



EDISI 59

JULI 2026

# Buletin **KCBBI**

**KCBI Gelar Anjongsana dan Penandatanganan MoU Bersama ADBI dan ADABI, Perkuat Sinergi Intelektual Buddhis Nasional**



Contat us:  
**0812-8999-0096**



Our Email Address  
**1994kcbbi@gmail.com**



More Information  
**www.kcbbi.or.id**



Our Social Media  
**kcbbi1994**

# 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

KCBI Gelar Anjangsana dan Penandatanganan MoU Bersama ADBI dan ADABI, Perkuat Sinergi Intelektual Buddhis Nasional.....	3
---	---

## Laporan Kegiatan

KCBI Apresiasi Vesak Festival YBA 2026 di Jakarta yang Dihadiri Wakil Menteri Kebudayaan RI Giring Ganessa.....	6
KCBI Hadiri HUT ke-11 YEMI, Harapkan Semakin Maju dan Berdampak .....	8
KCBI Hadiri Sannipata Nusantara 2026, Perkuat Komitmen Menjaga Perdamaian Dunia.....	10
KCBI Apresiasi Perayaan Waisak 2570 BE di Vihara Buddha Arya Dwipa Arama TMII .....	13

## Artikel Kontributor

Puisi dan Renungan Buddhis: Sebuah Doa dalam Langkah Oleh: Suhero.....	15
Asadha Puja Oleh: Saputra Tanuwijaya.....	16
Kisah Apa yang Sungguh Seperti Dewa Oleh: Danny Agustinus.....	18
Mbah Guru Matematika Oleh: Danny Agustinus.....	20
Hidup Sepenuhnya Oleh: Michael.....	21
Kesesatan Berpikir Oleh : Jaya Ratana.....	23
Sudahkah Anda Memberi Bekal Dhamma??? Oleh : Jaya Ratana.....	26
Inspirasi dari Konten Makanan Oleh: Erika.....	28
Kebaikan dari Penolakan Oleh: Erika.....	30
Ketika Kamu Pernah Dicap “Bodoh”, Padahal Mungkin Kamu Tidak Pernah Salah Tempat Oleh: Saputra Tanuwijaya.....	32
Jurnal Perjalanan Spiritual – Bulan 7 “Memutar Kembali Roda Latihan” Oleh : Michael.....	33
Dunia yang Kecil, Cinta yang Tak Terbatas Oleh: Ana Widjayanti.....	34
Raka dan Pikirannya Oleh: Wilbert Andersen.....	36
Melihat Pekerjaan Sebagai Jembatan Oleh : Cakra.....	38
Mengapa Kita Perlu Melihat Saat Keadaan Terburuk? Oleh: Wilbert Andersen.....	39
Menjadi Apa yang Kita Pikirkan dari Shubham Kumar Singh Oleh: Suhero.....	41
Tidak Menjadi Orang Lain Oleh : Cakra.....	42
Tarian yang Tak Pernah Hilang Oleh: Ana Widjayanti.....	43



## KCBI Gelar Anjongsana dan Penandatanganan MoU Bersama ADBI dan ADABI, Perkuat Sinergi Intelektual Buddhis Nasional

**Jakarta, 16 Juni 2026**

Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menyelenggarakan kegiatan Anjongsana KCBI yang dirangkaikan dengan MoU Signing Ceremony antara KCBI, Asosiasi Doktor Buddhis Indonesia (ADBI), dan Asosiasi Dosen Agama Buddha Indonesia (ADABI) di Hall Lantai 2, Gedung 1, Jalan Cikini Raya No. 69, Jakarta Pusat. Kegiatan yang dihadiri para anggota KCBI, tokoh agama, akademisi, dan cendekiawan Buddhis ini menjadi momentum strategis untuk memperkuat kolaborasi dalam pengembangan sumber daya manusia Buddhis yang unggul, berintegritas, dan adaptif terhadap perkembangan zaman.

Acara diawali dengan sesi anjongsana yang bertujuan mempererat hubungan antarlembaga sekaligus memperkuat jejaring intelektual Buddhis di Indonesia. Penandatanganan nota kesepahaman antara KCBI, ADBI, dan ADABI menjadi simbol komitmen bersama dalam mendorong program-program pendidikan, pengembangan kepemimpinan, literasi digital, serta penguatan nilai-nilai Dharma dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera (Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP), dalam sambutannya menegaskan bahwa kerja sama lintas organisasi merupakan langkah penting untuk menjawab tantangan masa depan. “KCBI meyakini bahwa kemajuan umat tidak hanya ditentukan oleh kekuatan spiritual, tetapi juga oleh kualitas intelektual, moralitas, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Melalui kolaborasi ini, kita membangun fondasi yang kuat agar nilai-nilai Dharma dapat terus relevan dan memberikan kontribusi nyata bagi bangsa Indonesia,” ujar beliau.



Sementara itu, Ketua Umum ADABI Dr. Mujiyanto, S.Ag., M.Pd menyampaikan bahwa sinergi antarorganisasi Buddhis perlu diarahkan pada penguatan pendidikan karakter dan pembangunan sumber daya manusia yang berlandaskan etika. Menurutnya, tantangan global saat ini menuntut lahirnya generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki kepekaan sosial, integritas moral, dan kemampuan berpikir kritis. “Nilai-nilai Dharma harus menjadi landasan dalam membangun karakter generasi penerus agar mampu menghadapi perubahan dengan kebijaksanaan dan tanggung jawab,” tuturnya



Pandangan serupa disampaikan oleh Ketua Umum ADABI Dr. Li. Edi Ramawijaya Putra, M.Pd, yang menilai bahwa penguatan ekosistem intelektual Buddhis perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kolaborasi yang terstruktur. Ia menekankan pentingnya membangun budaya belajar sepanjang hayat, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud nyata implementasi Dharma dalam dunia pendidikan. “Kolaborasi yang dibangun hari ini bukan hanya untuk kepentingan organisasi, melainkan investasi jangka panjang dalam menciptakan masyarakat yang berpengetahuan, beretika, dan berorientasi pada kemaslahatan bersama,” ungkapnya.



Pada sesi utama, peserta mendapatkan pemaparan dari Ketua Dewan Pakar DPP KCBI Prof. Idris Gautama So, S.E., S.Kom., M.M., M.B.A., Ph.D dengan tema “Dharma sebagai Sumber Moral dan Kebijakan.” Dalam paparannya, Prof. Idris menjelaskan bahwa Dharma tidak hanya dipahami sebagai ajaran spiritual, tetapi juga sebagai sumber nilai yang mampu membentuk karakter, etika kepemimpinan, dan pola pengambilan keputusan yang bijaksana. “Di tengah perkembangan teknologi dan kompleksitas kehidupan modern, Dharma memberikan kompas moral yang membantu manusia menjaga keseimbangan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kebijaksanaan dalam bertindak,” jelasnya.

Melalui penyelenggaraan kegiatan ini, KCBI berharap dapat memperkuat peran cendekiawan Buddhis sebagai agen perubahan yang mampu menghadirkan gagasan-gagasan konstruktif bagi kemajuan umat dan bangsa. Semangat kolaborasi yang terbangun melalui anjangsana dan penandatanganan nota kesepahaman ini diharapkan menjadi langkah awal bagi lahirnya berbagai program strategis yang memberikan dampak nyata bagi pengembangan pendidikan, moralitas, dan peradaban Buddhis Indonesia di masa mendatang.





Usai penandatanganan MoU, para pimpinan organisasi dan pengurus melakukan sesi foto bersama sebagai simbol komitmen untuk memperkuat sinergi antarorganisasi Buddhis. Dalam sesi tersebut hadir dari kiri ke kanan antara lain Ketua Dewan Pakar DPP 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 Umum ADABI, Dr. Mujiyanto, S.Ag., M.Pd.; Ketua Umum DPP KCBI, Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera (Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., BKP); Ketua Umum ADBI, Dr. Li. Edi Ramawijaya Putra, M.Pd.; Sekretaris Jenderal DPP KCBI, Bapak Willy Wiyatno, Ph.D.; Wakil Ketua Umum DPP KCBI, Bapak Karuna Murdaya, B.Sc., M.C.P.; Ketua Dewan Penyantun DPP KCBI, Bapak Prajna Murdaya, B.S., M.S.; serta Ketua Harian DPP KCBI, Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si. Kehadiran para tokoh tersebut mencerminkan kuatnya komitmen bersama dalam membangun kolaborasi yang berkelanjutan guna memperkuat peran intelektual Buddhis dalam bidang pendidikan, pengembangan sumber daya manusia, pengabdian masyarakat, serta pembangunan karakter bangsa yang berlandaskan nilai-nilai Dharma.





## KCBI Apresiasi Vesak Festival YBA 2026 di Jakarta yang Dihadiri Wakil Menteri Kebudayaan RI Giring Ganesha

Jakarta – Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menyampaikan apresiasi atas penyelenggaraan Pembukaan Vesak Festival 2026 yang diselenggarakan oleh Young Buddhist Association (YBA) of Indonesia pada Rabu, 3 Juni 2026, di Center Atrium, Mall Taman Angrek, Jakarta. Mengusung tema “Interbeing: Our Happiness, Our Shared Responsibility”, kegiatan ini menjadi wadah strategis bagi generasi muda Buddhis untuk memperkenalkan nilai-nilai universal ajaran Buddha kepada masyarakat luas melalui berbagai program edukatif, seni, dan budaya yang menumbuhkan semangat kebersamaan, toleransi, serta tanggung jawab sosial.

Ketua Panitia Vesak Festival 2026, David Nugraha, menyampaikan bahwa tema yang diangkat tahun ini mencerminkan pentingnya kesadaran bahwa kebahagiaan individu tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan bersama.

Menurutnya, Vesak Festival tidak hanya menjadi perayaan keagamaan, tetapi juga ruang dialog yang mempertemukan berbagai elemen masyarakat dalam semangat persaudaraan dan kemanusiaan. “Melalui Vesak Festival 2026, kami ingin menghadirkan pengalaman yang tidak hanya inspiratif, tetapi juga mampu menumbuhkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab bersama dalam menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan berkelanjutan,” ujarnya.



Dukungan terhadap penyelenggaraan festival tersebut juga disampaikan oleh Sekretaris Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama Republik Indonesia, Dr. Triroso, S.Ag., S.Pd., M.M., M.Pd. Dalam sambutannya, ia menegaskan bahwa perayaan Waisak memiliki makna yang melampaui dimensi seremonial, yakni sebagai momentum untuk mengaktualisasikan nilai-nilai kebajikan dalam kehidupan bermasyarakat. “Nilai-nilai kasih sayang, kebijaksanaan, dan toleransi yang diajarkan Buddha memiliki relevansi yang sangat kuat dalam memperkuat kerukunan dan persatuan bangsa Indonesia yang majemuk,” ungkapnya.



Melalui pendekatan yang menggabungkan edukasi, seni, budaya, dan spiritualitas, festival ini berhasil menghadirkan pesan-pesan universal yang dapat diterima oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang latar belakang agama maupun budaya.

Lebih lanjut, KCBI menilai bahwa kolaborasi antara organisasi kepemudaan Buddhis, pemerintah, tokoh agama, dan masyarakat sipil merupakan modal penting dalam memperkuat kehidupan beragama yang moderat dan harmonis. Semangat interbeing yang diangkat dalam festival ini dinilai sejalan dengan upaya membangun kesadaran kolektif bahwa kemajuan bangsa hanya dapat dicapai melalui kerja sama, saling menghormati, dan tanggung jawab bersama sebagai warga negara.

Turut hadir dalam acara pembukaan tersebut jajaran KCBI, yaitu Ketua Harian DPP KCBI Bapak Eric Fernando, S.I.P., M.Si., Deputi Bidang Pelatihan DPP KCBI Bapak Sandy, S.E., Deputi Publikasi DPP KCBI Bapak Winson, Anggota DPD KCBI DKI Jakarta Ibu Wahyuni, serta Sekretaris Eksekutif Kantor DPP KCBI Bapak Buana Bhakti Al-Fatah, S.P. Kehadiran para pengurus KCBI tersebut merupakan bentuk dukungan terhadap upaya penguatan peran generasi muda dan cendekiawan Buddhis dalam membangun kehidupan keagamaan yang inklusif, berwawasan kebangsaan, serta berkontribusi positif bagi kemajuan Indonesia



Kehadiran Wakil Menteri Kebudayaan Republik Indonesia, H. Giring Ganeshha Djumaryo, S.I.Kom., semakin menegaskan pentingnya sinergi antara nilai keagamaan dan kebudayaan dalam pembangunan karakter bangsa. Dalam kesempatan tersebut, Giring menyampaikan bahwa keberagaman budaya dan agama merupakan kekuatan utama Indonesia yang harus terus dijaga dan dikembangkan melalui berbagai kegiatan yang bersifat inklusif dan edukatif. “Festival seperti ini menunjukkan bahwa nilai-nilai luhur agama dapat menjadi bagian penting dalam memperkaya kebudayaan nasional sekaligus memperkuat semangat persatuan di tengah keberagaman,” tuturnya.

KCBI memandang Vesak Festival 2026 sebagai contoh nyata kontribusi generasi muda Buddhis dalam membangun ruang publik yang produktif, kreatif, dan berorientasi pada penguatan nilai-nilai kebangsaan.



## KCBI Hadiri HUT ke-11 YEMI, Harapkan Semakin Maju dan Berdampak

Jakarta – Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menghadiri Perayaan Hari Ulang Tahun ke-11 Yayasan Etika Moral Indonesia (YEMI) yang diselenggarakan di Fortune Star Function Hall, Jakarta Barat, Rabu (3/6/2026). Peringatan tersebut menjadi momentum refleksi atas kontribusi YEMI dalam menanamkan nilai-nilai etika, moral, dan kepedulian sosial di tengah masyarakat, sekaligus memperkuat sinergi antarorganisasi kemasyarakatan dalam mendukung pembangunan karakter bangsa yang berlandaskan kebajikan dan harmoni sosial.

Ketua Yayasan YEMI, Alex Tumondo, dalam sambutannya menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah mendukung perjalanan organisasi hingga memasuki usia ke-11 tahun. Menurutnya, keberhasilan YEMI selama ini merupakan hasil kerja kolektif para pengurus, relawan, donatur, dan mitra yang memiliki komitmen yang sama dalam

mengembangkan nilai-nilai moral dan kemanusiaan di tengah kehidupan bermasyarakat.

“Sebelas tahun perjalanan YEMI merupakan amanah yang harus terus dijaga dan dikembangkan. Kami berharap YEMI dapat terus menjadi wadah yang memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, memperkuat pendidikan moral, serta menginspirasi lahirnya lebih banyak gerakan kebajikan yang berdampak luas,” ujar Alex Tumondo.

Ketua DPD KCBI DKI Jakarta, Tan Paul Kosasih, B.Sc., menyampaikan ucapan selamat atas peringatan HUT ke-11 YEMI serta mengapresiasi dedikasi organisasi tersebut dalam membangun kehidupan sosial yang harmonis. Menurutnya, eksistensi YEMI menunjukkan bahwa penguatan nilai etika dan moral tetap relevan dan dibutuhkan dalam

menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks.

“Usia sebelas tahun merupakan pencapaian yang patut disyukuri sekaligus menjadi momentum untuk melangkah lebih maju. KCBI berharap YEMI dapat terus berkembang, memperluas manfaat bagi masyarakat, serta semakin berkontribusi dalam membangun karakter bangsa melalui nilai-nilai moral, kepedulian sosial, dan semangat kebersamaan,” kata Tan Paul Kosasih.



Pada kesempatan yang sama, Direktur Urusan dan Pendidikan Agama Buddha, Nyoman Suriadarma, S.Pd., M.Pd., M.Pd.B., memberikan apresiasi atas kontribusi YEMI yang secara konsisten mendukung penguatan pendidikan karakter dan kehidupan sosial yang harmonis.

