

# Pelangi Hati

**20 Cerita Anak Buddhis Indonesia**

**Oleh Papa Iko**



# Daftar Isi

## 1. Pelangi di Hati Clementine

**Inti Ajaran:** Kebajikan hati (*Metta*)

**Cerita:** Seorang anak bernama Cley belajar mengucapkan kata-kata baik setiap pagi, dan melihat "pelangi" muncul di hati teman-temannya setiap kali ia berbuat baik. Akhirnya ia sadar, pelangi itu berasal dari dalam dirinya.

## 2. Genta Kecil Joti

**Inti Ajaran:** Kesadaran (*Sati*)

**Cerita:** Gajah muda bernama Joti memakai genta kecil untuk mengingat agar selalu sadar saat berjalan. Ia belajar berhenti sejenak, bernapas, dan tidak terburu-buru agar tidak menginjak makhluk kecil.

## 3. Eden yang Ingin Cepat Terbang

**Inti Ajaran:** Kesabaran (*Khanti*) dan ketekunan (*Viriya*)

**Cerita:** Ulat bernama Eden ingin cepat menjadi kupu-kupu. Ia hampir menyerah menunggu, sampai akhirnya belajar bahwa setiap tahap memiliki keindahannya sendiri.

## 4. Tetesan Embun dan Pelajaran Vikram

**Inti Ajaran:** Ketidakekalan (*Anicca*)

**Cerita:** Seorang anak bernama Vikram bermain dengan tetesan embun setiap pagi. Ketika embun menghilang, ia sedih, tetapi neneknya mengajarkan bahwa segala sesuatu berubah, dan itu adalah bagian dari kehidupan.

## 5. Alesha si Kelinci

**Inti Ajaran:** Pikiran dan persepsi

**Cerita:** Kelinci bernama Alesha lari ketakutan karena mengira dunia akan runtuh. Ia menyebarkan ketakutan ke hutan. Burung hantu bijak mengajarkan bahwa tidak semua yang kita pikirkan itu nyata.

## **6. Zeona, Api Kecil yang Bersinar**

**Inti Ajaran:** Tidak bergantung pada pujian/cela (*Upekkha*)

**Cerita:** Api kecil bernama Zeona merasa kecil karena semua orang memuji bintang dan matahari. Namun, ia menemukan bahwa cahayanya sangat berarti bagi bayi kura-kura yang ketakutan.

## **7. Tetes Air Bernama Ara**

**Inti Ajaran:** Welas asih (*Karuna*) dan Simpati (*Mudita*)

**Cerita:** Tetes air bernama Ara merasa dirinya tidak berguna, sampai ia menemukan bahwa bersama tetes lain, ia adalah bagian dari samudra yang luas dan penuh cinta kasih.

## **8. Langkah Kecil Kanitha**

**Inti Ajaran:** Usaha benar (*Samma Vayama*)

**Cerita:** Seorang anak bernama Kanitha kehilangan sepatunya, tapi tetap membantu teman yang terjatuh meski kakinya sakit. Perbuatan itu membuat seluruh desa menolongnya kembali.

## **9. Taman Pikiran Neta**

**Inti Ajaran:** Pikiran Benar (*Samma Sankappa*) dan Perhatian Benar (*Samma Sati*)

**Cerita:** Anak bernama Neta menanam taman di pikirannya. Ia memilih benih pikiran baik dan mencabut rumput liar berupa kemarahan dan iri.

## **10. Harta Kendrick**

**Inti Ajaran:** Empat Kebenaran Mulia

**Cerita:** Dalam pencarian harta, anak bernama Kendrick justru menemukan bahwa kebahagiaan datang bukan dari emas, tetapi dari mengenali duka, memahami sebabnya, dan membangun kebahagiaan dari dalam.

### **11. Tangan Kecil Icha**

**Inti Ajaran:** Menghormati orang tua (*Upaṭṭhāna*)

**Cerita:** Setiap pagi, Icha membantu ibunya menyapu halaman. Ibunya tersenyum dan berkata, "Kebaikanmu membuat rumah ini lebih hangat dari matahari."

### **12. Vlad dan Kelinci Kecil**

**Inti Ajaran:** Menyayangi hewan, *metta* dan *karuna*

**Cerita:** Vlad menemukan kelinci terluka di kebun dan merawatnya hingga sembuh. Setelah sembuh, kelinci itu kembali ke hutan, tapi sering datang bermain.

### **13. Bendera di Taman Sekolah**

**Inti Ajaran:** Toleransi dan hidup berdampingan

**Cerita:** Di taman sekolah, anak-anak membuat bendera kecil dari berbagai negara. Mereka belajar bahwa perbedaan bisa membuat dunia lebih indah.

### **14. Tari Topeng Nenek**

**Inti Ajaran:** Melestarikan budaya

**Cerita:** Nenek mengajarkan tari topeng tradisional pada cucunya. Mereka menari bersama di acara desa dan semua orang bertepuk tangan.

### **15. Sepatu untuk Aldo**

**Inti Ajaran:** Berbagi dengan sesama

**Cerita:** Iko melihat sepatu Aldo sudah usang. Diam-diam, ia

meminta bantuan ayahnya untuk membelikan sepatu baru dan memberikannya dengan senyum.

### **16. Kebun Kecil Metta**

**Inti Ajaran:** Menjaga lingkungan

**Cerita:** Metta menanam bunga dan sayur di sudut halaman rumah. Kini kupu-kupu sering datang, dan keluarganya senang memetik tomat segar.

### **17. Iko dan Aishiok**

**Inti Ajaran:** Membantu tanpa diminta

**Cerita:** Walau sedang bermain, Iko selalu berhenti saat adiknya butuh bantuan belajar. Ibunya kagum melihat kesabaran dan kasih sayangnya.

### **18. Motif Batik Mayra**

**Inti Ajaran:** Menghargai tradisi

**Cerita:** Ayah menunjukkan batik warisan keluarga dan menjelaskan maknanya. Mayra lalu melukis motif batik untuk tugas sekolah dengan bangga.

### **19. Bola Theo untuk Rafael**

**Inti Ajaran:** Tidak serakah

**Cerita:** Theo mendapat dua bola dari pamannya. Melihat Rafael temannya tak punya bola, Theo langsung memberikannya satu dengan senang hati.

### **20. Senyum Pagi Areta**

**Inti Ajaran:** Menebarkan kebaikan sederhana

**Cerita:** Setiap pagi, Areta menyapa tetangga dengan senyum. Banyak orang mulai mengikuti kebiasaannya, dan suasana kampung jadi lebih hangat.

## Pelangi di Hati Clementine

Clementine, atau yang biasa dipanggil **Cley**, adalah seorang anak yang suka tersenyum. Setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah, ia duduk di tepi jendela dan berkata pelan-pelan, “Hari ini aku ingin berkata baik, berbuat baik, dan berpikir baik.”

Suatu hari, saat Cley melihat temannya **Lio** yang sedih karena pensilnya patah, Cley berkata, “Aku punya pensil lebih. Pakailah ini, Lio.” Saat Lio tersenyum, Cley merasa ada cahaya hangat di dadanya, dan seperti ada **pelangi kecil** muncul di antara mereka.

Keesokan harinya, Cley membantu **Raiga** menata kembali buku-bukunya yang jatuh. Raiga terkejut, lalu tersenyum, “Terima kasih, Cley.” Lagi-lagi, Cley merasa ada **pelangi lembut** menyala di hatinya.

Setiap kali Cley berkata hal baik seperti “Semangat, ya!” atau “Kamu keren!”, ia merasa seperti ada **warna-warni indah** muncul di sekeliling temannya. Ia mulai menyebutnya “pelangi hati”.

Suatu malam, Cley bertanya pada ibunya, “Ma, kenapa setiap aku berbuat baik, aku melihat pelangi muncul di hati teman-temanku?” Ibunya tersenyum, lalu memeluk Cley. “Sayang, itu karena kamu menyinari mereka dengan kebaikan hatimu. Pelangi itu sebenarnya muncul dari dalam dirimu.”

Cley terdiam sejenak. “Jadi... pelangi itu ada di dalam aku?” Ibunya mengangguk, “Iya, *metta* atau cinta kasih adalah seperti

sinar pelangi. Jika kamu memberikannya pada orang lain, warnanya akan menyebar dan membuat semua hati jadi hangat.”

Sejak hari itu, Cley makin rajin mengucapkan kata-kata baik. Ia memberi pujian, menyemangati teman yang gagal, dan bahkan tersenyum pada guru yang tampak lelah. Semakin ia berbuat baik, semakin banyak “pelangi” yang ia lihat.

Teman-temannya pun mulai meniru Cley. Di kelas, suasana jadi lebih cerah. Anak-anak lebih ramah, lebih suka membantu, dan saling menyemangati. Mereka menyebutnya **Kelas Pelangi**.

Suatu pagi, Cley berkata di depan kelas, “Setiap dari kita punya pelangi dalam hati. Kalau kita berkata dan berbuat baik, pelangi itu akan keluar dan membuat dunia jadi lebih indah.”

