EDISI 63 NOVEMBER 2026

Buletin KCBI

Ketua Umum KCBI
Jadi Narasumber Sosialisasi Moderasi Beragama Kejaksaan Agung RI Menuju Indonesia Emas 2045



Contat us: 0822-9883-7294
Our Email Address 1994kcbi@gmail.com
More Information www.kcbi.or.id
Our Social Media kcbi1994

Tim Buletin KCBI

Pelindung/Pembina:

- Dr. (H.C.) Dra. S. Hartati Murdaya

Penasihat:

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

Pemimpin Redaksi:

- Jessica Laurensia, S.I.Kom.

Sekretaris Pemred dan Desainer Grafis:

- Citta Mudita, S.Si.

Tim Redaksi:

- Winson
- Sandy, S.E.



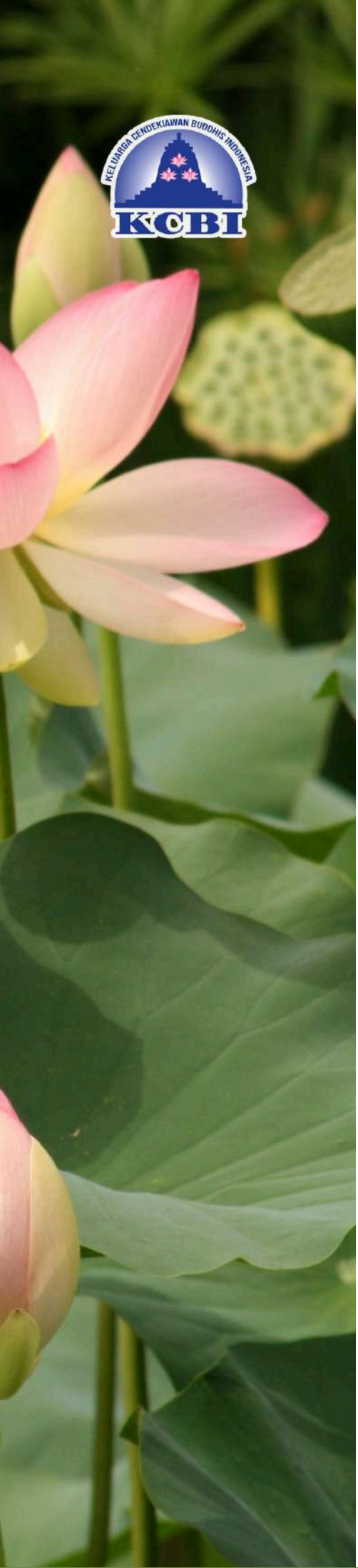
Media Sosial KCBI:

1994kcbi@gmail.com

0822-9883-7294

www.kcbi.or.id

kcbi1994



Daftar Isi

Laporan Utama

Ketua Umum KCBI Jadi Narasumber Sosialisasi Moderasi Beragama Kejaksaan Agung RI Menuju Indonesia Emas 2045.....3

Laporan Kegiatan

KCBI Perkuat Pengembangan Jurnal Teratai Cendekia Menuju Indeksasi SINTA dan Scopus.....5

Tour of Dhamma KCBI Sulawesi Selatan dan Makassar Perkuat Kebersamaan Umat, Ditutup dengan Musyawarah Daerah.....7

KCBI Hadiri Simposium Energi Nasional PIKI, Dukung Penguatan Ketahanan dan Swasembada Energi Berkelanjutan.....9

KCBI Hadiri Groundbreaking dan Blessing Pembangunan Gedung Baru RS Suci Paramita.....12

KCBI Hadiri Pelantikan Pengurus Perkumpulan Pelajar Buddhis Indonesia (PŪJĀ) Periode 2026–2028 di Jakarta.....15

KCBI Hadiri Bedah Buku "Perjuangan Sang Musafir", Perkuat Dialog Lintas Iman untuk Lingkungan.....18

KCBI Hadiri Launching IABN Sriwijaya Tangerang, Dukung Lahirnya Cendekia Buddhis yang Berdampak.....21

Audiensi dengan Dirjen Bimas Buddha, KCBI Luncurkan Jurnal Teratai Cendekia sebagai Jembatan Kearifan Buddhis dan Dunia Akademik..24

KCBI Hadiri Malam Anugerah PIKI Awards 2026, Apresiasi Penghargaan bagi Tokoh Inspiratif Bangsa.....27

KCBI Dukung Penguatan Generasi Muda Buddhis melalui CHILL n CHAT 3 – Buddhist Fun Gathering.....30

Artikel Kontributor

Karma Yang Paling Menakutkan: Saat Kesalahan Menjadi Kebiasaan
Oleh: Sumandiri.....33

Teladan Sejati Tidak Membutuhkan Kemarahan
Oleh : Sumandiri.....36

Setiap Pertemuan Membawa Pelajaran
Oleh : Sumandiri.....44

Kebenaran Dhamma
Oleh: Jaya Ratana.....50

Berdana untuk Sangha
Oleh: Jaya Ratana.....52

Sepuluh Tahun dari Sekarang : Menyesal Karena Gagal atau Karena Tidak Pernah memulai?
Oleh : Sumandiri.....54

Kalau Tidak Ada Tuhan Pencipta, Lalu Siapa Yang Mengatur Karma?
Oleh : Sumandiri.....55



Ketua Umum KCBI Jadi Narasumber
Sosialisasi Moderasi Beragama Kejaksaan Agung RI Menuju Indonesia Emas 2045

JAKARTA, 14 Oktober 2026 – Ketua Umum Dewan Pengurus Pusat Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (DPP KCBI), YM. Bhikkhu Dhammavuddho Thera, menjadi salah satu narasumber dalam kegiatan sosialisasi bertema "Penguatan Moderasi Beragama bagi Generasi Muda Menuju Indonesia Emas Tahun 2045" yang diselenggarakan oleh Kejaksaan Agung Republik Indonesia di Hotel Grand Mahakam, Jakarta Selatan, Rabu (14/10/2026).

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran hukum masyarakat, khususnya generasi muda, sekaligus memperkuat kerukunan antarumat beragama di tengah berbagai tantangan kehidupan berbangsa. Perkembangan teknologi informasi yang diiringi penyebaran berita bohong (hoaks), ujaran kebencian, intoleransi, serta paham ekstrem menjadi perhatian dalam upaya mencegah potensi konflik sosial-keagamaan yang dapat mengancam persatuan bangsa.



Sosialisasi tersebut menghadirkan empat narasumber lintas agama, yakni Inaya Wahid selaku Senior Advisor Jaringan Gusdurian, Js KrisTan (Ko Kris Tan) selaku pemuka agama Konghucu, Romo Frans Kristi Adi Prasetya selaku pemuka agama Katolik, serta YM. Bhikkhu Dhammavuddho Thera selaku Ketua Umum DPP KCBI. Kehadiran para narasumber dari berbagai latar belakang keagamaan menjadi bagian penting dalam memperkaya perspektif mengenai penguatan moderasi beragama di Indonesia.





Keterlibatan YM. Bhikkhu Dhammavuddho Thera sebagai narasumber sekaligus menunjukkan partisipasi KCBI dalam forum dialog lintas agama yang membahas pentingnya toleransi, penghormatan terhadap keberagaman, dan penguatan persatuan bangsa. Forum ini juga menjadi ruang bagi para tokoh agama untuk memberikan pandangan dan masukan mengenai strategi membangun kehidupan beragama yang moderat, inklusif, serta selaras dengan nilai-nilai kebangsaan.



Penguatan moderasi beragama dalam kegiatan ini mengacu pada Peraturan Presiden Nomor 58 Tahun 2023 tentang Penguatan Moderasi Beragama. Peraturan tersebut menegaskan pentingnya cara pandang, sikap, dan praktik beragama yang menjunjung martabat kemanusiaan, mengedepankan prinsip adil dan berimbang, serta berlandaskan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 sebagai kesepakatan berbangsa.

Kegiatan yang dilaksanakan secara hybrid ini diikuti oleh perwakilan organisasi kepemudaan dan mahasiswa berbasis keagamaan, termasuk organisasi kepemudaan dan kemahasiswaan Buddhis, serta jajaran Direktorat II pada Jaksa Agung Muda Bidang Intelijen. Sementara itu, para Kepala Seksi Intelijen pada Kejaksaan Negeri di seluruh Indonesia turut mengikuti kegiatan secara daring sebagai bagian dari upaya memperluas pemahaman mengenai moderasi beragama.



Melalui sosialisasi ini, generasi muda diharapkan dapat berperan aktif sebagai pelopor toleransi, memperkuat sikap saling menghormati, serta menangkal penyebaran hoaks dan ujaran kebencian yang berpotensi menimbulkan perpecahan. Sinergi antara pemerintah, aparat penegak hukum, tokoh agama, dan organisasi kepemudaan menjadi salah satu langkah penting dalam membangun kesadaran bersama untuk menjaga kerukunan dan ketenteraman masyarakat.

Partisipasi Ketua Umum DPP KCBI dalam kegiatan ini menjadi bagian dari keterlibatan tokoh Buddhis dalam dialog kebangsaan dan penguatan moderasi beragama. Melalui kolaborasi lintas agama dan lintas sektor, kegiatan ini diharapkan mampu memperkuat persaudaraan, menjaga persatuan dalam keberagaman, serta mendorong terwujudnya kehidupan berbangsa yang harmonis sebagai fondasi menuju Indonesia Emas Tahun 2045.





KCBI Perkuat Pengembangan Jurnal Teratai Cendekia Menuju Indeksasi SINTA dan Scopus

Jakarta, 4 Oktober 2026 – Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) terus memperkuat pengembangan Teratai Cendekia, jurnal ilmiah yang berada di bawah naungan KCBI, sebagai wadah publikasi dan pengembangan karya ilmiah. Salah satu langkah yang dilakukan adalah melalui kegiatan sharing dan diskusi mengenai persiapan Teratai Cendekia menuju indeksasi SINTA dan Scopus, yang diselenggarakan secara daring melalui Zoom Meeting pada Minggu (4/10/2026).

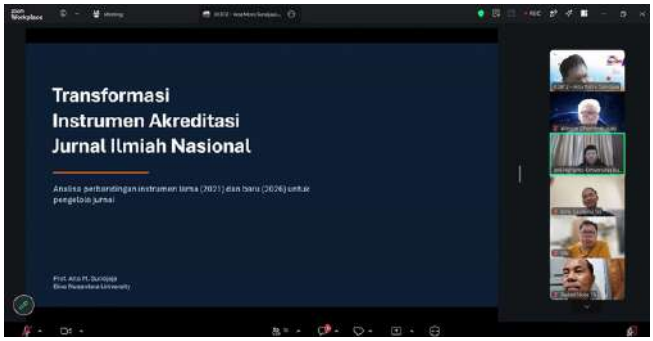
Kegiatan diawali dengan sambutan Ketua Dewan Pakar DPP KCBI, Prof. Idris Gautama So, S.E., S.Kom., M.M., M.B.A., Ph.D. Dalam sambutannya, Prof. Idris menekankan pentingnya membangun Teratai Cendekia secara serius dan berkelanjutan dengan mengedepankan kualitas akademik serta tata kelola jurnal yang profesional.

Pengembangan menuju indeksasi SINTA dan Scopus diharapkan tidak hanya berorientasi pada pemenuhan persyaratan, tetapi juga menjadi bagian dari komitmen KCBI dalam memperkuat kontribusi di bidang pendidikan, penelitian, dan publikasi ilmiah.

Sharing dan diskusi dipandu oleh Ketua Bidang Pendidikan DPP KCBI, Dr. Jeni Harianto, M.Pd., selaku moderator, dengan menghadirkan Dosen Universitas Bina Nusantara, Prof. Dr. Arta Moro Sundjaja, S.Kom., S.E., M.M., CDMS, sebagai narasumber. Dalam kesempatan tersebut, Prof. Arta memberikan berbagai masukan dan arahan mengenai aspek-aspek yang perlu dipersiapkan dalam membangun jurnal ilmiah yang berkualitas serta memenuhi standar menuju indeksasi nasional maupun internasional.



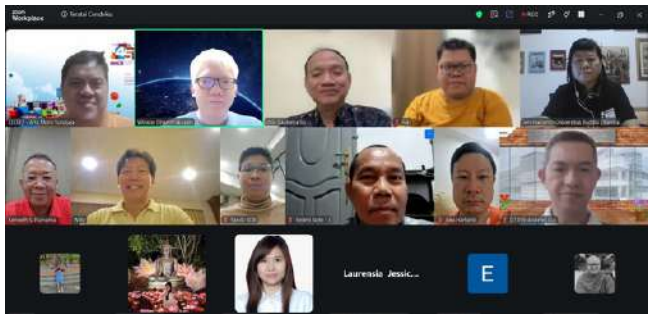
Dalam pemaparannya, Prof. Arta membahas berbagai aspek penting dalam pengelolaan jurnal, mulai dari konsistensi penerbitan, kualitas dan relevansi artikel ilmiah, proses editorial dan penelaahan naskah, penguatan peran editor dan reviewer, hingga kelengkapan serta standar pengelolaan yang perlu dipersiapkan secara bertahap. Pengembangan menuju indeksasi membutuhkan proses yang konsisten serta komitmen seluruh unsur yang terlibat dalam pengelolaan jurnal.



Kegiatan turut dihadiri jajaran Editorial Board Teratai Cendekia, di antaranya Riki, S.Kom., M.Kom., Ph.D. dan Dr. Sapardi, S.Ag., M.Hum. Turut hadir pula Jaka Hartanto, S.Kom., M.M., sebagai pencetus pembentukan Teratai Cendekia, bersama jajaran pengurus KCBI dan para peserta. Kehadiran para penggagas dan pengelola Teratai Cendekia dalam kegiatan tersebut menjadi bagian penting dalam menyelaraskan visi serta langkah pengembangan jurnal ke depan.



Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif. Para peserta berkesempatan menyampaikan berbagai pertanyaan kepada narasumber mengenai pengelolaan jurnal, peningkatan kualitas artikel, proses editorial, serta strategi dan persiapan yang diperlukan dalam proses menuju indeksasi SINTA dan Scopus. Berbagai masukan yang diperoleh dalam diskusi tersebut diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi sekaligus dasar dalam menyusun langkah tindak lanjut pengembangan Teratai Cendekia.



Pada penghujung kegiatan, KCBI memberikan sertifikat penghargaan kepada Prof. Dr. Arta Moro Sundjaja, S.Kom., S.E., M.M., CDMS sebagai bentuk apresiasi atas kesediaannya berbagi pengetahuan, pengalaman, serta memberikan masukan bagi pengembangan Teratai Cendekia. Sertifikat diserahkan secara simbolis oleh Sekretaris Jenderal DPP KCBI, Willy Wiyatno, Ph.D.



Rangkaian kegiatan kemudian ditutup dengan sesi foto bersama antara narasumber, moderator, jajaran pengurus KCBI, Editorial Board Teratai Cendekia, dan para peserta. Melalui kegiatan ini, KCBI menegaskan komitmennya untuk terus mengembangkan Teratai Cendekia sebagai jurnal ilmiah yang berkualitas, kredibel, dan dikelola secara profesional, sekaligus mempersiapkan berbagai tahapan yang diperlukan menuju indeksasi SINTA dan Scopus.



Tour of Dhamma KCBI Sulawesi Selatan dan Makassar Perkuat Kebersamaan Umat, Ditutup dengan Musyawarah Daerah

MAKASSAR – Dewan Pengurus Daerah Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (DPD KCBI) Sulawesi Selatan bersama Dewan Pengurus Cabang (DPC) KCBI Makassar menyelenggarakan rangkaian kegiatan Tour of Dhamma bertajuk "Bersatu Dalam Saddha, Bergerak Dalam Dhamma".



Kegiatan yang berlangsung pada 24–28 September 2026 tersebut menjadi bagian dari upaya KCBI dalam memperkuat kebersamaan sekaligus mengembangkan Buddha Dhamma di tengah masyarakat.

Tour of Dhamma diselenggarakan melalui kolaborasi DPD KCBI Sulawesi Selatan dan DPC KCBI Makassar bersama Vihara Girinaga Makassar dan Cetiya Zhen An Kong Makassar, dengan dukungan DPD WALUBI Sulawesi Selatan. Berbagai kegiatan keagamaan dan organisasi dilaksanakan dalam satu rangkaian, antara lain Lentera Dhamma, Dhammasakaccha, Catupaccaya Masa Vassa, Bincang Dhamma, Mini Thudong, serta kegiatan lainnya yang melibatkan umat Buddha.



Melalui rangkaian tersebut, Tour of Dhamma tidak hanya menjadi ruang untuk memperdalam pemahaman terhadap Buddha Dhamma, tetapi juga menjadi sarana membangun komunikasi, kebersamaan, dan semangat pelayanan di antara umat serta pengurus organisasi. Semangat "Bersatu Dalam Saddha, Bergerak Dalam Dhamma" diharapkan dapat diwujudkan dalam tindakan nyata yang memberikan manfaat bagi umat, masyarakat, dan perkembangan Buddha Dhamma.



Rangkaian Tour of Dhamma kemudian mencapai salah satu agenda penting melalui pelaksanaan Musyawarah Daerah DPD KCBI Sulawesi Selatan dan DPC KCBI Makassar. Musyawarah tersebut menjadi forum organisasi untuk penyampaian dan pertanggungjawaban laporan kepengurusan periode sebelumnya sekaligus melaksanakan proses regenerasi kepemimpinan untuk periode 2026–2031.





Musyawarah Daerah berlangsung dengan baik dan menghasilkan kepemimpinan baru. Erdy Wijaya, S.H., M.M., CTA. terpilih sebagai Ketua DPD KCBI Sulawesi Selatan Periode 2026–2031, sedangkan Caroline Couri, S.Kom. terpilih sebagai Ketua DPC KCBI Makassar Periode 2026–2031.

Terpilihnya kepemimpinan baru tersebut diharapkan dapat menjadi momentum untuk melanjutkan dan mengembangkan program-program KCBI di Sulawesi Selatan dan Kota Makassar. Kepengurusan periode 2026–2031 diharapkan mampu memperkuat konsolidasi organisasi, membangun kolaborasi dengan berbagai elemen masyarakat Buddhis, serta menghadirkan kegiatan yang relevan dan bermanfaat bagi umat.



Rangkaian Tour of Dhamma sekaligus Musyawarah Daerah ini juga mencerminkan pentingnya keseimbangan antara pembinaan spiritual dan penguatan organisasi. Nilai-nilai Dhamma yang menjadi landasan kegiatan diharapkan tidak berhenti pada pemahaman, tetapi dapat diwujudkan melalui pelayanan, kebersamaan, serta kontribusi positif kepada masyarakat.

Dengan berakhirnya seluruh rangkaian kegiatan, DPD KCBI Sulawesi Selatan dan DPC KCBI Makassar diharapkan memasuki periode kepengurusan baru dengan semangat yang semakin kuat. Melalui sinergi antara pengurus, umat, vihara, organisasi Buddhis, serta berbagai pemangku kepentingan, KCBI berkomitmen untuk terus mengambil bagian dalam pengembangan Buddha Dhamma sekaligus memberikan kontribusi positif bagi masyarakat, bangsa, dan negara.



