



BVD

Berita vimala Dharmika



NO. 151 / BVD / Februari / 2013

Februari 2013 - VOL.5 - NO. 151

- 2 Daftar isi
- 3 Dari Redaksi
- 4 **Ayo Berbagi Cerita** Kisah Sayang Tiada akhir
- 6 **Artikel** Tradisi Tahun Baru Imlek
- 9 **Inspirasi** Aku Mencintaimu
- 13 **Tips** 3 Cara Untuk Menghindari Kemalasan
- 16 **Wisdom** 10 Kualitas Kepribadian Baik
- 19 **Artikel** Kisah Gadis Buta
- 21 **Tahukah Anda?** Manfaat Pepaya Bagi Kesehatan
- 24 **Artikel** Semangkuk Nasi Putih
- 27 **Artikel** Cinta dan Waktu
- 30 **Cerita Mini** Pelajaran Sang Keledai
- 32 **Artikel** Pencuri Kue
- 33 **Renungan** Ibu

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung :

Pesamuhan Umat Vihara Vimala Dharma

Redaksi :

Pemimpin Redaksi :

Jojo

Humas :

Edy

Editor :

Jojo, Susan

Layouter :

Jojo

Reporter & Publikasi :

Lidya, Edy

Cover :

Delfan, Alex, David

BVD Kecil :

Yen-Yen, Angel, Yesica

Kontributor BVD :

Hendry Filcozwei Jan, Willy Yanto Wijaya, Lim Hendra, Herman Su, Willy Yandi

No. Rekening Bank

BCA – 282.150.9442

a/n Ratana Surya Sutjiono

Dicetak oleh

K-Ink

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya

Para pembaca, bagaimana tahun baru imlek yang kemarin? Setiap orang pasti memiliki ceritanya masing-masing. Redaksi juga ingin berbagi cerita di BVD edisi ke-151 ini.

Kali ini redaksi mengangkat tema “Cinta Kasih”. Teman-teman bakal banyak menemukan artikel yang berhubungan dengan cinta kasih pada edisi kali ini. Dan tak kalah menariknya, ada kuis berhadiah untuk para pembaca.

Akhir kata, Tim Redaksi BVD mengucapkan terima kasih kepada para donatur, kontributor, para pembaca, dan seluruh pihak yang terlibat yang selalu mendukung BVD, sehingga dapat terbit dengan baik. Bila ada saran dan kritik maupun ide untuk BVD dan tim redaksi, langsung saja hubungi kami melalui no. HP redaksi atau email. Semoga BVD dapat memberikan pengetahuan dan manfaat sehingga kita dapat maju.

Selamat membaca...

Mettacittena

REDAKSI

Berita Vimala Dharma

Kasih Sayang Tanpa Akhir

Februari 2013 sudah datang dan seperti biasa ia akan segera berlalu. 14 Februari pun siap hadir. Ini artinya hari Valentine akhirnya tiba. Ini hari (sangat) istimewa bagi sebagian orang, apalagi mereka yang sedang kasmaran alias mabuk cinta. Sedikitnya ada dua tipe mabuk cinta. Jenis pertama adalah mabuk bersama (baca berdua) dan yang kedua mabuk sendirian. Yang mabuk bersama atau berdua rasanya lebih seru. Entah bagaimana caranya, mereka seakan menjadi pemilik dunia. Apapun yang pahit rasanya menjadi manis jika dinikmati berdua. Yang mahal menjadi murah. Yang sulit dan rumit menjadi mudah. Hal bodoh pun akhirnya dianggap indah sehingga akhirnya nikmat sering berakhir sengsara. Kalau sedang mabuk berdua, jangan harap orang lain dianggap ada. Memang lucu, aneh dan menggemaskan. Tapi biarkan saja. Bukankah orang yang lagi mabuk menganggap dirinya waras dan yang lain mabuk? Toh, walaupun orang lain sok sibuk mengurus mereka, mereka akan tetap akan bahkan lebih cuek daripada bebek.

Yang mabuk sendirian juga tidak kalah serunya dengan yang berdua. Entah bagaimana caranya dan darimana belajarnya, mereka jadi ahli dalam bermimpi dan berangan. Impiannya sudah pasti indah dan angannya sudah past tinggi. Impiannya mulai dari jalan berdua di pantai. berkeliling kota berdua dengan sepeda, sampai naik kapal pesiar berdua. Intinya, apapun yang dilakukan, hanya dilakukan berdua saja. Dunia terasa indah, bumi terasa seperti di surga. Jika yang mabuk berdua masih hidup di alam nyata, yang mabok sendiri sedang terjebak di alam tak nyata. Ketika ia sadar bahwa impian hanyalah ilusi, harapan menjadi musnah dan hidup menjadi hampa. Bukan salah impian tentunya. Terlalu lama hidup (baca mabok) dalam impian yang membuat kehidupan nyata begitu menderita.

Cinta tidak pernah salah. Ia seperti api yang hanya menjalankan peran dan fungsinya. Seperti api yang jika dikendalikan akan membawa manfaat, cinta juga. Biksuni Thubten Chodron dalam bukunya *Open Heart Clear Mind* menyatakan bahwa cinta adalah harapan agar semua makhluk berbahagia dan memiliki sebab-sebab kebahagiaan. Beliau sangat

sangat benar. Niat tulus dan lurus agar orang yang kita cintai senantiasa berbahagia adalah energi positif yang membuat kita berusaha agar ia senantiasa nyaman, damai dan tidak mengalami kesusahan. Perhatian, kasih dan sayang yang kita persembahkan hanya punya tiket satu arah saja. Jika ini sungguh-sungguh dipraktikkan, semua orang bahagia. Si pemilik cinta bahagia. Yang dicintai dan dikasihi juga pasti bahagia.

Jika api tak terkendali, ia mampu membakar habis semua yang ia lewati. Cinta juga sama. Jika cinta menjadi tak terkendali, ia beralih rupa menjadi kemelekatan dan akhirnya membakar habis si empunya cinta. Jika cinta sejati bernafaskan niat tulus, kemelekatan berhawakan nafsu. Nafsu agar cinta terpenuhi, disambut dan dibalas. Di balik setiap kasih dan sayang, kepentingan diri sendiri secara tersirat selalu ada. Bukti nyatanya adalah kegalauan tatkala perhatian tak terbalas, kasih tak disambut dan rasa sayang diabaikan. Diri menjadi gelisah dan hati senantiasa hati resah serta dunia terasa mau pecah. Maafkan jika kalimat terakhir terasa lebay, tapi memang itu lah apa adanya. Kemelekatan memang sungguh-sungguh menjadi sumber derita.

Buddha Dharma memang luar biasa karena ia selalu hadir memberi jawab untuk gundah dan gelisahnya hati kita. Di saat cinta menjadi nestapa, ingatlah kata-kata Buddha berikut ini "Loko Patambhika Metta" yang artinya adalah cinta kasih dapat menyelamatkan dunia. Yang Renungkan kembali secara mendalam perasaan dan pikiran kita. Apakah kita mencintai atau melekat. Selamatkan diri kita dengan cinta. Lepaskan belenggu harapan dan keinginan, lalu peluk erat niat lurus dan tulus hanya untuk membahagiakan. Caranya ? Mudah saja. Senyum. Praktikkan dan lihat bagaimana hasilnya. Kasih sayang Anda akan menjadi tanpa akhir. Dunia akan menjadi indah. Jika cinta terbalas syukur. Jika tidak, juga tidak apa-apa. Kebahagiaan akhirnya senantiasa bersama Anda.

--
be mindful be happy

Tradisi Tahun Baru Imlek

Tahun Baru Imlek atau Sin Cia lebih dari sekedar urusan angpau. Sin Cia adalah perayaan menyambut musim semi. Tibanya musim semi dirasakan sebagai sesuatu yang membawa kegembiraan, simbol tumbuhnya sesuatu yang baru dan memberikan harapan baru dalam hidup. Itulah mengapa Sin Cia disebut juga sebagai Chun Jie / Spring Festival.

