



EDISI 58

JUNI 2026

Buletin **KCBI**

Gathering KCBI Perkuat Sinergi Kepengurusan Nasional dan Daerah dalam Membangun Organisasi



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 Utama

Gathering KCBI Perkuat Sinergi Kepengurusan Nasional dan Daerah dalam Membangun Organisasi.....	3
---	---

Laporan Kegiatan

DPD KCBI Sulsel & DPC KCBI Makassar Gelar "Vesak Charity For Hope", Tebar Kasih untuk Anak RHI.....	6
KCBI Dukung Penguatan Nilai Spiritual dalam Roadshow Lokakarya Borobudur di Jakarta.....	8
Pelantikan Berjalan Sukses, Octavio Kevin dan Wilson Anthony Chandra Jadi Ketua - Wakil Ketua DPD KCBI Lampung 2025–2030.....	11
DPD KCBI Sulsel & DPC KCBI Makassar Gelar "Bakti Sehat Untuk Lansia" Bersama Vihara Girinaga dan RS Grestelina.....	14
KCBI Hadiri Sosialisasi 4 Pilar Kebangsaan MPR RI di Universitas Buddhi Dharma oleh Ketua MPR RI Ahmad Muzani.....	16
KCBI dan LKP-CHC Kembangkan Dhammaduta Buddhis Profesional Melalui Program Certified Communicator Dhammaduta.....	19

Artikel Kontributor

Puisi dan Renungan Buddhis: Cahaya di Dalam Diri Oleh: Suhero.....	22
Apakah Kebahagiaan Itu Harus Dicari? Oleh: Wilbert Andersen.....	23
Kelinci dan Kancil Oleh: Thalia Anjelita.....	25
Kisah Harga Tanpa Makna Oleh: Danny Agustinus.....	27
Di Antara Rel dan Tanggung Jawab Oleh: Ana Widjayanti.....	29
Raka dan Rasa Iri Oleh: Wilbert Andersen.....	31
Kereta Baru untuk Petani Oleh: Erika.....	33
Niat Baik atau Strategi Bisnis? Oleh: Erika.....	35
"Ketika Dhamma Tidak Hanya Dipelajari, Tapi Dibagikan" Oleh : Michael.....	37
Ketika Seseorang Melihat Versi Terbaik dari Diri Kita Oleh : Cakra.....	38
Notifikasi di Hidup Kita Oleh: Saputra Tanuwijaya.....	40
Skip ke Masa Depan Oleh: Saputra Tanuwijaya.....	42
Tentang Rasa Cukup Oleh : Cakra.....	44
Tetap Duduk di Tengah Kekacauan dari Pema Chödrön Oleh: Suhero.....	45
You Need To Be Bored Oleh: Michael.....	47
Ortu Mandiri, Anak Berbakti Oleh: Jaya Ratana.....	49
Bijak dalam Bertindak Oleh: Jaya Ratana.....	51



Gathering KCBI Perkuat Sinergi Kepengurusan Nasional dan Daerah dalam Membangun Organisasi

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menggelar kegiatan Gathering KCBI 2026 di Grand Artos Hotel & Convention, Magelang, pada Sabtu, 30 Mei 2026. Kegiatan ini menjadi momentum strategis untuk mempererat hubungan antarpengurus sekaligus memperkuat konsolidasi organisasi dalam mewujudkan visi KCBI sebagai wadah cendekiawan Buddhis yang berintegritas, profesional, dan berkontribusi bagi kemajuan bangsa. Acara tersebut dihadiri oleh jajaran Dewan Pengurus Pusat (DPP) dan Dewan Pengurus Daerah (DPD) KCBI dari berbagai wilayah di Indonesia.

Rangkaian acara diawali dengan doa pembuka yang dipimpin oleh Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera (Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP), kemudian dilanjutkan dengan pengarahan kepada seluruh peserta yang hadir.

Suasana penuh kehangatan dan semangat persaudaraan mewarnai jalannya kegiatan, yang menjadi ruang untuk memperkuat komunikasi, membangun kebersamaan, serta menyamakan persepsi mengenai arah dan strategi pengembangan organisasi ke depan.



Rangkaian acara diawali dengan doa pembuka yang dipimpin oleh Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera (Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP), kemudian dilanjutkan dengan pengarahan kepada seluruh peserta yang hadir. Suasana penuh kehangatan dan semangat persaudaraan mewarnai jalannya kegiatan, yang menjadi ruang untuk memperkuat komunikasi, membangun kebersamaan, serta menyamakan persepsi mengenai arah dan strategi pengembangan organisasi ke depan.



Turut hadir dalam kegiatan tersebut sejumlah pimpinan DPD KCBI dari berbagai daerah, antara lain Ketua DPD KCBI Sumatera Utara, Bapak Ridwan, S.T., M.Pd., Ketua DPD KCBI Banten, Ibu Dr. Th. Yuriani, M.Pd., Ketua DPD KCBI DKI Jakarta, Bapak Tan Paul Kosasih, B.Sc., Ketua DPD KCBI Jambi, Bapak Hartadinata Winita, S.Kom., Wakil Ketua DPD KCBI Lampung, Bapak Wilson Anthony Chandra, S.T., M.M., Wakil Ketua DPD KCBI Jawa Tengah, Dr. Lery Prasetyo, M.A., Wakil Ketua DPD KCBI Jawa Barat, Bapak Apt. Nopiyanto, S.Farm. serta dihadiri pula Ketua STABN Raden Wijaya, Dr. Sulaiman Girivirya, Ph.D yang juga sebagai salah satu Dewan Pakar KCBI Kehadiran para pimpinan daerah tersebut mencerminkan komitmen bersama dalam memperkuat jejaring organisasi serta membangun kolaborasi lintas wilayah yang berkelanjutan.



Sekretaris Jenderal DPP KCBI, Bapak Willy Wiyatno, Ph.D., dalam sambutannya menegaskan bahwa penguatan komunikasi dan koordinasi merupakan fondasi penting bagi keberlangsungan organisasi. Menurutnya, KCBI harus mampu menjadi ruang yang produktif bagi para cendekiawan Buddhis untuk bertukar gagasan, memperluas jejaring, serta menghasilkan kontribusi yang bermanfaat bagi umat dan masyarakat. “KCBI harus terus menjadi wadah yang mampu menghimpun potensi intelektual umat Buddha serta membangun kolaborasi yang produktif demi kemajuan organisasi dan kontribusi nyata bagi masyarakat,” ujarnya.

Sementara itu, Wakil Ketua Umum DPP KCBI, Bapak Karuna Murdaya, B.Sc., M.C.P., mengajak para cendekiawan Buddhis untuk berperan aktif dalam merumuskan gagasan-gagasan inovatif bagi pengembangan kehidupan keagamaan umat Buddha di Indonesia. Menurutnya, tantangan saat ini tidak hanya menjaga keberlangsungan kegiatan keagamaan, tetapi juga menghadirkan nilai-nilai Dhamma agar semakin relevan dan dirasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari umat serta keluarganya. Oleh karena itu, ia mendorong anggota KCBI untuk memberikan masukan dan pemikiran strategis yang mampu melahirkan pendekatan-pendekatan baru sesuai perkembangan zaman, sekaligus turut memberikan kontribusi pemikiran bagi pengembangan Kawasan Candi Muaro Jambi sebagai salah satu warisan peradaban Buddhis Indonesia. “Kita membutuhkan ide-ide segar dari para cendekiawan untuk menghadirkan Dhamma secara lebih kontekstual sehingga manfaatnya dapat dirasakan dalam kehidupan keluarga, pendidikan, dunia kerja, maupun kehidupan bermasyarakat,” ungkapnya.



Pada kesempatan yang sama, Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera (Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP), mengajak seluruh pengurus untuk terus mengembangkan semangat pelayanan yang berlandaskan nilai-nilai Dhamma. Beliau menekankan pentingnya integritas, kepemimpinan yang bijaksana, serta komitmen untuk terus belajar dalam menjalankan amanah organisasi. “Organisasi akan berkembang apabila setiap pengurus memiliki komitmen untuk belajar, bekerja sama, dan melayani dengan ketulusan. KCBI harus menjadi rumah bersama yang mampu melahirkan generasi cendekiawan Buddhis yang berkualitas dan berintegritas,” tuturnya.

Usai sesi pengarahan, kegiatan dilanjutkan dengan sharing session yang melibatkan anggota DPP dan DPD KCBI yang hadir. Dalam sesi tersebut, para peserta berbagi pengalaman organisasi, gagasan, serta berbagai praktik baik yang telah dilakukan di daerah masing-masing. Diskusi berlangsung secara dinamis dan konstruktif, mencerminkan semangat kolaborasi yang menjadi salah satu nilai utama dalam perjalanan organisasi. Melalui penyelenggaraan Gathering KCBI 2026 ini, diharapkan terbangun sinergi yang semakin kuat antara seluruh jajaran pengurus sehingga KCBI dapat terus berkembang sebagai organisasi yang profesional, inklusif, dan berkontribusi bagi kemajuan umat Buddha serta bangsa Indonesia. Kegiatan ini ditutup dengan semangat kebersamaan yang semakin memperkokoh persaudaraan dalam keluarga besar KCBI, sekaligus menjadi fondasi penting dalam mewujudkan visi organisasi yang adaptif, progresif, dan berorientasi pada pengabdian bagi masyarakat.



DPD KCBI Sulsel & DPC KCBI Makassar Gelar “Vesak Charity For Hope”, Tebar Kasih untuk Anak RHI

Makassar — DPD KCBI Sulawesi Selatan bersama DPC KCBI Makassar dan Vihara Girinaga menggelar kegiatan sosial “Vesak Charity For Hope” pada 3 Mei 2026 di Pelataran Vihara Girinaga, Makassar, sebagai bagian dari rangkaian peringatan Waisak 2570 BE. Kegiatan ini ditujukan untuk berbagi kebahagiaan sekaligus memberikan semangat penyembuhan bagi anak-anak Rumah Harapan Indonesia (RHI).

Kegiatan ini turut mendapat dukungan penuh dari DPD WALUBI Sulawesi Selatan dan Bimas Buddha Provinsi Sulawesi Selatan. Suasana penuh kehangatan dan kepedulian tampak dari partisipasi berbagai pihak yang hadir untuk memberikan dukungan moral maupun bantuan kepada anak-anak penderita penyakit kronis.



Dalam sambutannya, Pembimas Buddha Provinsi Sulawesi Selatan, Bapak Sumarjo S.Ag., M.M., menyampaikan apresiasi yang tinggi atas terselenggaranya kegiatan ini. “Kegiatan ini mencerminkan nilai luhur ajaran Buddha, yakni welas asih dan kepedulian terhadap sesama. Saya sangat mengapresiasi inisiatif KCBI dan seluruh pihak yang terlibat dalam menghadirkan harapan bagi anak-anak RHI,” ujarnya.

Senada dengan hal tersebut, Ketua DPD WALUBI Sulawesi Selatan, Bapak Henry Sumitomo, menilai kegiatan ini sebagai langkah yang inspiratif. “Ini merupakan pilot project yang sangat baik dan bahkan menjadi yang pertama kali dilakukan di Indonesia Timur. Harapannya, kegiatan seperti ini dapat terus berlanjut dan menjadi contoh bagi daerah lain,” ungkapnya.



Sementara itu, Ketua Yayasan Vihara Girinaga, Bapak Pdt. Roy Ruslim Sp.PdB., menyampaikan rasa terima kasih atas kolaborasi yang terjalin. “Kami sangat bersyukur atas terselenggaranya kegiatan ini dan berterima kasih kepada RHI yang telah berbagi kasih bersama kita semua. Ini adalah momen kebersamaan yang sangat bermakna,” katanya.

Melalui “Vesak Charity For Hope”, diharapkan semangat kebersamaan, kasih sayang, dan kepedulian sosial dapat terus tumbuh di tengah masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya menjadi bagian dari perayaan Waisak, tetapi juga menjadi pengingat bahwa harapan dan kepedulian adalah kekuatan besar dalam proses penyembuhan dan kehidupan.



Ketua DPD KCBI Sulawesi Selatan, Bapak Erdy Wijaya S.H., M.M., CTA., menegaskan bahwa kegiatan ini merupakan bentuk nyata pengabdian KCBI kepada masyarakat. “Kami ingin hadir bukan hanya sebagai organisasi intelektual, tetapi juga sebagai wadah yang mampu membawa dampak langsung bagi sesama. Semoga anak-anak RHI tetap kuat dan suatu hari dapat dengan penuh keyakinan mengatakan, ‘Saya Sembuh’,” tuturnya penuh harap.





KCBI Dukung Penguatan Nilai Spiritual dalam Roadshow Lokakarya Borobudur di Jakarta

Jakarta, 6 Mei 2026 — Kegiatan Roadshow Lokakarya Borobudur, Jakarta resmi diselenggarakan di Auditorium H.M. Rasjidi, Jakarta Pusat, sebagai bagian dari rangkaian Vesākha Sānanda 2570 B.E. Kegiatan yang diinisiasi oleh Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI ini turut mendapat dukungan aktif dari Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) dalam upaya memperkuat nilai-nilai keagamaan Buddha di Indonesia.

Berangkat dari pemahaman bahwa Borobudur tidak hanya merupakan warisan budaya dunia, tetapi juga sumber nilai spiritual yang kaya makna, lokakarya ini mengangkat tema “Reinterpreting Borobudur: Hidden Meaning to Living Spiritual Values”. Tema tersebut menekankan pentingnya menggali makna mendalam Borobudur dan mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai nilai spiritual yang hidup dan relevan.



Kegiatan diawali dengan pembacaan doa oleh Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, yang menekankan pentingnya kebijaksanaan dan welas asih sebagai landasan dalam membangun kehidupan beragama yang harmonis. Suasana pembukaan berlangsung khidmat dan menjadi awal refleksi spiritual bagi seluruh peserta yang hadir.



Dalam sambutannya, Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI, Bapak Drs. Supriyadi, M.Pd., menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari strategi pemerintah dalam memperkuat pemahaman keagamaan berbasis nilai. Sementara itu, Menteri Kebudayaan RI, Bapak Dr. H. Fadli Zon, S.S., M.Sc., menegaskan pentingnya menjaga Borobudur sebagai simbol peradaban yang tidak hanya dilestarikan secara fisik, tetapi juga dimaknai secara spiritual. Menteri Agama RI, Bapak Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, MA, turut menekankan pentingnya moderasi beragama dalam kehidupan masyarakat Indonesia yang majemuk.



Melalui pendekatan dialog, kajian, dan refleksi, lokakarya ini dirancang untuk menjembatani pemahaman konseptual menjadi praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi yang dimoderatori oleh Bapak Dr. Heru Suherman Lim menghadirkan narasumber Bapak Dr. Hudaya Kandahjaya, yang membedah buku “Borobudur Biara Himpunan Kebajikan Sugata” sebagai referensi utama dalam memahami makna filosofis dan spiritual Borobudur.

Dalam pemaparannya, ia juga menekankan pentingnya memahami simbol-simbol kunci dalam struktur Borobudur, termasuk chattra, sebagai bagian dari pembacaan spiritual yang utuh.



Sebagai penutup rangkaian kegiatan, narasumber Bapak Dr. Hudaya Kandahjaya menegaskan pentingnya memahami elemen-elemen simbolik Borobudur secara lebih mendalam, termasuk aspek chattra yang kerap luput dari perhatian. Ia menyampaikan bahwa chattra tidak hanya merupakan bagian dari struktur arsitektural, tetapi juga memiliki makna penting dalam pembacaan nilai-nilai spiritual Borobudur. “Chattra merupakan referensi penting dalam memahami keseluruhan struktur makna Borobudur, khususnya dalam menghubungkan kajian tekstual dengan pemaknaan kontekstual,” ujarnya. Ia juga mengajak para peserta untuk terus mengkaji referensi yang relevan serta mengaktualisasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.



