

buletin

DHARMA PRABHA



UNTUK KALANGAN SENDIRI

No. 3/th. I/DESEMBER/87

buletin DHARMA PRABHA

● Penerbit :
Generasi Muda Cetya Buddha Prabha

● Pelindung :
Nayaka Sangha Agung Rayon VII

● Pemimpin Umum / Penanggung Jawab :
Upi. Metta Yuvati

● Pemimpin Redaksi :
Upa. Suryananda

● Staf Redaksi :
UBAP. Asadha Nata Kusuma, UBAP. Jina Kumaranadi
Upa. Adi Dharma, Upa. Vinnana

● Sirkulasi :
Upa. Vira Duta

● Ilustrator :
Upa. Prajna Gatha

● Alamat Redaksi :
Cetya Buddha Prabha
Jln. Brigjen Katamso 3, Yogyakarta 55122

● Alamat Dana :
Liem King Hien
Jln. Mayor Suryotomo 19, Yogyakarta 55122

DAFTAR ISI

Dari Redaksi	2
Wadah Rembug	3
Ruang Dharma : Fantasi	5
T a n h a	9
Renungan : Organisasi Muda-Mudi Buddhis	11
Dharma Samvacana	13
Mahasiswa Buddhis Yogyakarta berkunjung	15
36 Pemuda ikuti KSK DIY	17
Berita dari Mojokerto	18
Cerpen : Cengengesan	21
Ruang Puisi	27
Gangguan Psikiater pada Mahasiswa	30
Bagaimana Rumusnya menjadi Favorit	32
G o s s i p	36
Beras, Gizi dan Pengolahannya	38
Resep Masakan : Sup Jamur dan Tahu	41
Dari Anda Untuk Anda	42
Ruang Humor	44
Quis Berhadiah	46
D A N A A N D A	48

DARI REDAKSI

Pada edisi ke tiga atau edisi Tahun Baru ini kami berusaha untuk tampil lebih cantik dan berisi dari pada edisi sebelumnya. Walaupun kami menyadari masih banyak sekali kekurangannya dan mutu bobotnya, tapi kami telah berusaha untuk menjumpai para pembaca dengan kemampuan yang ada.

Kami mengharapkan partisipasi naskah dari para pembaca sekalian agar Buletin yang kita cintai bersama ini dapat tampil dengan bobot yang makin mantap.

Kita harus sadar Buletin merupakan sarana untuk penyebaran Dharma ataupun sebagai wadah untuk menyalurkan bakat maupun hobby tulis menulis, sebab itu perlu kita usahakan bersama kelangsungannya.

Penampilan Buletin juga sebagai sumbangsih dalam melengkapi sarana bacaan Dharma di persada ini.

Pada kesempatan ini pula kami mengucapkan banyak terima kasih atas segala saran-saran maupun kritiknya yang telah sampai ke meja Redaksi demi kemajuan Buletin Dharma Prabha ini. Dan tak lupa pula kami mengucapkan SELAMAT ME - NYONGSONG TAHUN BARU 1988, semoga dengan Tahun Baru ini dapat membawa pula semangat dan gairah baru dalam pengembangan Buddha Dharma selanjutnya.

MEHTA CITTENA

Redaksi

WADAH REMBUG

1. Pada ruang Humor halaman 44 (edisi I) ada lambang Swasthika palsu, sebab logo itu merupakan pendukung Nazi.

2. Kiriman paket untuk hadiah TTS berupa 2 buah souvenir telah diterima, tapi sayang bunyinya menarik wajahnya kurang bagus (saya katakan terus terang, apa adanya).

Tjeuw An Khin (Teluk Betung).

Red : 1. Terima Kasih atas koreksi anda.

2. Redaksi sengaja memilihkan souvenir berwajah lucu agar anda terkesan dan teringat selalu kepada DP.

1. Usahakan DP ditingkatkan dalam mutu tulisan dan penyajiannya agar tidak berfungsi sebagai majalah hiburan.

2. Untuk Resep Masakan dan Minuman, bagaimana kalau yang Vegetaris saja biar khas Budhis. Bila perlu dapat saya kirimkan bukunya.

3. Kalau masih ada ruang coba deh, tampilkan cerita - cerita Jataka, petikan Digha Nikaya, riwayat Arya dll.

Anggi (Bandung).

Red : 1. Terima kasih atas saran-sarannya.

2. Usul anda cukup bagus, hanya perlu diingat Vegetaris bukan milik khas Buddhis. Terima kasih sebelumnya atas kiriman buku resep Vegetarisnya.

3. Boleh, bagaimana kalau sdri. Anggi yang mengirim artikelnnya ?.

Redaksi kurang fair, masak pemenang TFS DP No.I sau -
dari Ciani, sedangkan alamatnya persis alamat Redaksi DP
jalan Mayor Suryotomo 27, gimana tuh ...!!

Dewi (Medan).

Red : Perlu kami jelaskan, dikota Yogyakarta barusan dia-
dakan perubahan /penertiban nomer rumah yang memang
sudah tidak berurutan lagi tempatnya.

Sdri.Ciani berasal dari Jambi dan kebetulan Kost di
jalan Mayor Suryotomo 27 (alamat lama) yang sekarang
diganti namanya jalan Mataram 3; sedangkan alamatnya
redaksi DP jalan Mayor Suryotomo 19 (alamat lama) be-
rubah menjadi jalan Mayor Suryotomo 27. Dengan pen-
jelasan ini kami harap sdri.Dewi dapat memakluminya.

Catatan : Mohon segala surat untuk Redaksi DP selanjutnya
di alamatkan ke : Sdr. Liem King Hien

Jl. Mayor Suryotomo 19 (baru 27).

YOGYAKARTA 55122.

Pada alamatnya harap dicantumkan NOMER LAMA dan NOMER BARU
nya agar tidak kesasar No.19 baru atau No.27 lama.

Catatan : Mohon bagi penyumbang naskah harap diusahakan ja-
ngan lebih dari 2 lembar folio ukuran ketik 1½ spasi.

Kecuali cerber atau Dharma bersambung.

FANTASI

Oleh :

Bhikkhu Nanasuryanadi

Mannana berarti fantasi atau tafsiran, anggapan ter -
hadap diri atau ego yang merupakan renungan yang tinggi dan
halus, atau berpegang teguh terhadap diri sendiri. Karena
adanya khayalan maka timbullah FANTASI.

Fantasi terbagi menjadi tiga macam yaitu :

I. TANHA MANNANA ialah fantasi yang disebabkan oleh keingi-
nan. Tanha ini merupakan renungan yang tinggi seperti "
ini adalah kepunyaanku " atau " ini adalah milikku " yang
kalau kita renungkan secara mendalam sangatlah bertenta-
ngan dengan Hukum Kesunyataan. Sebab didalam Hukum Kesu-
nyataan tentang Anatta tidak ada doktrin " aku yang ke -
kal " oleh karena itu tidak mungkin ada " kepunyaanku "
atau " milikku ". Tanha ini merupakan perenungan dan pe-
misahan yang ditimbulkan oleh hasil perenungan yang ting-
gi terhadap obyek pribadi yang bukan pribadi.

Yang dimaksud dengan obyek pribadi adalah dirinya sendi-
ri dan bagian-bagian yang ada pada dirinya. Sedangkan
obyek pribadi yang bukan pribadi adalah diluar diri kita.
Sekarang perhatikan contoh dibawah ini dan cobalah untuk
memahaminya dalam pengertianapa kata " aku " dipakai :

1. Jika orang mengatakan " saya disini " atau " saya di-
sana ". Apakah yang dimaksud dengan " saya " ?.

Kata " saya " dipergunakan untuk menunjukkan tempat kedudukan tertentu dari tubuh. Jadi kata " saya " dalam contoh ini tidak lain adalah tubuhku.

2. Yang dimaksud kata " saya disini " atau " saya disana " jelas bukan tubuh ini, sebab tubuh tidak dapat berpikir, yang dapat berpikir sebenarnya adalah pikiran itu sendiri.

3. " Saya berpidato ", kata saya tidak dimaksudkan untuk badan jasmani ataupun rohani secara terpisah, melainkan merupakan satu kesatuan. Lidah yang merupakan bagian jasmani tidak mungkin dapat berpidato tanpa adanya rohani yang berpikir; demikian pula sebaliknya rohani tak dapat berpidato tanpa adanya lidah. Jadi pidato dapat terwujud jika lidah dan pikiran bekerja sama sehingga merupakan satu kesatuan.

Demikianlah orang dapat melihat bahwa kata " saya " kadang-kadang dipergunakan untuk menunjukkan batin, lahir maupun keduanya.

Jika kita selidiki lebih jauh, maka terdapatlah lima kelompok kehidupan yang membentuk apa yang dimaksud MANUSIA. Lima kelompok kehidupan itu disebut PANCAKKHANDHA yang terdiri dari Rupakkhandha, Vedanakkhandha, Sanna - kkhandha, Sankharakkhandha dan Vinnanakkhandha.

