BVD

Berita vimala Dharma

Happy Mother's Day

No. 170/BVD/DESEMBER/2016

Dari Redaksi

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung
Pesamuhan Umat
Vihara Vimala Dharma

REDAKSI

Pimpinan Redaksi
Beauti Jakfar
Humas
Disa dan Vernita
Editor
Kathleen dan Tiffany
Layouter
Kirana Bella
Reporter & Publikasi
Beauti dan Floretta
Cover
Scarletta Julia Y.
Kontributor
Hendry Filcozwei Jan
Eviline Liana

No. Rekening Bank
BCA 4381541686
a/n SUHERMAN

Namo Buddhaya,

Para pembaca, tidak terasa sekarang sudah memasuki akhir tahun 2016, bulan Desember. Seperti yang kita ketahui, tanggal 22 bulan ini diperingati sebagai hari Ibu di Indonesia. Oleh karena itu, BVD edisi ini memilih tema "Hari Ibu".

Tim redaksi menyajikan berbagai artikel yang menarik mengenai hari Ibu, teknologi, resep vegetarian, dan juga terdapat artikel dari kontributor yang tentunya menarik.

Semoga BVD ini dapat memberikan pengetahuan baru dan manfaat bagi kita semua. Selamat membaca.....

Mettacittena
REDAKSI

Terbekahilah Dikau Ibu

oleh UP Dharma Mitra (Peter Lim)

Di dalam menutupi tahun 2016, kembali kita mengenang satu peristiwa yang sangat penting yaitu HARI IBU yang tepatnya jatuh, pada tanggal 22 Desember. Ibu memegang peranan yang sangat terhormat, di dalam agama Buddha. Seorang Ibu dianggap sebagai suatu tangga, untuk ke surga dan seorang istri, dianggap sebagai sahabat karib dari sang suami (Parama sakha). Ibu adalah lambang cinta kasih, yang memberi dan tanpa pamrih. Didalam kitab kitab kuno dikatakan bahwa seorang guru agama adalah sebanding dengan sepuluh guru biasa. Seorang ayah sebanding dengan seratus guru agama, sedangkan seorang ibu sebanding dengan seribu orang ayah.

Mengapa seorang ibu sangat disanjung oleh para guru zaman dulu...? Karena ibu selalu memberikan miliknya yang paling berharga, melupakan diri sendiri dan memperhatikan kesenangan serta kebahagiaan anak-anaknya saja. Dia rela menghabiskan harta yang diperoleh dengan susah payah, demi pendidikan anak anaknya. Sungguh tak terbayangkan, kesulitan seorang ibu sewaktu membesarkan anak anaknya.
Dia akan menderita, bila anak anaknya sakit dan bahagia bila anak-anaknya sehat. Baginya, anak adalah harta yang tak ternilai harganya. Anak merupakan sumber suka dan duka. Tanpa anak, baginya hidup ini akan sepi, sedih dan menderita. Sang Buddha menyabdakan bahwa terdapat 10 jenis perbuatan baik, yang telah kita terima dari seorang Ibu, yang berhati mulia.

<<<<< Sepuluh jenis perbuatan baik itu adalah >>>>>

1

Kebaikan didalam memberikan perlindungan dan penjagaan, selama kita dalam kandungan

Begitu si Ibu mengetahui bahwa dia telah hamil, maka semua kesenangan kesenangan, dia lepaskan. Dia tidak akan pernah lagi keluyuran, kesana-kemari. Kehidupannya, dia jaga dengan baik. Semua yang dimakan, terkontrol dengan baik akan kadar gizinya, dengan hanya satu pengharapan, yang tulus dan ikhlas, "Semoga anaknya terlahir dalam keadaan sehat dan kuat". Apa yang menjadi kesukaannya, langsung dia hentikan seketika. Tiap hari, dia selalu berdoa, "Semoga anakku selalu dilindungi dan diberkahi oleh Sang Triratna (Sang Buddha, Dharma dan Sangha) ".

2

Kebaikan menanggung derita selama kelahiran

Setelah sampai pada hari "H"nya (melahirkan), ibu berjuang dengan begitu beratnya. Dimana darah segar mengalir demikian derasnya, disaat mengawali kelahiran kita. Ada yang mengibaratkan bahwa melahirkan itu, separuh "nyawa" berada di peti mati dan separuh lagi, di tempat tidur. Demikian besar pengorbanan yang diberikan. Diantara sadar dan tidak, di dalam menahan rasa sakit yang luar biasa, ibu masih mampu tersenyum, begitu melihat kita lahir, dengan sehat dan selamat.

3

Kebaikan melupakan semua kesakitan begitu kita lahir

Begitu mendengar tangisan kita yang lucu dan mengesankan, seketika itu juga, ibu melupakan semua derita yang dia dialaminya. Dia tersenyum bangga dan terharu, melihat kerupawanan serta kelucuan buah hatinya. Mulai saat dan detik itu, dia memakai sebutan "Ibu" ! Tiada lagi rasa sakit yang menyelimuti pikirannya. Baginya, semuanya menjadi serba indah dan menakjubkan. Di hati sanubarinya yang terdalam, dia bersyukur dan berucap : Sang Buddha terima kasih atas berkahan dan lindungan yang telah Kau curahkan..."

4

Kebaikan dari memakan bagian yang pahit bagi dirinya dan menyimpan bagian yang manis buat kita

Seorang ibu akan selalu memberikan yang terbaik buat kita dan kebanyakan sisa sisa yang tidak diinginkan lagi, barulah dia makan. Ibu tidak akan pernah menceritakan kekurangan/ kelaparan yang dia dialami. Baginya, anaklah yang harus berkecukupan serta tumbuh dengan baik.

5

Kebaikan memindahkan kita ke tempat yang kering dan dirinya sendiri di tempat yang basah

Tempat yang bisa memberikan kehangatan dan kesejukan, akan selalu dia berikan kepada kita. Dia tidak akan pernah mencari penghiburan dan kehangatan, bagi dirinya sendiri. Semua tindakan tindakannya, hanya demi kehangatan kita dan selalu diiringi dengan perasaan, yang tulus dan ikhlas.

6

Kebaikan menyusui dan memberikan makan serta memelihara kita

Ibu yang baik bagaikan bumi yang besar dan ayah yang tegar, laksana langit yang mengasihi. Satu melindungi atas dan lainnya, menunjang dari bawah. Ibu akan tetap mencintai dan mengasihi kita, walaupun lahir lumpuh atau kurang menguntungkan, misalkan : bodoh, jelek atau sakit sakitan. Dia akan selalu memelihara, menjaga dan melindunginya, sampai akhir dari kehidupannya.

