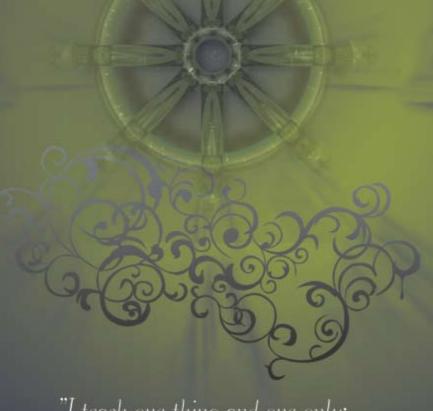
EDISI 02/V/2009 TAHUN I





Phermine

meteti Petete Awelinye Indeti Petete Perterbjehtek Indeti Petete Akhiraye



"I teach one thing and one only: that is, suffering and the end of suffering."

Dari Dapur Redaksi

Namo Buddhaya, Namo Dhammaya, Namo Sanghaya.

Walau masa-masa krisis ekonomi global yang tak kunjung berlalu, pengembangan dan penyebaran *Dhamma* tidak boleh mengalami hal yang sama, bahkan perlu lebih ditingkatkan. Para kru redaksi LUMBINI yang telah sangat sibuk dengan kegiatan dan pekerjaan yang cukup menumpuk dan aral rintangan yang semakin lama semakin bertambah, menyebabkan beban yang cukup berat bagi kami. Namun, kami tidak pernah berhenti untuk berjuang dan konsisten sehingga media cetak Buddhis kita ini dapat sampai di tangan Anda tepat pada waktunya.

Dalam edisi kali ini, terdapat perubahan minor pada isi dan juga cover majalah yang menampilkan desain abstrak namun elegan. Sesuai dengan masukan-masukan yang kami terima, kami senantiasa berusaha memperbaiki diri. Dalam hal penampilan, terdapat perubahan warna tinta yang menggunakan warna yang lebih gelap, sehingga menambah kontras tulisan dan gambar. Kertas yang tidak bertekstur, sehingga menjaga tulisan dan gambar tetap padat dan bagus. Terakhir, jumlah halaman yang telah bertambah sebanyak empat halaman, membuat isi Media Cetak LUMBINI semakin padat.

Sedangkan pada isi, untuk edisi ketiga ini, kami menghadirkan lebih banyak artikel, seperti transkrip ceramah Bhikkhu Wu Wen, *Bhavacakka* (*The Wheel of Life*), *Anger and Buddhism*, dan Sepuluh Racun Kehidupan. Selain itu, terdapat penambahan rubrik Motivation and Management (M&M), yang membahas tentang pengembangan diri dan sistem manajemen. Untuk rubrik tanya jawab (Q&A), diasuh langsung oleh Pandita Dharma Mitra, seputar *Dhamma* dan manajemen.

Selamat Membaca!

Semoga semua makhluk hidup berbahagia. Sadhu...Sadhu...Sadhu...

THE CREW

Penerbit Taman Alam Lumbini

Pelindung Maha Saddhamma Jotikadhaja Tongariodjo Angkasa, SE, MBA, MM
Penasehat Y.M. Jinadhammo Mahathera Y.M. Aggassara Y.M. Pannasami
UP. Padmajaya Ombun Natio Satya Kumara Adelin, SE Mina Wongso, S.Psi
MU. Prajna Putra Chairuddin Kuslan, SE Pdt. Dharma Mitra Peter Lim, S.Ag, MBA, MSc
Pemimpin Umum Ang A Hoa Pemimpin Redaksi Guna Bhadda Sanif Sentosa, BSc (Hons)
Redaksi Sasanavati Mertini, ST Editor Mina Teh Design & Layout Hardy, S. Kom
Ilustrator Meidiana Keuangan Jenny Salim, SE Distribusi Liryanto Robby
Iklan Dhamma Caga Fendy Ucok Halim Johannes
Afiliasi Ehipassiko Foundation MBI Sumut Percetakan Medan Cipta Raya

Alamat Sekretariat Redaksi Media Cetak LUMBINI:

Jl. Selam (Komp. Selam Indah) No. 23-L, Medan-20224, Sumatera Utara-Indonesia Tel./Fax. (061) 736 9908 E-mail: Media.Lumbini@TamanAlamLumbini.org SMS: 0858 318 55000 Rekening Dana Pembangunan Replika Pagoda:

BCA KCP Rahmadsyah, Medan No. Rek. **837 500 8277** a.n. **Chairuddin Kuslan, SE** atau **Christine** *Rekening Dana Produksi Media Cetak LUMBINI*:

BCA KCP Pusat Pasar, Medan No. Rek. 778 0266 192 a.n. Jenny Salim atau Sanif Sentosa

Saran, kritik, dan masukan dari para pembaca yang budiman, untuk kemajuan Media Cetak LUMBINI, dapat disuratkan atau SMS ke alamat redaksi. Selain itu, redaksi juga menerima kiriman naskah/artikel maupun berita yang bermanfaat bagi pengembangan diri orang banyak. Kami juga menyambut dengan baik pembaca yang ingin menjadi koresponden MCL di daerah masing-masing.

Daftar Isi I

```
From 'The Kitchen' | 1
Daftar Isi & Forum | 2
Berita | 3
Lens Talk | Foto kegiatan | 5
Info TAL | 6
Info PMV PMVB | 8
Artikel | Berbakti Sepenuh Hati | 10
         10 Racun Kehidupan | 13
         The Wheel of Life | 15
         Anger and Buddhism | 19
Iptek | Amazing Facts | 21
Historical | Bodh Gaya | 22
Kesehatan | Tempat Paling Buruk bagi Kesehatan | 25
Figur | Y.M. Master Ching Kung | 26
Melodi | Gui Yang Tu | 27
Sutta | Sigalovada Sutta | 29
M&M | Menghadapi Kegagalan | 32
Q&A | Seputar Dhamma & Motivasi | 33
Di Zi Gui | 36
Refleksi | Stop Complaining, Quotes of the Day | 38
Behind The Story | Horton | 41
Ilustrasi | Kisah Sang Tikus | 42
Laporan | Daftar donatur umum & Laporan Keuangan | 45
Aneka | Quis, Humor, Resep, Resensi | 46
```

CONTENT

Forum

Komentar/opini pembaca untuk rubrik Forum MCL Kasus Edisi 02:

"Menurut saya, baik ayam maupun cacing adalah makhluk hidup. Mengorbankan salah satu tetap saja membunuh. Jadi pilihan saya adalah dibiarkan saja, biarlah karma kehidupan ayam dan cacing yang lampau yang memutuskan apa yang akan terjadi pada mereka."

(Rudi, Medan – 089929552xx)

"Membiarkannya, karena memberikan cacing pada ayam tersebut sama dengan menanam benih karma buruk. Lagipula, jika ikatan karma buruk kedua makhluk tersebut kuat, maka anak ayam itu akan memakannya juga dengan sendirinya (Hukum *Kamma Niyama*)."

(Sanjaka, Medan – 061910270xx)

Anda merasa kurang puas ataupun kurang jelas dengan komentar/opini di atas? Silakan kirim SMS ke nomor 0858 318 55000 selambat-lambatnya tanggal 15 Agustus 2009, untuk mengomentari atau bertanya lebih lanjut mengenai kasus di atas (Edisi 02) dapat dilakukan dengan sms:

LUMBINI#03 <spasi> FORUM <spasi> [nama] <spasi> [kota] <spasi> RE#02: [komentar] Contoh: LUMBINI#03 FORUM Budi Batam RE#02: Bagaimana jika...

Kasus Edisi 03

Jika Anda mendapati anggota keluarga/kerabat Anda sedang sekarat akibat sakit yang sangat parah (misalnya kanker otak) dan sangat menderita di rumah sakit, dan beliau bahkan meminta Anda untuk mencabut alat bantu pernafasannya untuk mengakhiri penderitaan/hidupnya. Apa yang akan Anda lakukan?

Mari berbagi pendapat Anda dengan mengirimkan SMS ke nomor 0858 318 55000 selambat-lambatnya tanggal 15 Agustus 2009 dengan format:

LUMBINI#03 <spasi> FORUM <spasi> [nama] <spasi> [kota]: <spasi> [pendapat]

Contoh: LUMBINI#03 FORUM Andi Palembang: Yang akan saya lakukan adalah...

Sedangkan untuk pengiriman pendapat melalui *e-mail*, mohon cantumkan pada kolom Subject sebagai berikut:

LUMBINI#03 <spasi> FORUM <spasi> [nama] <spasi> [kota]

Dan opini/komentar atas kasus yang diajukan, dituliskan pada isi e-mail.

Puja Bakti dan Pelimpahan Jasa dengan

Pelafalan Nama Buddha Amitabha

diselenggarakan Acara yang Perkumpulan Buddha Amitabha Medan ini dilaksanakan selama empat hari berturut-turut, mulai tanggal 12 hingga 14 Maret 2009. Acara yang difokuskan pada kegiatan melafalkan nama Buddha Amitabha selama tiga hari penuh dilaksanakan di Tiara Convention Hall, Medan. Pada hari terakhir, hari Minggu, acara tersebut ditutup dengan Visudhi Trisarana dan Pelimpahan Jasa.

Di akhir kegiatan pelafalan nama Buddha Amitabha yang dipimpin oleh Yang Mulia Biksu Wu Wen dari Malaysia, juga diberikan wejangan Dharma yang dibabarkan oleh beliau. Adapun topik wejangan Dharma tersebut adalah 'Hubungan peringatan Cheng Beng dengan berbakti kepada orang tua' dan 'Harapan terbesar orang tua pada anaknya'.

Kegiatan ini dilaksanakan setiap tahunnya dan selalu berlangsung sukses dengan dihadiri ribuan peserta, di mana semua umat memakai jubah (Hai Qing) masing-masing, sehingga



membuat suasana kebaktian menjadi sangat khidmat dan sakral. Ceramah Dharma oleh Biksu Wu Wen sangat menarik dan patut direfleksikan dalam kehidupan kita sehari-hari. Oleh karena itu, pihak panitia juga telah bekerja sama dengan stasiun radio lokal untuk mengadakan pemutaran ulang ceramah-ceramah tersebut, sehingga dapat didengarkan dan berguna bagi banyak orang.



Tanggal 19 April 2009 lalu, yang Persaudaraan Muda-mudi Vihara Metta Karuna (PMVMK) kembali merayakan peringatan HUT yang ke-delapan. Acara yang dimulai pada pukul 13.30 WIB tersebut dihadiri oleh ratusan

HUT PMVMK VIII

umat yang hendak menyaksikan peringatan berdirinya PMVMK. Acara tersebut dimeriahkan dengan berbagai acara kesenian menyanyi, paduan suara, dan tarian oleh GABI-PMVMK.

PMVMK yang kini genap berumur delapan tahun ini telah mengalami perkembangan yang signifikan. Dari generasi pertama hingga kini, PMVMK telah mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, dari segi jumlah anggota dan pengurus yang semakin bertambah, kegiatan-kegiatan dan acara keagamaan yang lebih banyak, bakti sosial, dan lain sebagainya. Selain itu, hubungan antar sesama anggota dan pengurus juga semakin kompak dan harmonis, sehingga misi dan visi PMVMK akan lebih mudah

dicapai.

Di samping acara hiburan, juga terdapat sesi pengenalan calon pengurus PMVMK periode yang akan datang. Pidato singkat dilakukan oleh calon ketua umum PMVMK periode yang akan datang, Saudara Sunario, mengenai betapa pentingnya kerja sama yang baik dalam suatu organisasi, ibarat nahkoda dan awak kapal. Rencana pelantikan pengurus baru untuk periode berikutnya akan diadakan pada tanggal 3 Mei 2009.

Bakti Sosial dan Donor Darah oleh Persaudaraan Muda-mudi Vihara Borobudur

Pada hari Kamis, 26 Maret 2009, yang juga bertepatan dengan hari raya Nyepi, Persaudaraan Muda-mudi Vihara Borobudur mengadakan kegiatan bakti sosial di Panti Asuhan Tunanetra Karya Murni di Jl. Karya Wisata, Medan Johor. Kegiatan yang dimulai pada pukul 10.30 WIB diisi dengan acara perkenalan, menyanyi, makan, dan bermain bersama. Acara yang paling menarik adalah di mana anak-anak tunanetra menunjukkan bakat seni mereka, seperti dalam penghayatan lagu, puisi, serta lagu dari kata-kata yang disiapkan panitia. Sebelum berpisah, PMVB juga membagi-bagikan bingkisan kasih berupa 100 paket makanan ringan dan biskuit untuk anak-anak tunanetra, 150 kg beras, 10 kg gula, 24 liter minyak goreng, dan perlengkapan mandi berupa sabun mandi, odol, dan sikat gigi.

Jony Wijaya selaku ketua panitia, dengan didampingi oleh sekretarisnya Herna, menyatakan adapun tujuan dari kegiatan sosial ini adalah untuk berbagi suka dan menjalin kasih dengan anak-anak panti asuhan, serta untuk lebih mengembangkan jiwa sosial dari para mudamudi dan juga partisipasinya dalam bidang sosial. Kegiatan bakti sosial tersebut diikuti oleh 42 orang umat termasuk anak-anak GABVB, dengan tujuan mempelajari kehidupan anak-anak panti asuhan dan belajar bersosialisasi dengan mereka.

Persaudaraan Muda-mudi Vihara Borobudur (PMVB) kembali mengadakan kegiatan Donor Darah Amal I pada hari Minggu, 12 April 2009, mulai pukul 08.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB, bertempat di Vihara Borobudur Jalan Imam Bonjol No. 21 Medan. PMVB bekerja sama dengan Palang Merah Indonesia (PMI) Medan

mempersiapkan sarana dan fasilitas pendukung untuk kegiatan yang rutin diselenggarakan tiga kali dalam setahun tersebut.

Kegiatan yang dimulai dari pukul 08.00-11.30 WIB dihadiri oleh 380 orang jumlah pendaftar, di mana jumlah peserta donor darah yang layak sebanyak 312 orang dan sisanya dianggap gagal karena tidak memenuhi syarat kesehatan yang ditentukan oleh PMI.

Prosedur dan pelaksanaan kegiatan donor darah amal I tahun 2009 sama dengan prosedur dan pelaksanaan donor darah amal III tahun 2008, baik dari segi denah dan prosedur kerja setiap bagian yang telah berhasil sebelumnya. Masalah seperti kemacetan di lokasi pendaftaran yang dialami pada donor darah amal III sudah tidak terjadi lagi karena telah dibuatnya jalur antrian sehingga pendaftaran dapat berjalan dengan baik dan lancar. Kemudian, masalah tempat tidur yang terlalu sedikit juga telah diatasi dengan penambahan menjadi sebanyak 20 unit. \square



Acara Puja Vajrakilaya dan Doa Ulambana di hall Wisma Benteng Medan bersama Y.M. Zurmang Gharwang Rinpoche pada tanggal 17-19 April 2009.



anggota Sangha memasuki ruangan Bhaktisala.



Suasana kebaktian yang dihadiri ratusan umat Buddha kota Medan.

Acara Peluncuran Tipitaka oleh Indonesia Tipitaka Center (1 Maret 2009)



Foto bersama para penerima kitab Jataka yang telah diterjemahkan.



Sesi Umat memberi sujud (Namakara) kepada Sangha, termasuk Y.M. Ajahn Brahmavamso.

Dari berbagai sumber



Suasana acara kebaktian Chenrezig di rumah, yang juga dihadiri oleh Y.M. Zurmang Drukpa Rinpoche, di Medan.



Altar Buddha (Vajrayana/Tantrayana) milik salah satu pengurus TAL, bapak Sutrisman.



Doa bersama sebelum makan, pada acara ramah tamah perpisahan dengan anggota *Sangha* dari TAL yang akan kembali ke China.

Penghargaan Gelar

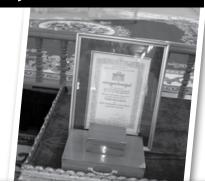
&

Peresmian Replika Pagoda Shwedagon di Myanmar

Taman Alam Lumbini patut berbangga hati karena Bapak Tongariodjo Angkasa, selaku ketua umum TAL, dianugerahi penghargaan dan gelar oleh pemerintah Myanmar, yang telah berjasa dalam pengembangan Buddha Dhamma, khususnya di negara Myanmar, dan juga pembangunan replika pagoda Shwedagon dari Myanmar di Indonesia. Penghargaan tersebut adalah pemberian gelar 'Maha Saddhama Jotikadhaja', yang merupakan gelar tertinggi yang dapat diperoleh oleh seorang umat awam menurut tradisi negara Myanmar. Secara harfiah, gelar tersebut memiliki arti Maha=Agung, Saddhama=Dhamma yang Sejati, Jotika=Cahaya, dan Dhaja=Panji, sehingga jika digabungkan, artinya adalah 'Panji Cahaya Dhamma Sejati nan Agung'.