Dan sejak itu, setiap anak di sekolah percaya: kebaikan hati bisa membuat pelangi tumbuh di mana saja — asal datang dari hati yang tulus dan penuh cinta kasih.



# Genta Kecil Joti

Di hutan hijau yang tenang, hiduplah seekor gajah muda bernama **Joti**. Ia ramah, baik hati, dan sangat suka bermain. Tapi karena tubuhnya besar dan kakinya berat, Joti sering tak sengaja menginjak semut, serangga, bahkan bunga-bunga kecil saat berjalan.

Suatu hari, Guru Gajah berkata kepadanya, “Joti, kamu anak yang baik. Tapi kamu harus **berjalan dengan sadar**. Banyak makhluk kecil di jalanmu. Mereka juga ingin hidup damai seperti kita.”

Joti menunduk. Ia sedih karena tidak sengaja menyakiti makhluk lain. “Apa yang harus aku lakukan, Guru?” tanyanya pelan.

Guru Gajah tersenyum dan mengalungkan sebuah **genta kecil** di leher Joti. “Setiap kali kamu bergerak, genta ini akan berbunyi. Saat kamu mendengarnya, berhentilah sejenak, tarik napas, dan sadarlah di mana kakimu berpijak.”

Joti senang dengan genta barunya. Sejak hari itu, setiap kali genta berdenting, ia **berhenti sejenak**, menarik napas panjang, lalu melanjutkan langkahnya dengan hati-hati.

Awalnya, Joti merasa aneh. Ia jadi berjalan lambat. Tapi kemudian, ia mulai menikmati suara dedaunan, aroma bunga, dan suara jangkrik. “Wah, dunia ini ternyata indah kalau aku berjalan dengan pelan dan sadar,” gumamnya.

Suatu pagi, saat Joti berjalan di jalan setapak, genta kecilnya berdenting. Ia segera berhenti. Ketika ia menunduk, ia melihat

barisan semut sedang menyebrang. Ia tersenyum dan menunggu hingga mereka lewat.

Makhluk-makhluk kecil di hutan mulai menyukai Joti. Mereka tahu gajah muda itu tidak akan menyakiti mereka. “Gajah besar itu baik dan perhatian,” kata seekor kupu-kupu.

Joti juga mulai lebih **tenang dan bahagia**. Ia tidak lagi terburu-buru. Ia merasa damai di dalam hatinya, seperti air sungai yang mengalir pelan tapi pasti.

Suatu hari, **Elcio** si marmut kecil menangis karena sarangnya rusak. Joti berhenti, lalu duduk dan menemani marmut itu sampai tenang. “Kamu baik sekali, Joti,” ucap marmut. Joti hanya tersenyum dan berkata, “Aku hanya mendengarkan suara gentaku.”

Guru Gajah melihat perubahan Joti dan berkata, “Itulah kekuatan **kesadaran (sati)**. Ketika kita hadir penuh, kita membawa kedamaian untuk diri sendiri dan makhluk lain.”

Joti mengangguk. Kini ia tahu, menjadi sadar bukan hanya tentang pelan-pelan berjalan, tapi juga tentang **hati yang penuh perhatian**.

Sejak itu, genta kecil Joti tidak hanya terdengar oleh dirinya, tapi juga oleh hutan yang kini lebih damai karena langkah-langkah sadar sang gajah muda.

Dan setiap kali genta berdenting, Joti tersenyum — karena ia tahu, **kesadaran membuat dunia jadi tempat yang lebih lembut**.



# Eden yang Ingin Cepat Terbang

Di sebuah taman yang penuh bunga dan sinar matahari, hiduplah seekor ulat kecil bernama **Eden**. Ia berwarna hijau cerah dan suka merayap dari daun ke daun sambil mengamati kupu-kupu yang terbang bebas di langit biru.

Setiap hari, Eden melihat kupu-kupu menari di udara. Ia berkata, “Aku ingin terbang seperti mereka. Kenapa aku harus jadi ulat lama-lama? Aku ingin cepat menjadi kupu-kupu!”

Ia pun bertanya kepada Kupu-Kupu Tua, “Kapan aku bisa berubah, cepat ya? Aku tidak suka jadi ulat.” Kupu-Kupu Tua bernama **Atisha** tersenyum bijak, “Semuanya ada waktunya, Eden. Kamu harus bersabar dan tekun. Proses itu penting.”

Eden mengerutkan dahi. Ia tidak suka menunggu. Ia mulai makan lebih banyak daun supaya cepat besar. “Kalau aku makan cepat, aku bisa cepat berubah!” pikirnya.

Tapi tak lama kemudian, perutnya sakit. Ia pun berhenti makan dan merasa sedih. “Kenapa lama sekali? Aku mau terbang sekarang juga...” katanya sambil menangis kecil.

Hari demi hari berlalu. Eden mulai membuat kepompong. Tapi saat berada di dalamnya, ia merasa bosan. “Gelap dan sempit! Aku mau keluar!” teriaknyanya. Tapi ia tak bisa keluar sampai waktunya tiba.

Ia hampir menyerah. Tapi kemudian ia teringat kata Atisha si Kupu-Kupu Tua: “**Setiap tahap memiliki keindahannya sendiri.**”

Eden pun mengambil napas pelan dan mencoba tenang.  
“Mungkin aku harus menikmati ini,” gumamnya.

Di dalam keheningan kepompong, Eden mulai merasa damai. Ia merasakan tubuhnya perlahan berubah. Ia tak tahu pasti kapan, tapi ia merasa bahwa perubahan sedang terjadi.

Beberapa hari kemudian, sinar matahari masuk melalui celah kecil. Eden perlahan membuka kepompongnya. Saat ia keluar, ia melihat sayap indah di punggungnya. Ia terkejut. “Ini... aku?”

Kupu-Kupu Tua datang dan tersenyum. “Selamat, Eden. Karena kamu sabar dan tidak menyerah, kini kamu bisa terbang.”

Eden mengepakkan sayapnya perlahan. Ia merasa ringan, bahagia, dan penuh rasa syukur. Ia terbang untuk pertama kalinya, merasakan angin menyentuh sayapnya.

Kini Eden tahu, menjadi kupu-kupu bukan hanya tentang terbang, tapi **tentang proses** yang membentuk hatinya menjadi kuat dan lembut sekaligus.

Ia pun terbang sambil berkata dalam hati, “Segala hal indah butuh waktu. Aku akan selalu mengingat bahwa **kesabaran (khanti)** dan **ketekunan (viriyā)** adalah kunci perubahan yang indah.”



# Tetesan Embun dan Pelajaran Vikram

Di sebuah desa kecil yang dikelilingi oleh sawah hijau dan pepohonan rindang, hiduplah seorang anak bernama **Vikram**. Ia suka sekali bangun pagi-pagi dan bermain di halaman rumah bersama tetesan embun yang menempel di ujung daun.

Setiap pagi, Vikram akan berlari kecil ke taman dan berkata, "Selamat pagi, embun! Kalian cantik sekali!" Ia menyentuh embun itu dengan lembut, lalu tertawa saat tetesan itu menggelinding dan jatuh ke tanah.

Embun-embun itu seperti teman baginya. Ia merasa senang hanya dengan melihatnya berkilau terkena cahaya matahari pagi. Tapi suatu hari, sesuatu terjadi.

Hari itu, Vikram bangun sedikit terlambat. Ketika ia sampai di taman, semua tetesan embun sudah menghilang.

"Ke mana perginya embun-embunku?" tanya Vikram sedih. Ia mencari di setiap daun, tapi tak ada satu pun embun yang tersisa.

Vikram berlari ke rumah dan memeluk neneknya. "Nenek, embunnya hilang. Mereka tidak pamit. Kenapa mereka pergi?"

Nenek tersenyum lembut dan menggelus kepala Vikram. "Embun memang datang hanya sebentar, Nak. Ketika matahari mulai hangat, mereka perlahan-lahan menguap dan kembali ke langit."

"Tapi aku suka embun. Aku ingin mereka tetap di sini," kata Vikram dengan suara pelan.

Nenek mengambil sehelai daun dan menunjukkannya kepada Vikram. “Lihat, daun ini juga akan mengering suatu hari nanti. Seperti embun, seperti bunga, seperti semua hal di dunia ini—**tidak ada yang tetap selamanya. Semua terus berubah.**”

Vikram menatap daun itu. Ia berpikir sejenak lalu bertanya, “Jadi... embun tidak pergi karena jahat? Tapi karena memang waktunya mereka pergi?”

“Betul,” jawab nenek. “**Itulah yang dalam ajaran Buddha kita disebut *Anicca*, atau ketidakkekalan.** Segala hal berubah. Perasaan senang, perasaan sedih, bahkan hidup ini pun terus bergerak dan berubah.”

Vikram mulai mengerti. Ia mengingat semua hal yang dulu ia miliki dan sekarang sudah tak ada—mainan yang rusak, ayam kecil yang tumbuh besar, bahkan rambut nenek yang dulu hitam dan sekarang putih.