7

Kebaikan membersihkan yang kotor

Walaupun memiliki wajah yang cantik dan tubuh yang indah, ibu tidak akan segan segannya, memegang dan membersihkan kotoran. Dia rela mengorbankan kecantikan dan bahkan badan jasmaninya, hanya demi diri kita. Semangatnya senantiasa bergelora dan teguh, walaupun berada di kondisi yang kurang menyenangkan.

8
Kebaikan selalu memikirkan kita bila berjalan jauh

"Piyehivippayoga dukkha : berpisah dengan yang dicintai adalah derita" demikianlah sifat mulia dari seorang ibu. Dia akan selalu merenung dan merenung.
Apakah anakku sudah makan...?
Selamatkah dia...?
Sudahkah dia mandi...?
Kapankah dia akan kembali...? dan seterusnya....
Dari pagi hingga malam, pikirannya selalu tertujukan kepada diri kita, yang jauh dimata, adakalanya, air matanya berderai merenungkan kesedihan ini.

9
Kebaikan karena kasih sayang yang dalam dan pengabdian

Karena begitu dalamnya kasih sayang yang dicurahkan, seorang ibu akan selalu was was (cemas). Cemas dan perasaan was was nya, hanya satu yaitu ,kepada kesehatan dan kebahagiaan kita. Bila dia mengetahui kita bekerja berat, dia akan merasa tidak senang. Bila kita sakit maka dia akan menderita sekali. Hidupnya selalu khawatir akan keselamatan dan kesejahteraan kita.

10
Kebaikan dari rasa welas asih yang dalam dan simpati

Sifat lemah lembutnya tidak akan pernah berakhir. Di awal dini hari sampai larut malam, pikirannya hanya difokuskan kepada diri kita. Seandainya dia bisa hidup ratusan tahun lamanya, kekhawatirannya terhadap kita tidak akan pernah memudar, dan bahkan sampai akhir dari kehidupannya.

Demikianlah sepuluh jenis kebaikan, yang telah kita terima dari seorang ibu. Adakah cara untuk membalas jasa jasa kebaikannya...? Ada ! Yaitu mencegah dia berbuat jahat, menganjurkan dia berbuat baik dan menjadi teladan untuk hidup yang baik dan bersusila. Oleh karena itu, sebagai seorang anak yang berbhakti maka sudah seharusnya kita, mendengardan patuh kepada nasehat nasehatnya. Sang Buddha menyabdakan bahwa Ibu adalah sahabat yang terbaik di rumah. Kemudian apakah akibatnya, jika kita melupakan jasa jasa mulia ibu, yang telah mengasuh kita dengan penuh kasih sayang...? Didalam Sonanda Jataka dikatakan, jika seorang anak berani menipu ibu, apakah yang akan diperolehnya, selain daripada NERAKA...?

Di dalam agama Buddha, ibu merupakan salah satu dari 4 (empat) ladang kebajikan yang tersubur, untuk menyemai/menimbun Karma karma (perbuatan perbuatan) baik. Orang yang semasa hidupnyasangat mencintai, menyayangi dan melindungi serta merawat ibunya, akan senantiasa hidup dengan penuh kebahagiaan dan kesejahteraan. Dan sebaliknya, jika hidupnya selalu menyakiti dan membuat penderitaan, bagi ibunya maka setelah kematiannya, tiada alam lain yang akan di diami, selain dari pada alam neraka. Anak yang durhaka terhadap ibunya, tidak akan pernah menikmati kebahagiaan, baik di kehidupan ini maupun mendatang.

Selamat Hari Ibu.....

Semoga di Hari Ibu ini, akan senantiasa menyadarkan kita semua, untuk mau dan senang melakukan perbuatan perbuatan baik, yang sudah seharusnya diperbanyak. Dirgahayu Ibu dan Semoga Sang Triratna (Sang Buddha, Dharma dan Sangha) selalu memberkahi Ibu, kapan dan dimanapun berada...!

Semoga Ibu senantiasa panjang usia, sehat dan berbahagia serta berkenan memaafkan atas kesalahan kesalahan yang telah kami perbuat, baik disengaja maupun tidak.

Sabbe satta sabba dukkha pamuccantu - Sabbe satta bhavantu sukhitata : Semoga semua makhluk terbebaskan dari derita dan semoga semuanya senantiasa berbahagia...
Sadhu...., sadhu..., sadhu....

UKA Goes to Yogyakarta

Pada kesempatan kali ini (23-24 Desember 2016), Unit Kakak Asuh (UKA) PVVD berkesempatan untuk mengunjungi adik asuh yang berada di Yogyakarta. Tim yang berangkat ke Yogyakarta ini terdiri dari Fready, Natasya, Agustian, Fernando, Hendri, Rendy, Alan, Vanesha, Rita, Felin, dan Krismona. Tim PVVD berangkat pada 22 Desmber 2016 pukul 21.30 dan menempuh perjalanan sekitar 8 jam. Setelah tiba di Stasiun Tugu Yogyakarta, tidak lama kami dijemput oleh Mas Sugeng untuk menuju ke Wonosari, vihara tempat adik-adik asuh tinggal. Setelah sampai, tim PVVD beristirahat sejenak lalu memulai acara. Acara pertama dimulai dengan memainkan sebuah games sebagai rangkaian perkenalan antara kakak asuh dengan adik asuh. Setelah selesai, adik asuh diberikan materi yang cukup penting untuk ke depannya, yaitu seminar dengan tema "Kemana Aku Setelah Lulus?", dengan pembicara Agustian (Bekerja), Fernando dan Fready (Kuliah), dan Rita (Kursus). Adik-adik asuh sangat antusias dengan tema yang diangkat ini dengan terlihatnya aktifnya mereka dalam menanyakan pertanyaan seputar tema ini. Setelah selesai, tepat pukul 19.00, kami melakukan kebaktian malam lalu dilanjutkan dengan *performance* dari adik asuh. Ternyata, bakat yang dimiliki adik asuh sangat banyak mulai dari MC, menyanyi solo, duet, sampai vocal group :O. Tidak hanya itu, mereka juga pandai menari. Performance yang paling tidak akan dilupakan adalah ketika adik asuh membacakan puisi berantai yang membuat seisi Dhammasala terbahak-bahak. Adik-adik asuh me-*request* tim PVVD juga memberikan *performance*. Akhirnya, tim PVVD memberikan *performance* berupa sulap! Hari telah malam, kami beristirahat untuk mempersiapkan esok hari yang lebih seru!

