



# BVD

## Berita vimala Dharma



MERDEKA!

# Daftar Isi

- 2 Daftar Isi

---

- 3 Dari Redaksi

---

- 4 Bantulah Mereka Menserti Tentang Kejujuran

---

- 7 Maha Mansala Sutta

---

- 12 7 Kebiasaan fineh untuk Memulai Hidup Lebih Sehat

---

- 15 Long Trip UKA PWD 2016

---

- 20 Makna Proklamasi Basl Generasi Muda

---

- 23 Reflection

---

- 24 In Memoriam Ibu Parwati Supansat

---

- 27 Imee Ool

---

- 28 Asal Usul Festival Zhong Yuan

---

- 30 Vihara Bodhi Diepa

---

- 32 Resep Masakan Vegetarian

---




# SUSUNAN REDAKSI

# 71 DARI REDAKSI INDONESIA

## **Pelindung :**

Pesamuan Umat Vihara  
Vimala Dharma

## **Redaksi :**

**Pemimpin Redaksi :**

**Beauti Jakfar**

**Humas :**

**Vernita**

**Editor :**

**Disa, Kirana, Kathleen**

**Layouter :**

**Tiffany Wijaya**

**Reporter & Publikasi :**

**Vernita & Beauti Jakfar**

**Cover :**

**Scarletta**

**No. Rekening Bank**

**BCA - 4381541686**

**a/n SUHERMAN**

Namo Buddhaya,  
Para pembaca, tanggal 17 Agustus lalu merupakan hari yang penuh dengan makna dimana seluruh rakyat Indonesia memperingati hari kemerdekaan Indonesia yang ke-71. Bertepatan dengan itu maka tim redaksi mempersembahkan BVD edisi 166 yang bertema "Kemerdekaan". Kemerdekaan merupakan sebuah kata penuh makna bagi Bangsa Indonesia. Sebagai Bangsa yang besar, sudah sepatutnya kita mengenang dan menghargai jasa-jasa para pahlawan yang telah gugur demi memperjuangkan kemerdekaan Indonesia yang tengah kita nikmati sekarang.

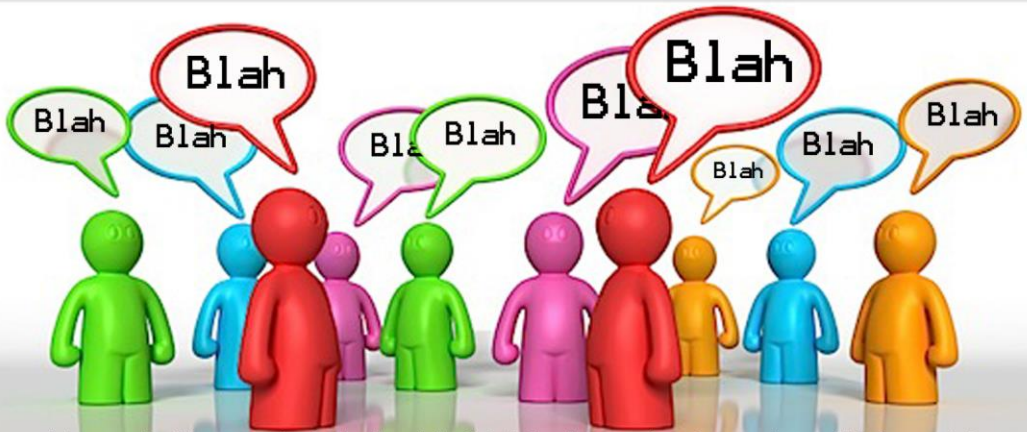
Semoga BVD ini dapat membuat para pembaca menjunjung tinggi nilai kemerdekaan dan memberikan pengetahuan dan manfaat sehingga kita dapat maju dan berkembang.

Selamat membaca...

Mettacittena  
REDAKSI

# Bantulah Mereka Mengerti Tentang Kejujuran

Oleh Bhante Nyabhadra



Memperhatikan suatu kejadian lalu tidak berkomentar, tampaknya tidak mudah. Manusia paling rajin memberi komentar apalagi di dalam "kepala". Komentar seperti itu kadang seperti "sampah". Demi mengurangi sampah pikiran, maka saya memberi komentar tersingkat yaitu senyum. Kadang menggunakan meditasi jalan, hanya fokus pada gerak langkah kaki, merasakan kontak kaki dengan bumi.

Pikiran adalah sebuah misteri. Pikiran seperti sebuah hutan belantara, kemanapun kita bereksplorasi selalu saja ada hal-hal baru, unik, dan menakjubkan, begitu juga ada hal-hal yang menakutkan, tak bisa dipungkiri, gudang kesadaran kita telah merekam banyak kejadian, seperti sebuah toserba.

## Menyirami Benih

Apa pun yang Anda dengarkan selalu meninggalkan jejak, apakah itu kata-kata pujian atau sebaliknya. Intonasi bicara juga demikian, intonasi itu menyulut pengalaman dan informasi yang pernah terekam. Apabila ada seseorang yang sedang berang dan berbicara dengan nada tinggi, maka secara tidak langsung ada benih-benih rasa takut yang teraktivasi, itu saya sebut sebagai menyirami benih-benih ketakutan.

Bulan lalu saya diundang untuk memberikan bimbingan kepada anak-anak sekolah kelas X. Sekolah buddhis mulai menjadikan program pelatihan meditasi sebagai agenda wajib setiap

tahun. Program seperti ini memiliki banyak istilahnya, ada yang menyebutnya Pekan Penghayatan Dharma (PPD), ada yang menyebutkan Pekan Meditasi, dan ada yang menyebutnya Retret.

Anak-anak zaman sekarang memiliki durasi atensi yang sangat singkat, jika seorang pemateri tidak bisa menangkap perhatian mereka, maka tidak heran yang terjadi adalah chaos atau mereka ketiduran, walaupun yang dihadapan mereka adalah seorang bhante. Oleh karena itulah para guru mulai enggan mengundang monastik sebagai pemateri karena dianggap bosan dan monoton. Jadi ini tantangan baru bagi para monastik.

## Komunikasi dengan Anak Muda

Bahasa anak sekolah sekarang sangat berbeda, bahasa alay, singkatan-singkatan yang kreatif, game yang sering mereka mainkan, bahkan manga yang mereka baca dan anime yang mereka tonton juga bisa menjadi topik pembahasan, lalu pemateri harus kreatif dalam menyisipkan Dharma dalam materinya. Jika seseorang ingin mentransmisikan Dharma kepada mereka, maka ia harus mahir menggunakan bahasa anak muda.

Permasalahan lain dari anak muda zaman sekarang adalah fast food dan junk food. Semuanya serba cepat maka itu disebut fast food. Tak heran kalau akhirnya ada istilah junk food alias "sampah" yang dianggap makanan sekadar mengganjel perut namun tidak memiliki nutrisi signifikan, enak di mulut ga enak di perut!

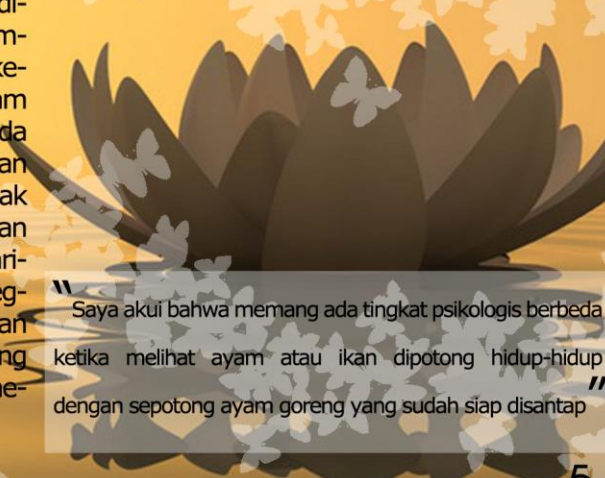
## Berlatih Welas Asih

Sayur-mayur mulai menjadi makanan asing bagi mereka. Penolakan pun terjadi karena mereka punya kebiasaan lain. Vegetarian merupakan suatu praktik indah, jadi perlu dijelaskan dengan baik. Praktik ini membantu kita menjunjung tinggi kehidupan, sungguh sedih melihat ayam atau ikan yang dibunuh, memang ada yang mencari dalil bahwa ayam dan ikan sudah tersedia jadi mereka tidak memotong langsung, namun jangan lupa rantai supply and demand. Sadarilah sepenuhnya bahwa makanan vegetarian juga tidak 100% vegetarian karena ada makhluk-makhluk yang terbunuh maupun dibunuh saat menanam sayur atau padi.

Saya akui bahwa memang ada tingkat psikologis berbeda ketika melihat ayam atau ikan dipotong hidup-hidup dengan sepotong ayam goreng yang sudah siap disantap. Memang praktik vegetarian memberi dampak kepada bisnis daging potong, saya tidak tahu seberapa besar dampaknya, tapi bukan itu tujuan utamanya. Hal lain yang berkenaan adalah bahwa vegetarian bukan untuk memperoleh kesucian, kalau demikian berarti kambing termasuk makhluk yang lebih suci.

Praktik vegetarian merupakan salah satu cara mengembangkan welas asih. Paradoks zaman sekarang adalah daging-dagingan atau sate-satean, namun semuanya diserahkan kembali kepada Anda untuk memaknainya, bukan didebatkan.