Besok paginya, Vikram bangun lebih awal dari biasanya. Ia berlari ke taman dan menemukan embun-embun kecil yang cantik menari di ujung daun.

Ia tersenyum dan berkata, “Selamat pagi, embun. Aku senang kalian datang lagi. Dan kalau kalian pergi nanti, aku tidak akan terlalu sedih... karena aku tahu, kalian pasti datang lagi esok hari. Dan kalau tidak, itu juga tidak apa-apa.”

Nenek yang melihat dari jauh tersenyum. Vikram telah belajar pelajaran penting hari itu: **Segala sesuatu akan berubah, dan itu adalah bagian dari kehidupan.**

Sejak saat itu, Vikram tumbuh menjadi anak yang lebih tenang dan bijak. Ia masih bermain dengan embun, tetapi kini hatinya lebih lapang, karena ia tahu bahwa perubahan bukanlah musuh, melainkan guru yang baik.



# Alesha si Kelinci

Di tepi sebuah hutan yang hijau dan damai, hiduplah seekor kelinci kecil bernama **Alesha**. Ia suka berlari-lari di padang rumput dan beristirahat di bawah pohon yang rindang.

Suatu pagi, saat Alesha sedang tidur siang di bawah pohon mangga, tiba-tiba terdengar suara “*DUG!*” yang keras dari belakangnya.

“Waaaah!” teriak Alesha, terbangun dengan panik. Ia langsung melompat dan berlari sekuat tenaga.

“Dunia runtuh! Dunia runtuh!” teriak Alesha sambil berlari melintasi hutan.

Seekor macan mendengar teriakan Alesha dan bertanya, “Apa yang terjadi?”

“Dunia runtuh!” jawab Alesha tanpa berhenti. Macan ikut panik dan mulai berlari bersama Alesha.

Mereka bertemu dengan kera, burung, bahkan babi hutan, dan semuanya ikut lari karena ketakutan. Berita bahwa dunia akan runtuh menyebar dengan cepat ke seluruh hutan.

Akhirnya, mereka semua sampai di tengah hutan, ke tempat tinggal Burung Hantu Tua bernama **Wilson** yang sangat bijak. Burung hantu keluar dari pohon dan bertanya, “Kenapa kalian berlarian dan berteriak-teriak?”

“Dunia akan runtuh!” jawab para hewan serempak.

Burung Hantu memiringkan kepalanya dan bertanya, “Siapa yang melihat dunia runtuh?”

Para hewan saling melihat, lalu menunjuk ke Alesha si kelinci.

Burung Hantu bertanya kepada Alesha, “Apa yang kamu lihat?”

“Aku sedang tidur, lalu mendengar suara keras. Aku pikir dunia sedang runtuh, jadi aku lari,” jawab Alesha.

Burung Hantu tersenyum lembut. “Mari kita kembali ke tempatmu tidur tadi dan lihat bersama-sama.”

Mereka semua berjalan kembali ke pohon mangga. Di sana, mereka menemukan buah mangga besar jatuh ke tanah—itulah suara “DUG!” yang didengar Alesha.

Burung Hantu berkata, “Alesha, suara itu bukan dunia runtuh, tapi hanya buah mangga yang jatuh. **Kamu berpikir sesuatu yang menakutkan sedang terjadi, padahal kenyataannya tidak begitu.**”

Alesha menunduk malu. “Jadi... semua ini karena pikiranku sendiri?”

“Iya,” kata Burung Hantu. “Kadang-kadang, **pikiran kita bisa menipu kita.** Kita merasa takut, marah, atau sedih karena kita **percaya sesuatu yang belum tentu benar.**”

“Wah, aku belajar banyak hari ini,” kata Alesha pelan.

Burung Hantu tersenyum dan berkata, “Kamu tidak salah merasa takut. Tapi mulai sekarang, **cobalah periksa dulu pikiranmu.** Apakah itu nyata, atau hanya perasaan yang lewat?”

Sejak hari itu, Alesha menjadi lebih hati-hati. Ia belajar **tidak langsung percaya semua isi pikirannya**. Dan hutan pun kembali damai seperti semula.



## Zeona, Api Kecil yang Bersinar

Di malam yang sepi, di dekat sebuah pantai, menyala sebuah **api kecil** bernama **Zeona**. Ia tinggal di lentera bambu yang dibuat oleh seorang nelayan tua.

Zeona kecil duduk tenang di tempatnya, melihat ke langit. “Lihatlah betapa cerahnya **bintang-bintang** itu,” katanya pelan. “Dan saat siang, **matahari** bersinar begitu terang. Semua orang memuji mereka.”

Setiap malam, Zeona mendengar orang-orang berkata, “Bintang-bintang itu indah!” atau, “Matahari sangat hebat, menghangatkan dunia!” Tapi tak ada satu pun yang berkata, “Lihat, betapa indahnya Zeona si api kecil.”

“Aku hanya api kecil. Tidak ada yang peduli padaku,” gumamnya sedih.

Suatu malam, **hujan turun**. Angin bertiup kencang. Zeona hampir padam, tapi nelayan tua datang dan menutup lentera dengan hati-hati. “Bertahanlah, Zeona,” katanya. “Malam ini kamu sangat dibutuhkan.”

Zeona bingung. “Dibutuhkan? Oleh siapa?”

Tak lama kemudian, nelayan tua meletakkan lentera di tepi pantai. Di bawah cahaya kecil Zeona, ada **seekor bayi kura-kura** bernama **Kenzo** yang tersesat. Ia menangis ketakutan.

“Ayah... Ibu... di mana?” kata bayi kura-kura sambil gemetar.

Zeona menyinari jalan kecil di pasir. “Ke sini, kecil. Ikuti cahayaku,” katanya lembut.

Bayi kura-kura pun merangkak pelan, mengikuti cahaya hangat dari lentera. Tak lama, terdengar suara-suara lain. “Anakku!” seru induk kura-kura. Mereka berlari dan memeluk bayi kura-kura dengan gembira.

“Terima kasih, cahaya kecil,” kata ibu kura-kura. “Karena kamu, anakku bisa kembali pulang.”

Zeona terdiam. Api kecil di dalam dirinya bergetar. Ia tidak menyangka cahayanya bisa seberarti itu.

Esoknya, bintang-bintang masih bersinar. Matahari masih terang. Tapi Zeona tidak iri lagi.

Ia berkata, “Mereka boleh dipuji, tapi aku tahu aku juga berguna. Aku akan tetap bersinar, **tanpa harus menunggu pujian.**”

Sejak saat itu, Zeona tidak lagi bersedih ketika tak ada yang memujinya. Ia tahu bahwa **yang penting adalah berbuat baik**, bukan mendengar pujian atau takut celaan. Inilah keseimbangan batin (*upekkha*).

Dan di setiap malam gelap, Zeona tetap menyala... kecil, tapi hangat dan penuh arti.



# Tetes Air Bernama Ara

Di atas langit, di sebuah awan putih yang lembut, tinggal seorang **tetes air kecil** bernama **Ara**. Ia sering melihat ke bawah, ke dunia, dan bertanya-tanya, “Apa gunaku di dunia ini? Aku hanya setetes kecil saja.”

Setiap hari, Ara melihat burung-burung terbang bebas, matahari bersinar terang, dan angin yang berlari ke mana-mana. “Mereka semua hebat,” pikirnya. “Aku hanya... air kecil yang diam di awan.”

Lalu suatu hari, awan tempat Ara tinggal menjadi gelap dan berat. Angin bertiup, dan hujan pun turun. Ara merasa dirinya jatuh dari langit, lebih cepat dan lebih cepat, sampai akhirnya... **plop!** Ia mendarat di sebuah sungai.

“Di mana aku?” gumam Ara, bingung. Ia menatap sekeliling dan melihat **ribuan tetes air lain** di sekitarnya. Mereka semua mengalir bersama-sama.

Sungai itu mengalir menuju danau, lalu terus bergerak ke arah laut. Ara terbawa oleh arus yang tenang, bersama teman-teman tetes air lainnya.

Di tengah perjalanan, Ara bertemu seekor **rusa** yang sedang kehausan. Ia minum dari sungai tempat Ara berada.

“Terima kasih, air yang baik,” kata rusa itu. Ara tersenyum. “Aku berguna juga, ternyata.”

Kemudian, Ara melihat seorang **petani** menyiram tanaman dengan air dari sungai. Tanaman itu tumbuh segar dan berbuah. Anak-anak petani pun bisa makan dengan kenyang.

“Wah,” kata Ara. “Air bisa memberi kehidupan.”

Akhirnya, Ara dan teman-temannya sampai di **samudra yang luas dan dalam**. Ombaknya besar, dan anginnya lembut. Di sanalah Ara sadar bahwa dirinya **bagian dari sesuatu yang sangat besar**—lautan luas yang memberi kehidupan pada dunia.

Ara bertanya pada tetes air di sampingnya, “Apakah kita semua penting?”

