BULETIN KCBI | EDISI 49 | SEPTEMBER 2025

Buletin KCBI

31 Tahun KCBI:
Hartati Murdaya dan Menteri Agama Satu Panggung Bicara Indonesia Maju

Contat us: 0812-8999-0096
Our Email Address 1994kcbi@gmail.com
More Information www.kcbi.or.id
Our Social Media kcbi1994

Tim Buletin KCBI

Pelindung/Pembina:
- Dra. S. Hartati Murdaya

Penasihat:
- YM. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP
- Karuna Murdaya, B.Sc., M.C.P.
- Willy Wiyatno, Ph.D.
- Kenneth S.Purnama, M.M.

Pemimpin Redaksi:
- Eric Fernardo, S.I.P., M.Si.

Sekretaris Pemred dan Desainer Grafis:
- Citta Mudita, S.Si.

Tim Redaksi:
- Winson
- Sandy, S.E.
- Buana Bhakti Al-Fatah, S.P.

Media Sosial KCBI:

1994kcbi@gmail.com

0812-8999-0096

www.kcbi.or.id

kcbi1994

BULETIN KCBI/EDISI 49/SEPTEMBER 2025

DAFTAR ISI

LAPORAN KEGIATAN

31 Tahun KCBI: Hartati Murdaya dan Menteri Agama Satu Panggung Bicara Indonesia Maju.....2

KCBI Hadiri Pelantikan PP ISNU 2025–2030.....5

Ketua Umum KCBI Bhante Victor dan Tokoh Lintas Agama Sentuh Hati Bangsa Lewat Doa Kebangsaan 80 Tahun Indonesia Merdeka.....7

Meriah! KCBI Sulsel Hadirkan Pemeriksaan Darah Gratis di Independence Light Festival 2025.....9

Bongkar Rahasia Raup Cuan! KCBI–ACYA–STABN Sriwijaya Gelar Seminar Digital Marketing Gratis.....11

ARTIKEL KONTRIBUTOR

Perintis atau Pewaris?
Oleh: Ana Widjayanti.....14

Rumah yang Melukai
Oleh: Ana Widjayanti.....16

Kisah Nanda, Sang Gembala Sapi: Musuh Dalam Diri
Oleh: Danny Agustinus.....18

Lipstick Effect
Oleh: Erika.....20

Pikiran yang Menjebak
Ditulis oleh: Erika.....22

Unpopular Opinion: Kasus Perselingkuhan di Konser Coldplay
Oleh: Saputra Tanuwijaya.....24

Palang Merah: Rumah bagi yang Terluka
Oleh: Saputra Tanuwijaya.....25

Puisi dan Renungan Buddhis: Sebuah Doa dalam Langkah
Oleh: Suhero.....28

Ketika Dukkha Datang Menyapa
Oleh : Jaya Ratana.....29

31 Tahun KCBI:
Hartati Murdaya dan Menteri Agama Satu Panggung Bicara Indonesia Maju

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) merayakan Hari Ulang Tahun (HUT) ke-31

pada Senin, 18 Agustus 2025, di Ruang Lawu 1–2 Gedung Pusat Niaga Lantai 6, JIExpo Kemayoran, Jakarta Pusat. Mengusung tema yang masih dalam semangat Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Republik Indonesia ke-80 Tahun "Bersatu, Berdaulat, Rakyat Sejahtera, Indonesia Maju", perayaan ini menghadirkan tokoh nasional yakni Pendiri sekaligus Ketua Dewan Pembina KCBI Ibu Dra. S. Hartati Murdaya serta Menteri Agama RI Bapak Prof. Dr. K.H. Nasaruddin Umar, M.A.

Acara dimulai dengan sambutan dari Ketua Umum KCBI YM. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP yang menegaskan kembali komitmen KCBI sebagai wadah cendekiawan Buddhis berlandaskan Dharma Agama dan Dharma Negara.

"KCBI bertekad mendorong cendekiawan Buddhis Indonesia untuk berperan aktif dalam mengisi pembangunan Indonesia dengan semangat gotong royong 'yang kuat membantu yang lemah'; Kami juga bersyukur semangat umat Buddha mengabdi bagi bangsa dan negara seperti yang dicetuskan oleh Ibu Hartati Murdaya 31 tahun yang lalu kini telah menyebar ke seluruh Indonesia,"

ujar Bhante Dhammavuddho Thera.

Menteri Agama RI Bapak Prof. Dr. K.H. Nasaruddin Umar, M.A., dalam keynote speech-nya, memberikan apresiasi atas kontribusi umat Buddha bagi bangsa. Menag juga mengajak cendekiawan Buddhis untuk membangun kerukunan bersama "Jika kita mengajarkan agama, agama apapun juga, harus disertai cinta satu sama lain. Jadi kalau cinta melekat di dalam diri setiap orang, cinta masuk ke dalam hati, maka apapun akan terlihat indah," pungkasnya.

"Tidak ada artinya pembangunan apapun kalau tidak rukun. Maka itu Kementerian Agama sangat kunci di republik ini. Gimana supaya kerukunan itu terwujud. Maka itu agama apapun agama kita, mari kita wujudkan inti agama kita masing-masing," tutur Menag yang hadir di dampingi Staf Khusus Menteri Agama Bapak Gugun Gumilar dan Dirjen Bimas Buddha Bapak Drs. Supriyadi, M.Pd.

Dalam kesempatan yang sama, Ibu Dra. S. Hartati Murdaya sebagai pendiri KCBI juga menyampaikan pesan penuh makna. “Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia mengajak semua umat muda dan saudara-saudara sebangsa dan sekeluarga merakita supaya yang kuat membantu yang lemah; Di dalam kondisi global dunia dan Indonesia yang menghadapi tantangan-tantangan luar biasa dengan perubahan teknologi dan berbagai kemajuan juga membawa dampak-dampak yang seperti kita alami sekarang. Kita dalam persimpangan jalan. Kita berdoa Indonesia selamat, Indonesia jaya, tetap maju dan bahagia,” kata Hartati dengan semangat.

Perayaan yang diakhiri dengan sesi sambung rasa, foto bersama, dan makan malam tersebut berlangsung hangat dan penuh rasa syukur. HUT ke-31 KCBI bukan hanya ajang nostalgia perjalanan tiga dekade, tetapi juga momentum untuk meneguhkan arah perjuangan cendekiawan Buddhis Indonesia dalam membangun bangsa.

KCBI Hadiri Pelantikan PP ISNU 2025–2030

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menghadiri acara pelantikan Pimpinan Pusat Ikatan Sarjana Nahdlatul Ulama (PP ISNU) periode 2025–2030 yang digelar di Hotel Bidakara, Jakarta, pada hari Kamis, 31 Juli 2025. Pelantikan tersebut mengangkat semangat besar dalam memperluas kiprah sarjana NU di berbagai lini strategis kebangsaan dengan tema "ISNU Untuk Indonesia Emas dan Peradaban Dunia" yang mendapat dukungan luas dari berbagai elemen, termasuk KCBI sebagai mitra kolaborasi cendekiawan lintas agama.

Kehadiran KCBI dalam acara ini mencerminkan komitmen untuk membangun sinergi dengan berbagai organisasi cendekiawan lintas agama dan keilmuan. "KCBI percaya bahwa para cendekiawan lintas agama harus menjadi penjaga nalar sehat, etika publik, dan pembangunan bangsa yang berkeadaban. KCBI memandang ISNU punya posisi penting sebagai rumah besar kaum intelektual Nahdliyin, dan kami siap bersinergi bersama," ujar Ketua Harian DPP KCBI Bapak Eric Fernardo, S.I.P., M.Si. yang hadir bersama Deputi Publikasi DPP KCBI Bapak Winson.

Pimpinan Pusat Ikatan Sarjana Nahdlatul Ulama (ISNU) resmi dilantik oleh Rais Aam PBNU K.H. Miftachul Akhyar. Ketua Umum PP ISNU Prof. Kamaruddin Amin menegaskan pelantikan ini menjadi momentum penting, karena menandai babak baru transformasi organisasi yang kini semakin inklusif, progresif, dan memaksimalkan digitalisasi.
Dia menekankan pentingnya kolaborasi dari para senior di dan keterlibatan generasi muda Nahdlatul Ulama dalam pembangunan nasional.

"ISNU kali ini banyak diisi oleh anak muda. Ini menjadi rumah sarjana-sarjana muda NU untuk bisa ambil bagian mewujudkan Indonesia Emas. Sarjana-sarjana NU, siap untuk menjadi negarawan muda, mendukung penuh Astacita,"

ujar Kamaruddin.

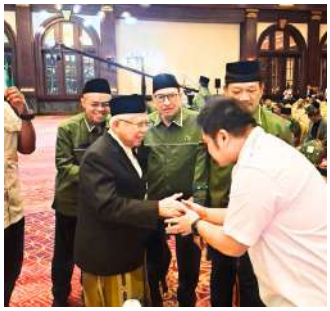
Acara pelantikan juga dirangkaikan dengan beberapa agenda penting, antara lain Launching Super Apps dan Lembaga Otonom ISNU sebagai bagian dari langkah digitalisasi organisasi dan pemberdayaan anggota.