KCBI Hadiri Simposium Energi Nasional PIKI, Dukung Penguatan Ketahanan dan Swasembada Energi Berkelanjutan

TANGERANG, 15 Oktober 2026 – Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) turut menghadiri Simposium Energi Nasional yang diselenggarakan oleh Persatuan Inteligensia Kristen Indonesia (PIKI) dengan tema "Ketahanan Energi Nasional Menuju Swasembada Energi Berkelanjutan" di Grand Chapel Kampus Universitas Pelita Harapan (UPH), Lippo Karawaci, Tangerang, Kamis (15/10/2026).

Rekomendasi yang disampaikan PIKI pada akhir simposium mendapat sambutan positif dari Menko Hilirisasi sekaligus Menteri Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM), Bahlil Lahadalia, yang langsung memerintahkan agar rekomendasi tersebut dijadikan road map kebijakan ESDM, khususnya terkait pembangunan Pembangkit Listrik Tenaga Nuklir (PLTN) dan pengutamaan penyediaan listrik di daerah 3T.



Simposium tersebut menghadirkan sejumlah tokoh nasional, di antaranya Menteri ESDM Bahlil Lahadalia, Ketua Umum DPP PIKI Maruarar Sirait, Ketua Dewan Pakar PIKI Dr. (H.C.) James T. Riady, serta Ketua Steering Committee Simposium PIKI sekaligus Presiden Direktur Freeport Indonesia, Tony Wenas.

Turut hadir mahasiswa UPH, GMKI, serta perwakilan ICMI, ISKI, Mataqin, dan tokoh-tokoh lintas agama. Kegiatan ini menjadi forum penyampaian berbagai pemikiran dan rekomendasi strategis mengenai kebijakan energi nasional, pengembangan energi berkelanjutan, serta pemerataan akses listrik bagi masyarakat Indonesia.



Kehadiran KCBI dalam kegiatan tersebut diwakili oleh Wakil Ketua Pelaksana Harian Dewan Pengurus Pusat (DPP) KCBI, Jessica Laurensia, S.I.Kom.; Ketua DPD KCBI Banten, Dr. Th. Yuriani, M.Pd.; Alisa, S.Ak.; serta Anggota DPD KCBI Banten, Souw Tjie Lian (Linda Souw), S.Ag., M.Pd.B. Partisipasi ini menjadi bagian dari upaya KCBI dalam mempererat hubungan lintas organisasi keagamaan sekaligus mengikuti pembahasan berbagai isu strategis yang berkaitan dengan pembangunan nasional.



Ketua Steering Committee Simposium PIKI, Tony Wenas, menyampaikan bahwa pemikiran utama PIKI adalah mendorong pengembangan pembangkit tenaga nuklir karena memiliki emisi rendah, berdaya besar, relatif murah, bersih, dan aman, terutama untuk mendukung penyediaan listrik di daerah 3T. Sebelumnya, Tony menyampaikan lima rekomendasi tertulis hasil simposium, yakni bauran energi nasional yang berkelanjutan menuju Indonesia Maju 2045 dan Net Zero Emission 2060; akselerasi pembangunan PLTN yang aman, rendah karbon, berkelanjutan, merata, serta menjunjung tinggi keselamatan dan penghormatan terhadap hak asasi manusia; akses energi sebagai kebutuhan dasar rakyat melalui dukungan anggaran, pengembangan teknologi dan infrastruktur, serta peningkatan kualitas sumber daya manusia; percepatan implementasi Rencana Usaha Penyediaan Tenaga Listrik (RUPTL) dengan dukungan kapasitas intelektual dan jaringan PIKI di berbagai daerah; serta percepatan pemerataan elektrifikasi hingga wilayah 3T (tertinggal, terdepan, terluar, terpencil, dan pulau kecil berpenduduk).



Menanggapi rekomendasi tersebut, Menteri ESDM Bahlil Lahadalia menegaskan bahwa pemerintah sejalan dengan pemikiran PIKI, termasuk terkait RUPTL dengan komposisi 70 persen energi baru terbarukan. Ia mengungkapkan bahwa masih terdapat sekitar 11 ribu desa di daerah 3T yang belum mendapatkan akses listrik. Pemerintah menargetkan seluruh desa memperoleh listrik pada 2029–2030, dengan program elektrifikasi sebanyak 1.400 desa pada 2025, 4.200 desa pada 2026, dan jumlah yang sama pada 2027.

Bahlil menegaskan bahwa rekomendasi PIKI akan dijadikan dasar perumusan kebijakan dan penganggaran ESDM sebesar Rp10–15 triliun setiap tahun untuk mempercepat pemerataan listrik hingga ke desa pedalaman dan pulau-pulau kecil. Ia pun langsung meminta para Dirjen ESDM yang hadir untuk memasukkan rekomendasi PIKI ke dalam road map ESDM.





Terkait energi nuklir, Bahlil menyampaikan bahwa dirinya baru kembali dari Rusia mendampingi Presiden Prabowo dalam pembicaraan bilateral dengan Presiden Vladimir Putin. Ia mengungkapkan bahwa Rusia menawarkan teknologi nuklir kepada Indonesia, selain tawaran dari Jerman, Jepang, Korea, dan Kanada. Ia juga memerintahkan agar kapasitas nuklir yang sebelumnya direncanakan sebesar 500 MW dalam RUPTL dinaikkan menjadi 1.500 MW pada tahap pertama tahun 2026, sejalan dengan dorongan PIKI. Dalam kesempatan tersebut, Bahlil turut mengingatkan sejarah PIKI sebagai salah satu dari 10 organisasi cendekiawan di antara 97 organisasi pendiri Sekretariat Bersama (Sekber) Golkar yang menjadi cikal bakal Partai Golkar, dengan Radius Prawiro sebagai penanda tangan deklarasinya.

Sementara itu, Ketua Umum DPP PIKI Maruarar Sirait berharap rekomendasi hasil simposium dan Focus Group Discussion (FGD) dari para pemikir PIKI dapat menjadi masukan dalam pengambilan kebijakan negara. Ia juga berharap lahir tokoh-tokoh bangsa baru seperti Johannes Leimena, Radius Prawiro, Luhut Panjaitan, dan Manase Malo sebagai bentuk regenerasi intelektual Kristen di Indonesia. Maruarar menegaskan pentingnya membangun umat Kristen yang berwawasan nasional, inklusif, dan tidak eksklusif. Ia turut menceritakan pengalamannya selama 15 tahun maju dari daerah pemilihan Subang, Majalengka, dan Sumedang yang menurutnya memiliki 99 persen penduduk beragama Islam dan 95 persen bersuku Sunda.

Pengalaman tersebut pernah ditanyakan oleh Presiden keempat RI Abdurrahman Wahid (Gus Dur), yang dijawab Maruarar bahwa dirinya menemukan masyarakat Islam yang bersahabat. Ia juga mengapresiasi Bahlil Lahadalia yang dinilainya mampu merangkul kader-kader organisasi lintas Cipayung, termasuk GMKI dan PMKRI, serta memberikan dukungan kepada masjid, sekolah teologi, dan gereja-gereja di Indonesia.



Wakil Ketua Pelaksana Harian DPP KCBI, Jessica Laurensia, S.I.Kom., menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya simposium yang mempertemukan berbagai pemangku kepentingan dalam membahas masa depan energi Indonesia. "Kami mengapresiasi langkah PIKI dalam menghadirkan forum diskusi yang membahas persoalan strategis bangsa, khususnya ketahanan energi nasional. KCBI memandang bahwa pemerataan akses energi merupakan bagian penting dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Kami berharap hasil simposium ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi kebijakan pemerintah, sekaligus memperkuat kolaborasi lintas organisasi dalam mendukung pembangunan Indonesia yang berkelanjutan," ujarnya.

Melalui keikutsertaan dalam Simposium Energi Nasional PIKI, KCBI berharap hubungan dan sinergi lintas organisasi dapat terus diperkuat dalam mendukung pembangunan nasional. KCBI memandang bahwa persoalan ketahanan energi, pemerataan pembangunan, dan kesejahteraan masyarakat membutuhkan kontribusi pemikiran serta kerja sama dari seluruh komponen bangsa. Semangat kebersamaan ini diharapkan dapat mendorong terwujudnya Indonesia yang berdaulat, adil, makmur, dan berkelanjutan.



KCBI Hadiri Groundbreaking dan Blessing Pembangunan Gedung Baru RS Suci Paramita

TANGERANG, 14 Oktober 2026 – Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menghadiri acara Groundbreaking (Peletakan Batu Pertama) dan Blessing (Pemberkatan) pembangunan Gedung C – Inpatient Department (IPD) baru Rumah Sakit Suci Paramita di Balaraja, Kabupaten Tangerang, Banten, Rabu (14/10/2026). Pembangunan gedung berkapasitas 77 tempat tidur tersebut merupakan bagian dari upaya peningkatan fasilitas dan kualitas pelayanan kesehatan bagi masyarakat.





KCBI dalam kesempatan tersebut diwakili oleh Ketua Harian DPP KCBI Prajna Murdaya, M.Sc., Wakil Ketua Pelaksana Harian DPP KCBI Jessica Laurensia, S.I.Kom., Deputi Bidang Pelatihan DPP KCBI Sandy, S.E., Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI Winson, serta Alisa, S.Ak. Kehadiran para perwakilan KCBI menjadi bentuk dukungan terhadap pengembangan fasilitas kesehatan yang berorientasi pada pelayanan dan kesejahteraan masyarakat.



Rangkaian kegiatan diawali dengan prosesi doa ke empat penjuru yang dipimpin oleh Bhikkhu Sangha. Dalam prosesi tersebut, empat perwakilan pimpinan Rumah Sakit Suci Paramita turut berpartisipasi dengan membawa dupa yang kemudian ditancapkan ke tanah di area pembangunan. Prosesi ini menjadi simbol doa dan pengharapan agar pembangunan gedung baru dapat berjalan dengan lancar serta membawa manfaat bagi masyarakat luas.



Dalam rangkaian sambutan, Direktur Rumah Sakit Suci Paramita, dr. Erniody, Sp.An, KIC, M.Kes., menyampaikan sambutannya terkait momentum pembangunan gedung baru tersebut. Pembangunan Gedung C – IPD baru merupakan bagian dari pengembangan fasilitas rumah sakit yang ditujukan untuk meningkatkan kapasitas dan kualitas pelayanan kesehatan bagi masyarakat.

Sementara itu, Ketua Pengurus Yayasan Kepedulian Suci Paramita Sekaligus Ketua Harian DPP KCBI, Prajna Murdaya, M.Sc., menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bekerja keras serta berkontribusi dalam mewujudkan pembangunan tersebut.

Ia berharap keberadaan gedung baru nantinya tidak hanya memberikan manfaat bagi masyarakat saat ini, tetapi juga menjadi bagian dari kontribusi jangka panjang dalam mendukung pelayanan kesehatan bagi generasi mendatang.



Memasuki acara inti, prosesi peletakan batu pertama dilaksanakan secara simbolis oleh jajaran pimpinan Rumah Sakit Suci Paramita, kemudian dilanjutkan dengan seremoni penekanan tombol simbolis sebagai penanda dimulainya pembangunan Gedung C – IPD baru. Momentum tersebut mencerminkan komitmen bersama dalam menghadirkan fasilitas pelayanan kesehatan yang semakin memadai dan berkelanjutan.





Setelah prosesi peletakan batu pertama, kegiatan dilanjutkan dengan pemberkatan (Blessing) yang dipimpin oleh Bhikkhu Sangha. Pemberkatan berlangsung khidmat sebagai ungkapan doa dan harapan agar seluruh tahapan pembangunan senantiasa berjalan dengan baik. Rangkaian acara kemudian ditutup dengan sesi foto bersama sebagai bentuk kebersamaan dan dukungan terhadap pengembangan Rumah Sakit Suci Paramita.





Melalui kehadirannya, KCBI menunjukkan dukungan terhadap berbagai inisiatif yang mengedepankan nilai-nilai kemanusiaan, kepedulian sosial, dan peningkatan kesejahteraan masyarakat. KCBI berharap pembangunan Gedung C – IPD baru Rumah Sakit Suci Paramita dapat terlaksana dengan lancar serta memberikan manfaat nyata bagi masyarakat luas dan generasi mendatang.



KCBI Hadiri Pelantikan Pengurus Perkumpulan Pelajar Buddhis Indonesia (PŪJĀ) Periode 2026–2028 di Jakarta

JAKARTA — Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menghadiri Pelantikan Pengurus Perkumpulan Pelajar Buddhis Indonesia (PŪJĀ) Periode 2026–2028 dengan tema "PŪJĀ Reborn: Awakening the Spirit of Buddhist Youth Across the Nusantara" yang berlangsung di MGK Office Tower B Kemayoran Lantai 8, Jakarta, pada Sabtu, 17 Oktober 2026.

Kehadiran KCBI menjadi wujud dukungan kalangan cendekiawan Buddhis terhadap kebangkitan semangat generasi muda Buddhis di seluruh Nusantara untuk tumbuh sebagai pelajar yang unggul, berkarakter, dan berbakti kepada negeri. Acara berlangsung khidmat dan penuh antusiasme dari para pelajar Buddhis, pengurus, tokoh umat, serta tamu undangan yang hadir.

Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara, dilanjutkan dengan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya dan Mars PŪJĀ sebagai wujud cinta tanah air dan kebanggaan terhadap organisasi. Suasana semakin khidmat ketika seluruh peserta bersama-sama melantunkan pembacaan paritta, sebagai pengingat bahwa setiap langkah pengabdian hendaknya dilandasi nilai-nilai Dhamma.







Setelah itu, acara dilanjutkan dengan rangkaian sambutan dari para tokoh dan perwakilan lembaga.

Sambutan pertama disampaikan oleh Dewan Penasihat PŪJĀ sekaligus Sekretaris Jenderal DPP KCBI, Bapak Willy Wiyatno, Ph.D., yang membekali para pelajar dengan perspektif menghadapi dunia kerja.



Menurutnya, usia muda adalah aset berharga, dan keberhasilan di dunia nyata sangat ditentukan oleh kemampuan menghadapi masalah secara langsung. "Hidup ini maraton. Di sekolah kalian dinilai dan diberi simulasi, tetapi di dunia kerja kalian dilepas begitu saja. Di situlah street smart menjadi pembeda. Bangunlah jejaring dan asahlah kemampuan berkomunikasi agar ide-ide kalian tersampaikan dengan baik," ujarnya.

Sambutan juga disampaikan oleh Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI, Bapak Drs. Supriyadi, M.Pd., yang menegaskan bahwa kecerdasan intelektual harus berjalan seiring dengan nilai agama sebagai kompas moral dan spiritual. Beliau menyoroti tantangan integritas di dunia pendidikan, di mana survei KPK masih menemukan sekitar 51 persen siswa pendidikan dasar hingga menengah tidak berani menolak praktik menyontek. "PŪJĀ harus menjadi benteng yang adaptif dan proaktif bagi para pelajar. Jadikan wadah ini tempat melatih kepemimpinan, kejujuran, dan ketangguhan yang berlandaskan Jalan Mulia Berunsur Delapan," ujarnya.



Memasuki acara inti, dilaksanakan pemberian sertifikat kepada Pengurus Periode 2025–2026 sebagai bentuk apresiasi atas pengabdian mereka, disusul simbolis penyerahan jabatan Ketua Umum dan prosesi pelantikan Kepengurusan Periode 2026–2028. Usai dilantik, Ketua Umum terpilih, Bapak Ricky Cangniago, S.Kom., menyampaikan komitmennya untuk menghadirkan organisasi yang relevan bagi anggotanya.





"Kami ingin PŪJĀ benar-benar hadir bagi teman-teman pelajar, baik yang akan melanjutkan studi maupun yang langsung terjun ke dunia kerja. Kami juga membawa pesan Bapak Daniel Johan agar anak muda tidak takut mengenal politik, sehingga pelajar Buddhis dapat terus mengeksplorasi diri dan berperan lebih luas," tuturnya.





Sebagai penutup rangkaian kegiatan, ditampilkan persembahan lagu, dilanjutkan dengan penyerahan Sertifikat, dokumentasi bersama, serta pembacaan paritta penutup sebagai doa dan harapan bagi perjalanan kepengurusan baru. Turut hadir dari KCBI, Sekretaris Jenderal DPP KCBI Bapak Willy Wiyatno, Ph.D., Ketua Bidang Pertanian dan Lingkungan Hidup DPP KCBI Bapak Aman Syarief/Chang Yuan Mann, MBA, Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI Bapak Winson, serta Anggota DPD KCBI DKI Jakarta Ibu Noni Moachi, S.Sos., S.Pd., M.A.





KCBI Hadiri Bedah Buku "Perjuangan Sang Musafir", Perkuat Dialog Lintas Iman untuk Lingkungan

Jakarta, 17 Oktober 2026 — Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) memenuhi undangan Ikatan Keluarga Katolik Sumatera Utara (IKKSU) Jabodetabek dan Yayasan Keadilan, Perdamaian dan Keutuhan Ciptaan (KPKC) Ordo Kapusin Provinsi Medan untuk menghadiri peluncuran dan bedah buku "Perjuangan Sang Musafir: Refleksi, Kepedulian dan Gerakan Merawat Rumah Bersama".





Kegiatan yang berlangsung di Ruang Rimbawan II, Gedung Manggala Wanabakti, Jakarta, pada Sabtu pagi ini mempertemukan tokoh lintas agama, unsur pemerintah, akademisi, dan pegiat lingkungan dalam satu ruang dialog tentang krisis ekologis dan tanggung jawab moral manusia terhadap alam.



Ketua Panitia, Protasius Siboro, menyampaikan bahwa kegiatan ini dirancang sebagai ruang perjumpaan, bukan sekadar seremoni peluncuran. "Buku ini lahir dari pengalaman lapangan, dari hutan dan kampung-kampung di Tapanuli. Kami ingin kisah itu didengar lebih luas dan menjadi bahan refleksi bersama, lintas iman dan lintas sektor, karena kerusakan alam adalah persoalan kita semua," ujarnya.



Ketua Umum IKKSU Jabodetabek, Lodewijk Sihite, menegaskan bahwa diaspora Sumatera Utara memiliki tanggung jawab moral terhadap tanah asalnya. "Kami yang hidup di perantauan tidak boleh tercerabut dari kampung halaman. Ketika hutan di Tapanuli rusak dan masyarakat adat terdesak, itu juga panggilan bagi kami untuk bersuara dan bertindak. Merawat lingkungan adalah wujud iman yang paling konkret," katanya.

Ketua Panitia, Protasius Siboro, menyampaikan bahwa kegiatan ini dirancang sebagai ruang perjumpaan, bukan sekadar seremoni peluncuran. "Buku ini lahir dari pengalaman lapangan, dari hutan dan kampung-kampung di Tapanuli. Kami ingin kisah itu didengar lebih luas dan menjadi bahan refleksi bersama, lintas iman dan lintas sektor, karena kerusakan alam adalah persoalan kita semua," ujarnya.



