

kalyani  
sahabat remaja buddhis edisi 21/2007



WISATA BUDHA

nama lengkap  
vivi rosalia

tempat, tanggal lahir  
jakarta, 2 juli 1983

pekerjaan  
mahasiswa ubm  
jurusan desain komunikasi visual

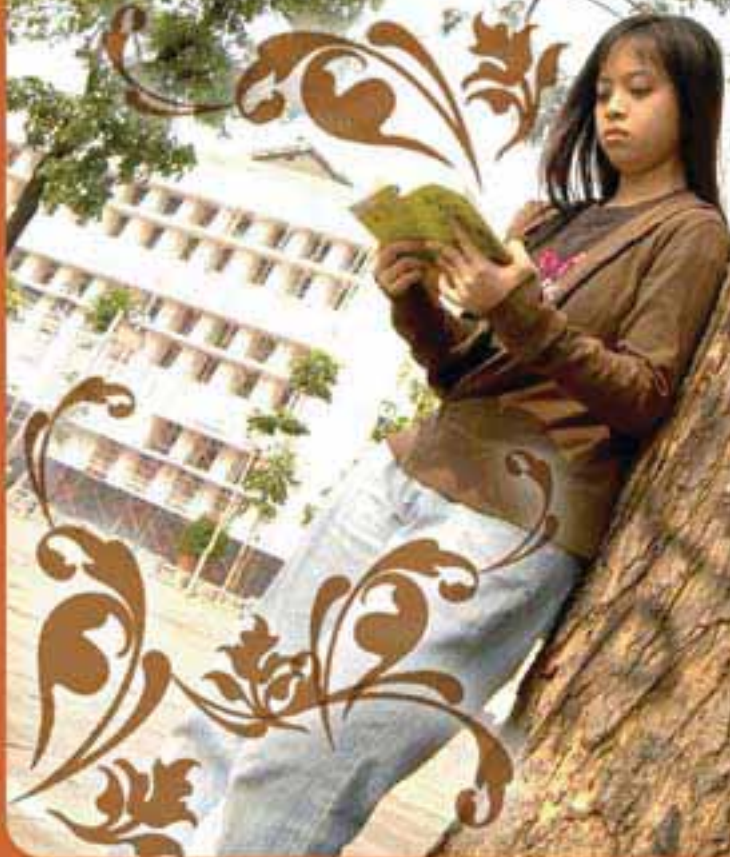
hobi  
baca & nonton

alamat  
jl. kampung rawe no. 4 - jekpus

email  
rosalia\_yin@yahoo.com

paling sering kebektan di  
vihara avalokitesvara

profile



## Namo Buddhaya!

Selamat berjumpa kembali di majalah kalyani 21! Hot Shot kali ini membahas tipuan berkedok buddha dhamma. Dengan harapan sahabat kalyani sapat menjadi lebih waspada dan bijaksana jika menghadapi oknum-oknum tersebut secara langsung.

Kalyani juga menampilkan artikel-artikel dalam dhammaflow supaya pengetahuan kita semua berkembang dalam dhamma.

# redaksi

*penerbit*  
yayasan kusलयani

*pelindung*  
kanwil. depag. pembimas. buddha  
propinsi jawa barat

*pemimpin redaksi*  
bhikkhuni silavati

*kontributor*  
andi (photographer)

*redaksi*  
nathalia sunai di  
gunawan indaviro  
lina dhammanari  
arnest darmawan

*alamat redaksi*  
po box 8406 lembang  
bandung 40391  
(022) 2700589  
majalah\_kalyani@yahoo.com

*percetakan*  
manggala indah  
jakarta

*rekening redaksi*  
bca kcp lembang bandung  
a/n b. susilavati  
137 115 6149

# Contents

04 **We've got mail**

---

## **dhamma flow**

---

05 bertemu dewa  
08 firewalking  
10 ghost  
13 i'm free  
14 luv u mom  
15 tommy kaisall  
24 malaikat menjemput  
28 ini kamar gue

## **ti pitaksa**

---

22 buah pikiran

## **BUDDHISM ON THE ROAD**

---

16 international temples project

## **hotSHOT**

---

10 duh, kita gampang...hiv-aids

## **buddhist story**

---

18 kisah putra mahadhana

## **buddhism & WE**

---

05 ketika dhamma

30 **DRAMMA DANA**

---

## **profile**

---

31 sayalay dipankara

Dear Kalyani !

Waduuuh, kok lama banget nih keberadaannya tidak diketahui ??? Memang kemana aja sih redaksinya ? Apa sibuk jalan-jalan untuk nyiapin rubrik travellingnya ? Ya sudah, saya harap Kalyani bisa tetap exist sebagai majalah remaja Buddhis yang selalu up to date buat kita-kita.

( Yana, Palembang )

Halo Yanah,

Iya nih, Kalyani memang sudah lama sekali tidak terbit karena ada beberapa perombakan di bagian susunan redaksi, yang akibatnya, majalah Kalyani terlambat sampai di tangan kalian. Tapi, tidak apa, semoga saja dengan format redaksi yang berubah sedikit, kalian masih dapat menarik pelajaran hidup yang berharga dari Kalyani. Sibuk travelling untuk naskah? Wah, masih belum ada tuh yang ngajak Kalyani untuk jalan-jalan meliput perkembangan Buddhisme di negara lain selain Indonesia tercinta ini. Selama ini redaksi masih jalan-jalan ke luar negeri melalui dunia maya ( internet ). Jadi, liputan yang kalian baca itu sebetulnya hasil surfing dari redaksi Kalyani.

Iya Yana, Kalyani juga berharap agar tetap exist di Indonesia. Hidup Buddhis !

Hai Kalyani,

Lama sekali tidak bersua. Aku suka Kalyani karena bisa menjawab kebingungan remaja Buddhis dengan kehidupan yang semakin lama semakin rumit. Aku harap Kalyani bisa menambah rubrik Dhamma Flow dan selalu up to date, sehingga setiap edisi majalah Kalyani tidak akan pernah basi untuk dibaca. Akhir kata, Semoga semua makhluk hidup berbahagia !

( Endri, Karawang )

Hai juga Endri !

Kalyani juga kangen karena sudah lama tidak dapat hadir di tengah-tengah kalian. Semoga kehadiran Kalyani dapat mengobati rasa rindu kalian, hehe ! Rubrik Dhamma flow pasti akan Kalyani tambah, karena banyak yang suka. Selain itu, Kalyani memang selalu berusaha agar isi majalah Kalyani edisi berapapun selalu up to date untuk dibaca kapan pun juga, karena Kalyani berisi lebih banyak cerita-cerita inspirasi bagi remaja Buddhis ( bukan majalah berita peristiwa yang terkait dengan tanggal, bulan maupun tahun ). Semoga Endri di Karawang juga berbahagia dengan kehadiran Kalyani !



# PENJARA PIKIRAN

Seekor belalang telah lama terkurung dalam sebuah kotak. Suatu hari ia berhasil keluar dari kotak yang mengurungnya, dengan gembira dia melompat-lompat menikmati kebebasannya. Di perjalanan dia bertemu dengan seekor belalang lain, namun dia keheranan mengapa belalang itu bisa melompat lebih tinggi dan lebih jauh darinya.

Dengan penasaran dia menghampiri belalang lain itu dan bertanya, "Mengapa kau bisa melompat lebih tinggi dan lebih jauh dariku, padahal kita tidak jauh berbeda dari usia maupun ukuran tubuh?" Belalang itu menjawabnya dengan pertanyaan, "Di manakah kau tinggal selama ini? Semua belalang yang hidup di alam bebas pasti bisa melakukan seperti yang aku lakukan." Saat itu si belalang baru tersadar bahwa selama ini kotak itulah yang telah membuat lompatannya tidak sejauh dan setinggi belalang lain yang hidup di alam bebas.

Kadang-kadang kita sebagai manusia, tanpa sadar, pernah juga mengalami hal yang sama dengan belalang tersebut. Lingkungan yang buruk, hinaan, trauma masa lalu, kegagalan beruntun, perkataan teman, tradisi, dan kebiasaan bisa membuat kita terpenjara dalam kotak semu yang mementahkan potensi kita.

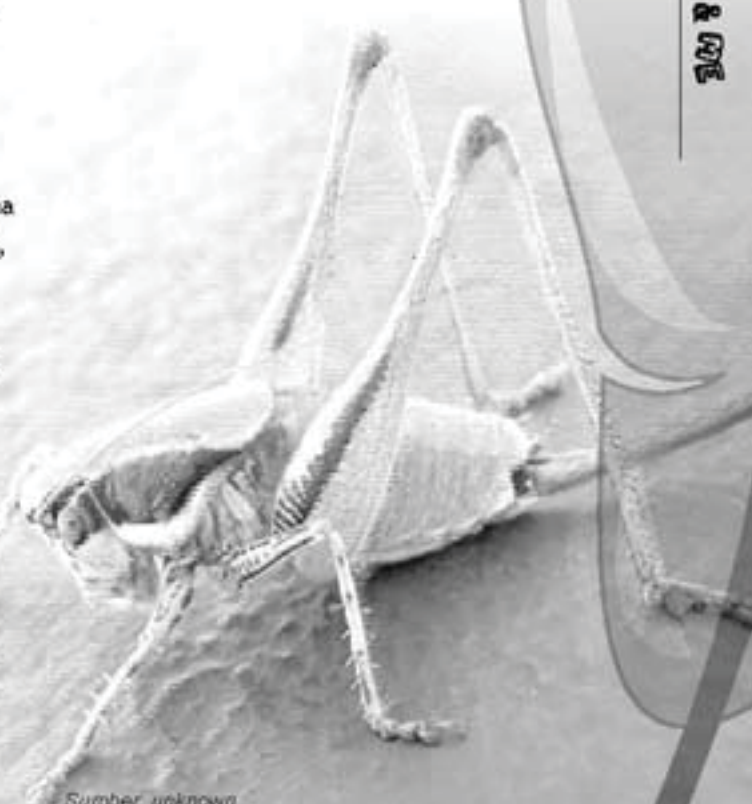
Lebih sering kita mempercayai mentah-mentah apa yang mereka voniskan kepada kita tanpa berpikir dalam-dalam bahwa apakah hal itu benar adanya atau benarkah kita selemah itu? Lebih parah lagi, kita acap kali lebih memilih mempercayai mereka daripada mempercayai diri sendiri.

Tahukah Anda bahwa gajah yang sangat kuat bisa diikat hanya dengan seutas tali yang terikat pada sebilah pancang kecil? Gajah sudah

akan merasa dirinya tidak bisa bebas jika ada "sesuatu" yang mengikat kakinya, padahal "sesuatu" itu bisa jadi hanya seutas tali kecil...

Pernahkah Anda bertanya kepada diri Anda sendiri bahwa Anda bisa "melompat lebih tinggi dan lebih jauh" kalau Anda mau menyingkirkan "penjara" itu? Tidakkah Anda ingin membebaskan diri agar Anda bisa mencapai sesuatu yang selama ini Anda anggap di luar batas kemampuan dan pemikiran Anda?

Sebagai manusia kita berkemampuan untuk berjuang, tidak menyerah begitu saja kepada apa yang kita alami. Karena itu, teruskan berusaha mencapai segala aspirasi positif yang ingin Anda capai. Sakit memang, lelah memang, tapi jika Anda sudah sampai di puncak, semua pengorbanan itu pasti akan terbayar. Pada dasarnya, kehidupan Anda akan lebih baik kalau Anda hidup dengan cara hidup pilihan Anda sendiri, bukan dengan cara yang dipikirkan orang lain untuk Anda.



Sumber: unknown

Apa yang akan Sahabat Kalyani perbuat apabila ada Bhikkhu/ni yang datang ke rumah kalian dengan berjalan kaki untuk mencari dana pembangunan vihara? Sebagai seorang umat Buddha yang berbakti, Kalyani yakin sekali, setidaknya guys and girls pasti berusaha menyisihkan sedikit uang untuk mereka. Bahkan, kalau bisa, guys and girls mungkin akan mempersilahkan mereka untuk menunggu sejenak di rumah. Yaaa, untuk menunggu kalian mengambil uang tabungan dari bank. Tujuan guys and girls pasti mulia sekali... Yaaaa, hitung-hitung membantu perkembangan Buddhisme di tanah air, dan kalau bisa di dunia! Sekalian juga Kamma baiknya, yang pasti akan berbuah bagi diri kita, tul gak ??

Tapi, bagaimana pendapat kalian kalau ternyata Bhikkhu/ni itu ternyata adalah penipu yang hanya ingin mengambil uang umat demi kepentingan mereka semata ?