Ia menegaskan bahwa organisasi kemasyarakatan memiliki peran strategis dalam membangun masyarakat yang berintegritas, toleran, dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan. “Kami berharap YEMI terus menjadi mitra yang konstruktif dalam mendukung pembangunan sumber daya manusia yang unggul, berakhlak mulia, serta memiliki kepedulian terhadap sesama dan lingkungan sosialnya,” ujar Nyoman Suriadarma.





## KCBI Hadiri Sannipata Nusantara 2026, Perkuat Komitmen Menjaga Perdamaian Dunia



Menteri Agama Nasaruddin Umar menegaskan bahwa Sannipata Nusantara 2026 menjadi momentum untuk mempertemukan berbagai pandangan, membangun keselarasan, dan mencari titik temu sebagai ikhtiar bersama menjaga perdamaian dunia. Hal tersebut disampaikan pada Sannipata Nusantara 2026 bertema “Dharma Menjaga Perdamaian Dunia” yang digelar Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha di Auditorium H.M. Rasjidi, Jakarta, Jumat (19/6/2026).

Menurut Menag, Sannipata merupakan pertemuan suci yang mengandung makna persatuan dan ikhtiar bersama untuk memperbaiki berbagai ketidaksesuaian yang terjadi dalam kehidupan sosial.

"Sannipata itu kita bersatu, berjumpa untuk memperbaiki suatu keadaan yang lebih baik. Ketidakstabilan, kegoncangan, ketidakselarasan, ketidaksesuaian sistemik, maka diperlukan semacam Sannipata," ujarnya.

Dirinya juga menambahkan bahwa kehidupan masyarakat tidak lepas dari berbagai perbedaan pandangan. Karena itu, diperlukan ruang untuk membangun dialog, mempertemukan wawasan, dan mencari kesamaan demi terciptanya kehidupan yang harmonis.

"Tidak ada orang yang sempurna 100 persen, tetapi juga tidak ada orang yang sempurna kesalahannya 100 persen. Karena itu lebih baik kita mencari titik temu daripada mencari titik perbedaan," katanya.

Menag juga mengingatkan bahwa peringatan Hari Raya Tri Suci Waisak bukan sekadar ritual tahunan, melainkan momentum untuk mengaktualisasikan Dharma dalam kehidupan sehari-hari.

"Waisak bukan sekedar ritual tahunan, bukan sekedar perayaan selesai saat lilin di altar dipadamkan. Makna Waisak yang sesungguhnya adalah tentang bagaimana kita menghubungkan dhamma dalam kehidupan kita," ungkapnya.

Pada kesempatan tersebut, Menag menyampaikan apresiasi kepada Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Walubi, Permabudhi, dan seluruh panitia atas suksesnya penyelenggaraan Vesākha Sānanda 2026 yang menghadirkan berbagai kegiatan spiritual, sosial, pendidikan, dan pelestarian lingkungan.



Sementara itu, Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Supriyadi, menjelaskan bahwa Sannipata Nusantara 2026 merupakan puncak rangkaian Vesākha Sānanda 2570 B.E. yang telah berlangsung sepanjang Mei 2026 melalui rangkaian kegiatan keagamaan, aksi sosial, edukasi, dan pelestarian lingkungan.

"Momentum ini adalah kesempatan berharga bagi umat Buddha Indonesia untuk memperkuat persatuan, memperkokoh kontribusi, serta mendukung program Kementerian Agama dan Asta Cita Presiden," ujar Supriyadi.

Ia menambahkan, tema "Dharma Menjaga Perdamaian Dunia" menjadi momentum untuk memperlerat persaudaraan, memperkuat kolaborasi antar lembaga, serta meneguhkan kontribusi umat Buddha Indonesia dalam menjaga kerukunan dan perdamaian dunia.



Pesan perdamaian dan nilai-nilai Dhamma juga disampaikan melalui pendekatan seni budaya. Sebagai bagian dari penyampaian pesan Waisak, Sannipata Nusantara 2026 menghadirkan drama musikal Lutung Kasarung yang mengangkat nilai-nilai kebajikan, ketulusan, kesabaran, pengorbanan, serta kemenangan kebaikan yang dikemas dalam kekayaan seni dan budaya Nusantara.

Menag menilai penyampaian pesan Dhamma melalui pertunjukan tersebut menjadi pendekatan yang relevan dan kreatif. Menurutnya, nilai-nilai luhur Dhamma perlu dihadirkan secara dekat dengan kehidupan masyarakat dan kekayaan budaya bangsa.

"Nilai-nilai luhur Dharma tidak melayang di awan dan menjadi teori yang rumit, melainkan membumi dan menyatu dengan kekayaan Nusantara," pungkasnya.





Turut hadir dalam Sannipata Nusantara 2026 jajaran Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) sebagai bentuk dukungan terhadap upaya memperkuat persatuan umat Buddha serta meneguhkan nilai-nilai Dhamma dalam menjaga perdamaian dunia. Kehadiran KCBI juga menjadi wujud komitmen organisasi dalam mendukung program-program pembinaan umat Buddha yang sejalan dengan semangat moderasi beragama, kerukunan, dan kebangsaan.



Delegasi KCBI yang hadir antara lain Ketua Harian DPP KCBI Eric Fernando, S.I.P., M.Si., Deputy Bidang Pelatihan DPP KCBI Sandy, S.E., Deputy Bidang Publikasi DPP KCBI Winson, Anggota DPD KCBI DKI Jakarta Indra Suriyanto, S.T., M.T., Anggota DPD KCBI DKI Jakarta Noni Moachi, S.Sos., S.Pd., M.A., serta Sekretaris Eksekutif Kantor DPP KCBI Buana Bhakti Al-Fatah, S.P. Kehadiran para pengurus tersebut diharapkan semakin memperkuat sinergi antara organisasi kemasyarakatan Buddha dengan pemerintah dalam mewujudkan kehidupan yang harmonis, damai, dan berkeadaban di Indonesia maupun dunia.



## KCBI Apresiasi Perayaan Waisak 2570 BE di Vihara Buddha Arya Dwipa Arama TMII

Vihara Buddha Arya Dwipa Arama Taman Mini Indonesia Indah (TMII) menggelar Perayaan Hari Waisak 2570 Buddhis Era (BE) pada Minggu (21/6/2026). Kegiatan yang berlangsung di kawasan TMII, Jakarta Timur, ini dihadiri oleh para tokoh agama Buddha, unsur pemerintah, organisasi kemasyarakatan Buddhis, serta umat Buddha dari berbagai wilayah sebagai momentum memperingati kelahiran, Pencerahan Agung, dan Parinibbana Sang Buddha Gotama.

Ketua Vihara Arya Dwipa Arama, Ibu Yani Liu, menyampaikan bahwa perayaan Waisak merupakan kesempatan berharga bagi umat Buddha untuk memperkuat praktik Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. “Waisak bukan sekadar peringatan seremonial, tetapi momentum untuk menumbuhkan cinta kasih, kebijaksanaan, dan kepedulian sosial. Kami berharap semangat Waisak dapat membawa kedamaian bagi seluruh masyarakat serta mempererat persaudaraan antarumat beragama,” ujarnya.

Sementara itu, Penyelenggara Buddha Kota Jakarta Timur, Bapak Sumantoro, S.Ag., M.A., mengapresiasi sinergi seluruh pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan tersebut. Ia menegaskan bahwa nilai-nilai luhur Waisak sejalan dengan upaya membangun masyarakat yang damai dan berakhlak mulia. “Melalui perayaan Waisak, umat Buddha diajak untuk terus mengembangkan kebajikan, memperkuat persaudaraan, serta berkontribusi positif bagi kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara,” ungkapnya.

Hal senada disampaikan Kasubdit Kelembagaan Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI, Bapak Pandhit Amanvijaya, S.Ag., M.M., M.Pd.B. Menurutnya, Waisak menjadi pengingat pentingnya mengimplementasikan ajaran Buddha dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. “Nilai-nilai cinta kasih universal, toleransi, dan kebijaksanaan yang diajarkan Sang Buddha sangat relevan untuk memperkuat kerukunan serta menjaga persatuan bangsa di tengah keberagaman,” tuturnya.



Sementara itu, Penyelenggara Buddha Kota Jakarta Timur, Bapak Sumantoro, S.Ag., M.A., mengapresiasi sinergi seluruh pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan tersebut. Ia menegaskan bahwa nilai-nilai luhur Waisak sejalan dengan upaya membangun masyarakat yang damai dan berakhlak mulia. “Melalui perayaan Waisak, umat Buddha diajak untuk terus mengembangkan kebajikan, memperkuat persaudaraan, serta berkontribusi positif bagi kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara,” ungkapnya.

Hal senada disampaikan Kasubdit Kelembagaan Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI, Bapak Pandhit Amanvijaya, S.Ag., M.M., M.Pd.B. Menurutnya, Waisak menjadi pengingat pentingnya mengimplementasikan ajaran Buddha dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. “Nilai-nilai cinta kasih universal, toleransi, dan kebijaksanaan yang diajarkan Sang Buddha sangat relevan untuk memperkuat kerukunan serta menjaga persatuan bangsa di tengah keberagaman,” tuturnya.

Mewakili Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI), Ketua Harian DPP KCBI Eric Fernando, S.I.P., M.Si. menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya perayaan Waisak di Vihara Buddha Arya Dwipa Arama. Menurutnya, kegiatan tersebut menjadi sarana mempererat kolaborasi antarumat Buddha dan berbagai pemangku kepentingan. “KCBI memandang Waisak sebagai momentum refleksi sekaligus penguatan komitmen untuk menghadirkan kontribusi nyata bagi masyarakat melalui pendidikan, pengembangan sumber daya manusia, dan penguatan nilai-nilai kebangsaan yang berlandaskan Dhamma,” katanya.



Turut hadir dalam kegiatan tersebut jajaran Dewan Pengurus Pusat Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (DPP KCBI), antara lain Ketua Harian DPP KCBI Eric Fernando, S.I.P., M.Si., Deputi Bidang Pelatihan DPP KCBI Sandy, S.E., Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI Winson, serta Sekretaris Eksekutif Kantor DPP KCBI Buana Bhakti Al-Fatah, S.P. Kehadiran jajaran KCBI tersebut menjadi wujud dukungan terhadap penguatan kehidupan keagamaan yang moderat, inklusif, dan berkontribusi bagi kemajuan bangsa Indonesia.



## Puisi dan Renungan Buddhis: Sebuah Doa dalam Langkah

Oleh: Suhero



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

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

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

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

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

### **Renungan:**

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

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

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

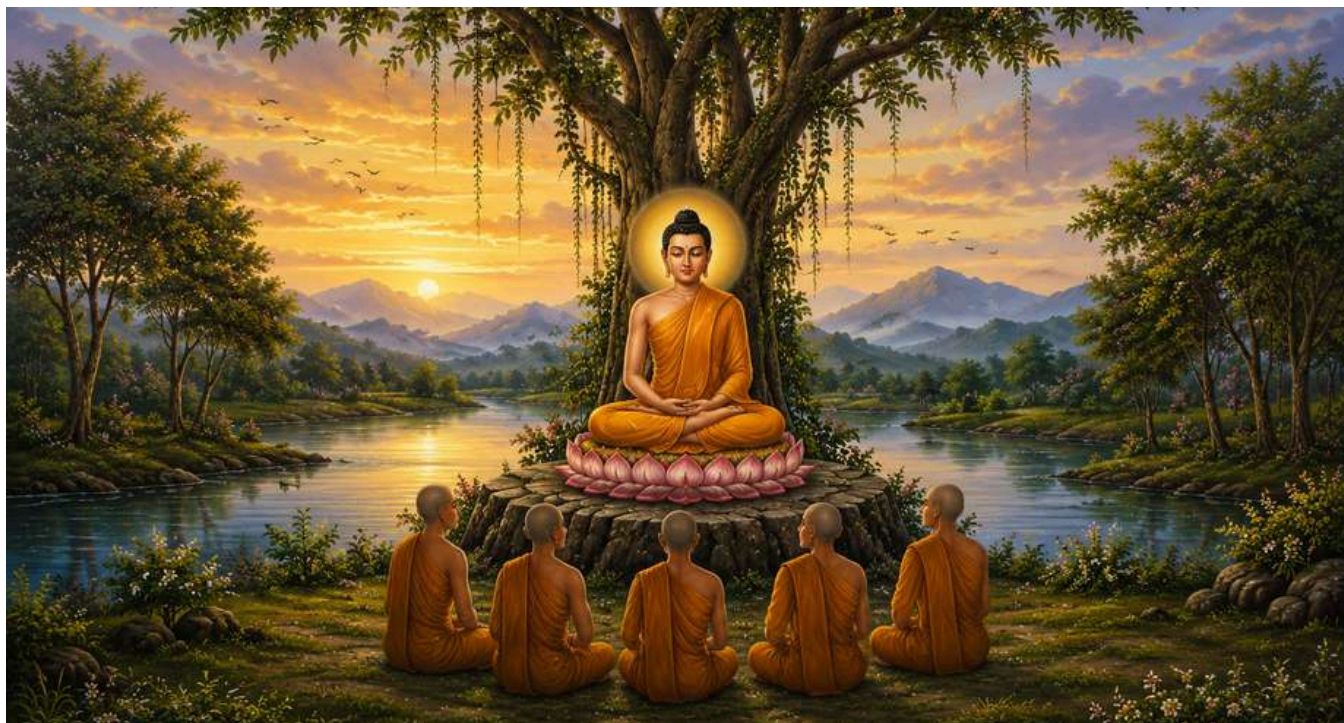
Ajaran Buddha tak pernah menjanjikan kehidupan tanpa gelombang. Namun ia mengajarkan bagaimana kita bisa menjadi danau yang tetap bening meski langit mendung. Batin yang jernih tidak muncul dari banyaknya kata, tapi dari kejernihan perhatian.

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

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

## Asadha Puja

Oleh: Saputra Tanuwijaya



Asadha Puja.

Hari ketika Sang Buddha pertama kali mengajarkan Dhamma kepada dunia.

Bukan lagi sekadar seseorang yang tercerahkan, tapi seseorang yang memilih untuk membagikan jalan keluar dari penderitaan.

### Ketika Sang Buddha ragu untuk mengajar

Setelah mencapai pencerahan, Sang Buddha tidak langsung mengajar. Beliau justru diam selama beberapa waktu, merenungkan satu hal penting:

“Apakah manusia akan mampu memahami kebenaran yang begitu dalam ini?”

Dalam Buddhisme, ini adalah momen yang sangat manusiawi.

Bahkan seorang Buddha pun mempertimbangkan: apakah dunia siap? Beliau melihat bahwa makhluk hidup berbeda-beda, seperti bunga teratai:

- ada yang masih tenggelam dalam lumpur,
- ada yang hampir muncul ke permukaan,
- ada yang sudah siap mekar.

Dan karena welas asih-Nya, Sang Buddha akhirnya memilih untuk mengajar bukan karena semua orang siap, tapi karena selalu ada yang siap.

### Khotbah pertama: memutar roda Dhamma

Sang Buddha kemudian mencari lima pertapa yang dulu pernah menemaninya, dan bertemu mereka di Taman Rusa, Isipatana (sekarang Varanasi). Di sanalah beliau menyampaikan khotbah pertama:

*Dhammacakkappavattana Sutta* yang berarti “memutar roda Dhamma.”

Isi ajarannya sederhana, tapi menjadi inti seluruh Buddhisme:

- Hidup mengandung penderitaan (dukkha)
- Penderitaan ada sebabnya (keinginan / tanhā)
- Penderitaan bisa diakhiri
- Ada jalan menuju akhir penderitaan: Jalan Mulia Berunsur Delapan

Sang Buddha juga menekankan satu hal penting:

hindari dua ekstrem

- terlalu tenggelam dalam kenikmatan
- terlalu menyiksa diri

Sebaliknya, pilihlah Jalan Tengah

Dan pada hari itu, salah satu pertapa Kondañña mencapai pencerahan tingkat pertama.