Beberapa murid dalam program PPD menolak menyantap sayuran yang "disiapkan" oleh panitia, akhirnya mereka diam-diam membuang sayuran ke tempat pencucian sehingga pipa tersumbat. Sang guru pembimbing menjadi berang karena tidak ada yang mau mengakui perbuatan itu.



" Saya akui bahwa memang ada tingkat psikologis berbeda ketika melihat ayam atau ikan dipotong hidup-hidup dengan sepotong ayam goreng yang sudah siap disantap "

## Menghargai Kejujuran

Saya merasa tugas mendidik adalah kuncinya, jika mereka salah maka kita bantu mengoreksinya, jika mereka tidak bisa mengerjakan sesuatu maka kita ajarkan, jika mereka tidak jujur maka bantu mereka menyadarinya, bukan memarahinya.

Berdialog dengan anak muda zaman sekarang perlu upaya dan skill, bantulah mereka untuk mengerti bahwa kejujuran itu penting. Ketika mereka mulai mengerti, mereka akan menyadari bahwa perbuatan membuang sayur ke tempat pencucian adalah perbuatan tidak tepat. Kadang mereka takut mengakuinya karena diliputi rasa takut. Kadang orang dewasa terlalu fokus pada hukuman agar pelaku jera, tapi lupa bagaimana membantunya untuk memperbaiki diri.

Mendidik berarti menjadi teladan, mendidik berarti menghargai keberanian anak-anak yang mengakui kesalahannya, anak seperti itu perlu kita bantu, perlu diberi solusi, dan nasihat-nasihat baik, dan bantulah mereka untuk bertekad agar tidak mengulangi kesalahan itu lagi.

## Komunikasi Positif

Orang dewasa kadang kehabisan akal, satu-satunya cara yang dia punya adalah menggunakan kekuasaan atau ancaman. Memang ada kalanya berhasil, namun ia juga berhasil

menyirami benih rasa takut dalam anak itu. Kalau Anda berhadapan dengan anak yang tidak jujur, maka boleh coba cara lain, pakai komunikasi positif, dan beri mereka waktu untuk mengakuinya.



“Semoga refleksi ini memberikan perspektif baru dalam menangani berbagai kejadian. Semoga cara-cara yang lebih arif bijaksana dan cinta kasih bisa dijadikan alternatif, bukan menggunakan kekuasaan atau membungkys anak itu dengan rasa takut.”

Sumber : <http://nyanabhadra.org>

# Maha Mangala Sutta

Oleh : Bhante Dharmasurya Bhumi

Demikian yang telah kudengar  
Pada suatu ketika Sang  
Bhagava berdiam dekat Savatthi  
di vihara Jeta - vana Arama,  
milik Anathapindika. Mendekati  
pagi hari Beliau dikunjungi oleh  
seorang Deva yang bercahaya  
gilang gemilang menerangi se-  
luruh Vihara Jetavana Arama.  
Setelah menghadap Sang  
Bhagava dan beranjali kemu-  
dian berdiri di satu sisi Sang  
Bhagava. Kemudian sambil  
tetap berdiri, menyampaikan  
sebuah permohonan dalam  
bentuk syair ini

DIANTARA PARA DEVA DAN MANUSIA  
BERBEDA PENGERTIAN TENTANG BERKAH  
YANG DIHARAPKAN MEMBAWA KESELAMATAN  
JELASKAN, TENTANG BERKAH UTAMA.

Syair tersebut di atas merupa-  
kan pembukaan percakapan  
Maha Mangala Sutta. Di sini  
Sang Bhagava menjelaskan tiga  
puluh delapan berkah (manfaat)  
atau keadaan yang berguna  
untuk kesejahteraan kita :

Seperti dalam pembukaan ini  
Sang Bhagava pada suatu  
malam menjelang pagi hari  
membabarkan Dhamma sebagai  
jawaban atas pertanyaan yang  
diajukan oleh seorang deva  
ketika mengunjungi Sang  
Bhagava, pada saat menjelang  
pagi hari, Beliau sering dikun-  
jungi oleh para deva yang me-  
nginginkan penjelasan Dhamma.

Banyak cendekiawan, para  
duta, dan para pekerja sosial  
dari timur atau barat, mereka ini  
membuat pernyataan bahwa  
agama Buddha merupakan suatu  
agama yang tidak ada partisi-  
pasinya dengan duniawi, ke-  
adaannya lain dengan agama  
yang ada di dunia ini. Agama  
Buddha tidak mendorong dalam  
kemajuan duniawi. Bahkan di-  
antara para cendekiawan bahkan  
bertindak terlalu jauh dengan  
gegabah mengatakan bahwa  
agama Buddha merupakan suatu  
agama yang bekerja melawan  
perkembangan sosial ekonomi.  
Pernyataan-pernyataan seperti  
tersebut di atas datangnya dari  
mereka yang tidak mengerti ten-  
tang ajaran Buddha, atau dari  
mereka yang tidak pernah turut  
melaksanakan ajaran Buddha

dalam kehidupan sehari-hari. Mereka ini diantaranya ada juga yang menganggap dirinya sebagai seorang yang ahli dalam perbandingan agama ini secara sadar atau tidak sadar dikendalikan oleh prasangkanya sendiri.

Maha Mangala Sutta, yang menguraikan berkah, yaitu suatu keadaan yang berguna untuk kesejahteraan kita. Pembabaran Sutta ini oleh Buddha telah membuktikan kesalahan besar pernyataan yang telah dibuat oleh para ahli perbandingan agama. Sutta ini diajarkan secara khusus untuk kesejahteraan para siswa yang masih berumah tangga, yaitu yang menempuh kehidupan secara duniawi. Mengapa Maha Mangala Sutta, merupakan suatu pembabaran Dhamma yang sangat terkenal dikalangan para siswa. Sutta tersebut terkenal dalam setiap

pembacaan dan bahkan menduduki tempat yang sangat penting dalam upacara. Upacara ini ada yang berlangsung hanya satu jam atau berjalan terus sampai satu bulan penuh.

Maha Mangala Sutta yang terdiri dari tiga puluh delapan berkah telah digolongkan ke dalam sebelas bait. Masing-masing bait ada yang berisi tiga sampai lima berkah.

Bait pertama adalah sebagai berikut:



Tidak bergaul dengan orang yang dungu, bergaulah dengan para bijaksana. Seseorang tidak menjadi dungu atau bijaksana karena kelahiran, atau besarnya kekuasaan ataupun kekayaan yang dimilikinya. Bala (dungu) artinya orang yang menempuh suatu kehidupan yang sangat berbahaya baik bagi dirinya sendiri ataupun membahayakan masyarakat. Sebab orang yang dungu selalu mempunyai kelakuan yang tidak bermanfaat untuk dirinya sendiri ataupun untuk masyarakat sekelilingnya.

Pandita, yaitu seorang yang memiliki sifat mulia, lawan dari si dungu. Sifat mulia dari orang bijaksana menurut pengertian di sini, yaitu sifat seorang manusia yang telah sempurna. Seorang Pandita akan selalu bertindak bijaksana, mengarahkan sahabat-sahabatnya ke arah suatu ke-

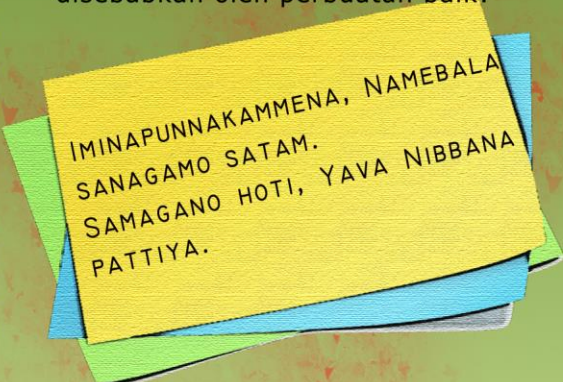


hidupan yang pantas dan baik. Demikian sebaliknya, orang dungu akan selalu mengarahkan sahabat-sahabatnya menuju kearah kehancuran moral. Itulah sebabnya dalam Buddha Sasana selalu ditekankan untuk memilih seorang sahabat yang baik dan benar dalam pergaulan.

Sebuah bait Dhamma mengatakan: "Bala sangata carihi, digamaddana socati" artinya "Bergaul dengan orang dungu akan membawa penderitaan terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Sedangkan bait yang lain "Nabhaje papake mitte, Nabhaje purisadhame. Bhajetha kalyane, Bhajetha purisattame". Artinya janganlah bergaul dengan orang jahat, janganlah bergaul dengan orang yang rendah tabiatnya. Bergaulah dengan orang yang baik, bergaulah dengan orang yang berbudi luhur"

Setiap orang menganggap bahwa memilih corak pergaulan yang benar dan baik merupakan suatu hal yang sangat penting. Sebab pergaulan yang benar dan baik tidak hanya untuk keperluan hidup saat sekarang ini saja, tetapi untuk seluruh kehidupan dalam samsara sampai tercapainya Nibbana. Pengertian ini merupakan dasar kebudayaan agama Buddha. Untuk menjelaskan budaya ini, marilah kita mengutip satu bait kata-kata Pali

yang sampai saat ini masih tetap diucapkan setelah menjalani perbuatan berjasa. Kalimat ini menyatakan suatu keinginan yang disebabkan oleh perbuatan baik:



IMINAPUNNAKAMMENA, NAMEBALA  
SANAGAMO SATAM.  
SAMAGANO HOTI, YAVA NIBBANA  
PATTIYA.

