

EDISI 04/IX/2009 TAHUN II



MEDIA CETAK
Lumbini

Dhamma

Indah Pada Awalnya

Indah Pada Pertengahan

Indah Pada Akhirnya



Salam Sejahtera...

Tanpa terasa, Media Cetak LUMBINI telah terbit dan beredar lebih dari satu tahun, yaitu sejak edisi perdana diluncurkan pada tanggal 8 Agustus 2008 lalu. Selama tiga edisi yang telah terbit sebelumnya, redaksi telah menerima sejumlah saran dan kritik dari berbagai pihak, dan kami telah dan akan terus berusaha untuk berubah karena belajar adalah perubahan, seperti pepatah yang mengatakan "To learn is to change".

Edisi keempat ini terbit bertepatan dengan upacara penempatan Buddha *Rupang* dan relik-relik suci pada bagian atas replika pagoda Shwedagon Taman Alam Lumbini, Brastagi, Sumatera Utara. Untuk informasi selengkapnya dapat dibaca pada rubrik Info TAL. Untuk menyambut upacara besar atas pembangunan replika pagoda, kali ini Media Cetak LUMBINI terbit dengan lebih khusus, yaitu dengan menyisipkan halaman berwarna yang menampilkan foto-foto Taman Alam Lumbini dan perkembangan pembangunan replika pagoda Shwedagon.

Untuk rubrik *Sutta*, yang pada edisi lalu telah selesai dengan judul *Sigalovada Sutta*, kembali kami menerbitkan salah satu *Sutta* lain yang juga merupakan bagian dari *Tipitaka*, yakni *Maha Satipatthana Sutta*. Pada rubrik Artikel kali ini, kami juga menyisipkan beberapa tulisan yang singkat tetapi padat, sehingga menambah keragaman topik bacaan. Media Cetak LUMBINI juga turut mendukung acara 'Bodhgaya Live in Medan' pertama di Medan, yang akan diselenggarakan pada bulan Oktober 2009 mendatang oleh Jaya Manggala Group, Sambuddhi Komunitas, dan PMV Metta Jaya.

Semoga dengan penerbitan pada tahun kedua ini, Media Cetak LUMBINI akan tetap terus maju dan menyuguhkan yang terbaik, sehingga dapat melayani agama Buddha lebih baik dan semangat lagi. Terima kasih juga atas antusias dan *feedback* dari para pembaca yang sangat membuat kami bangga sebagai salah satu majalah Buddhis yang masih 'berumur jagung'.

Selamat membaca!

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

MCL Direct Delivery



Kabar gembira bagi para pembaca setia Media Cetak LUMBINI! Mulai saat ini, Anda tidak perlu menunggu jalur distribusi seperti biasa lagi. Media Cetak LUMBINI akan langsung dikirimkan ke depan pintu rumah Anda. Caranya:



Transfer dana Anda ke rekening Dana Produksi Media Cetak LUMBINI di Bank **BCA 778 0266 192** a.n. **Jenny Salim** atau **Sanif Sentosa**.

Kirimkan SMS dengan format sebagai berikut dan cantumkan juga nomor edisi yang ingin Anda dapatkan, ke nomor **0852 6217 0908**:

MCLDD <spasi> [edisi-edisi] <spasi> [nama] <spasi> [alamat lengkap] <spasi> [jumlah dana]

Contoh: MCLDD Ed.05-Ed.08 Budi Wijaya Jl. Jend. Sudirman No. 88 Jakarta-12345 Rp. 99.999,-



Kami akan mengirimkan Media Cetak LUMBINI secara rutin sebanyak edisi yang Anda minta ke alamat Anda jikalau telah selesai dicetak.

Sebagai informasi, Media Cetak LUMBINI terbit caturwulanan (empat bulan sekali), yaitu setiap bulan Januari, Mei, dan September.



The Kitchen	1	Behind the Story	Cars 31
Daftar Isi	2	Historical	Angkor Wat 32
Info TAL	Penempatan Buddha Rupang 3	Figur	Profil Y.M. Biksu Aryamaitri 34
	Retret Meditasi 3	M&M	8 Strategies to be A Super Star 35
	Talkshow Born Again 4	Forum	36
	Foto TAL 5	Kesehatan	Tempat Paling Buruk bagi Kesehatan 38
Berita	Brosur Bodhgaya Live in Medan 6	Q & A	Pertanyaan Talk Show Born Again 40
	Berita Bodhgaya Live in Medan 7	Melodi	Rang Shi Jie Chong Man ai 42
	Pelatihan Sekber 8	Lens Talk	43
	Peresmian Vihara Mahasampatti 9	Aneka	Resep 45
Artikel	Tiga Pintu Kebijaksanaan 11		Humor 46
	Sebuah Cangkir yang Cantik 13		Resensi 47
	Buddha dan Seekor Kodok 14		Quis, Daftar Donatur 48
	Sejarah dan Makna Bendera Buddha 15		
	Kisah Dua Sahabat 18		
Iptek	Ponsel 'Hijau' Ramah Lingkungan 19		
Sutta	Mahasatipatthana Sutta 22		
Di Zi Gui	Lanjutan 24		
Refleksi	Bisa Mati Kapan Saja 26		
	Quotes 27		
Ilustrasi	Anjing yang Setia 28		

THE CREW

Penerbit **Taman Alam Lumbini**

Pelindung **Maha Saddhama 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 Rudy Ucok Halim** Editor **Mina** Design & Layout **Hardy, S.Kom**

Ilustrator **Meidiana Jacob Fong** Keuangan **Jenny Salim, SE** Distribusi **Liryanto**

Iklan **Dhamma Caga Fendy Johannes**

Afiliasi **Ehipassiko Foundation** 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:

Bank **BCA KCP Rahmadsyah**, Medan No. Rek. **837 500 8277** a.n. **Chairuddin Kuslan, SE** atau

Christine

Rekening Dana Produksi Media Cetak LUMBINI:

Bank **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 dikirimkan atau SMS ke alamat redaksi. Selain itu, redaksi juga menerima kiriman naskah/artikel maupun berita yang bermanfaat bagi pengembangan diri orang banyak.

Upacara Tahap Kedua PEMBANGUNAN REPLIKA PAGODA SHWEDAGON

Proses pembangunan replika Pagoda Shwedagon telah sampai pada tahap upacara kedua, yaitu penempatan Buddha *Rupang* (Patung Buddha) dan relik-relik suci para Buddha & *Arahat* ke dalam ruangan relik pagoda. Dalam tradisi Myanmar, untuk mendirikan sebuah pagoda, wajib melalui minimal tiga tahapan upacara, yaitu peletakan batu pertama, penempatan isi dari pagoda (Buddha *Rupang* dan relik suci), dan penempatan pucuk pagoda yang bentuknya menyerupai payung. Upacara penempatan Buddha *Rupang* dan relik-relik suci ini akan dilaksanakan pada tanggal 9 September 2009 (09-09-2009) secara simbolis di Taman Alam Lumbini, Brastagi. Sedangkan puncak acara perayaannya akan digelar pada tanggal 13 September 2009.

Adapun beberapa undangan yang akan hadir pada acara tersebut diantaranya adalah anggota *Sangha* Myanmar: Y.M. Sayadaw Bhaddanta Kuntala Joti (Wakil Sangharaja Myanmar), Y.M. Sayadaw Waryarmeindarbiwontha (Tipitakahara), Y.M. Sayadaw Bhaddanta Kovida, Y.M. Sayadaw Bhaddanta Lar Bar Watha, dan Y.M. Sayadaw Visuta. Sedangkan dari Indonesia, anggota *Sangha* yang sekaligus juga merupakan penasehat Taman Alam Lumbini, terdiri dari: Y.M. Bhikkhu Jinadhammo Mahathera dan Y.M. Bhikkhu Pannasami. Juga turut dihadiri oleh wakil dari pemerintah Myanmar, Kolonel Khaing Aung (Direktur Jenderal, Departemen Agama Myanmar) dan Kolonel U Maung Ni (Direktur, Departemen Agama Myanmar), Dirjen Bimas Buddha Indonesia, Bapak Budi Setyawan beserta istri, dan wakil Duta Besar Myanmar untuk Indonesia, Mr. Kyi Maung Oo, serta beberapa undangan dan umat dari dalam dan luar negeri.

Kegiatan utama dalam upacara tersebut adalah melakukan prosesi dengan membawa Buddha *Rupang* sebanyak 2598 unit dan tempat relik sebanyak 108 unit mengelilingi bangunan

pagoda sesaat sebelum diletakkan ke dalam pagoda. Angka jumlah patung Buddha sebanyak 2598 (2010+543+45) merupakan lamanya *Dhamma* dalam masa Buddha Gautama, dihitung dari sejak pertama kali dilakukan pembabaran *Dhamma*. Angka 2010 adalah tahun yang akan datang di mana replika Pagoda Shwedagon akan diresmikan. Angka 543 diperoleh dari tahun 543 Sebelum Masehi di mana Buddha Gautama mencapai *Maha Parinibbana* (mangkat). Sedangkan angka 45 merupakan lamanya Buddha Gautama menyebarkan *Dhamma*.

Selain upacara prosesi sebagai acara utama, juga akan ditampilkan berbagai acara hiburan seperti tarian daerah, paduan suara dengan gerakan bahasa isyarat (*shou yu*), atraksi tambur, barongsai, dan lain sebagainya. Acara-acara tersebut dipersembahkan oleh divisi-divisi TAL yang baru saja dibentuk beberapa waktu lalu, yakni divisi Kesenian, Tari, dan Barongsai.

Sebagai informasi, bangunan replika pagoda telah selesai dibangun hingga ketinggian lebih kurang 25 meter, dan masih tersisa lebih kurang 15 meter lagi. Harapan kita semua, semoga momen bersejarah ini dapat berlangsung sukses dan semoga replika pagoda dapat selesai tepat pada waktunya, satu tahun mendatang. ○

Retret

↳ Meditasi Vipassana

Sesuai dengan salah satu tujuan dibangunnya Taman Alam Lumbini, yakni sebagai tempat pelatihan diri, Taman Alam Lumbini mencoba menyelenggarakan retret meditasi *Vipassana* di Taman Alam Lumbini, Brastagi. Pelatihan *Vipassana* yang dibimbing langsung oleh Sayadaw U Nyanaramsi dari Malaysia ini diikuti oleh sekitar 20 orang peserta, termasuk satu orang *samanera*.



Selain itu, juga terdapat dua orang pembimbing dari Lembaga Satipatthana Indonesia-Jakarta, Romo Yongki dan Romo Jimmy.

Kegiatan pelatihan meditasi yang dilaksanakan mulai tanggal 22 s/d 24 Mei 2009 hanya terdiri dari dua latihan utama, yaitu meditasi jalan dan meditasi duduk, yang bergantian dilatih setelah diberikan petunjuk oleh Bhante Nyanamasi dan pembimbing dari Jakarta. Di setiap pagi harinya, para peserta melaksanakan kebaktian sesaat sebelum berlatih meditasi. Sedangkan pada malam harinya, selalu ada ceramah *Dhamma* oleh *Bhante* seputar meditasi dan mengapa meditasi *vipassana* sangat penting bagi '*insight*' dan pencerahan batin.

Retret selama tiga hari tersebut membawa manfaat besar bagi seluruh peserta. Pada penghujung acara, para peserta saling berbagi pengalaman mereka masing-masing terhadap retret meditasi yang telah mereka praktikkan bersama para pembimbing dari Jakarta. Ada yang merasa bosan pada awalnya, dan ada juga yang merasakan damai setelah berlatih beberapa hari. Bahkan ada yang berharap waktu latihan diperpanjang, walau pada awalnya sempat merasa jenuh karena waktu latihan yang sangat padat dan lama.

Namun, di samping semua itu, respon yang diberikan dari peserta, membuat pihak panitia boleh berbangga hati dan senang telah sukses menyelenggarakan suatu acara yang bermanfaat bagi orang lain. Taman Alam Lumbini akan kembali menyelenggarakan pelatihan-pelatihan serupa di masa yang akan datang. ○

Talk Show 'Born Again'

Taman Alam Lumbini bekerja sama dengan Ehipassiko Foundation menampilkan seorang penulis buku fenomenal 'Born Again' berkebangsaan Amerika, Dr. Walter Semkiw dalam acara Talk Show 'Born Again'. Selain itu, juga turut dihadirkan oleh pembicara lain, yaitu seorang *Certified Clinical Hypnotherapist* berkebangsaan

Indonesia, Brenda ie-McRae, dan moderator acara yang tak lain adalah seorang pendiri Ehipassiko Foundation, MoM Handaka Vijjananda.

Acara yang diselenggarakan pada hari Jumat tanggal 19 Juli 2009 tersebut bertempat di Uniland lantai VIII, Garuda Hall Medan. Acara tersebut tergolong sukses dengan dihadiri sekitar 700 pengunjung dari berbagai kalangan usia. Talk show tersebut diselenggarakan tidak hanya di Medan, tetapi merupakan rangkaian acara yang sangat padat dimulai dari kota Denpasar, Palembang, Medan, dan Jakarta.

Sebelum acara utama yakni acara presentasi yang dipersembahkan oleh Dr. Walter dan Brenda, ketua panitia dan pengurus Taman Alam Lumbini terlebih dahulu memberikan kata sambutan, serta pemutaran *slide* foto-foto perkembangan Taman Alam Lumbini. Selain acara talk show, juga terdapat *stand* penjualan buku 'Born Again' dengan harga khusus, *stand* aksesoris Buddhis, dan *stand* buku-buku terbitan Ehipassiko, serta *stand* dana pembangunan replika Pagoda Shwedagon.

Dari acara talk show yang berdurasi total lebih kurang dua jam tersebut, disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut: Pertama, bahwa terdapat kemiripan wajah kita antara kelahiran yang satu dengan yang lainnya. Kedua, trauma pada anggota tubuh juga dapat ikut termanifestasikan/bertransformasi dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Ketiga, adanya kemungkinan ikatan saudara, teman, bahkan musuh yang berulang pada kehidupan berikutnya. Dan yang paling penting di antara semua itu adalah bahwa janganlah membedakan sesama makhluk hidup, karena semua makhluk hidup pernah mempunyai hubungan keluarga.

Dengan suksesnya acara talk show perdana ini, maka diharapkan Taman Alam Lumbini akan terus menyelenggarakan acara serupa di masa yang akan datang, sehingga umat di kota Medan khususnya dapat mendengarkan lebih banyak kebenaran (*Dhamma*). Semoga juga semua makhluk dapat memetik manfaat dari *Dhamma* yang mereka peroleh. *Sadhu..Sadhu..Sadhu..* ○



Kondisi replika pagoda Shwedagon yang telah dibangun hingga ketinggian sekitar 25 meter.



Pembicara pada acara Talk Show Born Again, dari kiri ke kanan: Brenda, Walter, dan Handaka.



Foto bersama peserta retreat meditasi vipassana dengan Bhante Nyanaramsi dan panitia.



Bhante Nyanaramsi sedang memperagakan cara mediasi jalan, pada acara retreat meditasi di TAL.



Foto bersama para pembicara acara Talk Show Born Again dengan seluruh anggota panitia.

Dhamma Charity

Bertempat di... GRAND BALLROOM, Lantai II



JW MARRIOTT®

Jl. Putri Hijau No. 10, Medan

Saksikan dan resapi nuansa spiritual Bodhgaya Tempat Buddha Sakyamuni mencapai penerangan sempurna hadir di Kota Medan dengan nuansa penuh kekhusyukan dalam....

bodhgaya Live in Medan

Menampilkan:

Pameran Foto Tempat-tempat Suci Buddha Sakyamuni
Tanggal 08-10 Oktober 2009 Pukul 10.00-21.00 WIB

Terbuka untuk Umum

BERFOTO DENGAN LATAR TEMPAT-TEMPAT SUCI Powered By: **LUMBINI** design + decor

**Kursi
Terbatas!**

Informasi Tiket Hubungi :

- 0819 7318 3974 (Willy)
- 0852 6228 1888 (Wandry)
- 061-76287103 (Thien Sang)

Tiket Box:

- Vihara Sukong, Jl. Bambu I No. 64/98 Medan, Telp. 061-76287103
- Vihara Metta Jaya, Jl. Selam No. 24 Medan, Telp. 061-7366683
- Vihara Mahasampati, Jl. Pajang No. 3-7-9, Telp. 081 5310 0657
- Vihara Sakyamuni Buddha, Komp. Cemara Hijau Blok N26, Telp. 08126060529
- ITBC, Jl. Cemara Boulevard Utara No.1 (Komp. Cemara Asri), Telp. 0813 7508 9899
- 90.8 MIX FM, Komp. Multatuli Blok F - Medan

Lucky Draw

Diselenggarakan oleh:



Didukung oleh :



"...bagi mereka yang berkeyakinan kuat melakukan ziarah ke tempat-tempat (suci) itu, maka setelah mereka meninggal dunia, mereka akan terlahir kembali di alam surga."
(Mahaparinibbana Sutta)

LANGKA & PERTAMA DI KOTA MEDAN

2 Puncak Acara (dengan tiket):
Penayangan Film Dokumenter Jejak Langkah Menapaki Tanah Suci Bodhgaya

Tanggal : 10 Oktober 2009

Pukul : 19.00-22.00 WIB

Bersama :

Y.M. Bhikkhu Pannasami

"Berhik dalam melakukan Ziarah ke Tempat Suci Agama Buddha"



Ki Ananda

Lahir di Bogor tahun 1950. Sekarang merintis pembinaan umat Buddha Indonesia melalui multimedia, termasuk internet. Ki Ananda juga bertekad menjaga agar umat Buddha Indonesia yang berziarah ke tempat-tempat suci Buddha bisa melaksanakan niatnya dengan baik dan nyaman.



Dimeriahkan oleh:

Pemenang L. II & III Festival Gita Buddha Wisak Fair '09

Dragon Sister

William

Junaedy

Andy Chen Sing

Star Dancer

Andy Chen

... kunjungi juga www.jayamanggalagroup.com untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap !!!

Bodhgaya

Live in Medan

Dalam Buddhisme, ziarah ke tempat-tempat suci Buddha Sakyamuni (*Dhammayatra*) merupakan sebuah berkah yang luar biasa seperti yang dibabarkan oleh Buddha Sakyamuni dalam *Maha Parinibbana Sutta*.

Selain dapat mengenal situs tempat Buddha Sakyamuni lahir, membabarkan ajaran-Nya, dan situs di mana Buddha Sakyamuni memasuki *Maha Parinibbana* (wafat), umat Buddha juga dapat meningkatkan keyakinan serta menambah pengetahuannya seputar tempat-tempat suci melalui acara Dhamma Charity – Bodhgaya Live in Medan, yang akan diselenggarakan mulai tanggal 8 s/d 10 Oktober 2009 di Grand Ballroom JW. Marriott Jalan Putri Hijau No. 10 Medan.