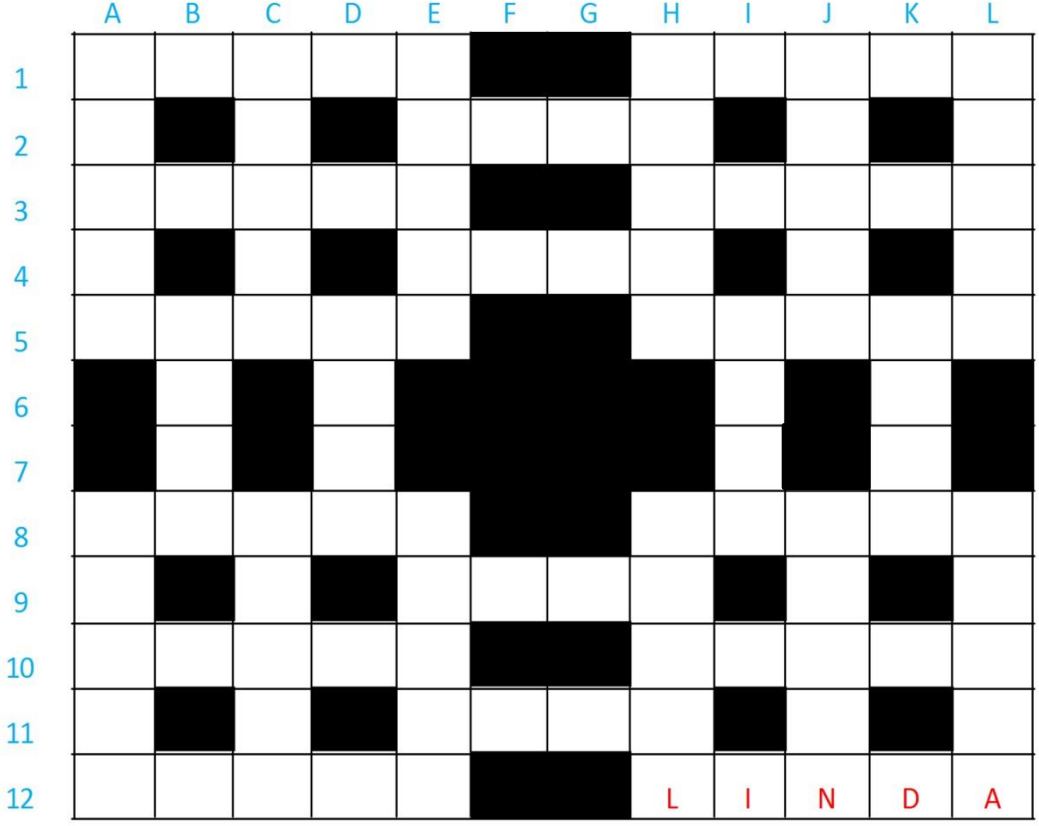
Hari kedua dimulai dengan kebaktian pagi pukul 05.00, setelah itu dilanjutkan dengan senam pagi yang dibawakan oleh adik-adik asuh, lalu tim PVVD memberikan senam *Gummy Bear*. Kami memulai hari itu dengan keceriaan dari senam pagi ini. Tepat pukul 08.00, kami selesai senam pagi dilanjutkan dengan mempersiapkan untuk acara berikutnya, yaitu game pos. Di game pos ini, adik asuh akan dibagi menjadi tujuh kelompok, setiap kelompok harus menyelesaikan lima pos. Dari kelima pos ini, setiap kelompok harus mengumpulkan poin sebanyak mungkin untuk menjadi juara. Game pos tersebut terdiri dari susun kata, tebak kata dengan gaya, menangkan bola pingpong, *science game,* dan game *Family 100*. Ekspresi yang diberikan adik asuh sangat beragam, mulai dari senang, sedih, bahagia, greget, dan tegang saat bermain di kelima pos ini. Tiba di penghujung acara, adik asuh dan tim PVVD memberikan kesan pesan selama dua hari yang berharga ini. Setelah itu, tim PVVD mengumumkan pemenang game pos ini dan memberikan bingkisan untuk adik-adik asuh berupa alat tulis. Tidak lupa tim PVVD memberikan kenang-kenangan kepada Mas Sugeng dan beberapa adik asuh yang berhasil menjawab pertanyaan berupa kaos Unit Kakak Asuh (UKA). Semua diakhiri dengan dilakukan foto bersama antara tim PVVD dan adik-adik asuh! Cheers!

"Hand to Serve, Heart to Love" - UKA

TTS
<Teka. Teki. Silang>
Desember 2016

Pembaca, pada BVD edisi kali ini ada TTS, Anda tidak harus menjawab pertanyaan. Anda hanya memasukkan kata-kata yang sudah tersedia. Kata-kata hanya terdiri dari 4 huruf dan 5 huruf.

Kami bantu Anda dengan memasukkan kata “LINDA” ke tempat yang tepat. Selamat mengisi...



Kata 4 huruf:

1.ANDA
2.INTI
3.NURI
4.PVVD
5.SORE
6.TUAN
7.TUNA
8.UBAN

Kata 5 huruf:

1.ADMIN
2.ANDIL
3.APUNG
4.ASING
5.ASITA
6.DOKAR
7.HARTA
8.KENDI
9.LINDA
10.MAKAN
11.MAKNA
12.METTA
13.NAKAL
14.NORMA
15.PANAS
16.PESAT
17.SIKAT
18.SITUS
19.TANDU
20.TENOR
21.TULIS
22.TUNAI
23.ULTAH
24.ULTRA

Cara mengirim jawaban mengirim foto TTS yang telah diisi ke redaksibvd@yahoo.com atau bisa melalui line dengan ID: beautijakfar
Foto jawaban Anda, kirim foto tersebut ke kami. Sertakan nama & kota asal Anda. Kami sediakan 3 hadiah untuk 3 pemenang (masing-masing dapat 1 buku cerita remaja).
Judul bukunya:
- A Present in The Middle of Night (Yayoi Matsuoka)
- 100 Perfect Points (Saki Nakata)
- Bridges of Love (Maki Wakabayashi)

Jawaban diterima redaksi paling lambat 31 Januari 2016.
Nama pemenang diumumkan di BVD edisi Februari 2017.
Untuk pemenang di luar kota Bandung, hadiah akan dikirim, sedangkan pemenang yang tinggal di Bandung, hadiah dapat diambil di Vihara Vimala Dharma (hubungi Redaksi BVD).

Jika jawaban benar lebih dari 3, penentuan pemenang dengan cara diundi. Selamat mengisi TTS.

