



EDISI 57

MEI 2026

# Buletin **KCBI**

## KCBI Hadiri Buddhist Unity & Harmony Dialogue, Perkuat Sinergi Lintas Tradisi Umat Buddha



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 Lanjutkan Sesi Ketiga CCD, Bekali Dhammaduta dengan Leadership dan Digital Communication.....	3
KCBI Hadiri Buddhist Unity & Harmony Dialogue, Perkuat Sinergi Lintas Tradisi Umat Buddha.....	5
KCBI Tuntaskan Program CCD melalui Ujian dan Sertifikasi Dhammaduta.....	7
Ditjen Bimas Buddha Gelar Rapat Lanjutan Pemasangan Chattrra di Candi Borobudur, KCBI Turut Berpartisipasi.....	9
KCBI Ucapkan Selamat dan Sukses Kongres VII PIKI yang Dihadiri Kepala KSP dan Menteri PKP RI.....	11

## Artikel Kontributor

Apa Sebenarnya Arti “Cukup”? Oleh: Wilbert Andersen.....	14
Payung Hujan Perjalanan Oleh: Thalia A.....	15
Episode 1: Raka dan Hari yang Selalu Kurang Oleh : Wilbert Andersen .....	16
Di Jalan Tengah bukan di Tengah Jalan Oleh : Jaya Ratana.....	18
Menebar Jala dengan Abrakadabra Oleh : Jaya Ratana.....	20
Belajar Tidak Merasa Sudah Tahu dari Shunryu Suzuki Oleh: Suhero.....	22
Bertumbuh Itu Sepi, Tapi Tidak Kosong Oleh: Ana Widjayanti.....	24
Mungkin Ini Bukan Salahmu Oleh: Michael.....	25
Puisi dan Renungan Buddhis: Aku Belajar Merangkul Semua Oleh: Suhero.....	27
Bukan Sekedar Sekolah Murah Oleh: Saputra Tanuwijaya.....	28
Memilih dengan Lebih Sadar Oleh : Cakra.....	29
Kisah Mangkok Emas Oleh: Danny Agustinus.....	31
Terlalu Mengandalkan Kekuatan Oleh: Danny Agustinus.....	33
Jangan Pelit pada Dirimu Sendiri Oleh: Ana Widjayanti.....	34
Jurnal Perjalanan Spiritual – Bulan 5 “Menjaga Api Latihan Setelah Waisak” Oleh : Michael.....	35
Rangkaian Prosesi Suci Waisak: Dari Api Dharma hingga Lampion Harapan Oleh: Saputra Tanuwijaya.....	36
Lelah yang Tidak Salah Oleh : Cakra.....	39

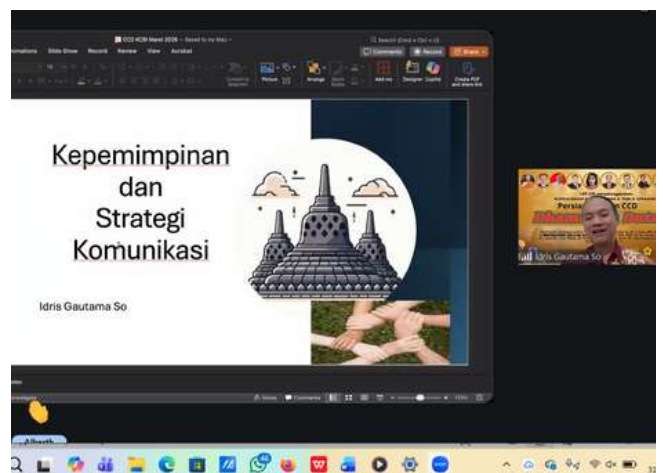


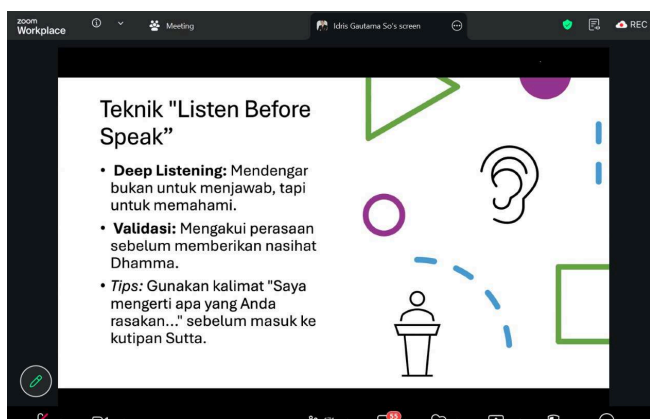
## KCBI Lanjutkan Sesi Ketiga CCD, Bekali Dhammaduta dengan Leadership dan Digital Communication

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) kembali melanjutkan rangkaian program “Certified Communicator Dhammaduta (CCD)” pada pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada hari Selasa, 31 Maret 2026 secara daring melalui Zoom. Kegiatan ini tetap mendapatkan antusiasme tinggi dengan dihadiri ratusan peserta dari berbagai kalangan, mulai dari rohaniwan, guru agama Buddha, hingga pengurus organisasi keagamaan.

Program CCD dirancang sebagai upaya strategis dalam meningkatkan kualitas komunikasi Dhamma yang adaptif terhadap perkembangan zaman. Melalui pelatihan ini, peserta tidak hanya dibekali kemampuan public speaking, tetapi juga keterampilan komunikasi strategis yang relevan dengan era digital saat ini.

Pada sesi utama, Prof. Idris Gautama So, S.E., S.Kom., M.M., M.B.A., Ph.D menyampaikan materi mengenai leadership dan strategi communications.





Ia menekankan pentingnya peran kepemimpinan dalam membangun komunikasi yang efektif dan berpengaruh. “Seorang Dhammaduta harus memiliki jiwa kepemimpinan yang kuat serta mampu merancang strategi komunikasi yang tepat agar pesan Dhamma dapat diterima dengan baik oleh berbagai lapisan masyarakat,” ujarnya.



Dengan terselenggaranya pertemuan ketiga ini, KCBI berharap para peserta semakin siap menjadi komunikator Dhamma yang profesional, inovatif, dan berdaya saing. Program CCD diharapkan mampu melahirkan Dhammaduta yang tidak hanya memahami ajaran Buddha secara mendalam, tetapi juga mampu menyampaikannya secara efektif di tengah masyarakat modern.



Selain itu, Alberth, ST. membawakan materi terkait digital ceramah dan pemanfaatan media sosial dalam penyebaran Dhamma. Ia menyoroti pentingnya transformasi digital dalam kegiatan dakwah Buddhis. “Di era digital, Dhammaduta perlu untuk mampu memanfaatkan media sosial secara bijak dan kreatif, sehingga penyampaian Dhamma dapat menjangkau audiens yang lebih luas dan relevan dengan generasi masa kini,” ungkapnya.



Melalui materi yang disampaikan, peserta memperoleh wawasan baru mengenai pentingnya integrasi antara kemampuan komunikasi, kepemimpinan, serta pemanfaatan teknologi digital dalam menyampaikan ajaran Buddha. Hal ini menjadi bekal penting bagi para Dhammaduta untuk terus berkembang dan beradaptasi dengan dinamika zaman.





## KCBI Hadiri Buddhist Unity & Harmony Dialogue, Perkuat Sinergi Lintas Tradisi Umat Buddha

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) berkontribusi aktif dalam kegiatan Buddhist Unity & Harmony Dialogue yang diselenggarakan pada Sabtu, 4 April 2026, bertempat di Auditorium H.M. Rasjidi Kementerian Agama RI, Jakarta Pusat. Kegiatan ini merupakan bagian dari program Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha dalam memperkuat kerukunan internal umat Buddha melalui dialog lintas tradisi.

Kegiatan tersebut menghadirkan berbagai pemangku kepentingan, mulai dari unsur pemerintah, Sangha, organisasi keagamaan, akademisi, hingga komunitas Buddhis. Melalui forum ini, diharapkan terbangun kesepahaman bersama dalam merespons dinamika ajaran serta memperkuat persatuan di tengah keberagaman tradisi yang ada.

Adapun agenda kegiatan meliputi pemaparan arah kebijakan pembinaan umat Buddha dan moderasi beragama, sesi dialog interaktif, hingga perumusan rekomendasi bersama. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi momentum penting dalam membangun sinergi berkelanjutan antara pemerintah dan organisasi keagamaan Buddha di Indonesia.



Moderator kegiatan, Bapak Sariyono, S.Ag., M.Si. selaku Kepala Subdirektorat Penyuluhan Kementerian Agama RI, menegaskan bahwa dialog lintas tradisi merupakan langkah strategis dalam menjaga keharmonisan umat. “Forum ini menjadi ruang terbuka untuk memperkuat komunikasi, memperdalam pemahaman, serta mencegah potensi kesalahpahaman di tengah keberagaman,” ujarnya.



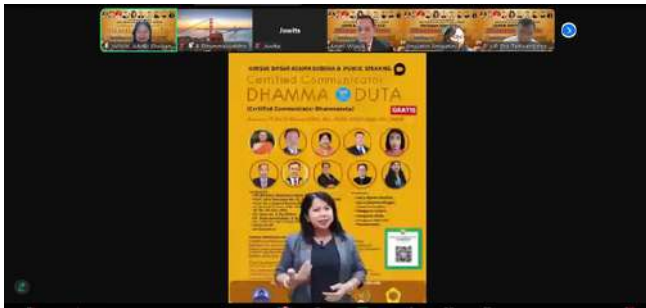
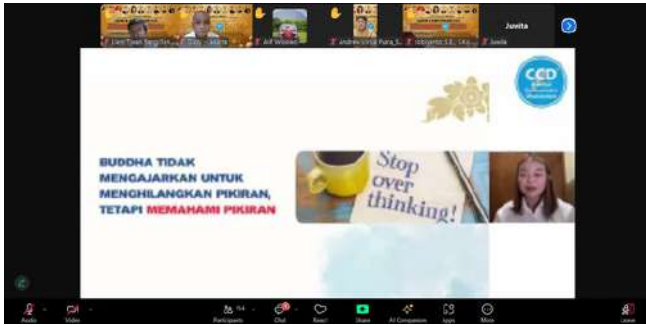
Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI, Drs. Supriyadi, M.Pd., dalam sambutannya menyampaikan pentingnya kolaborasi yang solid antara pemerintah dan organisasi keagamaan. “Pengelolaan kehidupan beragama membutuhkan pendekatan yang partisipatif dan adaptif agar mampu menjawab tantangan zaman serta menjaga kerukunan umat,” ungkapnya.

Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP., menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya kegiatan ini sebagai wadah konsolidasi nasional umat Buddha. Sementara itu, Deputi Bidang Komunikasi Eksternal DPP KCBI, Bapak Irvan Sunardi, S.Kom., M.M., menambahkan bahwa KCBI akan terus mendorong komunikasi yang konstruktif dan kolaborasi lintas tradisi demi terciptanya harmoni yang berkelanjutan.



Kegiatan ini diakhiri dengan semangat kebersamaan serta komitmen bersama dalam menjaga kerukunan internal umat Buddha di Indonesia. Adapun Pengurus KCBI yang hadir dalam kegiatan tersebut antara lain Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP., Deputi Bidang Komunikasi Eksternal DPP KCBI, Bapak Irvan Sunardi, S.Kom., M.M., Deputi Bidang Advokasi Bantuan Hukum DPP KCBI Bapak Stanley Ludya Liap, S.H., Deputi Bidang Pelatihan DPP KCBI Bapak Sandy, S.E., Deputi Publikasi DPP KCBI Bapak Winson, Anggota DPD KCBI Jawa Barat Bapak Jestin Anttares, serta Anggota DPD KCBI DKI Jakarta Ibu Noni Moachi, S.Sos., S.Pd., M.A.





Kegiatan diawali dengan arahan teknis ujian oleh tim penguji. Dalam sesi ini, peserta diberikan penjelasan terkait mekanisme pelaksanaan ujian, kriteria penilaian, serta hal-hal yang perlu diperhatikan dalam presentasi praktik yang akan dilakukan.



Selanjutnya, para peserta mengikuti ujian praktik berupa ujian tertulis ( Pilihan Ganda & Essay) dan presentasi langsung serta video ceramah Dhamma dengan durasi 3 hingga 5 menit per peserta. Dalam sesi ini, peserta diuji secara langsung dalam menyampaikan materi Dhamma dengan memperhatikan struktur penyampaian, penguasaan materi, serta kemampuan komunikasi di hadapan audiens.