II. MANO MANNANA adalah fantasi yang disebabkan oleh kebang-

gaan. Merupakan perenungan yang tinggi dari obyek pribadi yang dinyatakan sebagai "Aku" dan "Aku Ada". Bila hal ini diperbesar dan diperkuat, umpamanya dengan sifat-sifat kepribadian dan obyek bukan pribadi, maka ia akan menjadi keangkuhan yang agresip dan kesombongan yang fantatis.

Yang dimaksud dengan sifat-sifat kepribadian adalah kegiatan dari mata, telinga, tangan, kaki, kebjakan, in tuisi, pengetahuan, milik kekuatan dan lain-lainnya.

Yang dimaksud obyek yang bukan pribadi adalah kemegahan atau kebesaran dari famili, keluarga, lingkungan / tetangga, tempat tinggal, kepunyaan dan lain-lain.

III. DITTHI MANNANA adalah fantasi yang disebabkan oleh pandangan salah. Anggapan yang berlebihan terhadap obyek pribadi seperti "Badanku", "Prinsipku", "Jiwaku", "Inti hidupku", "Pribadiku".

Hal ini dapat dijelaskan seperti dalam kata "Pot tanah" yaitu tanah yang dibuat dan dibentuk sedemikian rupa , lalu diberi nama "Pot".

Demikian pula unsur-unsur dari jasmani dan unsur-unsur kepribadian, dianggap merupakan lapisan dari segala mahluk hidup.

Jadi "Unsur dari jasmani adalah mahluk hidup " sedangkan " Unsur badan jasmani adalah aku ".

Unsur-unsur jasmani diatas mengandung pengertian dalam rangkaiannya unsur daya kohesi yang mewujudkan kehidupan jasmani. Anggapan yang berlebihan atas perenungan fantatis ini menyebabkan orang terikat dalam bentuk-bentuk kehidupan. Seperti halnya yang dirindukan anak remaja sekarang ini; Ingin makan cukup, ingin serba mewah, naik mobil bagus, punya uang banyak, yang menimbulkan kemalasan pada dirinya, dan hanya fantasi saja tanpa berusaha.

Ketiga macam fantasi ini disebut juga "Tiga Gaha" (tiga pegangan) yang bermakna untuk memberi semangat agar dapat berpegangan dengan teguh dan kuat. Sejak itu ia juga memperbesar kekeliruan, bahwasanya pandangan yang salah berkembang sedikit demi sedikit, tetapi terus menerus sampai diluar batas, tak pernah berhenti; hal itu disebut juga Tiga Papanca atau Tiga Rangkap. Semua Mannana ini dapat dilenyapkan dengan mengembangkan pandangan terang.

"Orang yang belajar sedikit menjadi tua seperti seekor sapi jantan; dagingnya bertambah tetapi pengetahuannya tak berkembang" Dhammapada XI/152.

"Orang yang belum menjalankan hidup benar, yang tak mengumpulkan bekal diwaktu mudanya terbaring seperti busur panah yang tak terpakai lagi, menyesali masa lampaunya". Dhammapada XI / 156.

TANHA

oleh : Liem King Hien

Kita hidup sebenarnya hanya menjadi boneka permainan - NAFSU KEINGINAN (TANHA) kita sendiri, tanpa menyadari nafsu-keinginannya, betapapun baiknya menurut pendapat orang lain tetaplah akan menyeret kearah kesesatan dan kepalsuan. Akhirnya hanya akan mendorong kita ke lembah kesengsaraan. Sekarang timbul pertanyaan dalam diri kita APAKAH SEMUA PERBUATAN YANG MENGANDUNG KEINGINAN ITU BURUK ? BAGAIMANA JIKA KEINGINAN BERBUAT ITU MERUPAKAN KEINGINAN YANG BAIK ? Sebenarnya baik buruknya keinginan tergantung pada si penilai. Padahal semuanya sama saja, keinginan tetaplah keinginan - merupakan hasrat seseorang untuk memperoleh sesuatu. Keinginan yang terselubung dibalik perbuatan dinamakan pamrih dan perbuatan itu akan palsu bila mengandung pamrih. Dengan pamrih maka perbuatan itu adalah munafik, pura-pura - hanya sebagai jembatan untuk apa yang diinginkannya. Katakan lah perbuatan menolong dengan pamrih, apakah itu menolong ? Kalau yang dipamrihkannya tidak di dapat apakah masih mau menolong ? Hati-hati kawan, jangan kita tertipu oleh pikiran kita yang pandai sekali memabokan kita dengan segala ujar-ujar. Bukalah mata bathinmu dan kenalilah dirimu sendiri, kenalilah segala gerak hati dan pikiranmu, bukan hanya kenal wajahmu - Dan Kau akan dapat melihat segala macam kepalsuan diciptakan oleh PIKIRAN.

Untuk mengatasi nafsu keinginan ini kita tidak dapat -
melarikan diri dengan bertapa atau menjahui dunia ramai. Ka-
lau hal itu dilakukan untuk menghindari nafsu keinginan maka
Perbuatan itu samasekali salah.
Segala bentuk nafsu timbul dari pikiran sendiri, penciptanya
adalah diri sendiri. Betapa mungkin kita melarikan diri ke -
puncak Himalaya, gua-gua, hutan, nafsu keinginan tak pernah -
dapat kita tinggalkan. Bukankah melarikan diri itu juga pelak-
sanaan keinginan kita juga.

Bahwa kenyataan kita semua ini tidak bisa terlepas dari
nafsu keinginan, maka timbul pertanyaan dalam diri kita
DAPATKAH KITA TERLEPAS DARI SEGALA NAFSU KEINGINAN DAN CARA-
HIDUP YANG BAGAIMANA YANG HARUS KITA TEMPUH MENURUT BUDDHA -
DHARMA ?. Selama kita masih hidup dengan cara apapun kita -
tidak dapat melepaskan diri dari nafsu keinginan yang timbul
dari pikiran kita, tetapi dengan Buddha Dharma kita diwajib-
kan untuk berusaha MENGURANGI segala nafsu keinginan supaya
menjadi manusia yang sederhana lahir maupun batinnya.
Apabila kita melihat kehidupan seekor sapi, maka kita dapat
melihat; kalau sedang makan, makanlah ia dengan relex, kalau
sedang kerja, kerjanya pun cukup tekun. Pada wajahnya yang te-
nang tidak terdapat pikiran yang penuh kekuatiran; ia tidak
perlu memikirkan turunya nilai gaji, siapa yang akan menja-
di presiden. Sapi tak memerlukan harta maupun pangkat apalagi
kotbah seorang pendeta. Sapi merupakan ahli kemanusiaan yang
paling sempurna mengenai apakah dunia ini. Tapi jika kita me-
renungkan segala keuntungan dari hidup sapi yang setenang itu
SIAPAKAH YANG INGIN MENJADI SAPI ?.

Renungan:

Oleh : Ir. Lukito Tj.

ORGANISASI MUDA - MUDI BUDDHIS KEADAAN, MASALAH DAN PENANGGULANGANNYA

Kalau kita melihat bermacam-macam bentuk organisasi pemuda-pemudi agama Buddha yang tumbuh di Nusantara ini, kiranya kita patut berbangga, karena umat Buddha (generasi muda tentunya) mempunyai wadah atau sarana untuk menghadirkan, mengamalkan seluruh sisi ajaran Sang Buddha dalam segala aspek atau dimensinya. Namun masalahnya bukan sekedar berbangga, tetapi sejauh mana hasil karya nyata mereka.

Kepemimpinan tiap periode dilantik, rapat-rapat diadakan, keputusan-keputusan ditelorkan, semangatpun menggebu-gebu, semua program dilontarkan, argumentasi saling beradu, ambisipun meledak-ledak tapi apa lacur, sampai selesai periode kepengurusan apa hasilnya ? kambing hitam dicari-cari hingga kepasar, mengapa hal ini sampai terjadi ?.

Kepengurusan baru segera dibentuk, tetapi orangnya itu-itu juga cuma dibolak-balik mirip menggoreng martabak. Bukan - kah ini fenomena yang amat mencolok, yaitu krisis.

Krisis disini ditekankan pada pola kegiatan organisasi itu sendiri, tiada tentu arah. Mengapa fenomena tersebut diatas merupakan tradisi turun-menurun (berulang) ?, tidakkah ada perubahan ? lalu dimana tokoh-tokoh kita, organisasi agama Buddha tidak sedikit cerdas pandainya.

Kalau kita pelajari kasus diatas, kaderisasi tampaknya kurang berhasil, sehingga terjadi krisis kepengurusan.

Pengetahuan akan fungsi dan cara kerja suatu organisasi yang masih minim dan motivasi yang melemah.

Alternatif yang baik adalah diadakan pengkaderan terus menerus dalam bentuk Batra (Basic training) ini bisa dilakukan dengan mengundang dari induk organisasinya atau dari badan swasta yang memberi training leadership (kepemimpinan), kita tidak perlu malu untuk belajar dari organisasi kepemudaan lainnya, bukankah ada pepatah "Tuntutlah Ilmu sampai ke Negeri Cina", mengapa kita tidak ?.