Artinya "Sebagai hasil dari perbuatan baik ini. Semoga saya tidak membuat pergaulan dengan orang dungu. Semoga terdapat pergaulan baik, sampai saya mencapai Nibbana". Sampai dewasa ini, kita masih dapat mendengar bait ini diucapkan pada setiap akhir dari suatu "Pinkama" atau "Kusalakamma", atau cita-cita perbuatan baik keinginan terakhir. Tradisi yang demikian ini adalah merupakan salah satu kebudayaan umat Buddha di negara-negara yang mayoritas penduduknya beragama Buddha. Hal ini menunjukkan bahwa umat mempunyai kepercayaan tentang suatu pergaulan yang dapat merubah tingkah laku baik atau sebaliknya berubah menjadi buruk. Mangala terutama ditujukan untuk generasi yang sedang tumbuh, karena mereka ini sangat peka, mudah

terpengaruh oleh perubahan sebagai akibat dari suatu pergaulan.

Dalam masyarakat mudah dijumpai orang tua yang telah mengalami penyesalan di masa lampau, karena mengizinkan atau membiarkan anaknya bergaul dengan kawan-kawan yang tidak diinginkan. Berapa banyak orang tua yang menyesal pada masa yang sekarang ini karena alasan yang sama? Kejadian ini kelihatannya menjadi suatu penilaian yang sangat berharga. Dewasa ini banyak orang tua yang mementingkan atau berusaha sekuat tenaga menjaga pendidikan dan pergaulan anak-anaknya. Kecenderungan orang tua sedikit banyak dapat dilihat pada awal tahun pelajaran menjadi sibuk mencarikan sekolah yang baik untuk anak-anaknya, Karena faktor pendidikan dan pergaulan menduduki tempat yang penting, merupakan barometer maju mundurnya seseorang. Dua mangala ini menjelaskan tentang sia-sianya bergaul dengan orang dungu dan manfaat bergaul dengan orang bijaksana.

Baris ketiga dari sajak yang sama mengatakan bahwa "Menghormati yang layak dihormati (pujaca pujaniyanam), secara tradisi, mereka yang layak dan pantas untuk menerima penghormatan, sudah barang tentu dimulai dari Guru Agung kita, Buddha

Gotama, Beliau yang telah mencapai penerangan sempurna atas usaha sendiri Kemudian, semua para siswa yang telah berhasil mengikuti jejak melaksanakan Jalan Tengah." Dewasa ini sehubungan dengan kalimat pernyataan di atas, adalah sangat menarik untuk dicatat bahwa semua pemimpin agama, atau mereka yang membaktikan dirinya dalam kehidupan keagamaan untuk orang banyak, apakah mereka yang beragama Buddha atau tidak semuanya telah mendapat penghargaan di kalangan umatnya. Pemerintahan Raja Asokha, merupakan suatu contoh yang paling baik dan dalam sejarah perkembangan agama Buddha pelaksanaan ini tidak pernah diabaikan. Sebab tradisi yang demikian ini telah menjadi kebudayaan ciri khas agama Buddha.

Penghargaan selanjutnya, diberikan kepada orang tua. Kepada ibu di rumah menduduki tempat yang ke tiga sesudah Buddha dana para Ariyawan. Penghargaan kepada seorang guru, menghormati seorang guru merupakan suatu kebiasaan kita dalam hubungan antara guru dan siswanya, tradisi yang demikian ini telah berkembang berabad-abad lamanya. Menghargai dan menghormati mereka yang telah berusia tua (lanjut) juga merupakan bagian dari Pujaca pujaniya-

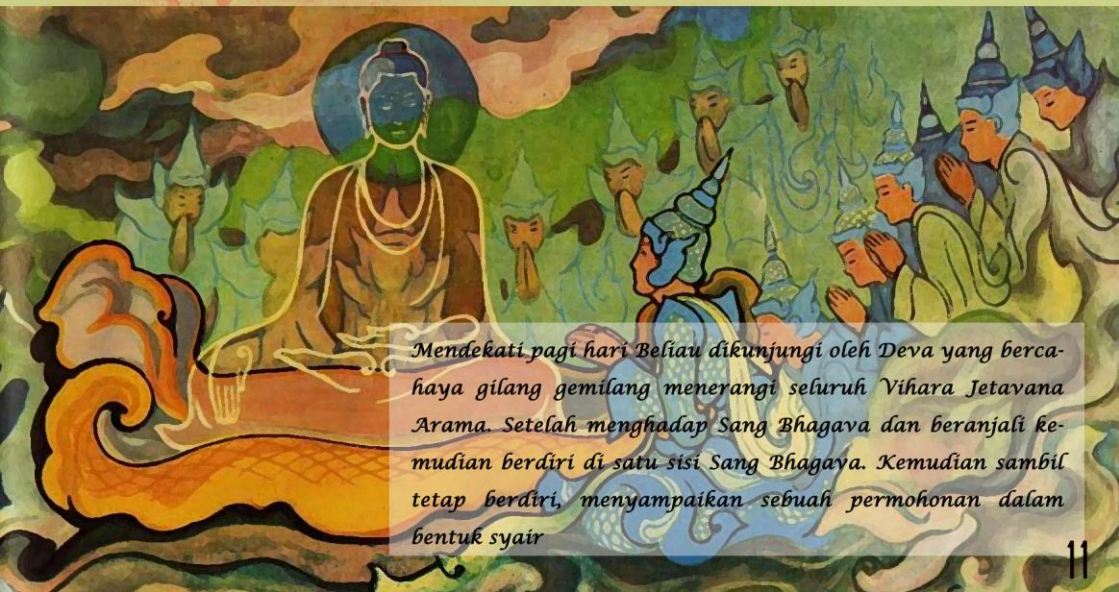
nam. Cobalah perhatikan perbedaan kebudayaan antara masyarakat yang tidak pernah menjalankan kebajikan, yang tidak tahu tata susila, penduduk kota yang terpelajar, serta penduduk desa yang pembawaannya sederhana. Seorang anak muda yang menyapa orang yang lebih tua. Demikian juga halnya dengan anak-anak muda yang dilahirkan dilingkungan keluarga beragama Buddha. Para orang tua dan mereka yang lebih tua dalam daerah yang bercorak agama Buddha tidak akan pernah mengizinkan anak muda (kaum muda) menyapa orang yang lebih tua tanpa memberikan penghargaan kepada tingkatan usia, bahkan sebaliknya orang tua yang tinggal di dalam lingkungan kota kadangkala menganjurkan pelaksanaan yang berlawanan.

Pelaksanaan Pujaca pujaniyanam dalam masyarakat telah membantu perkembangan negara kita di masa lampau. Para orang tua yang sungguh-sungguh melaksanakan ajaran


Buddha pasti tidak akan pernah menganjurkan anak-anaknya menegur laki-laki atau seorang perempuan yang lebih tua dengan menyebut namanya saja. Kebanyakan mereka akan menyebut namanya saja semata-mata oleh karena perbedaan dalam kekayaan, kekuasaan dan kedudukan sosial (pembantu) yang tinggi.

Sebenarnya dalam penghormatan pada orang tua dan anggota keluarga yang lebih tua atau para pemimpin agama dan orang tua mereka sendiri harus memberikan contoh kepada generasi muda. Tiga berkah ini terdapat dalam bait pertama Maha Mangala Sutta. Dengan memperhatikan Mangala ini dapat diharapkan terutama oleh para orang tua yang ingin melihat anaknya diberkahi. Kemudian, baris terakhir dari setiap bait selalu ditutup dengan Etam Mangala muttamam, artinya "Ini adalah berkah utama".

Bersambung (bait kedua dan seterusnya)..



*Mendekati pagi hari Beliau dikunjungi oleh Deva yang bercahaya gilang gemilang menerangi seluruh Vihara Jetavana Arama. Setelah menghadap Sang Bhagava dan beranjali kemudian berdiri di satu sisi Sang Bhagava. Kemudian sambil tetap berdiri, menyampaikan sebuah permohonan dalam bentuk syair*



# KEBIASAAN ANEH UNTUK MEMULAI HIDUP LEBIH SEHAT

Kesehatan merupakan hal terpenting untuk menjalankan semua rutinitas hidup setiap manusia di berbagai jenjang usia. Semua orang pasti menginginkan agar hidupnya selalu sehat setiap waktu dari anak-anak, remaja, dewasa hingga yang berusia lanjut.

**H**idup sehat sebenarnya mudah dijalankan, namun butuh proses dan bertahap yang dilakukan setiap hari. Sehingga menjadi kebiasaan rutin yang mudah untuk dipraktekkan. Kebiasaan hidup sehat memang terbilang cukup aneh bagi sebagian orang. Tapi keanehan itulah yang membuat seseorang dapat terus menjaga kesehatan tubuhnya sendiri. Lalu, apa saja kebiasaan aneh untuk memulai hidup lebih sehat setiap hari? Dengan memulai gaya hidup sehat setiap hari maka tubuh pun akan mengalami peningkatan kualitas kesehatan secara drastis pula. Hal ini tentunya akan berdampak pada semakin bersemangatnya seseorang dalam bekerja serta tubuh pun tidak akan mudah terserang berbagai penyakit sepanjang hari. . Selanjutnya akan diulas mengenai gaya hidup sehat yang dianggap aneh bagi sebagian orang. Tapi keanehan tersebut bukanlah sesuatu yang sulit untuk ditiru atau dipraktekkan oleh anda.