YM. Bhikkhu Pannavaro, Mahathera Mengupas Tentang Kesabaran....

by : Eviline Liana

Latihan untuk membina diri kita sesungguhnya adalah latihan dalam keseharian. Membina diri bukan sesuatu yang dimengerti bahwa harus dilakukan ditempat tempat ibadah atau hanya pada saat-saat tertentu. Justru dalam keseharian kita bisa meningkatkan, membina diri kita masing-masing. Salah satu pesan yang sangat penting yang pernah diungkapkan oleh Buddha Gotama dihadapan 1250 orang-orang suci adalah kesabaran sesungguhnya latihan untuk membina diri yang tertinggi. Kalau kita berhadapan atau mengalami keadaan yang menyenangkan disekitar kita, semua bersikap baik, berkata-kata ramah kepada kita, maka kita bisa bersikap sabar. Tetapi menurut Buddha Gotama, menghadapi hal-hal yang menyenangkan bukanlah sikap bersabar. Justru kesabaran adalah sikap yang tetap tenang, dilandasi dengan pengertian yang benar, pada saat kita menghadapi atau mengalami kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan.

Orang-orang lain atau teman-teman yang berperilaku tidak baik kepada kita, pada saat itulah sesungguhnya kesempatan yang sangat baik bagi kita untuk melatih kesabaran. Kalau menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan, orang-orang yang mengganggu kita, mungkin juga ingin menghancurkan kita, kalau ada saat itu timbul kemarahan, kejengkelan atau bahkan dendam, pada saat itulah tampak betapa rapuhnya mental kita, menanggapi keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan, menghadapi orang-orang yang menyulitkan kita, kalau timbul emosi, sikap yang serampangan, yang didorong oleh kebencian atau kemarahan sesungguhnya sikap seperti itu sangat merugikan kita sendiri. Tampak dengan jelas, tidak ada ketahanan mental, tidak ada kekuatan batin dalam diri kita untuk menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan. Ilmu pengetahuan moderen menyadari bahwa kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang. Kalau seseorang suka belajar suka mendengar, dan kemudian timbullah

ide-ide yang cemerlang, kreatifitas-kreatifitas yang baru. Sering dikatakan seseorang itu adalah orang yang cerdas, tetapi itu sangat tidak cukup, kecerdasan dalam hubungan berinteraksi dengan masyarakat, sekarang disadari bahwa selain kecerdasan, sangat diperlukan kedewasaan emosi, kecerdasan intelektual amatlah tidak membantu tanpa dilandasi dengan kecerdasan/ kedewasaan emosi. Ada 2 macam kesabaran menurut Dhamma dan demikian juga terdapat 2 macam latihan untuk meningkatkan kesabaran/daya tahan mental kita. Yang pertama disebut dengan bersabar dengan hal-hal yang sederhana, dengan kondisi-kondisi yang kecil, seperti bersabar dengan udara yang panas, bersabar dengan makanan-makanan yang mungkin tidak sesuai tetap bersabar karena harus menunggu agak lama, bersabar kalau fisik ini sedang sakit, bersabar untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak berguna dalam meng hadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan itu, melatih kesabar an dengan hal hal yang kecil-kecil ini akan memungkinkan kita, memberikan jalan kepada kita untuk melatih kesabaran yang lebih tinggi. Apakah kesabaran yang lebih tinggi itu? Sabar kalau kita dicela, sabar kalau kita dihina, tetap sabar kalau ada orang-orang yang memfitnah kita atau mungkin ingin menghancurkan kita, kesabaran yang lebih tinggi ini memang amat sulit tetapi justru itulah yang Buddha Gotama sebutkan sebagai latihan untuk membina diri kita yang tertinggi. Para Bhikkhu/ para pengkhotbah sesungguhnya bukanlah guru kesabaran yang sejati. Para bhikkhu/para penceramah hanya bisa menunjukkan betapa ber harganya kesabaran itu, betapa pentingnya memiliki kesabaran sebagai daya tahan mental tetapi bukan guru kesabaran yang sebenarnya, siapakah guru kesabaran yang sebenarnya? Kalau dirumah suatu saat sang suami atau sang istri menimbulkan masalah, menimbulkan persoalan, kalau anak anak suatu ketika tidak mau mendengar nasehat, kalau teman-teman atau kolega kita menyulitkan kita, kalau mereka-mereka yang dahulu sangat akrab kemudian ingin menghancurkan kita, mereka itu sesungguhnya guru-guru kesabaran yang sejati karena pada saat itulah kita dituntut untuk mempunyai kesabaran. Kalau kita menghadapi mereka dengan geram, dengan emosi yang meluap-luap, dengan kemarahan dan mungkin dengan kebencian. Sikap itu tidak menyelesaikan masalah bahkan mem buat masalah lebih berlarut-larut, kegeraman yang ditunjukkan oleh seseorang sesungguhnya bukan menunjukkan kekuatan dan

keperkasaan tetapi sebaliknya kelemahan jiwa, seseorang yang jiwa nya kuat, mempunyai daya tahan mental yang tangguh, tidak akan mudah terpancing, tidak akan menunjukkan kegeraman, kegarangan, karena sadar bahwa kegeraman, kegarangan, kemarahan, kebencian sama sekali bukan cara menyelesaikan persoalan, tetapi bagaimanakah cara untuk melatih kesabaran? Ada 2 macam cara untuk melatih kesabaran. Sikap tenang yang dilandasi dengan pengertian yang benar itulah sesungguhnya kesabaran. Pengertian apakah yang harus kita punyai untuk menumbuh kan kesabaran? Untuk meningkatkan daya tahan mental kita menghadapi seribu satu macam kondisi dan persoalan-persoalan kehidupan yang tidak akan berhenti?

#1

Menyadari bahwa segala sesuatu di alam semesta ini tidak kekal, tidak ada yang abadi, berubah setiap saat, kesulitan apapun yang kita hadapi, perlakuan apapun yang tidak me-nyenangkan kita juga tidak kekal, tidak selamanya akan mengcengkeram kita, tidak ada yang abadi di alam semesta ini, masalah yang menyulitkan itu datang sebentar kemudian dia akan berlalu, sabbe sankhara anicca – semua perpaduan tidak kekal, berubah setiap saat dan berubah terus menerus, menyadari perubahan terhadap segala sesuatu termasuk kesulitan – kesulitan yang sedang meng-himpit, yang sedang kita alami itulah menyadari ketidak kekalan itu akan membuat kita bertahan, tidak ada alasan untuk berpatah semangat.