Sistem penilaian dalam ujian ini mencakup beberapa aspek utama, yaitu penguasaan materi Dhamma (30%), teknik komunikasi dan struktur penyampaian (30%), vokal dan bahasa tubuh (20%), serta dampak dan inspirasi yang ditimbulkan (20%). Penilaian dilakukan secara komprehensif oleh dewan penguji guna memastikan kualitas lulusan CCD tetap terjaga.



Tim penguji yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera (Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP), Dr. Muljadi, S.Kom., M.M., M.B.A., Dr. Th. Yuriani, M.Pd., Dr. Joko Santoso, S.Ag., M.M., Dr. Ruby Santamoko, S.Ag., M.M.Pd., serta Assoc. Prof. Dr. Limajatini, S.E., M.M., B.K.P., C.T.C., C.M.A. Kehadiran para penguji yang kompeten ini memberikan penilaian objektif sekaligus masukan konstruktif bagi para peserta.

Kegiatan ditutup dengan sesi penilaian dan pemberian umpan balik dari dewan penguji, dilanjutkan dengan penutupan serta pengumuman kelulusan. Melalui tahap akhir ini, KCBI berharap dapat melahirkan Dhammaduta yang tidak hanya memiliki kemampuan komunikasi yang baik, tetapi juga mampu menyampaikan Dhamma secara mendalam, inspiratif, dan relevan bagi masyarakat luas.





## Ditjen Bimas Buddha Gelar Rapat Lanjutan Pemasangan Chattra di Candi Borobudur, KCBI Turut Berpartisipasi

Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha kembali menyelenggarakan rapat tindak lanjut pemasangan Chattra adaptasi pada stupa induk Candi Borobudur pada Kamis, 9 April 2026. Rapat ini merupakan bagian dari progress report atas kesimpulan rapat sebelumnya yang dilaksanakan pada Kamis, 15 Januari 2026.

Rapat tersebut bertujuan untuk mengoordinasikan berbagai langkah strategis sekaligus memberikan pemahaman yang utuh kepada umat Buddha melalui para pimpinan lembaga keagamaan terkait rencana pemasangan Chattra. Koordinasi ini melibatkan berbagai pihak, antara lain Kementerian Kebudayaan, Ditjen Bimas Buddha, Museum dan Cagar Budaya (MCB), pengelola Taman Wisata Candi, serta tim ahli agama.



Direktur Jenderal Bimas Buddha, Supriyadi, menjelaskan bahwa pihaknya mengundang perwakilan lembaga Buddha di Indonesia agar seluruh pihak memiliki pemahaman yang selaras terhadap proses yang sedang berjalan. Ia menegaskan bahwa seluruh tahapan tetap mengacu pada ketentuan peraturan perundang-undangan, termasuk Undang-Undang Cagar Budaya, Undang-Undang Pemajuan Kebudayaan, serta Peraturan Presiden Nomor 101 Tahun 2024.

“Inilah pijakan kita bersama bahwa ruang yang ada pada Perpres Nomor 101 Tahun 2024 memberikan peluang yang sangat baik karena di dalamnya tertuang pemanfaatan Candi Borobudur bagi kepentingan keagamaan, dengan tetap mengedepankan kelestarian,” ujarnya.



Supriyadi juga menekankan bahwa Kementerian Agama, melalui Ditjen Bimas Buddha sebagai representasi umat Buddha Indonesia, berkomitmen untuk memastikan setiap proses tetap menjaga kelestarian dan tidak merusak struktur asli candi. Ia menambahkan bahwa rapat ini menjadi momentum untuk menyelaraskan dan mensinkronkan tahapan pemasangan Chattra, mulai dari penyusunan Heritage Impact Assessment (HIA), Detail Engineering Design (DED), hingga pelaksanaan pemasangan.



Sementara itu, Kepala Museum dan Cagar Budaya, Indira Estiyanti Nurjadin, menjelaskan bahwa konsep pemasangan Chattra menggunakan prinsip adaptasi yang bersifat reversible atau dapat dilepas kembali. “Intervensi ini tidak bersifat permanen dan tidak merusak batu asli, sehingga tetap memenuhi standar UNESCO serta menjaga nilai keaslian situs,” jelasnya.



Dalam kesempatan tersebut, Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia turut ambil bagian sebagai salah satu elemen penting dalam representasi umat Buddha. Adapun Pengurus KCBI yang hadir dalam rapat tersebut antara lain Ketua Harian DPP KCBI Eric Fernando, Deputi Bidang Pelatihan DPP KCBI Sandy, Deputi Publikasi DPP KCBI Winson, Monita Olivia Stevana, Sekretaris Eksekutif Kantor DPP KCBI Buana Bhakti Al-Fatah, serta Anggota DPD DKI Jakarta Noni Moachi.



## KCBI Ucapkan Selamat dan Sukses Kongres VII PIKI yang Dihadiri Kepala KSP dan Menteri PKP RI

Jakarta, 30 April 2026 — Persatuan Inteligensia Kristen Indonesia (PIKI) menggelar Seminar Nasional sebagai bagian dari rangkaian kegiatan Kongres VII PIKI Tahun 2026. Kegiatan ini berlangsung pada Kamis (30/4/2026) di Lumire Hotel and Convention Center, dengan menghadirkan berbagai pemikir dan tokoh intelektual dari seluruh Indonesia, termasuk partisipasi aktif dari Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI).

Seminar nasional tersebut mengangkat sejumlah isu strategis yang dinilai krusial dalam pembangunan nasional ke depan. Tiga topik utama yang dibahas meliputi ketahanan energi nasional dalam kerangka transformasi pembangunan dan transisi

energi, kedaulatan pangan Indonesia di tengah dinamika politik global, serta penguatan sumber daya manusia (SDM) Indonesia di era transformasi digital dan kecerdasan buatan (AI) dengan pendekatan keadilan pembangunan.





Ketua Panitia Kongres VII PIKI, Drs. Benyamin Patondok, M.M., menyampaikan bahwa kegiatan ini menjadi momentum konsolidasi pemikiran dan peran kaum intelektual dalam menjawab tantangan zaman. “Seminar ini kami harapkan mampu melahirkan gagasan strategis yang relevan untuk menjawab perubahan global yang cepat dan kompleks,” ujarnya.



Ketua Umum DPP PIKI, Dr. Badikenita Br. Sitepu, S.E., S.H., M.Si., dalam sambutannya menegaskan, “Seminar ini menjadi ruang strategis bagi kaum intelektual untuk menyumbangkan pemikiran yang solutif dan relevan bagi masa depan Indonesia, khususnya dalam menghadapi tantangan global.”



Dalam kesempatan ini, Kepala Staf Kepresidenan (KSP) RI Jenderal TNI (Purn.) Prof. Dr. Dudung Abdurachman, S.E., M.M., M.H. memaparkan materi terkait dampak konflik internasional. Ia menekankan bahwa dinamika geopolitik global memiliki implikasi langsung terhadap ketahanan energi, pangan, hingga stabilitas ekonomi nasional. “Penting bagi Indonesia untuk memperkuat ketahanan nasional agar mampu menghadapi dampak dari konflik global yang terus berkembang,” jelasnya.



Sementara itu, Menteri Perumahan dan Kawasan Permukiman (PKP) RI Maruarar Sirait, S.IP, atau yang akrab disapa Bang Ara, memaparkan program “Rumah Rakyat” sebagai bagian dari upaya pemerintah dalam menyediakan hunian layak dan terjangkau bagi masyarakat. “Program Rumah Rakyat menjadi salah satu prioritas pemerintah dalam mewujudkan keadilan sosial melalui pembangunan kawasan permukiman yang inklusif dan berkelanjutan,” ungkapnya.

Ketua Harian DPP KCBI, Eric Fernando, S.I.P., M.Si., yang turut hadir dalam kegiatan ini menyampaikan, “KCBI mengucapkan selamat dan sukses atas terselenggaranya Kongres VII PIKI. Semoga semakin sukses dan terus memperkuat sinergi intelektual lintas iman.”

Seminar berlangsung mulai pukul 08.00 hingga 17.00 WIB, diawali dengan ibadah yang dipimpin oleh Anwar Tjen, Pdt. Anwar Tjen, Ph.D., dari Lembaga Alkitab Indonesia. Rangkaian acara mencakup pemaparan materi, diskusi panel, serta sesi tanya jawab.



Turut hadir dari KCBI dalam kegiatan ini antara lain Ketua Harian DPP KCBI Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si., Deputi Bidang Pelatihan DPP KCBI Bapak Sandy, S.E., Deputi Publikasi DPP KCBI Bapak Winson, Sekretaris Eksekutif Kantor DPP KCBI Bapak Buana Bhakti Al-Fatah, S.P., serta Anggota DPD DKI Jakarta Ibu Noni Moachi, S.Sos., S.Pd., M.A.

Kegiatan ini diharapkan menjadi wadah strategis dalam merumuskan kontribusi nyata intelektual Indonesia lintas iman, termasuk KCBI, bagi pembangunan nasional yang berkelanjutan dan berkeadilan.



# Apa Sebenarnya Arti “Cukup”?

Oleh: Wilbert Andersen

He who knows  
he has enough  
is rich.

– Laozi  
(Tao Te Ching, Ch. 33)



Ada satu pertanyaan yang akhir-akhir ini muncul di benak saya: apa sebenarnya arti “cukup”?

Kita sering berkata, “Nanti kalau sudah punya ini, aku akan merasa cukup.”

Cukup uang. Cukup waktu. Cukup pencapaian. Cukup pengakuan.

Namun anehnya, begitu “itu” tercapai, rasa cukup itu seperti bergeser.

Ia maju sedikit lebih jauh, seolah berkata: “Sedikit lagi.”

Lalu kita mengejar lagi.

Dalam pandangan Buddhis, ada satu akar yang sangat halus di balik perasaan ini: keinginan yang tidak pernah benar-benar selesai. Bukan berarti keinginan itu salah. Tapi sering kali, kita tanpa sadar menjadikannya sebagai syarat untuk merasa utuh.

Seolah hidup kita berkata:

Aku akan cukup... nanti.

Padahal, “cukup” bukanlah titik di masa depan.

Ia bukan angka tertentu di rekening, bukan jabatan tertentu, bukan juga validasi dari orang lain. “Cukup” lebih mirip cara kita memandang apa yang sudah ada saat ini.

Masalahnya, pikiran kita terbiasa membandingkan.

Apa yang kita punya dibandingkan dengan orang lain.

Apa yang sudah kita capai dibandingkan dengan yang belum.

Dari situ, muncul ilusi kekurangan, bahkan ketika sebenarnya kita tidak kekurangan apa-apa.

Kita lupa bahwa rasa cukup tidak lahir dari menambah tanpa henti, tapi dari melihat dengan jernih.

Dalam latihan kesadaran, ada momen sederhana: ketika kita berhenti sejenak dan menyadari napas. Tidak ada yang perlu ditambah. Tidak ada yang perlu dikurangi. Hanya hadir.

Di situ, untuk sesaat, tidak ada tuntutan untuk menjadi lebih.

Dan anehnya, di situlah rasa “cukup” sering muncul—diam, ringan, tanpa usaha.

Mungkin “cukup” bukan berarti kita berhenti berkembang.

Bukan berarti kita tidak boleh punya tujuan.

Tapi “cukup” adalah kemampuan untuk tidak menggantungkan nilai diri kita pada apa yang belum kita miliki.

Kita tetap bisa berjalan, tetap bisa bertumbuh, tanpa harus merasa kurang di setiap langkah.

Jadi, apa arti “cukup”?

Mungkin jawabannya tidak perlu rumit.

“Cukup” adalah ketika kita bisa berkata, dengan jujur dan tenang:

Apa yang ada saat ini... sudah layak untuk disyukuri.

## Referensi :

Richard, K. Payne. 2025. *How Much is Enough? Buddhism Consumerism, and the Human Environment.*

# Payung Hujan Perjalanan

Oleh: Thalia A.



Cara menghadapi ujian dalam kehidupan kita bukanlah dengan berserah dan terus berdoa saja untuk menyelesaikan ujian tersebut. Cara paling ampuh dalam menghadapinya adalah dengan rumus kesadaran diri. Rumus kesadaran diri, “Payung tidak akan langsung menghentikan hujan, tetapi payung dapat membantu kita melewati hujan” seperti yang Siddhartha Gautama ajarkan pada kita. Ujian dalam hidup memang hal wajar yang akan terus ada di dalam hidup kita. Ujian dalam hidup kita tidak mungkin tidak bisa kita lewati. Semua ujian dalam hidup kita pasti bisa dilewatkan dengan ketabahan hati dan kesabaran dari diri kita dalam menjalani hidup dan rintangan yang akan terus berkaitan.

