ESDM), 2007



Melihat peningkatan emisi gas rumah kaca dari sektor transportasi, dan meningkatnya kesadaran untuk mengurangi konsumsi bahan bakar minyak, maka teknologi gas Brown sangatlah dianjurkan.

### TEKNOLOGI GAS BROWN

Gas Brown yang dinamakan sesuai dengan penemunya, Yull Brown, berkebangsaan Australia, sesungguhnya merupakan campuran gas hidrogen-hidrogen-oksigen yang dihasilkan dari sistem elektrolisa atau pengurai cairan. Dalam tabung elektrolisa itu dipasang kumparan magnetik untuk memecahkan campuran air destilasi dan katalis hingga menjadi campuran gas hidrogen-hidrogen-oksigen (HHO). Hidrogen bersifat eksplosif dan oksigen yang mendukung pembakaran.

Gas HHO ini dalam tabung elektrolisa yang dialirkan lewat selang masuk ke ruang bakar mesin dan akan bercampur dengan gas hidrokarbon dari BBM. Dengan cara ini BBM dapat dihemat dalam tingkat yang signifikan, yaitu antara 30 - 59 %.

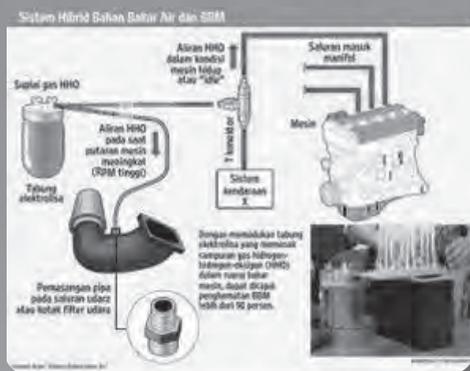
Teknologi ini menggunakan katalis yang berupa KOH (kalium hidroksida), dan soda kue. Katalis ini berfungsi untuk mengubah air distilasi menjadi elektrolit dan juga mempercepat reaksi tersebut. Akan tetapi, jika dibandingkan dengan KOH, soda kue lebih mudah didapat, ramah lingkungan, dan lebih murah. Selain itu, soda kue hanya dibutuhkan sekitar  $\frac{3}{4}$  sendok teh untuk katalis proses tersebut.

Proses elektrolisa ini menggunakan prinsip ledakan hidrogen yang terpantik api dari busi untuk menambah energi hasil pembakaran BBM pada kendaraan. Di dalam tabung plastik atau wadah lainnya dengan volume setengah liter diisi air suling dicampur katalis. Kemudian, tabung elektroda itu dilengkapi penghubung kabel yang dilengkapi lampu indikator dan dioda penyearah untuk mendapatkan arus listrik dari aki sebagai proses elektrolisa, yaitu proses memisahkan hidrogen dan oksigen dari air.

Kenyataannya, gas brown ini hanya memerlukan

sedikit air suling dan arus listrik yang kecil, hanya sekitar 1 liter air dapat menghasilkan 1800 galon gas Brown dan membutuhkan hanya sekitar 3 ampere listrik (Poempida, 2008) yang dapat bertahan hingga berbulan-bulan dan tentunya akan meningkatkan efisiensi bahan bakar kendaraan bermotor dan pastinya akan menambah tenaga mesin.

Berdasarkan hasil penelitian [Andrijanto, 2008] hasil buangan teknologi gas brown sangat mengurangi emisi gas rumah kaca terutama gas CO (karbonmonoksida), dan CO<sub>2</sub> (karbondioksida). Pada mesin tanpa gas brown, akan dihasilkan gas buangan CO ( 3.98 % ), CO<sub>2</sub> (6.69%), O<sub>2</sub> ( 9.49 % ). Akan tetapi, jika kita membandingkan dengan mesin yang menggunakan teknologi gas brown tersebut, maka akan mengurangi gas rumah kaca CO sekitar 95 % , CO<sub>2</sub> sebesar 33 % , dan meningkatkan gas oksigen, O<sub>2</sub> sebesar 33 % . Selain itu, gas hydrogen yang dihasilkan dan tidak ikut bereaksi akan kembali menjadi molekul air setelah bertemu dengan oksigen (O<sub>2</sub>).



### EKSPEKTASI DARI TEKNOLOGI GAS BROWN

Teknologi gas brown ini diharapkan akan menjadi solusi praktis untuk penghematan bahan bakar dan juga sebagai salah satu langkah aplikatif untuk mengurangi emisi gas rumah kaca dan masalah-masalah lingkungan yang sekarang ini kita hadapi.

*Didedikasikan untuk kedua orangtua dan juga kebahagiaan semua mahluk*



## **Aku Telah Menenggak Habis Isi Gelasku Sekali Lagi**

*Ketika matahari membelai bumi dengan jari-jemarinya  
Membelai penuh kasih, membelai penuh sayang  
Ketika matahari bercumbu dengan bumi  
Adakah ia tahu, bumi pun bercumbu dengan sang bulan?  
Adakah ia peduli, bumi pun bercumbu dengan sang bulan?*

*Ketika rembulan tersenyum pada sang bumi  
Menari riang di bawah selimut malam  
Ketika rembulan merayu sang bumi  
Adakah ia tahu, bumi pun dirayu sang montari?  
Adakah ia peduli, bumi pun dirayu sang montari?*

*Aku hanya bisa menghela napas  
Penuh sesal, penuh tanya  
Ketika dua belas kali aku telah dihunjam duka  
Ketika dua belas kali aku telah direnggut jiwa  
Masihkah aku mampu menatap langit dan mengharapkan sang bintang  
untuk tersenyum dalam malam?*

*Tetes darah tak percaya telah merubungi setiap jengkal tubuhku  
Robekan luka masih menganga telah menggores tegas jiwaku  
Aku tak ingin lagi dicabik makhluk kotor itu  
Indah pada awalnya, namun seperti nyala api, membakar setiap tatap  
penuh kasih*

Duka berujung luka  
Luka berujung dendam  
Dendam berujung murka  
Murka berujung dosa  
Dosa berujung duka

Aku hanya bisa menghela napas perih  
Tangis seakan tak mampu lagi mengalir  
Setiap gores luka tubuhku, jiwa, tak lagi terasa pedih  
Aku telah membatu, beku, di dalam dukaku

Aku sudah lelah menanggung setoreh luka baru lagi  
Aku sudah terlalu kecut untuk menggandong Sang Dewi Angkuh Berjubahkan Duri  
Aku hanya bisa mengernyit, mengerut, dan menyerot diri ketika ia menyunggingkan senyum palsu yang licik  
Aku hanya bisa meringkuk di sudut, layaknya sampah, sambil mencaci di dalam hati  
Tanpa berani berucap sepotong kata

Pergilah kau makhluk laknat nan nista!  
Aku tidak butuh dirimu!  
Lihat! Setiap jengkal tubuhku telah terhunjam potongan durimu!  
Pergi kau, pergi! Makhluk jalang! Persetan dengan tetes manis madumu!

Aku menatap matanya marah  
Matanya yang besar indah  
Yang bertahta ringan di lekuk wajahnya yang menggoda  
Dan aku menatap langsung diriku sendiri  
Yang meringkuk seperti kotoran dan menghinakan diri sendiri

Aku merasa jijik akan diriku sendiri

Dan  
Di balik senyumnya yang licik  
Di balik jubahnya yang penuh bidadari  
Di balik sosoknya yang menggoda namun berbisa  
Aku tidak melihat jantungnya, hatinya, yang hitam bagai jelaga  
Aku melihat, bidadari

Dan aku berdiri  
Dan aku bangkit  
Dan aku berlari  
Menyongsong sang duka  
Untuk menjatuhkannya, mempermalukannya  
Demi jiwa yang telah kembali

Aku telah menenggak habis isi gelasku sekali lagi



## Seven Strategies to Increase Our PASSION

Oleh : Mulyono ( KMBUI 2005 )

Ungkapan di atas menunjukkan betapa besar peranan dari *passion* dalam hidup seseorang. Banyak orang memiliki talenta/bakat, kepintaran, dan kemampuan, akan tetapi mereka sulit untuk mencapai prestasi maksimalnya. Salah satu sebabnya ialah mereka kurang/tidak memiliki *passion* yang merupakan salah satu kunci sukses yang wajib dimiliki oleh tiap individu.

*Passion* dapat diartikan sebagai determinasi, gairah, persistensi untuk mencapai/melakukan sesuatu. Ia seperti 'bensin' yang dapat membuat sebuah kendaraan berjalan. Pernahkah kita mengalami kondisi ketika melakukan sesuatu tanpa *passion*? Pasti, hasil dari pekerjaan/tugas yang kita lakukan tidak akan selesai dengan maksimal, terlambat, atau bahkan gagal.

PASSION dapat menimbulkan energi yang luar biasa, membuat seseorang bekerja sampai larut malam, bangun pagi-pagi, membuat para ilmuwan dunia melakukan penelitian ribuan kali, dsb. Seperti suatu ungkapan yang berbunyi "Bekerja seperti tiada hari esok." *Passion* dapat membuat kita melakukan hal-hal yang pada awalnya tampak sulit untuk dilakukan.

Tujuh Strategi untuk Meningkatkan PASSION:

### 1. Change Your Focus

Pernahkah sepulang kuliah/kerja kita merasa lemah dan putus asa, kemudian kita mendapat telepon dari pacar/teman yang mengajak untuk jalan-jalan lalu tiba-tiba kita merasa senang dan bersemangat?

Hal ini dapat dijelaskan dari sudut pandang

fokus pikiran kita. Seperti ajaran dari, Sang Buddha yang menyebutkan bahwa pikiran adalah pelopor, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Ketika pulang kuliah/kerja, fokus pikiran tertuju pada hal-hal yang membuat kita merasa lemah, seperti mata kuliah yang berat, tugas yang menumpuk, dosen yang membuat kesal, dsb. Namun, setelah mendapat ajakan dari teman (apalagi pacar kita) untuk jalan-jalan, kita mengalihkan fokus pikiran yang negatif tadi ke hal-hal yang membuat kita menjadi semangat/senang.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap kejadian seperti koin mata uang yang dapat dilihat dari dua sisi. Namun, tanpa sadar kita seringkali hanya berfokus pada sisi negatif dari suatu kejadian dan mengabaikan sisi positifnya. Padahal Fokus pikiran yang positif sangat berpengaruh terhadap *passion* seseorang.

### 2. Positive Words

Masaru Emoto, dalam bukunya *The True Power of Water*, telah melakukan penelitian terhadap efek dari penggunaan kata. Beliau melakukan penelitian terhadap air yang setiap hari diberi kata-kata negatif dan positif. Alhasil, molekul air yang diberi kata-kata negatif menjadi hancur, sebaliknya molekul air yang diberi kata-kata positif berubah menjadi kristal yang indah. Tubuh manusia yang 70% nya terdiri atas air tentu juga sangat dipengaruhi oleh efek tersebut.

---

---

"People who are unable to motivate themselves must be content with mediocrity, no matter how impressive their other talents are."

Andrew Carnegie

---

---

Oleh karena itu, hati-hatilah dengan kata-kata yang anda gunakan.

Kata-kata yang negatif bisa diubah menjadi positif. Contoh: "gagal" menjadi "belum berhasil" atau "perlu latihan tambahan", "sulit" menjadi "tantangan", "tidak bisa" menjadi "bisa". Kemudian ubah kata-kata positif menjadi lebih positif lagi.

Contoh: "baik" menjadi "luar biasa" atau "dahsyat".

#### *Positive Affirmation*

*Positive affirmation* merupakan pengulangan kata-kata positif yang dilakukan secara terus-menerus.

Lakukan positive affirmation sesering mungkin, khususnya di pagi hari, sebelum memulai aktivitas atau ketika sedang merasa down karena hal yang dilakukan terus-menerus akan mempengaruhi subconscious mind (pikiran bawah sadar) kita.

### **3. Change Your Physiology**

Pernyataan mana yang benar, apakah kita bernyayi lalu kita merasa senang atau kita merasa senang lalu kita bernyanyi. Hal ini dapat berlaku keduanya. Ternyata bila kita amati, tanpa sadar emosi/perasaan kita dipengaruhi oleh gerak/fisiologi kita.

Ada ungkapan yang mengatakan bahwa "*emotion creates motion*". Yang berarti bahwa emosi kita akan mempengaruhi tindakan yang kita lakukan. Ketika kita merasa senang, bersemangat, maka kita cenderung melakukan segala sesuatu dengan cepat dan baik. Namun hal sebaliknya juga berlaku. Menurut Anthony Robbins, salah satu *success coach*

terbaik di dunia, menyebut bahwa "*motion creates emotion*", di mana gerak/fisiologi kita pada akhirnya akan menentukan emosi kita. Apabila kita ingin menumbuhkan dan meningkatkan *passion* kita, maka ubahlah fisiologi tubuh anda mulai dari cara jalan, nafas, ekspresi wajah, bentuk bahu, kualitas gerakan kita, dsb.

Bagaimanakah kondisi fisiologi yang ideal? Sebenarnya kita semua tahu karena pasti semua sudah pernah mengalaminya. Coba ingat kembali saat dimana anda merasa paling semangat dalam hidup Anda. Lalu bayangkan bagaimana kondisi fisiologi anda saat itu? Badan tegap, mata cerah, nafas panjang-panjang, jalan dengan tegap dan yakin, bahu sedikit diangkat, suara lantang, kedua ujung bibir sedikit diangkat ke atas, dsb. Selalu menciptakan kondisi fisiologi seperti ini, maka Anda akan dapat merasakan perubahan yang luar biasa.

### **4. Watch Out for Your Friends**

Dalam Mangala Sutta, Sang Buddha pernah bersabda: "Tak bergaul dengan orang tak bijaksana, bergaul dengan mereka yang bijaksana, itulah Berkah Utama". Kita dapat menganalogikan pengaruh teman seperti sepotong daging busuk apabila dibungkus dengan selembar daun maka daun itupun akan berbau busuk. Sedangkan bila sebatang kayu cendana dibungkus dengan selembar kertas, kertas itu pun akan wangi baunya.

