



EDISI 56

APRIL 2026

Buletin **KCBI**

**Dari Jambi untuk Dunia:
Dirjen Buddha, KCBI dan Umat Buddha
Jambi Gaungkan Candi Muaro Jambi sebagai
Living Monument**



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:

- Dr. (H.C.) 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 Fernando, 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





Daftar Isi

Laporan Kegiatan

KCBI Hadiri Pelantikan DPP Gerakan Pembumian Pancasila, Tegaskan Komitmen Pembumian Nilai Pancasila.....	3
The Voice Of Istiqlal dan KCBI Perkuat Harmoni Pemuda Bersama Kedutaan Besar Singapura.....	6
Semangat Toleransi dan Kerukunan, KCBI dan WALUBI Kalsel Bagikan 1.350 Paket Takjil di Jalan Pangeran Samudra Banjarmasin dan Donor Darah Kemanusiaan.....	8
Dirjen Buddha Apresiasi Peran KCBI Majukan Sumber Daya Manusia Buddhis Melalui Certified Communicator Dhammaduta.....	10
KCBI Lanjutkan Pelatihan CCD, Perkuat Pemahaman Dhamma dan Kepemimpinan Dhammaduta.....	13
KCBI Gelar Talk Show Mekanisme Kenaikan Jabatan Fungsional Dosen, Diikuti Puluhan Akademisi.....	15
Dari Jambi untuk Dunia: Dirjen Buddha, KCBI dan Umat Buddha Jambi Gaungkan Candi Muaro Jambi sebagai Living Monument.....	17

Artikel Kontributor

Uang dan Kuasa Oleh: Ana Widjayanti.....	20
Ketika Seseorang Adalah Rumah Oleh: Ana Widjayanti.....	22
Puisi dan Renungan Buddhis: Di Antara Sunyi, Aku Sembuh Oleh: Suhero.....	23
Jejak Dharma Sang Pemikir Humanistik Ven. Yin Shun Oleh: Suhero.....	24
Kisah Keberuntungan Seekor Tikus Mati Oleh: Danny Agustinus.....	26
Minder Oleh: Danny Agustinus.....	28
Memilih dengan Lebih Sadar Oleh : Cakra.....	30
Belajar Melepaskan Oleh : Cakra.....	32
Superiority Complex Oleh: Erika.....	33
Mencintai Alam, Tapi Mengganggu Mereka Diam-Diam Oleh: Erika.....	35
Ceng Beng Oleh: Saputra Tanuwijaya.....	37
Apakah Salah Curhat di Sosmed? Oleh: Saputra Tanuwijaya.....	39
Jangan Sampai Terulang Oleh : Jaya Ratana.....	41
Mari Gunakan “Pisau” Secara Bijak Oleh : Jaya Ratana.....	43
What Makes a Good Life Oleh: Michael.....	45
Jurnal Perjalanan Spiritual – Bulan 4 “Belajar Mengingat, Bukan Sekadar Merayakan” Oleh : Michael.....	47



KCBI Hadiri Pelantikan DPP Gerakan Pembumian Pancasila, Tegaskan Komitmen Pembumian Nilai Pancasila

Dewan Pengurus Pusat Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menghadiri acara Pelantikan Dewan Pimpinan Pusat Gerakan Pembumian Pancasila (DPP GPP) yang dirangkaikan dengan buka puasa bersama pada Sabtu, 28 Februari 2026 di Gedung Joang 45. Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari hasil Kongres I dan Rapat Kerja Nasional (Rakernas) VII GPP yang sebelumnya diselenggarakan di Semarang, Jawa Tengah.



Rangkaian acara diawali dengan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya, Pembacaan Teks Pancasila oleh Bendahara Umum DPP GPP, Dr. Euis Mulyati, S.H., M.H., dilanjutkan dengan menyanyikan Hymne GPP dan doa pembuka yang dipimpin oleh Dr. KH. Marsudi Syuhud selaku Wakil Ketua Dewan Pembina DPP GPP yang juga Wakil Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI), didampingi oleh para tokoh agama dari Kristen, Katolik, Hindu, Buddha, Konghucu, serta Penghayat Kepercayaan. Doa lintas agama tersebut mencerminkan semangat persatuan dan kebersamaan dalam menguatkan nilai-nilai Pancasila sebagai fondasi kehidupan berbangsa dan bernegara.

Ketua Panitia, Sdr. Marianus Krisanto Haukilo, S.Si., dalam laporannya menyampaikan bahwa "Pelantikan ini bukan sekadar seremoni, melainkan awal dari kerja-kerja nyata untuk memastikan nilai Pancasila hadir dan dirasakan di tengah masyarakat," ujarnya di hadapan para undangan dari berbagai organisasi dan majelis keagamaan.



Sekretaris Jenderal DPP GPP, Bapak Dr. Gunawan Djayaputra, S.H., S.S., M.H., dalam sambutannya menegaskan pentingnya kolaborasi lintas sektor. Ia menyampaikan, “Gerakan Pembumian Pancasila harus menjadi ruang bersama, merangkul seluruh komponen bangsa tanpa memandang latar belakang. Pancasila adalah milik kita bersama dan harus diwujudkan dalam tindakan konkret.”



Ketua Umum DPP GPP, Dr. Antonius Dieben Robinson Manurung, M.Si., dalam opening speechnya menegaskan komitmen kepemimpinan yang terbuka, inklusif, dan mengedepankan semangat gotong royong. Ia menyampaikan bahwa DPP GPP akan memperkuat sinergi dengan seluruh elemen bangsa, termasuk organisasi keagamaan dari enam agama yang diakui di Indonesia, guna menumbuhkan karakter kebangsaan yang berlandaskan nilai-nilai Pancasila serta menjaga persatuan dalam keberagaman.



Sementara itu, Ketua Pembina DPP GPP yang juga Sekretaris Dewan Pengarah Badan Pembinaan Ideologi Pancasila (BPIP) RI, Mayjen TNI (Purn.) Wisnu Bawa Tenaya, dalam keynote speech-nya mengingatkan bahwa pembumian Pancasila membutuhkan keteladanan. “Nilai-nilai Pancasila tidak cukup hanya diucapkan, tetapi harus ditunjukkan melalui sikap, kebijakan, dan keberpihakan kepada kepentingan rakyat,” ungkapnya. Senada dengan itu, dalam pesan moralnya, Ketua Dewan Pakar DPP GPP, Prof. Dr. Drs. Adv. Ganjar Razuni, S.H., M.Si., menekankan bahwa Pancasila memiliki dimensi moral dan spiritual yang harus dijaga dalam kehidupan berbangsa.





Mewakili DPP KCBI, Deputy Publikasi Bapak Winson menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya pelantikan tersebut. Ia menyatakan, “KCBI mendukung penuh upaya DPP GPP dalam membumikan Pancasila sebagai fondasi kehidupan berbangsa. Sinergi antarorganisasi menjadi kunci untuk merawat kebhinekaan dan memperkuat persatuan nasional.” Turut hadir juga Ketua DPD KCBI DKI Jakarta, Bapak Tan Paul Kosasih, B.Sc., yang menegaskan bahwa jajaran KCBI di tingkat daerah siap turut mendukung dan mengimplementasikan program-program pbumian Pancasila secara aktif dan berkelanjutan di wilayah masing-masing.

Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP., turut menyampaikan pandangannya bahwa pbumian Pancasila merupakan bagian dari tanggung jawab moral seluruh anak bangsa. “Nilai-nilai Pancasila sejalan dengan semangat kebajikan universal yang mengajarkan cinta kasih, toleransi, dan penghormatan terhadap perbedaan. KCBI siap bersinergi bersama seluruh elemen bangsa untuk menjaga harmoni dan memperkokoh persatuan Indonesia,” ungkap beliau.



Dengan semangat kebersamaan, kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal kolaborasi strategis antara KCBI dan DPP GPP dalam memperkuat nilai-nilai Pancasila di seluruh penjuru Indonesia.



The Voice Of Istiqlal dan KCBI Perkuat Harmoni Pemuda Bersama Kedutaan Besar Singapura

The Voice Of Istiqlal bekerja sama dengan Kedutaan Besar Republik Singapura di Jakarta menyelenggarakan kegiatan “Youth for Harmony: Building a Peaceful and Inclusive World” pada Rabu, 4 Maret 2026 di Ruang Aula PKU Masjid Istiqlal. Program kolaborasi ini menjadi ruang dialog strategis bagi generasi muda dalam membangun dunia yang damai dan inklusif melalui semangat toleransi dan kerja sama lintas iman serta lintas negara.



Director The Voice Of Istiqlal, Bapak Mulyono Lodji, M.Si., dalam sambutannya menegaskan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari komitmen Masjid Istiqlal sebagai pusat peradaban Islam yang terbuka dan moderat. “Kami ingin menghadirkan ruang pertemuan yang sehat, dialogis, dan produktif bagi generasi muda. Harmoni harus dibangun melalui kolaborasi nyata, bukan sekadar wacana,” ujarnya.





Kepala Pusat Kerukunan Umat Beragama Kementerian Agama Republik Indonesia, Bapak Muhammad Adib Abdushomad, M.Ag., M.Ed., Ph.D., menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya forum tersebut. Menurutnya, penguatan moderasi beragama harus terus melibatkan pemuda sebagai agen perubahan. “Kegiatan seperti ini adalah praktik baik dalam memperkokoh persatuan bangsa di tengah keberagaman,” ungkapnya.



Dari pihak Kedutaan Besar Republik Singapura, First Secretary (Political), Bapak Malik Vickland, menekankan pentingnya dialog antar generasi muda dalam mempererat hubungan bilateral Indonesia–Singapura. “Hubungan baik antarnegara tidak hanya dibangun melalui jalur diplomatik formal, tetapi juga melalui interaksi dan persahabatan generasi mudanya,” tuturnya.

Forum ini juga menghadirkan narasumber dari berbagai latar belakang yang memberikan perspektif komprehensif tentang perdamaian dan aksi sosial. Bapak Alberth Christiawan dari Hopeline Care / Hope Channel Indonesia menyoroti pentingnya kepedulian sosial dan pelayanan kemanusiaan dalam membangun masyarakat yang inklusif.

Sementara itu, Director of Social Action NUO, Bapak Fahri Badina Nur, M.A., menekankan peran aksi nyata pemuda dalam menjawab tantangan sosial secara konstruktif.



Dewan Pengurus Pusat Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (DPP KCBI) turut hadir dan memberikan dukungan terhadap kegiatan tersebut. Deputi Publikasi DPP KCBI, Bapak Winson, menyampaikan bahwa partisipasi KCBI merupakan bentuk komitmen dalam merawat harmoni kebangsaan. “KCBI siap bersinergi dengan berbagai elemen bangsa dalam memperkuat nilai toleransi, persaudaraan, dan semangat kebangsaan,” tegasnya. Turut hadir pula Ketua Bidang Pertanian dan Lingkungan Hidup DPP KCBI, Bapak Aman Syarief/Chang Yuan Mann, MBA.



Rangkaian kegiatan berlangsung terstruktur, diawali dengan registrasi peserta, sambutan para narasumber, serta sesi diskusi dan tanya jawab yang interaktif. Peserta juga mengikuti Tour Istiqlal Mosque–Silaturahmi Tunnel–Cathedral sebagai simbol harmoni antarumat beragama. Acara kemudian ditutup dengan kebersamaan dalam buka puasa bersama (iftar) setelah takjil dan salat Maghrib, yang semakin mempererat suasana persaudaraan dan kolaborasi lintas iman.



Semangat Toleransi dan Kerukunan, KCBI dan WALUBI Kalsel Bagikan 1.350 Paket Takjil di Jalan Pangeran Samudra Banjarmasin dan Donor Darah Kemanusiaan

Dua organisasi umat Buddha di Kalimantan Selatan, Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) dan Perwakilan Umat Buddha Indonesia (WALUBI) Provinsi Kalsel, berkolaborasi membagikan 1.350 paket takjil kepada pengguna jalan dan warga sekitar kawasan Jalan Pangeran Samudra, Banjarmasin, Sabtu (7/3/2026), selain itu juga telah sukses digelar donor darah pada 1 Maret 2026.

Kegiatan donor darah dan berbagi takjil ini merupakan program tahunan sebagai bentuk toleransi dan kerukunan antarumat beragama di Kalimantan Selatan. Setiap paket takjil berisi kurma, minuman, dan aneka camilan untuk berbuka puasa.

Ketua DPD KCBI Provinsi Kalsel, Sutawijaya Kangmartono, menyebut jumlah takjil tahun ini meningkat dari tahun sebelumnya.

“KCBI dan WALUBI berkolaborasi berbagi 1.350 takjil. Tahun sebelumnya hanya 1.200, tahun ini meningkat. Isinya kurma, minuman, dan snack untuk berbuka puasa,” ujar Sutawijaya.

Ia menambahkan, rangkaian kegiatan sosial KCBI selama bulan Ramadan tidak hanya sebatas bagi takjil. Sebelumnya, komunitas ini juga menggelar donor darah guna membantu ketersediaan stok darah di Palang Merah Indonesia (PMI).





Sementara itu, Ketua DPD WALUBI Provinsi Kalsel, Zulkiplie Tedja, menegaskan bahwa kegiatan ini tak hanya mengajak anggota senior dari komunitas keagamaan ini. Tetapi mengajak anak dan generasi muda juga turut serta sebagai bentuk nilai cinta kasih yang ingin terus mereka wariskan.

“Maksud dan tujuannya, kita ingin kebersamaan agar lingkungan selalu terjaga tentram dan damai. Sesama umat beragama senantiasa bisa rukun. Kita ajarkan cinta kasih dan welas asih kepada anak-anak kita. Ketika sudah dewasa, merekalah yang nantinya akan melanjutkan semangat ini kelak,” tutur Zulkiplie.

Takjil sebanyak 1.350 paket itu terdistribusi langsung kepada pengguna jalan dan warga yang melintas di kawasan Jalan Pangeran Samudra. Antusias masyarakat terlihat tinggi, dengan paket yang habis terbagi dalam waktu singkat.



Usai momen Ramadan, KCBI dan WALUBI Kalsel juga telah menyiapkan agenda berikutnya dalam menyambut Hari Raya Waisak. Sutawijaya mengungkapkan, komunitas akan menggelar prosesi nyekar ke Taman Makam Pahlawan Bumi Kencana, Banjarbaru, sebagai bentuk penghormatan dan syukur.



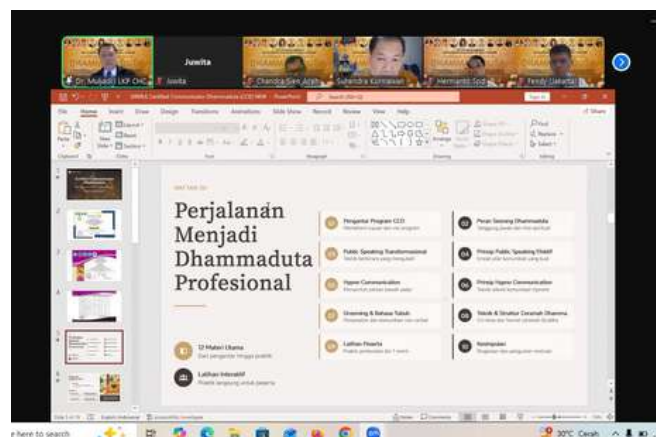


Dirjen Buddha Apresiasi Peran KCBI Majukan Sumber Daya Manusia Buddhis Melalui Certified Communicator Dhammaduta

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) kembali menunjukkan komitmennya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia Buddhis melalui penyelenggaraan program “Certified Communicator Dhammaduta (CCD)”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 17 Maret 2026 secara daring melalui platform Zoom dan diikuti oleh ratusan peserta dari berbagai latar belakang, mulai dari rohaniwan, guru agama Buddha, hingga pengurus organisasi keagamaan.

Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI, Drs. Supriyadi, M.Pd., memberikan apresiasi atas terselenggaranya kegiatan tersebut.

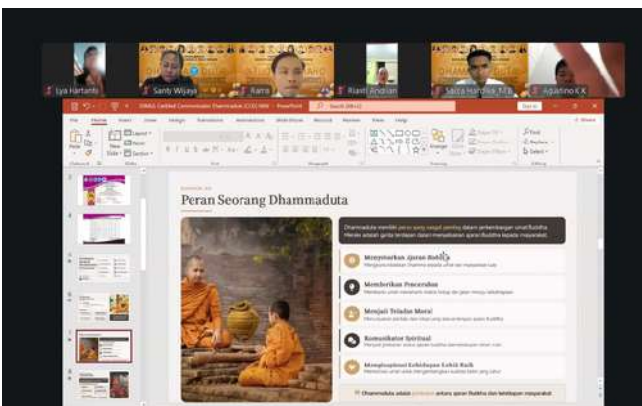
Ia menilai bahwa program CCD merupakan langkah strategis dalam membangun kualitas umat Buddha, khususnya dalam aspek komunikasi keagamaan.





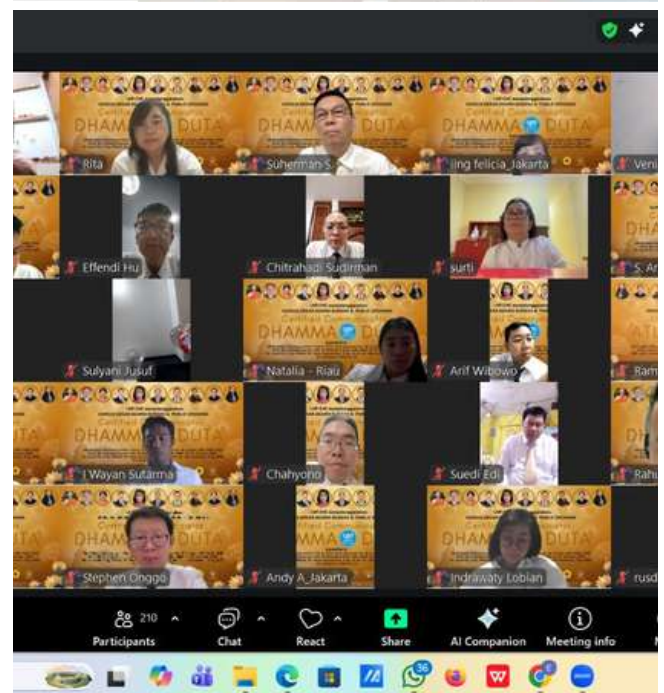
“Kegiatan ini sangat baik dalam mencetak Dhammaduta yang tidak hanya memahami ajaran, tetapi juga mampu menyampaikannya secara efektif, relevan, dan membumi di tengah masyarakat,” ujarnya.

Pelatihan ini dirancang untuk membekali peserta dengan kemampuan komunikasi yang efektif, sistematis, dan berdampak dalam menyampaikan Dhamma. Selain menekankan aspek teknis public speaking, program ini juga mengintegrasikan nilai-nilai ajaran Buddha, sehingga peserta diharapkan mampu menjadi komunikator yang tidak hanya fasih berbicara, tetapi juga memiliki kedalaman pemahaman serta integritas moral yang kuat.



Dalam sesi pemaparannya, Dr. Muljadi, S.Kom., MM., MBA menyampaikan materi mengenai Public Speaking Transformasional & Hypno Communications, termasuk grooming serta teknik berbicara bagi penceramah Buddha. Ia menekankan pentingnya membangun koneksi dengan audiens. “Seorang Dhammaduta harus mampu menyampaikan pesan Dhamma secara jelas, menyentuh, dan mampu menggerakkan perubahan batin pada pendengarnya,” ujarnya.

Sementara itu, Dr. Ruby Santamoko, S.Ag., M.Pd membawakan materi tentang Pancasila Buddhis serta implementasinya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pemahaman terhadap Kitab Suci Tipitaka. Ia menegaskan bahwa ajaran Buddha harus menjadi pedoman hidup. “Pemahaman terhadap Tipitaka tidak cukup hanya dipelajari, tetapi harus diwujudkan dalam tindakan nyata sebagai teladan bagi umat,” ungkapnya.





Assoc. Prof. Dr. Limajatini, S.E., M.M., B.K.P., C.T.C., C.M.A. turut menyampaikan materi mengenai Metta dan Karuna dalam pembentukan karakter Dhammaduta, serta hukum Tilakana. Ia menjelaskan bahwa nilai cinta kasih dan welas asih merupakan fondasi utama dalam menyampaikan Dhamma. “Seorang Dhammaduta harus mampu mempraktikkan Metta dan Karuna dalam kehidupan sehari-hari, serta memahami hakikat kehidupan melalui Tilakana,” jelasnya.



Adapun Ir. Hilman Rama Pratama, S.Ud., S.Tr.Kes., M.Pd. menyampaikan materi terkait etika, integritas moral, serta motivasi seorang penceramah. Ia menekankan pentingnya menjaga ketulusan dan moralitas dalam berdharma. “Integritas adalah kunci utama. Dengan moral yang kuat, pesan Dhamma akan lebih mudah diterima dan memberikan dampak nyata bagi umat,” tuturnya.

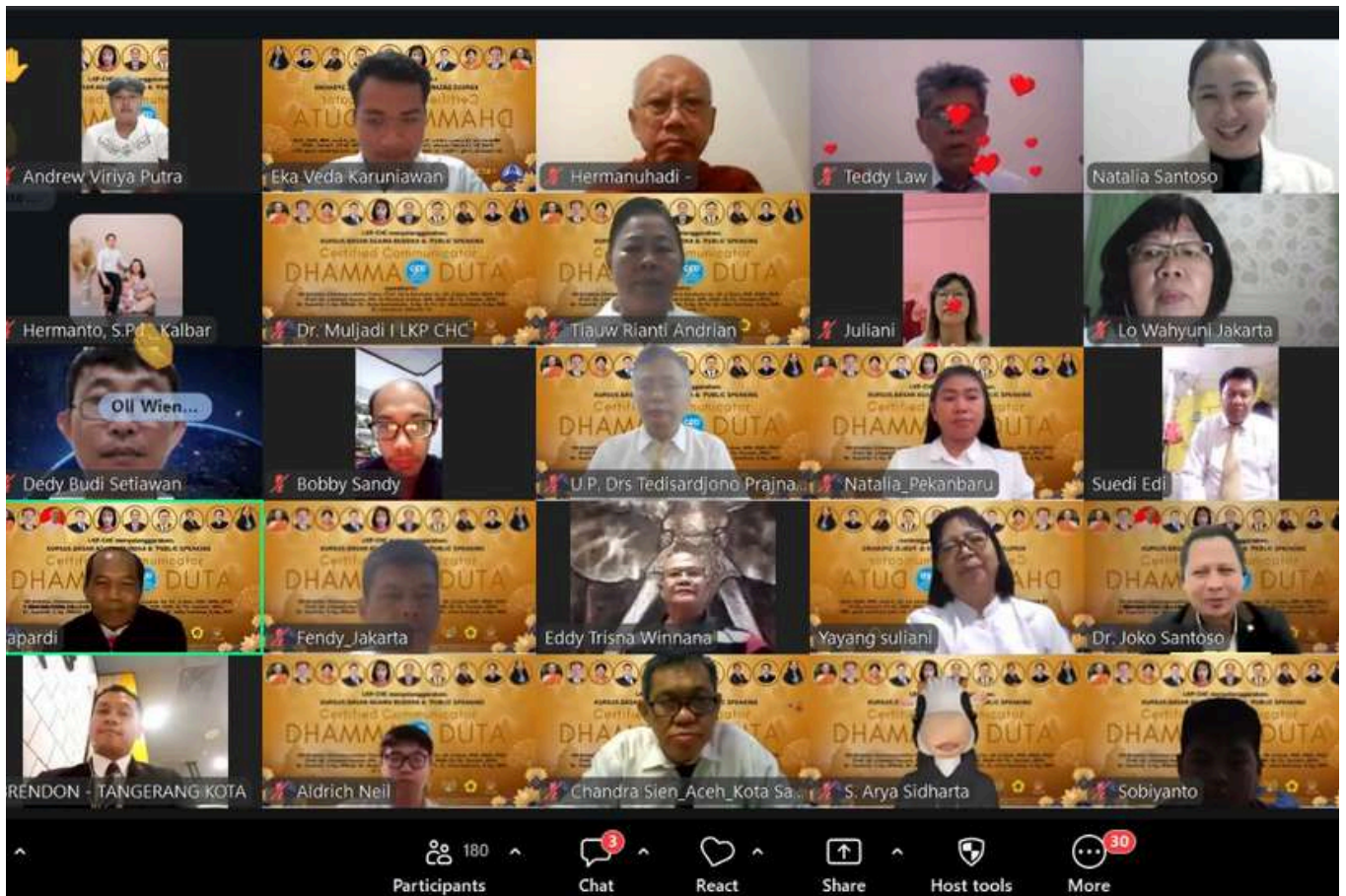
Dalam pemaparannya, beliau juga memberikan ilustrasi menarik agar konsep ini lebih mudah dipahami. Ia mengibaratkan seorang penceramah seperti sebuah lokomotif yang berjalan di atas rel kehidupan. Rel melambangkan etika, yaitu aturan dan prinsip yang menjaga arah agar tidak keluar jalur.

Lokomotif adalah integritas moral, kekuatan utama yang menggerakkan perjalanan seorang penceramah. Bahan bakar adalah motivasi, yang memberikan energi agar terus berjalan dan tidak berhenti di tengah jalan. Masinis adalah kesadaran (mindfulness), yang memastikan perjalanan tetap terarah, waspada, dan penuh kebijaksanaan. Sementara itu, muatan yang dibawa adalah materi Dhamma, yang harus disampaikan dengan penuh tanggung jawab kepada umat.

Melalui analogi ini, beliau menegaskan bahwa seorang penceramah tidak hanya dituntut untuk pandai berbicara, tetapi juga harus memiliki fondasi etika yang kuat, integritas moral yang kokoh, serta motivasi yang benar dan berkelanjutan. Tanpa rel etika, lokomotif akan keluar jalur; tanpa bahan bakar motivasi, perjalanan akan terhenti; dan tanpa kesadaran sebagai masinis, arah perjalanan dapat menjadi tidak terkendali.

Dengan perpaduan kelima unsur tersebut, diharapkan setiap penceramah mampu menyampaikan Dhamma secara tepat, menyentuh hati, serta membawa manfaat nyata bagi kehidupan umat.

Melalui kegiatan ini, KCBI berharap dapat mencetak para Dhammaduta yang profesional, berkarakter, dan mampu berkontribusi dalam pengembangan umat Buddha di Indonesia

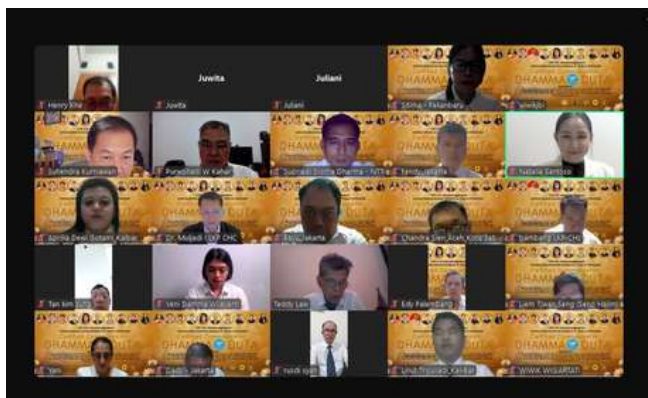


KCBI Lanjutkan Pelatihan CCD, Perkuat Pemahaman Dhamma dan Kepemimpinan Dhammaduta

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) kembali melanjutkan program “Certified Communicator Dhammaduta (CCD)” pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada hari Selasa, 24 Maret 2026 secara daring melalui Zoom. Kegiatan ini merupakan bagian dari rangkaian pelatihan yang bertujuan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Buddhis, khususnya dalam bidang komunikasi Dhamma, dan kembali dihadiri oleh ratusan peserta dari berbagai kalangan.

Program ini dirancang untuk memperkuat kemampuan peserta dalam menyampaikan ajaran Buddha secara efektif, sistematis, dan kontekstual. Tidak hanya berfokus pada kemampuan berbicara di depan umum, pelatihan CCD juga menekankan pada penguasaan materi Dhamma serta pembentukan karakter Dhammaduta yang berintegritas dan berwawasan luas.

Pada sesi pertama, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera (Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP) menyampaikan materi mengenai Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Berunsur Delapan, serta pengenalan meditasi dasar. Beliau menekankan pentingnya pemahaman mendalam terhadap ajaran pokok Buddha sebagai fondasi dalam menyampaikan Dhamma. “Seorang Dhammaduta harus memahami inti ajaran Buddha secara utuh, sehingga mampu menyampaikan kebenaran Dhamma dengan tepat dan memberikan manfaat bagi umat,” ungkapnya.