Kemudian aktifitas lain yang perlu adalah orientasi program aktivitas, artinya bagaimana agar kegiatan itu bisa menyesuaikan kebutuhan dan minat umat muda-mudi. Tanpa itu tak mungkin organisasi tersebut menjadi tumpuan harapan umatnya.

Juga harus ada iklim yang merangsang bagi umatnya untuk melakukan aktifitas atau berpartisipasi dalam suatu kegiatan.

Dan hendaknya rangsangan itu bersifat memacu untuk memungkinkan dirinya sendiri dengan sadar dan berpikir positif.

Tentunya profesionalisme dalam menata organisasi perlu ditingkatkan.

KESIMPULAN

Masih banyak yang harus kita lakukan dan kita kerjakan untuk membawa organisasi muda-mudi Buddhis dalam kancah organisasi pemuda lainnya untuk menuju profesionalisme dan menyalurkan aspirasi umatnya.

Diperlukan kesadaran, kemauan, ketekunan dan motivasi.

* Bersambung hal 37.



Dharma Samvacana

Petikan : Dasar Buddha Dhamma



11. PERISTIWA APAKAH YANG DIJUMPAI PANGERAN SIDDHARTA ?

Sewaktu Sang Pangeran pada suatu hari berkenan naik kereta dan berkeliling dalam taman, demikianlah kisah yang telah sampai pada kita hingga waktu kini. Terlihatlah oleh beliau seorang kakek tua yang karena usianya telah lanjut tak lagi dapat berdiri tegak, berjalan terbongkok bongkok menempuh perjalanan.

Sang Pangeran bertanya dengan keheranan kepada saishnya Canna, mahluk apakah yang nampak di jalan itu. Canna menjawab, bahwa itu seorang tua.

"Apakah ia dilahirkan dalam keadaan demikian ?" berta - nyalah sang Pangeran. "Tidak paduka tuanku" jawabnya

"Dahulu iapun muda dan segar seperti Paduka Tuanku".

"Bagaimana ia dapat mengalami keadaan demikian ?" bertanyalah sang Pangeran.

"Begitulah duhai paduka tuanku jalannya hukum alam, hukum semua manusia yang tidak mati waktu masih muda, pasti akan menjadi tua dan serba kurang segalanya, tak terkecuali pula dengan diri paduka tuanku.

Peristiwa ini membuat sang pangeran demikian terpukul, sehingga beliau memerintahkan untuk segera kembali pulang. Beberapa waktu kemudian, selagi sang pangeran membuat perjalanan keliling lagi, terlihatlah oleh beliau seorang berpenyakit kusta, dan sesudah diajukan

pertanyaan mengenai hal itu, Canna memberi jawaban seperlunya, bertambah terharulah beliau, sehingga setelah itu beliau lebih menjauhi segala kesenangan dan lebih memikirkan dalam soal penderitaan hidup manusia. Peristiwa ketiga dialaminya ketika beliau melihat mayat dalam keadaan hampir membusuk. Terkejut dan sangat sedih melihat pemandangan itu, beliau mengeluh sambil berkata "Yah, apa artinya segala keindahan yang gemerlapan di kerajaan, apa artinya segala kenikmatan jika akhirnya menjadi tua, sakit dan akhirnya mati".

Alangkah sedihnya keadaan hidup manusia. Adakah jalan untuk mengakhiri penderitaan dan kematian yang senantiasa mengikuti setiap kelahiran ?.

Pertanyaan demikianlah yang selalu menghantui sang pangeran. Begitulah dalam perjalanan pangeran Siddharta yang kesekian kalinya, dijumpainya seorang pertapa berjubah kuning sedang mengembara, wajahnya yang begitu jernih dan pandangannya yang tenang, seolah-olah menunjukkan kepada beliau kemana harus mengarahkan tujuannya untuk memecahkan persoalan yang senantiasa mengganggu. Maka sejak waktu itu telah masak tekad beliau untuk melepaskan keduniawian dan menginjak jalan yang telah ditempuh sang pertapa tadi, yang memang harus ditempuh oleh mereka yang menuju kesempurnaan.

bersambung

**MAHASISWA BUDDHIS YOGYAKARTA BERKUNJUNG KE
AKIP SMARATUNGGGA DI AMPEL , BOYOLALI**

Pada hari jumat tanggal 16 Oktober 1987 yang lalu rombongan mahasiswa Buddhis Yogyakarta yang terdiri dari 8 orang (6 putra, 2 putri) berasal dari perguruan tinggi UGM, Atma Jaya, IKIP, AMP dan AKUB telah mengadakan kunjungan ke Akademi Keguruan Ilmu Pendidikan Agama Buddha (AKIP) Smaratungga di Ampel, Boyolali. Mereka yang berkunjung adalah Hartono, Diana, Dewi Ros Inti, Iskandar Wanagiri, Dasikin, Harto Maitri, Chandra Halim dan Harpandi. Yang kebetulan pula mereka juga merupakan pengurus inti dari Generasi Muda Cetya Buddha Prabha (GMCBP).

Kunjungan mereka bertujuan melihat perkembangan AKIP Smaratungga yang masih dalam taraf dan tergolong "muda". Dengan bekal permulaan nol kosong tetapi dengan tekad dan semangat pengabdian yang tinggi akhirnya berhasilillah para perintis dari Yayasan Sariputra Sadono Semarang mendirikan suatu akademi yang telah memadai bagi terselenggaranya suatu pendidikan. Selain AKIP Smaratungga, Yayasan Sariputra Sadono juga telah menyelenggarakan SMA dan PGA Buddha (tahun ke 4) dan sudah menghasilkan sejumlah tenaga guru yang sudah diangkat pemerintah dan ditempatkan di Jabar, Riau, Palembang, Kaltim dan Jateng.

Akademi Smaratungga untuk pertama kalinya menyelenggarakan crash program mendidik kader guru agama Buddha untuk tingkat SLTP yang sekarang telah berusia 1,5 tahun (3 semester)

Jumlah mahasiswa mahasiswi yang terdidik di AKIP sekarang 24 orang di tingkat I dan 26 di tingkat II, dengan staf pengajar sebanyak 8 orang.

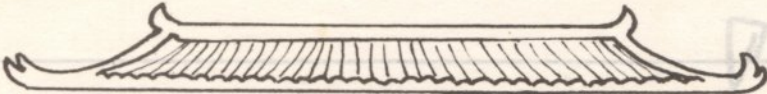
AKIP Smaratingga ini termasuk perguruan tinggi Buddhis ketiga setelah Institut Buddhis di Medan dan Akademi Buddhis Nalanda di Jakarta.

Kunjungan mereka diisi dengan diskusi bersama membahas makalah yang disusun oleh sdr. Hartono dari Fak. Hukum UGM yang berjudul "Relevansi Sebuah Kampus Terhadap Kehidupan Lingkungan Sekitarnya". Diskusi berlangsung dalam suasana kekeluargaan dan mendapatkan tanggapan antusias dari mahasiswa mahasiswi AKIP. Diskusi itu menghasilkan suatu kesepakatan bahwa sikap membuka diri dari kampus lebih baik daripada sikap puas diri karena jaman "Menara Gading" di kalangan kampus telah sirna, dicampakkan dan diganti dengan "Menara Air" yang dapat memancarkan pengabdianya kemana-mana kepada seluruh masyarakat.

Selesai acara diskusi diadakan dialog guna bertukar pikiran dan pengalaman norma-norma studi di perguruan tinggi.

Setelah sepatah kata penutup dari sdr. Sukanto (Ketua Senat Mahasiswa AKIP) dan sdr. Harpandi (mewakili mahasiswa Buddhis Yogyakarta) acara kunjungan ditutup dengan bernyanyi bersama memuliakan Sang Buddha.

Reporter, Harto Maitri.



36 Pemuda Ikuti Kerjasama Sosial Kemasyarakatan DIY

Wagub DIY Paku Alam VIII, 26 Nopember 1987 yang lalu melepas peserta Kerjasama Sosial Kemasyarakatan (KSK) antar umat beragama DIY tahun 1987 di Bangsal Kepatihan, Yogyakarta. Pelepasan ditandai dengan penyerahan vandol KSK oleh Wagub DIY kepada wakil peserta.

Wagub DIY Paku Alam VIII dalam sambutannya mengatakan "Dalam berumah-tangga dan hidup bermasyarakat, orang harus memiliki jiwa besar, pola pikir dewasa dan mempunyai wawasan yang luas jauh kedepan".

KSK antar umat beragama merupakan acara rutin tahunan, yang pertama kalinya diadakan pada tahun 1983.

KSK tahun ini berlangsung mulai 26 - 30 Nopember 1987 di Kelurahan Sorosutan, Kecamatan Umbulharjo, Kodya Yogya.

Peserta KSK 36 orang terdiri dari 17 beragama Islam, 7 Katholik, 6 Kristen, 3 Hindu dan 3 Buddha.

Generasi Muda Cetya Buddha Prabha tidak mau ketinggalan, terlihat salah seorang pengurusnya ikut duduk sebagai peserta. Dan aspirasi utusan GMCEP tersebut turut mewarnai acara KSK.

Kegiatan selama KSK adalah penyuluhan dan penerangan, kerja bakti pembuatan kolam ikan, penanaman pohon perindang dan pembuatan jembatan mini.