Hari Raya Imlek merupakan momen pertemuan seluruh anggota keluarga sekali dalam setahun. Anggota keluarga akan bersilahturahmi, saling berbagi dan memberikan pengalaman selama setahun. Perayaan ini menjadi sangat berarti tatkala setiap anggota keluarga dan tetangga saling menjalin kasih, saling mengayomi, dan memulai lembaran baru.

Tepat pada hari raya Imlek, semua orang berpakaian baru dan rapi. Anggota keluarga akan saling memberikan ucapan selamat dan pengharapan baru agar di tahun yang baru, semua berjalan sukses (kesehatan, keuangan, pekerjaan, relasi, bisnis).



Perayaan Sin Cia dimulai pada hari pertama bulan kesatu (zheng yue) berdasar penanggalan tradisional Tionghoa, dan berakhir pada hari ke lima belas (lebih dikenal sebagai Lantern Festival / yuan xiao jie / Cap Go Meh).

Merah adalah warna dominan pada perayaan Sin Cia. Merah identik dengan kebahagiaan, merah juga simbol dari kebaikan hati, kebenaran dan ketulusan hati. Selain itu bunyi karakter 'merah' atau 'hung' identik dengan karakter 'makmur'. Itulah mengapa warna merah menjadi warna kesukaan masyarakat Tionghoa, apalagi pada masa perayaan Sin Cia.

Selain dari itu, menurut legenda, ribuan tahun silam ada makhluk ganas yang disebut sebagai Nien / Nian. Nien selalu datang ke desa-desa setiap hari pertama diawal tahun untuk memangsa hewan peliharaan, hasil panen, bahkan penghuni desa terutama anak-anak. Untuk melindungi diri,

penghuni desa menyediakan makanan di depan rumah mereka untuk Nien. Setelah menyantap makanan yang disediakan, Nien akan pergi. Suatu waktu, mereka melihat Nien ketakutan melihat anak kecil berbaju merah.

Ada juga mitos lain yang mengatakan bahwa Nien takut mendengar bunyi-bunyian yang sangat keras. Penyebabnya adalah suatu ketika, kebun bambu yang ada di dekat desa tersebut terbakar. Bambu-bambu yang terbakar tersebut mengeluarkan suara letusan-letusan yang sangat keras seperti bunyi mercon, dan Nien menjadi ketakutan karena mendengar bunyi-bunyian tersebut. Sejak saat itulah timbul kebiasaan untuk menggunakan atau menempel kertas merah di rumah setiap Sin Cia dan juga membakar petasan (berwarna merah dan juga mengeluarkan bunyi) untuk menghalau Nien.



Terlepas apakah mitos itu benar atau tidak, yang pasti perayaan Imlek merupakan perayaan yang dilakukan oleh para petani di Cina setelah melewati musim dingin yang menusuk dan mensyukuri permulaan musim baru penuh harapan yakni musim semi yang terjadi tiap tahunnya.

Perayaan ini dimulai pada tanggal 30 bulan ke-12 dan berakhir pada tanggal 15 bulan pertama (Cap Go Meh). Acaranya meliputi sembahyang Imlek, sembahyang kepada Thian (Tuhan), dan perayaan Cap Go Meh. Tujuan dari persembahyangan ini adalah sebagai wujud syukur dan doa harapan agar di

tahun depan mendapat rezeki lebih banyak, untuk menjamu leluhur, dan sebagai sarana silaturahmi dengan kerabat dan tetangga.

Ada satu hal lagi yang juga sering disalah artikan oleh masyarakat pada umumnya. Selama ini mungkin kita hanya tahu bahwa Gong Xi Fa Cai artinya adalah Selamat Tahun Baru dan kita menyebutkannya sebagai ucapan selamat kita bagi rekan-rekan yang merayakan Sin Cia. Padahal, hal tersebut sebenarnya kurang tepat (walau tidak bisa dibilang salah juga) karena arti dari Gong Xi Fa Cai sendiri adalah bukan Selamat Tahun Baru. Jika dipenggal, 'Gong Xi' sendiri berarti selamat. 'Fa' berarti berkembang, dan 'Cai' berarti kekayaan. 'Fa cai' berarti berkembang menjadi kaya. Jadi sebenarnya arti dari Gong Xi Fa Cai adalah Selamat Semoga Kaya.



Jika kita ingin mengucapkan selamat tahun baru, maka yang diucapkan seharusnya adalah 'Xin Nian Khuai Le', 'Xin Nian' artinya tahun baru, 'Khuai Le' artinya sudah tiba. Kalo digabungkan artinya adalah tahun baru telah tiba. Kurang lebih artinya sama lah dengan Happy New Year, atau Selamat Tahun Baru dalam bahasa Indonesia...

Aku Mencintaimu

SMA Tingkat 1

Selagi aku duduk di dalam kelas, aku menatap seorang gadis yang duduk di sampingku.

Dia adalah “teman baikku”.

Aku menatap rambutnya yang panjang dan lembut bagaikan sutra, dan berharap dirinya bersedia menjadi milikku.

Tapi sepertinya ia tidak memiliki perasaan yang sama denganku, dan aku tahu itu.

Setelah kelas usai, ia berjalan menghampiriku ingin meminjam catatan kemaren ketika ia absen. Dan aku meminjamkan catatanku kepadanya.

Ia berkata “terima kasih” dan memberikan kecupan di pipiku.

Aku ingin memberitahunya bahwa aku tidak ingin hanya sekedar menjadi temannya.

Aku mencintainya.. hanya saja aku terlalu pemalu, aku tidak tahu mengapa.

SMA Tingkat 2

Telepon berdering. Ternyata dia.

Suaranya bergetar dalam isak tangis, menceritakan bagaimana ia baru saja putus dengan pacarnya.

Ia memintaku datang ke rumahnya karena ia tidak ingin sendirian, jadi aku ke rumahnya. Ketika aku duduk di sampingnya di atas sofa, aku menatap sinar matanya yang lembut, berharap seandainya ia menjadi milikku. Setelah 2 jam, nonton film Drew Barrymore, dan 3 pack keripik kentang, ia memutuskan pergi tidur.

Ia menatapku dan berkata “terima kasih” dan memberikan kecupan di pipiku. Aku ingin memberitahunya, aku ingin ia tahu kalau aku tidak ingin hanya sekedar menjadi temannya.

Aku mencintainya.. hanya saja aku terlalu pemalu, aku tidak tahu kenapa.

Willy Yanto Wijaya

SMA Tingkat 3

Hari sebelum promenade , ia datang menghampiri lokerku. “Pasanganku sakit,” ia berkata, “Sepertinya ia belum bakal sembuh besok.”

Aku tidak memiliki pasangan, dan ketika SMP tingkat 1, kami pernah berjanji kalau seandainya kami berdua sama-sama tidak memiliki pasangan, kami akan pergi bersama, cuma sebagai “teman baik”. Jadi akhirnya kami pergi bareng.

Malam promenade, setelah semuanya berakhir, aku berdiri di hadapannya di depan pintu rumahnya.

Aku menatapnya, dan ia tersenyum padaku serta menatapku dengan matanya yang indah bagaikan kristal. Aku ingin ia menjadi milikku, tapi sepertinya ia tidak memiliki perasaan yang sama denganku, aku tahu itu. Lalu ia berkata, “Hari ini adalah momen yg sangat berkesan bagiku, terima kasih!” kemudian memberikan kecupan di pipiku.

Aku ingin memberitahunya, aku ingin ia tahu bahwa aku tidak ingin hanya sekedar menjadi temannya.

Aku mencintainya.. hanya saja aku terlalu pemalu, aku tidak tahu kenapa.

Hari Kelulusan

Satu hari berlalu, kemudian satu minggu, satu bulan. Sebelum aku sempat berkedip, hari kelulusan pun telah tiba. Aku menatap gemulai tubuhnya melayang bagaikan bidadari ketika ia naik ke atas panggung untuk menerima sertifikat kelulusan.

Aku ingin ia menjadi milikku, tapi sepertinya ia tidak memiliki perasaan yang sama denganku, aku tahu itu.