Hal semacam ini baru saja terjadi di daerah Makassar. Tepatnya, pada tanggal 9 Desember 2005. Ketika Kalyani menonton berita di TV, ada dua orang asing ( berasal dari China ) yang berpakaian sebagai dua orang Bhikkhu Mahayana meminta sumbangan dari para umat dengan dalih untuk membangun Vihara di China. Ternyata, karena ada umat yang curiga dengan gerak-geriknya, mereka dilaporkan ke polisi, dan...terbukti 100 persen, bahwa mereka adalah bhikkhu gadungan !!! Mereka juga membawa gambar-gambar Buddha dan Bodhisattava ( calon Buddha yang dihormati dalam tradisi Mahayana ) untuk lebih meyakinkan umat Buddha yang mereka tipu. Dalam penipuannya, mereka berhasil mengumpulkan uang dana sebanyak dua juta rupiah. Dan, yang lebih parah lagi, ternyata mereka sudah berpindah-pindah tempat. Sebelum ke Makassar, mereka beraksi di Batam, Medan, dan daerah lainnya di Indonesia. Entah sudah berapa banyak uang hasil kejahatan mereka. Ketika Polisi Makassar bertanya tentang apa yang mereka perbuat dengan uang yang mereka dapatkan, jawabannya lebih mengejutkan lagi ! Mereka menggunakan uang itu untuk berfoya-foya serta melakukan perbuatan asusila ke pelacuran !



## Tipu Muslihat berbau Dhamma

Ada lagi, seorang umat Buddha KTP yang percaya pada paranormal gadungan. Paranormal itu menggunakan rupa Buddha dan tempat yang menyerupai vihara sebagai tempat prakteknya. Alhasil, karena percaya bahwa paranormal itu menggunakan kekuatan supranatural yang berasal dari Sang Buddha beserta dewa dewinya, umat tersebut memiliki kepercayaan yang membuta, hingga akhirnya ramalan paranormal gadungan itu terbukti salah. Akibatnya, umat tersebut beralih ke agama lain, dan mengatakan bahwa agama Buddha percaya pada kekuatan dukun dan menggunakan ilmu setan dalam prakteknya. Faktanya, praktek ramal meramal telah dinyatakan sebagai ilmu rendahan oleh Sang Buddha sendiri !!!

Baru-baru ini juga ada seorang pendeta dari agama lain yang menyatakan telah bertobat dari agama Buddha ke agamanya yang sekarang, karena dulu ia mempraktekkan ajaran Buddha yang salah. Kenyataannya, pendeta tersebut sebenarnya adalah seorang paranormal di sebuah kelenteng yang nyata sekali bukan mengajarkan ajaran Buddha, akan tetapi ilmu-ilmu meramal maupun tenung. Sayang sekali, karena di kelenteng itu terdapat rupang Sang Buddha dan Bodhisattava, maka setelah ia beralih keyakinan, ia merasa bahwa ia adalah umat Buddha, dan menganggap semua pengikut Buddha melakukan praktek yang salah.

So, apa yang dapat kita perbuat sebagai umat Buddha ??? Kalyani menyarankan kepada kalian agar selalu waspada dalam setiap kesempatan. Janganlah karena seseorang menggunakan agama untuk kepentingan pribadinya, lalu kita mengikuti saja bagaikan kerbau yang dicucuk hidungnya. Sebaiknya, kita pastikan dulu kebenaran segala sesuatunya. Janganlah kita mudah terprovokasi dengan adanya berita-berita yang belum tentu benar kenyataannya. Misalnya umat Buddha KTP itu, coba kalau dia bukan umat Buddha KTP dan mengenal dengan baik ajaran Sang Buddha yang benar, seperti melakukan aktifitas puja bakti dan mendengarkan ceramah Dhamma di vihara, Kalyani yakin, ia pasti tidak akan melakukan praktek ramal meramal nasib ke paranormal gadungan itu. Bukankah dengan adanya hukum Karma, kita sudah tahu bahwa setiap perbuatan baik pasti menghasilkan sesuatu yang baik, begitu pula perbuatan jahat, pasti menghasilkan sesuatu yang buruk.



Lalu, pendeta agama lain yang menyatakan bahwa ia dulu adalah umat Buddha. Merupakan hal memalukan apabila ia mengetahui kenyataan bahwa yang dulu ia praktekkan sama sekali bukan ajaran Buddha. Jadi, Karma buruk yang ia hasilkan saat ini dengan menyatakan bahwa dulu ia adalah umat Buddha setiap kali ia berceramah akan semakin berkembang dan semakin menjatuhkan ia ke dalam lubang karma. Andai saja ia mau membuka hati untuk mengerti dan mempelajari Dhamma lebih dalam, pasti ia tidak akan seperti itu.

Dan bagi umat yang tertipu dalam berdana kepada bhikkhu/mi gadungan, sebaiknya apabila ada orang yang meminta dana kepada kita, pastikan dulu apakah mereka mewakili lembaga yang benar-benar sah dan dapat dipertanggung jawabkan. Cek dulu kebenarannya. Lebih aman apabila kita berdana kepada lembaga ataupun di tempat yang sudah kita ketahui, misalnya di vihara. Pastikan juga dana yang kita lakukan digunakan sebaik-baiknya oleh orang itu, misalnya untuk kepentingan umat dan pembangunan umat Buddha.

Di zaman yang semakin sulit ini, banyak orang yang akan melakukan tipu muslihat demi mencapai keinginannya. Bahkan, mereka tidak segan-segan menggunakan kedok agama sebagai sarannya. Mungkin saja dalam skala kecil mereka hanya menipu demi tujuan mendapatkan uang. Bagaimana kalau sudah menjurus ke skala yang besar, misalnya ke arah tujuan politik, dengan menggunakan kedok agama melatih seseorang untuk menjadi teroris dan melakukan kekacauan di sebuah negara. Waduuuh, semoga saja hal ini tidak terjadi pada umat kita.

Dengan adanya penipuan berkedok agama ini, mungkin saja menimbulkan kekecewaan serta lunturnya semangat umat untuk melakukan kebajikan bagi agama. Hal inilah yang ditakutkan akan terjadi pada umat Buddha. Oleh karena itu, Kalyani himbau agar para remaja juga harus kritis dalam menghadapi suatu keadaan. Yaaa, sedikit melatih Panna (kebijaksanaan) kan tidak apa-apa, bahkan bagus bagi diri kita, right! Dan semoga saja Dhamma ajaran Sang Bhagava dapat tetap lestari di masa ini.

Saat menonton "firewalking" di Fiji saya bertanya-tanya, "Mungkinkah secara fisika orang ber-jalan di atas bara "firewalking" tanpa terbakar kulit-nya? Setelah saya cari-cari, jawabannya adalah "ya".

Jadi jangan percaya kalau ada yang menawarkan training firewalking dengan bayaran tinggi karena katanya ada meditasi khusus. Biaya training yang ditawarkan biasanya cukup tinggi, ada yang menawarkan training privat 5.000 dollar AS untuk tiga hari training. Kalau anda tidak percaya, kaki Anda tidak terbakar- tapi dompet Anda termasuk isi-isinya yang terbakar habis. Simak tulisan ini.

## Sejarah "firewalking"

Menurut catatan sejarah, firewalking telah ada sejak 1200 SM dan meluas di Yunani, India, Bulgaria, Fiji dan Sri Lanka. Dalam catatan sejarah. Firewalking pada zaman-zaman awal ini selalu dihubungkan dengan ritual semacam pembakaran dosa. Apabila seseorang berhasil melewati ongkolan bara tanpa terbakar, itu dipercaya karena kekuatan metafisika tertentu.

Namun, jika terbakar, berarti ia belum mencapai tahapan religius tertentu.

Firewalking modern diawali tahun 1977 ketika Tolly Burkan melakukannya. Tahun 1980 ia mendirikan Firewalking Institute of Research and Education ( FIRE ). Dengan cepat, bagai gelindingan bola salju, firewalking menjadi populer. Kini banyak organisasi menggunakan firewalking untuk training karyawannya. Dana yang dibutuhkan tidak sedikit seperti yang disebut pada contoh di atas.

## "Firewalking" prinsip fisika sebenarnya

Dari banyak literature yang saya pelajari, tak terbantahkan bahwa firewalking meningkatkan percaya diri, sama seperti olah raga atau latihan fisik yang lain. Namun, firewalking tidak ada hubungannya dengan metafisika, tenaga dalam, moral atau prakondisi psikologis. Firewalking dapat dijelaskan dengan fisika dan sedikit fisiologi, dan dapat dengan aman dilakukan. Walaupun seperti olah raga atau latihan fisik apa pun risikonya selalu ada.

# Firewalking

Tidak Harus dengan Metafisika





Sebenarnya sehari-hari Anda mungkin melakukan gejala yang mirip. Misalnya, sepulang sekolah Anda memanaskan makan siang di oven, dengan suhu katakan 200 C. Anda membuka oven, lalu memasukkan tangan Anda ke dalamnya. Tangan Anda tidak terbakar oleh udara yang saat itu bersuhu 200 C. Anda juga mungkin menyentuh permukaan makanan yang juga bersuhu 200 C, tetapi sekali lagi tangan Anda tidak terbakar. Namun, jangan coba-coba Anda sentuh piring atau permukaan oven jika piring atau permukaan oven tersebut terbuat dari logam. Oleh karena itu, biasanya Anda gunakan lap untuk membantu menyentuh piring logamnya.

Prinsip firewalking sama persis dengan yang terjadi di oven ini. Rahasiannya terletak pada dua besaran fisika: kapasitas panas dan hantaran panas. Kapasitas panas mengukur seberapa banyak panas yang dapat disimpan oleh zat. Hantaran panas, di pihak lain, mendeskripsikan seberapa cepat panas dapat mengalir di zat tersebut. Zat yang memiliki hantaran panas yang buruk akan merupakan isolator atau penahan panas yang baik. Udara memiliki hantaran panas yang buruk dan kapasitas panas yang kecil.

Makanan, umumnya memiliki kapasitas panas besar, tetapi hantaran panasnya biasanya buruk. Akibatnya, walaupun makanan yang panas kandungan energinya besar, ketika kita menyentuh dalam waktu yang singkat, kalor yang dipindahkan ke tangan kita kecil. Oleh karena itu, tangan kita aman.

Logam memiliki kapasitas panas yang besar sekaligus hantaran panas yang sangat baik. Logam yang panas berarti memiliki energi besar. Jadi disentuh dalam waktu singkatpun akan memindahkan energi/kalor yang banyak. Melepuhlah tangan kita kalau menyentuh logam panas. Nah, lap tangan biasanya dibuat dari bahan yang hantaran panasnya buruk sehingga akan menghambat aliran panas yang cepat tadi. Jadi ketika kita menyentuh piring logam panas dengan

lap tangan, kasusnya menjadi mirip dengan kita bersentuhan dengan permukaan makanan tadi.

Batubara yang biasa digunakan untuk firewalking adalah penghantar panas yang buruk walaupun mempunyai kapasitas kalor yang besar. Jadi sekali lagi, mirip dengan kasus makanan yang dipanaskan di oven tadi. Mungkin Anda bertanya lagi, "Tapi, suhu batu bara yang membara itu kan lebih dari 200 C?" Ya, beberapa pengukuran menyebutkan suhunya mendekati 1.000 C. namun, prinsipnya sama saja. Saya sering dalam waktu singkat membuka oven bersuhu 1.200 C untuk sintesis padatan dalam penelitian saya, dan tangan saya aman-aman saja. Ingat, dalam waktu singkat.

Dalam firewalking batubara ditata serata mungkin sehingga permukaannya tertutup oleh abu. Abu merupakan isolator panas yang sangat baik. Walaupun abu sebenarnya tidak penting, kalau ada abu keamanan proses firewalking meningkat. Untuk setiap pijakan, kaki seseorang tidak akan lebih dari 1 detik bersentuhan dengan bara. Orang yang firewalking berjalan, bukan berlari. Kalau berlari, tekanan di kaki saat mendarat cukup untuk membuat butiran batubara lengket di kulit, yang akan berakibat waktu sentuh lebih lama.

Selain faktor-faktor tadi, ada juga faktor fisiologi. Pertama, kulit terluar kita adalah kulit mati. Bahkan orang yang tak pernah lepas alas kaki pun memiliki sejumlah kulit mati yang cukup untuk isolator panas. Selain itu, di bawah permukaan kulit, darah beredar. Darah merupakan penghantar panas yang cukup baik dan membantu mengalirkan panas ketika ada bagian kulit yang panas.

Namun, sekali lagi, seperti olahraga yang lain, firewalking berisiko bagi yang belum latihan. Dan jangan Anda coba-coba sendiri di rumah, tanpa seorang ahli yang mendampingi! Meskipun begitu, tak berarti Anda harus ikut training yang berharga 5.000 dollar AS untuk tiga hari itu.

(Dikambil dari Harian Kompas, Jumat 27 Januari 2006,  
Penulis : Ismunandar, Dosen Kimia di FMIPA ITB )

Dari judulnya, sudah pasti banyak yang tertarik. Kata Ajahn seperti malam ini yang paling banyak pendengarnya. Dulu waktu dia disuruh berkotbah di Kuala Lumpur, Malaysia, dia diminta mengajukan judul kotbahnya, dia juga mengajukan yang ini dan yang datang banyak sekali. Sampai seorang bhikkhu di Kuala Lumpur bercanda, "Wah waktu saya berkotbah yang dengar bisa dihitung pakai jari."