* Bersambung hal 31.

BERITA DARI MOJOKERTO

Pada tanggal 20 Oktober 1987 yang lalu, Y.A.Bhikkhu Pannavaro didampingi 2 Dayakanya berkenan meninjau lokasi pembangunan Buddhis Centre Maha Vihara Mojopahit di Trowulan Mojokerto.

Kunjungan beliau diterima langsung oleh ketua panitia pembangunan Ir.Harpandy didampingi pengawas bangunan sdr. Bambang Iswanto. Pada kesempatan yang baik itu Y.A.Bhikkhu Pannavaro berkenan pula memberikan saran dan petunjuknya agar pohon jati yang ada pada lokasi pembangunan Buddhis Centre jangan ditebangi, supaya suasananya seperti di Arama sejuk, tenang, tentram dan penuh kedamaian.

Terima kasih Bhante, doa restunya yang sangat kami harapkan. Semoga pembangunan Maha Vihara Mojopahit dapat berjalan lancar, sehingga cita-cita kita sebagai umat Buddha untuk mempunyai satu Buddhis Centre dapat terwujud. Semoga, semoga dan semoga kita semua turut mengharapkannya.

Sebelumnya pada tanggal 1 Oktober 1987 yang bertepatan dengan Hari Kesaktian Pancasila Y.A.Bhikkhu Agga Jinamitto Thera didampingi Y.A.Bhikkhu Viriyanadi dan Y.A.Bhikkhu Nyana Jyoti berkenan pula meninjau langsung pembangunan Maha Vihara Mojopahit secara dekat.



Para Y.A. sedang memeriksa pengurukan tanah
setinggi 120 CM



Para Y.A. sedang santai di gubuk Kuti dengan Ibu Sutikno
dan Mbak Shinta dari Wonosobo.



Para Y.A. disertai Romo Heru selaku pengawas bangunan sedang memeriksa besi beton yang akan segera di pasang.



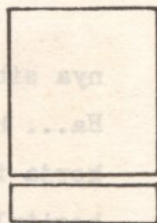
Konsultan kita Romo Joyo, Ketua Panitia Ir.Harpandy, Wakil Ketua Panitia UBAP Hema Surya Putra dan Y.A.Bhikkhu Viri - yanadi serta Ketua Yayasan Vihara Metta Sradha Romo Kosa - sih sedang meninjau lokasi bangunan.



Cengengesan..

(KISAH INDAH SEBUAH KENANGAN)

oleh Ang Lei Hiang



"Sialan, mobilpun bisa angkat telur, apalagi manusia" seru Herman keras. Tepat pada saat itu pak Halim membuka pintu "Office Manager Administration" nya. Seketika Herman terdiam. Aku segera mengalihkan pandanganku, memandang keluar jalan raya lewat pintu berkaca nako hitam yang tembus pandang. Didepan kantor memang tampak sebuah Cevrolet sedang memuat telur-telur ayam yang akan didistribusikan ke-pasaran. Eh sialan, semula kupikir Herman berkata begitu untuk menyindir pak Halim yang memang terkenal tukang angkat anunya Direktur Muda kami.

"Apa katamu tadi, Her ?" tanya Yanti setelah pak Halim menghilang kedalam ruangnya kembali.

"Berani kali kau menyindir orang didepan hidungnya, apalagi dia managermu, kena pecat nanti lue baru tau rasa !" ko mentar Yanti lagi.

"Herman kan calon menantunya pak Presdir kita Yan, mana mungkin ia dipecat" aku turut nimbrung dari balik mesin ketik. "yang betulnya sih Herman yang memecat dia" sambung Nelly. Iya, masak dia masuk kantor pakai sandal Jepang, i-tukan melanggar hukum lima K. Dia pikir PT ini identik dengan pusat pasar kali" Benny angkat bicara, meski jemari -

nya sibuk menekan keyboard komputer.

Ha... ha... ha... seketika kantor utama, tempat kami bekerja itu penuh dengan gelak tawa yang membahana. Memang begitulah keadaannya kalau kebetulan boss lagi tidak ada ditempat.

"Vin, rasanya aku makin sebal saja sama si cerewet yang tukang angkat telur itu".

"Kenapa ?" aku berpaling menatap Nelly yang tengah menggerutu sambil mengisi Kas bon pengeluaran.

"Masak kerjaanku setiap kali nggak ada yang beres katanya. Padahal aku sudah berusaha seteliti mungkin sampai seluruh tubuhku gemeteran setiap kali mau menyampaikan laporan awal bulan sama dia. Bayangin !"

Ha... ha... ha... aku kegelian melihat mimik Nelly yang lucu. " kalau sampai seluruh tubuh gemeteran bila sudah ketemu itu sih namanya....." kuzantungkan kalimatku.

"Cinta ?" sambung Nelly tanpa diminta, "Sama bujang lapuk itu ? Amit-amit jabang nenek, kalau betul didunia ini sudah nggak ada cowok lagi, gua milih kawin sama monyet daripada dengan dia; Tauk !".

"Ck, ck, ck, ck.... Masya Buddha" olokku.

"Betul Nel ? berani sumpah mau kawin dengan monyet daripada dengan si angkat" belum sempat Benny mengakiri seruannya Nelly segera berteriak "Aku tidak bersumpah ya ? Ajaran Buddha yang kudapat di Vihara tidak pernah mengajarkan siapapun harus bersumpah untuk ini" serunya keras.

"Allah, jangan bawa-bawa nama Siddharta Gautama-mu kesini. Gua bosan mendengarnya setiap hari" ujar Chandra yang Kristen sudah tujuh turunan itu.

"Hei Can, lue jangan sembarangan sebut-sebut nama Bapak gua ya ? lue cuma seorang kalau lawan kami bertujuh. bakalan babak belur lue" ancam Benny, soalnya dia aktifis sekaligus koordinator seksi rohaninya di Vihara kami. Ha...ha...ha... lagi-lagi kami tertawa berbarengan. Tiba-tiba aku teringat pada pak Halim yang juga Kristen.

"Eh Can, lue nggak usah takut, lawan saja si Benny itu. Lue kan punya backing, itu tuh" tunjukku mengarah kepintu kamar pak Halim bermaksud memanaskan situasi.

"Hah!" Candra langsung bangkit dari kursinya, "Hayo Ben ! gua nggak takut sekarang, apalagi Dirmud kita juga satu blok dengan gua. Hayo, biar gua teriak keras-keras "Pak Halim, si Benny menghina agama kita, katanya Kristen itu sama dengan kena racun istri endapan" Hayo... huk, huk, huk" teriak Chandra lagi seraya meniru gaya pak Halim yang selalu batuk-batuk itu. Lagi-lagi kami tertawa. Aduh, kutekan sakit perutku yang tidak tertahankan lagi karena terlalu banyak tertawa.

Klik, terdengar pintu dibuka. Sebuah robot menyembulkan kepalanya dari sana, Pak Halim melangkah dengan gaya wibawa buaatannya. Seketika kami membisu, ruangan menjadi hening tiada suara. Chandra yang tengah berdiri, beringset perlahan-lahan menuju meja kerjanya. Betul-betul he-

ning. Hanya terdengar suara tak-tik-tak-tik mesin tik dari mejaku yang segera pura-pura sibuk pula.

Klik, kali ini pintu ruangan presdir yang terbuka. Robot itu melangkah masuk. Perasaan lega segera menyelimuti hati kami. Tak lama terdengar tut-tut suara airphone berbunyi. Yanti segera mengangkatnya lalu meletakkannya kembali setelah mengucapkan beberapa patah kata.

"Kawan-kawan ada berita nih !" katanya. Serentak kami berpaling " Ada apa, Yan ?" berbarengan suara kami menggema bagai koor gabungan muda-mudi yang sedang mengalun.

"Kita semua disuruh menghadap direktur "

"Apa ?" koor itu kini kian kuat menggema.

"Gila !" teriak Chandra.

* * *

"Sudahlah, daripada di PHK kan, lebih baik kita memilih diam saja" kata Benny didalam ruang makan pada saat jam istirahat. Setelah selesai ditatar Presdir.

"Siapa sangka rupanya disini ada mata-mata. Sialan !" geramnya.

"Betul lho Ben, kapan alat perekam itu dipasang kog kita nggak ada yang tahu ya ?" aku menanggapi ucapan Benny.

Gara-gara alat perekam itu semua ucapan kita terdengar oleh pak Halim yang langsung dilaporkannya kepada Presdir, sesudah direkamnya dalam tape recorder.

"Eh, jam kerja udah tiba. Ayo masuk kantor" perintah Nelly tiba-tiba.

"Huh, sok manager lue" bentak Yanti.

"Ingat prinsip kerja kita yang Lima D itu ya ? seru Chandra sebelum beranjak pergi.

"Eh, apa kepanjangannya itu Can, gua udah lupa" cegatku.

"Datang, duduk, diam, dengar, dan duit" ulanganya.