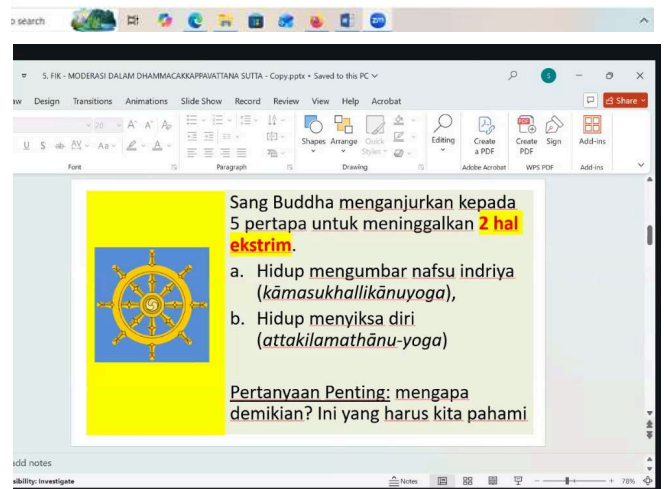


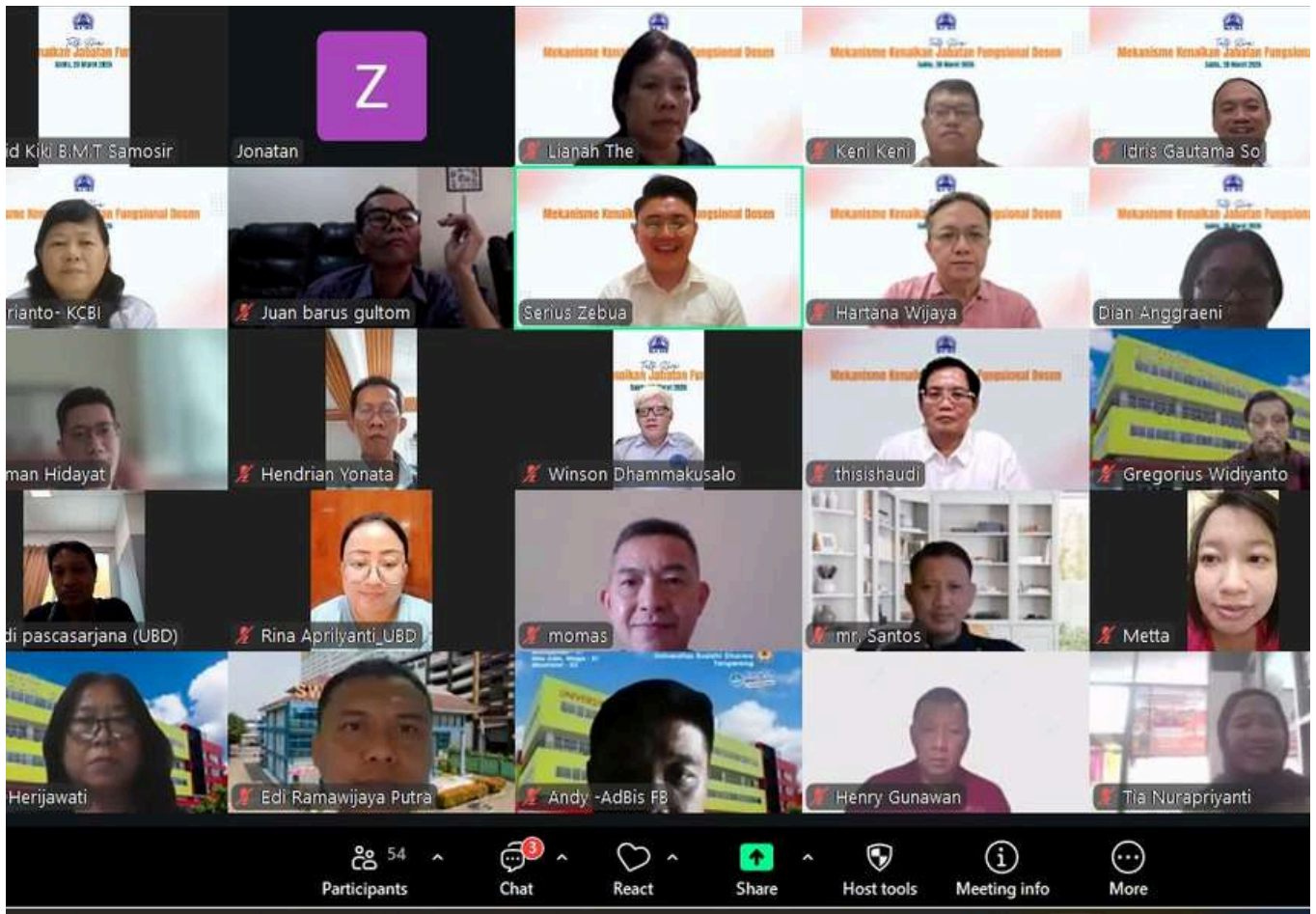
Selanjutnya, Bapak Dr. Joko Santoso, S.Ag., M.M. membawakan materi mengenai manajemen organisasi dan kepemimpinan vihara, serta sejarah kehidupan Buddha Gautama. Ia menekankan bahwa kepemimpinan yang baik menjadi kunci dalam mengembangkan organisasi keagamaan. “Seorang pemimpin vihara tidak hanya mengelola organisasi, tetapi juga menjadi teladan dalam menjalankan nilai-nilai Dhamma di tengah masyarakat. Selain itu, pemimpin juga harus mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman yang serba digital, serta menyiapkan kaderisasi kepemimpinan melalui proses regenerasi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan organisasi,” ujarnya.



Materi berikutnya disampaikan oleh Ibu Dr. Th. Yuriani, M.Pd. yang mengangkat tema metodologi pengajaran Dhamma interaktif dan psikologi penceramah. Ia menjelaskan bahwa metode penyampaian yang menarik dan interaktif sangat penting dalam menjangkau berbagai lapisan umat. “Penceramah harus memahami psikologi audiens agar pesan Dhamma dapat diterima dengan baik dan memberikan dampak yang mendalam,” jelasnya.

Adapun Bapak Dr. Sapardi, S.Ag., M.Hum. menyampaikan materi tentang moderasi beragama dalam konteks kebangsaan, serta hukum karma dan kelahiran kembali. Ia menekankan pentingnya sikap moderat dan bijaksana dalam kehidupan beragama. “Pemahaman terhadap hukum karma dan kelahiran kembali harus diimbangi dengan sikap toleransi dan kebijaksanaan, sehingga mampu memperkuat harmoni dalam kehidupan berbangsa dan bernegara,” tuturnya. Melalui pertemuan kedua ini, KCBI berharap para peserta semakin siap menjadi Dhammaduta yang kompeten, berkarakter, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi umat Buddha di Indonesia



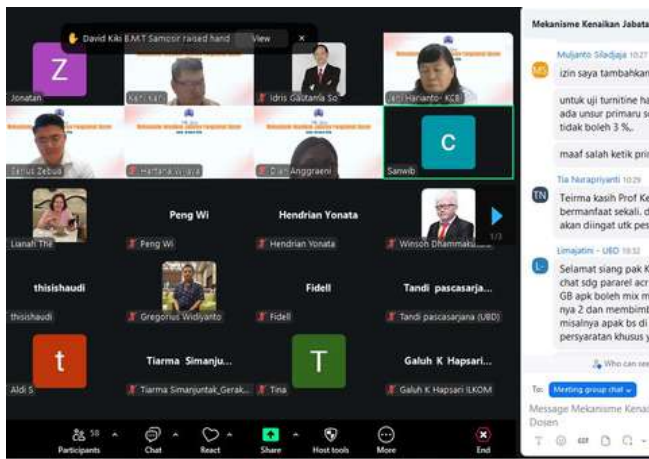


KCBI Gelar Talk Show Mekanisme Kenaikan Jabatan Fungsional Dosen, Diikuti Puluhan Akademisi

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) sukses menyelenggarakan talk show bertajuk “Mekanisme Kenaikan Jabatan Fungsional Dosen” pada Sabtu, 28 Maret 2026 secara daring melalui Zoom Meeting. Kegiatan ini dihadiri oleh puluhan dosen dari berbagai perguruan tinggi yang antusias mengikuti jalannya acara dari awal hingga akhir.

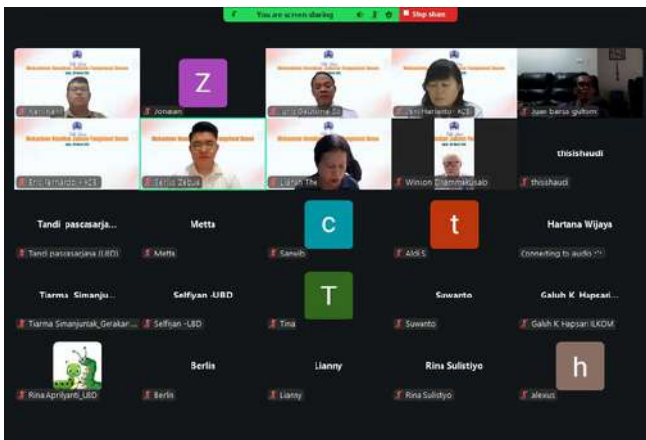


Acara dimulai dengan pembukaan oleh Master of Ceremony, Dr. Serious Zebua, S.Pd., M.Pd., CPS., CCLS., yang menyampaikan bahwa kegiatan ini menjadi wadah penting untuk meningkatkan pemahaman dosen terhadap proses kenaikan jabatan fungsional. “Melalui forum ini, kami berharap para dosen mendapatkan gambaran yang jelas dan aplikatif mengenai tahapan serta strategi dalam mengembangkan karier akademiknya,” ujar MC dalam pembukaan acara.





Kegiatan dilanjutkan dengan doa pembuka yang dipimpin oleh Deputy Publikasi DPP KCBI, Winson. Dalam doanya, ia berharap agar seluruh rangkaian acara dapat berjalan lancar serta memberikan manfaat nyata bagi para peserta. “Semoga kegiatan ini membawa kebijaksanaan dan membuka wawasan bagi para dosen dalam meniti jenjang akademik yang lebih tinggi,” ungkapnya.



Sambutan disampaikan oleh Ketua Dewan Pakar DPP KCBI, Prof. Idris Gautama So, S.E., S.Kom., M.M., M.B.A., Ph.D., yang menekankan pentingnya kesiapan dosen dalam menghadapi dinamika dunia pendidikan tinggi. Ia menyampaikan bahwa kenaikan jabatan fungsional bukan hanya soal administratif, tetapi juga mencerminkan kualitas dan kontribusi akademik. “Dosen harus mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman, termasuk dalam hal publikasi ilmiah dan pemanfaatan teknologi digital,” tegasnya.

Talk show yang dimoderatori oleh Dr. Jeni Harianto, M.Pd., berlangsung interaktif dan dinamis. Ia berhasil mengarahkan jalannya diskusi sehingga materi dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Dalam kesempatan tersebut, ia juga menegaskan pentingnya peran moderator dalam menjembatani komunikasi antara narasumber dan peserta agar diskusi berjalan efektif.



Sebagai narasumber utama, Prof. Dr. Keni, S.E., M.M., memaparkan secara komprehensif mengenai mekanisme kenaikan jabatan fungsional dosen, mulai dari persyaratan, penilaian angka kredit, hingga strategi percepatan kenaikan jabatan. Ia menyampaikan, “Kunci utama dalam kenaikan jabatan fungsional adalah konsistensi dalam tridharma perguruan tinggi, khususnya dalam publikasi ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat.”



Acara ditutup dengan doa penutup dan sesi foto bersama yang berlangsung penuh kehangatan. Para peserta mengapresiasi kegiatan ini karena dinilai sangat relevan dan bermanfaat. KCBI berharap melalui kegiatan ini, para dosen semakin siap dan termotivasi untuk meningkatkan kompetensi serta mencapai jenjang jabatan fungsional yang lebih tinggi.



Dari Jambi untuk Dunia: Dirjen Buddha, KCBI dan Umat Buddha Jambi Gaungkan Candi Muaro Jambi sebagai Living Monument

Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI bersama KCBI dan majelis/lembaga Buddhis di Jambi menegaskan komitmen untuk mendorong Candi Muaro Jambi sebagai living monument. Komitmen ini mengemuka dalam kegiatan “Ngopi Kerukunan Intern Umat Buddha: Dari Muaro Jambi Untuk Kito” yang digelar di Aula Kanwil Kementerian Agama Provinsi Jambi pada Selasa, 31 Maret 2026.



Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI Bapak Drs. Supriyadi, M.Pd., menegaskan bahwa pengembangan Muaro Jambi tidak cukup hanya berfokus pada pelestarian fisik semata. “Muaro Jambi harus menjadi living monument, bukan hanya dijaga, tetapi dihidupkan melalui praktik keagamaan, pendidikan, dan aktivitas budaya yang berkelanjutan,” ujarnya.





Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Jambi Bapak Dr. H. Mahbub Daryanto, M.Pd.I menyampaikan bahwa kerukunan umat Buddha di Jambi menjadi fondasi penting dalam mendorong pengembangan kawasan ini. Ia menekankan bahwa sinergi antarumat dan pemerintah daerah harus terus diperkuat agar Muaro Jambi dapat dikenal lebih luas di tingkat nasional maupun internasional.



Senada dengan itu, Pembimbing Masyarakat Buddha Provinsi Jambi Bapak Dr. Wiswadas, S.Ag., M.Si, menyoroti pentingnya peran umat dalam menghidupkan kawasan candi. “Kegiatan keagamaan seperti Waisak, retret meditasi, dan pembinaan umat harus menjadi denyut kehidupan di Muaro Jambi, sehingga tidak hanya menjadi objek wisata, tetapi juga pusat spiritual,” jelasnya.

Dari sisi pelestarian, Kepala Balai Pelestarian Kebudayaan Wilayah V Bapak Dr. Agus Widiatmoko, S.S., M.M, menyampaikan bahwa upaya perlindungan kawasan harus berjalan beriringan dengan pemanfaatan. “Pelestarian tidak berarti membatasi, tetapi mengelola secara bijak agar nilai sejarah tetap terjaga sekaligus memberikan manfaat bagi masyarakat,” ungkapnya.



Sementara itu, Kepala Dinas Pariwisata, Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Muaro Jambi Bapak Firdaus, S.Ag., M.M, menekankan pentingnya pengembangan pariwisata berbasis pengalaman. Menurutnya, wisatawan harus memiliki alasan untuk tinggal lebih lama melalui paket wisata terpadu, festival budaya, serta penguatan ekosistem UMKM di sekitar kawasan.





Turut hadir dari DPP Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) yakni Bendahara Umum DPP KCBI Bapak Kenneth Suhadi Purnama, M.M.; Ketua Harian DPP KCBI Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si.; Ketua DPD KCBI Provinsi Jambi Bapak Hartadinata Winita, S.Kom beserta pimpinan majelis/lembaga lainnya. Melalui forum ini, seluruh pemangku kepentingan sepakat bahwa Muaro Jambi bukan sekadar warisan masa lalu, melainkan peluang masa depan. Dengan kolaborasi lintas sektor dan semangat kebersamaan, Candi Muaro Jambi diharapkan dapat berkembang menjadi pusat peradaban Buddhis dunia, destinasi wisata unggulan, serta simbol kerukunan umat beragama di Indonesia.



Uang dan Kuasa

Oleh: Ana Widjayanti

“Power doesn’t change who we are. It reveals who we truly are.”

“Kuasa tidak mengubah siapa kita, ia hanya menyingkap siapa diri kita sebenarnya.”



BJ Miller berbicara tentang kematian bukan sebagai konsep, melainkan sebagai pengalaman yang pernah hampir ia masuki. Ia selamat dari kecelakaan listrik bertegangan tinggi yang mengubah tubuh dan hidupnya secara permanen. Dari sana, ia tidak hanya menjadi dokter, tetapi juga saksi hidup tentang bagaimana manusia sering kali “gagal” ketika menghadapi akhir kehidupan, bukan karena kurang teknologi, melainkan karena salah cara memandang manusia itu sendiri.

Dalam TED Talk *What Really Matters at the End of Life*, BJ Miller mengajak kita untuk mempertanyakan satu hal mendasar: mengapa begitu banyak orang meninggal dengan rasa takut, kesepian, dan penderitaan yang sebenarnya tidak perlu?

Menurutnya, masalahnya bukan pada kematian, tetapi pada sistem yang memperlakukannya semata-mata sebagai kegagalan medis. Dunia kesehatan modern sangat ahli melawan penyakit, tetapi sering lupa bahwa di balik penyakit itu ada manusia dengan rasa, kenangan, selera, dan kebutuhan batin.

Akibatnya, di penghujung hidup, banyak orang menderita bukan karena sakitnya, melainkan karena kehilangan martabat.

BJ Miller membedakan dua jenis penderitaan. Yang pertama adalah penderitaan yang tak terhindarkan, rasa sakit, keterbatasan tubuh, dan kenyataan bahwa hidup memang berakhir. Yang kedua adalah penderitaan yang sebenarnya bisa dihindari: prosedur yang tidak perlu, ruang yang dingin dan steril, larangan-larangan kecil yang mematikan rasa sebagai manusia. Penderitaan jenis kedua inilah yang sering diciptakan oleh sistem yang lupa untuk mendengar.



Ia lalu memperkenalkan pendekatan paliatif, bukan sebagai “menyerah”, melainkan sebagai cara lain untuk merawat kehidupan. Paliatif bukan hanya tentang kematian, tetapi tentang hidup sebaik mungkin, bahkan ketika waktu tinggal sedikit. Di sini, kualitas hidup menjadi lebih penting daripada sekadar memperpanjang denyut jantung.

Salah satu kisah yang ia bagikan adalah tentang seorang pasien bernama Frank, yang hidup dengan kanker dan HIV. Alih-alih menghabiskan sisa waktunya di rumah sakit, Frank memilih pergi arung Jeram, sebuah pengalaman yang baginya berarti “hidup sepenuhnya” sebelum waktunya habis. Bagi sistem kesehatan konvensional, ini mungkin tampak tidak masuk akal. Namun bagi Frank, itu adalah cara untuk menghindari satu hal yang paling ia takuti: penyesalan.