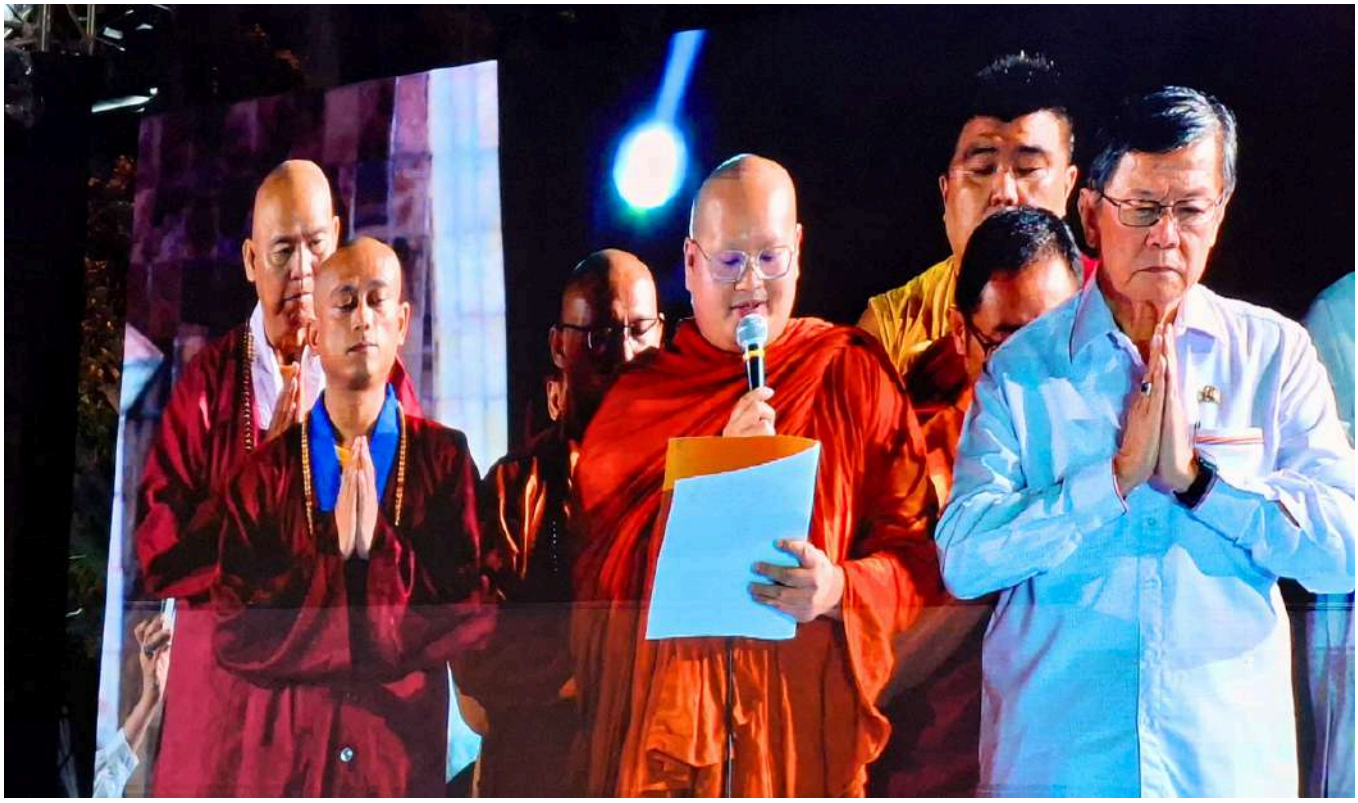
Kemudian, ada Halaqah Kebangsaan ISNU sebagai wadah diskusi strategis menghadapi tantangan global dan nasional ke depan.

Setelah itu, digelar pelantikan dan sekaligus pemberian penghargaan berupa ISNU Award kepada tiga tokoh senior, Jusuf Kalla, Ma'ruf Amin, dan Sinta Nuriyah Wahid.

Kamaruddin juga mengingatkan, bahwa ISNU harus memberikan kontribusi, sebagai pengungkit fundamental bagi negara untuk mencapai cita-cita Indonesia Emas 2045.

Pelantikan ini bukan hanya seremoni, tetapi menjadi titik pijak awal program baru ISNU yang lebih berdampak bagi ummat, bangsa, dan negara," tandasnya.





Ketua Umum KCBI Bhante Victor
dan Tokoh Lintas Agama Sentuh Hati Bangsa Lewat Doa Kebangsaan 80 Tahun Indonesia Merdeka

Tugu Proklamasi, Jakarta menjadi saksi bisu haru-biru peringatan 80 Tahun Indonesia Merdeka pada Jumat malam, 1 Agustus 2025. Dalam acara "Doa Kebangsaan 80 Tahun Indonesia Merdeka" yang diprakarsai oleh Kementerian Sekretariat Negara RI ini, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP yang merupakan tokoh Buddhis nasional dan Ketua Umum Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) tampil sebagai salah satu pendoa lintas agama. Ia memanjatkan doa penuh makna demi terciptanya kedamaian, keadilan, dan kemakmuran abadi bagi bangsa Indonesia.

Acara ini merupakan rangkaian dari peringatan Hari Ulang Tahun ke-80 Republik Indonesia dengan tema besar "Bersatu, Berdaulat, Rakyat Sejahtera, Indonesia Maju." Sekitar 1.500 peserta dari berbagai agama turut hadir, memenuhi halaman Tugu Proklamasi dengan suasana hening dan khidmat. Menteri Agama RI Prof. Dr. K.H. Nasaruddin Umar, MA membuka acara dengan pesan mendalam tentang pentingnya doa sebagai kekuatan moral bangsa dalam menjaga kemerdekaan dan masa depan.

Bhante Victor, dalam doanya, mengenang perjuangan para pendiri bangsa dan memohon agar semangat kemerdekaan tetap menjadi suluh penerang langkah generasi penerus. “Semoga seluruh rakyat Indonesia hidup dalam damai, saling menguatkan, dan bersatu membangun negeri yang makmur, berkeadilan, dan berlandaskan kebijaksanaan,” ungkap Bhante Victor dalam lantunan doa Buddhis yang penuh ketulusan.

Selain Bhante Victor, lima tokoh lintas agama turut memimpin doa secara bergantian. Dari Islam hadir K.H. Anwar Iskandar, dari Kristen Protestan Pdt. Jason Balompapueng, Katolik RD. Fransiskus Yance Sengga, Hindu Jero Mangku Gede Pastika, dan dari Khonghucu Ws. Sunarta Hidayat. Doa mereka mewakili semangat pluralisme Indonesia yang sejati, menggambarkan betapa doa menjadi bahasa yang menyatukan bangsa dalam keberagaman.

Rangkaian acara juga diawali dengan zikir kebangsaan oleh Ketua MUI K.H. Anwar Iskandar dan ditutup doa oleh Rais Aam PBNU K.H. Miftachul Akhyar. Keberadaan para tokoh agama dalam satu panggung doa menjadi simbol kuat bahwa Indonesia tetap teguh pada pilar ketuhanan dan persatuan, seperti yang tertulis dalam Pancasila dan semboyan Bhinneka Tunggal Ika.

Dengan kehadiran para menteri, wakil menteri, dan tokoh nasional lainnya, Doa Kebangsaan di Tugu Proklamasi bukan hanya menjadi acara seremonial, tapi juga momentum spiritual yang membangkitkan semangat kolektif untuk melanjutkan perjuangan bangsa. Seperti yang disampaikan Bhante Victor, “Dengan penuh keyakinan dan cinta kasih, mari kita lanjutkan perjalanan bangsa dalam harmoni, kebijaksanaan, dan semangat luhur untuk Indonesia yang bersatu, berdaulat, adil, dan makmur.”

Meriah! KCBI Sulsel
Hadirkan Pemeriksaan Darah Gratis di Independence Light Festival 2025

Makassar kembali memanas, bukan karena cuaca, tapi gegap gempita Independence Light Festival 2025 di Canal Drive CPI, 9–10 Agustus 2025. Dalam ajang bertema "Sejuta Doa untuk Bangsaku" ini, DPD Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) Sulawesi Selatan di bawah kepemimpinan Erdy Wijaya, S.H., M.M., C.T.A., C.Me. hadir dengan gebrakan besar. Bekerja sama dengan RS Grestelina, KCBI Sulsel menggelar pemeriksaan darah gratis dan membagikan Tumbler KCBI bagi peserta yang beruntung, hal ini merupakan bagian menjadi penyokong hadiah utama FUN RUN berupa dua unit sepeda listrik yang langsung menjadi incaran pengunjung.

Keseruan tidak berhenti di situ. KCBI Sulsel turut menjajakan berbagai makanan berlogo resmi KCBI, di mana sebagian keuntungannya dibagikan kepada pelaku UMKM binaan.

Kolaborasi ini menjadi bukti nyata bahwa KCBI Sulsel tidak hanya fokus pada kegiatan sosial dan keagamaan, tetapi juga mendorong perputaran ekonomi rakyat. Erdy Wijaya menegaskan bahwa keikutsertaan KCBI di ajang ini adalah bentuk nyata komitmen untuk hadir di tengah masyarakat, membawa manfaat sekaligus mempererat persaudaraan lintas suku, agama, dan budaya.