Ajahn Brahm berkata, "Is ghost exist or not? The answer is YES!"

Tapi tidak usah takut karena hantu tidak pernah melukai manusia. Hantu hanya menakuti, tidak pernah melukai. Jangan percaya pada wajah hantu yang mengerikan seperti dalam film.

Kemudian dia bertanya, "Coba tunjuk tangan bagi mereka yang pernah lihat hantu!" Ada beberapa pendengar yang menunjuk tangan.

Kemudian dia bertanya lagi, "Coba tunjuk tangan bagi mereka yang pernah dilukai hantu!" Ada beberapa juga yang menunjuk tangan.

Kemudian Ajahn Brahm berkata kepada mereka, "Benarkah kamu dilukai hantu? Saya melihat kamu masih baik-baik duduk di sini mendengarkan cerita saya".

Umat itu berkata, "Sewaktu saya tidur seperti dicekik hantu tidak bisa bernafas. Apakah itu bukan berarti dilukai?"

Ajahn Brahm menjawab, "Sebenarnya pengalaman itu bukanlah dicekik hantu. Itu adalah pengalaman fisik kita sewaktu tidur karena pikiran kita ataupun pernafasan kita yang terganggu. Pikiran kita terikat pada sesuatu membuat kita lupa atau tidak mau bernafas, lain kali kalau mengalami yang begitu cobalah relaks and let go".

"Percayalah, tidak ada hantu yang jahat di dunia ini, paling ada hantu yang nakal. Karena hantu itu seperti anak-anak, suka main dan suka diperhatikan orang."

Dulu teman saya menceritakan pengalamannya tentang hantu. Sewaktu dia bermeditasi, dia mencium ada bau aneh tapi tidak dihiraukan. Kemudian dia melanjutkan meditasinya tetapi dia diganggu terus oleh hantu itu, digelitik seperti meminta perhatiannya. Dia tetap tidak menghiraukan. Keesokan harinya sewaktu dia masuk

lagi ke ruang meditasinya, masih tercium bau yang aneh itu.

Dia tahu kalau itu adalah bau hantu karena bau dewa itu harum. Jadi sebelum dia memulai meditasinya, dia mengambil bantal lebih satu taruh di sampingnya dan berkata dengan tegas, "I know it is you. There you sit down and meditate with me or else, go somewhere else! Don't bother me!"

Setelah itu, meditasinya tidak pernah terganggu lagi dan bau yang tidak sedap itupun lenyap.

Ada sepasang suami istri umat Buddha yang sering ke vihara kita di Australia. Mereka menceritakan pengalamannya membeli rumah baru. Agen rumah tidak memberitahukan kalau pemilik rumah sebelumnya baru saja mati di depan rumahnya sewaktu memindahkan perabotnya. Karena pemilik sebelumnya mungkin ada penyakit jantung atau karena kegemukan, dia mati di pintu rumah sewaktu memindah perabotnya. Suami istri ini tidak tahu jadi mereka pindah masuk saja seperti biasanya.

# GHOSTS

Tetapi tiap malam mereka diganggu orang yang iseng memijit bel. Mereka membuka pintu dan mengira mungkin saja anak-anak yang sedang iseng, tapi ternyata tidak ada orang. Sampai tengah malam pun begitu. Suaminya ada ide, dia mengeluarkan baterai dari bel jadi waktu dipijit tidak berbunyi lagi. Tetapi walaupun tidak ada baterai, bel itu berbunyi lagi. Barulah mereka tahu ini bukan perbuatan orang iseng. Ternyata itu hantu pemilik rumah sebelumnya yang mau masuk ke rumah. Dia belum sadar kalau dia sudah mati.

Mereka baru tau akan kejadian tentang hantu ini setelah mendengar dari tetangga-tetangganya.

Jadi sebagai umat Buddha mereka meminta petunjuk dari bhikkhu dan membacakan paritta (doa) supaya hantu itu bisa pergi ke tempat yang seharusnya dia berada.

Kalian tahu kenapa kebanyakan hantu tidak dapat diambil fotonya. Saya dulu juga heran. Sewaktu saya masih kuliah, saya bersama teman sekelas saya masuk menjadi anggota dari klub yang mengamati miracle (keajaiban). Karena mata kuliah saya semua tentang ilmiah, saya sangat ingin tahu tentang keajaiban di dunia.

Kita ada membuat kelompok belajar dan pergi mencari rumah-rumah yang berhantu. Kita berupaya untuk mengambil foto tetapi tidak ada satupun yang jadi. Setelah mendalami agama Buddha saya baru mengerti kalau hantu itu hanya dapat dilihat oleh pikiran.

Ini mengingatkan saya tentang cerita kungfu Tiongkok yang saya lihat sewaktu kecil. Cerita itu mengenai seorang anak yang belajar kungfu pada seorang guru. Pada suatu hari guru itu membawa anak itu pergi ke sebuah kolam. Dia berkata pada anak itu, Wasai! Jangan terlalu dekat dengan kolam itu.

## "Is ghost exist or not? The answer is YES!"

Kalau kamu jatuh ke dalam, kamu akan menjadi tulang-tulang yang kamu lihat itu pada dasar kolam. Karena kolam ini bukan kolam air biasa, melainkan air asam pekat yang menghancurkan apa saja. Jadi untuk melatih keseimbangan badanmu, kamu harus berjalan di atas jembatan kayu ini dan berlatih selama 7 hari.

Seandainya badanmu tidak seimbang kamu bisa jatuh ke dalam kolam. Jadi berhati-hatilah. Anak itu berlatih tanpa jatuh ataupun terpeleset sekalipun dan tibalah 7 hari itu. Gurunya berkata, kamu sudah berlatih 7 hari, untuk meyakinkan bahwa keseimbangan badanmu sudah mantap, saya akan menutup matamu dengan kain hitam dan kamu berjalan lagi di jembatan itu satu putaran.

Mulailah anak itu merasa takut. Selangkah demi selangkah dia maju di jembatan itu, tetapi baru 7 langkah dia sudah terpeleset dan jatuh ke kolam.

STAY TUNED! Seperti biasanya komersial iklan

di TV muncul pada saat-saat kritis, dan saya harus menunggu beberapa menit untuk melihat apa yang terjadi pada anak itu.

Kembali ke film ini, anak itu berpikir tamatlah riwayatku. Tetapi begitu dia terjatuh dia terdengar gurunya tertawa terbahak-bahak dari tepi kolam dan berkata bukalah kain hitam itu dan berenanglah ke tepi. Anakku, tidak ada kolam asam, tulang tengkorak yang seperti kamu lihat itu hanyalah palsu saja. Itu air biasa, tetapi pikiranmu telah menghantui kamu, rasa takutmu lah yang menghantui kamu sehingga keseimbangan batinmu tidak terjaga, dan tentu saja dengan keseimbangan badanmu.

Kembali tentang klub pelacak keajaiban yang saya masuk dulu. Dalam program pertama dari klub ini, ada seorang wanita tua yang datang memberikan ceramahnya tentang ilmu gaib. Dia bilang, "Welcome to my talk. As you know, I'm a witch (nenek sihir)." Srrrh... kita semua berdiri bulu romanya. Kemudian berkata lagi, "Don't be afraid. There are two kinds of witches. Black Witch and White Witch. Black Witch is Evil and White Witch is a kind Witch, who always helps people. I'm a White Witch."

Semua orang menjadi tenang kembali.

Kemudian nenek itu melanjutkan lagi, "But... Black Witch will always say that she too a White Witch" hahaha...

Teman satu klub saya sekarang berbisnis di London dan masih aktif dalam klub ini. Saya bertemu dengannya akhir-akhir ini. Kartu bisnisnya sangat unik. Selain bisnis utamanya, di bawah namanya ada tertulis "Member of Ghost Buster of Northern Island". (artinya anggota penangkap hantu dari Pulau bagian Utara). Di Inggris banyak sekali hantu gentayangan. Karena hantu-hantu itu terlalu lengket/melekat pada keluarganya atau rumahnya atau barangnya. Mereka tidak rela meninggalkan kediamannya atau keluarganya, jadi tetap di sana tidak mau pergi-pergi untuk tumibal lahir.

Tetapi bagaimana pun, seorang bhikkhu yang baik ahli dalam menangkap hantu. Bhikkhu itu ahli sebenarnya bukan karena dia memiliki kekuatan gaib atau kekuatan lainnya. Tetapi karena Bhikkhu itu menaati peraturan-peraturan yang diberikan Sang Buddha, sehingga bhikkhu-bhikkhu dapat terbebas

dari segala niat buruk atau apapun yang tidak baik, dan bhikkhu-bhikkhu juga bisa memancarkan kasih sayang kepada semua makhluk tanpa meminta balasan apapun.

Talk about this precept (peraturan), saya teringat tentang seorang wanita Thai berusia enam puluh tahunan yang sering ke vihara kita di Australia. Dia seorang Buddhis yang sangat saleh, taat pada Pancasila Buddhis dan tiap minggu menjalankan Atthasila Buddhis (8 sila Buddhis). Tetapi ada beberapa minggu saya tidak melihatnya, tetapi saya melihat putrinya dan bertanya kemana orang tua itu?

Kemudian putrinya bercerita. Ibunya sakit dan berada di rumah sakit. Kata putrinya, sekarang saya lebih yakin dengan agama Buddha. Karena sebenarnya ketika ibuku baru masuk rumah sakit saya sangat kawatir dan pergi menjenguk seorang ahli pengobatan dengan ilmu gaib yang terkenal. Saya membayar A\$20 kepadanya kemudian dia meminta nama, tanggal lahir, nama rumah sakit dan nomor tempat tidur ibuku. Begitu saya beritahu kepadanya, dia membaca mantra-mantranya sampai lama sekali. Kemudian dia bangun dan berkata padaku, apakah ibumu ada ilmu gaib atau memakai apa-apa dalam tubuhnya. Saya tidak bisa melihat dengan jelas karena dia seperti diselimiuti oleh atmosphere putih disekelilingnya.

Saya menjawab, ibu saya tidak memakai apa-apa tetapi dia penganut Buddha yang taat pada sila. Seketika itu juga ahli gaib ini mengembalikan uangku A\$20 dollar dan berkata, "Kenapa kamu tidak bilang sebelumnya, buang waktuku saja!"

Dari sini, kalian harus tahu, bahwa menaati Sila yang ditetapkan Sang Buddha itu berarti melindungi diri kalian sendiri. Setiap kali ke vihara, kita selalu bersujud di depan rupang Sang Buddha. Kalian tahu apa artinya? Itu bukan berarti kita umat Buddha menyembah-nyembah di depan patung.

Dulu saya tidak mengerti, saya hanya ikut saja bersujud. Sekarang saya mengerti bahwa saya bersujud di depan rupang (patung) Sang Buddha bukan karena saya menyembahnya, tetapi saya menghormati dan mengagungkan jalan yang ditunjukkan Sang Buddha dan bersujud untuk mengingatkan saya harus berjalan di atas jalan yang ditunjukkan oleh-Nya.

Note: Pancasila Buddhis adalah Lima sila yang harus ditaati umat Buddha. Sewaktu seorang umat Buddha di wisudhi, selain berlandung pada Buddha, Dhamma dan Sangha, dia juga harus berjanji taat pada Pancasila Buddhis yang ditetapkan oleh Sang Buddha sebagai peraturan untuk umat awam. Isi Pancasila Buddhis itu adalah:

• ***Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyani.***

Saya berjanji untuk tidak membunuh atau melukai makhluk apapun.

• ***Adinandana Veramani Sikkhapadam Samadiyani.***

Saya berjanji untuk tidak mencuri, mengambil milik orang lain tanpa persetujuannya.

• ***Kamesumichacara Veramani Sikkhapadam Samadiyani.***

Saya berjanji untuk tidak melakukan perbuatan serong atau asusila. Saya hanya setia pada pasangan saya.

• ***Musavada Veramani Sikkha padang Samadiyani.***

Saya berjanji untuk tidak berbohong, tidak berkata kasar. Saya hanya berbicara yang jujur dan benar.

• ***Sura-meraya-maja-pamadathana Veramani Sikkhapadam Samadiyani.***

Saya berjanji untuk tidak minum arak, makan obat yang mengakibatkan kecanduan dan kebodohan. Saya harus selalu berwaspada.

Sewaktu Ajahn Brahm berbicara tentang lima sila yang harus ditaati umat awam ini, dia bercanda tentang orang Thai yang pergi ke vihara. Dulu dia merasa aneh melihat beberapa lelaki Thai yang ke vihara berdoa dengan sikap anjali tetapi tidak semua lima jari bertemu lima jari sebagai mana seharusnya. Ada yang dua jarinya disimpan sehingga hanya 4 pasang jari yang keluar. Kemudian dia bertanya ke bhikkhu Thai temannya, kenapa mereka berdoa dengan jari begitu? Temannya menjawab, karena mereka tidak menaati salah satu peraturan dari lima sila itu. Ini hanyalah tradisi orang Thai yang sebenarnya tidak benar.