BJ Miller juga menyoroti betapa miskinnya ritual kematian di dunia modern. Banyak orang meninggal di ruang yang tidak dirancang untuk kemanusiaan. Ia mengakui bahwa rumah sakit menyelamatkan banyak nyawa. Namun rumah sakit tidak pernah dirancang untuk menjadi tempat manusia hidup dan mati dengan utuh. Meski begitu, ia menceritakan satu momen kecil yang membekas: seorang perawat yang membawa bola salju ke kamar pasien, hanya agar pasien bisa merasakan salju sekali lagi. Sebuah tindakan sederhana, namun sarat makna. Di tengah keterbatasan sistem, kemanusiaan masih bisa muncul lewat hal-hal kecil.

Ketika berbicara tentang populasi yang menua dan meningkatnya penyakit kronis, BJ Miller menekankan bahwa kita tidak bisa lagi menghindari percakapan tentang kematian. Ia menyebut empat hal yang sering benar-benar penting bagi orang di akhir hidup: merasa nyaman, tidak menjadi beban, merasa damai, dan masih bisa merasakan keajaiban, sekecil apa pun itu.

Yang paling menarik, ia mengajak kita melihat kematian bukan sebagai kemunduran, tetapi sebagai puncak terakhir kehidupan. Ia menyebut konsep *play*—bermain—sebagai bentuk adaptasi tertinggi manusia. Bahkan saat sekarat, hidup masih bisa mengekspresikan dirinya: lewat rasa, tawa kecil, aroma kue, sentuhan hewan peliharaan, atau sekadar kehadiran orang terkasih. Kematian tidak harus kering dan sunyi; ia masih bisa bernapas dengan makna.



Intisari dalam Pandangan Buddhis

Dalam Buddhisme, kematian bukanlah kegagalan, melainkan bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Penderitaan muncul bukan karena kematian itu sendiri, melainkan karena *upādāna*, kemelekatan pada tubuh, identitas, dan gagasan bahwa hidup harus selalu “berjalan sesuai rencana”.

Apa yang disampaikan BJ Miller sejalan dengan perbedaan antara *dukkha* yang tak terelakkan dan *dukkha* yang ditambahkan oleh ketidaktahuan. Ketika sistem, lingkungan, atau batin kita menolak kenyataan ketidakkekalan, penderitaan pun berlipat.

Perhatian pada rasa, kehadiran, dan martabat manusia di akhir hayat adalah praktik kesadaran (*sati*) dan welas asih (*karuṇā*) dalam bentuk paling nyata. Bahkan gagasan “bermain” di ujung kehidupan mengingatkan bahwa batin yang tidak menolak kenyataan masih mampu menemukan kedamaian di tengah perubahan.

Mungkin pelajaran terpenting adalah cara kita memandang kematian akan menentukan cara kita hidup. Jika kita belajar berdamai dengan akhir, kita tidak lagi menunda hidup. Kita hadir sepenuhnya, sekarang, di sini, selagi masih bernapas.

Referensi :

Miller, B. J. (2015). *What Really Matters at The end of life*. TED Talks

Ketika Seseorang Adalah Rumah

Oleh: Ana Widjayanti

“Sometimes home isn’t a place. It’s a person.”

“Terkadang rumah bukanlah sebuah tempat, melainkan seseorang.”



Sejak kecil kita diajarkan bahwa rumah adalah bangunan: atap, dinding, alamat. Namun seiring bertambahnya usia, makna rumah pelan-pelan bergeser. Rumah menjadi perasaan aman, ruang untuk bernapas tanpa berpura-pura, tempat di mana kita bisa pulang sebagai diri sendiri. Dan kadang, rumah itu bukan sebuah tempat, melainkan seseorang.

Ada orang-orang tertentu yang kehadirannya menenangkan. Bersama mereka, kita tak perlu banyak menjelaskan. Diam pun terasa cukup. Hati yang semula tegang bisa melunak, pikiran yang bising bisa hening. Kita merasa diterima, bukan karena kita sempurna, tetapi karena kita apa adanya. Di sanalah rasa “pulang” muncul.

Namun ketika rumah adalah seseorang, kita juga menjadi rentan. Kita menggantungkan rasa aman, kenyamanan, bahkan identitas pada satu figur. Saat orang itu lelah, berubah, atau pergi, dunia terasa goyah. Kita menyadari bahwa ketenangan yang kita rasakan selama ini ternyata bertumpu pada sesuatu yang tidak kekal.

Dalam pandangan Buddhis, pengalaman ini mengajarkan dua hal penting. Pertama, betapa berharganya metta, cinta kasih yang membuat orang lain merasa aman. Menjadi “rumah” bagi seseorang berarti menghadirkan kehadiran yang lembut, tidak menghakimi, dan penuh perhatian. Itu adalah kebajikan yang indah.

Kedua, ia mengingatkan kita pada anicca, ketidakkekalan. Jika kita menggantungkan rasa pulang sepenuhnya pada orang lain, kita akan mudah menderita saat keadaan berubah. Bukan karena mencintainya itu salah, tetapi karena keterikatan yang berlebihan membuat hati rapuh.

Maka kebijaksanaan mengajak kita untuk mencintainya tanpa kehilangan pijakan. Merasakan hangatnya pulang pada seseorang, sambil perlahan membangun “rumah” di dalam diri sendiri. Rumah batin yang bisa kita kunjungi kapan pun, melalui napas yang disadari, pikiran yang jernih, dan hati yang berbelas kasih.

Saat kita menemukan rumah di dalam diri, hubungan menjadi lebih sehat. Kita hadir bukan untuk bergantung, melainkan untuk berbagi. Kita pulang bersama, bukan saling mengikat. Dan jika suatu hari harus berpisah, kita tidak kehilangan arah, karena rumah sejati tetap ada di dalam.

Karena pada akhirnya, rumah bukan hanya tempat kita diterima, tetapi tempat kita belajar menerima.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Referensi :

Pedersen. (2024). *Is Home a Place or a Person?*
<https://medium.com/@morninglarkelis-home-a-place-or-a-person-140a5a91241e>

Puisi dan Renungan Buddhis: Di Antara Sunyi, Aku Sembuh

Oleh: Suhero



*Pernah aku mencari jawaban ke segala arah,
ke suara orang, ke buku, ke langit malam.
Namun semuanya bergema sama:
"Tenanglah dulu, baru kau akan mengerti."*

*Maka aku duduk,
membiarkan dunia lewat seperti sungai.
Tak ada yang perlu dikejar,
tak ada yang harus dijelaskan.
Hanya napas yang naik-turun,
seperti ombak kecil di dada.*

*Dalam diam itu,
aku mendengar sesuatu yang lama hilang
suara hatiku sendiri,
yang lembut, sederhana, dan jujur.*

*Ia berkata,
"Tidak apa-apa. Semua sudah cukup.
Kau tak harus selalu kuat,
tak harus selalu benar."*

*Dan di situ aku paham,
bahwa kesembuhan bukan datang dari kata-
kata,
tapi dari keberanian untuk berhenti berbicara.
Diam bukan kekosongan,
tapi ruang bagi batin untuk pulih perlahan,
seperti tanah yang kembali hijau setelah hujan.*

~ Suhero ~

Renungan:

Dalam Buddhisme, diam bukan sekadar tidak bersuara, ia adalah bentuk kehadiran penuh, ketika pikiran berhenti melawan dan mulai menerima. Keheningan memberi kesempatan bagi batin untuk bernapas kembali. Saat kita tidak lagi sibuk menjelaskan, menilai, atau membandingkan, kita menemukan kedamaian yang alami.

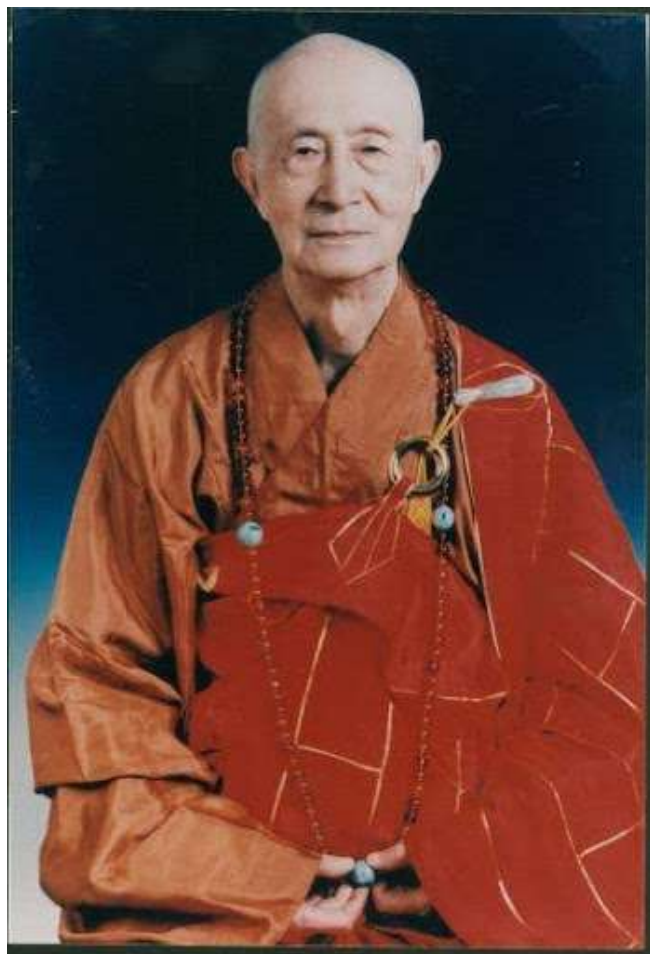
Keheningan adalah guru yang lembut. Ia mengajarkan kita mendengarkan tanpa tergesa, menyadari tanpa menghakimi, dan mencintai tanpa harus selalu berkata. Dalam diam, kita belajar bahwa banyak hal tidak perlu diselesaikan oleh logika, cukup dipahami oleh hati.

Buddha sering bermeditasi dalam kesunyian, bukan untuk melarikan diri, melainkan untuk melihat dengan lebih jernih. Di situlah penyembuhan sejati muncul: saat kita bisa berada di tengah sunyi, namun merasa utuh, karena tidak lagi kehilangan diri.

Sampai jumpa di puisi bulan depan. Semoga dalam setiap hening Anda, tumbuh kedamaian yang menenangkan hati dan menyembuhkan jiwa.

Jejak Dharma Sang Pemikir Humanistik | Ven. Yin Shun

Oleh: Suhero



Di balik setiap tokoh besar, selalu ada seorang guru yang menyalakan api pertama dalam keheningan.

Jika Master Cheng Yen adalah cahaya welas asih yang menyinari dunia melalui Tzu Chi, maka Ven. Yin Shun adalah sumber api itu, seorang bhiksu sederhana yang mengajarkan Dharma sebagai jalan hidup manusia di dunia nyata.

Beliau sering disebut sebagai Bapak Humanistic Buddhism (Renjian Fojiao/人間佛教), Buddhisme yang membumi, yang tidak mengajak kita melarikan diri dari dunia, tetapi mengajak kita menerangi dunia. Dan dari sinilah kisah ini dimulai.

Yin Shun lahir pada tahun 1906 di Zhejiang, Tiongkok. Masa mudanya dipenuhi dengan belajar. Namun segala bacaan itu tidak sepenuhnya menjawab pencariannya.

Ada ruang kosong dalam batinnya, sesuatu yang ia rasakan, tetapi belum ia temukan. Semua berubah ketika ia mulai membaca naskah-naskah Buddhis. Ia pernah menulis bahwa membaca Dharma terasa seperti bertemu seseorang yang telah lama ia cari. Seolah ia telah menemukan rumah yang hilang.

Menjadi bhiksu, Yin Shun hidup sederhana. Tidak ada kepemilikan pribadi, tidak ada ambisi keduniawian. Tetapi dari kesederhanaan itu lahir kedalaman pemikiran yang menggetarkan banyak praktisi Buddhis. Di masa ketika dunia Buddhis terpecah oleh ritual dan aliran, Yin Shun mengajukan sesuatu yang sangat mendasar namun revolusioner: bahwa Buddha lahir sebagai manusia, tercerahkan sebagai manusia, dan mengajar manusia. Maka Dharma harus kembali kepada kehidupan manusia. Inilah fondasi Humanistic Buddhism, Buddhisme yang membumi, yang tidak menuntun kita menjauh dari dunia, tetapi menghadirkan welas asih di dalam dunia.

Dharma, bagi Yin Shun, bukan sekadar teori meditasi atau diskusi filosofis. Dharma adalah keputusan kecil dalam kehidupan sehari-hari: cara kita memperlakukan keluarga, cara kita menghadapi kesulitan, cara kita menolong orang lain. Itulah sebabnya beliau tidak hanya menulis tentang pencerahan, tetapi juga tentang kemanusiaan. Lebih dari 50 buku ia tulis, menuntun generasi baru melihat Buddhisme sebagai kekuatan yang aktif, bukan pasif, menerangi, bukan menghindar.



Salah satu buah paling nyata dari ajarannya adalah muridnya, Master Cheng Yen. Ketika seorang perempuan muda dari Hualien datang meminta bimbingan untuk menjadi bhiksuni, Yin Shun hanya menuliskan satu kalimat yang kelak memengaruhi sejarah: “Demi semua makhluk, demi Buddhisme; demi Buddhisme, demi semua makhluk.” Kalimat sederhana itu menjadi fondasi Tzu Chi, sekaligus menjadi kompas moral bagi jutaan relawan hingga hari ini. Yin Shun mungkin tidak membangun lembaga sosial, tetapi Dharma yang ia tanamkan melahirkan gerakan yang membantu dunia tanpa henti.

Meski karya-karyanya membentang luas, Yin Shun tidak pernah mencari ketenaran. Ia hidup seperti pelita kecil yang tidak ingin dilihat, tetapi tetap memberi terang. Ia jarang tampil di muka publik, tidak melakukan perjalanan jauh, dan lebih memilih ruang sunyi untuk menulis. Namun pemikirannya menyentuh Taiwan, Asia, hingga dunia. Ia mengingatkan para praktisi bahwa ritual adalah bentuk luar, tetapi kebijaksanaan dan welas asih adalah inti. Bahwa pencerahan bukan sesuatu yang jauh; itu hadir dalam cara kita bekerja, berbuat baik, dan menjaga batin jernih.



Kita belajar dari Yin Shun bahwa kehidupan spiritual tidak harus dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Ada kesucian dalam membantu yang lemah, ada kebijaksanaan dalam memaafkan, ada latihan batin dalam merawat orang tua, ada meditasi dalam bekerja penuh perhatian. Dunia tidak berubah oleh satu tindakan besar, melainkan oleh banyak hati yang hidup selaras dengan Dharma.

Ven. Yin Shun telah pergi, tetapi cahaya beliau tetap hidup dalam karya, murid, dan gerakan sosial yang ia inspirasi. Beliau adalah bukti bahwa seseorang tidak harus berdiri di panggung untuk mengubah dunia. Cukup menjadi lilin kecil yang menerangi gelap dan membiarkan cahaya itu menyalakan lilin-lilin lain.

Referensi :

Wikipedia. Yin Shun.

Kisah Keberuntungan Seekor Tikus Mati

Oleh: Danny Agustinus



Ada masa ketika Sang Bodhisatta terlahir sebagai bendahara kerajaan, seorang yang bukan hanya ahli dalam mengelola harta, tetapi juga membaca tanda-tanda alam seakan membaca baris-baris kitab. Pada suatu hari, di bawah langit yang sedang berada dalam posisi bintang-bintang tertentu, ia melihat seekor tikus mati di pinggir jalan dan berkata pelan, “Siapa pun yang mengambil tikus ini akan memulai keberuntungan besar baik dalam usaha maupun kehidupan.” Ia tidak sedang berbicara kepada siapa pun, namun kata-kata bijaknya cukup keras untuk didengar oleh seorang pemuda miskin yang kebetulan lewat.

Pemuda ini tidak punya apa-apa kecuali hati yang baik dan keyakinan bahwa kata-kata dari orang bijaksana tidak pernah sia-sia. Maka tanpa jijik atau ragu, ia mengambil tikus itu dan menjualnya kepada pemilik kedai untuk makanan kucing, mendapatkan satu keping uang kecil dan dari sinilah sebuah alur takdir dimulai.