Kegiatan ini juga menjadi ruang interaksi yang melibatkan berbagai unsur, mulai dari pemerintah, akademisi, tokoh agama, organisasi keagamaan Buddha termasuk KCBI, hingga masyarakat umum. Hal ini bertujuan untuk mendorong pertukaran gagasan serta memperkuat perspektif yang komprehensif dalam memahami ajaran Buddha dalam konteks kekinian.

Sekretaris Jenderal DPP KCBI, Bapak Willy Wiyatno, Ph.D., dalam kutipannya menyampaikan bahwa keterlibatan KCBI dalam kegiatan ini merupakan bentuk komitmen dalam mendorong literasi keagamaan yang lebih mendalam dan aplikatif. Ia menegaskan bahwa reinterpretasi Borobudur harus mampu menjawab tantangan zaman serta menjadi inspirasi dalam membangun karakter masyarakat yang berlandaskan nilai spiritual.

Secara keseluruhan, kegiatan Roadshow Lokakarya Borobudur ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan penghayatan nilai spiritualitas Borobudur, mendorong partisipasi aktif masyarakat, serta memperkuat kolaborasi lintas pemangku kepentingan. Dengan dukungan berbagai pihak termasuk KCBI, diharapkan terwujud kehidupan beragama yang harmonis, moderat, dan berkarakter di Indonesia.



Kehadiran KCBI dalam kegiatan ini juga diperkuat oleh partisipasi jajaran Dewan Pengurus Pusat (DPP) dan perwakilan daerah yang turut hadir secara langsung. Di antaranya Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP., Sekretaris Jenderal DPP KCBI Bapak Willy Wiyatno, Ph.D., Dewan Pakar DPP KCBI Ibu Lianah, S.E., M.Com., Ph.D., Ketua Bidang Pendidikan DPP KCBI Ibu Dr. Jeni Harianto, M.Pd., serta Ketua Harian DPP KCBI Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si. Turut hadir pula Ketua Bidang Pertanian dan Lingkungan Hidup DPP KCBI Bapak Aman Syarief/Chang Yuan Mann, MBA, Deputy Bidang Komunikasi Eksternal Bapak Irvan Sunardi, S.Kom., M.M., Deputy Bidang Pelatihan Bapak Sandy, S.E., Deputy Bidang Publikasi Bapak Winson, Deputy Bidang Pengembangan Kepemimpinan Bapak Wikyi Wahyudi, S.Psi., Sekretaris Eksekutif Kantor DPP KCBI Bapak Buana Bhakti Al-Fatah, S.P., serta Anggota DPD KCBI DKI Jakarta Ibu Noni Moachi, S.Sos., S.Pd., M.A. Kehadiran para pengurus ini menunjukkan komitmen kuat KCBI dalam mendukung penguatan nilai-nilai spiritual dan literasi keagamaan Buddha di Indonesia.





Pelantikan Berjalan Sukses, Octavio Kevin dan Wilson Anthony Chandra Jadi Ketua - Wakil Ketua DPD KCBI Lampung 2025–2030

Pelantikan Dewan Pengurus Daerah (DPD) KCBI Provinsi Lampung masa bakti 2025–2030 berjalan sukses dalam acara yang berlangsung di Hotel Aston, Kota Bandar Lampung pada hari Minggu, 10 Mei 2026.

Dalam pelantikan tersebut, Octavio Kevin, S.Kom. resmi dipercaya sebagai Ketua DPD KCBI Provinsi Lampung bersama Wilson Anthony Chandra, S.T., M.M. sebagai Wakil Ketua DPD KCBI Provinsi Lampung. Pelantikan dihadiri oleh Ketua Dewan Pakar KCBI Prof. Idris Gautama So, S.E., S.Kom., M.M., M.B.A., Ph.D.; Bendahara Umum DPP KCBI Bapak Kenneth Suhadi Purnama, M.M.; Ketua Harian DPP KCBI Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si.; Deputi Pelatihan DPP KCBI Bapak Sandy, S.E.; Pembimas Buddha Lampung, Ketua WALUBI Lampung beserta majelis - majelis agama Buddha di Lampung, tokoh agama Buddha, organisasi keagamaan, akademisi, serta para cendekiawan Buddhis di Provinsi Lampung.



Bendahara Umum DPP KCBI Bapak Kenneth Suhadi Purnama, M.M. mewakili Ketua Umum DPP KCBI dalam sambutannya menyampaikan “Lampung memiliki potensi besar untuk melahirkan generasi Buddhis yang unggul, profesional, dan berintegritas. KCBI harus menjadi rumah bagi para cendekiawan Buddhis untuk bertumbuh, berjejaring, dan memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat.” Kenneth menekankan pentingnya integritas, disiplin, dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks.

Bendahara Umum DPP KCBI Bapak Kenneth Suhadi Purnama, M.M. mewakili Ketua Umum DPP KCBI dalam sambutannya menyampaikan “Lampung memiliki potensi besar untuk melahirkan generasi Buddhis yang unggul, profesional, dan berintegritas. KCBI harus menjadi rumah bagi para cendekiawan Buddhis untuk bertumbuh, berjejaring, dan memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat.” Kenneth menekankan pentingnya integritas, disiplin, dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks.



Sementara itu, Ketua Dewan Pakar KCBI Prof. Idris Gautama So, S.E., S.Kom., M.M., M.B.A., Ph.D. dalam penyampaian materinya menegaskan bahwa “Buddhisme tidak boleh berhenti hanya pada ritual, tetapi harus hadir melalui pemikiran, pendidikan, penelitian, dan pengabdian sosial. KCBI hadir untuk membangun peradaban Buddhis yang cerdas dan relevan dengan perkembangan zaman.”



Ketua WALUBI Lampung Bapak Christian Chandra, S.H., S.Sos., M.M. dalam sambutannya menyampaikan “Kami menyambut baik hadirnya DPD KCBI Lampung sebagai mitra strategis umat Buddha. Kolaborasi antarlembaga sangat penting untuk memperkuat persatuan dan pelayanan kepada masyarakat.”



Hal senada disampaikan Pembimas Buddha Provinsi Lampung Puji Purwaningsih, S.Ag. yang berharap “Kehadiran KCBI di Lampung diharapkan dapat mendukung pengembangan sumber daya manusia Buddhis yang unggul, moderat, dan mampu memberikan dampak positif bagi kehidupan berbangsa dan bernegara.”

Pada kesempatan yang sama, Ketua Harian DPP KCBI Eric Fernando, S.I.P., M.Si. membacakan Surat Keputusan Pengangkatan Susunan Dewan Pengurus Daerah KCBI Provinsi Lampung masa bakti 2025–2030. “Pelantikan ini bukan hanya pembentukan struktur organisasi, tetapi juga awal dari tanggung jawab besar untuk menghadirkan karya nyata bagi umat Buddha dan masyarakat Lampung.” Momentum pelantikan ditandai dengan pembacaan ikrar dan janji oleh DPP diikuti seluruh pengurus yang dilantik. Dilanjutkan dengan penyerahan bendera KCBI Ketua dan jajaran pengurus DPD KCBI Lampung.



Wakil Ketua DPD KCBI Lampung Wilson Anthony Chandra, S.T., M.M. menambahkan “Kami percaya kemajuan organisasi lahir dari kebersamaan dan konsistensi. KCBI Lampung akan berupaya menjadi organisasi yang aktif, inklusif, dan dekat dengan generasi umat Buddha.”

Acara ditutup dengan foto bersama, santap malam, dan ramah tamah seluruh tamu undangan serta pengurus yang hadir.



Ketua DPD KCBI Lampung Bapak Octavio Kevin, S.Kom. menyampaikan “Kami ingin menjadikan KCBI Lampung sebagai wadah kolaborasi para cendekiawan muda Buddhis untuk berkembang bersama, membangun jejaring, dan menghadirkan program-program yang berdampak nyata.”





DPD KCBI Sulsel & DPC KCBI Makassar Gelar “Bakti Sehat Untuk Lansia” Bersama Vihara Girinaga dan RS Grestelina



Kegiatan bakti kesehatan ini menjadi bentuk nyata kepedulian terhadap kesehatan para lansia Buddhis, sekaligus sebagai implementasi nilai welas asih dalam kehidupan bermasyarakat. Layanan kesehatan yang diberikan meliputi pemeriksaan asam urat, kolesterol, gula darah, hemoglobin (HB), tekanan darah, konsultasi dokter umum, hingga pembagian susu tulang dan susu khusus bagi lansia dengan riwayat gula darah.

Makassar, 10 Mei 2026 — Dalam rangka memperingati HUT ke-71 Vihara Girinaga, DPD KCBI Sulawesi Selatan bersama DPC KCBI Makassar berkolaborasi dengan RS Grestelina menggelar kegiatan sosial bertajuk “Bakti Sehat Untuk Lansia” yang berlangsung di BK Vihara Girinaga, Makassar. Kegiatan ini turut mendapat dukungan dari DPD WALUBI Sulawesi Selatan dan disambut dengan antusiasme tinggi dari umat Buddha serta para lansia yang hadir untuk mengikuti pemeriksaan kesehatan gratis.





Ketua DPD WALUBI Sulawesi Selatan, Henry Sumitomo, berharap agar kegiatan sosial serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan. Menurutnya, kepedulian terhadap para lansia merupakan bentuk praktik Dhamma yang sederhana namun memiliki makna mendalam. “Perhatian kepada lansia Buddhis harus menjadi bagian dari semangat kemanusiaan kita bersama. Saya berharap kegiatan ini dapat menjadi agenda rutin sehingga manfaatnya semakin luas dirasakan masyarakat,” ungkapnya.



Sementara itu, Ketua DPD KCBI Sulawesi Selatan, Erdy Wijaya, S.H., M.M., CTA., menjelaskan bahwa ide pelaksanaan kegiatan ini lahir dari keprihatinan terhadap kondisi kesehatan para lansia yang sering kali kurang mendapat perhatian, termasuk dari diri mereka sendiri. “Melalui kegiatan ini kami ingin mengajak masyarakat, khususnya umat Buddha, untuk semakin peduli terhadap kesehatan orang tua dan lansia. Mereka adalah sosok yang berjasa dan patut mendapatkan perhatian lebih,” tutur Erdy Wijaya.

Ketua Yayasan Vihara Girinaga, Roy Ruslim, S.pdB., juga menyampaikan bahwa kegiatan bakti sehat ini merupakan wujud penghormatan dan bakti kepada orang tua. Ia menilai semangat gotong royong seluruh pihak menjadi kekuatan utama dalam menghadirkan kegiatan yang bermanfaat bagi umat. “Kami bersyukur kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mendapat sambutan hangat dari masyarakat. Ini menjadi bentuk nyata bakti kepada para orang tua dan lansia agar mereka tetap sehat, bahagia, dan merasa diperhatikan,” katanya.



Dengan terselenggaranya “Bakti Sehat Untuk Lansia”, DPD KCBI Sulawesi Selatan dan DPC KCBI Makassar berharap semangat pelayanan sosial, kepedulian, dan nilai kemanusiaan dapat terus tumbuh di tengah masyarakat. Momentum HUT ke-71 Vihara Girinaga pun tidak hanya menjadi perayaan spiritual, tetapi juga menjadi sarana menghadirkan manfaat langsung bagi umat dan masyarakat luas melalui aksi nyata yang penuh cinta kasih dan kepedulian sosial.



KCBI Hadiri Sosialisasi 4 Pilar Kebangsaan MPR RI di Universitas Buddhi Dharma oleh Ketua MPR RI Ahmad Muzani



TANGERANG — Universitas Buddhi Dharma (UBD) bekerja sama dengan Majelis Permusyawaratan Rakyat Republik Indonesia (MPR RI) menggelar kegiatan Sosialisasi 4 Pilar Kebangsaan yang berlangsung di Auditorium Universitas Buddhi Dharma pada Selasa, 12 Mei 2026. Kegiatan ini mengangkat semangat penguatan nilai-nilai Pancasila, UUD 1945, NKRI, dan Bhinneka Tunggal Ika sebagai fondasi kehidupan berbangsa dan bernegara di tengah keberagaman masyarakat Indonesia. Acara berlangsung khidmat dan penuh antusiasme dari para peserta yang terdiri dari mahasiswa, dosen, tokoh masyarakat, dan organisasi kepemudaan Buddhis.

Rangkaian kegiatan diawali dengan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya dan Mars Universitas Buddhi Dharma sebagai bentuk penghormatan terhadap bangsa dan institusi pendidikan. Setelah itu, para peserta disuguhkan penayangan video profil Universitas Buddhi Dharma yang memperlihatkan perjalanan, visi, serta kontribusi kampus dalam dunia pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat. Suasana semakin khidmat ketika doa pembuka dipimpin oleh Romo Rudy Arijanto, S.Kom., M.Kom., yang mengajak seluruh peserta untuk bersama-sama menjaga persatuan dan keharmonisan bangsa



Selanjutnya, sambutan disampaikan oleh Rektor Universitas Buddhi Dharma, Ibu Assoc. Prof. Dr. Limajatini, S.E., M.M., B.K.P., C.T.C., C.M.A. Dalam sambutannya, beliau menegaskan bahwa generasi muda memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga nilai-nilai kebangsaan di era modern. Menurutnya, kampus bukan hanya tempat menimba ilmu pengetahuan, tetapi juga ruang untuk membangun karakter kebangsaan, toleransi, dan semangat persatuan di tengah keberagaman Indonesia.



Setelah sambutan rektor, acara dilanjutkan dengan pembacaan profil moderator yakni Bapak Dr. Serius Zebua, S.Pd., M.Pd., CPS., CCLS., yang memandu jalannya kegiatan secara interaktif dan komunikatif.

Memasuki sesi utama, moderator mengundang dua narasumber untuk naik ke atas panggung, yakni Dr. Ruby Santamoko, S.Ag., M.M.Pd., selaku pakar kebudayaan dan Ketua Umum Perkumpulan Boen Tek Bio, serta Ketua MPR RI Periode 2024–2029, Bapak H. Ahmad Muzani, S.Sos. Dalam pemaparannya selama kurang lebih 20 menit, kedua narasumber menekankan pentingnya menjaga identitas nasional melalui pengamalan 4 Pilar Kebangsaan dalam kehidupan sehari-hari. Ketua MPR RI Bapak H. Ahmad Muzani, S.Sos. menyampaikan bahwa persatuan bangsa harus terus dirawat melalui sikap saling menghormati, toleransi, dan gotong royong antarsesama anak bangsa.



Sesi pemaparan kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab yang berlangsung aktif dan penuh antusias. Para peserta, khususnya mahasiswa, memanfaatkan kesempatan tersebut untuk berdialog langsung mengenai tantangan kebangsaan di era digital, pentingnya menjaga toleransi antarumat beragama, hingga peran generasi muda dalam menjaga keutuhan NKRI. Diskusi yang hangat tersebut menunjukkan tingginya kepedulian generasi muda terhadap masa depan bangsa Indonesia yang harmonis dan berlandaskan nilai-nilai kebhinekaan.



Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI, Bapak Drs. Supriyadi, M.Pd., dalam keterangannya menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya kegiatan ini. Menurutnya, sosialisasi 4 Pilar Kebangsaan menjadi langkah strategis dalam memperkuat moderasi beragama dan semangat kebangsaan di lingkungan pendidikan. “Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa harus mampu menjadi pelopor persatuan, menjaga nilai toleransi, serta mengimplementasikan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan bermasyarakat,” ujarnya.

ELASA, 12 MEI 2026
UDITORIUM VIPASSI
NIVERSITAS BUANA BHAKTI DHARMA



AHMAD MUZANI, S.Sos.
Ketua MPR RI Periode 2024-2029



Senada dengan hal tersebut, Ketua Harian DPP KCBI, Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si., menyampaikan bahwa kegiatan ini menjadi momentum penting untuk mempererat sinergi antara organisasi kemasyarakatan, lembaga pendidikan, dan pemerintah dalam membangun karakter kebangsaan generasi muda Buddhis di Indonesia.