Tak ketinggalan, kerja sama strategis dengan Kompas TV membuat seluruh rangkaian acara Independence Light Festival 2025 tersiar luas, membawa nama KCBI Sulsel melanglang hingga ke layar kaca nasional. “Kami ingin masyarakat melihat bahwa KCBI Sulsel selalu ada untuk berbagi kebaikan, memberikan inspirasi, dan ikut merayakan kemerdekaan dengan penuh semangat kebersamaan,” ujar Erdy Wijaya. Dengan pesta kembang api, panggung seni budaya, cosplay, hingga Balloon Floating Light Festival, momen ini menjadi perayaan kemerdekaan yang berkesan sekaligus penuh manfaat bagi warga Makassar.

Bongkar Rahasia Raup Cuan!

KCBI–ACYA–STABN Sriwijaya Gelar Seminar Digital Marketing Gratis

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) bersama Asian Chinese Youth Association (ACYA) dan Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri (STABN) Sriwijaya sukses menggelar seminar spektakuler bertajuk "Digital Marketing: Strategi Minim Budget, Maksimal Cuan" di Aula STABN Sriwijaya, BSD City, Serpong. Acara ini menghadirkan dua pembicara papan atas, yakni Klemens B. Rahardja, Founder of The Entrepreneurs Society Indonesia, dan Matthew Wong dari UnRavel Digital Marketing Malaysia bertempat di STABN Sriwijaya, Tangerang, Banten pada hari Sabtu, 23 Agustus 2025.

Ketua Panitia, Even S.Ag. atau yang akrab disapa Steven Lim, menyampaikan apresiasi atas tingginya antusiasme peserta. "Kami senang melihat ratusan peserta dari berbagai latar belakang hadir dengan semangat belajar. Harapan kami, ilmu yang diperoleh bisa langsung diterapkan oleh mahasiswa, pelaku UMKM, maupun pegiat bisnis pemula agar lebih siap bersaing di era digital," ujarnya.

KCBI sebagai salah satu mitra utama juga menegaskan pentingnya peran teknologi dalam mendorong kesejahteraan masyarakat. Ketua Harian DPP KCBI, Eric Fernardo, S.I.P., M.Si. mengatakan, “KCBI mendukung penuh kegiatan ini karena sejalan dengan misi kami untuk memberdayakan umat dan masyarakat luas melalui literasi digital. Dengan pemasaran yang cerdas, pelaku usaha bisa tumbuh mandiri dan berkontribusi pada ekonomi bangsa,” tegasnya.

Sementara itu, Ketua STABN Sriwijaya, Dr. Li Edi Ramawijaya Putra, M.Pd., menilai kegiatan ini menjadi bukti nyata kontribusi kampus dalam membangun generasi adaptif. “Mahasiswa kami tidak hanya belajar teori, tetapi juga mendapatkan bekal praktis dari praktisi digital marketing internasional. Ini penting agar mereka bisa menciptakan peluang baru, bukan hanya mencari peluang,” katanya.

President Asian Chinese Youth Association (ACYA), Ibu Helga Tjam Abraham, menambahkan bahwa kolaborasi lintas organisasi ini adalah bentuk komitmen bersama dalam mencetak generasi muda yang tangguh. “Kami percaya bahwa melalui sinergi, kita bisa menghadirkan manfaat yang lebih luas. Seminar ini adalah langkah awal dari banyak kerja sama strategis untuk mendorong anak muda Asia, khususnya Indonesia, agar tidak tertinggal dalam perkembangan digital global,” ungkapnya.

Seminar ini berlangsung meriah dengan penampilan Tari Gending Sriwijaya, sesi interaktif, dan pembagian e-sertifikat kepada peserta, juga ada bazzar UMKM yang menampilkan jualan para pengusaha muda di STABN Sriwijaya. Selain ilmu praktis, acara ini juga membuka peluang jaringan bisnis baru bagi mahasiswa, pelaku UMKM, dan pegiat usaha pemula. Dengan antusiasme yang tinggi, seminar ini diproyeksikan sebagai awal dari lebih banyak kolaborasi serupa di masa mendatang.

Kehadiran tokoh-tokoh penting dari pemerintah pusat (Perwakilan Kementerian UMKM), daerah, hingga dunia usaha menambah bobot acara yang diharapkan menjadi inspirasi bagi kolaborasi berkelanjutan di masa depan.

Perintis atau Pewaris?

Oleh: Ana Widjayanti

"Not everyone starts from the same line, but everyone can choose to keep moving forward."

"Tidak semua orang memulai dari garis yang sama, tapi semua orang bisa memilih untuk terus melangkah."

Beberapa waktu terakhir, media sosial ramai memperbincangkan seorang anak kecil yang menyebut dirinya sebagai "perintis," padahal banyak netizen melihatnya sebagai "pewaris." Kontennya mengundang beragam reaksi—sebagian kagum, sebagian lainnya merasa asing, bahkan tersinggung. Narasi tentang "serunya jadi perintis karena tak ada yang mengarahkan" justru dianggap tidak menyentuh realita kebanyakan orang. Sebab nyatanya, banyak dari kita menjadi perintis bukan karena ingin, tapi karena terpaksa.

Di tengah hiruk pikuk komentar netizen, saya ikut terdiam dan merenung. Mungkin karena narasi itu menyentil masa lalu saya sendiri.

Ketika Harapan Jadi Pewaris Berubah Jadi Realita Perintis

Saya lahir dari keluarga yang tergolong cukup berada. Ayah dan ibu punya usaha, mampu mengirim saya sekolah ke kota besar, memberi rumah dan mobil. Saya tumbuh dalam kenyamanan yang membuat saya berpikir: kelak saya akan jadi pewaris.

Meneruskan bisnis keluarga, menjaga nama baik keluarga, mungkin mengembangkannya sedikit-sedikit sambil tetap hidup nyaman.

Tapi hidup punya cara sendiri untuk menguji rencana kita.

Tak lama setelah saya lulus kuliah, badai datang. Usaha orang tua bangkrut. Aset keluarga dijual satu per satu. Mereka akhirnya bercerai. Tak ada lagi rumah di kota besar, tak ada lagi mobil, tak ada lagi usaha yang bisa diwariskan.

Saya yang dulu bercita-cita jadi pewaris, tiba-tiba harus jadi perintis. Lulus S1 hanya untuk digaji Rp1,8 juta di tengah kota—sebuah tamparan yang membangunkan saya dari mimpi masa kecil.

Saya akhirnya pergi ke luar negeri dengan utang. Bukan untuk jalan-jalan, tapi untuk mengubah nasib. Saya tidak ingin jadi beban. Tapi membangun dari nol bukan perkara indah seperti di konten-konten motivasi. Ini melelahkan. Tiap malam dihantui rasa takut: cukupkah uang bulan ini? Gagalkah rencana saya? Bisakah saya pulang membawa sesuatu?

Pewaris Karma, Perintis Jalan

Perintis sering dipuji karena keberaniannya mengambil jalan sendiri, melawan arus, membuat jalur baru. Tapi dalam kenyataannya, banyak perintis bukanlah petualang bebas, melainkan orang-orang yang tidak punya jalan lain.

Setiap pagi mereka bangun bukan karena ingin mengejar mimpi, tapi karena ada tagihan, ada mulut yang harus diberi makan, ada masa depan yang harus dipertahankan.

Tapi justru dari sini kita belajar tentang tekad, ketabahan, dan tanggung jawab. Perintis tahu rasanya takut, lelah, kesepian, tapi tetap berjalan.

Dalam ajaran Buddhis, tidak ada yang benar-benar kita warisi selain karma. Kita mewarisi hasil dari perbuatan lampau, entah dari kehidupan ini atau sebelumnya. Dan kita menjadi perintis atas jalan karma baru yang kita bangun sendiri melalui pikiran, ucapan, dan tindakan.

Dari sini kita paham, bahwa menjadi pewaris atau perintis bukanlah perkara harta, tapi perkara tanggung jawab. Pewaris yang bijak tahu bahwa warisan bukan hak semata, tapi amanah. Perintis yang bijak tahu bahwa membangun dari nol adalah bagian dari membayar utang karma masa lalu, dan menciptakan masa depan yang lebih baik.

Jadi tak peduli kita pewaris atau perintis, kita semua sedang berproses membentuk kehidupan yang layak.

Referensi :

Ryu Kintaro Anak 10 Tahun yang Hasiliin 1M Pertahun. Grace Tahir Youtube.
https://youtu.be/W0GVOiNWnLU?si=_ShFIB7IeDoqNJ6d

Untuk **Para Perintis dan Pewaris yang Sedang Berjuang**

Kita tidak bisa memilih lahir sebagai siapa. Tapi kita bisa memilih siapa yang ingin kita jadi. Untuk kamu yang sedang menjadi perintis, berjalan tanpa peta, dengan bekal seadanya, dengan luka di dalam dada. Aku tahu rasanya. Kamu tidak sendiri.

Dan untuk kamu yang menjadi pewaris yang mungkin merasa punya beban besar di pundak, nama besar yang harus dijaga, aset yang harus dilipatgandakan. Kamu juga tidak sendiri. Pewaris yang baik pun tetap harus berjuang.