Sehari sebelum diadakannya acara penghargaan gelar, terdapat acara peresmian replika pagoda Shwedagon di Nay Pyi Taw, ibukota Myanmar (dulunya di Yangon). Replika pagoda Shwedagon di Nay Pyi Taw yang baru tersebut bernama Uppatasanti. Pada tanggal 9 Maret 2009, pagoda Uppatasanti diresmikan langsung oleh petinggi negara Myanmar, Jenderal Than Shwe beserta istri, Ibu Daw Kyaing Kyaing. Pagoda Uppatasanti diresmikan dengan memasang Shwehtidaw (Payung Emas) pada pucuk pagoda, di mana juga dihadiri langsung oleh ribuan rakyat Myanmar. Pada tanggal 10 Maret 2009, penghargaan gelar tersebut diberikan oleh Jenderal Than Shwe kepada Bapak Tongariodjo Angkasa beserta ibu, berikut stempel, sertifikat, dan medali.

Dengan adanya penghargaan tersebut, diharapkan hubungan diplomasi antar dua negara, khususnya pengembangan agama



Piagam, medali, dan stempel yang diberikan oleh pemerintah Myanmar kepada penyandang gelar.

Buddha menjadi lebih baik. Taman Alam Lumbini juga mendapat kehormatan atas fasilitas dan hak khusus yang berhubungan dengan pemerintah Myanmar. Semoga berkah ini dapat lebih mendukung para pengurus Taman Alam Lumbini pada khususnya, dan umat Buddha di Indonesia pada umumnya, untuk lebih bersemangat dalam mengembangkan Buddha *Dhamma* dan berpartisipasi dalam pembangunan replika pagoda Shwedagon di Taman Alam Lumbini, Brastagi, Sumatera Utara, Indonesia.



Bapak Tongariodjo Angkasa beserta ibu, dr. Henniyo Angkasa, foto bersama sejenak di depan piagam penghargaan.



Pengecoran Pertama Tiang Pagoda

Proyek pembangunan replika pagoda Shwedagon di Taman Alam Lumbini, Brastagi, Sumater Utara telah mencapai tahap pendirian dan pengecoran tiang/kolom bangunan pagoda, setelah sebelumnya dilakukan penimbunan dan pengecoran lantai fondasi bangunan. Pada tanggal 19 April 2009, ketua umum sekaligus pimpinan proyek, Bapak Tongariodjo Angkasa, didampingi beberapa pengurus dan pengawas proyek, melakukan pengecoran pertama pada kolom utama pagoda.

Persiapan pengecoran pertama dilakukan dengan membangun besi kuda-kuda mengelilingi empat kolom besar utama. Pengecoran pertama oleh ketua umum TAL dilakukan dengan menarik timba semen dan dituangkan oleh salah satu pekerja ke dalam cetakan kolom.

Total kolom bangunan pagoda tersebut

berjumlah enam puluh tiang, yang terdiri dari tiga jenis ukuran diameter, yaitu 50, 70, dan 80 sentimeter. Jumlah kolom yang banyak tersebut berfungsi untuk menopang bangunan unik pagoda yang menyerupai kerucut. Direncanakan, seluruh kolom-kolom tersebut akan selesai dalam waktu lebih kurang lima minggu, sehingga setengah bangunan utama pagoda telah dapat dirampungkan selesaikan pada bulan tanggal 09 September 2009 nanti.

Selain itu, bangunan yang direncanakan sebagai tempat bagi pengunjung untuk beristirahat dan menikmati pemandangan alam dari salah satu sisi bukit di Taman Alam Lumbini, masih dalam tahap proses pembangunan. Rencananya, para pengunjung bisa mendapatkan fasilitas bersantai, makan, dan minum, sambil menikmati udara sejuk khas daerah Brastagi.



Pemandangan proses pembangunan pagoda di TAL. Foto diambil pada tanggal 19 April 2009.



Foto bersama dengan pengawas proyek dan petugas bangunan lainnya.



Bapak Tongariodjo Angkasa, dengan didampingi kontraktor bangunan dan pengawas proyek, ketika menarik timba semen untuk pengecoran pertama.



Persaudaraan Muda-mudi

Teks oleh: PMVB

Disunting oleh: Redaksi LUMBINI

Vihara Borobudur



Bermula dari sekumpulan pemuda yang sering mengikuti kebaktian Magha Puja di Vihara Borobudur, dibentuklah Persaudaraan Muda-mudi Vihara Borobudur (PMVB) pada awalbulanNovember1974.Sebagaiorganisasi pemuda Buddhis pertama di Sumatera Utara, hal ini mendapat tanggapan positif sehingga melahirkan persaudaraan muda-mudi lainnya, dengan tujuan penyebaran Buddha *Dhamma*. Dengan Bapak To Hadi sebagai ketua pertama, PMVB dapat menjadi teladan bagi para pemuda untuk saling berbagi dan hidup dalam persaudaraan.

Bernaung di bawah Sekretariat Bersama Persaudaraan Muda-mudi Vihara-vihara Buddhayana Indonesia (Sekber PMVBI), PMVB yang sekarang diketuai oleh Saudara Ponimin telah memasuki periode ke-32. PMVB memiliki harapan bahwa semua mudamudi dapat terlatih untuk bertanggung jawab, berpikiran positif, memajukan agama Buddha, dan bersatu dalam PMVBI.

Seperti kebanyakan organisasi Buddhis lainnya, kegiatan PMVB juga berfokus pada kebaktian rutin dan beberapa perayaan hari suci agama Buddha. Kebaktian umum diadakan pada setiap hari Rabu pukul 19.30 WIB. Kebaktian muda-mudi pada setiap hari Sabtu mulai pukul 19.30 WIB dan setiap hari Minggu I dan III mulai pukul 08.00 WIB, sedangkan pada hari Minggu II, IV, V mulai pukul 08.00 dan 09.30 WIB.

Pada setiap kebaktian, bidang *Dhamma* selalu menyiapkan Dhammaduta untuk sharing Dhamma. Selain itu, juga sering diadakan diskusi *Dhamma*, pekan meditasi, dan kelas *Dhamma* dengan tujuan dapat menyebarkan Buddha *Dhamma* yang merupakan landasan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain kebaktian muda-mudi, PMVB juga memiliki Gelanggang Anak Buddhis Indonesia (GABI) sebagai tempat bernaungnya anakanak untuk lebih mengenal Buddha *Dhamma* yang dibina oleh pembina GABI yang sabar dan ramah tamah.

Kesenian, sebagai salah satu cara untuk menyebarkan Buddha *Dhamma* juga menjadi

salah satu sarana di PMVB, di mana mudamudi dapat turut serta menyalurkan bakat mereka untuk tujuan yang mulia. Bidang kesenian ini mengadakan latihan setiap hari Sabtu pada pukul 19.00 WIB.

Tak lupa juga halnya dengan kegiatan olahraga yang diadakan di bidang rekreasi dan olahraga (rekor). PMVB juga mengadakan latihan rutin olahraga bulu tangkis pada setiap hari Senin dan Jumat pukul 19.30 WIB, dan latihan tenis meja pada setiap hari Senin dan Jumat pukul 19.00 WIB. PMVB juga menggelar pertandingan Piala Rekor dan Piala Borobudur sebagai salah satu usaha untuk menjalin persahabatan dengan PMV/C lainnya.

Tak luput dari rasa sosialisasinya kepada masyarakat, PMVB juga melaksanakan berbagai kegiatan sosial, seperti kegiatan donor darah Insidentil dan amal, melayat, pembacaan paritta kematian, dan bakti sosial. Dengan diadakan kegiatan-kegiatan

tersebut, diharapkan kita dapat saling berbagi rasa cinta kasih terhadap sesama.

Untuk menambah wawasan Buddhis, tak lupa juga peran serta dari majalah dinding (mading) yang berfungsi untuk memberikan informasi yang lebih banyak tentang kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh PMVB. Selain artikel maupun informasi kegiatan, tim mading PMVB juga memiliki kreativitas yang tinggi dalam menghias mading untuk menambah minat pembaca.

Semua kegiatan yang dilaksanakan oleh PMVB adalah hasil kerjasama yang erat antar anggota. Hal ini merupakan salah satu upaya di bidang SDM (Sumber Daya Manusia) dalam mengkoordinasikan seluruh anggotanya. Kegiatan rutin yang dilakukan adalah berupa pelatihan untuk pengurus dan anggota, yang bertujuan untuk meningkatkan mental dan spiritual setiap anggota.



Berbakti Sepenuh Hati

Apa yang dimaksudkan dengan berbakti sepenuh hati? Banyak orang mengira dirinya sudah berbakti pada orang tua. Tetapi saat ditanya mengenai berbakti sepenuh hati, mereka dipenuhi rasa bimbang, bimbang apakah mereka benar-benar merupakan anak yang berbakti. Bagaimana kita menilainya? Semua ini sangatlah mudah diuji, coba kita bertanya kepada diri sendiri, apakah orang tua selalu berada di dalam hati dan pikiran kita? Ketika perasaan rindu muncul, apakah orang tua lah yang ada di pikiran kita pertama kalinya? Ini semua jika dipandang dari segi perasaan. Tetapi jika dipandang dari segi materi, apakah kita mengurutkan orang tua kita di tempat pertama? Jika dapat mengurutkan orang tua di tempat pertama, berarti keberhasilan dan kekayaan kita yang sekarang ini juga pantas dinikmati orang tua kita. Semua orang mengetahui bagaimana menggunakan material untuk memenuhi permintaan orang tua, namun itu bukan hal yang utama dalam berbakti. Ini adalah kewajiban yang sudah semestinya dilakukan oleh kita sebagai anak, di mana kita wajib memenuhi kebutuhan hidup orang tua kita tanpa kekurangan.

Pada sebuah kesempatan, Biksu Wu Wen diundang seorang umat untuk mengunjungi rumahnya, bangunannya sangat megah, terdiri dari 3-4 tingkat. Saat melihat lantai tingkat 3 yang didekor sangat indah, beliau bertanya kepada umat tersebut, apakah orang tuamu tinggal di lantai ini? Ternyata ruangan itu merupakan ruangan pribadinya, sedangkan ayahnya yang sudah tua tinggal bersama pembantu di lantai pertama yang sederhana. Apabila kita adalah anak yang berbakti, kita seharusnya menempatkan kepentingan orang tua kita di urutan pertama. Demi membalas semua jasa orang tua, kita seharusnya memberikan yang terbaik kepada mereka. Tetapi, apakah semua orang dapat melakukannya? Malahan sebaliknya, hal-hal terbaik hanya diberikan kepada diri sendiri Sumber: CD Rekaman Ceramah YM. Biksu Wu Wen Ditranskrip oleh: Ucok Halim dan Mertini Disunting oleh: Redaksi LUMBINI

Seharusnya sewaktu kita keluar membeli sesuatu yang pertama kali dipikirkan adalah orang tua kita, lalu sekalian membelikan untuk istri dan anak-anak.

ataupun kepada anak istri, sedangkan orang tua diabaikan begitu saja. Sebuah contoh lain, ketika kita bepergian ataupun membeli makanan untuk dibawa pulang, siapakah yang pertama kali terpikirkan oleh kita? Apakah kita belikan untuk anak-anak, istri, atau orang tua kita? Dapat dipastikan kebanyakan jawaban adalah untuk istri dan anak-anak, lalu sekalian beli untuk orang tua kita. Berarti 'hanya sekalian' membeli untuk orang tua kita. Jika kita tidak kebetulan membeli sesuatu untuk istri ataupun anak-anak, berarti orang tua kita juga tidak akan mendapatkannya. Jadi, apakah ini yang dinamakan berbakti? Seharusnya ketika kita keluar membeli sesuatu, yang pertama kali dipikirkan adalah orang tua kita, kemudian sekalian membelikan untuk istri dan anak-anak.

Ini namanya hanya sekedar membiayai kehidupan orang tua kita saja, semua orang juga dapat melakukannya. Bagi keluarga yang kaya, mereka dapat mempekerjakan beberapa pembantu untuk melayani kedua orang tua mereka, hidup tanpa kekurangan, tetapi dalam hal ini hanya berbakti secara materi. Akan tetapi, hati orang tua kita tidak dapat gembira sepenuhnya dan akan terasa hampa. Apabila kita hanya berbakti kepada kedua orang tua dalam aspek materi, apa bedanya menjaga kedua orang

tua kita dengan menjaga hewan peliharaan? Terkadang malahan hewan peliharaan mendapat perhatian lebih daripada kedua orang tua kita.

Sebuah contoh yang sering terjadi di kehidupan masyarakat sekarang, ketika orang tua kita mengeluh tidak enak badan, kebanyakan kita hanya akan memberitahukan di mana obat disimpan, silakan diambil dan pergunakan sendiri, jika masih belum sembuh juga, besok barulah dibawa ke rumah sakit untuk diperiksakan oleh dokter. Boleh dikatakan lumayan jika sang anak menjawab dengan demikian, bahkan ada sebagian yang tidak peduli sama sekali. Tetapi, apabila binatang peliharaan kita sedang sakit, kita langsung membawanya ke dokter pada saat itu juga. Coba renungkan kembali, sewaktu orang tua membesarkan kita, semua yang mereka berikan kepada kita adalah yang terbaik. Tanyakan kepada diri sendiri, apakah kita telah memberikan yang terbaik kepada mereka?

Selama berpuluh

tahun, ibu sudah

bersusah payah

hanya mencicipi

kepala ikan, mengapa

saat ini kalian masih

menghidangkannya?

Apakah kita telah sepenuh hati berbakti kepada orang tua kita?

Ada sebuah cerita, suatu hari sebuah keluarga bermaksud merayakan ulang tahun Ibu mereka. Mereka berduyun-duyun menyediakan makanan kesukaan Ibu yaitu sup kepala ikan. Tiba saat makan

malam, sang Ibu terkejut melihat makanan yang dihidangkan di meja. Lalu mereka bertanya, "bukankah ibu sangat menyukai kepala ikan? Kami sengaja menyediakannya untuk ibu". Sang Ibu lalu menjawab, "tahukah kalian, ibu sama sekali tidak suka kepala ikan. Dulu keluarga kita miskin, hanya mampu menyediakan satu ekor ikan untuk lauk. Daging ikan telah habis dibagikan untuk kalian semua, sehingga ibu hanya kebagian makan kepala ikan. Selama puluhan tahun, ibu sudah bersusah payah hanya mencicipi kepala ikan, mengapa saat ini kalian masih menghidangkannya?" Dari cerita di atas, ternyata kita sama sekali tidak mengerti keinginan orang tua kita.

Pada zaman sekarang, terbentang jarak yang

cukup jauh di antara generasi muda dan generasi tua. Karena jarak ini, hubungan kita dengan orang tua semakin lama semakin jauh. Jika kita tinggal bersama orang tua, setidaknya masih dapat bertatap muka setiap hari. Tetapi bagi yang tidak tinggal serumah dengan orang tua, terlebih ketika sudah usia lanjut, orang tua akan merasa kesepian. Pada zaman orang tua kita, mereka dapat menghidupi sepuluh anak hingga disekolahkan ke perguruan tinggi. Tetapi pada zaman kita ini, sepuluh anak mereka yang sudah mahasiswa belum tentu dapat menghidupi dan menjaga orang tua mereka.

Ada yang berpikir kalau memiliki anak yang banyak merupakan berkah. Misalnya orang tua yang memiliki sepuluh orang anak, jika satu anak tidak berbakti, masih ada sembilan orang anak. Mungkin anak kita ingin berbakti, tetapi bagaimana dengan menantu? Kadang menantu berpikir bahwa mertuanya bukan hanya milik

suaminya saja, jadi harus 'dibagi-bagi' ke saudara lainnya. Sehingga tak jarang orang tua diharuskan pindah rumah setiap bulannva, di rumah anaktinggal anaknya secara bergiliran. Mengapa? Semua disebabkan oleh pendidikan zaman sekarang yang telah melenceng. Kebanyakan

waktu kita digunakan untuk mengejar kenikmatan kehidupan duniawi, prestasi, nama baik, atau kedudukan, mengalahkan sifat alami manusia yang sebenarnya. Sehingga pada zaman sekarang ini sangatlah sulit untuk berbakti sepenuh hati kepada orang tua kita.