"Oya, oke boss"

Dan sejak itu kami bekerja tanpa bersuara. Hanya sekali-kali terdengar gelak tawa cengengesan pak Halim yang merasa menang diatas angin. Dua tahun aku bekerja disitu hingga satu-satu rekan Kerjaku mulai pensiun. Yanti berhenti karena honeymoon ke Bali, Nelly karena mau menunggu munculnya baby pertama dan aku karena mendapat lowongan baru.

Minggu pagi aku ke Vihara. Telah sekian tahun aku tak kesana membaca paritta sejak pindah tugas ke Jakarta. Rasanya rinduku untuk menciumi keharuman asap dupa itu kian menggebu-gebu muncul dihatiku.

"Hai Vin" teriak seseorang.

"Nelly, Yanti" oh betapa gembiranya aku bertemu teman lama.

"Kalian sering kesini ?" tanyaku.

Nelly mengangguk; kucubit anaknya yang montok itu.

"Mana papanya ?"

"Tuh" tunjuk Nelly, tampak Benny sedang bicara di telepon.

"Eh Vin, lue tau siapa pemimpin Vihara kita sekarang ?"

Aku menggeleng.

"Pak Halim"

"Hah" teriakku kaget.

"Tuh dia" tunjuk Yanti. Pak Halim tengah membaca "Riwayat hidup Sang Buddha" di perpustakaan.

Oh Bhagava, mimpikah ini ?. Tidak, pak Halim yang dulu selalu mengejekku dengan sebutan "anak Tuhan" itu kini menjadi pemimpin Vihara.

Tiba-tiba aku teringat dengan isi Empat Hukum Kesunyataan Mulia; "Berkumpul dengan orang yang dibenci adalah dukkha"

Dukkha kah ini ? Tidak, melainkan ia adalah suatu kemujizatan yang paling langka dijumpai di dunia.

"Ha... ha... ha..." tiba-tiba suara itu menggema.

Eh, masih juga cengengesan seperti dulu.

Daaa...saarr... ! ■

Selamat atas diwisudanya :

1. Ir.Tirto Wening Wicaksono (7 Nopember 1987).

Fak Teknik Sipil UAJY.

2. Ir.Harpandi Vinnana (19 Nopember 1987)

Fak Teknik Arsitek UGM.

3. Ir.Lukito Tj. (28 Nopember 1987).

Fak Teknik Konstruksi UII.

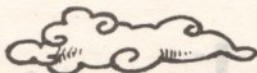
Semoga ilmu yang telah dimiliki dapat diamalkan bagi Nusa dan Bangsa sesuai dengan Buddha Dharma.

Metta Cittena :

* Generasi Muda Cetya Buddha Prabha.

* Redaksi Dharma Prabha."

" DUNIA NYATA "



Sebenarnya bayang tubuhku enggan mengikuti.....

Rasa raga butiran pasir tertebat pantai

Aku 'kan menjenguk kebimbangan,

Dalam buih-buih mimpi pekat,

aaakh..... tiada tahu dunia nyata

Jika Tuhan merajut Petir.....

Ingin badan dirajam olehNya

Mendung diatas hasrat yang hitam-kelam

Beranjak dalam sudut hatiku.....

Yang bodoh dengan kepasrahan

Langkah gontai jiwa terbakar Mara

Aku menjerit Kesombongan nan 'tak sadar

Hingga akhirnya gema-gema Nyanyian Doa,

Alunan Paritta dan Dhamma.....

Meredam Mara, merasuk sukma penuh kesejukan.

Kenyataan mengikuti buah-buah Karma

Penyesalan tiada ujung terkait

aaakh.... deria - dukkha 'kan Kujalani

Duhai Sang Budha kirim sinar Metta,

Ketabahan menerima Dunia Nyata.

Budi A.riyanto



Putus asa dan bimbang

Kala pagi nan tak lagi bening
Nampakah sebuah sketsa sketsa basa
Nan tercermin dari rona hitam mega mega
Seakan menghalangi langkah langkah juang
Dan kekarnya garis garis hitam cakrawala



Anginpun telah mulai berbisik bisik
Walau tak semerdu bisikan sore tadi
Berbisik lewat desahan rumput rumput
Yang telah kering di padang alang
Karena kehausan pujian zaman

Ingin rasanya menatap padang nan luas
Dan terus menatap sampai ke titik aras
Walau dipelupuk mata ini hanya bunga hampa
Bagai jalinan benang kusut tak bertepi
Meronai sekeping hati nan tak pernah utuh

Percikan hari hari ceria tak lagi nampak
Karena kerasnya batu batu permasalahan
Nan menyentuh lalu kemudian membenturnya
Serta menyeretnya menuju lembah kebimbangan
Sehingga akhirnya diri tak sempat terkendali.

AKU BUKAN ANAK SIAPAPUN

Pada suatu hari ketika aku lewat disebuah panti asuhan,
Aku berhenti sejenak, hanya melihat anak-anak bermain.
Seorang anak laki-laki berdiri sendirian.
Waktu kutanya mengapa ?,
Ia menoleh dengan mata yang tak dapat melihat,
Lalu mulai menangis.

Aku bukan anak siapapun
Seperti bunga, aku tumbuh liar,
Tanpa ciuman ibu, tanpa ciuman bapa
Tak ada yang menginginkan aku,
Aku bukan anak siapa-siapa.

Orang-orang datang mencari anak,
Lalu membawanya seperti anak sendiri,
Tapi mereka seolah-olah melewati aku,
Dan aku tinggal sendiri disini seorang diri.
Kutahu, mereka ingin mengambil aku,
Tapi kalau mereka melihat aku buta,
Mereka selalu mengambil anak lain
Dan aku ditinggal seorang diri.

Tiada tangan ibu yang mendekap aku,
Atau menghibur aku bila kumenangis
Kadang-kadang kesunyian mencekam
Sehingga kuingin mati saja.
Maka aku akan berjalan dilorong-lorong surga,
Dimana semua orang buta dapat melihat
Dan seperti semua anak lainnya,
Akupun akan punya rumah dan segalanya.



Kiriman : Candra Suwito.

Nah, saudara sedharma, dalam merayakan Hari Metta ini,
marilah kita semua turut menderma dan membantu menolong se-
sama kita dengan semboyan "MAN FOR OTHERS AND WITH OTHERS".

CANGGUHAN PSIKIATER PADA MAHASISWA

(Referensi Kuliah Terbuka dari dr.Mutarsi)

Chandra Suwito

Mahasiswa adalah kelompok pemuda yang sedang belajar di perguruan tinggi (Imam Bernadib, 1978). Kelompok ini terdiri dari manusia yang berumur 18 - 30 tahun, yang umumnya termasuk remaja akhir sampai dewasa, dan merupakan komponen generasi muda. Komponen ini tidak dapat dikesampingkan peran serta dalam pembangunan bangsa dan negaranya.

Sebagai seorang mahasiswa yang merupakan golongan intelektual yang memiliki susunan motivasi dalam batas-batas tertentu, lingkungan tradisi tertentu pula, mereka selain bekerja sama juga bersaing dalam tugas sehari-hari, maka akan menimbulkan berbagai persoalan dalam hidupnya, misalnya masalah studi, masa depan, karier, pacaran, kesejahteraan dan pergaulan atau yang lain. Adanya asumsi keluarga bahwa mahasiswa harus mempunyai tanggung jawab atas kedewasaannya, padahal dia masih enggan untuk meninggalkan ketergantungannya.

Keluhan-keluhan yang paling menyolok adalah kegagalan studi, dan mempertahankan prestasi belajar seperti waktu di sekolah menengah atas, kesulitan memahami sifat dan tabiat dosen, kegagalan pacaran dan lain sebagainya mengakibatkan depresi pada diri mahasiswa tertentu, yang sering mengambil jalan nekat seperti bunuh diri, main ganja, heroin dan sebagainya.

Pada masa pertumbuhan, perkembangan dan penyesuaian banyak menghadapi tantangan, bagi mahasiswa baik di kampus ataupun diluar kampus. Sehingga dapat dimengerti bahwa masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi pencekungan manifestasinya gangguan psikiatri. Yang penting bagi kita sebenarnya bagaimana gangguan psikiatri ini dapat disembuhkan. Penyembuhannya dapat melalui agama, kepercayaan, konsultasi dan keterbukaan dari penderita. Tetapi dasar untuk semua itu adalah pendekatan diri kepada Tuhan dan percaya kepada diri sendiri serta suasana batin yang tenang. Batin yang tenang dapat dicapai dengan latihan meditasi yang benar dan teratur.

(Gangguan psikiatrik pada mahasiswa, diangkat dari kuliah terbuka dr. Mutarsi)

36 Pemuda ikuti Sambungan hal 17.

Kepala Biro Mental Spritual Setwilda DIY Drs H Munawir melaporkan, tema KSK tahun ini "Pemantapan kerukunan hidup antar umat beragama menuju persatuan dan kesatuan bangsa". Tujuannya memasyarakatkan hasil-hasil dialog atau musyawarah pemuka agama DIY, terutama kesepakatan lima masalah yakni pendirian tempat ibadah, penyiaran agama, perkawinan antar pemeluk agama yang berbeda, penguburan jenazah dan peringatan Hari Besar Keagamaan. (KR)-Htn.