Tidak semua orang yang kaya itu malas. Tidak semua orang yang miskin itu pekerja keras. Yang membedakan kita adalah apa yang kita lakukan dengan keadaan kita.

Kita semua pewaris dari sesuatu, dan perintis dari sesuatu yang lain. Yang penting bukan dari mana kita mulai, tapi ke mana kita melangkah.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Rumah yang Melukai

Oleh: Ana Widjayanti

“There is no greater happiness than making others happy.”

“Tidak ada kebahagiaan yang lebih besar dari pada membuat orang lain bahagia.”

Di sebuah kota kecil di Jawa, seorang perempuan muda bernama Mei masih terbangun di malam hari karena mimpi buruk. Ia dibesarkan dalam keluarga yang dari luar tampak harmonis: ayah bekerja, ibu di rumah, dan ada doa bersama saat Imlek. Tapi di balik tembok rumah itu, setiap hari ada teriakan, caci maki, bahkan pukulan yang datang dari orang yang seharusnya melindunginya.

Mei bukan satu-satunya. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) menunjukkan bahwa 13.845 kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak terjadi hanya dalam 6 bulan pertama tahun 2025. Ironisnya, sebagian besar kekerasan itu terjadi di dalam rumah, tempat yang seharusnya menjadi ruang aman, penuh kasih, dan tempat bertumbuh.

Dalam perspektif Buddhis, rumah bukan sekadar tempat tinggal, melainkan lingkungan awal untuk menanam nilai welas asih, empati, dan ketenangan batin. Maka ketika rumah justru menjadi sumber trauma, kerusakan yang terjadi bukan hanya fisik, tapi juga spiritual. Dan seperti rumah, jiwa yang hancur diam-diam pun butuh direnovasi.

Luka Batin: Tak Terlihat, Tapi Membekas

Kekerasan tidak selalu berbentuk tamparan atau pukulan. Kadang ia hadir lewat kalimat sinis, kontrol berlebih, bentakan tanpa sebab, atau sikap acuh yang membunuh pelan-pelan. Luka-luka semacam ini tertanam dalam batin dan terbawa hingga dewasa, muncul dalam bentuk trust issues, ketakutan akan hubungan, overthinking, bahkan kecenderungan menyabotase kebahagiaan sendiri.

Seperti dalam ajaran Buddha:
"Seorang pencuri dapat menyakiti pencuri lainnya, seorang musuh dapat menyakiti musuh lainnya, namun pikiran yang diarahkan secara salah dapat menyebabkan kerusakan yang jauh lebih besar pada diri sendiri."
— Dhammapada, 42

Sayangnya, banyak dari kita tidak tahu cara memulihkan batin yang sudah remuk itu. Kita terjebak dalam siklus menyalahkan diri sendiri, bertanya mengapa ini terjadi pada kita, atau mencoba melupakan seolah tak pernah ada. Memulihkan diri dari kekerasan yang datang dari orang terdekat bukan hal mudah. Batin yang hancur karena pengkhianatan kepercayaan di dalam keluarga meninggalkan luka yang sangat dalam. Sulit untuk percaya lagi, apalagi kepada orang lain, karena orang yang seharusnya menjadi pelindung justru menjadi pelaku. Di sinilah kebingungan batin sering muncul: kita merasa bersalah karena marah, kita merasa jahat karena ingin menjauh dari keluarga, padahal sebenarnya kita hanya ingin selamat.

Ajaran Buddha tidak meminta kita menutup mata terhadap penderitaan atau menoleransi ketidakadilan. Justru sebaliknya, Dharma mengajarkan bahwa mengenali penderitaan (dukkha) adalah langkah pertama dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dalam konteks kekerasan dalam keluarga, ini berarti mengakui bahwa kita telah disakiti, bukan menyangkalnya.

Penerimaan bukan berarti menyetujui, tetapi memahami dengan jernih apa yang terjadi agar kita bisa memilih arah baru yang lebih sehat.

Menemukan Ulang Makna Keluarga dan Cinta Kasih

Sering kali, para penyintas kekerasan keluarga merasa bahwa mereka tidak layak mencintai atau dicintai. Mereka tumbuh dalam sistem yang rusak, dan merasa hubungan yang sehat adalah sesuatu yang asing atau bahkan mustahil. Namun dalam Buddhisme, cinta kasih sejati (metta) bukan sesuatu yang harus didapat dari luar terlebih dahulu. Ia dimulai dari dalam, dari keberanian untuk memeluk diri sendiri, luka dan semuanya, dengan kelembutan dan penerimaan.

Jika kita belum pernah mendapatkan cinta kasih itu dari keluarga, kita bisa mulai menjadi orang pertama yang memberikan cinta kasih kepada diri sendiri. Kita bisa menjadi keluarga bagi diri sendiri, dan kemudian, sedikit demi sedikit, membangun kembali definisi keluarga: bukan berdasarkan darah, tapi berdasarkan keamanan, kepercayaan, dan kebaikan.

Dalam pengalaman spiritual, penderitaan bisa menjadi pintu gerbang menuju kebangkitan batin. Banyak penyintas kekerasan keluarga yang akhirnya menemukan kekuatan melalui jalan kebajikan, bukan untuk membalas, tapi untuk mengakhiri rantai penderitaan agar tidak terus menular ke generasi berikutnya.

Di sinilah praktik dāna atau memberi dalam Buddhisme menjadi penting. Bukan hanya dalam bentuk materi seperti angpao atau sedekah, tapi juga memberi dukungan emosional, waktu untuk mendengar, pelukan yang aman, atau sekadar kehadiran yang menenangkan bagi orang lain yang juga pernah terluka. Memberi dengan niat tulus tanpa keterikatan adalah bentuk cinta kasih yang mendalam. Dan justru dari proses memberi ini, kita sebagai penyintas bisa merasakan pemulihan, bukan karena dilupakan, tetapi karena dimaknai kembali.

Penutup: Membuat Ruang Aman yang Baru

Kita mungkin tidak bisa memilih keluarga tempat kita lahir, tapi kita bisa memilih bagaimana kita akan membangun rumah yang baru, rumah batin kita, dan juga rumah tempat orang lain bisa merasa aman. Dharma memberi kita alat untuk itu: sati (kesadaran), metta (cinta kasih), dan upekkha (keseimbangan batin).

Mempraktikkan ketiganya dalam kehidupan sehari-hari berarti kita tidak membiarkan kekerasan terus diwariskan, baik melalui tindakan maupun dalam cara kita memandang diri sendiri. Kita berhenti menyalahkan, tapi juga tidak membenarkan. Kita memilih untuk berbelas kasih, bukan karena lemah, tapi karena kuat.

Jika kamu pernah merasa bahwa rumah bukan tempat yang aman, bahwa keluargamu adalah sumber luka, ketahuilah, kamu tidak sendiri. Dan yang lebih penting lagi: kamu tidak salah. Jalan penyembuhan memang panjang, kadang menyakitkan, dan tidak selalu lurus. Tapi dengan cahaya Dharma, jalan itu bisa dilalui, selangkah demi selangkah.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Referensi :

Dhammapada Verse 42. Tipitaka. Net. *https://tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=042*

Kemen PPPA: Resiliensi Digital Cegah Anak Menjadi Korban Kekerasan Seksual Online. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. *https://kemenpppa.go.id/page/view/NTI4NA==*

Kisah Nanda, Sang Gembala Sapi: Musuh Dalam Diri

Oleh: Danny Agustinus

Di sebuah desa di kerajaan Kosala, hiduplah seorang gembala sapi bernama Nanda. Meski profesinya sederhana, Nanda bukan orang biasa. Ia bekerja pada hartawan dermawan Anathapindika, dan melalui hubungan ini, ia beberapa kali berkesempatan mendengarkan Dhamma langsung dari Sang Buddha. Di antara para pendengar, Nanda mungkin tak tampak Istimewa, tetapi di dalam batinnya, sebuah benih kebajikan mulai tumbuh.

Suatu hari, Nanda memohon pada Sang Buddha untuk berkenan datang ke rumahnya. Namun Sang Buddha menjawab lembut bahwa waktunya belum tiba. Meski tidak ditolak, permintaan itu tak langsung dikabulkan. Nanda menanti dengan keyakinan dan kesabaran.

Waktu pun bergulir. Hingga suatu hari, Sang Buddha, yang sedang bepergian bersama para bhikkhu, tiba-tiba memutuskan untuk berbelok dari rute perjalanannya dan datang ke rumah Nanda. Saat itu, waktunya telah matang, batin Nanda siap menerima kebenaran.

Selama tujuh hari, Nanda dengan sepenuh hati menjamu Sang Buddha dan para bhikkhu. Ia menghidangkan susu segar, mentega, dan makanan terbaik yang dimilikinya. Hari terakhir, Sang Buddha memberikan sebuah khotbah Dhamma dan benih kebajikan dalam diri Nanda mekar sepenuhnya. Ia mencapai tingkat kesucian Sotapanna, tingkat pertama dari empat tahapan menuju Nibbāna.

