



Bhadra Bodhi



"Teens are Young, Wild, and Free."

Media Komunikasi KMB Dhammañano ITB
Edisi November 2012



Pesan Editor

Namo Buddhaya,

Halo pembaca Bhadra Bodhi. Kita bertemu lagi di Bhadra Bodhi edisi November.

Pada edisi kali ini, tema yang diangkat adalah “Teenager”. Pada edisi ini, akan dibahas mengenai hal-hal yang akan ditemui saat kita menjadi remaja dan banyak lagi hal menarik lainnya.

Sekarang Bhadra Bodhi dapat diperoleh dari website “kmb.unit.itb.ac.id”.

Akhir kata, tim redaksi mengucapkan maaf bila ada kesalahan atau kekurangan. Kritik dan saran yang membangun, kami terima dengan tangan terbuka. Selamat menikmati Bhadra Bodhi.

Salam,

Redaksi

Silahkan hubungi kami di
bhadra_bodhi_itb@yahoo.com

Anggota

PENANGGUNG JAWAB:

Ketua KMB
Ega Varian Soemarliu

BPH
Vivi Lieyanda

KETUA REDAKSI:

Kordiv Kominfo
Darwin Chandra

LAYOUTER:

Darwin Chandra	Jimmy Hartono
Davin Kurnia Wangsa	Filbert Kinata
Yurika Johan	Ocviana Utomo
Renny Meylia Febrianti	Margaretha Leo
Nicho	

PENYUNTING ARTIKEL :

Darwin Chandra	Willy Soesanto
Kevin Christian	Aristyo Limmulia
Kevin Sanjaya	Melvin Winata
Andre Susanto	Vivian
Tjendrawati Lontoh	Felicia Christie
	DKD

TIM REDAKSI BHADRA BODHI



Daftar Isi

05

ARTIKEL TEMA

Teenager



10

EVENT ON KMB

Pengangkatan



12

DHAMMA CORNER

Remaja Buddhis, Berikan yang Terbaik

18

HEALTH CARE

5 Kesalahan Penyebab Tidur Tidak Nyenyak



22

HOT SPOT

Restoran vegetarian Chang Sow, Restoran Karunia Baru

24

TECHNOLOGY

iPad mini



26

ON THE SPOT

10 jenis cabe terpedas di dunia

29

FREE THOUGHT

K-pop



32

INSPIRATION

Cuma begini !?!

34

HUMOR

36

DUDU

38

TPB

39

DHAMMA QUIZ



41

SESEPUH

Indra Wardhana

Teenager

masa pencarian jati diri



Apa yang pertama kali teman-teman pikirkan ketika mendengar kata "remaja"? Mungkin ada yang langsung terpikir, masa remaja adalah masa yang paling indah yang pernah dialami, atau masa remaja yang penuh pergaulan, atau mungkin juga masa remaja yang galau.

Benar, bagi kebanyakan orang, masa remaja adalah masa di mana manusia menemukan diri mereka yang sebenarnya, masa di mana seseorang dapat berkreasi sebebas mungkin.

Kata "remaja" berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Ada banyak pandangan tentang range usia remaja, tetapi dari semuanya dapat disimpulkan bahwa remaja adalah kelompok manusia yang berusia belasan tahun.

Pada masa remaja, seseorang mengalami banyak perubahan, baik dalam fisiknya maupun mentalnya. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, pertambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara. Pada aspek mental, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistik) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

Ciri - ciri remaja masa kini

Cinta monyet

Coba teman-teman ingat kapan pertama kalinya kalian menyukai lawan jenis? Kebanyakan pasti menjawab pada masa SD, SMP ataupun SMA. Cinta masa inilah yang dikenal dengan cinta monyet. Coba ingat lagi kenangan itu saat mengalami perasaan cemburu, galau, dan cenat cenut saat sedang mengalami cinta monyet. hahahaha... Lalu, kenapa dinamakan cinta monyet? Mungkin berhubungan dengan pola pikir para remaja yang sangat sederhana, tidak berpikir jangka panjang, hanya berorientasi pada yang diinginkan saat ini. Bila muncul ketertarikan pada lawan jenis, yang ada hanya memenuhi rasa suka itu, tidak terpikirkan akan dibawa kemana hubungan yang terjalin dan masih tingginya ego masing masing pribadi seperti perilaku monyet yang bila sudah mendapatkan makanan di tangannya, tidak peduli lagi pada monyet-monyet di sekitarnya.

Galau

Galau itu adalah keadaan dimana kita jadi sedih dan murung karena memikirkan sesuatu. *Melancholis* deh istilah kerennya. Galau sepertinya memang lagi ngetrend saat ini. Terutama di kalangan Remaja dan pelajar. Penyebab itu semua hanya satu yaitu, " Banyak pikiran !". Banyak pikiran yang dimaksud adalah , Bisa jadi karena terlalu banyak memikirkan sesuatu yang tidak jelas.

Social Media Network



Teman - teman pasti mempunyai akun atau setidaknya tau media sosial yang ada di jaman sekarang, misalnya Facebook, Twitter, Skype, dan media sosial menarik lainnya. Media sosial sering dimanfaakan sebagai tempat untuk menuliskan atau mencerahkan uneg-uneg seseorang, belakangan memang dianggap oleh sebagian orang tidak ubahnya sebagai pengganti diary. Orang bebas untuk menuliskan atau membagikan apa saja. Hasil penelitian yang ditafsirkan oleh Salesforce Rypple melalui infografik ini menjelaskan, bahwa hanya satu dari lima remaja dan satu dari 20 orang dewasa yang mengatakan bahwa Twitter dan Facebook berpengaruh tidak baik terhadap mereka. Sementara dua pertiga dari semua responden mengatakan bahwa jejaring sosial membuat mereka merasa nyaman dengan diri mereka sendiri saat menggunakannya.

Mayoritas pengguna juga mengatakan bahwa media sosial membuat mereka lebih dekat dengan orang lain.



Bahasa Alay

Ciyus , Miapah dan Enelan yang sering keluar di status - status yang dibuat para anak muda di jejaring sosial ini merupakan contoh dari bahasa alay. Sebelum Ciyus , Miapah dan Enelan ngetrend pada saat ini , sebelumnya telah sempat trend juga menulis kata yang mencampur antara huruf , angka dan tanda baca yang tidak ketinggalan untuk bergabung seperti contoh nya : M3t_pgy 4££...m3t b'r4kt!vT4\$ bgì xg krja & sk£h . Bagi yang terbiasa sih mungkin bukan masalah, namun bagi yang tidak terbiasa malah pusing dalam membaca tulisan itu.

PRESTASI REMAJA INDONESIA

Remaja Indonesia sering dicap ‘nakal’ karena segudang masalah yang berawal dari remaja-remaja yang masih ababil(baca:anak baru lahir). Namun dibalik hal tersebut, ternyata masih ada remaja yang berhasil mengukir prestasi sampai ke tingkat internasional. Silakan simak artikel di bawah ini.

Dominic Brian, remaja asal Denpasar , 15 tahun, berhasil memecahkan rekor dunia Guinness World Records (GWR), yakni mengingat 84 angka dalam 1 menit. Brian memecahkan rekornya sendiri yang sudah bertengger sejak 16 Agustus 2009 lalu, mengingat 76 angka dalam 1 menit. “Upaya kali ini melewati proses panjang dan dramatis,” kata Gidion Hindarto, ayah Dominic, Minggu 16 September 2012.



Pemecahan rekor berhasil dilakukan pada Jumat 14 September 2012 malam. Padahal 2 hari sebelumnya, Dominic sudah diupayakan memecahkan rekor di depan sekitar 2.000 peserta Kingdom Leadership Conference dari berbagai pelosok tanah air.

Mereka berharap turut menyaksikan Brian mencoba mengingat 100 angka dalam 1 menit. Sayangnya hasil terbaik yang diperoleh 73 angka, masih dibawah rekor sebelumnya.