Ada cerita tentang seorang anak di kota besar yang selalu mengeluh pada kedua orang tuanya. Anak ini mendapatkan kehidupan yang sangat layak dia selalu dimanjakan oleh kedua orang tuanya. Orang tua anak ini bergelimang harta, sehingga anaknya tumbuh dengan rasa bahwa dirinya bisa menghadapi rintangan hidup dengan harta. Anak tersebut tumbuh dewasa dengan pengetahuan bahwa harta dapat memberi segalanya dalam kehidupannya. Orang tuanya yang sibuk bekerja jarang memberi dirinya masukan dan ajaran langsung. Kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak membuat sang anak, saat dewasa dan menghadapi rintangan yang sulit tanpa bantuan sang orang tua, selalu mengeluh tentang hidupnya. Sang anak tidak dapat menghadapi rintangan yang seharusnya bisa dijalani sendiri dengan kaki tangannya karena sudah terbiasa dibantu oleh kedua orang tuanya.

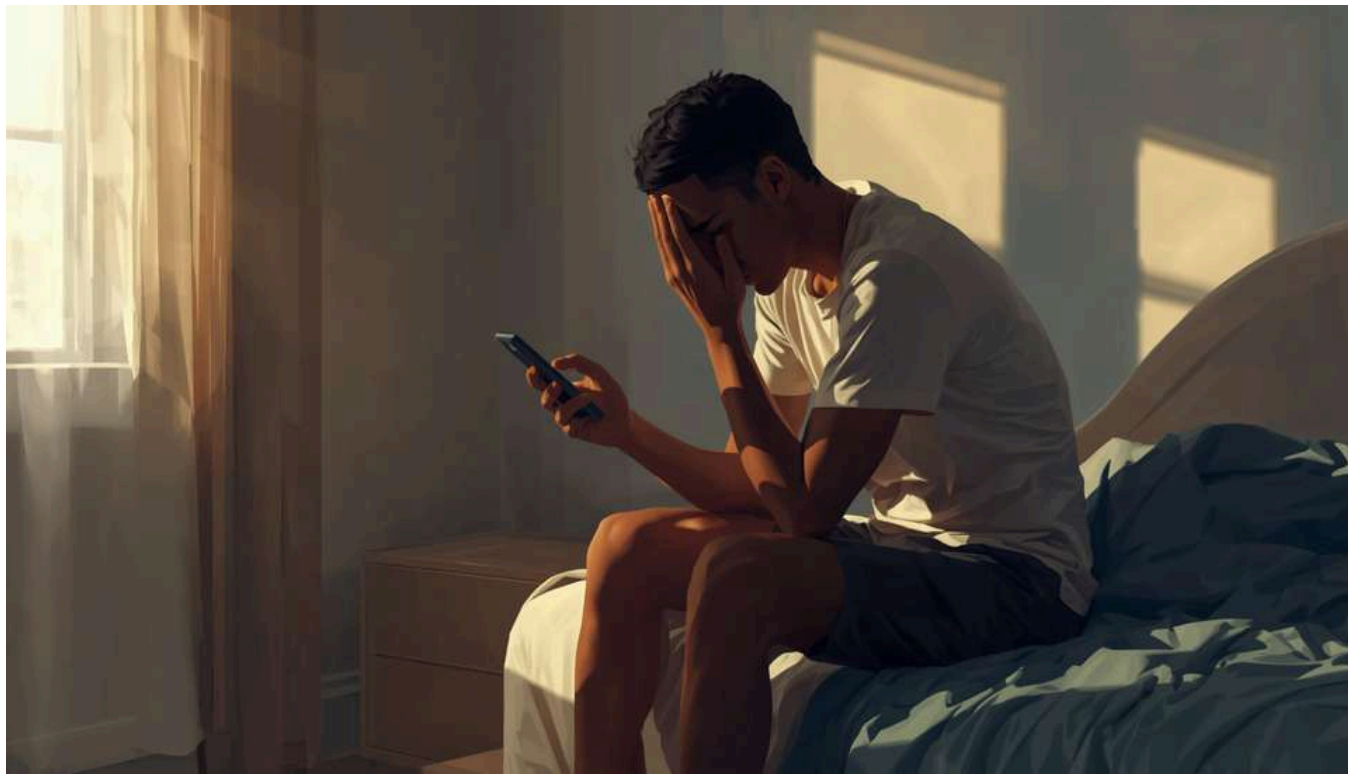
Suatu hari, ia berjalan bersama seorang kakek tua. Tiba-tiba hujan deras turun. Anak itu langsung panik dan berkata, “Kenapa hujan selalu datang di waktu yang salah?” Dia mengerutu kesal. Kakek itu membuka payung dan tetap berjalan dengan tenang. Kakek itu tersenyum, lalu berkata pelan, “Benar. Payung tidak menghentikan hujan. Tapi lihatlah, kita masih bisa berjalan di bawah payung ini, bukan?”

Anak itu terdiam dan merenung maksud kata-kata sang kakek tua itu. Beberapa langkah kemudian, kakek itu kembali berkata, “Dalam hidup, kamu tidak bisa menghentikan masalah yang akan datang. Tapi kamu bisa memilih bagaimana melewatinya.”

Anak ini pun sadar bahwa dirinya sering sekali mengeluh, bahkan dengan masalah yang sebenarnya tidak perlu dia pikirkan dan menjadi masalah yang besar. Ia sadar bahwa kunci dari menjalankan masalah dalam hidupnya bukanlah dengan memikirkan masalah itu berlarut-larut, tetapi dalam kehidupan setiap manusia pasti ada masalah yang akan datang. Masalah tersebut akan berlalu seiring dengan waktu yang terus berjalan. Kita sebagai manusia diberikan keistimewaan untuk bisa menentukan bagaimana sikap dan tindakan kita untuk melewati setiap rintangan tersebut. Setiap makhluk memiliki rintangan tersendiri dalam hidupnya. Terkadang kita hanya terpaku dalam pikiran kita sendiri. Kita harus bisa menyadari pikiran kita itu sendiri agar dapat terbebas dari keruhnya pikiran yang membuat kita stres. Karena setiap makhluk memiliki karmanya masing-masing dan harus menjalaninya dengan keyakinan diri.

## Episode 1: Raka dan Hari yang Selalu Kurang

Oleh : Wilbert Andersen



Pagi itu, Raka duduk di pinggir tempat tidur sambil menatap layar ponselnya. Sudah lima belas menit dia scroll, tapi entah kenapa semakin dilihat, semakin tidak nyaman rasanya.

“Teman SMA sudah kerja di luar negeri...” gumamnya.  
“Yang ini sudah buka bisnis sendiri...”  
“Yang ini... kok bisa ya hidupnya rapi banget?”

Raka menghela napas panjang, lalu meletakkan ponselnya di kasur. Baru jam 7 pagi, tapi rasanya seperti sudah kalah duluan.

Di dapur, ibunya sedang menyiapkan sarapan.

“Kok bengong?” tanya ibunya tanpa menoleh.

“Capek, Bu.”

“Baru bangun sudah capek?”

“Iya... capek mikir.”

Ibunya tertawa kecil. “Mikir apa?”

Raka ragu sebentar, lalu duduk di kursi. “Kayaknya hidupku gini-gini aja deh.”

Ibunya tidak langsung menjawab. Ia hanya menuangkan teh ke dalam cangkir, lalu mendorongnya pelan ke arah Raka.

“Coba diminum dulu.”

Raka menurut, meskipun pikirannya masih penuh.

“Ka,” kata ibunya pelan, “kamu tahu kenapa teh panas itu enak?”

“Karena... hangat?”

“Karena kamu minumnya sekarang.”

Raka mengernyit. “Maksudnya?”

“Kalau kamu minumnya sambil mikirin nanti siang atau besok, rasanya beda nggak?”

Raka diam. Ia menatap cangkirnya sebentar.

“Ya... sama aja sih, Bu.”



“Coba saja.”

Raka akhirnya benar-benar memperhatikan. Hangatnya, aromanya, pelan-pelan.

Aneh, tapi untuk beberapa detik... pikirannya jadi lebih tenang.

Ibunya tersenyum tipis.  
“Selama ini kamu minum teh, atau cuma lewat saja?”

“...kayaknya lewat saja.”

“Nah. Hidupmu juga begitu.”

Raka terdiam.

“Kamu terlalu sibuk melihat hidup orang lain,” lanjut ibunya, “sampai lupa merasakan hidupmu sendiri.”

“Tapi... kalau aku nggak lihat ke depan, nanti aku ketinggalan, Bu.”

Ibunya menggeleng pelan.  
“Kamu bukan ketinggalan. Kamu cuma belum sampai.”

“Bedanya?”

“Ketinggalan itu berhenti. Belum sampai itu masih jalan.”

Raka menunduk, memutar cangkirnya pelan.

“Masalahnya,” katanya lirih, “aku ngerasa jalanku lambat banget.”

“Kalau kamu jalan sambil terus nengok ke jalan orang lain, ya pasti terasa lambat.”

Raka tidak langsung menjawab.

Untuk pertama kalinya pagi itu, ia tidak merasa harus buru-buru membuka ponselnya lagi.

Ia hanya duduk. Diam. Menyelesaikan tehnya.

Dan entah kenapa, rasanya cukup.

Tidak sempurna.  
Tidak hebat.  
Tapi... cukup untuk hari ini.

Refleksi Singkat:  
Kadang yang membuat kita lelah bukan karena hidup kita terlalu berat, tapi karena kita terus membandingkannya dengan hidup orang lain.

Bukan berarti kita harus berhenti bermimpi, tapi mungkin kita perlu belajar satu hal sederhana:

hadir sepenuhnya di langkah yang sedang kita jalani.

## Di Jalan Tengah bukan di Tengah Jalan Oleh : Jaya Ratana



Siapa yang tak ingin bahagia? Atau dalam Dhamma, ada pertanyaan lebih spesifik lagi, makhluk mana yang tak ingin bahagia? Kalimat berikut ini bisa menggambarkan jawaban atas pertanyaan itu. “Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā” yang artinya “Semoga semua makhluk hidup berbahagia”.

### Lihat Atas

Itu salah satu kalimat yang paling sering kita (Buddhis) ucapkan. Dari sana, kita tau bahwa semua makhluk ingin bahagia. Manusia, hewan, termasuk setan kelaparan (makhluk alam péta) pun ingin bahagia.

Hidup bahagia adalah dambaan semua makhluk. Kita bisa melihat sīla pertama dari Pañcasīla Buddhis, “Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi” yang artinya “Aku bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup”. Hewan juga ingin dan berhak bahagia, jadi jangan dilukai, disiksa, apalagi dibunuh.

Dari paritta Karaṇīya Mettā Sutta, khotbah Buddha mengenai pengembangan cinta kasih universal (metta) tanpa batas kepada semua makhluk, kita juga tau bahwa makhluk yang tak tampak pun ingin bahagia.

Dua bait terjemahannya berbunyi, “Makhluk hidup apa pun juga; yang lemah dan kuat tanpa kecuali; yang panjang atau besar; yang sedang, pendek, kecil, atau gemuk. Yang tampak atau tak tampak; yang jauh ataupun dekat; yang telah lahir ataupun yang akan lahir; semoga semua makhluk berbahagia.” Sangat jelas ‘kan?

Usaha apa yang kita lakukan agar bahagia? Secara sederhana, jawabannya adalah hidup sesuai Dhamma. Terlalu klise ya? Agama memang hadir untuk itu, membimbing manusia agar ke depannya happy ending di kehidupan sekarang dan di kehidupan yang akan datang.

Bahagia kita biasanya akan terusik ketika kita melihat ke atas. Hmmm ... ada yang lebih (lebih kaya, lebih sukses, lebih pintar, ...). Ada tetangga yang beli mobil baru, ada teman yang usahanya lebih sukses, ada teman sekelas yang lebih pintar sehingga nilainya jauh lebih bagus). Kita tentu sudah sangat familiar dengan kalimat ini, “Rumput tetangga lebih hijau” (milik orang selalu terlihat lebih bagus). Pesan yang ingin saya sampaikan, “Jangan selalu melihat ke atas”.