Sikap berbakti adalah sikap yang paling diutamakan dalam berbuat baik. Bagi yang tidak berbakti kepada orang tua ataupun yang tidak menghiraukan orang tuanya, artinya adalah menanam karma buruk yang sangat berat. Terkadang orang tua kita juga dapat melakukan kesalahan, sebagai anak kita harus dapat bersabar dalam menyadarkannya. Apabila menghadapi masalah yang besar, kita harus berpikir kembali ke masa kecil kita. Meskipun pada masa kecil kita

Artikel l

sangat nakal, di mata orang tua, kita selalu yang terbaik, mereka selalu dengan penuh kesabaran mendidik kita. Oleh karena itu, di dalam hati kita sebagai seorang anak, orang tua kita juga harus merupakan yang terbaik.

Sungguh sangat tidak mudah untuk sepenuh hati berbakti kepada orang tua, apalagi membahagiakan orang tua pada masa tuanya. Sebagai umat Buddha, apa yang paling utama yang kita dapatkan dari ajaran Buddha? Ajaran Buddha mengajarkan kita bagaimana cara agar dapat terlepas dari enam alam kehidupan yang penuh penderitaan ini. Jadi, kita wajib berusaha menyadarkan orang tua kita untuk dapat mengikuti ajaran Buddha, agar mereka juga dapat terbebas dari penderitaan. Hal ini sangatlah tidak mudah. Banyak orang mengatakan lebih mudah menasehati tetangga ataupun orang lain daripada orang tua sendiri. Mengapa bisa demikian? Apakah karena mereka belum berjodoh dengan Buddha Dharma, atau karena mereka belum paham dengan ajaranNya? Belum tentu. Semua itu dikarenakan kita belum mampu menunjukkan kebaikan dari ajaran Buddha kepada mereka.

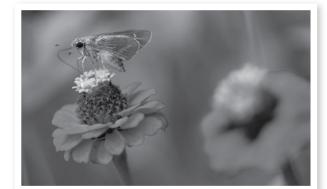
Cobalah kita renungkan kembali, apakah sikap dan kelakuan kita sebagai umat Buddha telah benar-benar sesuai dengan Dharma? Orang tua adalah orang yang paling dekat dengan kita, sehingga mereka dapat melihat dengan jelas perbedaan kita sebelum dan sesudah belajar Dharma. Sedangkan tetangga ataupun orang luar tidak dapat membedakan dengan jelas. Jadi kita harus benar-benar memperlihatkan bahwa ajaran Buddha dapat mengubah sikap dan sifat jelek kita ke arah yang benar, bukan hanya perkataan saja. Sehingga orang tua kita dengan sendirinya akan tertarik belajar Dharma karena mereka ingin mengetahui mengapa anak-anak mereka dapat berubah sikap setelah belajar Dharma. Inilah yang dinamakan keberhasilan.

Di vihara, umat Buddha terlihat sangat ramah dan sopan, jika bertemu dengan anggota Sanaha ataupun umat Buddha lainnya. Mereka akan menyapa, memberi hormat dengan sikap anjali. Namun, apakah umat ini juga bersikap demikian terhadap saudara ataupun keluarganya di rumah?

Apakah ia pernah memberi hormat kepada orang tuanya, layaknya yang dilakukan di vihara?

Tidak sedikit umat yang sering memberikan angpao kepada biksu, tetapi apakah mereka pernah memberikan angpao kepada orang tua? Jika hal ini terlihat dan diketahui oleh orang tua kita, mereka akan sangat sedih karena mereka telah dengan susah payah membesarkan kita, tetapi kita tidak pernah memberi hormat kepada mereka apalagi memberikan angpao. Bagaimana orang tua bisa tertarik dan menerima ajaran yang kita anjurkan?

Maka dari itu, mulai dari sekarang, cobalah memberi hormat kepada orang tua kita seperti bagaimana yang kita lakukan kepada para biksu. Cobalah dengan memberi angpao kepada orang tua, cukup dua kali sebulan, setiap che it dan cap go. Dengan demikian, semoga bisa memberi contoh konkrit bagi orang tua untuk mengetahui kebaikan Dharma. Tetapi ini semua harus dilakukan dengan sepenuh hati, bukan hanya sekedar pamer. Kita jangan hanya menggunakan kata-kata untuk mengajak orang tua kita, tetapi harus dengan sikap, sehingga mereka dengan senang hati akan mengikuti kita untuk belajar Dharma bersama-sama. Memperkenalkan Buddha Dharma kepada orang tua, perlahanlahan menganjurkan mereka membaca paritta memperkenalkan pelatihan-pelatihan Dharma, agar mereka yakin bahwa Dharma dapat memberikan ketenangan yang tiada tara, sehingga mereka berkesempatan terbebas dari alam sengsara. Jika kita berhasil mengajak orang tua untuk belajar Dharma, merupakan salah satu cara berbakti kepada orang tua yang sangat baik.



Sepuluh





Whom was previously negligent but afterwards practices vigilance-He illumines the world here and now like the moon emerging from the cloud. "Barang siapa yang sebelumnya lengah tetapi kemudian mawas diri, ia niscaya menerangi dunia ini bagaikan bulan yang terbebas dari awan." LOKA VAGGA XIII: 172.

Mengapa kita tidak bahagia? Penyebabnya, kita hanya tahu apa yang harus kita lakukan untuk menjadi orang yang bahagia, tetapi tidak tahu mengapa kita tidak bahagia. Perasaan tidak bahagia sebenarnya adalah 'penyakit' yang harus segera disirnakan, antara lain:

- 1. LARI DARI KENYATAAN. Salah satu wujud nyata ketidak-dewasaan adalah lari dari kenyataan, dan ada kalanya mengkambinghitamkan atau menuding orang lain atas kesalahan yang diperbuat. Kondisi ini, selain merugikan orang lain, juga diri sendiri, karena kelemahan yang dimiliki akan semakin bertambah, serta dibenci oleh siapapun juga.
- 2. TAKUT. Ingatlah 99 persen hal yang kita cemaskan tidak pernah terjadi. Keberanian adalah pertahanan diri paling ampuh.

solusi dari setiap masalah melalui sikap mental yang benar. Keberanian merupakan proses re-edukasi. Yang perlu ditakuti dalam hidup ini, hanyalah hiri: malu berbuat jahat dan ottappa: takut akan akibat dari perbuatan jahat.

- 3. EGOIS. Selain, selalu menganggap bahwa dirinya adalah yang terbaik, juga tidak peduli dengan kesusahan atau penderitaan orang lain adalah salah satu ciri khas dari orangorang yang egois. Orang yang egois, pasti akan jauh dari kebahagiaan karena ketidakmampuannya memberi atau membuat orang lain bahagia.
- 4. BOSAN. Agar kondisi ini tidak sampai timbul, satu-satunya cara adalah kreatif, yang selain senang/suka mengawali sesuatu yang baru tetapi juga mau menerima tantangan serta menghadapi rintangan.
- 5. **RENDAH DIRI.** Untuk menghilangkan kondisi ini, tiada cara lain yang harus diperbuat selain meyakini bahwa setiap orang selalu memiliki 2 (dua) sisi yang saling bertolak-belakang. Si A bisa saja plus (lebih) di bidang A, B dan C, tetapi di bidang D, E atau F, bisa saja dia minus (kurang). Ringkasnya, sebodohbodohnya orang, pasti ada kelebihannya. Pantaskah kita rendah diri?
- **6. SOMBONG.** Dalam hidup ini, tidak satupun

Artikel I

yang pantas disombongkan karena selain keberadaannya tidak kekal, juga tidak menjamin akan menimbulkan kebahagiaan. Misalnya: si A kaya raya, pintar atau rupawan, pastikah dia akan bahagia dengan kondisi ini? Atau akankah kondisi ini permanen keberadaannya?

- 7. TIDAK PERCAYA DIRI. Umumnya, orangorang yang sukses tidak hanya semata-mata mengandalkan keahlian yang dimiliki, tetapi juga didukung oleh adanya rasa percaya diri. Contoh yang paling sederhana adalah akankah si A, B atau C yang piawai di bidang komputer meraih sukses karena tidak adanya percaya diri?
- 8. MALAS. Salah satu faktor penyebab kegagalan adalah kemalasan, yang enggan atau tidak mau mengawali atau berusaha lebih optimal. Bagaimanapun piawai/ pakarnya diri seseorang, jika penyakit malas selalu berada di sisinya, maka semua peluang akan sirna dari kehidupannya. Dia akan senantiasa berada di jalur gagal/derita.
- 9. **PICIK.** Berwawasan sempit, picik dan selalu berkeyakinan bahwa dirinya adalah yang terbaik, merupakan salah satu penyebab hilangnya kesempatan-kesempatan untuk meraih kesuksesan atau kebahagiaan hidup. Realitanya, baik tidaknya diri seseorang sangatlah ditentukan oleh apa yang ia

- kontribusikan dan bukan semata-mata karena penampilan luar.
- 10. **BENCI.**Penyakitkronisini, selainmenurunkan stamina fisik (jantung berdebar, sulit tidur atau berkonsentrasi, dll), tetapi juga akan menghilangkan sifat-sifat mulia. Logikanya, penyakit batin yang sangat destruktif ini, sudah seharusnya disirnakan sedini mungkin, karena keberadaannya selain menyusahkan diri sendiri, juga makhluk hidup lainnya. Satu-satunya cara yang tepat adalah dengan senantiasa mengembangkan cinta kasih yang universal.

Happily indeed do we live not yearning among those who yearn. Among many yearning men, thus we dwell unyearning. "Sungguh berbahagia kita telah melenyapkan noda batin di antara umat manusia yang bernoda batin. Di antara mereka yang penuh noda batin, kita hidup tanpa noda batin." SUKHA VAGGA XV: 198. Ingin meraih kebahagiaan yang hakiki maka sirnakanlah segera sepuluh racun kehidupan ini.

Sabbe satta sabba dukkha pamuccantu. Sabbe satta bhavantu sukhitata. Semoga semua makhluk hidup terbebaskan dari derita dan semoga semuanya senantiasa berbahagia...

Sadhu...Sadhu...Sadhu....

*Penulis juga merupakan penyuluh Agama Buddha Kandepag Kotamadya Medan.

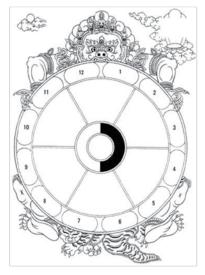


The Wheel of Life

Oleh: Sanif Sentosa

Referensi: Pusdiklat ABI, wikipedia.org, webpages.uidaho.edu, rigpawiki.org, buddhanet.net

The Wheel of Life atau Roda Kehidupan (Indonesia), Bhavacakka (Pali), Bhavacakra (Sansekerta), adalah sebuah gambar yang mewakili Saṁsāra, yang banyak digunakan oleh Buddhisme Tibet (Tantrayana/Vajrayana). Bhavacakka terdiri dari beberapa versi, namun secara umum, Bhavacakka yang kompleks dapat dibagi menjadi sebagai berikut:



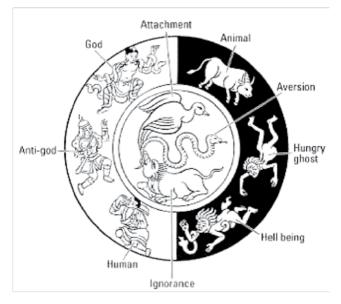
- 1. Lingkaran pertama (inti) adalah tiga akar kejahatan: *lobha*, *dosa*, dan *moha*.
- 2. Lingkaran kedua, dibagi menjadi dua sisi, menggambarkan reaksi dari karma positif dan karma negatif.
- 3. Lingkaran ketiga, terbagi menjadi enam bidang, yang menggambarkan enam kelompok alam kehidupan.
- 4. Lingkaran terluar, yang terbagi menjadi dua belas bagian, mengilustrasikan dua belas musabab yang saling bergantung (*Paticcasamuppāda*).
- 5. Makhluk yang memegang lingkaran roda adalah Dewa Kala (Dewa Waktu).
- 6. Gambar di kiri atas melambangkan Nibbāna (pembebasan akhir).
- 7. Gambar di kanan atas adalah Buddha, yang menunjukkan jalan menuju *Nibbāna*.

Pusat lingkaran: tiga akar kejahatan

Pada pusat roda terdapat tiga lambang akar kejahatan, yaitu: babi (lambang *moha*: kekeliru-tahuan, sumber segala kekotoran batin, ayam (lambang *lobha*: ketamakan), dan ular (lambang *dosa*: kebencian). Dari ketiga akar inilah semua kejahatan dan perbuatan buruk berawal, dan menggerakkan roda saṁsāra (siklus kehidupan berulang).

Lingkaran kedua: karma buruk dan karma baik Sisi kiri dari setengah lingkaran menunjukkan Jalan Putih, yang ditempuh dengan memupuk karma baik. Melalui jalur ini, kelahiran di alam yang lebih baik dapat dicapai.

Sisi kanan mewakili Jalan Hitam, yang ditempuh sesuai dengan karma buruk yang telah diperbuat, sehingga terlahir di alam kehidupan yang rendah.



Artikel I

Lingkaran ketiga: enam kelompok alam kehidupan

hantu kelaparan, alam neraka, alam binatang, dan alam raksasa. Secara garis besar, setengah lingkaran atas merupakan alam-alam yang tinggi, sedangkan setengah lingkaran bawah merupakan alam-alam rendah/penderitaan. Dari keenam kategori alam tersebut, hanya di alam manusialah makhluk dapat mencapai Kebuddhaan (*Bodhi*), yang berarti keluar dari lingkaran kehidupan ini.

Terdiri dari alam dewa (surga), alam manusia, alam

Setiap makhluk yang belum terbebaskan (merealisasi *Nibbāna*) akan selalu terlahir di salah satu dari enam kelompok alam kehidupan ini, yang melalui rangkaian proses/tahapan yang diuraikan dalam dua belas mata rantai kehidupan yang saling bergantung.

Lingkaran keempat: dua belas mata rantai musabab yang saling bergantung

yang m demikia (avijjā) r seseora gelap/b

Avijjā
Dilukiskan dengan orang buta
yang memegang tongkat,
demikianlah ketidak-tahuan
(avijjā) menyebabkan
seseorang menjadi
gelap/buta batinnya dan tidak
melihat sesuatu sebagaimana
adanya.



Vedanā
Dengan mengadakan kontak,
muncullah perasaan (vedanā).
Jenis-jenis perasaan:
menyenangkan secara fisik
maupun mental, tidak
menyenangkan secara fisik
maupun mental, dan netral.
Dilukiskan dengan orang
yang menusukkan anak
panah (objek) ke tubuh/mata
(indra) dan merasakan sakit.

2

Saṅkhāra
Tindakan berkehendak,
menyebabkan kita melakukan
sesuatu hingga terbentuklah
karma, melalui pikiran,
ucapan, dan tubuh. Dilukiskan
dengan orang yang sedang
membentuk pot dari tanah
liat yang lembut, lama
kelamaan menjadi semakin
keras.



8

Taṇḥā
Terdapat tiga jenis nafsu:
nafsu terhadap kenikmatan
duniawi, kehidupan abadi,
dan musnahnya kehidupan.
Dilukiskan dengan orang
yang sedang mabuk oleh
minuman keras, yang
menyebabkan keinginan yang
terus menerus (ketagihan).

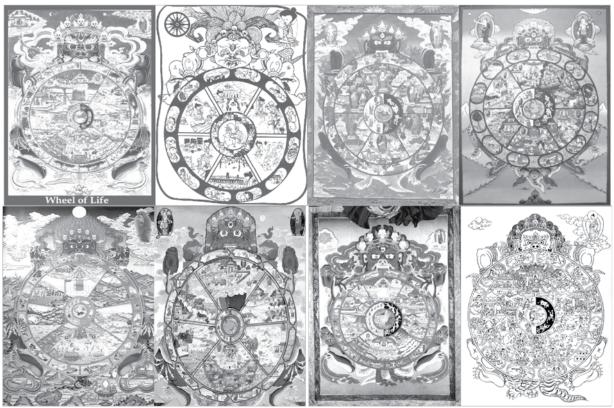
3	Viññāṇa Kesadaran penyambung, membawa seluruh data pengalaman, ciri khas, kecenderungan ke dalam kehidupan yang baru. Dilukiskan dengan monyet yang berlompat dan bergelantungan dari satu pohon ke pohon lainnya dengan membawa buah.	9	Upādāna Kemelekatan; terdapat empat jenis kemelekatan: kemelekatan indrawi, kemelekatan terhadap pandangan, kemelekatan akan ritual yang salah, dan terhadap kepercayaan akan adanya 'aku'. Dilukiskan dengan monyet yang memegang buah dengan erat dan enggan melepasnya.
4	Nāma-Rūpa Berdasarkan kesadaran yang ada, terbentuklah batin dan jasmani, terlahir di alam indra dan alam bentuk. Dilukiskan dengan dua orang (mewakili batin dan jasmani) yang mengarungi lautan kehidupan.	10	Bhava Dengan adanya kemelekatan, terbentuklah benih-benih karma penghasil kelahiran dan menjalani proses kelahiran kembali. Dilukiskan dengan seorang ibu yang sedang mengandung.
5	Saļāyātanā Enam landasan indra yang terbentuk yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran. Dilukiskan dengan sebuah bangunan yang berhubungan dengan dunia luar memiliki enam jendela sebagai tempat keluar-masuk objek-objek indra.	11	Jāti Arti kata jati adalah kelahiran, meliputi proses kehamilan hingga makhluk hidup dilahirkan. Dilukiskan dengan seorang ibu yang sedang melahirkan.
6	Phassa Yang berarti kontak/ pertemuan antara indra mata+bentuk=melihat, telinga+suara=mendengar, hidung+bebauan=mencium, lidah+rasa=mengecap, tubuh+sentuhan=merasakan, dan pikiran+gagasan=aktivitas pikiran. Dilukiskan dengan dua orang yang melakukan kontak tubuh.	12	Jarā-marana Sesaat setelah dilahirkan, proses yang pasti akan dialami selanjutnya adalah penuaan dan kematian. Hal lain yang juga akan terjadi adalah kesengsaraan, ratapan, sakit, duka cita, dan putus asa. Dilukiskan dengan orang yang menggendong mayatnya sendiri. Setiap makhluk terlahir dengan 'membawa' mayatnya sendiri.