Rekor akhirnya sukses dipecahkan pada larut malam, 23:00 WITA, dimana secara fisik maupun mental Brian sudah kelelahan. 10 menit sebelumnya, ia masih gagal untuk ketiga kalinya, masih ditambah lagi dengan beberapa kali gangguan suara dan lampu yang menyala dan mati.

Dalam pemecahan rekor itu, pihak Guinness secara resmi diwakili oleh 2 saksi yaitu Dr. Ir. Bob Foster, M.M. (Direktur Utama Bimbel Ganesha Operation) dan Rev. Dr. Harry Sudarma (Presiden Sekolah Tinggi Teologi Bandung).

Dengan prestasi itu, Dominic kini telah mengoleksi 3 rekor dunia, 2 dari Guinness World Records, "Mengingat 84 dalam 1 menit", "Mengingat 216 angka binari 0 dan 1 dalam 1 menit", dan 1 Record Holders Republic "Mengingat 90 angka dalam waktu 1 menit, secara urut depan ke belakang dan sebaliknya maupun acak". Aksi kepiawaian Brian dalam mengingat angka sudah belasan ribu orang, saat berita ini ditulis menyaksikannya di YOUTUBE.

Selain baru saja menerbitkan buku dan memecahkan rekor dunia, remaja yang sudah 5 tahun *homeschooling* ini, bersama ayahnya sudah mempersiapkan buku berikutnya di tahun 2012 ini. Buku "Cerdas Homeschooling" ditujukan agar para orangtua lebih menyadari peran serta mereka, sekalipun anak-anak mereka sekolah di sekolah formal. Seberapa banyak peran serta orangtua dalam mendidik anak jelas akan menentukan sukses anak, dan sayangnya banyak orangtua masih belum memahami hal ini.

Di penghujung 2012 nanti Brian juga telah mempersiapkan diri untuk mengikuti olimpiade memori dunia World Memory Championship di London (WMC), Inggris. Tahun 2011 lalu di WMC Cina, Brian bertanding dengan 120 atlet memori dari 20 negara, sukses mengharumkan nama bangsa, sebagai atlet pertama Indonesia yang memperoleh medali di ajang bergengsi tersebut sekaligus terpilih mendapat penghargaan masuk Top 10 Junior.

Nah menurut kalian bagaimana remaja yang satu ini? Udah pinter, ganteng lagi. Apakah prestasi yang pernah kalian capai? Kalau belum, jangan berkecil hati, mulailah dari sesuatu yang kecil seperti kedisiplinan, kerajinan, dsb. Jadikanlah masa remaja masa yang meyenangkan sekaligus produktif, ingat masa remaja tidak akan kembali lagi. Selamat berkarya kawan. Dan say NO to drugs!

Oleh : Willy & Filbert

Sumber :

<http://www.anneahira.com/apa-itu-remaja.htm>

<http://fourseasonnews.blogspot.com/2012/05/ciri-ciri-masa-remaja.html>

<http://galau.blogdetik.com/galau/>

<http://hajingfai.blogspot.com/2012/06/dampak-media-sosial-di-kalangan-remaja.html#axzz2BrznEBcN>

Event on KMB

Sabtu tanggal 6 Oktober, KMB ITB mengadakan acara Pengangkatan, acara ini adalah salah satu tradisi di KMB ITB, dimana setelah PPAB, para anggota KMB ITB tahun pertama memilih divisi sesuai keinginan dan minat masing – masing kemudian secara resmi dilantik sebagai anggota divisi KMB ITB lewat acara pengangkatan ini. Pukul delapan pagi, masa KMB mulai

berkumpul di sekre sebelum bersama – sama berangkat ke Vihara Vimala Dhamma, tapi ada juga sebagian yang langsung menuju Vihara Vimala Dhamma dan tidak berkumpul di sekre dulu. Jam setengah sembilan akhirnya rombongan KMB yang berkumpul di sekre berangkat menuju Vihara Vimala Dhamma. Pada acara ini, sebagian divisi memilih menggunakan *dresscode*, sehingga terlihat lebih kompak. Contohnya divisi acara yang memilih menggunakan baju berwarna merah. Selain divisi acara, masa KMB angkatan 2012 juga memilih *dresscode* yakni baju berwarna putih. Kegiatan ini diawali dengan kebaktian bersama sekitar pukul sembilan, setelah menutup kebaktian dengan pembacaan paritta Ettavatatiaddipattidana, dilanjutkan dengan pemberian sertifikat bagi setiap pengurus, koordinator dan anggota divisi KMB ITB. Saat penyerahan sertifikat juga disertai dengan foto – foto perdivisi, kemudian rangkaian acara pengangkatan anggota divisi di tutup dengan paritta Namakara Gatha.



Event on KMB

Acara pada hari Sabtu ini tidak langsung berakhir setelah acara pengangkatan, namun dilanjutkan dengan acara kedua yaitu foto bersama. Foto bersama ini juga merupakan tradisi tiap tahun, semakin menarik karena foto bersama ini akan dilaksanakan di Jonas Photo Studio. Beranjak dari Vihara Vimala Dhamma, lalu mobilisasi perdivisi menuju lokasi Jonas Photo di jalan Progo, sebagian berjalan kaki dan ada sebagian yang bersama mobil. Setelah menunggu kurang lebih satu jam, akhirnya pukul satu siang, kita mendapatkan giliran untuk berfoto. Setelah cukup lama mengatur posisi berfoto dengan jumlah orang yang terbilang banyak akhirnya dimulai. Banyak pose yang dapat dilakukan di awali dengan pose ber-anjali hingga *free style*. Saat melihat kembali foto – foto yang dihasilkan tertangkap banyak pose – pose yang lucu dan unik dari sebagian orang yang membuat situasi semakin ramai dan seru.



Foto BPH KMB ITB (Dari kiri ke kanan,Waka III: Antonny Kwok MS'09, Waka II: Radite Virya MS'09, Egavarian Soemaru MS'09, Adrian Hartanto MA'09, Vivi Lieyanda IF'09)

Sabtu tanggal 6 Oktober kali ini berakhir setelah acara foto bersama dan makan siang.



Oleh : Andre & Ocvia

Sumber: <http://kmb.unit.itb.ac.id/betterkmb/post/17/Pengangkatan+Kepengurusan>

REMAJA BUDDHIS

Sebagai seorang remaja Buddhis, kita harus memiliki perilaku yang baik dengan menerapkan dan meneladani sifat-sifat luhur Buddha. Ada beberapa sifat luhur Buddha yang dapat dijadikan patokan bagi remaja buddhis untuk menumbuhkan perilakunya agar menjadi lebih baik yaitu:

1. Hiri atau Malu Berbuat Jahat

Remaja harus mempunyai rasa malu untuk berbuat jahat, karena ini merupakan benteng pertama agar kehidupan remaja tidak salah langkah dalam pergaulan. Sejak dulu, orang tua dalam memberikan pendidikan pada anak harus dapat membedakan mana perbuatan yang baik dan mana yang buruk agar anak tidak mempunyai keraguan dalam mengambil keputusan dan tidak melakukan perbuatan buruk.

Orang tua yang selalu memberikan pengertian dan latihan kemoralan pada anak sejak kecil, maka anak akan memiliki perilaku kebajikan sesuai apa yang dianjurkan oleh orang tuanya. Orang tua dalam mendidik anak remajanya dapat menggunakan acara-acara yang ada di televisi sebagai alat untuk mendidik, karena televisi banyak memberikan contoh mana perbuatan baik dan buruk. Setelah anak mampu membedakan mana perbuatan baik dan buruk, maka orang tua dapat memberikan pendidikan pada anak remajanya tentang menumbuhkan rasa malu untuk melakukan kejahatan.