Ketua Yayasan KPKC Kapusin Medan, Pastor Moses Elias Situmorang, OFMCap, menekankan dimensi spiritual dari gerakan ekologis. "Sang musafir dalam buku ini adalah gambaran manusia yang berjalan bersama alam, bukan menguasainya. Perjuangan menjaga keutuhan ciptaan tidak bisa dilepaskan dari perjuangan keadilan bagi mereka yang paling rentan, yaitu masyarakat adat dan kaum kecil yang hidupnya bergantung pada hutan," tuturnya.





Sekretaris Utama Kementerian Lingkungan Hidup/Badan Pengendalian Lingkungan Hidup (KLH/BPLH), Dr. Rosa Vivien Ratnawati, S.H., M.S.D., mengapresiasi peran komunitas keagamaan dalam agenda lingkungan nasional. "Pemerintah tidak bisa bekerja sendiri. Tokoh dan komunitas agama memiliki kekuatan moral untuk mengubah cara pandang dan perilaku masyarakat terhadap lingkungan. Inisiatif seperti buku ini memperkuat kolaborasi yang kita butuhkan untuk menghadapi krisis iklim," ungkapnya.





Ketua Bidang Pertanian dan Lingkungan Hidup DPP KCBI, Aman Syarief (Chang Yuan Mann), MBA, menghadirkan perspektif Buddhis dalam diskusi tersebut. "Dalam ajaran Buddha, kita mengenal paticcasamuppada, hukum saling keterkaitan. Tidak ada yang berdiri sendiri; kerusakan hutan di satu tempat akan berdampak pada kehidupan di tempat lain. Karena itu, welas asih (karuna) tidak hanya ditujukan kepada sesama manusia, tetapi juga kepada seluruh makhluk dan alam yang menopang kehidupan. KCBI siap berjalan bersama saudara-saudara lintas iman dalam gerakan merawat rumah bersama ini," jelasnya.







Kehadiran KCBI dalam kegiatan ini menegaskan komitmen organisasi untuk terlibat aktif dalam dialog lintas agama serta isu-isu kemanusiaan dan lingkungan hidup. Selain Aman Syarief (Chang Yuan Mann), MBA, perwakilan KCBI yang hadir adalah Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI, Winson, serta Anggota DPD KCBI DKI Jakarta, Noni Moachi, S.Sos., S.Pd., M.A. KCBI berharap semangat kolaborasi yang terbangun dalam forum ini dapat berlanjut menjadi aksi nyata bersama demi kelestarian lingkungan dan keutuhan ciptaan.



KCBI Hadiri Launching IABN Sriwijaya Tangerang, Dukung Lahirnya Cendekia Buddhis yang Berdampak

Tangerang, 21 Oktober 2026 – Dewan Pengurus Pusat (DPP) Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menghadiri Launching Institut Agama Buddha Negeri (IABN) Sriwijaya Tangerang sekaligus Peresmian Gedung Pusat Layanan Informasi Pendidikan Yobhana Sukha Vidya Laya pada Rabu (21/10/2026).

Acara bersejarah bagi pendidikan tinggi keagamaan Buddha di Indonesia ini dihadiri langsung oleh Menteri Agama Republik Indonesia, Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, M.A., bersama jajaran Kementerian Agama, Bhikkhu Sangha, tokoh lintas agama, sivitas akademika, dan mitra kampus. Rangkaian acara diisi pembacaan syair suci Dhammapada, doa lintas agama, penandatanganan prasasti, serta peluncuran resmi IABN Sriwijaya Tangerang.



Peluncuran ini menandai babak baru setelah terbitnya Peraturan Presiden Nomor 50 Tahun 2026, yang menetapkan perubahan bentuk lembaga menjadi Institut Agama Buddha Negeri melalui proses pengajuan sekitar tiga tahun.

Gedung Pusat Layanan Informasi Pendidikan yang diresmikan dibangun melalui APBN Tahun 2025 dan dirancang sebagai ruang integrasi data, pusat literasi digital, layanan informasi pendidikan terpadu, serta wahana interaksi akademik yang terbuka dan adaptif.







Rektor IABN Sriwijaya Tangerang, Dr. Li. Edi Ramawijaya Putra, M.Pd., menyampaikan arah baru lembaga yang dipimpinnya. "Menjawab tantangan kekinian, IABN Sriwijaya Tangerang akan melakukan reorientasi lembaga, dari yang semula sekadar pemenuhan kualifikasi pendidikan menjadi pemerolehan sikap, pengetahuan, keterampilan, serta kompetensi yang riil dan berdampak. Niat ini akan kami wujudkan melalui nilai inti Generasi Jaya, yaitu siap bekerja, siap berkarya, dan siap mendunia. Bukan hanya pengetahuan yang kami tingkatkan, tetapi yang paling penting di era sekarang adalah kompas moral dan kejujuran, demi menyiapkan generasi Indonesia Emas 2045," ujarnya.



Menteri Agama Republik Indonesia, Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, M.A., menegaskan pentingnya kehadiran perguruan tinggi keagamaan di tengah pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan kecerdasan buatan. "Sarjana yang akan lahir dari IABN ini harus sarjana plus, yaitu cendekia: orang yang memiliki ilmu yang dalam, mengamalkan ilmunya, dan memberi dampak positif bagi lingkungan sekitarnya. Pendidikan atau ilmu pengetahuan tanpa bimbingan agama akan melahirkan monster. Karena itu, seorang ilmuwan harus punya nilai. Jadikan kampus ini laboratorium toleransi, tempat nilai-nilai kedamaian, kesetaraan, dan persaudaraan sesama anak bangsa terus disemaikan," tuturnya.



Wakil Ketua Pelaksana Harian DPP KCBI, Jessica Laurensia, S.I.Kom., menyambut baik peluncuran IABN Sriwijaya Tangerang sebagai tonggak penting bagi pendidikan Buddhis di Tanah Air. "KCBI bersyukur dan bangga atas lahirnya IABN Sriwijaya Tangerang. Gagasan cendekia yang disampaikan Bapak Menteri sejalan dengan semangat KCBI, yaitu menghadirkan insan Buddhis yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga matang secara moral dan memberi manfaat nyata bagi masyarakat. KCBI siap bersinergi dengan IABN Sriwijaya Tangerang, baik dalam penguatan riset, pengembangan sumber daya manusia, maupun pengabdian kepada bangsa," ungkapnya.



Melalui kehadirannya, KCBI menegaskan komitmen untuk terus menjadi mitra strategis pemerintah dan perguruan tinggi keagamaan dalam membangun ekosistem pendidikan yang inklusif, berkarakter, dan berdaya saing global. Nama Sriwijaya sendiri mengingatkan pada kejayaan Nusantara sebagai pusat pembelajaran agama Buddha terbesar di Asia pada abad ke-7 hingga ke-12. KCBI berharap IABN Sriwijaya Tangerang dapat menghidupkan kembali semangat tersebut dan melahirkan cendekia yang berkontribusi bagi kemajuan bangsa menuju Indonesia Emas 2045.





Adapun jajaran KCBI yang turut hadir dalam acara tersebut antara lain Wakil Ketua Pelaksana Harian DPP KCBI, Jessica Laurensia, S.I.Kom.; Dewan Pakar DPP KCBI, Assoc. Prof. Dr. Limajatini, S.E., M.M., B.K.P., C.T.C., C.M.A.; Ketua Bidang Pendidikan DPP KCBI, Dr. Jeni Harianto, M.Pd.; Ketua Bidang Pertanian dan Lingkungan Hidup DPP KCBI, Aman Syarief (Chang Yuan Mann), MBA; Deputi Bidang Komunikasi Eksternal DPP KCBI, Irvan Sunardi, S.Kom., M.M.; Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI, Winson; Deputi Bidang Pengembangan Daerah DPP KCBI, Christian Lois, S.T.; Ketua DPD KCBI Banten, Dr. Th. Yuriani, M.Pd.; serta Anggota DPD KCBI Banten, Setia Darma, S.H., M.M.









Audiensi dengan Dirjen Bimas Buddha, KCBI Luncurkan Jurnal Teratai Cendekia sebagai Jembatan Kearifan Buddhis dan Dunia Akademik

Jakarta, 26 Oktober 2026 – Upaya memperkuat tradisi keilmuan Buddhis di Indonesia memasuki babak baru. Dewan Pengurus Pusat Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (DPP KCBI) memperkenalkan Teratai Cendekia: Journal of Education, Technology, and Social Sciences dalam audiensi bersama Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama RI, Drs. Supriyadi, M.Pd., di Kantor Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Jakarta, Senin (26/10). Pertemuan ini menjadi langkah strategis KCBI untuk memperoleh arahan dan dukungan pemerintah dalam memperluas jangkauan jurnal tersebut ke Perguruan Tinggi Keagamaan Buddha dan Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) di seluruh Indonesia.

Teratai Cendekia merupakan jurnal ilmiah yang diterbitkan oleh KCBI sebagai wadah bagi para cendekiawan dan peneliti Buddhis untuk mengembangkan serta menyebarluaskan karya ilmiah. Jurnal ini hadir untuk memperkuat wacana akademik yang menjembatani kebijaksanaan Buddhis dengan perkembangan kontemporer dalam bidang pendidikan, teknologi, dan ilmu sosial, baik dalam lingkup nasional maupun internasional. Kehadirannya diharapkan dapat mendorong partisipasi akademisi, dosen, peneliti, dan mahasiswa dalam pengembangan penelitian serta publikasi ilmiah.

"Atas nama KCBI, kami berterima kasih kepada Direktur Jenderal Bimas Buddha atas arahannya.



Dalam kesempatan tersebut, Ketua Bidang Teknologi Informasi DPP KCBI sekaligus inisiator Jurnal Teratai Cendekia, Jaka Hartanto, S.Kom., M.M., memaparkan profil dan arah pengembangan jurnal. Menurutnya, KCBI melihat kebutuhan yang terus tumbuh akan wacana ilmiah yang menjembatani kearifan Buddhis dengan pendidikan, teknologi, dan ilmu sosial kontemporer. "Jurnal ini bertumpu pada tiga pilar utama, yaitu Education, Technology, dan Social Sciences, dengan 13 kategori bidang kajian. Standar akademiknya meliputi double-blind peer review, open access dengan lisensi CC BY-SA 4.0, serta pemeriksaan anti-plagiarisme," jelasnya.



Jaka menambahkan bahwa sosialisasi Teratai Cendekia juga menjangkau institusi pendidikan tinggi Buddha di luar negeri. "Surat untuk perguruan tinggi Buddha di dalam dan luar negeri, dari Myanmar, Sri Lanka, Thailand, hingga India, didistribusikan melalui sejumlah tokoh dan pengurus KCBI. Kami mengundang para cendekiawan, peneliti, dosen, dan praktisi untuk mengirimkan naskah bagi edisi perdana paling lambat Desember 2026 melalui terataicendekia.org," tuturnya.

Menanggapi pemaparan tersebut, Direktur Jenderal Bimas Buddha Drs. Supriyadi, M.Pd. menyambut baik inisiatif KCBI dan memberikan sejumlah arahan. "Kami menyambut baik dan berterima kasih kepada KCBI yang telah menginisiasi Jurnal Teratai Cendekia sebagai ruang untuk mewadahi karya ilmiah umat Buddha. Selama ini para peneliti dan akademisi Buddhis masih jarang tampil. Padahal banyak kekayaan keilmuan kita, seperti ekonomi Buddhis dan usada, yang belum banyak ditulis dan diperkuat secara akademik. Sejalan dengan arahan Bapak Menteri Agama, kami berharap jurnal ini menerapkan open access: artikelnya dibuka luas, bukan hanya abstraknya, sehingga berbagi ilmu itu menjadi berkah dalam kehidupan," ujarnya.



Lebih lanjut, Dirjen mendorong keterlibatan berbagai unsur pendidik dan pembina umat Buddha dalam penulisan karya ilmiah. "Kami juga mendorong para dosen, guru, dan penyuluh agama Buddha untuk aktif menulis, termasuk riset berbasis masyarakat yang mengangkat kekhasan agama dan budaya Indonesia yang belum banyak terekspos. Dengan pengelolaan yang baik, kami optimistis dalam tiga tahun ke depan target SINTA dapat terpenuhi. Mari kita bekerja bersama dengan langkah-langkah yang terukur agar hasilnya betul-betul nyata," pungkasnya.









Turut hadir dalam audiensi tersebut jajaran DPP KCBI, yakni Ketua Umum DPP KCBI Y.M. Bhikkhu Dhammavuddho Thera/Victor Jaya Kusuma, S.Kom., M.M., M.Pd.B., BKP; Sekretaris Jenderal DPP KCBI Bapak Willy Wiyatno, Ph.D.; Bendahara Umum DPP KCBI Bapak Kenneth Suhadi Purnama, M.M.; Ketua Dewan Pakar DPP KCBI Bapak Prof. Idris Gautama So, S.E., S.Kom., M.M., M.B.A., Ph.D.; Wakil Ketua Pelaksana Harian DPP KCBI Ibu Jessica Laurensia, S.I.Kom.; Ketua Bidang Teknologi Informasi DPP KCBI Bapak Jaka Hartanto, S.Kom., M.M.; Ketua Bidang Pendidikan DPP KCBI Ibu Dr. Jeni Harianto, M.Pd.; Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI Bapak Winson; Deputi Bidang Budaya DPP KCBI Romo Mettiko; Editor-in-Chief Teratai Cendekia Bapak Riki, S.Kom., M.Kom., Ph.D.; Deputi Bidang Koperasi dan UMKM DPP KCBI Bapak Jonatan Wijaya, S.M.; Ibu Alisa, S.Ak.; serta Deputi Bidang Komunikasi Eksternal DPP KCBI Bapak Irvan Sunardi, S.Kom., M.M.



KCBI Hadiri Malam Anugerah PIKI Awards 2026, Apresiasi Penghargaan bagi Tokoh Inspiratif Bangsa

JAKARTA, 25 Oktober 2026 – Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) turut menghadiri Malam Anugerah PIKI Awards 2026 yang diselenggarakan oleh Dewan Pimpinan Pusat Persatuan Inteligensia Kristen Indonesia (DPP PIKI) dengan tema "Terang Allah Membawa Kebenaran" (Efesus 4:15) di Studio Metro TV, Kedoya, Jakarta Barat, Minggu (25/10/2026).







PIKI memberikan penghargaan kepada delapan tokoh dan dua lembaga atas kontribusi, keteladanan, serta pengabdian nyata mereka bagi bangsa Indonesia.

Penghargaan diberikan dalam delapan kategori, yakni toleransi, riset dan inovasi, kesehatan, kebudayaan, lingkungan hidup, pemberdayaan UMKM, pendidikan, dan antikorupsi, serta dua apresiasi khusus di bidang filantropi dan kebebasan beribadah. Apresiasi filantropi diberikan kepada Yayasan Buddha Tzu Chi, sedangkan Gugun Gumilar menerima apresiasi atas kiprahnya memperjuangkan kebebasan beribadah. Malam anugerah ini juga disiarkan langsung oleh Metro TV.



Proses penjaringan dan penjurian PIKI Awards 2026 dilakukan secara terbuka dengan menggandeng lembaga survei independen Indikator. Lebih dari 30 juri yang kompeten di bidangnya dilibatkan, dengan penilaian bertumpu pada empat dimensi utama: integritas, inovasi, dampak, dan keberlanjutan. PIKI juga berencana menjadikan penghargaan ini sebagai agenda tahunan.

Dalam sambutannya, Ketua Umum DPP PIKI Maruarar Sirait menegaskan bahwa "PIKI bukan hanya organisasi yang menyampaikan gagasan," melainkan juga berupaya mewujudkan gagasan tersebut menjadi tindakan nyata yang berdampak positif bagi seluruh lapisan masyarakat Indonesia, bukan hanya bagi umat Kristen. Ia juga menargetkan PIKI mencapai masa keemasan dalam lima tahun ke depan, dengan ukuran keberhasilan berupa kepercayaan publik, kontribusi nyata, serta kemampuan melahirkan sumber daya manusia berkualitas. Melalui PIKI, Maruarar berharap lahir tokoh-tokoh bangsa seperti Johannes Leimena, T.B. Simatupang, Radius Prawiro, Sabam Sirait, dan Peter Sumbung.



Penghargaan diberikan dalam delapan kategori, yakni toleransi, riset dan inovasi, kesehatan, kebudayaan, lingkungan hidup, pemberdayaan UMKM, pendidikan, dan antikorupsi, serta dua apresiasi khusus di bidang filantropi dan kebebasan beribadah. Apresiasi filantropi diberikan kepada Yayasan Buddha Tzu Chi, sedangkan Gugun Gumilar menerima apresiasi atas kiprahnya memperjuangkan kebebasan beribadah. Malam anugerah ini juga disiarkan langsung oleh Metro TV.







Deputi Bidang Komunikasi Eksternal DPP KCBI, Irvan Sunardi, S.Kom., M.M., menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya PIKI Awards 2026. "Kami mengapresiasi langkah PIKI dalam memberikan penghargaan kepada tokoh-tokoh yang telah mengabdi secara nyata bagi masyarakat. Kami sepakat dengan pesan Bapak Maruarar Sirait bahwa gagasan harus diwujudkan menjadi kerja nyata bagi seluruh masyarakat. Kami berharap ajang ini dapat menginspirasi generasi muda untuk terus berkarya dan mengabdi bagi bangsa," ujarnya.





Melalui kehadiran dalam Malam Anugerah PIKI Awards 2026, KCBI berharap hubungan dan sinergi lintas organisasi dapat terus diperkuat dalam mendukung pembangunan nasional. KCBI memandang bahwa keteladanan, integritas, dan semangat pengabdian merupakan nilai-nilai penting yang perlu terus dirawat bersama oleh seluruh komponen bangsa. Semangat kebersamaan ini diharapkan dapat mendorong terwujudnya Indonesia yang inklusif, harmonis, dan berkelanjutan.



Kehadiran KCBI dalam kegiatan tersebut diwakili oleh Deputi Bidang Komunikasi Eksternal Dewan Pengurus Pusat (DPP) KCBI, Irvan Sunardi, S.Kom., M.M., serta Alisa, S.Ak. Partisipasi ini menjadi bagian dari upaya KCBI dalam mempererat hubungan lintas organisasi keagamaan sekaligus mendukung berbagai inisiatif yang mengangkat nilai keteladanan dan pengabdian bagi bangsa.







KCBI Dukung Penguatan Generasi Muda Buddhis melalui CHILL n CHAT 3 – Buddhist Fun Gathering

TANGERANG – Keluarga Cendekiawan Buddhis Indonesia (KCBI) menghadiri kegiatan CHILL n CHAT 3 – Buddhist Fun Gathering yang diselenggarakan oleh Buddhist Wings, bagian dari Buddhist Worship, pada Sabtu, 31 Oktober 2026, di Pakons Prime Hotel, Tangerang. Mengusung tema “Face Your Mara with Metta!”, kegiatan ini menjadi wadah bagi generasi muda Buddhis untuk saling mengenal, mempererat persaudaraan, serta mengembangkan nilai-nilai ajaran Buddha dalam kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ini mengangkat pentingnya pengembangan karakter generasi muda Buddhis di tengah dinamika kehidupan modern. Melalui pertemuan yang dikemas secara interaktif, CHILL n CHAT 3 diharapkan dapat memperkuat hubungan antargenerasi muda, membangun ruang komunikasi yang positif, serta mendorong keterlibatan aktif dalam pengembangan ajaran Buddha di Indonesia.