### Lihat Bawah

Gajah di pelupuk mata tak tampak, semut di seberang laut tampak, adalah peribahasa lain yang perlu dicermati. Peribahasa ini biasanya dikaitkan dengan kesalahan. Kita mudah melihat kesalahan kecil yang orang lakukan, tapi kesalahan lebih besar yang kita lakukan tidak kita sadari.

Nah ... apa kaitan dengan kebahagiaan yang sedang kita bahas? Saya melihatnya begini, kita jangan terlalu fokus melihat yang tidak kita miliki (semut yang sangat jauh pun jadi terlihat). Kita juga jangan sampai tidak menyadari yang ada di dekat kita (ada gajah lho di dekat kita). Jangan hanya menggerutu ada “semut” yang tak kita miliki, sadarilah ada “gajah” yang seharusnya kita syukuri (ini bisa membuat kita mudah bahagia). Ini sisi lain peribahasa gajah dan semut tadi.

Anda (baca: kita) boleh melihat ke atas (ada orang yang lebih kaya), tapi jangan lupa lihat ke bawah (ada orang yang jauh lebih miskin daripada kita). Seperti saat kita berjalan, jika kita selalu melihat ke atas, kaki kita bisa tersandung. Kalau melihat ke bawah terus? Kepala kita yang bisa terbentur.

Memang begitulah idealnya. Melihat ke atas untuk memotivasi kita, melihat ke bawah agar kita bersyukur. Kita selalu dapat sisi positifnya. Jangan jadi terbalik, melihat ke atas (kita jadi tak bahagia), melihat ke bawah (kerja jadi tak bersemangat dan jadi terlalu santai).

Enaknya bagaimana? Jangan terus melihat ke atas atau ke bawah, harus lebih sering melihat ke depan. Kaki tak tersandung, kepala tak terbentur, dan jalan pun jadi lebih terarah.

Mau bahagia? Buddha sudah membabarkan caranya, tinggal kita melaksanakannya.

### Jadilah Bijak

Apa yang bisa kita dipetik dari kalimat bijak rumput, gajah, dan semut tadi? Jadilah orang yang bijak sehingga kita jadi lebih mudah bahagia. Sebenarnya kita selalu berada di tengah-tengah. Selalu ada orang di atas kita, dan masih ada orang di bawah kita.

Ya, jadilah orang bijak. Dhamma mengajarkan itu, seperti yang tertulis di lirik lagu *Buddhis* ciptaan Darmadi Tjahjadi yang berjudul “Kebijaksanaan” (bisa klik link di referensi).

Lirik awal lagunya, “Bila tali gitar ditarik, ditarik terlalu kencang, maka talinya kan putus, dan tiada berbunyi lagi, ...”

Andai bisa berpikir bijak seperti itu, kita tidak ekstrem ke kiri atau kanan (jalan tengah). Tali (senar) gitar tidak putus karena terlalu kencang (suaranya hilang), juga tidak terlalu kendur (dipetik pun senar itu tak akan menghasilkan suara).

Seperti dalam keseharian kita sering mendengar ungkapan, “Segala sesuatu yang berlebihan tidaklah baik.”

### Tetap Bersyukur

Apa pun yang sedang kita hadapi, tetaplah bersyukur. Kita tidak sekaya para sultan yang bisa makan apa saja, pergi ke mana saja, beli apa saja tanpa harus pusing memikirkan dari mana uangnya, tapi setidaknya kita juga tak berada di situasi orang-orang yang tinggal di negara konflik (perang). Kita (hampir pasti) besok masih bisa makan, sementara mereka di sana tidak tau apakah besok mereka masih hidup.

Yuk, di momen Waisak tahun ini, bersama-sama kita doakan semoga perang yang sudah menelan banyak korban jiwa segera berakhir, seperti dalam paritta *Ettāvātā* yang selalu kita bacakan saat pujabakti setiap hari Minggu, “... *Ākāsaṭṭā Ca Bhummatthā; Devā Nāgā Mahiddhikā; Puññaṃ Taṃ Anumoditva; Ciraṃ Rakkhantu: 1. Indonesia 2. Perdamaian Dunia, ...*”

Ingatkah Anda apa judul artikel ini? Judulnya agak klikbait ya? “Di Jalan Tengah bukan di Tengah Jalan”, membolak-balik kata dan plesetan. Saya ingin menyampaikan perumpamaan tentang hidup kita. Marilah kita berjalan “di jalan tengah” (sesuai Dhamma ajaran Buddha), bukan di tengah jalan (karena itu adalah jalan untuk kendaraan) dan kita bisa tertabrak.

### Referensi :

- [\*Lagu Buddhis: Kebijaksanaan\*](#)
- [\*Parittā Karaniya Metta Sutta\*](#)
- [\*Parittā Ettāvātā\*](#)

## Menebar Jala dengan Abrakadabra

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.



Waisak, momen setahun sekali yang sangat ditunggu. Di momen inilah kita bisa menyaksikan vihara-vihara dipenuhi umat Buddha. Di vihara tempat Trio Vihara jadi Pembina SMB juga sama. Biasanya ruang baktisala di lantai dua itu jarang penuh. Di momen Waisak, baktisala penuh. Halaman vihara yang sudah dipasang tenda dipenuhi umat. Ruang rapat dan ruang meditasi yang juga difungsikan sebagai baktisala juga dipenuhi umat.

Ini momen yang paling ditunggu oleh Trio Vihara. Ibarat seorang salesgirl yang ditugaskan di momen pameran. Calon kosumen yang datang berpotensi besar untuk membeli produk yang ditawarkan. Mereka yang datang ke franchise expo tentu punya ketertarikan dengan bisnis franchise. Pengunjung International Education Expo biasanya sedang mencari info pendidikan ke luar negeri.

Siapa yang datang ke vihara pas Waisak? Tentu umat Buddha. Jadi tidak ada salahnya jika Trio Vihara “menawarkan” SMB kepada orang tua yang membawa anak-anak mereka. Ini saatnya menebar jala. “Ayo Cici Koko, minggu depan ajak anaknya ke sini lagi ya .... Mereka akan belajar Dhamma, bermain dengan aneka permainan seru bersama teman sebaya, bla ... bla ... bla ...,” mungkin begitu kalimat yang akan Trio Vihara sampaikan.

Harapan Trio Vihara, anak-anak SMB semakin banyak. Itu bukan hanya sekadar berharap, mereka sudah menyiapkan semuanya. Hani sudah menggalang dana. Ada yang dana uang, ada pula yang dana barang untuk perayaan Waisak di SMB. Rara berhasil mengajak Ko Hansel yang jago sulap untuk mengisi SMB. Sesi sulap sudah dimulai sejak pertengahan April 2026. Ternyata hadirnya sesi hiburan berupa sulap di SMB disambut positif oleh anak dan juga orang tua.

Usaha apa yang dilakukan Vivi? Vivi sudah menyiapkan banyak kertas untuk mendata calon anak SMB. Nanti pas Waisak, Vivi akan membagikan kertas itu, meminta ortu anak mengisi data: nama anak, tanggal lahir, kelas berapa, dan nomor WA orang tua. Mereka diminta mengisinya saat itu juga. Setelah diisi, harap segera dikumpulkan. Setiap ortu yang mengumpulkan kertas itu akan mendapat souvenir berupa gantungan kunci unik.

Hani sedang menghitung ulang jumlah plastik berisi snack yang sudah tersusun rapi di dalam kardus. Melihat bingkisan berisi snack, Hani teringat momen perayaan ultah. Mirip dengan perayaan ultah, selesai perayaan Waisak, anak-anak akan dapat bingkisan berisi snack. Hani juga memeriksa nasi uduk yang akan dibagikan dan menghitung ulang semuanya. Bingkisan snack ada 100 bungkus, begitu juga nasi uduk ada 100 pack dalam kemasan plastik mika.

Anak-anak sudah berkumpul di ruang SMB. Orang tua mereka juga di sana, mereka duduk di bagian belakang. Ruangan tampak sangat menarik. Di dinding ada tulisan Selamat Hari Trisuci Waisak. Ada gambar Buddha sedang meditasi di bawah pohon bodhi. Pemuda Buddhis vihara yang mengerjakan dekorasi ruangan SMB.

Pagi-pagi sekali Trio Vihara bersama Cici Koko Pembina SMB lain dan aktivis pemuda vihara sudah hadir di vihara. Bahkan beberapa di antara mereka menginap di vihara demi menyelesaikan persiapan Waisak ini. Begitu melangkah kaki memasuki vihara, samar-samar terdengar alunan lagu-lagu Waisak dan lagu-lagu Buddhis yang diputar. Lagu yang terdengar di antaranya Kelahiran Buddha Gautama, Malam Suci Waisak, Parinibbana, Hadirkan Cinta, dan Lentera Dunia.

Perayaan Waisak di SMB berlangsung lancar. Anak-anak tampak gembira, terutama saat sesi hiburan berupa sulap bersama Ko Hansel. Ko Hansel menampilkan sulap menghilangkan sapu tangan, memunculkan bunga, memindahkan kartu ke dalam sebuah jeruk, dan memunculkan permen dari sebuah kotak kosong, lalu membagikannya kepada anak-anak.

Yang baru pertama kali hadir di SMB diperkenalkan kepada teman-teman di SMB. Anak-anak SMB antusias menyapa teman-teman baru mereka.

Melihat suasana begini, rasa lelah menyiapkan perayaan Waisak sirna seketika. Anak-anak tampak tersenyum bahagia.

Vivi tampil di sesi terakhir. “Terima kasih kepada Cici dan Koko yang telah meluangkan waktunya mengantar anak-anaknya ikut SMB. Saya berharap minggu-minggu yang akan datang mereka tetap hadir di sini. Nanti Cici dan Koko akan saya undang ke dalam group WA SMB. Di sana kami akan infokan materi SMB setiap minggunya. Anak-anak tidak hanya belajar di ruangan ini saja. Sesekali kami akan mengajak anak-anak outing ke tempat wisata atau kunjungan ke vihara lain,” kata Vivi.

“Eh ... iya, ada juga perayaan ulang tahun bersama,” lanjut Vivi. “Bagi adik-adik yang paling rajin ikut SMB akan dapat hadiah. Tadi adik-adik sudah lihat ’kan Metta dan Sherly dapat hadiah karena mereka yang paling rajin. Ayo, siapa yang tahun depan ingin dapat hadiah juga?” tanya Vivi. “Saya ... Ci,” teriak mereka beramai-ramai. Selanjutnya, anak-anak menikmati nasi uduk yang dibagikan Hani dan Rara.

“Sekian perayaan Waisak di SMB hari ini. Sampai jumpa minggu depan adik-adik. Sekarang baris yang rapi. Sebelum pulang, adik-adik akan mendapat bingkisan. Ci Hani dan Ci Rara akan membagikan bingkisan untuk adik-adik,” tutup Vivi.

Anak-anak menerima bingkisan yang dibagikan Ci Hani dan Ci Rara. “Mama, minggu depan ke sini lagi ya? Aku mau main sama teman-teman di sini,” pinta seorang anak kepada Mamanya. “Iya, minggu depan kita ke sini lagi,” jawab Mamanya. Wajah anak itu tampak tersenyum bahagia. Bukan main senangnya hati Vivi mendengar percakapan ini.

Kalau melakukan kebaikan, kebaikan akan kembali kepada pelakunya, begitu pula sebaliknya. Anda percaya atau tidak, Anda berharap ataupun tidak, itulah yang akan terjadi. Begitulah hukum tabur tuai atau orang menyebutnya sebagai hukum karma bekerja.

Note:

*Selamat Hari Trisuci Waisak untuk semua pembaca Buletin KCBI.*

## Belajar Tidak Merasa Sudah Tahu dari Shunryu Suzuki Oleh: Suhero



Ada satu kebiasaan yang diam-diam kita bawa ke hampir semua hal dalam hidup: merasa sudah tahu. Kita merasa sudah tahu bagaimana seseorang seharusnya bersikap, bagaimana pekerjaan seharusnya berjalan, bahkan bagaimana diri kita seharusnya menjadi. Tanpa sadar, kita menjalani hidup bukan dengan melihat apa yang benar-benar ada, tetapi dengan apa yang sudah kita simpulkan sebelumnya.