Sebagai penutup rangkaian kegiatan, dilaksanakan pemberian plakat penghargaan kepada narasumber, yakni Ketua MPR RI Bapak H. Ahmad Muzani, S.Sos. dan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI Bapak Drs. Supriyadi, M.Pd. Acara kemudian ditandai dengan prosesi pemukulan gong sebagai simbol dimulainya komitmen bersama dalam memperkuat nilai-nilai kebangsaan di tengah masyarakat. Turut hadir dari KCBI, Ketua Harian DPP KCBI Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si., Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI Bapak Winson, serta Sekretaris Eksekutif Kantor DPP KCBI Bapak Buana Bhakti Al-Fatah, S.P.





KCBI dan LKP-CHC Kembangkan Dhammaduta Buddhis Profesional Melalui Program Certified Communicator Dhammaduta

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) bersama LKP-Certified Hypno Communicator (LKP-CHC) sukses menyelenggarakan Wisuda Certified Communicator Dhammaduta (CCD) sebagai puncak dari rangkaian pelatihan komunikasi Dhamma yang telah berlangsung selama empat pertemuan. Kegiatan ini dilaksanakan pada Minggu, 17 Mei 2026 bertempat di Kampus STABN Sriwijaya, Tangerang, serta turut dilaksanakan secara daring melalui Zoom yang diikuti peserta dari berbagai daerah di Indonesia. Program ini menjadi momentum penting dalam mencetak Dhammaduta Buddhis yang profesional, komunikatif, dan mampu menyampaikan ajaran Buddha secara relevan di tengah perkembangan zaman.

Acara wisuda diawali dengan prosesi masuk wisudawan, dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya, Hymne KCBI, serta Mars LKP-CHC. Suasana khidmat semakin terasa dengan doa pembukaan serta sambutan dari para tokoh dan pimpinan lembaga yang hadir dalam kegiatan tersebut. Rangkaian acara kemudian dilanjutkan dengan prosesi wisuda dan penyerahan sertifikat kepada para peserta yang telah dinyatakan lulus dalam program CCD.



Ketua Panitia, Bapak Bambang Prakuso BA, CM-SSR, dalam sambutannya menyampaikan rasa syukur atas terselenggaranya kegiatan dengan lancar dan penuh antusiasme peserta. Ia menegaskan bahwa program CCD bukan hanya sekadar pelatihan public speaking, tetapi juga pembentukan karakter Dhammaduta yang mampu menjadi teladan di masyarakat. “Kami berharap seluruh peserta yang telah diwisuda dapat menjadi komunikator Dhamma yang bijaksana, berintegritas, dan mampu memberikan inspirasi positif bagi umat Buddha di Indonesia,” ujarnya.

Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP., turut memberikan pesan kepada para wisudawan agar terus mengembangkan kemampuan diri dalam menyampaikan Dhamma. Beliau menekankan bahwa seorang Dhammaduta harus mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman, termasuk memanfaatkan teknologi dan media digital dalam menyebarkan nilai-nilai Buddhis. “Dhammaduta masa kini tidak hanya dituntut memahami Dhamma secara mendalam, tetapi juga mampu menyampaikan pesan Buddha dengan cara yang komunikatif, modern, dan menyentuh hati masyarakat,” ungkap beliau.



Direktur LKP-CHC, Dr. Muljadi, S.Kom., M.M., M.B.A., menjelaskan bahwa program CCD dirancang secara terstruktur dengan mengombinasikan pembelajaran Dhamma dan teknik komunikasi profesional. Ia menyampaikan bahwa para peserta tidak hanya dilatih berbicara di depan umum, tetapi juga dibekali kemampuan membangun pengaruh positif melalui komunikasi yang efektif. “Kami ingin melahirkan Dhammaduta yang mampu berbicara dengan percaya diri, memiliki struktur komunikasi yang baik, serta mampu menyampaikan Dhamma secara kuat dan menginspirasi,” jelasnya.



Sementara itu, Sekretaris Ditjen Bimas Buddha Kementerian Agama Republik Indonesia, Dr. Triroso, S.Ag., S.Pd., M.M., M.Pd., memberikan apresiasi atas konsistensi KCBI dalam membangun kualitas sumber daya manusia Buddhis melalui program CCD. Menurutnya, kegiatan seperti ini memiliki kontribusi besar dalam menciptakan generasi Dhammaduta yang berkualitas dan mampu memperkuat moderasi beragama di Indonesia. “Program CCD menjadi langkah nyata dalam meningkatkan kompetensi umat Buddha, khususnya dalam bidang komunikasi keagamaan yang adaptif terhadap tantangan zaman,” tuturnya.





Ketua STABN Sriwijaya, Dr. Li Edirama Wijayaputra, M.Pd., dalam kesempatan tersebut turut menyampaikan dukungannya terhadap pengembangan kualitas Dhammaduta Buddhis melalui pendidikan dan pelatihan berkelanjutan. Ia menilai bahwa program CCD menjadi wadah penting dalam meningkatkan kapasitas generasi Buddhis yang unggul, adaptif, dan memiliki kompetensi komunikasi yang baik di tingkat nasional.

Para instruktur program CCD turut menyampaikan apresiasi atas semangat dan perkembangan para peserta selama mengikuti rangkaian pelatihan hingga tahap wisuda. Mereka menilai bahwa para peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan komunikasi, penguasaan materi Dhamma, serta kepercayaan diri dalam menyampaikan ceramah Buddhis. Para instruktur berharap program CCD dapat terus menjadi wadah pengembangan Dhammaduta Buddhis yang adaptif, profesional, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi kemajuan umat Buddha serta kehidupan berbangsa dan bernegara.



Dalam rangkaian acara, turut dilaksanakan pengumuman peserta terbaik, penandatanganan MoU, pengucapan sumpah wisuda, serta sesi kesan dan pesan dari peserta terbaik. Kegiatan kemudian ditutup dengan doa penutup dan foto bersama seluruh peserta dan tamu undangan. Acara ini juga turut dihadiri para instruktur program CCD serta jajaran pengurus KCBI, di antaranya Ketua Umum DPP KCBI Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., B.K.P., Ketua Harian DPP KCBI Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si., Deputi Bidang Pelatihan DPP KCBI Bapak Sandy, S.E., Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI Bapak Winson, Anggota DPD KCBI Jawa Barat Bapak Jestin Anttares, serta Sekretaris Eksekutif Kantor DPP KCBI Bapak Buana Bhakti Al-Fatah, S.P.

Puisi dan Renungan Buddhis: Cahaya di Dalam Diri Oleh: Suhero



*Pernah aku mengira,
cahaya datang dari luar
dari kata orang, dari pencapaian, dari pujian.
Aku berlari mengejarnya,
namun selalu saja bayanganku lebih cepat.*

*Sampai suatu hari aku berhenti,
lelah oleh langkah,
dan duduk di antara keraguan.
Di situ, dalam sepi yang tak kupahami,
aku merasakan hangat yang pelan menyala.*

*Bukan dari matahari,
bukan dari lentera,
tapi dari dalam dada
dari tempat yang dulu kupenuhi takut.*

*Kini aku tahu,
cahaya itu tak pernah pergi.
Ia hanya tertutup oleh kabut pikiranku sendiri.*

*Cahaya yang sama
yang membuat bunga mekar,
yang mengantar bayi lahir,
yang menuntun langkah setiap makhluk menuju
kebaikan.*

*Dan aku,
yang dulu mencari ke luar,
kini belajar menunduk,
menyapa terang yang diam-diam tumbuh
dalam diriku sendiri.*

Renungan:

Dalam ajaran Buddha, setiap makhluk memiliki benih kebuddhaan, potensi untuk tercerahkan, penuh welas asih, dan bebas dari penderitaan. Cahaya itu bukan sesuatu yang harus dicari di luar, melainkan disadari dari dalam. Sering kali, penderitaan menutup pandangan kita, membuat kita lupa bahwa kebahagiaan sejati tidak tergantung pada dunia luar, tetapi pada cara kita memandangnya.

Saat kita berhenti mencari cahaya dari pengakuan, pujian, atau kesuksesan, kita mulai menemukan ketenangan yang lebih lembut dan tahan lama. Di sanalah tempat semua guru mengarahkan muridnya: kembali kepada batin yang jernih. Buddha berkata, "Batin yang terlatih membawa kebahagiaan." Dan cahaya di dalam diri itu, kesadaran yang penuh kasih dan kebijaksanaan adalah sumber kebahagiaan sejati.

Kita tidak perlu menunggu dunia menjadi lebih baik untuk merasa damai. Kita hanya perlu membuka jendela hati, agar cahaya dari dalam bisa menerangi hari-hari kita, dan mungkin... menerangi hati orang lain juga.

Sampai jumpa di puisi bulan depan. Semoga cahaya batin Anda senantiasa tumbuh, menyinari langkah, dan menghangatkan dunia di sekitar Anda.

Apakah Kebahagiaan Itu Harus Dicari?

Oleh: Wilbert Andersen



Ada satu pertanyaan yang sering kita jalani tanpa sadar: apakah kebahagiaan itu sesuatu yang harus dicari?

Sejak kecil, kita terbiasa berpikir begitu. Kebahagiaan ada di depan. Ada di pencapaian. Ada di sesuatu yang belum kita miliki.

Maka kita bergerak. Belajar, bekerja, mengejar, memperbaiki diri, semua dengan harapan: suatu hari nanti, aku akan bahagia.

Namun jarang kita berhenti dan bertanya: bagaimana kalau cara kita mencarinya justru membuatnya semakin jauh?

Ada sebuah kisah tentang Bhikkhu Bāhiya.

Ia adalah seorang pertapa yang sudah lama mencari kebenaran. Ia belajar ke sana kemari, mencoba berbagai jalan, namun tetap merasa ada yang kurang. Sampai suatu hari, ia mendengar tentang Gautama Buddha dan memutuskan untuk menemuinya.

Dengan penuh desakan, ia meminta ajaran saat itu juga.

Akhirnya, Buddha memberikan petunjuk yang sangat singkat:

"Dalam yang terlihat, hanya ada yang terlihat. Dalam yang terdengar, hanya ada yang terdengar. Dalam yang dirasakan, hanya ada yang dirasakan."

Tidak panjang. Tidak rumit. Namun di saat itu juga, Bāhiya tercerahkan.

Kisah ini terasa hampir terlalu sederhana. Bagaimana mungkin sesuatu yang dicari begitu lama ditemukan dalam kalimat sesingkat itu?

Justru di situlah letaknya.

Bāhiya tidak kurang usaha. Ia hanya terus mencari ke arah yang salah, ke luar, ke depan, ke sesuatu yang harus dicapai.

Padahal yang ia cari tidak pernah benar-benar jauh. Ia hanya tertutup oleh cara pandang yang terus "mencari".

Sering kali, kita memperlakukan kebahagiaan seperti tujuan perjalanan.

Seolah-olah kita harus sampai dulu baru bisa merasakannya.

Padahal, mungkin kebahagiaan lebih mirip kemampuan untuk hadir.

Untuk mengalami apa yang sedang terjadi tanpa terus-menerus menuntut sesuatu yang lain.

Bukan berarti hidup akan selalu menyenangkan.

Bukan berarti tidak ada masalah.

Tapi ada perbedaan besar antara: mengalami hidup apa adanya... dan terus menolak hidup karena tidak sesuai harapan.

Kita bisa duduk di tempat yang indah, tapi pikiran kita ke mana-mana.

Kita bisa mencapai sesuatu, tapi langsung memikirkan berikutnya.

Akhirnya, bukan karena hidup kita tidak membahagiakan, tetapi karena kita tidak benar-benar hadir untuk merasakannya.

Jadi, apakah kebahagiaan itu harus dicari?

Mungkin tidak sepenuhnya.

Kita tetap bisa bergerak, punya tujuan, memperbaiki hidup.

Namun kebahagiaan itu sendiri tidak selalu berada di ujung perjalanan.

Kadang, ia muncul justru ketika kita berhenti sejenak...

dan tidak lagi sibuk mencarinya.

Mungkin jawabannya sederhana, tapi tidak mudah:

Kebahagiaan bukan hanya sesuatu yang kita temukan.

Ia juga sesuatu yang kita sadari.

Dan sering kali,

ia sudah ada

hanya saja kita terlalu sibuk mengejar yang lain untuk menyadarinya.

Referensi :

Nivitagala Summita. 2025. Navigating Happiness: A Buddhist Perspective on Inner Peace and Emotional Well-being.



Kelinci dan Kancil

Oleh: Thalia Anjelita



Pada suatu hari, di sebuah hutan yang hijau dan damai, hiduplah seekor kelinci yang terkenal sangat cerdas. Semua hewan di hutan mengagumi kepintarannya. Ia selalu bisa menemukan solusi dari berbagai masalah, mulai dari mencari makanan hingga menghindari bahaya.

Namun, semakin sering dipuji, kelinci mulai berubah. Ia menjadi sombong.

Ia merasa dirinya adalah satu-satunya hewan yang cerdas, dan menganggap hewan lain tidak ada yang sebanding dengannya.

“Tidak ada yang bisa menyaingiku,” katanya suatu hari dengan angkuh. “Aku paling pintar dan paling cepat di hutan ini!”

Hewan-hewan lain hanya saling berpandangan. Mereka mulai merasa tidak nyaman dengan sikap kelinci.

Pada suatu sore, datanglah seekor kancil ke hutan tersebut. Kancil dikenal sebagai hewan yang cerdas, tetapi juga rendah hati dan suka membantu sesama. Ia sering menolong hewan lain yang kesulitan.

Melihat kelinci yang sedang membanggakan diri di depan hewan-hewan lain, kancil pun mendekatinya.

“Hai, kelinci,” kata kancil dengan tenang. “Kenapa kau begitu angkuh? Apa yang membuatmu merasa lebih baik dari yang lain?”

Kelinci tersenyum sinis.

“Tentu saja karena aku yang paling pintar! Tidak ada satu pun hewan di sini yang bisa menyamaiku. Aku juga paling lincah!”

Kancil terdiam sejenak, lalu berkata,

“Kalau begitu, bagaimana kalau kita adu kemampuan?”

Kelinci langsung tertarik.

“Adu apa?”

“Mengumpulkan buah mangga paling banyak,” jawab kancil. “Siapa yang mengumpulkan paling banyak, dialah pemenangnya.”

Kelinci tertawa kecil.

“Itu mudah! Aku pasti menang.”

Mereka sepakat untuk memulai lomba keesokan harinya.

Keesokan pagi, lomba dimulai.

Kelinci langsung berlari cepat menuju pohon mangga. Dengan lincah ia memanjat pohon dan memetik buah satu per satu. Ia bekerja sendirian, yakin bahwa kecepatan dan kecerdasannya cukup untuk menang.

“Tidak perlu bantuan siapa pun,” gumamnya. Sementara itu, kancil tidak terburu-buru. Ia justru mendekati hewan-hewan lain.

“Teman-teman,” kata kancil, “bagaimana kalau kita bekerja sama? Kita kumpulkan mangga bersama-sama.”

Hewan-hewan itu setuju. Mereka mulai bekerja sama—ada yang memanjat, ada yang mengumpulkan di bawah, ada yang membawa ke tempat penampungan.

Dengan kerja sama itu, mangga terkumpul dengan sangat cepat.

Beberapa waktu kemudian, kelinci turun dari pohon dengan napas terengah-engah. Ia merasa sudah mengumpulkan banyak buah. Namun saat melihat ke arah kancil, ia terkejut.

Di sana, sudah ada tumpukan mangga yang sangat banyak—jauh lebih banyak dari miliknya.