Acara ini diselenggarakan oleh 3 organisasi Buddhis yaitu Jaya Manggala Group, Sambuddhi Komunitas, dan Persaudaraan Muda-mudi Vihara Metta Jaya (PMVMJ).

“Pemikiran kami sederhana saja ketika menggagas acara ini, yaitu bagaimana umat Buddha dapat melakukan *Dhammayatra* di Medan, karena tidak semua umat berkesempatan atau memiliki waktu untuk melakukan *Dhammayatra* ke India, selain biayanya cukup mahal, sekitar US \$2.000 lebih (atau sekitar Rp. 20 juta lebih), mereka juga harus memiliki waktu luang selama 13 hari, sedangkan untuk mengikuti acara ini mereka cukup meluangkan waktu 3 jam saja dengan tiket yang super terjangkau, dan acara ini juga dapat dijadikan rekomendasi bagi mereka yang hendak berangkat ke India sehingga mempunyai gambaran ketika berada di sana, seperti apa saja yang dilakukan di sana” demikian penjelasan Rudiyanto Tanwijaya selaku ketua panitia pelaksana kepada wartawan.

Wandry, sekretaris panitia menambahkan, “Untuk mengikuti acara ini, caranya sangat gampang, yaitu dengan hanya berdana melalui pembelian tiket yang harganya sangat terjangkau, *early bid* hanya Rp. 20.000 dan fasilitas yang diperoleh cukup banyak yaitu:

tanggal 8 s/d 10 Oktober 2009 pukul 10.00–21.00 WIB dapat menyaksikan pameran foto–foto tempat suci Buddha Sakyamuni seperti Taman Lumbini – tempat kelahiran Buddha Sakyamuni, Kusinara, Bodhgaya, dll, dan di setiap foto akan diberi keterangan oleh panitia. Puncak acaranya pada tanggal 10 Oktober 2009 pukul 19.00–21.30 WIB yaitu acara penayangan kisah perjalanan ke Bodhgaya secara eksklusif yang akan dipandu oleh Ki Ananda, kemudian Y.M. Bhikkhu Pannasami akan membabarkan beberapa poin dari *Maha Parinibbana Sutta* khususnya berkah-berkah dari mengunjungi tempat-tempat suci, selain itu pihak panitia juga telah menyiapkan acara hiburan yang dasyat seperti persembahan lagu-lagu Buddhis dan lagu *hits* yang akan dibawakan oleh Andy Chen Sing, Dragon Sister, dan juara I, II, dan III Lagu Buddhis Waisak Fair 2009, serta ada juga *lucky draw*”.

“Jadi, jangan sampai ketinggalan, karena acara ini sangat langka dan pertama kali di kota Medan, tidak tahu kapan lagi ada acara seperti ini, mungkin lima atau sepuluh tahun lagi”, demikian pernyataan Jinamarga Thien Sang selaku *founder* dari Jaya Manggala Group kepada wartawan.

Kemudian Saudara Willy Huang selaku koordinator *ticketing* mengucapkan terima kasih kepada Y.M. Bhikkhu Jinadhammo Mahathera yang telah mendukung acara ini, “Selamat menyelenggarakan acara ini”, demikian Willy Huang meniru ucapan Y.M. Bhikkhu Jinadhammo Mahathera.

Sebagai penutup, Willy Huang mengajak semua umat Buddha menggunakan kesempatan emas ini untuk ber-*Dhammayatra* melalui acara ini, informasi lebih lanjut dapat menghubungi Saudara Willy Huang di 061-77738030 / 081973183974, atau dapat juga menghubungi Saudara Wandry di 085262281888. Dan untuk *sponsorship* dapat menghubungi Jinamarga Thien Sang di 08126005378 / 061-76287103. ○



PELATIHAN PENINGKATAN KUALITAS PEMUDA BUDDHIS OLEH SEKBER PMVBI (PEMUDA BUDDHAYANA) SUMUT

Sekber PMVBI (Sekretariat Bersama Persaudaraan Muda-mudi Vihara-vihara Buddhayana Indonesia) Sumatera Utara yang merupakan badan konfederasi dari pemuda Buddhis dari muda-mudi Buddhayana Sumatera Utara kembali berkreasi dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Buddhis dengan mengadakan Pelatihan Pemuda Buddhayana. Pelatihan ini bertujuan untuk menciptakan kader-kader ahli Buddhis sesuai bidangnya masing-masing.

Sekber PMVBI (Pemuda Buddhayana) Sumatera Utara melalui seksi SDM telah menyelenggarakan Pelatihan Pemuda Buddhayana Sumatera Utara dengan melibatkan tiga wadah fungsionalnya, yang terdiri dari FKDMBI (Forum Komunikasi Dhammaduta Muda Buddhis Indonesia), IPGABI (Ikatan Pembina Gelanggang Anak-anak Buddhis Indonesia), dan IPMKBI (Ikatan Pengelola Media Komunikasi Buddhis Indonesia). Pelatihan ini dipaketkan dalam tiga tahap pelatihan yang berjenjang, yang akan dimulai dari pemahaman dasar, pemahaman lanjutan, sampai *training for trainer*. Melihat jangka waktunya, pelatihan ini akan memakan waktu pelaksanaan hingga satu tahun.

Adapun konsep pelatihan ini dibagi menjadi empat komisi, yang terdiri dari komisi Dharmaduta, komisi Media Komunikasi, komisi Pembina Gelanggang Anak-anak, dan komisi SDM. Pentingnya dibagi menjadi empat komisi karena tujuan akhir dari pelatihan ini untuk menciptakan kader-kader muda Buddhis sesuai bidangnya masing-masing. Yang berminat sebagai *Dhammaduta*, akan ditempatkan menjadi seorang penceramah yang baik. Yang berminat menjadi pengurus Media Komunikasi, akan ditempatkan menjadi seorang *designer* yang baik. Demikian juga Pembina Gelanggang akan diberi materi pelatihan bagi umat yang dibinanya. Tidak lupa juga para pemimpin



organisasi Buddhis disuguhkan pembelajaran *management* untuk dibekali menjadi pemimpin yang handal. Diharapkan semoga pelatihan yang dapat memakan waktu sampai setahun ini akan lebih meningkatkan muda-mudi Buddhis menjadi *independent* dalam membuat program-programnya.

Acara pelatihan yang berlangsung singkat tapi padat ini diikuti para peserta *training* dengan antusias. Hal ini dapat tercermin dari reaksi para peserta yang mengikuti setiap bagian pelatihan, baik yang bersifat *indoor* maupun *outdoor* dengan aktif walau letih menerpa. "Diharapkan melalui pelatihan ini dapat memberikan tataran sumber daya pemuda Buddhis yang lebih berkualitas", tutur ketua panitia pelaksana Saudari Henny. Keceriaan penuh tawa menutup akhir dari sesi pelatihan tersebut. Setelah terselenggara dengan baik di wilayah Medan, Sunggal, Asahan, dan Labuhan Batu, Pelatihan Pemuda Buddhayana ini juga akan diselenggarakan di Deli Serdang, Tebing Tinggi, dan Sibolga, sampai menjangkau seluruh wilayah Sumatera Utara. Anda tertarik dengan pelatihan ini? Tunggu tanggal mainnya di wilayah Anda. ○

Peresmian Vihara Mahasampatti dan Peringatan Hari Raya Vesakha 2553 TB

Sabtu 09 Mei 2009, Cetiya Mahasampatti menggelar beberapa acara di Jl. Pajang No. 3-7-9 Simpang Jl. Tilak-Medan. Pukul 08.30 WIB acara dimulai dengan meresmikan Cetiya Mahasampatti menjadi Vihara Mahasampatti oleh Y.M. Bhikkhu Cittagutto Thera (Padesana yaka Sangha Theravada Indonesia wilayah Sumatera Utara), Y.M. Bhikkhu Jinadhammo Mahathera (Pendiri Yayasan Vihara Mahasampatti sekaligus sesepuh Sangha Agung Indonesia), dan PMy. Ketut Supardi, S.Ag, MSi. (Pembimbing Masyarakat Buddha Kantor Wilayah Departemen Agama Provinsi Sumatera Utara). Didampingi PMd. Eddy Dhammadipa (Ketua Yayasan Vihara Mahasampatti dan Ketua PC Magabudhi Kab. Asahan), Tuty Fu Kusalayanti, SE. (Ketua Dayakasabha VMS), Kristin Yasasi, SE. (Ketua Peringatan Hari Raya). Dihadiri oleh Y.M. Bhikkhu Khemanando (sementara berdomisili di VMS), Ir. Sutopo (Ketua WALUBI Kota Medan), PMy. Wirawan Giriputra (Koordinator wilayah Sumatera Utara PP Magabudhi dan Ketua Pendiiri YVMS), PMy. R.H.Dhammaraja, SH, S.Ag (Ketua PD Magabudhi Provinsi Sumatera Utara), PMd. Burhan Bhattiphalo, SE (Ketua PC Magabudhi Kota Medan), Johnny Nyanasuriya (Ketua DPD Patria Provinsi Sumatera Utara), Rudy Hanto Jinaputto



Foto bersama usai penandatanganan prasasti (dari kiri ke kanan): Rama Can Jung Abhijaya, Rama Burhan Bhattiphalo, Rama Rudi H. Dhammaraja, Y.M. B. Khemanando, Y.M. B. Cittagutto, Y.M. B. Jinadhammo, Pembimas Buddha, Rama W. Giriputra, Rama Sutopo, Rama Eddy Dhammadipa, Rama Amir H Viriyananda, Rama Herman Bodhiyanto, Rama Effendy Anwar, Upa. Johnny Nyana Suriya.

(Ketua DPC Patria Kota Medan), serta umat Buddha dari berbagai daerah pembinaan.

Dalam sambutannya, PMy. W. Giriputra mengisahkan sejarah berdirinya Cetiya Mahasampatti sejak tahun 1993, yang pada awalnya masih menyewa tempat dan merupakan tempat ibadah yang pertama dan satu-satunya yang beraliran *Theravada*. Beliau juga mengucapkan terima kasih kepada Bhante Jinadhammo dan para donatur yang hingga kini masih mendukung perkembangan *cetiya* yang sekarang menjadi *vihara*. Y.M. Bhikkhu Jinadhammo menyatakan bahwa kendatipun Vihara Mahasampatti ini kecil,

namun *vihara* ini merupakan *vihara* yang menjalankan ajaran yang murni sesuai dengan *Tipitaka*, jadi harus didukung agar terus berkembang dan tetap maju. Pembimas Buddha pada sambutannya menyatakan selamat atas 'naik kelasnya' dari *cetiya* menjadi *vihara*, serta terbentuknya Sekolah Minggu Buddhis Mahasampatti, semoga dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Penandatanganan prasasti dilakukan oleh Y.M. Bhikkhu Cittagutto Thera dan PMy. Ketut Supardi, pembukaan nama Vihara Mahasampatti oleh Y.M. Bhikkhu Jinadhammo.

Tema Vesakha 2553

T.B./2009 Sangha Theravada Indonesia adalah 'Kehadiran Buddha Sumber Keharmonisan dan Keutuhan Bangsa'. *Vesakha Puja* dimulai pukul 09.09 WIB, detik-detik *Vesakha* adalah pukul 11:01:10 WIB. *Amisa Puja* dilaksanakan oleh anak-anak SMB Mahasampatti. Dalam ceramah *Dhamma* yang disampaikan oleh Y.M. Bhikkhu Cittagutto Thera yang sebagaimana seperti yang pernah diajarkan oleh Buddha Gautama setelah Beliau mencapai Penerangan Sempurna, bahwa hubungan setiap individu dan juga hubungan pribadi dan kelompok harus kembali didasarkan kepada keharmonisan pribadi. Dengan kata lain, setiap individu berbicara dengan kata yang berasal dari hati nuraninya yang paling dalam. Setelah bisa menentukan sikap dengan bicara seperti di atas, tentu interaksinya dengan orang atau kelompok lain akan sangat terkendali. Apabila setiap individu melakukan hal itu, maka suatu keharmonisan hidup di tengah masyarakat dijamin akan bisa terwujud.

Selesai *Vesakha Puja*, dilanjutkan saling bersalaman mengucapkan '*Happy Vesakha Day*'. Kemudian santap siang bersama yang didanakan oleh umat Buddha, dilanjutkan dengan acara yang diselenggarakan oleh SMB Mahasampatti, yakni: lomba baca *palivacana*, menyusun *puzzle* Buddhis, mewarnai, menggambar, dan lomba makan kerupuk. Malam pukul 19.30 WIB dimulai acara *padakkhina Buddharupam* dan



Buddhassadhatu di pelataran Vihara Mahasampatti dengan mempersembahkan *Amisa Puja* oleh setiap umat yang hadir. Dalam ceramahnya, Y.M. Bhikkhu Khemanando menyampaikan penjelasan tentang kronologis tiga peristiwa agung Buddha Gautama: kelahiran Pangeran Siddharta, pencapaian Pencerahan Sempurna, dan *Parinirwana* Buddha. Lebih lanjut, beliau menegaskan bahwa dengan *Vesakha* ini kita bisa merubah pola pikir dan berusaha untuk selalu berpikiran positif. Di sela-sela ceramah *Dhammanya*, *Bhante*

menyatakan bahwa dalam *paritta Buddhussati*, Buddha disebut '*Sattha Devamanussanam*', yang artinya guru dari para dewa dan manusia, gurunya sama yakni Buddha Gautama. Dengan demikian, kita tidak selayaknya menyembah dewa.

Demikian rangkaian peringatan Hari Raya *Vesakha* yang diselenggarakan oleh Vihara Mahasampatti dengan harapan semoga membawa kebahagiaan, kedamaian, kesehatan, dan cita-cita tercapai. *Sadhu...Sadhu...Sadhu... ○*

Tiga Pintu Kebijaksanaan

Oleh Pdt. D.M. Peter Lim, S.Ag, MBA, MSc

"Nanadioohike nanayissasi te yatha na sakka paohavi samayaæ–katuæ manussena tatha manussa":

Setiap orang mempunyai pandangan yang berbeda. Tidaklah mungkin untuk menyamakan pandangan mereka semuanya. Tidaklah mungkin untuk meratakan seluruh bumi ini. Demikian pula, tidaklah mungkin untuk menyamakan semua orang. KHUDDAKA NIKAYA, JATAKA I: 730-731

Seorang Raja mempunyai anak tunggal yang pemberani, terampil, dan pintar. Untuk menyempurnakan pengetahuannya, ia mengirimnya kepada seorang pertapa bijaksana. "Berikanlah pencerahan padaku tentang jalan hidupku", sang Pangeran meminta. "Saya akan berikan petunjuk padamu, di jalan hidupmu engkau akan menemui 3 pintu. Bacalah kata-kata yang tertulis di setiap pintu dan ikuti kata hatimu." Sang pertapa menghilang dan Pangeran melanjutkan perjalanannya.

Segera ia menemukan sebuah pintu besar yang di atasnya tertulis kata "Ubahlah dunia". "Ini memang yang kuinginkan", pikir sang Pangeran. "Karena di dunia ini ada hal-hal yang aku sukai dan ada pula hal-hal yang tidak kusukai. Aku akan mengubahnya agar sesuai keinginanmu." Mulailah ia memulai pertarungannya yang pertama yaitu mengubah dunia. Ambisi, cita-cita, dan kekuatannya membantunya dalam usaha menaklukkan dunia agar sesuai hasratnya. Ia mendapatkan banyak kesenangan dalam usahanya tetapi hatinya tidak merasa damai. Walau sebagian berhasil diubahnya tetapi sebagian lainnya menentangnya.

Suatu hari, ia bertemu sang Pertapa kembali. "Apa yang engkau pelajari dari jalanmu?", tanya sang Pertapa. "Aku belajar bagaimana membedakan apa yang dapat kulakukan dengan kekuatanku dan apa yang di luar kemampuanku, apa yang tergantung padaku dan apa yang tidak tergantung padaku", jawab Pangeran. "Bagus! Gunakan kekuatanmu sesuai kemampuanmu. Lupakan apa yang di luar kekuatanmu, apa yang engkau tidak sanggup mengubahnya", dan sang Pertapa menghilang.

Tidak lama kemudian, sang Pangeran tiba di pintu kedua yang bertuliskan "Ubahlah sesamamu". "Ini memang keinginanmu", pikirnya. "Orang-orang di sekitarku adalah sumber kesenangan, kebahagiaan, tetapi mereka juga yang mendatangkan derita, kepahitan, dan frustrasi." Kemudian ia mencoba mengubah semua orang yang tidak disukainya. Ia mencoba mengubah karakter mereka dan menghilangkan kelemahan mereka. Ini menjadi pertarungannya yang kedua.

Tahun-tahun berlalu, kembali ia bertemu sang Pertapa. "Apa yang engkau pelajari kali ini?" "Saya belajar bahwa mereka bukanlah sumber dari kegembiraan atau kedukaanku, keberhasilan atau kegagalanku. Mereka hanya memberikan kesempatan agar hal-hal tersebut dapat muncul. Sebenarnya di dalam dirikulah segala hal tersebut berakar." "Engkau benar", kata sang Pertapa. "Apa yang mereka bangkitkan dari dirimu, sebenarnya mereka mengenalkan engkau pada dirimu sendiri. Bersyukurlah pada mereka yang telah membuatmu senang, bahagia, dan bersyukur pula pada mereka yang menyebabkan derita dan frustrasi. Karena melalui merekalah, kehidupan mengajarkanmu apa yang perlu engkau kuasai dan jalan apa yang harus kau tempuh", kembali sang Pertapa menghilang.

Kini Pangeran sampai ke pintu ketiga "Ubahlah dirimu". "Jika memang diriku sendirilah sumber dari segala masalahku, memang di sanalah aku harus mengubahnya", ia berkata pada dirinya sendiri. Ia memulai pertarungannya yang ketiga. Ia mencoba mengubah karakternya sendiri, melawan ketidaksempurnaannya, menghilangkan kelemahannya, mengubah segala hal yang tidak ia sukai dari dirinya, yang tidak sesuai dengan gambaran ideal. Setelah beberapa tahun berusaha, di mana sebagian ia berhasil dan sebagian lagi gagal, dan ada hambatan, Pangeran kembali bertemu dengan sang Pertapa. "Kini apa yang engkau pelajari?" "Aku belajar bahwa ada hal-hal di dalam diriku yang bisa ditingkatkan



dan ada yang tidak bisa saya ubah." "Itu bagus", ujar sang pertapa. "Ya", lanjut Pangeran, "tapi saya mulai lelah untuk bertarung melawan dunia, melawan setiap orang, dan melawan diri sendiri. Tidakkah ada akhir dari semua ini? Kapan saya bisa tenang? Saya ingin berhenti bertarung, ingin menyerah, ingin meninggalkan semua ini!" "Itu adalah pelajaranmu berikutnya", ujar Pertapa. "Tapi sebelum itu, balikkan punggungmu dan lihatlah jalan yang telah engkau tempuh." Ia pun menghilang.