**Berikut ini  
kebiasaan aneh  
untuk memulai  
hidup lebih sehat  
sepanjang hari:**



# 1

## Tidur Lebih Awal Di Malam Hari

Bagi sebagian besar dari kita tentu lebih memilih untuk tidak tidur lebih awal. Beberapa alasannya mungkin sedang menonton film atau acara favoritnya yang segera dimulai ataupun mengobrol dengan teman/sahabat hingga melewatkan

jam tidurnya. Faktanya, tubuh membutuhkan istirahat yang cukup setelah beraktivitas padat seharian.

Inilah salah satu kebiasaan tersulit bagi sebagian besar dari kita. Anda bisa menghitung dengan jari, berapa orang yang dapat meluangkan waktunya untuk berolahraga di pagi hari. Faktanya, banyak sekali manfaat kesehatan jika mampu bangun dipagi hari dan berolahraga pagi.



# 2

## Berolahraga Di Pagi Hari.

Nah, ini juga sulit dilakukan di era sekarang ini. Hal ini dapat dibuktikan, banyak diantara kita yang lebih memilih mengendarai kendaraan bermotor hanya untuk menjangkau sebuah tempat yang bisa kita jangkau hanya dengan berjalan kaki saja. Faktanya, aktivitas fisik (berjalan kaki) dapat



# 3

## Hobi Berjalan Kaki.

membantu tubuh lebih sehat dan fit sepanjang hari.

Banyak diantara kita yang membutuhkan air putih disaat sedang terasa haus saja. Tubuh seseorang sebagian besar tersusun atas cairan, jadi berbagai masalah kesehatan akan mudah muncul, jika tubuh kekurangan cairan setiap hari. Minumlah air putih lima gelas setiap pagi atau delapan gelas setiap harinya (Disesuaikan dengan aktivitas fisik yang anda lakukan).



## 4 Minum Air Putih Cukup Setiap Hari.

### Makan Buah Setiap Hari.

Kebiasaan makan buah, bukan wajib untuk kalangan kaya saja. Semua orang juga wajib rutin mengonsumsi buah-buahan. Ada berbagai jenis buah - buahan yang dapat kita beli sesuai dengan kantong anda. Faktanya, aneka buah-buahan mengandung berbagai jenis vitamin dan sumber serat yang dibutuhkan oleh tubuh.

### Selalu Melirik Sayuran Hijau.

Makanlah makanan yang dicintai dan bergizi untuk tubuh anda. Bayam, sawi maupun kangkung merupakan beberapa jenis sayuran hijau yang mengandung vitamin dan menyehatkan tubuh anda.



### Melengkapi Gizi Dalam Piring Anda.

Kebosanan berlaku disaat seseorang mengonsumsi makanan yang sama setiap hari. Untuk mencegah agar piring tidak anda pecahkan, mulailah memvariasikan berbagai jenis makanan yang memiliki nilai gizi tinggi dalam menu makanan harian anda.



Sumber:

<http://intips-kesehatan.blogspot.co.id/2013/11/kebiasaan-aneh-memulai-hidup-sehat.html>

# LONG TRIP


## Unit Kakak Asuh PVVD 2016




Namo Buddhaya,  
Halo teman-teman, pada kesempatan kali ini Unit Kakak Asuh (UKA) PVVD melakukan kegiatan Long Trip ke 4 daerah di Jawa Tengah, yaitu Pati, Jepara, Ampel, dan Wonosobo pada tanggal 2-6 Agustus 2016.


### Long Trip itu apasih?

Long Trip merupakan salah satu kegiatan UKA dimana kita mengunjungi adik-adik asuh yang berada di luar Jawa Barat. Dengan long trip, kami akan mengunjungi adik-adik asuh dan melakukan survey kepada adik-adik yang baru mendaftar dengan mempertimbangkan beberapa persyaratan, yaitu:

 Beragama Buddha, rajin sekolah minggu

 Berprestasi, misalnya juara kelas, juara lomba mewarnai, dsb

 Tidak menerima beasiswa lain

 Kurang mampu dalam membiayai pendidikannya.

### Bandung, 2 Agustus 2016

Tim long trip UKA berkumpul di Vihara Vimala Dharma dan berangkat pukul 00.30 WIB. Perjalanan dari Bandung menuju daerah Pati membutuhkan waktu sekitar 12 jam. Pati adalah daerah pertama yang kami kunjungi.

### Pati, 2 Agustus 2016

Tim long trip UKA tiba di Pati sekitar pukul 11.45 WIB dan langsung menuju Vihara Buddhayana. Kami bertemu dengan pengawas disana, Mas Kus. Kami berbincang sejenak dan menanyakan apakah ada adik-adik asuh yang baru atau tidak. Setelah berbincang-bincang, kami dipersilahkan untuk makan siang dan mandi, kemudian kami briefing. Pada pukul 15.20 WIB kami dibagi ke dalam tiga kelompok untuk pergi ke tiga daerah untuk bertemu adik asuh, yaitu di Jeruk, Payak, dan Kebon. Setelah berkunjung selama kurang lebih 5 jam, kami pun kembali ke vihara untuk beristirahat.



### **Pati, 3 Agustus 2016**

Kegiatan hari ini adalah berkunjung ke Sulo dan Glagah untuk bertemu dengan adik-adik asuh. Namun ternyata adik-adik asuh yang berada di Glagah belum ada yang pulang sekolah, dan orang tua mereka sedang tidak di rumah karena akan pergi ke Vihara Glagah Wangi. Akhirnya kami berinisiatif untuk pergi ke vihara saja bersama pengawas (Mba Ros). Kami melakukan sosialisasi tentang kunjungan UKA PVVD kepada ibu-ibu WBI (Wanita Buddhis Indonesia) yang hadir, selain itu kami juga memotivasi mereka agar mereka lebih mendorong anak-anaknya agar lebih rajin belajar dan ke vihara.

Kami juga mengajak orang tua dan anak-anaknya untuk bermain bersama di Vihara Bodhi Kaloka pada jam 15.00 WIB. Setelah kebaktian di vihara dan mengajak orang tua, tim long trip UKA pun kembali ke vihara untuk mempersiapkan acara bagi adik-adik asuh yang akan berkumpul nanti. Tak lupa kami pun foto bersama ibu-ibu di vihara.

Pukul 15.00 pun tiba, adik-adik asuh juga sudah mulai berdatangan. Dengan bantuan MC (Junny Chou dan Alan Cheng), acara pun dimulai. Adik-adik asuh yang awalnya terlihat bosan karena banyak kata sambutan, terlihat sangat gembira saat games dimulai. Disini, kami mempersiapkan beberapa games besar dan kecil. Se-

belum bermain, kami pun membuat lingkaran dan memperkenalkan nama kami dan adik-adik asuh satu-persatu. Kemudian dilanjutkan dengan bermain "Dansa Perkenalan". Lalu kami bermain "Menangkap Babi".

Karena waktu terbatas, kami pun hanya dapat memainkan satu games terakhir, yaitu "Tebak Gambar" padahal kami sudah menyiapkan 2 games lain. Setelah bermain, kami pun membagikan bingkisan kepada adik-adik asuh. Mereka terlihat sangat gembira. Kemudian kami foto bersama, lalu mereka pun pulang.

Setelah mereka pulang, kami membereskan barang-barang dan makan malam karena pada saat itu waktu sudah menunjukkan pukul 19.00. Setelah makan kami pun kembali ke kamar, briefing untuk esok hari, dan beristirahat.

### **Jepara, 4 Agustus 2016**

Kami berangkat dari Pati pukul 06.00 WIB. Di perjalanan menuju Jepara, tim long trip UKA menjemput salah satu anggota tim yang bernama Hendri yang memang menyusul long trip nya. Pukul 11.30 kami sampai di Vihara Jaya Manggala, Jepara. Kami pun briefing dengan pengawas dan ketua vihara lalu kami mengunjungi adik-adik asuh yang baru dan lama. Pukul 16.00 kami memulai acara



yang diikuti oleh adik-adik asuh, mereka berkumpul di vihara dan kami mengadakan kegiatan seperti di Pati dengan MC yaitu Nadila dan Alan. Seperti biasa, setelah bermain, kami membagikan bingkisan kepada adik-adik asuh berupa alat-alat tulis. Setelah bermain bersama, tim long trip UKA briefing dengan Ibu Susi selaku pengawas utama di daerah Jepara. Lalu pukul 01.30 kami melanjutkan perjalanan ke Ampel.

### **Ampel, 5 Agustus 2016**

Sampai di Ampel sekitar pukul 06.00 pagi. Sekitar 2 jam kemudian kami pergi ke rumah Ibu Tijem selaku pengawas di daerah Ampel. Kemudian kami mulai melakukan kunjungan sekitar pukul 10.00 ke rumah adik-adik asuh yang baru dan lama. Kunjungan dibagi menjadi 2 tim. 1 tim berkunjung ke adik asuh di Ampel atas (Desa Sampetan) dan 1 tim lagi berkunjung ke rumah adik asuh di Ampel bawah. Kemudian pukul 15.00 kami bermain bersama adik-adik asuh yang berkumpul di Vihara Karuna Metta Jaya. Kegiatan yang dilakukan kurang lebih sama seperti di daerah Pati dan Jepara, tetapi kali ini acara dibawa oleh Winny dan Hendri.

