



Bhadra Bodhi

Media Komunikasi KMB Dhammañano ITB



EDITOR'S NOTE

Namo Buddhaya,
Halo lagi pembaca Bhadra Bodhi..

Kali ini edisi pertama Bhadra Bodhi (BB) di kepengurusan baru loh. Pertama-tama kami,tim redaksi, ingin meminta maaf karena waktu terbit Bhadra Bodhi yang tidak sesuai jadwal karena terjadi masalah-masalah teknis. Tapi ini merupakan pengalaman berharga sehingga Bhadra Bodhi berikutnya semoga bisa terbit sesuai jadwal.

Tema kali ini tidak lagi dan tidak bukan merupakan hari Waisak. Perayaan terpenting bagi umat Buddha ini jatuh pada 9 Mei 2009, karena itu BB Mei mengangkat topik ini. Ada juga wawancara Tyson, salah satu anggota KMB yang berprestasi. Segitu saja dulu, selamat membaca.

Redaksi.

Saran dan kritik dari Anda akan sangat kami hargai.
Silahkan hubungi kami di
bhadra_bodhi_itb@yahoo.com

CREW

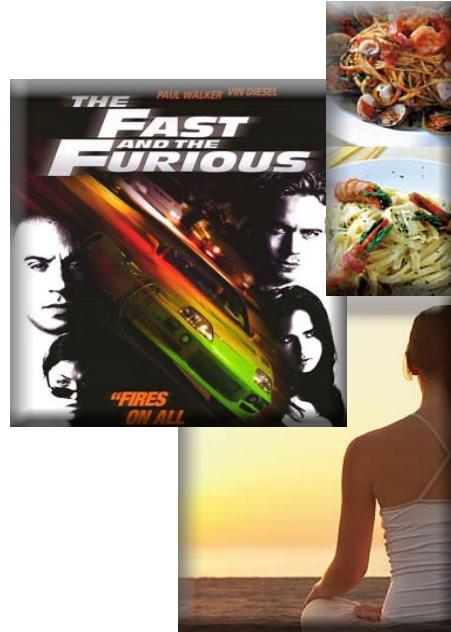
PENANGGUNG JAWAB:
Ketua KMB (Sendy).

KETUA REDAKSI:
Kordiv Komdok (Firdi).

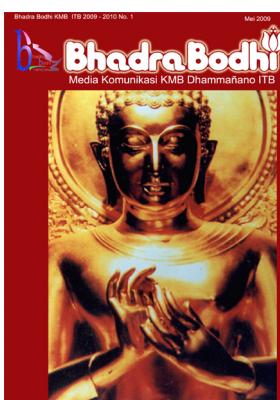
LAYOUTER:
Hendy, Juandi, Firdi.

ARTIKEL CAPTOR
William, Juli, Marfilinda,
Ling-Ling, Halimas.

ARTIKEL CONTRIBUTOR
DKD, Thomas.



Bhadra Bodhi



COVER
Golden Buddha



DAFTAR ISI

- Perayaan Hari Waisak ...2
- Makna Hari Raya Waisak ...4
- Movie Review ...6
- Book Review ...7
- Kalayana Cup ...8
- Raker ...10
- Hot shot ...12
- Ketua MW baru ...14
- Humor ...16
- Efek Meditasi Pada Pikiran ...18
- Penyakit Cancer ...22
- We Are One Family ...26
- Sesepuh ...28
- Profil ...30
- 10 tips menaikkan berat badan ideal ...32
- IPTV, pesaing baru TV Kabel ...34
- Quiz Bhadra Bodhi ...36
- DUDU ...37

PERAYAAN HARI RAYA WAISAK

Pada tanggal 9 mei 2009 kita akan melaksanakan perayaan hari raya Waisak 2553 BE (Buddhis Era, perhitungan Buddhis Era dimulai sejak Sang Buddha mencapai Maha Parinibbana). Seperti yang kita ketahui, hari Waisak merupakan hari ‘terbesar’ yang diperingati oleh semua umat Buddhis di dunia ini. Penanaman nilai Waisak mesti ditanam dari masa kanak-kanak supaya tidak terjadi kesalahan persepsi akan Waisak itu sendiri.

Kata Waisak berasal dari bahasa Sansekerta ‘vesak’, dalam bahasa Pali ‘Visakha/Vaisakha’. Vaisakha adalah nama bulan kedua dalam penanggalan India. Dewasa ini, penanggalan Waisak ditentukan berdasarkan perhitungan astrologi, yaitu saat ketika bulan purnama penuh Taurus. Karena persepsi astronom akan



bulan purnama penuh kadang berbeda, penanggalan Waisak kadang berbeda pula. Berdasarkan perhitungan kalender lunar, Waisak biasanya diperingati pada tanggal 15 (Cap Go) bulan ke empat. Perayaan Waisak didasari oleh peringatan tiga peristiwa penting dalam kehidupan Buddha Sakyamuni, guru junjungan kita yaitu:

1. Kelahiran Pangeran Sidharta Gautama di Taman Lumbini (623 SM)
2. Pangeran Sidharta mencapai Penerangan Sempurna di bawah pohon Bodhi, Buddhagaya (588 SM)
3. Sang Buddha mencapai Maha Parinibbana di Kusinara (543SM)

Nilai yang ingin disampaikan dalam Waisak tidak sekedar mengetahui bahwa Pangeran Sidharta lahir, mencapai Penerangan Sempurna, dan mencapai Maha Parinibbana belaka. Dengan memperingati hari Waisak, kita diajak mengingat kembali kehidupan Sang

Buddha dengan melihat, memikir dan merenung kembali perjuangan hidup Sang Buddha, dari masa kelahiran beliau, berjuang mencari obat penderitaan dan mengembangkan Dhamma ke seluruh makhluk. Hingga mencapai realisasi sempurna (Samma Sambudha), pangeran Sidharta tidak melalui proses pembelajaran pada kehidupan sekarang belaka. Namun beliau telah melalui proses belajar dan berlatih selama bertahun-tahun dari ratusan kelahiran beliau sebagai Bodhisatva. Intinya, kita harus memiliki tekad untuk menjadi lebih baik lagi, menuju perubahan atau transformasi dalam diri kita menuju Kebuddhaan. Setiap

makhluk hidup memiliki benih kebudhaan. Untuk membangkitkannya, kita mesti belajar dan berlatih hidup berkesadaran seperti yang telah diajarkan guru junjungan kita.

Waisak merupakan sebuah tonggak peristiwa lahirnya pencerahan bagi sikap kemanusiaan dalam masyarakat, yang bertujuan menolong kehidupan semua makhluk. Manusia sebagai makhluk sosial (*homo socio*) tentunya membutuhkan pertolongan dari yang lain, serta tidak dapat hidup sendiri. Dalam kehidupan berbangsa dan bernegara yang berasaskan Pancasila, setiap umat beragama diharapkan mempunyai rasa toleransi, sikap saling

menghargai satu sama lain. Perbuatan kita hendaknya dilakukan atas dasar cinta kasih, bukan kekerasan atau kekejaman; bukan iri hati melainkan simpati. Tetap teguh menghadapi segala macam godaan, tidak mudah diombang-ambingkan oleh emosi, perasaan benci, dan dendam. Toleransi, kerukunan, dan kerjasama sangat diharapkan dalam membentuk sebuah komunitas yang humanis dan damai. Untuk itu marilah dalam suasana Waisak kita tumbuhkan kesadaran akan saling ketergantungan.

Manusia tidak hidup sendiri tetapi membutuhkan orang lain untuk menyelesaikan permasalahannya, berhubungan dan membutuhkan orang lain, selalu ada interaksi dan interdependensi. Untuk mempraktekkan ajaran Buddha, adalah melatih kesadaran. Memperhatikan dengan mendalam melalui tubuh, perasaan, pikiran, dan obyek-obyek dari pikiran. Mungkin terdengar sederhana, tetapi untuk mempertahankan latihan ini umumnya memerlukan guru dan komunitas teman berlatih guna mengingatkan dan mendorong agar tetap berlatih. "Teman baik" (*kalyana mitta*) adalah istilah teknis untuk menggambarkan orang semacam itu. Hanya jika para bhikkhu atau bhikkhuni bergabung dalam Sangha (komunitas) dengan usaha-usaha yang dilakukan, kehadiran Sangha bisa menjadi relevan kembali. Sangha dapat menjadi sumber yang baik untuk keterbukaan, cinta kasih, dan membentuk sikap tidak egois bagi banyak orang. Jadilah pelita dan terangilah jalan bagi orang lain. Namun bila anda belum mampu menjadi pelita, jadilah cermin dan pantulkanlah cahaya orang lain.

Salah satu hari raya agama Buddha adalah hari raya Trisuci Waisak. Kata "Waisak" sendiri berasal dari bahasa Pali "Vesakha" atau di dalam bahasa Sanskerta disebut "Vaisakha". Nama "Vesakha" sendiri diambil dari bulan dalam kalender buddhis yang biasanya jatuh pada bulan Mei kalender Masehi. Namun, terkadang hari Waisak jatuh pada akhir bulan April atau awal bulan Juni.

Hari Raya Waisak sendiri dikalangan umat Buddha sering disebut dengan hari raya Trisuci Waisak. Disebut demikian karena pada hari Waisak terjadi tiga peristiwa penting, yakni kelahiran Pangeran Sidhartha Gautama di taman Lumbini(623 SM), tercapainya penerangan sempurna oleh Pertapa Gautama di hutan Uruvela (588 SM), dan wafatnya (Parinibbana) sang Buddha Gautama di Kusinara (543 SM). Tiga kejadian tersebut—kelahiran, penerangan, kematian— terjadi pada hari yang sama ketika bulan purnama di bulan Waisak.

Biasanya pada hari waisak, umat Buddha merayakannya dengan pergi ke wihara dan melakukan ritual puja-bhakti. Harus dimengerti bahwa umat Buddha melaksanakan ritual puja-bhakti adalah bertujuan untuk mengingat kembali ajaran sang Buddha, menyontoh perilaku sang Buddha dan melaksanakan ajaran agama Buddha. Bagi umat Buddha, hal tersebut berarti menaati peraturan moral, seperti menghindari pembunuhan makhluk hidup, mencuri, berbuat asusila, berbohong dan mabuk-mabukkan. Selain kelima larangan tersebut, umat Buddha ketika hari Waisak biasanya mengembangkan cinta-kasih dengan cara membantu fakir-miskin atau mereka yang membutuhkan, melepas hewan (biasanya burung) sebagai simbol cinta-kasih dan penghargaan terhadap lingkungan, serta merenungkan segala perbuatan yang telah dilakukan apakah baik atau buruk sehingga diharapkan di masa mendatang tidak mengulangi perbuatan yang buruk yang dapat merugikan.