Kita tanpa sadar saling mempengaruhi satu sama lain. Bila kita saling memberi pengaruh positif, saling memberi motivasi kepada orang lain. Maka hasilnya akan luar biasa. Akan tetapi hal ini juga dapat berlaku sebaliknya. Bila kita saling merendahkan satu sama lain, maka efeknya juga dapat berlipat ganda.

Bagaimana memilih teman yang dapat meningkatkan *passion* kita? Yang jelas, mereka harus mendukung target-target kita, memberi semangat, bahkan mendukung. Selain itu, mereka juga dapat menjadi mentor kita yang dapat memberi jalan dan mengajarkan cara-cara mencapai segala impian kita.

## 5. Set Challenging Targets

Seseorang berani menantang pemanah yang terbaik di dunia dan dia sangat yakin bahwa dirinya pasti menang walaupun dia belum pernah memanah sebelumnya. Orang itu hanya mengajukan satu syarat: pemanah tersebut harus menutup kedua matanya lalu badannya diputar beberapa kali hingga pemanah itu kehilangan arah.

Dari kondisi di atas kita dapat mengambil kesimpulan tentu saja orang itu yang menang. Kenapa? Walaupun pemanah tersebut memiliki talenta yang luar biasa, akan tetapi dia sudah kehilangan arah. Seperti itulah orang yang tidak memiliki target. Walaupun ia memiliki bakat dan sumber daya yang luar biasa, semua menjadi sia-sia.

Dalam membuat target hendaknya dibuat yang spesifik dan menantang. Seringkali orang membatasi tujuan mereka. Misalnya, ketika anda menentukan tujuan ingin lulus dengan indeks prestasi *cumlaude*, tiba-tiba muncul perasaan pesimis, takut, dan akhirnya menurunkan standar diri. Bahkan hanya sekedar diminta untuk membayangkannya saja, Anda takut. Nah, pertanyaannya, bila membayangkan saja sudah sulit, bagaimana bisa mencapainya?

Perlu diingat bahwa tujuan boleh tidak masuk akal, tapi rencana kerja (hal-hal yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan itu) harus masuk akal. Karena banyak hal yang di dunia ini, dulunya tidak masuk akal menjadi masuk akal di saat sekarang.

Tips: tulis target-target Anda dalam sebuah kertas, buat standar yang tinggi, letakkan di tempat yang sering Anda lihat. Selalu visualisasikan kondisi di mana Anda seperti sudah mencapainya.

## 6. Attend Motivational Seminars, Trainings, and Workshops

Dalam seminar-seminar, kita dapat mempelajari ilmu-ilmu yang berharga dari para pembicara. Salah satu resep sukses ialah belajar dari orang yang sudah

sukses. Mereka dapat membagikan pengalaman kesuksesan, maupun kegagalan mereka. Selain itu, kita juga dapat berkenalan dengan teman-teman baru sehingga bisa memperluas network kita.

## 7. Inspirational Songs, Books, and Film

Kita harus secara rutin memberikan 'makanan' yang sehat untuk otak kita. Salah satu hal yang dapat kita lakukan ialah dengan menggunakan sarana-sarana eksternal untuk meningkatkan *passion* kita. Anda dapat mendengarkan lagu-lagu motivasi, membaca bacaan ataupun film yang menginspirasi anda.

Demikianlah beberapa strategi sederhana yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan *passion* Anda. Ingat, bahwa mengetahui saja belum cukup, praktek adalah guru yang terbaik. Artikel ini hanyalah tinggal artikel belaka bila sekedar dibaca. Aplikasikanlah strategi ini dalam hidup sehari-hari, maka anda dapat merasakan perubahannya. *Always live with passion!*

### Referensi :

- Robbins, Anthony (1986). *Unlimited Power: The New Science of Personal Achievement*. New York: Simon & Schuster. pp. 448 pages. ISBN 0-684-84577-6.
- Robbins, Anthony (1992). *Awaken the Giant Within*. New York: Simon & Schuster. pp. 544 pages. ISBN 0-671-79154-0.
- Covey, Stephen (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Simon and Schuster.

# Dextone®

Daya Extra Top Nempelnya



**Lucky Star**  
Harco Glodok  
Lantai 3 Blok 3 no 48-49  
Telp: 021-6017981  
Fax: 021-6284154

**JUAL:**  
MESIN PS2 SLIM 9006  
MESIN PSP  
MESIN NINTENDO WII  
NDSLITE  
ACCESORIES  
DLL

The advertisement features a collage of video game covers including Pokémon Diamond, Zelda, and Super Smash Bros. Brawl, alongside images of a PS2 Slim console, a PSP, a Wii console, and a Nintendo DS Lite. The background is dark with a glowing blue outline around the 'Lucky Star' text.

Kepercayaan diri dan motivasi itu ibaratnya energi yang bersemayam di dalam diri, untuk memulai setiap aktivitas yang positif, diperlukan kepercayaan diri maupun motivasi yang cukup dan secara terus menerus sampai tercapainya tujuan atau cita-cita. Jadi, orang yang mempunyai kepercayaan diri sama dengan orang yang memiliki kekuatan, tinggal dimotivasi sedikit saja, akan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Setiap orang hendaknya memiliki kepercayaan diri dan motivasi, jika tidak maka orang itu akan menjadi lemah

## KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI

Hasil wawancara Marshall Priadi ( FE 2008 )  
dengan Bhante Shaddhavi ro Thera

**K**epercayaan diri dan motivasi sangat penting, mengingat ajaran Buddha menekankan, hidup ini semuanya kembali pada diri kita sendiri. Hal itu bisa kita temukan pada Sabda Sang Buddha di (Dhammapada Atta Vagga Ayat 165) sebagai berikut: Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan, oleh diri sendiri pula seseorang ternoda.

Oleh diri sendiri kejahatan tak dilakukan, oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci. Suci atau tidak suci tergantung pada diri sendiri; tak seorang pun yang dapat mensucikan orang lain.

Karena semuanya bersumber pada diri sendiri, maka kepercayaan pada diri sendiri sangat penting untuk menentukan perjalanan hidup dan membentuk karakter yang positif, maupun mencegah munculnya sifat-sifat yang negatif. Percaya diri dan motivasi merupakan ciri khas ajaran Buddha, yang tidak berawal dari Tuhan, tetapi berakhir untuk menuju Tuhan (Nibbana)

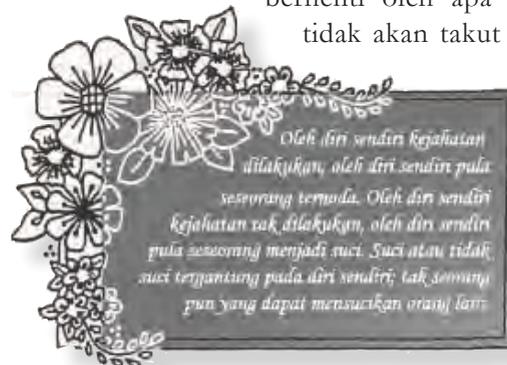
Melatih meditasi  
atau berbuat  
baik dengan  
melaksanakan

kemoralan (sila), adalah ajaran untuk mengembangkan kepercayaan diri dan memotivasi diri. Jika seseorang melatih meditasi sampai pikirannya menjadi tenang, maka pikiran yang tenang itu akan membuat kepercayaan diri tumbuh berkembang dan mantap dalam setiap menjalankan aktivitas keseharian hidup ini.

Begitu pula, apabila moralitas telah dilatih, maka orang yang berteman dengan moral itu, tidak ada rasa takut dan tumbuh kepercayaan diri serta motivasi. Hal ini dijelaskan Sang Buddha di (Udana 87), berkaitan kepada pertanyaan muridnya, apa ada manfaat nyata bagi orang yang berbuat baik?

Ada lima manfaat, yaitu orang yang baik akan memperoleh kekayaan, orang yang baik akan harum namanya, orang yang baik akan memiliki kepercayaan diri dalam bergaul dan diterima berbagai kalangan masyarakat, orang baik tidak akan mengalami kebingungan pada saat akan meninggal dan orang yang baik, akan terlahir kembali di alam bahagia.

Kepercayaan diri dan motivasi yang baik itu, seperti proses waktu yang terus bergerak tanpa berhenti oleh apa pun dan tidak akan takut oleh apa pun.



Hal ini akan berakibat ditinggalkannya segala apa pun yang buruk dan tidak akan takut kehilangan apa pun yang bersifat baik. Hal ini dikarenakan apa pun yang dimiliki termasuk yang baik akan ditinggalkan, maka orang yang memiliki kepercayaan diri akan siap menerima juga siap kehilangan, tanpa harus muncul rasa takut.

Cara menumbuhkannya adalah dengan terus menerus merenungkan, jika hidup ini tidak memiliki kepercayaan dan motivasi, ibarat orang yang sakit stroke. Bisa melihat, tapi tidak bisa berbuat sesuatu yang berguna. Dalam renungan ini, diharapkan perlahan tapi pasti untuk menumbuhkan kepercayaan diri dan motivasi.

Apabila sekarang kita dalam keadaan sulit atau miskin, janganlah terdemotivasi, kita adalah pemilik dan pewaris karma kita sendiri, entah itu karma masa

lalu, atau karma sekarang yang akan dan sedang kita lakukan, sebagai umat Buddha, kita tidak boleh pesimis, dikala karma buruk yang sedang berbuah. Sebab selain kita mempunyai karma buruk kita juga punya karma baik dan potensi untuk menjadi baik itu sangat bisa tercapai jika kita tidak pesimis.

Berbuat baik tidak identik dengan orang kaya dan berbuat baik tidak mesti menggunakan materi. Jika dalam keadaan tidak ada materi, janganlah berhenti untuk berbuat baik., karena kita masih banyak sekali mempunyai cara untuk melakukan berbuat baik itu. Inilah sebenarnya sikap orang yang mempunyai kepercayaan diri dan motivasi sehingga terbentuk karakter yang optimis, sekaligus realistis.

### BHANTE SADDHAVIRO THERA

#### PENAHBISAN SĀMANERA (PABBAJĀ)

Nama penahbisan	Saddhavo
Tempat penahbisan	Vihāra Tanah Putih, Semarang
Tanggal penahbisan	20 Agustus 1989
Waktu penahbisan	10.00 WIB
Nama penahbis (Upajjhāya)	Y.M. Sukhemo
Nama guru pembimbing (Ācāriya)	Y.M. Khemasarano

#### PENAHBISAN BHIKKHU (UPASAMPADA)

Nama penahbisan	Saddhavo
Tempat penahbisan	Vihāra Jakarta Dhammacakka Jaya
Tanggal penahbisan	19 Juli 1991
Waktu penahbisan	10.25.20 WIB
Nama penahbis (Upajjhāya)	Y.M. Sukhemo
Nama guru penahbisan (Kammavācāriya)	Y.M. Sri Paññavarō
Nama guru pembimbing (Anusavanācāriya)	Y.M. Sri Subalaratano
Domusih	Vihāra Dhammāsoka Jl. Kapten Piere Tendean Gang Vihara No. 37 Banjarmasin 70231 Telp. (0511) 251497



## *On Becoming* **THE VERY STRONG** *of* **YOU**

Oleh : Cakra (FPsi 2006)

---

---

Do I believe that what I have achieved came from my own ability?  
Do I see my failure something I can not change?  
Do I feel that every success of mine is a result from my friend's help?  
Am I such an unlucky person to get a "D" on the easiest subject ever?

---

---

**T**hose are some simple questions we can answer ourselves. The answer doesn't matter, because your life is what you really possess (instead of money, fame, etc). And because it is yours, it is completely yours to make your own choices for your life.

Whether you see your success or your failure comes from your own ability or outside power, it is just about how you choose to think about yourselves. Of course I believe nobody can ever make you think that your success is because of someone's effort and not by your own.

Carl Rogers once explained that people are rational, social, forward moving and realistic human being which make them in fact, able to direct themselves toward better living by utilizing all the potentials they have. Likewise, we may also be familiar with the tagline saying "You are what you think". These once again tell how extraordinary we are to have such power that we can choose what

we want to be. That is the first thing we have to realize.

Going on to the second one, it is much a problem to know what you really want. It is often that what we want exceeds what we need. And what usually happens at the end is that we are not satisfied enough with the result because we only try to satisfy our "want", not our need. Based on this view, it is clear that we have to adjust a little bit about what we want until it gets equivalent enough to what we need. This is not to say that everyone in this world can not have his/her own "want", but rather be more aware of his/her own greediness. Take for example, I want to be a pilot when I turn 25 but as a matter of fact, I fail. I do not achieve what I want. So, should I blame myself or anyone because of this? Even if I succeed, can anyone guarantee that I would not want anything more? People always want more and more whereas on the other side, people also have their own needs. This

is something we ought to know more when we try to figure out what we want. So, the point is that we have to be more aware of what we want.

For the third point, imagine all of the people in this world want to be the number one (perhaps everyone does), what will happen if there is only one of them succeeds and others don't? Is it really a big deal? Should they kill each other to be the number one or should they just kill themselves because they can't be? We are all born with our own potential, so it is fair enough to say that when everyone gets different results, it is not really a matter to worry about. Therefore, when we fail on something, it is not really a matter that we have to feel bad about it. Yet, it is for us to reflect upon what we have done and what we haven't. This reflection, in turn, will make us more aware of what we are good at and what we aren't. Having known these, we will be able to come up to a better strategy to overcome the barriers we've encountered before. Research have shown that the best people in business, sports, education and other professions are typically those who work extra hours, spend more time practicing, seek advice from others and look for better ways of accomplishing tasks. So, it is most importantly that we have to always remind ourselves to maximize our ability to our best in order to achieve something. And that is the third point we need to know.