Seorang Buddhis yang benar harus tetap patuh pada perjanjiannya.

# I'm free !!!

Well guys and girls !, kalian pasti pernah mengalami kesulitan hidup karena uang ! Ya, ya, ya, karena tidak ada di dunia ini yang gratis, kecuali napas ! Hiiii, amit-amit kalau sampai udara yang kita hirup juga harus dibayar ! Coba bayangkan kalau kita menjadi salah satu pewaris kekayaan dinasti-dinasti pengusaha saat ini, pastiiii, bahagia sekali ! Tapi, guys and girls jangan keburu senang dulu, karena belum tentu semua itu menyenangkan. Contohnya , Athina Onassis. Ya, ia adalah pewaris kekayaan Dinasti Onassis.

Perlu kalian ketahui bahwa kakek Athina, yang bernama Aristotle Onassis merupakan seorang milyader yang memiliki berbagai saham, kapal mewah, rumah, beberapa pulau pribadi serta berbagai macam usaha yang tersebar di beberapa negara. Total asetnya bernilai US\$ 1 Miliar lebih. Woow, banyak banget ya !!!

Pecayakah kalian kalau Aristotle pernah berkata, " Dalam usia saya yang sudah mencapai 65 tahun ini, belum pernah saya merasakan kedamaian. Rupanya kedamaian itu hanya sekedar impian saja yang tidak mungkin bisa dicapai."

Aih, banyak uang, banyak rumah, dan banyak pulau, ternyata bukan jaminan seseorang untuk menjadi damai ! Ah, andai saja Kakek Aristotle Onassis mengenal ajaran Sang Bhagava dan meditasi, Kalyani yakin ia mampu merealisasikan kedamaian itu.

Back to Athina ! Ibunya, Christina Onassis meninggal di usia 37 tahun akibat kecanduan obat terlarang dan bermasalah dengan berat badan. Ketika mewarisi kekayaan kakeknya, tepatnya pada tanggal 2 Januari 2003, Athina baru genap berusia 18 tahun. Karena umurnya yang terlalu muda, ayah kandungnya, Thierry Roussel mengajukan syarat bahwa ia akan menanda tangani surat perjanjian penyerahan kekayaan setelah Athina berusia 20 tahun. Akan tetapi, setelah berumur 20 tahun, ayahnya tetap tidak mau menyerahkan kekayaan tersebut dengan alasan Athina masih anak-anak, dan belum mampu bertanggung jawab dengan kekayaan sebesar itu. Sehingga, ayahnya akan menyetujui penyerahan harta warisan itu apabila Athina sudah menikah.

Karena alasan "menikah" itulah, akhirnya Athina mengambil keputusan menikah di usia yang masih muda. Bahkan, karena sikap ayahnya yang keras ini, hubungan antara ayah dan anak ini menjadi keruh. Athina memuntut Thierry Roussel, yang tak lain adalah ayahnya. Athina memenangkan kasus ini. Dan, saat ini Athina telah menyiapkan diri untuk memperkarakan kekayaan Onassis lainnya. Majalah Vanity Fair menulis ia akan menguasai yayasan The

Alexander S. Benefit Foundation. Yayasan terbesar dan terkaya di Yunani untuk mengenang Alexander, putra Aristotle Onassis.

Saya tidak pernah mencium udara kebebasan. Kemanapun saya pergi, mereka ( para bodyguard ) selalu mengikuti seperti bayang-bayang, tak pernah lepas. Saya dipenjarakan oleh kehidupan saya sendiri," ungkap Athina dalam sebuah wawancara di salah satu media.

Pada saat berkuda itulah, Athina merasakan kebebasan. " I'm free !!!" Athina berteriak histeris. Matanya menyapu dataran padang rumput yang sangat luas. Kulit wajahnya memerah di bawah sinar matahari. Di atas pelana kuda putihnya, Athina berteriak girang dan mengibarkan syalnya seraya menarik kuat-kuat tali kekang. Sesaat ia berhenti dan menoleh ke belakang. Tampak 8 sosok bodyguard berjejer, lengkap dengan kudanya masing-masing yang selalu memastikan Athina dalam keadaan baik. Ia memang tidak pernah berada dalam keadaan bebas yang sebenar-benarnya.

Bahkan, bagi seorang kaya yang sekaya Athinapun tidak pernah bisa merasakan kehidupan yang bebas. Kedamaian di hati maupun kedamaian bagi orang-orang di sekelilingnya ternyata semu belaka. Hubungan dengan orang tuanya sudah hancur. Kemanapun ia harus selalu dijaga karena statusnya sebagai orang yang kaya membuat ia menjadi incaran penjahat. Bayangkan saja, bahkan masalah pribadipun tidak luput dari pembahasan media massa. Suaminya, Alvaro "Dado" Alfonso de Miranda Neto yang merupakan pelatih kuda pribadinya dicurigai mengawini Athina hanya karena statusnya. Wuuih, bagaimana kalau kehidupan pribadi guys and girls juga dikorek-korek sedemikian rupa oleh media massa, pasti Kalyani yakin kalau kalian bisa stress dan merasa terkukung seperti Athina. Jadi, selama kita masih bisa hidup bebas dan menikmati segalanya tanpa beban dan tanpa perasaan khawatir akan merugikan diri sendiri atau orang lain, nikmati saja lagi ! Tapi, tentu saja menjadi bebas yang bertanggung jawab .Artinya, janganlah menjadi bebas yang brutal dan merugikan, akan tetapi berbuat bebas yang sejalan dengan Pancasila Buddhis .

(Penulis : SB, diambil dari berbagai sumber)

Ini adalah mengenai nilai kasih Ibu dari Seorang anak yang mendapatkan ibunya sedang sibuk menyediakan makan malam di dapur. Kemudian dia menghulurkan sekeping kertas yang bertulis sesuatu. Si ibu segera membersihkan tangan dan lalu menerima kertas yang diulurkan oleh si anak dan membacanya.

• Ongkos upah membantu ibu	Rp. 20,000
• Membantu persj ke warung	Rp. 20,000
• Menjaga adik	Rp. 5,000
• Membuang sampah	Rp. 10,000
• Menbereskan tempat tidur	Rp. 15,000
• menyiram bunga	Rp. 15,000
• Menyapu halaman	
<b>Jumlah</b>	<b>Rp. 95,000</b>

Selesai membaca, si ibu tersenyum memandang si anak yang raut mukanya berbinar-binar. Si ibu mengambil pena dan menulis sesuatu dibelakang kertas yang sama.

• Ongkos mengandungmu selama 9 bulan.....	GRATIS
• Ongkos berjaga malam karena menjagamu.....	GRATIS
• Ongkos air mata yang menetes karenamu.....	GRATIS
• Ongkos Khawatir-karena selalu memikirkan keadaanmu.....	GRATIS
• Ongkos menyediakan makan minum, pakaian dan keperluanmu.....	GRATIS
<b>Jumlah seluruh Nilai Kasihku.....</b>	<b>GRATIS</b>

Air mata si anak berlinang setelah membaca. Si anak menatap wajah ibu, memeluknya dan berkata, "Saya Sayang Ibu". Kemudian si anak mengambil pena dan menulis sesuatu di depan surat yang ditulisnya: "Telah Dibayar".

**Do U Luv Ur Mom ?!?!???**  
*mother is the best super hero in the world.*

Maybe u guys ever heard or read this simple story, but it always touched me deep inside my heart! I do really luv my mom, but rite now I can't fulfill my promise to make her happy, but someday, I WILL!?!?! selama kesempatan itu ada, gw bakal berusaha untuk membuatnya bahagia, at least klo ga bisa, gw sebisa mungkin gak mau membuat mama sedih!

LuV u MoM !?!?!?!  
(Farlene)

Luv U  
Mom!!!



Tommy Kaisall, begitu dia dipanggil oleh teman-temannya, baru membeli sebuah villa mewah. Dan mulai hari itu juga, dia tinggal di villa yang megah itu, bersantai-santai ria sambil mendengar lagu classic kesayangannya di bar pribadinya, dengan ditemani sebotol whiskey. Dan semenjak itu pula, ia menemukan bahwa ada seseorang yang mengambil dus-dus yang sudah tak terpakai lagi oleh Kaisall dari halaman rumahnya. Tidak sempat menanyakan perihal dus-dus itu, orang tersebut berangkat sudah dengan truknya. Maka suatu hari ia pulang lebih pagi, dengan harapan bertemu org tersebut dan menanyakan lebih jelas mengenai dus-dus tersebut. Di dalam mobil Ferrari-nya, dia menunggu orang misterius itu berangkat dengan truknya. Tak lama setelah memasuki dus-dus seperti biasanya, orang itu menjalankan truknya dengan perlahan. Kaisall mengikuti dari belakang, dan tak lama berhentilah truk tersebut di gunung yang sangat asing bagi Kaisall. Turunlah orang itu dan mulai membuang dus-dus tersebut ke lembah tanpa dasar, sebelum semua dus itu hilang ditelan perut bumi, Kaisall datang menghampiri orang itu sambil bertanya: "Hei, tadi aku melihatmu mengambil dus-dus dari halaman rumahku, apa yang ada di dalamnya? Apa yang akan kau perbuat dengan dus-dus itu?" Orang itu menatapnya sejenak, sambil tersenyum sinis ia menjawab: "Di rumahmu masih banyak dus-dus yang mau aku pindahkan, tidakkah kau tahu? Dus-dus itu berisi kesempatanmu yang kamu sia-sia kan."

"Kesempatan apa?" tanyanya. "Kesempatan yang kamu sia-siakan." Jawabnya sekali lagi. "Kesempatan yang aku sia-siakan?" Tanya Kaisall masih kurang mengerti maksud orang itu. "Betul, kesempatan yang kamu sia-siakan, juga usia mudamu. Kamu pernah mengharapkan datangnya kesempatan dan waktu yang indah dan berbahagia, tapi apa yang kau lakukan, setelah kesempatan itu datang? Kemarilah dan lihatlah mereka indah adanya, dan belum sekalipun kau jamah, masih baru dan tiada cacat, tapi sekarang....." Kaisall pun berjalan menghampiri dus-dus itu dan membukanya, dus pertama ia buka, di dalamnya ia melihat suatu hari di malam musim gugur, mantan calon istrinya berjalan perlahan menjauhi dia. Dus kedua ia buka, dia melihat sebuah kamar di rumah sakit, dimana adik satu-satunya



terbaring sambil menunggu kematian. Dus ketiga dibukanya, dia melihat rumah tuanya yang tidak asing lagi, anjing setianya sedang menunggu kepulangannya, kurus kering bagai ranting pohon, di kandang menunggu dengan kelaparan selama tiga minggu.

Kaisall merasa dalam lubuk hatinya serasa ditumbuk, pilu rasanya, berdiri perlahan-lahan sambil menggigit bibirnya, berkata: "Tuan, ijinkanlah aku membawa kembali tiga kotak ini, aku mohon. Paling tidak kembalikan tiga hari untukku. Mau uang aku ada banyak, tuan mau berapa aku kasih." Sambil menggeleng-gelengkan kepala, orang tua itu menjawab: "Terlambat, tiada cara untuk mendapatkannya kembali." Habis menjawab, orang misterius dan dus-dus lenyap tak berbekas. Malam datang perlahan-lahan, menutupi bumi dengan kegelapan, seraya menertawakan Kaisall dalam penyesalannya.

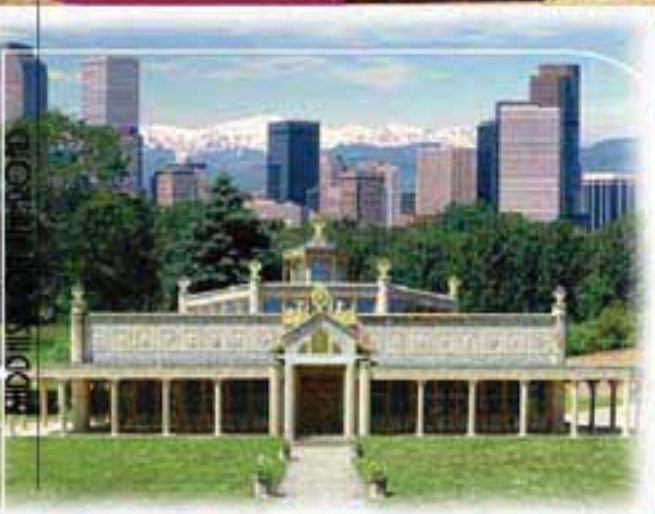
Untuk direnungkan, seringkali dari kita secara tidak sadar membiarkan kesempatan itu pergi menjauhi kita. Pada saat kita sadar, dia telah menjadi masa lalu yang tidak bisa kembali. Kesempatan itu harus kita tangkap, kalo tidak dia akan lenyap seiring dengan berjalannya waktu. Kita punya kebiasaan untuk menunda-nunda, dan menganggap hari esok masih panjang. Dan menyesal setelah segalanya telah berlalu dari sisinya. Supaya semuanya itu tidak terulang lagi, marilah kita lakukan apa yang seharusnya kita lakukan. Jika hidup ini penuh dengan pilihan, maka pilihlah dengan bijaksana. Karena kita tidak bisa kembali ke masa lalu untuk memilih lagi.