Tema yang diusung juga mengajak peserta untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan mengedepankan cinta kasih (metta), kebijaksanaan, dan pengendalian diri.







Ketua Panitia sekaligus Ketua Buddhist Wings, Ibu Vicky Violetta Sandhika, menyampaikan bahwa kegiatan CHILL n CHAT 3 diharapkan dapat menjadi ruang positif bagi generasi muda Buddhis untuk membangun persahabatan, mempererat kebersamaan, serta mengembangkan diri melalui nilai-nilai Buddhadharma. Semangat “Face Your Mara with Metta!” menjadi ajakan bagi generasi muda untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan cinta kasih, kebijaksanaan, dan sikap saling mendukung.





KCBI memandang kegiatan seperti ini sebagai bagian penting dari upaya memperkuat kapasitas generasi muda Buddhis, tidak hanya dalam pemahaman keagamaan, tetapi juga dalam membangun karakter, kepemimpinan, dan kepedulian sosial. Interaksi antarkomunitas menjadi kesempatan untuk memperluas jejaring, bertukar gagasan, serta menumbuhkan kesadaran bahwa pengembangan ajaran Buddha membutuhkan partisipasi aktif dan kolaborasi dari berbagai elemen masyarakat Buddhis.





KCBI diwakili oleh Ketua Bidang Pertanian dan Lingkungan Hidup DPP KCBI, Bapak Aman Syarief (Chang Yuan Mann), MBA; Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI, Bapak Winson; Deputi Bidang Koperasi dan UMKM DPP KCBI, Bapak Jonatan Wijaya, S.M.; serta Anggota DPD KCBI DKI Jakarta, Ibu Christina Kusuma. Melalui kehadiran tersebut, KCBI berharap kegiatan CHILL n CHAT dapat terus menjadi ruang yang positif bagi generasi muda Buddhis untuk mempererat persaudaraan, mengembangkan kualitas diri, dan bersama-sama berkontribusi bagi kemajuan Buddhadharma di Indonesia.



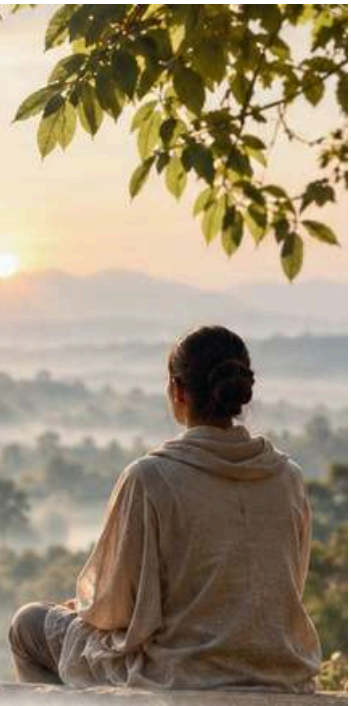


Partisipasi KCBI dalam kegiatan ini sekaligus mencerminkan komitmen organisasi untuk mendukung berbagai inisiatif yang mendorong kemajuan komunitas Buddhis, khususnya dalam pembinaan generasi penerus. Sinergi antara organisasi Buddhis, komunitas kepemudaan, dan berbagai elemen masyarakat diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi generasi muda untuk mengembangkan potensi, memperdalam pemahaman Dharma, serta menerapkan nilai-nilai Buddhis dalam kehidupan sehari-hari.

KCBI diwakili oleh Ketua Bidang Pertanian dan Lingkungan Hidup DPP KCBI, Bapak Aman Syarief (Chang Yuan Mann), MBA; Deputi Bidang Publikasi DPP KCBI, Bapak Winson; Deputi Bidang Koperasi dan UMKM DPP KCBI, Bapak Jonatan Wijaya, S.M.; serta Anggota DPD KCBI DKI Jakarta, Ibu Christina Kusuma. Melalui kehadiran tersebut, KCBI berharap kegiatan CHILL n CHAT dapat terus menjadi ruang yang positif bagi generasi muda Buddhis untuk mempererat persaudaraan, mengembangkan kualitas diri, dan bersama-sama berkontribusi bagi kemajuan Buddhadharma di Indonesia.

Karma yang Paling Menakutkan: Saat Kesalahan Menjadi Kebiasaan

Sebuah renungan Buddhis tentang niat, tindakan berulang, dan perubahan batin



Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang membayangkan karma sebagai sesuatu yang datang secara tiba-tiba: seperti hukuman yang jatuh dari langit, atau hadiah yang segera muncul setelah seseorang berbuat baik. Ketika mengalami kesulitan, seseorang mungkin berkata, "Ini karma saya." Ketika melihat orang lain mendapatkan akibat dari perbuatannya, seseorang mungkin berkata, "Dia sedang dibalas oleh karma." Cara melihat seperti ini tidak sepenuhnya salah, tetapi sering kali terlalu sederhana.

Dalam ajaran Buddha, karma bukan sekadar sistem ganjaran dan hukuman. Karma berkaitan erat dengan niat, pilihan, dan tindakan yang dilakukan melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan. Yang lebih halus lagi, tindakan yang diulang berulang kali akan membentuk kecenderungan batin. Dari kecenderungan itu lahirlah kebiasaan. Dari kebiasaan itu terbentuklah karakter. Dan dari karakter itu, arah kehidupan seseorang perlahan-lahan dibentuk.

Maka, karma yang paling menakutkan bukan selalu peristiwa besar yang tiba-tiba terjadi. Yang lebih berbahaya justru sesuatu yang kecil, biasa, dan tampak tidak penting, tetapi terus diulang setiap hari sampai menjadi bagian dari diri kita.



> *Apa yang kita ulang setiap hari, perlahan menjadi diri kita.*

Karma Dimulai dari Niat

Salah satu pokok penting dalam Dhamma adalah bahwa kualitas suatu tindakan tidak hanya ditentukan oleh bentuk luarnya, tetapi terutama oleh niat yang mendasarinya. Dua orang bisa melakukan tindakan yang tampak sama, tetapi memiliki kualitas batin yang berbeda. Seseorang mungkin berbicara tegas karena ingin melindungi orang lain dari bahaya, sementara orang lain berbicara tegas karena ingin melukai atau merendahkan. Secara luar, keduanya terlihat mirip; secara batin, keduanya berbeda.

Karena itu, latihan Buddhis selalu mengajak kita melihat ke dalam: "Dari mana tindakan ini muncul?" Apakah ia muncul dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin? Ataukah ia muncul dari kemurahan hati, cinta kasih, welas asih, dan kebijaksanaan? Pertanyaan ini penting karena setiap niat meninggalkan jejak. Jejak itu mungkin tidak langsung terlihat, tetapi ia membentuk arah batin kita.

Bila seseorang sekali marah, itu mungkin hanya luapan emosi sesaat. Tetapi bila setiap hari ia memilih menjawab orang lain dengan kemarahan, kemarahan itu tidak lagi sekadar peristiwa. Ia mulai menjadi pola. Bila seseorang sekali berbohong karena takut, itu adalah kesalahan yang perlu disadari. Tetapi bila kebohongan terus dipakai untuk menyelamatkan diri, mencari keuntungan, atau menghindari tanggung jawab, kebohongan itu mulai menjadi jalan hidup.

Di sinilah karma bekerja secara halus. Bukan selalu dalam bentuk kejadian dramatis, melainkan dalam perubahan kecil pada batin. Setiap kali kita memilih suatu respons, kita sedang memperkuat kemungkinan untuk memilih respons yang sama di masa depan.

Kebiasaan Kecil yang Membentuk Masa Depan

Kita sering meremehkan tindakan kecil karena akibatnya tidak langsung terasa. Satu kali mengeluh terasa ringan. Satu kali iri hati terasa manusiawi. Satu kali membalas dengan kata kasar terasa wajar karena kita merasa disakiti. Namun batin bekerja seperti tanah yang menerima benih. Apa pun yang sering ditanam akan memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh.

Jika setiap hari kita menanam kemarahan, maka kemarahan menjadi mudah muncul. Jika setiap hari kita menanam keserakahan, maka rasa cukup menjadi semakin jauh. Jika setiap hari kita menanam kebencian, maka pikiran akan terbiasa melihat orang lain sebagai lawan. Sebaliknya, jika setiap hari kita menanam kesabaran, kebaikan hati, dan perhatian penuh, maka batin perlahan-lahan menjadi lebih lunak, lebih terang, dan lebih mudah memahami penderitaan orang lain.

Inilah sebabnya latihan Buddhis tidak hanya menekankan pengetahuan, tetapi juga pengulangan yang sadar. Membaca ajaran yang indah memang bermanfaat, tetapi bila tidak dipraktikkan, ajaran itu hanya menjadi kata-kata. Sebaliknya, satu tindakan kecil yang dilakukan dengan kesadaran—menahan ucapan yang menyakitkan, meminta maaf, memberi tanpa mengharap pujian, mendengarkan dengan sabar—dapat menjadi awal perubahan batin yang nyata.

Perubahan seperti ini jarang terjadi secara tiba-tiba. Ia berlangsung seperti air yang menetes di atas batu. Satu tetes tampak tidak berarti, tetapi tetesan yang terus-menerus akhirnya meninggalkan bekas. Demikian pula, satu niat baik mungkin tampak kecil, tetapi bila dipelihara setiap hari, ia dapat mengubah cara kita berpikir, berbicara, dan bertindak.





Melihat Karma dalam Kehidupan Sehari-hari

Bayangkan seseorang yang setiap pagi memulai hari dengan keluhan. Ia mengeluh tentang pekerjaan, keluarga, cuaca, lalu lintas, dan keadaan hidupnya. Pada awalnya, keluhan itu mungkin hanya kebiasaan berbicara. Namun lama-kelamaan, batinnya menjadi terlatih untuk mencari kekurangan. Bahkan ketika ada hal baik, pikirannya lebih cepat menemukan alasan untuk tidak puas. Inilah karma sebagai pola batin.

Sebaliknya, bayangkan seseorang yang setiap hari melatih rasa syukur. Ia tidak menyangkal kesulitan, tetapi ia juga tidak membiarkan pikiran hanya melihat penderitaan. Ia belajar menghargai makanan yang cukup, kesempatan untuk bekerja, orang-orang yang mendukung, atau bahkan napas yang masih mengalir. Sedikit demi sedikit, batinnya menjadi lebih seimbang. Ia tetap menghadapi masalah, tetapi tidak mudah tenggelam di dalamnya.

Contoh lain adalah ucapan. Seseorang yang terbiasa berbicara kasar mungkin merasa kata-katanya hanya spontan. Namun ucapan yang sering keluar dari kebencian dapat melukai hubungan, menutup pintu kepercayaan, dan membuat batin sendiri semakin keras. Sebaliknya, seseorang yang melatih ucapan benar—jujur, lembut, bermanfaat, dan tepat waktu—sedang mennaam kondisi bagi kedamaian, baik bagi dirinya maupun orang lain.

Dalam hal ini, karma tidak perlu dipahami sebagai sesuatu yang jauh dan misterius. Karma dapat dilihat di dalam reaksi kita sendiri. Apa yang membuat kita mudah tersinggung? Apa yang membuat kita terus mengulang pola penderitaan yang sama? Apa yang membuat kita sulit memaafkan? Apa yang membuat kita merasa tidak pernah cukup? Pertanyaan-pertanyaan ini membawa kita pada inti latihan: mengenali sebab sebelum akibat menjadi semakin kuat.

"Satu niat baik yang dipelihara setiap hari dapat mengubah arah hidup kita."

Mengubah Arah Karma Melalui Kesadaran

"Bukan dunia yang harus berubah terlebih dahulu, tetapi batin kita."



Kabar baiknya, bila kebiasaan buruk dapat terbentuk melalui pengulangan, maka kebiasaan baik juga dapat dibentuk melalui pengulangan. Tidak ada batin yang sepenuhnya beku. Selama masih ada kesadaran, masih ada kemungkinan untuk berubah. Inilah harapan besar dalam Dhamma: manusia tidak harus menjadi tawanan dari pola lamanya.

Langkah pertama adalah berhenti sejenak dan melihat. Saat kemarahan muncul, kita tidak harus langsung mengikuti kemarahan itu. Kita dapat mengenalinya: "Ini marah." Saat iri hati muncul, kita tidak harus segera mempercayainya. Kita dapat menyadarinya: "Ini iri hati." Saat keinginan berlebihan muncul, kita dapat mengamati bagaimana ia menekan batin dan meminta lebih banyak. Kesadaran seperti ini bukan penolakan, melainkan penerangan.

Setelah sadar, kita memiliki ruang untuk memilih. Ruang ini mungkin sangat kecil pada awalnya, tetapi sangat penting. Di dalam ruang itulah karma baru dapat ditanam. Kita dapat memilih diam daripada membalas dengan kasar. Kita dapat memilih memahami sebelum menghakimi. Kita dapat memilih memberi daripada menggenggam. Kita dapat memilih berlatih sabar meskipun batin belum sepenuhnya sabar.

Latihan ini tidak menuntut kesempurnaan. Dalam Dhamma, yang penting adalah arah. Bila hari ini kita menyadari satu kemarahan lebih cepat daripada kemarin, itu sudah merupakan kemajuan. Bila hari ini kita mampu menahan satu ucapan yang menyakitkan, itu sudah merupakan benih baik. Bila hari ini kita dapat melihat kesalahan tanpa membenci diri sendiri, itu adalah kebijaksanaan yang sedang tumbuh.

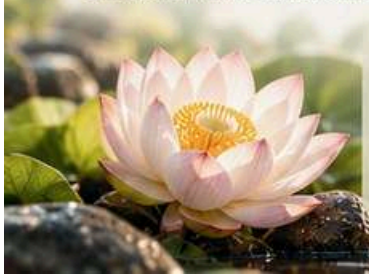
Menjadikan Kebajikan sebagai Jalan Hidup

Sering kali kita ingin berubah dengan cepat, kita ingin menjadi lebih tenang, lebih bijaksana, lebih penuh welas asih, seolah-olah semua itu dapat terjadi hanya dengan satu keputusan besar. Namun perubahan batin biasanya lahir dari keputusan-keputusan kecil yang diulang dengan tekun. Setiap hari adalah ladang. Setiap niat adalah benih. Setiap tindakan adalah cara kita merawat atau merusak ladang itu.

Maka jangan hanya takut pada buah karma di masa depan. Perhatikan juga sebab yang sedang ditanam hari ini. Jangan hanya menyesali akibat yang telah muncul. Lihatlah pola yang terus dipelihara. Bila pola itu membawa penderitaan, hentikan dengan kesadaran. Bila pola itu membawa kedamaian, kuatkan dengan latihan.

Biarlah niat baik menjadi kebiasaan. Biarlah welas asih menjadi pilihan yang terus diulang. Biarlah perhatian penuh menjadi bagian dari cara kita hidup, bukan hanya sesuatu yang kita ingat ketika bermeditasi. Sebab diri kita esok hari tidak terpisah dari apa yang kita ulangi hari ini.

Inilah awal perubahan karma: bukan menunggu dunia berubah, tetapi menyadari batin sendiri; bukan menyalahkan masa lalu, tetapi menanam sebab yang lebih baik saat ini; bukan takut pada akibat, tetapi hidup dengan kewaspadaan, kebajikan, dan kebijaksanaan. Di sanalah latihan dimulai. Di sanalah kebebasan perlahan-lahan terbuka.



Renungan singkat:

"Apa yang hari ini sering kita ulangi—kemarahan, keluhan, keserakahan, atau kebajikan—mungkin sedang membentuk diri kita di masa depan. Karena itu, latihlah batin dengan lembut namun sungguh-sungguh. Setiap momen sadar adalah kesempatan untuk menanam karma yang lebih terang."

Kebiasaan kecil hari ini, kehidupan yang lebih terang esok hari.

Teladan Sejati Tidak Membutuhkan Kemarahan

Sebuah renungan Buddhis tentang kepemimpinan, pengendalian diri, dan kekuatan memberi contoh melalui perilaku.

Keteladanan bukan tentang siapa yang paling keras bersuara, tetapi siapa yang paling tenang dalam bertindak.

Kekuatan yang Tidak Perlu Berteriak

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang mengira bahwa pengaruh lahir dari suara yang keras, wajah yang tegang, atau kata-kata yang menekan. Seorang orang tua merasa harus marah agar anaknya menurut. Seorang atasan merasa harus membentak agar bawahannya bekerja benar. Seorang anggota keluarga merasa harus meninggikan suara agar dirinya didengar. Namun, semakin kita menggantungkan pengaruh pada kemarahan, semakin jelas bahwa yang tumbuh dalam diri orang lain sering kali bukanlah rasa hormat, melainkan rasa takut.

Dalam Dhamma, kemarahan bukan dipandang sebagai tanda kekuatan, melainkan sebagai keadaan batin yang belum bebas. Ia muncul ketika keinginan kita tidak terpenuhi, ketika ego merasa dilukai, atau ketika kita ingin mengendalikan keadaan sesuai kehendak sendiri. Kemarahan memang dapat membuat orang diam, tetapi diam karena takut bukanlah perubahan yang sejati. Perubahan yang sejati lahir ketika seseorang melihat kebijaksanaan, ketenangan, dan ketulusan dalam diri kita, lalu dengan sukarela ingin menjadi lebih baik.

Teladan sejati tidak perlu memaksa dengan amarah. Ia memimpin melalui cara hidup. Ia berbicara dengan jelas, menegur dengan tegas, tetapi tidak melukai martabat orang lain. Ia mengetahui bahwa ketegasan tidak harus berubah menjadi kekasaran, dan koreksi tidak harus berubah menjadi penghinaan.

> *Orang yang mampu mengendalikan diri dalam kemarahan, adalah pemenang yang sesungguhnya.*





02 | TELADAN SEJATI TIDAK MEMBUTUHKAN KEMARAHAN

Kemarahan Pertama-Tama Membakar Batin Sendiri

Ajaran Buddha berulang kali mengingatkan bahwa kemarahan adalah api batin. Sebelum api itu mengenai orang lain, ia terlebih dahulu membakar orang yang membawanya. Dalam Dhammapada, kita diajak untuk mengatasi kemarahan dengan tanpa-kemarahan, keburukan dengan kebaikan, kekikiran dengan kemurahan hati, dan kebohongan dengan kebenaran. Pesan ini bukan sekadar nasihat moral, melainkan latihan batin yang sangat praktis.

Ketika seseorang marah, pandangannya menjadi sempit. Ia hanya melihat kesalahan orang lain, tetapi sulit melihat penderitaan dan kegelisahan di dalam dirinya sendiri. Ia merasa sedang mendidik, padahal mungkin sedang melampiaskan luka batin. Ia merasa sedang memperbaiki keadaan, padahal mungkin sedang menambah ketakutan, jarak, dan kebencian.

Karena itu, latihan Buddhis tidak mengajarkan kita untuk menekan kemarahan seolah-olah kemarahan tidak ada. Latihan Buddhis mengajak kita melihatnya dengan jernih: "Kemarahan sedang muncul." Dengan melihat, kita tidak lagi sepenuhnya dikuasai olehnya. Ada ruang kecil antara rangsangan dan reaksi. Di ruang kecil itulah kebijaksanaan dapat tumbuh.