Artikel I

Dalai Lama menyimpulkan makna dari Bhavacakka sebagai berikut:

Secara simbolis, ketiga lingkaran terdalam, dari pusat ke luar, menunjukkan tiga akar kejahatan, keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan kekeliru-tahuan (moha), memicu perbuatan baik dan perbuatan buruk, yang menyebabkan kelahiran di berbagai alam kehidupan baik dan buruk. Lingkaran terluar menggambarkan dua belas hubungan yang saling memengaruhi, yang menunjukkan bagaimana sumber penderitaan menyebabkan kehidupan pada enam kelompok alam kehidupan. Makhluk yang berwajah bengis adalah simbol dari ketidak-kekalan (anicca). Gambar bulan pada kiri atas mewakili Pembebasan. Figur Buddha pada kanan atas, yang menunjuk ke bulan, mengartikan perjalanan menuju Pembebasan (penyeberangan lautan derita) yang harus segera

Berbagai versi Bhavacakka:



Sumber gambar:

- http://www.dharma-media.org/media/general/dwnld/thanka/deity_wrathful/wheel_of_life.jpg
- http://nichirenscoffeehouse.net/Ryuei/img/Wheel-of-Becoming-LG.jpg
- http://www.webpages.uidaho.edu/~rfrey/images/116/yamas.jpg
- http://www.rigpawiki.org/images/c/cb/Wheel_of_life.jpg
- http://www.buddhanet.net
- http://quietmountain.org/dharmacenters/buddhadendo/wheel_of_samsara_thanka.jpg
- Slide presentasi Pusdiklat Agama Buddha Indonesia

Imasmin sati, idam hoti. Imasmin asati, idam na hoti. Dengan adanya ini, adalah itu. Dengan tidak adanya ini, tidak adalah itu.

Anger and Buddhism

Oleh: Barbara O'Brien | Diterjemahkan oleh: Mina

Kemarahan, kegusaran, keberangan, kemurkaan. Apapun istilahnya, semuanya itu terjadi pada diri kita semua, termasuk juga umat Buddha. Akan tetapi, betapa kita mementingkan cinta kasih, umat Buddha masih tetaplah manusia biasa, dan kadang kita bisa marah. Apa yang diajarkan Buddhisme mengenai kemarahan?

Kemarahan merupakan salah satu dari tiga racun, dua di antaranya adalah keserakahan dan kebodohan, yang merupakan penyebab utama dari siklus *Samsara* dan kelahiran kembali. Membebaskan diri kita dari kemarahan merupakan praktek penting dalam agama Buddha. Lebih lanjut, dalam agama Buddha tidak mengenal adanya kemarahan 'yang dibenarkan' atau 'yang pantas'. Segala bentuk kemarahan adalah penghambat pencerahan/penerangan sejati.

Bahkan orang yang bijaksana dan guru yang hebat sekalipun mengakui kadang kala mereka bisa marah. Itu artinya bagi kebanyakan orang, tidak dapat marah adalah sesuatu yang tidak realistis. Kita akan marah. Jadi apa yang kita lakukan dengan kemarahan kita?

Pertama, Akui kalau Anda memang marah

Hal ini kedengaran agak konyol, akan tetapi berapa kali Anda bertemu dengan orang yang jelas-jelas sangat marah, tetapi bersikeras menganggap dirinya tidak marah? Untuk alasan tertentu, beberapa orang menolak untuk mengakui kepada dirinya sendiri bahwa dirinya sedang marah. Hal ini bukanlah kemahiran. Anda tidak dapat mengatasi sesuatu yang tidak Anda akui keberadaannya.

Agama Buddha mengajarkan kesadaran atau perhatian penuh. Sadar pada diri sendiri adalah bagian dari *Dhamma*. Ketika emosi atau pikiran yang tidak menyenangkan muncul, janganlah ditahan, janganlah menghindar, ataupun mengingkarinya. Sebagai gantinya, diamati dan

diketahui/disadari secara menyeluruh. Jujur secara mendalam pada diri sendiri tentang diri Anda sendiri adalah hal yang sangat penting dalam ajaran Buddha.

Apa yang membuat Anda marah?

Sangatlah penting untuk memahami bahwa kemarahan adalah sesuatu yang tercipta oleh diri sendiri. Kemarahan bukan muncul dari luar untuk mempengaruhi Anda. Kita cenderung berpikir bahwa kemarahan disebabkan oleh sesuatu di luar diri kita, seperti orang lain atau kejadian yang mengesalkan. Namun guru Zen pertama saya selalu mengatakan, "Tidak ada yang membuat Anda marah. Andalah yang membuat diri Anda sendiri marah".

Buddhisme mengajarkan kita bahwa kemarahan tercipta oleh pikiran. Akan tetapi, ketika Anda sedang menghadapi kemarahan Anda sendiri, Anda seharusnya lebih spesifik (mengkhususkan). Kemarahan menantang kita untuk melihat diri kita sendiri secara mendalam. Sering kali, kemarahan lebih bersifat membela diri. Hal itu timbul dari ketakutan yang tak teratasi atau ketika 'tombol' ego kita ditekan.

Sebagai umat Buddha, kita mengetahui bahwa keegoan, ketakutan, dan kemarahan adalah hal yang tidak berarti dan bersifat sementara, tidak nyata. Dengan kata lain, semua itu adalah setan-setan. Membiarkan kemarahan mengendalikan perbuatan kita sama artinya diperintah oleh setan.

Kemarahan adalah penurutan kata hati

Kemarahan tidak menyenangkan, tetapi menggiurkan. Dalam wawancara dengan Bill Moyer, Pema Chodron mengatakan bahwa kemarahan memiliki sebuah kait/gantungan. "Sungguh nikmat mencari kesalahan dari sesuatu hal," ujarnya. Terutama ketika keegoan kita terlibat (hampir setiap kasus), kita akan melindungi kemarahan kita. Kita membenarkannya dan

bahkan membesarkannya/mendukungnya.

Akan tetapi, agama Buddha mengajarkan bahwa kemarahan tidak pernah dibenarkan. Praktek kita adalah mengembangkan metta, cinta kasih kepada semua mahkluk hidup, yang bebas dari kepentingan diri sendiri. 'Semua mahkluk hidup' termasuk orang yang baru saja memotong jalan Anda saat berada di pintu keluar, rekan kerja yang mencuri penghargaan dari ide Anda, dan bahkan seseorang yang dekat dan dipercaya mengkhianati Anda.

Untukalasanini, ketika kita menjadi marahkita harus sangat berhati-hati untuk tidak bertindak atas kemarahan kita hingga melukai orang lain. Kita juga harus waspada untuk tidak bertahan/ tetap pada kemarahan kita dan memberinya tempat untuk bernaung dan tumbuh.

Bagaimana cara untuk melepaskannya

Anda telah mengakui kemarahan Anda, dan Anda telah memeriksa diri Anda untuk memahami penyebab munculnya kemarahan. Tetapi Anda masih marah. Apa yang harus dilakukan selanjutnya?

Pema Chodron menganjurkan kesabaran. Kesabaran artinya menunggu untuk bertindak atau berbicara, sampai Anda dapat melakukannya tanpa menyakiti. "Kesabaran mengandung kualitas kejujuran yang besar di dalamnya," ungkapnya. "Kesabaran juga mengandung kualitas untuk tidak membesar-besarkan suatu masalah, mengizinkan banyak ruang kepada orang lain untuk berbicara, mengekspresikan diri, sementara Anda tidak bereaksi, walaupun sebenarnya dalam diri Anda sedang bereaksi."

Apabila Anda memiliki latihan meditasi, inilah saatnya untuk mempraktekkannya. Duduk tenang dengan ketegangan dan panasnya amarah. Diamkan pembicaraan dalam diri atas penyalahan terhadap orang lain dan diri sendiri. Menyadari kemarahan dan masuki sepenuhnya. Dekaplah kemarahan Anda dengan kesabaran dan belas kasih terhadap semua makhluk, termasuk diri Anda.

Jangan 'memberi makan' kemarahan

Tentu sulit untuk bertindak, untuk tetap berdiam diri ketika emosi kita sedang menjerit. Kemarahan memenuhi diri kita dengan energi kecemasan dan membuat diri kita ingin melakukan sesuatu. Ilmu psikologi yang terkenal mengajarkan pada kita untuk meninjukan kepalan tangan ke bantal atau berteriak pada dinding untuk mengatasi amarah kita. Yang Mulia Thich Nhat Hanh tidak sependapat.

"Ketika Anda mengekspresikan kemarahan Anda, Anda mengira Anda mengenyahkan kemarahan, tetapi itu tidak benar," katanya. "Ketika Anda mengekspresikan kemarahan Anda, secara lisan maupun kekerasan, Anda sedang memupuk bibit amarah, dan akan menjadi semakin kuat dalam diri Anda." Hanya dengan pengertian dan belas kasih yang dapat meredakan/menetralisir amarah.

Belas kasih memerlukan keberanian

Kadang kala. kita bingung antara penyerangan dengan kekuatan, dan tanpa aksi dengan kelemahan. Buddhisme mengajarkan bahwa justru kebalikannyalah yang benar.

Menyerahkan diri kepada desakan amarah, membiarkan kemarahan meliputi diri kita, adalah kelemahan. Sebaliknya, perlu kekuatan untuk menyadari ketakutan dan keegoisan diri yang biasanya merupakan akar dari kemarahan kita. Juga diperlukan ketekunan untuk bermeditasi dengan kobaran amarah.

Buddha mengatakan, "Kalahkan kemarahan dengan cinta kasih dan kalahkan kejahatan dengan kebajikan. Kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati, dan kalahkan kebohongan dengan kejujuran." (Dhammapada Bekerjasama dengan diri sendiri, orang lain, dan kehidupan kita adalah merupakan ajaran Buddha. Agama Buddha bukan suatu kepercayaan, atau ritual, ataupun label nama yang dicantumkan pada baju Anda. Agama Buddha adalah ini.

© 2009 by Barbara O'Brien (http://buddhism. about.com/od/basicbuddhistteachings/a/aner. htm). Used with permission of About, Inc., which can be found online at www.about.com.

All rights reserved.



Amazing

- Peanut butter is an effective way to remove chewing gum from hair or clothes.
- An apple, potato, and onion, all taste the same if you eat them with your nose plugged. They all taste sweet.
- Chewing on gum while cutting onions can help a person from producing tears.
- According to legend, tea originated in China when tea leaves accidentally blew into a pot of boiling water.
- Alcohol beverages have all 13 minerals necessary for human life.
- Frozen food can be just as nutritious as fresh food.
- Blueberries have more antioxidants than any other fruits or vegetables.
- One billion seconds is about 32 years.
- The average day is actually 23 hours, 56 minutes and 4.09 seconds. We have a leap year every four years to make up for this shortfall.
- An office desk has 400 times more bacteria than a toilet.
- Teflon is the most slippery substance in the world
- Energy is being wasted if a toaster is left plugged in after use.

- The best time for a person to buy shoes is in

the afternoon. This is because the foot tends

- Oral-B was the first toothbrush to go to the moon when it was aboard the Apollo 11 mission.

to swell a bit around this time.

- Hundreds of years ago, only the wealthy people used to wear underwear.
- Leather skin does not have any smell. The leather smell that you sense is actually derived from the materials used in the tanning process.
- The term 'Mayday' used for signaling for help (after SOS) comes from the French 'M'aidez', which is pronounced 'mayday', and means help me.
- The word 'Karate' means empty hand.
- The colour blue has a calming effect.
 It causes the brain to release calming hormones.

Source: amazingfacts.com

Bodh Gaya

Teks oleh: Zurmang Gharwang Rinpoche, Humar Nursalim Referensi dan diterjemahkan dari: wikipedia.org

Disunting oleh: Redaksi LUMBINI

Bodh Gaya atau Bodhqaya adalah sebuah kota di daerah Gaya di negara bagian India, Bihar. Tempat tersebut dikenal sebagai tempat Buddha Gautama mencapai penerangan sempurna (Bodhi). Menurut sejarah, Bodh Gaya dikenal dengan Bodhimanda (tanah di sekitar pohon Bodhi), Uruvela, Sambodhi, Vajrasana, dan Mahabodhi. Namun, nama 'Bodh Gaya' tidak digunakan hingga abad ke-18. Vihara utama di Bodh Gaya sering disebut sebagai Bodhimandavihara. Dan sekarang dinamakan Wihara Mahabodhi.

Bagi umat Buddha, Bodh Gaya merupakan tempat yang terpenting dari empat tempat ziarah utama yang berhubungan dengan hidup Buddha Gautama. Ketiga tempat lainnya adalah Kushinagar, Lumbini, dan Sarnath. Pada tahun 2002, Wihara Mahabodhi, yang terletak di Bodh Gaya, telah dijadikan situs pusaka dunia oleh UNESCO.

Ada beberapa tempat yang dapat dikunjungi di Bodh Gaya, yaitu tempat di mana Buddha bermeditasi dengan menyiksa diri selama enam tahun, tempat pangeran Siddharta diberi persembahan makanan oleh Sujata, dan tempat

di mana beliau mencapai Kebuddhaan.

Untuk menghormati tempat di mana pertapa Gautama mencapai Kebuddhaan, Raja Ashoka mendirikan sebuah stupa yang sekarang dikenal sebagi Stupa Bodh Gaya. Stupa ini adalah tempat yang sangat penting bagi umat Buddha. Dikatakan bahwa semua Buddha pada masa ini akan mencapai Kebuddhaan di tempat ini dan dalam posisi duduk yang sama.

Tempat di mana pertapa Gautama bermeditasi dengan menyiksa diri.



Historical



Rupang Buddha di dalam stupa.

Stupa yang didirikan oleh Raja Ashoka.



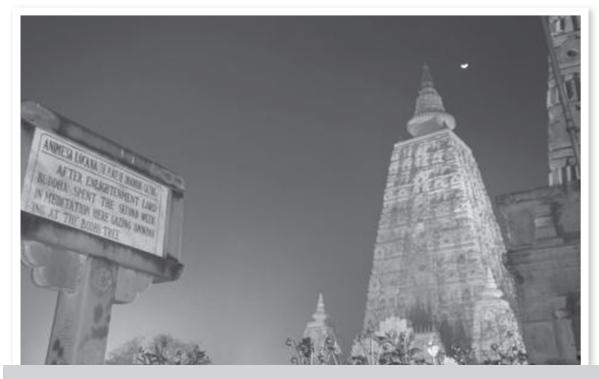


Arca di sekeliling stupa.



Stupa yang didirikan oleh Raja Ashoka.

Historical I



Amnesa Locana, tempat di mana Buddha bermeditasi selama seminggu mengamati pohon Bodhi, tanpa memejamkan mata untuk menunjukkan rasa terima kasih kepadanya.



Pohon Bodhi di mana pertapa Gautama mencapai Kebuddhaan.