### **Wonosobo, 6 Agustus 2016**

Pukul 23.30 tim long trip UKA tiba di Wonosobo, daerah terakhir yang dikunjungi. Sesampainya di Vihara Buddha Jayanti, kami langsung disambut oleh pengawas di daerah tersebut, Pak Narman. Kami berbincang-bincang mengenai adik asuh kami di Wonosobo. Pak Narman bahkan menawarkan kami minum teh dan makan sedikit cemilan di rumahnya. Kira-kira sampai pukul 00.15 kami mohon pamit dari rumah Pak Narman dan bersiap diri untuk tidur. Kami bangun pukul 06.00 dan mulai bersih diri dan sarapan. Rumah adik-adik asuh di Wonosobo memang berjarak sangat jauh dari satu rumah ke rumah yang lain. Kami mengunjungi rumah-rumah yang dekat dari Vihara terlebih dahulu, yaitu rumah Nyana, Metta, dan Endarti. Kemudian kami mengunjungi rumah Sihkamti, Metta, dan Milawati yang berada di Sontonayan. Perjalanan menuju rumah mereka menghabiskan waktu hampir 2 jam karena kami sempat salah jalan. Selanjutnya kami menghampiri pengawas Bu Trusiyah dan mengunjungi rumah Tantra, Fian, dan Findi di Kaliputih. Kira-kira pukul 18.00 kami mohon pamit dan pergi menuju rumah adik asuh yang terakhir, yaitu rumah Adi dan Dewi di Kaliwiro. Setelah berbincang-bincang, sekitar pukul 20.15 selesai sudah perjalanan kami di Wonosobo sekaligus mengakhiri perjalanan longtrip kali ini.



# HASIL LONG TRIP

Berkunjung ke rumah-rumah adik asuh serta calon adik asuh menyadarkan kita bahwa masih banyak adik-adik Buddhis kita di daerah yang memerlukan bantuan. Baik bantuan secara financial maupun moral. Salah satu contoh nyatanya adalah adik asuh baru yang bernama Cetiya. Cetiya merupakan adik asuh baru dari Jepara. Cetiya adalah anak yang berprestasi dalam bidang olahraga, ia juga ranking 10 besar di kelasnya. Selain itu, Cetiya juga rajin ke vihara dan aktif sekolah minggu. Akan tetapi, ibunya meninggal dunia dengan bunuh diri dan ayahnya tidak ada kabar. Kini Cetiya dan ketiga adiknya tinggal dan dihidupi oleh neneknya yang merupakan seorang dukun beranak dan tukang urut.

Secara keseluruhan, terdapat 4 adik asuh baru di Pati, dan 9 adik asuh baru di Jepara. Tim UKA juga memutuskan untuk memberhentikan bantuan kepada 1 adik asuh di Ampel, dan 1 adik asuh di Wonosobo atas pertimbangan mereka sudah mampu dalam membiayai pendidikannya.



*Never stop  
doing little things for  
others.*

*Sometimes those little things  
occupy the biggest part of their  
hearts*

Bagi teman-teman yang belum sempat berpartisipasi pada long trip kali ini, jangan kecewa karena masih terdapat ladang kebajikan untuk membantu adik-adik asuh yang membutuhkan pada short trip / long trip selanjutnya.

Bantuan untuk adik-adik asuh dapat disalurkan ke:

Rek BCA 7770439820

a/n Sumarya / Sanjay Sham

Cp: 082214251181 (UKA PVVD)



# LONG TRIP

## Unit Kakak Asuh PWD 2016



# Makna Proklamasi Bagi Generasi Muda

**P**roklamasi kemerdekaan Indonesia pada 17 Agustus 1945 merupakan titik puncak perjuangan bangsa Indonesia. Hari itu telah dinantikan sejak berpuluh-puluh tahun lamanya, dengan kesabaran dan berbagai macam bentuk perjuangan yang telah dilakukan oleh seluruh bangsa Indonesia.

Para pahlawan telah, dengan gigih, memperjuangkan kemerdekaan untuk lepas dari belenggu penjajahan. Pengorbanan para pahlawan dalam mencapai kemerdekaan merupakan wujud tekad yang kuat dalam menentang penjajahan di bumi Indonesia. Perjuangan para pahlawan bangsa dalam mencapai kemerdekaan ini tidak boleh disia-siakan dan harus diwujudkan dalam tindakan dan perbuatan nyata guna mencapai tujuan nasional bangsa.


Kemerdekaan yang telah diraih oleh bangsa Indonesia bukanlah kemerdekaan tanpa konsep, melain-

kan kemerdekaan yang telah dicita-citakan. Oleh sebab itu kemerdekaan yang telah diraih memberi peluang setiap manusia Indonesia untuk dapat menikmati hak asasinya, tetapi disisi lain mengharuskan setiap bangsa Indonesia untuk melaksanakan kewajibannya sebagai warga negara. Makna proklamasi bagi bangsa Indonesia diantaranya, yaitu :

1. Bangsa Indonesia dapat mengatur pemerintahannya sendiri setelah berabad-abad dijajah oleh bangsa lain, sehingga lahirlah negara Indonesia
2. Puncak perjuangan bangsa Indonesia menentang penjajahan.
3. Perpindahan kekuasaan dari penjajah kepada pemerintahan Indonesia
4. Menjadi bukti kedaulatan bangsa Indonesia


Makna proklamasi tersebut sangat penting bagi kehidupan bangsa Indonesia untuk menjadi bangsa yang bebas





Seribu orang tua  
hanya dapat bermimpi,  
Satu orang pemuda  
dapat mengubah dunia.

- Soekarno -



hingga saat ini. Proklamasi kemerdekaan melambungkan lahirnya Negara Indonesia baik secara de facto maupun de jure. Kemerdekaan yang diperoleh dengan perjuangan yang sangat panjang harus diteruskan oleh generasi muda. Oleh karena itu, generasi muda harus senantiasa mengisi kemerdekaan yang telah kita raih, dengan ikut memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut melaksanakan ketertiban dunia. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan yang mengarah tercapainya tujuan nasional, diantaranya yaitu :

1. Bertaqwa pada Tuhan yang Maha Esa
2. Berlaku jujur dalam setiap perbuatan
3. Belajar dengan giat supaya menjadi manusia yang cerdas dan berkualitas
4. Menunjukkan rasa kebersamaan dalam bingkai "Bhineka Tunggal Ika"
5. Bekerja keras untuk mencapai kehidupan yang sejahtera
6. Menentang segala bentuk penindasan dan deskriminasi
7. Toleransi dan tenggang rasa dalam kehidupan sehari-hari
8. Rela berkorban demi bangsa dan tanah air Indonesia

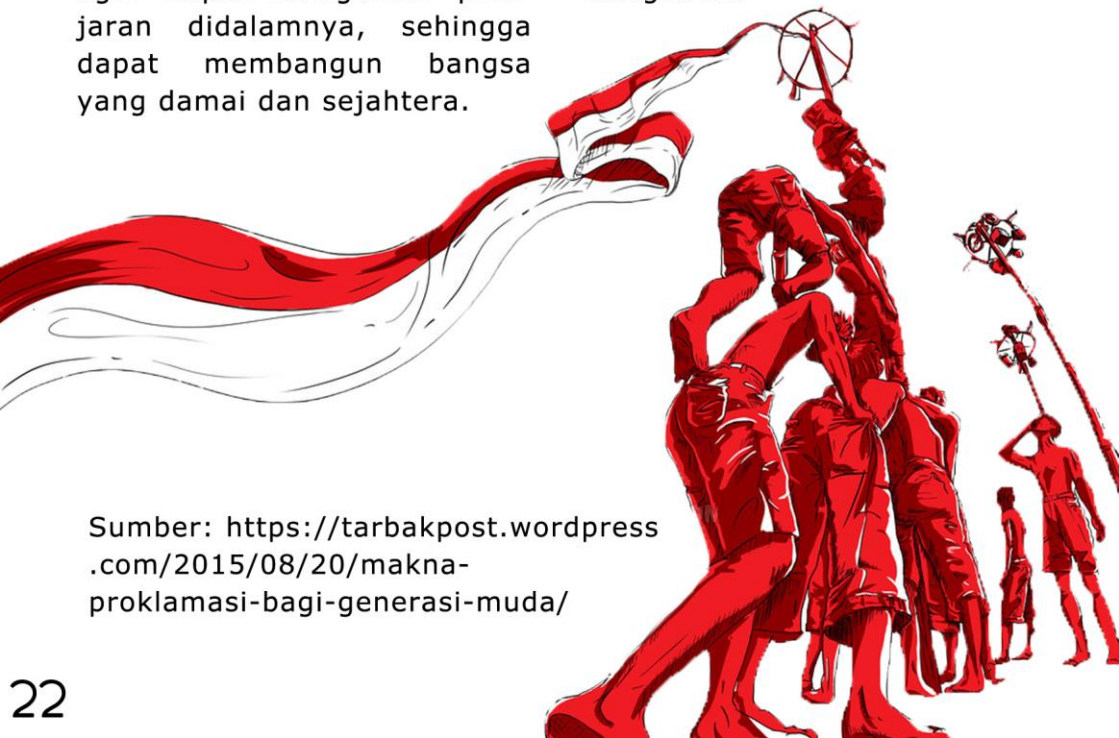


# INDONESIA

Generasi muda mempunyai tugas yang harus diemban dengan penuh tanggungjawab dan kesadaran sebagai generasi penerus bangsa. Generasi muda merupakan calon pemimpin bangsa di masa depan. Generasi muda juga harus menghargai perjuangan para pahlawan bangsa yang telah gugur di medan perang demi mencapai kemerdekaan, agar dapat mengambil pelajaran didalamnya, sehingga dapat membangun bangsa yang damai dan sejahtera.