Bagaimana Rumusnya Menjadi **FAVORIT**

Oleh: Endang Rosawati

Jadi favorit dalam pergaulan adalah idaman setiap insan. Rasanya dunia ini selalu indah dan ceria, sebab tidak ada makian, umpatan, caci maki, sumpah serapah maupun fitnahan bagi diri seseorang yang menjadi favorit itu.

Untuk menjadi favorit itu haruslah dimulai dari "CINTA DIRI SENDIRI". Apakah ini bukan yang dinamakan egois ?.

Jawabnya BUKAN EGOIS.

Selama ini ada sebuah anggapan bahwa bila seseorang mencintai diri sendiri berarti orang itu egois.

Orang yang egois jelas disingkirkan dalam pergaulan. Soalnya maunya menang sendiri, maunya diperhatikan sehingga ia tidak mau memikirkan nasib orang lain.

Sikap tenggang rasa tidak ada sama sekali. Yang penting bagi dirinya sendiri enak. Istilah sekarang CUEK - CUEK yang pen-ting GUA SENANG.

Tetapi yang dimaksud mencintai diri dalam tulisan ini bukan - lah egois. Melainkan untuk mengenakan orang lain. Hal ini tidak mudah dilakukan, tetapi perlu adanya latihan.

Adapun langkah yang perlu diambil untuk bisa mengenakan o - rang lain adalah sebagai berikut :

I. MENCINTAI DIRI SENDIRI

Maksudnya, sebelum mencintai (memperhatikan) o - rang lain, lebih dulu memperhatikan diri sendiri.

Dasarnya bagaimana mungkin seseorang dapat mencintai orang lain bila yang bersangkutan tidak mencintai diri sendiri ?.

Cara mencintai diri sendiri dapat ditempuh dengan jalan antara lain menekan atau menahan diri untuk tidak marah, menyingkirkan masalah yang dapat membuat hati sedih, menghilangkan perasaan iri hati atau dengki dan menjalin persahabatan seluas-luasnya.

II. PERLU ADANYA PENYESUAIAN

Agar menjadi orang yang tidak pemaarah, pendengki, penyedih dan sebagainya memerlukan suatu latihan yang sungguh-sungguh. Antara lain, harus bisa memaklumi segala yang terjadi dan apa yang dihadapi. Dengan kata lain perlu menyesuaikan diri.

Sikap yang keras akan menghancurkan diri sendiri. Yang menguntungkan adalah sikap yang bijak, tapi tidak mengorbankan prinsip hidup seseorang.

"Aku tak peduli dengan orang lain, yang penting tujuan ku tercapai" ini bukan prinsip yang baik; dan biasanya prinsip yang jelek akan mencelakakan dirinya sendiri. Tetapi prinsip yang baik tidak selamanya menguntungkan. Memang memerlukan PERENUNGAN dalam hal ini.

III. DELAPAN RUMUS PENUNJANG SUKSESNYA PERGAULAN

Rumis-rumis ini perlu diterapkan pada diri kita, yaitu :

1. Setiap malam, catatlah segala kejadian yang kau alami dan kau lakukan sepanjang hari, terutama yang mengesankan dalam pergaulan.

* Berguna sebagai patokan hari-hari berikutnya agar yang kau alami dapat selalu menyenangkan hatimu.

Hati yang selalu senang terpancar dalam wajah yang cerah. Ini menjadikan seseorang murah senyum yang mana pasti menyenangkan orang-orang sekitarnya.

2. Menjelang tidur, cobalah pikirkan baik-baik kesalahan apa saja yang kau perbuat sepanjang hari tadi.

* Berguna untuk mawas diri, agar di hari berikutnya kau tidak mengulangi kesalahan yang sama.

3. Renungkan apa yang membuatmu sakit hati sepanjang hari itu. Tingkah laku yang bagaimana yang menyakitkan.

* Berguna untuk bersikap kesatria.

Untuk mengetahui mengapa si A atau si B menyakiti hatiku, perlu dituntut kejujuran batin dalam pere-nungan. Kalau itu terjadi karena kau merasa judes atau karena kau termakan oleh hasutan orang, akui saja. Berarti kau telah terhindar dari benih-benih kebencian.

4. Memperindah suasana. Ini perlu dilakukan setiap orang.

* Caranya, kamar tidur harus bersih bila perlu diberi bunga. Dengan jalan ini hatipun menjadi tentram. Dan menjadikan yang empunya hati tampil dengan tenang dan meyakinkan.

5. Kata hati harus didengar. Ada yang mengatakan ini FEELING.

Contoh : Anda berkenalan dengan cowok cakep yang menarik dan pandai merayu. Diam-diam hati anda terpikat. Tetapi kata hati anda memperingatkan "jangan terpikat". Nah, kata hati ini harus didengar, sebab kalau dilanggar biasanya akan berakibat yang tidak menyenangkan hati. Orang yang mengindahkan feeling jarang sekali celaka.

6. Belajar menyukai semua orang. Ini penting untuk memper lancar pergaulan anda. Walaupun didalam pergaulan kita terbentur oleh kenyataan suka dan tidak suka terhadap teman-teman kita tapi sebaiknya kita bisa menerima mereka dengan apa adanya. Dengan catatan kita harus mampu menempatkan diri, dimana porsi kita terletak.
7. Menjalin terus persahabatan. Untuk menjalin persahabatan diperlukan bekal : tidak mudah tersinggung, menguasai berbagai ilmu pengetahuan, ramah, berprinsip, tegas, tidak mudah dihasut maupun menjadi penghasut, bisa menyimpan rahasia, bisa mengendalikan emosi dengan bijak dan penuh tanggung rasa.
8. Meditasi
Biasakan diri anda setiap malam bermeditasi. Lebih lama lebih baik. Untuk mawas diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Ini akan menjauhkan diri seseorang dari segala sesuatu yang mengganggu jiwa dan raga.
Usahakan selama meditasi keadaan sekitarnya tenang dan bersih. Sebelum meditasi hendaknya mandi dulu supaya badan terasa lebih segar. Tarik nafas dalam-dalam sebelum dan sesudah meditasi, untuk melonggarkan dada. ■



ssstt...

GOSSIP!

Oleh : PADMADEWI

Siapa yang tak kenal gossip ? Rasanya istilah gossip sudah tidak asing lagi bagi semua orang. Dimana saja dan kapan saja pasti akan kita jumpai orang-orang yang bergossip-ria. Kaum ibu, kaum bapak..... apalagi yang namanya kaum muda. Namanya saja sudah "gossip" semakin digosok semakin sip. Akan terasa kurang sip kalau berita yang diterima tersebut tidak dibumbui, diberi variasi.

Padahal kalau kita coba merenungkan sejenak, akan timbul pertanyaan dalam diri kita : "siapa yang mendapatkan atau merasakan keuntungan dari gossip-gossip tersebut ?". Tentunya tidak ada ya, kecuali mereka yang bergossip itu sendiri. Mungkin mereka akan merasakan suatu kegembiraan dengan membicarakan orang lain, tanpa mereka sadari bahwa kegembiraan itu hanya sementara dan tak ada manfaatnya.

Bila kita mau merenungkan "siapa yang merasakan kerugiannya ?" jawabnya : banyak sekali. Terutama orang yang terkena gossip itu sendiri. Mungkin nama baiknya akan tercemar, mungkin juga akan kehilangan teman bahkan dapat mengakibatkan putus hubungan dengan pacarnya. Jadi yang menjadi korban gossip bukan hanya orang yang terkena gossip saja tapi juga si pembuat gossip itu sendiri, ia akan dijauhi atau mungkin dimusuhi oleh mereka yang merasa dirugikan. Dan biasanya gossip itu selalu menjurus kepa-

da apa yang dinamakan "fitnah".

Di dalam Sabda Sang Buddha dikatakan :

* Sejak lahir dimulut setiap orang tersimpan sebuah kapak, si dungu yang berbicara tidak baik (buruk) dengan mulutnya akan melukai dirinya sendiri.

* Bicaralah yang benar jangan yang salah, katakanlah apa yang menyenangkan, jangan yang menyakitkan, bicaralah yang betul, jangan yang keliru, hanya membicarakan kata-kata yang tidak membawa penyesalan dan tidak menyakiti hati orang lain; Itulah sesungguhnya cara atau seni bicara yang baik.

Nah ! kalau kenyataannya gossip itu hanya merugikan saja, mengapa harus bergossip-ria ? Berpedomanlah "Bila saya tidak dapat mengucapkan sesuatu yang baik tentang dia atau siapa saja lebih baik saya tutup mulut". ■

Organisasi Mida-mudi Buddhis Sambungan hal 12.

Langkah-langkah yang perlu diambil untuk meningkatkan profesionalisme dan kemajuan organisasi adalah :

1. Pengkaderan dengan Batra.
2. Orientasi program Aktiva.
3. Iklim yang merangsang.
4. Memilih program-program yang relevan sesuai dengan tuntutan umat dan zaman.