Sebelum pulang, ia datang menghampiriku dengan jubah dan toga kelulusannya, dan menangis ketika aku memeluknya. Kemudian ia mengangkat kepalanya dari bahu dan berkata, “Kamu adalah teman terbaikku, terima kasih.” dan memberikan kecupan di pipiku.

Aku ingin memberitahunya, aku ingin ia tahu bahwa aku tidak ingin hanya sekedar menjadi temannya.

Aku mencintainya.. hanya saja aku terlalu pemalu, aku tidak tahu kenapa.

Beberapa Tahun Kemudian

Sekarang aku sedang duduk di jejeran bangku di dalam gereja. Gadis

Willy Yanto Wijaya

tersebut sekarang sedang dalam upacara pernikahan. Aku melihatnya berkata “Saya bersedia” dan kemudian berangkat menuju kehidupannya yang baru, menikah dengan seorang lelaki lain.

Aku ingin ia menjadi milikku, tetapi ia tidak pernah memiliki perasaan yang sama seperti itu, dan aku tahu itu.

Akan tetapi sebelum ia berangkat pulang, ia datang menghampiriku dan berkata, “Ah! Ternyata kamu datang!” Ia mengucapkan “terima kasih” dan mengecup pipiku.

Aku ingin memberitahunya, aku ingin ia tahu bahwa aku tidak ingin hanya sekedar menjadi temannya.

Aku mencintainya.. hanya saja aku terlalu pemalu, aku tidak tahu kenapa.

Upacara Pemakaman

Tahun demi tahun berlalu, aku melihat lesu ke peti mati dari seorang gadis yang pernah menjadi “sahabat terbaikku”. Pada upacara tersebut, mereka membacakan buku diari yang pernah ia tuliskan sewaktu SMA.

Beginilah isinya:

Aku menatapnya berharap seandainya ia menjadi milikku, tetapi sepertinya ia tidak memiliki perasaan yang sama denganku, dan aku tahu itu. Aku ingin memberitahunya, aku ingin ia tahu bahwa aku tidak ingin hanya sekedar menjadi temannya. Aku mencintainya, hanya saja aku terlalu pemalu, dan aku tidak tahu mengapa. Seandainya saja ia mau memberitahukanku bahwa ia mencintaiku!

Seandainya saja aku juga memberitahukannya... aku terus menerus berpikir dalam diriku, dan aku menangis.

Aku mencintaimu.

Dicuplik dari buku “Be Kind, Be Mindful”, Penerbit Ehipassiko (2012)

3 tips Untuk Menghindari Kemalasan

Rasanya banyak diantara kita yang punya “penyakit” suka menunda-nunda pekerjaan. Penyakit ini, yang sebetulnya adalah kebiasaan, seringkali disebabkan karena kita malas mengerjakan sesuatu. Malas bangun dari tempat tidur, malas pergi olahraga, malas menyelesaikan tugas kantor, dll.

Menurut penelitian, kebiasaan malas merupakan penyakit mental yang timbul karena kita takut menghadapi konsekuensi masa depan. Yang dimaksud dengan masa depan ini bukan hanya satu atau dua tahun kedepan tetapi satu atau dua menit dari sekarang. Contohnya saja ketika Anda malas dari bangun, Anda akan berkata dalam hati: “Satu menit lagi saya akan bangun”, tetapi kenyataannya barangkali Anda akan berlama-lama di tempat tidur sampai akhirnya memang waktunya tiba untuk siap-siap pergi ke kantor.

Kebiasaan malas timbul karena kita cenderung mengaitkan masa depan dengan persepsi negatif. Anda menunda-nunda pekerjaan karena cenderung membayangkan setumpuk tugas yang harus dilakukan di kantor. Belum lagi berhubungan dengan orang-orang yang Anda tidak sukai, misalnya.

Sayangnya, menunda-nunda pekerjaan pada akhirnya akan mengundang stress karena mau tidak mau satu saat Anda harus mengerjakannya. Di waktu yang sama Anda juga mungkin punya banyak pekerjaan lain.

Dalam beberapa hal, Anda pun mungkin akan kehilangan momen untuk berkembang ketika Anda mengatakan “tidak” terhadap sebuah kesempatan –Anda malas bertindak karena bayangan negatif tentang hal-hal yang memberatkan didepan.

Di artikel ini saya ingin memberikan beberapa tips untuk mengatasi rasa malas. Tips ini bisa Anda praktekan di tempat kerja ataupun lingkungan keluarga:

Ganti “*Kapan Selesai*” dengan “*Saya Mulai Sekarang*”.

Apabila Anda dihadapkan pada satu tugas besar atau proyek, Anda sebaiknya JANGAN berpikir mengenai rumitnya tugas tersebut dan

membayangkan kapan bisa diselesaikan. Sebaliknya, fokuslah pada pikiran positif dengan membagi tugas besar tersebut menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan menyelesaikannya satu demi satu.

Katakan setiap kali Anda bekerja: "Saya mulai sekarang". Cara pandang ini akan menghindarkan Anda dari perasaan terbebani, stress, dan kesulitan. Anda membuat sederhana tugas di depan Anda dengan bertindak positif. Fokus Anda hanya pada satu hal pada satu waktu, bukan banyak hal pada saat yang sama.

Ganti "*Saya Harus*" dengan "*Saya Ingin*"

Berpikir bahwa Anda harus mengerjakan sesuatu secara otomatis akan mengundang perasaan terbebani dan Anda menjadi malas mengerjakannya. Anda akan mencari seribu alasan untuk menghindari tugas tersebut.

Satu tips yang bisa Anda gunakan adalah mengganti "saya harus mengerjakannya" dengan "saya ingin mengerjakannya". Cara pikir seperti ini akan menghilangkan mental blok dengan menerima bahwa Anda tidak harus melakukan pekerjaan yang Anda tidak mau.

Anda mau mengerjakan tugas karena memang Anda ingin mengerjakannya, bukan karena paksaan pihak lain. Anda selalu punya pilihan dalam kehidupan ini. Tentunya pilihan Anda sebaiknya dibuat dengan sadar dan tidak merugikan orang lain. Intinya adalah tidak ada seorang pun di dunia ini yang memaksa Anda melakukan apa saja yang Anda tidak mau lakukan.

Anda Bukan Manusia Sempurna

Berpikir bahwa Anda harus menyelesaikan pekerjaan sesempurna mungkin akan membawa Anda dalam kondisi mental tertekan. Akibatnya Anda mungkin akan malas memulainya. Anda harus bisa menerima bahwa Anda pun bisa berbuat salah dan tidak semua harus sempurna.

Dalam konteks pekerjaan, Anda punya kesempatan untuk melakukan perbaikan berulang kali. Anda selalu bisa negosiasi dengan boss Anda untuk meminta waktu tambahan dengan alasan yang masuk akal. Mulai pekerjaan dari hal yang kecil dan sederhana, kemudian tingkatkan

seiring dengan waktu. Berpikir bahwa pekerjaan harus diselesaikan secara sempurna akan membuat Anda memandang pekerjaan tersebut dari hal yang besar dan rumit.

Saya harap tulisan ini berguna. Kemalasan merupakan sesuatu yang normal dalam hidup Anda. Karena dia normal maka dia pun bisa diatasi. Tiga tips diatas bisa menjadi awal untuk berpikir dan bertindak berbeda dari biasanya sehingga Anda tidak menyia-nyiakan kesempatan yang datang hanya karena malas mengerjakannya.



It hurts to love someone, and it even hurts more when you don't get a response from someone you love, and it hurts most when you never tell your feeling.

10 KUALITAS KEPERIBADIAN BAIK

1. Ketulusan

Ketulusan menempati peringkat pertama sebagai sifat yang paling disukai oleh semua orang. Ketulusan membuat orang lain merasa aman dan dihargai karena yakin tidak akan dibodohi atau dibohongi. Orang yang tulus selalu mengatakan kebenaran, tidak suka mengada-ada, pura-pura, mencari-cari alasan atau memutarbalikkan fakta. Prinsipnya “Ya diatas Ya dan Tidak diatas Tidak”. Tentu akan lebih ideal bila ketulusan yang selembut merpati itu diimbangi dengan kecerdikan seekor ular. Dengan begitu, ketulusan tidak menjadi keluguan yang bisa merugikan diri sendiri.