*Diceritakan kembali oleh Henry Chen tanpa mengurangi inti cerita. Semoga semua makluk bahagia.*

# The International Temples Project



"We dedicate the creation of these Temples to world peace and to the happiness of all living beings." **Ven. Geshe Kelsang Gyatso.** ("Kita dedikasikan pembangunan Vihara ini untuk kedamaian dunia dan kebahagiaan bagi semua makhluk hidup.")



Satu lagi vihara yang cukup terkenal di Amerika, tepatnya di California Utara. Vihara ini dibangun karena terinspirasi oleh seorang bhikkhu yang bernama Venerable Geshe Kelsang Gyatso.

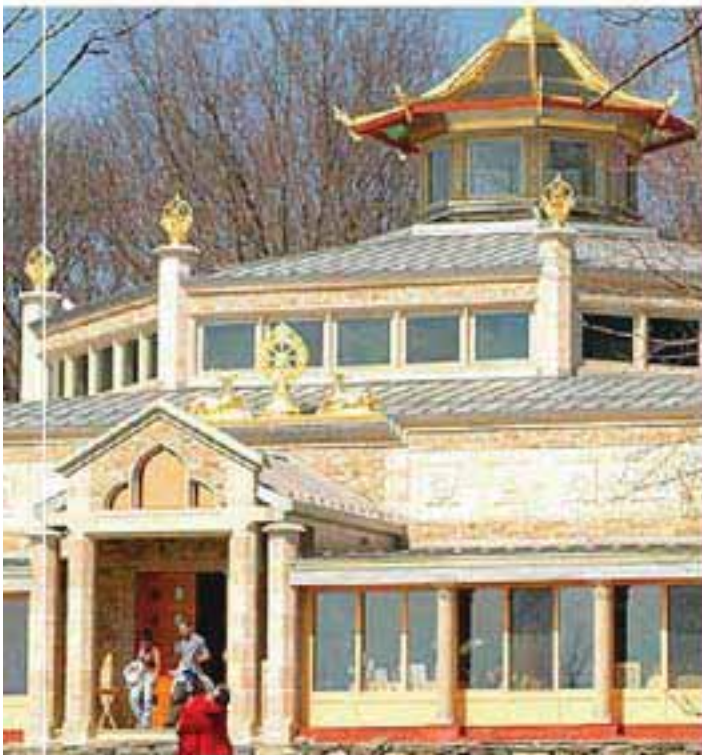
Pada tahun 1994, Ven Geshe Kelsang Gyatso memulai pengurusan pembangunan Kadampa Buddhist Temple di Manjushri Mahayana Buddhist Center. Motivasinya adalah membangun sebuah Vihara Buddha aliran Kadampa di setiap kota besar Amerika hingga Kanada untuk menyebarkan pesan cinta kasih Buddha.

"With our pure motivation, our pure relationship and our shared vision, we will soon see a Temple, first in New York and then in many countries throughout the world." - Ven. Geshe Kelsang

("Dengan motivasi kita yang murni, hubungan kita yang murni, dan visi kita bersama, kita akan segera melihat sebuah Vihara, pertama-tama di New York, dan kemudian di seluruh dunia.")

Pada tahun 1995, di bulan Januari, pengerjaan bangunan Vihara dikerjakan oleh seorang siswa Manjushri Center. Adapun Manjushri Center merupakan Pusat Agama Buddha Aliran Tantrayana Tibet yang berada di negara barat. Arsitek vihara ini mendesain bangunannya berdasarkan bentuk mandala Tanah suci Buddha. Berbentuk kotak dengan 4 pintu dan terdiri dari 3 tingkat. Hal ini disesuaikan dengan permintaan Ven. Geshe.

Para pekerja bangunan dengan dedikasi yang tinggi berusaha menyelesaikan bangunan itu selama hampir 2 tahun. Terkadang mereka sampai







## Kadampa Buddhism

melemburkan diri dan melawan cuaca yang kurang baik. Banyak orang yang berkontribusi diri untuk mewujudkan visi tersebut. Pada bulan Agustus 1997, Vihara tersebut selesai dibangun dan dapat menampung hingga 2000 orang.

Vihara ini menyediakan sebuah tempat untuk bermeditasi yang didasarkan pada cinta kasih, dan kebijaksanaan. Juga merupakan tempat perlindungan pada Buddha, Dhamma dan Sangha dimana para peziarah dapat mengikuti pelatihan maupun retreat sebagai pribadi maupun dalam kelompok.

Hal ini akan membantu perkembangan Agama Buddha sebagai bagian dari kebudayaan Amerika yang bernilai dan suci, serta menyediakan oasis spiritual bagi pemilik kepercayaan serta tradisi yang lain.

Setiap tahun, Kadampa Buddhist Centers seluruh dunia mengadakan International Buddhist Festival di berbagai negara. Festival ini merupakan liburan spiritual yang spesial. 3000 orang, termasuk 400 bhikkhu dan bhikkhuni berkumpul di seluruh dunia untuk menerima ajaran Buddha langsung dari Ven. Geshe Kelshang Gyatso.

Festival ini menyediakan kesempatan yang baik untuk berkontemplasi dan meditasi serta berdiskusi dengan teman-teman yang memiliki kesamaan spiritual dari yang pemula hingga yang sudah mempelajari Buddhisme bertahun-tahun.

Bertemu dengan umat Buddha dari seluruh belahan dunia dapat memperkaya pengetahuan kita

untuk menjalani ajaran Buddha pada kehidupan sehari-hari. Kita dapat mempelajari dan mengalami keadaan pikiran yang puas akan keadaan kita saat ini, serta memecahkan masalah sehari-hari dan menikmati kedamaian dan kebahagiaan hidup. Buddhisme aliran Kadampa adalah bagian dari sekolah Buddhisme Mahayana yang didirikan oleh Atisha (Guru besar dari India) pada tahun 982-1045 M. Tradisi Kadampa kemudian disebarluaskan di Tibet oleh Je Tsongkhapa dan pengikutnya yang dikenal juga sebagai "Kadampa Baru". Aliran ini berusaha menyebarkan ajaran Buddha ke segala penjuru dunia berdasarkan latihan meditasi dan ceramah-ceramah Buddhis.



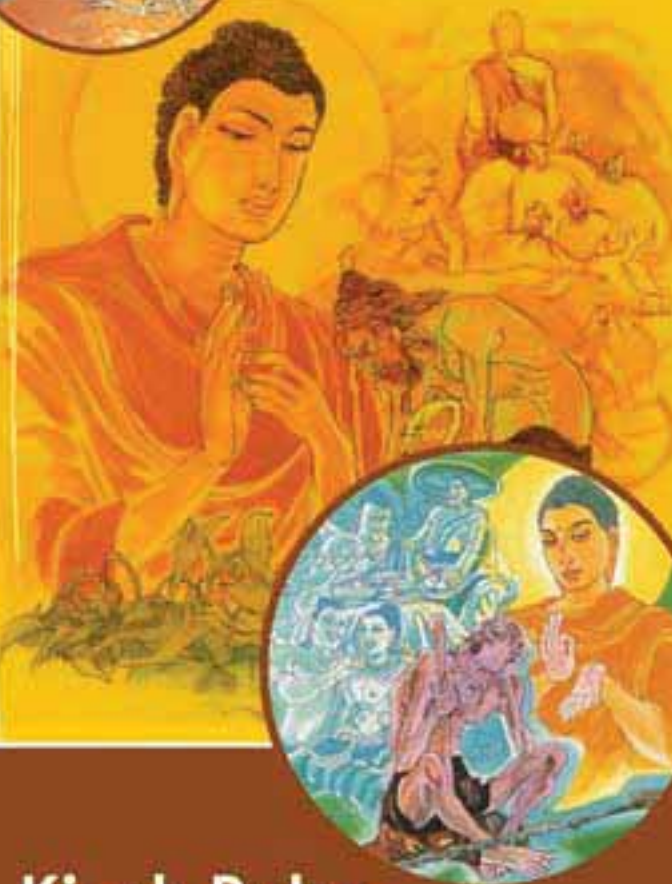
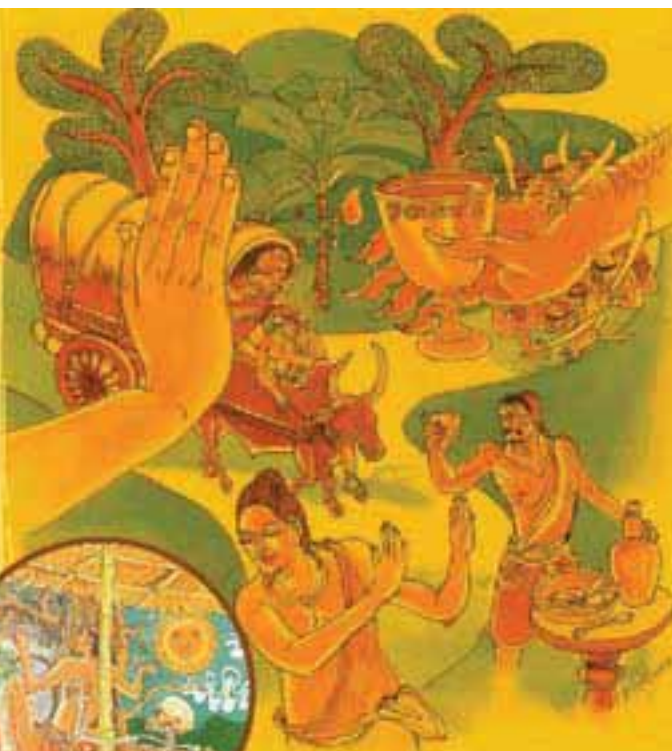
## Spiritual Community

Putra Mahadhana tidak belajar ketika ia masih berusia muda, ketika menjelang dewasa dia menikah dengan putri orang kaya. Seperti dia keadaannya, istrinya juga tidak berpendidikan. Ketika orang tua kedua pihak meninggal dunia, mereka mewarisi 80 nilai mata uang dari masing-masing pihak dan menjadi sangat kaya. Tetapi mereka berdua bodoh, hanya tahu menghabiskan uang dan tidak tahu bagaimana menyimpannya atau melipat-gandakannya. Mereka hanya makan, minum dan bersenang-senang, menghabiskan uang mereka dengan sia-sia. Ketika mereka telah menghabiskan semua uangnya, mereka menjual ladang mereka dan kebun serta akhirnya rumah mereka. Kemudian mereka menjadi sangat miskin dan tidak berguna. Karena tidak tahu cara mencari nafkah, mereka harus mengemis.

Suatu hari, Sang Buddha melihat anak orang kaya itu bersandar di dinding vihara mengambil sisa makanan yang diberikan oleh para samanera. Melihat itu Sang Buddha tersenyum. Yang Ariya Ananda bertanya kepada Sang Buddha mengapa Beliau tersenyum. Sang Buddha menjawab, "Ananda, lihat kepada putra orang kaya ini, dia hidup dengan tidak berguna dan mempunyai hidup yang tidak bertujuan. Apabila dia belajar menjaga kekayaannya pada tahap pertama kehidupannya, dia akan menjadi orang kaya yang teratas, atau apabila dia menjadi seorang bhikkhu, akan menjadi seorang arahat dan istrinya akan menjadi seorang anagami. Apabila dia belajar menjaga kekayaannya pada tahap kedua kehidupannya, dia akan menjadi orang kaya tingkat kedua, apabila dia menjadi seorang bhikkhu, akan menjadi seorang anagami dan istrinya menjadi seorang sakadagami. Apabila dia belajar menjaga kekayaannya pada tahap ketiga kehidupannya, dia akan menjadi orang kaya tingkat ketiga; atau apabila dia menjadi seorang bhikkhu, akan menjadi seorang sakadagami dan istrinya akan menjadi seorang sotapanna."

Karena dia tidak berbuat apa-apa dalam tiga tahap kehidupannya dia kehilangan seluruh kekayaan duniawinya, dia juga kehilangan kesempatan mencapai "Jalan dan Hasil Kesucian" (Magga-Phala). Kemudian Sang Buddha membacakan syair 155 dan 156 berikut :

*"Mereka yang tidak menjalankan kehidupan suci serta tidak mengumpulkan bekal (kekayaan) selagi masih muda, akan merana seperti busur panah yang berdimensi di dalam yang tidak ada isinya. Mereka yang tidak menjalankan kehidupan suci serta tidak mengumpulkan bekal (kekayaan) selagi masih muda, akan terharing seperti busur panah yang rusak, menyanyi masa lampunya."*



## Kisah Putra Mahadhana

Coba jujur saja, Anda suka bergosip atau cepat marah? hati-hati, bisa-bisa Anda terkena 'tulah' terkena penyakit. Bukan karena ada 'jampi-jampi', tapi karena kekebalan tubuh Anda yang melemah. Apa hubungannya ya? Bila kita marah dan sebal pada orang lain itu biasanya berasal dari pikiran negatif kita terhadap orang yang jadi topik pembicaraan. Nah sebuah penelitian di The Journal Proceedings of The National Academy of Science menemukan fakta bahwa aktivitas otak yang berpikiran negatif dapat melemahkan sistim kekebalan tubuh.