Datangnya hari Waisak bagi umat Buddha dimanapun berada seolah-olah merupakan hembusan angin sejuk ditengah hari yang panas terik. Terasa suatu kesejukan yang meresap didalam batin sesungguhnya. Lebih dari itu dalam hari raya Trisuci Waisak, umat Buddha juga dituntut untuk mampu menangkap nilai-nilai etika, moral, dan spiritual sepanjang kehidupan Buddha Gautama, disinilah inspirasi dan motivasi umat Buddha ditumbuhkembangkan, sehingga mereka memiliki pemahaman makna dalam peringatan Trisuci Waisak secara benar dan memperoleh manfaat untuk menjalankan hidup.

Waisak sebagai sebuah hari raya agama Buddha bisa memberikan contoh yang positif kepada setiap orang. Contoh positif yang dapat diteladani adalah pengembangan cinta-kasih kepada setiap makhluk hidup. Wujudnya bisa berupa berdana membantu mereka yang membutuhkan, mendonorkan darah, menjaga lingkungan sekitar dengan hidup sederhana atau perbuatan-perbuatan baik lain-

nya. Akhirnya satu harapan besar dari hari Waisak tersebut adalah bahwa setiap manusia diharapkan dapat merenungi segala perbuatannya dan setiap saat selalu hidup dengan rasa cinta-kasih tanpa kebencian, seperti yang tertulis di dalam Dhammapada, "Kebencian tidak akan selesai jika dibalas dengan kebencian, tetapi hanya dengan memaafkan dan cinta-kasihlah maka kebencian akan lenyap". (dikutip dari tulisan willy yandi wijaya: dhammaditta.org)

Hakikat Waisak

Sang Buddha pernah bersabda : "Hidup untuk hari ini dan yang akan datang, hidup bukan untuk masa lalu.". masa lalu yang telah kita lewatkan biarlah berlalu janganlah biarkan masa lalu yang buruk terulangi, bila tidak, bagaiman orang yang mengais kotoran, semakin digais, baunya akan semakin menjalar keseluruh penjuru. Oleh karena itu, belajarlah untuk senantiasa berkata benar,melakukan perbuatan benar, bermatapencaharian yang benar, melakukan usaha yang benar, memberi perhatian yang benar dan berkonsentrasi yang benar seperti yang ditulis didalam 8(delapan) Jalan Utama. semua itu dilakukan untuk kebaikan sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.

Hakikat Waisak tidak terbatas pada ritualitas keagamaan ataupun perbuatan sosial yang dilakukan dalam rangka Waisak saja, melainkan bagaimana mengadaptasikan nilai-nilai ajaran Sang Buddha dengan berkarya nyata dalam kehidupan sehari-hari. Hanya dengan perjuangan keras, bahu membahu dan mengabdi terus menerus diatas Jalan Dharma(AjaranNYA), seorang manusia mampu melepaskan diri sendiri dari belenggu keserakahan, kebencian dan kegelapan bathin, yang merupakan sumber dari penderitaan.

"Kemengan menimbulkan kebencian, dan yang kalah hidup dalam penderitaan, setelah dapat melepaskan diri dari kemenangan dan kekalahan, orang akan penuh damai dan hidup berbahagia"

"Barangsapa menginginkan kebahagian bagi diri sendiri dengan menimbulkan penderitaan pada orang lain, maka ia tidak akan terbebas dari kebencian, ia akan terjerat dalam kebencian."

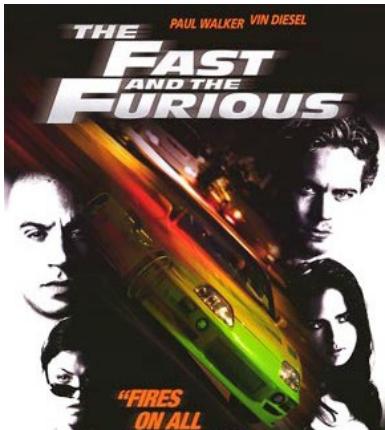
"Kalahkan kemarahan dengan Cinta Kasih, dan kalahkan kejahatan dengan kebijakan. Kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati dan kalahkan kebohongan dengan kejujuran"

Samagganam tapo sukho (Usaha perjuangan mereka yang bersatu merupakan sebab timbulnya kebahagiaan)

Bhavantu Sabbe Mangalan (Semoga semua kejayaan menjadi nyata)

Sabbe Satta Bhanvantu Sukhitatta (Semoga Semua Mahluk Berbahagia)

Fast and Furious 4

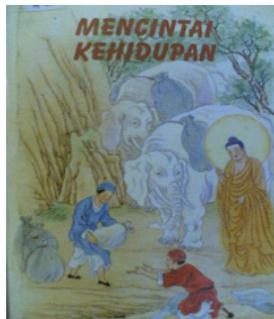


Setelah sukses membajak mobil berisi bahan bakar di lokasi Republik Dominika, Dominic Toretto (Vin Diesel) meninggalkan gangnya beserta kekasihnya Letty (Michelle Rodriguez) karena ia kini menjadi taget buronan internasional. Hingga suatu hari, Dom menerima telepon dari adik perempuannya, Mia

(Jordana Brewster) yang memberi kabar bahwa Letty terbunuh setelah kejar-kejaran mobil dengan pihak penjahat.

Mendengar kabar itu, Dom memutuskan kembali ke Los Angeles, California, untuk menyelidiki siapa pembunuh Letty. Kemudian, membuatnya bergabung dalam suatu kelompok dibawah pimpinan Ramon Campos (John Ortiz) bersama teman lamanya Brian O'Conner (Paul Walker). Dom yang memiliki misi untuk menemukan pembunuh Letty mencurigai salah satu anak buah Campos bernama Renix Rise (Jack Conley). Sedangkan, Brian mempunyai misi dari FBI untuk menangkap Braga dan mencurigai Campos sebagai salah satu kaki tangan Braga. Dengan misi yang berbeda Dom dan Brian bekerja sama untuk mengungkap siapa sosok Braga sebenarnya dan menangkap Renix.

Seperti di episode fast and furious yang sebelumnya, film ini dilengkapi juga adegan balapan atau kejar-kejaran mobil yang aksinya patut diacungin jempol.



oleh: DKD

Buku "Mencintai Kehidupan" merupakan kumpulan cerita klasik Cina yang cukup bagus karena buku ini memaparkan aplikasi Hukum Sebab Musabab (sebab akibat) yang saling bergantungan melalui cerita-cerita yang cukup menarik.V

Anda akan segera memasuki Dunia yang berbeda, suatu dunia yang mungkin belum pernah anda kenal sebelumnya begitu membuka buku ini. Ada banyak hal yang mungkin tidak anda sadari, tidak anda pahami karena anda tidak pernah memikirkannya dan tidak pernah belajar bagaimana cara melihat'nya.

Seperti Judulnya, Mencintai Kehidupan, kita diajak berpikir mengenai kehidupan itu sendiri. Dewasa ini manusia hanya memperdulikan nyawa manusia itu sendiri, dan prioritas lain adalah nyawa hewan langka yang ham-

pir habis karena diburu, dan lain sebagainya. Akan tetapi, nyawa makhluk lain seperti ayam, ikan, sapi, dan lain-lain tidak dianggap berharga. Makhluk-makhluk itu sejak dahulu kala langsung diklaim sebagai makanan manusia, walaupun pada dasarnya manusia itu tidak tahu apa-apa. Akhirnya bunuh-bunuhan makhluk hidup tidak hanya terjadi pada hewan buas saja, tapi juga antara manusia dan hewan lainnya.

Setiap cerita di buku ini merupakan pelajaran penting bagi anda. Esensi yang ingin disampaikan adalah menghargai kehidupan itu sendiri. Jika anda mempelajari buku ini dengan baik, niscaya sepanjang hidup anda akan memperoleh tubuh yang sehat, kebijaksanaan, dan kebahagiaan.

Kalayana Cup

Kembali lagi kompetisi 4 kmb dalam 4 cabang olahraga. Voli, Bulutangkis, Basket, dan Futsal adalah keempat cabang olahraga tersebut. Cabang Pertama yang dipertandingkan sebenarnya voli, tetapi ditunda karena cuaca buruk (ujan maksudnya) jadi blom ada hasilnya, untuk itu minggu berikutnya dimulailah cabang bulutangkis. Dari KMB dhammanano, mengirimkan: Otto di tunggal putra, Hans dan Otto di ganda putra, duo pasangan malaysia di ganda campuran, serta shirley dan fifi di ganda putri. Sebelumnya maaf kalau ada kesalahan penulisan nama. Undian untuk kmb mana yang menjadi lawan kmb lainnya menentukan siapa yang akan jadi pemenangnya. KMB ITB bertemu dengan KMB Unpar, dan KMB Maranatha bertemu dengan KMB Unpad. Dipertemuan pertama KMB kita, sedikit tertekan di nomor-nomor awal, dan akhirnya harus mengakui KMB unpar dengan score yg cukup jauh 0-5. Di partai lain KMB Maranatha berhasil mengalahkan KMB unpad, yang membuat pertemuan antara 2 KMB universitas swasta. Dari pertemuan ini cukup mengejutkan bahwa KMB unpar yang pada khalayana sebelumnya juara, dikalahkan oleh KMB Maranatha. Jadi pemenang Kalayana untuk cabang

bulutangkis tahun ini adalah KMB Maranatha. Untuk berikutnya cabang yang dimainkan adalah futsal.



Dengan seragam baru nya tim futsal kmb dengan percaya diri datang ke babakan jeruk paling pertama. Dan undian pun mempertemukan lagi KMB-KMB seperti satu tahun yang lalu. Maranata bertemu Unpar, KMB ITB bertemu dengan Unpad. Pertandingan pertama Marnat vs Unpar berlangsung sangat sengit. Balas-balasan gol membuat kedudukan unpar pada 1 menit terakhir terancam tidak lolos dengan selisih 1 gol, tetapi pada detik terakhir Unpar berhasil menyamakan kedudukan. Akhirnya pinalti-pinaltian pun yang menentukan siapa yang lolos dan hasilnya Unpar lah yang berhasil lolos. Untuk berikutnya KMB ITB melawan KMB Unpad terlihat ITB di acak-acak dengan mudah di awal babak pertama, yang kemudian mulai dibalikkan diakhir babak pertama.