2. Kerendahan Hati

Berbeda dengan rendah diri yang merupakan kelemahan, kerendahan hati justru mengungkapkan kekuatan. Hanya orang yang kuat jiwanya yang bisa bersikap rendah hati. Ia seperti padi yang semakin berisi semakin menunduk. Orang yang rendah hati bisa mengakui dan menghargai keunggulan orang lain. Ia bisa membuat orang yang diatasnya merasa oke dan membuat orang yang di bawahnya tidak merasa minder.

3. Kesetiaan

Kesetiaan sudah menjadi barang langka dan sangat tinggi harganya. Orang yang setia selalu bisa dipercaya dan diandalkan. Dia selalu menepati janji, punya komitmen yang kuat, rela berkorban dan tidak suka berkhianat.

4. Positive Thinking

Orang yang bersikap positif (*positive thinking*) selalu berusaha melihat segala sesuatu dari kacamata positif, bahkan dalam situasi yang buruk sekalipun. Dia lebih suka membicarakan kebaikan daripada keburukan orang lain, lebih suka bicara mengenai harapan daripada keputusasaan, lebih suka mencari solusi daripada frustrasi, lebih suka memuji daripada mengecam, dan sebagainya.

5. Keceriaan

Karena tidak semua orang dikaruniai temperamen ceria, maka keceriaan tidak harus diartikan ekspresi wajah dan tubuh tapi sikap hati. Orang yang

ceria adalah orang yang bisa menikmati hidup, tidak suka mengeluh dan selalu berusaha meraih kegembiraan. Dia bisa mentertawakan situasi, orang lain, juga dirinya sendiri. Dia punya potensi untuk menghibur dan mendorong semangat orang lain.

6. Bertanggung jawab

Orang yang bertanggung jawab akan melaksanakan kewajibannya dengan sungguh-sungguh. Kalau melakukan kesalahan, dia berani mengakuinya. Ketika mengalami kegagalan, dia tidak akan mencari kambing hitam untuk disalahkan. Bahkan kalau dia merasa kecewa dan sakit hati, dia tidak akan menyalahkan siapapun. Dia menyadari bahwa dirinya sendirilah yang bertanggung jawab atas apapun yang dialami dan dirasakannya.

7. Percaya Diri

Rasa percaya diri memungkinkan seseorang menerima dirinya sebagaimana adanya, menghargai dirinya dan menghargai orang lain. Orang yang percaya diri mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang baru. Dia tahu apa yang harus dilakukannya dan melakukannya dengan baik.

8. Kebesaran Jiwa

Kebesaran jiwa dapat dilihat dari kemampuan seseorang memaafkan orang lain. Orang yang berjiwa besar tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh rasa benci dan permusuhan. Ketika menghadapi masa-masa sukar dia tetap tegar, tidak membiarkan dirinya hanyut dalam kesedihan dan keputusasaan.

9. *Easy Going*

Orang yang *easy going* menganggap hidup ini ringan. Dia tidak suka membesar-besarkan masalah kecil. Bahkan berusaha mengecilkan masalah- masalah besar. Dia tidak suka mengungkit masa lalu dan tidak mau khawatir dengan masa depan. Dia tidak mau pusing dan stress dengan masalah-masalah yang berada di luar kontrolnya.

10. Empati

Empati adalah sifat yang sangat mengagumkan. Orang yang berempati bukan saja pendengar yang baik tapi juga bisa menempatkan diri pada posisi orang lain. Ketika terjadi konflik dia selalu mencari jalan keluar terbaik bagi kedua belah pihak, tidak suka memaksakan pendapat dan kehendaknya sendiri. Dia selalu berusaha memahami dan mengerti orang lain.



Kisah Gadis Buta

Pada suatu hari ada seorang gadis buta yg sangat membenci dirinya sendiri. Karena kebutaannya itu. Tidak hanya terhadap dirinya sendiri, tetapi dia juga membenci semua orang kecuali kekasihnya. Kekasihnya selalu ada disampingnya untuk menemani dan menghiburnya. Dia berkata akan menikahi gadisnya itu kalau gadisnya itu sudah bisa melihat dunia. Suatu hari, ada seseorang yang mendonorkan sepasang mata kepada gadisnya itu. Yang akhirnya dia bisa melihat semua hal, termasuk kekasih gadisnya itu .

Kekasihnya bertanya kepada gadisnya itu, "Sayangggg... sekarang kamu sudah bisa melihat dunia. Apakah engkau mau menikah denganku?" Gadis itu terguncang saat melihat bahwa kekasihnya itu ternyata buta. Dan dia menolak untuk menikahi si pria pacar-nya itu yg selama ini sudah sangat setia sekali mendampingi hidupnya selama si gadis itu buta matanya. Dan akhirnya si Pria kekasihnya itu pergi dengan meneteskan air mata, dan kemudian menuliskan sepucuk surat singkat kepada gadisnya itu, "Sayangku, tolong engkau jaga baik-baik kedua mata yg telah aku berikan kepadamu."

* * * * *

Kisah di atas memperlihatkan bagaimana pikiran manusia berubah saat status dalam hidupnya berubah. Hanya sedikit orang yang ingat bagaimana keadaan hidup sebelumnya dan lebih sedikit lagi yang ingat terhadap siapa harus berterima kasih karena telah menyertai dan menopang bahkan di saat yang paling menyakitkan. Hari ini sebelum engkau berpikir untuk mengucapkan kata-kata kasar Ingatlah akan seseorang yang tidak bisa berbicara. Sebelum engkau mengeluh mengenai cita rasa makananmu, Ingatlah akan seseorang yang tidak punya apapun untuk dimakan. Sebelum engkau mengeluh tentang suamimu, ingatlah akan seseorang yang menangis kepada Tuhan untuk meminta penyembuhan sehingga suaminya TIDAK LUMPUH seumur hidup. Hari ini sebelum engkau mengeluh tentang hidupmu, Ingatlah akan seseorang yang begitu cepat pergi ke alam kubur dengan masih menyertakan kemiskinannya.

Sebelum engkau mengeluh tentang anak-anakmu Ingatlah akan seseorang yang begitu mengharapkan kehadiran seorang anak, tetapi tidak mendapatnya. Dan ketika engkau lelah dan mengeluh tentang pekerjaanmu Ingatlah akan para pengangguran, orang cacat dan mereka yang menginginkan pekerjaanmu. Dan ketika beban hidup tampaknya akan menjatuhkanmu, pasanglah senyuman di wajahmu dan berterima kasihlah pada Tuhan karena engkau masih hidup dan ada di dunia ini. Hidup adalah anugerah, syukurilah, jalanilah, nikmatilah dan isilah hidup ini dengan sesuatu yg bermanfaat untuk umat manusia.



NIKMATILAH dan BERIYANG TERBAIK DI SETIAP
DETIK DALAM HIDUPMU, KARENA ITU TIDAK
AKAN TERULANG LAGI untuk waktumu selanjutnya !!!

Manfaat Buah Pepaya Untuk Kesehatan

Makan buah-buahan merupakan salah satu kebiasaan yang menyenangkan sekaligus menyehatkan. Banyak sekali manfaat yang dapat diambil dari konsumsi buah-buahan setiap harinya. Salah satu buah yang paling banyak dikonsumsi adalah buah Pepaya. Buah Pepaya adalah buah yang sangat populer, dan banyak orang mengkonsumsi karena rasa yang unik. Meskipun sangat populer, banyak yang belum mengetahui apa manfaat buah pepaya ini. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang dapat diambil ketika mengkonsumsi buah pepaya.

Kaya akan Antioksidan



Pepaya adalah buah yang memiliki kandungan tinggi antioksidan. Ini termasuk vitamin C, flavonoid, folat, vitamin A, asam *panthotenic*, mineral, magnesium, vitamin E, kalium, serat dan vitamin B. Antioksidan memerangi radikal bebas dalam tubuh dan menjaga kesehatan sistem *kardiovaskular* dan memberikan perlindungan terhadap kanker usus besar.