Ketika melihat ke belakang, ia memandang pintu ketiga dari kejauhan dan melihat adanya tulisan di bagian belakangnya yang berbunyi "Terimalah dirimu". Pangeran terkejut karena tidak melihat tulisan ini ketika melalui pintu tersebut. "Ketika seseorang mulai bertarung, maka ia mulai menjadi buta", katanya pada dirinya sendiri. Ia juga melihat, bertebaran di atas tanah, semua yang ia campakkan, kekurangannya, bayangannya, ketakutannya. Ia mulai menyadari bagaimana mengenali mereka, menerimanya, dan mencintainya apa adanya. Ia belajar mencintai dirinya sendiri dan tidak lagi membandingkan dirinya dengan orang lain, tanpa mengadili, tanpa mencerca dirinya sendiri. Ia bertemu sang Pertapa dan berkata, "Aku belajar bahwa membenci dan menolak sebagian dari diriku sendiri sama saja dengan mengutuk untuk tidak pernah berdamai dengan diri sendiri. Aku belajar untuk menerima diriku seutuhnya, secara total dan tanpa syarat". "Bagus, itu adalah pintu pertama kebijaksanaan", ujar Pertapa. "Sekarang engkau boleh kembali ke pintu kedua."

Segera ia mencapai pintu kedua, yang tertulis di sisi belakangnya "Terimalah sesamamu". Ia bisa melihat orang-orang di sekitarnya, mereka yang ia suka dan cintai serta mereka yang ia benci. Mereka yang mendukungnya, juga mereka yang melawannya. Tetapi yang mengherankannya, ia tidak lagi bisa melihat ketidak-sempurnaan mereka, kekurangan mereka. Apa yang sebelumnya membuat ia malu dan berusaha mengubahnya. Ia bertemu sang Pertapa kembali, "Aku belajar" ujarinya, "Bahwa dengan berdamai dengan diriku, aku tidak punya sesuatupun untuk dipersalahkan pada orang lain, tidak sesuatupun yang perlu ditakutkan dari mereka. Aku belajar untuk menerima dan mencintai mereka, apa adanya". "Itu adalah pintu kedua kebijaksanaan", ujar sang Pertapa. "Sekarang pergilah ke pintu pertama."

Di belakang pintu pertama, ia melihat tulisan "Terimalah dunia". "Sungguh aneh", ujarinya pada dirinya sendiri "Mengapa saya tidak melihatnya sebelumnya". Ia melihat sekitarnya dan mengenali dunia yang sebelumnya berusaha ia taklukan dan ia ubah. Sekarang ia terpesona dengan betapa cerah dan indahnya dunia. Dengan kesempurnaannya. Tetapi, ini adalah dunia yang sama, apakah memang dunia yang berubah atau cara pandanganya? Kembali ia bertemu dengan sang Pertapa, "Apa yang engkau pelajari sekarang?" "Aku belajar bahwa dunia sebenarnya adalah cermin dari jiwaku. Bahwa jiwaku tidak melihat dunia melainkan melihat dirinya sendiri di dalam dunia. Ketika jiwaku senang, maka dunia pun menjadi tempat yang menyenangkan. Ketika jiwaku muram, maka dunia pun kelihatannya muram. Dunia sendiri tidaklah menyenangkan atau muram. Ia ada, itu saja. Bukanlah dunia yang membuatku terganggu, melainkan ide yang aku lihat mengenainya. Aku belajar untuk menerimanya tanpa menghakimi, menerima seutuhnya, tanpa syarat." "Itu pintu ketiga kebijaksanaan", ujar sang Pertapa.

"Sekarang engkau berdamai dengan dirimu, sesamamu, dan dunia", sang Pertapa pun menghilang. Sang Pangeran merasakan aliran yang menyejukkan dari kedamaian, ketentraman, yang berlimpah merasuki dirinya. Ia merasa hening dan damai. *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.

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

Cangkir yang Cantik

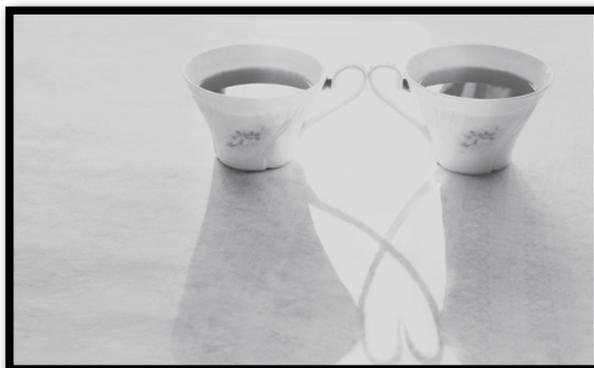
Dikutip dari *resensi.net*
Disunting oleh
Redaksi LUMBINI

Sepasang kakek dan nenek pergi berbelanja di sebuah toko suvenir untuk mencari hadiah buat cucu mereka. Kemudian mata mereka tertuju kepada sebuah cangkir yang cantik. "Lihat cangkir itu", kata si nenek kepada suaminya. "Kau benar, inilah cangkir tercantik yang pernah aku lihat", ujar si kakek.

Saat mereka mendekati cangkir itu, tiba-tiba cangkir yang dimaksud berbicara "Terima kasih untuk perhatiannya, perlu diketahui bahwa aku dulunya tidak cantik. Sebelum menjadi cangkir yang dikagumi, aku hanyalah seonggok tanah liat yang tidak berguna. Namun suatu hari ada seorang pengrajin dengan tangan kotor melempar aku ke sebuah roda berputar.

Kemudian ia mulai memutar-mutar aku hingga aku merasa pusing. Stop! Stop! Aku berteriak, tetapi orang itu berkata "Belum!" Lalu ia mulai menyodok dan meninjuku berulang-ulang. Stop! Stop! Teriakku lagi. Tapi orang ini masih saja meninjuku, tanpa menghiraukan teriakanku. Bahkan lebih buruk lagi ia memasukkan aku ke dalam perapian. Panas! Panas! Teriakku dengan keras. Stop! Cukup! Teriakku lagi. Tapi orang ini berkata "Belum!"

Akhirnya ia mengangkat aku dari perapian itu dan membiarkan aku sampai dingin. Aku pikir, selesailah penderitaanku. Oh, ternyata belum. Setelah dingin, aku diberikan kepada seorang



wanita muda dan dan ia mulai mewarnai aku. Asapnya begitu memualkan. Stop! Stop! Aku berteriak.

Wanita itu berkata "Belum!" Lalu ia memberikan aku kepada seorang pria dan ia memasukkan aku lagi ke perapian yang lebih panas dari sebelumnya. Tolong! Hentikan penyiksaan ini! Sambil menangis aku berteriak sekuat-kuatnya. Tapi orang ini tidak peduli dengan teriakanku. Ia terus membakarku. Setelah puas menyiksaku, kini aku dibiarkan dingin.

Setelah benar-benar dingin, seorang wanita cantik mengangkatku dan menempatkan aku di dekat kaca. Aku melihat diriku. Aku terkejut sekali. Aku hampir tidak percaya, karena di hadapanku berdiri sebuah cangkir yang begitu cantik. Semua kesakitan dan penderitaanku yang lalu menjadi sirna tatkala kulihat diriku."

Sahabat, dalam kehidupan ini adakalanya kita seperti disuruh berlari, ada kalanya kita seperti digencet permasalahan kehidupan. Itulah proses kehidupan yang harus dilalui agar kita menjadi dewasa dan tangguh. Memang pada saat itu tidaklah menyenangkan, sakit, penuh penderitaan, dan banyak air mata. Tetapi inilah satu-satunya cara untuk mengubah kita supaya menjadi 'cantik' dan memancarkan kemuliaan.

Sahabat, anggaplah sebagai suatu kebahagiaan, apabila Anda jatuh ke dalam berbagai percobaan, sebab Anda tahu bahwa ujian terhadap kita menghasilkan ketekunan. Dan biarkanlah ketekunan itu memperoleh buah yang matang supaya Anda menjadi sempurna dan utuh, serta tak kekurangan suatu apapun.

Apabila Anda sedang menghadapi ujian hidup, jangan berkecil hati, karena akhir dari apa yang sedang Anda hadapi adalah kenyataan bahwa Anda lebih baik, dan makin cantik dalam kehidupan ini. ○

Buddha & Seekor Kodok

Oleh Chuang

Disunting oleh Redaksi LUMBINI

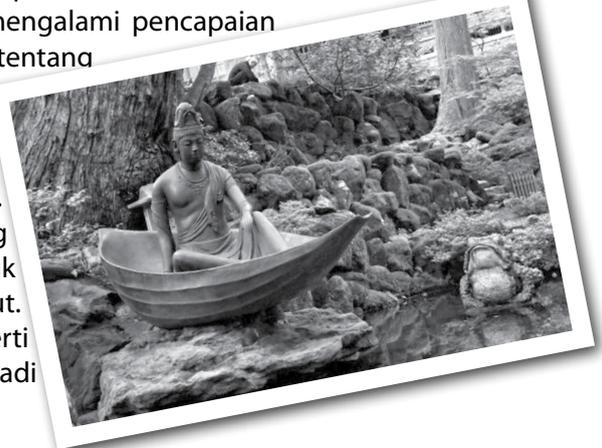
Ini sebuah kisah Zen. Alkisahnya, ada seekor kodok yang baru saja pergi dari berjalan-jalan di daratan. Ketika kembali berenang di kolam, dia bertemu dengan seekor ikan mas yang telah mengenalnya. "Halo Tuan Kodok, Anda dari mana saja?", "Oh, saya baru saja datang dari berjalan-jalan di daratan", jawab Sang Kodok. "Darat? Apa itu daratan? Saya belum pernah mendengar ada tempat yang bernama daratan." "Darat adalah tempat di mana Anda dapat berjalan-jalan di atasnya", Sang Kodok mencoba menerangkan tentang daratan pada Si Ikan Mas. "Oh ya, dapat berjalan-jalan di atasnya? Saya tidak percaya bahwa Anda baru saja dari daratan. Menurut saya, tidak ada tempat yang disebut daratan", Si Ikan Mas membantah dengan sengit.

"Baiklah jika Anda tidak percaya, yang pasti saya tadi memang datang dari daratan", balas Sang Kodok dengan sabar. "Tetapi, Tuan Kodok, coba katakan pada saya, apakah daratan itu dapat dibuat gelembung, jika saya bernafas di dalamnya?" "Tidak." "Apakah saya dapat menggerakkan sirip-sirip saya di dalamnya?" "Tidak." "Apakah tembus cahaya?" "Tidak." "Apakah saya dapat bergerak mengikuti gelombang?" "Tidak, tentu saja", jawab Sang Kodok dengan sabar. "Nah, Tuan Kodok, saya sudah menanyakan Anda tentang daratan, dan semua jawaban Anda adalah tidak, dan itu berarti daratan itu tidak ada", Si Ikan Mas menjawab dengan perasaan puas. "Baiklah, jika Anda berkesimpulan seperti itu. Yang jelas, saya tadi memang datang dari daratan dan daratan itu nyata adanya", Sang Kodok menjawab sambil berlalu.

Si Ikan Mas, karena dia adalah seekor ikan yang hidupnya di air, maka dia tidak pernah mengetahui bahwa ada dunia lain selain dunia airnya. Karena dia hanya mengenal dunia air, maka semua pertanyaan yang diajukan tentang daratan, tetap berkaitan dengan dunia air. Sebaliknya Sang Kodok, dia dapat hidup di dua dunia, dunia air dan daratan. Karenanya, Sang Kodok mengerti bahwa ada dunia lain selain dunia air tempat para ikan hidup. Dia mengerti sepenuhnya dunia air, dia juga mengerti sepenuhnya daratan, karena dia sudah mengalami pengalaman empiris di dua dunia itu.

Demikian pula dengan Buddha. Buddha mengerti sepenuhnya alam duniawi beserta segala fenomenanya dan *Nibbana* sebagai pembebasan dari segala fenomena. Karena Beliau telah mengalami pengalaman empiris kehidupan duniawi dan pencapaian *Nibbana*. Kita adalah si ikan mas yang keras kepala. Sepanjang kita belum pernah mengalami pencapaian *Nibbana*, seberapa hebatnya Buddha menerangi tentang *Nibbana*, kita tak kan mengerti. Bukan berarti Buddha gagal mencerahi kita. Kebodohan kita sendirilah yang menghalangi pencerahan yang mestinya terjadi.

Mutiara pencerahan itu ada dalam diri kita. Buddha telah menunjukkan jalannya. Kini yang perlu kita lakukan hanyalah meneguhkan hati untuk menjalani jalan yang telah ditunjukkan tersebut. Mengalami sendiri pencapaian *Nibbana* dan mengerti apakah *Nibbana* itu dengan sepenuhnya. Dan menjadi orang yang memenangi pertarungan yang sejati. ○



SEJARAH DAN MAKNA WARNA

BENDERA BUDDHIS INTERNASIONAL

Dikutip dari: samaggi-phala.or.id | Disunting oleh: Redaksi LUMBINI

Untuk menentukan simbol suatu bangsa atau negara maupun kesatuan, biasanya ditandai dengan panji atau bendera. Untuk menciptakan simbol-simbol tersebut tidak sembarangan, karena merupakan suatu pengenalan yang otentik. Seperti halnya bendera negara Republik Indonesia yang hanya dua warna, merah dan putih, diakui dunia sebagai hasil ciptaan almarhumah Fatmawati, istri Presiden pertama RI, Bapak Ir. Soekarno.

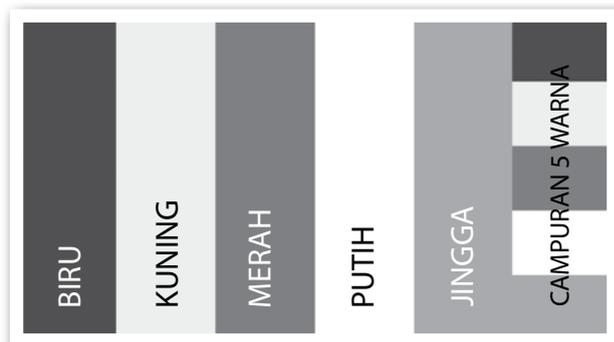
Membicarakan hal ini, dalam memperkenalkan bendera Buddhis secara internasional pun memerlukan rancangan yang serius. Seperti yang dituturkan Col. HS. Olcott dalam bukunya yang berjudul *'Old Dairy Leaves'*, tentang sejarah terciptanya bendera Buddhis internasional.

Fundamental

Pada suatu ketika di bulan Februari 1885, kawan-kawanku dari Colombo (Sri Lanka) yang tergabung dalam Panitia Pertahanan Buddhis Sri Lanka (Buddhist Defense Committee), mendapat sebuah gagasan untuk membuat bendera yang bisa dijadikan simbol dan lambang yang kelak dapat diterima oleh semua sekte umat Buddha di dunia.

Hal tersebut merupakan sebuah ide yang teramat bagus. Dan ketika hal itu dicetuskan, dengan serta-merta saya telah melihat adanya potensi dalam bendera semacam itu, yang kelak akan menjadi lambang persatuan di kemudian hari.

"Hal tersebut akan dapat membantu



usaha saya untuk mempersatukan umat Buddha di dunia, yang saya rintis sejak saya terjun dalam Buddha Dharma. Dengan adanya titik-titik ketidak-samaan yang begitu banyak antara ajaran agama Buddha aliran Utara dengan ajaran aliran Selatan, pekerjaan untuk mempersatukan pendapat mereka sungguh saya rasakan kesulitannya", ujar Olcott.

"Namun, melihat dasar fundamental yang sama antara aliran Utara dan Selatan, maka saya masih mempunyai harapan untuk dapat mempersatukan pendapat mereka dalam merencanakan sebuah bendera persatuan yang dapat diterima oleh semua pihak", tulis Olcott selanjutnya.

Enam Warna

Dalam usaha merencanakan bendera Buddhis tersebut, saudara-saudara saya dari Sri Lanka telah mendapat sebuah pikiran yang sangat orisinal dan unik sekali. Mereka menyarankan agar bendera Buddhis internasional tersebut dibentuk dalam warna-warni aura atau cahaya yang ke luar dari tubuh Buddha Gautama ketika Beliau mencapai kesucian di bawah Pohon Bodhi di

Bodh Gaya.

Mereka berpendapat, bendera yang dibuat dari warna-warni aura Buddha pasti dapat meniadakan perdebatan-perdebatan antar sekte. Semua sekte tanpa terkecuali, telah lama menerima tradisi warna aura Buddha ini. Sama seperti yang telah mereka terima mengenai gambar dan bentuk patung-patung Buddha.

Dalam tulisannya, Olcott selanjutnya mengatakan: “Kepada panitia, kami menyarankan agar bendera Buddhis tersebut tidak mempunyai atau mengandung arti politik dalam bentuk apapun. Dan harus mempunyai arti serta nilai keagamaan yang mendalam!”

Panitia kemudian membuat sketsa-sketsa percobaan dari calon bendera/panji Buddha tersebut. Sebuah sketsa kemudian disarankan oleh panitia berbentuk sebuah bendera yang panjang berkelok-kelok seperti ular.

Menurut pendapat saya, bendera panjang tersebut tidak praktis, dan akan sulit untuk dibawa dalam prosesi. Dan juga bendera seperti itu tidak indah bila dipasang di dinding. “Saya mengusulkan bentuk bendera yang biasa saja. Setelah contohnya

selesai dibuat, bendera tersebut disetujui oleh seluruh anggota panitia dengan suara bulat. Dalam waktu singkat, bendera tersebut telah menawan hati umat Buddha. Pada hari raya Waisak tahun 1885, bendera tersebut pertama kali mulai dikibarkan di hampir semua *vihara* dan rumah penduduk di Sri Lanka”, demikian tulis Olcott.

Warna-warni yang terdapat pada bendera Buddhis adalah warna biru, kuning, merah, putih, dan jingga atau merah muda. Warna-warni ini disusun secara vertikal, lalu di sebelahnya ada kelima warna ini yang disusun secara horizontal. Setiap warna mempunyai arti yang berbeda. Warna-warni horizontal melambangkan perdamaian abadi dari ras-ras yang ada di dunia dan keharmonisan dalam kehidupan bersama. Warna-warni vertikal melambangkan perdamaian di dalam dunia ini.

Secara singkat, bendera Buddhis memberikan makna bahwa tidak ada diskriminasi ras ataupun kebangsaan, kedaerahan ataupun warna kulit, bahwa semua makhluk mempunyai potensi mencapai kesucian menjadi Buddha dan mempunyai karakteristik Kebuddhaan.