Ia menjadi murid pertama.

Ia juga menjadi bhikkhu pertama.

Dari satu momen itu, lahirlah Tiga Permata: Buddha, Dhamma, dan Sangha.

### **Mengapa Asadha Puja begitu penting?**

Karena tanpa hari itu, Buddhisme mungkin tidak pernah ada seperti sekarang. Pencerahan Buddha adalah pengalaman pribadi. Tapi pada Asadha Puja, pengalaman itu berubah menjadi jalan yang bisa diikuti oleh semua orang.

Ini adalah titik di mana kebijaksanaan berubah menjadi warisan untuk dunia. Dan yang menarik, ajaran pertama yang diberikan bukan sesuatu yang rumit. Tidak ada metafisika tinggi. Tidak ada teori yang sulit.

Hanya satu hal: pahami penderitaanmu, dan lihat bagaimana ia muncul.

### **Refleksi dalam hidup kita**

Kalau dipikir-pikir, kita sering mencari solusi yang kompleks untuk masalah hidup.

Padahal Sang Buddha memulai dari hal yang sangat jujur:

- Aku sedang menderita
- Kenapa aku menderita?
- Bisakah ini berhenti?
- Apa yang bisa kulakukan?

Empat pertanyaan sederhana ini sebenarnya masih sangat relevan hari ini.

Saat kita stres, kecewa, atau kehilangan arah kita tidak perlu langsung “memperbaiki hidup”. Cukup duduk sebentar, dan melihat dengan jujur: apa yang sedang terjadi di dalam diri ini?

### **Makna personal Asadha Puja**

Bagi saya, Asadha Puja bukan hanya tentang mengingat sejarah.

Ia seperti pengingat bahwa: hidup tidak harus langsung sempurna untuk bisa dimengerti. Sang Buddha tidak menunggu dunia menjadi ideal sebelum mengajar. Beliau hanya mencari orang-orang yang siap mendengar.

Dan mungkin, hari ini pertanyaannya bukan lagi:

“Apakah dunia sudah siap?”

Tapi:

“Apakah saya siap untuk melihat hidup ini dengan jujur?”

Dari diri sendiri menuju dunia

Asadha Puja juga mengingatkan bahwa kedamaian dunia tidak dimulai dari luar.

Buddhisme tidak mengajarkan untuk memaksa orang lain berubah.

Ia mengajarkan untuk memurnikan batin sendiri, mengurangi keserakahan, kemarahan, dan kebingungan.

Jika satu orang menjadi lebih tenang, ia tidak menambah konflik.

Jika banyak orang melakukan hal yang sama, perlahan dunia pun berubah.

### **Referensi:**

*Dhammakaya. (2025). The Significance of Asalha Puja Day.*

## Kisah Apa yang Sungguh Seperti Dewa Oleh: Danny Agustinus



Pada suatu masa, Sang Bodhisatta terlahir sebagai seorang putra mahkota. Hidupnya berjalan tenang hingga Ibunya wafat setelah melahirkan adiknya, Pangeran Canda. Waktu berlalu, raja mengambil permaisuri baru, dan dari pernikahan itu lahirlah seorang putra lagi, Pangeran Suriya.

Kelahiran Suriya membawa kebahagiaan besar bagi sang raja. Dalam sukacita yang meluap, ia menjanjikan satu permintaan kepada permaisuri baru itu, apa pun yang ia inginkan. Namun permintaan itu tidak langsung diucapkan. Tahun demi tahun berlalu. Ketiga pangeran tumbuh dewasa. Dan pada suatu hari, permintaan itu akhirnya disampaikan: ia ingin putranya, Suriya, yang menjadi raja.

Raja menolak. Bukan karena ia tidak mencintai Suriya, tetapi karena ia tahu urutan dan keadilan tidak bisa diubah oleh keinginan sesaat. Namun sang permaisuri tidak berhenti. Ia mendesak, berulang kali. Hingga akhirnya raja diliputi kegelisahan, takut bahwa keinginan yang tidak terpenuhi akan berubah menjadi niat yang gelap.

Dalam kesedihan, ia mengambil keputusan yang paling aman: mengirim Sang Bodhisatta dan Pangeran Canda pergi ke hutan, menjauh dari istana, hingga suatu hari ia wafat dan mereka bisa kembali tanpa konflik. Keputusan itu bukan karena mereka bersalah, melainkan karena kadang, menjaga kedamaian berarti menjauh dari pusat perebutan.

Seekor raksasa penunggu danau muncul dan menangkapnya. “Jawab satu pertanyaan,” katanya. “Apa yang benar-benar bersifat devadhamma (seperti dewa)?” Suriya menjawab dengan percaya diri, “Matahari dan bulan.” Jawaban itu terdengar indah, tetapi tidak tepat. Ia pun ditarik ke dalam danau, dipenjarakan dalam kedalaman.

Ketika Suriya tak kunjung kembali, Pangeran Canda menyusul. Ia pun mengalami nasib yang sama. Pertanyaan yang sama diajukan, dan ia menjawab, “Empat penjuru langit.” Jawaban yang luas, tetapi tetap meleset. Ia pun ditawan.

Ketika keduanya tidak kembali, Bodhisatta tidak langsung bertindak. Ia tidak terburu-buru masuk ke air. Ia menunggu, mengamati, dan memahami. Ia tahu bahwa bahaya sering kali tidak terlihat oleh mata, dan tindakan tanpa pemahaman hanya akan menambah korban.

Raksasa itu mencoba menipu, berubah wujud menjadi seorang penjaga hutan dan mengajak Bodhisatta masuk ke air. Namun kebijaksanaan tidak mudah terperdaya. Bodhisatta mengetahui siapa yang ia hadapi, dan memilih untuk tidak melangkah sebelum waktunya.



Ketika akhirnya raksasa itu mengakui perbuatannya, Bodhisatta berkata bahwa ia mengetahui jawabannya, tetapi ia terlalu lelah untuk menjawab saat itu. Raksasa itu, yang penasaran sekaligus terikat pada aturannya sendiri, justru melayani Bodhisatta: ia dimandikan, diberi makanan, minuman, bahkan tempat beristirahat yang indah. Seolah-olah kebijaksanaan membuat musuh berubah menjadi pelayan.

Setelah beristirahat, Bodhisatta menyampaikan jawabannya dengan tenang: bahwa yang benar-benar “seperti dewa” bukanlah sesuatu yang bersinar di langit atau luas seperti dunia, melainkan kemampuan untuk menghindari perbuatan jahat.

Raksasa itu terdiam, lalu merasa puas. Ia setuju untuk membebaskan salah satu pangeran. Bodhisatta memilih Suriya. Pilihan itu dipertanyakan. Bukankah Canda lebih tua? Bukankah ia yang seharusnya didahulukan? Tetapi Bodhisatta melihat lebih jauh dari sekadar urutan. Ia memahami bahwa jika ia kembali tanpa Suriya, dunia akan mencurigainya. Ia akan dianggap membunuh adiknya demi tahta. Nama baik akan hancur, dan kebenaran akan tertutup oleh prasangka.

Di situlah terlihat bahwa kebijaksanaan tidak hanya memahami apa yang benar, tetapi juga bagaimana kebenaran itu dipahami oleh dunia.

Raksasa itu pun terkesan. Ia tidak hanya membebaskan Suriya, tetapi juga Canda. Dalam percakapan yang mengikuti, Bodhisatta menjelaskan tentang karma bahwa kehidupan sebagai makhluk pemakan manusia bukanlah kebetulan, melainkan buah dari perbuatan masa lalu. Dan jika ia ingin keluar dari lingkaran itu, satu-satunya jalan adalah berhenti melakukan kejahatan, mulai dari saat ini.

Raksasa itu mendengarkan. Dan untuk pertama kalinya, ia memilih berhenti berbuat jahat.



Hingga suatu hari, Bodhisatta membaca tanda di langit: ayah mereka telah wafat. Mereka pun kembali. Bodhisatta naik tahta sebagai raja. Pangeran Canda menjadi wakilnya. Pangeran Suriya memimpin pasukan. Bahkan raksasa itu ikut tinggal di kerajaan, tidak lagi sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang telah berubah arah.

Dalam kehidupan Buddha, kisah ini diceritakan kepada seorang murid kaya yang masih melekat pada kemewahan, memiliki banyak jubah, menyimpan makanan berlimpah, dan belum sepenuhnya melepaskan kebiasaan lama. Ketika ia marah dan menolak teguran, Buddha mengingatkannya bahwa bahkan di masa lalu, ia pernah berubah dari jalan yang salah menjadi benar, dengan satu syarat: ia mau mendengarkan.

Kisah mengajarkan bahwa menjadi “seperti dewa” bukan soal kekuatan, bukan pula soal kedudukan, melainkan tentang pilihan sederhana yang diulang terus-menerus: tidak melakukan kejahatan, bahkan ketika ada kesempatan.

#### Referensi:

*The Jataka Tales. (2025). Devadhamma Jataka (#6). Stories of the Buddha's Past Lives.*

## Mbah Guru Matematika Oleh: Danny Agustinus

Dalam zaman dimana orang-orang bersaing untuk mendapatkan perhatian, ada satu orang tua yang justru mendapatkan perhatian dari keunikan sederhana.

Mempunyai umur hampir 80 tahun, ia duduk di hadapan kamera dan memberikan penjelasan tentang formula-formula matematika yang mungkin sudah lupa oleh sebagian besar orang. Tidak ada tempat produksi yang mewah, tidak ada strategi pemasaran yang rumit. Hanya ada satu guru yang masih mengajar meskipun usianya sangat memungkinkan untuk pensiun.

Orang-orang mengenalnya sebagai Mbah Guru Matematika.

Ketika Banyak Orang Berhenti, Ada yang Tetap Memberi

Dalam beberapa kasus, pensiun adalah simbol penghujung karier.

Waktunya beristirahat.

Waktunya menikmati hasil dari usaha puluhan tahun.

Waktunya beristirahat dan menyerahkan segalanya pada generasi berikutnya.

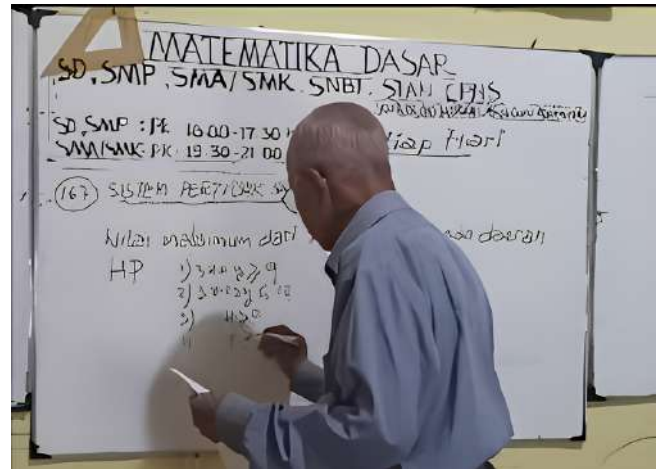
Tidak ada salahnya melakukan hal tersebut.

Namun ada juga sebagian orang yang memilih meraih kebahagiaan dalam hal tetap memberi. Tidak lagi bekerja karena harus melakukannya. Mereka melakukannya karena pikiran dan hati mereka masih ingin berbagi. Mungkin inilah yang menjadi alasan mengapa apa yang dilakukan oleh Mbah Guru Matematika sangat berkesan bagi banyak orang.

Ilmu yang Tidak Dibagikan akan Berhenti di Diri Kita.

Dalam agama Buddha, ada prinsip *dāna* atau kemurahan hati.

Karena ketika kita memberikan makanan, seseorang merasa kenyang selama beberapa saat. Namun, ketika kita membantu seseorang mempelajari sesuatu, efek dari ini dapat bertahan lebih lama. Ini mungkin adalah alasan mengapa guru secara umum dipandang sebagai pengetahuan yang sangat berharga dalam banyak tradisi bijaksana. Guru tidak hanya mengajar pelajaran tertentu. Guru membantu mengeksplorasi potensi hidup seseorang.



Dalam pikiran kita, agar memiliki dampak pada seseorang, kita perlu melakukan sesuatu yang luar biasa. Kita harus menjadi terkenal. Kita harus menjadi kaya. Kita harus memiliki posisi penting. Namun, seringkali makna hidup datang dari hal-hal yang jauh lebih sederhana.

Guru yang selalu mengajar. Nenek yang terus memasak bagi keluarganya. Relawan yang tiap minggu memberi bantuan kepada orang lain. Tidak selalu besar.

Tidak selalu heboh. Tapi itu nyata dan cukup.

Saat saya merenung tentang cerita seperti itu, saya ingat bahwa usia bukanlah penentu semangat. Hidup di dunia yang sering memuja apa yang baru dan muda. Seolah-olah setelah berada di usia tertentu, kontribusi seseorang menjadi kurang berharga. Tapi kebijaksanaan memerlukan waktu. Pengalaman membutuhkan waktu.

### Penutup

Banyak sekali jalan dalam menyikapi kehidupan ini. Ada yang lebih suka menabung. Ada yang lebih suka berlari. Ada yang lebih suka berjuang. Namun ada pula yang lebih suka berbagi. Itulah mungkin alasan mengapa kisah seorang kakek yang mengajarkan ilmu matematika dengan gratis menjadi sangat menyentuh. Sebab di tengah-tengah dunia yang tidak pernah bosan bertanya **“Apa yang bisa kulakukan?”**

### Referensi:

Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2024). *Ajari Matematika Lewat “TikTok”, Murid Mbah Guru Matematika Jangkau Mancanegara.*

## Hidup Sepenuhnya

Oleh: Michael



Di momen kelulusan, banyak orang berbicara tentang kesuksesan, kerja keras, dan pencapaian. Namun Graham Weaver memilih berbicara tentang sesuatu yang lain.

Ia menceritakan satu momen yang mengubah hidupnya. Dulu, ia bekerja di perusahaan besar dengan gaji baik, masa depan terlihat aman, tetapi hatinya kosong. Dalam sebuah acara kantor di luar kota, ia merasa begitu terjebak hingga diam-diam keluar dan berlari jauh sendirian. Di tengah lari itu, ketika napas terengah dan pikiran mulai jernih, ia mendengar sesuatu yang selama ini tenggelam: suara keduanya.

Weaver menyebut bahwa dalam diri kita ada dua suara.

Suara pertama sangat keras. Ia berbicara tentang keamanan, reputasi, risiko, dan kemungkinan gagal. Ia membisikkan ketakutan, membesar-besarkan bahaya, dan mendorong kita untuk memilih jalan paling aman. Suara ini ingin kita selamat, tetapi sering kali membuat hidup terasa sempit.

Suara kedua jauh lebih pelan. Ia tidak berteriak. Ia terasa lebih seperti dorongan halus, seperti rasa “ya” yang dalam ketika kita membayangkan sesuatu yang benar-benar sesuai dengan diri kita. Ia tidak selalu logis, tetapi penuh energi. Suara ini tidak berbicara lewat kecemasan, melainkan lewat rasa hidup.

Masalahnya, kita sering hidup mengikuti suara pertama.

Weaver kemudian mengajak para lulusan membuat tiga janji pada diri sendiri.