Tetes air itu menjawab, “Ya. Karena **dengan bersama**, kita bisa membantu banyak makhluk. Itulah yang disebut welas asih atau **Karuna**—cinta kasih kepada semua makhluk.”

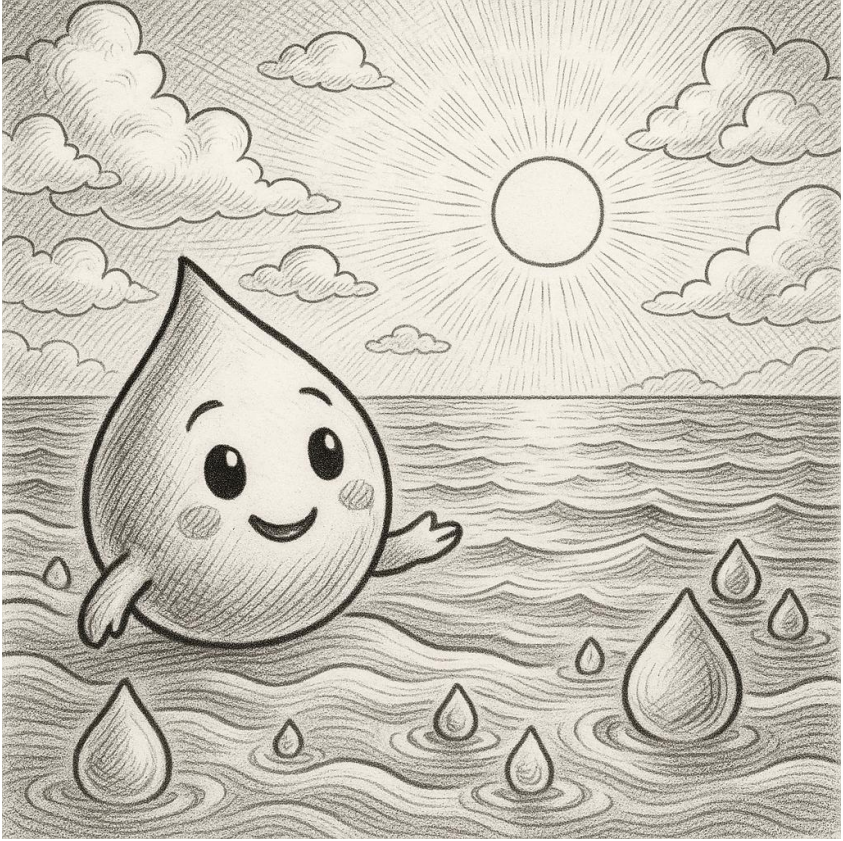
“Dan apakah kamu senang ketika rusa dan petani tadi bahagia?” tanya tetes lain.

“Iya, aku merasa hangat di dalam,” jawab Ara.

“Itu namanya simpati atau **Mudita**,” kata tetes air itu. “Bahagia karena makhluk lain bahagia.”

Ara pun tersenyum. Ia tak lagi merasa kecil atau tak berguna. Ia tahu bahwa meskipun hanya setetes air, **ia adalah bagian dari cinta kasih yang luas dan indah**.

Sejak itu, Ara mengalir ke mana pun kehidupan membawanya—dengan penuh cinta dan kebahagiaan untuk semua makhluk.



## Langkah Kecil Kanitha

Di sebuah desa kecil yang dikelilingi oleh sawah dan hutan, tinggal seorang anak perempuan bernama **Kanitha**. Ia dikenal sebagai anak yang ramah dan suka membantu siapa saja.

Suatu pagi, Kanitha berjalan ke sekolah dengan sepatu kesayangannya yang sudah mulai usang. Di tengah jalan, tiba-tiba tali sepatunya putus, dan satu sepatunya jatuh ke sungai kecil.

Ia mencoba mengambilnya, tapi air terlalu deras. Sepatunya hanyut. Ia sedih, tapi tetap melanjutkan perjalanan tanpa satu sepatu, hanya mengenakan kaus kaki di kaki satunya lagi.

“Ini akan terasa sakit,” pikir Kanitha. “Tapi aku harus tetap sekolah.”

Di tengah perjalanan, ia melihat temannya, **Damia**, terjatuh di jalan yang berbatu. Lutut Damia berdarah dan ia menangis kesakitan.

Beberapa anak hanya lewat tanpa membantu. Tapi Kanitha segera mendekat dan berjongkok, meskipun kakinya sendiri sudah lecet karena berjalan tanpa sepatu.

“Tenang, Damia. Aku bantu berdiri,” kata Kanitha lembut. Ia merobek sapatungannya dan membalut luka Damia dengan hati-hati.

Damia pun bisa berjalan lagi. “Terima kasih, Kanitha... Kamu baik sekali,” katanya dengan senyum.

Kanitha hanya tersenyum. Walaupun kakinya sakit dan ia kehilangan sepatunya, ia merasa senang bisa membantu temannya.

Kabar tentang kebaikan Kanitha menyebar ke seluruh desa. “Ia kehilangan sepatu, tapi tetap membantu temannya,” kata ibu-ibu di pasar. “Itulah anak yang berhati besar,” kata Miss **Linda** di sekolah.

Beberapa hari kemudian, seluruh warga desa berkumpul di rumah Kanitha. Mereka membawa sepasang sepatu baru yang dibuat oleh pengrajin desa.

“Ini hadiah kecil dari kami,” kata kepala desa. “Karena kamu sudah menunjukkan usaha yang benar, dengan hati yang tulus.”

Kanitha terkejut dan sangat senang. Tapi lebih dari itu, ia merasa hangat di dalam hati.

**“Usaha benar (*samma vayama*) bukan tentang hasil besar,”** kata ibunya sambil memeluknya. **“Tapi tentang niat baik dan ketekunan, meski dalam keadaan sulit.”**

Sejak saat itu, Kanitha tetap tumbuh menjadi anak yang rajin berbuat baik, tanpa mengeluh dan tanpa pamrih. Ia tahu bahwa usaha yang benar akan selalu membawa kebaikan, meskipun tidak langsung terlihat.

Dan desa pun terus damai, penuh dengan anak-anak yang terinspirasi oleh langkah kecil Kanitha.



# Taman Pikiran Neta

Di sebuah desa kecil yang tenang, hiduplah seorang anak bernama **Neta**. Neta suka sekali bermain di halaman belakang rumahnya. Suatu hari, ia menemukan sebuah buku tua di loteng. Di dalam buku itu ada gambar taman indah dan tulisan, "Taman Pikiran: Tanamlah yang baik, cabutlah yang buruk."

Neta membaca lebih lanjut dan tersenyum. "Aku ingin menanam taman seperti ini," katanya. Tapi taman ini bukan taman biasa. Ini adalah taman di dalam pikirannya sendiri! Wah, menarik sekali!

Neta menutup matanya dan membayangkan pikirannya seperti tanah luas yang siap ditanami. Ia ingin menanam bunga-bunga kebaikan: bunga sabar, pohon ramah, dan rumput lembut penuh kasih sayang.

Lalu Neta teringat nasihat dari gurunya di vihara. "**Pikiran Benar (*Samma Sankappa*) dan Perhatian Benar (*Samma Sati*) sangat penting.** Pikiran Benar berarti kita memilih pikiran yang baik dan bijak. Perhatian Benar berarti kita sadar dan hati-hati dalam melihat, mendengar, dan merasa."

Neta pun mulai menanam benih-benih pikiran baik. Ia memikirkan hal-hal yang membuatnya tenang dan senang, seperti membantu teman, tersenyum pada ibu, dan bersyukur atas apa yang dimilikinya.

Tapi, oh tidak! Di sudut taman pikirannya, tumbuh rumput liar. Ada rumput bernama **marah**, yang berduri. Ada juga rumput Iri, yang menjalar dan membuat bunga-bunga lain layu.

Neta tahu, ia harus mencabut rumput liar itu. Tapi mencabut Marah tidak mudah. Kadang ia muncul saat Neta kalah main gundu atau dimarahi ayah. Iri juga muncul saat temannya punya mainan baru.

Dengan Perhatian Benar, Neta mulai memperhatikan kapan rumput-rumput itu muncul. “Aha! marah muncul saat aku tidak sabar. Aku akan tarik napas dalam-dalam dan tenang dulu,” katanya sambil mencabutnya dengan hati-hati.

Saat Iri mulai tumbuh, Neta berkata, “Aku senang temanku bahagia. Aku juga punya banyak hal yang bisa kusyukuri.” Dengan begitu, iri perlahan-lahan menghilang.

Setiap hari, Neta menyiram taman pikirannya dengan doa dan niat baik. Ia berhati-hati agar tidak menanam benih buruk, seperti pikiran ingin membalas dendam atau merasa lebih hebat dari orang lain.