Shunryu Suzuki adalah seorang guru Zen dari Jepang yang kemudian membawa ajaran Zen ke Barat pada abad ke-20. Melalui kumpulan ceramahnya yang kemudian dibukukan menjadi *Zen Mind, Beginner's Mind*, ia tidak menawarkan filsafat yang rumit, tetapi sesuatu yang jauh lebih sulit: kembali menjadi pemula. Suzuki pernah mengatakan, “Dalam pikiran pemula, ada banyak kemungkinan. Dalam pikiran ahli, hanya sedikit.” Kita sering berpikir bahwa menjadi “ahli” adalah tujuan.

Kita ingin menjadi seseorang yang tahu, yang mengerti, yang tidak ragu. Namun Suzuki justru melihat bahwa di situlah masalahnya dimulai. Ketika kita merasa sudah tahu, kita berhenti melihat. Ketika kita berhenti melihat, kita berhenti belajar. Dan ketika kita berhenti belajar, hidup perlahan menjadi sempit.

Beginner's mind bukan berarti kita benar-benar tidak tahu apa-apa. Ia bukan kebodohan. Ia adalah kesediaan untuk melihat sesuatu seolah-olah untuk pertama kalinya, meskipun kita sudah mengalaminya berkali-kali.

Bayangkan percakapan sederhana dengan orang terdekat. Sering kali kita tidak benar-benar mendengarkan, karena kita merasa sudah tahu apa yang akan mereka katakan. Kita memotong, menilai, atau bahkan merespons sebelum mereka selesai berbicara. Dalam momen seperti itu, hubungan tidak benar-benar terjadi. Yang terjadi hanyalah pengulangan pola lama.

Dengan beginner's mind, percakapan yang sama bisa terasa berbeda. Kita mendengarkan tanpa prasangka, tanpa terburu-buru memberi makna. Tiba-tiba, orang yang sama bisa terasa baru. Situasi yang sama bisa membuka pemahaman yang berbeda.

Inilah yang dimaksud Suzuki ketika ia mengatakan bahwa Zen bukan tentang belajar sesuatu yang baru, tetapi tentang melihat apa yang sudah ada tanpa lapisan tambahan dari pikiran kita sendiri.



Ajaran ini juga terasa sangat nyata dalam hal yang lebih sederhana: bekerja, makan, bahkan bernapas. Kita sering menjalani aktivitas sehari-hari dengan setengah sadar, pikiran kita sudah berada di tempat lain, entah di masa lalu atau masa depan. Suzuki mengajarkan bahwa praktik Zen dimulai dari hal paling dasar: duduk, bernapas, dan hadir.

Dalam praktik meditasi Zen (zazen), kita tidak diminta untuk “mengosongkan pikiran” secara paksa. Pikiran tetap akan muncul, rencana, kekhawatiran, kenangan. Namun kita diajak untuk melihatnya seperti awan yang lewat, tanpa dipegang, tanpa diusir. Ini adalah bentuk latihan beginner’s mind yang paling nyata: tidak menganggap setiap pikiran sebagai kebenaran yang harus diikuti.

Yang menarik, Suzuki juga mengingatkan bahwa bahkan dalam latihan spiritual, beginner’s mind bisa hilang. Ketika seseorang mulai merasa “sudah benar bermeditasi”, “sudah lebih tenang”, atau “lebih maju dari sebelumnya”, saat itulah praktik berubah menjadi ego yang halus. Kita tidak lagi hadir, tetapi sibuk membangun identitas baru sebagai “orang yang sedang berlatih”.

Karena itu, ia menekankan bahwa latihan yang benar bukan tentang mencapai sesuatu, tetapi tentang kembali lagi dan lagi ke momen ini, dengan pikiran yang segar.

Ajaran ini terasa sederhana, tetapi justru di situlah tantangannya. Dunia modern mendorong kita untuk cepat, efisien, dan pasti. Kita dihargai karena tahu, bukan karena bertanya. Kita dipuji karena yakin, bukan karena terbuka. Dalam konteks ini, mempertahankan beginner’s mind bukan kelemahan, tetapi keberanian.

Ia adalah keberanian untuk tidak langsung menilai. Keberanian untuk berkata, “Saya belum tahu.” Keberanian untuk melihat ulang sesuatu yang sudah kita anggap selesai.

# ZEN MIND, BEGINNER'S MIND

*Informal talks on  
Zen meditation  
and practice*

SHUNRYU SUZUKI



50th ANNIVERSARY EDITION

Mungkin, inilah pelajaran paling sunyi dari Shunryu Suzuki. Bahwa hidup tidak menjadi sempit karena dunia berubah, tetapi karena kita berhenti melihatnya dengan mata yang baru.

Dan mungkin juga, di tengah rutinitas yang terasa berulang, kita tidak benar-benar membutuhkan hidup yang berbeda. Kita hanya perlu melihat hidup yang sama dengan pikiran seorang pemula.

#### Referensi :

*Suzuki, S. (1970). Zen Mind, Beginner's Mind.*

## Bertumbuh Itu Sepi, Tapi Tidak Kosong

Oleh: Ana Widjayanti

*“In the silence of solitude, you meet the truth of who you are.”*

“Di dalam sunyi kesendirian, engkau berjumpa dengan kebenaran tentang dirimu.”



Tidak semua kesepian itu sama. Ada kesepian karena ditinggalkan. Ada kesepian karena tidak dimengerti. Dan ada kesepian karena sedang bertumbuh. Banyak orang berusaha keras melawan rasa sepi.

Mereka mengisinya dengan kebisingan, chat yang tak bermakna, pertemanan yang dipaksakan, hubungan yang hanya untuk menghindari hening.

Namun semakin dilawan, kesepian justru terasa semakin menyakitkan. Mungkin karena kesepian bukan untuk dilawan, tetapi untuk dipahami.

*“Get comfortable in isolation. Fighting loneliness brings pain. Mastering loneliness brings bliss.”*

Ketika kita berhenti berperang dengan sepi, kita mulai menyadari bahwa di dalamnya ada ruang. Ruang untuk mengenal diri. Ruang untuk mendengar suara hati yang selama ini tenggelam oleh keramaian.

Dalam perjalanan hidup, akan ada fase di mana sedikit sekali orang yang benar-benar memahami pengorbanan kita. Bahkan lebih sedikit lagi yang mendukung. Itu bukan karena kita salah arah. Kadang memang begitulah proses bertumbuh.

Tidak semua orang bisa berjalan bersama kita ke tahap berikutnya. Ada pertemanan yang indah pada masanya, tetapi tidak lagi selaras dengan arah kita hari ini.

Dan melepaskan bukan berarti membenci. Seperti kepiting yang harus meninggalkan cangkangnya ketika tubuhnya membesar, kita pun perlu melepaskan versi lama dari hidup kita untuk bisa berkembang.

Buddhisme mengajarkan kesadaran bahwa segala sesuatu berubah. Hubungan berubah. Diri kita berubah. Nilai dan prioritas pun berubah. Penderitaan muncul ketika kita memaksa sesuatu yang sudah tidak pas untuk tetap tinggal.

Sering kali kita bertahan dalam relasi yang tidak lagi sehat karena takut sendirian. Namun takut sendirian justru membuat kita terjebak dalam hubungan yang mengerdilkan diri. Ketika kita berani berdiri sendiri, kita belajar satu hal penting: kebahagiaan tidak bergantung pada banyaknya orang di sekitar kita, tetapi pada kualitas kedamaian di dalam diri.

Buddha sendiri meninggalkan istana, kenyamanan, dan bahkan relasi yang ia cintai untuk mencari kebenaran. Bukan karena ia tidak peduli, tetapi karena pertumbuhan menuntut keberanian untuk melepaskan. Melepaskan bukanlah kehilangan, ia adalah ruang untuk sesuatu yang lebih luas.

Menguasai kesendirian bukan berarti menutup hati. Justru sebaliknya. Ketika kita tidak lagi takut sendirian, kita tidak akan menggenggam orang lain dengan kecemasan. Kita mencintai dengan bebas, bukan karena butuh, tetapi karena memilih.

Karena untuk berkembang ke masa depan, kita memang harus melepaskan cangkang masa lalu. Dan di dalam keheningan itu, kita menemukan bahwa sepi bukanlah musuh—ia adalah guru yang sabar.

### Referensi :

Hormozi, L. (2026). *Loneliness is the Price That You Pay When You Start to Improve Yourself*.

<https://www.youtube.com/post/UgkxiHcxnbnrZkMhza8Xp2g22XT6ySrZ3mY0i>

## Mungkin Ini Bukan Salahmu

Oleh: Michael



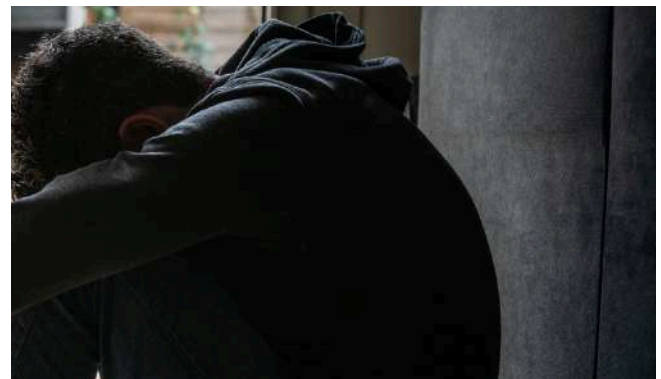
Di zaman ini, depresi sering dianggap sebagai sesuatu yang “rusak” di dalam diri seseorang. Ada yang bilang itu karena kimia otak, ada yang menganggapnya kelemahan pribadi, ada pula yang menyuruh “lebih bersyukur” atau “lebih kuat”. Johann Hari justru mengajak kita berhenti sejenak dan bertanya lebih dalam: bagaimana jika depresi bukan kerusakan, melainkan pesan?

Berangkat dari pengalaman pribadinya hidup dengan depresi, Johann Hari menyadari ada sesuatu yang tidak masuk akal. Jika depresi terutama disebabkan oleh ketidakseimbangan kimia di otak, mengapa angka depresi dan kecemasan justru terus meningkat setiap tahun, terutama di masyarakat modern yang secara materi semakin maju? Pertanyaan ini membawanya berkeliling dunia, berbincang dengan para ahli, dokter, dan orang-orang yang berhasil pulih dan menemukan pola yang sama berulang kali.

Depresi, menurutnya, jarang berdiri sendiri. Ia tumbuh dari cara kita hidup.

Salah satu kisah paling kuat yang ia ceritakan datang dari Kamboja. Seorang petani mengalami depresi berat setelah kakinya diamputasi akibat ranjau darat. Ia tidak bisa lagi bekerja di sawah, kehilangan penghidupan, harga diri, dan perannya dalam komunitas.

Alih-alih memberi obat antidepresan, dokter setempat membantunya mendapatkan seekor sapi agar ia bisa kembali bekerja dan merasa berguna. Beberapa waktu kemudian, depresinya mereda. Bukan karena kimia otaknya “diperbaiki”, tetapi karena hidupnya kembali memiliki tempat, makna, dan hubungan.



Dari sini muncul satu gagasan penting: depresi bukan sekadar gangguan biologis, melainkan sinyal bahwa ada kebutuhan mendasar yang tidak terpenuhi.

Salah satu kebutuhan itu adalah keterhubungan. Kita hidup di era yang secara paradoks paling terhubung secara digital, namun paling kesepian secara sosial. Manusia berevolusi untuk hidup dalam kelompok, saling bergantung, dan saling merawat. Ketika hidup kita terputus dari komunitas, tubuh dan batin kita bereaksi.

Kesepian bukan hanya perasaan tidak enak, ia berdampak langsung pada kesehatan mental dan fisik.

Johann Hari menceritakan bagaimana di London Timur, seorang dokter bernama Sam Everington mulai meresepkan “hubungan sosial” alih-alih obat. Pasien depresi tidak hanya diberi pil, tetapi diajak bergabung ke kelompok berkebun, kelas seni, atau aktivitas bersama. Pendekatan ini disebut social prescribing. Hasilnya mengejutkan: banyak pasien membaik, bukan karena gejalanya ditekan, tetapi karena hidupnya kembali terhubung.

Selain kesepian, ada faktor lain yang tak kalah penting: nilai hidup yang kita kejar. Johann Hari menyebutnya junk values, nilai-nilai “sampah” yang terus kita konsumsi, seperti uang, status, citra, dan pengakuan. Seperti junk food yang mengenyangkan tapi merusak tubuh, nilai-nilai ini tampak menjanjikan kebahagiaan, tetapi justru mengosongkan batin. Penelitian menunjukkan bahwa semakin kuat seseorang mengejar nilai-nilai materialistik, semakin tinggi risiko depresi dan kecemasan.