Janji pertama adalah berani “mencabut paku di kepala”. Paku itu adalah apa pun yang membuat kita terjebak kebiasaan buruk, pola pikir lama, ketakutan yang tak pernah diakui, atau kebenaran yang kita hindari. Banyak orang tahu paku itu ada, tetapi memilih menyesuaikan diri dengan rasa sakitnya. Mengakuinya memang menyakitkan, dan mencabutnya sering kali membuat keadaan terasa lebih buruk sebelum membaik. Namun selama paku itu tidak dicabut, kita akan terus hidup dalam versi yang terdistorsi dari diri kita sendiri.

Janji kedua Adalah jangan kejar passion, kejar energi. Passion sering terasa seperti konsep besar dan membingungkan, seolah kita harus menemukan satu hal yang akan kita cintai selamanya. Weaver justru mengajak kita mengikuti apa yang memberi energi saat ini. Energi tidak berbohong. Saat kita berbicara tentang sesuatu dan tubuh terasa ringan, saat waktu terasa cepat berlalu, saat lelah berubah menjadi semangat itu petunjuk.

Ia bahkan mengusulkan latihan membayangkan sembilan kehidupan paralel, masing-masing mewakili jalan berbeda yang membuat kita bersemangat. Lalu bertanya dengan jujur: apa yang akan aku lakukan jika aku tahu aku tidak akan gagal? Pertanyaan ini bukan untuk mencari jawaban sempurna, melainkan untuk menyingkirkan suara takut yang terlalu dominan.

Janji ketiga adalah pergi “all in”, sepenuhnya, sekarang. Banyak orang menunggu waktu yang tepat. Setelah tabungan cukup. Setelah reputasi aman. Setelah risiko kecil. Namun waktu yang sempurna jarang datang. Ketika kita setengah hati, konflik batin tetap hidup. Tetapi saat kita benar-benar berkomitmen, sesuatu berubah. Energi yang tadinya terpecah menjadi utuh. Ketakutan tidak hilang sepenuhnya, tetapi ia kehilangan kendali.

Weaver membedakan antara willpower dan energy. Willpower terasa berat dan terbatas seperti mendorong batu ke atas bukit. Energy terasa tumbuh dan memperbaiki diri ketika kita berjalan di jalur yang selaras dengan diri terdalam kita. Burnout sering bukan karena kita bekerja terlalu keras, tetapi karena kita bekerja tidak selaras.

Pada akhirnya, ia menyimpulkan bahwa makna hidup bukanlah sesuatu yang diberikan dari luar. Kita menemukannya dengan mendengarkan suara kedua dan berani menjalaninya. Hidup dengan daya penuh bukan berarti tanpa takut, tetapi berarti tidak lagi dikendalikan oleh takut.

## Intisari dalam Pandangan Buddhis

Dalam Buddhisme, dua suara ini dapat dipahami sebagai dua kecenderungan batin. Suara pertama adalah suara taṇhā dan bhaya, kehausan dan ketakutan yang ingin mempertahankan rasa aman serta identitas diri. Ia keras karena didorong oleh naluri bertahan hidup. Namun jika sepenuhnya diikuti, ia memperkuat kemelekatan dan membuat hidup menyempit.

Suara kedua lebih dekat dengan sati dan paññā, kesadaran dan kebijaksanaan batin. Ia tidak muncul lewat kecemasan, melainkan lewat kejernihan dan energi yang terasa selaras. Dalam meditasi, ketika pikiran yang ribut mulai mereda, sering kali muncul pemahaman yang lebih tenang namun lebih benar.

“Mencabut paku” menyerupai praktik melihat langsung akar penderitaan mengakui pola batin yang keliru tanpa menyangkalnya. “Mengikuti energi” selaras dengan hidup sesuai dhamma ketika tindakan tidak lagi didorong oleh ketakutan atau ambisi kosong, melainkan oleh niat yang jernih. Dan “pergi sepenuhnya sekarang” mencerminkan kesadaran akan ketidakkekalan—bahwa menunda hidup sama saja menyia-nyaiakan kesempatan yang tidak selalu kembali.

Hidup dengan daya penuh, dalam kacamata Buddhis, bukan tentang menjadi paling sukses. Ia tentang hidup selaras dengan kebijaksanaan batin, tidak setengah hati, dan berani hadir sepenuhnya di jalan yang kita pilih.

## Referensi:

Weaver, G. (2024). *How to Live Your Life at Full Power*. Stanford.

## Kesesatan Berpikir

Oleh : Jaya Ratana



Teknologi sudah berkembang sangat maju. Banyak hal yang dulu dianggap mustahil, atau mungkin tak terpikirkan, sekarang hal tersebut sudah bisa dilakukan. Seharusnya pola pikir kita juga ikut maju. Seharusnya kita tidak lagi percaya takhayul, mitos, atau hal-hal sejenisnya.

Eh ... ketemu teman, ada saja yang masih percaya hal-hal seperti itu. Saya tau, terkadang ada sisi positif di balik mitos itu. Nah, setelah tau apa sisi positifnya, kita bisa mengambil sikap. Kita pertahankan sisi positifnya, tanpa harus ikut melaksanakan mitos yang sudah usang itu.

### Tidak Relevan

Gaya lama harus disesuaikan dengan keadaan sekarang, tanpa menghilangkan esensinya. Misalkan anak sakit gondongan/gondok, pipinya diolesi belau (bahan pencampur air pembilas cuci pakaian yang warnanya biru). Ternyata itu mitos, salah satu tujuannya agar anak malu keluar rumah (istirahat). Anjurkan anak istirahat, tak perlu olesin belau. Kalau tak ada sisi positifnya? Tinggalkan saja. Contohnya, Anda bisa klik link referensi pertama yang saya lampirkan.

“Nggak boleh ngomong kasar di gunung. Nggak boleh berzina di gunung,” seperti dikatakan di video itu. Anda bisa mendengar penjelasannya yang logis.

Memangnya boleh ngomong kasar di kelas, di kampus, di dalam bus, atau di tempat lain? Memangnya boleh berzina di kamar kost, di hotel, di vila? Intinya perbuatan buruk itu, tak boleh dilakukan di mana pun. Di dalam Dhamma, kita disarankan tidak melakukan perbuatan buruk. Kita diajarkan untuk melakukan kebaikan lewat pikiran, ucapan, dan perbuatan. Perbuatan baik itu dimulai sejak dalam pikiran.

### Tidak Memancing

Apakah Anda pernah mendengar mitos bahwa seorang suami yang istrinya sedang hamil, sebaiknya tidak memancing ikan dan tidak pergi berburu. Jika memancing ikan, nanti anak yang lahir akan berbibir sumbing. Jika berburu (membunuh hewan), anaknya nanti lahir cacat. Hmm ... sekarang saya tanya, secara Dhamma kapan kita boleh atau dianjurkan memancing (menyakiti hewan) dan berburu (membunuh hewan)?

Banyak kesesatan berpikir yang terjadi di sekitar kita. Ketika ada berita seorang cewek cantik tertangkap mencuri, akan ada komentar “Sayang, cewek cantik kok maling?” Hah!!! Apa maksudnya? Cewek cantik tidak pantas jadi maling? Artinya cewek jelek boleh (pantas) jadi maling?

“Nggak gitu,” kata teman saya. “Akan lebih baik jika cewek cantik itu sifatnya juga cantik

(baca: baik),” teman saya coba meluruskan pendapat saya. “Oke kalau begitu, mengapa komentar itu tidak muncul ketika pencurinya seorang cewek yang jelek? Yang ada justru kalimat, sudah jelek, maling pula,” lanjut saya.

“Enak ya, malingnya cewek cantik, orang berkomentar: sangat disayangkan cantik jadi maling. Sedangkan kalau cewek jelek, komentarnya: sudah jelek, maling pula.” Kalimat ini seolah penegasan bahwa cewek jelek itu pantas untuk jadi maling.” Komentarnya bukan, “Sayang, cewek jelek, kok jadi maling?” Kalau komentarnya seperti ini, baru fair. Cewek cantik ataupun jelek, sangat disayangkan jadi maling. Cewek cantik, mengapa tak disempurnakan dengan perilaku yang baik? Cewek jelek? Jika wajah jelek, mengapa kamu tidak berperilaku baik sehingga Anda jadi punya nilai plus di mata masyarakat.

### Pengaruh Lingkungan

Gejala apa yang menyebabkan muncul kesesatan dalam berpikir seperti ini? Menurut saya, salah satunya karena pengaruh lingkungan. Lingkungan kita sudah terbiasa terhadap suatu hal, lama-lama kita pun ikut terpengaruh dan menganggap hal salah itu sebagai hal yang benar. Ketika lingkungan sekitar kita terbiasa mengucapkan kata “anjing” dalam setiap kalimatnya, kita jadi terbiasa dan menganggap wajar. Lingkungan menganggap itu kata yang biasa saja, padahal awalnya itu kata makian yang kasar.

Nyamankah Anda berada di tempat umum, ada orang mengisap rokok? Sebenarnya tidak nyaman, tapi karena perokok memang keras kepala, tak terima ditegur, dia lebih galak, lingkungan malah anggap itu wajar. Kita yang benar (bukan perokok, ingin udara bebas asap rokok), “terpaksa” jadi orang yang salah. Kita mengalah dan menghindari, pergi jauh dari perokok, meskipun sebenarnya perokok-lah yang salah.

Anda mungkin pernah berada di situasi ini. Dulu, saat saya naik angkot (angkutan kota), ada seorang pria merokok. *Tau* sendiri ‘kan, ruangan dalam angkot itu kecil, dipenuhi banyak penumpang, ada yang merokok. “Mas, tolong matikan rokoknya,” ucap seorang wanita. Kalian *tau* apa jawaban perokok itu? “Kalau mau nyaman, naik taksi atau naik mobil pribadi. Ini kendaraan umum,” ujar perokok itu.

Sikap beberapa pria dalam angkot seolah mengiyakan dan setuju pendapat perokok itu. Malah ada yang nyeletuk, “Iya, kalau mau nyaman, jangan naik angkot.” Duh ... dunia memang terbalik.

Kita yang benar, seolah kita-lah yang salah. Seolah kita-lah yang mengganggu kenyamanan perokok itu untuk menikmati rokoknya. Padahal kalau perokok tidak buta huruf, ia bisa baca di berbagai tulisan bahwa asap rokok itu mengganggu kesehatan, mengganggu kenyamanan orang, dan hal-hal negatif lainnya. Boleh saja merokok, asal bukan di tempat umum yang bisa mengganggu kenyamanan orang lain. Namun, apa yang bisa kita harapkan dari seorang perokok yang tidak peduli pada kesehatan dirinya sendiri, juga kesehatan anak dan istrinya? Apalagi terhadap kita (orang lain), bukan siapa-siapanya si perokok kepala batu itu.

### Bela Maling

Untuk satu kejadian ini, saya yakin Anda juga pernah baca beritanya. Sebuah motor dicuri karena kuncinya masih tertancap di motor (pemilik lupa kunci setang dan mencabut kunci kontak). Coba Anda baca apa kata netizen di kolom komentar. “Salah sendiri. Itu sih mengundang maling.” “Salah sendiri, itu sih sama saja kasih motor secara gratis kepada pencuri.” Masih banyak komentar senada.

Komentar lebih condong mem-*bully* pemilik motor daripada menyalahkan pelaku kejahatan. Mari kita analisis lebih jauh. Wajarkah seseorang lupa mencabut kunci motornya? Wajar! Wajarkah seseorang mengambil barang yang bukan miliknya? Tidak wajar! Itu melanggar hukum, melanggar ajaran agama. Lho .. mengapa netizen “sepakat” yang salah adalah pemilik motor???

Apakah memang sudah serusak ini moral manusia? Pelaku kriminal yang melakukan pencurian “lebih benar” daripada pemilik motor yang teledor dan lupa mencabut kunci motornya? Lupa itu manusiawi. Apakah mencuri itu juga tindakan manusiawi? Pemilik motor susah payah membeli motor, mencari nafkah secara halal, mencicil sekian lama, dan maling dengan enaknyanya mengambil barang yang bukan miliknya. Netizen malah mem-*bully* korban. Sudah jatuh, kalian timpa dengan tangga. Bagaimana logika berpikir Anda??? Ini juga terjadi pada kasus perkosaan.

Masih sering netizen menyalahkan korban daripada pelaku. Soal pakaian, pulang malam (misal tuntutan kerja shift malam), atau hal lain. Padahal, apa pun kondisinya: pakaian agak terbuka, pulang sendiri saat malam yang sepi, anak berkebutuhan khusus, orang gila sekali pun, tidak ada yang pantas untuk diperkosa!

### Jangan Pinjamkan

Ada hal senada dengan kasus pencurian motor tadi. Apa itu? Hubungan kedua belah pihak ini (antara pemberi pinjaman dan yang meminjam), berlangsung normal hanya saat transaksi belum terjadi.

Dia akan datang dengan sangat sopan, mengawali percakapan dengan sangat sopan, tutur kata yang memelas. Anaknya sakit, dia belum bayar listrik, dan alasan lainnya yang mengundang rasa iba.

Nah ... sebagai manusia, sering kali kita jadi iba, lalu merelakan uang kita untuk ia pakai dulu, tanpa bunga, tanpa surat perjanjian. Peminjam dengan manisnya berjanji akan membayar tanggal sekian, akan membayar setelah gaji. Kita berbaik sangka, memberikan pinjaman, meski itu uang yang kita kumpulkan dengan menahan keinginan jajan atau beli barang lain, kita siapkan sebagai dana tak terduga (jika ada anggota keluarga yang sakit), atau persiapan untuk biaya sekolah anak, atau biaya lainnya.

Ingatlah, meminjamkan uang akan membuatmu rugi 2 kali. Pertama: hilang uang, kedua: hilang teman. Kalau tak memberikan pinjaman? Kemungkinan hanya rugi 1 kali: hilang teman. Anda tentu sudah sering melihat video di medsos tentang susahnya menagih uang dari orang yang meminjam uang kita. Mereka jauh lebih galak daripada kita, orang yang memberi pinjaman. Mereka bisa memaki kita, seolah kita yang bersalah. Kita tidak *tau* mereka sedang kesusahan, kita malah menagih utang. Tak jarang kita lihat curhat netizen di kolom komentar, ia melihat yang berutang asyik *update* status: sedang belanja barang ini, makan di resto itu, berlibur ke sana. Giliran ditagih, marah dan bilang tak punya uang. Anda bisa lihat video di *link* referensi kedua dan ketiga.



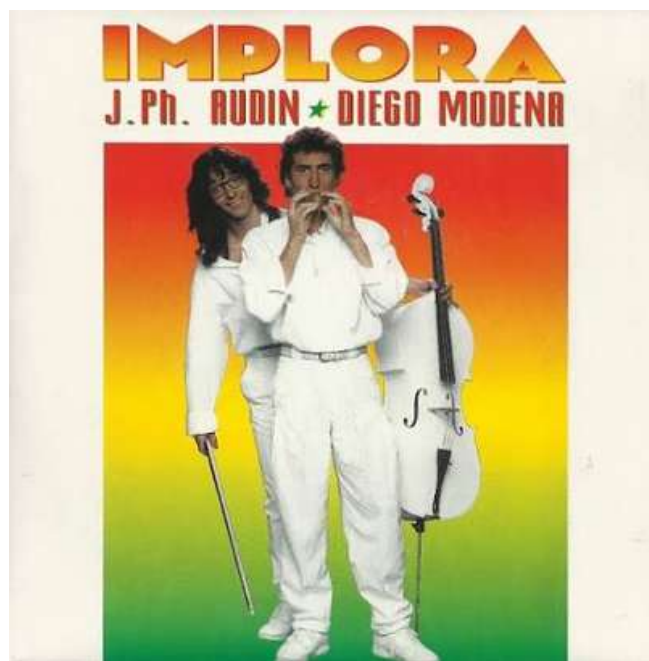
Seharusnya sadar diri: punya utang, Anda harus dibayar. Tak peduli utang ke: pribadi, bank, rentenir, ... Anda meminjam uang dengan penuh kesadaran, Anda tau konsekuensinya, tidak ada yang memaksa Anda untuk utang. Jadi, jika ada utang, bayarlah.