Fakta itu didukung dengan hasil penelitian para ahli dari University of Wisconsin-Madison, yang menyatakan bahwa orang yang sering mempunyai pemikiran negatif, rentan terkena virus flu. Pikiran negatif tersebut menunjukkan adanya aktivitas pucak di otak sebelah kanan (the right prefrontal cortex) yang ternyata dapat membuat sistim kekebalan tubuh melemah. Sementara pikiran positif bersama emosi yang kita miliki, berhubungan dengan otak sebelah kiri (the left pre frontal cortex), yang dapat menguatkan sistim kekebalan tubuh kita.

"Emosi memainkan peranan penting dalam pengaturan kekebalan tubuh yang mempengaruhi kesehatan kita!" tutur Dr Richard Davidson dari University of Wisconsin-Madison. Jadi bila kita sedang merasa sebal, secara otomatis aktivitas otak sebelah kanan menjadi lebih tinggi daripada otak sebelah kiri. Artinya, tubuh Anda melemah sistim kekebalannya dan rentan dengan virus penyakit.

Jadi tunggu apalagi? Segeralah ubah pola pikir Anda agar jauh dari penyakit!

# Stop berpikiran negatif!

## Ketika Dhamma mu

Sebagai seorang yang baru mengenal Dhamma Sang Buddha, aku begitu bahagia, karena ajaran yang kuketahui selama ini begitu mentah dan kalah oleh Dhamma Sang Bhagava.

Seperti biasa, sebagai seorang keturunan Chinese, aku disekolahkan di sekolah agama lain yang terkenal dengan mutu pendidikannya. Untung saja, Kamma baik masih dapat membawaku kepada ajaran yang sejati, yaitu Dhamma Sang Buddha.

Begitu senangnya aku mengetahui dan mempelajari Dhamma Sang Buddha, sehingga membuat aku ingin agar orang lain mengetahui dan ikut juga merasakan keindahan Dhamma.

Kuajak teman-teman sekolah yang masih mengakui agama Buddha sebagai keyakinan imannya, untuk turut serta mengikuti kebaktian di vihara. Aku begitu senang karena ada juga teman-teman yang akhirnya menjadi aktif di vihara, walaupun sebagian lainnya berpindah agama karena merasa lebih mengerti ajaran agama lain yang diajarkan di sekolah. Sedikit demi sedikit, aku mulai mendalami ajaran Buddha. Semakin tahu bahwa Kamma baik yang kutabur akan dapat juga kutuai dengan melimpah.

Semasa memasuki bangku kuliah, aku juga aktif mengikuti organisasi Buddhis di kampusku, begitu padat kegiatan yang kulakukan demi penyebaran Dhamma. Entah itu menjadi MC bagi acara Waisak, panitia Pekan Penghayatan Dhamma, acara penyambutan mahasiswa Buddhis baru, ataupun segudang kegiatan lain di vihara. Benar-benar sebuah masa yang membahagikakan bagiku.

Tidak cukup hanya itu, sebagai seorang remaja, aku juga mulai memiliki kekasih yang kukenal dari organisasi Buddhis kampus. Berdua, kami memiliki semangat yang sama dalam menyebarkan Buddha Dhamma. Bahkan kami berniat menyisihkan sebagian uang jajan untuk membuat selebaran Buddhist news yang kami bagikan gratis kepada sahabat maupun orang-orang di vihara.

Masa kuliah yang manis mulai berakhir, kini kuhadapi kenyataan hidup yang lebih nyata. Yaitu kebutuhan memiliki uang untuk hidup di masa depan. Segala cara kupikir untuk mendapat uang. Kuserahkan sedikit demi sedikit hidupku demi bisnis. Dhamma kuprioritaskan sebagai kebutuhan kedua setelah uang.

# mulai Gugur di Hati

Aku mulai meninggalkan aktifitas positifku karena terlalu sibuk dengan urusan-urusan pekerjaan. Viharapun kutinggalkan karena aku berpikir bahwa teman-teman viharaku tidak memiliki potensi yang bagus untuk diajak berkembang. Aku berpikir bahwa dengan bisnis yang kujalani, aku akan mendapatkan kebahagiaan yang nyata di masa depan. Setelah mencapai kesuksesan dan keberhasilan, aku pasti akan kembali menuju Vihara untuk membuktikan kepada teman-teman viharaku bahwa jalan yang kulalui ini paling benar.

Ada satu hal yang kulupakan. Selama menjalani kehidupan berbisnis, aku hampir tidak punya waktu untuk menyapa bahkan mengunjungi vihara tempatku belajar Dhamma. Teman-teman viharapun semakin lama semakin kutinggalkan karena alasan kesibukan. Usaha penyebaran Dhamma pun mulai gugur di hati. Api semangat yang dulu berkobar secara perlahan namun pasti memadam. Entah sampai kapan aku dapat kembali bangkit. Pikiranku saat ini benar-benar buntu. Ada perasaan malu setelah bertahun-tahun tidak kembali ke Vihara untuk kembali memulai lembaran kehidupan baru. Bertemu teman-teman se-Dhamma,

memuja bakti dan mendengarkan ajaran Sang Buddha. Perasaan takut dan malu untuk ditanya-tanya mengenai bisnisku yang ternyata gagal membuatku jauh dengan teman-teman. Padahal belum tentu teman-temanku akan menghina, mungkin ini hanya perasaanku saja. Semoga saja perasaan malu yang merugikan ini dapat perlahan-lahan meluntur, dan aku dapat kembali menjalani hari-hari bahagiaku dengan Dhamma. Entah, sampai kapan.....

Penulis : Th

Demikian telah dikatakan oleh Sang Buddha...

"Wahai para bhikkhu, dua hal sering muncul dalam pikiran Sang Tataghata, Yang Maha Suci, Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna : buah pikir tentang keselamatan ( bagi semua makhluk ) dan buah pikir tentang kesendirian."

"Wahai para bhikkhu, Sang Tataghata bergembira dalam niat yang tidak jahat dan menikmati tidak adanya niat jahat."

" Karena Sang Tathagata bergembira dalam niat yang tidak jahat dan menikmati tidak adanya niat jahat, buah pikir ini sering muncul dalam diri-Nya: ' Dengan tindakan ini aku tidak menindas siapapun juga, baik yang lemah maupun yang kuat.'

" Wahai para bhikkhu, Sang Tataghata bergembira dalam kesendirian dan menikmati kesendirian. Karena Sang Tataghata bergembira dalam kesendirian dan menikmati kesendirian, buah pikir ini sering muncul dalam diri-Nya: 'Apa yang tidak bajik telah ditinggalkan.'

" Oleh karenanya , wahai para bhikkhu, aku katakan, kalian juga harus hidup bergembira dalam niat yang tidak jahat dan menikmati tidak adanya niat jahat. Jika kalian hidup demikian, buah pikir ini akan sering juga muncul dalam diri kalian : Dengan tindakan ini, kami tidak menindas siapapun juga, baik yang lemah maupun yang kuat."

## Buah Pikir yang sering muncul

" Wahai para bhikkhu, kalian juga harus hidup bergembira dalam kesendirian dan menikmati kesendirian. Jika kalian hidup demikian, buah pikir seperti inipun akan sering muncul dalam diri kalian: ' Apa yang tidak bajik ? Apa yang belum ditinggalkan ? Apa yang telah kami tinggalkan ?

*Dua hal ini muncul dalam pikiran Sang Tathagata, Yang Terjaga,*

*Yang telah menanggung apa yang tak bertanggung.  
Keselamatan (bagi semua makhluk) adalah buah pikir pertama yang disampaikan,  
Kesendirian adalah hal kedua yang dibabarkan.*

*Penguak kegelapan, yang telah menyeberang,  
Pertapa Agung yang telah meraih pencapaian,  
Menjadi penguasa, terbebas dari noda-noda,  
Dan telah sepenuhnya menyeberang,  
Setelah terbebas karena hancurnya nafsu keinginan  
Pertapa itu menanggung tubuh terakhirnya,  
Dan setelah meninggalkan Mara, kukatakan,  
Ia telah pergi melampaui kelapuhan.*

*Bagaikan orang yang berdiri di puncak gunung  
Dapat melihat sekelilingnya dan orang-orang di bawah sana,  
Demikian juga setelah naik ke Istana Dhamma,  
Yang Maha Bijaksana, Yang Melihat Kesemuanya,  
Memandang orang-orang di dunia.  
Ia yang Tanpa Kesusahan melihat ke bawah  
Pada mereka yang masih berkubang dalam hesusahan,  
Dibelunggu oleh kelahiran dan kelapuhan.*



## SELEMBAR KERTAS PUTIH

"Anakku, mengapa kamu hanya melihat satu titik hitam pada kertas putih ini? Padahal sebagian besar kertas ini berwarna putih.

Betapa mudahnya kamu melihat kesalahan Ayah! Padahal masih banyak hal baik yang telah Ayah lakukan padamu."

Seekor anak beruang suka mencari-cari kesalahan. Dengan cekatan, ia akan mampu menunjukkan kesalahan teman-teman dan orangtuanya. Bahkan jika sesuatu terjadi pada dirinya, maka ia menyalahkan teman dan orangtuanya. "Aku jatuh karena Ayah meletakkan ember di sembarang tempat," kata beruang kepada ayahnya saat ia terjatuh di kamar mandi.

"Kamu mengalami musibah ini karena kamu tidak berhati-hati. Oleh karena itu, kalau berjalan harus hati-hati," kata anak beruang kepada seekor kijang yang terkilir kakinya.

Pada suatu hari, anak beruang berjalan-jalan di pinggir hutan. Matanya tertuju pada sekelompok lebah yang mengerumuni sarangnya. "Wah, madu lebah itu pasti sangat manis. Aku akan mengambilnya. Aku akan mengusir lebah-lebah itu!" Ia pun mengambil sebuah galah dan menyodok sarang lebah itu dengan keras. Ribuan lebah merasa terusik dan menyerang anak beruang. Melihat binatang kecil yang begitu banyak, anak beruang lari terbint-birit. Lebah-lebah itu tidak membiarkan musuhnya pergi begitu saja. Satu ... dua ... tiga, lebah-lebah menghajar dengan sengatan. "Aduh ..... tolong .....!"  
Byur !! Anak beruang menceburkan dirinya

ke sungai.

Tak lama kemudian, lebah-lebah itu pergi meninggalkan anak beruang yang kesakitan.

"Mengapa Ayah tidak menolongku? Jika Ayah sayang padaku, pasti sudah berusaha menyelamatkanku. Semua ini salah Ayah!" Ayah beruang diam sejenak, lalu mengambil selembaar kertas putih. "Anakku, apa yang kamu lihat dari kertas ini? Itu hanya kertas putih, tidak ada gambarnya," jawab anak beruang. Kemudian, ayah beruang mencoret kertas putih dengan sebuah titik berwarna hitam. "Apa yang kamu lihat dari kertas putih ini? Ada gambar titik hitam di kertas putih itu!"  
Anakku, mengapa kamu hanya melihat satu titik hitam pada kertas putih ini?

Pada hal sebagian besar kertas ini berwarna putih. Betapa mudahnya kamu melihat kesalahan Ayah! Padahal masih banyak hal baik yang telah Ayah lakukan padamu."

Ayah beruang berjalan pergi meninggalkan anaknya yang duduk termenung. Pembaca, mari kita belajar mengoreksi diri sendiri sebelum kita menyalahkan orang lain. Jangan hanya melihat sisi buruk suatu masalah, tetapi kita perlu juga melihat sisi baiknya.

Mengapakah engkau melihat selumbar di mata saudaramu, sedangkan balok di dalam matamu tidak engkau ketahui?

**Jangan jadi anak beruang, jadilah manusia !**

Sumber : Unknown (tidak diketahui)

## Kutunggu Malaikat Menjemput Ajalku

Dia ibu rumah tangga yang baik. Dia istri yang setia. Dia bukan pengguna narkoba. Dia tidak berganti-ganti pasangan. Tapi ia dan bayinya, positif terinfeksi HIV. Salah siapa? Adilkah buat dia? Aliyah, 21, menumpahkan kepedihan hatinya dan peperangannya melawan virus mematikan itu pada WI. Bukannya aku menyesali. Toh semuanya sudah terjadi.

### Warisan Mematikan

Suamiku, Ahmad, yang dulu gemar bertukar jarum suntik ketika menikmati narkoba bersama teman-temannya, yang juga ternyata menderita AIDS telah meninggal. Inilah warisannya, virus yang membunuhnya itu kini menggerogoti tubuhku dan tubuh anak semata wayang kami.

Aku mengenalnya di acara ulang tahun temanku. Jam 11 malam, dia menawarkan untuk mengantarku pulang. Aku berpikir, daripada jalan kaki malam-malam, mending naik motor. Kuterima tawarannya. Dari situ, kami saling bertukar nomor telepon. Setelah komunikasi selama 6 bulan, kami jadian.