Perdamaian batin selalu lebih kuat daripada kemarahan sesaat.

> *"Atasi kemarahan dengan tanpa-kemarahan, keburukan dengan kebaikan, kekikiran dengan kemurahan hati, dan kebohongan dengan kebenaran."*
>
> Dhammapada 223
> *Akkodhena jine kodhaṁ, asādhuṁ sādhunā jine; jine kadariyaṁ dānena, saccena alikavādaṁ.*

KESADARAN MEMBAWA KEDAMAIAN

03 | TELADAN SEJATI TIDAK MEMBUTUHKAN KEMARAHAN

Keteladanan Adalah Pendidikan yang Paling Dalam

Banyak nasihat dapat dilupakan, tetapi sikap seseorang ketika menghadapi masalah sering tertanam kuat dalam ingatan. Anak-anak mungkin tidak selalu mengingat semua kata bijak yang pernah diucapkan orang tuanya, tetapi mereka mengingat bagaimana orang tuanya bereaksi ketika marah. Keluarga mungkin tidak hanya mengingat permintaan kita, tetapi juga nada suara, cara menatap, dan suasana batin yang kita bawa. Orang-orang yang bekerja bersama kita bukan hanya menilai instruksi yang kita berikan, tetapi juga melihat apakah kita mampu berlaku adil ketika keadaan tidak sesuai harapan.

Inilah sebabnya keteladanan jauh lebih kuat daripada perintah. Perintah menuntut orang lain berubah. Keteladanan menunjukkan bahwa perubahan itu mungkin. Perintah dapat membuat orang taat di depan kita. Keteladanan dapat menginspirasi orang untuk berbuat benar bahkan ketika kita tidak melihatnya.

Seorang yang mampu mengendalikan ucapan ketika batinnya panas sedang mengajar tanpa ceramah. Seorang yang mampu menegur tanpa mempermalukan sedang menunjukkan welas asih dalam tindakan. Seorang yang mampu menetapkan batas tanpa kehilangan kebaikan hati sedang memperlihatkan bahwa kebijaksanaan bukan kelemahan, melainkan kekuatan yang matang.

> *Keteladanan tidak hanya mengajar dengan kata-kata, tetapi terutama dengan kehadiran dan perilaku.*

04 | TELADAN SEJATI TIDAK MEMBUTUHKAN KEMARAHAN

Tegas Tanpa Kasar, Mengoreksi Tanpa Melukai

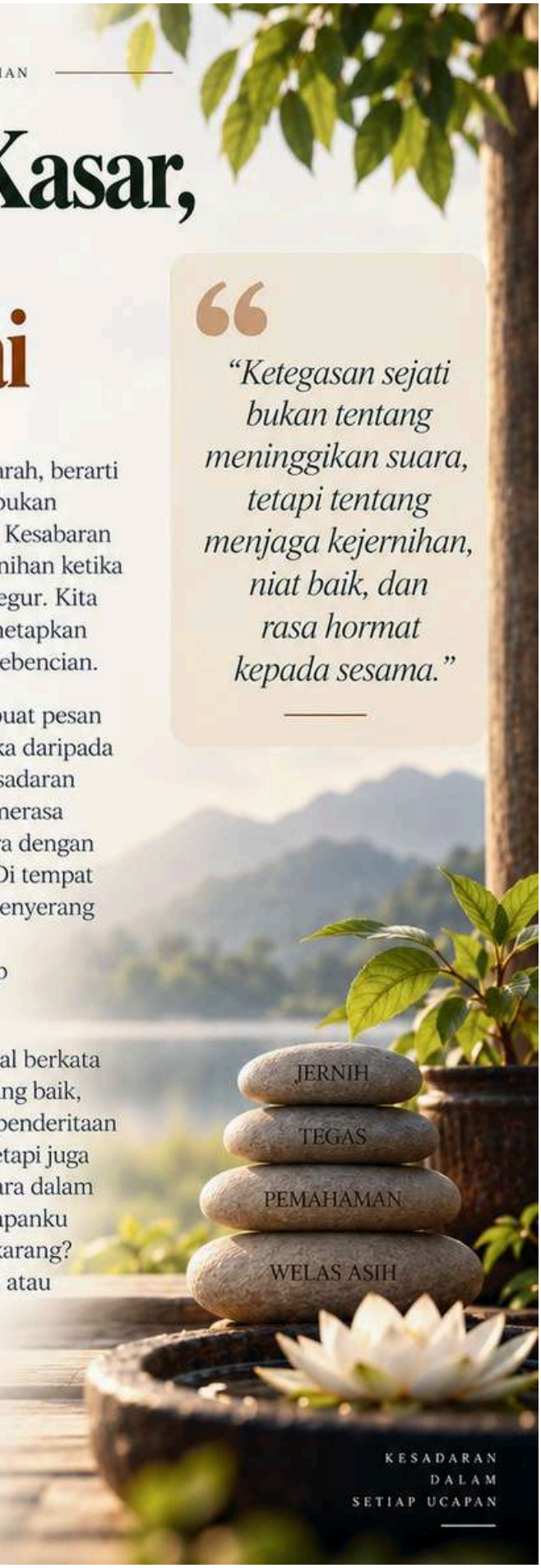
> *"Ketegasan sejati bukan tentang meninggikan suara, tetapi tentang menjaga kejernihan, niat baik, dan rasa hormat kepada sesama."*

Sering kali kita salah mengira bahwa jika tidak marah, berarti kita lemah. Padahal dalam Dhamma, kesabaran bukan berarti membiarkan ketidakbenaran terus terjadi. Kesabaran adalah kemampuan untuk tidak kehilangan kejernihan ketika menghadapi hal yang sulit. Kita tetap boleh menegur. Kita tetap boleh berkata "tidak". Kita tetap boleh menetapkan batas. Namun semua itu dapat dilakukan tanpa kebencian.

Ketegasan yang disertai kemarahan sering membuat pesan menjadi kabur, karena orang lebih mengingat luka daripada pelajaran. Sebaliknya, ketegasan yang disertai kesadaran membuat orang dapat menerima koreksi tanpa merasa dihancurkan. Dalam keluarga, ini berarti berbicara dengan jelas tentang apa yang salah tanpa merendahkan. Di tempat kerja, ini berarti memperbaiki kesalahan tanpa menyerang pribadi. Dalam hubungan sehari-hari, ini berarti menyampaikan kebenaran dengan hati yang tetap manusiawi.

Ucapan benar dalam Buddhisme bukan hanya soal berkata jujur. Ia juga mencakup waktu yang tepat, niat yang baik, dan cara penyampaian yang tidak menimbulkan penderitaan yang tidak perlu. Kata-kata dapat menjadi obat, tetapi juga dapat menjadi pisau. Karena itu, sebelum berbicara dalam keadaan marah, kita perlu bertanya: "Apakah ucapanku akan membantu? Apakah ini perlu dikatakan sekarang? Apakah aku sedang berbicara dari kebijaksanaan atau dari luka?"

> *Kata-kata yang lahir dari kesadaran dapat membangun. Kata-kata yang lahir dari kemarahan sering kali hanya meninggalkan luka.*



05 | TELADAN SEJATI TIDAK MEMBUTUHKAN KEMARAHAN

Berhenti Tiga Detik: Pintu Menuju Kesadaran

Salah satu latihan sederhana yang dapat kita bawa ke dalam kehidupan sehari-hari adalah berhenti sejenak ketika kemarahan muncul. Tiga detik mungkin terlihat singkat, tetapi bagi batin yang sadar, tiga detik dapat menjadi pintu keluar dari kebiasaan lama. Dalam jeda itu, kita dapat merasakan napas, menyadari panas di dada, ketegangan di wajah, atau dorongan untuk membalas. Kita tidak perlu langsung percaya pada dorongan itu.

> *"Dalam jeda yang singkat, kebijaksanaan dapat tumbuh, dan pilihan yang lebih baik dapat lahir."*

Berhenti bukan berarti kalah. Berhenti berarti kita memberi kesempatan kepada kebijaksanaan untuk hadir. Ketika kita melihat batin terlebih dahulu, ucapan yang keluar akan berbeda. Mungkin tetap tegas, tetapi tidak tajam. Mungkin tetap jelas, tetapi tidak merendahkan. Mungkin tetap mengoreksi, tetapi tidak menciptakan luka yang lebih dalam.

Latihan ini dapat dimulai dari hal-hal kecil: ketika anak tidak segera mendengar, ketika pasangan tidak memahami maksud kita, ketika rekan kerja melakukan kesalahan, atau ketika seseorang berbicara dengan nada yang tidak menyenangkan. Pada momen-momen seperti itu, kita dapat mengulang dalam hati: "Ini adalah kemarahan. Aku melihatnya. Aku tidak harus menjadi kemarahan ini."



Latihan Berhenti Tiga Detik

1	2	3
SADARI	KENALI	PILIH
Rasakan napas masuk dan keluar.	Perhatikan apa yang sedang terjadi di dalam tubuh.	Tanggapi dengan kesadaran, bukan reaksi otomatis.

Tiga detik kesadaran hari ini, dapat mengubah kualitas seluruh harimu.

06 | TELADAN SEJATI TIDAK MEMBUTUHKAN KEMARAHAN

Welas Asih Bukan Berarti Membiarkan

Ada orang yang khawatir bahwa jika ia tidak marah, orang lain akan bersikap seenaknya. Kekhawatiran ini wajar, tetapi perlu dilihat dengan jernih. Welas asih bukan berarti membiarkan perilaku yang merugikan. Welas asih berarti kita merespons dengan niat untuk mengurangi penderitaan, bukan menambahnya. Kadang welas asih hadir sebagai kelembutan. Kadang welas asih hadir sebagai batas yang tegas.

> *"Welas asih yang sejati tidak menutup mata terhadap kesalahan, tetapi membuka jalan bagi perbaikan."*

Bila seseorang melakukan kesalahan, kita dapat membantunya melihat akibat dari perbuatannya tanpa menghancurkan harga dirinya. Bila seorang anak perlu diarahkan, kita dapat memberi konsekuensi tanpa hinaan. Bila seorang bawahan perlu diperbaiki, kita dapat menunjukkan standar kerja tanpa menciptakan rasa takut yang berlebihan. Inilah ketegasan yang berakar pada kebijaksanaan.

Dalam jalan Buddhis, yang perlu dikembangkan bukan hanya tindakan luar, tetapi juga kualitas batin di balik tindakan itu. Dua orang dapat mengucapkan kalimat yang sama, tetapi dampaknya berbeda karena niat batinnya berbeda. Kalimat yang lahir dari kebencian terasa melukai. Kalimat yang lahir dari perhatian terasa menuntun.

Welas Asih dalam Tindakan Sehari-hari

MEMAHAMI	MEMBIMBING	MENEGASKAN
Melihat penderitaan di balik perilaku.	Menunjukkan arah yang lebih baik dengan jelas.	Menetapkan batas dengan tenang dan konsisten.



Welas asih yang disertai kebijaksanaan, menciptakan perubahan yang berkelanjutan.

07 | TELADAN SEJATI TIDAK MEMBUTUHKAN KEMARAHAN

Menjadi Contoh Dhamma dalam Kehidupan Sehari-Hari

Dhamma tidak hanya hidup di ruang meditasi, di vihara, atau dalam kitab suci. Dhamma menjadi nyata ketika kita berhadapan dengan hal-hal yang tidak menyenangkan. Ketika dipuji, mungkin mudah untuk tampak baik. Namun ketika salah dimengerti, ditentang, atau dikecewakan, di situlah latihan kita benar-benar diuji.

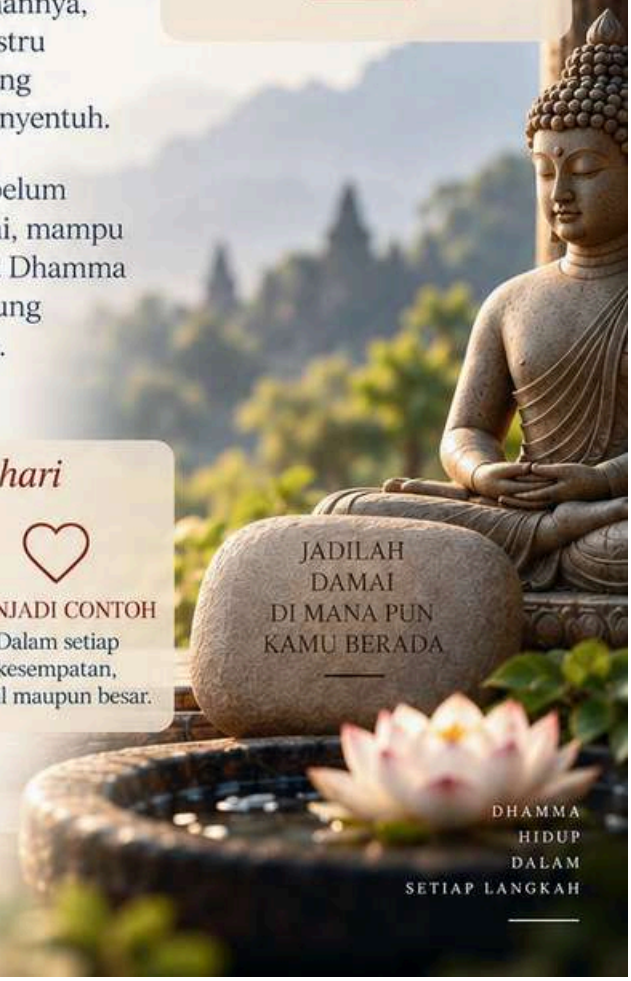
Menjadi teladan bukan berarti selalu sempurna. Seorang praktisi Dhamma pun masih dapat marah, kecewa, atau terluka. Bedanya, ia belajar untuk tidak membenarkan semua reaksi batinnya. Ia bersedia melihat kesalahannya, meminta maaf bila perlu, dan kembali berlatih. Justru kerendahan hati untuk memperbaiki diri itulah yang membuat keteladanan menjadi manusiawi dan menyentuh.

Ketika seseorang melihat kita mampu berhenti sebelum meledak, mampu mendengar sebelum menghakimi, mampu menegur tanpa membenci, maka ia sedang melihat Dhamma dalam bentuk yang hidup. Ia mungkin tidak langsung berubah, tetapi benih kebijaksanaan telah ditanam. Dan benih seperti itu sering tumbuh diam-diam.

> *"Dhamma bukan seberapa sering kita berbicara tentangnya, tetapi seberapa nyata kita menghidupinya dalam setiap situasi kehidupan."*

Dhamma dalam Tindakan Sehari-hari

BERHENTI	MENDENGAR	BERBICARA	MENJADI CONTOH
Sebelum bereaksi.	Sebelum menghakimi.	Dengan niat baik dan penuh kesadaran.	Dalam setiap kesempatan, kecil maupun besar.



> *Kita tidak selalu dapat mengubah keadaan, tetapi kita selalu dapat memilih bagaimana kita meresponsnya.*

Praktik Harian untuk Mengurangi Kemarahan

Untuk menumbuhkan keteladanan yang tidak bergantung pada kemarahan, kita dapat melatih beberapa hal sederhana setiap hari:

1. **Sadari tanda awal kemarahan,** seperti napas yang pendek, tubuh menegang, atau dorongan untuk membalas.
2. **Berhenti sejenak sebelum berbicara,** meskipun hanya selama tiga detik.
3. **Bedakan antara orangnya dan perbuatannya;** koreksilah tindakan yang salah tanpa menyerang martabat orang tersebut.
4. **Gunakan kata-kata yang jelas, singkat,** dan tidak menghina.
5. **Renungkan kembali setelah emosi mereda:** "Apa yang sebenarnya kulindungi? Apakah reaksiku membantu atau menambah penderitaan?"
6. **Latih metta atau cinta kasih** dengan mendoakan diri sendiri dan orang lain agar terbebas dari kebencian dan kebingungan.

> *"Perubahan besar dimulai dari latihan-latihan kecil yang dilakukan dengan konsisten setiap hari."*



Latihan-latihan ini sederhana, tetapi jika dilakukan berulang-ulang, ia akan mengubah kebiasaan batin. Kita tidak lagi otomatis diperintah oleh kemarahan. Kita mulai memiliki ruang untuk memilih respons yang lebih bijaksana.

Pendidikan Dimulai dari Perilaku Sendiri

> *Kita tidak bisa selalu mengendalikan apa yang terjadi, tetapi kita selalu bisa memilih bagaimana merespons."*

Pendidikan yang paling dalam tidak selalu dimulai dari nasihat panjang. Ia dimulai dari cara kita berjalan, berbicara, menatap, mendengar, dan merespons ketika batin sedang terguncang. Orang mungkin mendengar kata-kata kita, tetapi mereka lebih kuat dipengaruhi oleh contoh yang kita hidupi.

Teladan sejati bukanlah orang yang tidak pernah menghadapi kemarahan. Teladan sejati adalah orang yang belajar melihat kemarahan, memahami akarnya, dan tidak membiarkannya menjadi bahasa utama dalam hidup.
Ia tetap punya prinsip, tetapi tidak diperbudak oleh ego.
Ia tetap dapat mengoreksi, tetapi tidak kehilangan welas asih.
Ia tetap dapat menetapkan batas, tetapi tidak menutup hati.

Kurangi amarah, perbanyak kesadaran.
Kurangi perintah, perbanyak keteladanan.
Sebab pada akhirnya, orang yang benar-benar kuat bukanlah yang membuat orang lain takut, melainkan yang membuat orang lain ingin menjadi lebih baik karena melihat kebijaksanaan dalam cara hidupnya. Inilah praktik Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Inilah kesadaran.

KESADARAN
MENCIPTAKAN DUNIA
YANG LEBIH BAIK

Setiap Pertemuan Membawa Pelajaran

Belajar memahami diri, orang lain, dan batas yang sehat melalui hubungan sehari-hari



1 Perjumpaan yang Tidak Pernah Benar-Benar Sia-Sia

Sepanjang hidup, kita bertemu dengan banyak orang. Sebagian tinggal cukup lama hingga menjadi bagian penting dalam perjalanan kita, sementara sebagian lainnya hanya hadir sebentar: seorang rekan dalam proyek singkat, tetangga yang sesekali menyapa, penumpang yang duduk di sebelah kita, atau seseorang yang kebetulan memberi bantuan pada hari yang sulit.

Pertemuan-pertemuan itu tampak biasa, tetapi masing-masing dapat meninggalkan jejak. Ada yang membuat kita merasa diterima, ada yang memaksa kita meninjau ulang cara berpikir, dan ada pula yang mengajarkan sesuatu melalui pengalaman yang tidak menyenangkan.

Gagasan bahwa setiap orang dapat menjadi "guru" tidak berarti kita harus menganggap semua perilaku sebagai sesuatu yang baik. Maknanya jauh lebih sederhana dan manusiawi: dari setiap interaksi, kita memiliki kesempatan untuk mengenali nilai, pola, reaksi, dan pilihan.