Lalu, apakah yang harus kita lakukan? Kita tau beberapa hal tentang kesesatan berpikir seperti yang diuraikan tadi, jangan sampai kita ikut-ikutan pemikiran seperti itu. Jangan ikut berkomentar membela yang salah, meskipun itu sudah jadi hal yang umum dan dianggap benar oleh orang di sekitar kita. Ada yang ingin utang? Sebenarnya, lebih baik berikan uang seikhlasnya. Ia ingin pinjam satu juta rupiah, berikan saja seikhlasnya, misalnya seratus ribu, atau lima puluh ribu rupiah, atau bahkan sepuluh ribu rupiah saja. Dia tak perlu bayar. Di waktu yang akan datang, dia segan untuk datang lagi. Ini hanya pandangan saya, Anda boleh berbeda pendapat. Silakan saja pinjamkan uang Anda, tunggulah sampai waktunya dia harus bayar utang. Semoga Anda beruntung, dia bayar tepat waktu tanpa harus Anda tagih.

## Sudahkah Anda Memberi Bekal Dhamma???

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.



“Implora,” ucap Vivi kepada diri sendiri. Samar-samar Vivi mendengar musik yang sangat indah dan penuh kenangan dari Diego Modena dan Jean Phillip Audin. Musik yang membawa pikiran Vivi pada sosok sahabatnya. Vivi perlahan duduk di kasurnya, memejamkan mata, menajamkan pendengarannya. Apakah suara musik ini benar atau sekadar halusinasi saja?

Ternyata benar, tampaknya musik itu berasal dari tetangga. Suaranya tidak terlalu keras, namun masih jelas terdengar. Hmmm ... musik bagus untuk mengantarkan tidur. Yang menyestet musik itu tampaknya nge-fans berat dengan musik itu. Implora diputar berulang-ulang, tanpa jeda. Vivi kembali berbaring, dan benar saja, Vivi terbawa ke alam mimpi.

\*\*\*\*\*

Angin semilir bertiup, menerpa wajah Vivi. Ia melangkahkan kaki memasuki halaman vihara. Hari ini badannya terasa segar, ia lebih bersemangat.

Vivi berangkat lebih pagi. Semalam Vivi tidur nyenyak, ia dininabobokan oleh musik yang diputar tetangga. Vivi jadi teringat, jika susah tidur, dulu ia lebih sering memutar musik intrumentalia daripada memutar video podcast di ponselnya. Podcast terkadang membuatnya jadi susah tidur jika isinya menarik dan ia terpaksa berkonsentrasi mendengarkannya. Sekarang Vivi akan kembali ke kebiasaan dulu, memutar musik untuk menemaninya tidur.

Mata Vivi tertuju kepada sosok wanita muda dengan seorang anak laki-laki yang sedang duduk di sofa. Tampaknya ia umat baru, selama ini Vivi belum pernah melihat wajahnya. “Namo Buddhaya,” sapa Vivi kepada wanita itu saat mata mereka beradu pandang. Singkat cerita, Vivi berkenalan dengan wanita itu dan anaknya. Ia bernama Yenny dan anaknya bernama Victor. Baru bicara beberapa menit, Vivi merasa cocok. Vivi merasa dekat dengan Ci Yenny, mungkinkah hubungan pertemanan ini sudah ada sejak kehidupan lalu?

\*\*\*\*\*

“Iya Ci Yenny,” jawab Vivi setelah ia menoleh ke arah sumber suara. Vivi ingat, Ci Yenny minta waktu sebentar untuk melanjutkan obrolan tadi pagi. “Hani, saya tinggal sebentar ya. Saya mau ngobrol dengan Ci Yenny. Tadi pagi kami sudah ngobrol, cuma belum tuntas,” kata Vivi. “Oke ...” jawab Hani.

Anak-anak SMB sedang menikmati snack yang dibagikan oleh Hani dan Rara. Vivi menghampiri Ci Yenny. “Ci, kalau mau ngobrol, kita ke ruang lain saja di lantai dua. Di sana lebih tenang. Mereka berdua berjalan bersama, lalu naik tangga. Victor sudah dititipkan kepada Hani dan Rara.

“Pagi ini Victor tampak ceria.

Mumpung mood-nya lagi bagus, saya langsung ajak ke SMB. Saya ingin Victor belajar Dhamma, fondasi untuk masa depannya. Saya merasa Buddha Dhamma sangat cocok untuk pedoman hidup, biar Victor teguh dengan keyakinannya,” jelas Ci Yenny. “Keren Ci. Saya suka dengan orang tua yang peduli pada fondasi agama anaknya. Memang bekal ini harus diberikan sejak dini. Kami senang bisa ikut membimbing anak-anak Buddhis di SMB,” jelas Vivi.

“Maaf kalau terasa kurang sopan. Papa Victor kok nggak datang?” tanya Vivi hati-hati. “Oh itu. Inilah yang jadi awal permasalahan. Sebelum nikah, kami beda keyakinan. Waktu nikah, suami jadi Buddhis. Pemberkahan pernikahan di vihara, tapi setelah menikah, ia jarang mau ke vihara. Malah akhir-akhir ini, suami mulai ikut saudaranya kembali ke tempat ibadah lamanya,” cerita Ci Yenny dengan wajah murung.

“Aduh maaf. Saya kira Papa Victor kerja di luar kota atau ada keperluan lain pada hari ini,” Vivi merasa tidak enak. “Ah ... nggak apa. Saya ingin Victor mengenal Dhamma. Itu salah satu kesepakatan kami sebelum menikah. Satu agama, agama Buddha, anak juga beragama Buddha. Nggak nyangka, setelah menikah Papa Victor menunjukkan indikasi akan balik ke agama lamanya,” lanjut Ci Yenny. Ini terjadi sejak kami pindah ke sini. Keluarga suami banyak di sini.

“Saya berharap Victor betah ikut SMB di sini. Sejak menikah saya jadi ibu rumah tangga. Karena orang perantauan, saya belum banyak teman di sini, sementara suami memang asli orang sini. Saya merasa harus aktif ke vihara, biar punya teman ngobrol. Kami baru beberapa bulan pindah ke kota ini,” cerita Ci Yenny.

“Aman Ci. Dengan senang hati Cici dan Koko Pembina akan membimbing anak-anak SMB mengenal Buddha Dhamma. Kami berusaha menyampaikan materi Dhamma dengan cara yang fun agar anak-anak tertarik,” terang Vivi. “Terima kasih, saya berharap Victor senang di sini dan tiap Minggu mau diajak ke SMB,” Ci Yenny tersenyum.

“Tadi sebelum SMB dimulai, kata Ci Yenny ada hal yang ingin ditanyakan. Mau tanya apa Ci?” Vivi mengingatkan. “Oh iya, hampir lupa.

Saya ingin Victor nanti di-visudhi. Kapan biasanya ada visudhi?” tanya Ci Yenny. “Biasanya sih tiap Waisak Ci. Waisak tahun ini sudah lewat. Waisak tahun depan deh. Sekarang Victor ikut SMB dulu. Semoga ia betah di sini,” ucap Vivi.

“Ngomong-ngomong, Vivi sudah punya pacar belum?” tanya Ci Yenny sambil tersenyum. “Belum Ci, nanti saja,” jawab Vivi. “Emang kenapa Ci? Mau dikenalin dengan adik Ci Yenny ya?” Vivi tertawa. “Bukan itu, cuma ingin berbagi pengalaman saja. Cari pasangan yang Buddhis saja deh, biar nggak ribet ke depannya. Kayak yang Cici alami sekarang. Mending dari awal sudah sama. Cari sesama aktivis saja,” nasihat Ci Yenny. “Siiip. Memang itu yang ada dalam benak saya,” jawab Vivi bersemangat. “Tos dulu Ci ...,” Vivi menyodorkan telapak tangan kanannya dan langsung disambut Ci Yenny.

\*\*\*\*\*

Ingatan Vivi kembali pada kejadian tadi pagi, saat *ngobrol* dengan Ci Yenny. Carilah pacar yang agamanya sudah sama sejak awal. “Iya sih, *ngapain* cari masalah. Yang sama saja kadang banyak masalah, apalagi yang berbeda agama,” batin Vivi. Kisah Ci Yenny menambah panjang daftar kisah pasangan beda agama yang bermasalah. Dari keluarga besar Vivi juga ada kisah serupa, dan Vivi tak ingin mengulangi kisah itu. Satu lagi pelajaran yang bisa dipetik dari Ci Yenny, beri bekal Dhamma kepada buah hati sejak usia dini.

“Cinta itu buta? Ah ... tidak boleh begitu. Cinta boleh, tapi logika tetap harus dipakai. Jangan dibutakan oleh cinta,” pikir Vivi. Vivi mengambil ponselnya yang berada di atas meja belajar. Ia membuka YouTube, lalu mengetik Implora. Muncul banyak pilihan di sana, Vivi memilih 1 video musik dengan durasi 1:12:52. Artinya selama 1 jam lebih musik berjudul Implora itu akan menemaninya berbaring, berkhayal, hingga nanti tertidur. *Nggak* perlu pusing kuota akan habis berapa, toh pakai wifi gratis.

## Inspirasi dari Konten Makanan

Oleh: Erika



Beberapa tahun terakhir, media sosial melahirkan banyak jenis konten yang sulit dibayangkan sebelumnya. Salah satunya adalah video makanan dalam jumlah besar.

Ada yang membeli puluhan porsi hanya untuk dicicipi sedikit. Ada yang memasak dalam jumlah berlebihan lalu sebagian besar berakhir di tempat sampah. Ada pula yang sengaja menghancurkan makanan demi reaksi penonton. Video-video seperti ini sering mendapatkan jutaan tayangan karena memancing rasa heran, kagum, atau bahkan marah.

Namun di tengah tren tersebut, muncul juga jenis konten yang berbeda. Seorang kreator bernama Surthany Hejeij, yang dikenal melalui akun @surthycooks, menjadi viral karena pendekatan yang hampir berlawanan. Ia sering memulai videonya dengan menanggapi konten yang memperlihatkan pemborosan makanan. Setelah itu, ia memasak dalam jumlah besar dan membagikannya kepada mereka yang membutuhkan: masyarakat miskin, panti asuhan, atau tunawisma.

Yang menarik, kedua jenis konten ini sama-sama menggunakan makanan. Tetapi dampak yang dihasilkan terasa sangat berbeda. Fenomena ini mengingatkan saya bahwa dalam kehidupan, bukan hanya apa yang kita miliki yang penting, tetapi juga bagaimana kita menggunakannya. Dan dari sudut pandang Buddhisme, ada beberapa pelajaran menarik yang bisa kita renungkan.

### Insight 1:

#### Nilai Sebuah Makanan Tidak Ditentukan oleh Harganya, tetapi oleh Manfaatnya

Ketika melihat seseorang membuang makanan dalam jumlah besar, banyak orang merasa sedih. Bukan semata karena nilai uangnya, tetapi karena mereka tahu bahwa di tempat lain ada orang yang masih kesulitan mendapatkan makan hari itu.

Hal yang membuat hati tersentuh bukanlah makanan yang terbuang.

Melainkan kesempatan yang terbuang.

Kesempatan untuk memberi makan seseorang.

Kesempatan untuk mengurangi rasa lapar.

Kesempatan untuk menghadirkan sedikit kebahagiaan.

Dalam Buddhisme, makanan bukan sekadar komoditas. Makanan adalah salah satu penopang kehidupan. Karena itulah para bhikkhu sejak zaman Buddha diajarkan untuk menerima makanan dengan penuh rasa syukur dan mengonsumsinya dengan kesadaran.

Ketika sesuatu yang dapat menopang kehidupan diperlakukan hanya sebagai alat hiburan, kita mungkin perlu bertanya kembali: apakah kita masih melihat nilainya dengan jernih? Bukan berarti setiap remah makanan harus dimanfaatkan secara sempurna. Namun semakin kita memahami betapa berharganya sesuatu bagi kehidupan, semakin kecil keinginan untuk menyia-nyiakannya.

### Insight 2:

#### Yang Membuat Sebuah Tindakan Bermakna Adalah Niat di Balikinya

Menariknya, dua orang bisa melakukan hal yang hampir sama.

Keduanya membeli banyak makanan.

Keduanya memasak dalam jumlah besar.

Keduanya merekam video.

Tetapi hasilnya bisa sangat berbeda.

Dalam Buddhisme, niat (cetana) disebut sebagai akar dari karma. Bukan hanya tindakan yang penting, tetapi juga motivasi yang melatarbelakanginya.

Apakah sesuatu dilakukan hanya demi sensasi? Demi angka tayangan?

Demi perhatian?

Ataukah dilakukan untuk memberi manfaat kepada orang lain?

Tentu kita tidak bisa sepenuhnya mengetahui isi hati seseorang. Namun kita bisa melihat dampak yang dihasilkan. Ketika sebuah tindakan membuat lebih banyak orang kenyang, terbantu, dan tersenyum, dampaknya nyata. Ini mengingatkan kita bahwa media sosial sebenarnya hanyalah alat. Kamera tidak baik atau buruk. Platform digital tidak baik atau buruk. Yang menentukan adalah niat dan cara kita menggunakannya. Pisau yang sama bisa digunakan untuk memasak atau melukai. Media sosial pun demikian.

### Insight 3:

#### Kebahagiaan yang Dibagikan Ternyata Lebih Lama Bertahan

Ada satu hal menarik dari banyak video berbagi makanan. Sering kali yang paling bahagia bukan penerimanya saja. Justru pemberinya juga terlihat bahagia. Mungkin karena manusia memang memiliki kecenderungan alami untuk merasa lebih bermakna ketika bisa membantu orang lain.

Dalam Buddhisme, ini dikenal sebagai praktik **dāna** atau kemurahan hati. Dāna bukan hanya soal memberi uang. Memberi makanan, waktu, perhatian, tenaga, bahkan senyuman juga merupakan bentuk dāna. Dan yang menarik, ketika seseorang memberi dengan tulus, yang bertambah bukan hanya kebahagiaan penerima. Batin pemberi pun ikut berkembang.

Sebaliknya, kesenangan yang hanya berpusat pada sensasi sering kali cepat berlalu. Hari ini viral, besok dilupakan. Hari ini mengundang jutaan komentar, minggu depan sudah tergantikan oleh tren baru. Tetapi kebaikan yang menyentuh kehidupan seseorang sering meninggalkan jejak yang jauh lebih panjang.

### Penutup:

Fenomena konten makanan di media sosial menunjukkan dua wajah yang berbeda dari manusia.



Di satu sisi, kita melihat kecenderungan untuk mengejar perhatian, bahkan jika harus mengorbankan sesuatu yang berharga. Di sisi lain, kita juga melihat kemampuan manusia untuk mengubah platform yang sama menjadi sarana berbagi dan membantu sesama.

Buddhisme mengajarkan bahwa kehidupan selalu dipenuhi pilihan-pilihan kecil. Pilihan untuk menggunakan sesuatu bagi diri sendiri. Atau menggunakannya untuk memberi manfaat yang lebih luas.

Mungkin pertanyaan yang dapat Anda tanyakan Adalah:

"Berapa banyak kehidupan yang bisa kita sentuh melalui apa yang kita miliki?"

Karena pada akhirnya, makanan yang dimakan akan habis. Tetapi kebaikan yang dibagikan sering kali bertahan jauh lebih lama daripada sepiring makanan itu sendiri.