2. Ottapa atau Takut Akibat Perbuatan Jahat

Apabila anak melakukan perbuatan buruk maka akibat buruk ini akan berdampak bagi anak, selain itu juga keluarga, orang tua, serta masyarakat. Dalam hal ini orang tua wajib memberikan uraian tentang akibat dari perbuatan jahat agar anak dapat mengerti dan memahami akibat dari perbuatan jahat. Orang tua dapat memberikan perumpamaan kepada anaknya kalau tidak mau dicubit jangan mencubit orang lain. Penjelasan seperti ini akan membangkitkan kesadaran anak bahwa perbuatan buruk yang tidak ingin dialaminya akan menimbulkan perasaan yang sama bagi orang lain.

Mempunyai perasaan malu dan takut untuk melakukan perbuatan yang buruk ini akan melindungi diri remaja. Sehubungan dengan perasaan malu dan takut akan perbuatan jahat Sang Buddha bersabda:

Mereka yang didalam dirinya tidak dapat ditemukan rasa malu dan berbuat salah, telah menyimpang dari sumber yang terang, dan akan terseret pada kelahiran dan kematian, namun mereka yang didalam dirinya selalu ada rasa malu dan takut berbuat salah, yang damai, mantap dalam kehidupan suci, mereka dapat mengakhiri pembaharuan dumadi. (It, 1998:42)

Remaja harus memiliki perilaku yang mencerminkan suatu tindakan akan rasa malu dan takut untuk melakukan perbuatan jahat sehingga dapat menempatkan diri dalam lingkungannya. Dengan demikian orang tua tidak merasa khawatir menghadapi diri anaknya yang sudah remaja.

3. Sila Sebagai Pengendali Diri

Sila merupakan perilaku lahiriah manusia baik ucapan maupun perbuatan. Sila ini dapat diibaratkan seperti pakaian yang indah ketika kita kenakan pada badan dan membuat kita indah pula. Kata sila yang dipergunakan dalam agama Buddha mempunyai banyak arti antara lain kemoralan dan tatasusila (Panjika, 2004:373). Istilah sila yang digunakan dalam budaya Buddhis mempunyai beberapa arti yaitu

Dhamma Corner

sifat, karakter, watak, kebiasaan, perilaku, kelakuan (Rashid, 1997:3)

Sila ini harus menjadi tuntunan perilaku bagi remaja karena sila ini akan berfungsi dalam mencegah, menahan, memutuskan serta mengendalikan pikiran, ucapan dan perbuatan jahat yang muncul pada diri remaja. Menjalankan manfaat perilaku bermoral dengan baik, maka akan memperoleh manfaatnya yaitu kegembiraan, suka cita, ketenangan, kebahagiaan, konsentrasi pikiran dan hilangnya nafsu (A, II:1). Apabila melaksanakan sila yang baik akan tercipta ketertiban dan ketenangan diri remaja maupun masyarakat disekitarnya seperti apa yang tertuang dalam Dhammapada, Puppha Vagga yaitu “ tidaklah seberapa harum bunga tagara dan kayu cendana, tetapi jauh lebih harum mereka yang memiliki sila (kebijakan), nama harum mereka tersebar diantara para dewa di alam surga” (Dh, IV:56). Apabila perilaku bermoral ini dilaksanakan akan diperoleh pengetahuan dan pandangan pembebasan tertinggi. Perilaku bermoral ini akan membawa remaja lebih berhati-hati dalam bertingkah laku.

4. Berpikir Positif

Setiap tindakan yang dilakukan oleh remaja pasti didahului oleh pikiran, baik dalam tindakan yang positif maupun negatif. Sehubungan dengan pikiran dalam kitab suci Dhammapada, Yamaka Vagga bab 1 dab 2, Buddha bersabda:

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya bagaikan roda pedati yang mengikuti kaki lembu yang menariknya.

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu; pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, maka kebahagiaan akan mengikutinya bakai-kan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan bendanya (Dh, I:2).

Dari isi Dhammapada dapat ditarik kesimpulan bahwa se-gala sesuatu berasal dari pikiran. Pikiran inilah yang menentukan remaja dalam bertingkah laku, dengan selalu berpikir positif maka kebahagiaan akan selalu mengikuti sebaliknya dengan pikiran yang jahat maka penderitaan akan mengikutinya. Apabila selalu berpikir positif maka remaja tidak akan melakukan perbuatan yang negatif.

5. Pelindung Bagi Diri Sendiri

Remaja harus dapat menjadikan dirinya sebagai pemuda yang baik dalam ucapan, pikiran maupun perbuatan. Apapun yang dilakukan oleh remaja tergantung dari dalam diri mereka sendiri, dialah yang menentukan arah kehidupan mereka sendiri. Dalam Dhammapada, Bhikku Vagga, sang Buddha membabarkan syair:

“Sesungguhnya diri sendiri menjadi tuan bagi diri sendiri. Dirisendiri adalah pelindung bagi diri sendiri. oleh karena itu, kendalikan dirimu sendiri, seperti pedagang kuda menguasai kuda yang baik” (Dh, XXI:21)

Bila remaja dapat menerangi dirinya sendiri dan orang lain, maka akan melihat keindahan secara benar sebagai jati diri sendiri. Remaja harus dapat merubah perilakunya yang dulunya tidak baik menjadi remaja yang baik, karena yang dapat merubah perilakunya hanyalah diri sendiri. Bila dapat merubah dirinya sendiri menjadi baik maka dia akan mendapatkan kebahagiaan.

Oleh : Aristyo, Kevin S & Nicho

Sumber : <http://larosberbagibersama.blogspot.jp/2012/02/remaja-buddhis.html>

Berikan yang Terbaik

Di dunia ini, sulit mencari orang yang menginginkan sesuatu yang buruk. Semua orang pasti menginginkan yang terbaik, baik berupa barang, pelayanan, penghormatan, dan nasihat serta segala macam keperluan lainnya. Sayangnya, tidak jarang segala sesuatu yang terbaik —yang diinginkan oleh setiap orang tersebut—tidak kunjung tiba. Sebaliknya hal-hal yang buruk, bahkan yang paling buruk menurut anggapan kita, yang kita terima.

Manusia yang memiliki sifat serakah (lobha) menyebabkan mereka tidak akan pernah merasa cukup dan merasa puas dengan apa yang sudah ia miliki. Semua orang hanya menginginkan yang terbaik dari orang lain, tetapi tidak pernah mau memberikan yang terbaik kepada orang lain sesuai dengan kebutuhan orang itu. Apabila tindakan di atas kita lalaikan, maka sulit untuk mendapatkan hal yang terbaik, yang kita inginkan. Kita selalu merasa kurang dan tidak mengerti apa yang sesungguhnya yang terbaik, yang kita miliki.

Bagaimana mungkin kita dapat memberikan sesuatu yang terbaik kepada orang lain jika kita tidak tahu sesuatu yang baik yang kita miliki. Kita tidak bisa memberi kepada orang lain jika kita tetap merasa kekurangan. Sebaliknya, jika kita memberikan yang terbaik untuk orang lain, apakah sesuatu yang terbaik yang dapat kita berikan? Apakah kita memiliki hal yang terbaik tersebut? Apakah kita tahu sesuatu yang baik itu? Jawabannya tergantung pada kita masing-masing, karena ada orang yang memiliki sesuatu yang terbaik tetapi dia sendiri tidak mengetahuinya dan tidak mampu memberikannya. Hal ini disebabkan karena kemelekatan orang itu sendiri.

Semua orang boleh saja berkata: “Apa yang bisa saya berikan? Saya orang miskin, tidak punya apa-apa, orang bodoh, dan selalu kalah. Tidak ada yang bisa saya berikan”. Ucapan seperti ini sama sekali tidak pantas, tidak sesuai karena akan mengembangkan rasa rendah diri, merasa pesimis. Kita boleh mengaku sebagai orang yang miskin, tidak punya, orang bodoh, orang yang selalu kalah atau yang lainnya. Tetapi

Dhamma Corner

dibalik semuanya itu, sesungguhnya masih banyak yang bisa kita berikan sebagai pemberian yang terbaik, asal kita melihat dan mengerti cara memberikannya contohnya nasihat, petunjuk, saran-saran, anjuran, dan yang sejenis. Inilah pemberian yang terbaik yang mampu kita berikan.