Beras, Gizi Dan Pengolahannya

Oleh : A N K

Beras bukan hanya mengandung karbohidrat tetapi juga bahan-bahan lain, seperti protein, lemak, vitamin dan mineral, yang analisisnya dapat dilihat pada tabel dibawah :

Karbohidrat Protein Lemak Air Mineral Serat

Katul :	48 %	18	10	9	6	9
Lembaga :	33	32	18	9	0,5	2
Isi beras :	79	7	8	10	6	0,05

Vitamin B¹ banyak terdapat pada kulit ari beras (katul), yang sering terbuang pada proses penghilangan kulit padi.

Ada 4 macam proses padi menjadi beras yaitu :

1. Ditumbuk (tradisional) menggunakan alu kayu dan lumpang.
2. Digiling (dengan mesin) dengan langkah : dibersihkan dari kotoran dan ranting ; dibuang kulit luarnya ; dan di gosok untuk mendapatkan beras yang putih.
3. Proses "partboil" yang banyak dilakukan di India, Cina dan Burma. Ada 2 macam cara yaitu :
 - a. Sederhana, padi direndam beberapa hari, air rendaman setiap hari diganti lalu digodog beberapa menit, setelah itu dijemur dan digiling setelah kering.
 - b. Mekanis, padi dimasukkan dalam tangki yang mempunyai pipa-pipa pemanas. Tangki diisi air sampai padi terrendam. Kedalam pipa pemanas dialirkan uap panas sehingga suhu air dalam tangki $\pm 60^{\circ}\text{C}$ dan dipertahan-

kan selama ± 9 jam, lalu airnya dibuang dan uap panas tetap dialirkan selama $\frac{1}{2}$ jam. Setelah itu padi dikeringkan menggunakan udara panas sampai betul-betul kering dan disimpan selama seminggu agar kadar air dalam beras merata baru digiling.

4. Proses konversi yang merupakan modifikasi proses "part-boil" yang banyak dikembangkan di Inggris dan Amerika. Padi setelah dibersihkan dari kotoran dan butiran-butiran hampa, dimasukkan dalam bejana tertutup rapat dan divakumkan (dihampakan) sampai tekanan 0,8 atmosfer selama 10 menit, lalu kedalam bejana dimasukkan air panas suhu $75 - 85^{\circ}\text{C}$ sebanyak $\frac{1}{3}$ berat padi. Kemudian tekanan bejana dinaikkan sampai $6\frac{1}{2}$ atmosfer dan dipertahankan selama 3 jam. Setelah itu air dalam bejana dibuang, padi dikeringkan dan disimpan selama beberapa hari agar kandungan air dalam padi merata, lalu baru digiling.

Keempat cara proses diatas akan mempengaruhi jumlah vitamin yang hilang dalam proses pencucian beras sebelum dimasak, yang ditunjukkan oleh tabel dibawah ini, (dalam ppm).

	Thiamin			Riboflavin			Niacin		
	sebelum dicuci	sesudah dicuci	% hilang	Sebelum dicuci	Sesudah dicuci	% hilang	Sebelum dicuci	Sesudah dicuci	% hilang
beras giling ringan	2,6	2,2	15	0,5	0,45	10	25	20	20
beras giling sempurna	0,9	0,5	44	0,25	0,20	20	25	15	25
beras parboil	2,5	2,2	12	0,40	0,35	11	40	35	11
beras konversi	3,0	2,8	7	0,40	0,35	11	40	35	11

Faktor lain yang mempengaruhi hilangnya vitamin B¹ dari kulit ari beras yaitu : lama pencucian, kuat tidaknya penggosokan, kondisi air pencuci, suhu air pencuci, dan lain-lain.

Pada pemasakanpun vitamin yang hilang dipengaruhi oleh cara pemasakan, misalnya pemasakan beras secara masal dalam drum menggunakan uap panas suhu tinggi, maka vitamin B¹ yang tidak tahan panas tinggi akan rusak. Cara pemasakan yang terbaik adalah dengan "liwet" (bhs. Jawa) yaitu beras yang telah dicuci dimasukkan dalam panci atau "kendil" (bhs. Jawa) ditambah air secukupnya baru dipanaskan. Karena tidak ada air yang terbuang, maka vitamin B¹ hanya berkurang akibat rusak oleh pemasakan saja.

(Sumber : Sediaetama, A.D., Ilmu Gizi dan Ilmu Diet di Daerah Tropik, PN Balai Pustaka)



GENERASI MUDA CETYA BUDDHA PRABHA

d a n

REDAKSI DHARMA PRABHA



MENGUCAPKAN :

- ~ Selamat Hari Natal bagi yang merayakannya.
- ~ Selamat Tahun Baru 1988 Semoga dengan Tahun Baru ini dapat menambah pula semangat dan gairah baru dalam pengamalan Buddha Dharma.
- ~ Selamat Hari Metta buat saudara-saudara sedharma di seluruh Persada Nusantara.

Sup Jamur & Tahu

Bahan : 30 gram jamur, 1 buah tahu besar
 $\frac{1}{2}$ bagian jagung kalengan (cream style)
 $\frac{1}{2}$ kaleng asparagus, $\frac{1}{2}$ kaleng champignon
1 rol kembang tahu, 1 daun sawi hijau
1 buah tomat.
Bumbu : $1\frac{1}{2}$ sendok teh garam, 2 sendok ma-
kan kanji, 2 sendok teh gula pasir, 4 cang-
kir kaldu sayur.

Persiapan : - Batang jamur dibuang, jamur dicuci dan
rendam hingga lunak.
- Rol kembang tahu, asparagus, tomat dan
sawi hijau dipotong-potong.
- Tahu dipotong panjang dan tipis-tipis.

Cara membuat : Masukkan kaldu sayur kedalam panci, tam-
bahlah jamur, jagung, champignon, rol kem-
bang tahu, tahu, asparagus dan tomat.
Rebuslah dengan air agak banyak, bumbui ga-
ram, gula, dan kentalkan dengan kanji (yang
telah dicairkan dengan 4 sendok makan air)
Setelah masak, tuang ke dalam mangkuk sup
kemudian taburkan keratan sawi di atasnya.



DARI ANDA UNTUK ANDA

Dari : Redaksi
Untuk : PM Vihara Tri Ratna Tanjung Balai - Asahan - Sumut
D U : Kiriman dananya belum Kami terima.

Dari : Me Lie + Yanto
Untuk : Teman-teman se Dharma di Jombang.
D U : Tingkatkan kebaktian setiap Minggu, kalau ada acara gembira tolong beri kabar ya....!!!

Dari : Viriya Nanda
Untuk : Rahmat Tanu
D U : Salam deh..., buat KMBJ dan bagaimana kegiatan Buddha Dharma di Rengas Dengklok ?.

Dari : Jina Kumaranadi
Untuk : Rekan-rekan di Vihara Tri Ratna, Tanjung Balai.
D U : Tingkatkan semangat penyebar luasan Buddha Dharma.

Dari : Untung + Yulianti
Untuk : Teman-teman se Dharma di Cetya Buddha Prabha.
D U : Mbok iya....oo, sesama umat Buddha bisa seiya-sekata, saling percaya dan bersatu, gitu lho....!!!.

Dari : Ananda Viriya
Untuk : Hartono
D U : Har, buat acara yang menarik demi kerukunan umat Cetya Buddha Prabha.

Dari : Valiandra
Untuk : Rekan-rekan se Dharma yang demen di rumah saja.
D U : Datang dong ke CRP, sekarang banyak acara yang menarik lho....!!!.

Dari : Siani Wijaya
Untuk : Generasi Muda Cetya Buddha Prabha.
D U : Tingkatkan kegiatan di Cetya yuk....!!!.

Dari : Agus Sugeng Wibowo
Untuk : Miau Fen
D U : Eh, jangan suka memutar balik kata-kata dong, nanti kalau pusing gimana ?. Selamat deh atas Wisudanya.

Dari : S.Tjahyadi
Untuk : Pengurus GMCEP
D U : Selamat atas terbentuknya pengurus baru, tapi jangan kayak kerupuk lho, kena angin jadi melempem.

Dari : King Hien
Untuk : Harpandi, Miau Fen dan Lukito.
D U : Selamat atas Wisudanya, semoga kesuksesan selaiu mengiringi jalan hidup anda.

Dari : Suryananda
Untuk : Pengurus GMCEP.
D U : Selamat atas terbentuknya pengurus baru, mari kita tingkatkan mutu, kesatuan dan persatuan diantara kita.

Dari : Ang Lei Hiang
Untuk : Kak Surya
D U : Kamu sebenarnya manusia jadi-jadian atau manusia-manusiaan sih. Salam buat anakmu Ratna.

Dari : Aelha
Untuk : Jong Sing / KHS
D U : Hei nyong, ngumpetnya udah selesai belum ?
Salam sebel buat kami.

Dari : Redaksi
Untuk : Tony Gozali, Baturaja
D U : Maaf, Dananya belum kami terima.

ooo000ooo



RUANG HUMOR

Nyengir dikit ah...

JURUS CIKABUR

Tampak tiga orang cowok mencegat seorang cewek manis di sebuah jalan yang sunyi. Maksudnya cuma iseng saja.