Secara lengkap, keenam warna tersebut adalah:

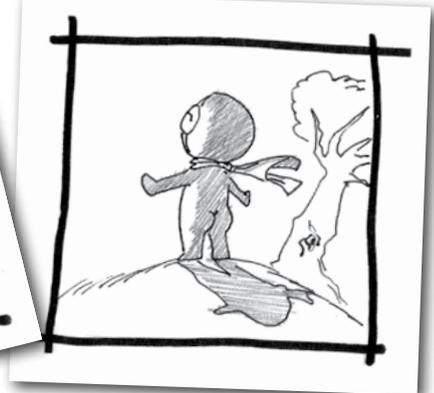
INDONESIA	INGGRIS	PALI	SANSEKERTA
Biru	Sapphire Blue	Nila	Nila
Kuning Emas	Golden Yellow	Pita	Pita
Merah	Crimson	Lohita	Rohita
Putih	White	Avadata	Avadata
Jingga	Scarlet	Mangasta	Menjistha
Gabungan kelima warna diatas	Composition of the above five colours	Prabhasvara	Prabhasvara

Panji Buddhis Enam Warna atau *Sadvarna Dvhaja* tersebut bermakna:

1. Biru dari warna rambut Buddha, melambangkan bakti atau pengabdian.
2. Kuning emas dari warna kulit Buddha, melambangkan kebijaksanaan.
3. Merah tua dari warna darah Buddha, melambangkan cinta kasih.
4. Putih dari warna tulang dan gigi Buddha, melambangkan kesucian.
5. Jingga adalah warna yang diambil dari warna telapak tangan, kaki, dan bibir Buddha yang melambangkan semangat.
6. Gabungan kelima warna melambangkan gabungan kelima faktor yang telah disebutkan di atas. Adapun makna sebenarnya istilah '*Prabhasvara*' adalah bersinar sangat terang atau cemerlang.

Keterangan:

Colonel Henry Steel Olcott adalah salah satu pendiri Perhimpunan Theosofis dan Presiden Internasional yang pertama dari perhimpunan tersebut. Bersama-sama dengan Panitia Pertahanan Buddhis Sri Lanka yang diketuai oleh Sumangala Sthavira, beliau berhasil menciptakan panji tersebut. Dalam usia 75 tahun, beliau meninggal dunia di India pada tanggal 17 Februari 1907, setelah 32 tahun mengabdikan sebagai Presiden Perhimpunan Theosofi. ○



Kisah Dua Sahabat



Dikutip dari *Dhammapada Atthakatha* | Terjemahan bebas oleh Ki Ananda | Disunting oleh Redaksi LUMBINI

Suatu ketika dua orang sahabat yang berasal dari keluarga terpelajar dari Savatthi, bersama-sama menjadi *bhikkhu*. Yang seorang mempelajari *Dhamma* yang diajarkan oleh Buddha, dan sangat piawai berkhotbah. Dia mengajar lima ratus *bhikkhu* sebagai murid. *Bhikkhu* lainnya berusaha keras dan tekun bermeditasi, sehingga ia berhasil mencapai tingkat kesucian *arahat*.

Pada suatu kesempatan, *bhikkhu* kedua datang untuk memberi hormat kepada Buddha di Vihara Jetavana. Kedua sahabat tersebut pun bertemu. *Bhikkhu* ahli khotbah tidak mengetahui bahwa *bhikkhu* sahabatnya telah menjadi seorang *Arahat*. Ia bahkan memandang rendah *bhikkhu* sahabatnya itu. Ia berpikir, *bhikkhu* ini hanya mengetahui sedikit *Dhamma*. Ia bermaksud untuk mengajukan pertanyaan kepada sahabatnya untuk membuatnya malu di hadapan umum, dan menambah kekaguman murid-muridnya sendiri kepada dirinya.

Buddha mengetahui tentang maksud tidak baik itu. Buddha juga mengetahui bahwa kalau dibiarkan menghina seorang *arahat*, *bhikkhu* terpelajar itu akan terlahir kembali di alam kehidupan yang lebih rendah. Dengan dilandasi kasih sayang, Buddha mengunjungi kedua *bhikkhu* tersebut untuk mencegah sang terpelajar bertanya kepada *bhikkhu* sahabatnya. Buddha sendirilah yang bertanya mengenai *jhana* dan Jalan Kesucian (*magga*) kepada *bhikkhu* yang menjadi guru itu. Ternyata ia tidak dapat menjawab, karena tidak mempraktikkan apa yang telah diajarkan.

Bhikkhu sahabatnya yang telah mempraktikkan *Dhamma*, dan telah mencapai tingkat kesucian *arahat*, dapat menjawab semua pertanyaan. Buddha memuji *bhikkhu* yang telah mempraktikkan *Dhamma* (*vipassaka*), tetapi tidak satu kata pujianpun yang diucapkan beliau untuk *bhikkhu* yang terpelajar (*ganthika*). Murid-

murid yang berada di tempat itu tidak mengerti, mengapa Buddha memuji *bhikkhu* yang satu dan tidak memuji guru mereka. Karena itu, Buddha menjelaskan permasalahannya kepada mereka.

Pelajar yang banyak belajar, tetapi tidak mempraktikkannya sesuai *Dhamma* adalah seperti pengembala sapi, yang menjaga sapi-sapi untuk memperoleh upah. Sedangkan seseorang yang mempraktikkan sesuai *Dhamma* adalah seperti pemilik yang menikmati lima manfaat dari hasil pemeliharaan sapi-sapi tersebut. Jadi orang terpelajar hanya menikmati pelayanan yang diberikan oleh murid-muridnya, bukan manfaat dari 'Jalan' dan 'Hasil Kesucian' (*magga-phala*).

Kemudian Buddha membabarkan syair 19 dan 20 *Dhammapada* berikut ini:

*Bahumpi ce samhita bhasamano
na takkaro hoti naro pamatto
gopova gavo ganayam paresam
na bhagava samannassa hoti.*

*Appampi ce samhita bhasamano
dhammassa hoti anudhammacari
raganca dosanca pahaya moham
sammappajano suvimuttacitto
anupadiyano idha va haram va
sa bhagava samannassa hoti.*

Biarpun seseorang banyak membaca kitab suci, tetapi tidak berbuat sesuai ajaran, maka orang lengah itu, sama seperti gembala sapi yang menghitung sapi milik orang lain. Ia tak akan memperoleh manfaat kehidupan suci.

Biarpun seseorang sedikit membaca kitab suci, tetapi berbuat sesuai dengan ajaran, menyingkirkan nafsu indra, kebencian, dan ketidak-tahuan, memiliki pengetahuan benar dan batin yang bebas dari nafsu, tidak melekat pada apapun baik di sini maupun di sana, maka ia akan memperoleh manfaat kehidupan suci. ○

Ponsel 'Hijau' Ramah Lingkungan

Dikutip dari techshout.com | Diterjemahkan oleh Redaksi LUMBINI

Perkembangan teknologi pada zaman sekarang, tanpa kita sadari telah merusak dan mencemari Bumi kita ini. Taukah *gadget* yang Anda gunakan saat ini, pembuatannya menggunakan zat-zat berbahaya dan boros energi? Ayo, mari kita bersama-sama menerapkan gaya hidup 'hijau' dan cinta lingkungan. *Gadget* ramah lingkungan di bawah ini bisa menjadi pilihan Anda. Selain ikut berpartisipasi melestarikan lingkungan, bisa bergaya lagi. Mengapa tidak?

Sharp SH002 Solar Phone

KDDI, perusahaan penyedia layanan telepon genggam di Jepang akan meluncurkan produk ponsel tenaga surya yang kedua. Ponsel merek SH002 ini dibuat oleh perusahaan elektronik raksasa Sharp. Dilengkapi dengan panel surya yang terletak di belakang ponsel, yang mana setelah 'dijemur' selama 2 jam dapat memberikan waktu bicara selama 10 menit dan 140 menit waktu *standby*. Ponsel yang dirancang dengan model lipat (*flip*) ini tersedia dalam 3 warna pilihan, biru, putih, dan merah muda, dengan layar luar berukuran 1.1 inci, dan kertas elektronik yang akan menunjukkan efisiensi pengisian baterai, status baterai, dan tenaga surya. Sharp SH002 dikategorikan sebagai telepon IPX5/7, yang memiliki ketahanan terhadap air. Mempunyai layar utama sebesar 3 inci dengan resolusi 480 x 854, kamera 5 *Megapixel* dengan *auto-focus* dan *image stabilizer*, dapat mendukung *memory card* MicroSD hingga 2GB, *WiFi*, dan *TV tuner*. Tidak ketinggalan, ponsel ini dilengkapi perangkat lunak 'Au Smart Sports for Fitness' yang menggunakan



koneksi *Bluetooth* dengan pengatur langkah untuk mengukur jumlah kalori yang telah dibakar. Juga diprogram untuk menginformasikan berapa persen lemak yang terkandung dalam tubuh. Ponsel ini diluncurkan pada tanggal 24 Juni 2009 di Jepang. Tentunya kita juga mengharapkan ponsel ramah lingkungan ini hadir di Indonesia untuk membantu memerangi *global warming*.

Sony Ericsson Naite

Sony Ericsson juga memberikan informasi ponsel terbarunya, Sony Ericsson Naite, ponsel berbentuk *candy bar* 3G dengan harga yang terjangkau. Sony Ericsson Naite adalah salah satu produk komitmen baru yaitu GreenHeart. Ponsel ini memiliki fitur dasar *email*, *SMS*, *MMS*, dan *video call*. Sony Ericsson Naite mengusung kamera 2 *Megapixel* dengan lebih dari 2.5x *digital zoom*, serta dengan kemampuan *upload* langsung ke *Internet*. Selain itu, ponsel ini juga dilengkapi dengan berbagai fitur *media player* khas Sony Ericsson, dan tidak ketinggalan FM Radio, 3D *Games*, alarm, dan *USB support*. Pengguna dapat menggunakan fitur *browsing Internet* dengan Naite sambil melakukan panggilan





dengan *handsfree Bluetooth*.

GreenHeart sendiri adalah komitmen Sony Ericsson untuk memproduksi ponsel tanpa bahan kimia yang berbahaya, mengurangi konsumsi kertas, dan menggunakan kemasan yang lebih kecil. Setiap produk GreenHeart akan memberikan panduan berupa *file HTML* untuk mengurangi penggunaan kertas. Produk GreenHeart juga dikemas dengan *charger energy efficient* yang mengkonsumsi daya listrik sangat kecil ketika sedang tidak aktif. Sony Ericsson akan mengusahakan penggunaan teknologi GreenHeart di produk lain, dengan harapan dapat mengurangi emisi CO₂ sebesar 20 persen pada tahun 2015, dan mengurangi emisi gas rumah kaca yang muncul selama proses produksi sebesar 15 persen di periode yang sama. Sony Ericsson Naite memasukkan aplikasi *Ecomate*, yang akan memberikan bantuan kepada pengguna untuk menentukan pilihan gaya hidup yang bebas polusi, dan *Carbon Footprint Calculator* untuk mengetahui berapa banyak CO₂ yang dihasilkan setiap hari. Ponsel ini akan beredar di Amerika Latin, Asia, dan Eropa pada kuartal ketiga 2009. Sony Ericsson memperkirakan ponsel ini akan menjadi *top seller*. Kita tunggu saja tanggal mainnya.

Samsung Blue Earth

Ponsel Samsung Blue Earth mungkin telah mengantarkan sesuatu yang 'hijau' dan ramah. Ponsel yang dibentuk menyerupai kerikil bulat pipih dan bersinar ini terbuat dari bahan PCM, yaitu bahan plastik dari kemasan air minum yang telah didaur ulang. Ponsel *touch screen* ini patut dibanggakan, beberapa fiturnya antara lain *mode 'ramah/eco'* yang secara efisien menyelaraskan kecerahan layar, durasi lampu latar, fitur *Bluetooth* serta aplikasi memberitahukan Anda berapa banyak emisi karbondioksida yang telah Anda kurangi dengan berjalan kaki dibandingkan dengan mengendarai kendaraan bermotor. Bagian terbaik dari ponsel ini? Terdapat pada panel surya raksasa di belakang ponsel ini yang



tentunya akan mengisi kembali baterai Anda setiap saat matahari mencapai puncak. Pengisian baterai selama 10 s/d 14 jam dapat digunakan untuk berbincang-bincang selama 4 jam lamanya. Untuk berjaga-jaga di malam hari, colokan listrik akan melaksanakan tugasnya dengan panel surya yang biasa digunakan untuk mengisi baterai.

Samsung F268

Ponsel kedua berbasis jagung dari Samsung adalah Samsung F268. Ponsel ini akan dipasarkan sebagai ponsel yang ramah lingkungan, karena bukan hanya perangkatnya saja yang bebas dari zat-zat kimia berbahaya seperti BFR (*Brominated Flame Retardants*) dan PVC (*Poly Vinyl Chloride*), melainkan juga komponen dan aksesorisnya yang berupa *charger* dan *headset*. Samsung F268 ini dilengkapi fitur alarm yang akan



memberitahukan penggunaanya untuk melepas *charger* setelah baterai ponsel terisi penuh. Atribut dari ponsel ini termasuk layar ukuran 2.1 inci TFT, tampilan warna 256k dengan resolusi 176 x 220, *slot memory card* MicroSD hingga 4GB, kamera 2 *Megapixel*, fitur SMS, MMS, dan *email*. Ponsel yang berukuran 99 x 48.6 x 14.8 mm dan berat 96.5 gram ini masih menggunakan teknologi GPS (*Global Positioning System*) yang belum disempurnakan.

Samsung W510



Satu lagi 'si hijau' hasil keluaran Samsung Mobile. Ponsel ramah lingkungan ini menggunakan plastik alami yang dibuat dari kanji jagung yang dihancurkan untuk membuat baterai dan komponen ponsel lainnya. Sebagai tambahan, ponsel ini dilengkapi dengan lapisan anti bakteri untuk mengurangi efek berbahaya dari ponsel terhadap lingkungan dan tubuh manusia. Tidak ada informasi pasti mengenai fitur ponsel ini. Akan tetapi, W510 dilengkapi dengan *camera flash*, layar lebar, dan kemampuan menerima saluran televisi. Menurut Gee Sung Choi, Presiden dari *Samsung Telecommunication Business*, "Samsung akan terus bekerja keras melanjutkan perannya bersama masyarakat untuk mendukung kelangsungan hidup lingkungan. Dan berusaha tidak hanya meluncurkan produk ramah lingkungan saja, melainkan melebarkan sistem *phone recycling* (daur ulang ponsel)".

Motorola Moto W233 Renew



Konsep '*green*' sepertinya memang menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat dunia belakangan ini. Setelah ponsel berbasis jagung dari Samsung, Motorola juga tidak mau ketinggalan untuk mengeluarkan produk 'hijau' mereka. Dengan mengemban nama 'MOTO W233 Renew', ponsel baru Motorola ini dibuat dengan konsumsi energi yang rendah serta bahan-bahan yang tidak berbahaya. Si hijau ini terbuat dari kemasan botol bekas air minum, dan hadir dengan model *candy bar* simpel dengan layar CSTN 1.6 inci. Tidak ketinggalan, fasilitas GSM Dual band 850/1900, 9 jam waktu bicara, dan 18 hari waktu *standby*. Ponsel ini dipamerkan dalam CES (*Consumer Electronics Show*) di Las Vegas, USA dan diklaim dapat ikut mengurangi '*carbon footprint*' serta dapat didaur ulang. Untuk menjaga konsep hijau ini, ponsel ini juga dijual dalam kardus yang terbuat dari kertas 100% daur ulang. ○

MAHA SATIPATTHANA SUTTA (LANDASAN PERHATIAN MURNI)

Bagian I

Sumber dari Sutta Pitaka Digha Nikaya II

Oleh Team Penerjemah Kitab Suci Sutta Pitaka

Diterbitkan oleh Proyek Pengadaan Kitab Suci Buddha

Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Hindu dan Buddha Departemen Agama RI, 1981

Disunting oleh Redaksi LUMBINI

Pada suatu ketika Sang Bhagava berada bersama suku Kuru, di Kammasadhana, sebuah kota niaga suku Kuru. Di sana Sang Bhagava berkata kepada para bhikkhu: "Para bhikkhu!" "Bhante," jawab para bhikkhu, maka Sang Bhagava bersabda: "Satu-satunya jalan para bhikkhu, untuk menyucikan makhluk-makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan ratap tangis, untuk mengakhiri derita dan duka cita, untuk mencapai jalan benar, untuk mencapai Nibbana, yaitu empat landasan kesadaran [Cattaro Satipatthana, empat landasan untuk melatih dan mengembangkan kesadaran (Pali: sati, bahasa Jawa: eling) hingga sempurna] Apakah yang empat itu? Di sini, dalam sejarah ini, para bhikkhu, seorang bhikkhu terus menerus melakukan pengamatan jasmani terhadap jasmani [Kaye Kayanupassi; pengamatan jasmani adalah pengamatan yang ditujukan semata-mata terhadap jasmani untuk mengetahui hakikat yang sesungguhnya dari jasmani. Misalnya teropong bintang, adalah teropong yang digunakan untuk mengamati bintang dan tidak untuk lainnya, pengamatan jasmani adalah pengamatan untuk jasmani saja, bukan pengamatan untuk perasaan, pikiran, atau fenomena alam lainnya], berusaha sadar dan mengendalikan dirinya, telah mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam dirinya. Seorang bhikkhu terus menerus melakukan pengamatan perasaan terhadap perasaan [Vedanu Vedannupassai], berusaha sadar dan mengendalikan dirinya, telah mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam dirinya. Seorang bhikkhu terus menerus melakukan pengamatan pikiran terhadap pikiran [Citte Cittanupassi],

berusaha sadar dan mengendalikan dirinya, telah mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam dirinya. Seorang bhikkhu terus menerus melakukan pengamatan fenomena terhadap fenomena, berusaha sadar dan mengendalikan dirinya, telah mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam dirinya.