Fourth, upon talking about every person's ability, it is essential for us to know that in order to achieve something, we must first believe that we can achieve that thing. Having known our strength and

weakness is not enough to accomplish our desired goal. Nevertheless, it must be paired with a strong level of confidence so that when we make a try, it will just be much easier than it usually is, because having faith in our own ability can facilitate our motivation. Let's do this simple research. Which will bring you better mark, doing the test without believing you can pass the test or doing the test with full of confidence? I suppose doing the test with full of confidence will result in better mark. Still, we must also be aware of not having too much confidence, because it may indeed draw a setback for us. It makes us think that we don't have to put much effort in an attempt to succeed.

Since we have gone through the discussion above, I would very much hope that we all again try to contemplate how far we have gone. We all have our dreams and it is not a wrong thing for sure. We also wish our dreams can come true. Yet, have we done the required action to accomplish the goal? Do we think we are able to accomplish the goal? Hopefully yes, otherwise, we don't really have any goal in our lives...

This writing is based on the reflective study of the writer.

Reference:

Schunk, Dalf H., Paul R. Pintrich, Judith L. Meece. 2008. *Motivation in Education: Theory, Research and Applications* 3rd ed. USA: Pearson Education, Inc.

Listrik sebagai salah satu penemuan terbesar manusia sudah menjadi kebutuhan pokok semua orang di seluruh dunia. Hampir semua peralatan memerlukan listrik sebagai sumber tenaganya. Listrik berperan besar dalam menciptakan kehidupan manusia yang lebih baik. Tetapi, di balik manfaatnya yang begitu signifikan dalam kehidupan manusia, listrik juga menyimpan potensi berbahaya apabila penggunaan dan keamanannya tidak optimal. Sering kita dengar berbagai kasus kebakaran yang diakibatkan korsleting atau hubungan pendek arus listrik ataupun seseorang yang meninggal akibat tersengat listrik. Oleh karena itu, penggunaan dan pengamanan yang tepat terhadap berbagai peralatan maupun instalasi listrik harus dilakukan untuk mencegah potensi bahaya yang dapat timbul.

Selama ini, penyaluran listrik dilakukan melalui kabel (umumnya tembaga) dari sumber menuju penerima sehingga penyaluran listrik untuk jarak yang cukup jauh memerlukan kabel yang panjang pula. Hal ini berakibat pada peningkatan biaya operasional untuk merawat dan mengecek jalur distribusi dan transmisi. Selain itu, berbagai peralatan elektronik baik untuk keperluan bisnis maupun rumah tangga juga menggunakan kabel untuk menghubungkan berbagai peralatan tersebut ke sumber listrik. Bisa dibayangkan, apabila berbagai peralatan elektronik tersebut berada pada jarak yang saling berdekatan dan berujung pada satu sumber, tentunya kabel-

kabel akan terlihat semrawut.

Akan tetapi, permasalahan kesemrawutan dan bahaya tersengat listrik tampaknya akan terselesaikan pada masa depan. Baru-baru ini, tim peneliti dari Massachusetts Institute of Technology (MIT) berhasil menemukan cara penyaluran listrik tanpa melalui kabel atau disebut juga *Wireless Electricity*. Ide penyaluran listrik tanpa kabel tersebut berasal dari Professor Marin Soljatic, ketua tim peneliti *Wireless Electricity* tersebut. Dalam demonstrasinya, tim peneliti dari MIT ini menggunakan dua kumparan kawat tembaga untuk mentransmisikan daya melalui udara menuju bola lampu yang berjarak 7 kaki dan langsung menyala begitu sistem transmisi tanpa kabel tersebut dijalankan.

Sebenarnya ada beberapa cara untuk menyalurkan daya listrik tanpa kabel, sebagai contoh radiasi elektromagnetik seperti gelombang radio. Namun cara ini memiliki kelemahan yaitu hanya efektif untuk penyaluran sinyal informasi bukan untuk penyaluran daya listrik. Pada *Wireless Electricity*, fenomena fisika yang digunakan adalah fenomena resonansi, yaitu fenomena ikut bergetarnya suatu objek apabila diberikan energi dengan frekuensi tertentu. Gambaran umumnya kira-kira sebagai berikut, bayangkan ada suatu ruangan berisi 100 gelas anggur yang identik dan masing-masing diisi air dengan ketinggian yang berbeda-beda sehingga masing-masing memiliki frekuensi yang berbeda. Bila seorang penyanyi menyanyikan satu nada cukup

# Wireless Electric Teknologi Listrik

# ity

## rik Masa Depan

Oleh : Suria ( FT 2007)

keras dalam ruangan tersebut, gelas dengan frekuensi yang sama akan ikut bergetar bahkan pecah bila energi yang terkumpul cukup besar.

Penyaluran energi listrik pada *Wireless Electricity* ini menggunakan pemancar untuk mengisi ruangan dengan medan elektromagnet non radiatif. Medan elektromagnet non radiatif ini akan berperan sebagai penghubung antara pemancar yang terdapat pada sumber listrik dengan penerima yang dirancang untuk beresonansi dengan medan magnet tersebut. Pada metode ini, frekuensi alat penerima disesuaikan dengan frekuensi medan elektromagnet sehingga hanya alat penerima yang dapat menangkap daya listrik tersebut dan daya yang terpancar melalui medan magnet tidak menyebar ke lingkungan sekitar sehingga proses penyaluran daya listrik dapat berlangsung efisien. Selain itu, adanya penyesuaian frekuensi ini juga menyebabkan berbagai benda dan makhluk hidup tidak terpengaruh oleh medan magnet tersebut. Oleh karena itu, metode penyaluran daya seperti ini cocok untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode penyaluran daya listrik tanpa kabel seperti ini memungkinkan pengecasan kembali baterai laptop, pemutar mp3, ataupun baterai isi ulang secara otomatis bahkan beberapa alat mungkin tidak lagi memerlukan baterai untuk beroperasi. Selain itu, masalah kesemrawutan kabel dan korsleting pun dapat diminimalisir dengan metode ini.

Namun, di balik semua

kelebihan yang diperoleh dari metode penyaluran listrik tersebut, masih ada banyak tantangan yang harus diselesaikan. Menurut fisikawan Australia, tantangan terbesar dari metode ini terletak pada pencarian frekuensi yang tepat untuk menyalurkan daya listrik tersebut. Selain itu, teman Professor Marin Soljacic, Professor Geoff Smith juga menyebutkan adanya tantangan teknis untuk menjaga alat penerima tetap selaras (tuned) dengan pemancar daya. Perubahan kondisi lingkungan juga dapat mempengaruhi alat penerima dan pemancar daya tetap selaras. Oleh karena itu, masih diperlukan pengembangan dan penelitian lebih lanjut agar metode ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### Referensi:

“Physicist moots wireless electricity” by Anna Salleh, ABC News Online ([www.abc.net.au](http://www.abc.net.au))

“Goodbye wires... MIT team experimentally demonstrates wireless power transfer, potentially useful for powering laptops, cell phones without cords” by Franklin Hadley (<http://web.mit.edu/newsoffice/index.html>)

“The end of the plug? Scientists invent wireless device that beams electricity through your home” by David Derbyshire ([www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk))

“Physics promises wireless power” by Jonathan Fildes (<http://news.bbc.co.uk>)

## Bagaimana cara meningkatkan MOTIVASI dan KEPERCAYAAN DIRI?

Oleh : Yulianti (FASILKOM 2007)



Saya meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dengan cara menganggap menganggap segala sesuatu yang ingin kita raih sebagai suatu tantangan. Anggap tantangan itu sebagai dinding yang ingin kita lewati supaya kita bisa melangkah ke 'dunia' yang lebih indah. Dengan demikian, kita akan terpacu untuk menyelesaikan tantangan tersebut

**HERMANDO (KETUA KMBUI 2008)**

Ingat kenapa Anda ada di dunia ini. Karena menurut gue, di dunia ini gue punya peran untuk diri sendiri dan orang lain. Ketika kita bisa mencintai diri sendiri dan orang lain, maka kita akan punya kekuatan besar untuk melakukan yang terbaik untuk seluruh makhluk hidup dan diri sendiri.

**WILSON (FE'04)**

Saya berusaha untuk mengingat bahwa saya ingin membuat orangtua saya senang dan ingat bahwa di atas langit masih ada langit sehingga saya terpacu untuk meningkatkan prestasi saya. Untuk meningkatkan percayaan diri, saya selalu berpikir, jika orang lain bisa maka saya juga bisa.

**MAHENDRA (MAPRES FASILKOM 2006)**



---

Kita harus tahu dulu tujuan dan niat kita sehingga kita bisa melakukan usaha semaksimal mungkin. Selain itu, untuk meningkatkan motivasi tentu saja harus ada pemicunya, misalnya dorongan dari orang lain. Dengan adanya motivasi tersebut, secara otomatis kita pun akan mendapatkan kepercayaan diri kita.

**WICAKSONO (KETUA BEM FASILKOM 2008)**



---

Yang pertama tentu saja belajar dari pengalaman, cari tahu apa saja yang pernah membuat diri kita menjadi tidak percaya diri. Kedua, yakin bahwa setiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Ketiga, untuk memotivasi diri saya, biasanya saya mencoba untuk membayangkan masa depan yang saya harapkan, dan itu menjadi hal yang dapat membuat saya untuk terus belajar agar saya bisa menggapainya. Setiap orang pasti pernah mendapat cobaan jadi kita *nggak* perlu takut terhadap cobaan itu.

**TOPAN (KETUA FUKI FASILKOM 2008)**



---

Saya selalu mengingat kalau kita hidup memerlukan bantuan orang lain jadi kita harus memanfaatkan hidup kita untuk memberikan yang terbaik untuk orang lain. Selain itu, untuk meningkatkan kepercayaan diri, kita harus banyak belajar sehingga kita jadi mengetahui banyak hal dan pada akhirnya kepercayaan diri kita akan timbul dengan sendirinya.

**KUMALA SANTOSO (KETUA KMBUI 2007)**



---

Ketika motivasi saya menurun, biasanya saya menyendiri dulu untuk menenangkan (diri, ed.) dan merenungkan apa yang menyebabkan motivasi (saya, ed.) menurun. Kemudian, cari solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Kalau untuk meningkatkan kepercayaan diri, saya biasanya *sharing* dan bertanya dengan orang-orang yang lebih ahli dan berpengalaman dengan masalah yang saya hadapi sehingga saya bisa belajar dari pengalaman mereka dan merasa percaya diri saat menghadapi masalah tersebut.

**ANANDA RIDWANSYAH (WAKIL KETUA UMUM BEMUI 2008 FISIP'05)**



## EATING

### Anorexia

**E**ating disorder adalah suatu kondisi medis yang berkaitan dengan masalah fisik dan psikis yang ditunjukkan dengan gangguan pada pola dan kebiasaan makan seseorang. Korban gangguan pola dan kebiasaan makan tersebut sudah banyak terjadi, baik pada kalangan selebriti maupun orang biasa. Pengidapnya memang kebanyakan adalah wanita. Penyebabnya adalah kaum wanita seringkali merasa bahwa berat badannya selalu berlebih. Hal ini mungkin terjadi karena adanya “ketidakakuran” antara berat badan aktual dengan persepsi mereka. Akibatnya, mereka akan menghalalkan berbagai cara untuk segera menurunkan berat badannya agar menjadi sangat langsing dan mempunyai bentuk tubuh yang bagus seperti yang dimunculkan dalam televisi dan majalah-majalah.

#### **Anorexia Nervosa**

Anorexia adalah aktivitas untuk



menguruskan badan dengan melakukan pembatasan makan secara sengaja dan melalui kontrol yang ketat. Meskipun lapar, penderita anorexia selalu takut untuk memenuhi kebutuhan makan mereka karena takut berakibat kenaikan pada berat badan. Persepsi terhadap rasa kenyang terganggu sehingga konsumsi makanan dalam porsi kecil sekalipun akan membuat penderita merasa kekenyangan bahkan mual. Namun, mereka akan terus menerus melakukan diet keras untuk mencapai tubuh kurus yang mereka idamkan. Pada akhirnya, kondisi ini dapat menimbulkan efek yang berbahaya yaitu kematian pada si penderita.

#### **Bulimia Nervosa**

Jika penderita anorexia berusaha untuk menahan rasa lapar dan tidak mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang besar, maka tidak demikian halnya dengan bulimia. Penderita bulimia akan makan dalam jumlah yang sangat berlebihan demi memuaskan rasa lapar. Namun, setelah itu mereka akan berusaha mengeluarkan kembali semua makanan yang telah dimakannya, yaitu cara memuntahkannya kembali ataupun dengan menggunakan obat pencacah. Dengan demikian, mereka dapat terhindar dari kegemukan tanpa perlu menahan keinginan mereka untuk makan.

#### **Apakah Dampak yang Ditimbulkannya?**

*Eating disorder* memang dapat menurunkan berat badan penderitanya antara 25 – 50 % dari berat badan semulanya. Akan tetapi, jika gangguan

# DISORDER

## VS Bulimia Nervosa

Oleh : Lita Viani (FE 2007)

ini tidak segera diatasi, maka akan membawa dampak fisik maupun psikis yang serius, bahkan dapat menyebabkan kematian.

Dampak fisik yang umumnya terjadi pada penderita, antara lain:

- Lemah, tidak bertenaga karena kurangnya asupan gizi pada tubuh mereka
- Hilangnya selera makan pada penderita anorexia,
- Penderita bulimia akan mengalami luka pada tenggorokan dan infeksi saluran pencernaan akibat terlalu sering memuntahkan makanan
- Sulit berkonsentrasi
- Gangguan menstruasi (khususnya pada wanita)
- Kematian

Secara tidak langsung, dampak fisik tersebut akan mempengaruhi kondisi psikis seseorang. Hal ini menyebabkan timbulnya berbagai masalah psikologis, antara lain:

- Tidak percaya diri dan canggung berhadapan dengan orang banyak
- Sering berbohong untuk menutupi perilaku makannya
- Merasa diri tidak berharga
- Sensitif, mudah tersinggung, dan mudah marah
- Mudah merasa bersalah
- Depresi (sedih terus menerus)

“Lalu bagaimanakah cara untuk mendapatkan tubuh yang ideal tanpa harus menderita gangguan pola dan kebiasaan makan tersebut?”