Ia menggunakan uang itu untuk membeli air tebu, lalu membagikannya kepada para pengumpul bunga sebagai penawar haus dan lelah. Sebagai balasannya, ia diberi bunga yang kemudian ia jual. Keesokan hari, ia membeli air tebu lebih banyak, dan kali ini ia mendapat tanaman bunga utuh. Dengan kesederhanaan, ketekunan, dan niat baik yang tak pernah berhenti, ia menggandakan uangnya sedikit demi sedikit.

Suatu hari, badai mengguncang kota dan ranting-ranting pohon di sekitar istana berjatuhan. Tukang kebun kewalahan; pekerjaannya terlalu banyak untuk dilakukan seorang diri. Pemuda itu menawarkan bantuan dengan satu syarat: ia boleh membawa pulang semua ranting, daun, dan sampah yang ia kumpulkan. Tukang kebun mengangguk lega. Anak-anak dari taman bermain membantu mengumpulkan tumpukan kayu itu, cukup dengan imbalan air tebu. Dan saat semuanya terkumpul, pembuat periuk istana lewat, melihat tumpukan besar itu, dan membelinya sebagai bahan bakar untuk tungkunya.

Dari situ, uang pemuda itu bertambah lagi.

Suatu hari, ia membawa satu kendi air dingin kepada lima ratus pemotong rumput di dekat gerbang kota. Mereka merasa terhutang budi padanya. “Kami akan menolongmu jika suatu hari engkau membutuhkan kami,” kata mereka.

Dan hari itu datang ketika seorang saudagar kaya memberi tahu bahwa seorang pedagang kuda akan tiba dengan lima ratus ekor kuda. Pemuda itu memanggil kembali janjinya, meminta sedikit rumput, dan meminta para pemotong rumput menahan penjualan rumput mereka hingga ia menjual miliknya terlebih dahulu. Ketika pedagang kuda datang dan tidak menemukan rumput lain, ia terpaksa membeli milik pemuda itu dengan harga seribu keping uang.

Namun kisah ini belum selesai. Beberapa hari kemudian, ia mendengar kabar tentang kapal besar yang baru merapat ke pelabuhan. Ia menyewa kereta mewah untuk membuat kesan kuat, lalu mendekati pemilik kapal. Dengan keyakinan dan keberanian, ia berhasil mengambil seluruh muatan kapal, di atas kepercayaan, bukan uang. Ketika para saudagar lain datang, mereka tidak bisa lagi membeli dari kapal itu; satu-satunya cara adalah membeli dari pemuda tersebut. Dengan strategi membangun wibawa, ia membuat setiap pembeli merasa sedang berurusan dengan seseorang yang tak boleh disepelekan. Dalam satu hari saja, ia memperoleh dua ratus ribu keping uang.

Empat bulan setelah mengambil seekor tikus mati, ia menjadi salah satu orang terkaya di kota itu.

Dan seperti sungai yang akhirnya kembali ke samudra, pemuda itu datang kepada Bodhisatta dengan rasa terima kasih. Ia membawa seratus ribu keping uang sebagai persembahan. Bodhisatta mendengarkan cerita itu dengan senyum bangga, lalu mengangkat pemuda itu menjadi bagian dari keluarganya, ia menikahkan putrinya dengan pemuda tersebut. Setelah Bodhisatta wafat, pemuda itu menggantikannya sebagai bendahara kerajaan. Keberhasilan yang lahir bukan dari keberuntungan semata, tetapi dari keberanian memulai dari sesuatu yang dianggap tidak berharga, dan dari kemampuan membaca peluang di balik keadaan yang tampak sepele.

Ribuan tahun berlalu hingga masa ketika Buddha hadir di dunia. Pemuda itu terlahir kembali sebagai Little Wayman, seorang bhikkhu yang tampaknya sangat sulit memahami ajaran. Ia dan kakaknya, Great Wayman, berasal dari keluarga dengan masa lalu yang rumit: ibu mereka adalah putri saudagar kaya yang jatuh cinta pada seorang budak, dan karena hubungan itu dianggap memalukan, mereka harus lari meninggalkan segalanya.

Kedua anak laki-laki mereka, yang terlahir “di tengah jalan,” tumbuh dengan kerinduan akan keluarga besar yang tak pernah mereka lihat. Ketika akhirnya mereka bertemu dengan kakek-neneknya, hanya mereka yang diterima, orang tua mereka dikirim pulang. Kelak Great Wayman menjadi murid Buddha dan mencapai tingkat arahant.

Namun ketika ia mengajak adiknya, Little Wayman, ia menemukan bahwa adiknya sangat sulit belajar; setelah empat bulan, satu paragraf pun tidak dapat ia hafal. Dengan berat hati, ia mengeluarkan adiknya dari sangha.

Little Wayman, meski patah hati, tidak membenci kakaknya. Ia hanya merasa sedih karena gagal, namun tidak pernah melepaskan hormatnya pada Dhamma. Buddha melihat kesedihan itu dan mengetahui akar kesulitan Little Wayman: ia pernah mengejek seorang pelajar yang lambat memahami kitab suci di kehidupan lampau. Karma harus digenapi sebelum kebijaksanaan bisa tumbuh.

Buddha muncul di hadapannya dan memberikan sehelai kain putih bersih. “Gosoklah kain ini sambil ucapkan: penghilangan kekotoran,” kata Buddha. Kain itu perlahan menghitam, dan di dalam perubahan sederhana itu Little Wayman menyadari bahwa segala sesuatu terikat pada ketidakkekalan: tubuh pun akan kusam, pikiran pun dapat ternoda, dan hanya kebijaksanaan yang mampu membersihkan semuanya.

Pada saat itu juga, pemahaman batinnya pecah seperti cahaya yang membelah kegelapan. Buddha mengirim penampakan dirinya untuk mengajarkan bahwa kekotoran batin jauh lebih mendesak untuk dibersihkan daripada noda pada kain. Dan dalam sekejap, Little Wayman berubah dari seseorang yang tak mampu menghafal sepenggal pun ajaran menjadi seorang arahant yang sepenuhnya tercerahkan.

Ketika Jivaka, tabib terkenal, mengadakan upacara dana, Buddha memperlihatkan bahwa Little Wayman tidak lagi “kecil.” Dengan kekuatan batinnya, ia menciptakan seribu wujud dirinya, memenuhi hutan mangga. Dan ketika ia hadir dalam upacara itu, saudara dan para bhikkhu lainnya menyadari bahwa kebijaksanaan tidak mengenal lahir dari siapa, belajar secepat apa, atau berapa kali seseorang tersandung di jalan.

Kisah panjang ini mengajarkan bahwa nilai sejati seseorang tidak ditentukan oleh apa yang ia mulai, tetapi oleh bagaimana ia memandang kesempatan, bahkan ketika kesempatan itu tampak hina di mata orang lain.

Hati yang jernih bisa melihat peluang di tempat yang tidak dilihat siapa pun. Ketekunan bisa menembus batas yang tampak tidak mungkin.

Dan bimbingan dari orang bijaksana bisa mengubah jalan hidup.

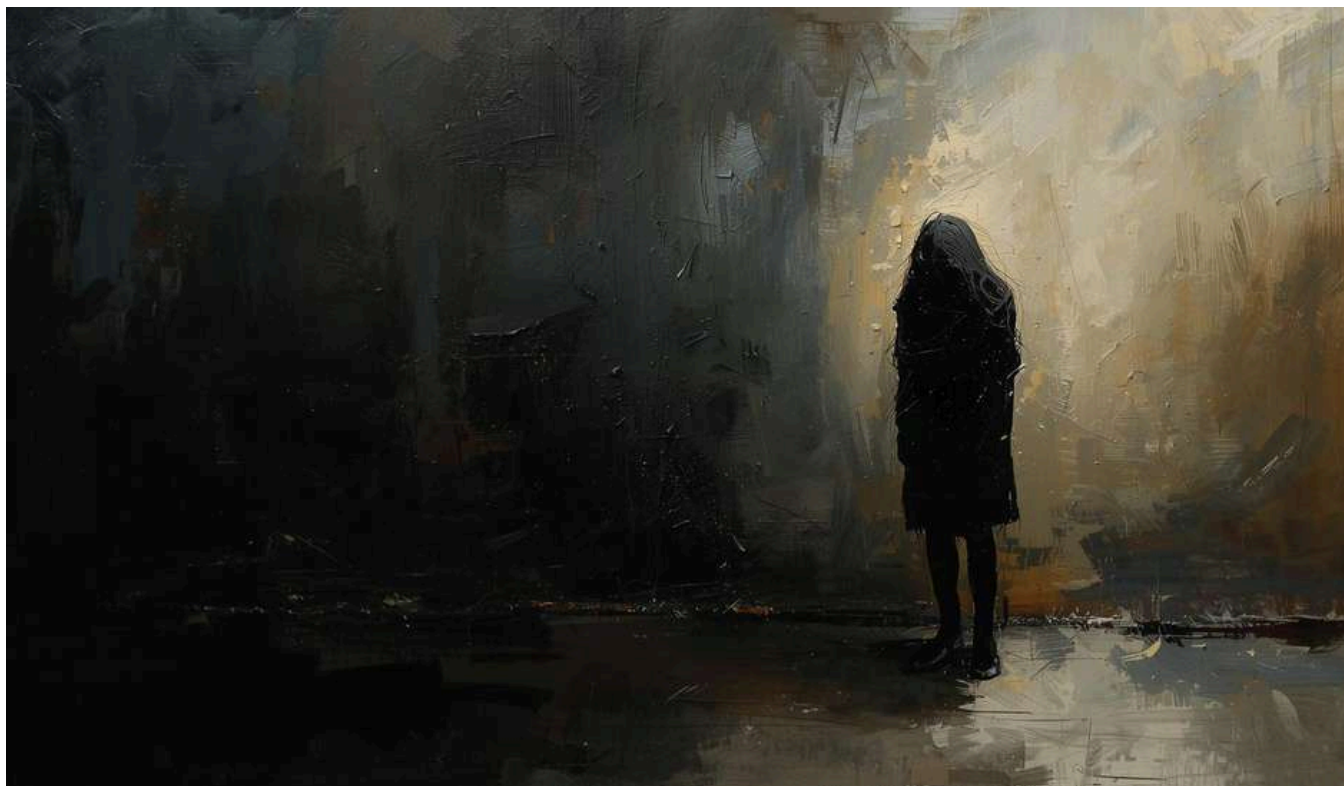
Kadang, keberuntungan bukan datang dari Bintang, tetapi dari keberanian untuk memungut tikus mati saat orang lain hanya menutup hidung dan lewat begitu saja.

Referensi :

The Jataka Tales. (2025). Apannaka Jataka (#4). Stories of the Buddha's Past Lives.

Minder

Oleh: Danny Agustinus



Ada satu keinginan yang sering muncul diam-diam dalam diri banyak orang: ingin punya circle pertemanan yang membuat kita berkembang. Circle yang isinya orang-orang yang rajin belajar, punya visi, punya semangat, punya cara berpikir yang membuat kita ikut terdorong menjadi lebih baik. Tapi anehnya, begitu kesempatan itu ada kita malah mundur selangkah. Bukan karena tidak mau. Tapi karena sudah minder duluan.

Perasaan ini sangat manusiawi. Kita ingin masuk ke lingkungan yang lebih baik, tapi dalam waktu yang sama muncul suara kecil di kepala: “Kalau aku bertanya, nanti kelihatan bodoh.” “Kalau aku salah ngomong, pasti malu.” “Mereka semua sudah jago... aku masih newbie.” Akhirnya kita memilih diam. Atau bahkan tidak masuk sama sekali. Padahal ironisnya, lingkungan seperti itulah yang sebenarnya bisa membantu kita berkembang. Tapi rasa takut di-judge sering lebih kuat daripada keinginan untuk belajar.

Perasaan Minder Itu Sering Menipu

Ketika kita melihat orang yang sudah lebih ahli, kita sering lupa satu hal penting: kita hanya melihat hasil akhirnya.

Kita tidak melihat:

- berapa lama mereka belajar
- berapa kali mereka gagal
- berapa banyak pertanyaan “bodoh” yang pernah mereka ajukan

Semua orang yang kita kagumi hari ini juga pernah berada di titik yang sama: tidak tahu apa-apa. Mereka juga pernah merasa canggung. Pernah salah. Pernah malu. Tidak ada yang langsung jago sejak hari pertama.

Belajar Itu Memang Selalu Dimulai dari Ketidaktahuan

Masalahnya bukan pada menjadi “newbie”. Masalahnya adalah ketika kita terlalu takut terlihat seperti itu. Padahal menjadi pemula adalah bagian paling normal dari proses belajar.

Justru orang yang berhenti berkembang biasanya adalah mereka yang merasa sudah tahu semuanya.

Sedangkan orang yang terus maju biasanya adalah mereka yang berani berkata:

“Aku belum tahu. Boleh jelaskan?”

Keberanian untuk belajar sering lebih penting daripada kepintaran itu sendiri.

Lingkungan Memang Bisa Mengangkat atau Menjatuhkan

Namun ada satu hal yang juga perlu diingat.

Tidak semua circle yang terlihat “maju” adalah lingkungan yang sehat.

Ada circle yang memang suportif:

orang-orangnya senang berbagi, saling mendorong, dan tidak meremehkan yang baru belajar.

Tapi ada juga circle yang isinya ego dan kompetisi tidak sehat:

yang membuat orang takut bertanya, takut salah, dan takut terlihat lemah.

Di tempat seperti itu, belajar justru terasa menegangkan.

Karena setiap kesalahan terasa seperti bahan ejekan.

Lingkungan Memang Bisa Mengangkat atau Menjatuhkan

Namun ada satu hal yang juga perlu diingat.

Tidak semua circle yang terlihat “maju” adalah lingkungan yang sehat.

Ada circle yang memang suportif:

orang-orangnya senang berbagi, saling mendorong, dan tidak meremehkan yang baru belajar.

Tapi ada juga circle yang isinya ego dan kompetisi tidak sehat:

yang membuat orang takut bertanya, takut salah, dan takut terlihat lemah.

Di tempat seperti itu, belajar justru terasa menegangkan.

Karena setiap kesalahan terasa seperti bahan ejekan.

Circle yang baik bukanlah yang membuatmu merasa kecil.

Circle yang baik adalah yang membuatmu merasa **aman untuk berkembang**.

Lingkungan yang sehat biasanya punya tanda-tanda sederhana:

- Orangnya tidak pelit berbagi pengetahuan
- Mereka tidak meremehkan pertanyaan dasar
- Mereka menghargai proses belajar
- Mereka lebih senang melihat orang lain maju daripada merasa paling hebat sendiri

Di tempat seperti itu, kamu tidak harus langsung sejajar.

Kamu hanya perlu datang dengan niat belajar.

Apa yang Bisa Kita Lakukan?

Tidak Perlu Menunggu Sampai “Cukup Hebat”

Salah satu kesalahan terbesar yang sering kita lakukan adalah menunggu.

Menunggu sampai kita merasa cukup pintar.

Menunggu sampai kita merasa cukup layak.

Padahal sering kali justru lingkungan yang baiklah yang membuat kita berkembang.

Kalau kita menunggu sampai sudah hebat dulu,

kita mungkin tidak akan pernah masuk.

Karena proses menjadi lebih baik hampir selalu terjadi di tengah perjalanan, bukan sebelum perjalanan dimulai.

Penutup

Kalau hari ini kamu masih merasa minder untuk masuk ke lingkungan yang lebih maju, itu tidak aneh.

Banyak orang merasakan hal yang sama.

Tapi ingat satu hal sederhana:

menjadi pemula bukanlah sesuatu yang memalukan.