### Referensi:

BrightMark. (2024). *How Food Influencer Surthy Cooks is Leading the Fight Against Food Waste.*

## Kebaikan dari Penolakan Oleh: Erika



Belakangan ini, sempat viral sebuah kisah yang mengundang banyak perhatian. Seorang mahasiswa hendak berangkat ke luar negeri untuk menemui seseorang yang ia yakini sebagai kekasihnya. Namun ada satu masalah besar: mereka belum pernah bertemu secara langsung. Dari hasil wawancara, petugas imigrasi menemukan beberapa tanda yang mengkhawatirkan. Pemohon diketahui pernah mengirim uang kepada orang tersebut ketika diminta, dan uang itu tidak pernah kembali. Hubungan yang selama ini diyakini sebagai hubungan romantis juga ternyata hanya berlangsung secara daring. Ketika ditanya lebih dalam, pemohon sempat tidak terima. Ia merasa sedang dipersulit. Ia merasa petugas terlalu ikut campur urusan pribadinya.

Namun petugas tetap berbicara dengan tenang dan sabar. Mereka bukan sekadar memeriksa dokumen, tetapi juga mencoba memahami situasinya. Karena dari sudut pandang mereka, ada risiko yang jauh lebih besar daripada sekadar gagal bertemu pacar.

Bagaimana jika ini adalah penipuan?

Bagaimana jika sesampainya di sana, ia dimanfaatkan?

Bagaimana jika berujung pada perdagangan manusia, eksploitasi, atau pekerjaan ilegal?

Beberapa waktu kemudian, ketika emosi mulai mereda dan kenyataan mulai terlihat lebih jelas, pemohon akhirnya menyadari bahwa orang yang selama ini ia perjuangkan kemungkinan besar memang sedang memanfaatkannya. Dan di situlah saya tersadar. Kadang-kadang, pertolongan tidak selalu datang dalam bentuk "iya". Kadang pertolongan datang dalam bentuk "tidak boleh".

### **Insight 1:** **Tidak Semua yang Kita Inginkan Baik untuk Kita**

Salah satu pelajaran paling sulit dalam hidup adalah menerima bahwa keinginan kita tidak selalu sejalan dengan kebijaksanaan. Saat jatuh cinta, manusia sering melihat dunia melalui kacamata harapan. Tanda-tanda bahaya terlihat kecil. Kejanggalan terasa masuk akal. Peringatan dari orang lain dianggap berlebihan. Kita hanya fokus pada satu hal: apa yang ingin kita percaya.

Dalam Buddhisme, kondisi ini dekat dengan konsep *tanha* atau kelekatan. Ketika keinginan menjadi terlalu kuat, kemampuan melihat realitas apa adanya menjadi kabur. Kita tidak lagi melihat fakta.



Kita melihat apa yang ingin kita lihat. Itulah mengapa Buddha sering mengajarkan pentingnya kesadaran (sati). Karena terkadang, hal yang paling berbahaya bukanlah kebohongan orang lain. Melainkan kebohongan yang kita ceritakan kepada diri sendiri.

### **Insight 2:** **Welas Asih Tidak Selalu Terlihat Menyenangkan**

Kita sering menganggap kebaikan harus terasa nyaman. Kalau seseorang peduli pada kita, ia harus mendukung kita.

Kalau seseorang membantu kita, ia harus mengatakan "ya". Namun kehidupan tidak selalu demikian.

Bayangkan jika petugas imigrasi saat itu memilih jalan yang paling mudah. Mereka bisa menghindari konflik dan membiarkan pemohon berangkat. Tapi mereka tidak melakukannya. Mereka memilih melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan demi kemungkinan melindungi seseorang.

Dalam Buddhisme, welas asih (karuna) bukan sekadar membuat orang merasa nyaman. Welas asih adalah keinginan tulus untuk mengurangi penderitaan. Kadang itu berarti memberi peringatan. Dan kadang, itu berarti mengatakan "tidak" ketika semua orang ingin mendengar "ya".

### **Insight 3:** **Kebijaksanaan Dimulai Saat Kita Berani Menerima Kenyataan**

Bagian yang paling menyentuh dari kisah ini bukanlah proses wawancaranya. Melainkan momen ketika seseorang akhirnya mulai menerima kenyataan. Karena penyangkalan sering kali lebih nyaman daripada kebenaran. Mengakui bahwa kita ditipu itu menyakitkan.

Namun dalam Buddhisme, kebijaksanaan (pañña) selalu dimulai dari melihat kenyataan sebagaimana adanya. Selama kita terus mempertahankan ilusi, kita tidak bisa bergerak maju. Namun saat kita berani menerima kenyataan, meskipun pahit, saat itulah proses penyembuhan dimulai.

### **Penutup:**

Kisah ini adalah tentang sesuatu yang pernah dialami hampir semua manusia: keinginan untuk percaya pada sesuatu yang membuat hati bahagia. Kadang kita beruntung memiliki seseorang yang mengingatkan.

Orang tua.

Teman.

Guru.

Atau bahkan petugas yang baru kita temui beberapa menit.

Buddhisme mengajarkan bahwa sahabat sejati bukanlah orang yang selalu menyetujui kita. Melainkan orang yang membantu kita melihat apa yang tidak ingin kita lihat. Dan mungkin, dalam hidup ini, beberapa penolakan yang paling menyakitkan justru adalah perlindungan yang belum kita pahami. Karena tidak semua pintu yang tertutup adalah kehilangan. Sebagian adalah cara kehidupan menyelamatkan kita dari jalan yang salah.

### **Referensi:**

*Kholis, M. (2025). Petugas Imigrasi Cegah Potensi Love Scamming, Wawancara Humanis Viral dan Tuai Pujian. GarudaTV.*

# Ketika Kamu Pernah Dicap “Bodoh”, Padahal Mungkin Kamu Tidak Pernah Salah Tempat

Oleh: Saputra Tanuwijaya



Pernahkah kamu merasa digolongkan sebagai anak bodoh, lambat, atau nggak pintar hanya gara-gara nilai matematikamu buruk atau hafalmu pas-pasan?

Meskipun kamu telah berjuang maksimal. Namun sayangnya, rapor tampaknya menjadi penentu siapa yang “pintar” dan yang tidak.

Namun demikian, Albert Einstein pernah berkata, “Semua orang itu jenius. Jika kamu menyuruh ikan mendaki pohon, maka selamanya tidak akan berhasil dan menganggap ikan tersebut bodoh.”

Sebaliknya, masalahnya adalah sistem pendidikan kita lupa bahwa manusia diciptakan berbeda-beda.

Yang dipuji biasanya hanya satu tipe kecerdasan; yaitu cepat berhitung, pintar hafalan, dan pandai ujian.

Sedangkan yang lain yang bisa berbicara baik, membuat orang lain nyaman, mampu menggambar, berbicara di depan umum, sering dianggap sebagai “bonus”, bukan yang utama. Meski pada kenyataannya, itulah yang pada akhirnya menjembatani dunia.

Di dalam kepercayaan Buddhisme, ada satu asas yang penting; tak satupun makhluk diciptakan sendirian. Semua murid Buddha tidak pernah diajarkan untuk unggul di bidang yang sama. Beberapa murid memiliki keunggulan di pengetahuan, beberapa memiliki kelebihan disiplin, beberapa memiliki kemampuan welas asih, dan beberapa lagi berbakat komunikasi serta menghibur orang lain. Semua itu diperlukan. Tidak ada yang lebih "mulia" dari yang lain.

Masalah muncul ketika semenjak kecil kita telah dididik untuk membandingkan, bukan mengenal. Kita ditekan untuk bersaing di bidang yang bukan kekuatan kita, setelahnya kita memikirkan:

"Bermaknanya aku tidak cukup pintar."

Meski sebenarnya, kita hanya berada di jalur yang salah.

Menurut pandangan Buddhisme, penderitaan umumnya terjadi bukan karena kita kurang, namun karena kita terjebak pada standar yang salah.

Kita ingin menjadi orang lain, padahal seharusnya kita mengenal diri kita dengan penuh kesadaran.

Mungkin saja, kamu memang kurang pintar menjawab soal-soal rumus.

Namun, kamu punya kelebihan memahami orang lain.

Kamu bisa membuat orang merasa diterima dan didengarkan.

Kamu bisa membuat orang merasa bukan sendirian.

Hal-hal tersebut juga bukan bakat kecil. Sebaliknya, hal tersebut merupakan kualitas batin dan kualitas batin sangat berharga menurut ajaran Buddhisme. Sayangnya, karena kelebihan tersebut jarang dicatat di rapor.

## ● Refleksinya

Jadi mungkin pertanyaan yang harus diajukan tidak lagi

“Seberapa pintarkah aku?”

Tetapi “Di bidang apa saja aku berkembang secara paling alami?”

Karena jenius tidak hanya berarti meruntuhkan orang lain.

Menurut Buddha, kebijaksanaan dimulai ketika seseorang mulai melihat dirinya apa adanya, tanpa menjunjung dan juga menurunkan.

## Referensi :

Laing, J. (2025). *The Fish and the Tree: Einstein's Mythical Wisdom Revealed. The Stewardship Report.*

## Jurnal Perjalanan Spiritual – Bulan 7 “Memutar Kembali Roda Latihan” Oleh : Michael



Memasuki bulan ketujuh, aku mulai merasakan sesuatu yang berbeda: perjalanan ini tidak lagi terasa baru. Tidak ada lagi semangat awal seperti di bulan pertama, juga tidak ada dorongan kuat seperti saat Waisak. Yang tersisa hanyalah rutinitas dan kejujuran bahwa aku tidak selalu menjalaninya dengan baik.

Di titik ini, aku mengerti kenapa momen seperti Asadha Puja menjadi penting. Ia bukan sekadar mengenang khotbah pertama Sang Buddha, tetapi pengingat bahwa setiap saat adalah kesempatan untuk memulai lagi.

Aku mulai melihat bahwa dalam perjalanan ini, aku sudah berkali-kali “berhenti”.

Berhenti sadar.

Berhenti sabar.

Berhenti menjaga ucapan dan pikiran.

Tapi bulan ini mengajarkanku sesuatu yang sederhana namun membebaskan:

tidak masalah berhenti yang penting adalah berani memulai kembali.

Seperti roda Dhamma yang pertama kali diputar, latihan ini juga tidak harus sempurna sejak awal. Ia hanya perlu mulai, dari satu langkah kecil, dari satu kesadaran sederhana.

Di bulan ini, aku mencoba kembali ke dasar:

Menjaga ucapan agar tidak melukai.

Mengamati pikiran sebelum bereaksi.

Mengambil jeda, meski hanya beberapa detik.

Hal-hal ini terasa sangat mendasar, bahkan mungkin terlalu sederhana. Tapi justru di situlah aku melihat bahwa selama ini aku sering mencari yang “lebih tinggi”, sambil melupakan yang paling penting.

Aku juga mulai memahami bahwa memulai kembali bukan tanda kegagalan, melainkan bagian dari jalan itu sendiri. Tidak ada perjalanan batin yang lurus tanpa putus. Bahkan mungkin, setiap “jatuh” justru memperdalam pengertian kita tentang diri sendiri.

Bulan ketujuh ini tidak memberiku pencapaian baru.

Ia memberiku keberanian untuk tidak menyerah pada proses.

Dan mungkin, itulah makna terdalam dari bulan ini:

bukan seberapa jauh aku sudah berjalan, tetapi kesediaanku untuk terus memutar roda itu lagi, dan lagi, dan lagi.

### Referensi :

*Yayasan Santi Manggala. (2025). Makna Hari Asadha Puja.*

## Dunia yang Kecil, Cinta yang Tak Terbatas

Oleh: Ana Widjayanti

---

*“Some people have a small world, yet they fill it with extraordinary love.”*

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

---



Kita tinggal di dunia yang sangat senang melakukan pengukuran. Mengukur kecerdasan dengan nilai-nilai. Mengukur kesuksesan dengan status. Mengukur kemampuan dengan sertifikat dan prestasi. Bahkan, terkadang tanpa disadari, kita pun mengukur orang lain berdasarkan apa yang orang tersebut bisa atau tidak bisa lakukan.

Tetapi ada sebuah cerita yang ingatkan kita bahwa semua hal yang berharga dalam hidup tidak selalu dapat diukur.

Cerita ini bercerita tentang seorang ayah bernama Sam dan putrinya yang bernama Lucy.

Sam mengalami gangguan intelektual. Dalam kondisi mental, ia dipahami memiliki kecerdasan layaknya anak berumur tujuh tahun. Ketika Lucy dilahirkan, ibunya melarikan diri, meninggalkannya bersama sang ayah yang harus bertanggung jawab atas Lucy sendirian meski ia sendiri sulit memahami banyak hal dalam hidupnya.

Pada saat Lucy menangis gara-gara kelaparan, Sam tidak tahu apa yang harus dilakukannya. Ia menganggap bahwa sang putrinya merasa sedih saja. Beruntung ada tetangga baik hati yang mau memberitahunya cara merawat bayi. Setelah beberapa waktu, akhirnya Sam mulai mempelajari semuanya.

Dia bekerja di kedai kopi setiap hari membawa Lucy di punggungnya. Gaji Sam tidak banyak. Hidup mereka jauh dari kata mewah. Tetapi di tengah segala keterbatasan itu, ada satu hal yang tidak pernah kurang: cinta.

Mereka menghitung jumlah uang yang mereka miliki ketika Lucy memerlukan sepatu sekolah baru. Jumlahnya tidak mencukupi. Namun dengan bantuan dan kebaikan-kebaikan dari orang-orang di sekitarnya, kebutuhan tersebut terpenuhi. Untuk Lucy, peristiwa kecil tersebut merupakan kebahagiaan yang sempurna.

Semakin bertambah usianya, Lucy semakin dewasa. Membelajarkan Lucy di sekolah menjadi semakin sulit.

Dan pertanyaan Lucy mulai melebihi kemampuan ayahnya untuk memberikan jawaban.

Itulah saat dimana dunia mulai mendiskriminasi.

Pekerja sosial menentukan bahwa Sam tidak bisa memenuhi kebutuhan putrinya tersebut. Lucy dinilai membutuhkan "orang tua yang sesungguhnya" sehingga harus dipisahkan dari sang ayah yang dicintainya.

Secara rasional, tentunya hal tersebut masuk akal.

Namun hati manusia tidak selalu logis.

Lucy tidak merasa bahwa rumahnya berada pada tempat lain. Setiap malam, dia berjuang untuk kembali kepada ayahnya. Sebab rumah bagi seorang anak tidak selalu merupakan tempat yang sempurna.

Rumah bagi seorang anak adalah tempat dimana dia merasa dicintai.

Di dalam Buddhis, biasanya kita didorong melihat lebih jauh daripada penampilan fisik. Buddha menasihati bahwa manusia tidak harus dinilai dari penampilannya saja. Manusia tersebut mungkin tidak memiliki kecerdasan, kekayaan, maupun kemampuan yang hebat. Namun ia bisa memiliki kualitas batin yang sangat luhur.

Sam mungkin tidak bisa membantu Lucy menyelesaikan permasalahan matematika yang sulit.

Tetapi dia selalu hadir setiap harinya.

Sam mungkin tidak selalu memiliki solusi untuk semua pertanyaan Lucy.

Tetapi dia selalu setia disaat Lucy membutuhkannya.

Dan seringkali, itulah yang paling dibutuhkan oleh manusia.

Tidaklah perlu untuk menjadi seseorang yang sempurna, selalu benar, dan selalu tahu segalanya.

Tapi, untuk tetap berada bersama.

Dalam era ini, orang tua merasa mereka harus menjadi sempurna. Harus tahu segalanya. Harus memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Namun pada akhirnya, yang diingat oleh sang anak bukanlah berapa banyak uang yang sudah dibelanjakan atau seberapa baik fasilitas yang disediakan.

Yang diingat hanya kehadirannya.

Pelukan yang tulus.

Perhatian yang tidak pernah padam.



Perasaan dikasih sayang apa adanya.