Pertama-tama, kita perlu mengkaji kembali

arti tubuh yang ideal. Apakah tubuh yang kurus, langsing atau seksi sesuai dengan gambaran yang ada dalam masyarakat adalah tubuh yang ideal? Rasanya tidak ada yang lebih ideal dibandingkan dengan memiliki tubuh yang sehat. Oleh sebab itu, sangat penting untuk mengatur pola makan yang seimbang untuk mencapai tubuh ideal yaitu tubuh yang sehat.

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat (kurus tapi tetap fit atau gemuk tapi tetap lincah dan segar), ada beberapa hal yang dapat kita lakukan :

- Makan dengan menu yang seimbang, yaitu menu yang beraneka ragam dalam jumlah dan takaran sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi. Konsultasi kedokter atau ahli gizi untuk mengetahui makanan dengan menu seimbang.
- Olahraga yang teratur
- Tidur cukup..
- Tidak mengkonsumsi obat-obatan yang tidak perlu (seperti: obat/jamu pelangsing, obat tidur, narkoba, dll)
- *Don't worry be happy.* Jangan memusingkan tuntutan zaman yang mengharuskan seorang wanita mempunyai tubuh yang bagus dan indah dipandang. Syukuri bentuk tubuh kita dan jalani hidup dengan seindah-indahnya.

Referensi :

<http://www.sendokgarpu.com/tips/anorexia-nervosa--the-most-dangerous-eating-disorder/115/>

[www.kompas.com](http://www.kompas.com)

[www.gizi.net](http://www.gizi.net)

# Mengenal GPS

## Agar Tidak Tersesat

Oleh : Yansen ( FMIPA 2003)

Pernahkah Anda tersesat? Hampir setiap orang pernah tersesat. Umumnya kita tersesat ketika berada di tempat yang baru/asing dan tidak mengetahui cara mencapai lokasi yang ingin kita tuju. Pada saat tersesat, kita biasanya mencari informasi untuk mengetahui lokasi di mana kita berada dan bagaimana mencapai tujuan kita. Caranya bisa dengan bertanya pada orang lain, mencari petunjuk jalan, atau menggunakan peta. Seiring dengan perkembangan zaman, muncullah teknologi yang akan mengurangi kemungkinan kita tersesat. Teknologi ini dikenal dengan nama GPS.

Istilah GPS semakin lama semakin populer dan menjadi bagian dari keseharian kita. Apakah sebenarnya GPS itu? GPS adalah singkatan dari *Global Positioning System*, atau dapat diterjemahkan menjadi sistem penentuan posisi global. GPS merupakan bagian dari *Global Navigation Satellite System*, sistem navigasi satelit global yang dikembangkan oleh Departemen Pertahanan Amerika Serikat. Sistem ini sudah dikembangkan oleh militer Amerika Serikat sejak tahun 1967 dan beralih menjadi sistem terbuka yang dapat digunakan oleh masyarakat umum secara bebas sejak tahun 1993.

GPS sebagai suatu sistem terdiri atas tiga bagian atau segmen, yaitu segmen luar angkasa (*space segment*), segmen kontrol (*control segment*), dan segmen pengguna (*user segment*). Segmen luar angkasa adalah satelit-satelit GPS yang mengelilingi bumi yang menjadi faktor utama pada sistem ini. Satelit-satelit ini berada pada ketinggian yang berbeda-beda dan umumnya berada sekitar 20.000 km di atas permukaan Bumi. Pada tahun 2008

tercatat sebanyak 31 unit satelit GPS mengelilingi bumi yang terbagi ke dalam beberapa orbit/lintasan. Segmen kontrol adalah stasiun-stasiun pengendali di Bumi yang memantau kondisi keseluruhan masing-masing satelit. Segmen pengguna adalah unit penerima GPS yang umumnya kita sebut sebagai GPS itu sendiri. Unit penerima GPS ini terdiri atas antena penangkap sinyal satelit, prosesor sinyal, layar tampilan informasi (*display*), dan jam internal. Unit penerima ini juga dikelompokkan berdasarkan jumlah saluran sinyal satelit yang dapat diterimanya, berkisar antara 12-20 saluran yang masing-masing terhubung dengan satu satelit.

Proses kerja dari GPS dalam menentukan lokasi suatu objek bergantung pada interaksi masing-masing segmen tersebut, terutama antara segmen luar angkasa dan segmen pengguna. Unit penerima GPS menentukan letak posisi pengguna berdasarkan sinyal-sinyal yang dipancarkan satelit-satelit GPS. Masing-masing satelit mengirimkan sinyal gelombang radio yang memuat informasi : waktu ketika sinyal tersebut dikirim, posisi satelit tersebut terhadap bumi, kondisi satelit tersebut dan gambaran posisi antara satelit yang satu dengan lainnya. Unit penerima kemudian mengukur waktu penerimaan sinyal-sinyal tersebut dan menghitung jarak terhadap masing-masing satelit. Proses selanjutnya yang terjadi adalah triliterasi geometris dimana informasi yang diterima oleh unit penerima GPS dan sinyal dari satelit GPS digabungkan sehingga didapatkan lokasi akurat dari unit penerima GPS di bumi. Informasi ini digambarkan dalam bentuk koordinat geografis atau derajat lintang dan bujur. Ketepatan posisi yang didapatkan oleh unit penerima GPS bergantung pada seberapa banyak satelit yang berinteraksi dengan unit penerima GPS.



Unit penerima GPS dapat menunjukkan posisi bila sudah terhubung dengan setidaknya tiga atau empat satelit GPS.

Daya tarik GPS bagi masyarakat umum terletak pada unit penerimanya. Bentuknya bermacam-macam, mulai dari telepon genggam, jam tangan, hingga alat yang khusus dibuat sebagai unit penerima GPS. Unit khusus penerima GPS juga bervariasi menurut penggunaannya. Bagi pengguna perorangan umumnya dikenal dengan jenis GPS genggam (*handheld*), ada pula unit penerima GPS untuk penunjuk arah perjalanan di mobil, dan berbagai jenis lainnya. Posisi pengguna GPS tersebut digambarkan dalam bentuk peta yang dapat dilihat pada layar. Informasi yang dapat ditampilkan GPS meliputi data lokasi, ketinggian, arah, kecepatan, dan rute perjalanan yang dilalui bila pengguna unit penerima GPS tersebut bergerak dari satu lokasi ke lokasi lain. Dengan GPS kita dapat menentukan letak, lokasi, arah, serta tujuan perjalanan kita dimanapun dan kapanpun.

Secara umum, GPS digunakan untuk kepentingan pemetaan dan penentuan arah atau navigasi. Aplikasinya dapat berwujud pemetaan benda-benda di permukaan bumi, seperti fasilitas

umum, lampu jalan, pasar, kawasan industri, permukiman, jaringan jalan dan lainnya. GPS dapat digunakan untuk menentukan arah dan rute perjalanan sehingga dapat digunakan di bidang transportasi, baik transportasi darat, laut, maupun udara. Penggunaannya meliputi berbagai golongan, mulai dari pengemudi taksi, pelaut, wisatawan, hingga pecinta alam. Sedangkan untuk bidang militer, GPS dapat digunakan untuk fungsi pengintaian, pelacakan, sampai pada pengeboman sasaran operasi militer dengan akurasi tinggi. Peran lain dari GPS adalah di bidang ilmu pengetahuan dan penelitian, misalnya untuk pemantauan resiko terjadinya bencana alam seperti gempa bumi, letusan gunung api, hingga pendeteksian mencairnya lapisan es di Kutub Utara dan Selatan. GPS juga dapat digunakan untuk mengawasi pergerakan satwa langka di habitatnya masing-masing, baik di dalam hutan, di udara, maupun di laut yang dalam.

Referensi :

Dari berbagai sumber

# Rujak '02

*Mengucapkan*

*Selamat*

**Hari raya  
Waisak 2553**

## KMB Se-J Quo

Beberapa tahun yang lalu, KMB (Keluarga Mahasiswa Buddhis, red.) se-Jabodetabek dilahirkan dengan tujuan membangun kebersamaan antara KMB-KMB se-Jabodetabek, agar mereka bisa saling bekerja sama dalam lingkup yang lebih besar. Logika dasarnya: *together, everyone achieve more*. Saya tidak bisa mengatakan tidak untuk tujuan yang mulia ini. Bagaimanapun, teori tak kenal maka tak sayang berlaku.

**B**ertahun-tahun setelahnya, kebersamaan selalu menjadi argumen dan prinsip dasar dari gerombolan tersebut. Penulis pun bertanya dengan bodohnya, “Apakah selamanya kita akan berbicara mengenai kebersamaan?” Ada apa dengan kebersamaan? Kenapa kebersamaan begitu diagungkan? Lalu, setelah memperoleh kebersamaan, apa lagi? Apakah setiap tahunnya KMB se-Jabodetabek hanya akan menjadi sebuah wadah untuk perkenalan antar KMB-KMB? Menjadi wadah untuk mengulangi acara dengan konsep yang sama setiap tahunnya dengan perubahan hanya di individu yang menjadi panitia? Atau mungkin menjadi sebuah komunitas olahraga yang ketika berada di lapangan sudah lupa siapa kawan dan lawan?

Penulis tidak menyalahkan kebersamaan maupun rutinitas. Yang ingin ditekankan adalah apakah itu menjadi tujuan akhir ataukah sebuah maksud menuju tujuan yang lebih besar. Jika ternyata kedua hal tersebut adalah tujuan akhir maka apa bedanya KMB se-Jabodetabek dengan arisan umat awam yang mengaku beragama Buddha? Apa bedanya dengan umat Buddhis yang sedang merencanakan kompetisi untuk mencari siapa yang terbaik dari yang terbaik di mall, kafe, dsb? Penulis akan menjawab bahwa hal ini jelas berbeda, karena mereka melakukannya melalui sebuah pertemuan yang terjadwal, terencana dan sistematis di vihara (itu saja).

Jika kemudian kebersamaan menjadi maksud untuk tujuan yang lebih besar, pertanyaannya adalah kemana arah tujuan KMB-sejabodetabek? Sudah adakah? Sudah samakah persepsi semua petinggi-petinggi terhadap tujuan tersebut?

Pada dasarnya membangun sebuah tujuan tidaklah sesulit yang dibayangkan karena nama KMB se-Jabodetabek sendiri sudah bisa menjadi banyak inspirasi untuk sebuah tujuan yang agung



# Jabodetabek Vadis

Oleh : Hendri Frily (FT 2004)

nan mulia. Dua aspek yang bisa ditekankan disini sebagai contoh adalah 'Buddhis' dan kolektivitas (se-Jabodetabek). Penganut ajaran Buddha disebut Buddhis karena mereka menjalankan ajaran tersebut. Ajaran Buddha sendiri memiliki sifat altruistik (memprioritas kebahagiaan orang lain) alami, hal ini jelas tercermin dalam kebaktian-kebaktian dimana selalu ada kalimat-kalimat "semoga semua makhluk berbahagia" dan lain sebagainya yang analog dengan harapan-harapan demi kebahagiaan semua makhluk. Ini menjadi premis bahwa sebagai Buddhis kita harus bekerja demi kebahagiaan banyak makhluk. Kemudian, aspek kolektivitas dapat dipadukan sebagai suatu usaha bersama untuk mewujudkan hal tersebut.

Tetapi, penulis mengajak anda semua mengevaluasi aktivitas-aktivitas yang telah berlangsung selama ini. Apakah dengan melakukan perayaan Waisak, bakti sosial dan olahraga bersama sudah cukup membahagiakan? Tentu saja TIDAK karena dampaknya hanya jangka pendek. Begitu perayaan selesai, maka selesai pula meditasi cinta kasih dan berlaku lagi paham jika nyamuk coba menggigit saya maka saya akan menggigit balik. Ketika bakti sosial selesai dilakukan dan pasien-pasien yang sakit mulai membaik, beberapa bulan kemudian mereka mengalami sakit yang serupa hanya karena tidak ada mekanisme yang mengingatkan mereka, hanya karena memang lingkungan tempat mereka tinggal adalah sarang penyakit. Ketika kompetisi olahraga sudah berakhir dan pemenang sudah ditentukan, semua sudah kelelahan dan sibuk membicarakan bagaimana mereka berkontribusi terhadap kemenangan atau siapa yang berkontribusi pada kekalahan.

Jika aktivitas dengan konsep-konsep jangka pendek dan sementara seperti yang telah disinggung di atas yang terus dipertahankan, penulis mengajak anda semua untuk mempertanyakan perlu tidaknya KMB se-Jabodetabek. Karena sungguh, sebuah

ketidakepekaan yang maha besar dan maha lugu, membakar ratusan atau setidaknya jutaan rupiah sementara banyak sekali orang yang kelaparan dan berbuat jahat hanya untuk men-tidak-laparkan orang-orang yang mereka sayangi ketika ada kegelapan dalam batin umat Buddhis yang membesar-besarkan aliran mereka dan merendahkan aliran lain yang sebenarnya sama-sama ajaran Buddha; ketika sebuah potensi bahaya yang sangat besar mengancam kemaslahatan banyak orang tapi tidak ada satu orang pun yang menyadari atau sadar tapi tidak ambil peduli.

Tantang dan pertanyakanlah manfaat dari eksistensi KMB se-Jabodetabek jika mereka tetap acuh tak acuh pada stagnansi yang ada. Dan penulis mendorong anda yang empunya kuasa di komunitas mahasiswa Buddhis mana pun untuk bersama-sama meruntuhkan eksistensi KMB se-Jabodetabek yang demikian beserta kroninya untuk kemudian mengambil tanggung jawab untuk membangun kembali KMB se-Jabodetabek yang benar-benar mejadi kolektivitas Buddhis yang sejati.

Buddhis bukanlah aktivis vihara, bukan juga ahli pelafal teks puja maupun mantra, bukan juga pengurus organisasi yang berpengalaman menjadi ini dan itu. Buddhis adalah mereka yang berjuang untuk jangka panjang, mereka yang ketika melihat sebuah permasalahan lalu bergerak menghancurkan akar permasalahan. Dan pada akhirnya, Buddhis adalah mereka yang meletakkan *joystick video game*, film-film kesukaan, buku komik, buku parita, dan lain sebagainya, ketika melihat ada makhluk membutuhkan pertolongan.