Apakah perbuatan yang telah kita lakukan kepada orang lain tersebut akan dibalas dengan kebaikan atau tidak? Ini merupakan masalah yang sering menjadi dilema. Janganlah mengharapkan balasan, pamrih atau akibat yang akan diterima terlebih dahulu. Jika dibalas dengan kebaikan, terimalah sebagaimana adanya. Jika dibalas dengan perbuatan buruk, itupun kita terima dengan tangan terbuka, juga tidak menjadi masalah. Semuanya tidak kita harapkan sebelumnya.

Tanpa dimintapun, bila perbuatan baik pasti akan mendatangkan kebahagiaan dan perbuatan buruk akan menghadirkan penderitaan. Ini sudah merupakan hukum alam yang abadi, berlaku kapan saja, di mana saja, dan kepada siapa saja; tanpa memandang segala macam perbedaan yang ada. Sesuatu hal yang mustahil jika seseorang dapat memberikan sesuatu yang terbaik kepada orang lain tanpa memiliki yang terbaik di dalam dirinya. Dengan memberikan yang terbaik kepada orang lain, orang dapat mengikis keserakahan yang ada di dalam dirinya sendiri.

Dengan memberikan yang terbaik, kita akan merasa bahagia walaupun pemberian tersebut bukan berupa materi. Kita akan memiliki sahabat yang banyak, tidak ada perasaan cemas, takut, khawatir, dan prasangka buruk yang lainnya. Kehidupan kita akan penuh dengan kedamaian, ketentraman, kebahagiaan dan kesejahteraan.

Kita semua mengharapkan segala sesuatunya lebih baik dari hari ini. Jika kita ingin yang baik di masa yang akan datang, marilah kita menanam perbuatan baik terlebih dahulu di masa sekarang. Siapkan diri anda untuk menanam (memberikan) yang terbaik kepada orang lain agar mendapatkan masa yang akan datang lebih baik. Tidak ada buah yang akan dipetik tanpa bibit yang ditanam.

Oleh : Aristyo, Kevin S & Nicho

Sumber : <http://artikelbuddhist.com/2012/07/berikan-yang-terbaik.html>

5 Kesalahan Penyebab Tidur Tidak Nyenyak



Kualitas tidur di malam hari berpengaruh terhadap kinerja Anda keesokan harinya. Mengingat pentingnya waktu tidur yang cukup dan tidur yang berkualitas, Anda perlu menghindari beberapa kesalahan yang dapat mengganggu tidur. Hindari 5 kesalahan berikut agar Anda dapat tidur dengan nyenyak:

1. Begadang di akhir pekan

Kebanyakan orang ingin menghabiskan malam di akhir pekan dengan berkumpul bersama teman-teman setelah seminggu bekerja keras. Biasanya orang akan mengganti tidurnya di pagi hari dan akan bangun di siang hari. Hal ini dapat mengacaukan jam biologis Anda dan berpengaruh terhadap kebiasaan tidur Anda di hari berikutnya sehingga Anda akan merasa lelahan karena tidur yang buruk dan tidak bersemangat ketika kembali bekerja. Tidurlah pada jam yang sama setiap hari agar tidak mengganggu jam biologis Anda dan pastikan untuk memenuhi waktu tidur sebanyak 7 sampai 8 jam per hari.



2. Melakukan pekerjaan sebelum tidur

Terus bekerja (melakukan pekerjaan rumah, menggunakan internet, menyelesaikan tugas, dll) hingga satu jam sebelum tidur dapat menyebabkan tubuh kurang siap untuk diistirahatkan dan akan terjaga sejenak. Kurangi aktivitas sebelum tidur atau lakukan aktivitas ringan

seperti membaca buku, mendengarkan musik lembut atau mandi agar tubuh lebih santai dan siap untuk beristirahat.

3. Terlalu asik dengan ponsel Anda

Memeriksa ponsel sebelum tidur meski sekadar untuk memeriksa email atau mencari hiburan melalui jejaring sosial dapat membuat Anda terlalu larut ke dalam aktivitas tersebut, sehingga mengganggu waktu tidur. Untuk itu, matikan ponsel Anda atau non-aktifkan nada deringnya sebelum tidur agar Anda dapat tidur dengan nyenyak.

4. Berolahraga tepat sebelum tidur

Meskipun olahraga dan berkeringat, namun aktivitas ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur Anda. Tetapi jika olahraga dilakukan tepat sebelum tidur dapat membuat Anda merasa kelelahan keesokan harinya. Pastikan untuk menjadwalkan olahraga setidaknya 3 jam sebelum tidur agar memberikan waktu bagi tubuh untuk beristirahat dan bersantai sejenak sebelum Anda tidur.



5. Minum kopi sebelum tidur

Minum kopi sebelum tidur dapat membuat Anda terjaga di malam hari. Minum kopi atau teh di malam hari adalah ide yang sangat buruk karena kafein dalam minuman tersebut dapat mengganggu tidur REM (*Rapid Eye Movement*) yaitu gerakan mata cepat yang merupakan tahapan normal tidur dan membuat Anda merasa kelelahan ketika bangun di pagi hari.

Lebih baik minum susu hangat sebelum tidur daripada minum minuman berkafein. Minum susu dapat membuat tidur Anda lebih nyenyak.

Ketika Anda tidak tidur semalaman kare-harus menyelesaikan pekerjaan yang mendesak, keesokan paginya tubuh akan merasa kelelahan dan Anda akan kehilangan kualitas bekerja sepanjang hari. Lakukan tindakan perbaikan di pagi hari untuk mengusir lelah akibat be-gadang.

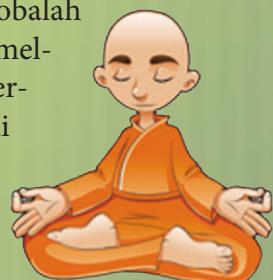


Yang terbaik adalah tetap menjaga jam tidur hingga 7 sampai 8 jam setiap malam. Otak juga membutuhkan istirahat dan jika dipaksa untuk tetap bekerja, hasilnya tidak akan optimal. Tetapi jika Anda ter-paksa begadang sepanjang malam karena hal mendesak, usahakan agar kondisi ini tidak berulang di malam-malam berikutnya.

Anda perlu memulihkan kondisi otak dan tubuh yang tidak men-dapatkan waktu istirahat di malam hari agar tetap waspada dalam bekerja keesokan harinya. Berikut 3 tips yang perlu Anda perhatikan untuk me-mulihkan otak dan tubuh setelah begadang semalaman antara lain:

1. Menenangkan pikiran

Jika Anda terjaga semalaman, Anda masih dapat memulihkan diri di pagi hari dengan memperlambat pikiran. Cobalah untuk tenang dan tidak membuang energi dengan mel-akukan obrolan yang tidak perlu. Idealnya, Anda per-lu bermeditasi dengan menenangkan pikiran. Studi menunjukkan bahwa secara umum, bermeditasi juga dapat memberikan efek pemulihan pada otak, tetapi tidak seoptimal ketika Anda tidur.



2. Olahraga

Olahraga dapat membangunkan tubuh yang kelelahan karena tidak tidur. Hal ini lebih efektif menjaga agar Anda tetap waspada dari pada duduk berdiam diri karena hal ini dapat membuat Anda kembali mengantuk.