Untuk babak keduanya susul menyusul angka sangat sengit, hingga akhirnya ITB menang 1 angka. Final pun dimulai dengan banjir gol di kedua belah pihak hingga babak kedua, susul menyusul terus terjadi. Tetapi sayang diakhir pertandingan ITB lebih banyak kebobolan gol, pertandingan ditutup dengan selisih 2 gol. Kembali mengulang sejarah seperti tahun lalu Unpar dan ITB diposisi 1 dan 2 untuk futsal.

Untuk cabang – cabang lainnya; basket Putra ITB berhasil menjadi juara 1, dengan juara 2 nya Maranatha, basket putri Unpar menjadi juara 1 dengan Marnat juara 2, dan yang terakhir untuk cabang voli, Unpar menjadi juara 1, dan Marnat menjadi juara 2. Semua pertandingan ini membuat Unpar menjadi juara umum.



Rapat Kerja KMB ITB

18-19 April kemarin kita mengadakan rapat kerja perdana kepengurusan Sedy. Rapat kerja ini diadakan di villa Istana Bunga Lembang. Villa ini sangat kondusif dan nyaman karena banyaknya fasilitas yang disediakan, mulai dari air panas, microwave, ayunan, kolam ikan, sungai, pendopo, alat fitness, bar, dll. Haha, sedikit lebay sih, tapi semua terlihat puas sih.. Tau gak gimana para BPH menyiapkan raker ini? Jadi mulai 1 minggu sebelumnya ternyata mereka sudah menyiapkan PJ-PJ untuk mengurus kelancara selama raker. Putu Eka, Cing2, Lydia dan Hendrik sebagai PJ konsumsi dan air minum, Hendy dan Riky sebagai PJ BBQ, dan Sedy dan Fendy sebagai PJ transpor-tasi. Untuk persiapan rapatnya, tidak terlalu banyak yang perlu disiapkan,

kecuali dalam menyiapkan bahan (proker kerja) rapat. Untuk simulasi yang kemarin dibawakan, para BPH ternyata membahasnya cukup lama loh, sampai malam2 masih mencari konsep dan esensi yang tepat. Dan akhirnya jadi deh simulasi mengenai penjalanan proker.

Oke persiapan sudah beres, jadi ngapain aja diraker kemarin? Raker kemarin dimulai dengan kumpul dan berangkat dari KMB sekitar jam 5 denger2 sih katanya macet, karena pas banget ada wisudaan ITB. Sampai villa sekitar pukul 7.00 dimana disana sudah ada Riky, Hendy, Hendrik, dan Julian yang lagi siapin BBQ untuk tengah malam nantinya. Jadi jam 7:45 rapat pun langsung dimulai setelah makan malam dan siap-siap 45 menit. Di raker ini setelah rapatnya beres, kita langsung BBQ an ampe down. Penampakan2 pun terjadi, baik di ayunan, ataupun di tempat2 lain (penampakan pasangan2 maksudnya, hehe). Tapi setelah



semua puas makan, tidak lupa ada lagi teh panas disuguhkan, ditambah tebak-tebakan berbau gosip di depan villa.

Keesokan harinya rapat dilanjutkan kembali hingga sekitar pukul 10.30. Setelah rapat kerja yang menghasilkan beberapa koreksi dan sosialisasi proker, simulasi permainan keorganisasian dijadikan sebagai penutup rangkaian raker kita. Disimulasi ini banyak sekali kejadian lucu dan tidak disangka, seperti grup yang melipatgandakan 10ribu rupiah menjadi beberapa juta dolar, tetapi kembali lagi tujuan dari simulasi ini adalah agar anggota kmb dapat mengetahui acara-acara apa saja yang kemungkinan ada di kmb, dan juga bagaimana cara menghandle acara2 tersebut. Tetapi unsur permainannya juga tidak terlupakan. Hehe.. Untuk kamu yang belum ikutan diacara ini, masih banyak acara-acara kmb yang seru dan maknyus, hehe, jadi jangan ampe terlewatkannya ya.



HOT SHOT





In these Photo:

waktu kita jadi juara 2 kalayana futsal
waktu kita sunken cleaning ampe jam 12 mln
waktu hadi diminta ke kos suanto dengan alasan "had,
kesini donk mo rayain ultah lo nh" haha, jujur bet..
waktu fabio di amuk massa di lapangan basket
waktu kita jadi juara 1 kalayana basket cowo
waktu kita raker di villa istana bunga

HUMOR



Kesamaan nama dan wajah hanyalah kebetulan belaka, jadi jgn ada yg sakit hatii yah, apa lagi sakit jantung....

Kakek yang Menakutkan Di Tengah Hutan

Ada sebuah pesta Bir di dalam hutan yang tiba-tiba hujan deras turun bersama petir. 2 Pria muda lari dalam hujan deras, dan akhirnya melompat masuk kedalam mobil, menyalakan mobilnya dan menuju jalan, ketawa-ketawa dan tentunya masih minum bir terus-terusan.

Tiba-tiba ada wajah kakek tua yang muncul di luar jendela mobil mereka, dan di mengetuk ringan jendelanya! Pria di dalam mobil berteriak, " AAAAAAAA! liat jendela sini!! ada wajah kakek tua disana!"

Kakek tersebut terus mengetuk, jadi pengemudi berkata, "Buka jendelanya sedikit dan nanya apa yang dia mau!" jadi, temannya menurunkan jendelanya sedikit sambil takut setengah mam-pus bertanya, "Apa Mau Lu Kek?"

Kakek tersebut dengan pelan menjawab, "Ada yang punya rokok ga?"

Temannya yang membuka jendela ketakutan sambil melihat pengemudi dan berkata, " Dia mau Rokok."

"Ya udah, beri dia Rokok!CEPETAN!!" jawab si pengemudi.

Maka dia meraba-meraba kantong celananya dan memberikan kakek itu rokok dan berteriak pada pengemudi," INJAK GASNYA!!!" sambil menaikkan kaca mobil dengan ketakutan.

Sekarang kecepatan mereka mencapai 80Km/jam, mereka sudah tenang dan mulai ketawa-ketawa lagi, dan temannya berkata,"Gimana menurutmu kejadian tadi?"

pengemudi menjawab,"Gue juga gak tau, mana mungkin bisa terjadi? gue tadi udah lumayan cepat bawa mobil ni."

Kemudian tiba-tiba lagi ada ketukan, dan si kakek tua muncul lagi.

"AAAAAAAAAAAAA, dia datang lagi!" teriak temannya.

"Ya udah, coba tanya apa yang dia mau sekarang!" teriak pengemudinya.

Dia menurunkan jendelanya sedikit sambil gemetaran berkata, "ada apa?"

"kamu ada korek gak?" tanya si kakek tua den-

gan pelan.

Pengemudi itu melempar korek api keluar dari jendela kepadanya lalu menaikkan jendela dan berteriak."INJAK GASNYA!!"

Mereka sekarang kira-kira telah mencapai kecepatan 100km/jam dan terus meminum bir, mencoba untuk melupakan apa yang telah mereka liat dan dengar, kemudian tiba-tiba lagi ada ketukan!!!!

"Oh TUHAN!DIA DATANG LAGI!!!"

Temannya menurunkan jendelan dan berteriak dalam ketakutan,"APA SIH YANG LU MAU?"

Kakek tua tersebut menjawab,"kalian perlu bantuan untuk keluar dari lumpur ga? 

10 tips agar gak Bete di lift

1. Ketika anda hanya berdua dengan orang tak dikenal, colek bahunya! Kemudian anda pura-pura melihat ke tempat lain..

2. Tekan tombol lift kemudian anda pura-pura kesetrum. Tersenyumlah, lalu..... ulangi lagi.

4. Gunakan HP anda untuk telpon ke Psikolog sambil bertanya apakah dia tahu di lantai berapa anda sekarang ?

7. Bentangkan papan catur di lantai lift dan ajaklah orang-orang, barangkali ada yang mau main.

8. Letakkan sebuah bungkus di pojok, jika ada yang masuk, tanyakan apakah mereka mendengar suara tik...tik... tik...

9. Anda pura-pura jadi pramugari. Tunjukkan prosedur keselamatan penerbangan seperti di dalam pesawat terbang.

10. Ketika pintu menutup, beri pengumuman kepada orang-orang. Tenang, jangan panik, nanti pasti terbuka lagi koq.

11. Bukalah tas anda, sambil melihat ke dalam tas, tanyalah: "Udaranya cukup nggak disitu?"

14. Dengarkan suara di dinding lift dengan stetoskop.

15. Buatlah garis di lantai sekeliling anda menggunakan kapur, lalu bilang: Ini adalah wilayah SAYA

KETUA MW YANG BARU

Pertengahan bulan April yang lalu, telah terpilih seorang ketua Meditation Workshop (MW) yang baru, namanya Vipassi. Mau kenal lebih dekat dengan Doi? Simak wawancara BB dengannya di bawah ini:

- Red : Bagaimana perasaanmu setelah terpilih sebagai ketua MW?
- Vip : Agak senang, agak shock karena ga nyangka bakal terpilih, lalu beberapa jam kemudian jadi pusing.
- Red : Pusing kenapa?
- Vip : Karena harus mulai langsung memikirkan bagaimana membagi waktu antara kuliah, HIM, KMB, MW; terus juga mikirin orang-orang yg mau di-lobby jadi Koordinator.
- Red : Dengar-dengar, kamu maju sendiri sebagai calon Ketua MW tanpa di-lobby sama BPH, nah seharusnya sudah ada persiapan dong seandainya kamu terpilih. Kenapa baru memikirkan tentang konsekuensinya, seperti hal membagi waktu itu sekarang?
- Vip : Karena efek domino.
- Red : Maksudnya?
- Vip : Efek dari ngerjain laporan dan tugas-tugas kuliah selama ini deadline mulu, kebiasaan jadi deadliner d... tapi kalau mau kerjain secara menyicil pun tertabrak dengan tugas-tugas lain yang harus dikumpulin lebih dulu...
- Red : Itu kan kalau tugas kuliah; kalau di HIM, memangnya kamu memegang peran penting juga??
- Vip : Aku dipilih jadi KoorDiv Medik Kaderisasi Wilayah atau Ospek Fakultas. Oh iya, satu lagi, kalaupun ada waktu kosong, biasanya jadi rebutan buat rapat, baik di HIM maupun di KMB.
- Red : Oh gitu... By the way, sebenarnya motivasi kamu jadi ketua MW apa?
- Vip : Karena MW terasa mulai berkurang esensinya, banyak panitia dan peserta berkomentar mereka tidak mendapatkan manfaat apa-apa dari MW dan MW hanya seperti tradisi yang harus terus dijalankan tiap tahun. Saya ingin agar MW benar-benar bermanfaat buat banyak

orang, termasuk untuk panitinya sendiri.