*Didedikasikan untuk tim redaksi yang baik hati*



**REGISTERED TAX CONSULTANT**  
**Drs. BHASTIAN WIJAYA**  
**Reg. No. SI - 835 / PJ / 2003**

Office : Jl. Intan III Blok W No. 8  
Batu Ceper Indah - Tangerang 15122  
Telp. & Fax : 021-5530168  
Email : rtc\_bw@yahoo.co.id

Melayani jasa akuntansi dan perpajakan, berupa :

1. Jasa dibidang perpajakan antara lain penyusunan, review dan pelaporan SPT baik masa maupun tahunan.
2. Jasa dibidang akuntansi :
  - Penyusunan dan review laporan keuangan.
  - Aplikasi Program Akuntansi (GL).
3. Jasa lainnya dalam bidang perpajakan dan akuntansi.



*Segenap tim redaksi*

**PARAMITA**



*mengucapkan*

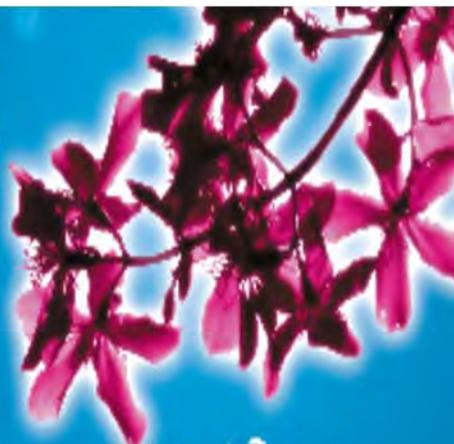
*Selamat Hari Raya Waisak*  
*2553 B.E. / 2009*

terbaru dari **PARAMITA**  
telah hadir e-book  
yang dapat diakses dari  
[www.kmbui.net](http://www.kmbui.net)



[www.dhammadacita.org](http://www.dhammadacita.org)

Kritik, saran, & komentar dapat dilayangkan ke redaksi di  
[paramita\\_kmbui@yahoo.com](mailto:paramita_kmbui@yahoo.com)  
dengan menyertakan identitas diri dan alamat lengkap  
untuk kritik dan saran terbaik, reaksi  
menyediakan hadiah menarik yang d' kirim  
via pos



*So, tunggu apa lagi?  
Bagi yang tertarik untuk  
memasang iklan atau donasi  
kepada **PARAMITA**  
dapat menghubungi*

Lita (08561264805)  
Charles (087877231737)  
Cynthia (081806083998)

# Panggung Sandiwara

Dunia ini, ibarat panggung sandiwara  
Sebuah panggung megah yang siap bercerita  
Akulah yang menjadi tokoh utama  
Ditemani kalian, sebagai peran pembantunya

Kemarin, aku dapat peran antagonis  
Berwatak keras, keji, dan tak bermoral  
Dengan beringas kutuang murka  
Hingga tak satupun mampu melawan

Hari ini, aku dapat peran protagonis  
Berwatak halus, lembut, dan penyayang  
Dengan senyum terulas kutebar cinta  
Hingga dirimu pun tergila-gila

Esok hari pasti tiba  
Aku... dapat peran apalagi ya?

Aku, benci peran antagonis  
Ketika aku yang penuh cinta dipaksa beringas  
Aku pun benci peran protagonis  
Ketika aku yang penuh murka dipaksa tersenyum puas

Aku... pasti akan lelah  
Berharap dan bertanya dengan nafas terengah  
Tirai panggungku pasti menutup, akankah?  
Ini semua akan segera berakhir, mungkingkah?

Aku tak tahu  
Cepatlah usai...  
Cepatlah...  
Sebab aku...  
Telah lelah bersandiwara...

March 14th, 2009, 02.07 (GMT +7)  
– melancholic\_self\_loner –

# Retret Ch'an

Oleh : Dedi Irawan (FE 2005) dan Lita Viani (FE 2007)

Tahun baru 2009 tiba, begitu pula waktunya untuk berangkat menuju lokasi retret Ch'an pun tiba. 1 Januari 2009, pukul 19.00 di Vihara Ekayana, para peserta sudah siap untuk segera menuju ke Pondok Sadhana Amitayus, Cipayung. Retret Ch'an yang diadakan oleh Dharmajala ini diikuti oleh total 60 peserta, dilaksanakan selama 5 hari atau 10 hari, pada tanggal 2-11 January 2009. Antusiasme peserta dapat terlihat dari bervariasinya usia yang turut mengikuti retret ini. Mulai dari remaja, dewasa, hingga yang sudah lanjut usia, dengan semangat membawa semua barang bawaannya menuju masing-masing mobil yang akan membawa mereka menuju lokasi retret berada.

Keesokan paginya, pukul 06.00 peserta sudah harus bangun dan bersiap-siap untuk melaksanakan senam yoga. Senam yoga yang dilakukan tidak

seperti senam yoga pada umumnya melainkan senam yoga yang terdiri dari 8 gerakan ch'an untuk meregangkan tubuh yang harus dilakukan dengan penuh perhatian dan kesadaran, tanpa pikiran-pikiran yang jauh melayang-layang. Setelah senam yoga berakhir, peserta bersiap-siap untuk melakukan briefing oleh panitia yang dilakukan oleh panitia.

Briefing yang dilakukan panitia antara lain untuk memberitahukan peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh para peserta selama retret ch'an berlangsung. Tak lupa, panitia mengumpulkan barang-barang berharga milik peserta supaya retret dapat berlangsung dengan aman dan tanpa gangguan. Lalu ada satu lagi peraturan yang unik dalam retret kali ini, yaitu *Noble Silent*. *Noble Silent* harus dilakukan oleh semua peserta selama retret berlangsung. *Noble Silent* yang dimaksudkan, bukanlah peserta hanya diam dalam kata-kata dan tidak boleh berbicara. Tetapi, peserta diwajibkan diam dalam semua bentuk komunikasi dan interaksi antara satu sama lainnya, seperti tersenyum, menyapa dengan menaikkan alis, ataupun bentuk komunikasi dan interaksi lainnya yang dapat dilakukan dengan mimik wajah masing-masing. Hal ini, dimaksudkan, supaya para peserta dapat saling menjaga ketenangan dan konsentrasi masing-masing selama retret berlangsung.

Dhammatak yang dipimpin oleh Guo Jun Fa Shi pun dimulai pada sore harinya. Guo Jun Fa Shi adalah pewaris dharma YA Master Shengyen dan merupakan pendiri Dharma Drum Mountain (Fa Gu Shan) di Taiwan. Guo Jun Fa Shi memulai dhammatak dengan memberitahukan apa tujuan dari retret ch'an itu sendiri serta menjelaskan



bahwa dalam ch'an dipraktikkan meditasi secara mendalam terhadap perhatian penuh kesadaran yang ada pada manusia atau juga disebut dengan 'Mindfulness'. Selama kita menjalani kehidupan kita, mestilah didasari oleh 'Mindfulness'. Terdapat 5 kesadaran yang harus kita perhatikan untuk menjadi objek dari *mindfulness*, antara lain:

### 1. Kesadaran akan waktu

Kita harus benar-benar sadar akan apa yang terjadi saat ini dan kita harus menempatkan diri kita berada dalam kekinian. Pada retreat ini melatih kesadaran akan waktu dilakukan dengan cara mendisiplinkan para peserta untuk melakukan semua kegiatan dalam retreat tepat pada waktunya. Pada waktunya untuk bangun pada pukul 4 pagi, semua harus bangun dan tidak boleh terlambat untuk mengikuti meditasi. Begitu pula dengan kegiatan-kegiatan lainnya, harus dilaksanakan tepat pada waktunya.

### 2. Kesadaran akan ruang

Kesadaran akan ruang dimaksudkan untuk kita dapat selalu penuh perhatian sadar akan ruang kita berada dan menyadari fungsi dari ruangan itu yang sebenarnya. Pada saat kita berada di ruang meditasi hendaknya, yang kita lakukan di ruang tersebut adalah melakukan meditasi dan bukannya melakukan aktivitas lainnya seperti tidur ataupun makan.

### 3. Kesadaran akan tubuh

Kesadaran akan tubuh, dimaksudkan bahwa kita harus benar-benar sadar akan setiap gerakan yang diperbuat oleh tubuh kita sendiri pada present moment. Gerakan tubuh yang kita lakukan haruslah lembut, lambat dan perlahan. Dengan gerakan yang seperti itu, kita dapat lebih menyadari gerakan tubuh kita. Dengan adanya meditasi kerja, masing-masing peserta dapat mempraktikkan kesadaran akan tubuhnya masing-masing.

### 4. Kesadaran akan ucapan

Kesadaran akan ucapan dilakukan dengan cara melakukan *noble silent* yang tidak memperbolehkan peserta untuk berbicara sama sekali, kecuali pada keadaan yang sangat mendesak sekali. Tujuannya adalah untuk membantu diri kita untuk tetap berada pada present moment.

### 5. Kesadaran akan pikiran

Kesadaran akan pikiran kita adalah yang terutama harus dapat kita kendalikan. Kembali lagi seperti kesadaran-kesadaran yang lainnya. Kesadaran akan pikiran kita, haruslah tetap berada pada present moment. Jangan biarkan pikiran kita berkeliaran ke mana-mana. Melainkan harus tetap berada pada saat ini.

Setelah *shifu* menjelaskan kelima kesadaran yang harus dilatih ini, lalu Beliau mengucapkan sebuah kalimat sambil bergurau dengan para peserta "So, Welcome to Amitayus mindfulness center" atau, "Jadi, selamat datang di Amitayus pusat pelatihan perhatian penuh kesadaran"

Keesokan harinya, latihan *mindfulness* pun dimulai, para peserta harus bangun pada pukul 4 pagi, untuk melakukan meditasi selama 40 menit. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan senam yoga yang melatih kesadaran akan tubuh. Setelah senam yoga, para peserta diperbolehkan untuk makan. Pada saat makan, juga dilakukan meditasi makan, yakni terdiri dari lima langkah, yaitu : melihat, membaui, mencicipi, mengunyah, dan menelan. Setiap langkah ini harus dilaksanakan satu persatu dan penuh dengan kesadaran tentunya. Setelah makan, peserta dapat bersiap-siap membersihkan diri untuk kemudian mengikuti kegiatan *morning service* atau juga disebut dengan *chanting* pagi hari. *Chanting* dilaksanakan juga dapat melatih mindfulness dari diri masing-masing peserta, dengan berfokus pada sutra-sutra yang dilantunkan, peserta akan mempunyai pikiran yang tetap tersadar dan berperhatian.

Setelah itu, dilanjutkan dengan dhammatalk



pagi, dimana *shifu* mengajarkan peserta mengenai postur tubuh yang tepat pada saat melakukan meditasi duduk. Untuk bagian bawah tubuh, terdapat 9 cara duduk meditasi yang dapat dipilih oleh masing-masing individu, antara lain : Sikap duduk teratai penuh, teratai setengah, teratai seperempat, bersilang, dewa, Avalokitesvara, Jepang, menunggang bangau, dan maitreya. Namun shifu mengatakan bahwa bukanlah suatu permasalahan sikap duduk apa yang akan dipakai pada saat meditasi, tapi yang harus diperhatikan adalah dalam sikap duduk tersebut, kita harus memastikan bahwa sikap duduk kita itu, sangat stabil, nyaman dan dapat bertahan lama tentunya.

Dalam bermeditasi, terdapat enam tahapan yang harus diperhatikan. Tahap pertama adalah menyadari postur tubuh kita yakni postur tubuh yang tegak, posisi duduk yang baik dan tetap dalam keadaan yang rileks. Tahap kedua, body scanning yakni kita memberikan perhatian penuh pada bagian-bagian yang ada pada tubuh kita. Terdapat 26 bagian tubuh yang harus dipenuhi dengan kesadaran. Body scanning dilakukan secara bertahap mulai dari tubuh bagian atas hingga tubuh bagian bawah kemudian diulangi lagi dengan ritme yang semakin melambat. Tahap ketiga, adalah duduk. Pada tahap ini, kita harus menyadari bahwa kita sedang duduk dan hanya duduk. Analogi yang

diberikan oleh Shifu sangat menarik untuk tahap ketiga ini, kita harus menyamakan diri kita seperti seekor induk ayam betina yang sedang mengerami telurnya. Seekor induk ayam betina pastilah tidak tahu-menahu mengenai waktu kapan telur-telurnya akan menetas dan juga tidak punya pikiran yang melayang-layang untuk kemudian berekspektasi apakah telur-telurnya dapat menetas dengan baik atau tidak. Yang induk ayam itu tahu hanyalah, ia harus duduk dan hanya duduk mengerami telur-telurnya. Tahap keempat adalah merasakan

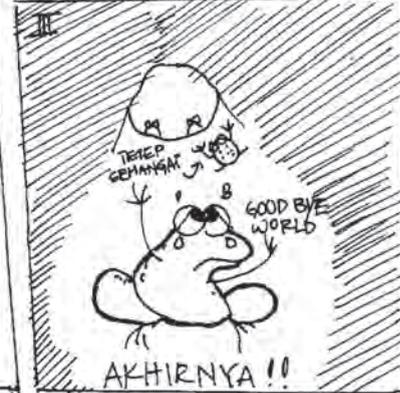
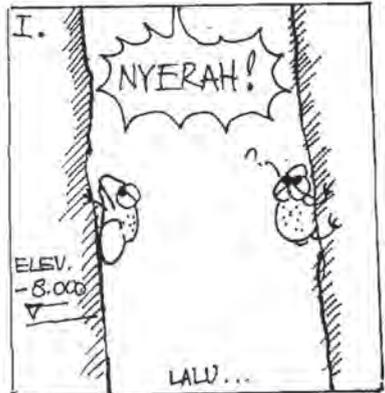
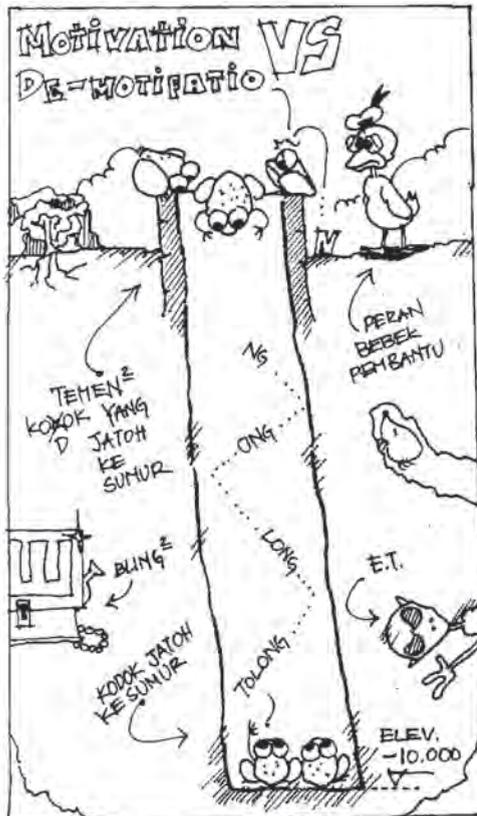
pergerakan dada dan juga perut kita. Tahap kelima adalah menyadari pernafasan kita. Tahap keenam yang merupakan tahap terakhir adalah menghitung nafas yang keluar. Semua tahapan yang dilakukan haruslah dengan sangat tenang dan rileks. Pada saat kita belum dapat menyelesaikan tahap awal, tidak usah terburu-buru untuk menuju tahap yang selanjutnya.

