

APRIL 2026

EDISI 1

BULETIN SBC

EXCLUSIVE

KISAH INSPIRATIF:
"MANGKOK
RETAK YANG
MEMBAWA
BERKAH"

**MENUMBUHKAN KESADARAN,
MENYEBARKAN KEDAMAIAN**

Daftar Isi

05 Dhamma Insight

Pemahaman singkat tentang ajaran Dhamma yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, sebagai panduan untuk hidup lebih sadar, bijaksana, dan damai.

08 Praktik Mingguan

Tips atau latihan sederhana yang bisa langsung dipraktikkan dalam keseharian untuk melatih mindfulness, ketenangan batin, dan kebajikan.

09 Kisah Inspiratif

Cerita reflektif yang menyentuh hati, memberikan pelajaran hidup, dan menginspirasi pembaca untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

10 Agenda Kegiatan

Informasi kegiatan SBC yang telah berlangsung maupun yang akan datang, sebagai sarana kebersamaan dan pengembangan diri.

13 Tanya Jawab

Sesi menjawab pertanyaan seputar Dhamma dan kehidupan sehari-hari untuk membantu memahami dan menerapkan ajaran dengan lebih tepat.

14 Quote Bulan Ini

Kutipan inspiratif yang menguatkan batin, membangun kesadaran, dan menjadi pengingat dalam menjalani kehidupan.

BULETIN SBC

REDAKSI

Pemimpin Redaksi

Tim SBC

Editor :

Tim SBC

Desain :

Tim SBC

Layout :

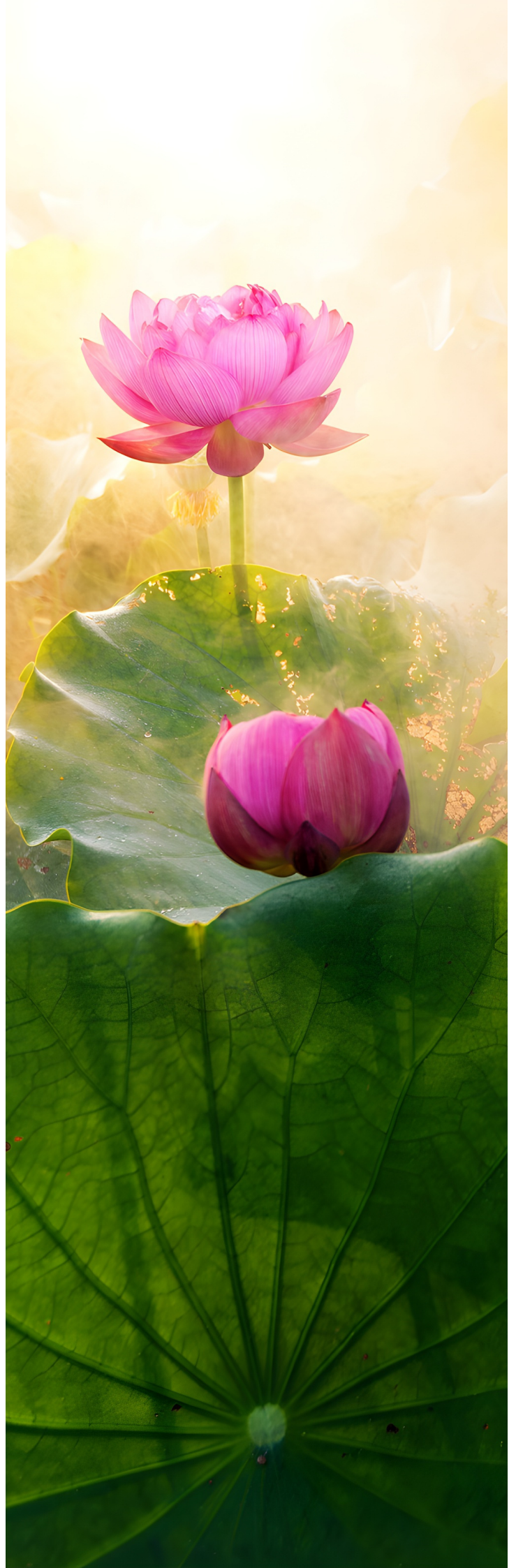
Tim SBC

Cover

Tim SBC

Penerbit:

Yayasan Viriya Bhavana Sammasati



DHAMMA INSIGHT

Menumbuhkan Kesadaran, Menyebarkan Kedamaian



Di tengah dunia yang bergerak cepat, penuh tekanan, dan sering kali dipenuhi kegelisahan, manusia kerap kehilangan satu hal yang paling mendasar: kesadaran akan momen saat ini. Kita terlalu sibuk mengejar masa depan atau terjebak dalam bayang-bayang masa lalu, hingga lupa bahwa kedamaian sejati hanya dapat ditemukan di sini dan saat ini.

Ajaran Dhamma mengingatkan kita bahwa akar dari penderitaan bukanlah dunia luar, melainkan ketidaksadaran dalam batin kita sendiri. Ketika pikiran tidak terlatih, ia mudah terombang-ambing oleh keinginan, ketakutan, dan ilusi. Namun, ketika kesadaran mulai tumbuh, kita perlahan melihat segala sesuatu dengan lebih jernih—tanpa reaksi berlebihan, tanpa penolakan, dan tanpa kemelekatan.

KESADARAN SEBAGAI JALAN PEMBEBASAN

Kesadaran atau sati adalah fondasi utama dalam praktik Dhamma. Ia bukan sekadar memperhatikan, tetapi hadir sepenuhnya dengan pemahaman yang jernih terhadap apa yang sedang terjadi—baik dalam tubuh, perasaan, pikiran, maupun fenomena kehidupan.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering bertindak secara otomatis. Kita marah tanpa sadar, berbicara tanpa berpikir, dan mengambil keputusan tanpa kebijaksanaan. Akibatnya, konflik muncul, baik dalam diri sendiri maupun dengan orang lain.

Namun, ketika kesadaran hadir, sesuatu yang berbeda terjadi.

Kita mulai melihat:

- Bahwa kemarahan hanyalah kondisi batin yang muncul dan akan berlalu.
- Bahwa kecemasan bukanlah diri kita, melainkan fenomena yang dapat diamati.
- Bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kondisi luar, tetapi pada kedamaian batin.

Kesadaran menciptakan jarak antara stimulus dan reaksi. Di dalam jarak itulah, kebijaksanaan lahir.



MELIHAT SEGALA SESUATU APA ADANYA

Salah satu inti dari Dhamma adalah melihat realitas sebagaimana adanya (*yathābhūta ñāṇadassana*). Ini berarti kita belajar untuk tidak menambah cerita, tidak memperbesar masalah, dan tidak memutarbalikkan kenyataan sesuai keinginan kita.

Sering kali, penderitaan bukan berasal dari kejadian itu sendiri, melainkan dari cara kita memandang dan menafsirkan kejadian tersebut.

Contohnya:

- Ketika seseorang mengkritik kita, kita langsung merasa diserang.
- Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, kita merasa kecewa dan marah.

Namun, dengan kesadaran, kita dapat berhenti sejenak dan bertanya:

“Apa yang sebenarnya terjadi saat ini?”

Dengan pertanyaan sederhana ini, kita mulai keluar dari ilusi pikiran dan masuk ke dalam kenyataan. Kita melihat bahwa segala sesuatu bersifat tidak kekal (*anicca*), tidak sepenuhnya memuaskan (*dukkha*), dan bukan milik kita (*anatta*).

Pemahaman ini bukan untuk membuat kita pesimis, tetapi justru membebaskan kita dari kemelekatan yang menyebabkan penderitaan.