#2

Pengertian yang kedua yang harus kita punyai sebagai landas-an untuk membangun kesabaran dan daya tahan mental adalah kesulitan dan penderitaan yang kita alami yang kita hadapi, janganlah kita berpikir biasa. Apakah yang di sebut berpikir biasa? Berpikir biasa adalah kita selalu atau sering berpikir bahwa ia menghina saya, si itu meng-ganggu saya, si dia tidak simpati kepada saya, yang itu ingin menghancurkan saya, yang itu membenci saya dsb. Pikiran kita seolah olah seperti buku telepon yang hanya berisi daftar-daftar nama mereka-mereka yang tidak kita senangi, kemudian timbul kebencian, timbul keinginan membalas kepada mereka-mereka itu dan itulah yang membuat kehidupan kita tidak tentram. Tetapi berpikir Dhamma sangat beda, berpikir Dhamma amat bebeda dengan berpikir biasa, Mengapa?

Kesulitan yang kita hadapi, penderitaan yang kita alami sesungguhnya adalah akibat buah dari perbuatan kita sendiri, kesulitan dan segala macam penderitaan itu bukan pemberian Tuhan, juga bukan dibuat oleh dewa-dewa untuk menghukum kita, tapi akibat perbuatan kita sendiri, perbuatan yang tidak benar, perbuatan yang tidak sehat. Kalau bukan akibat dari perbuatan kita, tidak mungkin peristiwa itu akan datang menimpa kita. Kalau kita berpikir seperti ini, maka tidak ada tempat untuk membenci kepada yang lain, tidak ada alasan untuk membalas kebencian itu dengan dendam kepada siapapun, justru melihat mereka yang melakukan hal-hal yang merugikan kita bukan kebencian yang timbul melainkan kasih saying, timbul rasa kasihan yang mendalam, melihat teman-teman/ orang-orang lain berperilaku buruk kepada kita, karena perilaku yang buruk juga akan membuahkan penderitaan bagi pembuatnya sendiri.

Dengan 2 landasan pengertian inilah, kita meningkatkan/membangun kesabaran kita, kita meningkatkan daya tahan mental kita menghadapi hal-hal yang buruk, hal-hal yang menyakitkan, hal-hal yang terasa sulit dalam kehidupan ini, pengertian tentang semua tidak kekal, berubah setiap saat termasuk kesulitan dan hal-hal yang buruk itu, dan seandainya kesulitan dan hal-hal buruk itu datang, maka itupun akibat perbuatan dari karma kita sendiri. Dengan cara inilah dengan dasar pengertian yang benar yang jernih kita berusaha untuk tetap tenang, tegar, batin tidak tergoyahkan untuk menghadapi kesulitan- kesulitan dalam kehidupan yang datang silih berganti, silahkan kesulitan/ persoalan itu datang, namun persoalan/kesulitan itu tidak lagi menjadi kesulitan, tetapi justru menjadi kesempatan bagi kita untuk melatih kesabaran,dengan kesadaran yang penuh memperkuat daya tahan mental kita. Marilah kita menghadapi dengan tenang. Marilah kita mengubah kesulitan/persoalan itu menjadi kesempatan yang amat berharga untuk meningkatkan diri kita, karena didalam kenyamanan, di dalam segala sesuatu yang menyenangkan yang kita hadapi, perlakuan-perlakuan manis yang kita terima, sesungguhnya amat sulit mencari kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri. Kenyamanan dan perlakuan-perlakuan yang sangat baik kepada kita bukanlah guru kesabaran yang sebenarnya. Menurut pengertian Dhamma kadar kesabaran, kadar daya tahan mental kita merupakan

hasil dari latihan kita, latihan dalam keseharian yang dilandasi dengan pengertian yang benar, karena menurut Dhamma kesabaran bukan sesuatu yang bisa kita dapatkan dengan meminta kepada siapapun.

Di Jawa Tengah sering kita mendengar kalau seseorang tiba di dalam kesulitan, dia mengeluh. "Oh Gusti berikan kepadaku kesabaran". Memang boleh-boleh saja seseorang mengeluh seperti itu, karena mungkin betapa beratnya kesulitan/beban yang dia hadapi tetapi kesabaran tidak bisa diminta, dan kesabaran tidak bisa diberikan siapapun kepada kita. Kita harus berpandaipandai menggunakan setiap kesempatan dalam keseharian untuk meningkatkan kesabaran kita karena kesabaran merupakan latihan yang amat berharga.

Sangat dibutuhkan setiap saat dimanapun kita berada, dimanapun kita tinggal, dalam keadaan yang bagaimanapun kita mengalami. Seseorang yang tidak cukup mempunyai kesabaran, ketahanan mental, dia akan terpengaruh untuk melakukan hal-hal yang buruk, mungkin kejahatan karena akan memberikan keuntungan materi yang lebih besar dan lebih cepat, namun seseorang yang memiliki kesabaran/ketahanan mental tidak akan tertarik dengan perbuatan yang tidak sehat, dengan perilaku yang tidak bermoral, sekali hal itu memberikan keuntungan yang besar dan spontan. Ia bisa bertahan, mengendalikan diri karena ia punya kesabaran, daya tahan mental yang cukup baik, tidak terpengaruh/tergiur dengan perbuatan buruk sekalipun memberikan keuntungan yang besar dan spontan. Kesabaran, keuletan adalah kunci untuk menjaga moralitas, mempunyai perilaku yang baik, sehat karena setiap perbuatan menurut Dhamma memberikan akibat ganda.

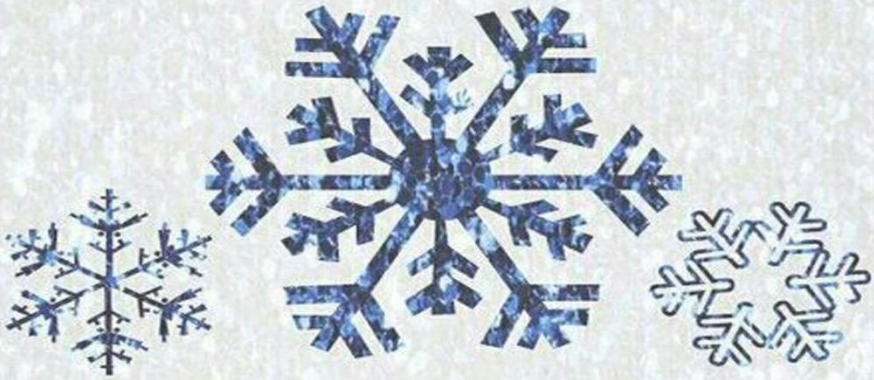
Sumber: Tisarana·net

Makrab PVVD

We shared so much LOVE

Artikel Introspeksi

"BONEKA"



by : Hendry Filcozwei Jan*

*penulis adalah blogger pengelola blog www.vihara.blogspot.com dan www.rekor.blogspot.com, suka menulis dan sulap, ayah 2 putra (Anathapindika dan Revata), suami Linda, tinggal di Bandung.