3. Hindari makanan berat

Jika Anda ingin tetap terjaga dan waspada, Anda harus menghindari makanan berat. Makan makanan berat ketika metabolisme tubuh sedang terganggu akibat begadang, dapat menyebabkan makanan tidak tercerna dengan baik dan kadar gula darah Anda mengalami fluktuasi. Minumlah air perasan lemon yang kaya vitamin C yang lebih ampuh memulihkan tubuh dari kelelahan akibat begadang daripada minum kopi. Makanlah sarapan yang ringan sepertiereal atau buah-buahan seperti pisang dan apel.



Oleh : Melvin, Davin & Darwin

Sumber:

<http://health.detik.com/read/2012/10/27/083800/2073817/766/pulihkan-tubuh-setelah-begadang-dengan-cara-ini?utm-source=topshare>

<http://health.detik.com/read/2012/10/25/074136/2072369/766/jangan-abaikan-5-gejala-abnormal-dalam-rongga-mulut-ini%22>

Are you Hot Spot Vegetarian?

a RESTORAN VEGETARIAN CHANG SOW

Bagi Anda pecinta makanan sehat, bagi anda pecinta vegetarian, ada tempat makan menarik di Jakarta Barat yang harus anda coba dan nikmati, yaitu "Restoran Vegetarian Chang Sow" yang terletak di Jalan K.H. Mansyur No.120, Jembatan Lima, Jakarta Barat.



Untuk Anda yang sedang berlatih untuk menjadi seorang vegetarian, restoran ini sangat cocok untuk dijadikan tempat berlatih. Dijamin anda akan menyukai rasa dari makanan vegetarian di tempat ini. Restoran ini menyediakan berbagai jenis makanan, termasuk diantaranya daging buatan yang diracik dari gluten. Kekenyamanan dan tekstur dari daging buatan ini mirip seperti aslinya, dan semua masakan ditumis menggunakan rempah-rempah asli Cina.

Oleh : Felicia, Kevin C & Margaretha

sumber : <http://kuliner.panduanwisata.com/jenis-makanan/vegetarian-food/restoran-vegetarian-chang-sow-surga-kuliner-vegetarian/>

Are
you
a
Vegetarian?

Hot Spot

RESTORAN KARUNIA BARU



Address : Jalan Raya
Pajajaran No 50B, Bogor,
Jawa Barat

Telp: 0251-7156106
Jam buka: jam 08.00 –
22.00

Harga: Rp 25.000 –
55.000

Rumah Makan Karunia Baru merupakan tempat ideal bagi Anda yang vegetarian. Alasan didirikannya Restoran Karunia Baru ini ialah untuk memenuhi permintaan pasar akan sajian yang lezat dan bergizi tinggi, namun bebas dari berbagai bahan-protein hewani. Meski diolah dari bahan alami sayuran namun nama menu yang disajikan memiliki nama khas menu hewani seperti safe ayam, ayam asam manis, tahu sape seafood dan masih banyak lagi menu yang membuat Anda penasaran mencoba lantaran namanya yang unik.



Oleh : Felicia, Kevin C & Margaretha

sumber :

<http://bandung.panduanwisata.com/restoran-karunia-baru-bagi-anda-yang-vegetarian/>

iPad mini

Kalian tahu kan apa itu iPad? Mau tahu tentang produk baru yang baru diluncurkan Apple? Oke, tapi sebelumnya cari tahu dulu yuk tentang sejarahnya.

History

iPad adalah sebuah produk komputer tablet buatan Apple Inc. (AI). iPad memiliki bentuk tampilan yang hampir serupa dengan iPod Touch dan iPhone, hanya saja ukurannya lebih besar dibandingkan kedua produk tersebut dan memiliki fungsi-fungsi tambahan seperti yang ada pada sistem operasi Mac OS X. iPad diperkenalkan pertama kali oleh Steve Jobs, CEO dari Apple Inc. dalam Apple Special Event yang bertempat di Yerba Buena Center for the Arts, San Fransisco, Amerika Serikat, pada tanggal 27 Januari 2010.

iPad mini

Daily Mail melaporkan Apple berencana menaruh harga £200 atau se nilai Rp3,08 juta (kurs 1 pounds = Rp15.400) untuk versi yang lebih kecil, atau sekitar setengah harga lebih murah dari iPad 3. Namun, produk tab itu akan tetap jauh lebih mahal daripada Kindle Fire Amazon, yang berharga £129, dan dibandingkan dengan produk dengan spesifikasi yang lebih tinggi seperti Kindle Fire HD yang £159.



Kelebihan iPad Mini : iPad Mini memiliki ketebalan hanya 7,2 mm, kamera belakang berkekuatan 5 MP Kamera depan berkekuatan 1,2 MP iPad Mini mampu merekam video 1080 p HD iPad Mini menggunakan *dock connector lightning* iPad Mini versi Cellular sudah menggunakan nano SIM Terdapat aplikasi Siri pada iPad Mini dan juga sudah menggunakan *software* iOS 6.

Kekurangan iPad Mini : Harga iPad Mini terbilang masih sangat mahal. Tidak dipasangnya teknologi *Retina Display Processor* sama dengan iPad 2 yakni Prosesor *chipset A5 dual-core 1Ghz*. Memiliki daya tahan baterai yang sama dengan iPad 2 yakni 10 jam .

iPad Mini hadir dalam 2 warna pilihan yakni hitam dan putih. Jangan takut iPad mahal, karena sudah ada nih ipad mini yang lebih murah. Yah, kalian menabung saja dulu ya supaya bisa membeli iPad keluaran Apple yang terbaru ini.



Oleh : Vivian & Yurika

Sumber :

<http://rumusanku.blogspot.com/2012/10/kelebihan-dan-kekurangan-ipad-mini.html> <http://www.bisnis.com/articles/ipad-mini-besok-sore-diluncurkan-ipad-7-8-inchi-dijual-seharga-rp3-juta>
<http://techland.time.com/2012/10/04/apples-ipad-mini-what-we-think-we-know/>
<http://id.wikipedia.org/wiki/IPad>

On The Spot

10 Jenis Cabe Terpedas di Dunia

1. Bhut Jolokia

Scoville rating : 855.000-1.050.000



Cabe ini telah dikonfirmasi oleh Guiness World Record sebagai cabe terpedas di dunia, menggantikan Red Savina. Cabe ini berasal dari daerah Assam di timur laut India, cabe ini juga tumbuh di Nagaland dan Manipur.

2. Red Savina Pepper

Scoville rating : 350.000-580.000

Cabe ini adalah varietas khusus dari cabe Habanero, yang dikembangbiakkan khusus agar mendapat cabe yang lebih pedas, besar dan berat. Frank Garcia di Walnut, California adalah pengembang cabe Red Savina ini.



3. Habanero pepper

Scoville rating : 100.000–350.000

Cabe ini adalah salah satu cabe yang amat pedas pada genus-nya, yaitu *capsicum*. Saat mentah berwarna hijau, saat matang warnanya oranye atau merah. Namun kadang terlihat juga warna putih, coklat dan bahkan pink!



4. Thai Pepper

Scoville rating : 50.000–100.000

Thai Pepper dalam bahasa Indonesia disebut Cabe Rawit. Cabe ini banyak terdapat di Thailand dan tetanggannya seperti Kamboja, Vietnam, Indonesia, dan sekitarnya.



5. Cayenne pepper

Scoville rating : 30.000-50.000



Merah Cabe! Benar-benar cabe yang menunjukkan ke-cabe-annya melalui warnanya. Namanya berasal dari kota Cayenne di French Guiana. Cabe ini juga digunakan untuk herbal.

6. Serrano Pepper

Scoville rating : 10.000-23.000



Cabe ini juga dari Meksiko, di daerah pegunungan Meksiko. Rasa pedasnya menggigit, lebih pedas dari Jalapeño, dan biasanya dimakan mentah – mentah.

7. Jalapeño

Scoville rating : 2500-8000

Bentuknya seperti terong, tapi itu bukan terong, itu cabe jalapeño. Cabe ini sudah termasuk panas, dan sudah dapat memberikan sensasi terbakar saat memakannya. Panjang cabe ini antara 5 – 9 cm. Di Meksiko terdapat lahan seluas 160 km persegi yang hanya digunakan untuk menanam cabe jenis ini!