Dan bagaimanakah, para bhikkhu, seorang bhikkhu terus menerus melakukan pengamatan jasmani terhadap jasmani? Dalam hal ini, para bhikkhu, seorang bhikkhu masuk hutan, atau pergi ke bawah sebatang pohon atau ke suatu tempat yang sunyi; lalu ia duduk bersila dengan badan yang tegak dan senantiasa sadar terhadap yang dihadapinya, yaitu pernafasan. Dengan sadar ia menarik nafas, dengan sadar ia mengeluarkan nafas. Apabila menarik nafas yang panjang, ia menyadari: "Saya menarik nafas panjang", jika mengeluarkan nafas panjang, ia menyadari: "Saya mengeluarkan nafas panjang". Jika menarik nafas pendek, ia menyadari: "Saya menarik nafas pendek", jika mengeluarkan nafas pendek, ia menyadari: "Saya mengeluarkan nafas pendek". Setelah mengetahui seluruh badan nafas, "Saya akan menarik nafas", demikian ia melatih diri. Setelah mengetahui seluruh badan nafas, "Saya akan mengeluarkan nafas", demikian ia melatih diri. Menenangkan pernafasan, "Saya akan menarik nafas", demikian ia melatih diri menenangkan pernafasan; "Saya akan mengeluarkan nafas," demikian ia melatih diri. Bagaikan seorang pembuat kendi yang ahli atau muridnya, sewaktu membuat putaran panjang, ia menyadari: "Saya membuat putaran panjang";

membuat putaran pendek, ia menyadari: “Saya membuat putaran pendek”. Demikian pula para bhikkhu, seorang bhikkhu menarik nafas panjang, ia menyadari: “Saya menarik nafas panjang”. Menarik nafas pendek, ia menyadari: “Saya menarik nafas pendek”; mengeluarkan nafas pendek, ia menyadari “Saya mengeluarkan nafas pendek”. “Menyadari seluruh badan nafas, saya menarik nafas,” demikian ia melatih diri. “Menyadari seluruh badan nafas, saya mengeluarkan nafas”, demikianlah ia melatih diri. “Menenangkan tubuh pernafasan, saya menarik nafas”, demikian ia melatih diri. “Menenangkan tubuh nafas, saya mengeluarkan nafas”, demikian ia melatih diri. Demikianlah ia melakukan pengamatan terhadap jasmani di dalam dirinya, ia melakukan pengamatan terhadap jasmani di luar dirinya, ia melakukan pengamatan jasmani di luar dan di dalam dirinya. Ia melakukan pengamatan terhadap proses timbulnya segala sesuatu di dalam jasmani, ia melakukan pengamatan proses lenyapnya segala sesuatu dalam jasmani, ia melakukan pengamatan proses timbul dan lenyapnya segala sesuatu dalam jasmani, atau bila ia sadar ‘ada jasmani’, sebegitu jauh hanya sekedar pengetahuan dan untuk pengendalian diri, ia hidup bebas tidak melekat lagi pada apapun di dunia. Demikian para bhikkhu, seorang bhikkhu senantiasa terus menerus melakukan pengamatan jasmani terhadap jasmani.

Selanjutnya, para bhikkhu, seorang bhikkhu berjalan, ia menyadari “Saya berjalan”; jika ia berdiri, ia menyadari “Saya berdiri”; jika ia duduk, ia menyadari “Saya duduk”; jika ia berbaring, ia menyadari “Saya berbaring” dan ia menyadari setiap gerak jasmaninya. Demikianlah ia melakukan pengamatan terhadap jasmani di dalam dirinya, ia melakukan pengamatan terhadap jasmani di luar dirinya. Ia melakukan pengamatan proses timbulnya segala sesuatu di dalam jasmani, ia melakukan pengamatan proses lenyapnya segala sesuatu dalam jasmaninya, ia melakukan pengamatan proses timbul dan lenyapnya segala sesuatu dalam jasmani, atau bila ia sadar ‘ada jas-



mani’, sebegitu jauh hanya sekedar pengetahuan dan untuk pengendalian diri, ia hidup bebas tidak melekat lagi pada apapun di dunia. Demikianlah, para bhikkhu, seorang bhikkhu senantiasa terus menerus melakukan pengamatan jasmani terhadap jasmani.

Selain itu, para bhikkhu, seorang bhikkhu sewaktu berjalan ke depan atau mundur, ia mengetahui dengan jelas; sewaktu ia melihat ke depan atau berpaling ke belakang, ia mengetahui dengan jelas; sewaktu ia membungkukkan badan atau meluruskan badan, ia mengetahui dengan jelas; sewaktu mengenakan jubah dan membawa mangkok, ia mengetahui dengan jelas; sewaktu makan, minum, mengunyah, dan mengenyam, ia mengetahui dengan jelas; sewaktu buang air besar atau buang air kecil ia mengetahui dengan jelas; sewaktu berjalan, berdiri, duduk, berbaring, terjaga, berbicara, dan berdiam diri, ia mengetahui dengan jelas. Demikianlah ia melakukan pengamatan terhadap dirinya sendiri, ia melakukan pengamatan jasmani di luar dirinya. Ia melakukan pengamatan proses timbulnya segala sesuatu dalam jasmani, ia melakukan pengamatan proses lenyapnya segala sesuatu dalam jasmani, ia melakukan pengamatan proses timbul dan tenggelamnya segala sesuatu dalam jasmani, atau bila ia sadar ‘ada jasmani’, sebegitu jauh hanya sekedar pengetahuan dan untuk pengendalian diri, ia hidup bebas tidak melekat lagi pada apa pun di dunia. ○

弟子規

The Standards for a Good Being
Pedoman Bagi Seorang Manusia yang Baik

jīn
謹

Be cautious in your daily life
Selalu mawas diri



bù cóng róng lì duānzhèng yī shēnyuán bài gōngjǐng
步從容 立端正 揖深圓 拜恭敬

zǒu lù bù jí bù màn zòng róng dà fāng zhàn lì yào duān zhuàng zhí lì
走路不急不慢縱容大方，站立要端壯直立。

Walk composed, with light and even steps. Stand up straight and tall.
Berjalanlah dengan langkah yang mantap. Berdirilah dengan badan yang tegak.
作揖鞠躬問候都要把身體彎下去，禮拜要恭敬。



Your bows should be deep, with hands held in front and arms rounded.

Always pay your respect with reverence.

Ketika memberi hormat, harus dengan sungguh-sungguh dan membungkukkan badan.

wù jiàn yù wù bō yī wù jī jù wù yáo bǐ
勿踐闕 勿跛倚 勿箕踞 勿搖髀

jìn chū mén jiǎo bù yào cǎi dào mén kǎn shàng bù yào yòng yī tiáo tuǐ zhī chēngshēn xié kào zhe
進出門脚不要踩到門坎上，不要一條腿支撐身體斜靠着。

Do not step on doorsills. Do not stand leaning on one leg.
Ketika berdiri, jangan menginjak pembatas pintu dan bersandar dengan satu kaki.



dòng zuò bù yào chā kāi liǎng tuǐ bù yào yáo huàng dà tuǐ
動作不要叉開兩腿，不要搖晃大腿。

Do not sit with your legs apart or sprawled out.

Do not rock the lower part of your body while sitting down.

Jangan duduk dengan kaki merenggang dan menggoyang-goyangkan kaki.

huǎn jiē lián wù yǒu shēng kuānzhuǎnwān wù chù léng
緩揭簾 勿有聲 寬轉彎 勿觸稜

huǎn huǎn dì jiē kāi mén chuāng jìn liǎng bù yào fā chū shēng yīn
緩緩地揭開門窗，盡量不要發出聲音。

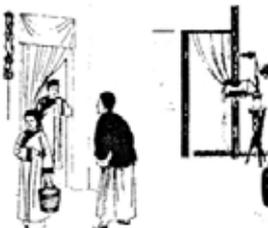
Lift the curtain slowly, try not to make any sound.

Membuka tirai harus hati-hati, jangan sampai menimbulkan suara yang keras.

guǎi wǎn shí bù yào pèng zhuàng léng jiǎo
拐彎時不要碰撞棱角。

Leave yourself spaces when you turn, make sure you do not bump into a corner.

Hati-hati ketika berbelok, jangan sampai terbentur.



zhí xū qì rú zhí yíng rù xū shì rú yǒu rén
執虛器 如執盈 入虛室 如有人

ná zhe kōng de qì jù yào xiàng ná zhe zhuāng mǎn dōng xī de qì jù yí yàng xiǎo xīn.
拿着空的器具要像拿着裝滿東西的器具一樣小心。

Hold carefully an empty container as if it was full.

Membawa barang kosong haruslah berhati-hati membawa barang berisi penuh.

zǒu jìn méi rén de fáng jiān yào xiàng zǒu jìn yǒu rén de fáng jiān yí yàng jǐn shèn.
走進沒人的房間要像進到有人的房間一樣謹慎。

Enter empty room as if it was occupied.

Masuki ruangan kosong dengan tenang dan hormat, seolah-olah ada orang di dalam.



dòu nào chǎng jué wù jìn xié pì shì jué wù wèn
鬥鬧場 絕勿近 邪僻事 絕勿問

fán shì dǎ jiǎ xǐ nào de chǎng hé yí dìng yào yuǎn lí.
凡是打架嬉鬧的場合，一定要遠離。

Keep yourself away from rowdy places.

Jauhi tempat-tempat yang dapat menimbulkan keributan.

fán shì bù zhèngdāng yí dìng yào yuǎn lí.
凡是不正當一定要遠離。

Things that are abnormal or unusual, do not even ask.

Hal-hal yang menyesatkan dan aneh, jangan cari tahu dan melibatkan diri.



jiāng rù mén wèn shú cún jiāng shàng táng shēng bì yáng
將入門 問孰存 將上堂 聲必揚

zhǔn bèi jìn rù bié rén jiā mén shí yīng gāi xiān qiāo mén wèn yí shēng yǒu rén zài ma.
準備進入別人家門時應該先敲門，問一聲有人在嗎。

When you are about to enter a house, ask if someone is inside.

Ketika hendak memasuki rumah, bertanyalah terlebih dahulu apakah ada penghuninya.

jiāng yào zǒu jìn tīng táng shí shēng yīn yào tí gāo yí xiē.
將要走進廳堂時聲音要提高一些。

When entering a room, make yourself heard, so that those inside know someone is approaching.

Saat memasuki rumah, menyapalah dengan suara jelas, sehingga penghuninya mengetahui bahwa ada orang yang datang berkunjung.



rén wèn shuí duì yǐ míng wú yǔ wǒ bù fēn míng
人問誰 對以名 吾與我 不分明

dāng lǐ miàn yǒu rén wèn shì shuí yào jiāng zì jǐ xìng míng gào sù duì fāng.
當裏面有人問是誰，要將自己姓名告訴對方。

If someone asks who you are, tell your name.

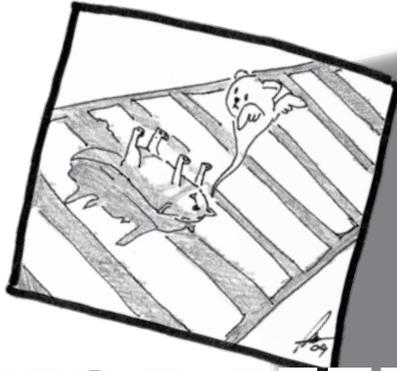
Jika ditanya siapa anda, jawablah dengan menyebutkan nama sendiri.

rú guǒ zhǐ huí dá "wǒ" duì fāng jiù nòng bù qīng chǔ shì shuí.
如果祇回答“我”對方就弄不清楚是誰。

Telling only 'It's me' or 'Me' is not clear enough who you are.

Jangan hanya menjawab 'saya' tanpa menjelaskan siapakah 'saya' itu.





BISA MATI KAPAN SAJA

Seorang pria mendatangi Sang Guru, "Guru, saya sudah bosan hidup. Sudah jenuh betul. Rumah tangga saya berantakan. Usaha saya kacau. Apa pun yang saya lakukan selalu berantakan. Saya ingin mati saja."

Sang Guru tersenyum, "Oh, kamu sakit". "Tidak Guru, saya tidak sakit. Saya sehat. Hanya jenuh dengan kehidupan. Itu sebabnya saya ingin mati." Seolah-olah tidak mendengar pembelaannya, Sang Guru meneruskan, "Kamu sakit. Dan penyakitmu itu dinamakan Alergi Hidup".

Banyak sekali di antara kita yang alergi terhadap kehidupan. Kemudian, tanpa disadari kita melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma kehidupan. Sungai kehidupan ini mengalir terus, tetapi kita menginginkan *status-quo*. Kita berhenti di tempat, kita tidak ikut mengalir. Itu sebabnya kita jatuh sakit. Kita mengundang penyakit. Resistensi kita, penolakan kita untuk ikut mengalir bersama kehidupan membuat kita sakit. Yang namanya usaha, pasti ada pasang-surutnya. Dalam hal perumahan-tangga, bentrokan-bentrokan kecil itu lumrah. Persahabatan pun tidak selalu langgeng. Apa sih yang langgeng, yang abadi dalam hidup ini? Kita tidak menyadari sifat kehidupan. Kita ingin mempertahankan suatu keadaan. Kemudian kita gagal, kecewa, dan menderita.

"Penyakitmu itu bisa disembuhkan, asal kamu ingin sembuh dan bersedia mengikuti petunjukku," kata Sang Guru. "Tidak Guru, tidak! Saya sudah betul-betul bosan. Saya tidak ingin

hidup," pria itu menolak tawaran Sang Guru.

"Jadi kamu tidak ingin sembuh. Kamu betul-betul ingin mati?" "Ya, memang saya sudah bosan hidup." "Baiklah, kalau begitu maumu. Ambillah botol obat ini. Setengah botol diminum malam ini, setengah botol lagi besok petang. Besok malam kau akan mati dengan tenang." Giliran pria itu menjadi bingung. Setiap guru yang ia datangi selama ini selalu berupaya untuk memberikannya semangat hidup. Yang satu ini aneh. Ia malah menawarkan racun. Tetapi karena ia memang sudah betul-betul jemu, ia menerimanya dengan senang hati. Sesampai di rumah, ia langsung menegak setengah botol 'obat' dari Sang Guru. Dan ia merasakan ketenangan yang tidak pernah ia rasakan sebelumnya. Begitu santai! Tinggal 1 malam, 1 hari, dan ia akan mati. Ia akan terbebaskan dari segala macam masalah. Malam itu, ia memutuskan untuk makan malam bersama keluarga di restoran Jepang. Sesuatu yang sudah tidak pernah ia lakukan selama beberapa tahun terakhir.

Pikir-pikir malam terakhir, ia ingin meninggalkan kenangan manis. Sambil makan, ia bersenda gurau. Suasananya santai banget! Sebelum tidur, ia mencium istrinya dan berbisik, "Sayang, aku mencintaimu." Esoknya, ketika ia bangun tidur, ia membuka jendela kamar dan melihat ke luar. Tiupan angin pagi menyegarkan tubuhnya dan ia tergerak untuk melakukan jalan pagi. Pulang ke rumah setengah jam kemudian, ia melihat istrinya masih tertidur. Tanpa membangunkannya, ia masuk ke dapur

dan membuat 2 cangkir kopi. Satu untuk dirinya, satu lagi untuk istrinya. Karena pagi itu adalah pagi terakhir, ia ingin meninggalkan kenangan manis. Sang istri pun merasa aneh sekali. Selama ini mungkin aku salah, "Maafkan aku, sayang".

Di kantor, ia menyapa setiap orang. Stafnya pun bingung, "Hari ini bos kita kok aneh ya?" Dan sikap mereka pun langsung berubah. Mereka menjadi lembut. Karena siang itu adalah siang terakhir, ia ingin meninggalkan kenangan manis. Tiba-tiba segala sesuatu di sekitarnya berubah. Ia menjadi ramah dan lebih toleran, bahkan apresiatif terhadap perbedaan pendapat. Tiba-tiba hidup menjadi indah. Ia mulai menikmatinya. Pulang ke rumah petang itu, ia menemukan istri tercinta menunggunya di beranda. Kali ini justru sang istri yang memberikan ciuman kepadanya, "Sayang, sekali lagi aku minta maaf, kalau selama ini aku selalu merepotkan kamu." Anak-anak pun tidak ingin ketinggalan, "Pa, maafkan kami semua. Selama ini Papa selalu stres karena perilaku kami."

Tiba-tiba, sungai kehidupannya mengalir kembali. Seketika hidup menjadi sangat indah. Ia

mengurungkan niatnya untuk bunuh diri. Tetapi bagaimana dengan setengah botol yang telah ia minum? Ia mendatangi Sang Guru lagi. Melihat wajah pria itu, Sang Guru langsung mengetahui apa yang telah terjadi, "Buang saja botol itu. Isinya air biasa kok. Kau sudah sembuh! Jika kau hidup dalam kekinian, jika kau hidup dengan kesadaran bahwa engkau bisa mati kapan saja, kau akan menikmati setiap detik kehidupan. Hilangkan egomu, keangkuhanmu. Jadilah lembut, selembut air, dan mengalirilah bersama sungai kehidupan. Kau tidak akan bosan. Kau akan merasa hidup. Itulah rahasia kehidupan. Itulah jalan menuju ketenangan. Itulah kunci kebahagiaan."

Pria itu mengucapkan terima kasih, lalu pulang untuk mengulangi pengalaman sehari terakhirnya. Ia terus mengalir. Kini ia selalu hidup dengan kesadaran bahwa ia bisa mati kapan saja. Itulah sebabnya, ia selalu tenang, selalu bahagia!

Tunggu! Kita semua SUDAH TAHU bahwa kita BISA MATI KAPAN SAJA. Tapi masalahnya, apakah kita SELALU SADAR bahwa kita BISA MATI KAPAN SAJA? Nah! ○

Quotes of the day

- ☞ Orang yang tidak mau belajar akan menjadi tua seperti sapi; dagingnya bertambah tetapi kebijaksanaannya tidak berkembang. (*Dhammapada* 152)
- ☞ Hendaknya orang terlebih dahulu mengembangkan diri sendiri dalam hal-hal yang patut, dan selanjutnya melatih orang lain. Orang bijaksana yang berbuat demikian tak akan dicela. (*Dhammapada* 158)
- ☞ Perjalanan seribu batu bermula dari satu langkah. (*Lao Tze*)
- ☞ Jangan terlalu menyayangi seseorang, kelak kita akan membencinya. Jangan pula terlalu membenci seseorang, kelak kita akan menyayanginya. (safruddin.wordpress.com)

Rather be a good nobody than an evil somebody. (Igor-Animation Movie)

Before you speak, listen. Before you write, think. Before you spend, earn. Before you criticize, wait. Before you pray, forgive. Before you quit, try. (pravsworld.com)

The most valuable thing I have learned from life is to regret nothing. (Somerset Maugham)

What you think of yourself is much more important than what others think of you. (Seneca)

Anjing yang Setia

Dikisahkan di sebuah dusun, tinggalah sebuah keluarga petani yang memiliki seorang anak yang masih bayi. Keluarga tersebut memelihara seekor anjing yang dipelihara sejak masih kecil. Anjing itu pandai, setia, dan rajin membantu si petani. Dia bisa menjaga rumah bila majikannya pergi, mengusir burung-burung di sawah dan menangkap tikus yang berkeliaran di sekitar rumah mereka. Si petani dan istrinya sangat menyayangi anjing tersebut.



Suatu hari, si petani harus menjual hasil panennya ke kota. Karena beban berat yang harus dibawanya, dia meminta istrinya ikut serta untuk membantu, agar secepatnya menyelesaikan penjualan dan sesegera mungkin pulang ke rumah. Si bayi ditinggal tertidur lelap di ayunan dan dipercayakan di bawah penjagaan anjing mereka. Menjelang malam setiba di dekat rumah, si anjing berlari menyongsong kedatangan majikannya dengan menyalak keras berulang-ulang, melompat-lompat dan berputar-putar, tidak seperti biasanya. Suami istri itu pun heran dan

merasa tidak tenang menyaksikan ulah si anjing yang tidak biasa. Dan betapa kagetnya mereka, setelah berhasil menenangkan anjingnya. Astaga! Ternyata moncong si anjing berlumuran darah segar. "Lihat pak! Moncong anjing kita berlumuran darah! Pasti telah terjadi sesuatu pada anak kita!" teriak si ibu histeris, ketakutan, dan mulai terisak menangis. "Hah! Benar! Kurang ajar kau anjing! Kau apakah anakku? Pasti telah kau makan!" si petani ikut berteriak panik. Dengan penuh kemarahan, si petani spontan meraih sebuah kayu dan secepat kilat memukuli si anjing itu dan mengenai bagian kepalanya. Anjing itu terdiam sejenak. Tak lama kemudian, dia menggelepar kesakitan, memekik perlahan dan dari matanya tampak tetesan air mata, sebelum kemudian ia terdiam untuk selamanya.