Namun kehidupan duniawi tak selalu memberi hadiah atas kebajikan. Ketika Sang Buddha dan rombongannya hendak kembali melanjutkan perjalanan, Nanda mengiringi beliau sebentar sambil membawa mangkuk dana. Setelah memberikan penghormatan terakhir, ia berbalik untuk pulang ke rumah.

Di saat itulah, petaka datang. Seorang pemburu, musuh lama Nanda yang menyimpan dendam, melepaskan anak panah yang menembus tubuhnya. Nanda gugur di tempat, hanya beberapa langkah dari tempat ia mengantarkan Sang Buddha.

Para bhikkhu yang melihatnya terguncang. Mereka berkata pada Sang Buddha, "Bhante, karena Anda datang ke sini, Nanda yang telah mempersembahkan dana besar dan mengikuti Anda dengan penuh bakti, justru terbunuh dalam perjalanan pulangnya."

Namun Sang Buddha menjawab dengan tenang:

"Para bhikkhu, apakah aku datang atau tidak, kematian tetap akan menjemput Nanda. Tak ada yang bisa menghindarinya. Bahkan musuh terburuk atau pencuri paling licik tidak dapat mencelakakan seseorang sebesar apa yang bisa dilakukan oleh pikiran yang salah arah."

Kemudian Beliau mengucapkan syair berikut:

"Seorang pencuri bisa mencelakai pencuri lain; musuh bisa mencelakai musuhnya; namun pikiran yang salah arah akan mencelakai diri sendiri jauh lebih parah."
(Dhammapada 42)

Namun, Nanda bukanlah korban sia-sia. Meski tubuhnya binasa, batinnya telah bebas dari belenggu. Ia telah menjadi Sotapanna, seseorang yang tak akan lahir kembali di alam sengsara. Dalam satu kehidupan, ia meniti jalan yang tak terhitung oleh banyak makhluk lain. Apa yang tampak sebagai tragedi, justru adalah keberhasilan spiritual sejati.

Kita semua memiliki "pemburu" dalam kehidupan kita, kadang dalam bentuk musuh luar, lebih sering dalam bentuk kebencian, ketakutan, atau keinginan dalam diri sendiri. Namun kita juga memiliki kemampuan untuk menata arah pikiran kita, agar tidak menjadi musuh yang merusak. Melalui Dhamma, kita belajar menjadikan batin sebagai sahabat, bukan penghancur.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta – Semoga semua makhluk berbahagia.

Referensi :

Vivekavani. (2015). Dhammapada, Verse 42 – Nandagopalaka Vatthu

Lipstick Effect

Oleh: Erika

Pernahkah kamu merasa sedang bokek, tapi tetap tergoda membeli lipstik baru atau skincare terbaru? Atau meski pengeluaran harus ditekan, rasanya perlu banget punya sesuatu yang bikin diri ini merasa lebih ‘oke’? Nah, fenomena ini dikenal sebagai lipstick effect. Istilah ini muncul dari pengamatan bahwa di masa-masa krisis ekonomi, penjualan produk kosmetik—terutama lipstik—justru meningkat. Alih-alih membeli barang-barang mahal, orang akan membeli produk kecil yang memberikan rasa senang dan percaya diri.

Istilah lipstick effect pertama kali diperkenalkan oleh ekonom Juliet Schor, lalu diamati secara lebih luas oleh Leonard Lauder, chairman dari Estée Lauder. Ia menyadari bahwa saat terjadi penurunan ekonomi, penjualan lipstik tetap meningkat. Lipstik menjadi semacam 'penghibur murah' di tengah badai. Meski awalnya dikaitkan dengan perempuan, fenomena ini sebenarnya lebih luas. Di masa sulit, baik perempuan maupun laki-laki bisa saja membeli parfum, outfit baru, atau bahkan kopi kekinian, hanya untuk merasakan bahwa hidup ini masih ‘baik-baik saja’.

Tapi mari kita jujur: di zaman sekarang, lipstick effect bukan hanya tentang mencari semangat atau hiburan murah. Kadang kita rela membeli lipstik yang harganya jutaan, parfum edisi terbatas, atau tas bermerk dengan harga setara gaji tiga bulan, bukan karena fungsinya, tapi karena ingin dipandang lebih. Ada perbedaan yang cukup mencolok: skincare atau makeup yang dipakai sendiri di rumah, boleh murah. Tapi untuk benda-benda yang ‘kelihatan orang’, seperti lipstik, parfum, sepatu, atau tas, kita sering merasa perlu membeli yang mahal agar terlihat punya kelas. Tujuannya? Terkadang, agar dapat validasi sosial, pujian, atau sekadar merasa diri “lebih” dibandingkan orang lain.

Dalam psikologi sosial, ini dikenal sebagai signaling behavior—perilaku yang bertujuan mengirim sinyal status kepada lingkungan. Barang yang dikenakan menjadi simbol status, bahkan identitas diri. Tapi dalam kacamata Buddhisme, di sinilah titik krusialnya: apakah kita sadar bahwa kita sedang melekat pada simbol-simbol duniawi yang sifatnya tidak kekal?

Insight 1: Antara Keindahan dan Kesadaran

Dalam ajaran Buddha, tidak ada pelarangan mutlak terhadap kosmetik atau barang mewah. Namun, Sang Buddha menekankan pentingnya kesadaran diri (sati) dan pelepasan keterikatan terhadap hal-hal yang bersifat sementara—termasuk penampilan, harta, dan status sosial. Dalam Dhammapada, disebutkan bahwa keinginan yang tak terkendali adalah akar dari penderitaan. Ketika kita membeli atau memakai sesuatu semata-mata untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain, maka kita sedang membangun rasa puas diri di atas dasar yang rapuh dan mudah runtuh.

Bagi para bhikkhu dan bhikkhuni, aturan Vinaya memang membatasi penggunaan kosmetik dan perhiasan karena kehidupan monastik menekankan pelepasan dari kenikmatan inderawi. Tapi untuk umat perumah tangga, praktik Buddhisme memberi ruang lebih fleksibel. Yang terpenting adalah niat dan kesadaran di balik tindakan tersebut. Apakah kita berdandan untuk menghormati diri dan tampil rapi, atau karena merasa tidak bernilai jika tidak tampil mencolok? Apakah kita membeli barang karena butuh dan suka, atau karena ingin dipuji atau 'mengalahkan' orang lain?

Insight 2: Menjadi Cermin Batin

Menggunakan lipstik, skincare, atau parfum mahal bisa jadi bentuk self-care. Namun jika tidak disertai dengan kesadaran, benda-benda tersebut bisa menjadi jerat batin yang halus. Kita bisa terjebak dalam perlombaan tak berujung untuk terus membeli, terus memamerkan, dan terus merasa kurang kalau tidak tampil sempurna.

Dalam Buddhisme, semua ini menjadi kesempatan untuk latihan batin. Setiap kali ingin membeli sesuatu, kita bisa bertanya: "Untuk siapa aku melakukan ini? Apakah ini benar-benar kebutuhan, atau keinginan yang dibungkus ketakutan tidak diakui?" Dari sana, kita bisa lebih jujur pada diri sendiri dan melatih pelepasan sedikit demi sedikit—tanpa menyiksa diri, tapi juga tanpa terus-menerus diperbudak oleh keinginan.

Insight 3: Merawat Diri, Melepas Melekat

Buddhisme mengajarkan jalan tengah—majjhima patipada—yang tidak menolak dunia, tapi juga tidak tenggelam di dalamnya. Merawat diri dan tampil menarik boleh-boleh saja, asalkan kita tidak menjadikan penampilan sebagai sumber harga diri satu-satunya. Bahkan, dengan niat yang jernih, tindakan berdandan atau memakai sesuatu yang indah bisa menjadi ungkapan cinta kasih kepada diri sendiri dan orang sekitar.

Namun, kita juga perlu waspada: jangan sampai benda-benda itu menjadi alat untuk mengecilkan orang lain atau menjadi topeng untuk menyembunyikan rasa takut, iri, atau rendah diri. Karena pada akhirnya, ketenangan dan kebahagiaan sejati bukan datang dari tas bermerek atau lipstik mahal, tapi dari hati yang tidak terombang-ambing oleh pujian dan celaan.

Penutup: Cinta dalam Ketidaksempurnaan

Jadi, saat kamu merasa tergoda membeli lipstik mahal, tas limited edition, atau barang-barang yang membuatmu "tampak lebih" di mata dunia, cobalah berhenti sejenak dan tanya: "Untuk apa aku melakukan ini? Apakah ini mencerminkan siapa diriku yang sebenarnya, atau hanya upaya untuk menjadi seperti yang orang lain harapkan?"

Karena dalam Buddhisme, kecantikan yang sejati bukan terletak pada warna di bibir atau harga pakaian yang dikenakan, melainkan pada ketulusan, welas asih, dan kebijaksanaan yang terpancar dari dalam.

Sabbe sankhara anicca — segala yang terbentuk adalah tidak kekal. Tapi dari kefanaan itu, kita bisa belajar untuk lebih sadar, bijak, dan berbahagia.

Referensi :

Dayinta. (2024). Lipstick Effect: Pengertian, Penyebab, dan Dampak dari Psikologi Belanja Konsumen di Masa Krisis. Treasury.