On The Spot

8. Anaheim Pepper Scoville rating : 500-2500

Nama Anaheim sebenarnya adalah nama sebuah daerah. Nama itu diberikan karena ada seorang petani bernama Emilio Ortega yang membawa benih cabe ini ke daerah Anaheim pada awal tahun 1900.

9. Pimento

Scoville rating : 100-500



Pimento atau cabe cheri adalah cabe yang besar, merah berbentuk seperti hati, panjang antara 7 – 10 cm lebar 5-7 cm. Daging buahnya termasuk manis, berair, dan lebih beraroma dibandingkan dengan paprika merah. Namun beberapa varietas dari Pimento ini cukup pedas. Pimento adalah bahasa Portugis dari “bell pepper”.

10. Bell pepper Scoville rating : 0

Bell pepper ini biasanya terdapat dalam 4 warna, yaitu merah, kuning, hijau, oranye. Bell Pepper kadang dikelompokkan ke dalam cabe yang kurang pedas atau “sweet peppers”. Namun terdapat paprika langka berwarna putih dan ungu, tergantung dimana mereka ditanam dan dari varietas apakah mereka. Paprika hijau berasa lebih pahit dibandingkan dengan paprika merah, kuning atau oranye.



Oleh : Felicia & Margaretha
sumber : <http://palingseru.com/5643/10-cabe-terpedas-di-dunia>

K-POP

Sekarang banyak group band korea yang terbentuk dan anak remaja pun sangat tergila-gila dengan mereka. Yuk kita lihat group band yang terkenal saat ini.

SUPER JUNIOR (SUJU)



Boyband yang terbentuk pada tahun 2005 ini, merupakan grup band yang paling digemari remaja perempuan di dunia, terutama di Indonesia. Anggotanya berjumlah 13 orang yaitu Leeteuk, Heechul, Hangeng, Yesung, Kang-In, Shindong, Sungmin, Eunhyuk, Donghae, Siwon, Ryeowook, Kibum, dan Kyuhyun. Boyband ini baru saja meliris album barunya, yaitu Sexy, Free & Single. Dan mereka mulai dikenali lewat lagu Sorry, Sorry.

GIRLS' GENERATION (SO NYEO SHI DAE)



SNSD adalah girlband yang dibentuk oleh SM Entertainment pada tahun 2007. Mereka terdiri dari sembilan anggota: Taeyeon, Jessica, Sunny, Tiffany, Hyoyeon, Yuri, Sooyoung, Yoona, dan Seohyun. Grup ini mulai dikenal di awal karirnya lewat lagu-lagu seperti "Into the New World", "Kissing You", dan "Baby Baby". Lagu mereka yang terkenal lainnya adalah Gee, Genie (Tell Me Your Wish), Oh, Run Devil Run, Hoot, Mr. Taxi, dan The Boys.

Free Thought BIG BANG



Big Bang adalah boyband yang dibentuk oleh CEO Yang Hyun Seok dari YG Entertainment pada tahun 2006. Kelompok ini terdiri dari pemimpin G-Dragon, TOP, Taeyang, Daesung dan Seungri.

Lagu yang terkenal yaitu Lies, Haru Haru, Love Song, Tonight, Blue, Fantastic Baby, dan masih banyak lagu yang lainnya.

2NE1 (BACA: TO ANYONE)



2NE1 adalah grup hip hop/pop wanita yang dibentuk oleh YG Entertainment pada tahun 2009. 2NE1 beranggotakan empat orang: CL, Bom, Dara, dan Minzy. Nama 2NE1 merupakan singkatan dari "New Evolution of the 21st Century/Evolusi Baru di Abad ke-21".

Single pertama mereka "Fire" dirilis pada 6 Mei 2009. Kemudian lagu mereka yang sedang hits saat ini adalah I Am The Best.

2PM



2PM adalah boyband yang berada di bawah manajemen artis JYP Entertainment. Pada awalnya grup ini terdiri dari 7 anggota, namun sekarang hanya terdiri dari 6 anggota. Sekarang 2PM terdiri dari Junsu, Junho, Nichkhun, Taecyeon, Wooyoung, dan Chansung.

Boy band ini meliris beberapa album, dan yang terkenal adalah lagu Heartbeat, I'll be back, dan Put Your Hands Up.

PSY (PARK JAE-SANG)



PSY adalah penyanyi, penulis lagu, rapper, penari, dan produser rekaman asal Korea Selatan. Ia terkenal karena video lucu dan pertunjukan panggungnya, dan telah muncul di berbagai program televisi, meliputi

The Ellen DeGeneres Show, Extra, Good Sunday, Good Sunday: X-Man, The Golden Fishery, The Today Show, dan Saturday Night Live. Video musiknya "Gangnam Style" adalah video K-pop paling banyak ditonton di YouTube, dan juga video yang paling banyak "disukai" di situs tersebut. Dirilis pada 15 Juli 2012, popularitasnya terus tumbuh pesat dengan adanya video ini setelah lebih dari 413 juta ditonton, dan lebih dari 3,7 juta "disukai".

Oleh : Vivian & Yurika

Sumber :

<http://sidomi.com/136491/foto-snsd-dari-awal-debut-hingga-2012/>

<http://music.yess-online.com>

Bukan tujuannya yang penting, melainkan perjalannya, perjalanan untuk mencapai tujuan, itulah yang penting.

Saya tak tahu berapa banyak orang dalam hidup kita yang mengorbankan perjalanan perjalanan yang disebut hidup demi mencapai tujuan – tujuan ini. Dan saya tidak tahu berapa banyak lagi yang ketika mencapai puncak tujuan ini (saat anda berhasil melewati ujian akhir, atau anda akhirnya berhasil sampai ke tempat liburan yang sangat indah itu, atau apa pun yang ingin anda capai), Anda merasakan sendiri betapa mengecewakannya tujuan itu!

Itu adalah kata yang ditulis Ajahn Brahm dan hal ini juga terjadi dalam salah satu kisah yang Beliau alami sendiri mengenai hidangan fish and chips. Cerita dari beliau:

“Saya berada di hutan Thailand selama 9 tahun dan makanan disana begitu menjijikan. Anjing Anda pun tidak doyan makanan kami disana. Apapun yang berkeriapan , merayap disana, bisa dimasukkan ke dalam mangkuk kami (kodok rebus, tokek, kadal, bekicot, belalang,telur semut, sampai pusar kerbau), inilah yang Kami makan, sungguh payah.”

Jadi bisa anda bayangkan ketika saya berangkat ke Australia, saya bisa mendapatkan hidangan fish and chips. Saya sampai memimpi-mimpikan fish and chips. Meskipun saya vegetarian, namun saya terus mendambakan makanan ini.

Lalu akhirnya, setelah dua tahun, ketika saya melakukan upacara perkabungan untuk seseorang, waktu acara itu membuat saya tidak bisa kembali ke Vihara untuk makan di Vihara. Jadi Kepala Vihara bilang, “oke, kalau begitu makanlah dahulu di jalan sebelum pulang.”

Horee! Inilah kesempatan Saya! Saya bisa mendapatkan fish and chips panas, dibubuhi lada, cuka, dan garam! Satu porsi lengkap! Tidak seperti makanan yang bisa Anda peroleh di Vihara. Anda bisa saja mendapatkan fish and chips tetapi dimasukkan ke dalam mangkuk, lalu dicampurkan dengan kari dan custard dia-tasnya. Hidangan tidak lagi sama. Dan hidangan dingin. Ketika ditaruh dalam mangkuk, hidangan itu masih panas, tetapi setelah anda memberikan pemberkahan dan segala macam tetek bengek, makanan itu sudah jadi dingin.