- | | |
|-----|---|
| Red | : Berarti konsep MW-nya diubah? Memangnya konsep MW seperti apa yang ingin kamu bawa di MW 2009? |
| Vip | : Sebenarnya ga jauh beda dengan yang tahun lalu, cuma aku mau memperbaiki di acaranya. Aku dapat saran sebaiknya acaranya sendiri tidak diselang-seling antara praktik meditasi dan talkshow, jadi hari pertama hanya diisi dengan talkshow dan hari kedua khusus buat bimbingan meditasinya. Kalau untuk panitia, aku kepikiran buat adain pelatihan meditasi untuk anak-anak KMB sebelum MW, bisa kerjasama dengan DKD (Divisi Kerohanian Dhammañano). |
| Red | : Kalau harapan kamu sendiri terhadap kepanitiaan MW 2009 apa? |
| Vip | : Semua panitia bisa dapat manfaat, baik dalam hal keorganisasi, sosial, komunikasi, kemampuan, maupun meditasi itu sendiri. Dan semoga antarpanitia juga bisa akrab. |
| Red | : Hm.. Ya mudah-mudahan apa yang diharapkan bisa tercapai dan MW 2009 bisa lebih sukses lagi, lebih bermanfaat, baik bagi peserta maupun pantianya ya! Kalau begitu, sampai di sini dulu deh wawancaranya. Terima kasih ya atas waktunya. :D |
| Vip | : Sama-sama.. hehe.. |



Profile

Nama : Vipassi

TTL : Serpong, 2 Februari 1991

Alamat Kost: Gg. Bp. Muhari 72/73,
Bandung

Jurusan : Teknik Kimia

Nomor HP : 085697121399

Email : vipassi_91@yahoo.com

Hobi : main gitar, nonton anime,
melihat bintang

EFEK MEDITASI PADA PIKIRAN

Edited by Halimas

Selama 30 tahun meneliti meditasi, peneliti telah mempelajari tentang akibat physiologic dari meditasi pada otak. Penelitian ini melibatkan lima praktisi meditasi lama. Masing-masing praktisi tersebut diberi alat yang mampu mendokumentasikan kerja otak bernama MRI. Masing-masing praktisi telah mempraktekkan teknik kundalini, salah satu bentuk budaya timur dari bermeditasi (Empat Tahun Bermeditasi). Sementara mereka para praktisi meditasi, masing-masing diberikan satu alat MRI, dan dalam penelitian ini menunjukkan area otak menjadi aktif yang berpengaruh pada metabolisme tubuh dan berdampak tenang pada seseorang, dan hasil penelitian ini diterbitkan pada journal STROKE di Amerika Serikat. Kita mengetahui meditasi menyebabkan suatu kesantunan, hanya kita tidak dapat membuktikannya. Kalau cara meditasi tersebut dilakukan dengan pengulangan, maka mampu membawa perubahan pada psikologis tubuh. Bukti pikiran yang dihasilkan dari bermeditasi mampu mempengaruhi otak dan tubuh.

Peneliti Harvard Herbert Benson, MD

Meditasi adalah pemfokusan pikiran menuju status kesadaran yang membawa nuansa ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan, yang merupakan salah satu media dari NSR (Natural Stress Reduction). Kita akan mendapat suatu stimulus yang membuat kontrol pada kesadaran kita dan fisik kita menjadi santai dan menghilangkan keletihan atau gangguan fisik dan psikis seperti kegelisahan dan emosi negatif (marah, bimbang, dll). Dalam meditasi itu sendiri menunjukkan suatu keadaan yang memusat atau disebut dengan konsentrasi. Ini merupakan tahap awal dalam bermeditasi dan akan menempatkan perhatian kita pada fokus tertinggi dan memusat. Meditasi dalam uraian klasik menjelaskan tentang perbedaan di antara konsentrasi dan meditasi, yaitu seperti minyak yang dituang dari satu botol ke dalam satu mangkuk. Pertama minyak menetes keluar seadanya pada waktu yang sama, ini adalah konsentrasi. Kemudian minyak keluar pada satu aliran mantap dan tak putus-putus dalam menuangnya, inilah yang dinamakan meditasi. Kalau kita perhatikan ketika minyak keluar dan menetes jatuh lalu kita melihat cipratannya dan itu yang diilustrasikan sebagai pengacauan pada saat kita berkonsentrasi.

Segala percobaan yang dilakukan oleh dunia barat dalam mengadopsi meditasi ini, disebut mereka sebagai "Trancendental Meditation" (TM), yang artinya suatu perenungan dengan pemusatkan pikiran dan membaca mantra-mantra suci. Tetapi kini keberadaan dengan pemahaman yang berkembang dalam riset-riset barat, istilah "TM" mulai hanya sering disebut dengan "meditation"

tanpa disertai mantra-mantra yang terbungkus religius atau keyakinan tertentu. Perkembangan dalam memahami meditasi di dunia barat akhirnya cenderung dengan istilah-istilah psikologi yang digunakan seperti mindfulness, meditation, trance, hypnosis, mind power, dll. Tetapi kini secara umum lebih dikenal dengan meditation atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan meditasi.

Hening, diam, tidak ada gerakan, tidak ada ambisi, mata terpejam, dll. Salah satu gambaran dari seseorang yang melakukan pemusatan konsentrasi pada saat bermeditasi, yang jelas bukan tidur! Para praktisi psikologi menyatakan bahwa tidur merupakan proses psikologi yang tidak mungkin dikurangi atau ditambah menurut kehendak kita dan bukanlah sekedar beristirahatnya tubuh, tetapi juga suatu proses beristirahatnya aspek-aspek non fisik, yakni pikiran, perasaan, dan seluruh aspek psikis.

Meditasi adalah proses energi memasuki kondisi yang terbaik, paling utuh dan sempurna, tetapi terpelihara tingkat kesadaran yang tinggi. Kondisi meditasi membuat tata saraf, baik yang diatur pusat saraf sadar maupun saraf otonom yang bekerja sendiri, membentuk satu keselarasan yang mengagumkan dan dapat dirasakan oleh praktisi meditasi yang cukup tekun dan serius sehingga hasil penyegaran fisik maupun psikis yang timbul melalui meditasi akan lebih besar dan cepat dicapai daripada yang sanggup diberikan proses tidur yang paling nyenyak sekali pun. Dalam latihan meditasi umumnya menggunakan pernafasan yang paling halus atau yang lebih dikenal dengan "Pernafasan Sutra" yang penarikan dan penghembusan nafasnya melalui hidung, sebab hidung mempunyai filter yang dapat mencegah partikel-partikel yang tidak seharusnya masuk ke sistem pernafasan.

Lihatlah diri kita, ada sesuatu yang menarik dengan ritme pernafasan kita, yaitu pada saat marah, stres, ketakutan, terburu-buru, keragu-raguan, tak sabar dan sikap mental lainnya, ternyata pernafasan kita tak teratur atau tersengal-sengal dan dalam kondisi demikian, jika direkam alat medis yang bernama EEG (Electro Encephalograf), maka akan menunjukkan rekaman gelombang otak yang kacau atau tidak teratur.

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa manusia yang bernafas 16-20 kali/menit. Alat EEG menunjukkan gelombang otak yang mudah stres, gampang tersinggung, suka marah, dan menunjukkan sikap refleksi negatif lainnya, serta secara fisik juga menunjukkan mudahnya terserang penyakit disfungsional seperti HB darah rendah, maag, jantung, diabetes, sesak napas, dan alergi. Sementara mereka yang dalam bernapasnya 4 kali/menit, hasil alat EEG menunjukkan terurnya gelombang otak yang ada atau disebut otak pada gelombang alpha dan secara mental orang tersebut menunjukkan kesabarannya, tidak mudah stress, dan terserang penyakit.

Pelatihan meditasi pernafasan dengan sikap duduk diam selama 30 menit yang dilakukan setiap hari (pagi & sore) dapat mempengaruhi aspek

fsik dan mental dan terciptanya ketenangan jiwa yang akan membantu keseimbangan antara rohani dan jasmani pada diri kita. Pada hakikatnya, sistem pernapasan yang dilatih dalam meditasi adalah hipoxic anerobic yaitu melatih sel-sel tubuh agar tetap tegar dan dapat berfungsi normal meskipun dalam kondisi kekurangan oksigen. Oleh karena itu, fungsi sel tubuh dengan sendirinya menjadi lebih baik jika O₂ dapat diperoleh dalam jumlah yang normal. Artinya, dalam kondisi oksigen yang normal maka tingkat kesehatan pelaku akan menjadi lebih baik. Inilah sebabnya mengapa setelah berlatih meditasi peserta bukan merasakan lelah, tapi malah merasakan segar, dan seolah-olah kelebihan oksigen yang menyebabkan dirinya menjadi sehat. Oksigen adalah zat satu-satunya yang sangat dibutuhkan manusia yang tidak dapat ditimbun dalam tubuh, sehingga kebutuhannya harus dipenuhi pada saat itu juga. Lambatnya aliran oksigen selama beberapa menit saja, sudah dapat menyebabkan tamatnya riwayat hidup seseorang. Oleh karena itu, setiap manusia itu memang perlu dibuat menjadi pintar mengambil dan memanfaatkan oksigen. Kegiatan meditasi sebenarnya merupakan kebudayaan orang kuno sebagai proses dasar dalam mencapai keseimbangan mental dan spiritual. Kebudayaan orang kuno ini mulai dikenal dan dikembangkan melalui riset-riset orang barat sekitar tahun 1960-an, dengan mengandalkan rasionalitas mereka yang ternyata menurut mereka, meditasi sangat berpengaruh pada kesehatan dan psikologi seseorang yang sering melatih meditasinya. Beberapa pengalaman yang telah dibuktikan pula, bagi mereka yang disiplin melatih praktek meditasi ini, memiliki dampak positif terutama dalam produktifitas kerja dan kinerjanya, dan meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia dengan menjadi manusia yang bermanfaat antar sesama dan menjadi makhluk yang selalu bersyukur.