Thubten Norbu Ling. (2023). Notes from Sravasti Abbey. The Buddhist Center.

Pikiran yang Menjebak

Ditulis oleh: Erika

Pernahkah kamu merasa dunia sedang memusuhimu… padahal mungkin tidak ada yang sedang benar-benar memikirkanmu?

Atau kamu menahan amarah karena takut menyakiti, tapi akhirnya meledak dalam bentuk yang lebih menyakitkan?

Atau mungkin kamu terluka begitu dalam hingga merasa dunia harus memahami dan diam di sana, menunggu tanpa arah?

Kita semua pernah ada di titik itu. Titik di mana pikiran terasa ribut, perasaan tak tertata, dan hidup seolah menunggu jawaban yang tak kunjung datang. Namun, apa jadinya kalau ternyata yang ribut itu hanya bayangan, bukan kenyataan?

Artikel ini bukan tentang teori. Ini tentang tiga pengingat kecil yang bisa membuat kita lebih waras di tengah hidup yang tak selalu bisa ditebak. Tiga pelajaran ini sederhana, tapi bisa mengubah cara kita menghadapi hari-hari yang berat.

Insight 1: Persepsi Itu Bukan Realita

Pernah merasa canggung di tempat baru dan langsung berpikir, “Mereka pasti menilai aku.” Atau setelah salah bicara, kamu yakin semua orang membicarakan kesalahanmu?

Padahal… belum tentu.

Otak kita sering menciptakan narasi. Ia merangkai cerita berdasarkan ketakutan, bukan fakta. Kita menulis skenario film horor dalam kepala kita sendiri dan percaya penuh pada alurnya.

Coba pikirkan: berapa banyak ketakutanmu yang benar-benar terjadi? Yang betul-betul terbukti? Dalam banyak kasus, kita lebih takut oleh ilusi pikiran dibanding realita sebenarnya.

Kita tidak bisa mengendalikan apa yang orang pikirkan. Tapi kita bisa mengendalikan cerita apa yang kita izinkan untuk tumbuh di kepala kita. Ketika kita bisa duduk dan bertanya, "Apa ini benar-benar terjadi, atau ini hanya asumsiku?" saat itu kita mengambil kendali.

Insight 2: Semua Emosi Itu Valid, Tapi Tidak Semua Tindakan Benar

Marah itu manusiawi. Sedih itu wajar. Takut, kecewa, frustasi, semua emosi adalah bagian dari hidup yang sah. Tapi cara kita menyalurkan emosi itu menentukan apakah kita menyembuhkan atau melukai.

Bayangkan seseorang yang sedang tenggelam dalam depresi, lalu tanpa sadar membebani orang di sekitarnya setiap hari.

Teman-temannya awalnya ingin mendukung, tapi lama-lama ikut lelah, ikut tenggelam. Lalu hubungan jadi rusak. Semua karena emosi yang valid dibawa keluar dengan cara yang menyakiti.

Bukan berarti kita harus berpura-pura kuat. Tapi ada ruang di antara merasa dan bertindak. Ruang itu bernama kesadaran.

Kita bisa berkata: "Aku marah. Tapi aku akan memilih waktu yang tenang untuk bicara." Atau "Aku sedih. Tapi aku tidak akan menyalahkan siapa pun."

Mengelola emosi bukan soal menekan, tapi soal merawat. Agar tidak menyakiti yang lain saat kita sedang terluka.

Insight 3: Kita Berhak Merasa, Tapi Kita Juga Bertanggung Jawab untuk Bertindak

Semua orang punya trauma. Luka. Masa lalu yang menyisakan rasa pahit. Tapi luka bukan alasan untuk berhenti bertumbuh. Kita bisa merasa hancur, tapi jangan tinggal di puing-puing itu terlalu lama.

Merasakan itu penting. Menangis, berduka, kecewa—itu bagian dari proses. Tapi setelah itu, ada ruang untuk satu langkah kecil. Satu keputusan untuk merawat diri. Untuk tidak membiarkan luka itu mengatur semua arah hidup.

Orang yang berdaya bukan yang tidak pernah terluka. Tapi mereka yang memutuskan, "Ya, aku pernah hancur. Tapi aku akan belajar berdiri kembali, bahkan jika tertatih."

Penutup: Kita Tidak Perlu Menjadi Sempurna

Kita tidak perlu jadi sempurna. Tapi kita bisa belajar untuk jujur pada pikiran kita, lembut pada emosi kita, dan berani pada langkah kita. Dalam ajaran Buddha, penderitaan adalah bagian dari hidup. Namun Sang Buddha tidak berhenti di sana, beliau juga mengajarkan jalan untuk keluar dari penderitaan itu. Salah satunya adalah dengan kesadaran penuh (sati): menyadari pikiran kita, merasakan emosi kita, dan memilih respons yang bijaksana.

Ketika kita bisa membedakan antara pikiran dan kenyataan, ketika kita menyadari bahwa emosi itu datang dan pergi, ketika kita bertanggung jawab atas langkah kita sendiri, di sanalah kita mulai menjalani hidup dengan lebih utuh dan damai.

Referensi :

Maudy Ayunda & dr. Elvine Gunawan. (2025). Toxic Parents = Toxic Me?. YouTube.

Jim Taylor. (2019). Perception Is Not Reality. Psychologytoday.

Unpopular Opinion: Kasus Perselingkuhan di Konser Coldplay

Oleh: Saputra Tanuwijaya

Kasus perselingkuhan seorang CEO dengan HR sebuah perusahaan di konser Coldplay kemarin bikin media sosial penuh hujatan. Cancel culture langsung bekerja dalam hitungan jam, nama mereka hancur, karier runtuh, reputasi sirna.

Di satu sisi, wajar kita marah. Perselingkuhan adalah pengkhianatan. Dalam ajaran Buddhisme, ini jelas masuk ke dalam pelanggaran sila ketiga (kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi), berpantang dari perilaku asusila. Perbuatan ini membawa penderitaan bukan hanya bagi dirinya, tapi juga bagi pasangannya, anak-anak, bahkan lingkaran sosial mereka. Konsekuensi seperti kehilangan pekerjaan dan reputasi adalah buah karma duniawi yang tak bisa dihindari.

Tapi… berhenti di situ saja, berarti kita hanya melihat setengah cerita.

Di balik dua orang yang berbuat salah, ada orang-orang yang sama sekali tidak bersalah: pasangan mereka yang ditinggalkan, anak-anak yang harus menanggung malu, keluarga yang harus menghadapi cibiran publik. Mereka adalah korban tersembunyi yang sering luput dari sorotan.

Lalu bagaimana seharusnya sikap kita, sebagai praktisi Buddhis?

Buddha mengingatkan bahwa menambah kebencian dengan kebencian hanya akan memperpanjang lingkaran penderitaan. Dalam Dhammapada ayat 5 disebutkan:

"Kebencian tidak akan pernah berakhir bila dibalas dengan kebencian. Kebencian akan berakhir bila dibalas dengan cinta kasih. Inilah hukum abadi."

Artinya, meskipun kita tidak membenarkan perbuatannya (sama sekali tidak), kita juga tidak perlu menambah "racun batin" dengan ikut menghujat, merasa diri lebih suci, atau puas melihat orang lain jatuh. Itu hanya memperkuat kesombongan batin kita sendiri.

Sebaliknya, praktik Buddhis mendorong kita mengembangkan mettā (cinta kasih) dan karuṇā (belas kasih), bukan pada perbuatannya, tapi pada mereka yang menderita akibat perbuatan itu. Kita bisa mengirimkan doa untuk pasangan dan anak-anak mereka, supaya diberi kekuatan melewati masa sulit ini. Dan untuk pelaku, semoga mereka menyadari kesalahannya, menanggung akibatnya dengan jujur, serta belajar untuk tidak mengulanginya.

Refleksi ini juga bisa jadi cermin bagi kita sendiri. Sangat mudah menunjuk kesalahan orang lain yang terekspos di publik, tetapi lebih sulit bercermin pada diri kita: apakah kita sudah setia, jujur, dan menjaga sila dalam kehidupan sehari-hari?

Buddhisme mengajarkan bahwa pengendalian diri dimulai dari dalam, bukan dari ikut-ikutan arus massa. Ganti hujatan dengan doa, ganti penghakiman dengan welas asih.

Referensi :

Lainufar, I. R. (2025). CEO Astronomer Mundur, Ketahuan Selingkuh di Konser Coldplay. Kompasinternasional.com.

Palang Merah: Rumah bagi yang Terluka

Oleh: Saputra Tanuwijaya

Refleksi Dharma dalam Memperingati Hari Palang Merah Nasional, 30 September

Tidak semua pahlawan berdiri di medan perang. Tidak semua penyelamat bersenjata atau bersorak di tengah keramaian. Banyak dari mereka hadir dengan seragam putih, langkah hening, dan tangan yang terulur di saat paling genting. Mereka adalah relawan Palang Merah Indonesia (PMI), sosok-sosok yang telah berulang kali membuktikan bahwa kemuliaan sejati tidak selalu tampak di layar kaca, tetapi terasa dalam dada orang-orang yang terbantu.