Sebaliknya, nilai yang menyetatkan jiwa adalah makna, hubungan, kontribusi, dan rasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar. Ketika hidup hanya diukur dari “aku”, pencapaianku, citraku, kesuksesanku, batin mudah lelah. Johann Hari merangkum pergeseran ini dengan kalimat sederhana: Don't be you. Be us. Bukan meniadakan diri, tetapi menyadari bahwa kita tumbuh bersama orang lain.

Yang paling penting dari seluruh pembicaraan ini adalah perubahan cara pandang. Depresi tidak lagi dilihat sebagai musuh yang harus dibungkam, melainkan sebagai pesan yang perlu didengarkan. Ia berkata, “Your depression is a signal.” Sinyal bahwa ada sesuatu dalam hidup yang tidak selaras, hubungan yang terputus, nilai yang salah arah, atau kehidupan yang terlalu sempit untuk jiwa manusia.

Ini bukan berarti obat tidak berguna. Bagi sebagian orang, obat sangat membantu dan menyelamatkan. Namun jika kita berhenti hanya pada obat, kita berisiko melewatkan pesan yang ingin disampaikan oleh penderitaan itu sendiri.

Penyembuhan yang utuh menuntut perubahan cara hidup, bukan sekadar perubahan kimia.

### Intisari dalam Pandangan Buddhis

Dalam Buddhisme, dukkha (penderitaan) tidak dipahami sebagai kesalahan, melainkan sebagai penunjuk jalan. Ia memberi tahu bahwa ada ketidakseimbangan, kemelekatan, keterputusan, atau pandangan keliru tentang diri dan dunia. Pandangan Johann Hari bahwa depresi adalah sinyal selaras dengan pemahaman ini: penderitaan bukan untuk disangkal, tetapi untuk dipahami.

Kesepian mencerminkan putusnya sangha, rasa kebersamaan dan keterhubungan dengan makhluk lain. Sementara junk values mencerminkan taṇhā, kehausan akan pengakuan dan kepemilikan yang tak pernah benar-benar memuaskan. Ketika hidup berpusat pada “aku”, batin menyempit; ketika hidup beralih pada “kita”, batin mulai bernapas.

Dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan, kebijaksanaan tidak hanya lahir dari pikiran, tetapi dari cara hidup yang selaras: relasi yang benar, mata pencaharian yang tidak melukai, dan batin yang terhubung. Dari sudut pandang ini, depresi bukan aib, melainkan undangan untuk kembali pada hidup yang lebih manusiawi, lebih penuh welas asih, dan lebih saling menopang.

Mungkin, yang kita butuhkan bukan menjadi “normal” kembali, tetapi menjadi utuh kembali.

### Referensi :

Hari, J. (2016). *This Could Be Why You're Depressed or Anxious*. TED Talks.

## Puisi dan Renungan Buddhis: Aku Belajar Merangkul Semua

Oleh: Suhero



*Aku pernah menolak hujan,  
karena basah membuatku dingin.  
Pernah membenci malam,  
karena gelap menakutkan.  
Pernah memarahi diri sendiri,  
karena tak selalu mampu sempurna.*

*Tapi hidup terus mengajarku,  
dengan caranya yang lembut dan kadang  
keras.  
Bahwa tak semua harus indah untuk  
bermakna,  
dan tak semua yang sakit berarti salah.*

*Kini aku belajar berjalan tanpa syarat,  
membiarkan luka ikut bersamaku,  
bukan sebagai musuh,  
tapi sebagai pengingat bahwa aku masih  
hidup.*

*Aku belajar tersenyum pada masa lalu,  
menyapanya tanpa dendam,  
karena ia bagian dari diriku yang tumbuh.*

*Dan hari ini,  
aku tak ingin lagi memilih antara suka atau  
duka  
aku ingin menerima keduanya,  
seperti laut yang tak menolak ombak,  
namun tetap tenang di kedalamannya.*

~ Suhero ~

Menerima sepenuhnya bukan berarti pasrah tanpa arah, melainkan berdamai dengan kenyataan sebagaimana adanya. Dalam ajaran Buddha, ini disebut upekkha, keseimbangan batin yang lahir dari kebijaksanaan. Saat kita berhenti melawan apa yang tak bisa diubah, kita membebaskan diri dari penderitaan tambahan yang diciptakan pikiran.

Hidup tidak selalu berjalan sesuai rencana, dan itu bukan kesalahan siapa pun. Penerimaan membantu kita memahami bahwa setiap hal, yang indah maupun yang pahit, hadir untuk mengajarkan sesuatu. Ketika hati belajar menerima, penderitaan berubah menjadi pemahaman, dan kehilangan berubah menjadi ruang untuk tumbuh.

Dalam penerimaan sejati, kita tidak lagi terombang-ambing oleh suka dan duka. Kita menjadi seperti samudra: luas, dalam, dan tetap damai meski permukaannya bergelombang.

## Bukan Sekedar Sekolah Murah Oleh: Saputra Tanuwijaya



Beberapa waktu lalu saya menemukan sesuatu yang cukup menarik. Ada sebuah sekolah di Kudus, biaya SPP-nya hanya sekitar Rp350 ribu. Angka yang, kalau dibandingkan dengan banyak sekolah lain hari ini, terasa “biasa saja”. Tapi yang tidak biasa adalah hasilnya.

Di sekolah itu, para siswa tidak hanya belajar teori. Mereka belajar langsung seperti di dapur hotel bintang lima.

Mereka membuat pastry Eropa seperti croissant, quiche, panna cotta, tapi dengan sentuhan lokal yang unik: croissant balado daging, croissant sambal roa, bahkan panna cotta rasa kolak. Dan yang paling menarik, hasil masakan mereka langsung dijual ke customer.

Artinya, dari awal mereka sudah belajar satu hal penting: dunia nyata tidak menunggu kamu siap. Kamu yang harus berani masuk. Sering kali kita berpikir bahwa kualitas pendidikan ditentukan oleh mahalnya biaya. Semakin mahal, semakin bagus.

Tapi sekolah ini seperti mengingatkan: yang benar-benar menentukan bukan hanya fasilitas, tapi kesungguhan dalam proses. Dalam Buddhisme, ada satu kualitas yang disebut viriya, ketekunan, usaha yang sungguh-sungguh.

Bukan tentang seberapa besar peluang yang kita punya, tapi seberapa dalam kita mengerjakan apa yang ada di depan kita. Anak-anak di sana mungkin tidak memulai dari tempat yang “wah”.

Tapi mereka dilatih untuk serius. Dan keseriusan itu, perlahan, mengubah segalanya. Selain kemampuan teknis, yang terasa menonjol justru attitude mereka. Cara bekerja, cara melayani, cara menghargai proses.

Karena pada akhirnya, dunia kerja tidak hanya mencari orang pintar. Ia mencari orang yang bisa dipercaya. Yang mau belajar. Yang tidak cepat menyerah. Dua orang bisa membuat croissant yang sama. Tapi satu melakukannya asal-asalan, satu lagi dengan penuh perhatian.

Dan entah bagaimana, hasilnya selalu terasa berbeda. Melihat cerita ini juga seperti tamparan kecil bagi cara kita memandang “kesuksesan”.

Tidak semua orang harus jadi akademisi. Tidak semua orang harus unggul di kelas. Ada yang jalannya lewat dapur, lewat tangan, lewat karya nyata. Dan itu tidak lebih rendah. Hanya berbeda. Dalam hidup, mungkin yang lebih penting bukan menjadi yang “terbaik” menurut standar umum, tapi menjadi tepat di tempat kita bertumbuh.

Seperti adonan yang diracik dengan bahan sederhana, tapi di tangan yang tepat bisa menjadi sesuatu yang luar biasa.

### Referensi:

Putranto, E. D. (2025). *Tangan-tangan Terampil Siswa SMK PGRI 2 Dibalik Hidangan Restoran Jiva Bestari*. *Republika*.

## Memilih dengan Lebih Sadar

Oleh : Cakra



Ada dua orang perempuan sama-sama menangis di hari pernikahannya. Yang satu menangis karena bahagia, akhirnya menikah dengan orang yang ia cintai. Yang satu lagi menangis karena bingung dan tertekan, menjalani pernikahan yang dipikirkan keluarganya.

Sekilas, jawabannya terasa jelas. Menikah karena cinta pasti lebih bahagia. Menikah tanpa cinta terdengar seperti awal dari penderitaan.

Namun sebuah penelitian yang pernah dibahas oleh Dan Ariely (seorang professor di Duke University) justru menunjukkan gambaran yang lebih kompleks. Dalam studi di India, pernikahan karena cinta memang dimulai dengan kebahagiaan yang tinggi. Tetapi seiring waktu, kebahagiaan itu cenderung menurun. Sebaliknya, pernikahan yang dijodohkan sering dimulai dengan perasaan biasa saja, bahkan canggung, namun perlahan kebahagiaannya justru meningkat. Sekitar tahun ketiga, tingkat kebahagiaan keduanya bertemu, lalu setelah itu pernikahan yang dijodohkan cenderung lebih stabil dan lebih tinggi.

Ini bukan soal mana yang benar atau salah. Ini tentang memahami bagaimana manusia mengalami cinta.

Dalam banyak hubungan yang dimulai dari cinta, ada fase yang sangat kuat di awal. Kita melihat pasangan dengan penuh harapan. Kita membayangkan masa depan yang indah. Dalam sains, ini sering dijelaskan sebagai kondisi emosi yang sangat intens, di mana kita cenderung melihat versi terbaik dari seseorang dan mengabaikan sisi lainnya.

Masalahnya, fase ini tidak bertahan selamanya. Ketika realitas mulai terlihat, harapan yang terlalu tinggi bisa berubah menjadi kekecewaan. Bukan karena orangnya berubah, tetapi karena sejak awal kita melihatnya tidak sepenuhnya apa adanya.

Sebaliknya, dalam banyak pernikahan yang dijodohkan, hubungan dimulai dari titik yang lebih tenang. Tidak ada ekspektasi berlebihan di awal. Yang dibangun adalah kecocokan dasar, nilai hidup yang serupa, dan kesiapan untuk berjalan bersama. Cinta tidak datang duluan, tetapi tumbuh perlahan dari proses menjalani hidup bersama.

Dari sini kita bisa melihat satu hal penting. Kebahagiaan dalam hubungan bukan hanya soal bagaimana ia dimulai, tetapi bagaimana ia dibangun.

Dalam refleksi Buddhis, ini sangat dekat dengan ajaran tentang kemelekatan. Kita sering melekat pada perasaan di awal. Kita ingin kebahagiaan itu tetap sama, tidak berubah. Padahal semua pengalaman, termasuk rasa cinta, bersifat tidak tetap. Ketika kita melekat pada perasaan awal, kita lebih mudah kecewa saat perasaan itu berubah.

Dharma mengajarkan untuk melihat segala sesuatu apa adanya, bukan sebagaimana yang kita inginkan. Dalam hubungan, ini berarti belajar melihat pasangan secara utuh, bukan hanya bagian yang kita sukai. Cinta yang bertahan biasanya bukan yang paling kuat di awal, tetapi yang paling siap menerima perubahan.

Hal lain yang bisa kita pelajari adalah keseimbangan antara hati dan pikiran. Mengandalkan perasaan saja bisa membuat kita buta terhadap hal hal penting. Mengandalkan logika saja bisa membuat hubungan terasa kering. Keduanya perlu berjalan bersama.

Pada akhirnya, tidak ada satu formula yang pasti. Ada pernikahan karena cinta yang bahagia, dan ada yang tidak. Ada pernikahan yang dijodohkan yang berhasil, dan ada yang tidak. Namun dari semua ini, ada satu benang merah yang bisa kita pegang.

Hubungan yang bertahan bukan dibangun dari awal yang sempurna, tetapi dari proses yang terus disadari. Dari kesediaan untuk belajar, menyesuaikan, dan bertumbuh bersama.

### **Pelajaran yang Bisa Diambil**

Pertama, awal yang bahagia tidak selalu menjamin akhir yang bahagia. Yang lebih penting adalah bagaimana hubungan dijalani setelah itu.

Kedua, jangan hanya melihat perasaan di awal. Kenali juga nilai, karakter, dan kesiapan untuk bertumbuh bersama.

Ketiga, waspadai kecenderungan mengidealkan pasangan. Melihat dengan jernih sering kali lebih penting daripada merasa sangat kuat.