Pernah ada suatu pembuktian pada gelombang otak dan jantung seseorang yang sering melatih meditasinya pada suatu percobaan. Otak pada pelaku meditasi di uji dengan alat yang bernama EEG dan menunjukkan adanya peningkatan gelombang alpha seseorang atau gelombang yang terdapat pada kondisi tubuh rileks. Begitu pula pada sistem kardiovaskulernya yang diuji dengan alat ECG (Electro Cardiograph), menunjukkan penurunan denyut jantungnya. Untuk itu meditasi sangat baik untuk mereka penderita penyakit jantung. Dengan terciptanya kenyamanan jiwa dalam bermeditasi sangat berpengaruh pada kesehatan fisik kita, terutama berpengaruhnya hormon hipotalamus dan bitotuori atau meningkatnya hormon anti stres yang dihasilkan otak kita, yang berdampak pada kesehatan mental. Begitu pula adanya peningkatan pada hormon endorfin yaitu hormon seperti morfin yang membuat diri kita menjadi merasa nyaman, sehingga tercipta suatu kenyamanan dan ketenangan dalam mencapai keseimbangan mental dan spiritual.

Jadi, meditasi bukanlah sesuatu yang sering menjadi anggapan orang

awam seperti klenik atau magic. Meskipun pengaruh meditasi itu dapat mempengaruhi magic power atau aura seseorang -- disebabkan terjadinya kekompakan atau sinergisnya biolistrik orang tersebut, menjadi lebih besar sehingga hukum kemagnetan pada setiap diri kita akan memancar kuat yang berpengaruh pada daya kharisma inner beauty yang kuat pada seorang pelaku meditasi.



Hasil penelitian Herbert Benson & William Proctor, stimulasi relaksasi yang paling baik adalah dengan cara faith factor (faktor keyakinan), yaitu dengan cara menggabungkan 3 metode dalam bermeditasi yakni memusatkan pikiran, pengaturan nafas, dan mengucapkan mantra-mantra suci bagi muslim (dzikrullah/dzikir) yang ternyata dapat memberikan efek seluruh tubuh menjadi rileks, sehat, dan damai dalam berpikir. Sementara dari beberapa sumber data yang dikumpulkan juga menunjukkan terjadinya suatu terapi aktif pada diri atau suatu perubahan kesehatan secara alami seperti menghilangkan sakit kepala, mengurangi tekanan darah, mengurangi gejala hipertensi, mempertajam kreatifitas terutama pada saat mengalami hambatan mental, menghilangkan insomnia, mengurangi sakit punggung, meningkatkan terapi kanker, mengendalikan serangan panik, menurunkan kolesterol, mengurangi gejala kecemasan seperti mual, muntah, diare, sembelit, cepat marah dan minder, mengurangi stres secara keseluruhan, meraih kedamaian diri, dan keseimbangan emosi yang lebih tinggi.

PENYAKIT CANCER / KANKER

Setelah bertahun-tahun mengatakan pada masyarakat bahwa kemoterapi adalah cara satu-satunya untuk mencoba dan menghilangkan penyakit kanker, John Hopkins akhirnya mulai mengatakan : “ ada cara alternatif ”.

1. Tiap orang mempunyai sel kanker. Sel kanker ini tidak tampak dalam pemeriksaan standar sampai sel2 ini berkembang biak hingga berjumlahnya. Pada saat dokter memberitahu pasien bahwa “tidak ada sel kanker lagi” setelah menjalani pengobatan, itu artinya pemeriksaan yang dilakukan sudah tidak dapat mendeteksi sel2 cancer karena sel2 tersebut sudah berada di bawah ukuran/jumlah yang dapat terdeteksi.
2. Sel cancer tumbuh antara 6 sampai lebih dari 10 kali dalam jangka waktu hidup manusia.
3. Pada saat kekebalan tubuh seseorang tinggi, sel2 cancer akan dihancurkan dan dicegah sehingga tidak dapat bertambah banyak dan membentuk tumor.
4. Pada saat seseorang menderita cancer ini menunjukkan bahwa orang tersebut mengalami beberapa kekurangan nutrisi. Ini dapat terjadi karena faktor genetika, lingkungan, makanan dan cara hidup.
5. Untuk menanggulangi kekurangan nutrisi dan memperkuat sistem kekebalan tubuh dapat ditempuh dengan merubah diet (cara makan) dan menambahkan asupan suplemen.
6. Kemoterapi, meracuni sel cancer yang bertumbuh cepat, tapi pada saat yang sama juga menghancurkan pertumbuhan sel sehat dalam tulang sumsum, gastro-intestinal tracts (saluran pencernaan) dll, dan dapat menyebabkan kerusakan pada organ2 lain, seperti hati, ginjal, jantung, paru-paru, dll.
7. Sedangkan radiasi, bersamaan dengan fungsinya yang menghancurkan sel cancer, juga menyebabkan luka bakar, meninggalkan bekas luka, dan merusak sel, tissues, dan organ yang sehat.
8. Perawatan dini dengan kemoterapi dan radiasi dapat mengurangi ukuran tumor. Namun penerapan kemoterapi dan radiasi yang berkepanjangan tidak akan menghasilkan pengurangan tumor lebih lanjut.
9. Pada saat tubuh menanggung beban racun yang berlebihan dari kemoterapi dan radiasi, sistem kekebalan tubuh akan terancam atau hancur, karena itulah seseorang akan mengalami berbagai macam infeksi dan komplikasi.
10. Kemoterapi dan radiasi dapat menyebabkan sel kanker bermutasi dan menjadi tahan dan sulit untuk dihancurkan. Operasi juga dapat menyebabkan sel cancer menyebar ke tempat2 lainnya.
11. Cara efektif untuk melawan cancer adalah dengan membuatnya kelaparan, yaitu dengan cara tidak memberikan makanan yg dibutuhkan dalam sel untuk

dapat berkembang biak

SEL CANCER MEMAKAN :

1. Gula. Dengan meniadakan gula dalam asupan makanan itu berarti menghilangkan makanan utama sel cancer. Pengganti gula seperti NutraSweet, Equal, Spoonful, dll dibuat dari Aspartame, dan ini berbahaya. Pengganti yang lebih natural yaitu madu Manuka atau molasses, tapi dalam jumlah yang sedikit. Garam meja mengandung bahan kimia tambahan untuk menjadikannya putih. Alternatif yang lebih baik yaitu Bragg's aminos atau garam laut.
2. Susu menyebabkan tubuh menghasilkan mucus, terutama di dalam gastrointestinal tract (saluran pencernaan). Mucus juga makanan sel kanker. Dengan meniadakan susu dan menggantikannya dengan susu kedelai (tanpa gula) sel-sel cancer akan kelaparan.
3. Sel-sel cancer berkembang dengan baik di lingkungan yang tinggi asam. Dietari yang berbasis daging sangat tinggi kadar asamnya. Oleh karena itu lebih baik mengkonsumsi ikan, sedikit ayam daripada sapi atau babi. Daging juga mengandung antibiotic, hormon tambahan dan parasit2 untuk peternakan. Kesemuanya ini sangat berbahaya, terutama untuk penderita cancer.
4. Dietari yang 80% berbasis sayuran segar dan sarinya (jus), whole grain, kacang2an dan sedikit buah akan membantu menjadikan tubuh dalam situasi alkaline. 20% dari persentasi tadi dapat diambil dari makanan yang dimasak termasuk kecambah. Sari sayuran segar mengandung enzim2 aktif/hidup yang dapat diserap dengan mudah dan dapat mencapai titik selular dalam waktu 15 menit untuk memberi makan dan mempercepat pertumbuhan sel2 sehat. Guna memperoleh enzim2 aktif untuk membangun sel sehat, inumlah sari sayuran segar dan akanlah sejumlah sayuran mentah 2-3 kali sehari. Enzim2 ini hancur pada temperature 40 derajat Celcius.
5. Hindari kopi, teh dan coklat, karena mengandung kafein yang tinggi. The hijau lebih baik sebagai alternatifnya, dan mempunyai unsur2 yang memerangi cancer. Air, yang paling baik yaitu air yang sudah di saring (filtered) guna menhindari racun2 dan kandungan2 logam dalam air keran. Hindari air yang sudah melewati proses distilasi karena mengandung asam.
6. Protein dari daging sulit untuk di cerna dan membutuhkan enzim pencerna yang cukup banyak. Kandungan daging yang tidak tercerna dan tertinggal di saluran pencernaan akhirnya akan membosuk dan menambah timbunan racun.
7. Dinding sel2 kanker mempunyai selaput protein yang kuat. Dengan menghindari makanan mengandung daging, tubuh membutuhkan jauh lebih sedikit enzim untuk mencerna makanan, sehingga sebagian besar enzim dapat menyerang dinding protein pada sel2 cancer dan selanjutnya memungkinkan bagi sel2

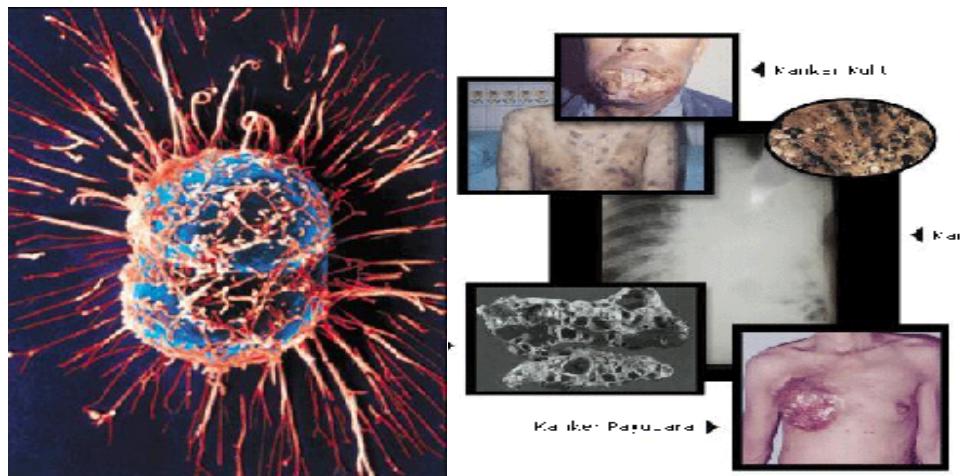
FREE THOUGHT

tubuh untuk menghancurkan sel2 cancer.

8. Beberapa suplemen menaikan system kekebalan tubuh (IP6, Floressence, Es-siac, anti-oxidants, vitamins, mineral, EFAs dll) sehingga memungkinkan sel2 tubuh sehat untuk menghancurkan sel2 cancer. Suplemen lain seperti Vitamin E diketahui menyebabkan apoptosis, atau sel mati terprogram, yaitu metode natural dari tubuh untuk membuang sel2 yang rusak, yang tidak dikehendaki, atau tidak dibutuhkan.