Hari-hari di akhir tahun 2016, biasanya diisi dengan merenung.
Apa rencana yang sudah terlaksana dan apa yang belum.
Apa yang masih kurang baik, semoga bisa menjadi lebih baik di tahun 2017.
Kurang lebih seperti itulah...

Begitukah yang Anda lakukan? Mungkin iya, mungkin juga tidak. Tiap orang punya prioritas sendiri. Seorang sahabat penulis sempat curhat.
Ia mengeluhkan rekan sekerjanya yang selalu pamer apa pun yang dibeli, saudaranya beli, dan menatap sinis pada yang dipakai rekan penulis itu. Mungkin karena merasa pakaian batik yang dikenakannya tiap Jumat hingga beberapa bulan tidak pernah sama. Mungkin juga karena tas kerjanya Senin hingga Jumat selalu berbeda. Sedangkan rekan penulis itu? Nyaris tidak pernah ganti tas kerja jika belum rusak. Pakaian batik juga begitu, paling 4-5 potong, yang artinya sebulan sekali akan memakai batik yang sama.

Duh... repot juga jadi wanita. Kayaknya pria tidak sampai sebegitu kepo-nya deh pada urusan orang lain. Bagi penulis, selama tidak mengganggu kinerja di kantor, tidak berbau tidak sedap, ya silakan saja. Ngapain juga ngurusin orang lain, toh orang lain belum tentu ingin kurus (hehehe bercanda...).

Lain padang lain belalang, ladang lubuk lain ikannya, begitu kata peribahasa. Tiap orang (dengan latar belakang didikan yang berbeda), tentu berbeda pula cara pandangnya. Rekan penulis ini lebih peduli kepada makanan (gizi) anaknya, pendidikan anaknya. Beli makanan yang terbaik dan sekolahkan anak di tempat yang baik, orangtua mengalah. Ia tidak terlalu peduli dengan penampilan, tapi ini tak berarti ia memakai pakaian yang tak pantas.

Iya, saya sepakat dengan kamu, kata penulis.
Ada yang berprinsip "Biar tekor, yang penting kesohor" tapi ada yang lebih mementingkan kesehatan dan bekal pendidikan bagi buah hatinya. Kita tidak bisa memaksakan kehendak dan pandangan kita kepada orang lain. Tiap orang bebas melakukan hal yang diinginkan, sejauh tidak mengganggu orang lain. Rekan penulis hanya tersenyum dan mengangguk tanda setuju. Lega rasanya ada yang sependapat dengannya.

Nasib (atau dalam Buddhis kita lebih mengenal istilah karma). Apa yang kita terima sekarang adalah gabungan dari perbuatan masa lalu plus perbuatan yang kita lakukan sekarang. Kita tidak pernah tahu, apakah kekayaan atau kedudukan kita akan bertahan lama atau dalam sekejap akan berubah 180 derajat. Tidak ada yang kekal.

Dan sebuah pemandangan mengejutkan penulis alami akhir November 2016. Di sebuah mal di Bandung. Seorang Ibu hanya bisa mengelus dada atas sikap anaknya (penulis terka, anak cowok itu masih SMA). Sang anak ngotot minta dibelikan sepatu merek terkenal. Itu belum seberapa mengejutkan. Bulan lalu, barang yang sama di mal yang sama, saat discount besar, sudah ditawari apakah mau beli dan si anak ngotot tidak mau (ini hasil penulis "nguping" pembicaraan mereka). Barang yang sama di mal sama, hanya karena saat itu discount, si anak nggak mau beli. Sekarang ngotot mau beli. Entah siapa yang dicontohnya sehingga tega menyiksa ibunya seperti itu? Ingatkah bahwa semua ini anicca (tidak kekal) dan siapkah Anda jika ortu Anda tiba-tiba jatuh miskin?

Ah... akhirnya selesai juga penulis membersihkan koleksi boneka milik Linda, istri tercinta. Sempat melamun sejenak, ketika memandang boneka-boneka itu. Penulis jadi ingat ucapan Dalai Lama XIV yang jadi favorit penulis. "Tujuan utama kita dalam hidup adalah untuk membantu orang lain. Dan jika Anda tidak bisa membantu mereka, setidaknya jangan menyakiti mereka." Mengapa Anda tidak seperti boneka saja, yang diam (tidak bisa membantu) dan tidak menyakiti orang lain. Jika Anda tidak bisa membantu orang secara finansial, tidak perlu-lah Anda sinis dan nyinyir terhadap kehidupan orang lain. Jika Anda belum bisa meringankan beban ortu, usahakanlah tidak menambah beban ortumu yang sudah berat. Jadilah seperti boneka, yang diam dan tidak menambah beban baru. Apakah Anda sependapat?

Happy New Year 2017

- Tradisi Unik Orang Indonesia Menyambut Malam Tahun Baru

#1 Nonton Konser Musik

Malam tahun baru juga pasti dimeriahkan dengan berbagai konser besar yang berlangsung di beberapa daerah untuk menghibur masyarakat hingga pergantian tahun tiba. Konser ini juga diramaikan oleh para musisi besar di Tanah air dan di siarkan Live di Stasiun televisi. Biasanya para kaum jomblo ngenes akan menghabiskan malam tahun baru untuk menonton konser, mana di TV pula :D

#2 Kembang Api

Setiap perayaan malam tahun baru, kembang api memang sangat identik dengan momen pergantian tahun baru. Hal tersebut memang sudah menjadi tradisi seluruh masyarakat di dunia. Bahkan, di setiap negara sudah memiliki kembang api khas negara mereka khusus untuk memeriahkan tahun baru. Waw !

#3 Meniup Terompet Tahun Baru

Tradisi meniup terompet mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, semuanya suka meniup terompet saat malam tahun baru. Terutama ketika detik-detik pukul 23.59-00:00 pergantian tahun sudah berlangsung. Semuanya akan meniup terompet bergantian dan saling sahut menyahut. Prettt prettt !

#2 Belanja Diskon

Kebiasaan ini nih yang paling mimin sendiri tunggu, yaitu Belanja Diskon Akhir tahun. Pada setiap pergantian tahun baru, semua mall dan pusat perbelanjaan saling berlomba lomba untuk memberikan diskon murah bagi barang yang mereka jual. Tak ayal para pemburu barang pun berlimpah ruah memenuhi mall-mall di seluruh indonesia. Terlebih bagi mereka yang hobi berbelanja, tentunya momen ini akan sangat berharga bagi mereka.