Akhirnya saya mendapat fish and chips yang enak dan panas ini...selama 9 tahun saya sudah memimpikan, membayangkan momen ini, tetapi ketika saya mencicipinya..., "Cuma begini?!"

"Saya begitu kecewa. Sungguh buang – buang waktu saja. "

Apa yang berusaha Ajahn Brahm sampaikan lewat cerita ini adalah setiap orang memiliki impian dan tujuan ini. " Kalau aku bisa mendapatkan ini, aku akan bahagia!" Tapi berapa kali kita akan dikecewakan setelahnya ? Saat kebahagiaan itu lenyap, dan kita kembali harus memburu cita – cita baru, tujuan baru, sambil berharap tujuan dan cita-cita baru itu akan memberikan kita kebahagiaan selamanya, dan ternyata...Cuma begini?!

Lalu, apa kebahagiaan selamanya itu sebenarnya? renunganlah...

Oleh : Tjendrawati Lontoh & Renny

Sumber :

Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya 3, Ajahn Brahm.

Humor

Guru : Usro, setelah 7 berapa?

Usro : 8,9,10 Bu.

Guru : Pintar! Siapa yg ajarin?

Usro : Bapak aku.

Guru : Kalau habis 10 apa?

Usro : Jack, Queen, King Bu!

-_-



Usro : Wangi banget. Pake sabun apa Mba?

Siti : Claudia.

Usro : Kalau sampo?

Siti : Claudia juga.

Usro : Wah, kalau lotion?

Siti : Semua Claudia.

Usro : Itu produk mana sih?

Siti : Hehe.. Dia temen kosku.



Siti : Sro, ini pulpen lu?

Usro : Iya

Siti : Beli di Jakarta ya?

Usro : Iya kok tau? Keren ya?

Siti : Bukan, macet!

Pak Mudi : Woy! Turun dr pohon jambu gw!

Usro : *takut*

Pak Mudi : Gw bilang Babak lu nih!

Usro : *tengok keatas*

Pak turun, kita ketauan!



A : Pak, minta sedekahnya Paaak

B : Lu siapa?

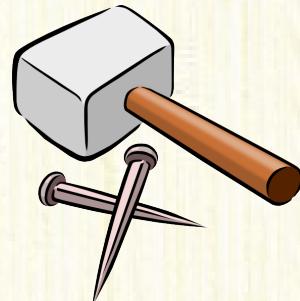
A : Saya pengemis buta, Pak

B : Koplak! Sama! Gw juga Pengemis Buta!!

Usro : *Di toko perlengkapan bangunan* mbak, saya mau beli paku

Mbak : Dibungkus mas?

Usro : Ah, gak. Makan di sini aja.



DOA INGIN NAIK GAJI

Edisi Infotainment: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada jauhkahlah gosipnya....

Edisi Pak Tarno: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada tolong dibantu ya.....!! Binsalabim jadi apa Prokk... Prokk... Prookk.....

Edisi ngotot: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada tolong diadakan...Tolong Tuhan wujudkanlah....

Edisi Bang Haji Rhoma Irama: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada toleng isi pulsa Mama, Mama lagi dijalan....

Edisi Penipu: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada tolong isi pulsa Mama, Mama lagi dijalan...

Edisi SBY: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada saya hanya bisa prihatin...

Edisi Nawar: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada tolong jam kerjanya dikurangin....

Edisi Bondan ft Fade2Black: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada ya sudahalahhh....

Edisi OVJ: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, kalau tidak ada kita demo langsung ke Te...Kaa....Peee.....

Edisi Aa Gym: Ya Tuhan, kalau ada kenaikan gaji segerakanlah, jagalah hati.. jangan kau nodai..

DUDU

D : Ivan W
 U : yang minjem usb gue
 DU : cepetaan balikin....~

D : Y.S.A.
 U : Susanti Gojali
 DU : ada yang bilang sekarang ini zaman global warming, matahari kian terik menyinari hari, tetapi ketika dirimu datang dengan senyuman yang manis, hati ini terasa begitu sejuk.

D : Filki
 U : Sonte
 DU : Salah lu cuma sonya satu ga tau jalan di bandung: GA PUNYA PACAR! Maju sonya, jangan cuma mau di-PHP-in aja!

D : someone...
 U : Elvira SF'12
 DU : kamu pakai pond's ya? kok kamu selalu bisa mengalihkan duniaku sih? :)

D : Kegan
 U : Bro Ega, Bro Radite, Bro Calo, Bro Jo, dan Sis Vonny
 DU : kapan kita kumpul-kumpul bareng lagi? ngomong-ngomong si papan promosi kita dibuang si bro Jonny kemana?

D : WDS'11
 U : KMB
 DU : Tetap kompak! Karena kita satu keluarga!
 There is no one left behind, because we are family, and in family there is no I, but US :D
 Jayalah KMB!

D : You-know-who
 U : Hadi Setiadi
 DU : Udah ga pernah keliatan aja batang hidungnya. Ayo sering-sering main di sekre lagi dong.hahaha



D : H4mst3r
U : KMB 2012
DU : Welcome In KMB ==> Telat
Sukses kuliahnya. Tetap semangat dan
makin kompak :D N+1 harus lebih baik
daripada N. Jangan lupa nelpon orang tua
Kalian gak sendiri karena kita semua 1 keluarga ^.^
Cia You, Pasya (Koreanese), Keep The Spirit High :P



D : Setiawan
U : yang unyuu XD
DU : piwid~ semangat ya
kuliahnya :D

D : Haryanto
U : KMB ITB 2011
DU : Ayo kawan-kawan, kita
segera makrab! wkwkk

D : wanita_ingin_gendut
U : pria_ingin_kurus(AH)
DU : meletus lah bisulnya
dor!

D : Wira Gotama
U : Andrey, Stephen, dan
anak Tubagus KMB
lainnya
DU : Selamat Bulan
November





TPB

Tempat Pendapat KMB



Sesuai tema BB bulan ini, apa sih menurut kamu **REMAJA** itu? Pengalaman menarik apa yang kamu punyai di masa-masa remaja?

H4mst3r

Teenager itu adalah masa yang paling Menarik, seperti Masa - masa PPAB, masa - masa di PPAB-in dan lain - lain

Ivan W

masa puber... ketika nemu temen yang pokerface hahaha

Wira Gotama

Teenager --> Ababil, blm dewasa tapi merasa sudah dewasa (kadang2 ada yang udah dewasa juga sih)

Masa remaja --> Masa paling oke, tak terlupakan deh seumur idup (moga-moga)

Peristiwa paling menarik -->
Banyak bgt yang menarik, yang paling menarik susah dicarinya, bnyk bgt yg bermakna

Niko EP

Teenager = FUN

Oleh : Andre & Ocvii

Setiawan

teenagers are called teenagers because their age number ends in "teen"...

peristiwa menarik : menjadi saksi hidup kisah luar biasa albert wiryawan~

wanita_ingin_gendut

masa-masa bandel dimana sering dimarahin guru gara2 telat masuk kelas, ga buat PR. haha

Kegan

masuk sekolah semi militer!

WDS'11

Hmm.. Masa labil, melankolis parah..

Banyak tantangan dan cobaan besar yang memberi kita banyak pembelajaran :)

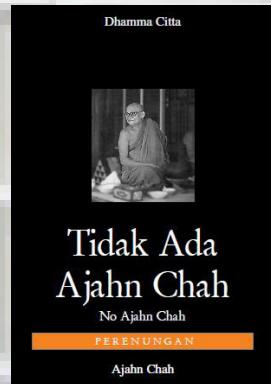
Haryanto

Masa untuk belajar banyak hal. Mengenal banyak orang yang baru.

Review Buku Perpustakaan KMB

Perpustakaan Dhammañano ITB memiliki koleksi buku Dhamma yang menarik dan inspiratif, serta menambah wawasan kita akan Dhamma. Buku-buku yang ada bervariasi, mulai dari yang ringan, sedang, hingga tinggi materinya. Pengarang buku berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, baik kaum cendekiawan maupun rohaniwan.