“Apa?!” seru kelinci. “Bagaimana bisa?!” Ia menghampiri kancil dengan marah.

“Itu tidak adil! Kamu curang! Aku bekerja sendiri, sedangkan kamu dibantu oleh yang lain!”

Kancil menatapnya dengan tenang.

“Aku tidak pernah mengatakan bahwa lomba ini harus dilakukan sendiri,” jawabnya. “Kau sendiri yang menganggap bahwa kau bisa melakukan semuanya sendirian.”

Kelinci terdiam. Kata-kata itu membuatnya berpikir.

Ia melihat ke sekeliling. Hewan-hewan lain tampak bahagia karena bekerja bersama. Tidak ada yang merasa lebih hebat dari yang lain.

Saat itu, kelinci mulai menyadari kesalahannya.



Ia menundukkan kepala.

“Aku salah... Aku terlalu sombong. Aku menganggap diriku paling hebat dan meremehkan kalian semua.”

Ia kemudian berkata kepada kancil dan hewan lainnya,

“Maafkan aku. Mulai sekarang, aku ingin belajar untuk tidak sombong dan mau bekerja sama.”

Kancil tersenyum.

“Kesadaranmu itu sudah merupakan kemenangan yang besar.”

Sejak saat itu, kelinci berubah. Ia tidak lagi angkuh, dan mulai membantu hewan-hewan lain. Ia belajar bahwa kecerdasan bukan hanya tentang kemampuan sendiri, tetapi juga tentang bagaimana bekerja sama dan menghargai orang lain.

Dan hutan itu pun menjadi tempat yang lebih damai dan penuh kebersamaan.

dari kisah kelinci dan kancil tersebut kita dapat melihat bahwa kepintaran tanpa adanya rasa rendah hati tidak ada gunanya, setiap manusia harus memiliki rasa rendah hati seperti kata Buddha “*NIVATO*” angin yang rendah seperti sikap manusia yang tidak meninggi atau angkuh.

Kisah Harga Tanpa Makna

Oleh: Danny Agustinus



Pada suatu masa, Sang Bodhisatta terlahir sebagai penaksir Kerajaan, seorang yang tugasnya menentukan nilai dari setiap barang yang dibeli istana. Ia dikenal adil. Ia tidak menekan harga demi keuntungan raja, tetapi juga tidak melebihkan demi menyenangkan penjual. Ia hanya melihat sesuatu sebagaimana adanya, lalu memberi nilai yang setara dengan kebenarannya.

Namun kejujuran sering kali terasa tidak nyaman bagi mereka yang tamak.

Sang raja, yang lebih menyukai harga murah daripada keadilan, mulai merasa bahwa Bodhisatta “terlalu mahal” dalam menilai barang.

Ia tidak melihat kebijaksanaan di balik keadilan itu, ia hanya melihat pengeluaran yang lebih besar. Maka tanpa pertimbangan panjang, ia mencopot jabatan Bodhisatta dan menggantinya dengan seseorang yang, ironisnya, dipilih adalah seorang petani yang lewat di depan jendela istana.

Sejak saat itu, nilai kehilangan makna.

Penaksir baru itu tidak memahami harga, tidak mengenal kualitas, tidak memiliki ukuran selain kehendaknya sendiri. Apa yang mahal bisa dianggap murah, dan yang berharga bisa diremehkan begitu saja. Hingga suatu hari, datang seorang pedagang membawa lima ratus kuda.

Penaksir itu memandang sekilas, lalu berkata dengan ringan bahwa semua kuda itu hanya sepadan dengan satu takaran beras.

Pedagang itu, yang tidak punya pilihan selain menerima keputusan istana, mencari Bodhisatta dengan hati yang kacau. Ia tidak hanya kehilangan keuntungan, tetapi juga merasa dipermainkan oleh kebodohan yang diberi kuasa. Bodhisatta mendengarkannya tanpa kemarahan. Ia tidak mengutuk raja, tidak pula mencela penaksir baru. Ia hanya memberi satu cara sederhana.

“Mintalah ia menjawab satu pertanyaan di depan raja,” katanya tenang.

“Jika lima ratus kuda bernilai satu takaran beras, maka berapa nilai satu takaran beras?”

Penaksir itu, yang telah menerima sedikit imbalan agar mau menjawab, berdiri di hadapan raja dan dengan penuh keyakinan menjawab, “Satu takaran beras bernilai seluruh kota beserta wilayah sekitarnya.”

Dalam satu kalimat, semuanya runtuh.

Para penasihat tidak bisa menahan tawa. Bukan karena ingin mempermalukan, tetapi karena kenyataan akhirnya menampakkannya dirinya tanpa perlu dipaksa. Raja pun tersadar, bukan melalui nasihat panjang, melainkan melalui absurditas yang ia ciptakan sendiri. Dan pada saat itu, jabatan kembali diberikan kepada Bodhisatta.

Dalam kehidupan selanjutnya, Buddha menceritakan kisah ini ketika mendengar tentang seorang bhikkhu bernama Laludayi, seorang yang sering salah memahami, salah berkata, dan bahkan gagal menjalankan tugas sederhana seperti membagikan nasi di vihara. Bukan karena ia tidak mau belajar, tetapi karena batinnya belum terlatih dengan cukup. Apa yang tampak sebagai kekurangan hari ini sering kali adalah gema dari kebiasaan lama yang belum terselesaikan.

Dan di situlah kisah ini menjadi dekat dengan kehidupan kita.

Kadang kita hidup di dunia yang terasa tidak adil, di mana keputusan dibuat tanpa kebijaksanaan, di mana orang yang tidak siap diberi tanggung jawab besar, di mana nilai sesuatu diputarbalikkan oleh kepentingan sesaat.

Kita mungkin ingin marah, ingin melawan, ingin membuktikan dengan keras bahwa sesuatu itu salah.

Namun Bodhisatta menunjukkan cara lain.

Ia tidak melawan dengan emosi, tetapi dengan kejernihan. Ia tidak menjatuhkan, tetapi membiarkan kebenaran muncul dengan sendirinya. Karena pada akhirnya, sesuatu yang tidak memiliki dasar akan runtuh oleh beratnya sendiri.

Dan jika kita melihat ke dalam diri, kisah ini juga mengingatkan bahwa “penaksir bodoh” itu tidak selalu orang lain. Ada saat-saat ketika kita sendiri menilai sesuatu tanpa benar-benar memahami, menganggap hal berharga sebagai remeh, atau mengejar hal remeh seolah itu segalanya. Dalam momen seperti itu, kita sedang hidup tanpa kebijaksanaan, hanya mengikuti keinginan yang berubah-ubah.

Maka latihan kita bukan hanya untuk melihat kebodohan di luar, tetapi juga untuk mengenalinya di dalam.

Karena ketika kita mulai melihat dengan jernih—perlahan, nilai kembali menemukan tempatnya.

Referensi :

The Jataka Tales. (2025). Tandulanali Jataka (#5). Stories of the Buddha's Past Lives.

Di Antara Rel dan Tanggung Jawab

Oleh: Ana Widjayanti

“Not all heroes wear capes. Some carry bags, catch trains, and come home exhausted.”

“Tidak semua pahlawan memakai jubah. Sebagian membawa tas, mengejar kereta, dan pulang dalam keadaan lelah.”



Beberapa waktu terakhir, kabar tentang kecelakaan yang melibatkan penumpang KRL kembali mengingatkan kita pada satu hal yang sering luput dari perhatian: di balik padatnya gerbong setiap pagi dan sore, ada ribuan perjuangan yang sedang berjalan. Ada orang-orang yang bangun sebelum matahari terbit, berdesakan, berdiri berjam-jam, dan pulang dalam tubuh yang letih, semua demi satu tujuan: bertahan hidup dan menghidupi orang yang mereka cintai.

Dan di antara mereka, ada begitu banyak perempuan.

Perempuan-perempuan yang mungkin pagi hari sudah memasak sebelum berangkat. Menyiapkan kebutuhan anak, membereskan rumah, lalu berlari mengejar kereta. Mereka bekerja seharian, menghadapi tekanan pekerjaan, lalu pulang kembali dengan perjalanan panjang.

Sesampainya di rumah, pekerjaan belum selesai, masih ada keluarga yang menunggu, anak yang perlu diperhatikan, dan rumah yang harus tetap berjalan.

Sering kali, perjuangan ini terlihat biasa. Karena dilakukan setiap hari. Karena dianggap bagian dari rutinitas.

Padahal, kalau dipikir-pikir, ini adalah bentuk pengorbanan yang luar biasa.

Banyak perempuan hari ini memikul dua dunia sekaligus: dunia kerja dan dunia rumah tangga. Mereka bukan hanya mencari nafkah, tetapi juga menjadi pusat emosional keluarga, tempat anak pulang, tempat pasangan bersandar, tempat rumah tetap hidup.

Namun ironisnya, karena mereka tampak “kuat”, dunia sering lupa bahwa mereka juga lelah.



Di stasiun-stasiun yang ramai itu, kita sering melihat wajah-wajah perempuan yang tampak biasa saja. Berdiri sambil memegang tas kerja, menatap kosong ke luar jendela, atau memejamkan mata di perjalanan pulang. Tapi di balik wajah-wajah itu ada cerita yang tak sederhana: tagihan yang harus dibayar, orang tua yang harus dirawat, anak yang harus disekolahkan, dan mimpi yang tetap harus dijaga hidup.

Dalam ajaran Buddhisme, pengorbanan seperti ini adalah wujud nyata dari karuna, belas kasih. Bukan belas kasih dalam bentuk kata-kata, tetapi dalam tindakan. Bangun pagi demi keluarga. Bertahan dalam lelah demi orang yang dicintai. Menunda kebutuhan diri demi kebutuhan bersama.

Dan itu adalah bentuk cinta yang sangat nyata.

Namun Buddhisme juga mengingatkan sesuatu yang penting: cinta kasih kepada orang lain harus diimbangi dengan cinta kasih kepada diri sendiri. Banyak perempuan begitu sibuk merawat semua orang sampai lupa merawat dirinya sendiri. Lupa bahwa tubuh ini punya batas. Hati ini juga bisa lelah.

Kadang dunia memuji perempuan kuat, tetapi jarang bertanya: “Apa kamu baik-baik saja?”

Mungkin inilah pelajaran yang bisa kita petik. Bahwa di tengah hiruk-pikuk kehidupan kota, di tengah kereta yang penuh dan waktu yang sempit, ada begitu banyak perjuangan yang berjalan dalam diam. Dan perempuan-perempuan itu layak dilihat, dihargai, dan dipahami.

Bukan hanya ketika ada musibah.
Bukan hanya ketika ada berita duka.
Tetapi setiap hari, selama mereka masih berdiri di antara rel dan tanggung jawab.

Karena keberanian bukan selalu tentang hal besar.
Kadang keberanian adalah bangun lagi esok pagi,
naik kereta lagi,
dan tetap berjuang meski lelah.

Untuk semua perempuan yang setiap hari berangkat dan pulang membawa beban hidup di pundaknya, kami melihat perjuangannya.

Semoga setiap langkahmu diberi kekuatan.
Semoga setiap lelahmu menemukan makna.
Semoga setiap pengorbananmu berbuah kebahagiaan.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Referensi :

Wibawana. (2026). *Sejarah Gerbong KRL Khusus Wanita dan Kenapa Posisinya di Ujung*

<https://news.detik.com/berita/d-8466900/sejarah-gerbong-krl-khusus-wanita-dan-kenapa-posisinya-di-ujung>

Raka dan Rasa Iri

Oleh: Wilbert Andersen



Sore itu, Raka duduk di bangku panjang dekat lapangan. Botol minum ada di tangannya, tapi tidak benar-benar ia minum. Pandangannya tertuju ke satu arah ke tengah lapangan.

Di sana, Ardi sedang dikerumuni teman-teman. Tertawa, disoraki, dipuji.

“Keren sekali tadi!”
“Penampilannya bagus sekali!”

Raka menunduk pelan.

Padahal mereka berlatih di tempat yang sama. Memulai dari titik yang tidak jauh berbeda.

Namun entah sejak kapan, jaraknya terasa semakin jauh.

“Kenapa tidak bergabung ke sana?”

Raka menoleh. Ternyata Dika sudah duduk di sebelahnya.

“Tidak apa-apa,” jawab Raka singkat.

Dika mengikuti arah pandang Raka, lalu mengangguk kecil. Mereka terdiam beberapa saat.

“Kamu merasa tidak nyaman?” tanya Dika.

Raka menggeleng. “Tidak.”

Dika tersenyum tipis.
“Kadang, yang kita katakan ‘tidak apa-apa’ justru yang paling kita pendam.”

Raka tidak langsung menjawab.

Suara tawa dari lapangan masih terdengar jelas.

“Aneh rasanya,” kata Raka akhirnya, pelan.
“Seharusnya aku ikut senang melihat teman berhasil.”

“Lalu?”

“Yang ada justru sebaliknya.”

Dika tetap diam, memberi ruang.

“Seperti... merasa diri sendiri tertinggal,” lanjut Raka.

“Seperti usaha selama ini tidak berarti banyak.”

Dika mengangguk.

“Itu rasa iri.”

Raka langsung menoleh. “Aku tidak iri.”

“Iri tidak selalu berarti sesuatu yang buruk.”

Raka terdiam.

“Kadang itu hanya tanda bahwa kamu juga ingin berada di posisi itu,” lanjut Dika.

Raka kembali melihat ke lapangan.

“Lalu apa yang harus dilakukan?” tanyanya pelan.

Dika mengambil batu kecil di dekat kakinya, lalu melemparkannya perlahan.

“Kamu melihat orang lain, lalu membandingkannya dengan dirimu.”

Raka mengangguk.

“Sekarang coba sebaliknya. Bandingkan dirimu yang sekarang dengan dirimu yang dulu.”

Raka terdiam, mencoba mengingat.

“Dulu kamu bahkan ragu untuk ikut latihan,” kata Dika.

“Sekarang kamu datang secara rutin.”

“....”

“Dulu kamu mudah menyerah.”

“Sekarang kamu masih bertahan, bahkan ketika perasaan tidak nyaman datang.”

Raka menarik napas perlahan.

“Kadang kita merasa kurang bukan karena benar-benar kurang,” lanjut Dika, “tetapi karena kita lupa melihat sejauh apa kita sudah berjalan.”

Raka menunduk, memutar botol minumannya pelan.

Perasaan itu belum hilang sepenuhnya. Masih ada sedikit sesak di dalam.

Namun tidak lagi seberat tadi.

“Kamu tidak harus memaksakan diri untuk merasa senang,” kata Dika.

“Cukup jujur pada dirimu sendiri.”

“Setelah itu?”

“Jangan berhenti di sana.”

Raka menoleh.

“Gunakan perasaan itu sebagai arah, bukan sebagai beban.”

Raka mengangguk kecil.

Langit mulai berubah warna. Suara di lapangan perlahan mereda.

Raka membuka botol minumannya, lalu meneguk pelan.

Rasanya masih campur aduk.

Namun setidaknya, sekarang ia memahami

tidak semua perasaan harus dilawan. Beberapa cukup disadari, lalu diarahkan.

Refleksi Singkat

Rasa iri tidak selalu salah.

Ia bisa menjadi penunjuk arah, tentang apa yang sebenarnya kita inginkan.

Namun jika terus dibiarkan menjadi perbandingan, ia hanya akan melelahkan.

Sesekali, lihat kembali perjalanan diri sendiri mungkin kita tidak tertinggal, hanya sedang berada di langkah yang berbeda.

Kereta Baru untuk Petani

Oleh: Erika



Beberapa waktu lalu, muncul sebuah kabar dibuat sebuah kereta yang dirancang khusus untuk membantu para petani dan pedagang kecil pertama kali di Indonesia. Kereta ini dibuat untuk memudahkan para pedagang dan petani untuk membawa hasil panen dan dagangannya.