Itu hanya berarti kamu sedang memulai.

Dan semua orang yang sekarang terlihat hebat juga pernah berdiri di titik itu.

Yang membedakan hanyalah satu hal kecil:

mereka tetap datang,

tetap belajar,

dan tetap mencoba.

Pelan-pelan saja.

Tidak perlu langsung sejajar.

Yang penting kamu sudah berani melangkah masuk.

Referensi :

Satu Persen Indonesian Life School. Pengen punya circle pertemanan yang bikin berkembang, tapi keburu minder duluan?

Memilih dengan Lebih Sadar

Oleh : Cakra



Ada satu hal yang cukup menggelitik. Banyak orang bisa menghabiskan waktu berbulan-bulan untuk merencanakan sebuah acara dalam hidupnya. Namun ketika memilih pekerjaan yang akan mengisi puluhan ribu jam sepanjang hidup, keputusan itu sering dibuat sangat cepat.

Padahal bekerja bukan hanya soal mencari penghasilan. Pekerjaan memengaruhi cara kita bangun pagi, siapa yang kita temui setiap hari, bagaimana energi kita terkuras atau terisi, bahkan bagaimana kita melihat diri sendiri. Dalam satu kehidupan, kita bisa menghabiskan sekitar 80.000 hingga 90.000 jam untuk bekerja. Itu bukan waktu yang sedikit.

Sering kali keputusan menerima pekerjaan dibuat dengan informasi yang sangat terbatas. Kita hanya melihat sebagian kecil gambaran besarnya. Proses wawancara pun biasanya lebih banyak digunakan perusahaan untuk menilai kandidat, sementara kandidat jarang benar-benar menilai apakah lingkungan itu cocok bagi dirinya. Kita terlalu fokus pada pertanyaan, "Apakah saya diterima?" dan lupa bertanya, "Apakah ini tempat yang baik untuk saya bertumbuh?"

Banyak orang juga mengikuti pola umum tanpa banyak refleksi. Pilih yang stabil. Pilih yang bergengsi. Pilih yang gajinya tinggi. Semua itu wajar. Namun ketika pilihan hanya didasarkan pada skrip umum dan bukan pada pemahaman diri, kita bisa saja terjebak dalam jalur yang sebenarnya tidak pernah kita pilih secara sadar.

Ada satu teori menarik yang dikenal sebagai aturan 37 persen. Intinya, sebelum membuat keputusan penting, ada baiknya kita mengeksplorasi sebagian pilihan yang ada terlebih dahulu, sekitar sepertiganya, sebelum memutuskan. Dalam konteks karier, ini berarti tidak perlu merasa harus langsung menemukan pekerjaan yang sempurna sejak awal. Ada nilai dalam mencoba, belajar, mengevaluasi, lalu menyesuaikan arah.

Yang sering keliru adalah anggapan bahwa karier adalah satu keputusan besar yang menentukan segalanya. Padahal dalam kenyataannya, karier lebih mirip rangkaian langkah kecil. Banyak orang menemukan jalur yang tepat bukan karena langsung memilih dengan sempurna, tetapi karena berani belajar dari pengalaman, termasuk dari pilihan yang kurang tepat.



Dalam refleksi Buddhis, hidup dipahami sebagai proses yang terus berubah. Tidak ada identitas tetap yang harus kita pertahankan mati matian. Pekerjaan pun demikian. Ia bukan label permanen tentang siapa diri kita. Ia hanyalah kondisi yang sedang kita jalani saat ini.

Dharma juga mengajarkan pentingnya perhatian penuh. Keputusan besar yang dibuat tanpa kesadaran sering berakar pada ketakutan, tekanan sosial, atau keinginan untuk terlihat berhasil. Ketika kita berhenti sejenak dan benar-benar mengenal motivasi kita, keputusan menjadi lebih jernih. Bukan berarti pasti benar, tetapi diambil dengan kesadaran.

Mungkin pertanyaan yang lebih sehat bukan lagi, “Apakah ini pekerjaan yang tepat untuk selamanya?” melainkan, “Apakah ini langkah berikutnya yang baik untuk saya pelajari sekarang?” Pertanyaan ini memberi ruang untuk tumbuh. Ia tidak memaksa kepastian yang mustahil.

Pertama, perlakukan keputusan karier sebagai keputusan besar yang layak direnungkan, bukan sekadar formalitas setelah lulus.

Kedua, jangan hanya mengejar diterima. Nilailah juga apakah tempat itu selaras dengan nilai dan arah hidup Anda.

Ketiga, beri diri waktu untuk mengeksplorasi. Tidak semua keputusan harus final sejak awal. Keempat, pahami bahwa perubahan arah bukan kegagalan. Dalam pandangan Buddhis, perubahan adalah bagian alami dari kehidupan.

Pada akhirnya, bekerja bukan hanya tentang mencari posisi yang terlihat baik dari luar. Lebih dari itu, bekerja adalah bagian dari perjalanan batin kita. Dan perjalanan batin selalu dimulai dari satu hal sederhana, yaitu kesadaran dalam setiap langkah yang kita pilih.

Referensi :

Wirilett. (2025). *They Call It Job Hunting for a Reason*. Youtube.

Belajar Melepaskan

Oleh : Cakra



Untuk diriku yang terlalu cepat menjawab,
Aku menulis surat ini setelah menyadari
betapa seringnya kamu berbicara
bukan karena tahu,
melainkan karena takut pada ruang hening
yang muncul setelah kata-kata berhenti.
Kamu mengisi keheningan dengan penjelasan,
dengan pembelaan,
dengan cerita yang terus berulang.
Padahal, tidak semua yang muncul
meminta untuk dijawab.

Dalam ajaran Buddha, diam bukanlah
kekosongan,
melainkan ruang tempat kebijaksanaan
tumbuh.
Batin yang tenang tidak tergesa-gesa memberi
makna,
ia cukup melihat apa adanya.
Tetapi kamu sering lupa.
Kamu ingin dimengerti segera,
ingin dilihat benar,
ingin luka cepat reda lewat kata-kata.
Dan tanpa sadar,
kamu melewatkan pelajaran yang hanya bisa
datang
saat kamu berhenti berbicara.
Belajar diam bukan berarti menahan diri
selamanya.

Diam adalah jeda
ruang kecil sebelum reaksi,
napas sebelum emosi berubah menjadi
tindakan.
Dalam jeda itu,
kamu mulai mendengar:
nada batinmu sendiri,
ketegangan yang belum dilepas,
dan niat yang sebenarnya.
Mendengar dengan sungguh-sungguh
sering kali lebih menyembuhkan
daripada memberi nasihat terbaik.

Jika bulan ini kamu merasa tidak dipahami,
mungkin bukan karena kamu kurang
menjelaskan,
melainkan karena kamu belum sepenuhnya
hadir
saat mendengarkan
baik pada orang lain,
maupun pada dirimu sendiri.
Cobalah diam sejenak.
Bukan untuk menghindari,
tetapi untuk melihat lebih jernih.
Kadang yang paling kita butuhkan
bukan jawaban,
melainkan keberanian untuk tinggal
bersama keheningan.

Superiority Complex

Oleh: Erika



Pernah nggak kamu bertemu seseorang yang selalu merasa paling benar di ruangan itu?

Apa pun topiknya, politik, pekerjaan, kesehatan, bahkan cara hidup, dia selalu punya jawaban paling benar. Jika ada orang lain yang berbeda pendapat, reaksinya bukan penasaran, tapi meremehkan.

Kadang bentuknya tidak terlalu kasar. Bisa saja terselubung dalam kalimat seperti: “Ah, kamu belum sampai di level itu, jadi wajar kalau kamu belum paham.” Atau, “Kalau kamu sudah punya pengalaman sebanyak saya, baru kamu mengerti.”

Yang menarik, orang seperti ini sering terlihat sangat percaya diri. Mereka tampak tegas, yakin, bahkan kadang terlihat seperti pemimpin yang kuat. Namun dalam psikologi, perilaku seperti ini sering berkaitan dengan sesuatu yang disebut superiority complex.

Superiority complex adalah kondisi di mana seseorang merasa dirinya lebih unggul, lebih pintar, atau lebih benar daripada orang lain,

dan secara tidak sadar terus-menerus mencoba membuktikan hal itu. Istilah ini diperkenalkan oleh psikolog Alfred Adler, yang menjelaskan bahwa rasa “lebih unggul” ini sering kali justru muncul sebagai kompensasi dari rasa tidak aman di dalam diri. Artinya, kadang-kadang seseorang terlihat sangat sombong bukan karena ia benar-benar merasa kuat, tapi karena ia takut terlihat lemah.

Insight 1: **Rasa “Lebih Unggul” Sering Kali Menyembunyikan Rasa Tidak Aman**

Di Superiority complex sering terlihat seperti kepercayaan diri yang besar, tetapi sebenarnya berbeda dengan kepercayaan diri yang sehat. Orang yang benar-benar percaya diri tidak perlu merendahkan orang lain untuk merasa cukup. Mereka tidak terganggu jika orang lain lebih pintar dalam suatu bidang. Mereka juga tidak merasa terancam oleh keberhasilan orang lain.

Sebaliknya, seseorang dengan superiority complex sering merasa perlu menunjukkan bahwa dirinya lebih baik.

Mereka mungkin sering memotong pembicaraan, sulit menerima kritik, atau merasa tersinggung ketika orang lain tidak setuju.

Dalam Buddhisme, kondisi ini berkaitan dengan apa yang disebut “mana”, yaitu kesombongan atau perbandingan diri. Menariknya, mana tidak hanya muncul dalam bentuk “aku lebih baik”. Ia juga bisa muncul sebagai “aku lebih buruk” atau bahkan “aku sama saja”. Mengapa? Karena ketiganya tetap berakar pada kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Selama pikiran terus bermain dalam perbandingan, batin tidak pernah benar-benar tenang.

Insight 2: **Perasaan “Paling Benar” Membuat Kita Berhenti Belajar**

Salah satu dampak terbesar dari superiority complex adalah tertutupnya pintu pembelajaran. Ketika seseorang sudah yakin bahwa dirinya selalu paling tahu, ia kehilangan rasa ingin tahu. Ia tidak lagi mendengarkan untuk memahami, tetapi hanya menunggu giliran berbicara. Padahal, dalam kehidupan nyata, hampir semua kebijaksanaan lahir dari kemampuan untuk berkata, “Bisa jadi aku salah.” atau “Mungkin ada hal yang belum aku lihat.”

Dalam Buddhisme, ini berkaitan dengan latihan kerendahan hati batin. Sang Buddha sendiri dikenal sering mengajukan pertanyaan, bukan hanya memberi jawaban. Sikap ini menunjukkan bahwa kebijaksanaan tidak lahir dari merasa paling pintar, tetapi dari kesediaan untuk terus melihat realitas dengan jujur.

Orang yang merasa selalu benar akan berhenti berkembang. Sebaliknya, orang yang berani mengakui keterbatasannya justru terus bertumbuh.

Insight 3: **Jalan Keluar Bukan Merendahkan Diri, Tapi Melepaskan Perbandingan**

Menariknya, solusi untuk superiority complex bukanlah berpikir bahwa kita tidak berharga. Buddhisme tidak mengajarkan kita untuk merendahkan diri. Yang diajarkan adalah melepaskan kebiasaan membandingkan. Ketika kita berhenti melihat dunia sebagai kompetisi siapa yang lebih hebat, sesuatu yang lain muncul: rasa saling terhubung.

Kita mulai melihat bahwa setiap orang memiliki kekuatan, kelemahan, dan perjalanan hidupnya masing-masing. Dalam Buddhisme, ini berkaitan dengan pemahaman anatta bahwa identitas “aku” yang kita pegang begitu kuat sebenarnya tidak tetap. Ketika kita terlalu melekat pada citra diri (“aku harus terlihat pintar”, “aku harus terlihat unggul”), kita justru menciptakan tekanan batin yang besar.

Namun ketika kita bisa melihat diri sendiri dengan lebih ringan tanpa harus selalu membuktikan sesuatu, interaksi dengan orang lain menjadi jauh lebih mudah dan hangat.

Penutup:

Superiority complex sering kali tidak terlihat seperti masalah. Bahkan dalam beberapa lingkungan, sikap percaya diri yang berlebihan justru dipuji. Namun jika kita jujur melihat ke dalam, kita mungkin akan menemukan bahwa kebutuhan untuk selalu terlihat unggul sering kali melelahkan. Selalu harus benar. Selalu harus menang. Selalu harus terlihat lebih.

Buddhisme menawarkan jalan yang berbeda. Bukan dengan menjadikan diri lebih rendah atau lebih tinggi, tetapi dengan melihat bahwa kita semua sama-sama manusia yang sedang belajar. Dan mungkin, kebijaksanaan sejati bukanlah ketika kita menjadi orang paling pintar di ruangan itu. Melainkan ketika kita masih bisa duduk di sana dengan hati yang terbuka, siap belajar dari siapa saja.

Referensi :

Gupta, S. (2025). *What Is a Superiority Complex?*

Mencintai Alam, Tapi Mengganggu Mereka Diam-Diam Oleh: Erika



Hayo, ngaku.

Siapa di antara kita yang merasa pencinta alam, suka naik gunung, jalan ke hutan, foto-foto satwa liar—tapi masih pernah kepikiran, “Kasihannya ya, dikasih makan dikit nggak apa-apa kali.”

Saya juga dulu berpikir begitu. Sampai suatu hari, saat berjalan-jalan di Kanada, tepatnya di area Banff National Park, saya menemukan sebuah tempat sampah yang bentuknya... aneh.

Bukan kotak biasa. Tempat sampah ini miring, tutupnya berat, dan cara membukanya tidak intuitif sama sekali. Untuk membukanya, kita harus menarik tuas logam ke arah tertentu sambil mengangkat tutupnya ke atas. Tidak bisa asal dibuka. Harus pakai tenaga, dan jelas tidak ramah untuk tangan kecil atau cakar hewan.

Awalnya saya kesal.

“Kenapa sih dibikin ribet begini? Mau buang sampah aja kayak ujian masuk universitas,” batin saya.

Tapi setelah beberapa detik, saya sadar: tempat sampah ini tidak dirancang untuk manusia. Ia dirancang untuk melindungi satwa liar dari kita.

Insight 1:

Niat Baik Tidak Selalu Berakhir Baik

Di alam liar, hewan tidak mengenal konsep “makanan manusia”. Bagi mereka, sisa burger, keripik, atau roti manis hanyalah sumber kalori cepat. Masalahnya, tubuh mereka tidak dirancang untuk itu.

Ketika hewan liar mulai terbiasa mengais sampah manusia, beberapa hal buruk terjadi: mereka kehilangan insting mencari makan alami, kesehatan mereka terganggu, dan yang paling berbahaya—mereka mulai mendekati manusia.

Dalam Buddhisme, ini berkaitan dengan prinsip tidak menyakiti makhluk hidup (ahimsa). Menyakiti tidak selalu berarti melukai secara langsung. Kadang, kita menyakiti justru lewat ketidaktahuan yang dibungkus niat baik.

Memberi makan hewan liar mungkin terasa penuh welas asih. Tapi jika tindakan itu membuat mereka bergantung, sakit, atau akhirnya harus “ditangani” oleh petugas karena dianggap berbahaya, siapa yang sebenarnya dirugikan?

Insight 2:

Alam Tidak Butuh Campur Tangan Kita, Ia Butuh Batas dari Kita

Banff National Park bukan sekadar indah. Ia dijaga dengan disiplin yang ketat. Tempat sampah yang berat dan sulit dibuka itu adalah simbol penting: manusia harus belajar menyesuaikan diri, bukan alam yang menyesuaikan diri dengan manusia.

Dalam Buddhisme, ada latihan batin yang disebut hiri-ottappa rasa malu dan takut berbuat salah. Bukan takut dihukum, tapi takut menyakiti. Tempat sampah itu mengajarkan hiri-ottappa dalam bentuk fisik.