Tanggal 17 September adalah hari penting dimana kita mengingat tujuan dibentuknya Palang Merah Nasional. Hari ini bukan hanya seremoni tahunan. Ia adalah momen reflektif untuk mengenang jejak kemanusiaan yang begitu panjang dan sunyi namun meninggalkan dampak luar biasa. Di balik ribuan kantong darah yang terkumpul, di balik tenda-tenda darurat saat bencana, dan di balik pelatihan pertolongan pertama yang membosankan di mata sebagian orang, ada cinta kasih yang mengalir tanpa syarat.

Jejak Sejarah: Lahir dari Luka Bangsa

Palang Merah Indonesia lahir tidak jauh dari hari kemerdekaan Indonesia, yaitu 17 September 1945 oleh Presiden Soekarno. Pembentukan PMI ini didasari dari para pejuang kemerdekaan Indonesia yang terluka akibat banyaknya peperangan di era kemerdekaan. PMI memberikan pertolongan medis yang sangat dibutuhkan yang tentunya menjadi sebuah penanda awal keterlibatan PMI pada perjuangan kemanusiaan dan kemerdekaan di Indonesia.

Sejak saat itu, PMI tidak pernah absen. Dari masa revolusi hingga gempa bumi modern, dari tsunami hingga pandemi, PMI terus hadir —menjadi penopang harapan ketika semua terasa runtuh. PMI telah menjelma dari sebuah organisasi menjadi simbol nasional kepedulian dan solidaritas.

Jejak Sejarah: Lahir dari Luka Bangsa

Banyak orang belum mengetahui PMI secara luas, mereka hanya mengetahui PMI sebagai organisasi yang membantu dalam kegiatan donor darah. Tapi sesungguhnya, kerja-kerja kemanusiaan mereka jauh lebih kompleks dan luas. Di lapangan, relawan PMI hadir dalam bencana banjir, kebakaran, tanah longsor, gempa bumi, hingga konflik sosial. Mereka membangun tenda, mendistribusikan logistik, memberikan pertolongan pertama, bahkan mendampingi korban secara psikologis.

Di luar bencana, PMI juga aktif dalam edukasi kesehatan, pelatihan tanggap darurat untuk pelajar dan masyarakat, penyuluhan penyakit menular, layanan ambulans, hingga deteksi dini stunting dan gizi buruk. Di sebagian besar sekolah, dibentuklah Palang Merah Remaja (PMR) dimana para siswa/siswi dapat belajar untuk melakukan pertolongan medis dan bencana terhadap yang membutuhkan. Tentunya kegiatan ini membawa dampak positif dalam menanamkan nilai-nilai tolong-menolong dan kesiapsiagaan sejak dini.

Tak kalah penting, PMI juga membangun sistem bank darah nasional yang menyelamatkan ribuan nyawa setiap tahun. Satu kantong darah yang disumbangkan sukarela bisa menyelamatkan hingga tiga nyawa.

Dan semua ini dilakukan tanpa bayaran, tanpa pamrih.

Donor darah bukan sekadar kegiatan amal. Ia adalah tindakan spiritual dalam bentuk paling konkret. Dalam praktik ini, seseorang memberikan bagian dari dirinya, darah yang mengalir dalam tubuh, untuk seseorang yang mungkin tak akan pernah mereka temui. Tidak ada kontrak. Tidak ada imbal balik. Hanya niat baik, rasa peduli, dan keberanian untuk berbagi.

Di satu sisi, donor darah memiliki manfaat kesehatan melalui peningkatan pembaruan sel darah merah, menjaga kesehatan jantung dan organ , dan mendeteksi dini masalah kesehatan. Tapi di sisi lain, dan yang lebih mendalam, ia adalah latihan untuk melepaskan keterikatan. Kita memberi tanpa tahu siapa penerima, tanpa berharap ucapan terima kasih, tanpa bahkan tahu apakah darah kita akan digunakan.

Tindakan ini sangat selaras dengan ajaran dāna dalam Buddhisme. Dāna adalah praktik pemberian, salah satu landasan dari kehidupan spiritual yang benar.

Bukan hanya memberi uang atau barang, tapi memberi apa yang berharga dari diri kita: waktu, perhatian, bahkan darah, adalah bentuk dāna yang luar biasa luhur.

Metta yang Bergerak: Dharma dalam Setiap Aksi

Dalam ajaran Buddha, praktik metta atau cinta kasih universal bukan hanya kata-kata dalam meditasi. Ia harus hidup dalam tindakan nyata. Relawan PMI, baik sadar atau tidak, telah mempraktikkan nilai ini dengan cara yang sangat mendalam: membantu siapa saja tanpa pandang latar belakang, tanpa syarat, tanpa keterikatan.

"Latihlah cinta kasih tanpa batas untuk semua makhluk, seolah-olah dunia ini adalah keluargamu."

-Karaniya Metta Sutta (Paritta)

Dalam kerja relawan, tidak ada ruang untuk diskriminasi. Saat gempa datang, siapa pun korbannya, apa pun agamanya, apa pun status sosialnya, semua berhak dibantu.

Prinsip ini sejajar dengan Dharma, yang melihat penderitaan sebagai pengalaman universal, dan bahwa tugas kita sebagai manusia adalah mengurangi penderitaan makhluk lain sebisanya.

Dengan memberi darah, tenaga, waktu, bahkan tidur dan makan mereka, para relawan telah menjadi penyambung kehidupan, menjembatani harapan, dan menjadi rumah sementara bagi yang kehilangan segalanya. Mereka adalah pelaksana nilai metta yang hidup, bukan di atas altar, tetapi di lumpur bencana, lorong rumah sakit, dan dapur umum pengungsian.

Di tengah dunia yang kadang terasa dingin dan individualistik, keberadaan PMI adalah pengingat bahwa kebaikan masih nyata. Bahwa masih ada orang-orang yang memilih untuk peduli. Bahwa masih ada ruang untuk belas kasih, bahkan di tengah kondisi darurat.

Referensi :

Wibawana, W. A. (2022). Sejarah PMI: Mengenal Sejarah Palang Merah di Indonesia. DetikNews.

Hari Palang Merah Nasional bukan sekadar hari mengenang organisasi. Ini adalah hari untuk bersyukur atas semua jiwa baik yang telah memilih untuk melayani sesama, kadang dalam diam, kadang tanpa pengakuan.

Terima kasih kepada setiap anggota dan relawan PMI. Terima kasih atas darah yang mengalir, peluh yang menetes, malam yang dilalui tanpa tidur, dan cinta kasih yang diberikan tanpa syarat. Semoga semua kebajikan yang Anda lakukan menjadi pelita bagi sesama dan benih pencerahan dalam hidup ini.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia. Semoga mereka merasa aman. Semoga mereka terbebas dari penderitaan.

Selamat Hari Palang Merah Nasional, 30 September 2025.
Salam hormat dan cinta kasih dari kami, komunitas Buddhis yang turut bersyukur atas hadirnya setiap insan mulia yang menjaga hidup orang lain.

Puisi dan Renungan Buddhis: Sebuah Doa dalam Langkah

Oleh: Suhero

Di pagi sunyi yang menggigilkan waktu,
kuambil sandal dan hati yang baru.
Langkah kecil melintasi jalan batu,
mencari cahaya dalam debu.

Di sisi kanan ada suara dunia,
panggilan ambisi, cinta semu, dan gelora.
Di sisi kiri, bisik nurani yang lama
mengajakku diam, lalu bertanya.

"*Apakah kau berjalan untuk tiba,*
atau hanya lari dari luka lama?"
Aku tertunduk, tak punya jawaban nyata,
hanya napas yang mulai terasa lega.

Burung berkicau di dahan ketenangan,
dan dedaunan gugur tanpa beban.
Aku sadar: semesta tidak pernah
meminta penjelasan,
hanya mengajarkan cara untuk pulang.

Langkahku mungkin tak terdengar,
tapi ia membawa batin yang perlahan
sadar.
Bahwa damai bukan tempat untuk
dikejar,
melainkan hadir di setiap detik yang
sabar.

~ Suhero ~

Dalam diam, puisi ini mengajak kita berjalan. Bukan berjalan untuk sampai, bukan pula untuk meninggalkan, tetapi untuk hadir di setiap napas, setiap langkah, dan setiap rasa.

Sering kali hidup membuat kita terburu-buru, merasa harus terus melangkah agar tak tertinggal. Namun langkah yang terburu sering kali membawa kita menjauh dari diri sendiri. Lalu, dalam kelelahan yang tak disadari, kita baru bertanya: "Apa sebenarnya yang sedang kucari?"

Puisi ini seperti napas yang dalam: mengingatkan kita bahwa hidup tidak harus selalu nyaring. Damai bisa ditemukan dalam langkah yang sederhana, yang tidak mengganggu dunia, tapi justru mendekatkan kita pada inti keberadaan.

Ajaran Buddha tak pernah menjanjikan kehidupan tanpa gelombang. Namun ia mengajarkan bagaimana kita bisa menjadi danau yang tetap bening meski langit mendung. Batin yang jernih tidak muncul dari banyaknya kata, tapi dari kejernihan perhatian.