Seseorang mungkin mengajarkan kita arti ketulusan melalui kebaikannya. Orang lain mungkin menunjukkan pentingnya ketegasan karena ia terus melampaui batas. Bahkan kegagalan komunikasi dapat mengingatkan kita bahwa niat baik saja belum cukup tanpa kemampuan mendengar dan menyampaikan pesan dengan jelas.

Melihat perjumpaan sebagai sumber pelajaran membantu kita keluar dari kebiasaan menilai manusia hanya dalam dua kategori—menyenangkan atau menyebalkan, cocok atau tidak cocok, baik atau buruk. Manusia terlalu rumit untuk dimasukkan ke dalam kotak sederhana.

Ketika kita bersedia memperluas pandangan, hubungan tidak lagi sekadar menjadi tempat mencari kenyamanan, tetapi juga ruang untuk bertumbuh. Kita mulai bertanya bukan hanya, "Mengapa dia bersikap seperti itu?" melainkan juga, "Apa yang ditunjukkan pengalaman ini tentang diriku, kebutuhanku, dan cara aku merespons?"

Beragam Orang, Beragam Pelajaran



1 | Orang yang Hangat dan Tulus

Orang yang hangat dan tulus mengingatkan kita bahwa perhatian kecil dapat memiliki dampak besar. Sapaan yang sungguh-sungguh, kesediaan mendengarkan tanpa menyela, atau bantuan yang diberikan tanpa banyak bicara dapat membuat seseorang merasa dihargai. Dari mereka, kita belajar bahwa kebaikan tidak selalu membutuhkan tindakan besar. Kebaikan sering hadir dalam kebiasaan yang sederhana, konsisten, dan tidak mencari pengakuan. Pengalaman menerima kehangatan juga dapat mendorong kita untuk meneruskannya kepada orang lain.

2 | Orang yang Tegas

Orang yang tegas mengajarkan bahwa menghormati diri sendiri bukanlah bentuk keegoisan. Mereka berani mengatakan tidak, mengungkapkan ketidaksetujuan dengan jelas, dan menjaga waktu maupun tanggung jawabnya. Ketegasan yang sehat berbeda dari kekerasan. Ia tidak merendahkan orang lain, tetapi juga tidak membiarkan kebutuhan pribadi terus diabaikan. Pertemuan dengan seseorang yang mampu menjaga batas dapat membuat kita menyadari bahwa hubungan yang sehat justru membutuhkan kejelasan, bukan pengorbanan tanpa akhir.





3 | Orang yang Sulit

Sementara itu, orang yang sulit—yang tidak sabar, keras kepala, atau sulit diajak bekerja sama—sering memunculkan sisi diri yang jarang kita lihat. Di hadapan mereka, kita dapat menemukan seberapa mudah kita terpancing, seberapa kuat kebutuhan kita untuk selalu dipahami, atau seberapa cepat kita menyimpulkan niat orang lain. Mereka tidak otomatis benar, tetapi reaksi kita terhadap mereka tetap dapat menjadi bahan belajar. Ketika emosi mereda, kita bisa menilai apakah respons kita sudah sejalan dengan nilai yang ingin kita pegang.

4 | Orang yang Mengecewakan Kepercayaan

Ada pula orang yang mengecewakan kepercayaan. Pengalaman ini menyakitkan karena menyentuh harapan, rasa aman, dan keyakinan yang telah kita berikan. Namun, setelah melewati proses yang wajar, pengalaman tersebut dapat memperjelas tanda-tanda yang sebelumnya kita abaikan. Kita belajar menilai tindakan, bukan hanya janji; membangun kepercayaan secara bertahap; serta mengenali kapan sebuah hubungan perlu diperbaiki dan kapan jarak menjadi pilihan yang lebih sehat.



Memahami Bukan Berarti Membenarkan



1 Memahami dan Menyetujui Bukan Hal yang Sama

Salah satu kesalahpahaman yang sering muncul adalah anggapan bahwa memahami seseorang berarti menyetujui tindakannya. Padahal, pemahaman dan persetujuan adalah dua hal yang berbeda. Kita dapat mencoba melihat latar belakang sebuah perilaku—tekanan yang dialami, pola asuh, ketakutan, atau keterbatasan kemampuan berkomunikasi—tanpa menyatakan bahwa perilaku tersebut dapat diterima. Pemahaman memberi konteks; tanggung jawab tetap melekat pada orang yang melakukan tindakan.

2 Memaafkan Bukan Berarti Kembali ke Hubungan yang Sama

Demikian pula, memaafkan tidak mengharuskan kita kembali ke hubungan yang sama. Memaafkan dapat menjadi keputusan pribadi untuk tidak terus dikuasai oleh kemarahan, sedangkan rekonsiliasi membutuhkan perubahan nyata, tanggung jawab, dan rasa aman dari kedua pihak. Kita berhak menjaga jarak dari orang yang terus menyakiti, memanipulasi, merendahkan, atau mengabaikan batas. Mengambil pelajaran dari pengalaman bukan berarti menjadikan penderitaan sebagai sesuatu yang harus ditoleransi.





3 Batas yang Sehat Melindungi Diri

Batas yang sehat membantu kita menentukan apa yang bisa dan tidak bisa diterima. Batas dapat berupa cara kita ingin diajak bicara, waktu yang dapat kita berikan, informasi pribadi yang ingin dibagikan, atau keputusan untuk mengakhiri percakapan ketika situasi tidak lagi aman dan produktif. Batas bukan alat untuk mengendalikan orang lain. Batas adalah penjelasan mengenai tindakan yang akan kita ambil untuk menjaga martabat dan kesejahteraan diri.

4 Kalimat yang Jelas Lebih Efektif

Dalam praktiknya, kalimat yang jelas sering lebih efektif daripada penjelasan panjang. Kita dapat mengatakan, "Saya bersedia membicarakan masalah ini jika kita bisa saling menghormati," atau, "Saya tidak dapat memenuhi permintaan itu, tetapi saya bisa membantu dengan cara lain." Ketegasan semacam ini memungkinkan kita tetap berempati tanpa kehilangan pijakan. Dengan demikian, pelajaran dari perjumpaan tidak berhenti pada pemikiran, tetapi berubah menjadi kemampuan hidup yang nyata.



Orang Lain sebagai Cermin untuk Mengenali Diri



1 | Interaksi sebagai Cermin

Interaksi dengan orang lain sering berfungsi seperti cermin. Bukan karena penilaian mereka selalu benar, melainkan karena perjumpaan memunculkan reaksi yang menyimpan informasi. Ketika kita sangat terganggu oleh orang yang tidak sabar, misalnya, mungkin kita sedang merasakan tekanan untuk bergerak lebih cepat daripada kemampuan kita. Mungkin pula kita melihat kecenderungan serupa dalam diri sendiri dan tidak nyaman mengakuinya. Reaksi emosional bukan bukti mutlak, tetapi ia dapat menjadi pintu masuk untuk melakukan pemeriksaan diri.

2 | Refleksi yang Sehat, Bukan Menyalahkan Diri

Refleksi yang sehat tidak sama dengan menyalahkan diri. Tujuannya bukan mencari-cari kesalahan pribadi setiap kali konflik terjadi. Tujuannya adalah memisahkan hal yang berada dalam kendali kita dari hal yang tidak. Kita tidak dapat mengendalikan ucapan, pilihan, atau tingkat kedewasaan orang lain. Namun, kita dapat memilih cara merespons, menentukan batas, memperbaiki komunikasi, dan memutuskan apakah sebuah hubungan layak dipertahankan.

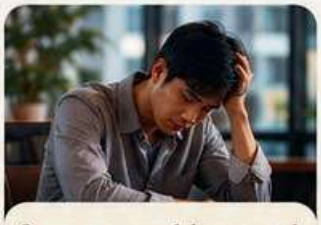


3 | Beragam Contoh, Beragam Pelajaran

Orang yang sombong dapat mengingatkan kita untuk tetap rendah hati. Orang yang mudah menyerah dapat memperjelas arti ketekunan. Orang yang berani meminta maaf menunjukkan bahwa mengakui kesalahan tidak mengurangi harga diri. Sebaliknya, orang yang tidak pernah bertanggung jawab dapat mengajarkan betapa pentingnya integritas. Dalam semua contoh itu, pelajaran tidak selalu berasal dari keinginan orang tersebut untuk mengajar. Pelajaran muncul karena kita memilih mengolah pengalaman dengan sadar.



Orang yang sombong
mengingatkan kita untuk tetap rendah hati.



Orang yang mudah menyerah
dapat memperjelas arti ketekunan.



Orang yang berani meminta maaf
menunjukkan bahwa mengakui kesalahan tidak mengurangi harga diri.

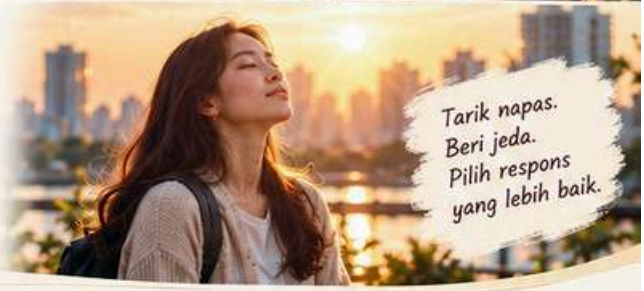


Orang yang tidak pernah bertanggung jawab
dapat mengajarkan betapa pentingnya integritas.

Mengubah Perjumpaan Menjadi Pertumbuhan

1 | Memberi Jeda Sebelum Merespons

Agar sebuah pengalaman benar-benar menjadi pelajaran, kita memerlukan jeda. Ketika emosi sedang tinggi, tubuh dan pikiran cenderung memilih respons tercepat: menyerang, membela diri, menghindar, atau membeku. Memberi waktu sejenak sebelum menjawab dapat mencegah kita melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai sendiri. Jeda itu bisa berupa menarik napas, meminta waktu untuk berpikir, menuliskan perasaan, atau menunda percakapan hingga kedua pihak lebih tenang.





2 | Menggambarkan Kejadian Secara Faktual

Langkah berikutnya adalah menggambarkan kejadian secara faktual. Alih-alih berkata, "Dia selalu meremehkan saya," kita dapat mencatat, "Dalam rapat tadi, dia memotong penjelasan saya tiga kali dan menertawakan usulan saya." Bahasa yang konkret mengurangi generalisasi dan membantu kita memilih respons yang tepat. Kita juga lebih mudah membedakan pola berulang dari satu kesalahan sesaat.

3 | Mengenali Pelajaran yang Relevan

Setelah itu, kenali pelajaran yang relevan. Pelajaran tersebut tidak harus terdengar indah. Kadang-kadang pelajarannya adalah bahwa kita perlu berhenti mengejar penerimaan dari orang tertentu. Kadang-kadang kita perlu meminta bantuan, belajar berkomunikasi lebih tegas, atau mengakui bahwa kita pun telah bersikap tidak adil. Pelajaran yang berguna biasanya menghasilkan tindakan yang spesifik, bukan sekadar kesimpulan abstrak.



Empat Kebiasaan Sederhana

1. **Berhenti sebelum menilai.**
   Tanyakan apa yang benar-benar diketahui dan apa yang masih berupa dugaan.
2. **Dengarkan tanpa kehilangan diri.**
   Beri ruang bagi sudut pandang orang lain, tetapi tetap perhatikan nilai dan batas pribadi.
3. **Ambil tanggung jawab yang tepat.**
   Akui bagian kita tanpa memikul kesalahan yang bukan milik kita.
4. **Pilih respons yang membangun.**
   Tentukan apakah situasi membutuhkan dialog, permintaan maaf, batas baru, bantuan pihak ketiga, atau jarak.

Kebiasaan tersebut tidak menjamin setiap hubungan akan membaik. Ada orang yang tidak siap berdialog, tidak bersedia berubah, atau terus mengulangi tindakan yang merugikan. Namun, pertumbuhan pribadi tidak bergantung sepenuhnya pada perubahan mereka. Kita tetap dapat keluar dari pengalaman dengan pemahaman yang lebih jernih, keterampilan yang lebih kuat, dan keputusan yang lebih selaras dengan kebutuhan diri.

Menjadi Pribadi yang Lebih Sadar



1 | Melihat dengan Lebih Jernih

Pada akhirnya, kita tidak harus menyukai setiap orang yang ditemui. Tidak semua hubungan perlu dipertahankan, dan tidak setiap perbedaan harus diselesaikan dengan kedekatan. Yang dapat kita lakukan adalah berusaha melihat setiap perjumpaan dengan pikiran yang lebih jernih. Sebelum memberi label, kita dapat mencari fakta. Sebelum bereaksi, kita dapat mengenali emosi. Sebelum pergi, kita dapat memastikan bahwa keputusan itu dibuat untuk menjaga diri, bukan sekadar untuk menghindari ketidaknyamanan yang sebenarnya perlu dihadapi.

Sebelum memberi label, cari fakta. Sebelum bereaksi, kenali emosi. Sebelum pergi, pastikan untuk menjaga diri.

2 | Beragam Pertemuan, Beragam Pelajaran

Ada orang yang menghadirkan kehangatan dan mengingatkan kita untuk tetap baik. Ada orang yang menghadirkan tantangan dan memaksa kita belajar tegas. Ada orang yang hanya singgah sebentar, tetapi satu kalimat atau tindakannya mengubah cara kita memandang hidup. Bahkan hubungan yang berakhir dapat meninggalkan pengetahuan mengenai apa yang kita hargai, apa yang tidak dapat kita terima, dan seperti apa hubungan yang ingin kita bangun di masa depan.

Beberapa Pelajaran yang Mungkin Kita Temukan

- **Kesabaran** ketika menghadapi perbedaan
- **Keberanian** untuk mengatakan tidak
- **Kerendahan hati** saat menerima masukan
- **Ketegasan** dalam menjaga batas
- **Ketekunan** ketika situasi tidak mudah
- **Empati** melihat sisi lain dari cerita
- **Kebijaksanaan** dalam memilih hubungan yang sehat

3 | Mengambil Peran Aktif dalam Kehidupan

Menganggap setiap orang sebagai kemungkinan guru adalah cara untuk mengambil kembali peran aktif dalam kehidupan. Kita tidak membiarkan pengalaman hanya berlalu atau hanya meninggalkan luka. Kita mengolahnya, mengambil yang berguna, melepaskan yang tidak perlu, dan meneruskan perjalanan dengan kesadaran yang lebih matang. Sikap ini tidak menghapus kesulitan, tetapi membuat kesulitan memiliki arah.

4 | Pertanyaan Sederhana untuk Setiap Pertemuan

Maka, ketika berjumpa dengan seseorang—baik yang menyenangkan maupun yang menantang—kita dapat mengajukan satu pertanyaan sederhana: "Apa yang dapat kupelajari dari pertemuan ini?" Jawabannya mungkin berupa kesabaran, keberanian, kerendahan hati, ketegasan, atau kemampuan menjaga diri. Bisa juga jawabannya baru datang kemudian. Yang penting, kita tetap terbuka untuk bertumbuh tanpa kehilangan akal sehat, martabat, dan batas pribadi. Dengan cara itulah setiap pertemuan dapat menjadi kesempatan untuk mengenal manusia sekaligus menjadi versi diri yang lebih bijaksana.

Setiap pertemuan dapat menjadi kesempatan untuk mengenal manusia sekaligus menjadi versi diri yang lebih bijaksana.



> *Setiap orang mungkin membawa sebuah pelajaran.*
>
> Tugas kita bukan menerima semua perilakunya, melainkan memilih dengan sadar apa yang layak dipelajari darinya.

Kebenaran Dhamma

Oleh: Jaya Ratana



Apa reaksi yang akan dilakukan ketika mendapat perlakuan buruk? Secara umum dan manusiawi, kita akan membalas hal yang sama. Bayangkan saja, kita tidak melakukan hal buruk, tiba-tiba mendapat perlakuan buruk.

Tanpa sebab, tiba-tiba seseorang memaki kita yang sedang berdiri di pinggir jalan. Kita maki balik adalah respon "wajar", bahkan bagi yang temperamental, makian itu bisa saja dibalas dengan tindakan fisik (pemukulan).

Nah … pada situasi seperti ini, sebagai Buddhis, apa sih reaksi yang sebaiknya kita lakukan? Bagi saya, reaksi paling umum adalah prinsip refleksi cermin. Apa yang ada di depan cermin, itulah yang dipantulkan. Ada aksi apa, bayangan di cermin itulah reaksinya.

Itu pemikiran saya pribadi, meski dalam praktiknya, belum tentu saya berani memaki balik, apalagi melakukan tindakan fisik. Ketika membuka buku Dhammapada, saya menemukan Dhammapada 5 yang bunyinya, "Kebencian tidak akan berakhir jika dibalas dengan kebencian. Kebencian hanya akan berakhir jika dibalas dengan tidak membenci. Inilah hukum yang abadi."

Bagi penulis, ini berarti, "Apa pun yang terjadi, selalu balas dengan kebaikan."

Cara terbaik yang diajarkan Dhamma adalah membalas semua dengan kebaikan. Orang baik kepada kita, kita balas dengan kebaikan. Orang jahat kepada kita, kita tetap bersikap baik. Anggap perlakuan buruk orang kepada kita adalah berbuahnya karma buruk masa lalu. Kita tetap baik, menanam karma baik untuk masa depan.

Selalu Baik

Untuk selalu berlaku baik tidaklah mudah. Perlu latihan terus-menerus agar jadi kebiasaan. Terbiasa melakukan kebaikan, sekalipun mendapat perlakuan yang tidak baik.

Lama saya menatap layar ponsel ketika menyaksikan sebuah video di medsos. Rekaman CCTV dari sebuah rumah di luar negeri sana. Pemilik rumah menyaksikan paket yang diantar ke rumahnya dilemparkan secara kasar oleh kurir.

Apa yang dilakukan pemilik rumah? Apakah ia akan melampiaskan amarahmya kepada kurir atau lapor kepada perusahaan ekspedisi



tempat kurir itu bekerja dengan menyertakan rekaman video CCTV?

Luar biasanya, pemilik rumah tak melakukan itu. Tindakan penuh empati dari pemilik rumah ini mengingatkan saya pada pesan yang disampaikan Dhammapada 5 tadi. Sikap negatif kurir dibalas dengan tindakan positif penuh empati dari pemilik rumah. Bagi Anda yang membaca Buletin KCBI versi digital, Anda bisa menyaksikan videonya dengan cara klik "Respon Pemilik Rumah" yang ada di akhir tulisan ini (di bawah tulisan referensi).

Ending yang membahagiakan. Bagi penulis, ini satu lagi bukti kebenaran Dhamma. Salah seorang netizen menulis di kolom komentar, "Kill negative with kindness." Iya, selalu balas dengan kebaikan, inilah solusi terbaik.

Satu lagi pesan Dhamma (yang bersifat universal), terbukti. Sederhana, tapi tidak mudah dilakukan. Inilah yang sebaiknya selalu kita usahakan, terus berlatih untuk melakukan hal-hal baik, meski dihadapkan pada hal-hal tidak baik.

Berhenti Berbohong

Ini kisah dari teman saya, yang saya pikir sejalan dengan kasus kurir tadi. Dulunya teman saya ini memang bandel. Apa hal buruk yang sering ia lakukan? Berbohong! Demi mendapatkan yang ia inginkan, ia berbohong. Kenakalan khas anak-anak. Agar bisa pergi main, ia mengatakan akan pergi belajar kelompok.