Cewek manis itu tenang-tenang saja. Dia pasang kuda-kuda lalu menantangnya :

" Silakan kalau mau main-main satu dua jurus, aku tidak takut. Percuma aku latihan Cimande kalau takut melawan manusia-manusia keroco macam kalian ".

" Wah celaka. dia bisa Cimande " keluh si mata juling.

" Kalau dia gunakan jurus Cimande, kita harus gunakan jurus Cikabur " kata temannya.

Mereka segera menggunakan jurus Cikabur alias ngacir.

A Y A M

Ketika Andhi sedang omong - omong dengan seorang bikkhu di halaman. Tiba-tiba seekor ayam jago datang mendekatinya. Takut kalau-kalau ayam itu buang kotoran didepannya, Andhi segera mengusirnya pergi. Eh..., Bhante malah bilang "Jangan !, jangan !, dia mau mendengarkan Dharma saya ".

Karya : Tan Ping Hwie.

PENDEKAR PERKASA

Susy : Apa kamu ingin kenal dengan seorang pendekar perkasa ?.

Tetty : Tentu dong, siapa sih dia ?.

Susy : Pokoknya dia seorang jagoan, mau tau senjatanya ?.

Tetty : Ah, paling golok atau pedang.

Susy : Bukan, senjatanya pokoknya lain dari pada yang lain ?.

Tetty : Apa sih... senjatanya ?

Susy : Piring dan sendok.

Tetty : O...ooo hanya jago makan to...ooo !, sialan !.

SUKU MANUSIA

Suatu hari Dhika kenalan dengan cewek cakep di bis kota. Biasa, terjadilah pembicaraan yang mengasyikan.

Suatu saat cewek itu bertanya "Saudara suku China apa suku Manado ?".

Dhika balik bertanya "Kalau mbak suku apa ?".

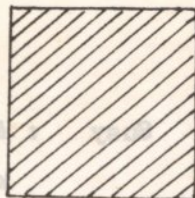
Si cewek "Kalau saya sih suku manusia !".

Dhika garuk-garuk kepala merasa dikerjain "Kalau begitu sama dong mbak !".

oleh : Tan Ping Hwie.



QUIZ BERHADIAH



Aku sebenarnya putra seorang terkenal, kabarnya ayahku tampan, gagah dan pandai; sedangkan ibuku cantik nan jelita. Tapi nampaknya kehadiranku tidak disukai oleh ayahku, buktinya ayahku meninggalkan aku dan ibu pada saat aku masih kecil. Ayahku baru kembali setelah aku berusia belasan tahun. Berkat bimbingan ayahku pula aku akhirnya parinibbana. Nah..., siapakah aku ?.

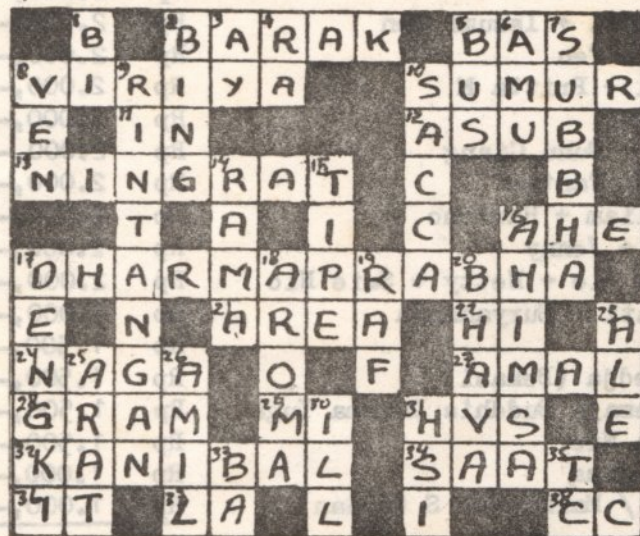
Hidupku harus berkelompok, tidak boleh sendiri-sendiri minimal jumlahku harus lima orang. Banyak orang yang mengatakan berlindung kepadaku. Setiap hari aku berpakaian seragam dan setahun sekali aku mendapatkan persembahan berupa keperluan sehari-hari seperti baju obat-obatan dll. Tapi sayang aku sangat miskin, tidak punya uang dan tidak berhak menerima uang. Nah..., siapakah aku ?.

Tadinya aku sangat dibenci dan ditakuti semua orang karena aku terkenal sebagai orang jahat. Banyak ilmu-ilmu sesat aku pelajari. Tapi berkat bimbingan Sang Buddha akhirnya aku menjadi Arahata dan parinibbana. Sang Buddha memberikan suatu paritta kepadaku untuk menolong orang; bahkan parittaku sampai sekarang masih digunakan untuk menolong orang yang sedang melahirkan. Nah..., siapakah aku ?.

KETENTUAN MENEBAK :

- * Jawaban ditulis diatas Kartu Pos.
- * Setiap jawaban harus disertai KUPON yang telah tersedia.
- * Jawaban harus sudah sampai dimeja Redaksi paling lambat tanggal 2 Febuari 1988.
- * Jawaban yang tepat akan diundi untuk menentukan 3 orang pemenang yang berhak memperoleh hadiah menarik dari DP.

JAWABAN TTSB No.2/th.I/OKTOBER/87



RALAT : Pada TTSB edisi No.2/th.I/OKTOBER/87 untuk pertanyaan nomer 6 menurun, yang benar 3 kotak. Tidak sambung dengan nomer 16 menurun yang pertanyaannya "Salah satu semboyan Raja Asoka".

Redaksi mohon maaf atas kekhilafannya.



DANA ANDA

1. Gelanggang Remaja Buddhis Kijang	Rp 6.000,-
2. Lauw Pak Shien (Jakarta)	Rp 5.000,-
3. Lie Gun (Kolam Renang Colombo)	Rp 5.000,-
4. Upa.Ananda Viriya	Rp 3.500,-
5. Sdr. Parman (Kijang, Riau)	Rp 3.000,-
6. Bp. Agus Swanoto	Rp 3.000,-
7. Linah / Aling (Palembang)	Rp 3.000,-
8. Upa.Dharma Vicaya & Istri	Rp 3.000,-
9. Ang Lei Hiang (Medan)	Rp 2.500,-
10. Rosemery (Medan)	Rp 2.500,-
11. Andy Imawan	Rp 2.000,-
12. Upa.Viriya Nanda + Issumi Zen	Rp 2.000,-
13. Yoyong + Miauw Fen	Rp 2.000,-
14. Dewi Ros Inti + Pritta M	Rp 2.000,-
15. Bambang & Istri	Rp 2.000,-
16. Wani Budiman + Suhu Ciang	Rp 2.000,-
17. Soegito + Rudy Tantra	Rp 2.000,-
18. Nadiwana William + Hartono	Rp 2.000,-
19. Itta Marlita + Jenny	Rp 2.000,-
20. Liyanto + Mee Lie + Netty + Swie Nio	Rp 2.000,-
21. Endang Rosawati + Suryananda	Rp 2.000,-
22. Leni Susanti	Rp 1.500,-
23. Hermawan Sutedja (Bekasi)	Rp 1.500,-
24. Gelanggang Remaja Buddhis Dharma Yuga	Rp 1.500,-
25. Cia Pin + Cia Nie	Rp 1.500,-
26. Bhikkhu Vajraguna	Rp 1.000,-
27. Ciu Hok Kiam / Markianto S (medan)	Rp 1.000,-

J U M L A H

Rp 66.500,-

- * Redaksi mengucapkan banyak terima kasih atas dana anda Untuk kelangsungan penerbitan Dharma Prabha ini.
- * Siapa menyusul ??? Kamitunggu dengan senang hati.

Redaksi menerima sumbangan naskah berupa artikel, ilmu pengetahuan, puisi, cerpen, cerber maupun dharma yang sesuai dengan misi "**Pembinaan dan Pengembangan Buddha Dharma**". Tidak berbau politik, tidak merangsang perpecahan dan tidak merusak Tri Kerukunan Beragama.

Karangan yang bukan karya pribadi harus disertai sumbernya dan nama samaran mohon disertai nama aslinya. Redaksi menjamin kerahasiaannya.

Redaksi berhak mengubah tulisan dengan tidak mengurangi isi maupun tema, naskah yang dimuat tidak selalu mencerminkan pendapat Redaksi. Naskah yang tidak dimuat akan dikembalikan bila disertai perangko secukupnya.

Sabbapapassa akaranam	=	Tidak berbuat kejahatan
Kusalassupasampada	=	Menambah perbuatan baik
Sacittapariyodapanam	=	Sucikan hati dan pikiran
Etam Buddhana sasanam	=	Itulah ajaran semua Buddha

Terima kasih

Buletin Buddhist Dua Bulanan
D H A R M A P R A B H A
No. 3/4h. I/DESEMBER/87

Alamat Redaksi :
CETYA BUDDHA PRABHA
Jln. Brigjen Katamso No. 3,
YOOGYAKARTA 55122

Kepada Yth. :

Rudy Wanandar

Jl. Kaliurang Km 5

Gg. Megatruh 6

YOOGYAKARTA

Terima kasih Pak Pos !!!

Dharma