DARI KESADARAN MENUJU KEDAMAIAAN

Ketika kesadaran tumbuh, batin menjadi lebih tenang. Kita tidak lagi bereaksi secara impulsif, tetapi merespons dengan kebijaksanaan. Kita tidak lagi mudah terseret emosi, tetapi mampu mengamati tanpa terhanyut.

Kedamaian bukanlah sesuatu yang harus dicari di luar. Ia muncul secara alami ketika:

- Pikiran tidak lagi dipenuhi kebencian
- Hati tidak lagi dikuasai keserakahan
- Kesadaran hadir dalam setiap momen kehidupan

Inilah yang disebut sebagai kedamaian batin sejati—kedamaian yang tidak tergantung pada situasi, kondisi, atau orang lain.

DARI KESADARAN MENUJU KEDAMAIAAN

Dhamma mengajarkan bahwa perubahan dunia dimulai dari perubahan dalam diri sendiri. Kita tidak bisa mengendalikan dunia luar, tetapi kita bisa melatih batin kita.

Ketika seseorang memiliki batin yang damai, maka:

- Ucapannya menjadi lembut dan penuh kebijaksanaan
- Tindakannya menjadi penuh kasih dan tidak menyakiti
- Kehadirannya membawa ketenangan bagi orang lain

Tanpa disadari, kedamaian itu menyebar.

Seperti sebuah lilin yang menyala, ia dapat menyalakan lilin lainnya tanpa kehilangan cahayanya. Begitu pula dengan kedamaian ia tidak berkurang ketika dibagikan, justru semakin berkembang.

LATIHAN SEDERHANA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Menumbuhkan kesadaran tidak harus selalu melalui praktik formal yang panjang. Kita bisa memulainya dari hal-hal sederhana:

1. Sadar saat bernapas

Luangkan beberapa menit untuk memperhatikan napas. Rasakan setiap tarikan dan hembusan. Ini membantu membawa pikiran kembali ke saat ini.

2. Sadar saat berbicara

Sebelum berbicara, tanyakan:

“Apakah ini benar? Apakah ini bermanfaat? Apakah ini disampaikan dengan cara yang baik?”

3. Sadar saat emosi muncul

Ketika marah atau cemas, jangan langsung bereaksi. Amati perasaan tersebut. Sadari bahwa ia akan berubah.

4. Sadar dalam aktivitas sehari-hari

Saat makan, berjalan, atau bekerja—hadirlah sepenuhnya. Jangan biarkan pikiran terus melayang ke masa lalu atau masa depan.

Latihan-latihan kecil ini, jika dilakukan secara konsisten, akan membawa perubahan besar dalam kualitas hidup kita.

KESADARAN SEBAGAI JALAN KEBIJAKSANAAN

Kesadaran bukanlah tujuan akhir, tetapi pintu menuju kebijaksanaan. Ketika kita terus melatih kesadaran, kita mulai memahami hakikat kehidupan secara lebih dalam.

Kita melihat bahwa:

- Tidak ada yang benar-benar bisa kita kendalikan sepenuhnya
- Semua hal berubah, termasuk perasaan dan pikiran kita
- Kebahagiaan sejati tidak datang dari luar, tetapi dari batin yang bebas

Dengan pemahaman ini, kita menjadi lebih ringan dalam menjalani hidup. Kita tidak lagi terlalu melekat, tidak terlalu menolak, dan tidak terlalu menghakimi. Inilah kebijaksanaan yang membawa pada kebebasan.

PENUTUP: MENJADI SUMBER KEDAMAIAAN

Menumbuhkan kesadaran bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk dunia. Di tengah banyaknya konflik, ketegangan, dan ketidakpastian, dunia membutuhkan lebih banyak individu yang sadar, bijaksana, dan damai.

Mulailah dari diri sendiri.

Setiap kali kita memilih untuk:

- Tidak membalas kemarahan dengan kemarahan
- Tidak mengikuti pikiran negatif
- Hadir dengan penuh kesadaran

Kita sedang menanam benih kedamaian.