Mamanya berpikir positif dan tidak menaruh curiga. Beliau mengizinkan anaknya untuk pergi belajar kelompok (padahal anaknya pergi bermain). Kebohongan ini dilakukan beberapa kali. Tidak ketahuan dan teman saya ini tak merasa bersalah melakukannya.

Ada satu peristiwa yang mengubah perilakunya. Saat itu, teman saya pulang dari bermain (waktu pergi ia berbohong dengan mengatakan akan pergi belajar kelompok). Sampai rumah ia disambut Mamanya dengan baik. "Taruh dulu bukunya di meja, lalu cuci tangan. Tadi Mama belikan makanan kesukaanmu. Di meja dapur ada semangkuk bakso, makanlah."

Kamu tau apa yang terjadi? Sejak itu, teman saya berjanji pada dirinya, ia tidak akan berbohong lagi. Ia melakukan hal buruk (berbohong), tapi ia mendapat "balasan" baik (dibelikan makanan kesukaannya). Keburukan dibalas dengan kebaikan. Ia dihantui perasaan bersalah. Apakah Mama teman saya ini terinspirasi dari Dhammapada 5? Entahlah, saya kurang tau. Yang saya tau, kebenaran Dhamma juga terbukti pada kasus ini.

Referensi:

- *Respon Pemilik Rumah*

Berdana untuk Sangha

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.



Angin bertiup agak kencang, banyak daun bodhi kering yang berguguran. Sore itu, halaman depan vihara dipenuhi daun bodhi kering. Vivi melangkahkan kakinya memasuki halaman depan vihara. Biasanya halaman depan vihara dipenuhi mobil dan motor umat yang parkir. Sekarang sepi, maklum saja, ini hari Sabtu, hari terakhir di bulan Oktober.

Dua sahabatnya, Hani dan Rara sudah tiba duluan. “Wah … kalian sudah di sini rupanya. Kirain saya yang bakal nunggu kalian,” sapa Vivi. “Nggak dong …” ujar Hani. “Kalau untuk kegiatan vihara, kami paling rajin …” sambung Rara. “Semoga kuliah juga begitu …” balas Vivi sambil tertawa. Hani dan Rara ikutan tertawa.

“Nah … entah kenapa, belakangan ini aku agak kurang bersemangat kuliah,” ujar Hani. “Kayaknya kita bertiga perlu refreshing deh,” usul Rara. “Ide bagus,” ucap Vivi bersemangat.

Nanti deh kita bicarakan. Sekarang kita fokus untuk agenda SMB dulu,” sambung Vivi.

“Iya deh …” jawab Hani dan Rara. “Sekarang kita beresin mainan anak-anak dulu …” kata Vivi. Vivi berjalan ke arah lemari tempat penyimpanan aneka mainan, Hani dan Rara berjalan mengikuti Vivi.

Lemari dibuka, tampak aneka mainan. Mereka bertiga mengeluarkan dan merapikannya. Mengumpulkan dan memasukkan potongan-potongan puzzle ke dalam kotaknya. Begitu juga mainan lainnya. Semua disusun dengan rapi agar nanti mudah dicari jika diperlukan.

“Apa kesan kalian dengan kegiatan Kathina SMB minggu lalu?” Vivi membuka pembicaraan. “Apakah ada hal-hal yang perlu diperbaiki? Atau ada ortu anak SMB yang menyampaikan saran?” tanya Vivi.

“Mama Kenneth ngobrol dengan saya waktu perjalanan ke pasar swalayan,” cerita Hani. “Beliau memuji ide Pembina SMB yang mengajar anak-anak menabung sebelum Kathina. Kemudian celengan dari botol air mineral itu dibuka menjelang perayaan Kathina. Lalu anak-anak diajak belanja ke supermarket untuk membeli barang kebutuhan bhante, membungkusnya, lalu menyerahkannya kepada bhante. Rangkaian acara yang sangat mendidik. Anak-anak tidak hanya tau dari cerita saja, tapi dilibatkan langsung sehingga mereka jadi mengerti,” lanjut Hani.

“Anak-anak terlihat antusias mengikuti rangkaian acara Kathina tahun ini,” ungkap Vivi. “Begitu sampai vihara, Metta langsung menghampiriku. Ci Vivi, ini sisa uang jajan, Metta mau nabung untuk Kathina nanti,” lanjut Vivi.

“Mama Metta juga kurang lebih mengatakan hal yang sama,” kata Rara. “Beliau senang melihat anaknya antusias menyisihkan uang jajannya untuk dana Kathina,” kisah Rara. “Wow … ternyata apa yang kita lakukan disukai anak-anak dan diapresiasi orang tua. Itu membuat kita semakin bersemangat,” Vivi tersenyum lebar.

* * * * * * * * * * *

“Adik-adik, sekian SMB kita hari ini. Sekarang semuanya berbaris di depan Cici Hani dan Cici Rara. Ci Hani dan Ci Rara akan membagikan roti dan minuman,” tutup Vivi. Anak-anak berbaris dengan tertib.

“Nah … bulan depan sudah Desember. Ini salah satu momen kegiatan SMB yang paling ditunggu-tunggu. Momen penuh keharuan. Perayaan hari ibu dan tutup tahun. Ada usul, kegitan apa yang akan kita lakukan untuk hari ibu tahun ini?” tanya Vivi. Suasana ruang SMB sudah sepi, anak-anak sudah pulang bersama orang tua mereka.

“Ini foto perayaan hari ibu tahun lalu,” Vivi menunjukkan foto di ponselnya. “Anak mencuci kaki ibunya. Di momen ini selalu dipenuhi tangis haru. Bukan hanya anak dan ibu atau ayahnya yang menangis, semua Pembina SMB juga menangis haru,” kata Vivi dengan mata berkaca-kaca.

Hani mengusulkan nonton bareng film pendek tentang ibu, sebelum momen mencuci kaki ibu. Hani memutar film pendek itu di ponselnya.

Tanpa banyak komentar, Vivi dan Rara menyetujui usul Hani. “Ini film yang layak disaksikan semua orang,” puji Rara. Vivi setuju dengan ucapan Rara. Ketiganya saling berpandangan, kemudian tersenyum lebar.

“Ah … lega rasanya. Obrolan santai kita hari ini justru mendapatkan ide bagus untuk perayaan hari ibu nanti,” Vivi tersenyum puas.

“Kita pulang sekarang,” Vivi mengajak dua sahabatnya. “Oke …” jawab Hani dan Rara. Vivi mengunci ruang SMB, kemudian menyerahkannya kepada penjaga vihara. Kemudian ketiganya berjalan santai meninggalkan vihara.



Sepuluh Tahun dari Sekarang: Menyesal karena Gagal atau karena Tidak Pernah Memulai?



Bayangkan sepuluh tahun dari sekarang, diri kita yang lebih dewasa menoleh ke belakang dan berbicara kepada diri kita hari ini. Ia mungkin tidak bertanya berapa kali kita berhasil, berapa banyak pujian yang kita terima, atau seberapa sempurna rencana yang kita susun. Pertanyaannya sederhana: *"Mengapa dulu aku tidak mencoba?"*

1 Waktu Terasa Panjang, Tapi Cepat Berlalu

Hari ini kita menunggu, besok kita berjanji akan mulai, bulan depan kita berniat bekerja lebih keras. Penundaan terasa aman, tetapi waktu tidak berhenti. Satu tahun berlalu, lima tahun, dan tanpa disadari sepuluh tahun telah lewat. Alasan yang dahulu terdengar wajar dapat berubah menjadi penyesalan.



2 Kita Sering Menunggu Kepastian

Kita ingin mengetahui bahwa usaha pasti berhasil sebelum berani mengambil langkah pertama. Padahal, hampir tidak ada permulaan yang disertai jaminan. Keberanian bukan tidak adanya rasa takut, melainkan kesediaan untuk bergerak meskipun rasa takut masih ada.



3 Kegagalan Masih Bisa Menjadi Pelajaran

Kegagalan dapat menunjukkan kelemahan rencana, menguji kesungguhan, memperjelas tujuan, dan mengajarkan hal yang tidak bisa dipahami hanya melalui teori. Orang yang gagal setelah mencoba memperoleh pengalaman nyata. Sebaliknya, orang yang tidak pernah mencoba tidak mendapatkan jawaban apa pun, hanya menyimpan pertanyaan: "Bagaimana kalau dulu aku mencoba?"



Kesadaran Dimulai dari Satu Langkah

Kita tidak harus menunggu semuanya sempurna. Kita hanya perlu memilih satu langkah yang dapat dilakukan hari ini.

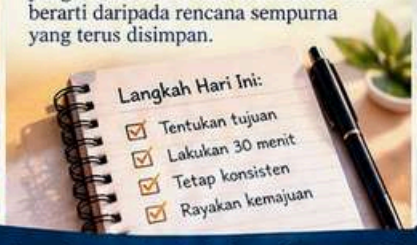
4 Mulailah dari Langkah Kecil

Langkah pertama mungkin sangat kecil—menulis satu halaman, membaca 30 menit, mengirim satu pesan, membuat rancangan sederhana, mendaftar kelas, menyisihkan tabungan, atau berlatih secara konsisten. Nilai langkah pertama bukan pada ukurannya, melainkan pada perubahan arah yang diciptakannya.



5 Buat Tujuan yang Jelas dan Realistis

Tentukan satu tujuan yang benar-benar penting. Perkecil menjadi tindakan yang jelas dan realistis. Berikan batas waktu, kurangi gangguan, dan terima bahwa hasil awal mungkin belum memuaskan. Kemajuan dibangun melalui pengulangan. Satu langkah yang dilakukan secara konsisten lebih berarti daripada rencana sempurna yang terus disimpan.



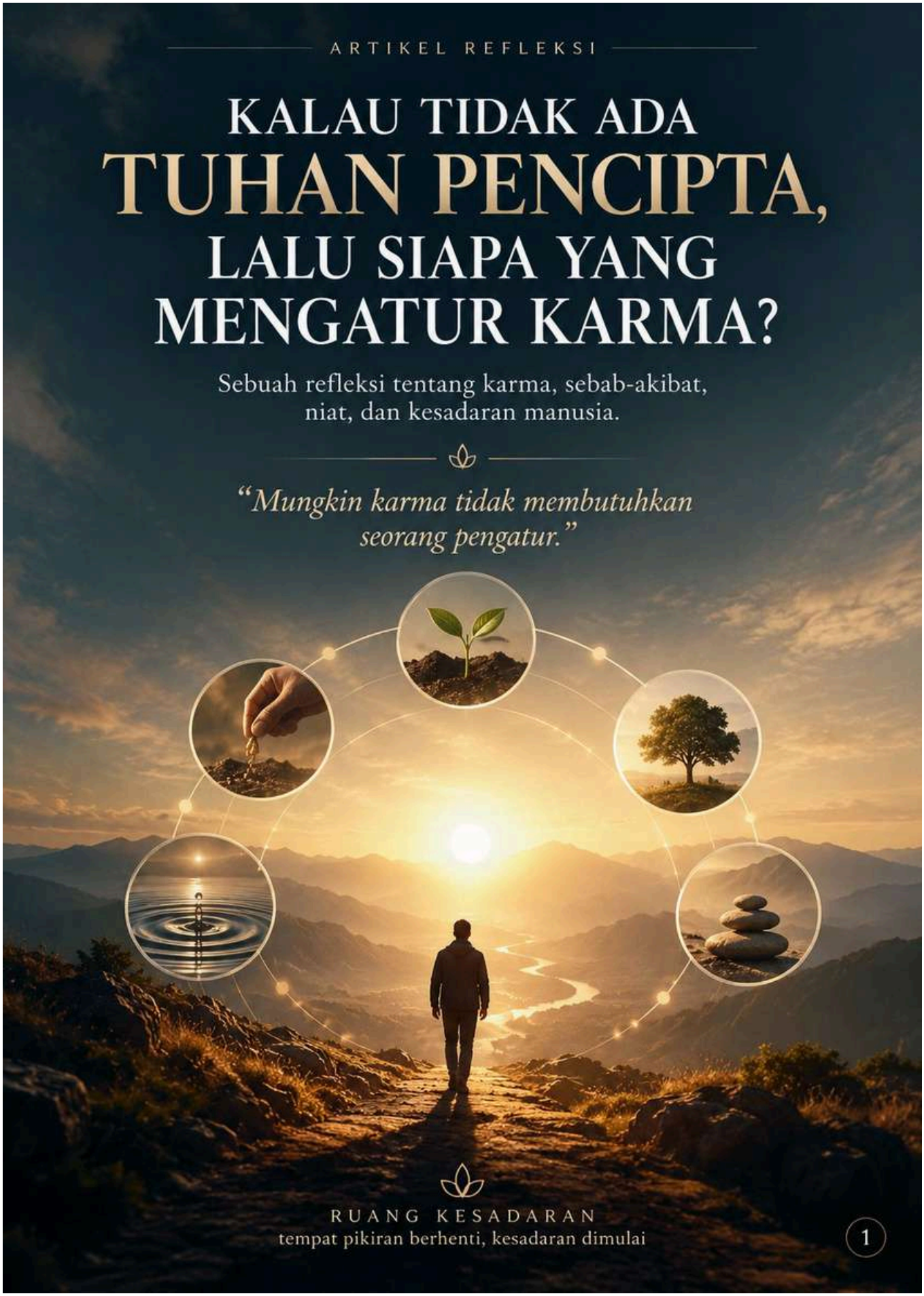
6 Ubah Cara Memandang Keberhasilan

Berhasil bukan hanya mencapai hasil akhir. Berhasil juga berarti berani menguji kemampuan, belajar dari kesalahan, mengenal diri sendiri, dan tidak menyerahkan keputusan hidup kepada rasa takut. Bahkan ketika hasilnya berbeda dari harapan, usaha yang sungguh-sungguh dapat membawa keterampilan, hubungan, wawasan, dan arah baru.



"Kita tidak perlu menjamin bahwa kita pasti berhasil.
Kita hanya perlu memberi diri sendiri satu kesempatan untuk benar-benar mencoba."

Sepuluh tahun dari sekarang, kita mungkin tidak mengingat setiap hambatan yang hari ini terasa besar. Namun, kita akan mengingat keputusan yang mengubah arah hidup. Maka, jika ada sesuatu yang sungguh penting, jangan menunggu keberanian menjadi sempurna atau keadaan menjadi ideal. Berjalanlah satu langkah hari ini. Sebab kegagalan masih dapat diperbaiki dan dijadikan pelajaran, tetapi kesempatan yang tidak pernah dicoba dapat berubah menjadi penyesalan yang menetap.


ARTIKEL REFLEKSI
KALAU TIDAK ADA
TUHAN PENCIPTA,
LALU SIAPA YANG
MENGATUR KARMA?
Sebuah refleksi tentang karma, sebab-akibat,
niat, dan kesadaran manusia.
"Mungkin karma tidak membutuhkan
seorang pengatur."
RUANG KESADARAN
tempat pikiran berhenti, kesadaran dimulai
1

2 ARTIKEL REFLEKSI

SIAPA YANG MENGATUR KARMA?

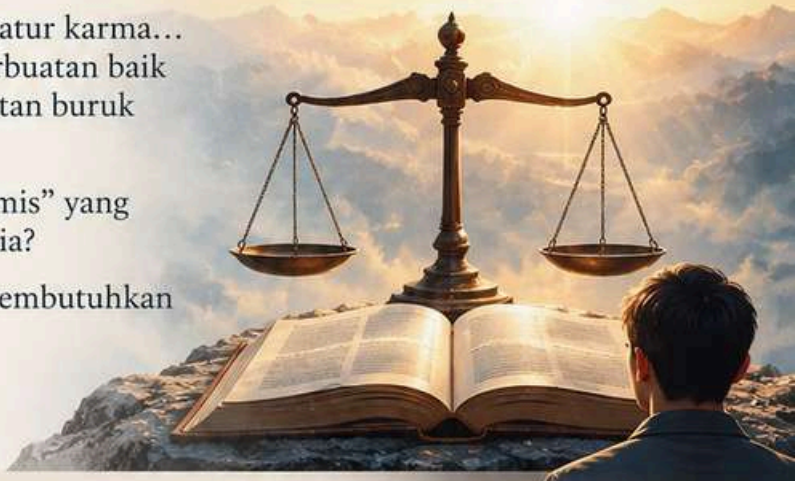


Kalau tidak ada Tuhan yang mengatur karma… siapa yang menentukan bahwa perbuatan baik mendapat akibat baik, dan perbuatan buruk mendapat akibat buruk?

Apakah ada semacam "hakim kosmis" yang mencatat semua perbuatan manusia?

Atau… karma sebenarnya tidak membutuhkan siapa pun untuk mengaturnya?

Mari kita pikirkan pelan-pelan.



KITA SERING MEMBAYANGKAN KARMA SEPERTI SISTEM PENGADILAN

Ketika mendengar kata karma, banyak orang membayangkan sesuatu seperti ini:

Kamu melakukan kejahatan.
Lalu ada sesuatu di alam semesta yang mencatat:

"Orang ini sudah melakukan kesalahan."

Kemudian suatu hari…
hukuman datang.

Sebaliknya, kalau kamu berbuat baik:

"Catat. Orang ini pantas mendapatkan hadiah."

Seolah-olah ada administrator kosmis yang mengatur semuanya.

Tapi… apakah karma harus bekerja seperti itu?
Belum tentu.



3 ARTIKEL REFLEKSI

SEBAB DAN AKIBAT TIDAK SELALU MEMBUTUHKAN PENGATUR



Bayangkan kamu menjatuhkan sebuah gelas.
Gelas itu jatuh ke lantai.
Pecah.

Sekarang pertanyaannya:

Siapa yang mengatur gelas itu supaya pecah?

Tidak ada siapa-siapa.

Kita memahami bahwa ada kondisi dan hukum sebab-akibat yang menyebabkan gelas itu pecah:

Gravitasi	Ketinggian	Material gelas	Kecepatan	Permukaan
gaya tarik bumi	dari mana gelas jatuh	kekuatan dan jenis bahan	saat gelas jatuh	tempat gelas itu jatuh

Tidak ada hakim yang berkata:

"Karena kamu menjatuhkan gelas,
saya menghukum gelas ini dengan memecahkannya."

Tidak.
Akibat muncul karena kondisi yang menyebabkannya terpenuhi.



"Sebab-akibat tidak selalu membutuhkan seorang pengatur."

Konsep karma dapat dipahami dengan cara yang mirip:
bukan sebagai seseorang yang memberikan hukuman, tetapi sebagai proses sebab dan akibat yang bekerja melalui tindakan, niat, dan kondisi.

3 ARTIKEL REFLEKSI

SEBAB DAN AKIBAT TIDAK SELALU MEMBUTUHKAN PENGATUR



Bayangkan kamu menjatuhkan sebuah gelas.
Gelas itu jatuh ke lantai.
Pecah.

Sekarang pertanyaannya:

Siapa yang mengatur gelas itu supaya pecah?

Tidak ada siapa-siapa.