Diskon 50%, Diskon 99% hehe.

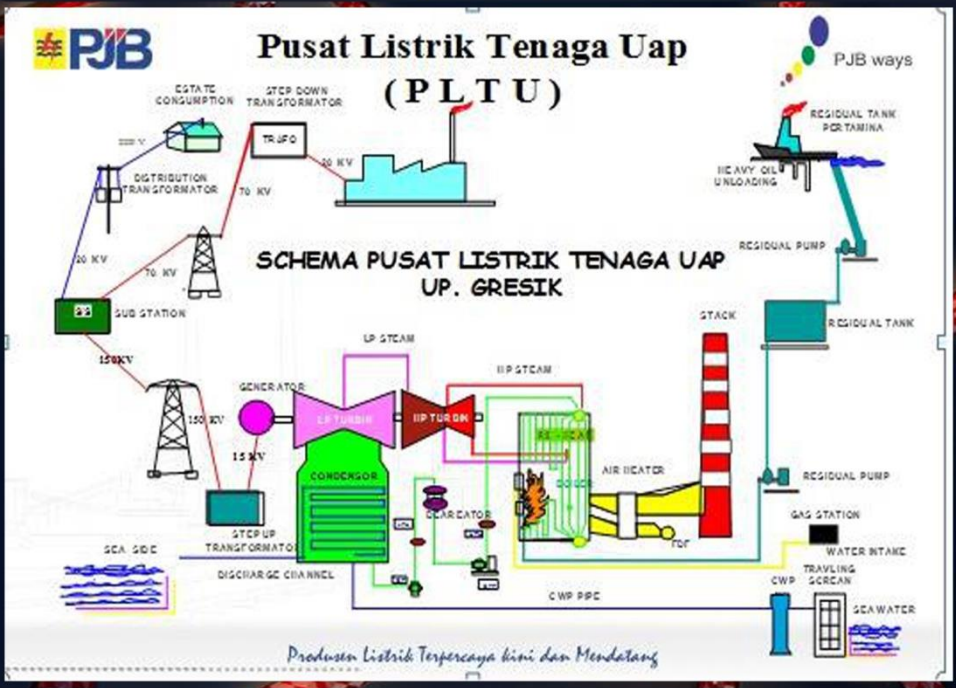
By Awas-aja .com — Fakta Unik, Indonesia

Cara baru "menghilangkan" CO2 dari PLTU

by: Fernando Agusto

Tahukah kalian, pemerintah sedang gencar-gencarnya membangun proyek 35.000 MW dari PLTU batubara?
Hal ini untuk mendukung fasilitas pembangunan di Indonesia karena masih 13% penduduk Indonesia masih belum menikmati listrik. Tapi tahukah kamu bahwa PLTU dari batubara menghasilkan gas-gas yang bisa menyebabkan pemanasan global?

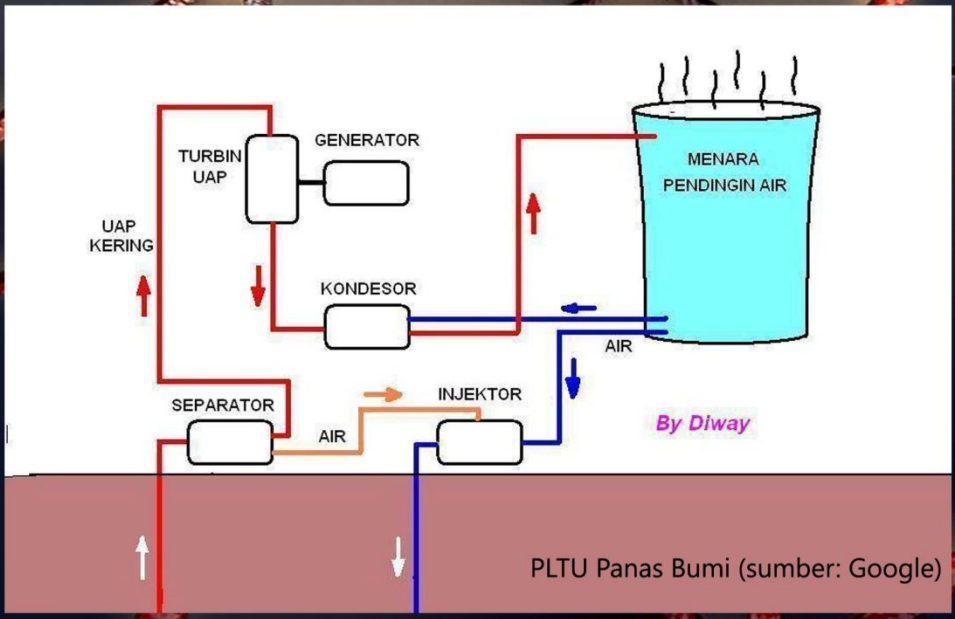
Ilustrasi Cara Kerja PLTU: (sumber: Google)



Singkatnya, batubara dibakar untuk menghasilkan panas. Panas tersebut digunakan untuk memanasakan air sehingga menjadi uap. Uap tersebut digunakan untuk memutar turbin generator. Generator tersebut menghasilkan listrik dan didistribusikan ke rumah-rumah nantinya.

Batubara sendiri mengandung karbon. Karbon yang dibakar akan beraksi dengan oksigen membentuk CO_2. Nah dari sini terdapat dampak yang bahaya bagi lingkungan bila karbon tersebut langsung dibuang ke udara dalam skala banyak. Lalu bagaimana kita bisa mencegah dan mengobati ini?

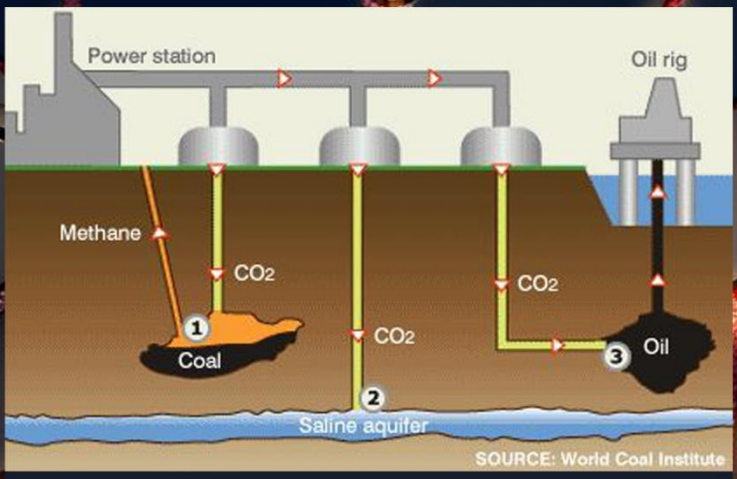
#1 Mengganti dengan PLTU panas bumi



PLTU Panas Bumi (sumber: Google)