Proklamasi kemerdekaan bukanlah tujuan akhir perjuangan bangsa Indonesia, melainkan merupakan alat untuk mencapai cita-cita bangsa Indonesia yaitu mewujudkan masyarakat adil dan makmur. Generasi muda lah yang berwajib untuk mewujudkan impian ini, cita-cita dari leluhur kita yang tidak sempat menyaksikan berkembangnya bangsa ini.

Sumber: <https://tarbakpost.wordpress.com/2015/08/20/makna-proklamasi-bagi-generasi-muda/>





## REFLECTION

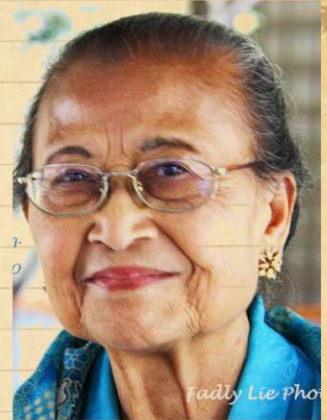
*If there is one thing to remember, let it be this:*

*Meditation means awareness. Whatever it is that you are doing with awareness is meditation. Action is not the question. The question is the quality that you bring to your action. If you walk alertly, then indeed walking can be a meditation. Sitting alertly can be a meditation. If you listen to the chirping of the birds with awareness, that too can be a meditation. To simply listen to the inner voice of your mind can indeed be a meditation as long as you remain alert and watchful.*

# IN MEMORIAM IBU PARWATI SUPANGAT

Ditulis oleh Tatang Gowarman

"Selama kurang lebih 4 tahun saya menjadi asisten beliau di ITB, saat beliau mengajar Agama Buddha dan Etika Buddha. Beliau selalu memberikan waktu yang cukup untuk tanya jawab dengan para mahasiswa (saat itu mahasiswa dibebaskan untuk memilih kurikulum agama yang ingin dipelajari, tidak seperti sekarang harus sesuai KTP); sehingga mengikuti kuliah beliau menjadi menarik. Berikut ini beberapa catatan apa yang beliau bicarakan di kuliah dan masih membekas bagi saya. Mudah mudahan bermanfaat bagi teman semua."



## KEBEBASAN BERPIKIR DALAM AGAMA BUDDHA

Berbeda dengan sistem kepercayaan/agama yang lain; Buddha mengajarkan untuk tidak menerima begitu saja apa yang beliau ajarkan. Buddha bahkan menganjurkan kepada pengikutnya untuk bertanya, termasuk mempertanyakan apa yang diajarkan. Buddha memberikan kebebasan kepada pengikutnya untuk menerima atau menolak apa yang diajarkan, kepada semua pengikutnya dipersilahkan untuk menguji sendiri kebenaran ucapan Beliau, dan jika dianggap cocok dan sejalan dengan pikirannya, dipersilahkan untuk mengikuti ajarannya, jika tidak cocok, tidak ada masalah bagi Beliau.

Salah satu mahasiswa ada yang bertanya : "Jika demikian , umat Buddha tidak memiliki

keyakinan terhadap apa yang diajarkan oleh Buddha?" Bu Parwati menjawab : "Siapa yang bilang begitu. Ada keyakinan terhadap Ajaran Sang Buddha, tetapi keyakinan itu yang disebut 'Saddha', timbul di dalam diri pengikutNya setelah memikirkan, merenungkan, dan mencoba melaksanakannya. Bukan dari sekedar mendengar khotbah pemimpin agama yang hebat atau tertulis di Tipitaka; lalu harus percaya begitu saja; itu sama saja percaya dengan membutatuli."

"Menurut anda mana yang lebih baik, keyakinan karena percaya begitu saja atas petuah seseorang, atau keyakinan yang timbul setelah dipikirkan, direnungkan dan diuji sendiri? Silahkan kalian pikirkan dan renungkan sendiri."



## PERNIKAHAN BEDA AGAMA

Sekitar tahun 1977, sedang banyak diperbincangkan mengenai UU Pernikahan yang mensyaratkan agar pernikahan harus dilakukan oleh pasangan yang sama agamanya. Jika tidak sama, salah satu dari pasangan tersebut harus melepas keyakinannya, UU Pernikahan ini akhirnya disahkan pada thn 1978. Pertanyaan yang paling banyak mendapat perhatian adalah yang berkaitan dengan Pernikahan antara pasangan yang berbeda keyakinan menurut pandangan agama Buddha.

Dan seperti ciri khas ibu Parwati yang selalu energik, beliau menjawab dengan berapi api : "Apa tujuan setiap agama? Bukankah semua agama mengajarkan agar setiap manusia saling menghormati dan saling mengasihi sesama? Nah, ada sepasang manusia yang ingin mewujudkan kasih sayang dalam bentuk pernikahan, mengapa dilarang? Yang melarang siapa? Pemimpin agama? Itu pemimpin agama yang egois, yang khawatir umatnya berkurang. Sebagai pengikut

Buddha saya berpendapat silahkan saja menikah walaupun beda agama, keyakinan masing masing adalah tanggung jawab masing masing." Pertanyaan ini diikuti dengan pertanyaan berikutnya : "Bagaimana mendidik putra putrinya kelak, jika ayah dan ibu beda agama, kan anak bisa menjadi bingung."

Jawaban ibu Parwati sebagai berikut : "Ajarkan kemanusiaan, kasih kepada sesama makhluk, ajarkan kebaikan tanpa membedakan, ajak ketempat ibadah orang tua secara bergiliran, dan biarkan anak itu memilih sendiri apa yang akan diyakininya setelah berusia 18 tahun. Bukankah ini kesempatan terbaik untuk mengajarkan dan memberi contoh kepada anak, karakter saling menghargai keyakinan masing-masing, seperti yang dilakukan ayah dan ibunya? Toh jika anak itu sudah dewasa, dia akan bertemu dengan orang dengan latar belakang berbagai keyakinan; jika dia sudah terbiasa dengan perbedaan keyakinan, akan lebih mudah dia menerima perbedaan."

Apa tujuan setiap agama? Bukankah semua agama mengajarkan agar setiap manusia saling menghormati dan saling mengasihi sesama? Nah, ada sepasang manusia yang ingin mewujudkan kasih sayang dalam bentuk pernikahan, mengapa dilarang?

- Parwati Supangat -

## KETIDAK ADILAN DI DUNIA DAN TUMIMBAL LAHIR

"Bu, bagaimana menurut Agama Buddha mengenai ketidakadilan yang ada di dunia ini? Kita lihat misalnya anak-anak yang lahir di Etiopia, dalam kondisi cacat dan orang tua nya miskin, tidak ada fasilitas kesehatan maupun air bersih; sebaliknya ada yg seperti Pangeran Charles, putra raja, kaya bahkan istrinya pun sangat cantik."

"Ya memang tidak adil, kalau kalian melihat kehidupan hanya sekali, tetapi dalam agama Buddha ada pengertian tumimbal lahir, atau dilahirkan kembali sesuai karma nya masing masing. Jika dilihat dengan perspektif itu, maka yang sedang menderita dia sedang menjalani karma buruk akibat perbuatannya sendiri di waktu sebelumnya dan juga sebaliknya seorang yang hidupnya penuh kemudahan, dia sedang menikmati hasil perbuatan karma baiknya."

"Kalau begitu, kita biarkan saja toh mereka yang sedang menderita akibat karma buruknya?"

"Ngawur itu, justru kita perlu menolong mereka semampu kita, agar penderitaannya berkurang, dan pada saat yang sama kita sedang membentuk karma baik kita sendiri."

## BUDDHA MENGAJARKAN KITA UNTUK BERTANGGUNG JAWAB

"Bu, jika umat Buddha berdoa, dia memohon kepada siapa?"

"Umat Buddha berdoa, pertama, untuk menghormati Buddha sebagai Guru Agung yang memberikan ajaran; menghormati Dharma yang menjadi pegangan bagi para pengikut nya dalam menjalani kehidupan; menghormati Sangha, yaitu para bhikkhu yang telah mencapai kesucian. Selain itu, membacakan Paritta yang berupa wejangan dari Buddha, yang isinya panutan untuk hidup dengan baik."

"Jadi, umat Buddha tidak diajarkan untuk meminta-minta, memohon-mohon agar keinginannya dikabulkan oleh sesosok Adi Kodrati, Buddha mengajarkan kita untuk bertanggung jawab atas perbuatan kita sendiri, dan Beliau memberikan petunjuk bagaimana hidup yang baik, dan bagaimana mencapai Kesucian."

"Lha, kalau kalian meminta-minta lalu tidak mendapatkan apa yang diminta, kalian lalu menyalahkan Tuhan? Atau Menyalahkan diri sendiri kurang banyak doanya gitu?, Coba teliti dulu, yang kalian minta itu apa? Sudah berupaya apa untuk mendapatkan apa yang diminta? Baru upaya sedikit sudah ingin dapat hasil? Kuliah ngga pernah hadir, tugas ngga pernah bikin, lalu berdoa siang malam meminta agar ujian bisa lulus?"

"Manusia hidup itu jangan sedikit-sedikit minta, ada problem sedikit sudah mohon problemnya dihilangkan, itu namanya mental kere (pengemis)."