Salah satu buku yang menarik adalah buku yang berjudul "TIDAK ADA AJAHN CHAH". Buku ini berisi kutipan-kutipan inspiratif yang dapat menjadi pendamping yang baik saat kita refleksi diri. Kutipan-kutipan dalam buku ini diambil dari buku "Bodhinyana", "A Taste of Freedom", "A Still Forest Pool", "Samadhibhavana", "Seeing the Way", "Living Dhamma", "Food for the Heart", dan "Venerable Father", "A Life with Ajahn Chah". Buku ini tidak hanya merefleksikan penderitaan dan latihan meditasi, tetapi juga memberikan kita beberapa pandangan tentang ketidakkekalan, kebijakan, tanpa-inti, dan yang lainnya.



Dhamma Quiz

Quiz

- 1.** Ajahn Chah memiliki seorang murid ternama lulusan Fisika Teori Cambridge University yaitu
- 2.** Ajahn Chah wafat pada tanggal dalam usia hari (asumsikan 1 tahun = 365 hari)
- 3.** Salah satu guru dari Ajahn Chah adalah
- 4.** Pada bab VIII terdapat kutipan.
- 5.** Tidak ada seseorang dan sesuatu yang dapat membebaskan Anda selain pemahaman
- 6.** Bila Anda melepaskan sedikit, Anda akan mendapat sedikit kedamaian. Bila anda melepaskan banyak, Anda akan mendapatkan banyak kedamaian. Bila Anda melepaskan seutuhnya maka Anda akan mendapatkan
- 7.** Kita selalu merasa tidak puas. Dalam buah yang manis, kita merasa kurang asam; dalam buah yang asam, kita merasa
- 8.** Wat artinya
- 9.** Judul bab V adalah
- 10.** Lengkapi kutipan ke-137 ini,
“Seorang yang gila dan Arahat, keduanya tersenyum. Tetapi

Untuk jawaban yang tercepat & benar akan mendapatkan hadiah ^^\nJawabannya dikirim ke haryanto@students.itb.ac.id\nOleh : DKD

Ko Indra Wardhana adalah alumni ITB dari jurusan Astronomi '92, kini ia tinggal di Tangerang dan bekerja di Jakarta,. Ia menikah dengan Lidiya Widjaja. Berikut adalah hasil wawancara dengan Ko Indra...



Apa sih arti KMB Dhammañano ITB bagi Ko Indra?

KMB Dhammañano ITB, waktu itu bisa diibaratkan suatu rumah kedua bagi saya yang mengikuti ajaran agama minoritas di kampus ITB. Suatu tempat berkumpulnya orang-orang "sehati" (baca: seiman), walaupun pada kenyataannya berbagai aliran dan pandangan berbeda ada di sana. Tetapi setidaknya bermuara pada satu hal yaitu Sang Guru Buddha atau ke-Buddha-an. Hal tersebut menjadikan KMB ini tempat berkumpul paling "nyaman" di antara perkumpulan atau organisasi kemahasiswaan lainnya.

Apa pengalaman paling berkesan bagi ko Indra dari KMB Dhammañano ITB?

Banyak sekali pengalaman yang saya dapat dari KMB, mulai dari pengalaman berorganisasi, pengetahuan tentang ajaran, tradisi, dan budaya Buddhisme dari berbagai aliran maupun daerah, pengetahuan tentang perkembangan agama Buddha di Indonesia maupun dunia, dan banyak hal lainnya. Bahkan tanpa terduga, pengalaman fotografi pun saya dapatkan di sana. Kecuali satu pengalaman yang tidak saya dapat di sana, yaitu mendapatkan pasangan (pacar)... :)

Kenangan apa yang paling di ingat Ko Indra saat bersama KMB Dhammañano ITB?

Kenangan saat event jumatan, Pertemuan Jumat pun menjadi ajang kreativitas berpikir, sharing, mengemukakan gagasan, sampai berdebat, yang seringkali berakhir dengan canda dan tawa, serius tapi santai. Pernah suatu hari pada pertemuan Jumat diadakan acara dengan tema "berdebat". Tetapi, permasalahan yang diangkat (untuk diperdebatkan) langsung terjawab hanya pada pengemukaan pendapat pertama. Dikarenakan pendapat tersebut dilandasi dengan ajaran Buddha yang diyakini oleh semua orang yang hadir di situ. Jadi bukannya berdebat, melainkan pesertanya malah terdiam semua (tanda setuju)

Sesepuh

sependapat). Wah, memang ajaran Buddha dapat melihat segala persoalan sampai ke akar-akarnya. Hal tersebut membuktikan bahwa jika kita semua berpikir, berbicara, dan berperilaku sesuai Buddha Dhamma, maka tidak ada lagi yang perlu diperdebatkan. Namun karena tema kali itu adalah “berdebat” maka kemudian tetap dilakukan debat walau dipaksakan, sehingga akhirnya menjadi suatu debat ngalor-ngidul dengan canda tawa.

Dari semua event yang diadakan KMB Dhammañano ITB, apa yang paling berkesan buat ko Indra?

Acara kunjungan ke desa-desa Buddhis, karena memang merupakan suatu perjalanan dan petualangan yang cukup panjang. Bertemu wajah-wajah ceria dan ramah orang-orang desa serta vihara-vihara mungil nan sederhana yang tak jarang berada pada lokasi pelosok yang sulit dijangkau kendaraan merupakan suatu pengalaman tersendiri yang tidak pernah didapat di kehidupan kota. Kadang lelah, kadang kotor, tetapi yang tidak pernah pudar adalah senyum dan tawa di wajah setiap orang. Pernah pada suatu ketika saat kunjungan ke desa-desa Buddhis Jawa Tengah, saya diberi tanggungjawab untuk melakukan dokumentasi melalui kamera video (handy-cam). Sungguh menyenangkan sambil berpetualang saya membuat film dokumenter. Dengan sedikit bereksperimen mengambil dari berbagai sudut, momen, scene, diberi efek zoom, dan sebagainya, saya berharap dapat menampilkan gambar-gambar yang dramatis. Kadang dibantu beberapa rekan dengan menambahkan narasi-narasi menarik. Namun sungguh sayang sekali, saya tidak berkesempatan melihat hasil akhirnya karena waktu itu saya segera pulang ke kampung halaman setelah selesai acara. Dan ketika kembali ke kampus, saya hanya mendapatkan pujian dari rekan-rekan KMB yang mengatakan bahwa hasil film dokumenter tersebut bagus, tetapi saya sendiri belum pernah melihat hasilnya hingga sekarang :(

Kesan dari Ko Indra: *“Itulah beberapa kesan yang tersirat tentang KMB ITB Dhammañano semasa saya kuliah. Walaupun jalan kehidupan saya saat ini mungkin jauh berbeda dengan waktu itu, namun tetap bertengger dalam ingatan saya bahwa “keluarga” ini pernah menjadi bagian dari hidup saya.”*

Oleh : Tjendrawati & Renny



Tim redaksi Bhadra Bodhi terbuka dengan segala kritik dan saran dari pembaca untuk membuat media ini menjadi lebih baik. Segala kritik dan saran dari saudara dapat dikirim langsung ke tim redaksi. Bhadra Bodhi dapat diperoleh di website KMB ITB dengan alamat "kmb.unit.itb.ac.id"

Kami dari tim redaksi membuka kesempatan kepada saudara-saudara se-Dhamma sekalian untuk menuangkan pikirannya baik dalam bentuk naskah, informasi, ataupun cerpen bebas, terutama yang bertemakan Buddhis, untuk berpartisipasi dalam media ini. Karya asli sebaiknya disertai dengan identitas diri dan tulisan kuitipan disertai sumber saduran. Tulisan dapat dikirim langsung ke tim redaksi Bhadra Bodhi.





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