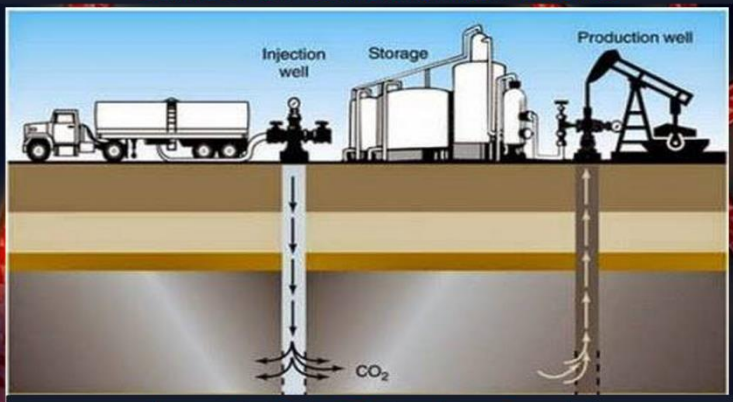
PLTU panas bumi, bisa mencegah pembuangan CO_2 akibat pembakaran batubara , hal ini karena panas yang berasal dari pembakaran batubara diganti menjadi panas dari dalam bumi yang mana panas tersebut tidak menghasil CO_2. Di Indonesia sendiri, Panas Bumi masih belum di manfaatkan secara luas padahal potensi panas bumi di Indonesia sangat besar dikarenakan Indonesia terletak di "Ring of fire". Kekurangan dari PLTU panas bumi ini adalah mahalnya investasinya. Namun, bila menggunakan energi ini, maka kita bisa mengurangi CO_2 yang dihasilkan dalam jangka panjang dan juga menghemat energi fosil.

Lalu, bila terlanjur ada PLTU batubara, bagaimana cara ‘mengobati’ nya?



Ilustrasi Carbon Capture System (Sumber : Google)

Gas CO2 dari sisa pembakaran batubara bisa diinjeksikan ke dalam tambang batubara yang tidak ditambang lalu dari tambang tersebut akan menghasilkan gas metana CH4. Gas metana tersebut dialirkan keluar dan bisa digunakan. Selain itu CO2 juga bisa diinjeksikan ke sumur minyak untuk membantu minyak untuk mengalir keluar. Terakhir, bisa juga diinjeksikan sampai ketemu sumber air dan didiamkan disana.



Ilustrasi Injeksi CO2 (sumber : Google)

Nah, dari artikel ini semoga kalian sebagai generasi penerus bangsa bisa membantu mengurangi dampak perubahan iklim. Semoga pembahasan perubahan iklim dari sisi pertambangan bisa membantu pemerintah dalam penguruangan CO2.

PVVD GOES TO YOGYAKARTA

24-28 Desember 2016

"Be happy for this moment.
This moment is your life"

-Omar Khayyam

Resep Vegetarian

NUGGET VEGETARIAN

Bahan-bahan:

125 gr sayur bayam, dipotong besar-besar
100 gr wortel yang sudah diparut kasar
75 gr tepung terigu yang protein sedang
6 btr telur yang sudah dikocok lepas
100 ml air
1/2 buah bawang Bombay yang dicincang halus
3 siung bawang putih yang sudah dihaluskan
1 sdt merica bubuk
1/2 sdt pala bubuk
2 1/2 sdt garam
1 sdt gula pasir
Minyak, untuk menggoreng

Bahan Saus :
3 btr telur, kocok lepas
100 gr tepung roti halus

CARA MEMBUAT NUGGET IJO :

- Campur semua bahan menjadi satu lalu aduk rata.
- Masukkan ke dalam loyang berukuran 18 x 18 x 3 cm yang telah diberi alas plastik. Kukus selama 30 menit hingga matang.
- Setelah itu potong-potong dan celupkan ke dalam telur. Gulingkan di atas tepung roti dan ulangi pelapisan satu kali lagi. Lalu goring sampai matang.

Nugget ijo siap disajikan untuk camilan sehat Anda.

ORECCHIETTE BROKOLI MERAH

Bahan-bahan:

Tiga buah brokoli, ambil bagian atasnya
5 sdm minyak zaitun
2 siung bawang putih, iris tipis
2 buah cabai merah, iris tipis
400 gram orecchiette
Garam dan merica

CARA MEMBUAT ORECCHIETTE BROKOLI MERAH :

- Ambil bagian brokoli yang berwarna hijau. Lalu rebus dalam air yang telah dicampur garam. Setelah agak memutih, tiriskan dan peras untuk mengurangi air, lalu potong-potong.
- Panaskan minyak zaitun, lalu masukkan bawang putih dan cabai merah. Kemudian masak sampai layu.
- Masukkan brokoli yang sudah dipotong-potong.
- Rebus orecchiette dalam air yang diberi garam hingga kenyal.
- Tambahkan bumbu-bumbu jika diinginkan.
- Masukkan orecchiette ke dalam saus brokoli. Aduk-aduk sekitar 2-3 menit. Orecchiette Brokoli Merah siap disajikan.

Jadwal Kegiatan di Vihara Vimala Dharma

Kebaktian Pemuda	Minggu, pk. 08.00 WIB
Kebaktian Umum	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Avalokitesvara	Rabu, pk. 07.00 WIB
Kebaktian Mahayana	Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Kebaktian Umum	Jumat, pk. 15.30 WIB
Kebaktian Uposatha	Tgl 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Latihan Meditasi	Senin, pk. 18.00 WIB
Unit Bursa "Maitri Sagara"	Minggu, pk. 10.00 - 12.00 WIB
Perpustakaan "Dharmaratna"	Minggu, pk. 10.00 - 13.00 WIB
Kunjungan Kasih & Upacara Duka	CP : Felin Cintya (089698580669)
Unit Kakak Asuh PVVD	CP : UKA PVVD (082214251181)

Media Komunikasi :

Berita Vimala Dharma, terbit sebulan sekali
Majalah Dinding Buchigarni, terbit dua minggu sekali

BVD Elektronik
www. dhammacitta.org

Bagi Pembaca yang ingin menjadi donatur, dapat langsung ditransfer ke rekening
BCA 4381541686
a/n SUHERMAN

Untuk Info Berdana bisa hubungi
Silkria Margatama (082214561376)

Terima Kasih

Pemuda Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116
Telp. (022) 4238696
Email : redaksibvd@yahoo.com
www.vimaladharma.org