# Imee Ooi

## Menyebarkan Dharma Lewat Musik

Apakah kalian pernah mendengarkan lagu berjudul The Chant of Metta? Bagi pecinta musik Buddhis atau peninta lagu bergenre classical new age pasti tahu siapa pencipta lagu ini. Lagu diatas merupakan ciptaan komposer, produser sekaligus penyanyi wanita asal Malaysia yaitu Imee Ooi.

**I**mee Ooi memang sudah mengeluarkan banyak lagu yang indah diantaranya Om Mani Pad Me Hum, The of Metta, The Heart Sutra, Paramita Hrdaya Sutram, baru Puppha Puja, dan masih lagi. Begitu cintanya dengan ia mendedikasikan kemampuannya bermusik untuk menciptakan banyak lagu Buddhis.

biasa Buddhis adalah Chant Prajna yang terbanyak lagu Buddhis

Dilansir dari web "Berita Bhagavant" ia sudah menekuni ajaran Buddhis selama 18 tahun dan ingin agar ada artis-artis lain juga dapat menyebarkan pesan positif untuk membantu orang lain dengan membuat lagu-lagu yang penuh pesan positif.

"Saya tentu harap lebih (banyak) orang yang bertalent (bakat) dalam mencipta lagu, nyanyi, atau menari boleh (bisa) menyumbangkan talentanya ke dalam penyebaran Dharma. Tapi pemuda-pemuda ini memerlukan satu pemanasan atau satu industri, sebab mereka mesti menjaga kehidupan mereka juga," kata

Imee di saat acara bincang di Sonora, radio swasta di Jakarta pada Jumat (10/6/2016) siang.

Imee juga mengatakan bahwa musiknya ini juga dipakai sebagai terapi untuk mengobati pasien yang mengalami gangguan mental dan banyak memberikan inspirasi orang yang mengalami beragam masalah.

Dengan semangat Imee Ooi menyebarkan Dharma dengan musik, semoga lahirlah banyak musisi dan seniman yang tidak hanya berkarya melainkan juga sambil menyebarkan ajaran Dharma ke seluruh dunia.

# Asal Usul Festival Zhong Yuan

Dalam Tradisi Tionghoa, Bulan 7 Tanggal 15 menurut Penanggalan Imlek dirayakan sebagai Festival Zhong Yuan (Zhong Yuan Jie) atau disebut juga dengan Hari Suci Ulambana dalam Agama Buddha. Festival Zhong Yuan adalah Festival tradisi Tionghoa yang mempunyai arti penghormatan dan rasa bakti kepada Leluhur yang telah meninggal dunia serta menolong makhluk yang sengsara. Dalam Masyarakat Tionghoa, Bulan 7 (kalender Imlek) yang merupakan bulan jatuhnya Festival Zhong Yuan ini juga disebut dengan Bulan Hantu. Dalam Bahasa Inggris disebut dengan "Hungry Ghost Festival". Terdapat 3 versi tentang asal usulnya Festival Zhong Yuan, diantaranya adalah menurut Agama Taoisme, Agama Buddha dan kepercayaan masyarakat Tionghoa.

Sumber:

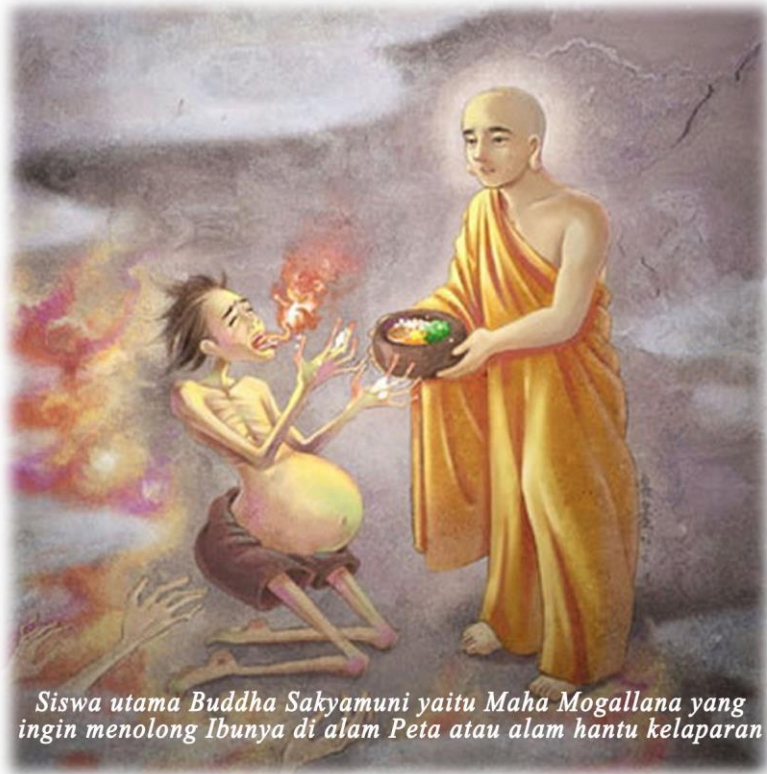
<http://dinaviriya.com/asal-usul-festival-zhong-yuan-jie-hari-suci-ulambana/>

## Festival Zhong Yuan Menurut Agama Taoisme

Dalam ajaran Taoisme, Festival Zhong Yuan adalah festival yang memperingati Hari Kelahiran Kaisar Di Guan dan juga untuk menyambut kedatangan Kaisar Di Guan [地官大帝] ke bumi atau alam manusia untuk memberikan pengampunan terhadap dosa-dosa manusia yang telah meninggal dunia (Roh). Kaisar Di Guan adalah salah satu dari 3 Kaisar Tritunggal Agama Tao yang terdiri dari Kaisar Tian Guan [天官大帝] atau disebut juga dengan Shang Yuan [上元], Kaisar Di Guan [地官大帝] atau disebut juga dengan Zhong Yuan [中元] dan Kaisar Shui Guan [水官大帝] yang juga disebut dengan Xia Yuan [下元].

## Festival Zhong Yuan menurut Agama Buddha

Dalam Agama Buddha, Bulan 7 tanggal 15 menurut Kalender Imlek diperingati sebagai Hari Suci Ulambana yang mana pada Hari Suci Ulambana ini para umat Buddha akan melakukan Ritual upacara untuk menghormati para leluhur yang telah meninggal dunia dan untuk menolong Makhluk yang menderita di alam Peta yaitu alam kehausan dan kelaparan sepanjang masanya (lebih sering disebut dengan alam Hantu Kelaparan). Ritual tersebut sering disebut dengan Chao Du Fa Hui [超渡法会] dalam bahasa Mandarin. Hari Suci Ulambana ini juga berkaitan dengan Kisah Bakti salah seorang siswa utama Buddha Sakyamuni yaitu Maha Mogallana yang ingin menolong Ibunya di alam Peta atau alam hantu kelaparan. Sang Buddha kemudian memberikan Khotbahnya kepada Maha Mogallana yang tertulis dalam Ulambanapatra Sutra tentang cara untuk menolong ibu Maha Mogallana yang berada di alam preta (alam Hantu Kelaparan).



*Siswa utama Buddha Sakyamuni yaitu Maha Mogallana yang ingin menolong Ibunya di alam Peta atau alam hantu kelaparan*

## **Festival Zhong Yuan menurut kepercayaan Masyarakat Tionghoa**

Menurut Kepercayaan Masyarakat Tionghoa sejak zaman Dinasti Shang, Pada Bulan 7 Tanggal 1 pintu neraka akan dibuka oleh Raja Neraka (Yan Luo Wang) agar makhluk-makhluk halus (Hantu) yang tidak mendapat persembahan makanan dari keluarganya dapat menikmati persembahan makanan di alam manusia. Kemudian Pada hari terakhir bulan 7, pintu neraka akan ditutup dan semua makhluk halus (hantu) harus pulang ke alam neraka. Oleh karena itu, bulan 7 menurut penanggalan Imlek disebut juga dengan Bulan Hantu.

Apapun versinya, Semangat dari perayaan Festival Zhong Yuan atau Hari Suci Ulambana adalah sama yaitu menolong makhluk yang sengsara. Dalam perkembangan hingga saat ini, Festival Zhong Yuan atau Hari Suci Ulambana menjadi momen yang penting untuk berbuat baik dengan memberikan sumbangan atau Dana Paramita kepada fakir miskin dan Yatim Piatu.

# Vihara Bodhi Diepa

## Profil


Nama : Vihara Bodhi Diepa  
Alamat : Jln. Jend. A Yani No. 58 Cikampek, Jawa Barat (Kode Pos: 41373)  
Contact Person : viharabodhidiepa@gmail.com

Keslatan Hari Minggu Jam (08.00-Sampai Selesai) & Keslatan Gabi  
Keslatan Umum Hari Selasa Jam (19.00-Sampai Selesai)

Keslatan Rutin

Sekitar tahun 1976 di kota Cikampek telah terjadi peristiwa yang luar biasa yaitu telah lahir sebuah Cetiya. Peristiwa tersebut merupakan pertanda awal kebangkitan Buddha Dharma di kota Cikampek. Kelahiran Cetiya ini tidak lepas atas jasa Alm. Upa Viriya Atmaja (Ko Giok Sin) yang memprakarsai lahirnya Cetiya ini dan juga kemurahan hati Bpk. Atin Sudana dan Ibu Padumawati (Ci Wawah) yang dengan tulus ikhlas menyediakan tempat di salah satu ruangan rumahnya untuk dibuat Cetiya.