Mencegah Penyakit Jantung

Karena pepaya merupakan sumber antioksidan yang sangat baik, buah pepaya membantu mencegah oksidasi kolesterol dalam hati. kolesterol tinggi dapat menyebabkan serangan jantung dan stroke, dan ini dapat dicegah dengan mengkonsumsi buah Pepaya secara teratur. Selain itu salah buah pepaya juga sarat akan serat yang kemudian dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam hati. Asam folat yang ditemukan dalam pepaya menghilangkan zat-zat berbahaya yang dapat merusak dinding pembuluh darah dan menyebabkan serangan jantung. Salah satu manfaat buah pepaya lainnya yaitu sebagai pencegahan penyakit jantung diabetes.

Buah pepaya mengandung banyak sekali vitamin A dan vitamin B yang diperlukan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan. Dengan mengkonsumsi Buah pepaya diyakini dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mencegah beberapa penyakit yang terjadi sebagai hasil menurunkan kekebalan, seperti pilek dan batuk, infeksi dan flu.



Mengurangi peradangan

Pepaya juga mengandung enzim papain dan *enzim chymopapain* yang dapat mengurangi peradangan sehingga membantu tubuh dalam penyembuhan luka bakar dan luka lainnya. Beberapa penyakit tertentu menjadi lebih buruk ketika tubuh meradang. Karena itu disarankan bahwa orang-orang yang menderita kondisi ini harus mengkonsumsi buah pepaya untuk mendapatkan manfaat buah pepaya.

Mencegah kanker

Manfaat buah pepaya yang tidak kalah pentingnya adalah berperan dalam mencegah kanker usus besar. Ini tidak lepas karena banyaknya kandungan serat. Serat ini juga sangat berguna bagi mereka yang kesulitan buang air besar.

Menjaga kesehatan paru-paru

Vitamin A yang hadir dalam buah pepaya, sangat bermanfaat bagi orang-orang yang memiliki paru-paru yang lemah. Termasuk pepaya dalam makanan mereka, akan mengurangi kemungkinan mereka tertular penyakit yang muncul sebagai hasil dari paru-paru yang lemah, seperti bronkitis, kanker dll ini.

Nah, setelah mengetahui manfaat dan kandungan buah pepaya masihkah Anda ragu untuk mengkonsumsi buah pepaya?

SEMANGKUK NASI PUTIH

Pada sebuah senja dua puluh tahun yang lalu, terdapat seorang pemuda yang kelihatannya seperti seorang mahasiswa berjalan mondar mandir di depan sebuah rumah makan cepat saji di kota metropolitan, menunggu sampai tamu di restoran sudah agak sepi, dengan sifat yang segan dan malu-malu dia masuk ke dalam restoran tersebut. “Tolong sajikan saya semangkuk nasi putih.”

Dengan kepala menunduk pemuda ini berkata kepada pemilik rumah makan. Sepasang suami istri muda pemilik rumah makan, memperhatikan pemuda ini hanya meminta semangkuk nasi putih dan tidak memesan lauk apapun, lalu menghidangkan semangkuk penuh nasi putih untuknya. Ketika pemuda ini menerima nasi putih dan sedang membayar berkata dengan pelan: “dapatkah menyiram sedikit kuah sayur diatas nasi saya.”

Istri pemilik rumah berkata sambil tersenyum: “Ambil saja apa yang engkau suka, tidak perlu bayar!” Sebelum habis makan, pemuda ini berpikir : “kuah sayur gratis.” Lalu memesan semangkuk lagi nasi putih. “Semangkuk tidak cukup anak muda, kali ini saya akan berikan lebih banyak lagi nasinya.”

Dengan tersenyum ramah pemilik rumah makan berkata kepada pemuda ini. “Bukan, saya akan membawa pulang, besok akan membawa ke sekolah sebagai makan siang saya!”

Mendengar perkataan pemuda ini, pemilik rumah makan berpikir pemuda ini tentu dari keluarga miskin diluar kota, demi menuntut ilmu datang ke kota, mencari uang sendiri untuk sekolah, kesulitan dalam keuangan itu sudah pasti. Berpikir sampai disitu pemilik rumah makan lalu menaruh sepotong daging dan sebutir telur disembunyikan dibawah nasi, kemudian membungkus nasi tersebut secepat terlihat hanya sebungkus nasi putih saja dan memberikan kepada pemuda ini.

Melihat perbuatannya, istrinya mengetahui suaminya sedang membantu pemuda ini, hanya dia tidak mengerti, kenapa daging dan telur disembunyikan di bawah nasi ?

Suaminya kemudian membisik kepadanya: “Jika pemuda ini melihat kita menaruh lauk diasinya dia tentu akan merasa bahwa kita bersedekah kepadanya, harga dirinya pasti akan tersinggung lain kali dia tidak akan datang lagi, jika dia ket empat lain hanya membeli semangkuk nasi putih, mana ada gizi untuk bersekolah.”

“Engkau sungguh baik hati, sudah menolong orang masih menjaga harga dirinya.”

“Jika saya tidak baik, apakah engkau akan menjadi istriku ?”

Sepasang suami istri muda ini merasa gembira dapat membantu orang lain. “Terima kasih, saya sudah selesai makan.” Pemuda ini pamit kepada mereka. Ketika dia mengambil bungkusan nasinya, dia membalikan badan melihat dengan pandangan mata berterima kasih kepada mereka. “Besok singgah lagi, engkau harus tetap bersemangat!” katanya sambil melambaikan tangan, dalam perkataannya bermaksud mengundang pemuda ini besok jangan segan-segan datang lagi. Sepasang mata pemuda ini berkaca-kaca terharu, mulai saat itu setiap sore pemuda ini singgah kerumah makan mereka, sama seperti biasa setiap hari hanya memakan semangkuk nasi putih dan membawa pulang sebungkus untuk bekal keesokan hari.

Sudah pasti nasi yang dibawa pulang setiap hari terdapat lauk berbeda yang tersembunyi setiap hari, sampai pemuda ini tamat, selama 20 tahun pemuda ini tidak pernah muncul lagi. Pada suatu hari, ketika suami ini sudah berumur 50 tahun lebih, pemerintah melayangkan sebuah surat bahwa rumah makan mereka harus digusur, tiba-tiba kehilangan mata pencaharian dan mengingat anak mereka yang disekolahkan di luar negeri yang perlu biaya setiap bulan membuat suami istri ini berpelukan menangis dengan panik.

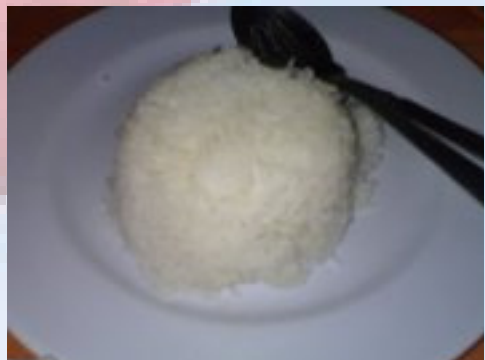
Pada saat ini masuk seorang pemuda yang memakai pakaian bermerek kelihatannya seperti direktur dari kantor bonafid.

“Apa kabar?, saya adalah wakil direktur dari sebuah perusahaan, saya diperintah oleh direktur kami mengundang kalian membuka kantin di perusahaan kami, perusahaan kami telah menyediakan semuanya kalian hanya perlu membawa koki dan keahlian kalian kesana, keuntungannya akan dibagi 2 dengan perusahaan.”

“Siapakah direktur diperusahaan kamu ?, mengapa begitu baik terhadap kami? saya tidak ingat mengenal seorang yang begitu mulia!” sepasang suami istri ini berkata dengan terheran.

“Kalian adalah penolong dan kawan baik direktur kami, direktur kami paling suka makan telur dan dendeng buatan kalian, hanya itu yang saya tahu, yang lain setelah kalian bertemu dengannya dapat bertanya kepadanya.” Akhirnya, pemuda yang hanya memakan semangkok nasi putih ini muncul, setelah bersusah payah selama 20 tahun akhirnya pemuda ini dapat membangun kerajaannya bisnisnya dan sekarang menjadi seorang direktur yang sukses untuk kerajaan bisnisnya.