Keempat, dalam perspektif Buddhis, kebahagiaan tidak datang dari mempertahankan perasaan, tetapi dari memahami dan menerima perubahan.

Pada akhirnya, cinta bukan hanya sesuatu yang kita rasakan. Cinta adalah sesuatu yang kita latih, hari demi hari.

### **Referensi :**

*Dan Aiely. (2025). Are we in Control of Our Decisions? Duke University.*

## Kisah Mangkok Emas

Oleh: Danny Agustinus



Pada suatu masa lampau, ketika Sang Bodhisatta terlahir sebagai seorang penjual periuk dan panci keliling, ia tiba di sebuah kota bersama seorang pedagang lain yang menjual barang serupa. Mereka sepakat membagi wilayah dagangan, masing-masing mengambil setengah kota, lalu berkeliling dari rumah ke rumah menawarkan barang sederhana yang dibawa di dalam keranjang.

Di salah satu sudut kota yang sunyi, terdapat sebuah rumah kecil berpenghuni dua orang: seorang gadis muda dan neneknya. Mereka bukan keluarga biasa, tetapi sisa terakhir dari garis keturunan saudagar kaya yang kini tinggal nama. Kemewahan hilang, kekayaan lenyap, dan yang tersisa hanya hidup yang bertahan sehari demi sehari.

Begitu miskinnya mereka hingga tidak mampu membeli satu pun barang dari pedagang yang lewat.

Ketika penjual pertama datang, si pedagang yang hatinya dipenuhi kerak serakah, gadis itu meminta apakah sebuah mangkuk tua yang mereka miliki bisa ditukar dengan pernak-pernik kecil. Mangkuk itu kusam dan kotor, penuh lapisan hitam yang menutupi permukaannya.

Namun mata pedagang itu jeli: ia curiga mangkuk itu terbuat dari emas. Dengan menggoresnya sedikit, ia melihat kilau logam mulia di bawah kotoran yang mengeras. Dan seketika hatinya dirasuki nafsu untuk memilikinya dengan harga serendah mungkin.

Ia menjatuhkan mangkuk itu ke tanah dengan kasar. “Ini tak berharga,” katanya dingin. “Hanya mangkuk tua yang rusak.” Dengan harapan keluarga itu percaya, ia pergi sambil menyimpan rencana untuk kembali nanti, membeli mangkuk emas itu dengan harga semurah debu.

Beberapa saat kemudian, Bodhisatta, yang mengambil jalur lain kota, tiba di rumah yang sama. Gadis itu mengulangi permintaan yang sama, menyerahkan mangkuk kusam itu untuk ditukar dengan barang kecil. Bodhisatta mengangkat mangkuk itu, membersihkan sedikit permukaannya, dan langsung melihat kenyataannya: emas murni, bernilai seratus ribu keping uang.

Namun kejujuran adalah kebiasaan yang tidak dapat disembunyikan.

Ia berkata lembut, “Anakku, mangkuk ini bukan benda biasa. Nilainya sangat besar. Aku tidak punya cukup uang untuk membelinya.” Tetapi nenek dan cucunya, yang sudah terlalu sering dikecewakan hidup, percaya bahwa kebaikan Bodhisatta-lah yang membuat mangkuk itu tampak berubah menjadi emas. Mereka memintanya memberikan apa pun yang ia anggap pantas.

Bodhisatta pun memberikan segalanya: lima ratus keping uang dan seluruh barang dagangannya, hampir semuanya ia tinggalkan kecuali kantong kecil, timbangan, dan uang secukupnya untuk membayar perahu menyeberang sungai. Ia pergi dengan keranjang kosong, namun hati yang tenang. Tak lama setelah itu, pedagang serakah kembali. Ia datang dengan pikiran penuh rencana untuk menipu, hanya untuk menemukan bahwa mangkuk emas itu telah berpindah tangan kepada penjual yang jujur. Seketika ia kehilangan kendali atas dirinya. Baginya, mangkuk itu “haknya,” meskipun ia datang dengan niat buruk.

Dalam amarah yang membara, ia melempar semua barangnya ke tanah, menggenggam balok timbangan sebagai senjata, dan berlari menuju sungai. Namun ketika ia tiba, Bodhisatta sudah berada di tengah sungai, menyeberang dengan perahu kecil. Ia berteriak, tubuhnya gemetar, bibirnya mengucurkan darah akibat kemarahan yang tak mampu ia kendalikan.

Dan di tepi sungai itu juga, ia jatuh direnggut oleh hatinya sendiri.

Kisah ini mengalir seperti cermin yang memantulkan dua wajah manusia: satu yang rela kehilangan segalanya demi kejujuran, dan satu yang kehilangan nyawanya demi keserakahan. Di dunia modern sekalipun, mangkuk emas ini tetap hidup dalam banyak bentuk: peluang, kepercayaan, pekerjaan, hubungan, atau momen kecil yang menguji siapa diri kita sebenarnya.

Ada orang yang siap mengorbankan nilai diri demi keuntungan sesaat, dan ada pula yang memilih kejujuran meski harus pulang dengan keranjang yang tampak kosong. Namun justru keranjang kosong itulah yang membawa Bodhisatta menuju kehidupan yang selamat.

Karena kadang, kekayaan sejati bukan berada pada apa yang kita bawa pulang, melainkan apa yang tidak kita korbakan dalam perjalanan.

### Referensi :

*The Jataka Tales. (2025). Apannaka Jataka (#3). Stories of the Buddha's Past Lives.*

## Terlalu Mengandalkan Kekuatan

Oleh: Danny Agustinus



Kita sering berpikir hidup akan berubah kalau kita punya lebih banyak disiplin. Lebih kuat. Lebih tahan godaan. “Besok aku bakal fokus.” “Besok aku nggak akan terdistraksi lagi.” Tapi besok datang... dan kita tetap jatuh di tempat yang sama. Lalu kita menyalahkan diri sendiri. Merasa kurang niat. Kurang serius. Padahal mungkin, masalahnya bukan di situ.

Kita Terlalu Percaya pada Willpower  
Ada cerita tentang Ulysses yang harus melewati wilayah berbahaya penuh godaan. Ia tahu satu hal: saat godaan itu datang, ia tidak akan bisa berpikir jernih. Jadi sebelum semuanya terjadi, ia mengikat dirinya sendiri. Bukan karena ia lemah, tapi karena ia cukup jujur untuk tahu: versi dirinya di masa depan tidak selalu bisa dipercaya.

Dan mungkin... kita juga sama. Kita sering berharap diri kita yang lelah tetap disiplin. Berharap diri kita yang capek tetap bijak. Berharap diri kita yang kosong tetap kuat.

Pada hari semakin hari berjalan, energi kita habis. Kesadaran kita menurun. Dan keputusan kita jadi semakin impulsif.

Bukan karena kita gagal. Tapi karena kita manusia.

Yang Kita Butuhkan Bukan Tekad, Tapi Sistem

Daripada terus mengandalkan kekuatan diri, mungkin kita perlu mulai mengatur keadaan. Sederhana saja:

- Jauhkan hal yang sering jadi distraksi
- Buat batasan sebelum godaan datang
- Permudah pilihan baik, persulit pilihan buruk

Bukan untuk membatasi hidup, tapi untuk melindungi diri kita sendiri.

Pada akhirnya, hidup bukan tentang siapa yang paling kuat menahan diri.

Tapi siapa yang paling mengenal dirinya, lalu cukup bijak untuk tidak menaruh dirinya di situasi yang sama berulang kali.

Karena kadang, cara terbaik untuk menang... bukan melawan lebih keras,

tapi tidak memberi diri kita kesempatan untuk kalah

### Referensi :

Klein, N. (2025). *Relying on Your Willpower Is a Losing Proposition*. *PsychologyToday*.

## Jangan Pelit pada Dirimu Sendiri

Oleh: Ana Widjayanti

*“Never be cheap about investing in yourself.”*

“Jangan pernah pelit untuk berinvestasi pada dirimu sendiri.”



Sering kali kita berhati-hati sekali soal uang, waktu, dan tenaga, tapi justru paling pelit ketika itu semua menyangkut diri kita sendiri. Kita mudah mengeluarkan biaya untuk hal-hal di luar, tapi ragu saat harus belajar sesuatu yang baru, mengembangkan diri, atau mengambil langkah kecil menuju kehidupan yang kita inginkan.

Padahal, kalau dipikir-pikir, siapa lagi yang akan menjalani hidup ini kalau bukan kita? Bayangkan jika waktu-waktu kecil yang sering terlewat scrolling tanpa arah, menunda, atau sekadar menunggu hari berlalu—perlahan diganti dengan sesuatu yang membangun. Tidak harus besar. Tidak harus sempurna. Tapi konsisten. Sedikit demi sedikit, hari demi hari.

Bukan karena kita kurang mampu, tetapi sering kali karena kita menunggu waktu yang “tepat”. Menunggu motivasi datang. Menunggu keadaan berubah. Padahal hidup tidak berubah karena kita menunggu. Ia berubah karena kita bergerak.

Tidak ada orang yang menyesal karena pernah berusaha lebih keras untuk mimpinya. Yang ada justru penyesalan karena tidak mencoba, karena terlalu ragu, atau karena menyerah sebelum benar-benar berjalan.

Dalam Buddhisme, ini berkaitan dengan viriya—energi atau usaha yang benar. Bukan usaha yang penuh paksaan dan kelelahan, tetapi usaha yang lahir dari kesadaran bahwa hidup ini berharga. Setiap waktu yang kita miliki adalah kesempatan untuk menanam sebab, untuk membentuk arah hidup kita sendiri.

Menjadi “relentless”—terus bergerak tanpa menyerah—bukan berarti keras pada diri sendiri. Justru sebaliknya, itu adalah bentuk welas asih. Karena kita tidak membiarkan diri kita terus hidup di tempat yang tidak kita cintai. Kita memilih untuk bertumbuh, meski pelan.

Terkadang yang menahan kita bukan kemampuan, tetapi rasa tidak layak. Kita merasa belum cukup pintar, belum cukup siap, belum cukup “siapa-siapa”. Padahal semua orang yang kita kagumi pun pernah berada di titik yang sama—tidak tahu, ragu, dan memulai dari kecil.

Buddha mengajarkan bahwa hidup dibentuk oleh niat dan tindakan kita sendiri. Bukan oleh nasib semata. Bukan oleh keadaan awal. Apa yang kita lakukan hari ini, sekecil apa pun, adalah benih bagi masa depan.

Maka mungkin pertanyaannya bukan lagi, “Apakah aku mampu?”

Tetapi,

“Apakah aku cukup berani untuk mulai?”

Karena hidup yang kita inginkan tidak datang tiba-tiba.

Ia dibangun—dari waktu-waktu kecil yang kita pilih untuk tidak disia-siakan.

Dan berinvestasi pada diri sendiri

bukanlah pengeluaran—

melainkan bentuk penghargaan tertinggi terhadap kehidupan yang kita miliki.

### Referensi :

Pedersen. (2024). *Is Home a Place or a Person?*

<https://medium.com/@morninglarkelis-home-a-place-or-a-person-140a5a91241e>

## Jurnal Perjalanan Spiritual – Bulan 5 “Menjaga Api Latihan Setelah Waisak” Oleh : Michael



Bulan lalu aku merayakan Waisak dengan satu niat sederhana: membawa ajaran Sang Buddha pulang ke kehidupan sehari-hari. Tapi memasuki bulan Mei, aku menyadari sesuatu yang cukup jujur, menjaga niat itu ternyata tidak semudah mengucapkannya.

Setelah perayaan selesai, hidup kembali ke ritme biasa. Pekerjaan menumpuk, jadwal padat, pikiran dipenuhi banyak hal. Tanpa sadar, latihan yang sempat terasa jelas perlahan mulai memudar. Bukan karena aku tidak percaya pada ajaran Buddha, tapi karena kebiasaan lama lebih kuat daripada niat sesaat.

Di bulan ini aku mulai melihat bahwa perjalanan spiritual tidak ditentukan oleh momen besar seperti Waisak, tetapi oleh hari-hari setelahnya. Justru ketika tidak ada perayaan, tidak ada pengingat khusus, di situlah ketulusan latihan diuji.

Aku mencoba kembali ke hal-hal yang sangat sederhana. Bangun pagi dan mengambil tiga napas sadar sebelum memulai hari. Berhenti sejenak sebelum membalas pesan yang membuatku kesal.

Mengingat bahwa orang lain juga sedang berjuang dengan hidupnya masing-masing. Latihan kecil seperti ini mungkin terlihat sepele.