Ia memaksa kita berhenti sejenak, berpikir, dan bertindak dengan sadar.

“Apakah tindakanku ini berdampak pada makhluk lain?”

Ketika batas-batas ini hilang saat kita memberi makan hewan liar sembarangan—kita sebenarnya sedang mencampuri keseimbangan yang tidak kita pahami sepenuhnya.

Insight 3:

Mencintai Alam Berarti Membiarkan Mereka Tetap Menjadi Alam

Ada satu paradoks yang sulit diterima: cinta sejati pada alam sering kali berarti tidak melakukan apa-apa.

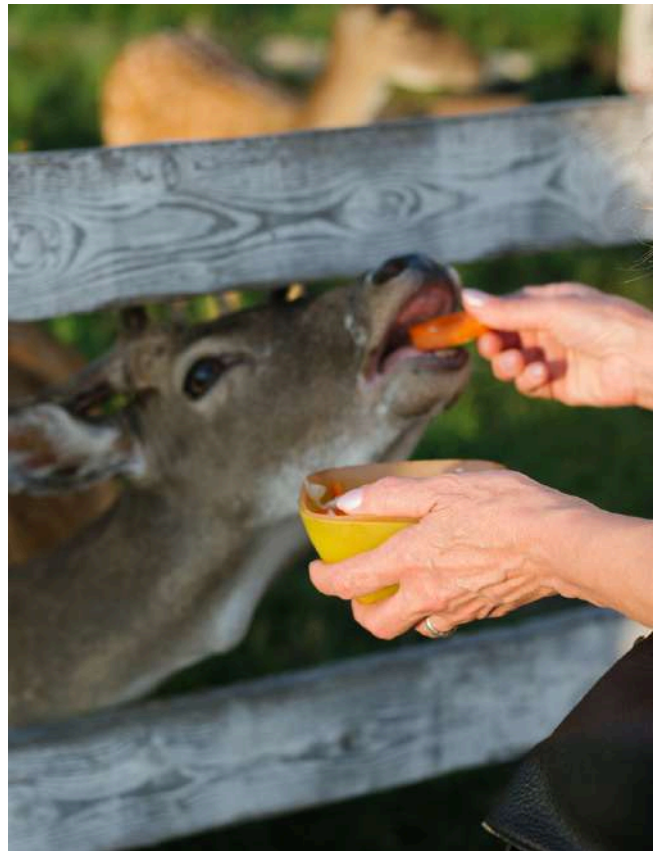
Tidak mendekati.

Tidak memberi makan.

Tidak mengubah perilaku mereka agar lebih “lucu” atau “ramah manusia”.

Dalam Buddhisme, ini selaras dengan kebijaksanaan (paññā). Welas asih tanpa kebijaksanaan bisa berubah menjadi kebodohan. Sebaliknya, kebijaksanaan tanpa welas asih bisa menjadi dingin. Keduanya harus berjalan bersama.

Tempat sampah miring di Banff itu mengajarkan saya satu hal sederhana: alam tidak membutuhkan perhatian kita, tapi rasa hormat kita.



Penutup:

Mungkin setelah ini, saat melihat hewan liar, kita bisa berhenti sejenak sebelum bertindak. Bukan bertanya, “Kasihannya nggak ya?” tapi: “Apakah tindakanku ini benar-benar baik untuk mereka?”

Menjadi pencinta alam bukan soal seberapa dekat kita dengan satwa, tapi seberapa besar kesediaan kita menjaga jarak demi kebaikan mereka.

Referensi :

Government of Canada. (2018). Dispose of Garbage. Banff National Park.

Ceng Beng

Oleh: Saputra Tanuwijaya



"Dalam setiap dupa yang menyala, ada doa yang mengalir dari hati; dalam setiap langkah ke makam leluhur, ada cinta yang tak pernah mati."

Apa Itu Cengbeng?

Cengbeng (清明节) atau Festival Qingming adalah tradisi kuno dari Tiongkok yang diperingati sekitar awal April. Bagi banyak keluarga Tionghoa, termasuk yang beragama Buddha, Cengbeng adalah momen khusus untuk:

- Ziarah ke makam leluhur
- Membersihkan makam dan merapikan batu nisan
- Memberikan persembahan seperti makanan, teh, atau dupa
- Dan tentu saja, berdoa dengan tulus untuk para leluhur

Namun lebih dari sekadar rutinitas tahunan, Cengbeng adalah jembatan antara masa lalu dan masa kini, antara generasi yang telah pergi dan yang masih melangkah.

Akar Sejarah Tradisi

Asal mula Cengbeng dapat ditelusuri sejak lebih dari 2.500 tahun lalu di Tiongkok. Awalnya, ini adalah waktu yang ditentukan untuk menghormati leluhur sekaligus menandai tibanya musim semi.

"Qingming" sendiri berarti "jernih dan terang" menggambarkan langit musim semi yang cerah dan juga hati yang terang ketika mengenang dengan penuh welas asih.

Tradisi ini tidak hanya dijalankan oleh penganut Buddhisme, tapi juga oleh penganut Konfusianisme, Taoisme, dan bahkan lintas kepercayaan.

Perspektif Buddhis:

Menghormati dan Mendoakan

Dalam ajaran Buddha, rasa hormat kepada orang tua dan leluhur adalah bagian dari praktik mulia. Hal ini dikenal sebagai bagian dari filial piety atau bakti kepada orang tua, yang bahkan dianggap sebagai salah satu landasan kebajikan.

Buddha sendiri pernah bersabda dalam Sigalovada Sutta bahwa anak yang berbakti tidak hanya merawat orang tuanya semasa hidup, tapi juga mendoakan dan melakukan perbuatan baik atas nama mereka setelah wafat.

Cengbeng menjadi saat yang penuh makna untuk:

- Mengirim doa penuh metta untuk kebahagiaan dan kedamaian leluhur
- Melakukan pelimpahan jasa (anumodana) dengan berdana, bermeditasi, atau membaca paritta
- Merenungkan ketidakkekalan hidup, dan memperkuat tekad untuk hidup penuh makna di masa kini

Lebih dari Sekadar Tradisi

Kadang tradisi seperti Cengbeng dianggap “sekadar budaya”. Namun, bila dilakukan dengan kesadaran dan cinta kasih, Cengbeng menjadi latihan spiritual yang kuat.

Bayangkan: satu keluarga berkumpul, membersihkan makam dengan tangan sendiri, menyalakan dupa sambil memanjatkan doa... Semua itu mengajarkan nilai kebersamaan, tanggung jawab antargenerasi, dan syukur atas hidup yang kita warisi.



Dan di era serba digital ini, tradisi seperti Cengbeng bisa jadi penyeimbang, mengajarkan kita untuk berhenti sejenak, menengok ke belakang, dan bersyukur.

Cengbeng mengajarkan kita satu hal penting: bahwa cinta, rasa hormat, dan doa tak mengenal batas waktu. Meskipun para leluhur telah tiada, jejak kehidupan mereka tetap hidup dalam diri kita dalam nilai-nilai, wajah, dan langkah yang kita ambil setiap hari. Jadi, saat kamu membungkuk di depan makam, atau menyalakan dupa di altar rumah, ingatlah:

Kamu sedang meneruskan warisan cinta kasih yang abadi.

Referensi :

Razak, R. A. (2019). *Cheng Beng The Festival of The Tombs*. *Adriancheah.com*.

Nalanda. (2022). *Honouring Our Departed Relatives in 'Cheng Beng' Observance*. *Holistic Education for Integral Human Development*.

Vistari, L. (2014). *Makna Ceng Beng Dalam Perspektif Buddha Dharma*. *Jurnal Pelita Dharma Vol. 1 (1)*.



Sosmed bukan tempat menyembuhkan luka. Media sosial bisa jadi ruang berbagi, tapi ia bukan ruang penyembuhan.

Like dan komentar hanya menyentuh permukaan. Sementara luka yang dalam butuh kehadiran sadar, bukan sekadar perhatian cepat.

Buddhisme mengajarkan sati, kesadaran penuh. Artinya berani duduk dengan perasaan sendiri, tanpa langsung melarikan diri.

Bertanya dengan jujur:

- Apa sebenarnya yang aku rasakan?
- Aku ingin dipahami, atau ingin menghindari rasa sakit ini?
- Setelah aku posting, apakah aku benar-benar lebih lega?

Kadang, menangis sendiri dalam diam justru lebih jujur daripada menangis di depan kamera.

Posting selfie nangis tidak salah.

Curhat di sosmed tidak berdosa.

Tapi ada batas tipis yang perlu kita sadari:

- Apakah ini ekspresi, atau permintaan validasi?
- Apakah aku sedang memproses emosi, atau hanya mengulang luka yang sama?
- Apakah aku benar-benar ingin sembuh, atau ingin terus dimengerti?

Dalam Buddhisme, penderitaan tidak berakhir hanya karena ia diekspresikan.

Ia berakhir ketika ia dipahami.

Mungkin yang kita butuhkan bukan lebih banyak penonton, tapi lebih banyak kejujuran pada diri sendiri.

Tidak semua kesedihan harus dipublikasikan. Tidak semua luka butuh sorotan.

Ada rasa sakit yang justru sembuh saat kita berani mengakuinya.

Refleksinya:

Ekspresi emosi itu penting. Tapi pemahaman diri jauh lebih penting.

Menangislah kalau perlu. Berbagi jika itu membantu.

Namun jangan lupa: ketenangan sejati tidak datang dari dilihat orang lain, melainkan dari keberanian untuk melihat ke dalam diri sendiri.

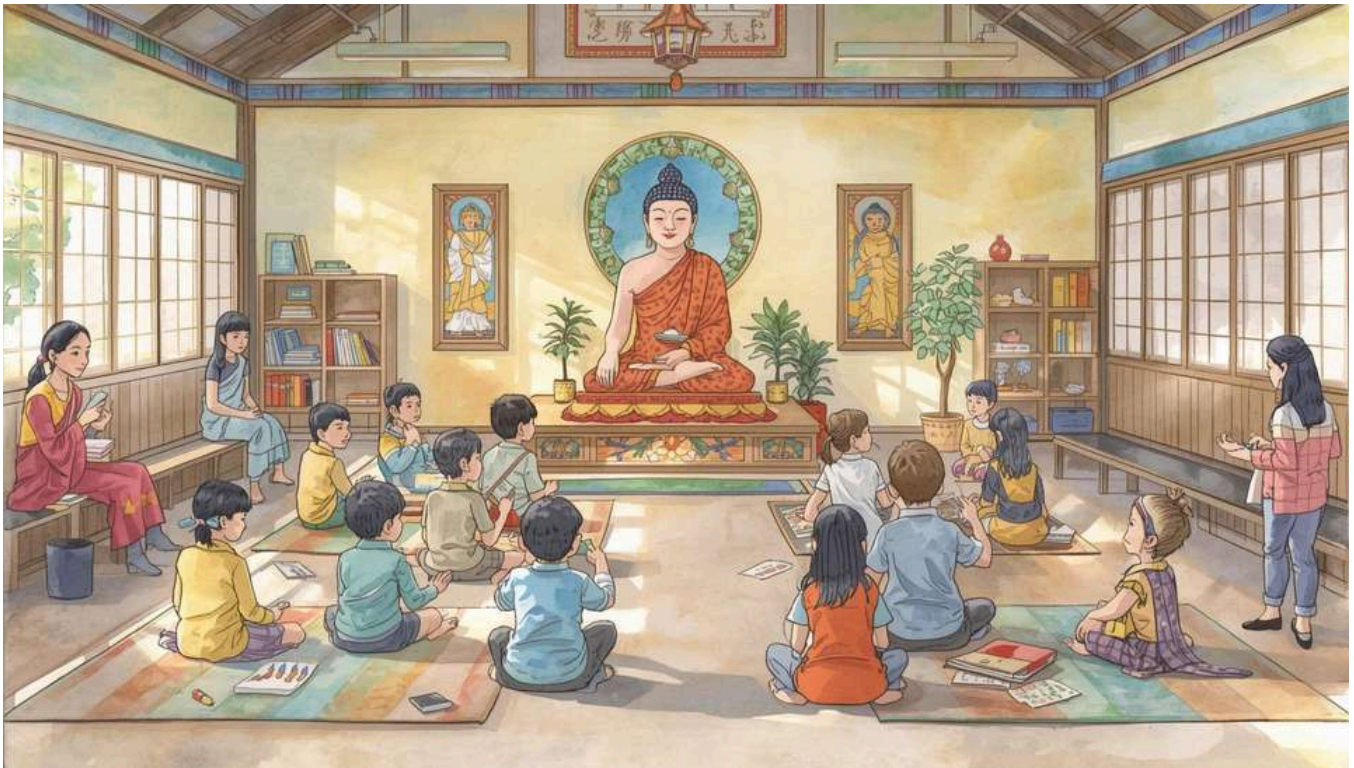
Referensi :

Martin. (2025). Navigating the Emotional Terrain of Social Media Through Vipasyana. Buddhistdoor Global.

Jangan Sampai Terulang

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.



Hari ini, Minggu, 5 April 2026, Vivi akan menyampaikan materi Dhamma kepada anak-anak SMB tingkat SMP. Beberapa hari lalu Vivi berpikir, materi apa yang akan disampaikan. Terlintas di benaknya tentang prank yang berakibat fatal. Tanggal 1 April dikenal dengan istilah April Mop atau April Fools Day. Di hari itu, orang-orang melakukan aksi jahil, lelucon, dan kebohongan untuk mengerjain seseorang atau sekarang kita kenal dengan sebutan prank.

Farhana, nama siswi korban prank itu. Saat itu, Farhana akan berulang tahun ke-13 pada 19 November 2010. Teman-teman dan wali kelasnya merencanakan prank, Farhana akan dituduh mencuri ponsel dan sejumlah uang milik temannya.

Jam istirahat, seorang teman mengajak Farhana ke kantin untuk jajan.

Di saat itulah, teman-teman memasukkan ponsel dan sejumlah uang ke dalam tas Farhana. Singkat cerita, Farhana syok saat dipanggil ke ruang guru. Meski diberi tau itu cuma prank, Farhana telanjur trauma.

Ia yang semula periang jadi sering menangis, sulit diajak komunikasi, depresi, dirawat di rumah sakit. Sekitar sebulan setelah ulang tahunnya, Farhana meninggal.

Sambil menatap anak-anak SMB satu per satu, Vivi berkata, “Adik-adik ingin kejadian seperti itu terulang?” “Tidak ...!” jawab anak-anak SMB. “Nah, ingat ya. Jangan melakukan prank yang bisa berakibat fatal. Kalau sekadar menyelipkan kartu ucapan ulang tahun, tiba-tiba memberikan kue atau kado sih nggak apa. Berpikirlah sebelum melakukan sesuatu. Mengerti ya?” tanya Vivi. “Mengerti ... Ci,” jawab anak-anak serentak.

Trio Vihara, Vivi, Hani, dan Rara masih berada di ruangan SMB. Mereka sedang membicarakan rencana SMB saat perayaan Waisak nanti. “Rara, jangan lupa terus koordinasi dengan Ko Hansel ya?” kata Vivi. “Tenang, sudah saya hubungi via WA. Pertengahan atau akhir April ini, Ko Hensel sudah akan uji coba mengisi SMB,” jelas Rara.

Hani yang sedang merapikan alat-alat tulis menghentikan aktivitasnya, lalu berkata, “Vi, ada beberapa orang tua anak SMB yang menyatakan akan berdana. Ada yang akan dana uang, dana snack, ada juga dana alat-alat tulis.” “Wuih ... mantap. Ternyata Hani jago nih ngelobi,” ujar Vivi sambil tertawa. “Kayaknya Hani jadi seksi penggalangan dana saja terus,” timpal Rara.