Bergegas kedua suami istri itu pun berlari masuk ke dalam rumah. Begitu tiba di kamar, tampak anak mereka masih tertidur lelap di ayunan dengan aman. Sedangkan di bawah ayunan tergeletak bangkai seekor ular besar dengan darah berceceran bekas gigitan. Mereka pun segera sadar bahwa darah yang menempel di moncong anjing tadi adalah darah ular yang hendak memangsa anak mereka. Perasaan sesal segera mendera. Kesalahan fatal telah mereka lakukan. Emosi kemarahan yang tidak terkendali telah membunuh anjing setia yang mereka sayangi. Tentu, penyesalan mereka tidak akan membuat anjing kesayangan itu hidup kembali.

Pembaca sekalian, sungguh mengenaskan. Gara-gara emosi dan kemarahan yang membabi buta dari ulah manusia, seekor anjing setia yang telah membantu dan membela majikannya, harus mati secara tragis. Demikian pula di kehidupan ini. Begitu banyak permasalahan, pertikaian, perselisihan bahkan peperangan, muncul dari emosi yang tidak terkontrol.

Jangan mengambil keputusan apapun disaat emosi sedang melanda. Sebab, tidak ada masalah yang akan terselesaikan secara baik dengan emosi, malahan bisa fatal akibatnya. Sungguh, kita butuh belajar dan melatih diri agar disaat emosi, kita mampu mengendalikan diri secara sabar dan bijak. ○



Oleh Sanif Sentosa

Film ini bercerita tentang sebuah mobil balap muda yang sangat angkuh dan egois. Hal yang membuatnya angkuh adalah dikarenakan walaupun masih muda, ia mampu menyaingi pembalap-pembalap senior, sehingga ia merasa tak tertandingi. Jika Anda berpikir film animasi tiga dimensi seperti ini merupakan tontonan anak-anak dan remaja, Anda salah besar. Jika kita jeli, banyak hikmah, nasehat, dan *Dhamma* yang dapat kita kutip dari cerita-cerita film sejenis. Ada beberapa hikmah yang dapat kita ambil dari cerita film *Cars*:

1. Keangkuhan dan keegoisan hanya akan membawa kerugian, terutama bagi diri sendiri.
2. Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan. Tidak ada manusia yang dapat melakukan segala sesuatu atau meraih sukses hanya dengan seorang diri (*one-man show*).
3. Selalu berterima kasih dan menghargai setiap bantuan dari orang lain, betapapun kecilnya bantuan tersebut.
4. Janganlah memandang rendah orang-orang yang lebih tidak beruntung dari kita dan juga tidak terlalu memuja seseorang yang lebih hebat dari kita. Belajarlah untuk selalu rendah hati terhadap semua orang, walaupun kita jauh lebih beruntung daripada orang lain.
5. Yakinlah bahwa melakukan sesuatu dengan hati yang tulus akan membuahkan hasil lebih dari yang diharapkan.
6. Tidak ada seorang pun yang dapat dikatakan mutlak paling hebat. Selalu ada yang lebih hebat dari yang terhebat. Ibarat pepatah yang mengatakan 'Di atas langit masih ada langit'. Selalu ada hal yang dapat dipelajari dari orang lain, betapa lemahnya orang tersebut. Setiap makhluk memiliki kelebihan

dan kekurangannya masing-masing.

7. Usahakanlah selalu membuat orang lain bahagia dan sejahtera. Dengan demikian, akhirnya kita juga akan turut merasakan efek kebahagiaan tersebut.
8. Dalam suatu pertandingan, bukanlah menang ataupun kalah yang paling penting, melainkan sportifitas dan perjuangan sebelum, selama, dan setelah bertanding, apakah membawa manfaat, kebahagiaan, dan kepuasan bagi diri sendiri dan orang lain atau tidak.
9. Jangan menganggap remeh hal-hal sepele yang terjadi di dalam kehidupan kita. Hal-hal kecil tersebut jugalah yang akan menjatuhkan kita suatu saat nanti jika kita tidak waspada. Ketika berjalan, seseorang justru lebih mudah tersandung kerikil kecil dibandingkan batu besar.
10. Pandai-pandailah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada, seperti pepatah 'Di mana bumi dipijak, di sana langit dijunjung'. Sehingga di manapun kita berada senantiasa dapat hidup dengan damai.
11. Janganlah melupakan jasa-jasa orang lain, bahkan setelah orang tersebut tidak lagi membantu kita. Selalulah mengenang, menghargai, dan membalas budi orang yang telah pernah berjasa terhadap kita.
12. Sukses dalam materi bukanlah segala-galanya, melainkan kebahagiaan bersama teman-teman dan orang yang dikasihi adalah hal terindah di dunia. ○

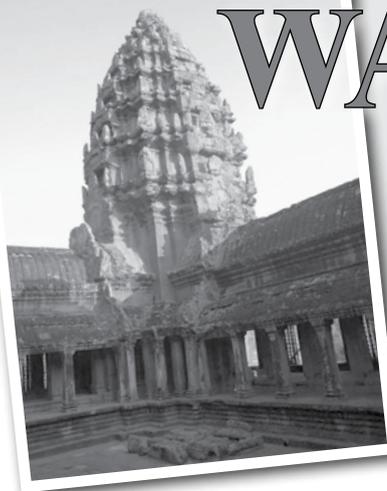
"There's a whole lot more to racing than just winning"





Sumber dari wikipedia.org
Foto dari sumber online
Diterjemahkan oleh Redaksi LUMBINI

ANGKOR WAT



Angkor Wat adalah sebuah candi kuil yang terletak di Kamboja dan dianggap sebagai salah satu dari keajaiban dunia. Angkor Wat dibangun oleh Raja Suryavarman II pada awal abad ke-12. Pembangunan candi Angkor Wat memakan waktu selama 30 tahun. Angkor Wat terletak di dataran Angkor yang juga dipenuhi bangunan kuil-kuil yang indah, tetapi Angkor Wat merupakan kuil yang paling terkenal di dataran Angkor. Raja Suryavarman II membina Angkor Wat menurut kepercayaan Hindu yang meletakkan gunung Meru sebagai pusat dunia dan merupakan tempat tinggal dewa-dewi Hindu, dengan itu menara tengah Angkor Wat adalah menara tertinggi dan merupakan menara utama dalam binaan Angkor Wat.

Nama Angkor Wat berarti Vihara Kota. Kata Angkor adalah bahasa daerah 'nokor' yang berasal dari kata 'nagara' dalam bahasa *Sansekerta*, yang artinya ibukota. 'Wat' yang artinya candi

berasal dari kata Khmer. Pada zaman dahulu, candi itu dikenal dengan nama Preah Pisnulok, yang merupakan titel penghargaan kepada penemunya, Raja Suryavarman II.

Angkor Wat terletak di sebelah Utara 5,5 km dari kota Siem Reap. Angkor Wat berada dalam wilayah Kamboja yang merupakan kelompok penting dari struktur bangunan kuno.

Bentuk awal dan bangunan candi tersebut berlangsung pada kuartal pertama pada abad ke-12, pada masa pemerintahan Raja Suryavarman II. Dipersembahkan kepada dewa Wisnu, candi itu didirikan sebagai candi kerajaan dan juga sebagai ibukota. Nama asli Angkor Wat masih tidak diketahui hingga sekarang, akan tetapi telah dikenal dengan sebutan Vrah Vishnulok setelah dewa tertinggi. Pembangunan candi tersebut terhenti dengan meninggalnya Sang Raja, meninggalkan beberapa dekorasi relief yang belum selesai dikerjakan. Pada tahun 1177, sekitar 27 tahun setelah kematian Raja Suryavarman II, Angkor Wat dijajah oleh bangsa Chams, musuh Khmer. Kemudian kerajaan dipulihkan kembali



oleh raja yang baru, Raja Jayavarman VII, yang mendirikan ibukota baru dan negara candi (candi Angkor Thom dan candi Bayon) beberapa kilometer di sebelah Utara.

Pada akhir abad ke-13, Raja Jayavarman VII, yang beragama Hindu, diambil alih oleh menantunya sendiri, Srindravarman. Srindravarman telah menghabiskan waktu selama 10 tahun di Sri Lanka untuk menjadi *bhikkhu*. Oleh karena itu, raja baru tersebut memutuskan untuk mengubah agama resmi nasional dari Hindu menjadi Buddhis. Angkor Wat kemudian diubah dari aliran Hindu menjadi aliran Buddha Theravada hingga sekarang.

Kawasan kuil Angkor Wat dikelilingi oleh dinding dan terusan yang mewakili lautan dan

gunung yang mengelilingi dunia. Jalan masuk utama ke Angkor Wat yang sepanjang setengah kilometer dihiasi susur pemegang tangan dan diapit oleh laut buatan manusia yang dikenal sebagai Barays. Jalan masuk ke kuil Angkor Wat melalui pintu gerbang, mewakili jembatan pelangi yang menyambungkan antara alam dunia dengan alam dewa.

Angkor Wat berada dalam keadaan yang baik dibandingkan dengan kuil lain di dataran Angkor, disebabkan karena Angkor Wat telah diubah menjadi kuil Buddha dan digunakan secara terus menerus sejak kepercayaan Buddha menggantikan kepercayaan Hindu di Angkor pada abad ke-13. Kuil Angkor pernah dijajah oleh bangsa Siam pada tahun 1431. Candi Angkor Wat telah menjadi symbol yang sangat dibanggakan oleh penduduk Kamboja. ○



Y.M. --- Biksu Aryamaitri Mahasthavira

1. Nama sebelum ditahbiskan: Krishna Salim.
2. Lahir di Bandung, 17 Desember 1960.
3. Kuliah di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, Bandung dari tahun 1979 s/d 1983.
4. Menjadi *Samanera* tahun 1983, ditahbiskan di Vihara Vimaladharma, Bandung. *Upajjhaya* oleh Mahabiksu Ashin Jinarakkhita Mahasthavira, dan *Acariya* oleh Mahabiksu Dharmaji Uggadhammo Yuan Fa.
5. Menjadi Biksu tahun 1984, ditahbiskan di Vihara Sakyawanaram, Pacet-Cianjur. *Upajjhaya*: Mahabiksu Ashin Jinarakkhita Mahasthavira.
Menerima penahbisan secara *Mahayana* dan mengambil *Bodhisattva* Sila tahun 1985 di Kek Lok Sia, Penang, Malaysia.
Upajjhaya: Mahabiksu Pai Sheng, Ketua WBSC (*World Buddhist Sangha Council*).
6. Mengabdikan di Sagin Rayon I (Aceh, Sumut, Sumbar, Riau) dari tahun 1984 s/d 1988.
7. Sebagai Maha Lekhanadikari (Sekjen) Sagin dari tahun 1987 s/d 2002.
8. Sebagai Anu Maha Nayaka Sagin dari tahun 2002 s/d 2007.
9. Sebagai Presidium Sagin sejak tahun 2007.
10. Sebagai Pendiri Konferensi Agung Sangha Indonesia (KASI) tahun 1998.
11. Sebagai Pendiri Ekayana Buddhist Centre, Jakarta tahun 1995.
12. Sebagai Ketua Pembina/Pembina di:
 - a. Yayasan Sangha Agung Indonesia.
 - b. Yayasan Ashin Jinarakkhita.
 - c. Yayasan Triyanavardhana Indonesia, Jakarta.
 - d. Yayasan Karaniya, Jakarta.
 - e. Yayasan Metta Jaya, Medan.
 - f. Yayasan Pendidikan Budhis Bodhicitta, Medan.
 - g. Yayasan Vihara Buddhayana, Batam.
 - h. Yayasan Naga Mahayana Agung/Vihara



..: Biksu Aryamaitri Mahasthavira ..

- Maitri Sagara, Batam.
- i. Yayasan Caka Maha Jaya, Jambi.
 - j. Yayasan Buddhayana, Bengkulu.
 - k. Yayasan Vihara Paramita Bhakti, Lampung.
 - l. Yayasan Dhanagun, Bogor.
 - m. Yayasan Buddhasena, Bogor.
 - n. Yayasan Triyana Dharma Cakra, Surabaya.
 - o. Yayasan Vihara Buddha Dharma, Bali.
13. Penanggung Jawab:
 - a. Ekayana Buddhist Centre, Jakarta Barat.
 - b. Prasadha Mandala Dharma, Parakan-Temanggung, Jawa Tengah.
 - c. Pondok Sadhana Amitayus, Cipayung-Bogor, Jawa Barat.
 - d. Vihara Ratana Stupa Agung, Sunggal-Medan.
 - e. Vihara Kesejahteraan, Kosambi Barat, Jakarta Barat.
 14. Sebagai Ketua Umum Panitia Pembangunan Prasadha Jinarakkhita, Jakarta.
 15. Sebagai *Executive Committee World Buddhist Sangha Council* (WBSC) sejak tahun 1995.
 16. Sebagai Dewan Kehormatan *Indonesian Conference Religion and Peace* (ICRP).



Strategies to be A Super Star

Oleh Pdt. D.M. Peter Lim

"Always be a first-rate version of yourself, instead of a second-rate version of somebody else" – Judy Garland.

Yang dimaksud dengan bintang di sini, bukanlah bintang sinetron, artis, atau Indonesian Idol. Bintang di sini adalah bintang dalam pekerjaan atau 'ikon' di bidang pekerjaan yang selalu dijadikan prioritas utama oleh pimpinan untuk kenaikan gaji/grade atau jabatan, dikarenakan kecerdasan, keahlian, pandai bergaul, aktif, disiplin, loyalitas, dan lain sebagainya. Nah, bagi Anda yang ingin jadi bintang di tempat kerja, cobalah simak strategi menjadi bintang di bawah ini:

1. **Capital.** Modal utama yang harus dimiliki adalah:
 - Positive thinking attitude:* Segala sesuatu dilihat dari kaca mata putih, dan baik tidaknya seseorang sangatlah ditentukan oleh apa yang dikontribusikan.
 - Good performance:* Begitu ketemu, langsung menimbulkan kesan yang baik.
 - Education 'knowledge is unlimited':* Proses pembelajaran tanpa adanya batasan usia.
 - Socialization.* Kemampuan bersosialisasi akan membuat seseorang mampu beradaptasi dengan siapapun. Aplikasikanlah dalam aktivitas sehari-hari. *"Be what you are. This is the first step toward becoming better than you are"* – Julis Charles Hare.
2. **Initiative.** Pekerjaan apapun yang akan dikerjakan haruslah sesuai dengan 'job description' dan 'standard operational procedure' yang benar. Laksanakan semuanya dengan penuh inisiatif dan profesionalisme yang tinggi untuk mencapai sasaran yang telah ditargetkan. *"Life is the sum of all your choices"* – Albert Camus.
3. **Teamwork.** Cara terbaik agar sukses meraih sasaran adalah *teamwork*. Ibarat lidi, jika disatukan akan mampu membersihkan kotoran/sampah. Tanpa adanya *teamwork* maka beban kerja akan semakin berat dan sukar direalisasikan. *"The most exhausting thing in life is being insincere"* – Anne Morrow Lindbergh.
4. **Self Managing.** Agar pengaturan diri bisa optimal, pilihlah pekerjaan yang sesuai dengan kompetensi yang dimiliki agar mampu mencintai

pekerjaan yang dikerjakan. *"It takes courage to grow up and become who you really are"* – E.E. Cummings. Mampu mencintai pekerjaan yang dikerjakan akan:

- Membuat seseorang fokus dengan pekerjaannya sehingga produktivitas kerja semakin meningkat.
 - Membuat seseorang merasa bekerja bukan lagi sebagai beban tetapi merupakan hobi.
 - Membuat seseorang berbuat yang terbaik sehingga berprestasi dalam pekerjaannya.
 - Membuat seseorang rajin dan bersemangat dalam menyelesaikan pekerjaannya.
5. **Self Development.** Mau menerima kritikan dan saran serta selalu mengevaluasinya. Demi pengembangan dan perbaikan, selalu siap sedia mengadakan perubahan, walaupun tidak sesuai dengan keinginan. Juga menyadari bahwa yang terbaik bagi diri sendiri, belumlah tentu baik pula bagi orang lain. *"Wherever you go, go with all your heart"* – Confucius.
 6. **Wisdom.** Setiap pikiran, ucapan, dan tindakan badan jasmani atau perbuatan, telah tersaring dengan baik sebelum diputuskan sehingga hasilnya lebih konstruktif. Disamping itu, sanggup memberikan solusi yang menguntungkan kedua belah pihak. *"How many cares one loses when one decides not to be something, but to be someone"* – Gabrielle 'Coco' Chanel.
 7. **Adaptation.** Setiap perusahaan memiliki 'policy and procedure' yang berbeda, ikuti dan jangan dilanggar walaupun Anda memiliki wewenang atau *authority*, sehingga meningkatkan pengembangan yang lebih baik. *"We are what we pretend to be, so we must be careful about what we pretend to be"* – Kurt Vonnegut.
 8. **Silence is gold.** Ingat, mulutmu adalah harimaumu. Bicarakanlah hal-hal yang sifatnya konstruktif dan jangan sampai menyinggung perasaan orang lain. *"Never apologize for showing feeling. When you do so, you apologize for the truth"* – Benjamin Disraeli.
- Milikilah kedelapan strategi ini dan Anda pasti layak menjadi bintang di manapun Anda bekerja.



Berikut kiriman komentar/opini pembaca untuk rubrik Forum MCL, Kasus Edisi 03:

Menurut Phillip A. Lecso, penyakit yang sangat parah dan mematikan adalah untuk membayar hutang karma, dan proses pelunasan karma tidak boleh diganggu oleh siapapun termasuk dokter. Dokter tidak boleh mengintervensi pasien dengan penyakit yang mematikan tersebut untuk tetap hidup. Philip Kapleau menambahkan bahwa adalah sia-sia untuk menghindari karma yang tengah berbuah. Sedangkan Louis van Loon mengatakan bahwa kita tidak harus mati-matian mengulur penderitaan, walaupun teknologi mampu membantunya apalagi demi suatu hidup yang tanpa arti untuk beberapa hari/minggu/bulan saja. Pendapat para ahli tersebut melahirkan pernyataan: *'From the perspective of Buddhist ethics, there is no obligation upon doctors to keep patients at all costs.'*

Solusi alternatif:

1. Upaya terakhir yang lebih penting adalah membantu pasien dalam mengembangkan sikap mental yang benar menuju kematian daripada mengingkari kodrat atau menghambatnya.
2. Penggunaan obat-obatan pembunuh rasa sakit walaupun upaya ini dapat memperpendek hidup pasien (efek samping) tetapi bukan dimaksudkan untuk membunuh pasien.
3. Merawat pasien secara alamiah di rumah, atau dirujuk kepada LSM (*Hospice Movement*) yang khusus menangani pasien-pasien penderita penyakit yang tak disembuhkan.