Tapi semakin aku menjalaninya, semakin aku mengerti bahwa perubahan batin memang dibangun dari hal-hal kecil yang diulang setiap hari.

Aku juga mulai memahami satu hal yang dulu sering kudengar tapi baru sekarang benar-benar kurasakan: dalam Buddhisme, yang terpenting bukan seberapa hebat kita berlatih, tetapi **seberapa tulus kita kembali ketika kita lupa**. Karena kenyataannya, aku memang sering lupa.

Lupa untuk sadar.

Lupa untuk sabar.

Lupa untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.

Namun setiap kali aku ingat dan kembali, perjalanan itu sebenarnya masih berjalan.

Bulan kelima ini mengajarkanku bahwa menjaga api latihan tidak selalu berarti melakukan sesuatu yang besar. Kadang ia hanya berarti **tidak membiarkan niat baik itu benar-benar padam**.

Sedikit demi sedikit, hari demi hari, aku belajar menjaga nyala kecil itu tetap hidup.

### Referensi :

Ajantha Dharmasiri. (2025). *Resilience and revival amidst revered rituals: Post-Vesak pondering*.

# Rangkaian Prosesi Suci Waisak: Dari Api Dharma hingga Lampion Harapan

Oleh: Saputra Tanuwijaya



Waisak selalu membawa suasana yang berbeda. Ada damai yang menyelip di sela-sela udara, ada harapan yang mengapung di antara lilin dan dupa. Setiap tahun, umat Buddha di Indonesia merayakan Waisak dengan sepenuh hati, bukan sekadar seremonial, tetapi juga sebagai latihan spiritual menuju kejernihan batin.

Pengambilan Api Dharma bukan hanya tindakan simbolis, tetapi menjadi pengingat akan pentingnya menjaga semangat pembelajaran dan praktik Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Umat yang hadir pun turut menyambutnya dengan doa dan penghormatan.

Waisak merupakan perayaan paling suci bagi umat Buddha di seluruh dunia. Ia memperingati tiga peristiwa agung dalam kehidupan Guru Agung Buddha Gotama, yaitu kelahiran, pencerahan, dan wafatnya. Namun, makna Waisak tidak hanya terletak pada tanggal perayaannya, tetapi juga pada setiap prosesi yang mengiringinya.



Di Indonesia, terutama dalam perayaan nasional di Candi Borobudur, rangkaian ritual menjelang Waisak dilaksanakan dengan khidmat dan sarat makna spiritual. Berikut ini adalah prosesi yang dilakukan secara bertahap, mulai dari yang paling awal hingga penutupan acara Waisak.

## 1. Pengambilan Api Dharma

Prosesi ini dimulai dengan pengambilan Api Dharma dari Mrapen, Grobogan, Jawa Tengah. Api Dharma yang diambil dari sumber api abadi ini melambangkan semangat Dhamma yang tak pernah padam.

Api tersebut kemudian dibawa dan dijaga dengan penuh kehormatan oleh para bhikkhu.

## 2. Pengambilan Air Berkah

Selanjutnya, Air Berkah diambil dari Umbul Jumprit, sebuah mata air alami di Temanggung yang dikenal akan kejernihan dan kesuciannya. Dalam ajaran Buddha, air kerap menjadi simbol kejernihan batin dan ketenangan. Air Berkah yang diambil dalam prosesi ini dipercaya membawa kedamaian dan ketenteraman. Sama seperti Api Dharma, Air Berkah kemudian disemayamkan sebagai bagian dari persiapan ritual berikutnya.



Proses pengambilannya dilakukan dalam suasana hening dan sakral, mengajak umat untuk merenungkan pentingnya kebersihan hati.

### 3. Pensakralan Api Dharma dan Air Berkah

Dalam rangkaian perayaan Waisak, terdapat dua ritual penting yang dilakukan pada hari yang berbeda: pensakralan Api Dharma dan pensakralan Air Berkah. Api Dharma, yang diambil dari sumber api abadi Mrapen di Grobogan, Jawa Tengah, disakralkan di Candi Mendut melalui prosesi puja bhakti dan doa oleh para bhikkhu dan umat Buddha. Api ini melambangkan cahaya kebijaksanaan yang menerangi kegelapan batin dan memberikan semangat dalam menjalankan ajaran Dharma. Sementara itu, Air Berkah yang diambil dari mata air Umbul Jumprit di Temanggung, Jawa Tengah, juga disakralkan di Candi Mendut. Air ini melambangkan kesucian dan ketenangan batin, serta diharapkan dapat membawa kesejukan dan kedamaian bagi kehidupan spiritual umat.



### 4. Pemandian Rupang Buddha

Ritual pemandian rupang (patung) bayi Siddhartha Gautama menjadi salah satu prosesi yang paling disukai umat, khususnya anak-anak. Air yang digunakan dalam prosesi ini adalah Air Berkah yang telah disucikan. Umat secara bergiliran menyiramkan air ke atas rupang bayi Buddha, melambangkan niat untuk membersihkan batin dari kekotoran dan keburukan. Pemandian rupang juga menjadi simbol kelahiran spiritual baru—kesempatan untuk memulai hidup dengan lebih bijak, penuh cinta kasih, dan welas asih.



### 5. Pindapata

Pindapata adalah prosesi pemberian dana makanan kepada para bhikkhu. Para bhikkhu berjalan perlahan membawa patta (mangkuk derma) dan umat memberikan makanan sebagai bentuk praktik dana. Dalam tradisi Theravada, pindapata bukan hanya bentuk dukungan materi kepada Sangha, tetapi juga sebagai ajaran kerendahan hati dan kebajikan bagi umat. Pindapata mengajarkan tentang saling ketergantungan dan pentingnya berbagi. Momen ini sering kali menjadi saat yang menyentuh, saat umat bisa secara langsung melatih kemurahan hati kepada para bhikkhu yang telah membimbing secara spiritual.



### 6. Kirab Waisak

Kirab Waisak adalah prosesi besar yang dilakukan dengan berjalan kaki menuju Candi Borobudur, membawa Api Dharma, Air Berkah, dan Rupang Buddha. Umat dari berbagai daerah dan negara berkumpul dalam barisan panjang, mengenakan pakaian putih sebagai simbol kesucian. Prosesi ini melambangkan perjalanan batin menuju pencerahan, dari tempat kelahiran, perjalanan spiritual, hingga pencerahan. Sepanjang perjalanan, umat menyanyikan paritta dan bermeditasi berjalan, menciptakan suasana damai dan penuh konsentrasi.

### 7. Detik-Detik Waisak

Puncak dari seluruh prosesi adalah peringatan Detik-Detik Waisak, yaitu saat bulan purnama sempurna muncul di langit. Momen ini diyakini sebagai waktu ketika Buddha lahir, mencapai pencerahan, dan parinibbana. Umat berkumpul dalam keheningan di pelataran Candi Borobudur, mengikuti pembacaan paritta dan meditasi bersama. Detik-detik ini menjadi waktu kontemplasi mendalam tentang kehidupan, penderitaan, dan jalan menuju akhir penderitaan. Dalam sunyi, setiap umat diajak menyatu dalam keheningan batin dan meresapi ajaran Buddha.



### 7. Detik-Detik Waisak

Puncak dari seluruh prosesi adalah peringatan Detik-Detik Waisak, yaitu saat bulan purnama sempurna muncul di langit. Momen ini diyakini sebagai waktu ketika Buddha lahir, mencapai pencerahan, dan parinibbana. Umat berkumpul dalam keheningan di pelataran Candi Borobudur, mengikuti pembacaan paritta dan meditasi bersama. Detik-detik ini menjadi waktu kontemplasi mendalam tentang kehidupan, penderitaan, dan jalan menuju akhir penderitaan. Dalam sunyi, setiap umat diajak menyatu dalam keheningan batin dan meresapi ajaran Buddha.

### 8. Festival Lampion

Sebagai penutup, festival lampion dilaksanakan dengan penuh suka cita. Ribuan lampion dinyalakan dan dilepaskan ke langit malam dari pelataran Candi Borobudur. Setiap lampion membawa doa dan harapan baik dari umat yang melepaskannya. Penerbangan lampion menjadi simbol pelepasan segala beban, kekotoran batin, dan niat baru menuju kehidupan yang lebih terang. Suasana hangat, haru, dan penuh kedamaian menyelimuti momen ini, menjadi penutup sempurna dari seluruh rangkaian perayaan Waisak.



### Penutup

Rangkaian prosesi Waisak bukan sekadar ritual atau tradisi budaya, tetapi adalah bagian dari latihan spiritual umat Buddha. Ia mengajak setiap orang untuk kembali menyala seperti Api Dharma, sejernih Air Berkah, dan seterang cahaya lampion yang menghiasi malam Waisak. **Selamat merayakan Waisak**, semoga setiap detiknya dipenuhi dengan kebahagiaan dan kesadaran akan keberadaan kita di dunia ini.

### Referensi :

Presilla, R. M. & Ariani, N. W. S. (2024). *Mengenal Detik-Detik Waisak dan Rangkaian Peringatannya*. Detik.com.  
Fandy. (2022). *Waisak Adalah: Sejarah, Makna, dan Tahapannya*. Gramedia.com.

## Lelah yang Tidak Salah Oleh : Cakra



Untuk diriku yang akhir-akhir ini terasa berat,  
Aku menulis surat ini bukan karena kamu menyerah,  
melainkan karena kamu terlalu lama bertahan  
tanpa memberi ruang untuk bernapas.  
Kamu tetap melakukan yang “seharusnya”,  
tetap hadir,  
tetap mencoba tenang,  
sambil diam-diam berharap lelah ini cepat berlalu.  
Padahal, lelah tidak selalu datang  
karena kamu salah melangkah.  
Kadang ia datang  
karena kamu lupa berhenti.

Dalam latihan Buddhis, ketekunan bukan berarti memaksa,  
dan usaha benar bukan berarti mengabaikan kondisi batin.  
Jalan tengah selalu mengingatkan:  
terlalu tegang melelahkan,  
terlalu longgar menyedatkan.  
Namun kamu sering memilih yang pertama  
berusaha lebih keras,  
menekan lebih dalam,  
berharap hasil akan segera muncul.  
Dan di sanalah batin mulai kehilangan kelembutannya.

Lelah tidak selalu perlu diselesaikan.  
Ia perlu didengarkan.

Mungkin ia meminta tidur yang cukup,  
napas yang lebih pelan,  
atau sekadar izin untuk tidak produktif sesaat.

Berhenti sejenak bukan mundur dari jalan,  
tetapi menyesuaikan langkah  
agar tetap bisa berjalan jauh.

Jika bulan ini kamu merasa latihan terasa hambar,  
ingatlah bahwa benih tidak tumbuh setiap hari terlihat.  
Ada masa sunyi  
di mana yang terjadi hanyalah penguatan akar.  
Kamu tidak tertinggal.  
Kamu tidak gagal.  
Kamu sedang menjaga agar api tidak padam  
dengan tidak terus-menerus meniupnya.

Surat ini tidak akan pernah kukirimkan,  
karena tidak semua kelelahan perlu diumumkan.  
Cukup disadari,  
dirawat,  
dan dilepas perlahan.  
Dengan lembut,  
Aku yang sedang belajar menghormati batas,  
tanpa meninggalkan jalan.

Selamat Hari Raya

# Waisak

2570 B.E / 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**

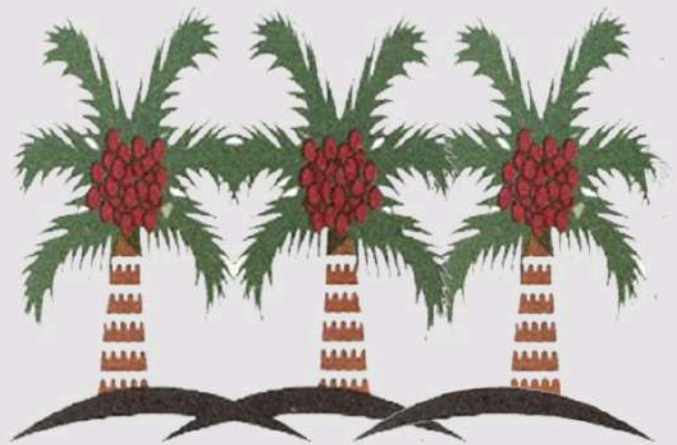
**The Oil Palm Plantations and Mill**

**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 column-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