Dan dari benih kecil itu, perlahan akan tumbuh pohon yang besar—memberi keteduhan, perlindungan, dan ketenangan bagi banyak makhluk.

**“Kesadaran adalah awal.
Kebijaksanaan adalah jalan.
Kedamaian adalah buahnya.”**

Tema minggu ini: “Hadir Sepenuhnya di Setiap Momen”



1. Latihan 1 Menit Kesadaran Napas

Setiap pagi atau sebelum tidur, luangkan 1 menit untuk fokus pada napas.

- Tarik napas perlahan... sadari masuknya udara
- Hembuskan perlahan... lepaskan ketegangan

👉 Lakukan tanpa distraksi, cukup hadir.



2. Mindful Activity (Aktivitas Sadar)

Pilih 1 aktivitas harian (misalnya makan, mandi, atau berjalan)

- Rasakan setiap gerakan
- Sadari rasa, aroma, dan sensasi

👉 Jangan sambil scroll HP — hadir sepenuhnya.



3. Pause Sebelum Bereaksi

Saat emosi muncul (marah, kesal, cemas):

- Berhenti sejenak
- Tarik napas 3 kali
- Baru merespon

👉 Ini membantu menghindari penyesalan.



4. Latihan Syukur Sederhana

Sebelum tidur, sebutkan 3 hal yang kamu syukuri hari ini

Hal kecil pun berarti (senyuman, makanan, kesehatan)



5. Tebarkan Kebaikan Kecil

Setiap hari, lakukan minimal 1 kebaikan:

- Membantu orang lain
- Memberi senyuman
- Mengucapkan kata baik

👉 Kebaikan kecil membawa dampak besar.





KISAH INSPIRATIF: “MANGKOK RETAK YANG MEMBAWA BERKAH”

Di sebuah desa kecil, hiduplah seorang petani tua yang setiap hari mengambil air dari sungai menggunakan dua mangkok yang digantung di ujung tongkat. Salah satu mangkok itu sempurna. Yang lainnya... retak. Setiap perjalanan pulang, mangkok yang retak selalu kehilangan setengah airnya. Ia merasa gagal. Tidak berguna. Tidak sempurna. Suatu hari, mangkok retak itu “berbicara” dalam hati pemiliknya:

“Aku malu... Aku tidak bisa menjalankan tugasku dengan baik. Aku selalu kehilangan air di sepanjang jalan.” Petani tua itu tersenyum lembut. Ia berkata:

“Apakah kamu pernah memperhatikan bunga-bunga di sepanjang jalan sisi kamu?” Mangkok itu terdiam. Petani itu melanjutkan:

“Aku sudah lama tahu kamu retak. Jadi setiap hari, aku menaburkan benih di sepanjang jalanmu. Dan tanpa kamu sadari, kamu telah menyiraminya... hingga tumbuh menjadi bunga-bunga indah.” Mangkok itu terdiam... namun kali ini bukan karena malu. Melainkan karena tersadar. Selama ini, yang ia anggap sebagai “kekurangan”... ternyata menjadi sumber keindahan yang tidak ia sadari.

Sering kali kita terlalu keras pada diri sendiri. Merasa:

- kurang sempurna
- kurang berhasil
- tidak cukup baik

Padahal... bisa jadi “retakan” dalam diri kita:

- membuat kita lebih empati
- lebih bijaksana
- lebih manusiawi

Dan tanpa kita sadari,

justru dari situlah kita memberi dampak bagi orang lain.

**Dalam hidup, tidak semua harus sempurna untuk menjadi bermakna.
“Apa yang kita anggap sebagai kekurangan, bisa menjadi jalan kebajikan jika disadari dengan penuh kebijaksanaan.”**

Hari ini...

cobalah lihat kembali dirimu.

Bukan dari apa yang kurang,

tapi dari apa yang sudah kamu beri—meski tanpa kamu sadari.