9. Cancer adalah penyakit yang melibatkan pikiran, tubuh dan jiwa. Jiwa yang proaktif dan positif akan membantu penderita cancer untuk sembuh. Kemarahan, tidak dapat memaafkan, dan kegetiran menjadikan tubuh dalam situasi yang tegang dan berkadar asam tinggi. Belajar untuk berjiwa lembut dan pemaaf. Belajar untuk bersantai dan menikmati hidup.

10. Sel cancer tidak dapat berkembang dalam lingkungan yang tinggi oksigen. Berolahraga setiap hari dan menghirup nafas dalam2 dapat membantu asupan oksigen dalam tahap



selular. Terapi oksigen juga salah satu cara yang digunakan untuk menghancurkan sel2 cancer

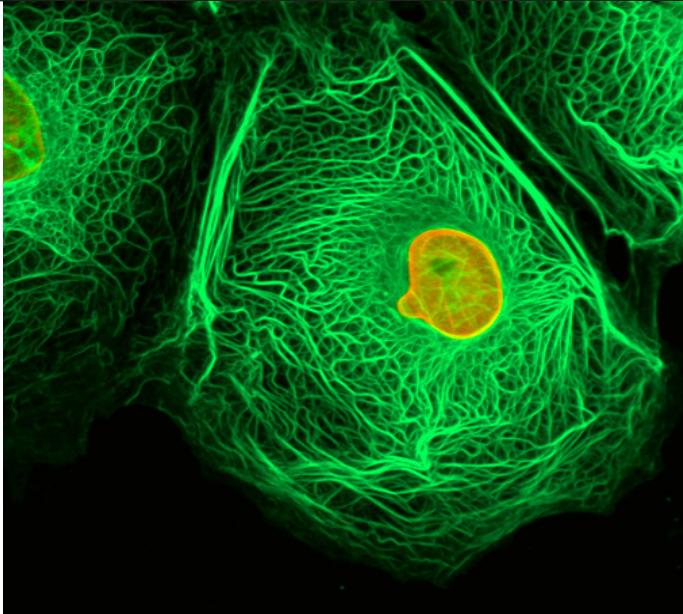
11. - Jangan menggunakan tempat plastic di microwave

- Jangan memasukan botol air ke freezer
- Jangan menggunakan 'plastic wrap' di microwave

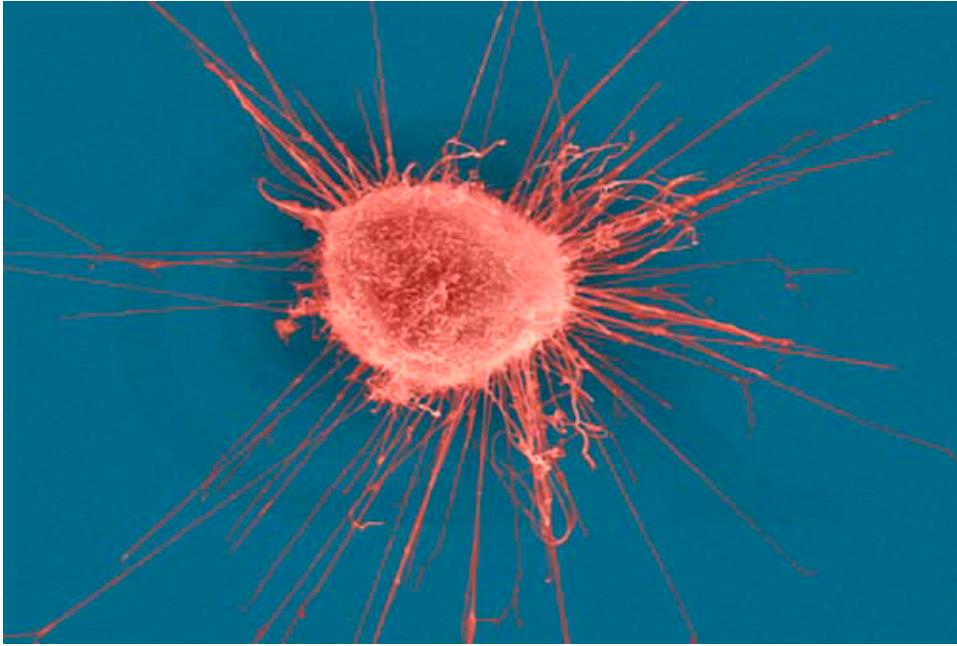
12. Dioxin adalah jenis bahan kimia yang menyebabkan cancer, terutama cancer payudara. Dioxin juga berkadar racun tinggi bagi sel2 di tubuh kita.

13. Jangan membekukan botol plastik dengan air di dalamnya karena ini melepaskan kandungan dioxin yang terdapat dalam plastik.

Baru2 ini Dr. Edward Fujimoto, Wellness Program Manager di Rumah Sakit Castle menjelaskan sebaiknya tidak memanaskan makanan di dalam micro-



wave menggunakan tempat plastik. Terlebih untuk makanan yang mengandung lemak. Beliau juga mengatakan bahwa kombinasi lemak, panas tinggi dan plastic melepaskan dioxin ke dalam makanan yang akhirnya akan masuk ke dalam sel-sel tubuh. Beliau mengimbau untuk memanaskan makanan di microwave dengan Corning Ware, Pyrex atau keramik. Produk kertas tidak begitu jelek namun kita tidak tau apa yang ada di kertas tersebut. Lebih aman menggunakan produk2 di atas. Dia mengingatkan kita bahwa beberapa waktu lalu restoran cepat saji beralih dari produk foam ke kertas. Hal ini juga disebabkan karena masalah dioxin.



tas tidak begitu jelek namun kita tidak tau apa yang ada di kertas tersebut. Lebih aman menggunakan produk2 di atas. Dia mengingatkan kita bahwa beberapa waktu lalu restoran cepat saji beralih dari produk foam ke kertas. Hal ini juga disebabkan karena masalah dioxin.

We Are One Family

oleh : Anonymous

KMB Isn't only an Organization

It's a family and family mean nobody left behind.

So, welcome to KMB, my friends!!! Enjoy a new step of your life... here in KMB!!!

Tulisan itu adalah tulisan yang saya baca dari booklet PPAB. Sederhana, singkat dan jelas. Tulisan yang langsung membuat saya ingin menjadi bagian dari keluarga baru di ITB, bandung ini... tulisan yang telah membuat saya bertahan di KMB sampai sekarang... telah banyak suka dan duka yang saya jalani bersama KMB. Hampir semua acara KMB saya ikuti tanpa miss satupun. Dari mentoring KMB, makrab, MW, LKO, Olimpiade Angkatan, Baksos, DDB, dan lain sebagainya. Hanya saja, tidak kupahami entah kenapa walaupun fun bersama teman-teman menjalani kehidupan kampus ini, tetap saja ada yang hampa dalam hati ini... KMB merupakan Keluarga Mahasiswa Buddhis. Tapi orientasi organisasi KMB terlalu kuat. Kekeluargaan yang disuarakan sudah mulai menghilang, apalagi segi Budhisnya. Banyak teman-teman yang dulunya aktif di KMB sekarang sudah menghilang, tidak terlihat lagi... kondisi yang memprihatinkan saya. Ada apa yang salah dengan KMB?

Sebagai anak baru, dulu saya tidak menilik sejarah KMB. Terus terang saya tidak perduli asalkan idealism saya masih tetap terjaga, yaitu KMB adalah

keluarga dan tidak ada teman yang ditinggalkan dalam keluarga ini. Hanya saja seiring dengan berjalannya waktu, beberapa kejadian dan sejarah telah menyadarkanku bahwa sepertinya kata-kata di atas terlalu manis. Kenyataan tidak seindah yang dibayangkan seorang yang lugu dan polos ini. Bagi saya, yang namanya keluarga, tidak ada yang namanya geng atau sejenisnya. KMB sekarang sudah terkotak-



kotak. Dalam pemilihan ketua kepengurusan maupun kepanitiaan, tidak ada yang terlalu memihak dengan egois dan subjektif. Bila ada teman yang memiliki kekurangan, jangan hanya membicarakan kekurangannya di belakangnya saja. Tetapi bersama-sama bantulah dia supaya kita semua semakin baik, menuju transformasi positif. Itulah fungsi komunitas, bersama-sama saling membangun. Saya pribadi membenci kampanye debat maupun valetudo. Suasana yang saya rasakan ketika mengikutinya itu adalah atmosfer pembelaan ‘aku’. Keegoisan pribadi telah membuat dirinya akan keberadaannya sebagai keluarga. Orang-orang utama yang menggerakkan KMB, umumnya memiliki idealisme tersendiri, termasuk siapakah penerus yang cocok untuk kedepannya. Sering kali idealisme ini yang menghancurkan pilar kekeluargaan KMB kita. Bila keluarga berarti tidak ada yang ditinggalkan, jangan ada yang hanya membicarakan kesalahan teman kita dari belakang. Bangunlah pilar kekeluargaan kita dengan memahami satu sama lainnya. Bila kita belum mampu menjadi pelita untuk menerangi langkah teman kita, jadilah cermin yang memantulkan cahaya teman kita. Kita ada untuk saling memperbaik, bukan saling menjatuhkan. KMB adalah Keluarga!!!



Teman-teman, BB kali ini menghadirkan seorang alumni yang namanya sudah tidak asing lagi, walaupun Doi sudah lama lulus, namanya Johnson. Johnson adalah pencipta salah satu lagu yang menjadi ciri khas KMB kita, Untukmu Dhammañano (Aransemen: Robin). Di samping itu, Johnson juga merupakan Ketua KMB Dhammañano ITB masa bakti 2002/2004, satu-satunya Ketua yang periode jabatannya adalah satu setengah tahun. Mau tahu lebih jauh soal Doi? Yuk cari tahu bareng BB!

Jurusan: Teknik Informatika

Angkatan : 2000



BB :Nah.. first question, standar.... gimana loe bisa kenal sama KMB? ceritan dunkz...

Johnson:Ya PPAB, OSKM... penjaringan... bla bla bla....

BB :Wew...Ceritan dunkz penjaringannya, gimana loe bisa tertangkap sama KMB? Hehe.. BB

Johnson:Daftar ulangnya di GSG, ke luar2 ketemu anak2 kmb.... Persisnya sudah lupa juga sih..... yang ingat, ada Erwan, ada Rossy juga. Johnson:Terus diiming-imungi apa sampai loe bisa terpikat masuk KMB?