Rupang di mana Sujata memberikan persembahan makanan berupa nasi dan susu kepada pertapa Gautama yang hampir meninggal akibat kelaparan

TEMPAT PALING BURUK Dikutip dari: kompas.com Disunting oleh: Redaksi LUMBINI BAGI KESEHATAN

Sikat gigi

Tempat terburuk: wastafel kamar mandi

Yang menjadi masalah adalah posisi wastafel yang dekat dengan kloset. Menurut pakar kuman Chuck Gerba, PhD, profesor mikrobiologi lingkungan di University of Arizona, kloset mengandung 3,2 juta bakteri di setiap 2,5 cm perseginya. Sewaktu kita menekan tombol siram, udara yang ikut keluar akan mengembuskan bakteri sejauh radius 1,8 meter. Artinya, lantai, wastafel, dan sikat gigi pun ikut tercemar bakteri. Jadi, menyikat gigi dengan air wastafel di kamar mandi sama saja dengan menyikat gigi dengan air toilet. Tidak mau, kan? Kalau begitu, lebih baik simpan sikat gigi di tempat tertutup, misalnya di kotak obat atau di dalam lemari, demikian saran Gerba.

Mencoba tidur

Tempat terburuk: di bawah lapisan selimut

Di tengah cuaca yang dingin, apalagi sehabis hujan deras sepanjang hari, tentulah sangat nikmat untuk tidur di bawah tumpukan selimut yang akan memberi kehangatan maksimal. Tetapi ternyata tubuh yang terlalu hangat justru membuat kita sulit tidur. Untuk mempermudah tidur, usahakan agar tubuh mengeluarkan panas dari tangan dan kaki, kata Helen Burgess, PhD, asisten direktur Biological Rhythms Research Laboratory di Rush University Medical Center, Chicago. Pakailah kaus kaki untuk melebarkan pembuluh darah di bagian kaki. Setelah itu, lepaskan kaus kaki dan biarkan kedua kaki menjulur keluar dari selimut.

Meletakkan televisi

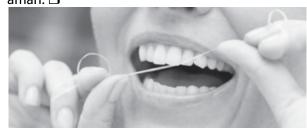
Tempat terburuk: dekat tempat makan

Banyak penelitian menunjukkan kebiasaan makan dengan perhatian teralih ke tempat lain bisa menyebabkan kenaikan berat badan. Sebab, kita jadi tidak menghitung berapa banyak makanan yang masuk ke dalam tubuh. Dari penelitian tahun 2006, terbukti kita akan makan lebih cepat jika dilakukan sambil nonton televisi, dibandingkan sambil mendengarkan musik. Jadi, sebisa mungkin jangan makan di depan televisi.

Mencari makanan saat lapar berat

Tempat terburuk: *drive-thru* di restoran

Saat memasuki lajur khusus ini, yang kita inginkan adalah kecepatan mendapatkan makanan, sehingga pilihan makanan pun akan meleset jauh dari yang sebelumnya kita bayangkan, dari segi kuantitas makanan maupun kalorinya. Tak heran, banyak pakar yang menganggap hobi mampir ke drive-thru ini sebagai salah satu pendorong semakin banyaknya timbunan lemak di tubuh. Karenanya, miliki pilihan tempat makan yang bisa diandalkan di saat darurat seperti ini. Atau, silakan parkir mobil Anda dan bersantaplah di dalam restoran. Dengan demikian Anda bisa mengajukan permintaan khusus, misalnya salad tanpa mayones, sehingga asupan kalori pun jadi aman. \square





Profil Y.M. Master

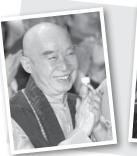
Chin Kung

Y.M. Bhikkhu Chin Kung, yang memiliki nama lengkap Hsu Yae Hong, lahir di wilayah Lujiang, Provinsi Anhui, pada tahun 1927. Selama tiga belas tahun beliau belajar ilmu kuno, sejarah, filsafat, dan agama Buddha di bawah bimbingan Profesor Fang Dongmei, seorang ahli filsafat; Master Zhangjia, seorang Bhikkhu terkenal dari Buddhisme tradisi Tibet; dan Guru Li Bingnan, seorang praktisi dan guru agama Buddha.

Pada tahun 1959, Master Chin Kung menjadi Bhikkhu di Vihara Linji di Yuanshan, Taipei. Sejak ditahbiskan lebih dari empat puluh tahun yang lalu, beliau telah menyebarkan ajaran Buddha di Taiwan dan ke seluruh dunia. Beliau menganjurkan kita kembali ke makna agama Buddha yang semula, pengertian benar tentang agama Buddha: ajaran Sang Bhagava.

Master Chin Kung memperoleh posisi berikut ini di Taiwan: pada tahun 1960; anggota Propagating Teachings Committee dan Panitia Rekor Perkumpulan Buddha Republik Cina pada tahun 1961; kepala instruktur di seminar Buddhis untuk mahasiswa universitas di Perkumpulan Buddha Republik Cina pada tahun 1962; periset agama Buddha di Chinese Academia Institute; profesor dan editor Association of Buddhist Sutras, Commentaries, and Translations of Taiwan pada tahun 1973; profesor Jalan Hidup untuk penganut agama Katolik Asia Timur di Fu Jen Catholic University pada tahun 1975; dan sebagai presiden Chinese Pure Land Practice Research Institute pada tahun 1979.

Beliau juga mendirikan Hwa Dzan Dharma Giving Association, Hwa Dzan Buddhist Audio-Visual Library, Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, dan Pure Land Learning College di Australia. Beliau mengajar di Singapore Buddhist Lodge dan Amitabha Buddhist Society of Singapore untuk bersama-sama mensponsori program pelatihan Dhamma kepada guru-guru.





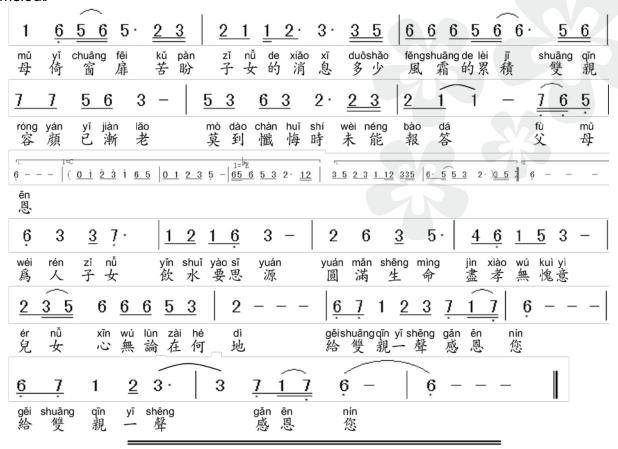
Beliau dianugerahi gelar kewarganegaraan kehormatan oleh negara bagian Texas, dan gelar kehormatan warga negara Toowoomba. Beliau juga dianugerahi gelar doctor kehormatan dan diangkat menjadi Profesor Kehormatan oleh Griffith University dan University of Queensland di Australia. Guru Chin Kung mewakili universitasuniversitas untuk menghadiri konferensi perdamaian UNESCO di Jepang, Thailand, dan Australia.

Sejak tahun 2002, Guru Chin Kung telah diundang oleh pemerintah Indonesia untuk memberikan bimbingan-bimbingan dan nasehatnasehat. Beliau menekankan bahwa untuk mendapatkan kemakmuran dan stabilitas suatu negara, pendidikan moralitas dan kebajikan, dan pendidikan sosial dalam perdamaian dan cinta kasih melalui pendidikan jarak jauh adalah yang terpenting. Gagasan beliau sangatlah dihargai, dan kemudian beliau dianugerahi gelar Doktor Kehormatan oleh Syriaf Hidayatullah Islamic State University di Indonesia, juga terpilih menjadi penasehat bagi delegasi beragama Indonesia pada kunjungan ke Vatican, Kairo, dan China.

Ajaran Master Chin Kung dapat diringkaskan menjadiprinsipdasarlatihan berikutini: ketulusan hati, pikiran suci, kesetaraan, pengertian, belas kasih, mengamati, melepas, mencapai kebebasan, seimbang dengan kondisi yang tepat, dan sadar akan Buddha Amitabha. Pesan beliau mengenai kebajikan dan belas kasihan terhadap sesama telah menjadi tema penting dalam ajaran seumur hidup beliau, sedangkan mempunyai pikiran atas ketulusan, rasa hormat, kerendahan hati, dan keharmonisan dan dedikasi untuk menolong sesama manusia untuk mencapai kebahagiaan abadi dan kegembiraan telah menjadi makna dari hidupnya. 🗖

guì yáng tú 跪羊圖

Melodil



Orang bijaksana pada zaman dahulu, sangat mementingkan bakti Berbakti adalah dasar dari segala perbuatan baik

Menghormati orang tua layaknya menghormati Buddha, mewujudkan kehidupan yang bermakna luhur Budi luhur orang tua setinggi gunung, mengenal budi dan tahu membalas budi, tidak melupakan kewajiban Jadilah orang yang tahu membalas budi, sehingga tidak menyia-nyiakan budi luhur orang tua kita Anak kambing bersujud, menyusu sambil memejamkan mata

Mengenang budi saat menerima air susu ibu, dengan sikap hormat membungkukkan diri Menghormat dengan posisi dua kaki berlutut, sifat alami anak kambing yang mengandung makna Segeralah berbakti, jangan ditunda semasa kita masih hidup

> Setelah dewasa ingatlah berbakti dan jangan menelantarkan orang tua Penyakit di tubuh ayah, akibat bekeria keras demi anaknya

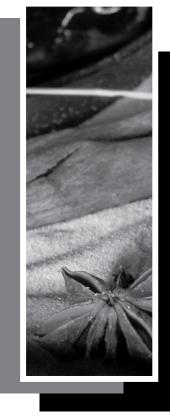
Kerisauan seorang ibu, dikarenakan anaknya belum menjadi orang yang mapan

Sang anak yang selalu berangan-angan setinggi langit, telah meninggalkan kampung halaman demi masa depan Orang tua selalu bersandar di depan jendela, risau dan sedih menanti berita dari sang anak Entah berapa lama melalui masa penuh derita, membuat wajah orang tua mulai menua

Jangan tunggu sampai rasa penyesalan itu tiba, sehingga tidak mempunyai kesempatan membalas budi orang tua Sebagai anak hendaknya bisa membalas budi, menyempurnakan hidup dengan berbakti, tanpa penyesalan Di dalam hati semua anak, di manapun berada, ucapkanlah sepatah kata terima kasih kepada kedua orang tua



SIGALOVADA SUTTA



(Bagian 3 dari 3 - Selesai)

Sumber: Sutta Pitaka - Digha Nikaya Oleh: Penerjemah Kitab Suci Agama Buddha Penerbit: Badan Penerbit Ariya Surya Chandra, 1991 Disunting oleh: Redaksi LUMBINI

mereka menjaga keselamatannya di semua tempat."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara inilah siswa-siswa memperlakukan guruguru mereka seperti arah Selatan. Dalam lima cara inilah guru-guru mencintai siswa-siswa mereka. Demikianlah arah Selatan ini dilindungi, diselamatkan, dan diamankan olehnya."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara seorang istri harus diperlakukan oleh suaminya seperti arah Barat: dengan menghormati; dengan bersikap ramah-tamah; dengan kesetiaan; dengan menyerahkan kekuasaan rumah tangga kepadanya; dengan memberi barang-barang perhiasan kepadanya."

"Dalam lima cara ini, O putra kepala keluarga, seorang istri yang diperlakukan demikian oleh suaminya seperti arah Barat, mencintainya: menjalankan kewajiban-kewajibannya dengan baik; bersikap ramah-tamah terhadap sanak-keluarga kedua belah pihak; dengan kesetiaan; dengan menjaga barang-barang yang diberikan suaminya; pandai dan rajin dalam melaksanakan segala tanggung jawabnya."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara inilah seorang suami memperlakukan istrinya seperti arah Barat. Dalam lima cara ini seorang istri mencintai suaminya. Demikianlah arah barat ini dilindungi, diselamatkan, dan diamankan olehnya."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara seorang warga keluarga memperlakukan sahabatsahabat dan kawan-kawannya seperti arah Utara: dengan bermurah hati; berlaku ramah-tamah; memberikan bantuan; dengan memperlakukan

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara siswa-siswa harus memperlakukan guru-guru mereka seperti arah Selatan: dengan bangkit (dari tempat duduk untuk memberi hormat); dengan melayani mereka; dengan bersemangat untuk belajar; dengan memberikan jasa-jasa kepada mereka; dengan memberikan perhatian sewaktu menerima ajaran dari mereka."

"Dalam lima cara ini, O putra kepala keluarga, guru-guru yang diperlakukan demikian oleh siswa-siswa mereka seperti arah Selatan, mencintai siswa-siswa mereka: mereka melatihnya sedemikian rupa sehingga ia terlalu baik; mereka membuatnya menguasai apa yang telah diajarkan; mereka mengajarnya secara menyeluruh dalam berbagai ilmu dan seni; mereka berbicara baik tentang dirinya di antara sahabat-sahabatnya dan kawan-kawannya;

Sutta l

mereka seperti ia memperlakukan dirinya sendiri; dengan berbuat sebaik ucapannya."

"Dalam lima cara ini, O putra kepala keluarga, sahabat-sahabat dan kawan-kawan yang diperlakukan demikian oleh seorang warga keluarga seperti arah Utara, mencintainya: mereka melindunginya sewaktu ia lengah; mereka melindungi harta miliknya sewaktu ia lengah; mereka menjadi pelindung sewaktu ia berada dalam bahaya; mereka tidak akan meninggalkannya sewaktu ia sedang dalam kesulitan; mereka menghormati keluarganya."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara inilah seorang warga keluarga memperlakukan sahabat-sahabat dan kawan-kawannya seperti arah Utara. Dalam lima cara inilah sahabat-sahabat dan kawan-kawannya mencintainya. Demikianlah arah Utara ini dilindungi, diselamatkan, dan diamankan olehnya."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara seorang majikan memperlakukan pelayan-pelayan dan karyawan-karyawannya seperti arah bawah: dengan memberikan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan mereka; dengan memberikan mereka makanan dan upah; dengan merawat mereka sewaktu mereka sakit; dengan membagi barang-barang kebutuhan hidupnya; dengan memberikan cuti pada waktu-waktu tertentu."

"Dalam lima cara ini, O putra kepala keluarga, pelayan-pelayan dan karyawan-karyawan yang diperlakukan demikian oleh seorang majikan seperti arah bawah, akan mencintainya: mereka bangun lebih pagi daripadanya; mereka merebahkan diri untuk beristirahat setelahnya; mereka merasa puas dengan apa yang diberikan kepada mereka; mereka melakukan kewajiban-kewajiban mereka dengan baik; di manapun mereka berada, mereka akan memuji majikannya, memuji keharuman namanya."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara inilah seorang majikan memperlakukan pelayan-pelayan dan karyawan-karyawannya seperti arah bawah. Dalam lima cara inilah pelayan-pelayan dan karyawan-karyawan mencintainya. Demikian lah arah bawah ini dilindungi, diselamatkan, dan

diamankan olehnya."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara seorang warga keluarga harus memperlakukan para pertapa dan brahmana seperti arah atas: dengan cinta kasih dalam perbuatan; dengan cinta kasih dalam perkataan; dengan cinta kasih dalam pikiran; membuka pintu rumah bagi mereka (mempersilakan mereka); menunjang kebutuhan hidup mereka pada waktu-waktu tertentu."

"Dalam enam cara ini, O putra kepala keluarga, para pertapa dan brahmana yang diperlakukan demikian oleh seorang warga keluarga seperti arah atas, akan menunjukkan kecintaan mereka: mereka mencegah ia berbuat jahat; mereka menganjurkan ia berbuat baik; mereka mencintainya dengan pikiran penuh kasih sayang; mereka mengajarkan apa yang belum pernah ia dengar; mereka membenarkan dan memurnikan apa yang pernah ia dengar; mereka menunjukkan ia jalan ke surga."

"O putra kepala keluarga, dalam lima cara

M I N D F U L L N E S c



H A P P I N E S S



inilah seorang warga keluarga memperlakukan para pertapa dan brahmana seperti arah atas. Dalam enam cara inilah para pertapa dan brahmana menunjukkan kecintaan mereka kepadanya. Demikianlah arah atas ini dilindungi, diselamatkan, dan diamankan olehnya." Demikian sabda Sang Bhagava.

Dan setelah Sang Sugata berkata demikian, Sang Guru (sattha) berkata lebih lanjut: "Ibu dan ayah adalah arah Timur, guru-guru adalah arah Selatan, istri dan anak-anak adalah arah Barat, dan sahabat-sahabat serta sanak keluarga adalah arah Utara. Para pelayan dan karyawan adalah arah bawah, dan arah atas adalah para pertapa dan brahmana. Semua arah ini harus disembah oleh orang yang pantas menjabat sebagai kepala keluarga dalam warganya."