Terkadang, ada benih **pikiran malas** dan **nakal** yang tertiuip angin masuk ke taman. Tapi Neta sudah belajar: **dengan Perhatian Benar, ia bisa mengenali benih itu sebelum tumbuh.**

Lama-kelamaan, taman pikirannya menjadi indah. Bunga sabar mekar setiap kali adiknya membuat berantakan. Pohon ramah rindang saat temannya sedih. Semut-semut kecil rasa syukur menari di antara rumput damai.

Teman-temannya mulai melihat perubahan pada Neta. “Kamu sekarang jarang marah, ya?” tanya **Ayden**. Neta tersenyum dan berkata, “Aku merawat taman di pikiranku, lho!”

Ia pun mengajak teman-temannya untuk menanam taman pikiran masing-masing. “Ayo kita pilih benih-benih baik dan cabut rumput liar bersama!”

Neta belajar bahwa Pikiran Benar membuat hatinya bersih dan jernih. Ia bisa memilih mana yang layak disimpan dan mana yang harus dilepas. Sedangkan Perhatian Benar membuatnya selalu sadar dan tidak lengah.

Dengan dua hal itu, Neta tumbuh menjadi anak yang bijak dan tenang. Ia tahu, taman pikirannya adalah tempat yang paling penting untuk dijaga setiap hari.

Dan setiap malam sebelum tidur, Neta berkata pelan dalam hati, “Semoga taman pikiranku terus tumbuh subur dan indah, agar aku bisa membagikan ketenangan dan kebaikan kepada semua makhluk.”



# Harta Kendrick

Pada suatu hari di sebuah desa kecil yang tenang, hiduplah seorang anak laki-laki bernama **Kendrick**. Ia suka membaca buku petualangan dan membayangkan dirinya menjadi penjelajah hebat yang menemukan harta karun besar berisi emas, permata, dan benda-benda ajaib.

Suatu sore, saat bermain di loteng rumah kakeknya, Kendrick menemukan **gulungan peta tua** tersembunyi di dalam kotak kayu. “Ini peta harta karun!” serunya penuh semangat. Peta itu menunjukkan sebuah perjalanan melintasi sungai, bukit, dan hutan menuju sebuah gua rahasia.

Keesokan harinya, Kendrick memulai petualangannya. Ia membawa bekal roti, air, dan tentu saja, peta harta yang sangat berharga itu. Ia melewati padang rumput, menyebrangi sungai dingin, dan memanjat bukit-bukit tinggi. Walau lelah, pikirannya dipenuhi bayangan peti emas yang berkilau.

Di tengah hutan, Kendrick bertemu seekor burung bangau tua yang duduk di atas batu. “Mau ke mana, anak kecil?” tanya **Ethan** si burung bangau dengan suara dalam.

“Aku mencari harta karun!” jawab Kendrick bangga.

Burung bangau mengangguk pelan. “Semoga kamu menemukan yang benar-benar berharga.”

Setelah berjalan lama, akhirnya Kendrick sampai di sebuah **gua tersembunyi** di balik air terjun. Di dalamnya gelap dan dingin,

tapi di tengah gua ada **sebuah peti besar** dengan ukiran naga dan bintang di sisinya.

Dengan jantung berdebar, Kendrick membuka tutup peti itu. Tapi... tidak ada emas! Hanya selembur kertas tua dengan tulisan aneh:

- **Kebenaran Pertama: Hidup ini penuh duka.**
- **Kebenaran Kedua: Duka ada penyebabnya.**
- **Kebenaran Ketiga: Duka bisa diakhiri.**
- **Kebenaran Keempat: Ada jalan untuk mengakhiri duka.**

Kendrick mengerutkan kening. “Apa ini? Mana emasnya?”

Tiba-tiba, dinding gua berubah. Kendrick melihat bayangan dirinya sendiri: saat ia menangis karena kehilangan mainan, saat bertengkar dengan temannya, dan saat dimarahi karena berbohong. Hatinya terasa perih.

Lalu terdengar suara lembut, “Itulah duka yang semua manusia rasakan. Inilah Kebenaran Pertama.”

Bayangan berganti. Ia melihat dirinya marah, cemburu, dan selalu ingin lebih dari orang lain. “Inilah sebab dari duka. Pikiran dan keinginan yang tak terkendali,” lanjut suara itu.

Kemudian, bayangan berubah lagi. Kali ini Kendrick terlihat tenang, memaafkan temannya, dan bersyukur atas makan malam sederhana. Wajahnya bahagia. “Duka bisa diakhiri, jika kita belajar melihat dengan bijak dan hidup dengan hati yang damai.”

Akhirnya, jalan kecil muncul dalam cahaya. Di sisi-sisinya tertulis: **Benar Melihat, Benar Berniat, Benar Berkata, Benar Bertindak...** dan lainnya. “Inilah jalan menuju akhir dari duka. Inilah harta sejati.”

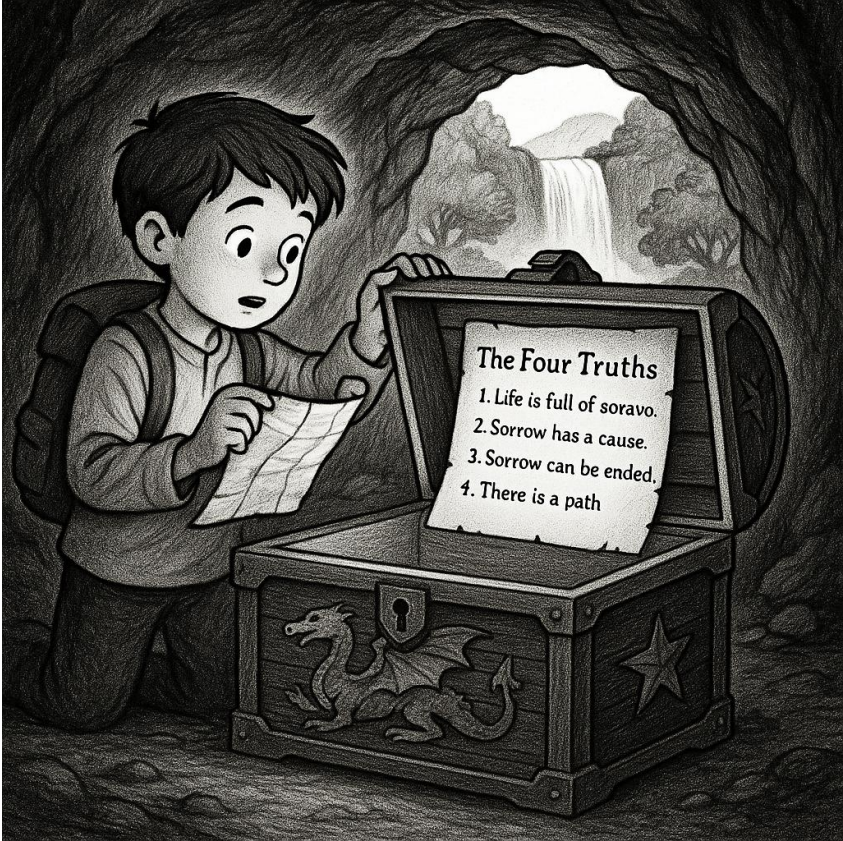
Gua kembali seperti semula. Kendrick berdiri lama, tersenyum kecil. Ia tidak membawa pulang emas, tapi hatinya terasa ringan dan hangat.

Dalam perjalanan pulang, Kendrick mulai melihat dunia dengan cara berbeda. Ia membantu semut menyeberang, tersenyum pada bunga, dan membagi roti terakhirnya dengan seekor tupai kecil.

Saat sampai di rumah, ibunya bertanya, “Apakah kamu menemukan hartamu, Kendrick?”

Kendrick mengangguk. “Ya, Bu. Tapi bukan seperti yang kupikirkan. Harta itu bukan emas, tapi **cara untuk bahagia dari dalam.**”

Sejak saat itu, Kendrick tak lagi sibuk mencari hal-hal berkilau. Ia mulai menjaga pikirannya, bersyukur, dan berbuat baik setiap hari. Ia tahu, **Empat Kebenaran Mulia** adalah peta terbaik—peta menuju kedamaian dan kebahagiaan sejati.



### The Four Truths

1. Life is full of soravo.
2. Sorrow has a cause.
3. Sorrow can be ended.
4. There is a path

# Tangan Kecil Icha

Setiap pagi, sebelum matahari naik tinggi dan ayam jantan berkokok lebih keras, **Icha** sudah bangun dari tidurnya. Ia merapikan selimut, mencuci muka, lalu berjalan ke dapur untuk menyapa ibunya. “Selamat pagi, Bu!” serunya ceria. Ibunya, yang sedang menyiapkan sarapan, menjawab dengan senyum hangat. “Selamat pagi, Icha. Sudah siap bantu Ibu hari ini?”

Icha mengangguk semangat. Seperti biasa, setelah sarapan, ia mengambil sapu lidi yang disimpan di sudut rumah. Bersama ibunya, mereka mulai menyapu halaman yang dipenuhi daun-daun kering. Angin pagi bertiup lembut, membawa aroma bunga kamboja yang mekar di sudut halaman. Suara sapu lidi menyapu tanah terdengar seperti musik pagi yang menenangkan.