Aku tahu dia anak tongkrongan biasa. Kami terbilang tetangga di Kalimantan, Jakarta Timur. Aku tidak tahu dia pecandu, tapi aku dengar dari orang-orang kalau dia pemakai. Karena belum melihat dengan mata kepala sendiri, aku tidak percaya.

Saat kutanya, dia tersenyum saja. Dia kelihatan sehat, tidak kurang suatu apa. Beberapa lama kemudian aku pernah memergoki dia sedang menyuntikkan sesuatu di lengan sebelah kiri. Aku marah. Beberapa hari kemudian dia menelpon dan bercerita bahwa ia memang pemakai narkoba. Aku kecewa. Mungkin dia pintar merayu, akhirnya aku menerima dia kembali. Kami tidak jadi putus.

Ayah, ibu, maafkan aku. Dulu aku tidak mendengar nasihatmu. Saat ibu melarangku berteman dengan Ahmad, aku mengabaikannya. Setahuku, keluarga Ahmad juga tidak menyetujui hubungan kami.

Diam-diam, kami sering jalan. Backstreet, begitu istilahnya. Aku menikmati saat bersamanya, menyantap nasi goreng di pinggir jalan, tak jauh dari

tempat ia biasa nongkrong.

Aku masih begitu muda. Usia 16 tahun. Hanya lulusan SMP dan bekerja sebagai pelayan toko baju. Di mataku, Ahmad begitu menarik. Dia ganteng dan mempunyai pekerjaan, menjadi montir di sebuah bengkel mobil. Bangga rasanya bisa mengenalkan ke teman-teman, ini lho pacarku.

Aku melihatnya sebagai pemuda yang baik. Meskipun dia pemakai, dia tidak pernah membujukku untuk mencoba-coba narkoba. Dia juga senang membantu teman-teman yang sedang dilanda kesusahan.

Dia berjanji akan berhenti total setelah menikah apalagi kalau sudah mempunyai buah hati. Aku pun bertekad akan membimbingnya agar terlepas dari jeratan barang haram itu.

Ketika keinginan menikah demikian kuat, kusampaikan niat itu pada orang tuaku. Ibu bapakku tetap tidak memberi restu. Kami melawan dengan cara kami sendiri. Dengan kesadaran penuh, kuserahkan kesucianku pada Ahmad. Aku ingin hamil agar orang tua mau menikahkan kami.

Beberapa lama melakukan seks bebas, aku hamil. Benar keyakinanku, mau tidak mau, orang tuaku harus menerima Ahmad sebagai menantunya. Kami dinikahkan pada bulan Januari 2004, saat aku mengandung tiga bulan. Senang akhirnya cita-citaku menjadi istrinya tercapai.

Sebulan dua bulan awal pernikahan terasa demikian indah. Tapi kemudian hatiku sering miris. Suamiku masih saja asyik dengan kebiasaan buruknya. Nongkrong dengan kawan-kawan sesama pemakai, bergantian memakai jarum suntik.

Memang dia tidak pernah memakai narkoba jelas-jelas di depan mataku. Tapi setelah hidup serumah, aku sering mendapatinya kejang-kejang karena sakauw. Ah, aku menjatuhkan pilihan pada orang yang salah. Tapi mungkin juga inilah jodohku.

### Putus Narkoba Atau...

Kelakuannya sehari-hari yang tadi aku nggak tahu jadi tahu. Dia memang perhatian dan sayung, tapi



sebagai suami, tanggung jawabnya kurang. Ia masih membebani keluarganya. Mungkin waktu bujangan, ia susah dikasih tahu. Setelah menikah, bahkan setelah Fachry lahir pun, kelakuannya tak berubah. Dia telah menipu aku.

Dia mengatakan pilih putus dari narkoba. Dan ternyata dia menepati janjinya. Dia berhenti total selama dua bulan. Tapi setelah berhenti dari narkoba, suamiku terus sakit. Paru-parunya terganggu. Diare berkepanjangan. Berat badannya turun terus. Sampai dia tidak bisa apa-apa. Kudengar teman tongkrongannya juga ada yang sakit. Teman yang lain menyarankan agar suamiku tes darah. Kalau positif, berarti semua temannya positif. Aku berontak, kalau sampai dia terkena penyakit menular itu, aku akan minta cerai dan pulang ke rumah orang tua. Aku tidak mau menanggung beban.

Tiga hari di rumah sakit, dokter menyatakan dia positif AIDS. Melihatnya terbaring tanpa daya, aku tak tega. Dia butuh kasih sayang. Hatiku terbuka untuk terus berada di dekatnya.

Ya Allah, Kupasrahkan semua pada-Mu. Engkau Maha Mengatur segala-galanya. Dulu aku ingin membimbingnya. Ternyata aku gagal. Aku tidak bisa mengubah dia. Aku memohon yang terbaik dari Allah. Mungkin ini jawaban-Nya. 13 hari di rumah sakit, ketahanan tubuhnya makin melemah, hingga ia tak sanggup menanggungnya. Januari 2005, tepat setahun usia pernikahan kami, dia meninggal di usianya yang ke-26 tahun.

Begitu suamiku dinyatakan positif, aku dan anakku yang kini berumur 1,5 tahun juga memeriksakan diri. Ya Allah, ternyata kami juga positif HIV. Aku sedih dan marah. Kembali kuteenangkan diri. Apakah dengan kemarahan, jasadnya bisa bangkit dari kubur? Aku harus tegar. Aku ingin memperpanjang hidup bagaimanapun caranya.

## Diusir dan Diasingkan

Beruntung keluargaku dan keluarga mertua menerima kami apa adanya. Tapi bukan berarti tak ada yang mencibirku. Perlakuan menyakitkan itu datang dari keluarga besar mertua laki-laki. Aku sakit, bukannya dirangkul, aku malah disalahkan. Sedangkan aku sakit dari siapa?

Ponakan-ponakan dikasih tau, jangan mau makan sama Fachry, karena Fachry sakit, nanti ketularan. Duh, sakit hati ini mendengarnya. Sedangkan HIV bisa menular lewat hubungan seks, transfusi darah, dan jarum suntik. Sedangkan anakku

tidak tahu apa-apa, kenapa didiskriminasi?

Alhamdulillah, mertuaku baik. Mungkin karena suamiku anak laki-laki satu-satunya telah tiada. Dan Fachry adalah cucu pertama satu-satunya. Mereka sayang Fachry.

Aku HIV dan aku tidak malu mengakuinya. Ketika pergi ke Puskesmas untuk cabut gigi, kukatakan pada dokter bahwa aku positif. Itu semata-mata kulakukan sebagai bentuk tanggung jawab moral. Aku tak ingin orang lain tertular oleh penyakit ini. Kasihan.

Tapi, mereka malah menghardik dan mengusirku. Setelah susah payah menjelaskan dengan mengiba-iba dan menangis-nangis, barulah dokter mau mencabut gigiku.

Aku tak punya dendam. Meski tertular dari suami, tak ada niat jahat untuk menulari orang lain. Karena penyakit ini sangat berbahaya. Sekali tergantung obat, kita harus minum obat seumur hidup.

Aku tak mau berdiam diri meratapi nasib. Selain mendapat bantuan dari orang tua dan mertua, aku menyusul pakaian untuk uang jajan Fachry. Sehelai pakaian yang selesai kusulami, aku mendapat upah Rp 12.000,00. Aku juga bekerja di LSM. Memberikan penyuluhan ke sekolah-sekolah. Kegiatan ini membuatku jadi orang berguna. Pada anak-anak itu, selalu kukatakan, jangan melakukan seks bebas, nih lihat akibatnya seperti aku yang biasanya menunggu malikat menjemput umur.

Sadar bahaya HIV, aku menjaga diri di rumah. Aku tak mau keluargaku tertular. Sikat gigi dan alat cukur yang biasa kugunakan untuk membersihkan bulu ketiak kusimpan sendiri. Aku tak mau ambil resiko.

Tak ada keinginan menikah atau seks. Aku hanya ingin anakku selalu sehat. Sedih melihatnya menangis, ingin naik motor, seperti biasanya, tiap pagi, sebelum berangkat ke kantor, Fachry minta diajak keliling.

Sering kubawa Fachry ke kuburan bapaknya. Kutunjukkan foto-foto pernikahan kami. Agar tak kehilangan, kubahasakan Fachry untuk memanggil 'ayah' pada abang-abangku.

Kami ingin sehat dan berumur panjang. Cuma aku bingung bagaimana memberi tahu Fachry bahwa dirinya positif HIV. Mungkin nanti setelah dia besar dan mengerti. Aku takut, pernah kubaca bayi HIV hanya bisa bertahan hingga usia 3 tahun. Ya Allah, apa anakku akan begitu?

Beberapa hari belakangan ini saya merasa sangat jenuh dan kehilangan kebahagiaan dalam keseharian saya. Terlalu sibuk, begitu alasan yang saya berikan atas kejenuhan saya. Terlalu sibuk dengan jadwal terapi yang sangat padat dan talk show, sampai-sampai saya tidak punya waktu untuk membeli celana jeans! Setiap kali saya memikirkan padatnya jadwal saya seketika saya menjadi bad mood. 'Saya ingin berjalan-jalan santai di week end bersama pacar saya', seperti itulah keluhan di dalam hati saya. Memang terdengar sangat kekanak-kanakan tapi itulah yang saya rasakan dalam beberapa hari belakangan ini. Sepanjang siang tadi saya memeriksa perasaan saya untuk meyakinkan apakah benar saya jenuh dan kehilangan kebahagiaan. Biasanya saya sangat menikmati aktivitas saya tapi tiba-tiba saja saya merasa murung seolah-olah tidak ada lagi kebahagiaan yang bisa saya temukan di dalam kegiatan saya. 'Apa saya terkena depresi?', muncul pertanyaan itu di dalam benak saya.

# Jenuh

Saya merenungkan hal ini sepanjang siang dan sore hari. 'Ke mana kebahagiaan saya? Kenapa tiba-tiba saya tidak bahagia?', saya terus menanyakan hal tersebut di dalam hati. Tiba-tiba saja ketika saya sedang mandi saya menemukan jawabannya, 'Karena saya mengkondisikan kebahagiaan saya!', jawaban itu seperti halilintar yang menyadarkan saya. Tentu saja saya kehilangan kebahagiaan saya karena saya sendiri yang membuatnya hilang.

Saya jadi teringat sebuah bahasa program komputer. Jika Anda dekat dengan dunia komputer maka Anda pasti familiar dengan program 'If.... Then...'. Sama seperti itu, saya mengkondisikan kebahagiaan saya dengan begitu banyak 'If... then...'. Saya membuat program 'If terlalu banyak terapi Then saya tidak bahagia', 'If tidak bersama pacar saya Then saya tidak bahagia', 'If di akhir minggu tidak jalan-jalan Then saya tidak bahagia'. Saya sendiri yang mempartisi ruangan kebahagiaan dalam diri saya. Ibarat sebuah rumah saya membuat begitu banyak partisi ruangan 'Tidak Bahagia' yang menyita ruangan 'Bahagia' sampai akhirnya ruangan 'Bahagia' saya hampir habis.

Tapi bagaimana supaya saya bisa memperluas ruangan 'Bahagia' saya? Tiba-tiba saja dalam perenungan saya menyadari kembali keluar masuknya nafas saya. Terbersit di pikiran saya, 'Bukankah semestinya sangat bersyukur karena masih memiliki nafas?' Karena itu saya memasukkan program baru di pikiran saya, 'If masih bisa merasakan keluar masuknya nafas Then saya berlatih untuk lebih bahagia.' Ya, saya sedang membuka partisi-partisi ruangan 'Tidak Bahagia' saya dan membuat kondisi ruangan 'Bahagia' seluas-luasnya.

Jika saja kita tidak membuat kondisi-kondisi yang membatasi kebahagiaan kita maka semua hal bisa membawa kebahagiaan dalam diri kita. Andai saja kita bisa merasakan bahagia dalam setiap tarikan dan hembusan nafas kita maka ruangan kebahagiaan kita tidak akan memiliki partisi lagi dan yang ada hanyalah kebahagiaan itu sendiri... kebahagiaan yang tak berkondisi.

# bersyukur

Ada seorang ibu rumah tangga yang memiliki 4 anak laki-laki..Urusan belanja, cucian, makan, kebersihan & kerapihan rumah dapat di tangannya dengan baik. Rumah tampak selalu rapih, bersih & teratur dan suami serta anak-anaknya sangat menghargai pengabdianya itu.

Cuma ada satu masalah, Ibu yg pembersih ini sangat tidak suka kalau karpet di rumahnya kotor. Ia bisa meledak dan marah berkepanjangan hanya gara-gara melihat jejak sepatu di atas karpet, dan suasana tidak enak akan berlangsung seharian. Padahal, dengan 4 anak laki-laki di rumah, hal ini mudah sekali terjadi terjadi dan menyiksanya.