Karena bisa jadi... kamu adalah “mangkok retak” yang diam-diam menumbuhkan banyak bunga di kehidupan orang lain.

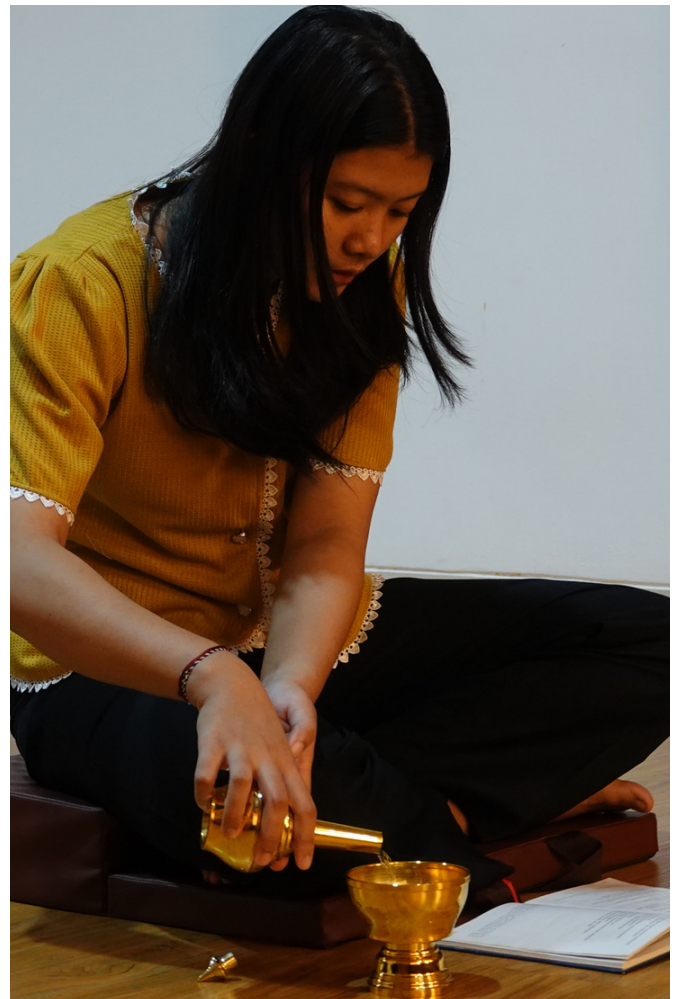
Agenda Kegiatan

Pattidana – 11 April 2026

Pada tanggal 11 April 2026, Sammasati Buddhist Center telah melaksanakan kegiatan Pattidāna, yaitu pelimpahan jasa kebajikan kepada para leluhur, keluarga yang telah meninggal dunia, serta semua makhluk.

Kegiatan berlangsung dengan khidmat melalui puja bakti, pembacaan paritta, meditasi singkat, dan doa pelimpahan jasa. Suasana penuh ketenangan dan kebersamaan mengingatkan bahwa setiap kebajikan yang dilakukan dapat menjadi cahaya bagi banyak kehidupan.

Melalui Pattidāna, para peserta diajak menumbuhkan rasa hormat, welas asih, dan kesadaran akan pentingnya berbuat baik dalam kehidupan sehari-hari.





Bakti Sosial (Baksos) – 17 April 2026

Pada tanggal 17 April 2026, Sammasati Buddhist Center telah melaksanakan kegiatan Bakti Sosial (Baksos) sebagai wujud nyata praktik cinta kasih, kepedulian, dan semangat berbagi kepada sesama. Kegiatan ini menjadi momen untuk menyalurkan bantuan kepada masyarakat yang membutuhkan serta mempererat nilai kebersamaan di tengah kehidupan sosial.

Melalui Baksos ini, para peserta diajak untuk mempraktikkan Dhamma tidak hanya melalui kata-kata, tetapi juga melalui tindakan nyata yang membawa manfaat bagi banyak pihak. Setiap bantuan yang diberikan menjadi benih kebajikan yang menumbuhkan kebahagiaan, baik bagi penerima maupun pemberi.