"la yang bijaksana, terlatih dalam caracara bajik, lemah lembut, pandai dalam pemujaan ini, rendah hati, dan patuh, maka ia akan memperoleh kehormatan. Bangun pagipagi, musuh pada kemalasan, tak goyah dalam kemalangan-kemalangan, kehidupannya tanpa cacat, bijaksana, maka ia akan memperoleh kehormatan. Bila ia telah mendapatkan caracara dan membuat sahabat-sahabat menyambut dengan kata-kata yang ramah dan hati yang tulus. Ia dapat memberi petunjuk dan nasehat yang bijaksana, dan membimbing sahabat-sahabatnya, maka ia akan memperoleh kehormatan."

"Tangan pemberi, ucapan ramah tamah, kehidupan penuh pengabdian, tak membedakan diri sendiri dengan orang lain, seperti diminta keadaan. Inilah yang membuat dunia berputar seperti poros memberikan jasa pada majunya kereta. Dan bila hal-hal demikian tidak ada, tiada seorang ibu akan menerima penghormatan dan penghargaan yang seharusnya diberikan oleh anak-anaknya. Juga sang ayah yang seharusnya memperoleh hal-hal ini dari anak-anaknya. Dan karena para bijaksana dengan tepat memuji akan hal-hal ini, mereka memperoleh keluhuran dan pujian manusia."

Setelah beliau selesai berkata demikian, Sigala, putra kepala keluarga itu, berkata kepada Sang Bhagava: "Sungguh mengagumkan, Bhante! Sungguh mengagumkan, Bhante! Sama halnya seperti seseorang menegakkan kembali apa yang telah roboh, memperlihatkan apa yang tersembunyi, menunjukkan jalan benar kepada yang tersesat, atau memberikan cahaya dalam kegelapan: agar mereka yang mempunyai mata dapat melihat benda-benda di sekitarnya. Demikian pula, dengan berbagai macam cara Dhamma telah dibabarkan oleh Sang Bhagava kepadaku. Dan sekarang, Bhante, aku menyatakan berlindung kepada Sang Bhagava, Dhamma serta Sangha. Semoga Sang Bhagava berkenan menerima aku sebagai seorang upasaka, yang sejak hari ini sampai selama-lamanya telah menyatakan berlindung kepada Buddha, Dhamma serta Sangha."



Facing The Failure

Oleh: Pdt. D.M. Peter Lim, SAg, MBA, MSc

"People are always blaming their circumstances for what they are. I don't believe in circumstances. The people who get on in this world are the people who get up and look for the circumstances they want, and if they can't find them, make them" – George Bernard Shaw.

Pepatah bijak mengatakan bahwa kegagalan adalah proses belajar yang harus dilalui. Tanpa adanya kegagalan, yang namanya keberhasilan tidak akan pernah ditemukan. Thomas Alfa Edison adalah contoh yang nyata. Setelah ribuan kali mengalami kegagalan untuk menemukan listrik, akhirnya beliau berhasil. Pemenang sejati adalah pemenang yang mampu menoleransi kegagalan yang dialami serta berjuang untuk meraih keberhasilan dan bukannya menyerah pada keadaan. Di samping itu, keberhasilan akan diraih jika seseorang berani mengambil resiko dan tidak takut akan kehilangan/kegagalan. "Failures are divided into two classes – those who thought and never did, and those who did and never thought" – John Charles Salak. Sadarilah bahwa:

- **1. Kegagalan adalah suatu proses pembelajaran.** Seyogianya, reaksi yang timbul di saat gagal, bukanlah menyalahkan orang lain, melainkan diri sendiri, melalui introspeksi. Metode ini akan menimbulkan:
 - 1. Keinginan yang mendalam untuk mengetahui mengapa kegagalan ini terjadi. Setelah diketahui penyebabnya, maka dicari solusi agar kegagalan ini tidak sampai terjadi lagi. "It is wise to keep in mind that no success or failure is necessarily final" Anonymous.
 - 2. Standar baku sebagai acuan dasar, agar di masa mendatang kegagalan bisa diminimalkan atau tidak sampai terjadi lagi. "In order to succeed, you must first be willing to fail" Anonymous.
 - 3. Sukses sebagai hasil dari mau (berani) menghadapi kegagalan dengan analisa/evaluasi dan memperbaikinya. "Success is not permanent. The same is also true of failure" Dell Crossword.

Secara tidak langsung, kegagalan juga mengajarkan kepada kita bahwa jalur yang dilalui adalah jalur yang salah. Semua tergantung kepada diri kita, mau menyerah atau maju terus. Jika menyerah berarti sampai kapanpun juga yang namanya keberhasilan hanya akan merupakan angan-angan, tidak akan pernah terwujud. "Yesterday's failures are today's seeds. That must be diligently planted to be able to abundantly harvest tomorrow's success" – Anonymous.

- **2. Kegagalan adalah salah satu langkah menuju kesuksesan.** Tanpa mengalami kegagalan, seseorang akan sulit untuk menentukan langkah selanjutnya. Dengan adanya kegagalan, seseorang akan tahu pasti bahwa jalur ini dibenarkan sedangkan jalur itu tidak dibenarkan (karena telah pernah gagal). Apakah suatu kegagalan akan selalu berkonotasi negatif atau tidak, sangatlah ditentukan oleh sikap kita ketika menghadapinya. Jika dihadapi dengan sikap potitif, maka konotasinya akan menjadi positif karena adanya perbaikan dan begitu pula sebaliknya. "Your failures won't hurt you until you start blaming them on others" Anonymous.
- **3. Kegagalan bukanlah akhir dari segala-galanya.** Dengan dialaminya kegagalan, biasanya akan membuat seseorang semakin dewasa serta waspada/mawas diri. Setiap langkah atau tindakan akan di-filter berkali-kali agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan lagi. *"Keep in mind that neither success nor failure is ever final"* Roger Ward BaBson.

Kesimpulan:

Kegagalan bukanlah suatu hal yang harus ditakuti atau dihindari, tetapi harus dihadapi. Melalui kegagalan, akan ditemukan apa yang namanya kesuksesan. Jangan menyerah dan pasrah, itulah kunci utama untuk menghadapi kegagalan. "When one door closes, another door opens; but we often look so long and so regretfully upon the closed door, that we do not see the ones which open for us" – Alexander Graham Bell. \square

Rubrik tanya jawab kali ini diasuh oleh salah satu penasehat Media Cetak LUMBINI, Pandita Dharma Mitra Peter Lim, S.Ag, MBA, MSc. Bagi pembaca lain yang ingin berkonsultasi seputar *Dhamma* maupun motivasi dan manajemen, dapat mengirimkan pertanyaan melalui SMS ke 085831855000 atau *e-mail* ke Media.Lumbini@TamanAlamLumbini.org

SEPUTAR DHAMMA

Jika kita mendapati makanan kita sedang digerogoti hewan lain, seperti semut, lalat, dll, atau misalnya ketika kita hendak mandi dan mendapati sekumpulan semut di lantai kamar mandi, apa yang sebaiknya kita lakukan? (Juli, Tebing Tinggi)

Jika tidak membahayakan kehidupan atau hanya untuk melindungi kehidupan memungkinkan) usir saja, karena setiap bentuk dari pembunuhan adalah karma buruk. Karma buruk ini akan semakin besar akibatnya jika makhluk hidup itu berjasa bagi kehidupan makhluk hidup lainnnya, misalnya membunuh orang biasa dengan orang yang silanya terpuji (orang suci), maka membunuh orang suci akan membuahkan karma buruk yang jauh lebih berat. Jika menjumpai makhluk yang bisa diselamatkan, sebaiknya diselamatkan saja. Tetapi jika ada makhluk yang bisa menyebabkan penderitaan (nyamuk malaria), dan tidak ada pilihan lain (kita harus membunuhnya), sesekali membunuh, buah karma buruk tetap akan ada, misalnya gatal-gatal atau tiba-tiba tangan luka tergores tanpa sebab yang jelas. Intinya, jika kita senantiasa mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang ke segala penjuru maka makhluk apapun selain tidak akan mencelakakan kita tetapi juga akan selalu melindungi kita, kapan dan di manapun kita berada.

Apakah pelanggaran peraturan seperti rambu-rambu lalu lintas termasuk pelanggaran sila? Jika dikatakan dapat menyebabkan kecelakaan lalu lintas yang merugikan pihak lain, bagaimana jika tidak terjadi apa-apa? (Anwar, Medan)

Secara umum, makna filsafat dari sila (Pancasila Buddhis) adalah tidak melanggar peraturan-

peraturan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Jika suatu perbuatan yang mana dampaknya menimbulkan penderitaan bagi diri sendiri dan makhluk hidup lainnya, itu sama artinya melanggar sila, termasuk dalam hal ini melanggar rambu-rambu lalu lintas. Melanggar lampu merah sehingga menimbulkan ketakutan dan tabrakan. Jika tidak terjadi apa-apa, secara tidak langsung selain memotivasi orang lain semakin nakal (baca: ikut-ikutan), juga dapat membuat orang menjadi geram, marah, dan cemas. Bukankah ini karma jelek?

Bagaimana meluruskan pandangan orang yang berasumsi salah tentang agama Buddha? (Johan, Medan)

Sebagai umat Buddha, apapun yang terjadi atau dialami, kita harus mampu menyikapinya dengan sabar dan bijaksana. Jika orang lain memiliki pandangan salah tentang ajaran Buddha, kita usahakan memberi pengertian yang sebenarnya. Tetapi jika dia tetap ngotot dan selalu menganggap bahwa ajaran/pandangan/ kepercayaannya adalah yang terbaik, benar, agung, suci, dan lain sebagainya, ya biarkan saja, kan kita tidak rugi apa-apa. Ini sama ibaratnya dengan orang yang suka makan pangsit dan langsung menilai pangsitlah yang terlezat, enak, dan lain sebagainya. Jika ketemu dengan orang-orang yang berpandangan sempit atau berwawasan kerdil ini, sikapi saja dengan bijaksana dan cinta kasih, yaitu dengan selalu merasa kasihan dengan dia karena belenggu kemelekatan terlalu erat menggari dirinya. Kalau kita ikut-ikutan emosi atau juga mengatakan pernyataan yang sama, maka apa bedanya diri kita dengan dia?

Apakah *Cheng Beng* harus selalu dilaksanakan di kuburan? Bagaimana jika dilaksanakan di rumah saja? (Alvin, Medan)

Sebelum kita ke pokok permasalahan, marilah sejenak kita menelusuri asal mula dari perayaan *Cheng Beng* ini. Setiap tanggal 4 atau 5 April, menurut tradisi Tionghoa adalah hari *Cheng Beng* (Mandarin: *Qing Ming*). Di mana menurut tradisi Tionghoa, orang akan beramai-ramai pergi ke tempat pemakaman orang tua atau para leluhurnya untuk melakukan upacara penghormatan. Biasanya upacara penghormatan ini dilakukan dengan berbagai jenis, misalnya membersihkan kuburan, menebarkan kertas, bahkan membakar kertas yang sering dikenal dengan *Gin Cua* (Mandarin: *Yin Zhi*=kertas perak). Berikut ini adalah salah versi sejarah *Cheng Beng*.

Sejarah Cheng Beng (Ziarah Tahunan Tiongkok)

Pada waktu musim semi dan gugur, demi menghindari penindasan, Pangeran Pu Congerterpaksa mengasingkan diri ke luar negeri. Dalam pelariannya di suatu tempat yang tidak berpenghuni, karena penat dan lapar menderanya sehingga beliau tidak mampu lagi berdiri. Para pengawalnya berusaha mencari makanan. Meski telah cukup lama berusaha, namun tetap tidak menemukan makanan sedikit pun. Tepat di saat semuanya dalam kecemasan, pengawal Jie Zitui menuju ke tempat yang sepi dan dari pahanya sendiri memotong sepotong daging, dan memasaknya menjadi semangkok sup daging. Makanan ini secara berangsur-angsur telah memulihkan tenaga Conger. Ketika pangeran mengetahui daging itu adalah daging sayatan Jie Zitui sendiri, ia menitikkan air mata karena merasa sangat terharu.

Sembilan belas tahun kemudian, Conger menjadi raja yakni Raja Pu Wengong. Setelah naik tahta, Wengong memberi hadiah kepada pejabat yang ikut mengasingkan diri bersamanya waktu itu, hanya Jie Zitui satu-satunya orang yang terlupakan olehnya. Banyak yang mengeluhkan perlakuan yang tidak adil bagi Jie Zitui. Banyak yang menasihatinya agar menghadap raja meminta hadiah. Sebaliknya, Jie Zitui paling memandang rendah orang-orang yang meminta jasa dan hadiah. Ia segera berkemas dan secara diam-diam pergi ke Mian Shan (gunung Mian) dan menetap di sana.

Mengetahui hal itu, kemudian Pu Wengong merasa sangat malu, lalu ia membawa orang mengundang Jie Zitui. Namun, Jie Zitui bersama ibunya telah meninggalkan rumahnya dan pergi ke gunung Mian. Gunung Mian cukup tinggi dan perjalanan ke sana sulit ditempuh, dipenuhi dengan pepohonan. Untuk mencari dua orang di gunung tidaklah semudah berbicara. Ada yang menyarankan untuk membakar gunung Mian dari tiga sisi, supaya bisa memaksa Jie Zitui ke luar dari gunung. Saran ini pun dianggap paling memungkinkan untuk dilakukan.

Kobaran api membakar segenap gunung Mian, namun tidak ditemukan juga bayangan Jie Zitui. Setelah api padam, orang-orang baru mendapati ternyata Jie Zitui yang menggendong ibunya telah meninggal dalam posisi duduk di bawah sebuah pohon Willow tua. Melihat keadaan itu, Pu Wengong menangis tersedu-sedu, menyesali tindakannya. Ketika mengenakan pakaian pada jenazah dan dimasukkan ke dalam peti mati, dari dalam lubang pohon ditemukan secarik kertas surat terakhir yang ditulis dengan darah yang bertuliskan: "Menyayat daging untuk dipersembahkan kepada raja dengan segenap kesetiaan, semoga paduka selalu sentosa." Demi memperingati Jie Zitui, Raja Pu Wengong menetapkan hari itu sebagai hari berpuasa.

Pada tahun kedua, ketika Pu Wengong memimpin serombongan menteri mendaki gunung untuk mengadakan upacara peringatan pada Jie Zitui, ia mendapati pohon Willow tua yang telah mati itu hidup kembali. Lalu, pohon Willow tua itu diberi nama 'Willow Sentosa', sekaligus memberi petunjuk di seluruh negeri, dan menjadikan hari terakhir berpuasa sebagai hari *Cheng Beng* atau hari ziarah ke makam, yang kemudian diperingati oleh warga Tiongkok dan orang-orang etnis Tionghoa

di seluruh negeri.

(Sumber: mingxin.net, dajiyuan.net)

Dari kisah tersebut di atas, sungguh aneh jika *Cheng Beng* diperingati di rumah (kecuali di rumahnya ada kuburan). Dari kaca mata Buddhis, apakah ini dibenarkan? Tidak ada salahnya karena peringatan hari *Cheng Beng* secara tidak langsung juga menunjukkan/menampilkan dua sifat mulia yaitu:

- A. Bhakti: berbakti kepada leluhur, dimana tanpa mereka, maka kita pun tidak akan berkesempatan lahir di alam manusia ini.
- B. Katannuta-katavedi: tahu berterima kasih atas jasa-jasa yang telah mereka curahkan dan berikan kepada kita, mulai dari lahir hingga kita dewasa.

SEPUTAR MOTIVASI & MANAJEMEN

Bagaimana menghadapi dan menjaga hubungan baik dengan orang yang tidak dapat diajak kerjasama (tidak rasional dan keras kepala), tetapi bukan dengan berpurapura baik? (Simon, Brastagi)

Pertama-tama, cari tahu pokok permasalahannya, mengapa dia bisa bertindak atau berkelakuan demikian? Kedua, temukan solusinya dan ambil tindakan yang nyata. Jika diri sendiri yang salah, jangan segan-segan/ gengsi/malu untuk meminta maaf. Tetapi jika diri sendiri benar, maka segera cari momentum yang baik dan kemudian berbagilah dengannya. Ingat, jangan ada pemaksaan kehendak, atau kekuasaan untuk menaklukkan orang lain. Segala sesuatunya harus disikapi dan ditanggapi sebijaksana mungkin, jangan bersandiwara atau bertopeng monyet, yang di depan nunduk tetapi di belakang nanduk. Ketiga, sadari dan yakini bahwa setiap orang pasti ada minus & plus. Jika mengetahui dan memahaminya dengan baik, maka kerjasama sinergis bisa didapatkan. Keempat, sadari juga bahwa pada hakekatnya semua orang itu adalah baik. Jika kita perlakukan baik, maka secara otomatis pula kebaikan yang akan diraih. Kelima, selamat berjuang dan setiap perjuangan perlu pengorbanan, yang bisa saja dalam bentuk materi, waktu, atau pun perasaan.