Berlaku pula sebaliknya, apabila kita sudah berada di tahap yang lebih tinggi kemudian konsentrasi kita terbuyarkan, jangan sungkan untuk kembali lagi ke tahapan sebelumnya untuk meningkatkan ketenangan dan konsentrasi kembali.

Retret berakhir dengan *sharing* beberapa kalimat dari setiap peserta dan shifu berharap bisa bertemu lagi di retret yang akan datang. Retret ini tentunya memberikan satu pelajaran berharga di mana kita berusaha “selalu sadar setiap saat”.



Oleh : Bronsen (FT 1999)



SETIBANYA DI ATAS, TEMAN<sup>2</sup> NYA BERTANYA KENAPA DIA (KODOK YANG TERUS NAIK ... INGET? KALO NDAK LIAT PANEL KANAN ... CUKUP...!). ... DIA TIDAK MENYERAH?



MORAL: ... HMM! ... GARUK<sup>2</sup> ... OK ... JIKA KITA BERSEMANGAT MELAKUKAN SESUATU, MINIMAL KITA AKAN BISA MENYELESAHKANNYA ...

## Jangan Takut Ke Dokter

**S**elama ini kebanyakan orang akan merasa tidak nyaman bila berobat ke dokter jiwa (psikiater). Hal ini disebabkan oleh prasangka dan stigma dari masyarakat terhadap orang-orang yang berobat ke dokter jiwa. Masyarakat kebanyakan beranggapan bahwa hanya orang sakit jiwa berat alias gila yang datang ke dokter jiwa.

Anggapan ini tentunya salah besar. Tidak salah memang dokter jiwa dikatakan mengobati pasien sakit jiwa berat alias Gila atau dalam bahasa kedokterannya *Skizofrenia*. Tapi pasien *Skizofrenia* hanyalah sebagian dari pasien yang datang ke dokter jiwa. Selebihnya adalah pasien-pasien yang mengalami depresi, kecemasan, masalah pribadi dan sosial serta pasien-pasien medis yang mengalami gangguan psikologis akibat sakit kronik yang dideritanya.

### Pasien Apa Saja Yang Berobat ke Dokter Jiwa?

Seperti telah disebutkan di atas, ternyata yang datang ke dokter jiwa bukan hanya pasien-pasien gangguan jiwa berat seperti *Skizofrenia* tapi juga pasien-pasien depresi dan kecemasan.

Depresi dan kecemasan di dalam praktek kedokteran sering kali timbul sebagai suatu gangguan fisik. Pasien depresi misalnya selain mengeluh perasaan putus asa dan hampa, seringkali disertai keluhan fisik seperti gangguan perut, nyeri otot, lemah dan perasaan lelah yang hebat, sulit tidur, sakit kepala serta perasaan tidak nyaman di tubuh.

Sedangkan kecemasan bisa timbul sebagai keluhan jantung berdebar, rasa tercekik, perasaan sebah dan ingin muntah, berkeringat dingin terus menerus, gemetar, rasa panas di badan yang tidak dapat dijelaskan sampai nyeri-nyeri otot. Pada kecemasan panik bahkan pasiennya merasa takut mati atau menjadi gila. Hal ini seringkali salah dikira oleh pasien sebagai gangguan jantung atau serangan jantung.

Ada juga pasien gangguan medis umum seperti diabetes, stroke, kanker atau rematik yang menjadi depresi atau cemas akibat penyakitnya. Hal ini bila dibiarkan akan mengganggu proses penyembuhan dari penyakit dasarnya juga. Ada pula pasien yang sering mengeluh kondisinya

yang tidak nyaman (biasanya berhubungan dengan adanya nyeri, gangguan perut dan gangguan fungsi seksual) tapi setelah diperiksa tidak ada masalah. Pasien inilah yang dahulu disebut sebagai gangguan *Psikosomatik*.

## Apa Yang Dilakukan Dokter Jiwa?

Setelah mendiagnosis pasien, tentunya akan segera diambil tindakan terapi untuk mengatasi gejala yang dialami pasien. Pengobatan dalam kedokteran jiwa dibagi menjadi dua yaitu dengan obat dan psikoterapi.

Pengobatan dengan obat dalam jangka waktu tertentu dikarenakan pasien yang mengalami gangguan jiwa akan berubah juga struktur dan mekanisme di dalam otaknya. Untuk mengembalikan fungsi itu dibutuhkan obat yang tepat dan berguna untuk pasien.

Ketakutan pasien selama ini adalah ketergantungan obat. Hal ini sebenarnya tidak perlu ditakutkan karena hal itu tidak akan terjadi. Kebanyakan masyarakat kita sendiri masih belum paham benar apa arti dari ketergantungan. Ketergantungan adalah bila pasien terus meningkatkan dosis obat untuk mendapatkan efek dari obat dan tidak mampu berfungsi secara pribadi dan sosial karena sibuk mencari obat tersebut. Hal ini tidak terjadi pada pemakaian obat-obat jiwa dalam pengawasan dokter.

Psikoterapi yang intinya pengobatan dengan cara-cara psikologis seperti terapi perilaku, terapi kognitif dan relaksasi juga sangat diperlukan. Psikoterapi sudah terbukti secara ilmiah dapat membantu proses penyembuhan pasien dan mampu mengatasi masalah-masalah pasien ketika pasien sudah tidak memakai obat lagi.

Jadi jangan takut untuk ke dokter jiwa untuk berkonsultasi. Satu hal penting yang perlu diingatkan bahwa gangguan jiwa baik itu *skizofrenia*, depresi atau kecemasan yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan kerusakan otak. Keadaan ini dapat membuat orang yang menderitanya mengalami penurunan fungsi berpikir yang berat.

Referensi:

Dari berbagai sumber



## Praktik Dharma

dengan

## Memperbaiki Motivasi

oleh : Dedi (FE 2005)

Dalam keseharian, kita sering melakukan kegiatan rutin, seperti: makan, tidur, mandi, bekerja, dan sebagainya. Tidak peduli apa pun kegiatan rutin yang Anda akan lakukan, pertama-tama penting sekali untuk memperbaiki motivasi Anda. Motivasi yang menentukan apakah suatu perbuatan akan menghasilkan akibat baik atau buruk. Bahkan tiga aktivitas yakni mendengar, merenung, dan memeditasikan Dharma akan matang menjadi akibat yang paling tidak diinginkan bila dimotivasi dengan klesha. Seperti yang dinyatakan dalam Sutra “Penjabaran Kualitas-kualitas Baik Alam Buddha Manjusri”:

Semua hal adalah berkondisi;  
Mereka memiliki niat sebagai akarnya



Guru Nagarjuna juga menulis dalam teks “Untaian Permata”:

Kemelekatan, kebencian, dan ketidaktahuan,  
Dan karma yang dihasilkan oleh mereka adalah tidak baik.  
Tidak adanya kemelekatan, kebencian, dan ketidaktahuan,  
Dan karma yang dihasilkan oleh mereka adalah baik.

Yang Mulia Atisa mengatakan:

Bila akarnya beracun, maka cabang-cabang dan daun-daunnya juga akan beracun.  
Tapi bila akarnya baik, maka cabang-cabang dan daun-daunnya juga akan baik.  
Begitupun juga, ketika akarnya adalah kemelekatan, kebencian, atau ketidaktahuan, setiap aktivitas yang dilakukan seseorang adalah tidak baik.

Di lain pihak, bahkan perbuatan tidak baik dapat menghasilkan penghimpunan kebajikan yang kuat bila perbuatannya dimotivasi oleh kondisi batin yang mulia dan baik. Jadi penting untuk bahwa motivasi yang baik mengawali semua aktivitas kita, bukan hanya untuk aktivitas-aktivitas yang bersifat spiritual. Yang Mulia Tsongkhapa juga mengatakan:

Karma putih dan hitam adalah karena pikiran baik dan buruk.  
Jika pikirannya baik, posisi dan arah seseorang akan baik.  
Jika pikirannya buruk, posisi dan arah seseorang akan buruk.  
Karena segala sesuatu tergantung pada pikiran kita.

Jenis motivasi yang mengawali suatu perbuatan baik akan sangat mempengaruhi sifat dasar dan luasnya akibat yang ditimbulkan. Jadi penting untuk memulai setiap aktivitas baik atau aktivitas keseharian lainnya dengan batin pencerahan sebagai motivasinya.

Semua orang dapat belajar mentransformasi kegiatan sehari-hari menjadi jalan menuju pencerahan dengan memperbaiki motivasi sebelum melakukan aktivitas tersebut sehingga kegiatan sehari-hari menjadi praktik dharma. Berikut ini adalah beberapa contohnya:



## 1. Bangun Pagi

Saat kita terbangun, visualisasikan Buddha berada di mahkota kepala dan renungkan, “Betapa beruntungnya saya, sampai sejauh ini saya belum meninggal. Sekali lagi di hari ini saya memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan dharma, merenungkan intisari dari kelahiran manusia yang berharga, mempraktikkan bodhicitta (bathin yang didedikasikan untuk memperoleh pencerahan demi kebaikan semua makhluk) dengan melepaskan keakuan dan membahagiakan makhluk lain. Dengan bodhicitta, dan bathin untuk menyenangkan makhluk lain, saya akan melanjutkan hidup saya. Kemudian buatlah permohonan tulus kepada Buddha, “Ketika hidupku bahagia atau menderita, semoga apapun yang saya lakukan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran saya, selalu menjadi penuntun dengan cepat, para ibu-ibuku, semua makhluk di sepuluh penjuru yang tak terbatas untuk mencapai pencerahan.” Visualisasikan Buddha melebur menjadi cahaya yang kemudian mengalir turun dari kepala menuju hati, memberkati, memberi inspirasi, dan mentransformasi bathin kita. Renungkan, “Saya telah memperoleh semua kualitas Buddha.” Kemudian bayangkan seorang Buddha kecil yang terbuat dari cahaya berada di hatimu. Sepanjang hari, renungkan Buddha secara terus menerus. Dengan cara ini, kita akan semakin menyadari apa yang kita lakukan, katakan, dan pikirkan, karena kita menyadari Buddha menyaksikan semuanya. Kemudian, bacalah dan kontemplasikan “Delapan Bait Transformasi Pikiran untuk Mengembangkan Kebaikan Hati” dari Geshe Langri Tangpa Dorje Sengye.



## 2. Makan dan minum

Sebelum kita makan dan minum, renungkan kita akan melakukan persembahan makanan (minuman) kepada semua Buddha, Dharma, dan Sangha dalam rangka mencapai pencerahan demi kepentingan semua makhluk, para ibu-ibu kita. Selain itu, renungkan bahwa kita makan dan minum, hanya untuk menjaga tubuh manusia kita yang berharga agar bisa tetap berpraktik dharma.



## 3. Menikmati objek indra

Apapun objek indra yang kita nikmati dalam keseharian-baju, musik, pemandangan yang indah, dan sebagainya, bayangkan bahwa kita mempersembahkan itu semua kepada Buddha Sakyamuni, yang berada di hati kita. Dengan cara ini, kita akan secara terus menerus melakukan persembahan kepada Buddha, sehingga menghasilkan banyak potensi positif.



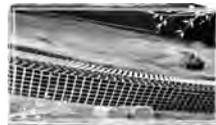
## 4. Melakukan persembahan di altar

Mulailah melakukan persembahan dengan motivasi dan diakhiri dedikasi. Renungkan bahwa kita memberikan persembahan kepada semua Buddha, Bodhisatva, Arhat, dan Sangha di sepuluh penjuru.



## 5. Cara terbaik untuk menghasilkan karma baik

Hanya dengan bermudita (berempati), tanpa perlu persiapan berlebihan, atau usaha khusus, kita dapat mengakumulasikan kebajikan yang luar biasa, karma baik yang luar biasa. Berlatih mudita dapat mencegah timbulnya kesombongan, kecemburuan, atau kemarahan. Kita bermudita atas kesuksesan makhluk lain, bahkan atas kesuksesan dalam samsara, atas potensi bajik makhluk lain dan diri sendiri.



## 6. Mandi

Kita dapat membuat kegiatan mandi menjadi praktik purifikasi. Salah satunya adalah dengan berpikir bahwa air merupakan sesuatu yang membahagiakan, dan kita mempersembahkannya pada Buddha di hati kita. Saat kita menggosok, bayangkan semua hal negatif, karma, penyakit, dan kekuatan pengganggu dibersihkan dengan kebijaksanaan menyadari sunyata dan kita memperoleh semua realisasi dan kualitas Buddha.