Selama ini, banyak petani harus berjuang sendiri untuk mengangkut hasil panen. Ada yang menggunakan kendaraan seadanya, ada yang harus membayar mahal untuk distribusi, bahkan ada yang terpaksa menjual dengan harga rendah karena keterbatasan akses.

Kereta biasa pun sebenarnya bukan solusi ideal. Ruang bagasi terbatas, aturan ketat, dan tidak selalu ramah untuk barang dalam jumlah besar.

Namun dengan hadirnya kereta jenis baru ini, ruang penyimpanan dibuat lebih luas, lebih fleksibel, dan lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Mungkin bagi sebagian orang, ini hanya inovasi kecil.

Tapi bagi petani dan pedagang, ini bisa berarti sesuatu yang besar: lebih mudah menjual hasil kerja mereka, lebih aman dalam perjalanan, dan lebih efisien dalam biaya. Kadang, kemajuan tidak selalu tentang teknologi paling canggih. Kadang, kemajuan adalah ketika sesuatu yang sederhana akhirnya benar-benar menjawab kebutuhan nyata manusia.

Insight 1:
Kemajuan yang Baik adalah yang Menyentuh yang Paling Membutuhkan

Di era modern, kita sering mengukur kemajuan dari hal-hal besar: gedung tinggi, teknologi cepat, inovasi yang terlihat “wah”. Namun kereta ini mengingatkan kita bahwa kemajuan yang paling bermakna justru sering kali hadir dalam bentuk yang sederhana, tapi tepat sasaran dan sesuai kemampuan.

Dalam Buddhisme, ini berkaitan dengan welas asih (*karuṇā*). Welas asih bukan hanya perasaan iba, tapi tindakan nyata untuk mengurangi penderitaan.



Ketika sebuah sistem dirancang untuk membantu mereka yang selama ini kesulitan, di situlah welas asih berubah menjadi sesuatu yang konkret. Bukan sekadar niat baik, tapi benar-benar membantu kehidupan sehari-hari.

**Insight 2:
Keadilan Tidak Selalu Tentang Memberi Sama,
Tapi Memberi Sesuai Kebutuhan**

Kereta penumpang biasa dirancang untuk kenyamanan manusia. Tapi kebutuhan petani dan pedagang berbeda. Mereka tidak hanya membawa diri mereka, tapi juga membawa hasil kerja mereka. Memberikan fasilitas yang sama untuk semua orang belum tentu adil. Justru keadilan muncul ketika kita mampu melihat perbedaan kebutuhan, lalu menyesuaikan solusi.

Dalam Buddhisme, ini selaras dengan kebijaksanaan (*paññā*). Kebijaksanaan melihat bahwa setiap kondisi berbeda, setiap orang memiliki tantangan yang tidak sama. Dengan memahami perbedaan itu, kita bisa menciptakan solusi yang lebih tepat, bukan sekadar seragam.

Insight 3: Perubahan Besar Sering Dimulai dari Hal Kecil yang Konsisten

Kereta ini masih dalam tahap uji coba. Belum sempurna. Mungkin masih banyak yang perlu diperbaiki. Namun setiap perubahan besar selalu dimulai dari langkah kecil seperti ini.

Dalam Buddhisme, ada ajaran bahwa tetesan air yang terus-menerus akan memenuhi sebuah bejana. Artinya, perubahan tidak selalu datang secara instan, tapi melalui proses yang konsisten. Jika inisiatif seperti ini terus dikembangkan, diperbaiki, dan diperluas, dampaknya bisa sangat besar. Bukan hanya untuk petani dan pedagang, tapi juga untuk sistem distribusi yang lebih adil dan efisien di seluruh negeri. Hal kecil yang dilakukan dengan niat dan arah yang benar, lama-lama akan membawa perubahan nyata.

Penutup:
Kereta ini mungkin bukan sesuatu yang spektakuler. Tidak cepat seperti kereta peluru, tidak mewah seperti kelas eksekutif. Tapi justru di situlah letak keindahannya. Ia hadir bukan untuk pamer, tapi untuk membantu.

Buddhisme mengajarkan bahwa kebaikan tidak harus besar untuk berarti. Selama ia mengurangi penderitaan, sekecil apa pun, ia tetap berharga. Dan mungkin, di tengah dunia yang sering sibuk mengejar sesuatu yang besar, kita perlu lebih banyak hal seperti ini: sesuatu yang sederhana, tapi benar-benar berguna.

Referensi :
Detiknews. (2025). Mengenal Kereta Khusus Petani dan Pedagang di Indonesia.

Niat Baik atau Strategi Bisnis?

Oleh: Erika



Belakangan ini, kita sering melihat fenomena yang menarik. Sebuah bisnis makanan muncul dengan cepat, berkembang pesat, dan bukan hanya menjual produk, tetapi juga membawa narasi kebaikan.

Misalnya, setiap pembelian dikaitkan dengan donasi. Ada yang untuk kemanusiaan, ada yang untuk kegiatan sosial di sekitar.

Bagi banyak orang, ini terasa menyentuh. “Makan sambil berbuat baik? Kenapa tidak.”

Namun di sisi lain, muncul juga suara lain: “Ini tulus atau cuma strategi marketing?”

Dan dari situ, diskusi mulai berkembang. Bukan lagi soal rasa makanan. Tapi soal niat, etika, dan kepercayaan.

Kita hidup di zaman di mana bisnis tidak lagi sekadar menjual barang, tapi juga menjual cerita. Dan di tengah derasnya informasi, kita sering kali ditarik ke dua arah: ingin percaya sepenuhnya, atau justru curiga sepenuhnya. Di titik ini, mungkin yang kita butuhkan bukan jawaban cepat.

Tapi kemampuan untuk melihat dengan lebih jernih.

Insight 1: **Kita Cepat Menilai Niat, Padahal Niat Itu Tidak Terlihat**

Sebagai manusia, kita punya kecenderungan alami untuk langsung menilai.

“Wah, ini bisnis yang baik.” Atau “Ah, ini pasti cuma cari untung.”

Masalahnya, niat adalah sesuatu yang tidak bisa dilihat dari luar.

Dalam Buddhisme, niat (cetana) memang sangat penting, bahkan menjadi dasar dari karma. Tapi menariknya, ajaran ini juga mengingatkan bahwa memahami niat orang lain bukanlah hal yang sederhana. Kita sering hanya melihat potongan kecil dari realitas: iklan, berita, atau komentar orang lain.

Akibatnya, kita mudah terjebak dalam dua ekstrem: terlalu memuja, atau terlalu mencurigai.

Melihat dengan jernih berarti kita berani berhenti sejenak dan berkata:

“Saya belum tahu sepenuhnya, jadi saya tidak perlu buru-buru menyimpulkan.”

Sikap ini bukan kelemahan, melainkan bentuk kebijaksanaan.

Insight 2: Kebaikan dan Kepentingan Bisa Berjalan Bersamaan

Kita sering berpikir bahwa sesuatu harus benar-benar “murni” untuk dianggap baik. Kalau ada keuntungan, berarti tidak tulus. Kalau ada strategi, berarti manipulatif. Namun kehidupan tidak selalu sederhana itu.

Sebuah bisnis tetap membutuhkan keuntungan untuk bertahan. Tapi di saat yang sama, bukan berarti ia tidak bisa membawa dampak sosial. Bahkan, semakin banyak model bisnis modern yang mencoba menggabungkan keduanya: **mencari keuntungan sekaligus memberi manfaat.**

Dalam Buddhisme, ini selaras dengan konsep *Right Livelihood*, mata pencaharian yang tidak hanya menghasilkan uang, tapi juga tidak merugikan, bahkan kalau bisa membawa kebaikan bagi makhluk lain.

- Mungkin pertanyaan yang lebih bijak bukan lagi:
- “Ini tulus atau tidak?”
- melainkan: Apakah ada manfaat nyata yang dihasilkan?
- Apakah ada pihak yang terbantu?
- Apakah praktiknya dilakukan dengan jujur dan transparan?

Karena dunia nyata jarang sempurna, tapi bukan berarti tidak bisa baik.

Insight 3: Kepercayaan Dibangun dari Konsistensi, Bukan Kata-Kata

Di era sekarang, membangun citra itu relatif mudah. Narasi bisa dibuat, kampanye bisa disusun, dan pesan kebaikan bisa disampaikan dengan sangat menarik.

Namun kepercayaan tidak lahir dari narasi. Ia lahir dari **konsistensi antara apa yang dikatakan dan apa yang dilakukan.**

Dalam Buddhisme, ini dikenal sebagai *sacca*—kejujuran yang tidak hanya berhenti di ucapan, tapi juga tercermin dalam tindakan. Sebagai masyarakat, kita juga punya peran. Bukan untuk langsung percaya tanpa berpikir, tapi juga bukan untuk terus-menerus sinis terhadap segala sesuatu.



Kebijaksanaan ada di tengah: mampu melihat kebaikan yang ada, tanpa menutup mata terhadap hal yang perlu diperbaiki

Penutup:
Fenomena bisnis dengan narasi sosial bukanlah sesuatu yang sepenuhnya baru. Tapi ia mengingatkan kita pada satu hal penting: bagaimana kita, sebagai individu, merespons dunia di sekitar kita.

Apakah kita mudah percaya?
Atau justru terlalu curiga?
Buddhisme tidak meminta kita memilih salah satu.

Ia mengajak kita untuk hadir dengan kesadaran, melihat, memahami, dan tidak terburu-buru menghakimi.

Karena pada akhirnya, kebijaksanaan bukan tentang selalu benar dalam menilai orang lain, melainkan tentang mampu **menjaga kejernihan batin di tengah dunia yang penuh cerita.**

Referensi :
YEC. (2024). *The Impact Of Truly Generous Charitable Giving As A Business Owner. Forbes.*

“Ketika Dhamma Tidak Hanya Dipelajari, Tapi Dibagikan”

Oleh : Michael



Memasuki bulan keenam perjalanan ini, aku mulai menyadari bahwa latihan spiritual tidak pernah benar-benar berhenti pada diri sendiri. Cepat atau lambat, ia selalu menyentuh orang lain.

Bulan ini aku teringat sebuah kisah dalam sejarah Buddhisme: ketika Arahata Mahinda membawa ajaran Buddha ke Sri Lanka. Ia tidak datang membawa kekuasaan atau paksaan. Ia hanya membawa Dhamma dan dari percakapan sederhana itulah ajaran Buddha mulai menyebar.

Kisah itu membuatku bertanya pada diri sendiri: bagaimana Dhamma hadir dalam hidupku hari ini?

Selama ini aku sering berpikir bahwa berbagi Dhamma berarti menjelaskan ajaran, memberi nasihat, atau mengutip sutta. Tapi semakin aku berlatih, semakin aku melihat bahwa Dhamma paling terasa justru dalam cara kita hidup.

Ketika aku memilih tidak membalas kemarahan dengan kemarahan, orang lain merasakannya. Ketika aku mencoba mendengarkan dengan lebih sabar, suasana percakapan berubah.

Ketika aku mengakui kesalahan tanpa menyalahkan orang lain, hubungan menjadi lebih ringan.

Di bulan ini aku menyadari bahwa kita semua, sadar atau tidak, selalu “mengajarkan” sesuatu melalui sikap kita. Jika batin dipenuhi ego, yang tersebar adalah ketegangan. Tapi jika batin sedikit lebih tenang, yang menyebar adalah kedamaian.

Ini membuatku memahami satu hal penting: Dhamma tidak hanya hidup di vihara atau di buku, tetapi **di dalam tindakan kecil sehari-hari**. Bulan keenam ini mengajarkanku bahwa perjalanan spiritual bukan hanya tentang memperbaiki diri, tetapi juga tentang **menjadi ruang yang sedikit lebih aman dan hangat bagi orang lain**.

Mungkin aku belum mampu mengajarkan banyak hal. Tapi jika kehadiranku membuat orang lain merasa sedikit lebih tenang, sedikit lebih dimengerti, atau sedikit lebih lega... maka mungkin, di situlah Dhamma sedang berjalan.

Referensi :

ViewonBuddhism. (2015). Behaviour in Daily Life.

Ketika Seseorang Melihat Versi Terbaik dari Diri Kita Oleh : Cakra



Ada satu cerita yang sering kita dengar. Seorang laki laki yang dulu sederhana, cuek, tidak terlalu peduli penampilan, lalu berubah setelah punya pasangan. Mulai lebih rapi, lebih terawat, lebih percaya diri. Kadang disebut sebagai “girlfriend effect”.

Di permukaan, ini terlihat seperti perubahan kecil. Potong rambut lebih rapi, mulai pakai skincare, memilih pakaian dengan lebih sadar. Tapi sebenarnya, ada sesuatu yang lebih dalam dari sekadar penampilan.

Ada seseorang yang melihat potensi dalam diri kita, bahkan sebelum kita sendiri menyadarinya.

Sering kali kita merasa sudah cukup nyaman dengan diri kita sekarang. Tidak ada yang salah, tidak ada yang perlu diubah. Namun kenyamanan ini juga bisa membuat kita berhenti bertumbuh. Kita tidak merasa perlu mencoba hal baru, tidak merasa perlu memperbaiki hal hal kecil.

Lalu hadir seseorang yang dengan sederhana berkata, “Coba deh ini.”

Bukan untuk mengubah kita menjadi orang lain, tetapi membantu kita menjadi versi yang lebih baik dari diri kita sendiri.

Dari sudut pandang sains, manusia memang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Kita cenderung meniru, menyesuaikan, dan berkembang sesuai dengan orang orang terdekat kita. Lingkungan yang baik bisa menarik kita naik, tanpa kita sadari.

Dalam Buddhisme, ini sangat dekat dengan konsep kalyana mitta, yaitu sahabat baik dalam jalan hidup. Bukan sekadar teman yang membuat kita nyaman, tetapi seseorang yang membantu kita berkembang. Kadang dengan dukungan, kadang dengan saran yang jujur, bahkan kadang dengan dorongan yang sedikit membuat kita keluar dari zona nyaman.

Namun ada satu hal penting yang perlu dijaga. Perubahan yang sehat bukan datang dari tekanan, tetapi dari kesadaran. Jika kita berubah hanya karena takut tidak diterima, maka itu mudah rapuh. Tetapi jika kita melihat bahwa perubahan itu memang baik untuk diri kita, maka itu menjadi bagian dari pertumbuhan.

Pasangan yang baik bukan yang memaksa kita menjadi sempurna, tetapi yang melihat potensi kita dan dengan lembut membantu kita mendekatinya.

Dalam Dharma, ini juga berkaitan dengan usaha benar.

Kita diajak untuk terus memperbaiki diri, bukan karena kita kurang, tetapi karena kita memiliki kapasitas untuk bertumbuh. Perubahan kecil seperti merawat diri, memperhatikan penampilan, atau meningkatkan kebiasaan sehari-hari bisa menjadi latihan kesadaran.

Bukan tentang terlihat lebih baik di mata orang lain, tetapi tentang menghargai diri sendiri.

Di sisi lain, kita juga perlu berhati-hati agar tidak kehilangan diri sendiri. Tidak semua saran harus diikuti. Tidak semua perubahan harus diterima. Kebijakan tetap diperlukan untuk melihat mana yang benar-benar membawa kebaikan, dan mana yang hanya sekadar mengikuti standar luar.

Hubungan yang sehat adalah yang saling mengangkat, bukan saling membentuk secara paksa.

Pelajaran yang Bisa Diambil

Pertama, orang terdekat kita sangat memengaruhi arah perkembangan diri kita. Pilihlah lingkungan yang membantu kita bertumbuh.

Kedua, keluar dari zona nyaman sering kali diperlukan untuk menjadi versi diri yang lebih baik.

Ketiga, dalam Buddhisme, sahabat yang baik adalah yang membantu kita berkembang, bukan hanya membuat kita nyaman.