Nilai-nilai yang dapat digunakan sebagai latar belakang pemikiran adalah:

1. Kematian merupakan bagian yang alamiah pada siklus samsara dan harus diterima apa adanya. Kematian bukan akhir dari segalanya, tetapi merupakan gerbang bagi kelahiran kembali pada kehidupannya yang baru. Dengan memahami akan hal ini, maka suatu perawatan medis yang tidak akan memberikan manfaat apa-apa dapat dihindari.
2. Argumen modern lebih menekankan pada prinsip otonomi, yaitu adanya hak individu untuk memilih atau menentukan hidup atau matinya sendiri.

Opini saya atas kasus di atas adalah:

Harus adanya keterbukaan dan kejujuran dokter yang merawat pasien yang sedang sekarat tersebut. Dokter perlu menginformasikan kepada pihak keluarga pasien tentang kondisi penyakit dan harapan pasien untuk meneruskan hidupnya.

Pihak keluarga pasti akan dapat menerima kenyataan atas dasar informasi atau keputusan yang diberikan oleh dokter. Dan dokter tersebut diharapkan memiliki itikad baik atau sikap etis untuk memberikan alternatif solusi agar baik pasien maupun keluarga pasien tidak terus menerus memikul keterbebanan psikis maupun materi.

Pihak keluarga pasien dapat juga memilih alternatif solusi seperti yang telah diutarakan di atas dengan menghormati nilai-nilai moral dan spiritual yang diyakininya.

Apabila kasus tersebut pada akhirnya harus berujung pada pertanyaan: Siapakah yang sebaiknya mencabut alat bantu pernapasan tersebut?

Saran saya:

Siapun yang mampu melakukannya dengan sadar dan niat baik yang dilandasi oleh *karuna* dan *prajna*.

Referensi: Keown, Damien (1995), *'Buddhism & Bioethics'*. London: Macmillan Press Ltd.

(Soelyono-Pondok Gede, Bekasi, Jawa Barat)

Mengikuti keinginannya, karena mungkin ia sudah tahu ajalnya akan tiba, dan ia juga tak ingin menyusahkan keluarganya, lagi pula ajalnya memang sudah akan tiba.

(Suryadi, Medan - 08116489xx)

Mungkin memberi sedikit saran, Tuhan telah menciptakan kita di dunia ini maka janganlah pernah disia-siakan.

(Valent, Medan - 0852629573xx)

Saya tidak akan pernah dan tidak akan mencoba untuk mengakhiri hidupnya. Seperti halnya kebahagiaan, penderitaan juga bagian dari kehidupan kita yang harus dihadapi. Seseorang bisa mengalami penderitaan seperti itu (misalnya kanker otak) juga akibat dari karma buruknya di masa lampau, jadi ia harus melunasinya cepat atau lambat. Selain itu, *euthanasia* (walaupun atas permintaan pasien) juga melanggar sila pertama Pancasila Buddhis. Jadi menurut saya, walaupun tidak tega, lebih baik jangan melakukan *euthanasia*, biarkan ia menjalani karmanya, dan bantu dia dengan doa, *paritta*, dan pelimpahan jasa untuk meringankan karma buruknya.

(*Felicia, Cilegon - 0813984221xx*)

Yang akan saya lakukan memberi pengertian tentang hidup dan bagaimana agar ia bisa mengembangkan *Metta*.

(*Lanny, Yogyakarta - 0878382787xx*)

Yang akan saya lakukan adalah menjelaskan padanya bahwa hidup, sakit, tua, dan mati harus dialami setiap makhluk hidup, karma sedang berbuah. Janganlah khawatir tentang sakit, lawanlah dengan hati tegar.

(*Budiman Susanto, Medan - 0812650831xx*)

Yang akan saya lakukan adalah menolaknya dan saya akan bacakan *paritta*.

(*Andre, Jakarta - 0815142958xx*)

Yang saya lakukan adalah saya tidak mungkin menuruti keinginan tersebut walaupun itu adalah yang terbaik menurut beliau. Karena menurut saya, jika kita melakukannya, itu sama saja kita telah melakukan satu karma buruk, dan sebagai bagian dari keluarganya seharusnya kita harus terus berjuang demi keselamatannya, walaupun kita nantinya harus menerima apapun yang terjadi. Biarlah semuanya berjalan sesuai karma yang kita tanam.

(*Vivi, Lahat - 0878978108xx*)

Jika Anda merasa kurang puas ataupun kurang jelas dengan komentar/opini di atas, silakan bertanya lebih lanjut atau mengomentarnya dengan mengirim SMS ke nomor 0858 318 55000 atau *e-mail* ke alamat redaksi selambat-lambatnya tanggal 15 Desember 2009 dengan format:

LUMBINI #04 <spasi> FORUM <spasi> [nama] <spasi> [kota] <spasi> RE#03: [komentar]

Contoh: LUMBINI #04 FORUM Cindy Padang RE#03: Saya kurang mengerti dengan ...

Kasus Edisi 04/IX/2009

Andaikan Anda adalah seorang yang sedang menjalani sila-sila (Pancasila Buddhis) secara ketat, dan sedang bermeditasi di sebuah hutan. Lalu Anda mendapati seseorang yang berlari menuju dan melewati Anda. Setelah beberapa saat, ada segerombolan orang yang menyusul orang pertama tersebut dengan membawa senjata tajam dan sedang marah besar. Mereka menjumpai dan menanyakan kepada Anda, menuju kemanakah orang yang barusan lewat tadi. Apakah yang akan Anda lakukan atau katakan?

Mari berbagi pendapat Anda dengan mengirimkan SMS ke nomor 0858 318 55000 atau *e-mail* ke alamat redaksi selambat-lambatnya tanggal 15 Desember 2009 dengan format:

LUMBINI #04 <spasi> FORUM <spasi> [nama] <spasi> [kota]: <spasi> [pendapat]

Contoh: LUMBINI#04 FORUM Andy Jaya Pekanbaru: Yang akan saya lakukan adalah...

Untuk pengiriman pendapat melalui *e-mail*, mohon cantumkan pada kolom Subject

sebagai berikut: LUMBINI #04 <spasi> FORUM <spasi> [nama] <spasi> [kota]

Contoh: LUMBINI#04 FORUM Jodi Chandra Batam

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



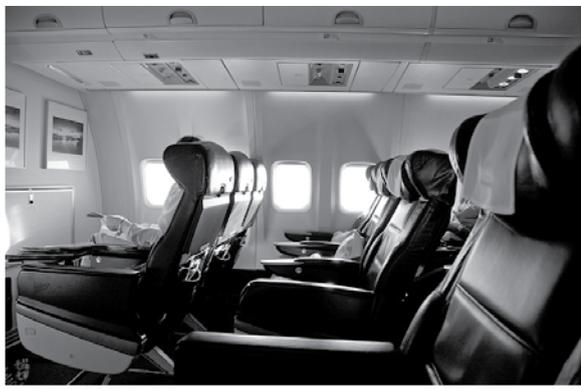
TEMPAT PALING BURUK BAGI KESEHATAN

Sumber dari
kompas.com
Disunting oleh
Redaksi LUMBINI

Toilet umum

Tempat terburuk: Ruang bagian tengah
Area ini mengandung lebih banyak bakteri dibandingkan ruang-ruang lainnya. Demikian menurut data yang dikumpulkan Gerba, yang tidak dipublikasikan untuk umum. Tapi tenang, kita tidak akan terjangkit penyakit menular seksual dari dudukan toilet, seperti yang sering dikhawatirkan. Hanya saja kemungkinan terjangkit penyakit sangat besar kalau kita memegang gagang pintu toilet yang penuh kuman, dan setelah itu tidak mencuci tangan dengan bersih.

Kursi pesawat terbang



Tempat terburuk: Bagian belakang
Saat akan *check in* di bandara, kita sering bingung dalam memilih tempat duduk. Di bagian depankah, belakangkah, tengah, dekat pintu darurat, atau dekat kursi pramugari? Sebelum memutuskan, ada banyak faktor yang bisa dijadikan pertimbangan. Salah satunya adalah masalah mabuk perjalanan. Hindari duduk di bagian ekor pesawat kalau Anda termasuk orang yang gampang mabuk udara, kata pensiunan pilot *United Airlines*, Meryl Getline, yang saat ini mengoperasikan situs penerbangan

fromthecockpit.com. "Perlu diketahui bahwa posisi duduk di pesawat mirip dengan permainan papan jungkat-jungkit. Semakin jauh dari bagian tengah, semakin terasa gerakan naik-turunnya," jelas Getline sambil menyebut bagian belakang sebagai bagian yang paling banyak guncangan. Salah satu penyebabnya adalah ekor pesawat yang cenderung lebih besar dibanding bagian depannya. "Pilihan paling ideal adalah cari tempat duduk yang terdekat dengan bagian sayap."

Sepatu olahraga dan sandal

Tempat terburuk: Di lemari kamar tidur
Jangan sekali-kali masuk ke rumah dengan menggunakan sepatu yang kita pakai sehari-hari di luar. Itu sama artinya dengan mengundang zat pencemar dan penyebab alergi. Dari sebuah penelitian tahun 1999, ditemukan bahwa zat kimia dari halaman rumah bisa bertahan seminggu penuh di dalam rumah. Bagian yang paling banyak tercemar adalah jalan atau rute yang biasa dilalui begitu kita datang dari luar dan masuk ke dalam rumah. Kurangi kemungkinan pencemaran zat berbahaya dengan meninggalkan sepatu di depan pintu. Tempatkan saja di keranjang atau di bawah bangku teras. Apabila sepatu yang kita pakai tidak menyentuh halaman sama sekali, bolehlah dipakai masuk ke kamar tidur, atau lebih baik dijinjing saja.



Tas tangan



Tempat terburuk: Di dapur

Tas tangan kita yang cantik itu ternyata bisa jadi sarang mikroba. Menurut Gerba dan timnya, di setiap 2,5 cm persegi tas kita terdapat sekitar 10.000 bakteri! Plus, sepertiga bagian tas terbukti positif mengandung bakteri *fecal*. Fakta ini tak mengherankan mengingat benda kesayangan kita ini sering 'mendarat' di tempat-tempat kotor, seperti lantai bus, di bawah meja restoran, bahkan di lantai toilet umum. Dan, semua itu kita lakukan tanpa sadar. Saran Gerba, taruh tas di laci atau di atas kursi. Yang penting, bukan di meja makan atau tempat yang dipakai untuk menyipkan makanan.

Menyimpan obat

Tempat terburuk: Di kotak obat

Sebagian orang menempatkan kotak obat di kamar mandi, tempat yang kerap dianggap paling sejuk di rumah. Namun, tak jarang temperatur di sana bisa mencapai 38 derajat Celcius. Padahal, ada beberapa jenis obat yang tidak dianjurkan disimpan di suhu ruangan terlalu tinggi. Misalnya obat kolesterol Lipitor yang harus disimpan di suhu sekitar 25 derajat Celcius. Karenanya, lebih baik simpan obat-obatan Anda di tempat yang kering dan dingin, misalnya di dapur.

Meletakkan buah sebelum dibersihkan

Tempat terburuk: Di bak cuci piring

Menurut Kelly Reynolds, PhD, profesor dan ahli mikrobiologi lingkungan dari University of Arizona, bak cuci piring yang terdapat di dapur merupakan tempat yang paling banyak mengandung bakteri. Bahkan, lebih banyak dibandingkan dengan yang terdapat di toilet sekalipun. Jadi, kalau stroberi yang sedang dibersihkan terjatuh, segera masukkan ke tempat sampah, jangan malah ke dalam mulut.

Menyimpan kopi

Tempat terburuk: Di lemari es atau freezer
Anda kira kesegaran kopi bisa terus terjaga dengan meletakkannya di lemari es? Pikir sekali lagi. Setiap kali dikeluarkan dari lemari es, kopi akan mengalami perubahan suhu dari rendah ke lebih tinggi, sehingga akan menimbulkan pengembunan. "Rasa kopi jadi tidak sedap lagi," kata John McGregor, PhD, profesor di departemen teknologi pangan dan gizi masyarakat di Clemson University. Tempat paling ideal untuk menempatkan kopi, baik dalam bentuk biji maupun bubuk, adalah wadah berwarna gelap dan kedap udara. Letakkan di atas meja dapur atau dalam lemari. ○



Rubrik Q&A kali ini menyajikan cuplikan tanya jawab pada acara Talkshow Born Again yang diselenggarakan oleh Taman Alam Lumbini pada bulan Juni lalu, yang telah ditranskrip sebagai berikut:

Q: Dikatakan kalau di kehidupan sebelumnya, kematian yang disebabkan oleh luka akan menyebabkan tanda di tubuh. Sedangkan di dalam agama Buddha yang saya ketahui, proses *Punabbhava* (kelahiran kembali) itu yang berpindah hanya kesadaran, kalau yang namanya luka dan tanda lahir, berarti *nama* dan *rupa*-nya juga ikut berpindah, bagaimana penjelasan mengenai hal ini?



Tubuh kita, selain fisik juga terdapat tubuh energi yang selalu bersama. Tubuh energi akan meng-*imprint* tubuh fisik di kehidupan yang berikutnya. Sehingga kalau ada luka di tubuh, maka akan dapat dimanifestasikan ke kehidupan berikutnya.



Misalnya ada kasus semacam kenapa Buddha Gautama bisa luka di kaki? Apakah dilempar batu besar oleh Bhante Dewadatta itu dapat menyebabkan luka? Ada kasus sebelumnya mungkin dulu pernah melukai kaki sepupunya juga. Jadi itu merupakan timbal baliknya. Akan tetapi, mungkin ini seperti terbawa ke dalam kesadarannya, ke dalam *mental consciousness*-nya, bahwa kalau seseorang begitu memiliki trauma di satu anggota tubuh tertentu, itu menjadi seperti *image*. *Image-image* atau citra-citra di dalam kesadarannya yang membuat dia merasa ada sesuatu yang salah pada bagian tubuhnya. Tentu saja itu bukan seperti luka di kehidupan lalu yang dibawa sampai sekarang. Bukan seperti itu, mekanismenya hanya seperti dibawa sebagai trauma psikologis, seperti bercak-bercak di dalam kesadarannya yang bisa bermanifes atau terwujud kembali dalam kehidupan sekarang maupun kehidupan berikutnya.



Trauma yang terjadi di kehidupan lalu memang dapat terbawa ke dalam kehidupan sekarang. Saya berikan contoh kasus, ada satu klien saya yang non-Buddhis, dia datang kepada saya ketika saya masih berada di Indonesia pada awal tahun 2003. Dia memiliki sakit perut yang tidak sembuh-sembuh walau telah berobat ke dokter. Maaf, kalau lagi sedang datang bulan, sakit perutnya luar biasa. Kemudian dia datang kepada saya karena dia ingin mencoba berkonsultasi setelah mendengar dari temannya mungkin dapat dibantu lewat *past life regression*. Kemudian sewaktu saya melakukan regresi, kita masuk ke dalam tiga kehidupan lalu di mana kehidupan pertama dia meninggal karena perutnya tertusuk. Di kehidupan kedua, dia hamil dan ketika hendak melahirkan, dia meninggal, jadi dia memiliki rasa bersalah pada perutnya. Ketika itu dia adalah orang kaya dan memiliki dua orang anak. Sewaktu mereka berkuda, anaknya akan diculik. Dia berusaha melindungi anaknya tetapi dia tertembak mati, juga di bagian perut. Jadi rasa bersalahnya itu disimpan di perut dan kemungkinan juga ada hubungannya dengan peluru. Peluru tersebut menempel, kesadarannya itu masuk ke dalam tubuh, dan hal itu pindah ke *vinnyana*-nya. Jadi sewaktu dia dilahirkan kembali, hal tersebut ikut terbawa. Setelah itu, sayangnya sebulan kemudian saya harus kembali ke Amerika, jadi sewaktu saya menghubungi dia kembali dengan *email*, ternyata dia mengatakan sudah tidak sakit lagi. Itu merupakan salah satu kasus saja.

Saya sendiri juga memiliki sakit di kaki, kalau berjalan, tidak sanggup menahan lebih dari 60 menit. Sewaktu saya belajar *body and mind integration*, saya mendapati bahwa kaki saya pernah dijepit oleh jepitan besi di Spanyol tahun 1700-an, ditarik oleh kuda dan meninggalkan akibat kesakitan di kaki. Jadi terbawa dan muncul kembali pada saat saya berusia 40 tahun, karena saya meninggalkan dalam kehidupan itu pada usia 40 tahun. Kesimpulannya, kadang-kadang *trigger* (pemicu) tertentu atau usia atau tempat yang mengingatkan kembali bisa menyebabkan trauma ataupun penyakit tertentu muncul kembali.

Q: Apakah ada kasus reinkarnasi ke alam binatang? Bagaimana wajah binatang yang tumimbal lahir sebagai manusia?

Sebagai seorang Buddhis terapi, saya mengalami banyak hal-hal yang menarik di mana saya pernah mendapatkan beberapa klien yang dibawa ke *past life* itu menjadi ikan, lumba-lumba, burung, maupun ular. Jadi dia akan mengatakan bahwa dia tidak memiliki kaki dan tangan, hanya memiliki sayap atau jalannya menjalar. Kalau menjadi binatang, dia tidak akan memiliki ingatan apa-apa yang menceritakan bagaimana pengalaman kehidupan dia, hanya ingat bagaimana dia mati. Apa yang Buddha katakan bahwa kehidupan sebagai binatang itu benar dan telah saya buktikan sendiri ketika bermeditasi ke *past life* saya, terakhir saya mengetahui sewaktu meditasi, dalam kehidupan lalu saya dibunuh orang-orang pribumi di salah satu kepulauan. Dalam kehidupan itu, saya menjadi seekor banteng. Sewaktu saya gali lebih dalam lagi untuk mengetahui mengapa saya bisa terlahir sebagai binatang itu, saya ketahui bahwa dulu saya pernah suka membunuh binatang itu, jadi saya terlahir kembali menjadi binatang itu dan saya alami sendiri.



Q: Tadi terapi bisa melihat masa lampau, kenapa justru tidak diperhatikan masa sekarang saja? Pola hidup sekarang kan lebih gawat dari pada kehidupan lampau. Pola hidup sekarang ada yang insomnia dikarenakan oleh stres. Pola hidup sekarang telah berubah, berbeda dengan zaman dulu.



Kalau untuk insomnia atau penyakit susah tidur, itu memang dapat ditangani hanya dengan hipnoterapi, tidak perlu ke *past life* karena itu memang stres. Contohnya mama saya sendiri, saya lakukan dengan hipnoterapi bukan dengan *past life regression*. Untuk menangani insomnia bisa, sedangkan misalnya kolesterol, tidak bisa.