Dia merasa kesuksesan pada saat ini adalah berkat bantuan sepasang suami istri ini, jika mereka tidak membantunya dia tidak mungkin akan dapat menyelesaikan kuliahnya dan menjadi sesukses sekarang. Setelah berbincang-bincang, suami istri ini pamit hendak meninggalkan kantornya. Pemuda ini berdiri dari kursi direkturnya dan dengan membungkuk dalam-dalam berkata kepada mereka: “bersemangat ya! di kemudian hari perusahaan tergantung kepada kalian, sampai bertemu besok!” Kebaikan hati dan balas budi selamanya dalam kehidupan manusia adalah suatu perbuatan indah dan yang paling mengharukan.



Cinta dan Waktu

Alkisah di suatu pulau yang kecil, tinggalah berbagai macam benda-benda abstrak : ada cinta, kesedihan, kekayaan, kegembiiraan dan sebagainya. Mereka hidup bedampingan dengan baik. Namun suatu ketika, datang badai menghempas pulau kecil itu dan air laut tiba-tiba naik dan akan menenggelamkan pulau itu. Semua penghuni pulau cepat-cepat berusaha menyelamatkan diri. Cinta sangat kebingungan sebab ia tidak dapat berenang dan tak mempunyai perahu. Ia berdiri ditepi pantai mencoba untuk mencari pertolongan. Sementara itu air terus naik dan membasahi kaki cinta.

Tak lama berselang cinta melihat kekayaan sedang mengayuh perahu.” Kekayaan! Kekayaan!, tolong aku!” teriak cinta “aduh maaf cinta!” kata kekayaan, “ perahuku telah penuh dengan harta bendaku. Aku tak dapat membawamu serta, nanti perahu ini tengelam. Lagipula tak ada tempat lagi bagimu di perahuku ini”. Lalu kekayaan cepat-cepat mengayuh perahunya pergi. Cinta sedih sekali, namun kemudian dilihatnya kegembiiraan lewat dengan perahunya. “Kegembiraan! Tolong aku!” teriak cinta. Namun kegembiiraan terlalu gembira karena ia menemukan perahusehingga ia tak mendengar teriakan cinta.

Air makin tinggi dan terus membasahi cinta sampai kepinggang dan cinta semakin panic. Tak lam kemudian lewatlah kecantikan. “Kecantikan! Bawalah aku bersamamu” kata cinta. “Wah cinta kamu basah dan kotor. Aku tak bias membawamu ikut. Nanti kamu mengotori perahuku yang cantik ini”, sahut kecantikan.

Cinta sedih sekali mendengarnya. Ia mulai menangis terisak-isak. Saat itu lewatlah kesedihan. ”Oh , kesedihan bawalah aku bersamamu”, kata cinta. “Maaf cinta aku sedang sedih dan aku ingin sendirian saja...” Kata kesedihan sambil terus mengayuh perahunya. Cinta putus asa. Ia merasakan air makin naikdan akan menenggelamkannya. Pada saat kritis itulah tiba-tiba terdengar suara, “Cinta! Mari cepat naik keperahuku!” cinta menoleh kearah suara itu dan melihat dengan seorang tua dengan

Redaksi

perahunya. Cepat-cepat cinta naik keperahu itu, tepat sebelum air menenggelamkannya.

Di pulau terdekat, orang tua itu menurunkan cinta dan segera pergi. Pada saat itu barulah cinta sadar ia sama sekali tidak mengetahui siapa orang tua yang menyelamatkannya itu. Cinta segera bertanya kepada seorang penduduk tua di pulau itu, siapa sebenarnya orang tua yang tadi menolongnya itu. "Oh orang itu tadi? Itu adalah waktu", kata orang itu. "Tapi kenapa ia menyelamatkanku? Aku tak mengenalnya. Bahkan teman-teman yang mengenalku pun enggan untuk menolongku", tanya cinta heran. "Sebab" kata orang itu, "hanya waktulah yang tahu berapa nilai sesungguhnya dari cinta itu....."



PELAJARAN SANG KELEDAI



Suatu hari keledai milik seorang petani jatuh ke dalam sumur. Sementara si petani, sang pemiliknya, memikirkan apa yang harus dilakukannya. Akhirnya, ia memutuskan bahwa hewan itu sudah tua dan sumur juga perlu ditimbun karena berbahaya. Jadi tidak berguna menolong si keledai. Ia mengajak tetangganya untuk membantunya.

Mereka membawa sekop dan mulai menyekop tanah ke dalam sumur. Ketika si keledai menyadari apa yang sedang terjadi, ia meronta-ronta. Tetapi kemudian, ia menjadi diam. Setelah beberapa sekop tanah dituangkan ke dalam sumur, si petani melihat ke dalam sumur dan tercengang melihatnya. Walaupun punggungnya terus ditimpa oleh bersekop-sekop tanah dan kotoran, si keledai melakukan sesuatu yang menakjubkan.

Ia mengguncang-guncangkan badannya agar tanah yang menimpa punggungnya turun ke bawah, lalu menaiki tanah itu. Si petani terus menuangkan tanah kotor ke atas punggung hewan itu, namun si keledai juga terus mengguncangkan badannya dan kemudian melangkah naik. Si keledai akhirnya bisa meloncat dari sumur dan kemudian melarikan diri.

Renungan :

Kehidupan terus saja menuangkan tanah dan kotoran kepada kita, segala macam tanah dan kotoran. Cara untuk keluar dari “sumur” (kesedihan dan masalah) adalah dengan mengguncangkan segala tanah dan kotoran dari diri kita (pikiran dan hati kita) dan melangkah naik dari “sumur” dengan menggunakan hal-hal tersebut sebagai pijakan. Setiap masalah-masalah kita merupakan satu batu pijakan untuk melangkah. Kita dapat keluar dari “sumur” yang terdalam dengan terus berjuang, jangan pernah menyerah. Guncangkanlah hal-hal negatif yang menimpa dan melangkahlah naik.

PENCURI KUE



Seorang wanita sedang menunggu di bandara suatu malam. Masih ada beberapa jam sebelum jadwal terbangnya tiba. Untuk membuang waktu, ia membeli buku dan sekantong kue di toko bandara lalu menemukan tempat untuk duduk. Sambil duduk wanita tersebut membaca buku yang baru saja dibelinya.

Dalam keasyikannya tersebut ia melihat lelaki di sebelahnya dengan begitu berani mengambil satu atau dua dari kue yang berada di antara mereka. Wanita tersebut mencoba mengabaikan agar tidak terjadi keributan. Ia membaca, mengunyah kue dan melihat jam. Sementara si pencuri kue yang kurang ajar itu menghabiskan persediaannya. Ia semakin kesal sementara menit-menit berlalu. Wanita itu sempat berpikir, "Jika aku bukan orang baik, sudah kutonjok dia!" Setiap ia mengambil satu kue, si lelaki juga mengambil satu.

Ketika hanya satu kue tersisa, ia bertanya-tanya apa yang akan dilakukan lelaki itu. Dengan senyum tawa di wajahnya dan tawa gugup, si lelaki mengambil kue terakhir dan membaginya dua. Si lelaki menawarkan separo miliknya, sementara ia makan yang separonya lagi. Si wanita pun merebut kue itu dan berpikir, "Ya ampun orang ini berani sekali. Ia juga kasar, malah ia tidak kelihatan berterima kasih." Belum pernah rasanya ia begitu kesal.

Ia menghela napas lega saat penerbangannya diumumkan. Ia mengumpulkan barang miliknya dan menuju pintu gerbang tanpa menoleh pada si "Pencuri tak tahu terima kasih".

Ia naik pesawat dan duduk di kursinya, lalu mencari bukunya, yang hampir selesai dibacanya. Saat ia merogoh tasnya, ia menahan napas dengan kaget.