Keempat, perubahan yang paling kuat adalah yang datang dari kesadaran, bukan paksaan. Pada akhirnya, mungkin “girlfriend effect” bukan tentang siapa yang mengubah siapa.

Tetapi tentang hadirnya seseorang yang membuat kita akhirnya melihat potensi diri yang selama ini kita abaikan.

Referensi:

Travers, M. (2025). *2 Reasons Why ‘The Girlfriend Effect’ Works, By A Psychologist. Forbes*

Notifikasi di Hidup Kita Oleh: Saputra Tanuwijaya



Beberapa waktu lalu, saya iseng mencoba menghitung. Berapa notifikasi dan telfon yang saya dapatkan selama satu hari?

Bukan hanya chat dari orang-orang yang saya kenal, email kerja yang penting, dan telfon dari keluarga. Tapi juga notifikasi kecil terus menerus datang; penawaran diskon online shop, pembaruan aplikasi dan game, orang yang berkomentar pada postingan lama saya, bahkan pengingat dari aplikasi bawaan yang sudah lama tidak saya buka.

Hasilnya : Amat jauh lebih banyak daripada yang seharusnya saya perlukan.

Tapi yang menarik bukan soal jumlahnya. Yang melelahkan justru perasaan yang mengikutinya. Setiap notifikasi terasa seperti sangat menarik perhatian kita. Seolah kalau tidak dibuka dalam beberapa detik, ada perasaan ketinggalan atau rasa janggal.

Padahal, setelah dibuka? Hampir semuanya tidak ada yang diperlukan atau mendesak. Hanya sekilas lewat, lalu tutup lagi.

Dan sebelum pikiran sempat kembali ke tempatnya, muncul lagi notifikasi berikutnya baik serupa maupun dengan bentuk yang lebih aneh, menawarkan berbagai promo, update lagi, reminder lama, bahkan notifikasi dari layanan yang sudah diputuskan.

Dalam ajaran Buddha, ada satu kata yang menggambarkan ini dengan sangat tepat: *tanha*.

Kata itu sering diterjemahkan sebagai 'keinginan' atau 'kehausan'. Tapi maknanya jauh lebih luas dari sekadar nafsu akan harta atau kesuksesan. *Tanha* adalah dorongan kecil yang terus muncul, nyaris tidak terasa, namun tidak ada habisnya, bisa berjeda namun akan selalu kembali lagi. Konsisten menemani keseharian kita dengan perasaan yang tidak kunjung lega terutama saat pikiran kita sedang tidak sibuk dan tidak fokus atau biasa disebut 'kondisi gabut'.

Dorongan untuk mengecek ponsel meskipun baru saja kita taruh.



Dorongan untuk scroll satu kali lagi walaupun sudah melenceng dari pencarian awal. Dorongan untuk tahu sekarang, segera, tanpa jeda.

Barangnya canggih amat? Kata saya yang sudah jelas tidak akan beli.

Game favorite sudah upgrade grafik? Saya langsung update dengan segera

Barang kolaborasi antara merk dan game favoritku? Langsung scroll dan lihat terus walaupun jelas-jelas terlalu mahal dan tidak akan mampu beli

Masalahnya bukan pada notifikasi itu sendiri. **Teknologi itu tidak bisa dituntut bersalah.** Masalahnya ada pada diri kita sendiri yang diberikan fleksibilitas mengontrol emosi dan pikiran.

"Pikiran yang tidak terlatih seperti monyet yang melompat dari satu cabang ke cabang lain — tidak pernah benar-benar berdiam di satu tempat." — Sang Buddha

Satu notifikasi membawa kita ke satu video. Satu video mengarah ke video berikutnya. Satu informasi memancing rasa ingin tahu yang mengundang pencarian berikutnya. Tanpa disadari, pikiran terus 'ditarik keluar' dari tempat ia seharusnya berada.

Kapan terakhir kali kita benar-benar diam bukan karena paksaan seperti hape rusak, tapi karena memang tidak sedang butuh apa-apa? Personal diri saya sendiri hampir tidak pernah. Saya termasuk orang yang mencari hiburan terus menerus layaknya **ikan** yang dipancing menggunakan **algoritma teknologi**.

Jawaban atas semua ini bukan berarti kita harus membuang ponsel atau menjauhi dunia digital sepenuhnya. Itu terlalu ekstrem dan juga tidak realistis. Karena di dunia saat ini, semua pekerjaan memerlukan teknologi, pesan instan, serta kesiapan di saat-saat tertentu.

Yang ditawarkan Buddhisme lebih sederhana dari itu yakni sebuah kesadaran.

Sadari ketika dorongan itu muncul. Perhatikan tanpa langsung diikuti. Rasakan jeda sebelum jari kita bergerak membuka layar.

Notifikasi akan terus datang. Orang disekitar berkembang cepat. Tapi tidak semua hal harus kita tanggapi dalam hitungan detik. Dunia tidak akan berakhir jika aku hanya membalas atau melihatnya besok hari.

Ada ketenangan yang justru muncul bukan dari absennya notifikasi, tapi dari kemampuan kita memilih mana yang layak mendapat perhatian, dan mana yang sebenarnya tidak bermanfaat dan mengganggu pikiran kita saja. Jika kita sadar, mana yang memang diperlukan dan mana yang merupakan godaan untuk pikiran kita, dunia akan terasa lebih pelan dan santai.

Hidup modern tidak akan menjadi lebih pelan karena sekarang kita hidup bersama sistem otomatis. Tapi batin kita masih bisa membuat dunia terasa lebih pelan dan tidak tergesa-gesa, asalkan kita mau melatihnya. Kita belum tentu tahan merefleksikan hidup kita setiap waktu, apalagi mengikuti perkembangan ratusan orang lainnya dan komputer yang mengejar-ngejar dan meminta perhatian kita.

Yang melelahkan bukan banyaknya notifikasi. Yang melelahkan adalah keyakinan bahwa semuanya harus ditanggapi secepat kilat, harus saya buat ada status 'read', dan semua postingan orang harus kita lihat.

Mungkin ketenangan bukan hidup tanpa gangguan sama sekali. Tapi apa yang kita lakukan saat didatangi gangguan-gangguan dalam hidup kita sendiri.

Referensi:

Thich Nhat Hanh (1998). The Heart of the Buddha's Teaching. Parallax Press.

Tricycle: The Buddhist Review (2023). Mindfulness in the Digital Age.

Skip ke Masa Depan Oleh: Saputra Tanuwijaya



Ada suatu fitur yang selalu saya gunakan apabila menonton video penjelasan di dokumentasi, yakni sebuah tombol skip atau dikenal sebagai 'forward button'.

Fitur ini berguna sekali ketika kita mau menghindari intro video yang panjang, serta video yang penjelasannya terlalu detil disaat kita terburu-buru atau tidak mood menonton dan sangat menghemat waktu ketika kita hanya ingin mencari inti dari sebuah video dengan metode 'skimming'.

Sangat efisien. Hemat waktu. Dan sejujurnya, asik. Rasa asik ini datang karena saya berhasil melewati suatu video dan tetap mampu mengambil seluruh isi-isinya dan menghindari omongan berulang-ulang atau penjelasan yang kurang enak untuk diperhatikan.

Tapi lama-kelamaan saya mulai menyadari sesuatu yang tidak nyaman: kebiasaan ini ternyata tidak tinggal di dalam layar saja.

Dibawah alam sadar saya, pola itu mulai terbawa ke cara saya berpikir tentang hidup.

Kita ingin cepat sampai dan cepat sukses, cepat stabil secara finansial, cepat menemukan kebahagiaan yang terasa 'final'.

Proses yang panjang terasa seperti gangguan dan menghilangkan motivasi. Penantian terasa seperti waktu yang terbuang. Bagian-bagian hidup yang tidak menyenangkan dari kegagalan, kebingungan, kegelisahan, hingga depresi terasa seperti sesuatu yang seharusnya bisa kita lewati begitu saja.

Terkadang, muncul rasa iri ketika orang lain hidup enak di masa mudanya. Kenapa harus saya yang bekerja? Kenapa mereka sembari menempuh hidupnya perlahan-lahan bisa hidup dilimpahkan kebahagiaan.

Kenapa mereka begitu dikagumi? Hasil kerja mereka kan karena ada yang bantu, ada yang tangkap jika jatuh, seperti mereka 'me-skip' masa sulit mereka langsung ke kejayaan.

Padahal hidup, berbeda dari video streaming, tidak punya tombol skip.



"Setiap kondisi muncul karena sebab dan akibat. Tidak ada jalan pintas untuk memotong proses itu." — Berdasarkan pemahaman kamma dalam ajaran Buddha

Dalam Buddhisme, ada konsep yang dikenal sebagai kamma. Bukan dalam pengertian mistis soal nasib, tapi lebih sebagai hukum sebab-akibat yang bekerja secara konsisten. Setiap hal yang kita alami hari ini muncul dari serangkaian sebab yang berjalan sebelumnya. Dan setiap hal yang kita lakukan sekarang akan membentuk kondisi yang datang berikutnya.

Dengan memahami kamma kita akan paham bahwa bagian tersulit dari hidup, perjuangan yang keras, serta usaha mati-matian yang kita lakukan bukanlah sebuah halangan atau hambatan dalam kita menikmati hidup. Hal-hal tersebut adalah bagian dari hidup kita yang apabila kita dapat melalui bagian tidak enakannya, buah dari bagian tersebut adalah bagian enakannya.

Proses menunggu adalah salah satu guru paling jujur yang bisa kita punya. Menunggu itu jelas-jelas bukan hal yang enak karena selalu diiringi ketidakpastian. Tapi karena di dalam menunggu, tidak ada banyak tempat untuk bersembunyi dari diri sendiri.

Kita tidak bisa menyibukkan diri dengan pencapaian. Kita tidak bisa yakin dengan perkembangan yang terlihat bahwa tujuan sudah pasti dan jelas. Yang tersisa hanya kita pikirkan kita, kegelisahan kita, cara kita menyikapi ketidakpastian.

Di sanalah, tanpa disengaja, kita belajar sesuatu yang tidak bisa diajarkan oleh keberhasilan yang datang terlalu cepat: kesabaran yang tulus.

Jika kita merasakan bagian beratnya hidup, kita lebih terbuka akan apa yang didapatkan, akan paham kenapa kita ada di bagian ini, dan mengerti serta lebih bersyukur atas posisi kita saat ini.

Sang Buddha tidak mengajarkan cara melewati masa-masa tertentu dalam hidup. Tidak ada teknik untuk memangkas proses, tidak ada jalan pintas menuju pencerahan karena setiap pengikut Buddha akan mendapatkan pencerahan setelah mereka memahami sesuatu dan menjalankan ajaran-ajaran Buddha.

Justru Buddha mengajarkan bahwa kita harus hadir di saat ini juga, di 'sekarang' ini dan menjalankan secara nyata. Bukan hadir setengah-setengah dan terus membayangkan di masa depan akan se-sukses apa. Jika kita tidak bertindak sekarang, maka hari tersebut taakan kunjung datang.

Kalau hidup kita memang bisa di-skip, mungkin kita akan tiba lebih cepat. Tapi kita akan hadir di waktu tersebut tanpa pengalaman dan identitas yang matang. Mencapai puncak tanpa ilmu yang cukup adalah salah satu cara terbaik untuk kembali jatuh ke bawah dengan keras.

Banyak karakter kita kini justru tumbuh dari bagian-bagian hidup yang paling ingin kita lewati. Kegagalan yang mengajarkan kerendahan hati, kesabaran, dan ketidakpastian. Keinginan untuk terus melangkah meskipun belum yakin akan arahnya, membentuk kita menuju jalan manapun yang menjadi tujuan perjalanan kita.

Tidak semua bagian hidup harus terasa menyenangkan. Tapi setiap bagian bisa dimaknai, kalau kita mau berhenti sebentar dan benar-benar memperhatikan.

Dan mungkin, bagian yang selama ini paling ingin kita lewati justru adalah bagian yang paling banyak membentuk siapa kita hari ini. Hidup tidak butuh tombol skip. Ia butuh kita yang mau hadir.

Referensi:

Bhikkhu Bodhi (2005). In the Buddha's Words. Wisdom Publications.

Walpola Rahula (1974). What the Buddha Taught. Grove Press.

Tentang Rasa Cukup Oleh : Cakra



Untuk diriku yang sering merasa kurang,

Aku menulis surat ini karena aku tahu betapa mudahnya kamu mengukur hidup dari apa yang belum dimiliki.

Ada selalu sesuatu yang dikejar: waktu yang lebih longgar, hasil yang lebih baik, pengakuan yang lebih besar, hidup yang terasa lebih sempurna.

Dan tanpa sadar, kamu menaruh bahagia di tempat yang jauh selalu di depan, jarang di sini.

Dalam ajaran Buddha, salah satu kekayaan terbesar bukanlah memiliki banyak, melainkan merasa cukup.

Bukan berarti berhenti bertumbuh, bukan berarti pasrah pada keadaan, tetapi berhenti menjadikan keinginan sebagai pusat dari kebahagiaan.

Karena keinginan selalu pandai menciptakan jarak antara “apa yang ada” dan “apa yang diinginkan”.

Di jarak itulah kegelisahan tumbuh.

Kamu sering berpikir, “Nanti kalau ini tercapai, aku akan tenang.” Padahal batin yang tidak belajar cukup akan selalu menemukan alasan baru untuk gelisah.

Hari ini kurang uang.
Besok kurang waktu.
Lusa kurang penghargaan.

Dan daftar itu tidak pernah benar-benar selesai.

Yang membuat hati ringan bukan ketika semua terpenuhi, tetapi ketika kita berhenti menuntut terlalu banyak dari hidup.

Jika bulan ini kamu merasa hidup berjalan biasa saja, jangan buru-buru menganggap itu kekurangan.

Mungkin justru di sanalah latihanmu bekerja: makan secukupnya, berbicara secukupnya, memiliki secukupnya, berharap secukupnya.

Sederhana bukan berarti miskin pengalaman. Sederhana adalah mengetahui batas antara kebutuhan dan keinginan.

Dan sering kali, kedamaian tinggal di batas itu.

Surat ini tidak akan pernah kukirimkan, karena rasa cukup bukan sesuatu yang bisa diajarkan dengan paksa. Ia tumbuh perlahan saat batin berhenti membandingkan.

Dan jika suatu hari nanti kamu bisa duduk dengan hidupmu apa adanya tanpa merasa kurang, mungkin saat itulah kamu mengerti arti kekayaan yang sebenarnya.

Dengan tenang, Aku yang sedang belajar merasa cukup, agar bisa melihat bahwa banyak hal sebenarnya sudah cukup.

Tetap Duduk di Tengah Kekacauan dari Pema Chödrön

Oleh: Suhero



Ada satu naluri yang hampir dimiliki semua manusia ketika hidup mulai runtuh: lari.

Kita lari dari rasa sakit dengan menyibukkan diri.

Lari dari kehilangan dengan mencari pengganti.

Lari dari kesepian dengan memenuhi ruang kosong.

Lari dari ketidakpastian dengan memaksa jawaban.

Seolah-olah penderitaan adalah sesuatu yang harus segera diperbaiki.

Namun melalui bukunya *When Things Fall Apart*, Pema Chödrön justru mengajarkan sesuatu yang sangat berlawanan:

kadang, hal paling berani bukan memperbaiki hidup, tetapi tetap tinggal bersama kehancuran itu tanpa melarikan diri.

Pema Chödrön bukanlah seseorang yang sejak awal hidup dalam dunia spiritual. Ia lahir di Amerika dengan nama Deirdre Blomfield-Brown dan menjalani kehidupan yang sangat biasa: sekolah, menikah, membangun keluarga.

Hingga hidupnya retak. Perceraian dan krisis batin membawanya pada pertanyaan yang lebih besar tentang penderitaan.