## 7. Tidur

Di malam hari, renungkan bait berlindung dan melakukan praktik purifikasi perbuatan-perbuatan negatif yang dilakukan seharian. Metode yang paling ampuh dengan purifikasi empat kekuatan (penyesalan, berlindung, penawar, dan janji/tekad). Dengan melakukan ini, kita dapat membersihkan semua penghalang sehingga memiliki kesempatan mencapai pencerahan.

Sumber:

Rinpoche, Phabongkha. 2008. Pembebasan Di Tangan Kita. Bandung: Penerbit Kadam

Choeling.

Permata Kebijaksanaan: Doa dan Praktik Budhis, Buku I, Pusat Buddhis Amitabha, Singapura.

# Euthanasia :

Oleh : Andreas (FE 2007)

Seorang dokter didaulat untuk menyembuhkan seseorang yang sakit dari bahaya kematian. Semua dokter menginginkan pasiennya mendapat kesembuhan. Namun sebagai manusia, dokter belum tentu dapat menyembuhkan semua penyakit seperti yang mereka harapkan. Ada banyak penyakit yang kenyataannya tidak dapat disembuhkan. Beberapa pasien tidak dapat meninggal dengan mudah dari penyakit mematikannya. Juga banyak orang yang tidak bisa menikmati hidup karena penyakit yang dideritanya. Dan beberapa orang pun menjadi berpikir bahwa hidupnya sudah tak berharga lagi untuk dijalani. Jika beberapa dokter, dengan termotivasi rasa kasihan, dan kemudian menolong pesakit itu untuk meninggal, apakah sang dokter ini melakukan pembunuhan?

Kita mengetahui bahwa cara dokter untuk 'menolong' pasiennya yang tidak tersembuhkan disebut dengan "Euthanasia" atau 'membunuh karena kasihan'. Beberapa orang dapat menerima praktek seperti ini, namun ada juga yang tidak setuju dengan praktek seperti ini. Apakah Euthanasia membuat pasien meninggal sebelum masa kehidupannya habis? Contohnya, jika seorang dokter mengetahui bahwa sebuah penyakit seperti kanker tidak disembuhkan dan pasien meminta untuk mempercepat kematiannya, apakah sang dokter dapat disebut melakukan pembunuhan atas dasar kemanusiaan?

Seseorang yang meminta seorang dokter untuk melakukan Euthanasia dan dokter yang melakukan itu, keduanya bersalah dan melakukan karma

membunuh. Keduanya membuat kematian sebelum masa kehidupan berakhir.

Memang sangat kasihan melihat pasien yang menderita karena kesakitan mereka yang luar biasa. Mungkin jika si pasien meninggal lebih cepat, itu mungkin tampak bahwa dia bebas dari penderitaan lebih awal, Namun, sebenarnya hal itu tidak pasti apakah sang pasien akan bahagia setelah kematiannya.

Jika suatu kehidupan berakhir sebelum masa kehidupannya berakhir dikarenakan campur tangan orang lain, orang ini telah melanggar pantangan untuk tidak membunuh makhluk hidup. Saat kita melihat pasien dengan penderitaan yang tak tertahankan, motivasi pertama kita adalah membebaskan dia dari kesakitan itu, namun jika kita mempraktekkan Euthanasia, motivasi kedua dan terakhir adalah MEMBUNUHNYA. Motivasi terakhir itu menentukan apakah itu semua pembunuhan atau bukan. Ini semua dinyatakan dalam Peta Vatthu.

Dalam Vinaya Pitaka, Parajika Pali dikatakan seperti ini:

Ada seorang biksu yang terbaring sakit parah di tempat tidur. Saat biksu lain melihatnya, timbul rasa kasihan dan mereka mengatakan pada dia bahwa lebih baik meninggal daripada menderita seperti itu. Biksu itu menerima pandangan tersebut dan menginginkan kematian secepat mungkin. Dengan motivasi seperti ini di pikirannya, biksu itu tidak makan apapun dan

# Sebuah Pembunuhan?

meninggal dalam waktu singkat. Kemudian biksu yang memberikan saran menjadi ragu apakah mereka melakukan pembunuhan dan melanggar parajika ketiga atau tidak, sehingga mereka kemudian memberitahu hal ini pada Sang Buddha. Dan Sang Buddha memutuskan bahwa mereka telah melanggar peraturan Parajika ketiga (membunuh).

Dalam kasus tersebut, sang biksu merasa kasihan pada biksu yang sakit sehingga ia menyarankan kematian menjadi sesuatu yang lebih baik. Motivasi pertama mereka adalah kasihan. Namun, tanpa sadar atau tidak, motivasi kedua mereka adalah mendorong sang biksu sakit itu untuk meninggal. Kitab Suci mengatakan bahwa motivasi kedua menjadi efektif ketika motivasi pertama telah menghilang.

Euthanasia dengan kisah zaman Sang Buddha seperti di atas memiliki kemiripan. Jika kita melihat Kitab Suci, ada 5 faktor yang membuat kita disebut membunuh:

Adanya makhluk hidup

Dia tahu bahwa makhluk tersebut hidup

Harus ada maksud untuk membunuh

Sebuah usaha verbal atau tindakan yang dibuat untuk membunuh makhluk tersebut

Makhluk hidup tersebut mati sebagai akibat dari usaha tersebut.

Jika kelima faktor ini terpenuhi,

maka pembunuhan telah dilakukan. Dengan demikian, pasien yang meminta pada dokter untuk membantunya meninggal. Dengan rasa kasihan, sang dokter melakukannya. Sang pasien kemudian meninggal. Dalam kasus ini, baik sang pasien dan sang dokter melanggar sila pertama. Keduanya melakukan pembunuhan terhadap makhluk hidup.

Beberapa anak mungkin meminta dokter untuk melakukan Euthanasia pada ibu atau ayahnya yang terbaring sakit parah tak tersembuhkan. Jika sang dokter melakukan hal yang diminta, anak tersebut tergolong melakukan karma buruk tingkat berat (Anantariya kamma) yang dapat menyebabkan dia terlahir dalam Neraka Avici (neraka tingkat terberat). Sungguh mengerikan! Oleh sebab itu, setiap orang harus berhati-hati dan menghindari karma buruk berat seperti ini.

Referensi :

Diadaptasi dari: "Problems Of Life" by Venerable Mahasi Sayadaw

Diterjemahkan oleh Andreas Nathius

Dengan berbagai perubahan.

Referensi:

Kitab Suci Tripitaka : Petavatthu

Sutta dan Vinaya

# Tips Sukses dalam Wawancara Kerja

Oleh: Stephen (FT 2007)

Mendapatkan pekerjaan bukan hal yang mudah dalam kondisi kehidupan sekarang. Lapangan pekerjaan yang terbatas, krisis ekonomi global yang sedang melanda dunia, persaingan dengan warga negara lain dalam perdagangan bebas merupakan beberapa faktor yang semakin mempersulit orang-orang untuk mendapatkan pekerjaan yang layak. Latar belakang pendidikan tinggi bukan jaminan seseorang akan memperoleh pekerjaan yang layak karena selain pendidikan formal, *soft skill* juga memegang peranan penting yang akan melengkapi bekal kerja seseorang. Walaupun Anda merasa pintar dan memiliki kemampuan yang cukup mumpuni, janganlah pernah merasa bahwa semua pintu perusahaan akan terbuka secara otomatis bagi Anda. Sebab pada kenyataannya, justru mereka yang mempunyai pandangan seperti itu sering kali gagal dalam wawancara. Alasannya? tidak smart dan taktis dalam menjawab pertanyaan.

Berikut ini akan dipaparkan tips dalam menghadapi wawancara kerja yang perlu diperhatikan :

## 1. Ceritakan tentang diri anda

Erina Collins, seorang agen rekrutmen di Los Angeles menyatakan seringkali ada perbedaan yang mengejutkan ketika kita membaca lamaran seseorang dengan saat berhadapan dengan si pelamar. “Pengalaman menunjukkan, surat lamaran yang optimis tidak selalu menunjukkan bahwa pelamarnya juga sama optimisnya,” kata Erina. Ketika pewawancara menanyakan hal yang sederhana seperti “Di mata anda, siapa anda?” atau “Ceritakan sesuatu tentang anda”, banyak pelamar menatap pewawancaranya dengan bingung dan lalu seketika menjadi tak percaya diri. “Saya merasa biasa-biasa saja” atau “tak banyak yang bisa saya ceritakan tentang diri saya” seringkali menjadi jawaban yang dipilih pelamar sebagai upaya merendahkan diri. Selama ini banyak artikel karir konvensional yang menyarankan agar anda sebaiknya merendahkan diri sebisa mungkin, sebagai upaya mencuri hati si pewawancara. “Tapi ini jaman modern. Jawaban yang terlalu merendah dan banyak basi-basi hanya menunjukkan bahwa anda sebenarnya tidak yakin dengan diri anda. Dan, perusahaan masa kini tidak butuh karyawan seperti itu,” tegas Erina.

Pengalaman Eliana Burthon, staf humas sebuah hotel berbintang di New York mungkin menarik untuk disimak. Ketika pewawancara memberinya satu menit untuk bercerita tentang dirinya, Eliana mengatakan “Saya Eliana Burthon, anak pertama dari lima bersaudara. Sejak SMA, saya aktif di koran sekolah. Disitu saya menulis, mewawancarai orang-orang di sekitar saya dan berhubungan dengan mereka. Dari situ saya sadar alangkah menariknya bisa bertemu dengan orang banyak, berdiskusi dan mengetahui banyak hal dari mereka. Diluar itu, saya senang musik, membaca dan traveling. Ketika kuliah, saya sering menulis pengalaman jalan-jalan saya, atau sekedar memberi referensi kaset yang sedang laris untuk koran kampus saya.” Meski tak memberikan jawaban yang berbunga-bunga, apa yang diungkapkan Eliana tentang dirinya menunjukkan bahwa dirinya terbuka, ramah dan punya rasa ingin tahu. “Jawaban itu cerdas dan efektif untuk menggambarkan bagaimana dia menyatakan secara implisit bahwa dirinya merasa layak ditempatkan di posisi yang diincarinya. Pewawancara butuh jawaban seperti itu. Cukup singkat, tapi menunjukkan optimisme yang alamiah,” kata Erina Collins. Kalau anda dipanggil untuk wawancara, sebaiknya persiapkan diri dengan baik. Rasa percaya diri dan menunjukkan bahwa

anda menjadi diri sendiri adalah yang terpenting. Pewawancara tidak butuh jawaban yang berbunga-bunga, berapi-api apalagi munafik. Pada kesempatan pertama, mereka biasanya ingin melihat bagaimana si pelamar menghargai diri sendiri. Sebab itu, buatlah beberapa poin tentang kemahiran anda, hal-hal yang anda sukai dan inginkan untuk masa depan anda. Kalau telah menemukan poin-poin itu, berlatihlah mengemukakan semua itu dalam sebuah jawaban singkat yang cerdas dan optimis.

## 2. Hati-hati dengan pertanyaan jebakan

Siapapun idealnya tak suka menjawab pertanyaan-pertanyaan yang memojokkan. Tapi begitulah kenyataannya ketika anda diwawancara. Seringkali banyak hal tak terduga yang dilontarkan si pewawancara dan membuat anda seringkali kelelahan bicara. Dalam hal ini, Erina memberi contoh pengalamannya ketika mewawancarai seorang pelamar tentang mengapa ia memutuskan pindah kerja.

“Ketika itu saya tanya ‘apa yang membuat anda memutuskan pindah kerja? tadi anda bilang, lingkungan kerjanya cukup nyaman kan?’ dan pelamar itu menjawab ‘saya tidak suka bos saya. Seringkali ia membuat saya jengkel dengan pekerjaan-pekerjaan tambahan dan itupun tidak membuat gaji saya naik.’ Saya lalu berpikir, apa yang akan dia katakan jika suatu saat keluar dari perusahaan saya tentulah tak beda buruknya dengan apa yang dia ungkapkan pada saya tentang perusahaan lamanya,” ungkap Erina. Poinnya, taktislah dalam memberi jawaban. Jangan pernah memberi jawaban yang menjelekkan tempat kerja anda yang lama atau apapun yang konotasinya negatif. Lebih baik kalau anda menjawab “saya menginginkan ritme kerja yang teratur dan terjadwal. Mengenai gaji, sebenarnya di tempat kerja yang lama tak ada masalah, tapi tentu saya senang kalau ada peluang untuk peningkatan gaji.” Atau kalau anda ditanya tentang kelemahan anda, lebih baik tidak menjawab “Saya sering telat dan lupa waktu.” Tetapi jawablah lebih taktis, misalnya “Kadang saya memang pelupa, tetapi beberapa waktu ini sudah membaik karena saya selalu mencatat segalanya di buku agenda.” atau “Saya sering kesal kalau kerja dengan rekan yang lamban, tetapi sebisanya kami berdiskusi bagaimana caranya menyelesaikan kerja dengan lebih cepat.”

Dalam wawancara, si pewawancara selalu berupaya mengorek sedapat mungkin tentang kepribadian pelamar. Kadang pertanyaan sepele

seperti “Sudah punya pacar? Ada niat menikah dalam waktu dekat?” sering ditanggapi buru-buru oleh si pelamar dengan menjawab misalnya “Sudah, rencananya kami akan menikah akhir tahun ini.” Padahal, menurut Erina, jawaban itu bisa jadi menutup peluang kerja anda. “Perusahaan selalu ingin diyakinkan bahwa calon karyawannya hanya akan fokus pada pekerjaan mereka, terutama pada awal masa kerja. Jawaban bahwa anda akan menikah dalam waktu dekat justru menunjukkan bahwa perusahaan bukanlah fokus anda yang sebenarnya, tetapi hanya seperti selingan,” ujar Erina sambil menambahkan bahwa akan lebih baik kalau anda menjawab “Sudah, tapi sebenarnya saya ingin mempunyai pengalaman kerja yang cukup sebelum memutuskan untuk menikah.”