Redaksi

Di situ ada kantong kuenya, di depan matanya. “Koq milikku ada di sini,” erangnya dengan patah hati. Jadi kue yang ia makan di bandara bukanlah miliknya, tetapi milik lelaki yang bersedia berbagi. Terlambat untuk minta maaf, ia tersandar sedih. Bahwa sesungguhnya dialah yang kasar, tak tahu terima kasih dan dialah pencuri kue itu.

Dalam hidup ini kisah pencuri kue seperti tadi sering terjadi. Kita sering berprasangka dan melihat orang lain dengan kaca mata kita sendiri. Serta tak jarang kita berprasangka buruk. Orang lainlah yang kasar, orang lainlah yang tak tahu diri, orang lainlah yang berdosa, orang lainlah yang salah. Padahal kita sendiri yang mencuri kue tadi, padahal kita sendiri yang tidak tahu. Kita sering mengomentari, mencemooh pendapat atau gagasan orang lain sementara sebetulnya kita tidak tahu betul permasalahannya.



IBU

Sewaktu masih kecil, aku sering merasa dijadikan pembantu olehnya. Ia selalu menyuruhku mengerjakan tugas-tugas seperti menyapu lantai dan mengepelnya setiap pagi dan sore. Setiap hari, aku 'dipaksa' membantunya memasak di pagi buta sebelum ayah dan adik-adikku bangun. Bahkan sepulang sekolah, ia tak mengizinkanku bermain sebelum semua pekerjaan rumah dibereskan. Sehabis makan, aku pun harus mencucinya sendiri juga piring bekas masak dan makan yang lain. Tidak jarang aku merasa kesal dengan semua beban yang diberikannya hingga setiap kali mengerjakannya aku selalu bersungut-sungut.



Kini, setelah dewasa aku mengerti kenapa dulu ia melakukan itu semua. Karena aku juga akan menjadi seorang istri dari suamiku, ibu dari anak-anakku yang tidak akan pernah lepas dari semua pekerjaan masa kecilku dulu. Terima kasih ibu, karena engkau aku menjadi istri yang baik dari suamiku dan ibu yang dibanggakan oleh anak-anakku.

Saat pertama kali aku masuk sekolah di Taman Kanak-Kanak, ia yang mengantarku hingga masuk ke dalam kelas. Dengan sabar pula ia menunggu. Sesekali kulihat dari jendela kelas, ia masih duduk di seberang sana. Aku tak peduli dengan setumpuk pekerjaannya di rumah, dengan rasa kantuk yang menderanya, atau terik, atau hujan. Juga rasa jenuh dan bosannya menunggu. Yang penting aku senang ia menungguku sampai bel berbunyi.

Kini, setelah aku besar, aku malah sering meninggalkannya, bermain bersama teman-teman, bepergian. Tak pernah aku menunggunya ketika ia sakit, ketika ia membutuhkan pertolonganku disaat tubuhnya melemah. Saat aku menjadi orang dewasa, aku meninggalkannya karena tuntutan rumah tangga.

Di usiaku yang menanjak remaja, aku sering merasa malu berjalan bersamanya. Pakaian dan dandanannya yang kuanggap kuno jelas tak

serasi dengan penampilanku yang trendi. Bahkan seringkali aku sengaja mendahuluinya berjalan satu-dua meter didepannya agar orang tak menyangka aku sedang bersamanya.

Padahal menurut cerita orang, sejak aku kecil ibu memang tak pernah memikirkan penampilannya, ia tak pernah membeli pakaian baru, apalagi perhiasan. Ia sisihkan semua untuk membelikanku pakaian yang bagus-bagus agar aku terlihat cantik, ia pakaikan juga perhiasan di tubuhku dari sisa uang belanja bulannya. Padahal juga aku tahu, ia yang dengan penuh kesabaran, kelembutan dan kasih sayang mengajarku berjalan. Ia mengangkat tubuhku ketika aku terjatuh, membasuh luka di kaki dan mendekapku erat-erat saat aku menangis.

Selepas SMA, ketika aku mulai memasuki dunia baruku di perguruan tinggi. Aku semakin merasa jauh berbeda dengannya. Aku yang pintar, cerdas dan berwawasan seringkali menganggap ibu sebagai orang bodoh, tak berwawasan hingga tak mengerti apa-apa. Hingga kemudian komunikasi yang berlangsung antara aku dengannya hanya sebatas permintaan uang kuliah dan segala tuntutan keperluan kampus lainnya.

Usai wisuda sarjana, baru aku mengerti, ibu yang kuanggap bodoh, tak berwawasan dan tak mengerti apa-apa itu telah melahirkan anak cerdas yang mampu meraih gelar sarjananya. Meski Ibu bukan orang berpendidikan, tapi do'a di setiap sujudnya, pengorbanan dan cintanya jauh melebihi apa yang sudah kuraih. Tanpamu Ibu, aku tak akan pernah menjadi aku yang sekarang.

Pada hari pernikahanku, ia menggandengku menuju pelaminan. Ia tunjukkan bagaimana meneguhkan hati, memantapkan langkah menuju dunia baru itu. Sesaat kupandang senyumnya begitu menyejukkan, jauh lebih indah dari keindahan senyum suamiku. Usai akad nikah, ia langsung menciumku saat aku bersimpuh di kakinya. Saat itulah aku menyadari, ia juga yang pertama kali memberikan kecupan hangatnya ketika aku terlahir ke dunia ini.

Kini setelah aku sibuk dengan urusan rumah tanggaku, aku tak pernah lagi menjenguknya atau menanyai kabarnya. Aku sangat ingin menjadi

istri yang baik dan taat kepada suaminya hingga tak jarang aku membunuh kerinduanku pada Ibu. Sungguh, kini setelah aku mempunyai anak, aku baru tahu bahwa segala kiriman uangku setiap bulannya tak lebih berarti dibanding kehadiranmu untukku. Aku akan datang dan menciummu Ibu, meski tak sehangat cinta dan kasihmu kepadaku.



Hanya mereka yang mengambil resiko berjalan terlalu jauh yang bisa tahu seberapa jauh mereka bisa pergi.

-T.S. Eliot (Penulis, penyair dan peraih hadiah nobel) -

LONG TRIP UKA PVVD

Tanggal 19-21 Oktober 2012, Unit Kakak Asuh PVVD mengadakan long trip (kunjungan adik asuh) ke Gn. Kidul, Yogyakarta. Long trip merupakan salah satu program kerja Unit Kakak Asuh PVVD sebagai bentuk perhatian kepada adik-adik asuh di daerah. Kali ini 12 orang rombongan PVVD berpetualang dengan kereta Bandung-Yogyakarta. Mau tahu kan kita ngapain aja disana?

19 Oktober 2012

Pukul 16. 30, rombongan berkumpul di Vihara Vimala Dharma, menyiapkan barang-barang yang hendak dibawa, dan makan malam. Setelah semua siap, kita pun melakukan kebaktian singkat di Dharmasala dan menuju Stasiun Kiara Condong. Pukul 20.40, kereta pun berangkat menuju Yogyakarta... Di kereta kita saling cerita, foto-foto, dan ada juga yang tidur. Kita semua rata-rata baru pertama kali naik kereta ^^

20 Oktober 2012

Welcome to Yogyakarta... Pukul 06.00 kita pun sampai di Stasiun Lempuyangan. Kata orang-orang, belum ke Yogya kalau gak makan gudeg. Jadi kita pun diajak sarapan pagi gudeg Bu Hj. Ahmad. Setelah tenaga full, kita menuju ke Gn. Kidul, tepatnya Vihara Jina Dharma



Srada di daerah Siraman selama kurang lebih 1 jam. Di Vihara, kita pun namaskara, menyiapkan bingkisan untuk adik asuh, dan ramah tamah dengan Bhante Bodhi. Karena ternyata adik-adik masih sekolah, jadi kita pun bersih diri dan ada yang ke pasar. Pukul 13.30 kita pergi ke daerah Panggang, Vihara Giri Surya dan bermain bersama adik-adik TK-SMP. Kita bermain pos-pos (Dharma, Kreatifitas, Kekompakkan) dan latihan nyanyi Pohon Berjejer.