Dari retakan hidup itulah ia menemukan Buddhisme Tibet dan menjadi salah satu bhiksuni Barat paling berpengaruh di dunia. Menariknya, Pema tidak mengajar dari menara gading kebijaksanaan. Ia mengajar dari pengalaman runtuh.

Dalam *When Things Fall Apart*, Pema berpesan:

bahwa penderitaan bukan gangguan dalam hidup.

Penderitaan adalah bagian dari hidup.

Masalahnya, kita selalu memperlakukan rasa sakit sebagai kesalahan. Sesuatu yang harus dihapus secepat mungkin. Padahal, menurut Pema, justru di titik rapuh itulah hati kita mulai terbuka. Ia menggunakan istilah *groundlessness*, ketiadaan pijakan. Itu adalah keadaan ketika semua yang biasa kita pegang tiba-tiba hilang. Hubungan berubah. Tubuh menua. Rencana gagal. Orang yang kita cintai pergi. Kita panik bukan karena perubahan itu sendiri, tetapi karena kita sadar tidak ada yang benar-benar bisa kita pegang.

Dan di situlah, kata Pema, latihan dimulai. Bukan dengan mencari pijakan baru secepat mungkin.

Tetapi dengan belajar berdiri di atas ketidakpastian.

Ini bukan ajaran yang nyaman. Karena hampir semua yang kita lakukan sehari-hari adalah upaya menciptakan rasa aman palsu. Kita ingin kepastian dalam pekerjaan, hubungan, kesehatan, masa depan. Padahal hidup tidak pernah berjanji tentang kepastian. Pema mengajarkan bahwa semakin kita menolak ketidakpastian, semakin besar penderitaan kita. Bukan karena hidup kejam, tetapi karena kita menuntut sesuatu yang memang tidak bisa diberikan hidup.

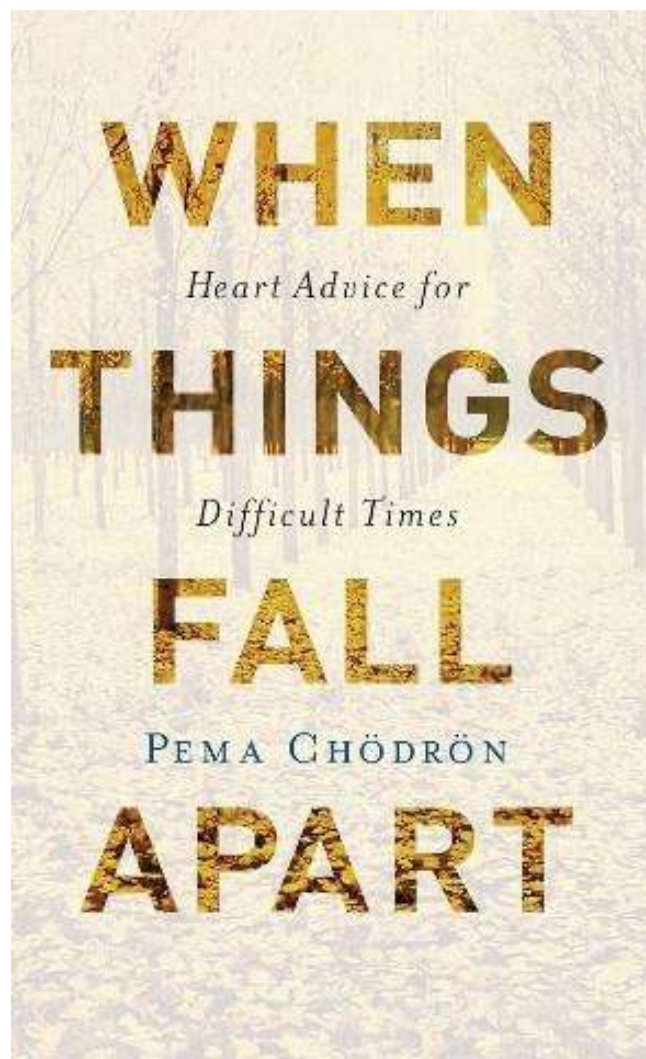
Ketika marah, jangan buru-buru melampiaskan atau menekannya. Duduklah. Rasakan panasnya. Kenali bentuknya. Biarkan ia ada tanpa segera bertindak.

Ketika sedih, jangan buru-buru mengalihkan perhatian. Duduklah. Rasakan beratnya. Biarkan hati mengenal rasa kehilangan itu.

Bagi Pema, inilah bentuk keberanian yang sesungguhnya. Bukan menjadi kuat tanpa rasa sakit. Tetapi cukup luas untuk menampung rasa sakit itu. Ia mengingatkan bahwa hati manusia seperti langit. Emosi datang seperti cuaca.

Kadang badai. Kadang hujan. Kadang mendung panjang. Masalah muncul ketika kita mengira badai adalah seluruh langit. Padahal badai hanya lewat. Langit tetap ada.

Ketika seseorang menolak kita, kita sering merasa nilai diri kita ikut runtuh. Ketika gagal, kita mengira hidup kita gagal. Ketika kehilangan, kita merasa dunia berakhir. Pema mengajak kita melihat bahwa pengalaman itu nyata, tetapi tidak mendefinisikan siapa kita.



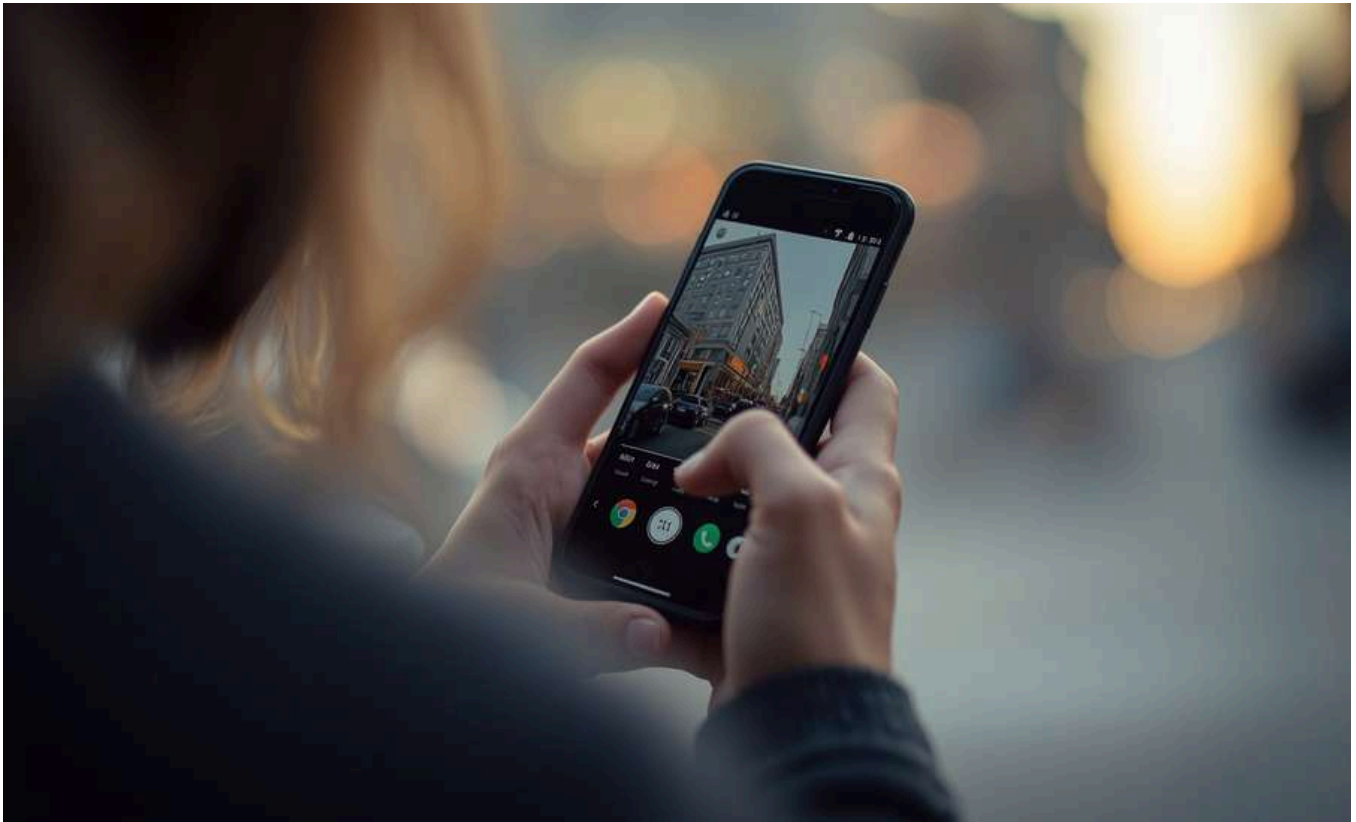
Ia hanya bagian dari cuaca batin. Dan seperti cuaca, ia berubah. Mungkin itulah pelajaran terbesar dari buku ini: bahwa hidup tidak selalu perlu diperbaiki. Kadang ia hanya perlu dirasakan sepenuhnya. Karena sering kali, justru saat semuanya berantakan, kita mulai melihat apa yang benar-benar penting.

Pema Chödrön mengingatkan kita bahwa retakan bukan akhir dari sesuatu. Sering kali, retakan adalah awal masuknya cahaya. Dan mungkin, ketika hidup terasa runtuh, yang dibutuhkan bukan jawaban. Hanya keberanian untuk tetap duduk di sana, diam, terbuka, dan tidak lari. Karena kadang, itulah awal dari kebijaksanaan.

Referensi :

Chödrön, P. (1996). *When Things Fall Apart*.

You Need To Be Bored Oleh: Michael



Ada satu hal yang makin langka di hidup modern, dan anehnya justru sangat kita hindari: bosan. Begitu ada jeda di kereta, di antrean, sebelum tidur, tangan refleks meraih ponsel. Seolah-olah diam itu berbahaya. Seolah-olah pikiran yang tidak diisi harus segera ditenangkan dengan notifikasi, video pendek, atau scroll tanpa ujung.

Arthur Brooks menyebut ini sebagai sebuah kesalahan besar yang kita anggap normal. Menurutnya, kebosanan bukan gangguan. Ia justru adalah sesuatu yang penting dan harus dirasakan.

Saat kita bosan, otak tidak benar-benar “menganggur”. Justru sebaliknya. Ia masuk ke mode yang disebut default mode network, kondisi ketika pikiran mulai mengembara, mengingat, bertanya, dan merenung. Di sinilah muncul pertanyaan-pertanyaan yang jarang kita beri waktu: aku mau ke mana? hidup ini sedang tentang apa? kenapa aku lelah, padahal tidak kurang aktivitas?

Masalahnya, pikiran semacam ini sering tidak nyaman. Ada rasa gelisah, hampa, bahkan takut.

Tak heran dalam sebuah eksperimen, banyak orang lebih memilih menerima sengatan listrik ringan daripada duduk diam sendirian dengan pikirannya sendiri. Kebosanan memaksa kita bertemu diri kita apa adanya dan itu bukan pengalaman yang selalu menyenangkan.

Teknologi modern datang sebagai pelarian sempurna. Setiap kali bosan, kita bisa memamatkannya dalam hitungan detik. Tapi menurut Arthur Brooks, di sinilah jebakannya. Ketika kebosanan terus-menerus disingkirkan, kita juga menyingkirkan proses batin yang membantu kita memahami hidup. Akibatnya, muncul lingkaran setan: semakin terdistraksi, semakin kehilangan makna; semakin kehilangan makna, semakin cemas dan depresi; lalu kita makin mencari distraksi.

Ini bukan karena kita lemah. Ini karena sistem hidup kita tidak memberi ruang untuk diam.

Arthur Brooks menyebutnya sebagai doom loop of meaning, lingkaran kehancuran makna. Kita sibuk, terhubung, dan terhibur, tetapi merasa kosong. Bukan karena hidup kita kurang isi, melainkan karena tidak ada ruang untuk mencerna isi itu.



Solusi yang ia tawarkan justru sederhana, bahkan terdengar sepele: latih diri untuk bosan. Sengaja.

Bukan dengan meditasi rumit atau liburan mahal, tapi dengan keputusan kecil. Tidak membawa ponsel saat olahraga. Tidak membuka layar saat di kendaraan. Tidak ada gawai di meja makan. Tidak mengecek media sosial setelah jam tertentu. Hal-hal ini memang terasa canggung di awal. Pikiran terasa ribut, gelisah, bahkan mencari-cari pegangan. Namun di situlah prosesnya bekerja.

Dalam kebosanan, kreativitas mulai muncul. Bukan ide brilian yang instan, tapi pemahaman yang perlahan. Hubungan terasa lebih hadir karena kita benar-benar ada. Aktivitas sederhana menjadi lebih hidup karena kita tidak membaginya dengan layar. Dan yang paling penting, kita mulai mendengar suara batin yang selama ini tenggelam oleh kebisingan.

Arthur Brooks tidak mengatakan kebosanan itu menyenangkan. Ia mengatakan kebosanan itu **perlu**. Seperti rasa sakit kecil saat otot tumbuh, atau rasa lapar sebelum makan. Tidak nyaman, tapi menandakan proses yang sehat.

Ia menutup pesannya dengan ajakan yang terasa personal, hampir seperti nasihat seorang teman yang peduli: letakkan ponselmu. Tidak selamanya, tidak ekstrem. Tapi cukup sering agar hidup punya ruang bernapas. Karena makna tidak muncul saat kita terus-menerus teralihkan. Makna muncul saat kita berani diam dan tinggal bersama diri sendiri.

Intisari dalam Pandangan Buddhis

Dalam Buddhisme, kebosanan sering kali muncul saat batin tidak lagi diberi rangsangan dan justru di situlah latihan dimulai. Ketika tidak ada objek yang menghibur, citta (batin) memperlihatkan sifat aslinya: gelisah, melompat, mencari pegangan. Bukan untuk disalahkan, tapi untuk disadari.

Dorongan untuk terus menghindari kebosanan selaras dengan *taṇhā*, kehausan batin akan rangsangan. Sementara latihan Buddhis justru mengajak kita untuk berdiam, mengamati, dan tidak langsung bereaksi. Bukan untuk mematikan pikiran, tetapi untuk mengenalnya.

Default mode network yang dibahas Arthur Brooks sangat dekat dengan praktik sati (perhatian penuh): saat tidak ada distraksi, batin mulai melihat pola, cerita, dan kecenderungannya sendiri. Dari sini muncul *paññā*, kebijaksanaan, bukan karena hidup menjadi lebih ramai, tetapi karena kita cukup berani untuk diam.

Dalam pengertian ini, kebosanan bukan musuh latihan. Ia adalah pintu masuk. Ruang kosong tempat kita belajar hadir, tanpa perlu selalu dihibur. Dan mungkin, di sanalah kita mulai menemukan makna yang tidak bisa diberikan oleh layar apa pun.

Referensi :

Brooks, A. (2025). *You Need To Be Bored*. Harvard Business Review.

Ortu Mandiri, Anak Berbakti

Oleh: Jaya Ratana



Anda mungkin pernah mendengar ungkapan, “Anak bukanlah investasi”. Saya pernah mendengar dan menyaksikan video tentang itu di medsos. Apakah saya sependapat dengan hal itu? Saya sependapat, tapi dengan beberapa catatan. Bagaimana dengan Anda?

Punya Senjata

Dua hari lalu saya mendengar seorang ibu curhat kepada orang tua saya. Anaknya sekarang berani melawan ketika dinasihati. Dulunya tidak begitu, dikasih tau ini itu, ia menurut. “Entah dari mana ia belajar,” curhat ibu itu. “Saya tidak pernah minta dilahirkan. Mengapa saya harus selalu menurut apa kata Mama dan Papa. Jangan anggap saya ini investasi. Saya dilahirkan dan dibesarkan, jadi saya wajib membalas budi Papa dan Mama. Tidak bisa begitu,” lanjut ibu itu sambil menahan tangis.