Sambil menyapu, Icha sesekali memungut sampah kecil dan memasukkannya ke dalam ember. Ia tahu bahwa menjaga kebersihan adalah salah satu bentuk cinta kepada alam dan makhluk hidup. Ibunya pernah bercerita bahwa dalam ajaran Buddha, kebersihan luar dan dalam sama pentingnya. **Dengan halaman yang bersih, hati pun terasa damai.**

Ketika pekerjaan mereka selesai, ibunya memandang Icha dengan penuh kasih. “Kebaikanmu membuat rumah ini lebih hangat dari matahari,” katanya sambil mengelus kepala Icha. Icha tersenyum malu, pipinya memerah. Ia merasa senang bisa membantu, walau hanya dengan menyapu.

Setelah istirahat sebentar, Icha duduk di teras bersama ibunya. Mereka minum teh hangat dan mendengarkan suara burung yang bersahut-sahutan. “Bu, kenapa Ibu selalu bilang bahwa kebaikan itu penting?” tanya Icha dengan mata berbinar.

Ibunya tersenyum bijak. **“Karena kebaikan adalah benih yang menumbuhkan kebahagiaan.** Setiap kali kita berbuat baik, kita sedang menanam kebaikan yang suatu hari akan kembali kepada kita. Seperti pohon yang kau siram tiap hari, lama-lama akan tumbuh dan berbuah.”

Icha mengangguk pelan. Ia teringat pelajaran dari Vihara minggu lalu, tentang karma. Guru Dhamma menjelaskan bahwa setiap perbuatan kita, baik atau buruk, akan membawa akibat. Jika kita menanam kebaikan, maka kebaikan pula yang akan kita tuai.

Hari-hari Icha pun berjalan dengan penuh semangat. Setiap pagi ia menyapu halaman, membantu ibunya, dan menyapa tetangga yang lewat dengan senyum. Ia bahkan mulai membantu teman-teman di sekolah yang kesulitan memahami pelajaran. “Sedikit kebaikan bisa membawa banyak perubahan,” pikir Icha.

Suatu hari, salah satu tetangganya yang sudah tua memanggilnya. “Icha, terima kasih ya, setiap pagi kamu menyapaku. Itu membuat hari-hariku terasa lebih ringan,” katanya. Icha merasa hangat di hati. Ternyata, hal kecil seperti menyapa bisa membawa kebahagiaan bagi orang lain.

Ibunya terus mengajarkan nilai-nilai kebajikan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka bersama-sama memberi makan anjing liar di

sekitar rumah, dan setiap malam, sebelum tidur, mereka mengucapkan doa dan berharap semua makhluk hidup bahagia.

Icha juga mulai menyadari bahwa kebaikan bukan hanya dalam bentuk tindakan besar. Menyisihkan makanan untuk adik, membantu mengambilkan air untuk nenek, atau bahkan hanya duduk menemani teman yang sedih, semuanya adalah bentuk cinta kasih.

Waktu pun berlalu, dan Icha tumbuh menjadi anak yang penuh welas asih. **Ia mulai mengerti bahwa menjadi Buddhis bukan hanya tentang sembahyang, tetapi juga tentang bagaimana bersikap dalam kehidupan sehari-hari.** Ia ingin menjadi seperti matahari yang menyinari, tetapi lebih dari itu—ia ingin menjadi hangat seperti kata ibunya.

Setiap kali Icha merasa malas atau lelah, ia mengingat kembali ucapan ibunya: “Kebaikanmu membuat rumah ini lebih hangat dari matahari.” Kalimat itu menjadi semacam pelita yang menyala di dalam hatinya.

Icha belajar bahwa rumah bukan hanya sekadar tempat tinggal. Rumah adalah tempat di mana cinta kasih tumbuh, dan ia bisa membantu membuatnya menjadi tempat yang penuh damai. Dengan menyapu halaman, menolong ibu, dan menyebarkan senyum, Icha telah menjadi cahaya kecil di rumahnya.

Dan di suatu pagi yang cerah, saat burung bernyanyi dan angin bertiup lembut, Icha menyapu halaman dengan senyum di wajahnya. Ia tahu, pagi ini seperti pagi-pagi sebelumnya, ia sedang menanam benih kebaikan, yang suatu saat akan tumbuh

menjadi kebahagiaan bagi semua makhluk, terutama kedua orang tuanya.

Dalam hatinya, Icha berdoa dengan tulus, “**Semoga semua makhluk hidup berbahagia.**” Dan di langit yang biru, matahari pun tersenyum, menyambut kebaikan kecil yang membuat dunia jadi lebih hangat.



# Vlad dan Kelinci Kecil

Pada suatu pagi yang cerah, **Vlad** sedang berjalan di kebun belakang rumahnya. Ia senang bermain di sana, karena banyak pohon buah dan bunga yang mekar indah. Angin bertiup sejuk dan burung-burung bernyanyi riang. Namun, hari itu berbeda. Di bawah semak-semak, Vlad mendengar suara lirih, seperti rintihan kecil.

Dengan hati-hati, Vlad mendekat dan melihat seekor kelinci putih terbaring lemah. Salah satu kakinya terluka, dan bulunya kotor oleh tanah. Matanya memandang Vlad dengan takut, tapi tidak punya tenaga untuk lari. Vlad berjongkok pelan dan berbicara lembut, "Tenang, aku tidak akan menyakitimu."

Ia mengambil sapu tangan dari sakunya dan membungkus kelinci itu perlahan. Dengan hati-hati, Vlad membawanya pulang. Di rumah, ia membersihkan luka kelinci itu dengan air hangat, lalu membalutnya dengan kain bersih. Ia memberi nama kelinci itu "**Gladys.**"

Setiap hari, Vlad merawat Gladys dengan penuh kasih. Ia memberi wortel segar dan daun-daunan yang lembut. Ia menaruh kotak kardus yang empuk di sudut kamarnya untuk tempat tidur Gladys. Ketika Gladys tidur, Vlad duduk di dekatnya dan membaca cerita-cerita Buddhis pelan-pelan.

Ibu Vlad melihat perhatian anaknya dan tersenyum. "**Vlad, merawat makhluk yang menderita adalah perbuatan penuh cinta kasih. Dalam ajaran Buddha, itu disebut *metta* dan *karuna***

— **cinta kasih dan belas kasih.**” Vlad mengangguk, merasa hatinya hangat setiap kali melihat Gladys mulai membaik.

Hari demi hari berlalu, dan Gladys semakin sehat. Ia mulai melompat-lompat kecil di kamar Vlad. Kadang, Gladys menggigit lembut jari Vlad, seolah berterima kasih. Vlad merasa bahagia. Ia belajar bahwa kebaikan tidak selalu harus besar. Merawat seekor kelinci kecil pun bisa membawa kebahagiaan.

Suatu sore, ketika Vlad membuka jendela, Gladys melompat dan melihat ke luar. Matanya bersinar seperti ingin kembali ke hutan. Vlad tahu, saatnya telah tiba. “Kau ingin kembali, ya?” tanya Vlad pelan. Gladys mengangguk pelan, atau mungkin hanya bergerak karena angin. Tapi Vlad mengerti.

Dengan berat hati, Vlad membawa Gladys ke pinggir hutan. Ia berlutut dan membelai kepala kelinci itu. “Terima kasih sudah menjadi temanku,” ucapnya. Gladys menatap Vlad sejenak, lalu berlari masuk ke semak-semak, menghilang di antara pepohonan.

Hari-hari berikutnya terasa sepi tanpa Gladys. Tapi Vlad tetap datang ke kebun, merapikan tanaman, dan duduk di bawah pohon besar. Ia berharap Gladys bahagia di hutan. Dan harapannya tidak sia-sia.

Suatu pagi, ketika Vlad sedang menyiram tanaman, ia mendengar suara ranting patah di dekat pagar. Ia menoleh, dan di sana, di balik semak, muncullah Gladys! Tubuhnya bersih dan sehat, matanya bersinar ceria. Vlad berlari kecil dan tertawa senang. “Gladys! Kau kembali!”

Sejak hari itu, Gladys sering datang bermain. Kadang ia hanya duduk di pangkuan Vlad, kadang mereka berlarian di kebun. Tapi setiap kali senja tiba, Gladys kembali ke hutan. Vlad tidak lagi bersedih. Ia tahu, persahabatan tidak harus selalu bersama setiap waktu.

**Ia belajar bahwa cinta kasih itu tulus, tanpa mengikat.** Ia tidak memaksa Gladys tinggal, tapi membiarkannya bebas. Dalam hatinya, Vlad bersyukur telah diberi kesempatan untuk merawat makhluk lain, dan itu membuat hatinya tumbuh lebih lembut dan penuh kedamaian.

Di malam hari, sebelum tidur, Vlad selalu berdoa. **“Semoga semua makhluk hidup berbahagia.** Semoga Gladys selalu sehat dan aman di hutan.” Dan di kejauhan, mungkin di bawah cahaya bulan, Gladys juga berdoa dalam diam—untuk sahabat kecilnya yang penuh cinta.