Semoga semangat berbagi dan kepedulian ini terus tumbuh, serta menjadi inspirasi untuk menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan penuh welas asih.



Fangshen: Menebar Welas Asih Melalui Pelepasan Makhluk Hidup **25 April 2026**

Pada tanggal 25 April 2026, Sammasati Buddhist Center (SBC) telah melaksanakan kegiatan Fangshen, sebuah praktik pelepasan makhluk hidup sebagai wujud nyata pengembangan cinta kasih (metta) dan welas asih kepada semua makhluk.

Kegiatan ini berlangsung dengan penuh khidmat dan kesadaran, diikuti oleh peserta yang dengan tulus berpartisipasi dalam melepas makhluk hidup kembali ke habitatnya. Setiap proses pelepasan tidak hanya menjadi simbol kebebasan bagi makhluk yang dilepas, tetapi juga menjadi momen refleksi bagi diri sendiri untuk melepaskan keterikatan, emosi negatif, serta menumbuhkan kebajikan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui Fangshen, diharapkan setiap individu dapat semakin memahami pentingnya menjaga kehidupan, menghargai semua makhluk, serta menanam benih karma baik yang membawa kedamaian dan kebahagiaan bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk praktik Dhamma yang sederhana namun penuh makna, mengingatkan kita bahwa setiap tindakan kecil yang dilandasi niat baik memiliki dampak besar bagi kehidupan.





Apakah kebahagiaan itu berasal dari luar atau dari dalam diri?

Jawab:

Menurut ajaran Buddha, kebahagiaan sejati berasal dari dalam diri, bukan dari kondisi luar semata. Hal-hal eksternal bersifat tidak kekal (anicca), sehingga tidak bisa menjadi sumber kebahagiaan yang stabil. Dengan melatih batin melalui kebajikan, meditasi, dan kebijaksanaan, kita dapat merasakan kebahagiaan yang lebih dalam dan tidak mudah tergoyahkan oleh keadaan.

Bagaimana cara mempraktikkan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari?

Jawab:

Mempraktikkan Dhamma tidak harus dalam bentuk yang besar. Hal sederhana seperti berkata jujur, membantu orang lain, menjaga ucapan, dan melatih kesadaran dalam setiap aktivitas adalah bagian dari praktik Dhamma. Kunci utamanya adalah konsistensi dan niat yang baik dalam setiap tindakan.



Mengapa kita perlu berbuat baik meskipun tidak selalu mendapatkan balasan yang sama?

Jawab:

Berbuat baik dalam Dhamma tidak bergantung pada balasan, tetapi pada niat dan kualitas batin kita sendiri. Setiap perbuatan baik adalah benih kebajikan (kamma baik) yang akan memberikan hasil pada waktunya. Dengan terus menanam kebajikan, kita membangun kehidupan yang lebih damai dan bermakna.

Bagaimana cara tetap sabar saat menghadapi orang yang sulit?

Jawab:

Kesabaran (khanti) adalah salah satu kebajikan penting dalam kehidupan. Ketika menghadapi orang yang sulit, kita diajak untuk melihat bahwa setiap orang memiliki latar belakang dan kondisi batin yang berbeda. Dengan mengembangkan cinta kasih (mettā) dan welas asih (karuṇā), kita dapat merespons dengan lebih bijaksana, bukan reaktif. Mengatur napas dan memberi jeda sebelum bereaksi juga sangat membantu dalam menjaga ketenangan.



Quote Bulan Ini

*Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu,
pikiran adalah pemimpin,
pikiran adalah pembentuk.*

*Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni,
maka kebahagiaan akan mengikutinya,
bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan
bendanya.*



Dhammapada ~ Yamaka Vagga



BULETIN SBC

APRIL 2026

EDISI 1