Nah ... ini salah satu efek video “Anak bukanlah investasi”. Saya tidak tau apakah ada video lengkapnya (yang saya tonton hanya video singkat itu).

Atau video itu memang singkat, hanya menjelaskan bahwa ortu tak boleh menganggap anak sebagai investasi karena anak tidak pernah minta dilahirkan. Jika memang hanya seperti itu, sangat disayangkan. Semoga pembuat video itu mengetahui bahwa videonya membawa efek buruk karena telah berhasil membuat anak, berani membantah (baca: melawan) kedua orang tuanya.

Ini yang sebaiknya jadi perhatian kita semua. Netizen kita suka dengan video singkat. Saya tak tau apakah video tadi aslinya memang video singkat atau ada video panjangnya, tapi clipper sengaja memotongnya jadi klip singkat.

Lalu, apakah isi video itu salah? Menurut saya, memang tidak tepat jika ortu menganggap merawat dan membesarkan anak itu seperti investasi. Menanam saat anak masih kecil, lalu memanen saat anak sudah dewasa. Namun, video yang hanya fokus pada anak bukanlah investasi akan melahirkan kasus seperti anak tadi, yang menjadikan itu sebagai dasar untuk membangkang terhadap orang tuanya. Anak jadi punya senjata untuk membantah.



Pikirkan Efeknya

Saya teringat seorang teman yang dididik secara salah oleh orang tuanya (ini menurut sudut pandang saya). Waktu SMP, ia ketahuan merokok. Apa yang dikatakan sang ayah? “Kamu belum boleh merokok, kamu belum bisa cari uang sendiri.” Ketika SMA, ia bisa cari uang sendiri. Jadi ia dengan santainya merokok, bahkan di depan ayahnya. Ayahnya tidak bisa marah karena uang untuk beli rokok dari uangnya sendiri, bukan minta dari ayahnya. Tidak ada lagi alasan melarangnya merokok!

Ya ‘kan? Menurut saya, itu salah ayahnya sendiri, melarang dengan alasan belum bisa cari uang sendiri. Ia tak memikirkan efeknya. Saya punya pengalaman berbeda untuk urusan merokok. Saat saya masih kecil, Papa saya cerita tentang segala efek buruk dari rokok. Dari mulai asapnya mengganggu orang lain, puntung rokoknya bisa menyebabkan kebakaran, dan segala jenis penyakit yang ditimbulkan oleh rokok.

Adakah keinginan saya untuk mencoba rokok? Tidak ada! Jika tak satu pun sisi positif rokok, untuk apa saya merokok? Bukankah uangnya bisa untuk hal lain yang lebih bermanfaat?

Waktu melihat video “Anak bukanlah investasi”, saya berpikir, mengapa video tidak diawali dengan cerita dari sisi agama tentang mulianya berbuat kebajikan, yakni merawat orang tua yang telah melahirkan dan membesarkan kita. Kutip ayat-ayat dari kitab suci. Barulah video ditutup dengan, “Ini adalah ‘tradisi’ yang sudah berlaku sekian lama.

Bayi yang tak bisa apa-apa dirawat orang tuanya hingga dewasa, setelah orang tua tak bisa apa-apa karena usia tua, gantian anak yang merawat orang tuanya. Orang tua tidak mengharapkan balasan dari anak, tapi mereka akan sangat bahagia jika mengetahui anaknya adalah anak yang berbakti.”

Lelah orang tua, khususnya ayah dalam mencari nafkah ditayangkan di sekolah-sekolah di China. Lalu siswa-siswi di China disuruh ikut simulasi bagaimana perjuangan ibu saat hamil. Selama 9 bulan 10 hari ibu membawa bayinya ke mana pun, tanpa pernah bisa meletakkannya sejenak, meski sangat berat dan lelah. Kedua video itu bisa Anda saksikan di link yang saya sertakan di bagian referensi.

Akan jauh lebih baik mendidik anak seperti dua video itu daripada membuat dan membagikan video “Anak bukanlah investasi”. Atas pertimbangan itu juga, saya tak melampirkan link videonya.

Ingatlah, tidak semua orang tua mampu secara finansial untuk membayar panti jompo bagus untuk merawat mereka di masa tua. Seringnya, untuk membesarkan dan menyekolahkan anaknya, orang tua harus kerja keras dan menahan kebutuhan dan keinginannya. Dalam masalah ini, ada dua tugas orang tua. Satu, berusaha secara finansial untuk jadi ortu mandiri, tapi tetap berusaha menanamkan nilai-nilai Dhamma agar buah hati kelak jadi anak berbakti.

Referensi:

- [*Lihatlah Perjuangan Orang Tuamu*](#)
- [*Merasakan Sehari Jadi Ibu*](#)

Bijak dalam Bertindak

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.



Ini hari pertama di bulan Juni, hari Senin, 1 Juni 2026. Vivi masih berbaring di tempat tidur. Jam tubuh secara otomatis membangunkannya sekitar pukul 05.00, meski badannya masih terasa capek. Kemarin ia seharian sibuk di acara perayaan Waisak SMB. Umat yang menghadiri perayaan Waisak sangat banyak. Perayaan Waisak di SMB tahun ini lain dari tahun-tahun sebelumnya. Ada banyak hadiah yang dibagikan, ada pertunjukan sulap dari Ko Hansel, dan Vivi memanfaatkan momen kehadiran umat tahunan dengan mengumpulkan data nama dan nomor WA mereka. Nanti mereka akan dikirim WA ajakan untuk bergabung ke group WA SMB.

Niatnya ingin memejamkan mata dan melanjutkan tidurnya, tapi nada WA masuk menghentikan Vivi. Vivi mengambil ponsel di meja belajarnya. Siapa sih pagi-pagi begini sudah WA, batinnya.

Nomornya tak dikenal, pesan WA masuk itu tak memunculkan nama pengirim, hanya nomor +62 sekian-sekian. Vivi akan menaruh kembali ponselnya ke meja, tapi kata di awal kalimat pesan WA itu terbaca sangat familiar. “Wei, ayo bangun ...” Teman-teman biasanya akan menyapanya, “Vi, ...” atau “Halo Vivi ...” Cuma ada satu teman dekatnya agak nyeleneh.

Ia tak menyapa dengan sapaan nama pada umumnya, ia suka menyapa Vivi dengan kata seru. Wei itu bukan nama panggilan untuk Vivi. Itu hanya sebuah kata seru dalam kamus temannya ini. Wei itu seperti, hai, hei, woi, ... Aneh memang.

Astaga, jangan-jangan dari Sandra, pikir Vivi. Vivi membuka pesan WA itu. “Wei, ayo bangun. Jangan kelamaan tidur, ayo mulai beraktivitas. Mau nggak kita ketemuan hari ini? Mumpung gua belum balik ke Yogya. Dari: Sandra. “Wow ... beneran Sandra,” teriak Vivi.

Usai membaca pesan itu, Vivi langsung melakukan video call. “San, ke mana aja kamu? Nomor lama kamu kenapa tak bisa dihubungi?” Keduanya terlibat pembicaraan panjang, seperti layaknya dua teman yang sempat lost contact.

Hanya Hani yang bisa ikutan. Rara sedang fokus belajar untuk ujiannya besok. Jadi siang itu Vivi, Hani, dan Sandra janji ketemu di mal. Vivi mengenalkan Hani kepada Sandra, sahabatnya yang sama-sama aktif di SMB. “Satu lagi teman baik saya bernama Rara, tapi hari ini ia tak bisa ikut karena besok ada ujian, juga ada tugas kuliah yang harus diselesaikan,” jelas Vivi.

“Ingin makan apa siang ini? Saya traktir deh ...,” kata Sandra. “Wuih ... sudah kaya nih. Lama nggak ketemu, tiba-tiba sudah jadi tajir melintir. Calon suamimu seorang sultan atau CEO yang menyamar,” tanya Vivi sambil tertawa. “Ha ... ha ... ha ...,” Sandra tertawa. “Gaya bicara temanmu ini masih seperti dulu,” kata Sandra sambil memandang Hani. “Ayo Hani, pesan makanan yang kamu suka, jangan khawatir, ada yang traktir,” canda Vivi.

Siang itu food court tak terlalu ramai. Iya, maklum, ini hari Senin, bukan weekend. Ketiganya berbincang akrab sambil menunggu pesanan datang. “Ehm ... sebelum lupa, gua mau tanya sama kalian berdua yang Buddhis. Ini soal fangshen,” kata Sandra. “Yang benar fangsheng*,” kata Vivi. “Maksudnya melepaskan makhluk hidup ke alam ‘kan?” tanya Vivi. “Iya, itu. Saya nggak ngerti bahasa Mandarin,” kata Sandra. “Sepupu gua minta tolong pesenin 50 ekor burung pipit untuk dilepas. Rumah saya ‘kan dekat dengan pasar burung,” cerita Sandra. “Kata sepupu gua, kita nggak boleh tawar harganya. Penjual bilang berapa, langsung saja beli,” lanjut Sandra. “Emang gitu ya peraturannya?” tanya Sandra.

“Nggak gitu caranya. Itu cara yang kurang tepat,” Hani ikut nimbrung. “Iya, benar San. Banyak yang melakukannya sebagai ritual saja, tapi tidak mengerti esensinya,” timpal Vivi. “Banyak kekeliruan yang terjadi dalam kegiatan fangsheng ini,” kata Vivi.

“Eh ... diskusinya kita lanjut nanti saja setelah kita makan. Itu pesanan kita datang,” kata Vivi. “Oke,” Sandra setuju. Ketiganya asyik menikmati makan siang. Mereka tidak sepenuhnya diam sih, sesekali ada ucapan yang keluar dari mulut ketiganya. Namun, obrolan itu hanya komentar singkat tentang hidangan yang mereka santap.

“Hmmm ... mantapnya makan siang ini,” kata Vivi. “Terima kasih traktirannya San. Sering-sering saja ke sini dan traktir kami. Rara belum kebagian ditraktir tuh ...,” ujar Vivi sambil tertawa gembira. “Sekarang aku jelaskan sedikit tentang fangsheng ya?” Vivi minta persetujuan Sandra. Sandra mengangguk. “Dengarkan saja dulu, nanti setelah selesai, baru tanya jika ada yang kurang mengerti,” tutup Vivi. Lagi-lagi Sandra mengangguk.

“Oke. Tujuan fangsheng itu adalah membebaskan makhluk hidup yang menderita atau berada dalam bahaya, misalnya hewan liar yang terkurung atau ikan yang segera akan dipotong untuk jadi hidangan. Semua makhluk ingin dan berhak hidup bahagia. Itu esensinya. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Kita jangan pesan. Kalau kita pesan, burung pipit tadinya hidup bebas, jadi sengaja ditangkap karena kita pesan. Itu malah mendatangkan penderitaan. Hewan yang semula hidup bebas, malah sengaja ditangkap karena ada pesanan dari kita,” Vivi mulai menjelaskan.



“Wajar sih banyak yang tak memahami hal ini karena mereka hanya ikut-ikutan saja tanpa tau esensinya. Kamu tentu pernah lihat ada banyak penjual burung di depan vihara atau kelenteng. Bagusnya sih, kita semua kompak tidak beli. Kasihan dong, nanti burung-burung itu mati. Iya sih, tapi kalau tetap ada yang beli, mereka akan tetap menangkap dan menjajakannya di depan vihara atau kelenteng. Kita harus bijak agar mata rantai perdagangan hewan ini terputus,” lanjut Vivi.

“Ada yang bilang kita nggak boleh tawar harganya saat akan beli hewan untuk difangsheng. Ini juga tidak bijak. Kalau penjualnya tau, pasti harganya akan dimahalin. Misalkan tanpa menawar, kita dapat 1 bungkus cacing untuk makanan ikan, tapi kalau kita tawar, dengan uang yang sama kita bisa beli 2 bungkus cacing. Artinya semakin banyak cacing yang kita selamatkan.”

“Dari awal hingga akhir kita harus bijak. Beli tanpa memesan terlebih dahulu. Tawar harga sebelum membeli. Kemasan atau kandangnya juga harus diperhatikan. Jangan diisi terlalu banyak hingga hewan itu tersiksa. Jangan disimpan terlalu lama. Seringnya karena sangkarnya sempit, perjalanannya jauh, burung-burung sudah kelelahan saat dilepas. Mereka tak bisa terbang dan mudah jadi sasaran pemangsa. Bijak juga memilih hewan apa yang akan dilepasliarkan dan lokasinya pelepasannya. Sebaiknya tidak melepas hewan hama. Melepas burung pipit yang jadi hama bagi tanaman milik petani juga tak bijak. Lepaskan di tempat yang aman dan tersedia makanan yang cukup bagi hewan itu untuk hidup. Banyak ‘kan yang harus diperhatikan?” jelas Vivi.

“Nah ... sudah cukup jelas belum?” tanya Vivi. “Siiip. Jelas banget, nanti saya sampaikan info ini. Kalau dia belum ngerti, gua kasih nomor lu ya?” Sandra minta persetujuan Vivi. “Boleh ...,” jawab Vivi.

“Itulah yang diajarkan Buddha, harus bijak. Bukan asal saja melakukan tanpa mengerti apa tujuannya. Semua dimulai dengan niat baik dan sepanjang prosesnya juga harus baik. Gitu lho ...,” Vivi menutup penjelasannya.

“Luar biasa. Pantaslah jadi pembina SMB. Semoga lu bisa menyampaikan pesan-pesan ini dengan baik kepada anak-anak SMB,” puji Sandra. “Sebenarnya ada tindakan lain untuk kesejahteraan hewan. Bisa kasih makan hewan liar seperti kucing, anjing, atau burung. Bisa juga berdana untuk shelter hewan telantar atau program steril kucing dan anjing,” tambah Hani. “Siiip ...” puji Sandra.

Catatan:

* Fàngshēng (berasal dari bahasa Mandarin: 放生 = fàngshēng). Kata 放 = fàng = meletakkan/melepaskan, 生 = shēng = lahir/hidup. Melepaskan hewan agar mereka hidup nyaman di alam bebas.

Selamat Hari Raya

Waisak

2570 B.E / 2026



Selamat Hari lahir **PANCASILA**

• **1 JUNI 2025** •

"Dengan semangat pancasila ,membangun jiwa nasionalisme dan gotong royong"



SELAMAT HARI LINGKUNGAN HIDUP SEDUNIA



KUMPULAN RENUNGAN DHARMA

Y.M. BHIKSU SAMANTHA KUSALA MAHASTHAVIRA/
SUHU PUSHAN



Telah Terbit

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



PT. HARDAYA INTI PLANTATIONS

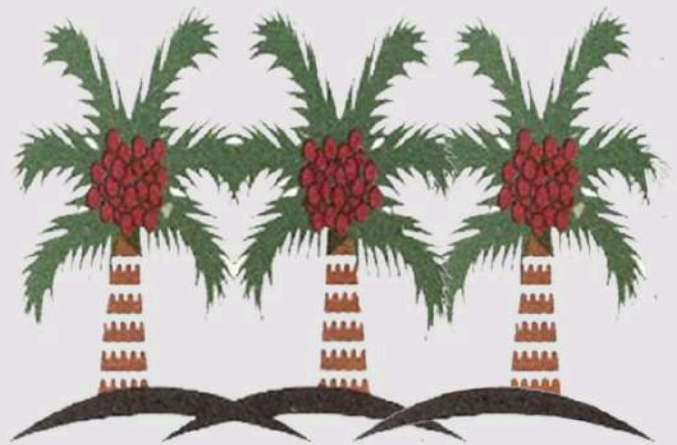
The Oil Palm Plantations and Mill

Member of CCM Group



PT Sebakis Inti Lestari

Member of CCM Group



PT Sebuku Inti Plantation

Member of CCM Group

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