Cerita Vlad dan Gladys menjadi kisah yang disukai teman-teman di Vihara. Vlad pun belajar bahwa perbuatan kecil dengan niat baik, bisa memberi cahaya besar dalam hidup. Karena dalam setiap kebaikan, selalu ada keajaiban.



## Bendera di Taman Sekolah

Pada suatu pagi yang cerah, taman sekolah dipenuhi suara tawa dan semangat anak-anak. Hari itu, sekolah mengadakan kegiatan khusus: membuat bendera kecil dari berbagai negara. Semua murid berkumpul membawa kertas warna-warni, pensil warna, dan lem untuk menghias bendera buatan mereka. Miss **Metta** menjelaskan, “Hari ini kita akan belajar tentang keberagaman. Setiap kelompok akan membuat bendera dari negara yang berbeda.”

**Kim** dan teman-temannya mendapat tugas membuat bendera Jepang. Mereka menggambar lingkaran merah besar di tengah kertas putih. Sementara itu, kelompok **Iko** membuat bendera India dengan warna oranye, putih, dan hijau. Ada juga yang membuat bendera Brasil, Perancis, bahkan Bhutan. Setiap anak bekerja dengan gembira dan saling membantu.

Ketika semua bendera selesai, anak-anak menancapkannya di rumput taman sekolah, membentuk lingkaran besar yang penuh warna. Dari kejauhan, taman itu tampak seperti taman bunga, penuh warna yang berbeda, tetapi semuanya tampak serasi dan indah.

Miss Metta tersenyum melihat hasil kerja anak-anak. Ia berkata, “Lihatlah betapa indahnya taman ini. Setiap bendera berbeda, seperti kita semua. Tapi perbedaan itu membuat taman ini lebih berwarna.” Anak-anak mengangguk. **Mereka mulai mengerti**

**bahwa perbedaan bukan sesuatu yang harus ditakuti, melainkan sesuatu yang harus dirayakan.**

Kemudian, Miss Metta mengajak mereka duduk melingkar. **Ia bercerita tentang ajaran Buddha mengenai cinta kasih kepada semua makhluk, tanpa memandang dari mana mereka berasal.** “Dalam Dhamma, kita diajarkan untuk melihat kesamaan dalam perbedaan. Kita semua ingin bahagia dan damai, bukan?”

Kim mengangkat tangan dan berkata, “Berarti, kalau kita berteman dengan siapa saja tanpa memandang warna kulit atau negara asal, itu juga termasuk berbuat baik?” Miss Metta mengangguk bangga. “Betul sekali, Kim. Itu adalah bentuk cinta kasih yang universal.”

Setelah kegiatan selesai, setiap anak membawa pulang satu bendera dari negara yang berbeda dari yang mereka buat. Mereka diminta untuk mencari tahu tentang negara itu dan berbagi cerita keesokan harinya. Anak-anak tampak antusias, bahkan ada yang langsung bertanya pada guru tentang budaya dan makanan dari negara-negara itu.

Keesokan harinya, suasana kelas dipenuhi cerita-cerita menarik. Kim bercerita tentang makanan khas Jepang, Iko membagikan cerita tentang festival di India, **Atisha** bercerita tentang perjalanannya ke Australia, dan teman-teman lainnya juga mendengar dengan semangat. Mereka saling mendengarkan, tertawa, dan saling bertanya.

Sejak hari itu, anak-anak mulai lebih terbuka. Mereka tak lagi hanya bermain dengan teman yang “mirip” dengan mereka.

Mereka mulai menghargai dan ingin tahu tentang budaya teman-teman mereka yang berbeda. Mereka belajar bahwa keberagaman bukanlah penghalang, tapi jembatan yang menghubungkan hati.

Dan setiap kali mereka berjalan melewati taman sekolah, mereka tersenyum melihat bendera-bendera kecil yang masih tertancap di sana. Itu bukan hanya sekedar hiasan, tapi lambang dari pelajaran besar tentang persahabatan dan kasih sayang yang mereka pelajari hari itu.

Dalam hati mereka, tumbuh satu pemahaman yang indah: **dunia ini seperti taman, dan perbedaan di antara manusia adalah bunga-bunga yang membuatnya menjadi tempat yang penuh warna dan damai.**



# Tari Topeng Nenek

Setiap sore, saat matahari mulai condong ke barat dan angin berhembus sejuk, **Cley** duduk di beranda rumah neneknya. Rumah itu terbuat dari kayu tua dan dikelilingi pohon-pohon rindang. Di sana, nenek sering menceritakan kisah masa mudanya—tentang desa, tentang seni, dan tentang tari topeng tradisional yang dulu sering ia tampilkan di acara-acara besar.

“Nek, ajarkan Cley menari topeng, dong,” pinta Cley suatu hari sambil menatap topeng kayu yang tergantung di dinding rumah. Nenek tertawa lembut, matanya berbinar. “Tentu, Nak. Tapi menari topeng bukan hanya soal gerakan. **Ada cerita, ada rasa, dan ada kebajikan di balik setiap langkahnya.**”

Hari-hari berikutnya, Cley belajar dengan penuh semangat. Nenek mengajarkan cara berdiri, cara melangkah, dan bagaimana menyelaraskan gerakan dengan irama gamelan. Cley belajar bahwa setiap topeng mewakili karakter yang berbeda—ada yang bijaksana, ada yang lucu, bahkan ada yang pemaarah. “Kita menari bukan untuk pamer,” kata nenek suatu hari, “tetapi untuk menyampaikan nilai-nilai kehidupan.”

**Nenek juga mengajarkan Cley untuk menari dengan hati yang tenang.** Sebelum berlatih, mereka selalu duduk sejenak dalam keheningan. “Seperti ajaran Buddha,” ujar nenek, “**kita harus menari dengan penuh kesadaran.** Tubuh kita bergerak, tapi hati kita tetap jernih dan penuh cinta kasih.”

Lambat laun, gerakan Cley semakin luwes. Ia mulai memahami bahwa menari topeng bukan hanya tentang mengikuti irama, tetapi juga tentang menyampaikan pesan kebaikan. Ia menyukai saat mengenakan topeng bijaksana, karena itu mengingatkannya pada Buddha yang penuh welas asih.

Tibalah hari besar di desa. Lapangan sudah dihias dengan janur dan lampu warna-warni. Warga berkumpul dengan penuh antusias. Acara seni akan dimulai, dan Cley berdiri di samping neneknya, mengenakan pakaian tradisional dan memegang topeng buatannya sendiri.

Ketika gamelan mulai berbunyi, nenek dan Cley melangkah ke tengah lapangan. Gerakan mereka selaras, pelan tapi kuat, seperti angin yang menari di antara dedaunan. Cley menari dengan penuh semangat, namun tetap tenang seperti yang diajarkan nenek.

Para penonton terpukau. Mereka tak menyangka cucu dan nenek bisa menari dengan begitu indah. Anak-anak kecil menatap dengan mata berbinar, sementara orang tua tersenyum bangga. Ketika tarian selesai, semua orang berdiri dan bertepuk tangan riuh.

Cley membungkuk hormat. Ia merasa damai di dalam hatinya, bukan karena tepuk tangan, tetapi karena **ia bisa membagikan keindahan budaya dan cinta kasih kepada orang-orang di sekitarnya**. Ia memeluk nenek dan berbisik, "Terima kasih, Nek. Ini malam terindah dalam hidupku."

Nenek tersenyum sambil menepuk bahu Cley. “Kau menari dengan hati, Nak. Itulah yang membuat semua orang tersentuh.” Malam itu, langit penuh bintang, dan di hati Cley, menyala satu cahaya kecil—**cahaya kebaikan yang lahir dari tradisi, cinta keluarga, dan ajaran Dharma.**



# Sepatu untuk Aldo

**Iko** dan **Aldo** adalah teman baik di sekolah Dhamma setiap Minggu pagi. Mereka selalu duduk bersebelahan saat mendengarkan cerita tentang kebaikan, kasih sayang, dan ajaran Sang Buddha. Iko sangat senang belajar bersama Aldo, karena temannya itu selalu sopan dan rajin.

Suatu hari, saat mereka duduk bersila di ruang meditasi, Iko melihat sesuatu yang membuat hatinya terenyuh. Sepatu Aldo yang terletak di depan pintu tampak sangat usang. Solnya hampir copot dan warnanya pudar seperti kertas tua. Sepatu itu tampaknya sudah sangat lama dipakai.

Sepulang dari sekolah Dhamma, Iko tidak bisa berhenti memikirkan sepatu Aldo. Ia tahu Aldo tidak pernah mengeluh, meskipun sepatu itu mungkin membuatnya tidak nyaman. Iko merasa ingin membantu, tapi tidak tahu bagaimana caranya.

Malam harinya, Iko memberanikan diri bercerita pada ayahnya. "Ayah," katanya pelan, "sepatu Aldo sudah rusak. Bolehkan aku membelikannya sepatu baru dengan uang tabunganku?"