Bagaimana menghadapi atasan yang tidak rasional dan mau menang sendiri? (Arifin, Palembang)

Apakah sudah yakin bahwa atasan anda tidak rasional dan mau menang sendiri? Jika benar adanya dan juga atas penilaian orang-orang yang di sekitar kita atau orang-orang yang kenal dengan dia, maka:

1. Cari momentum yang terbaik, ketika *mood* dia lagi baik, kemudian sampaikan empat mata dengan teori PCP=Praise Critism Praise.

Contoh: Bapak memang luar biasa dan sungguh sulit menemukan pimpinan yang sebrilian seperti Bapak tetapi alangkah baiknya jika menggunakan cara ini karena: Lebih efisien, Lebih praktis, Lebih mudah dilaksanakan, dll. Tetapi walaupun demikian, keputusan tetap di tangan Bapak. Terima kasih.

- 2. Sebelum mengharapkan orang lain berubah, pertama-tama diri sendiri yang harus diubah terlebih dahulu.
- 3. Tetap lakukan yang terbaik dan jangan sampai performa Anda menjadi turun karena kondisi ini.



jǐn 謹

Be cautious in your daily life Selalu mawas diri

cháo qǐ zǎo yè mián chí lǎo yì zhì xī cǐ shí朝起早夜眠遲老易至惜此時

qīng chén yào zǎo qǐ wǎn shàng yào chí shuì清晨要早起,晚上要遲睡。

Get up early in the morning, sleep only after parents gone to bed at night. Bangun di pagi hari, tidur setelah orang tua beristirahat pada malam hari. rén dé yì shēng hēn duān zàn zhuǎn yǎn zhī jiān cóng shào nián jiù dào lé lǎo nián 人的一生很短暫,轉眼之間從少年就到了老年, suǒ yǐ mèi yí gè rén dōu yào zhēn xī cǐ kè bǎo guì de shí guāng 所以每一個人都要珍惜此刻寶貴的時光。

Time flies by and cannot be turned back, people is getting older year by year.

Therefore, we should treasure the precious moment.

Hargailah waktu dengan sebaik-baiknya, waktu yang telah berlalu tidak akan kembali lagi.

chén bì guàn jiān shù kǒu biàn nì huí zhé jìng shǒu 晨必盥 兼漱口 便溺回 輒净手



zǎo chén qǐ chuáng hòu yī dìng yào xǐ lián shuā yá 早晨起床後一定要洗臉刷牙。

When you get up in the morning, wash your face and brush your teeth.

Ketika bangun di pagi hari, harus mencuci wajah dan menggosok gigi.

měi cì dà xiǎo biàn hòu dōu yào xǐ shǒu

每次大小便後都要洗手。

After using the toilet, always wash your hands. Setelah menggunakan toilet, harus mencuci tangan.

guàn bì zhèng niù bì jié wà yǔ lǚ jù jǐn qiē 冠必正 紐必結 襪與履 俱緊切

mào zi yào dài duānzhèng yī fú niù kòu yào kòu hào 帽子要戴端正,衣服紐扣要扣好。

You must wear your hat straight, and make sure the hooks of your clothes are tied.

Kenakan topi dengan rapi, dan pastikan baju telah dikancing dengan rapi.

wà zi hé xié zi dōu yào chuānzhēng qí xié dài yào xì jīn 襪子和鞋子都要穿整齊,鞋帶要系緊。

Make sure socks and shoes are worn neatly and correctly. Pastikan kaos kaki dan sepatu dikenakan dengan pas dan rapi.



zhì guàn fú yǒu dìng wèi wù luàn dùn zhì wū huì 置冠服 有定位 勿亂頓 致污穢



tuō xià lái de yī fú hé mào zi yào fàng zài yí gè gù dìng dè dì fāng 脱下來的衣服和帽子,要放在一個固定的地方。

Place your hat and clothes away in proper places. Letakkan topi dan pakaian pada tempat yang telah disediakan. bù néng dào chù luàn diū yǐ miàn bà yī mào nòng zāng 不能到處亂丢,以免把衣帽弄臟。

Do not carelessly throw your clothes around, for that will dirty them. Jangan diletakkan sembarangan sehingga dapat mengotori pakaian tersebut.

yī guì jié bù guì huá shàng xún fēn xià chēng jiā 衣貴潔 不貴華 上循分 下稱家

chuān de yī fú jià zhé zài zhēng jié dà fāng ér bù zài yú huá lì 穿的衣服價值在整潔大方,而不在于華麗。

It is more important that your clothes are clean, rather than how extravagant they are.

Pakaian yang rapi dan sederhana lebih berharga daripada yang mahal dan mewah.

yī fú yào fú hé zì jǐ de shēn fèn bìng yào hé zì jǐ jiā lǐ tiáo jiàn xiāng shì hè 衣服要符合自己的身份,並要和自己家裏條件相適合。

Wear what is suitable for your station. Wear clothes according to your condition. Berpakaianlah sesuai dengan tempat dan kondisi dimana kita berada. Kenakanlah pakaian sesuai dengan keadaan keluarga kita.

duì yǐn shí wù jiǎn zé shí shì kè wù guò zé 對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則



duì yú shí wù bú yào tiāo shí 對于食物,不要挑食。

對丁食物,不要挑食。 Do not be choosy in eating or drinking.

Jangan suka memilih-milih makanan maupun minuman. chī yào shì kè ér zhī bú yào guò liàng 吃要適可而止,不要過量。

> Eat only the right amount, do not over eat. Makanlah secukupnya, jangan berlebihan.

nián fāng shảo wù yǐn jiǔ yǐn jiǔ zuì zuì wéi chǒu 年方少 勿飲酒 飲酒醉 最爲醜

nián qīng de shí hòu qiān wàn bù yào hē jiǔ 年輕的時候,千萬不要喝酒。

Do not consume alcoholic drink.

Jangan mengkonsumsi minuman yang berakohol.

hē zuì le huì chǒu tài bǎi chū 喝醉了會聽熊百出。

When you are drunk, your behavior will turn bad.

Ketika mabuk, tingkah laku akan menjadi buruk dan tidak terkendali.





Berikut adalah suatu ilustrasi yang WAJIB kita renungkan agar kita mengetahui betapa makmur dan nyamannya hidup kita saat ini. Pengarang yang tidak diketahui namanya ini, telah berhasil mengungkapkan kenyataan-kenyataan yang sangat bertolak-belakang dengan hal yang sering kali tidak kita sadari.

Foto dari berbagai sumber online (email) Teks oleh: Sanif Sentosa

Hate vegies? They starve from hunger!

bahkan nasi putih sekalipun. Juga, kebiasaan manusia yang suka memilih-milih makanan, hanya makan makanan yang disukai.

Pernahkah kita menyadari dan membayangkan bagaimana memproses sepiring nasi? Sadarkah kita betapa jauhnya perjalanan yang dilalui sebutir nasi dimulai dari sawah hingga ke meja makan? Pernahkah kita memikirkan masih banyak saudara kita yang bahkan untuk mencicipi sebutir nasi saja masih sangat sulit? Atau bahkan ada yang belum pernah mencicipi sebutir nasi sekalipun sejak lahir.

Mari bersama-sama kita renungkan dalam hati, untuk makan saja mereka susah, sedangkan kita sering menyianyiakan makanan, pantaskah kita berbuat demikian? Masih termasuk manusiawi-kah apa yang kita lakukan selama ini?





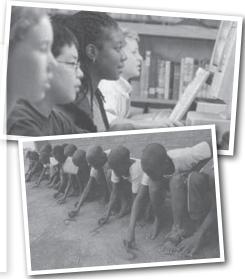
Kebanyakan dari kita sering mengeluh atas makanan yang kurang enak atau bosan dengan makanan yang itu-itu saja. Sering kali kita tidak mensyukuri dan menyadari betapa sulitnya menyajikan sepiring nasi di atas meja makan kita,

Does studying annoy you? Not Them!

Merasa tertekan dan stres karena harus mempelajari begitu banyak hal? Menganggap belajar merupakan kegiatan yang paling membosankan, menghabiskan waktu? Atau bahkan sering mengeluh karena dihimbau orang tua untuk kursus ini dan itu?

Masih banyak saudara kita yang bahkan tidak mengenal huruf maupun angka, tidak pernah merasakan duduk di bangku sekolah, tidak pernah mengetahui apa yang sedang terjadi di lingkungan ataupun negara mereka. Bahkan tidak sedikit yang sangat ingin belajar/bersekolah tetapi karena masalah ekonomi, mereka harus rela menerima kenyataan untuk tidak dapat merasakan suasana belajar, dan tetap bertahan dengan kondisi yang tidak berpendidikan.

Pantaskah kita mengeluh dengan apa yang telah kita peroleh hingga saat ini? Anda yang sedang membaca tulisan ini, tidakkah Anda tergerak hatinya untuk membantu sesama, membantu anak-anak yang kurang mampu untuk bersekolah?



Aren't thankful for a bed to sleep in? They'd wish not to wake up!

Masih selalu mengeluh atas tempat tidur/kasur yang kurang empuk, kamar tidur yang kurang nyaman, maupun kurang luas? Suka bermalas-malasan di tempat tidur dan enggan bangun di pagi hari?

Sebagian dari mereka harus rela untuk tidur di atas papan, ataupun tanah. Bahkan sebagian dari mereka tidak berharap masih dapat bangun dari tidur dan mengalami hari-hari buruk mereka lagi.



Does your parents care tire you? They don't have any!

Kesal dengan perhatian orang tua? Merasa orang tua selalu mengikat dan melarang kita untuk melakukan sesuatu hal? Merasa orang tua cerewet dengan nasehat-nasehat mereka? Kasih sayang orang tua yang jarang kita syukuri dan hargai?

Masih banyak bayi dan anak-anak yang terlahir tanpa pernah mengetahui siapa orang tua mereka. Mereka bahkan tidak pernah merasakan kasih sayang dari siapa pun, tidak dari orang-orang di sekeliling, apalagi orang tua mereka.







Bored of the same games? They have no option!

Selalu mengejar dan mengikuti perkembangan teknologi terkini, seperti *video game, hand-phone*, dan komputer? Bosan dengan permainan yang itu-itu saja? Merasa *hand-phone* dan komputer yang saat ini masih kurang canggih, kurang populer?

Masih banyak anak-anak yang tidak memiliki pilihan atas permainan yang mereka miliki, atau bahkan tidak pernah mengetahui apa yang namanya *video game, hand-phone,* maupun komputer. Tidakkah seharusnya kita bersyukur atas apa yang telah kita miliki saat ini?

Someone got you Adidas instead of Nike? They only have one brand!

Banyak dari kita yang terlalu melekat dan menitik-beratkan pada merek-merek terkenal. Ataupun bahkan mengeluh jika dihadiahkan sesuatu yang tidak sesuai dengan yang kita inginkan, terutama dalam hal merek. Dan tidak sedikit yang memiliki kesenangan membeli sesuatu yang lebih dari jumlah yang dibutuhkan, seperti sepatu, pakaian, dan lain sebagainya.

Lihatlah gambar di samping ini, mereka harus rela dengan alas kaki buatan sendiri, dan bahkan masih banyak yang tidak menggunakan alas kaki sama sekali, walau harus berjalan di atas tanah, lumpur, dan bebatuan. Tidakkah kita merasa malu dan bersalah atas pemborosan yang kita lakukan selama ini, sedangkan masih banyak saudara kita yang kekurangan?







Membanding-bandingkan milik orang lain yang lebih baik dari milik kita, tidak akan pernah ada habisnya. Hal itu hanyalah akan membuat kita semakin serakah dan egois, yang akhirnya menyebabkan penderitaan. Sebaliknya, kita sepatutnya merasa bersyukur atas apa yang telah kita miliki saat ini, yang tidak dimiliki oleh orang lain. Puas dan bersyukur atas apa yang dimiliki saat ini, itulah kebahagiaan tertinggi!

Quotes of the Day

'Changing the Face' can change nothing. But 'Facing the Change' can change everything. Don't complain about others; change yourself if you want peace.

If you miss an opportunity, don't fill the eyes with tears. It will hide another better opportunity in front of you.

If a problem can be solved, no need to worry about it. If a problem cannot be solved, what is the use of worrying?

Mistakes are painful when they happened. But years later, collection of mistakes is called experience, which leads to success.

Source: hubpages.com

xìng fú bù zài dé dào duō ér zài jì jiào shǎo 幸福不在得到多,而在計較少。

dai rén tuì yī bù ài rén kuān yī bù zài rén shēng dào zhōng jiù huì huó dé hēn kuài lè 待人退一步,愛人寬一步,在人生道中就會活得很快樂。

zuì yǒu lì liang de pú sà jiù shì wǒ men de shǒu nǎo 最有力量的菩薩,就是我們的手腦。

bù yào zǒng shì yāo qiù biế rén gèi wǒ shén me yào xiảng wǒ néng wéi biế rén zuò shén me 不要總是要求別人給我什么,要想我能為別人做什么。

cí jì jìng sī yǔ *慈济静思语*

"Uang merupakan hamba yang sangat baik, tetapi tuan yang sangat buruk."

P.T. Barnum, Anggota Pendiri Sirkus Barnum & Bailey

"Hari ini Anda adalah orang yang sama dengan Anda di lima tahun mendatang, kecuali dua hal: orang-orang di sekeliling Anda dan buku-buku yang Anda baca."

Charles "Tremendeous" Jones, Presiden Life Management Services, Inc.

"Kejujuran adalah batu penjuru dari segala kesuksesan. Pengakuan adalah motivasi terkuat. Bahkan kritik dapat membangun rasa percaya diri saat 'disisipkan' diantara pujian."

May Kay Ash, Pendiri Kosmetik Mary Kay

"Jenius adalah 1 % inspirasi dan 99 % keringat. Tidak ada yang dapat menggantikan kerja keras. Keberuntungan adalah sesuatu yang terjadi ketika kesempatan bertemu dengan kesiapan."

Thomas A. Edison,

Penemu dan Pendiri Edison Electric Light Company





Film animasi 'Horton', atau lengkapnya 'Dr. Seuss' Horton-Hears a Who!' menceritakan tentang seekor gajah bernama Horton, yang berjuang keras untuk menyelamatkan penduduk sebuah kota yang bernama Whoville, bekerjasama dengan gubernur kota tersebut, McDodd. Film yang ditayangkan di Indonesia pada tanggal 14 Maret 2008 ini, merupakan jenis CGI (Computer Generated Image) produksi 20TH Century Fox. Berikut adalah intisari hikmah yang tersirat dan tersurat dalam cerita Horton yang diurutkan sesuai dengan alur cerita dalam film:

- Janganlah suka merendahkan anak-anak orang lain, sehingga melarang anak kita sendiri untuk bergaul dengan mereka, karena semua manusia adalah sama derajatnya.
- Jadilah orang yang peka dan suka menolong terhadap siapapun, mahkluk apapun, terkecuali. berlatih tanpa Selalu mengembangkan metta, cinta kasih universal, cinta kasih tanpa pilih kasih. Seperti Horton, yang bertubuh besar, tetapi peduli dan peka terhadap mahkluk yang sangat kecil sekalipun. Selalu menolong semua mahkluk, bahkan yang tidak dapat dilihat secara kasat mata.
- Selalu siap dan bersedia untuk menolong dengan sepenuh hati kepada orang yang membutuhkan, atau bahkan melakukan pengorbanan jika perlu.
- Sesuatu yang tidak dapat dilihat, didengar, dirasakan, tidak selalu tidak ada (tidak eksis), seperti Dhamma, dapat dibuktikan, dipelajari, dan dilaksanakan.

Jangan menganggap sesuatu itu kecil atau jauh lebih kecil dari kita, sehingga tidak berarti sama sekali. Mari kita renungkan, mungkin kita yang terlalu besar. Sebaliknya, jangan menganggap kita ini sangat besar, sehingga menyombongkan diri. Tidak kemungkinan masih ada sesuatu yang jauh lebih besar dari kita, sehingga kita juga akan dianggap sangat kecil. Seperti pepatah yang mengatakan, di atas langit masih ada langit.