Melihat ke masa lampau itu seperti *driving* (mengendarai mobil). Supaya kita tidak menabrak dan lancar sampai ke tempat tujuan, kita lihat ke depan atau belakang? Tentu saja melihat ke depan, bukan? Jadi apa gunanya kaca *spion*? Apa gunanya kaca *spion* di kanan, kiri, dan tengah? Apakah Anda berani berkendara tanpa kaca *spion*? Kita perlu kaca *spion* untuk refleksi ke belakang, tapi kita harus lebih melihat ke depan agar selamat. Seperti kata Buddha, kita menjadi apa hari ini karena masa lalu. Jadi, masa depan kita tergantung bagaimana kita sekarang ini.



ràng shì jiè chōng mǎn ài
让世界充满爱



qīng qīng dì pěng zhe nǐ de liǎn wéi nǐ bǎ yǎn lèi cā gān
轻轻地捧着你的脸 为你把眼泪擦干

Dengan lembut membelai wajahmu, menghapus air matamu.

shēn shēn dì níng wàng zhe nǐ de yǎn bú xū yào gèng duō de yǔ yán
深深地凝望着你的眼 不需要更多的语言

Memandang ke dalam matamu, tak perlu kata-kata yang lebih banyak.



zhè kē xīn yǒng yuǎn shǔ yú nǐ gào sù wǒ bú zài gū dān
这颗心永远属于你 告诉我 不再孤单

Hati ini selamanya milikmu, beritahukan kepada saya tidak akan kesepian lagi.

jǐn jǐn dì wò zhe nǐ de shǒu zhè wēn nuǎn yī jiù wèi gǎi biàn
紧紧地握着你的手 这温暖依旧未改变

Dengan erat menggenggam tanganmu, perasaan hangat ini tak akan berubah.



wǒ men tóng huān lè wǒ men tóng rěn shòu wǒ men huái zhe tóng yàng de qī dài
我们同欢乐 我们同忍受 我们怀着同样的期待

Bersama kita bergembira, merasakan, dan mengimpikan harapan yang sama.



wǒ men tóng fēng yǔ wǒ men gòng zhuī qiú wǒ men zhēn cún tóng yī yàng de ài
我们同风雨 我们共追求 我们珍存同一样的爱

Bersama kita melewati angin dan hujan, mengejar rasa cinta kasih yang sama.



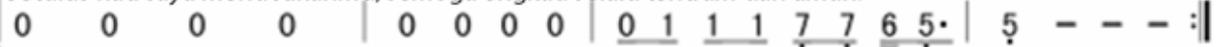
wú lùn nǐ wǒ kě céng xiāng shí wú lùn zài yǎn qián zài tiān biān
无论你我可曾相识 无论在眼前在天边

Tak peduli apakah kita pernah saling kenal, tidak peduli di depan mata atau di ujung dunia.



zhēn xīn de wèi nǐ zhù yuàn zhù yuàn nǐ shì shì píng ān
真心地为你祝愿 祝愿你事事平安

Setulus hati saya mendoakanmu, semoga engkau selalu tentram dan aman.



zhù yuàn nǐ shì shì píng ān
祝愿你事事平安

Semoga engkau selalu tentram dan aman.

LENS TALK



Kondisi bangunan pagoda yang masih berupa tiang-tiang fondasi. (Mei 2009)



Tampak dari atas bangunan pagoda salah satu sudut lingkungan Taman Alam Lumbini. (Agustus 2009)



Jalan masuk ke kompleks Taman Alam Lumbini. Foto diambil dari atas bangunan pagoda. (Agustus 2009)



Foto bangunan pagoda diambil dari lingkungan sekitar kompleks Taman Alam Lumbini. (Agustus 2009)



Miniaturn/Maket replika pagoda Shwedagon yang akan dibangun di Taman Alam Lumbini.



Bangunan replika pagoda Shwedagon yang sebenarnya di Taman Alam Lumbini, yang masih dalam proses pembangunan (Agustus 2009).



Awal kondisi pembangunan stupa di sekeliling pagoda. (Agustus 2009)

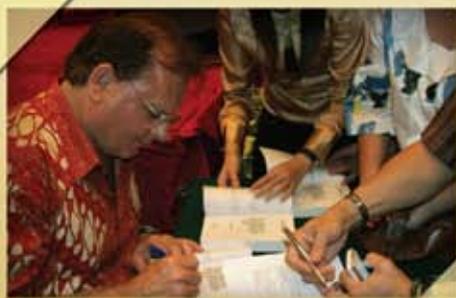


Bangunan yang akan dipergunakan sebagai tempat istirahat, makan, dan minum di TAL.

LENS TALK



Para peserta sedang melaksanakan latihan meditasi jalan (kanan), dan pembacaan *paritta* sebelum beristirahat malam (kiri), pada acara retreat meditasi *vipassana* di Taman Alam Lumbini.



Sesi tanda tangan oleh Dr. Walter Semkiw di atas buku karangan beliau, 'Born Again', pada acara Talk Show 'Born Again'.



Bapak Tongariodjo Angkasa, selaku ketua umum TAL, memberikan cinderamata sebagai tanda penghargaan kepada Dr. Walter Semkiw.



Samanera cilik yang mengikuti *pabbajja*, sedang melaksanakan *pindapatta*.



Para anggota *Sangha* yang akan meresmikan Uposataghara Saddhavana di Sidikalang, Sumatera Utara. (Foto dari sumber lain)



Acara "Gathering para calon mahasiswa Buddhis 2009" di lapangan PTM, Jl. Metal, Medan

雪耳莲子糖水-清甜滋润四季皆宜



雪耳莲子糖水，秋冬时取其滋润，春夏时取其清热解毒，四季皆宜，冷热皆可。

新鲜的莲子，和干品不同，不用浸泡，直接就可以生着吃，淡淡的甜味，清心的感觉。

原料：

新鲜莲子（如无也可以用干莲子）、雪耳、干百合、枸杞。
新鲜莲子剥去外衣，把莲心抽出（莲心可和茶叶一起泡茶喝），雪耳一朵，干百合少许，枸杞子（可选）

制作过程：

把雪耳、百合提前浸泡，若是干莲子也浸泡一下，枸杞子洗净备用；

泡发的雪耳用手撕成小朵，和百合、莲子一起放入锅内，加清水，大火煮开，再转小火煮半小时左右，如果喜欢吃很绵绸的可以煮久一点，看自己喜好了；

煮好后用冰糖调味，冰糖能令糖水的味道更清，起锅前撒上枸杞子，略煮即可着火。

Air Gula Jamur Biji Teratai (Air gula jernih dan lembab sesuai dengan empat musim)

Bahan:

Biji teratai segar ataupun kering, jamur putih (*bok ni*), bunga lili kering, dan *ki ci*.

Kupas kulit luar biji teratai terlebih dahulu, kemudian cabut sumbunya (sumbu biji teratai dapat diseduh bersama teh), moni putih 1 kuntum, sedikit bunga lili kering, dan *ki ci* (sesuai selera masing-masing).

Cara memasak:

1. Jamur putih dan bunga lili kering direndam terlebih dahulu. Apabila memakai biji teratai kering, juga harus direndam terlebih dahulu. Cucilah *ki ci* sebelum dipakai.
2. Jamur putih yang telah mengembang dikupas kecil dengan tangan, masukkan ke dalam panci dengan bunga lili kering dan biji teratai, kemudian tambahkan air minum, masak dengan api yang besar hingga mendidih. Kemudian kecilkan api kompor dan diamkan selama setengah jam. Apabila lebih menyukai makanan lunak, boleh dimasak lebih lama sesuai selera masing-masing.
3. Setelah matang, gunakan gula batu sebagai pemanis. Sebelum diangkat dari panci, tambahkan *ki ci*, kemudian dimasak sebentar lagi. ○

HUMOR

Tiga Sahabat



Ada tiga orang sahabat: Kura-kura, Kodok, dan Ulat Kaki 1000.

Mereka sedang merayakan ulang tahun si Kura-kura di rumah Kura-kura.

Gak lama si Kodok nanya, "Kur, gak ada lilin nih?"

"Gak ada, Dok. Lupa beli gua. Beli gih, Dok!" kata si Kura-kura.

"Ah gila! Masa lu yang ulang tahun, gua yang disuruh beli?! Lu kan tuan rumah, Kur. Edaaann lu!!" bantah si Kodok.

"Gua kalo jalan lelet, Dok. Ya udah, si Ulet Kaki 1000 aja yang beli. Tolong ya, Let." bujuk Kura-kura.

"Hmmm... Ya udah deh gak papa. Sini duitnya..." kata Ulet.

Pergilah si Ulet... 1 jam... 2 jam... 3 jam... Ulet gak pulang-pulang.. Kodok dan Kura-kura pun menjadi resah dan kesal karena si Ulet kelamaan perginya.

"Ke mana ya si Ulet, Dok?" tanya Kura-kura.

"Tau nih.. Lama banget. Susulin aja yuk!" ajak si Kodok.

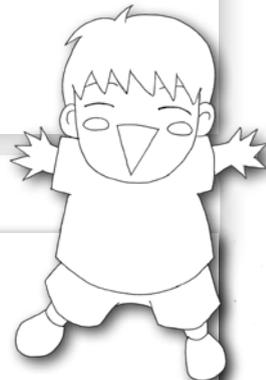
Begitu buka pintu mau keluar rumah, alangkah kagetnya Kodok dan Kura-kura ngeliat si Ulet masih di depan pintu, blom pergi-pergi juga.

"Woi, ngapain aja dari tadi di sini? Kita pada nungguin juga! Mana lilinnya?" tanya si Kodok.

"Lilin gigi lu peyang!! Gua blom beli lilin!!" bantah si Ulet.

"Lahh...???!!! Tiga jam ke mana aja lu gak beli-beli lilin???!!!" bentak si Kura-kura.

Si Ulet Kaki 1000 pun marah... "Lu pade gak liat gua lagi pake sepatu...???!!!!!!!"



Ostrich

A man walks into a restaurant with a full-grown ostrich behind him. The waitress asks for their orders. The man says, "A hamburger, fries, and a coke," and turns to the ostrich, "What's yours?"

"I'll have the same," says the ostrich. A short time later the waitress returns with the order.

"That will be \$9.40 please," and the man reaches into his pocket and pulls out the exact change for payment.

The next day, the man and the ostrich come again and the man says, "A hamburger, fries, and a coke." The ostrich says, "I'll have the same." Again the man reaches into his pocket and pays with exact change. This becomes routine until the two enter again. "The usual?" asks the waitress. "No, this is Friday night, so I will have a steak, baked potato, and salad, says the man. "Same," says the ostrich. Shortly the waitress brings the order and says, "That will be \$32.62"

Once again the man pulls the exact change out of his pocket and places it on the table. The waitress can't hold back her curiosity any longer.

"Excuse me, sir. How do you manage to always come up with the exact change out of your pocket every time?"

"Well," says the man, "Several years ago I was cleaning the attic and found an old lamp. When I rubbed it, a genie appeared and offered me two wishes. My first wish was that if I ever had to pay for anything, I would just put my hand in my pocket and the right amount of money would always be there."

"That's brilliant!" says the waitress. "Most people would wish for a million dollars or something, but you'll always be as rich as you want for as long as you live!"

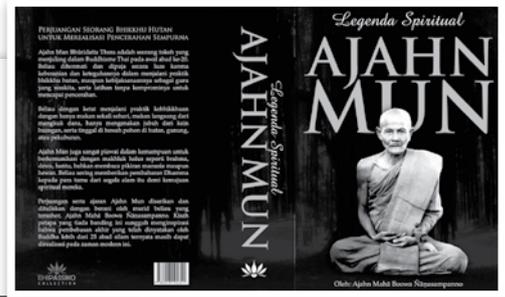
"That's right. Whether it's a gallon of milk or a Rolls Royce, the exact money is always there," says the man. The waitress asks again, "But, sir, what's with the ostrich?"

The man sighs, pauses, and answers, "My second wish was for a tall chick with long legs who agrees with everything I say."



Legenda Spiritual Ajahn Mun

Judul asal: **Venerable ācariya Mun Bhāridatta Thera**
 Penulis: **Ajahn Mahà Boowa Ṛāḍasampanno**
 Penerjemah Thai ke Inggris: **Bhikkhu Dick Sàlaratano**
 Penerjemah Inggris ke Indonesia: **Nafta S. Meika**
 Penyunting: **Handaka Vijjānanda**
 Perancang sampul & penata letak: **Vidi Yulius Sunandar**
 Penerbit: **Ehipassiko Foundation**



Perjuangan Seorang Bhikkhu Hutan untuk Merealisisasi Pencerahan Sempurna

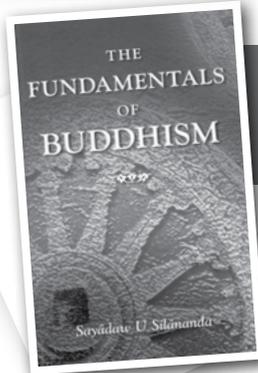
Ajahn Mun Bhāridatta Thera adalah seorang tokoh yang menjulang dalam Buddhisme Thai pada awal abad ke-20. Beliau dihormati dan dipuja secara luas karena keberanian dan keteguhannya dalam menjalani praktik *bhikkhu* hutan, maupun kebijaksanaannya sebagai guru yang waskita, serta latihan tanpa komprominya untuk mencapai pencerahan.

Beliau dengan ketat menjalani praktik Ke-*bhikkhu*-an dengan hanya makan sekali sehari, makan langsung dari mangkuk dana, hanya mengenakan jubah dari kain buangan, serta tinggal di bawah pohon di hutan, gunung, atau pekuburan.

Ajahn Mun juga sangat piawai dalam kemampuan untuk berkomunikasi dengan makhluk halus seperti brahma, dewa, hantu, bahkan membaca pikiran manusia maupun hewan. Beliau sering memberikan pembabaran *Dhamma* kepada para tamu dari segala alam itu demi kemajuan spiritual mereka.

Perjuangan serta ajaran Ajahn Mun disarikan dan dituliskan dengan berani oleh murid beliau yang tersohor, Ajahn Mahà Boowa Ṛāḍasampanno. Kisah petapa yang tiada banding ini sungguh menginspirasi bahwa pembebasan akhir yang telah dinyatakan oleh Buddha lebih dari 25 abad silam ternyata masih dapat direalisasikan pada zaman modern ini.

THE FUNDAMENTALS OF BUDDHISM (DASAR AGAMA BUDDHA)



Judul buku: The Fundamental of Buddhism	Perancang sampul & penata letak: Sunanda Lim
Pengarang: Sayadaw U Silananda	Penerbit: Inward Path (Penang, Malaysia)

"...Topik pembahasan kita sekarang adalah Dasar Agama Buddha. Dinamakan Dasar Agama Buddha karena hanya berisi ulasan pembahasan fundamental mengenai agama Buddha. Kita tidak akan membahas lebih mendalam mengenai *Dhamma*. Sebagai dasarnya, kita perlu mengetahui Tiga Mustika atau Tiga Perlindungan di dalam paham Buddhis. Mungkin saja ada beberapa hal di sini yang telah Anda ketahui dan ada juga beberapa hal yang masih tergolong baru bagi Anda. Jika seandainya ada hal yang telah Anda ketahui, harap bersabar, karena mendengarkan sesuatu yang telah

Anda ketahui dapat membangun pemahaman Anda, dan membuat pemahaman Anda menjadi lebih kokoh dan jelas ..."



Judul film: **Tititata (Pelita Buddha untuk Keluarga)**
 Sumber: **Through The Eyes of The Little Monk**
 Produser: **Buddha's Light Internasional Association**
 Produser versi Indonesia: **Ehipassiko Foundation**
 Suluh suara: **Children's Media Workshop**

tititata



Tititata merupakan DVD film kartun segala usia yang mana dapat kita pelajari contoh-contoh moral kebaikan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Empat puluh seri film kartun Ajaran Buddha Humanistik ini dapat dijadikan sebagai pendidikan moral-spiritual untuk segala usia. Oleh karena itu, film kartun ini wajib dimiliki setiap keluarga dan dijadikan pedoman dalam melakukan segala sesuatu dalam kehidupan sehari-hari.

Nama-nama Harum Donatur

Umat Wihara Surya Adhi
Guna, Rengasdengklok
Soeryanto Surya & keluarga
Samsidar Maswadi
Cahyo Sentoso & keluarga
Humar Nursalim

I.H.
Kasim
N.N.
Alm. Bapak Tjoe Tjin Nyang
Alm. Bapak Lim Guan Seh
Almh. Ibu Ham Hang Koy

Laporan Saldo

Edisi 03/V/2009

Sisa saldo akhir	(2.007.595)
Bunga Bank (05/09 – 08/09)	49.289
Koreksi biaya cetak 7000 eks	(2.900.000)
Koreksi biaya kirim	(511.750)
<hr/>	
Sisa Saldo	(5.370.056)

Edisi 04/IX/2009

Sisa saldo Edisi 03(5.370.056)	
Dana Sponsor Iklan	5.900.000
Dana Donatur Umum	600.000
Dana Donatur Tetap	5.700.000
Perkiraan biaya cetak 8000 eks	(40.000.000)
Perkiraan biaya kirim luar kota	(5.500.000)
<hr/>	
Sisa saldo	(41.270.056)



Jawaban pertanyaan Quis edisi 03/V/2009:
Kelima angka tersebut adalah 7, 4, 6, 5, dan 8.
Pemenang Quis edisi 03/V/2009 adalah sebagai berikut:

0812637073xx, Susanto-Medan
0813965850xx, Titien-Medan
081619379xx, Leekhuan-Cilegon
081591230xx, David S-Jakarta
0878950854xx, Rusman-Padang
0819278515xx, Aprilliana-Lampung
081262622xx, Hendra Wijaya-Sibolga
081599272xx, Grace Chandra-Rengasdengklok
081275535xx, Johan-Pekan Baru
0878686891xx, Albert-Binjai

Pertanyaan Quis edisi 04/IX/2009:

Liburan lalu, saudara sepupuku menginap di rumahku. Kami memanfaatkan waktu sebaik mungkin dalam kunjungannya itu... dan bahkan saya memperoleh beberapa batang coklat.

Setiap hari kami bermain sebuah permainan catur. Bagi yang kalah dalam permainan akan memberikan coklat kepada pemenang. Setelah kami bermain pada permainan yang terakhir (hari terakhir kunjungannya), kami menghitung jumlah permainan kami, baik yang menang maupun kalah. Wah! Saya menang lebih banyak daripada dia. Jadi, dia memberikan 29 coklat kepada saya... meskipun dia juga menang dalam 5 permainan.

Berapa harikah saudara sepupuku menginap di rumahku?

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

LUMBINI#04 <spasi> QUIS <spasi> [nama] <spasi> [kota] <spasi> [jawaban]

Contoh: LUMBINI#04 Quis Ade Bambang Brastagi 20 hari

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