Akhirnya, Lucy berhasil kembali ke dadanya dengan bantuan beberapa orang yang paham bahwa cinta tak selalu hadir dalam bentuk sempurna. Cinta mungkin datang dalam bentuk yang terbatas, dan kadang-kadang, hingga tidak sempurna.

Itulah yang menjadikan cinta itu begitu nyata. Keberhasilan Lucy kembali ke sang ayah ini mengajarkan kita bahwa dunia bisa saja terus mengukur keberhasilan seseorang berdasarkan berbagai ukuran.

Namun, hati punya cara ukurnya tersendiri.

Karena ada orang yang memiliki batasan dalam banyak hal, namun mampu mencintai dengan cara yang luar biasa.

Dan mungkin, ketika hidup kita berakhir nanti, bukan kecerdasan atau pencapaian yang paling dikenang oleh orang-orang yang kita cintai.

Melainkan bagaimana kita membuat mereka merasa dicintai.

Sebab pada akhirnya, dunia yang kecil tidak pernah menjadi masalah.

Selama di dalamnya terdapat cinta yang tidak terbatas.

**Sabbe satta bhavantu sukhitatta.**

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

**Referensi :**

*Wikipedia. (2001). I Am Sam.*

[https://en.wikipedia.org/wiki/I\\_Am\\_Sam](https://en.wikipedia.org/wiki/I_Am_Sam)

## Raka dan Pikirannya

Oleh: Wilbert Andersen



Jam menunjukkan pukul 11 malam. Lampu kamarnya Raka telah padam. Telepon seluler telah ditinggalkan di atas meja. Bahkan, mata Raka sendiri sudah menutup cukup lama.

Namun, pikirannya tetap saja sibuk. Mengenai tugas yang belum selesai. Mengenai pembicaraan yang canggung di siang hari.

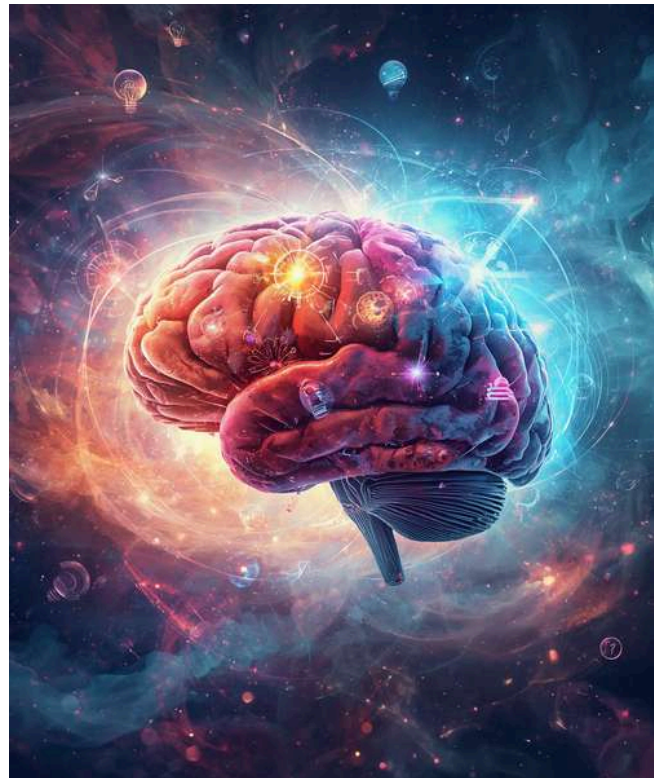
Mengenai keputusan yang harus dibuat beberapa bulan mendatang. Dan tak dapat dijelaskan mengapa, semua itu tampak begitu banyak pada malam hari. Raka mengedarkan pandangan. Dinding langit kamar yang gelap menyambutnya. "Ada apa dengan aku ini?" desis Raka dalam hati.

Dia balik posisi tubuh ke arah kanan. 5 menit kemudian, dia balik posisi ke arah kiri. Namun, posisi tersebut tak membantu. Dia tetap tak dapat tidur. akhirnya dia bangkit dan berjalan menuju dapur untuk mengambil secangkir air. Ketika pulang lagi, dia melihat bahwa lampu teras masih menyala. Ayahnya sedang duduk di luar menikmati udara malam itu. "Belum tidur?" bertanya ayahnya. "Masih belum."

Suara jangkrik berbunyi jauh dari mereka. "Ayah pernah?" tanya Raka. ""Pernah apa?" "Tidak bisa tidur karena pikiran terlalu banyak." Ayahnya tertawa kecil. "Tentu saja pernah." "Lalu bagaimana menghentikannya?" Ayahnya menggelengkan kepala. "Itulah masalahnya." "Maksudnya?" "Semakin berusaha menghentikannya, biasanya semakin padat." Raka mengernyit. Ayahnya menunjukkan jalan kecil di depan rumah tersebut. "kamu lihat jalan itu?" Raka mengangguk. "Jika ada mobil lewat, apa yang akan kamu lakukan?" "Ya...melihatnya" "Apakah kamu mengejar mobil tersebut?" "Tidak." "Apakah kamu menyuruh mobil tersebut berhenti?" "Tidak juga." Ayahnya tersenyum. "Nah, pikiran pun bisa seperti itu." Raka terdiam. "Pikiran hadir dan pergi, tapi kita sering melakukannya." Raka melihat jalan kosong.

"Jika ada pikiran hadir?"  
 "Lihat saja."  
 "Kalau pikirannya penting?"  
 "Tulis esok paginya."  
 "Apabila saya takut melupakan?"  
 "Tidak semua yang muncul jam sebelas malam adalah sesuatu yang harus diselesaikan jam sebelas malam."  
 Raka tersenyum.  
 Kalimat tersebut begitu masuk akal.  
 Semua ini dikarenakan selama ini, setiap pikiran yang muncul selalu dilihat sebagai situasi darurat.

Meski kenyataannya, kebanyakan dari mereka hanya kekhawatiran tentang sesuatu yang belum tentu terjadi.  
 Mereka duduk beberapa saat lagi tanpa banyak berbicara.  
 Angin malam begitu sejuk.  
 "Ayah," ucap Raka.  
 "Hm?"  
 "Terima kasih."  
 Ayahnya tersenyum.  
 "Jikalau lain kali pikiranmu ramai, jangan langsung percayai semua pikiran itu."  
 Raka tersenyum.  
 Setelah itu, ia kembali ke kamarnya.  
 Semua pikiran itu masih muncul.  
 Namun berbeda dengan biasanya, ia tak langsung mencoba memenangi perlawanan tersebut.  
 Ia hanya membiarkan pikiran itu melewati otaknya.  
 Seperti kendaraan yang lewat di jalan depan rumahnya.  
 Masuk.  
 Dilihat.  
 Lalu hilang.  
 Dan untuk pertama kalinya, Raka dapat tidur lebih cepat dari yang ia bayangkan.



### Refleksi Singkat

Pikiran-pikiran tak harus diikuti.  
 Ada beberapa pikiran yang hanya melewati kita, bukan yang perlu dipercaya atau ditakutkan.

Kita cenderung menganggap bahwa setiap pikiran yang muncul adalah hal yang penting dan mendesak.

Belajar mengamati pikiran tanpa langsung bereaksi mungkin tidak membuat semuanya hilang seketika. Namun sering kali, itu sudah cukup untuk membuat hati menjadi lebih tenang. Padahal, banyak di antaranya hanyalah kekhawatiran tentang masa depan yang belum terjadi.

## Melihat Pekerjaan Sebagai Jembatan

Oleh : Cakra

Beberapa waktu lalu, saya mengenal tentang sebuah kisah seorang pemuda asal Kebumen, Jawa Tengah bernama Mugheni. Apa yang membuat kisah tersebut unik bukanlah hanya karena dia menjadi buruh di Korea Selatan atau upah yang jauh lebih besar daripada yang dia impikan di tanah air. Apa yang unik adalah bagaimana dia melihat hidup.

Setelah selesai pendidikan SMK, ia sempat mengalami kesulitan untuk mencari pekerjaan. Durasi satu setengah tahun, ia mencari pekerjaan ke mana-mana. Bahkan dalam pencarian pekerjaannya tidak begitu ambisius. Hanya ingin mendapatkan pekerjaan dengan penghasilan sedikit. Tetapi kehidupan seringkali berjalan di luar prediksi.

Dengan adanya program kerjasama pemerintahan ke pemerintahan antara Indonesia dan Korea Selatan, akhirnya Mugheni mendapatkan kesempatan tersebut untuk bekerja. Dengan datangnya keberuntungan tersebut, ia harus mulai segalanya di Korea Selatan. Mulai dari bahasa yang baru, budaya yang baru, lingkungan yang baru, serta pekerjaan yang tidak pernah dilakukannya. Tetapi ia rela untuk belajar.

Menariknya lagi, meski sudah memiliki penghasilan yang jauh lebih besar dari sebelumnya, Mugheni tetap memiliki pandangan yang berbeda. Ia tidak melihat pekerjaan saat ini sebagai garis akhir. Ia melihatnya sebagai jembatan.

Meski begitu sibuk dengan pekerjaannya, dia masih mau mengambil waktu untuk membuat konten edukasi tentang bahasa dan pengalaman hidupnya di Korea. Bahkan, ia masih terlibat dalam pembelajaran online pada akhir pekannya. Bahkan masih ada tujuan pendidikannya yang ingin digenapi.

Pada umumnya, ketika berbicara tentang kesuksesan, fokus kita berada pada hasil akhir. Ada yang menganggap sebuah pencapaian sebagai titik sampai, ada pula yang menganggapnya sebagai modal untuk melangkah lebih jauh.

Di dalam agama Buddha, terdapat salah satu ajaran mengenai usaha yang baik atau samma vayama.

Usaha yang baik ini adalah kapan pun masih bisa berkembang terus dan tidak mudah puas jika masih ada ruang untuk belajar.

Dengan terus belajar meski telah mendapatkan pekerjaan baik, Mugheni telah melakukan investasi lebih besar dibanding pendapatan gajinya, yaitu pada dirinya sendiri. Sebab pekerjaan dapat berubah, kondisi ekonomi bisa berubah. Namun ilmu pengetahuan dan keterampilan beserta karakter yang didapat dari belajar akan selalu bersamanya kemana pun dia pergi.

Yang kadang menjadi masalah bukanlah karenanya kita belum cukup baik, tetapi karena peluang belum ditemukan oleh kita. Ketika hidup, sering kali kita dipaksa untuk terus berbenah diri tapi bersikap terbuka dengan peluang yang datang darimana saja.

### Pelajaran yang Bisa Diambil

Pertama, jangan begitu saja menilai nilai diri Anda berdasarkan kegagalan atau penolakan. Mungkin yang tidak pas bukanlah orang tersebut, tapi waktu yang masih belum tepat. Kedua, capaian baik bukan berarti tempat untuk berhenti. Bisa jadi ia adalah sebuah jembatan untuk tumbuh lebih lanjut.

Ketiga, belajar terus menerus, walau situasinya sudah nyaman, ini adalah investasi yang sangat berharga.

Keempat, menurut perspektif buddha, kerja keras yang baik adalah tidak hanya soal mendapatkan semakin banyak, tetapi juga tentang menjadi pribadi yang berkembang setiap hari.

Yang terpenting, seseorang pantas menjadi inspirasi bukan hanya karena ia bisa merubah nasibnya sendiri. Lebih menarik lagi jika ia memilih untuk belajar, tumbuh, dan bergerak maju meski hidupnya telah memberi keuntungan baginya. Karena, biasanya, keberhasilan yang sejati bukan ada di titik tertinggi yang dicapai, tapi di kemampuan untuk terus berkembang.

### Referensi :

*Irwan Prasetyo. (2025). Perintis yang Sebenarnya.*

# Mengapa Kita Perlu Melihat Saat Keadaan Terburuk?

Oleh: Wilbert Andersen



Setiap orang yang hendak membeli sebuah rumah pasti memilih waktu yang paling tepat bagi dirinya sendiri. Dalam kondisi cuaca pagi yang sejuk, atau dalam cuaca sore yang hangat dan indah dipenuhi oleh sinar matahari.

Namun, ironisnya, banyak agen properti yang justru mengatakan sebaliknya. Sebisa mungkin, kunjungilah rumah pada waktu hujan lebat.

Nasihat tersebut kelihatannya terdengar sangat aneh. Bukankah hujan hanya akan membuat perjalanan menjadi sangat tidak nyaman? Bukankah sangat sulit untuk melihat kondisi rumah di saat cuaca buruk? Pada saat itulah alasan tersebut.

Ketika hujan lebat sedang turun, kita dapat melihat banyak hal yang tidak mungkin kita lihat pada saat cuaca bersinar. Apakah atap rumah bocor? Apakah saluran air bekerja dengan baik? Apakah halaman akan tergenang air? Apakah ada air yang merembes masuk dari jendela atau tembok? Apakah wilayah di sekitarnya rentan terhadap banjir?

Rumah yang tampak sempurna pada saat cuaca cerah belum tentu sama sekali aman ketika badai datang. Mungkin, pelajaran tersebut dapat diperluas bukan hanya ke rumah saja. Dengan kata lain, saat semua hal berjalan dengan sangat mulus, nyaris semua hal tampak sangat baik. Namun, situasi yang nyaman sering kali tidak memberikan banyak informasi.

Dari tekanan tersebutlah, kesabaran muncul. Bayangkan orang yang selalu tersenyum dan ramah. Orang seperti itu mungkin dikira sebagai orang yang sabar. Namun, sabar tidak akan ditunjukkan saat segala sesuatunya berjalan dengan lancar dan baik.

Sabar ditunjukkan saat semuanya berantakan. Dengan cara yang sama, kejujuran tidak ditunjukkan pada saat orang bersikap jujur meski ia tidak mendapat rugi sama sekali. Kejujuran ditunjukkan saat orang masih saja bertindak jujur padahal harus menanggung biaya karena sikap jujurnya.

Bisakah dibayangkan bagaimana rasanya kita lebih menyukai hari yang tenang dibanding hari yang problematik?

Namun, apabila kita memeriksa kembali pengalaman hidup, seringkali malah pengalaman yang pahit yang memberikan pelajaran paling banyak kepada kita.

Tidaklah karena pahit yang menyenangkan, namun kondisi pahit seringkali dapat mengungkap hal yang tidak terungkap pada kondisi yang mulus.

Tentu saja tidak ada yang rela mendapatkan pengalaman pahit secara sengaja. Namun, apabila kondisi pahit telah menghampiri kita, mungkin kita bisa melihat hal tersebut dengan perspektif sedikit lain.

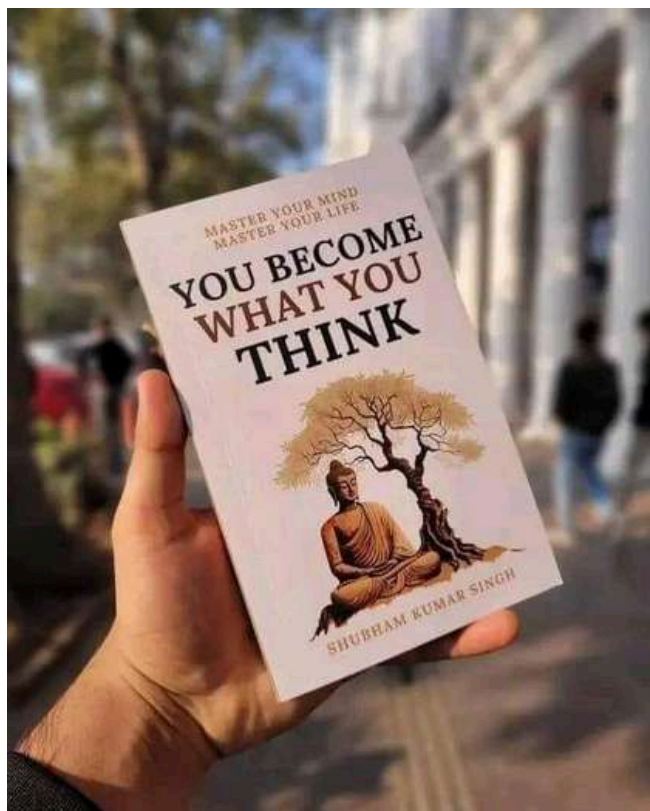
Sebagai contoh, seseorang yang memeriksa rumahnya ketika hujan lebat, kondisi pahit seringkali bisa membantu kita melihat apa saja yang perlu diperbaiki, diperkuat dan dirawat. Memang, Kadang-kadang hujan memang membuat kita tidak nyaman.