“Enak aja ... gantian dong, biar nggak bosan,” Hani menyahut. “Rara paling anteng kalau jadi seksi konsumsi. Dia paling tau tempat-tempat yang jualan makanan enak, tapi ingat tugasnya hanya kasih ide beli makanan enak di mana. Bahaya kalau disuruh jaga makanannya, pasti berkurang tuh ...” Hani tertawa. “Hahaha ...,” Vivi tertawa.

“Busyet ... jangan fitnah dong. Saya lagi diet, biar berat badan saya nggak ngalahin Vivi,” giliran Rara yang tertawa. Ketiganya tenggelam dalam tawa. Kalau trio ini sudah ngumpul dan saling ledek, suasana jadi rame.

“Eh iya, Ko Hansel tanya kalau dia main sulap pakai kartu remi, apakah boleh?” tanya Rara kepada Vivi. “Harusnya sih boleh, tapi nanti saya tanyakan dulu kepada pengurus yayasan,” jawab Vivi.

“Sulap itu hanya trik, nggak pakai kekuatan magis. Lagi pula, kartu remi dipakai sebagai alat hiburan, main sulap. Bukan ngajarin anak-anak main judi,” lanjut Vivi. “Nanti saya kasih kabar kalau sudah dapat jawaban dari pengurus yayasan,” tutup Vivi.

Tiga sahabat itu sedang bersiap-siap meninggalkan ruangan SMB. Tinggal mengunci pintu ruangan, kembalikan kunci ke kantor. Vihara sudah terlihat sepi. Umat yang datang untuk beribadah, sudah kembali ke rumah masing-masing untuk melanjutkan rutinitas rutin mereka.



Mari Gunakan “Pisau” Secara Bijak

Oleh : Jaya Ratana



Semua benda di dunia ini bersifat netral, manusialah yang menyebabkan benda itu membawa akibat baik atau buruk, begitu info yang saya dapatkan dari ceramah bhante.

Saya paling suka dengan contoh pisau. Di tangan perajin atau chef, pisau menghasilkan sesuatu yang positif. Dengan pisau di tangan, perajin mengukir kayu jadi patung atau karya ukiran lain yang indah. Chef menggunakan pisau untuk memotong sayur, mengupas buah, atau mengukir buah dan sayur jadi garnish yang indah untuk menghiasi piring hidangan.

Manfaatkan Teknologi

Begitu juga dengan teknologi, positif dan negatifnya ada di tangan kita. Kita mengenal istilah “The man behind the gun”. Iya, manusialah yang jadi penentunya.

Bagaimana dengan teknologi AI (Artificial Intelligence)? Iya, balik lagi kepada manusianya. Di tangan orang baik, itu bisa membantu banyak pekerjaan jadi lebih mudah.

Pekerjaan yang semula memakan waktu lama, sekarang bisa diselesaikan dalam waktu cepat dan hasilnya bagus.

Sejak teknologi AI (khususnya di bidang video editing), saya jadi sulit membedakan mana video asli dan mana video hasil editing dengan AI.

Jika teknologi ini digunakan untuk membantu pembuatan film, hasilnya keren (positif). Namun, ketika tangan-tangan jahil menggunakan AI secara tak bertanggung jawab, Anda bisa bayangkan akibatnya.

Video itu bisa membuat pengguna medsos terhasut, meresahkan, dan fitnah yang keji.

Ini Negatif

Teknologi AI bisa membuat pelaku penipuan menelepon anggota keluarga (khususnya orang tua dan orang yang tak begitu mengerti tentang AI), lalu meminta transfer uang dan hal lainnya. Calon korban tak menyadari bahwa wajah penelepon yang sedang melakukan video call itu bukanlah anggota keluarganya karena wajah dan suaranya mirip.

Foto Anda dengan pakaian lengkap, dalam waktu kurang dari semenit, bisa polos tanpa busana. Terbayang ‘kan bagaimana akibat yang bisa ditimbulkan?



Ayo Positif

Banyak hal positif yang bisa dilakukan. Hal sederhana saja, AI bisa digunakan untuk membuat poster, selebaran, daftar menu resto, dan yang lain. Dengan menggunakan teknologi AI, hasilnya bagus dan cepat.

Di YouTube, saya pernah melihat video (ini video tahun 1991, sebelum teknologi AI booming), saat itu dunia dikejutkan video Natalie Cole berduet dengan ayahnya, Nat King Cole.

Nat King Cole meninggal 15 Februari 1965, saat itu Natalie baru berusia 15 tahun (Natalie lahir 6 Februari 1950). Di usia 41 tahun, Natalie Cole bisa berduet dengan ayahnya (yang telah meninggal 26 tahun lalu), menyanyikan lagu yang dipopulerkan ayahnya, "When I Fall In Love".

Memang videonya belum begitu bagus, tapi untuk saat itu, publik sudah takjub, berduet dengan orang yang telah lama meninggal mungkin tak terbayangkan.

Tahun 2025 peristiwa yang mirip juga terjadi di panggung Indonesian Idol 2025. Shabrina Leanor berduet dengan mendiang Glenn Fredly menyanyikan lagu "Sedih Tak Berujung" di panggung Grand Final.

Kita Penentu

Diri kita jadi penentu, hal apa yang ada di dunia ini (benda, teknologi, kemampuan kita, dan lainnya), akan kita gunakan untuk apa. Mau digunakan untuk hal positif bisa, dipakai untuk melakukan hal negatif juga bisa.

Hanya saja perlu diingat, apa pun yang kita lakukan, itu ada konsekuensinya. Siapa yang akan menerima akibatnya? Akibat langsung, mungkin orang yang jadi target perbuatan kita. Namun, Anda harus ingat, pada akhirnya hasil perbuatan itu akan kembali ke pelakunya.

Mari bijak dalam bertindak. Lakukanlah hal-hal baik dan menginspirasi, jangan lakukan tindakan buruk yang menimbulkan kerugian, baik bagi kita, maupun orang lain (termasuk makhluk lain).

Referensi :

AI bisa mengubah fotomu jadi begini

Video lalu lintas biasa, jadi video kecelakaan

Natalie Cole berduet dengan ayahnya, Nat King Cole (tahun 1991).

Shabrina Leanor berduet dengan Glenn Fredly (tahun 2025).

What Makes a Good Life

Oleh: Michael



Banyak dari kita tumbuh dengan keyakinan yang hampir tak pernah dipertanyakan: jika kita bekerja cukup keras, menjadi sukses, punya uang, diakui, maka hidup akan otomatis terasa bahagia dan bermakna. Pesan ini diulang terus-menerus oleh media, lingkungan, bahkan oleh suara batin kita sendiri. Namun Robert Waldinger, melalui salah satu penelitian terpanjang dalam sejarah manusia, justru menyampaikan kesimpulan yang sangat sederhana, bahkan mengejutkan: hidup yang baik tidak dibangun dari pencapaian, melainkan dari hubungan.

Penelitian Harvard Study of Adult Development mengikuti kehidupan 724 pria sejak tahun 1938, dari masa muda hingga usia lanjut. Mereka berasal dari latar belakang yang sangat berbeda, mahasiswa Harvard dengan privilege tinggi dan anak-anak laki-laki dari kawasan miskin Boston. Selama puluhan tahun, kehidupan mereka diamati: kesehatan, pekerjaan, pernikahan, kebahagiaan, konflik, hingga cara mereka menua dan meninggal.

Hasilnya tidak seperti yang banyak orang harapkan. Kekayaan, ketenaran, jabatan, atau prestasi kerja ternyata bukan penentu utama kebahagiaan atau umur panjang.

Yang paling konsisten menjaga kesehatan tubuh, kejernihan pikiran, dan rasa puas terhadap hidup adalah satu hal: hubungan yang hangat, aman, dan bisa diandalkan.

Kesepian, menurut penelitian ini, bersifat racun. Bukan hanya membuat orang merasa tidak bahagia, tetapi benar-benar berdampak pada tubuh. Orang yang terisolasi secara sosial lebih cepat sakit, fungsi otaknya menurun lebih cepat, dan usia hidupnya cenderung lebih pendek. Ironisnya, seseorang bisa saja dikelilingi banyak orang, namun tetap merasa sangat kesepian.

Yang menarik, penelitian ini juga menunjukkan bahwa bukan jumlah hubungan yang menentukan, melainkan kualitasnya. Pernikahan tidak otomatis menyehatkan. Hubungan yang penuh konflik dan dingin justru lebih merusak kesehatan dibandingkan hidup sendiri. Sebaliknya, hubungan yang hangat, meskipun tidak sempurna dan tetap diwarnai pertengkaran kecil, tetap melindungi kesehatan selama ada rasa saling percaya dan saling menopang.

Salah satu temuan paling kuat adalah bahwa kepuasan terhadap hubungan di usia paruh



baya menjadi prediktor kesehatan di usia tua, bahkan lebih kuat daripada indikator medis seperti kadar kolesterol. Orang yang merasa “tidak sendirian” menghadapi hidup ternyata menua dengan tubuh yang lebih sehat dan ingatan yang lebih tajam.

Robert Waldinger juga menyinggung mengapa pesan ini sering kita abaikan. Hubungan membutuhkan waktu, perhatian, dan kesabaran. Tidak ada jalan pintas. Berbeda dengan karier atau pencapaian materi yang hasilnya bisa diukur dengan cepat, hubungan menuntut kehadiran terus-menerus. Ia meminta kita berani jujur pada diri sendiri: apakah kita lebih sering menatap layar dibanding menatap orang yang kita cintai? Apakah ada hubungan yang retak dan dibiarkan begitu saja karena terasa “terlalu merepotkan” untuk diperbaiki?

Penelitian ini membawa Pelajaran sederhana: luangkan waktu, dengarkan dengan sungguh-sungguh, berdamai dengan konflik lama, dan rawat hubungan sebagaimana kita merawat tubuh. Hidup yang baik ternyata dibangun dari hal-hal kecil yang konsisten, bukan dari pencapaian besar yang sesekali.

Intisari dalam Pandangan Buddhis

Dalam ajaran Buddha, manusia tidak pernah berdiri sendiri. Kita hidup dalam jejaring sebab-akibat dan hubungan (*paṭicca-samuppāda*). Temuan Robert Waldinger sejalan dengan pemahaman ini: penderitaan dan kebahagiaan tidak muncul sendirian, melainkan tumbuh dari kualitas hubungan kita dengan makhluk lain.

Kesepian mencerminkan keterputusan batin, sementara hubungan yang hangat lahir dari *mettā* (cinta kasih), *karuṇā* (welas asih), dan *upekkhā* (keseimbangan batin). Hubungan yang sehat bukan berarti tanpa konflik, tetapi adanya niat untuk hadir, mendengarkan, dan tidak saling meninggalkan saat keadaan tidak menyenangkan.

Penelitian ini juga mengingatkan bahwa mengejar kebahagiaan melalui kepemilikan dan status adalah bentuk *taṇhā*, kehausan yang tidak pernah benar-benar terpuaskan. Sebaliknya, ketika kita merawat hubungan dengan penuh kesadaran, kebahagiaan tidak lagi terasa sebagai sesuatu yang harus dikejar, melainkan sesuatu yang tumbuh secara alami. Mungkin hidup yang “baik” bukan tentang seberapa jauh kita melangkah sendirian, tetapi tentang siapa yang kita rangkul dan siapa yang kita izinkan merangkul kita kembali, sepanjang perjalanan yang singkat ini.

Referensi :

Waldinger, R. (2016). *What Makes a Good Life? TED Talks.*

Jurnal Perjalanan Spiritual – Bulan 4

“Belajar Mengingat, Bukan Sekadar Merayakan”

Oleh : Michael



Selama bertahun-tahun, Waisak bagiku adalah hari perayaan. Datang ke vihara, menyalakan lilin, mendengarkan ceramah, lalu pulang dengan perasaan damai. Indah, tapi jujur saja, sering kali berhenti di situ.

Tahun ini, aku mencoba mengingat Waisak dengan cara yang berbeda. Bukan bertanya apa yang dirayakan, melainkan apa yang perlu kuhidupi. Dari sana, aku menyadari tiga nilai utama Waisak yang selama ini kuketahui, tapi belum sungguh-sungguh kulatih.

Pertama:
Kesadaran akan penderitaan dan akhir dari penderitaan.

Kelahiran, pencerahan, dan parinibbana Sang Buddha mengingatkanku bahwa hidup tidak bisa dilepaskan dari dukkha. Bedanya, tahun ini aku berhenti menyangkalnya. Aku mulai menerima bahwa tidak semua hal harus berjalan sesuai keinginanku. Dengan menerima ini, aku justru lebih tenang dan tidak cepat menyalahkan diri sendiri atau orang lain.

Kedua:
Jalan tengah sebagai cara hidup, bukan teori.
Selama ini aku sering terjebak dalam mentalitas ekstrem: terlalu memaksakan diri, lalu menyerah sama sekali. Waisak mengingatkanku bahwa perubahan batin tidak lahir dari pemaksaan, tapi dari keseimbangan. Sejak itu, aku belajar berlatih secara konsisten, meski sedikit, lebih baik hadir sepuluh menit

dengan sadar daripada satu jam penuh tekanan.

Ketiga:
Pembebasan dimulai dari hal-hal kecil.

Pencerahan sering terdengar sulit untuk dicapai. Tapi Waisak tahun ini membuatku sadar bahwa pembebasan batin dimulai dari keputusan sederhana: tidak membalas dengan kemarahan, berani berhenti sejenak sebelum bereaksi, dan memilih welas asih saat ego ingin menang.

Perbedaan Waisak tahun ini bukan pada acaranya, tapi pada cara aku membawa maknanya pulang. Lilin padam, perayaan selesai, tapi latihannya justru dimulai di kehidupan sehari-hari, di rumah, di tempat kerja, di dalam relasi.

Bulan keempat ini mengajarkanku satu hal yang jelas:

Waisak bukan hari untuk mengagumi jalan yang telah ditempuh Sang Buddha, melainkan pengingat bahwa jalan itu masih bisa, dan perlu dijalani, setiap hari, oleh diriku sendiri.

Dan jika hidupku terasa sedikit lebih tenang dan lebih seimbang dari sebelumnya, maka mungkin... itulah Waisak yang benar-benar kuingat tahun ini.

Referensi :
DhammaUSA. (2025). Celebrating Vesak: A Day of Reflection and Renewal.

Habis Gelap Terbitlah Terang

~ R.A. Kartini ~



21 April 2026

KUMPULAN RENUNGAN DHARMA

Y.M. BHIKSU SAMANTHA KUSALA MAHASTHAVIRA/
SUHU PUSAN



Telah Terbit

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



PT. HARDAYA INTI PLANTATIONS

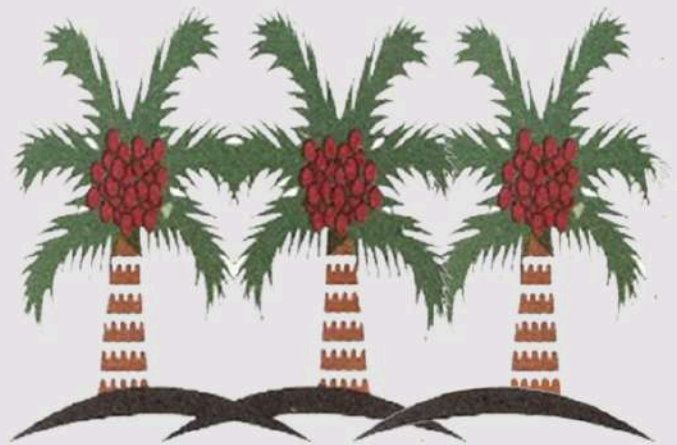
The Oil Palm Plantations and Mill

Member of CCM Group



PT Sebakis Inti Lestari

Member of CCM Group



PT Sebuku Inti Plantation

Member of CCM Group

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 proscenium 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



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