Setelah puas bermain, kita pun kembali ke daerah Siraman dan mengikuti kebaktian malam. Tiap harinya, adik-adik ada sesi latihan lagu Buddhis, Dhammapada, dan Dhammadesana. Wow, keren-keren nih adik-adik di Gn. Kidul. Mereka sangat percaya diri dan pintar. Gak mau kalah dengan mereka, kita pun menyanyikan lagu Satu Keluarga dan Ehipassiko. Setelah itu, kita pun mengadakan sharing dan mereka menampilkan tarian Ehipassiko untuk kita.

21 Oktober 2012

Di hari Minggu, adik-adik ada jalan pagi dan sebagian membantu kegiatan Vihara. Tak terasa, ini hari terakhir kita di Gn. Kidul. Sebelum berpisah, kita pun foto bersama dengan adik-adik dan Bhante. Setelah itu, kita pun berkunjung ke Vihara Jina Dharma Tirta yang memiliki sejarah berkaitan dengan Sukong. Malam harinya, kita pun kembali ke Bandung.



VALENTINE'S DAY PVVD

Seperti yang kita tahu, 14 Februari Valentine adalah hari kasih sayang. Naha, PVVD juga mengadakan serangkaian acara di hari kasih sayang tersebut dimulai pukul 18.30 yang dipandu oleh 3 MC, yaitu Angel (Andi), Cupid (Arko), dan Devil (Denny). Acara diawali dengan perkenalan dan ramah tamah dari ketiga MC. Selanjutnya acara makan malam bersama dan pembagian pasangan dengan undian. Setelah semua peserta menemukan pasangannya, diadakan games menari dengan balon. Peserta harus menaikkan balon dari punggung ke leher. Tiga pasangan pemenang di games ini tidak diganti pasangannya dan sisanya harus mencari kembali pasangannya.

Kemudian, games kedua yaitu kepo quiz. Setiap pasangan harus mencari tahu detail tentang hal apapun mengenai pasangan mereka selama 10 menit dan akan diuji oleh ketiga MC. Pertanyaan antara lain ukuran sepatu, tokoh idola, film favorit, dan lainnya. Games terakhir yang tidak kalah menarik adalah foto pasangan paling aneh, mulai dari gaya cute, gangnam style, datar, dan sebagainya. Acara ini ditutup dengan tukar kado dan foto bersama.



Happy Valentine All. Semoga kasih sayang dan kebahagiaan kita di hari Valentine dapat dipancarkan kepada semua makhluk.

SIKAP MENGHADAPI SAKIT

Suatu ketika, Buddha berkata :

“ Ada 4 jenis kuda bagus yang berasal dari bibit unggul :

Pertama, ketika baru ditunjukkan cemeti saja, kuda ini sudah menjadi jinak dan siap untuk dilatih.

Kedua, ada kuda jenis lain yang tidak cukup hanya ditunjukkan cemeti, tapi cemeti itu harus ditempelkan dulu ke badannya, barulah kuda ini menjadi jinak dan siap untuk dilatih.

Ketiga, ada kuda jenis lain yang tidak cukup hanya dengan ditempelkan cemeti di badannya, tapi cemeti itu harus dipukul pelan ke badannya, barulah kuda ini menjadi jinak dan siap untuk dilatih.

Keempat, ada kuda jenis lain yang tidak cukup hanya dengan dipukul pelan, tapi cemeti itu harus dipukul sangat keras ke badannya, barulah kuda ini menjadi jinak dan siap untuk dilatih.

Demikian pula, ada 4 jenis manusia hebat yang berasal dari bibit unggul :

Pertama, ketika baru mendengar ada orang lain lagi sakit parah atau sudah mati, maka ia langsung sadar (akan hakikat hidup yang menderita), kemudian ia berusaha keras untuk mencapai kesucian (agar benar-benar terbebas dari penderitaan).

Kedua, ada manusia hebat yang tidak cukup hanya mendengar ada orang lain menderita, tetapi ia harus melihat sendiri orang lain lagi sakit parah atau sudah mati, barulah ia menjadi sadar, kemudian ia berusaha keras untuk mencapai kesucian.

Ketiga, ada manusia hebat yang tidak cukup hanya melihat penderitaan orang lain, tetapi ketika ada sanak keluarganya lagi sakit parah atau mati, barulah ia menjadi sadar, kemudian ia berusaha keras untuk mencapai kesucian.

Keempat, ada manusia hebat yang masih belum sadar ketika ada sanak keluarganya menderita, tetapi ketika ia sendiri mengalami sakit parah, yang mengancam hidupnya, barulah ia menjadi sadar, kemudian ia berusaha keras untuk mencapai kesucian.

Inilah 4 jenis manusia hebat yang berasal dari bibit unggul.”

(**Anguttara Nikaya IV, 113**)

Keterangan : Boleh saja kita berdoa supaya sembuh, tapi tetap saja pada akhirnya suatu saat nanti kita akan mati. Jadi sebaiknya mulai sekarang kita membina diri, membersihkan pikiran dan menghilangkan sifat jelek. Ini semua akan menjamin kebahagiaan kita di kehidupan mendatang.

Hai Teman-teman..

Ada kuis berhadiah loh...

Bagi yang ingin mendapat hadiah silahkan kirimkan jawabannya ke nomor berikut 085360533303 (Edy Gunawan)

Archery

Obvioust

Rocket

Trident

Symmetrical

Rectify

Hamburger

???

**Kata apa yang sesuai untuk menggantikan tanda tanya
Accolade, biography, stealthily, acropolis atau wickedest?**

Jawaban paling lambat dikirim tanggal 29 Maret 2013

Berita Vimala Dharma

Info BUD:

1. Pada Tanggal 27-28 April akan diadakan Budhis Camp
2. Akan diadakan puja pelita kwan im se jit di vihara Sakyawanaram tanggal 23 Maret 2013. Bagi yang berminat membeli kupon pelita kwan im sejit dapat menghubungi 085722155528 (Mellin)

						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1 Budi , Veronika	2 Ivan, Vipassi, John, Maria, Isti, Feryana, Vivi	3 Yeshey, Kevin T., Andry	4 Vicki Avila, Novie, Erika	5 Fernando Susilo, Fredy, Yudi, Farid
6 Ricard, Lady, Reny M.F.	7 T. Siang Liong, Gunawan, Venny	8 Helen, Fitri	9 Evanda	10 Maria	11 Fendy, Hartono	12 Freddy Mard- juki, Alfred A.
13 Ervi	14 Edy Gunawan Deo, Anton, Mega, Widita P.	15 Metta, Winda	16 Intan	17 Teguh, Denny	18 Wong Chun Ming Feredy, Kevin	19 Hendy Xie, Muilla
20 Taniasi, Satria, Youhan	21 Fenny, Jesica	22	23 Fery	24 Felix, Warsono, Tanti	25 Chris, Woen, Kurniasuti, Violy	26 Wenata, Preciella
27 Febyanto, Louis, Hhandoko	28	29		Happy Birthday 	Wish You All The Best	Be Good Be Happy Be Mindful

BVD ELEKTRONIK

www.dhammadharma.org

JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA

Kebaktian Pemuda	Minggu, pk. 08.00 WIB
Kebaktian Umum	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Avalokitesvara	Rabu, pk. 07.00 WIB
Kebaktian Mahayana	Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Kebaktian Umum	Jumat, pk. 15.30 WIB
Kebaktian Uposatha	Tgl. 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Latihan Meditasi	Senin, pk. 18.00 WIB
Unit Bursa "Maitri Sagara"	Minggu, pk. 10.00-12.00 WIB
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"	Minggu, pk. 10.00-13.00 WIB
Kunjungan kasih & Upacara Duka	CP : Sherley (085267276677)
Unit Kakak Asuh PVVD	Beasiswa untuk adik asuh CP : Intan (085314115516)
Pemberkatan Pernikahan	

Media Komunikasi :

Berita Vimala Dharma, terbit sebulan sekali
Majalah Dinding Buchigarni, terbit dua bulan sekali

Pemuda Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116
Telp. (022) 4238696
E-mail : redaksibvd@yahoo.com