Johnson:Wah sudah benar2 lupa kalo itu... kayanya ga diiming-imungi apa-apa tuh....

BB :Ok, terus pertama kali loe join KMB, kesa ngloe dapat apa?

Johnson:Hmmm..

BB :Kan waktu itu loe masih TPB, masih culun dunkz.. hehe..

Johnson:Orang-orangnya asyik, supel,

enak buat main, "nurturing", felt safe and comfort. Gue lagi OSKM, malam-malam di'culik' sama senior-senior KMB ke Lembang makan jagung bakar. Ada Bejo, Athai, Kirman, Fery, dll. :Ooo... Nah terus gimana ceritanya sampai loe bisa jadi Ketua KMB? Pasti ada tahap-tahapnya dunkz.. dari jadi Koord apa dulu gitu? Johnson:Tahun pertama, ya jadi Staff PubDok... ngurusin BB, bikin artikel, dll. Terus tahun pertama itu juga disuruh jadi Koord DanUs CUBM (Ceramah Umum dan Bimbingan Meditasi, sekarang namanya diganti menjadi Meditation Workshop – red.) 2000, Ketua CUBM-nya waktu itu si Indra (FT'99). Dari sana jadi dekat sama dia. Terus dia caloni

diri jadi calon Ketua waktu itu bareng Erwan (TA'99) dan Cia He (IF'99). Tahun itu tahun pertama kalinya ngedapetin calon Ketua itu pakai sistem pen-calonan / pendaftaran sendiri. Terus gue jadi promotornya Indra. We did and planned a lot of things back then, sama-sama idealismenya banyak dan tinggi-tinggi. Ternyata Indra waktu itu kalah dalam Pemilu. Yang jadi Ketua si Erwan, Indra jadi Wakil Ketua. Di kepengurusan itu, gue diminta jadi Koord. Divisi LitBang (new division / new concept at that time). Saat tiba waktu pembukaan pendaftaran calon Ketua untuk kepengurusan berikutnya, ya gue daftar. Mungkin sebagian karena ingin meneruskan idealisme gue sama Indra dulu, sebagian lagi ya.... because I want to..... and I felt like I need to... felt like KMB needed me, felt like people needed me and felt like I had the capacity to give what they needed.

BB :Hm.... Kenapa merasa KMB butuh loe waktu itu?

Johnson: Semua membutuhkan satu sama lain. Kalau ada yang membutuhkan, why not try to give?

BB :iya seh... Terus katanya loe mengamandemen AD/ART KMB makanya bisa menjabat selama satu setengah tahun kepengurusan?

Johnson: Waktu jadi Ketua, ada yang merasa bahwa beberapa bagian dalam AD/ART ada yang perlu disesuaikan. Setelah didiskusikan lebih serius, dibentuklah tim khusus untuk membicarakan rencana amandemen ini lebih detail, salah satunya kebetulan terkait dengan siklus pergantian kepengurusan, yang mana dulu kepengurusan / Ketua diganti di semester 1, for some consideration, diganti menjadi ke semester 2. Jadinya berarti supaya bisa transisi, harus ada Ketua yang menjabat 1.5 tahun atau ada Ketua yang menjabat cuma 0.5 tahun. Berdasarkan pilihan teman-teman anggota waktu itu melalui referendum, akhirnya diputuskan bahwa gue yang diminta menjabat 1.5 tahun sebagai masa transisi. :Hooo... Terakhir neh, Jo, ada kesan pesan ga buat pembaca BB?

Johnson: Tidak banyak orang yang dapat memperoleh keistimewaan ("privilege") untuk merasa bangga, puas, dapat menerima, dan dapat berbahagia atas kondisi dirinya sendiri dan saya rasa KMB ITB masih selalu bersedia untuk mengajarkannya! Salam...

Kali ini, BB berkesempatan mewawancara salah seorang anggota KMB mahasiswa teknik elektro angkatan 2005, yaitu Tyson yang notabene meraih juara 1 dalam lomba perancangan chip The 12th LSI Design Contest 2009.

Nama : Tyson Son

Jurusan: Teknik Elektro

Angkatan : 2005



Lomba ini merupakan lomba tahunan bertaraf internasional yang diadakan di kota resort paling terkenal di Jepang, yaitu Okinawa. Bersama dua rekan STEI lainnya dalam tim Ganesha ANT, dia berhasil menyisihkan finalis lainnya dari beberapa universitas ternama di Jepang, Korea, dan Taiwan. Dia dan rekan-rekan mengajukan rancangan prosesor baru yang dapat mengeksekusi proses secara paralel dan memiliki keunggulan dalam kecepatan proses dibanding prosesor yang umum dipakai sekarang. Untuk lebih jelasnya, kita lihat aja wawancara berikut ini.

Red : Denger2 katanya kamu jadi juara tar empat bulan la kerjainnya.
di lomba LSI Design Con- Red: Waktu ngerjain pa
test ya, gimana ceritanya per ini kuliah terganggu ga?
bisa sampe ikut lomba itu? Tyson: Masih bisa ngatur wa
Tyson: Waktu semester ganjil kema ktu buat kuliah sih, cuma tidur saja
rin itu saya ambil suatu mata yang ga cukup, kadang mesti ti-
kuliah dan tugas dari mata ku- dur jam 3-5 pagi buat kerjainnya.
liah itu disuruh buat paper il- Red: Ada ga masalah dalam
miah untuk dilombakan di LSI. pembuatan paper ilmiah ini?
Tapi ga semua paper dikirim ke Tyson: Ya, kan pas rentang waktu pem
lomba tsb, hanya paper yang buatan itu ada masa-masa
berbobot aja yang dikirim, hehe. liburan, jadinya rada ter-
Red : Berapa lama sih wak ganggu dan jadi males.
tu pengerajan paper ilmiahnya? Red: Bagaimana perasaanmu saat diun
Tyson: Yah, sekitar oktober 2008 kan dang sebagai fina-
baru diberikan spesifikasi lomba lis ke okinawa jepang?
karena setiap tahun tema lomba Tyson: Ga percaya gitu, soalnya banyak
ini berbeda dan deadlinenya itu yang lebih berpengalaman
tanggal 30 januari 2009, jadi seki- dari saya. Lomba LSI ini ga

cuma diikuti oleh mahasiswa S1 aja, tapi juga S2 dan S3.

Red: Ada ga pengalaman menarik selama di jepang mengikuti lomba?

Tyson: Bahasa Inggris orang Indonesia yang paling bagus dibanding negara peserta lainnya, haha!

Red: Lombanya meriah ga?

Tyson: Sebetulnya, lomba ini kurang meriah dibanding tahun lalu karena jepang sedang mengalami krisis jadi sponsor besar seperti sony ga ada di tahun ini.

Red: Ngomong2 soal sponsor, susah ga cari sponsor di Indonesia untuk berangkat ke jepang?

Tyson: Lumayan sulit, karena waktu yang diberikan hanya dua minggu. Untungnya banyak alumni itb yang bersedia mensponsori.

Red: Gimana nih perasaan ya saat mengikuti lomba LSI ini?

Tyson: Awalnya minder karena lihat hasil penelitian peserta lain itu sangat kompleks. Tapi yang dinalai dalam lomba ini adalah arsitektur dan fitur, sedangkan mereka itu hanya menambah-nambah fitur, tidak inovatif.

Red: Gimana kesannya se lama berada di Jepang?

Tyson: Sangat menyenangkan, saya jadi bisa melihat ide-ide orang lain, bertemu berbagai macam orang dari belahan dunia yang lain.

Red: Terakhir ni, ada pesan-pesan yang mau disampaikan ga?

Tyson: Hmm, mimpi adalah kunci untuk menaklukkan dunia. Segala

sesuatu itu berasal dari mimpi, baru kemudian berusaha. Jadi, jangan takut untuk bermimpi..



10 TIPS MENAIK-KAN BERAT BADAN IDEAL

Banyak dari kita yang mengalami problem dalam menaikkan berat badan ideal. Berat badan ideal bisa ditambah dengan meningkatkan massa otot, bukan lemak tubuh. Banyak yang sering salah arti dengan menaikkan berat badan berarti menaikkan jumlah lemak.

Selain cara itu adalah cara yang salah, cara itu juga sangat tidak sehat karena lemak bertambah artinya kita mengkonsumsi energi lebih banyak dari yang kita butuhkan untuk aktivitas kita.

Biasanya setelah mencoba selama berbulan-bulan, makan sebanyak mungkin, latihan fitness yang ‘katanya’ sudah berat tetapi masih belum membawa hasil sama sekali, kita sudah mulai putus asa dan mengatakan kalau tubuh kurus kita adalah genetik atau sudah nasib. Kalau dalam 2-3 minggu belum ada hasil, PASTI ada yang salah.

Cobacektipsdibawahinibusayangselama2-3mingguotnyablmnaik-naik:



1. Sudahkan kita makan 5-6x sehari, porsi sedang, dan mengurangi junk food? Memakan junk food bukan saja menambah lemak tidak sehat tetapi juga bisa memperlambat metabolisme tubuh menjadikan tubuh tidak bisa bekerja secara sehat.

2. Makan karbohidrat dan protein LANGSUNG setelah selesai latihan. Hal ini diperlukan untuk mengantikan glycogen atau gula dalam otot yang habis sewaktu kita latihan. Dan proteinnya

dibutuhkan oleh otot yang baru saja kita 'rusak' dengan latihan berat.

3. Makan real food(bukan suplemen) MAKS 1 jam setelah latihan

4. Minum multivitamin (ini keharusan buat yang mau nambah berat badan, karena vitamin B terutama, sangat membantu untuk mencerna nutrisi yang kita makan. Akan percuma makan banyak makanan tapi tubuh kita tidak bisa mencernanya dengan baik).



5. Latihan beban TIDAK MELEBIHI 1 jam. Dan kurangi cardio Anda. Latihan lebih dari 1 jam akan memboroskan kalori Anda. Anda tetap membutuhkan kalori untuk membangun otot-otot Anda.

6. Tidak melatih otot yang sama lebih dari 2x dalam seminggu
 7. Sudah mengikuti 9-12 set per otot per sesi. Jangan melatih otot chest dengan seluruh alat di gym dengan asumsi semakin lengkap semakin baik. Gunakan hanya 3-4 alat masing-masing sekitar 3-4 set dan gunakan basic compound movement saja. No Isolation Movement.