Namun tanpa hujan, mungkin kita tidak pernah tahu di mana letak kebocorannya. Dan sering kali, mengetahui adanya kebocoran adalah langkah pertama untuk membangun sesuatu yang benar-benar kuat.

## Referensi :

*Psychologytoday. (2026). When It Feels Safer to Expect the Worst.*

## Menjadi Apa yang Kita Pikirkan dari Shubham Kumar Singh Oleh: Suhero



Kehidupan kita ditentukan oleh pikiran kita. Kita selalu memandang pikiran hanya sebagai hal yang melesat melewati pikiran kita. Berkeliaran sebentar lalu pergi begitu saja seperti awan. Tapi bagaimana jika pikiran tidak hanya sekadar tamu singgah semacam itu? Bagaimana jika pikiran yang selalu kita ulang setiap hari itu perlahan-lahan mengarahkan cara pandang kita, keputusan yang kita ambil dan pada akhirnya menentukan siapa kita?

Itulah hal utama yang akan kita dapatkan dari buku *You Become What You Think* karangan Shubham Kumar Singh.

Berdampak kontras dari banyak buku pengembangan diri lain yang berfokus pada teknik dan strategi berbagai macam, buku ini malah lebih menuntun pembaca kepada sesuatu yang sangat mendasar: menyadari apa yang ada di pikiran kita sendiri. Sebab, menurut Singh, banyak perubahan penting yang dilakukan orang tidak dimulai dari sebuah keputusan besar, tapi dari cara berpikir yang dilakukan setiap harinya. Sebagian penderitaan yang dialami manusia disebabkan pikirannya tidak pernah benar-benar tinggal di tempat ia berada sekarang.

Menurut Singh, dua hal yang menghabiskan energi kita adalah rasa penyesalan dan kecemasan. Rasa penyesalan meremas pikiran kita ke belakang waktu untuk mengulang-ulang kejadian masa lalu yang tak dapat diulang lagi. Kecemasan mendorong kita ke depan, membayangkan kejadian yang bahkan belum tentu terjadi. Akibatnya, pikiran seperti terjebak di dua tempat sekaligus, sementara kehidupan terus berlangsung di sini dan sekarang.

Itulah pelajaran paling kuat dari buku ini: masa kini bukan hanya bagian dari waktu, tapi satu-satunya tempat di mana kehidupan sungguh-sungguh berlangsung.

Kita sering menjadikan hari ini sebagai penyangga menuju hari esok. Kita bekerja untuk masa depan, tabungan kita untuk masa depan, kita merencanakan masa depan. Semua itu baik. Tetapi tidak disadari, kita hidup seolah-olah kebahagiaan selalu berada tepat di depan kita.

"Dulu kalau kerjaan sudah selesai."  
"Dulu kalau ekonomi sudah lebih bagus."  
"Dulu kalau masalah sudah selesai."  
Namun ketika tujuan tersebut tercapai, otomatis pikiran akan membuat tujuan baru lagi.

Tidak ada "dulu" yang benar-benar datang. Karena pada saat kedatangan masa depan, masa depan itu sendiri menjadi masa kini.

Singh mengingatkan kita bahwa cara yang terbaik untuk menjaga masa depan adalah dengan menjaga masa kini. Bukan karena masa depan tidak penting, tetapi karena masa depan dibentuk oleh ribuan kecil detik sekarang ini.

Pelajaran ini memiliki kesamaan besar dengan prinsip *mindfulness* dalam ajaran Buddhis. Ketika kita merasa hirup dan nafas, merasakan tubuh kita atau merasakan langkah kita berjalan, kita sedang melatih kita agar kembali ke tempat yang sungguh-sungguh ada: masa kini.

Karena itu, Singh mengingatkan kita betapa pentingnya melakukan hal-hal kecil, seperti



menjaga pose kita, melihat napas kita atau menyadari langkah kaki saat berjalan, kita sedang melatih diri untuk kembali ke satu-satunya tempat yang nyata: saat ini.

Tetapi dalam bukunya, penulis tidak hanya berhenti sampai di situ. Dalam beberapa bagian, Singh menawarkan kita pertanyaan lain yang cukup menarik:

Pikiran yang membangun kehidupan kita, apakah pikiran seperti apa yang tengah kita bangun setiap hari?

Berapa banyak manusia yang ingin menjadi diri yang lebih sabar, lebih sehat, lebih disiplin, atau lebih bijaksana. Tetapi mereka cenderung dimulai dari hasil yang ingin didapatkan, bukan dari identitas yang dibangun.

Orang yang ingin menghabiskan waktu membaca bisa saja melakukan hal tersebut satu atau dua kali ketika ia termotivasi. Orang yang mulai mengidentifikasi dirinya sebagai pembelajar akan terus kembali membaca meskipun sudah hilang motivasi.

Seorang yang ingin sehat akan berolahraga jika ia merasa semangat. Sementara orang yang mengidentifikasi dirinya sebagai orang yang peduli kesehatannya akan lebih mudah kembali ke rutinitasnya jika suatu saat gagal.

Dalam hal ini, menurut Singh, sebuah identitas dibangun bukan dengan satu tindakan besar, tetapi dengan bertindak berkali-kali, sekecil-kecilnya itu.

Oleh karena itu, ia menekankan tentang perubahan satu persen setiap harinya. Kebiasaan besar cenderung tidak dibangun sekaligus. Banyak sekali transformasi yang terjadi perlahan-lahan sehingga tidak disadari. Dengan begitu lembut seperti tetesan air sampai pada suatu titik sanggup membuat batu.

Akhirnya, kemungkinan besar pelajaran yang sangat berharga dari *You Become What You Think* bukanlah soal sukses, produktivitas, atau pencapaian.

Tetapi lebih kepada tanggung jawab.

Karena ada hal-hal yang memang kita tak bisa kendalikan di dunia ini. Tetapi selalu ada satu ruang untuk selalu kita rawat: ruang dalam pikiran kita.

Dan sebab pikiran tersebut lah yang kita tinggali setiap harinya, tentunya kualitas hidup kita ditentukan oleh kualitas pikiran tersebut.

**Referensi :**

*Singh, S. K. (2023). You Are What You Think.*

## Tidak Menjadi Orang Lain

Oleh : Cakra



Kepada diriku sendiri yang kadang merasa tertinggal,

Aku menulis surat ini setelah mengamati betapa seringnya kamu menoleh ke samping.

Ada kalanya kamu melihat orang yang lebih berhasil, lalu merasa tidak cukup.

Ada kalanya kamu melihat orang yang lebih bahagia, lalu bertanya-tanya apa yang salah dengan hidupmu.

Ada kalanya kamu melihat jalan orang lain dan secara diam-diam merasa iri dengan jalannya.

Meskipun sejak awal, jalan tersebut memang tidak pernah sama.

Aku tahu betapa mudahnya membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Kita tumbuh dengan skor, peringkat, prestasi, dan pengakuan.

Tanpa disadari, kita malah mulai mengukur nilai diri sendiri bukan berdasarkan apa yang sedang dilakukan, melainkan posisi kita dibandingkan orang lain.

Permainan itu pun terus berlangsung.

Setiap kali mengejar suatu tujuan, muncul tujuan baru.

Setiap kali mendapatkan sesuatu, ada orang lain yang memiliki lebih banyak daripada kita. Setiap kali kita merasa puas, perbandingan hadir dan menjadikan apa yang telah kita dapatkan menjadi kekurangan.

Batin yang selalu membandingkan tak akan pernah bisa beristirahat sepenuhnya.

Di dalam Dhamma, penderitaan umumnya tidak timbul karena apa yang kita miliki.

Penderitaan ini datang karena pemikiran bahwa kita harus: "lebih..."

Meskipun pohon mangga tidak tumbuh dengan gelisah karena bukan pohon kelapa.

Ia hanya tumbuh sesuai kondisinya.

Seperti halnya hidupmu.

Mungkin selama ini, kamu hanya sibuk melihat kemana orang lain melangkah, hingga lupa bahwa kamu sendiri sudah berjalan cukup jauh.

Ingatlah kembali.

Ada hal-hal yang dulu terasa susah, namun saat ini menjadi biasa.

Ada luka yang dulu sangat menyakitkan, kini hanya menjadi kenangan.

Ada pemahaman yang dulu belum ada, kini mulai tumbuh.

Tidak selalu kemajuan itu tampak nyata.

Beberapa di antaranya tumbuh secara diam-diam, layaknya matahari pagi yang tak bersuara.

Jika kamu merasa tertinggal dalam bulan ini, jangan segera percaya pada pikiran tersebut.

"Hari ini, aku sudah sedikit lebih bijaksana dari kemarin?"

Karena pada akhirnya, itulah yang benar-benar bisa kamu lakoni.

Kepada siapa pun surat ini tidak akan aku kirim, karena percuma untuk menang dalam pertandingan yang tidak pernah ada.

Yang harus kamu lakukan hanyalah kembali pada langkahmu sendiri.

Aku, yang sedang belajar menghargai perjalanan sendiri, tanpa harus menjadi orang lain.

## Tarian yang Tak Pernah Hilang

Oleh: Ana Widjayanti

*“What is deeply learned by the heart is never truly forgotten.”*

“Apa yang telah dipelajari oleh hati tidak pernah benar-benar terlupakan.”



Sebuah video baru-baru ini mendeteksi keindahan hati jutaan orang di seluruh dunia. Di video tersebut, tampak seorang mantan penari balet yang sudah sangat lanjut usia, dan duduk di kursi roda. Beliau mengalami sakit kepala yang disebut Alzheimer, yang lambat laun membuat seseorang melupakan ingatan mereka. Nama-nama sudah hilang, dan peristiwa hidup yang telah terjadi pun lupa.

Namun, begitu musik dari lagu Swan Lake mulai diputar, ada sesuatu yang luar biasa terjadi.

Begitu musik dimainkan, wanita setua itu mulai mengangkat kedua tangannya. Ia bergerak mengikuti tempo yang dimainkan. Wajahnya berubah, matanya yang awalnya

kosong tampak ditempati oleh sesuatu. Tubuhnya merespon, dan kembali mengingat gerakan-gerakan yang telah lama tidak dia gunakan. Di kursi rodanya, ia kembali melakukan tarian yang pernah menjadi bagian jiwanya.

Ternyata ada banyak orang yang ikut menangis, dan dalam beberapa menit itu saja kita telah menyaksikan sesuatu yang begitu manusiawi: bahwa terdapat bagian dari diri kita yang jauh lebih dalam dari pada ingatan.

Alzheimer bisa mengambil begitu banyak hal. Dia bisa mengaburkan nama anak, wajah sahabat, bahkan perjalanan hidup seseorang. Tapi, rupanya ada satu hal yang tidak bisa digerus oleh waktu maupun penyakit tersebut.

Seperti halnya ajaran dalam Buddhism, bahwa semua adalah serangkaian perubahan. Tubuh berubah, pikiran berubah. Perasaan berubah. Bahkan ingatan yang selama ini kita anggap sebagai identitas diri pun dapat memudar.

Faktanya, kita sering kali menyangka bahwa kita hanyalah koleksi-koleksi kenangan yang ada di dalam diri kita. Namun kisah mantan ballerina ini jadi peringatan bahwa manusia itu lebih daripada itu.

Meskipun semuanya telah berubah seiring berjalannya waktu, tetapi masih banyak pelajaran-pelajaran dari kebiasaan, cinta, kerja keras, dan pengalaman yang telah membentuk jiwamu selama bertahun-tahun.

Ballerina tersebut mungkin sudah tidak mengingat lagi mana panggung yang pernah diinjaknya. Dia mungkin tidak akan mengenali lagi pujian dari tepukan tangannya saat mengisi panggung tadi. Namun, puluhan tahun dedikasinya, latihan, dan rasa sayangnya pada tarian itu mampu membentuk jiwanya.

Hal ini juga mengingatkan kita tentang pentingnya apa yang kita lakukan sehari-hari. Karena pada dasarnya, hidup kita dibentuk oleh hal-hal kecil yang kita lakukan setiap hari. Bukan hanya momen-momen besar yang muncul di antara kita sesekali.

Setiap rutinitas baik yang kita tanam.  
Setiap amal baik yang kita berikan.  
Setiap kata yang penuh kasih yang kita ucapkan.  
Setiap latihan kesabaran yang kita lakukan.  
Semua itu akan membentuk batin kita.

Di dalam ajaran Buddha, perilaku yang dilakukan berulang-ulang membangun karakter dan sifat-sifat batin.

Kita menjadi seperti yang selalu kita latih setiap harinya.



Mungkin juga begitu bagi kita semua. Saat umur menginjak tua, saat badan kita mulai lemah, saat banyak hal mulai hilang dari kita satu demi satu, yang tersisa bukan lagi pada banyaknya hal yang dimiliki dan seberapa dikenal orang-orang.

Yang tersisa hanyalah kualitas batin yang selalu kita latih selama ini.  
Bisakah kita belajar mencintai?  
Bisakah kita belajar bersabar?  
Bisakah kita belajar bijak?  
Karena itulah yang akan tetap ada untuk waktu yang cukup lama.  
Jadi hati-hati apa saja yang kita latih setiap harinya.  
Mengingat suatu hari kelak, saat banyak hal telah berubah, mungkin hanya itulah yang akan tersisa.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta.  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

### Referensi :

*Alzheimers Research Association. (2025). Former Ballerina With Alzheimer's Performs Swan Lake Dance.*

[https://www.youtube.com/watch?v=IT\\_tW3EVDK8](https://www.youtube.com/watch?v=IT_tW3EVDK8)

# 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**

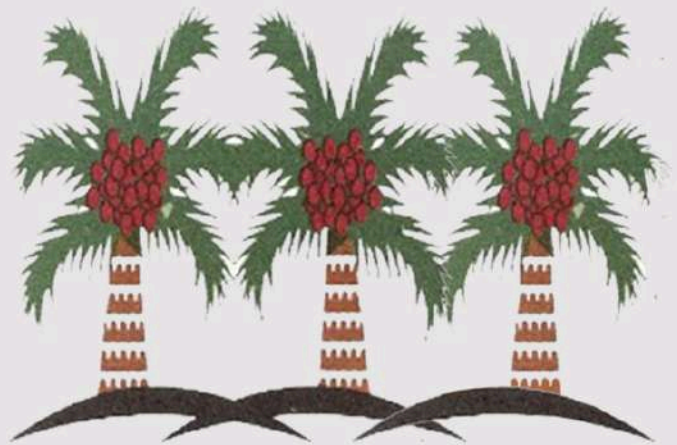
**The Oil Palm Plantations and Mill**

**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 colomn-free hall

**29** meeting rooms



**PT Jakarta International Expo (JIEXPO)**

Gedung Pusat Niaga, Arena JIEXPO Kemayoran, Jakarta Pusat 10620

Telp: (021) 2664 5000, 2664 5131 fax: (021) 6570 0010

[www.jiexpo.com](http://www.jiexpo.com) | email: [marketingvenue@jiexpo.com](mailto:marketingvenue@jiexpo.com)