- Setiap orang memiliki pemikirannya masingmasing, yang bisa saja benar. Akan tetapi, kita tidak berhak melarang ataupun menentang keras terhadap mereka, selama belum terbukti dapat merugikan orang lain.
- Sebagai orang tua, tidak seharusnya memaksakan kehendak kepada anaknya untuk menjadi seseorang yang sesuai dengan keinginan orang tuanya.
- Orang tua yang baik hendaklah bertindak adil dan bijaksana kepada anak-anaknya, tanpa membedakan jenis kelamin. Jenis kelamin bukan merupakan hal yang paling penting, melainkan moral, dedikasi, dan bakti. Setiap anak seharusnya diperlakukan setara satu dengan yang lainnya. Penerusan keturunan suatu generasi sebenarnya bukan melalui jenis kelamin, melainkan melalui moral dan etika keluarga yang diajarkan dan dilestarikan dari satu generasi ke generasi berikutnya.
- Cobalah untuk belajar mendengarkan pendapat atau masukan dari orang lain, siapapun itu, termasuk bawahan Anda.
- Tekun dan konsistenlah dalam melakukan sesuatu hal, sedikit demi sedikit, suatu saat nanti pasti akan selesai juga, dan tujuan kita akan tercapai.
- Jangan suka membesar-besarkan masalah (memprovokasi) sehingga membuat keributan dan merusak ketenangan.

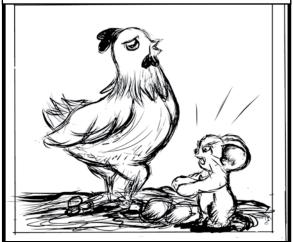
KISAH Tilous

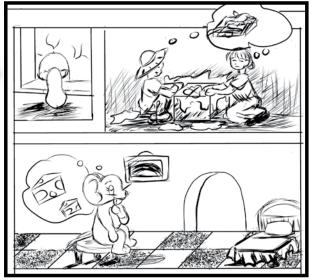
Seekor tikus mengintip di balik celah tembok untuk mengamati sang petani dan istrinya membuka sebuah bungkusan. "Ada makanan!" pikirnya.

Dia terkejut sekali, ternyata bungkusan itu berisi perangkap tikus. Dengan berlari kembali ke ladang pertanian, tikus itu menjerit memberi peringatan;



Sang ayam dengan tenang berkokok dan sambil tetap menggaruk tanah, mengangkat kepalanya dan berkata, "Ya maafkan aku, Pak Tikus, aku tahu ini memang masalah besar bagi kamu, tapi buat aku secara pribadi tak ada masalahnya. Jadi jangan buat aku pening lah."











"Wah, aku bersedih mendengar kabar ini," "tetapi tak ada sesuatupun yang bisa kulakukan kecuali berdoa. Yakinlah, kamu senantiasa ada di dalam doa-doaku!"





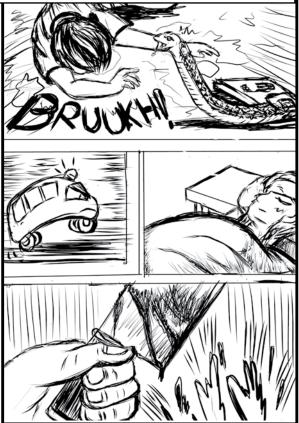
Akhirnya tikus itu pun kembali ke rumah, kepala tertunduk dan merasa begitu patah hati, kesal dan sedih, terpaksa menghadapi perangkap tikus itu sendirian.



Malam itu juga terdengar suara bergema di seluruh rumah, seperti bunyi perangkap tikus yang berjaya menangkap mangsanya. Istri petani berlari pergi melihat apa yang terperangkap. Di dalam kegelapan itu dia tidak dapat melihat bahwa yang terjebak itu adalah seekor ular berbisa. Ular itu sempat mematuk tangan istri petani itu, hingga tak sadarkan diri. Petani itu bergegas membawanya ke rumah sakit.

Dia kembali ke rumah dengan demam. Sudah menjadi kebiasaan setiap orang akan memberikan orang yang sakit demam panas minum sup ayam segar, jadi petani itu pun mengambil goloknya dan pergi ke belakang mencari bahan-bahan untuk supnya itu.





Ilustrasi l

Penyakit isterinya berkelanjutan sehingga teman-teman dan tetangganya datang menjenguk, dari jam ke jam selalu ada saja para tamu. Petani itupun menyembelih kambingnya untuk memberi makan para tamu itu. Isteri petani itu tak kunjung sembuh. Dia akhirnya meninggal, jadi makin banyak lagi orang-orang yang datang untuk pemakamannya sehingga petani itu terpaksalah menyembelih lembunya agar dapat memberi makan para pelayat itu.





Apabila kita mendengar ada seseorang yang menghadapi masalah; janganlah berpikir bahwa itu tidak ada kaitannya dengan diri kita, ingatlah bahwa sebuah perangkap tikus dapat menyebabkan seluruh 'ladang pertanian' ikut menanggung resikonya. 'Ladang pertanian' ibarat lingkungan hidup kita sehari-hari. Berhentilah mementingkan diri sendiri. Berhentilah memikirkan keselamatan diri sendiri.

Mengapa?

Karena sikap mementingkan diri sendiri menyebabkan LEBIH BANYAK KEBURUKAN daripada kebaikan.

Mari kita refleksikan sifat-sifat yang diwakili oleh si Ayam (Cuek), si Lembu (Menertawakan orang lain), si Kambing (Munafik), ataupun si Ular (Lengah hingga terperangkap).

Donatur Umum

Suganda Nugraha Sinar Bangun Herlina

Agus Sutjipto Agus Cilegon Michael Ananda

Adelin

Catherine

Agustina Bun Liong

Almh. Ibu Ham Hang Koy

Janti R. F. Herny Sanada Vihara Tri Ratna

Umat Vihara Surya Adhi Guna

(Rengasdengklok)

Gemilang Jaya & Active Camera Shop Jl. Pemuda Baru III No. 3-5 Medan

Tel. (061) 4517668

Grand Palladium GS-16 No. 8 Medan

Tel. (061) 4511678

Harapan Motor

Jl. Asia No. 200-B Medan

Untuk informasi Iklan dan Dana Donatur, silahkan menghubungi: Fendy (08163154544 - 06176483595), Ucok Halim (081361391472)

Detail distribusi Media Cetak LUMBINI Edisi 02/I/2009

Medan	2085	Batu, Jatim	90	Palembang	90
Binjai	50	Bengkulu	60	Pekanbaru	180
Lubuk pakam	100	Bogor	60	Rengasdengklok	90
Langkat	100	Bone	90	Samarinda	90
Kisaran	100	Cilegon	90	Semarang	150
Tanjung Balai	100	Cipanas, Cianjur	60	Solo	60
Rantau Prapat	100	Denpasar	90	Sukabumi	60
Sibolga	100	Gorontalo	60	Surabaya	330
Tebing Tinggi	50	Jakarta	390	Tangerang	210
Sidikalang	30	Jambi	210	Toli Toli	60
P. Sidimpuan	30	Makassar	60	Yogyakarta	120
Gunung Sitoli	30	Malang	60		
Lahat	25	Metro lampung	90	TOTAL	6000
Bandar Lampung	160	Padang	90		

DETAIL SALDO

Edisi 02/I/2009		Edisi 03/V/2009	
Sisa saldo akhir	278.852	Sisa saldo Edisi 02	(2.348.150)
Bunga bank (02/09 - 04/09)	54.998	Dana Sponsor Iklan	24.850.000
Tambahan dana cetak 1000 jilid	5.000.000	Dana Donatur Umum	1.790.555
Koreksi biaya cetak (7000 jilid)	(6.200.000)	Dana Donatur Tetap	8.700.000
Koreksi biaya kirim	(1.482.000)	Perkiraan biaya cetak 6000 jilid	(30.000.000)
		Perkiraan biaya kirim luar kota	(5.000.000)
Sisa Saldo	(2.348.150)		
		Sisa saldo	(2.007.595)

Aneka



0813617813xx 081263719xx 081263719xx 0813612793xx 0852780812xx 0852628022xx 0813765673xx

0813617813xx

0813617822xx

089947003xx

085611533xx

Jawaban pertanyaan Quis edisi 02:

(0!+0!+0!)! atau (Cos 0+Cos 0+Cos 0)!

(1+1+1)!

2 + 2 + 2 atau 2 x 2 + 2

3! + 3 - 3 atau 3 x 3 - 3

(4 - (4 : 4))! atau $4 + 4 - \sqrt{4}$

5:5+5

6+6-6 atau 6 x 6:6

7-7:7

Pertanyaan Quis edisi 03:

Angka ke-lima ditambahkan dengan angka ke-tiga adalah 14. Angka ke-empat lebih besar 1 dari angka ke-dua. Angka pertama lebih kecil 1 dari dua kali angka ke-dua. Angka ke-dua ditambahkan dengan angka ke-tiga adalah 10. Jumlah dari kelima angka tersebut adalah 30. Berapa sajakah kelima angka tersebut jika diurutkan?

Ketik jawaban Anda dan kirim melalui SMS ke 0858 318 55000 selambat-lambatnya tanggal 15 Agustus 2009, dengan format sebagai berikut:

LUMBINI#03<spasi>QUIS<spasi>[nama]<spasi>[kota]<spasi>[jawaban]

Contoh: LUMBINI#03 QUIS Budi Jakarta 5,4,3,2,1

Untuk 10 (sepuluh) pengirim pertama dengan jawaban yang benar akan mendapatkan souvenir dari Media Cetak LUMBINI.

Humor

Sopir Taksi

Karena ada kerjaan yang tidak bisa ditinggal, Susi harus bekerja hingga larut malam di kantornya. Ketika ingin pulang, Susi menyetop taksi untuk mengantarnya pulang. "Kebon Jeruk ya, Pak." Sopir taksi itu hanya menggangguk. Selama perjalanan, tidak terjadi percakapan antara Susi dan sopir taksi, mungkin Susi merasa capek karena bekerja hingga larut malam.

20 menit lamanya keheningan terjadi, tiba-tiba Susi teringat bahwa uang yang dibawanya kurang untuk membayar ongkos taksi. Susi lalu menepuk pundak sopir taksi dengan maksud berhenti terlebih dahulu di depan untuk mengambil uang di ATM. Tapi tiba-tiba setelah pundaknya ditepuk oleh Susi, sopir taksi itu secara membabi-buta membanting setirnya ke kanan kemudian ke kiri sambil berteriak secara histeris, sampai akhirnya taksi itu menabrak sebuah pohon.

Untung Susi dan sopir taksi tersebut tidak mengalami luka yang serius. Sopir taksi itu kemudian meminta maaf kepada Susi, "Maaf ya, Bu, ibu nggak apa-apa? Ibu sih, make nepuk pundak saya segala, kagetnya setengah mati, Bu!!"

"Lho, masa sih ditepuk pundaknya aja kaget?"

"Soalnya ini hari pertama saya jadi sopir taksi, Bu."

"Emangnya pekerjaan bapak sebelumnya apa?"

"Selama 20 tahun saya jadi sopir mobil jenazah!"

Pengemis

Di lorong sempit di tengah kota, tampak dua orang pengemis yang sedang mengemis tentunya.

Pengemis 1: "Tuan, nyonya...berilah kami uang...500 boleh, 1000 juga boleh, 100 ribu juga gak nolak".

Pengemis 2: "Berilah kami uang, tuan. Tuan akan kami doakan semoga cepat kaya!"

Pengemis 1: "Seharian kita mengemis, kok gak bisa buat beli mobil ya? Eh...ngomongin soal orang kaya, gue ini sebenarnya keturunan orang kaya Iho. Harta peninggalan keluarga kami nggak akan habis dimakan tujuh keturunan!"

Pengemis 2: "Lha...trus kenapa elo jadi kere dan ngemis kaya gini?"

Pengemis 1: "Gue keturunan ke-delapan!"



zhǔ liào lǜ dòu xiǎo nán guā 主料:緑豆,小南瓜。

diào liào bīngtáng guì huājiàng nuò mǐ 調料:冰糖,桂花醬,糯米。 tè diàn huáng lù xiāngjiàn yíngyǎngfēng fū 特點:黄緑相間,營養豐富。

pēng zhì fāng fǎ 烹制方法: 绿豆南瓜盅



jiāng lǜ dòu xǐ jīng dào rù kāi shuǐzhōngzhū shú zài jiāng xǐ jīng de nuò mǐ fàng rù zhū shú zhì nóngxiāng wèi shí jiā rù bīngtáng 1. 將綠豆洗净,倒入開水中煮熟,再將洗净的糯米放入,煮熟至濃香味時加入冰糖,guì huājiàng 桂花醬。

- jiāng nán guā xǐ jīng cóng shàngduān xiū yí gè huā xíng gà bìng wā qù nán guā nèi ráng yòng fèi shuǐ zhǔ yí xià jiāng zhǔ hǎo de lù 2. 將南瓜洗净,從上端修一個花形蓋,并挖去南瓜内瓤,用沸水煮一下,將煮好的绿dòu nuò mǐ zhōu dào rù nán guā zhōng 豆,糯米粥倒入南瓜中。
- zuò zhēng guō diān huǒ fàng rù qīng s dài guō kāi hòu jiāng nán guā fāng rù guō lĩ zhēng fēn zhōng jí kē 3. 坐蒸鍋點火放入清水,待鍋開後,將南瓜放入鍋裏蒸15分鐘即可。

Mangkok Labu Kacang Hijau

Bahan utama: kacang hijau, labu kecil, dan beras ketan.

Bahan penyedap rasa: gula batu, saos Gui Hua.

Khasiat: penuh dengan vitamin dan gizi yang seimbang.

Cara memasak:

- 1. Kacang hijau dicuci bersih, masukkan ke dalam air dan masak hingga mendidih. Kemudian masukkan beras ketan yang telah dicuci bersih, dimasak hingga agak kental dan wangi. Kemudian tambahkan gula batu dan saos Gui Hua.
- 2. Labu kecil dicuci bersih, di bagian atas dipotong membentuk sebuah tutup bunga. Kemudian isi labu dikeluarkan, dicuci sekali lagi dengan air minum, lalu kacang hijau dan beras ketan yang telah dimasak dimasukkan ke dalam labu.
- 3. Nyalakan api kompor dan masukkan air ke dalam panci, tunggu hingga mendidih. Masukkan labu kecil ke dalam panci dan dikukus selama 15 menit.

Resensi Buku Hidup Senang Mati Tenang

: Hidup Senang Mati Tenang Judul buku

Sumber : Kumpulan artikel dan ceramah Ajahn Brahm

Narasumber : Ajahn Brahm

Penghimpun : Handaka Vijjananda

Penerjemah : Chuang

Penyunting : Handaka Vijjananda : Vidi Yulius Sunandar Perancang sampul

& penata letak

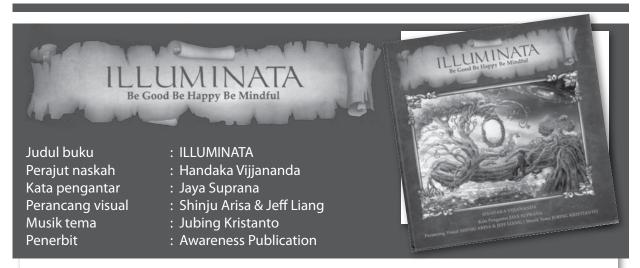
Penerbit : Ehipassiko Foundation

Buku ini merupakan kumpulan ceramah dan artikel Ajahn Brahm dalam beberapa tahun terakhir, yang disampaikan dalam berbagai retret di Australia, Global Conference on Buddhism di Malaysia, Buddhist Summit di Kamboja, dan sebuah wawancara di National Radio, Australian Broadcasting. Untaian ceramah terpilih ini meliputi banyak aspek Buddhisme, mulai dari jantung hati Buddhisme, etika seksual Buddhis, sayuranisme, keterbatasan psikologi, kebingungan filsafat, dan yang tak kalah serunya adalah Buddhisme VS sains! Buku ini juga merupakan panduan praktis untuk berlatih melepas, mengikis kemelekatan, bahkan latihan mati!

Hidup Senang Mati Tenang

AJAHN BRAHM

Dan, tentu saja, dengan gaya tutur yang tiada duanya di kolong langit, Bhikkhu hutan ini mengajak kita untuk menertawakan kebodohan kita sendiri sekaligus menantang kita menjelajahi dimensi ruang dan waktu, melampaui zona nyaman penalaran kita masing-masing. Semua itu, pada akhirnya, adalah untuk membuat kita: hidup senang, mati tenang...



Buku ini akan menginspirasikan kita untuk menjadi lebih mempunyai pegangan hidup secara spiritual dan material, lebih proaktif dalam menyikapi pasang-surut kehidupan, lebih mampu mengendalikan diri dan meredam emosi negatif, lebih mampu berdamai dengan diri sendiri, lebih menjunjung prinsip moral sebagai landasan kebahagiaan, lebih tulus dan bernyali dalam mengupayakan kebahagiaan pihak lain, lebih piawai juga menjaga keseimbangan dalam semua aspek kehidupan, dan lebih baik, lebih bahagia serta lebih berkesadaran.





International Buddhist Contra

TAMAN ALAM LUMBINI