Melalui puisi ini, kita diajak untuk menyadari bahwa pencerahan bukanlah titik terang di ujung perjalanan. Ia hadir saat kita berhenti menghindar dan mulai benar-benar hadir. Dalam langkah yang tak terdengar, justru tersimpan kekuatan yang paling tenang dan paling sejati.

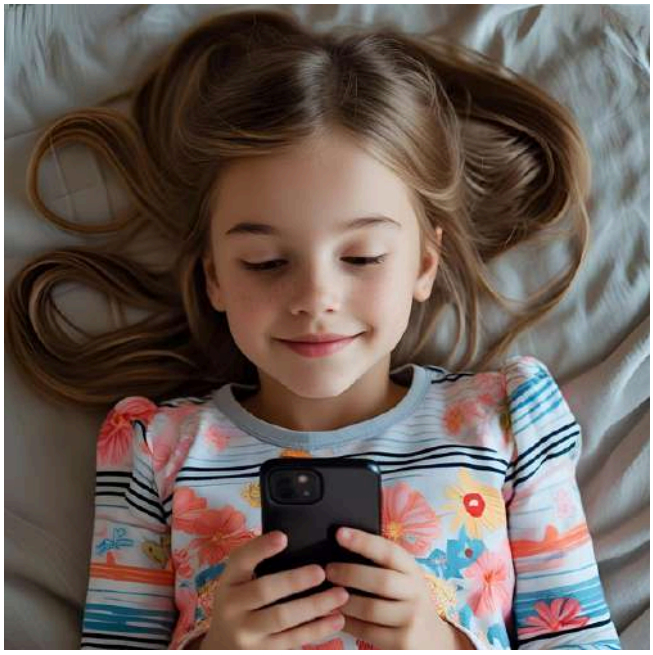
Sampai jumpa di puisi bulan depan.
Semoga setiap langkah Anda membawa kembali ke rumah sejati: batin yang damai dan sadar.

Namobuddhaya

Ketika Dukkha Datang Menyapa

Oleh : Jaya Ratana

Vivi Muditavati, gadis manis berbadan gempal, berbakat jadi pemimpin, tempat curhat kedua teman akrabnya, ia anak yatim piatu. Hani Filianti, agak tomboy, paling rame, selalu jadi penyegar suasana, sering muncul dengan ide brilian, tapi kadang idenya konyol. Rara Dewi, suka travelling, doyan jajan, agak penakut, dan setia kawan. Vivi, Hani, dan Rara adalah aktivis Sekolah Minggu Buddhis (SMB), mereka bertiga sangat kompak, teman-teman di vihara menyebut mereka Trio Vihara.



Vivi sedang berbaring santai sejenak di kasur, melepas lelah setelah seharian berkutat dengan tugas-tugas kuliah. Matanya menatap langit-langit kamar. Suasana tenang, hanya ada suara musik yang diputarnya dari ponsel.

Tiba-tiba musik terhenti, pertanda ada pesan masuk. Vivi bergerak mengambil ponselnya yang berada di atas meja belajar di samping kasurnya, lalu membuka aplikasi WA di ponselnya.

“Namo Buddhaya Ci Vivi. Vina mau curhat boleh nggak?” begitu WA dari Vina. Pesan itu berasal dari Vina, siswa SMB yang duduk di kelas 5 SD. “Namo Buddhaya Vina. Boleh saja. Curhatnya besok ‘kan, setelah kelas SMB?” Vivi memastikan. Tak lama kemudian masuk pesan balasan dari Vina “Iya Ci.” “Oke, sampai besok ya …” balas Vivi. “Anumodana Cici ❤️❤️❤️,” Vina mengakhiri chat-nya dengan 3 emoticon love.

* * * * * * * * * * *

Kegiatan SMB berjalan lancar seperti minggu-minggu sebelumnya. Siswa SMB sedang menikmati *snack* yang dibagikan. Hani dan Rara sedang berkumpul dengan siswa SMB yang terlihat menikmati *snack* sambil sesekali *ngobrol*. Sementara Cici dan Koko Pembina yang lain sedang merapikan perlengkapan yang tadi digunakan untuk kegiatan SMB.

“Aku keluar sebentar ya,” pamit Vivi kepada Hani dan Rara. “Oke …” jawab kedua sahabatnya. Vivi berjalan perlahan sambil menggandeng tangan Vina. Keduanya menuju ruang meditasi di lantai dua. Tempat yang sepi, cocok untuk *ngobrol* berdua tanpa banyak gangguan.

Nah … silakan curhat,” kata Vivi setelah mereka berdua duduk di pojokan ruang meditasi. Vina diam, suasana hening. Vivi pun diam, memberikan kesempatan kepada Vina menyiapkan diri.

“Ci, Stella sahabat Vina akan pindah ke Yogyakarta, ikut orang tuanya,” Vina mulai cerita. Vivi menatap wajah Vina, jelas terlihat raut kesedihan di sana. Vivi tetap diam, memberikan kesempatan bagi Vina untuk melanjutkan ceritanya. “Biasanya ‘kan berpisah dengan teman itu setelah tamat sekolah? Ini baru kelas 5 akan naik ke kelas 6, Stella akan pindah. Vina sedih, Vina akan kehilangan sahabat terbaik. Kehilangan teman tempat saling curhat, teman main yang asyik,” lanjutnya.

“Fuuuh …,” Vivi mengembuskan napasnya perlahan. “Memang sedih berpisah dengan sahabat kita. Cepat atau lambat kita pasti akan kehilangan. Berpisah dengan yang kita cintai adalah dukkha, begitu pun berkumpul dengan yang kita benci. Cici juga pernah mengalami hal itu, berpisah dengan yang dicinta. Malah dua kali,” Vivi berhenti sejenak.

"Sahabat Cici juga pindah sekolah?" tanya Vina polos. "Bukan. Cici kehilangan Papa dan Mama. Mereka meninggal saat Cici masih SMA," tanpa disadari, mata Vivi berkaca-kaca. "Oh, maaf. Cici jadi sedih. Maafkan Vina," kata Vina.

"Nggak apa, sudah cukup lama berlalu. Namun, ketika teringat mereka, rasa sedih itu selalu hadir. Perpisahan itu bisa perpisahan sementara dan perpisahan selamanya. Vina hanya berpisah sementara. Vina masih bisa berhubungan lewat WA atau video call. Ada juga perpisahan selamanya. Cici sudah tidak bisa ngobrol dengan Mama dan Papa," Vivi memandangi Vina.

"Vina tidak perlu terlalu bersedih. Vina masih bisa tetap berkomunikasi lewat WA atau ngobrol via video call. Hanya terpisah jarak untuk sementara. Mungkin pas liburan sekolah, Stella bisa berlibur ke sini. Iya 'kan?" tanya Vivi.

Vina mengangguk. Wajahnya sudah tidak semurung tadi. "Jadi Vina jangan sedih lagi, kalian masih bisa saling berkirim pesan atau ngobrol kok. Kalau Vina ada masalah, bisa juga curhat ke Ci Vivi," lanjut Vivi sambil memeluk Vina, seolah memberikan kekuatan bagi Vina untuk menghadapi dukkha karena berpisah dengan yang dicintai. "Iya Ci Vivi," ucap Vina.

KUMPULAN RENUNGAN DHARMA

Y.M. BHIKSU SAMANTHA KUSALA MAHASTHAVIRA/
SUHU PUSHAN

Telah Terbit

Buku Kumpulan Renungan Dharma
https://bit.ly/KumpulanRenunganDharma

PT. HARDAYA INTI PLANTATIONS

The Oil Palm Plantations and Mill

Member of CCM Group

PT Sebakis Inti Lestari

Member of CCM Group

PT Sebuku Inti Plantation

Member of CCM Group

ufi The Global Association of the Exhibition Industry

JIEXPO

Jakarta International Exhibition, Convention Center, Theatre, and Hotel

INDONESIA'S LARGEST & MOST EXPERIENCE VENUE

Combines Exhibition, Convention Center, Theatre, &Hotel

ALL IN ONE PLACE

44 hectares of area

40.000 SQM indoor space

50.000 SQM outdoor space

2.500 three-tier procenium arch theatre

243 hotel rooms in premises and 1500 hotel rooms in surrounding

3.000 SQM ballrooms

30 minutes access from airport & International port

10.000 SQM colomn-free hall

29 meeting rooms

J I Expo
PT Jakarta International Expo

PT Jakarta International Expo (JIEXPO)

Gedung Pusat Niaga, Arena JIEXPO Kemayoran, Jakarta Pusat 10620
Telp: (021) 2664 5000, 2664 5131 fax: (021) 6570 0010
www.jiexpo.com | email: marketingvenue@jiexpo.com

SELAMAT
Hari Palang Merah Indonesia
17 September 2025

Dengan setetes darah, kita dapat menyelamatkan dan memberikan harapan baru kepada seseorang

HARI JANTUNG SEDUNIA

29 SEPTEMBER 2025

Jantung sehat dimulai dari gaya hidup sehat makan bergizi, rutin bergerak, dan mengelola stres. Sayangi jantung kita mulai hari ini! Cek kesehatanmu, kurangi risiko, dan tetap aktif. Selamat Hari Jantung Sedunia.