### 3. Semangat dan bahasa tubuh

Dalam wawancara kerja, penampilan memang bukan nomor satu, tetapi menjadi pendukung yang ikut menentukan. Karena itu selain berpakaian rapi, tidak seronok, mencolok atau banyak pernik, tunjukkan bahasa tubuh yang baik. Jangan pernah melipat tangan

di dada pada saat wawancara, karena memberi kesan bahwa anda seorang yang kaku dan defensif. Idealnya, tangan dibiarkan bebas untuk mengekspresikan kata-kata anda, tentu saja dengan tidak berlebihan.

Selama wawancara berlangsung, buatlah kontak mata yang intens. Pelamar yang sering membuat kontak mata menunjukkan keinginan untuk dipercaya serta kesungguhan memberikan jawaban. Rilekslah dan sesekali tersenyum untuk menunjukkan bahwa anda pribadi yang hangat. Umumnya, perusahaan menyukai pelamar yang menyenangkan. Kurangi kata-kata “Saya merasa...” atau “Saya kurang...” dan sebaiknya gunakan “Saya pikir...”, “Menurut pendapat saya...”, “Saya yakin...”, “Saya optimis...”. Kata-kata “Saya merasa...” atau “Saya kurang...” mengesankan anda lebih sering menduga, menggunakan perasaan, tidak terlalu percaya diri dan tidak menguasai persoalan.

Nah, siap bersaing di dunia kerja? Yang penting, persiapkan diri anda dengan baik dan jangan pernah meremehkan pertanyaan sekecil apapun dalam wawancara kerja. Selamat bersaing!

Sumber :

# Angkatan'00

mengucapkan

## Selamat Hari Raya Waisak 2553

"Barangsiapa  
melihat Dharma,  
ia melihat Aku

Barangsiapa  
melihat Aku,  
ia melihat  
Dharma."



# Kisah Si Kura-Kura

**K**eluarga kura-kura memutuskan untuk pergi bertamasya. Dasar kura-kura, dari sananya memang sudah serba lambat, untuk mempersiapkan piknik ini saja mereka membutuhkan waktu tujuh tahun. Akhirnya, keluarga kura-kura meninggalkan hunian mereka dan pergi mencari tempat yang sesuai untuk kegiatan piknik mereka. Baru pada tahun ke dua mereka temukan lokasi yang sesuai.

Selama enam bulan mereka membersihkan tempat itu, membongkar semua keranjang perbekalan piknik, dan membenahi tempat itu. Tiba-tiba mereka menyadari bahwa mereka lupa membawa garam. Waduh, akan seperti apa jadinya piknik tanpa garam? Mereka serempak setuju dan berteriak. Ini bisa menjadi bencana luar biasa. Setelah panjang lebar berdiskusi, kura-kura termuda yang akhirnya diputuskan untuk mengambil garam di rumah mereka.

Meskipun ia termasuk kura-kura tercepat dari semua kura-kura yang lambat, si kura-kura kecil ini merengek, menangis dan meronta-ronta dalam batoknya. Ia akhirnya setuju pergi dengan satu syarat bahwa tidak satupun boleh makan sampai ia kembali.

Keluarga kura-kura itu setuju dan si kura-kura kecil ini berangkat. Tiga tahun lewat dan kura-kura kecil itu masih juga belum kembali. Lima tahun....enam tahun....lalu memasuki tahun ketujuh kepergiannya, kura-kura tertua sudah tak tahan menahan laparnya. Ia mengumumkan bahwa ia begitu lapar dan akan mulai makan dan mulai membuka rotinya.

Pada saat itu, tiba-tiba si kura kecil muncul dari balik sebatang pohon, lalu berteriak : “LIHAT TUHHHH! benar kan ? Aku tahu kalian memang tak akan menunggu. Ahhh, sekarang aku tak mau pergi mengambil garam !”

### **Moral cerita :**

Beberapa dari kita memboroskan waktu sekedar menunggu ada orang lain yang melakukan pekerjaan kita. Demikian pula kita sering begitu kuatir dan prihatin, malah sering terlalu memperdulikan apa yang dikerjakan oleh orang lain, sehingga kita cuma berpangku tangan tanpa berbuat sesuatu sendiri.

**Gunawan Muliana, SE**  
 E-mail : gunaphala@yahoo.com  
 HP : 0811-968868  
 92968868  
 68298868



**PT. BUNGLON MEDIA CIPTA**

KOMPLEK MARINATAMA MANGGA DUA  
 Blok B No.12A, Jl.Gunung Sahari Raya No.2  
 Jakarta Utara 14420  
 Phone : (021) 6454720 , 6454721  
 Fax : (021) 6455945 , 6455946  
 E-mail : bunglon\_production@yahoo.com

TV COMMERCIALS • VIDEO PRODUCTION • CONCEPT CREATIVE • DVD AUTHORIZING & CD REPLICATION

**DONATUR PARAMITA**

Mahadi	1.000.000	Chinkun	200.000
Chigira Tomoyoshi	1.000.000	Jujianto	200.000
NN	1.000.000	NN	200.000
Andrew Ho	500.000	Djemi	150.000
Ayung	300.000	Sri Dewi	150.000
Parlin	300.000	NN	100.001
Widy	300.000	NN	100.000
Joni	250.000	Darmawan	100.000
Wanwan	250.000	Robby Wijaya	100.000
Rudi	200.000	Messy	100.000
Lilawati	200.000	Dewi Wirawan	100.000
Akim	200.000		

## Malam Keakraban (Makrab)

22 Desember 2008) @ Kota Tua

Penghujung semester pun tiba dan saatnya angkatan termuda KMBUI yaitu angkatan 2008 berkontribusi dalam acara Makrab sebagai pengganti OLD N New. Awalnya, acara Makrab dimulai dengan mendengarkan Dhammadesana dari Bhante dan kemudian dilanjutkan dengan rangkaian acara lain seperti drama, parody, unforgettable moment dan BBQ. Acara Makrab ini banyak dihadiri oleh anggota KMBUI karena acaranya diadakan sehari setelah ujian sehingga masih banyak anak daerah yang belum pulang kampung. Acara berlangsung hingga jam 2 pagi. Tetapi



masih ada yang melanjutkan aktivitas masing-masing missal nya dengan main kartu ataupun beristirahat ditempat yang sudah disediakan. Semoga dengan adanya acara Makrab ini bisa turut mengakrabkan segenap anggota KMBUI dan menumbuhkan semangat untuk terus berkontribusi di dalam nya.

## Bakti Sosial KMBUI 2009

15 Februari 2009 @ Desa Barat Teluk Naga, Tangerang

Baksos KMBUI 2009, bertema “Sincerity of Universal Love” dilaksanakan di Sekolah TK Bodhisatta dengan target peserta yakni warga Teluk Naga. Baksos ini terdiri dari pengobatan gratis (umum dan gigi) serta penyuluhan mengenai Keluarga Berencana, P2K2 (Pertolongan Pertama pada Kegawatan dan Kedaruratan), dan Kesehatan Gigi. Acara ini pada dasarnya bertujuan untuk menebarkan cinta kasih dan bantuan kepada sesama serta meningkatkan solidaritas internal KMB. Terima Kasih kepada TK Bodhisatta, pihak sponsor Lucky Star dan para Donatur serta Sukarelawan yang telah turut berkontribusi dalam kegiatan Bakti Sosial KMBUI 2009. Semoga kasih yang telah kita tebarkan membawa kehangatan bagi kita semua. Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta.



# PROSEL (Proposal Selling)

4 April 2008 @ Auditorium Fakultas Teknik

PROSEL yang merupakan adalah seminar yang membahas mengenai hal-hal penting dalam suatu proposal dan



cara “menjual” proposal tersebut. PROSEL merupakan proker pertama dari departemen pendanaan KMBUI yang diadakan untuk membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh anggota KMBUI ketika mencari dana untuk pelaksanaan suatu kegiatan. Dalam pelaksanaan suatu acara, proposal memegang peranan penting terutama dalam pencarian sponsor. Untuk mendapat sponsor bukanlah hal yang mudah, acara yang kita buat harus bermanfaat dan memberi benefit bagi pemberi sponsor. Ditambah lagi dengan adanya krisis global yang membuat kesulitan mencari sponsor menjadi bertambah. Departemen pendanaan KMBUI mengharapkan seminar ini bisa memfasilitasi segenap anggota KMBUI untuk mencari dana dengan lebih efektif pada setiap

kepanitian yang mereka jalani. Acara ini juga diselenggarakan berkat kerja sama antara departemen pendanaan KMBUI dengan departemen SDM (Sumber Daya Manusia) KMBUI.

# RETREAT KMBUI 2009

10 s.d. 12 April 2009 @ Vihara Maha Karuna Avalokitesvara Graha, Cisarua

Retret merupakan acara rohani yang diadakan tiap tahun oleh KMBUI untuk memperdalam pengertian anggota



KMBUI tentang Buddhism. Retret kali ini yang bertemakan “Ketidakekalan dalam Hubungan dengan Berlingung” diikuti oleh sekitar 81 orang, 62 orang peserta dan 19 orang panitia. Acara retret kali ini dibimbing oleh Bhiksu Bhadra Ruci dengan topik yang berhubungan dengan perlindungan terhadap Triratna, perenungan terhadap kematian, dan cara membuka filosofi hidup sebagai seorang Buddhis. Semoga dengan adanya pengertian yang lebih mendalam tentang Buddhism, kita semua bisa melakukan praktek dharma dengan motivasi yang benar dalam kehidupan kita ini. Saddhu, saddhu, saddhu.

# Pelepasan Sarjana Baru KMBUI

31 Januari 2009 @Balairug Kampus UI Depok



Pelepasan sarjana baru merupakan salah satu proker departemen HALO. Pada kesempatan wisuda kali ini, KMBUI berhasil meluluskan sekitar 14 orang wisudawan/ti dengan gelar 'alumni KMBUI'. Para Wisudawan juga mendapatkan setangkai bunga mawar dan kenang-kenangan berupa boneka kecil dari KMBUI. Hadiah tersebut merupakan bentuk penghargaan dari KMBUI kepada cici dan koko yang telah mewarnai KMBUI selama menjadi mahasiswa. Akhir kata 'congratulation buat cici dan koko yang telah lulus..(yang belum jangan kecewa □ ) semoga sukses..dan keep in touch dengan KMBUI.... '

## KPO (Kaderisasi Pemantapan Organisasi) 2009 FACE IT

7-9 Maret 2009 @Pusgiwa UI Depok

Bagi para maba 2008 yang baru menginjak bangku kuliah, kalian harus tahu betapa pentingnya ikut berorganisasi saat kuliah. Oleh karena itu diadakan KPO yang merupakan proker tahunan KMBUI dengan tujuan memantapkan kemampuan berorganisasi. KPO 2009 ini bertemakan FACE IT (Friendship, Active, Care, Energetic, Intellectual, and Trustful) dengan harapan bisa memunculkan jiwa FACE IT tersebut dalam diri tiap peserta. KPO kali ini terdiri atas 6 sesi seminar yang semuanya diisi oleh alumni-alumni KMBUI yang sangat berkompeten. Selain itu, juga terdapat banyak gebrakan baru di KPO 2009 ini, diantaranya diberikan problem solving, conditioning yang lebih gress, simulasi gaya baru dan outbound. So, yang pasti.. KPO tahun ini cool banget deh..nyesal kalo ga ikutan! KPO 2009! FACE IT!



# Olahraga Bareng

18 April 2009 @ Politeknik UI

Nah, setelah UTS enaknya kita ngumpul bareng dengan KMBUIers sambil menggerakkan tubuh agar lebih segar dan kembali bersemangat menghadapi kuliah. Oleh karena itu, departemen OC berinisiatif untuk mengajak para KMBUIers untuk ikut acara olahraga bareng. Ternyata para peserta sangat antusias, mereka asyik bermain futsal dan bulu tangkis. Selain itu, dibuka pula counter “cap sa” bagi yang tidak ikut bermain. Tim OC juga menyediakan air minum gallon bersama dan perawatan medis. Alhasil, tercatat 30 orang KMBUIers yang mengikuti acara ini. Pokoknya ga nyesel deh ikutan olahraga bareng ini, selain bisa sehat juga bisa have fun bareng.



## Pre-Event Waisak

8 Mei 2009 @ Engineering Centre dan Jembatan Teksas

Apa yang bisa saya lakukan untuk menolong sesama? Mungkin hal ini banyak terlintas di pikiran orang-orang, bahkan diri kita sendiri. Untuk membantu mewujudkan hal itu, KMBUI melaksanakan kegiatan donor darah dan *fang shen* (pelepasan makhluk hidup) dalam rangka perayaan Waisak 2553/2009 KMBUI. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kepedulian terhadap sesama, sesuai dengan tema Waisak yang dibawa kali ini, yaitu LOTUS (Living tOgether Through United Society).

Antusiasme akan kegiatan donor darah ditunjukkan dengan banyaknya peserta yang berasal dari kalangan bukan mahasiswa, yaitu dari pegawai, satpam, dan kalangan luar yang datang. Kegiatan donor darah ini berjalan lancar dengan bantuan dan kerja sama pihak KMBUI dengan PMI Bogor. Pendaftaran untuk pendonor ditutup pada pukul 11 siang. Di tengah-tengah acara ini ada pihak stasiun TV yang datang dan meliput acara donor darah ini. Diharapkan kegiatan ini dapat memfasilitasi orang-orang untuk berbuat baik dan yang ingin memberikan darahnya untuk sesama yang membutuhkan. Acara selanjutnya, *fang shen*, dilaksanakan di danau dekat FEUI (Jembatan Teksas) pada pukul 12 siang. Sebelum *fang shen*, peserta melaksanakan puja dan mendengar Dhammadesana terlebih dahulu di ruang GK 301 FTUI. Dengan adanya Dhammadesana ini, diharapkan peserta mengerti tentang dana dan bagaimana mempraktikkan dana itu sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu, Bhante dan peserta pergi menuju danau dan melakukan *fang shen*, yaitu melepas ikan-ikan.