8. 6-8 reps adalah suatu keharusan, tidak boleh sampai 12 reps. 6-8 reps tuh sudah failure.

9. Gunakan negatif reps. Setelah failure, dibantu oleh teman/spotter untuk angkat, dan kita tahan untuk turunnya. Variasikan negatif reps ini selama 2-3 minggu sekali.

10. Sudah menggunakan High Intensity Training untuk latihan beban. Yang artinya, istirahat pendek antar set, sekitar 1.5 - 2 menit. Dan angkat beban seberat mungkin. Contoh: buat yang tinggi sekitar 160-165, jgn bilang bench press 10kg kiri kanan sudah berat. Seperti itu tidak akan bisa menaikkan masa otot Anda. Kejar target minimal 25-30kg kiri kanan. Kalau blm mampu, naikkan perlahan2 tiap minggu sampai Anda mampu, kalau perlu, minta bantuan teman. Ikuti 10 Tips dari saya itu dan praktekkan benar2 dari poin 1 sampe 10 selama 2-3 minggu aja

IPTV, Pesaing Baru TV Kabel

oleh: Ling-Ling

Sekarang ini, industri telekomunikasi berkembang dengan sangat cepat,. Hal ini dapat dibuktikan dengan semakin banyaknya inovasi di bidang telekomunikasi, bertambahnya jenis layanan telekomunikasi, dan sebagainya. Pada dasarnya, munculnya inovasi/teknologi baru didorong oleh kebutuhan pelanggan akan layanan

kabel sebagai penghantarnya. Keberadaan teknologi IPTV diyakini bakal menggeser dan menjadi pesaing baru dalam bisnis televisi berlangganan, khususnya televisi kabel atau satelit. Teknologi IPTV memanfaatkan jaringan kabel telepon yang sudah banyak tersambung di rumah-rumah konsumen. Akibatnya, operator tidak



dengan kualitas yang lebih bagus, harga bersaing, dan sebagainya. Salah satu inovasi terbaru di bidang telekomunikasi ini adalah layanan Internet Protocol Television (IPTV). IPTV adalah layanan televisi berbasis internet protokol dengan jaringan

perlu lagi membuat jaringan baru yang memakan biaya besar. Melalui pengembangan teknologi yang kini digalakkan PT Telekomunikasi Indonesia tbk, satu kabel bisa dimanfaatkan untuk berbagai layanan pengiriman data, termasuk suara

dan video. Dengan demikian, bila sebuah rumah sudah dimasuki kabel berkemampuan IPTV, rumah itu tidak perlu lagi berlangganan TV kabel atau satelit. Bisa dibilang, ini ancaman baru bagi penyedia TV kabel atau satelit.

Ada banyak kelebihan yang ditawarkan IPTV ketimbang TV kabel atau satelit. Salah satunya adalah kemampuan untuk merekam atau menghentikan gambar (pause) saat tayangan tersebut disiarkan. Bahkan, tayangan itu bisa diakses secara mobile tanpa harus berada di dalam rumah. Sebab, terdapat alat yang disebut set of box. Alat tersebut berfungsi seperti decoder, sehingga tayangan itu dapat dinikmati dari jarak jauh melalui internet.

Kelebihan lainnya, IPTV menyediakan layanan komunikasi melalui televisi dan nonton bareng bersama sesama pelanggan IPTV. Selain itu, juga terdapat fasilitas yang memungkinkan pelanggan untuk membuat tayangan televisi sendiri yang dapat dinikmati pelanggan lainnya.

Sayangnya, harga layanan IPTV yang ditawarkan kepada masyarakat di Bandung maupun di kota-kota lain masih terlalu tinggi. Karena itu, teknologi ini belum dapat dinikmati oleh semua lapisan masyarakat. Pemasaran awal IPTV masih ditargetkan untuk golongan menengah

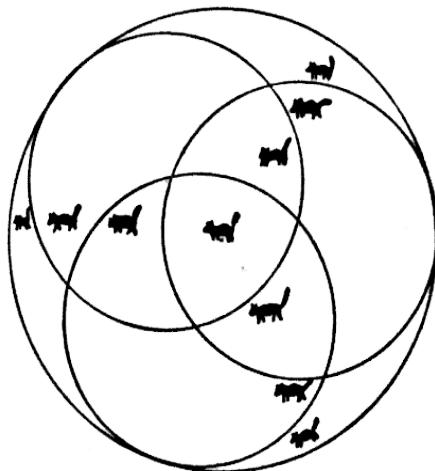
atas, hotel-hotel maupun penghuni apartemen.

Mengenai tarif, harga langganan yang ditawarkan tidak jauh berbeda dengan TV kabel atau satelit yaitu berkisar Rp 300.000 per bulan, ditambah perlengkapan decoder yang harganya kurang dari Rp 1 juta. Setiap kanal televisi hanya menggunakan sekitar 2-4 Mbps yang kualitas gambarnya setara dengan tayangan TV yang saat ini sudah ada, bahkan tersedia tayangan dengan layanan multilingual.

Rencananya, layanan IPTV akan diluncurkan pada tahun 2009 ini, setelah tertunda dari rencana triwulan III 2008 akibat upgrade kapasitas jaringan. Semoga rencana ini bisa terlaksana...^_^

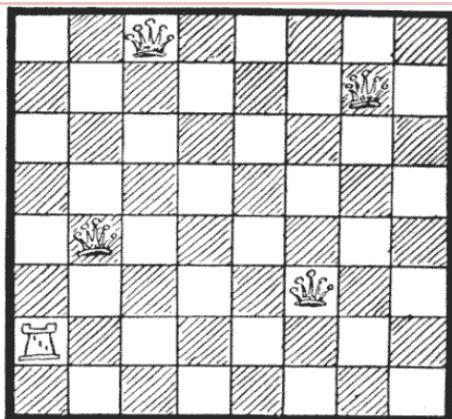


Jawaban quiz Bhadra
Bodhi edisi Maret :



Bagi kamu-kamu yang bisa ngasih jawaban yang paling benar, silahkan kirim jawaban kamu via sms ke +628127330212 hadiah menarik akan kamu dapatkan di sunken court E-09

CATUR



Dari gambar di bawah, nampak bahwa setiap petak dari papan catur ini telah 'dijaga' oleh sebuah benteng dan empat bidak ratu. Quiz kali ini adalah mengganti benteng tersebut dengan gajah / luncur di petak yang sama (A2), lalu letakkan empat bidak ratu dimana saja sehingga semua petak pada papan catur ini kembali 'dikuasai'.

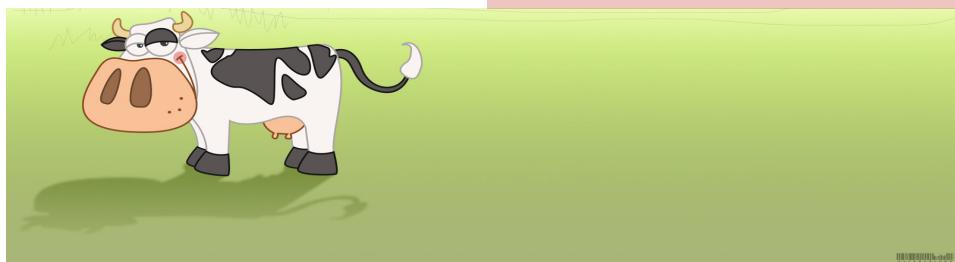
Benteng A2

Ratu B4, C8, F3, G7

Tantangan:

Luncur / Gajah A2

Ratu ??, ??, ??, ??





DUDU

Dari Untuk Dengan Ucapan

Mei 2009

D : KMB'ers	D : Yung2@ cuandre	dan minuman ^_^
U : Dodo..	U : Yulian, tonkosh, ftmd'08	D : Marvello
DU : Sabar ya nak, menahan pukulan gayung, gantungan baju dari ibumu.. makanya, makan teratur dan rajin mandi.	DU : Semoga msk mesin, tp jgn mati dulu!!	U : Happy bday
D : Tonkosh	D : Marvello	DU : 6 jg kao, haha!
U : Angel'08	U : Shirley	D : Marvello
DU : Hi, gmana hubungannya dengan FRE*Y	DU : Thank you for your acceptance	U : Shirley
D : Fredy Nilam	D : Donna	DU : I miss u
U : Angel**	U : Gondy	D : Fredy
DU : Hi, apa kabar, angel? Nonton yuk, hehe..	DU : Oc han, ntar deh aku berkunjung, ntar ak kabarin lg yaa...	U : widya
D : Marvelo	D : Aries'08	DU : kpn ne qt "maen" lagi
U : Sherlimo	U : Ferry'07	D : PRAMITA
DU : Thanks dah mau masuk DIVA mw ya..	DU : Selamat udah ada anak 08 masuk danus MW'09	U : KMB'er
D : Tony	Gak jadi masuk	DU : ada salam dari pramita. "salam bahagia"
U : Megan	D : ???	D : aznneeh
DU : Kemana sh lo, selama ini?? Aku akan menunggu mu 4'eva	U : all kmbers	U : dhammanna-no cup
D : Fredy	DU : Happy Vesak day!! BBU always...	DU : wait for us :P
U : Staff latrakom	D : widya'08	D : Pembuat komik di depan
DU : Ikutan Survey yuk, Sippo??	U : all kmbers	U : suspect
D : Yung2	DU : happy vesak day ☺	DU : hahaha.. lain kali yg lain yg kena.. :D
U : 2008	D : Danus KMB	D : Firdi
DU : Mari menggosip!! (peace) Juve, Shi***ey&A***es, Sh***y&B***by, Mar***lo&Se***na	U : Cewe 2009	U : Juliyananto
D : Fredy	DU : Masuk danus yo! Seleksi alam, lebih cakep lebih bagus, haha..	DU : Terima kasih banyak atas artikel dan tepat waktunya
U : Gondi	D : Gondy	D : Hendy IF
DU : Awas lu ya.. A***L jangan direbut yo!!	U : Donna	U : Calon IF
D : Gondi	DU : Don klo masak jgn di sunken, doi kos gw aja, gratis koq!	DU : siap2 SPARTA bareng Firdi..hahaha..
DU : Selamat membaca BB	D : Snack PPAB'09	D : Komdok
A***L jangan direbut yo!!	U : KMB'ers	U : KMB
D : Selamat membaca BB	DU : makasih bwt yg udah sering nurus snack	DU : Selamat membaca BB



Keluarga Mahasiswa Buddhis Dhammañano ITB
Sunken Court E-09, Jl. Ganesha 10,
Institut teknologi Bandung
Bandung