Kita memahami bahwa ada kondisi dan hukum sebab-akibat yang menyebabkan gelas itu pecah:

Gravitasi	Ketinggian	Material gelas	Kecepatan	Permukaan
gaya tarik bumi	dari mana gelas jatuh	kekuatan dan jenis bahan	saat gelas jatuh	tempat gelas itu jatuh

Tidak ada hakim yang berkata:

"Karena kamu menjatuhkan gelas,
saya menghukum gelas ini dengan memecahkannya."

Tidak.
Akibat muncul karena kondisi yang menyebabkannya terpenuhi.



"Sebab-akibat tidak selalu membutuhkan seorang pengatur."

Konsep karma dapat dipahami dengan cara yang mirip:
bukan sebagai seseorang yang memberikan hukuman, tetapi sebagai proses sebab dan akibat yang bekerja melalui tindakan, niat, dan kondisi.

4 ARTIKEL REFLEKSI

TAPI BUKANKAH INI TERLALU SEDERHANA?



Nah. Di sinilah kita harus berhati-hati.
Karma bukan berarti:

"Apa pun yang terjadi padamu pasti karena perbuatanmu di masa lalu."

Itu terlalu sederhana.



Kalau seseorang sakit, bukan berarti kita boleh berkata: "Itu karma buruknya."



Kalau seseorang miskin: "Itu karena karma."



Kalau seseorang mengalami kecelakaan: "Pasti ada kesalahan di kehidupan sebelumnya."

Kita tidak memiliki dasar untuk menyimpulkan semuanya seperti itu.
Kehidupan manusia dibentuk oleh begitu banyak kondisi:

- Genetik
- Lingkungan
- Keputusan
- Kebiasaan
- Hubungan
- Masyarakat
- Ekonomi
- Alam
- Dan faktor-faktor yang bahkan tidak kita ketahui.

KARMA BUKAN ALASAN UNTUK MENYALAHKAN KORBAN.

Memahami karma seharusnya tidak membuat kita kehilangan empati. Justru sebaliknya: semakin kompleks kita memahami sebab-akibat, semakin hati-hati kita menghakimi kehidupan orang lain.

"Semakin kompleks kita memahami sebab-akibat, semakin hati-hati kita menghakimi kehidupan orang lain."

5 ARTIKEL REFLEKSI

LALU APA YANG DIMAKSUD DENGAN KARMA?



Kalau kita lepaskan dulu gambaran tentang **"hadiah dan hukuman"...**
karma dapat dilihat sebagai hubungan antara tindakan yang disengaja dan konsekuensi yang ditimbulkannya.

NIAT
membentuk pikiran.

↓

PIKIRAN
membentuk kebiasaan.

↓

KEBIASAAN
membentuk karakter.

↓

KARAKTER
memengaruhi tindakan berikutnya.

NIAT ADALAH KUNCI

Dua orang bisa melakukan tindakan yang sama, tetapi dengan niat yang berbeda.



Memberikan karena benar-benar ingin membantu.

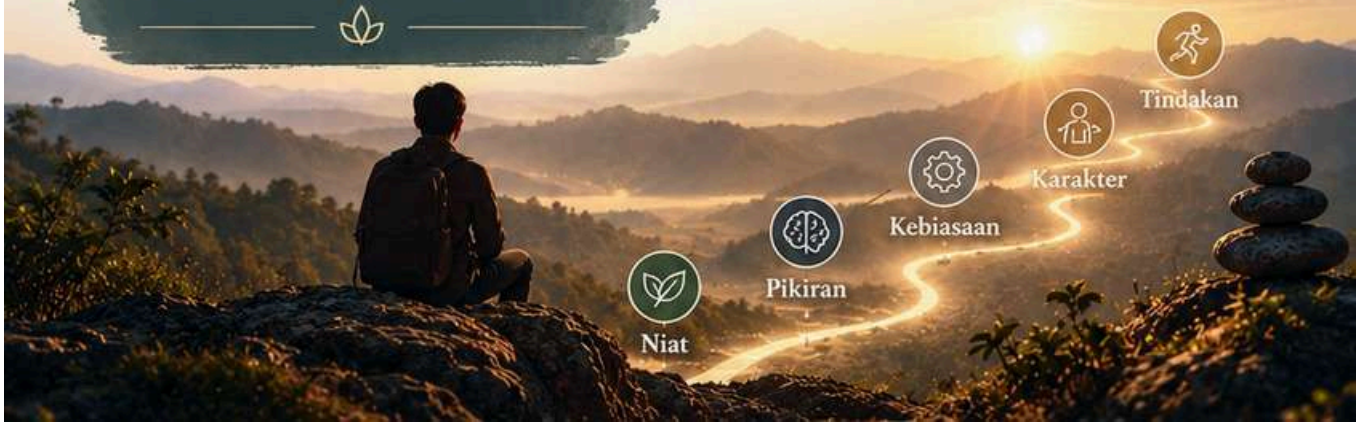


Memberikan karena ingin dipuji.

Secara lahiriah: keduanya sama-sama memberikan uang.
Tetapi secara batin: prosesnya berbeda.

"Karma bukan hanya tentang apa yang terjadi kepada kita. Karma juga tentang manusia seperti apa yang sedang kita bentuk."

Niat membentuk pikiran.
Pikiran membentuk kebiasaan.
Kebiasaan membentuk karakter.
Dan karakter memengaruhi tindakan berikutnya.



6 ARTIKEL REFLEKSI

KARMA BISA DIMULAI DARI SESUATU YANG SANGAT KECIL



Bayangkan seseorang setiap kali marah selalu berkata: "Saya memang begini orangnya."

Hari ini dia membentak.
Besok dia membentak lagi.
Lusa dia membentak lagi.
Lama-lama…

kemarahan menjadi kebiasaan.

Kemudian kebiasaan menjadi karakter.

Dan akhirnya orang itu merasa:

"Saya memang orang pemarah."

Padahal mungkin awalnya hanya sebuah respons kecil yang terus diulang.

SEBUAH LINGKARAN



RESPONS
Sebuah reaksi kecil yang muncul.

PENGULANGAN
Terus dilakukan berulang kali.

KEBIASAAN
Menjadi pola yang semakin kuat.

KARAKTER
Membentuk sifat diri kita.

IDENTITAS
Akhirnya menjadi "siapa saya".



INILAH SISI KARMA YANG SERING KITA LEWATKAN.

Karma bukan hanya tentang apa yang akan terjadi kepada kita nanti. Tetapi juga: kita sedang menjadi manusia seperti apa melalui apa yang terus-menerus kita lakukan hari ini.



" Pilihan kecil yang diulang setiap hari, perlahan membentuk siapa diri kita."

7 ARTIKEL REFLEKSI

JADI SIAPA YANG "MENGATUR" KARMA?

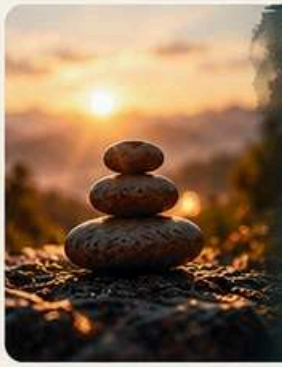


Mungkin jawabannya justru:

TIDAK ADA YANG MENGATUR.

Tidak ada petugas kosmis.
Tidak ada administrator alam semesta.
Tidak ada seseorang yang duduk di suatu tempat sambil membawa buku:
"Hari ini dia berbuat baik. Tambahkan poin."

Karma tidak harus dipahami sebagai sistem pengadilan. Ia lebih dekat kepada **sebab, kondisi, proses, dan akibat.**



"Karma tidak membutuhkan seorang pengatur. Ia bekerja melalui sebab, kondisi, proses, dan akibat."

SEBUAH LINGKARAN SEBAB-AKIBAT

Kita menanam kebiasaan tertentu.
Kebiasaan itu membentuk pikiran.
Pikiran memengaruhi keputusan.
Keputusan memengaruhi tindakan.
Tindakan memengaruhi hubungan.
Hubungan memengaruhi kehidupan.
Dan semuanya kembali menciptakan kondisi baru.



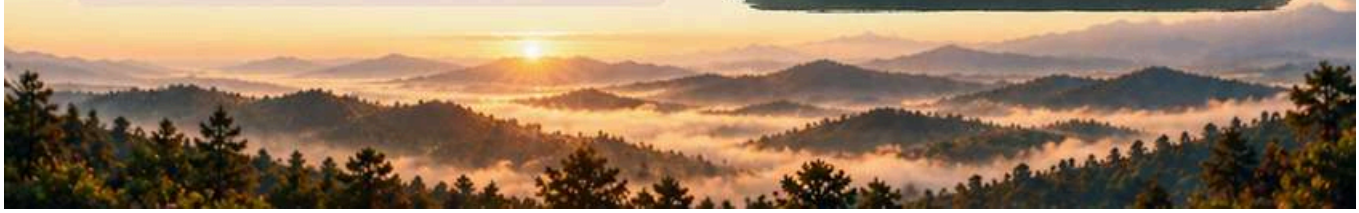
TAPI MENGAPA ORANG JAHAT KADANG HIDUPNYA BAIK?

Ini pertanyaan yang sangat penting.
Kalau karma adalah sebab-akibat moral, mengapa orang yang berbuat buruk kadang terlihat sukses?
Mengapa orang baik kadang justru menderita?

Kehidupan tidak bekerja seperti mesin vending:
"Masukkan satu kebaikan → keluar satu kebahagiaan."

Realitas jauh lebih kompleks.
Satu tindakan tidak selalu menghasilkan akibat secara langsung.
Ada banyak sebab yang bekerja bersamaan.
Dan kita juga tidak selalu bisa melihat seluruh rantai sebab-akibat.

Karena itu karma tidak boleh digunakan sebagai alat untuk menghakimi kehidupan orang lain.



8 ARTIKEL REFLEKSI

LALU APA ARTINYA KEADILAN?



Kalau tidak ada hakim kosmis…
apakah berarti hidup tidak memiliki moralitas?

Belum tentu.

Kita tidak membutuhkan seorang polisi untuk memahami bahwa membenci seseorang setiap hari dapat merusak diri sendiri.

Kita tidak membutuhkan hakim kosmis untuk mengetahui bahwa kebohongan berulang kali dapat menghancurkan kepercayaan.

Kita tidak membutuhkan hukuman dari langit untuk memahami bahwa kekerasan dapat menciptakan lebih banyak kekerasan.

"Kadang-kadang… akibat sudah terkandung dalam tindakan itu sendiri."

CONTOH: AKIBAT SUDAH TERKANDUNG DALAM TINDAKAN

KEBENCIAN
Membakar orang yang menyimpannya.



KESERAKAHAN
Membuat "cukup" semakin sulit ditemukan.



KEBOHONGAN
Memaksa kita membuat kebohongan berikutnya.



KASIH SAYANG
Sering kali memperluas kemampuan kita untuk memahami orang lain.





APAKAH HIDUP TIDAK MEMILIKI MORALITAS?

Keadilan tidak selalu berarti hukuman dari luar. Keadilan juga dapat dipahami sebagai konsekuensi alami dari tindakan yang kita lakukan—baik terhadap diri kita, terhadap orang lain, maupun terhadap lingkungan di sekitar kita.

"Hidup mungkin tidak membutuhkan hakim kosmis, tetapi hidup selalu menunjukkan akibat dari apa yang kita tanam."

9 ARTIKEL REFLEKSI

KARMA BUKAN TENTANG TAKUT DIHUKUM

"Berbuat baik bukan karena takut hukuman, tetapi karena memahami dampak dari tindakan kita terhadap diri sendiri dan orang lain."



Kalau seseorang hanya berbuat baik karena takut dihukum… pertanyaannya:

Apakah dia benar-benar menjadi baik?



Misalnya seseorang tidak mencuri karena takut masuk penjara. Secara sosial, itu tentu lebih baik daripada mencuri. Tetapi ada tingkat yang lebih dalam:

"Saya tidak ingin mencuri karena saya memahami penderitaan yang dapat saya sebabkan kepada orang lain."

Di sini moralitas tidak lagi bergantung pada rasa takut.

IA LAHIR DARI PEMAHAMAN.

DUA TINGKAT MOTIVASI

TINGKAT PERTAMA
Berbuat baik karena takut hukuman.

- Takut penjara
- Takut kehilangan reputasi
- Takut konsekuensi sosial
- Takut karma buruk

Ini lebih baik daripada melakukan hal buruk, tetapi masih didorong oleh rasa takut.

TINGKAT KEDUA
Berbuat baik karena memahami dampaknya.

- Memahami penderitaan yang dapat ditimbulkan
- Menyadari akibat bagi diri sendiri dan orang lain
- Melatih kasih sayang dan empati
- Melakukan karena nilai yang diyakini, bukan karena takut

Ini adalah moralitas yang lahir dari pemahaman.

DI SINILAH KESADARAN MENJADI PENTING

Kita sering bertanya:

"Apa akibat perbuatan saya nanti?"

Padahal pertanyaan yang lebih dekat adalah:

"Apa yang sedang saya lakukan terhadap diri saya sekarang?"

Ketika kita terus memelihara kebencian, kita sedang melatih pikiran untuk membenci.



Ketika kita terus memelihara keserakahan, kita sedang melatih pikiran untuk merasa tidak pernah cukup.



Ketika kita terus memelihara iri hati, kita sedang melatih pikiran untuk membandingkan.



Tetapi ketika kita melatih perhatian, kesabaran, kejujuran, dan kasih sayang, kita sedang membentuk pola batin yang berbeda.



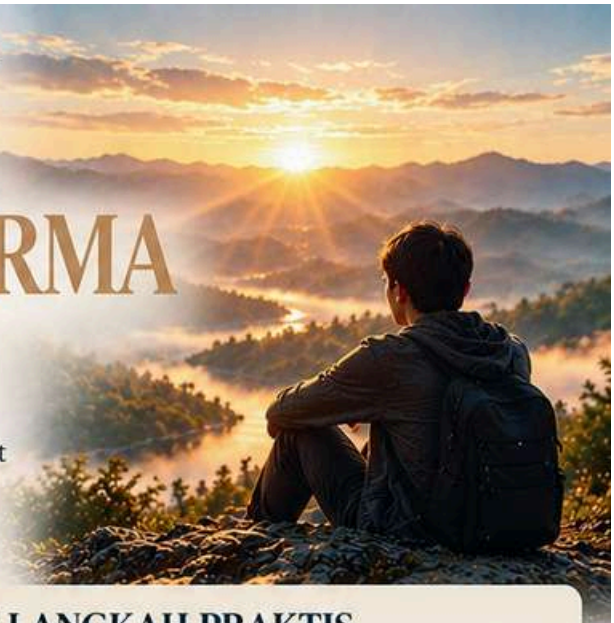


"Karma bukan hanya tentang apa yang kita dapatkan, tetapi juga tentang siapa yang sedang kita bentuk melalui pilihan-pilihan kita hari ini."

10 ARTIKEL REFLEKSI

BAGAIMANA KITA MENGUBAH KARMA MULAI HARI INI?

Karma bukan sesuatu yang statis.
Ia terus berubah sesuai dengan pilihan yang kita buat di setiap saat.



"Setiap hari adalah kesempatan baru untuk menanam benih yang lebih baik."

MULAI DARI HAL KECIL



Lebih sabar saat menghadapi antrian.



Lebih jujur dalam pekerjaan.



Lebih peduli pada orang di sekitar.



Lebih tenang dalam menghadapi masalah.

5 LANGKAH PRAKTIS MEMBENTUK KARMA YANG LEBIH BAIK

SADARI
Perhatikan pikiran, ucapan, dan tindakan kita setiap hari.

PAHAMI
Lihat konsekuensi dari setiap pilihan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

UBAH
Ganti kebiasaan buruk dengan kebiasaan baik, meskipun hanya langkah kecil.

LAKUKAN
Konsisten melakukan tindakan positif dengan niat yang tulus.

SEBARKAN
Ciptakan dampak baik bagi lingkungan sekitar melalui kebaikan yang kita lakukan.

KESIMPULAN

Karma bukanlah hukuman, melainkan proses alami dari setiap tindakan.
Kita memang tidak selalu bisa mengontrol apa yang terjadi, tetapi kita selalu bisa mengontrol bagaimana kita merespons, berpikir, dan bertindak.

"Masa depan kita bukan ditentukan oleh karma masa lalu, tetapi oleh pilihan yang kita buat hari ini."

11 ARTIKEL REFLEKSI

REFLEKSI UNTUK HARI INI

Luangkan waktu sejenak untuk berhenti, menenangkan pikiran, dan melihat ke dalam diri. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur kepada diri sendiri.

"Kesadaran adalah awal dari perubahan. Dan perubahan kecil yang terus dilakukan akan menciptakan kehidupan yang lebih baik."

1. Apa satu hal kecil yang saya pelajari dari artikel ini?
2. Tindakan kecil apa yang bisa saya lakukan hari ini untuk menciptakan karma yang lebih baik?
3. Kebiasaan apa yang ingin saya ubah mulai hari ini?
4. Bagaimana saya bisa lebih sadar, jujur, dan penuh kasih dalam menghadapi situasi sehari-hari?
5. Bagaimana saya bisa memberikan dampak positif bagi orang di sekitar saya?
6. Apa komitmen saya untuk diri sendiri setelah membaca artikel ini?



INGATLAH

Anda tidak perlu langsung menjadi sempurna. Cukup lakukan satu langkah kecil hari ini, lalu ulangi lagi besok. Dari langkah kecil yang konsisten, terbentuklah kebiasaan. Dan dari kebiasaan yang baik, terciptalah karakter yang lebih kuat, yang akan membentuk masa depan yang lebih baik.

"Perubahan besar dimulai dari kesadaran kecil hari ini."

Selamat Hari Raya

KATHINA

2570 TB | 2026



KELUARGA CENDEKIAWAN BUDDHIS INDONESIA
KCBI

The Wisdom of Lotus

Cintai dirimu apa adanya,
termasuk
kelebihan dan kekuarangamu



0822-9883-7294 | 1994kcbi@gmail.com | www.kcbi.or.id | kcbi1994

KELUARGA CENDEKIAWAN BUDDHIS INDONESIA
KCBI

KUMPULAN RENUNGAN DHARMA

Y.M. BHIKSU SAMANTHA KUSALA MAHASTHAVIRA/
SUHU PUSHAN



Telah Terbit

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

PT. HARDAYA INTI PLANTATIONS

The Oil Palm Plantations and Mill

Member of CCM Group

PT Sebakis Inti Lestari

Member of CCM Group

PT Sebuku Inti Plantation

Member of CCM Group

ufi The Global Association of the Exhibition Industry

JIEXPO

Jakarta International Exhibition, Convention Center, Theatre, and Hotel

INDONESIA'S LARGEST & MOST EXPERIENCE VENUE

Combines Exhibition, Convention Center, Theatre, &Hotel

ALL IN ONE PLACE

44 hectares of area

40.000 SQM indoor space

50.000 SQM outdoor space

2.500 three-tier procenium arch theatre

30 minutes access from airport & International port

243 hotel rooms in premises and 1500 hotel rooms in surrounding

3.000 SQM ballrooms

10.000 SQM colomn-free hall

29 meeting rooms



J I Expo

PT Jakarta International Expo

PT Jakarta International Expo (JIEXPO)

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