Atas saran keluarganya, ia pergi menemui seorang psikolog bernama Virginia Satir, dan menceritakan masalahnya. Setelah mendengarkan cerita sang Ibu dengan penuh perhatian, Virginia Satir tersenyum & berkata kepada sang ibu :

"Ibu harap tutup mata ibu dan bayangkan apa yang akan saya katakan" Ibu itu kemudian menutup matanya.

"Bayangkan rumah ibu yang rapih dan karpet ibu yang bersih mengembang, tak ternoda, tanpa kotoran, tanpa jejak sepatu, bagaimana perasaan ibu?"

Sambil tetap menutup mata, senyum ibu itu merekah, mukanya yg murung berubah cerah. Ia tampak senang dengan bayangan yang dilihatnya.

Virginia Satir melanjutkan; "Iu artinya tidak ada seorangpun di rumah ibu. Tak ada suami, tak ada anak-anak, tak terdengar gurau canda dan tawa ceria mereka.

Rumah ibu sepi dan kosong tanpa orang-orang yang ibu kasih". Seketika muka ibu itu berubah keruh, senyumnya langsung menghilang, napasnya mengandung isak.

Perasaannya terguncang. Pikirannya langsung cemas membayangkan apa yang tengah terjadi pada suami dan anak-anaknya.

"Sekarang lihat kembali karpet itu, ibu melihat jejak sepatu & kotoran di sana , artinya suami dan anak-anak ibu ada di rumah, orang-orang yang ibu cintai ada bersama ibu dan kehadiran mereka menghangatkan hati ibu". Ibu itu mulai tersenyum kembali, ia merasa nyaman dengan visualisasi tsb.

"Sekarang bukalah mata ibu" Ibu itu membuka matanya".Bagaimana, apakah karpet kotor masih menjadi masalah buat ibu?"

Ibu itu tersenyum dan menggelengkan kepalanya. "Aku tahu maksud anda" ujar sang ibu, "Jika kita melihat dengan sudut yang tepat, maka hal yang tampak negatif dapat dilihat secara positif".

Sejak saat itu, sang ibu tak pernah lagi mengeluh soal karpetnya yang kotor, karena setiap melihat jejak sepatu disana, ia tahu, keluarga yg dikasihinya ada di rumah.

Kisah di atas adalah kisah nyata. Virginia Satir adalah seorang psikolog terkenal yang mengilhami Richard Binder & John Adler untuk menciptakan NLP (Neurolinguistic Programming) . Dan teknik yang dipakainya di atas disebut Reframing, yaitu bagaimana kita 'membingkai ulang' sudut pandang kita sehingga sesuatu yg tadinya negatif dapat menjadi positif, salah satu caranya dengan mengubah sudut pandangnya.

Terlampir beberapa contoh perubahan sudut pandang :

*saya bersyukur.....Untuk pakaian yang mulai kesempitan, karena itu artinya saya cukup makan.....Untuk rasa lelah, capai dan penat di penghujung hari, karena itu artinya saya masih mampu bekerja keras.....Untuk semua kritik yang saya dengar tentang pemerintah, karena itu artinya masih ada kebebasan berpendapat.....Untuk bunyi alarm keras jam 5 pagi yg membangunkan saya, karena itu artinya saya masih bisa terbangun, masih hidup.....Untuk dst.....*

Pernah nggak guys ngimpi untuk punya kamar sendiri yang gede, mewah, fasilitas lengkap and segala tetek bengeknya tersedia, kayak kamar Richie Rich getoo !!! Gua berani taruhan, pasti pada pernah semuaa, tulll !!!

Tapi, seiring berjalannya waktu, usia juga semakin dewasa, dan kenyataan hidup lambat laun muncul semakin jelas di depan mata, impian itu makin lama makin luntur yah, terkecuali bagi mereka yang kebanyakan. Yaaa, kebanyakan duit lahh, pasti bisa punya kamar kayak si Richie Rich.

But, that's ok ! Dengan siasat yang mudah dan praktis, Kalyani bisa memberi solusi bagi guys and girls Kalyani readers untuk tetap bisa memiliki kamar impiannya, yaaa, walaupun kamarnya itu kecil mungil kayak .....pil ( sensor booo !!! ).

Sekarang kan harga tanah mahal, apalagi harga bangunan. Makanya, terkadang jatah kamar kita juga enggak gede-gede amat. Terutama, kamar temen-temen kita yang sedang merantau ke Jakarta ataupun kota-kota besar lainnya untuk kuliah, maupun bekerja. Kalian tahu kan kalau harga sewa kamar kos itu, muahaaaaaal banget ! Bayangin aja, di dekat lokasi kampus bilangan Syahdan dan Grogol yang letaknya strategis karena dekat dengan kampus, harga sewa kamar mencapai Rp 500.000,- sampai Rp 3000.000,- per bulan, Yaaa ampuuuun !!! Mahal boneng ya !! Bisa bayangin dong, yang harganya 3 jeti itu pasti udah ada fasilitas apa. Yaaa, yang pasti kamar lumayan gede, ada TV kabel, air panas buat mandi, Ac, itu pasti, kulkas and yang lain-lain sudah tersedia. Trussss, gimana dengan yang kamarnya kecil mungil dan tidak memiliki fasilitas? Bisa nggak ya kira-kira punya kamar yang setidaknya bisa ngerefleksiin jiwa kita yang masih muda ini ?

Siapa bilang nggak bisa ? Yang pasti, bisa lah yauwww !

Biasanya, kamar kos itu besarnya 3 m x 2 m. Dan, umumnya kamar terasa sumpek karena diisi ranjang, lemari, meja, rak buku, dan buku-buku kuliah yang super tebal dan banyaknya gak ketulungan ! Ditambah lagi, kertas foto kopian dan baju kotor yang berserakan di mana-mana, tambah pusing buat dilihat.!

Tapi, semoga saja tips Kalyani buat kalian bisa membantu. Beberapa hal yang kalian perlu perhatikan apabila punya kamar yang mungil yaitu :



## 101 Kamar

**1** Biar enggak bosen, cat deh tembok kamar dengan warna-warna kesukaan kamu. Tiap tembok boleh beda-beda, yang penting, warna-warnanya membuat kamu betah. Tapi, Kalyani saranin, kamu gunain warna-warna yang lembut biar enggak pusing dan tambah terlihat lebar kamar mungil kamu.

**2** Gunakan ranjang yang memiliki fungsi ganda. Yaitu ranjang yang bagian bawahnya bisa kamu gunain sebagai tempat penyimpanan buku. Jadi kamu enggak repot membeli lemari buku yang notabene akan menambah sempit kamar mungil kamu.

**3** Kalau menurut kamu harga ranjang itu terlalu mahal, pilih ranjang yang bagian bawahnya memiliki ketinggian, sehingga kamu bisa menggunakan bagian bawahnya yang kosong untuk menaruh buku-buku

... yang hanya belajar sedikit,  
menjadi tua seperti sapi jantan.  
Ototnya bertambah besar,  
tapi kebijaksanaannya tidak."



## 10 Tips GUE !!!

pelajaran dengan menggunakan boks-boks kardus warna-warni yang saat ini banyak dijual. Harganya pun murah. Kalau mau lebih hemat lagi, gunakan kardus bekas mie instan yang sudah dilapis dengan kertas kado sebagai boks penyimpanan.

**4** Dinding-dinding kamar bisa digunakan sebagai tempat menaruh pajangan ataupun buku dengan menggunakan bilah-bilah papan yang dicat ataupun dipernis. Bilah papan itu bisa kamu susun dan beri penyangga di bawahnya. Besi penyangga bisa kamu beli di toko-toko bahan bangunan.

**5** Tempelkan koleksi postcard, poster ataupun foto-foto keluarga di dinding untuk mengobati rasa kangen kamu. Foto-foto bisa kamu pajang dengan pigura maupun tidak.

**6** Jangan lupa, sebagai seorang remaja Buddhis untuk memajang ataupun setidaknya memiliki rupang Sang Buddha. Gunanya sebagai pengingat agar kita tidak melakukan hal yang tidak-tidak di kamar (at least, ada hiri dan ottapa\* di hati kita dengan melihat gambar junjungan kita ).

**7** Pajang juga sebuah kata-kata motivasi yang bisa kamu ambil dari Dhammapada ataupun dari kata-kata para bijaksana sebagai motivasi dalam hidup. Misalnya, "Orang yang hanya belajar sedikit, menjadi tua seperti sapi jantan. Ototnya bertambah besar, tetapi kebijaksanaannya tidak ." Secara alamiah, kita akan selalu diingatkan untuk belajar ( bagi para mahasiswa/wi ).

**8** Kalau di dalam kamar kamu hanya terdapat sebuah meja belajar yang di atasnya sudah terdapat komputer beserta alat-alatnya, kamu bisa belajar maupun menulis dengan menggunakan meja kecil tambahan yang bisa dengan mudah kamu angkat dan simpan bila tidak digunakan. Yaaa, terpaksa kamu duduk di lantai untuk beberapa saat.

**9** Gunakan lemari pakaian yang tidak terlalu besar dan menggunakan pintu sliding ( geser ). Penggunaan sliding dimaksudkan agar memperluas ruang gerak kamu, sehingga ruangan tidak akan semakin sempit dengan adanya bukaan daun pintu lemari.

**10** Pergunakan furniture yang multi fungsi, misalnya lemari pakaian yang di depannya terdapat cermin, jadi kamu tidak perlu membeli meja rias ataupun cermin tambahan.

**11** Kalau kamu gerah, manfaatkan jendela yang ada. Kalaupun berniat membeli kipas angin, Kalyani sarankan untuk membeli kipas angin yang bisa digantung di plafond. Selain hemat tempat, anginnya juga dapat tersebar merata di dalam kamar.

Yaaa, itu dulu beberapa saran dari Kalyani. Mungkinin guys and girls sudah bisa memulai renovasi kecil bagi kamarnya. And, yang penting lagi, siapa bilang kamar mungil kita enggak bisa bagus dan memuaskan . Trus dengan bangga kita bisa berteriak lantang, " INI KAMAR GUE LOOOH !!!" Biar kecil, "SO WHAT GITU LOOOOH !!!"

Penulis : CS

\* takut dan malu untuk berbuat jahat

## Salladanan Dhammadanam Jinati

· Persembahkan dhamma melebihi persembahkan apapun juga ·

Dana dalam ribuan rupiah :

gila bersaudara	rp. 450.000,-
kotak dana maribaya	rp. 75.000,-
keluarga almahumati blok tin	rp. 2.000.000,-

Total	rp. 2.525.000,-
-------	-----------------

(Dua juta lima ratus dua Puluh lima Ribu Rupiah)

Bagi yang telah berdana tetapi nama yang bersangkutan belum tercantum di atas harap mengirimkan pemberitahuan.

### formulir berlangganan majalah sahabat remaja kalyani

namo buddhaya,  
saya mohon dicatat sebagai pelanggan tetap majalah sahabat remaja kalyani, dengan:

nama : .....

alamat : .....

telp./hp. : .....

harap redaksi mengirimkan setiap edisi ..... eksemplar ke alamat yang tertulis di atas. dan saya berdana secara rutin/tidak rutin\* sebesar Rp. ...., terbilang .....

dana tersebut saya kirim melalui (pilih salah satu):

wesel pos : *majalah remaja kalyani*  
*po box 8406, lembang*  
*bandung 40391*

bca kcp lembang : *a/n b. susilavati*  
*no. rek. : 137 1156 149*  
*lembang, bandung*

homat saya,

\* coret yang tidak perlu

bila dana telah dikirimkan, harap memberikan informasi kepada redaksi berupa salinan formulir ini maupun bukti pengiriman lainnya

Do you know where you came from?

What are you doing now?

Where do you want to go?

We have seen the sun rise (**rebirth**)

Now we are using up the energy from the sun (**aging**)

Soon the sun will be setting ... (**death**)

Are you ready to face the sunset?

Will you be happy or worried when the sunsets?

I will also have to face the sunset very soon.

Before that happens, I want to build a pagoda in my heart.

The pagoda will be built with loving-kindness, compassion, patience, truth and understanding. I hope that you will also build the pagoda in your heart before the sunset arrives.

When you 'see' the pagoda, wisdom will arise with happiness.

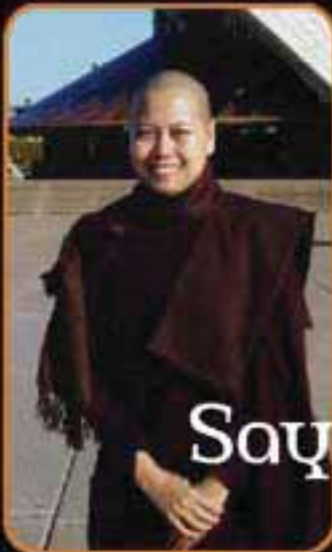
And the sunset will be beautiful for you...

With Metta,

Sayalay Dipankara

Source: [www.cakkavala.org/SayalaysMag1.N](http://www.cakkavala.org/SayalaysMag1.N)

profile



Sayalay Dipankara