## Sejarah



Dengan dihadiri oleh (alm) Romo Karuna Atmaja, (alm) Upa Viriya Atmaja, Bpk. Atin Sudana, Ibu Padumawati dan Bpk. Kicoy, Cetiya yang baru lahir ini diberkahi dan diberi nama oleh (alm) Y.M. Uggadhammo Mahathera, dengan nama Cetiya Bodhisasana yang mempunyai arti "Ajaran Terang".

Latar belakang lahirnya Cetiya Bodhisasana adalah pada saat itu umat Buddha Cikampek yang ingin melaksanakan pujabakti harus pergi ke kota Kabupaten yaitu kota Karawang yang menempuh jarak sekitar 25 km dengan lama perjalanan sekitar 1 jam. Dengan melihat keadaan ini maka (alm) Upa Viriya Atmaja menginginkan perlunya didirikan sebuah Cetiya di kota Cikampek, lalu beliau berunding dengan Bpk. Atin Sudana dan Ibu. Padumawati dan ternyata beliau berdua langsung menyanggupi untuk menyediakan tempat di salah satu sudut ruangan di rumah beliau.

Cetiya Bodhisasana yang memulai kegiatannya di sebuah ruangan kecil ini dari waktu ke waktu mengalami perkembangan yang menggembirakan. Anak-anak sekolah Metta dengan tekun dan giat melantunkan puji-pujian kepada Sang Bhagava dengan dibina oleh (Alm) Upa. Viriya Atmaja dan Ibu Padumawati, serta dibantu oleh pemudanya yaitu (Alm) Sdr. Iwan, Sdr. Rudi dan Sdr. Keng-keng, sekolah Metta ini menunjukkan perkembangan yang menggembirakan, begitu pula dengan Pemuda dan Orang Tua, mereka semua bersemangat menghembuskan angin Buddha Dharma di kota Cikampek.

Melihat perkembangan yang menggembirakan ini, Cetiya Bodhisasana agak kerepotan juga menampung umat karena setiap jadwal kebaktian ruangan Cetiya yang luasnya sekitar 9 meter persegi ini semakin dipenuhi oleh umat yang dengan tekun melaksanakan puja bakti walaupun harus berhimpit-himpitan. Dengan kondisi ruangan Cetiya yang sudah tidak memadai untuk menampung umat yang semakin bertambah, kemudian sekitar tahun 1980-an kembali atas kemurahan hati Bpk. Atin dan Ibu Padumawati, beliau berdua menyediakan tempat di Paviliun rumah mereka untuk digunakan sebagai Cetiya.

Dengan berpindahannya Cetiya Bodhisasana ke ruangan yang lebih besar, maka berubah pula Cetiya Bodhisasana menjadi Maha Cetiya Bodhisasana. Tanpa terasa waktu berjalan begitu cepat, Maha Cetiya Bodhisasana selalu setia menanti umatnya datang untuk ber-Paritta. Perbaikan bangunan berkali-kali sudah dilaksanakan termasuk ketika mendapat 2 kali bantuan dana dari Depag Pusat atas bantuan (Alm) Pandita Karuna Atmadja dan 1 kali dari Kanwil Depag Jabar. Pada tahun 1988 kembali diadakan pemugaran dan atas anjuran dari Y.M. Dharmasurya Bhumi Mahatera, Maha Cetiya Bodhisasana berganti nama menjadi Vihara Bodhi Diepa yang mempunyai makna " TEMPAT PENERANG ".

Perkembangan umat yang begitu pesat menumbuhkan semangat yang semakin membara bagi umat Vihara Bodhi Diepa Cikampek, sehingga pada tahun 1999 dilakukan peletakan batu pertama oleh Y.M. Dharmasurya Bhumi Mahatera dalam rangka pemugaran kembali Vihara Bodhi Diepa, pemugaran tersebut akhirnya dapat selesai dengan cepat. Pada tanggal 2 Juli 2000 diadakan syukuran atas selesainya Bangunan Vihara yang baru, Vihara yang megah yang sudah sekian lama didambakan umat Vihara Bodhi Diepa yang hingga saat ini masih berdiri kokoh di kota Cikampek.









# Resep Masakan Vegetarian









## Sushi Vegetarian



### Bahan-bahan:

-  1 lembar nori (rumpaut laut kering)
-  2 sendok makan hummus, atau dapat diganti dengan yogurt tawar
-  50 gram daun sweet pea, atau dapat diganti dengan kecambah atau tauge
-  50 gram wortel, parut
-  1 mentimun, potong-potong menyerupai korek api
-  1 buah alpukat, iris tipis
-  1 sendok teh jus lemon
-  Garam secukupnya

### Cara membuat:

-  Letakkan lembaran nori di atas taplak bamboo yang biasa digunakan untuk membuat sushi.
-  Oleskan hummus atau yogurt diatas nori.
-  Susun kecambah, wortel, mentimun, dan alpukat di atas nori.
-  Tambahkan air jus lemon dan bumbu dengan garam secukupnya.
-  Pelan-pelan gulung nori seperti sushi roll hingga semua bahan tergulung sempurna.
-  Iris-iris sushi perlahan dengan pisau, susun diatas piring, dan sajikan dengan kecap asin khas Jepang sesuai selera, jika Anda menyukainya.

Sumber:

<http://lifestyle.sindonews.com/read/1040404/185/anda-vegetaran-cobalah-resep-sushi-ini-1441284175>



# Resep Masakan Vegetarian

## Ramen Vegetarian



### Bahan:

#### Kaldu

- 8 1/2 gelas air
- 4 sendok makan tamari
- 1 sendok makan pasta asam
- 2 sendok teh paprika merokok
- 5 jamur cremini , cincang kasar
- 1 lembar nori
- 1 cabai kecil
- Garam secukupnya

### Cara membuat:

1. Mulailah dengan membuat kaldu dengan cara memasukkan semua bahan untuk kaldu ke dalam sepanci besar air mendidih. Biarkan selama beberapa jam agar rasa bumbu dan garam bercampur dengan sempurna.
2. Lanjutkan dengan membuat sup ramen dan tahu. Potong tahu menjadi bentuk dadu, kemudian dikeringkan dengan tisu kertas. Buat tahu menjadi kering dengan memanggangnya di dalam oven sekitar 30-45 menit.
3. Iris brokoli, jamur Portobello dan Bok Choy (sawi kecil)
4. Siapkan ketiga bahan dengan cara sautering atau dioseng kering dengan air, cuka, asam tamarin dan garam. Tambahkan jamur instan lunak dalam adonan jamur, masak hingga matang. Sisihkan.
5. Siapkan mi ramen dengan cara merebusnya bersama bok choy
6. Setelah semua bahan siap, campur bahan kaldu dengan mie, jamur, bok choy dan tahu kering.

### Sumber:

<https://cantik.tempoco/read/news/2016/07/23/338789892/resep-ramen-vegetarian-yang-sedang-tren>

#### Tahu

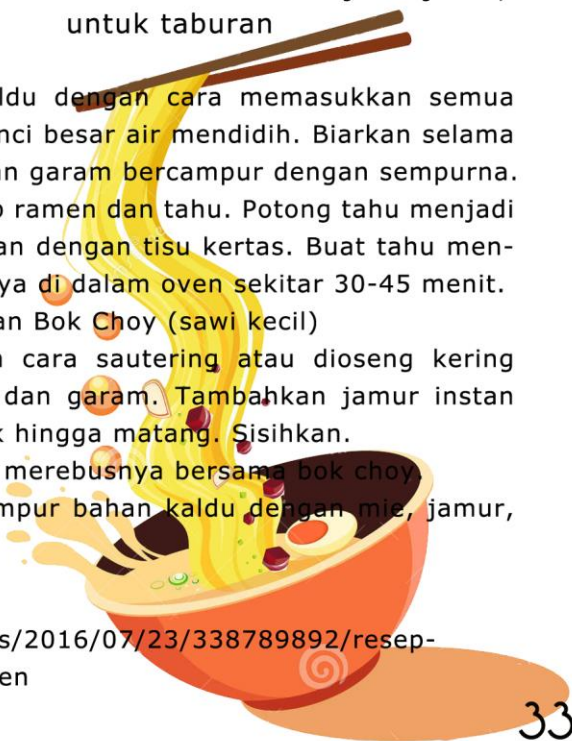
- 10-15 kubus tofu
- Garam

#### Jamur

- 2 Jamur Portobello, diiris tebal 1 cm
- 2 sendok makan air
- 1 sendok makan cuka sari apel
- 1 sendok makan tamari
- 1 sendok teh biji jintan
- 1/4 sendok teh garam

#### Bahan Penyerta

- 1 cangkir brokoli , dikukus
- 1 cangkir bok choy , dikukus
- 2 porsi mi soba atau mie zucchini
- Ketumbar dan biji wijen , untuk taburan



# 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 : Felin Cintya (089698580669)
Unit Kakak Asuh PVVD	CP : UKA PVVD (082214251181)

Media Komunikasi :

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

BVD Elektronik  
[www.dhammadicitta.org](http://www.dhammadicitta.org)

Bagi Pembaca yang ingin menjadi donatur, dapat langsung ditransfer ke rekening  
BCA 4381541686  
a/n SUHERMAN

Untuk info Berdana bisa hubungi  
Silkria Margatama (082214561376)

Terima Kasih



Pemuda Vihara Vimala Dharma  
Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116  
Telp. (022) 4238696  
E-mail : [redaksibvd@yahoo.com](mailto:redaksibvd@yahoo.com)  
[www.vimaladharm.org](http://www.vimaladharm.org)