Ayahnya tersenyum bangga. "Itu perbuatan yang sangat baik, Iko. Tapi karena kamu ingin memberi dengan tulus, Ayah akan bantu menambahkan sisanya. Kita bisa beli sepatu yang pas dan nyaman untuknya."

Minggu berikutnya, Iko datang lebih awal ke sekolah Dhamma. Ia membawa sebuah kotak kecil berisi sepatu baru yang dibungkus

rapi. Ia meletakkannya di tempat sepatu Aldo biasa diletakkan, lalu duduk dengan hati berdebar-debar.

Saat Aldo tiba dan hendak melepas sepatunya, ia terkejut melihat kotak di hadapannya. Ia membuka perlahan dan menemukan sepasang sepatu baru yang indah di dalamnya. Di atasnya ada secarik kertas kecil bertuliskan, “Semoga nyaman dan hangat – dari temanmu.”

Aldo melihat sekeliling dan matanya bertemu dengan Iko. Iko hanya tersenyum, lalu mengangguk kecil. Aldo tersenyum lebar dan membungkuk hormat, seperti yang biasa mereka lakukan saat menunjukkan rasa terima kasih.

Hari itu, mereka duduk berdampingan seperti biasa. Tapi ada kehangatan yang berbeda di antara mereka. **Iko tidak mengharapkan apa pun selain senyuman itu**, dan Aldo merasa hatinya ringan seperti kapas.

Setelah kelas selesai, guru mereka, Bhante Sila, bercerita tentang dana — memberi tanpa mengharap balasan. Ia berkata, **“Memberi dengan hati yang bersih adalah salah satu bentuk latihan kebaikan tertinggi dalam Dhamma.”**

Iko tersenyum lebih lebar. Ia tahu, tanpa harus banyak bicara, ia telah mempraktikkan ajaran itu hari ini. Dan sepatu Aldo yang baru bukan hanya membuat kaki temannya nyaman, tetapi juga menghangatkan dua hati dengan kasih yang tulus.



## Kebun Kecil Metta

Di sudut halaman rumahnya yang tadinya kosong dan berdebu, **Metta** berdiri sambil membawa cangkul kecil. **Ia melihat tanah itu dengan penuh semangat.** "Aku mau membuat kebun di sini," katanya dalam hati.

Metta mulai menggali tanah pelan-pelan. Ia menyiapkan pot-pot kecil, tanah kompos, dan bibit yang dibeli bersama ibunya minggu lalu. Ada bunga matahari, bunga kertas, serta bibit tomat dan bayam. Meski tangannya kotor, Metta tidak mengeluh. Ia justru senang sekali karena merasa seperti petani kecil.

Setiap pagi sebelum berangkat sekolah, Metta menyiram tanamannya dengan hati-hati. Ia berbicara pelan pada bunga dan sayur yang masih kecil. "Tumbuhlah yang sehat ya, supaya halaman kita jadi indah," katanya sambil tersenyum.

Beberapa minggu kemudian, bunga-bunga mulai mekar. Ada yang berwarna kuning cerah, merah muda, dan ungu. Halaman rumah yang tadinya sepi kini terlihat lebih ceria dan berwarna.

Tak lama kemudian, kupu-kupu mulai datang. Mereka beterbangan di antara bunga-bunga, hinggap sebentar, lalu terbang lagi. Kadang-kadang ada juga lebah kecil yang membantu menyerbuki bunga. Adik Metta bernama **Elcio** sangat senang melihatnya.

"Kupu-kupunya lucu banget! Aku mau tangkap satu!" seru adiknya sambil tertawa dan berlari mengejar kupu-kupu. Tapi

Metta segera mengingatkan, “Jangan ditangkap ya, cukup dilihat saja. Mereka senang terbang bebas.”

Sementara itu, tanaman tomat mulai berbuah. Awalnya kecil dan hijau, lalu perlahan berubah menjadi merah dan ranum. Ibu Metta tersenyum saat melihat tomat pertama yang siap dipetik.

“Metta, lihat! Tomatmu sudah bisa dipanen,” kata ibu sambil memetik satu dan mencucinya. Mereka mencicipinya bersama. Rasanya manis dan segar.

Hari-hari berikutnya, ayah dan ibu ikut turun tangan. Mereka membantu Metta membersihkan rumput liar, menambahkan pupuk, dan memetik sayuran yang sudah siap panen. Suatu hari, ibu memasak sayur bayam dari kebun Metta, lengkap dengan tomat segar.

Saat makan bersama, semua tersenyum. “Sayurnya enak sekali. Terima kasih ya, Metta. Tanamanmu bikin rumah jadi lebih hidup,” kata ayah sambil menepuk bahu Metta dengan bangga.

Metta merasa sangat senang. Ia tidak hanya berhasil membuat halaman rumah jadi hijau dan indah, tapi juga membuat keluarganya bahagia. Ia tahu, menjaga lingkungan bisa dimulai dari hal kecil, seperti menanam bunga dan sayuran di rumah sendiri.

Sejak itu, Metta makin rajin merawat kebunnya. Ia bahkan mulai menanam lebih banyak jenis tanaman. Halaman rumah mereka kini penuh warna, udara jadi lebih segar, dan kupu-kupu pun terus datang berkunjung.

Dengan kebun kecilnya, **Metta telah membuktikan bahwa menjaga lingkungan bisa dimulai dari rumah sendiri—dengan cinta, ketekunan, dan semangat berbagi.**



## Iko dan Aishiok

Di sebuah rumah kecil yang hangat, tinggal seorang anak laki-laki bernama **Iko** bersama ibu dan adik perempuannya, **Aishiok**. Iko suka sekali bermain mobil-mobilan dan menggambar. Setiap sore, setelah pulang sekolah dan makan siang, ia akan duduk di teras sambil bermain.

Aishiok, adik Iko, baru duduk di kelas satu SD. Ia masih kesulitan membaca dan menulis. Kadang-kadang huruf-huruf terlihat seperti menari di buku tulisnya. Jika Ibu sedang sibuk memasak atau mencuci, Aishiok akan datang pada Iko sambil membawa bukunya.

“Iko, tolong bantu Aishiok baca ini,” kata Aishiok suatu sore, sambil menunjuk kalimat pendek di buku bacanya.

Padahal saat itu Iko sedang seru-serunya menyusun jalur untuk mobil-mobilan. Tapi ia langsung menghentikan permainannya, lalu duduk di samping Aishiok.

“Baik, ayo kita baca pelan-pelan,” kata Iko sabar. Ia menunjuk satu per satu huruf dan membantu Aishiok mengucapkannya.

Aishiok membaca perlahan, sesekali masih salah. **Tapi Iko tidak marah**. Ia tersenyum dan mengulanginya bersama Aishiok sampai benar. Setelah itu, barulah Iko kembali bermain.

Keesokan harinya, hal yang sama terjadi. Kali ini Iko sedang menggambar pesawat. Saat Aishiok datang dengan buku matematika, Iko segera meletakkan pensil warnanya.

“Koko Iko, Aishiok bingung soal penjumlahan ini,” kata Aishiok sambil mengerutkan dahi.

Iko mengambil buku Aishiok dan menjelaskan dengan gambar-gambar kecil. Ia menggambar apel dan membilangnyanya bersama Aishiok. “Kalau kamu punya tiga apel, lalu tambah dua, jadinya berapa?” tanya Iko lembut.

Aishiok pun menjawab dengan senyum, “Lima!”

Dari dapur, Ibu melihat semua itu. **Ia tidak menyuruh Iko membantu, tapi Iko melakukannya sendiri.** Ibu merasa kagum dan bangga.

“Koko Iko baik sekali. Kakak yang penuh kasih dan sabar,” bisik Ibu dalam hati.

Setiap hari, walau sedang asyik bermain, Iko selalu bersedia membantu adiknya tanpa disuruh. Ia tidak pernah mengeluh, tidak pernah marah. Ia tahu bahwa Aishiok masih belajar, dan itu bukan hal yang mudah.

Suatu hari, Ibu memeluk Iko dan berkata, “Terima kasih ya, Nak. Mama bangga punya anak sebaik kamu.”

Iko hanya tersenyum malu. “Iko cuma mau bantu Aishiok biar cepat pintar, Ma.”

Mulai saat itu, Ibu sering menceritakan kebaikan Iko pada teman-temannya. **Ia berharap banyak anak bisa belajar dari sikap Iko—membantu dengan tulus, tanpa harus diminta.**



# Motif Batik Mayra

Sore itu, hujan turun rintik-rintik. **Mayra** duduk di ruang tengah sambil menggambar untuk tugas seni. Ia harus membuat gambar bertema **budaya Indonesia**. Tapi Mayra belum tahu apa yang ingin ia gambar.

Ayahnya lewat sambil membawa kotak kayu tua. “Sedang mengerjakan tugas, May?” tanya Ayah sambil duduk di sebelahnya.

Mayra mengangguk. “Iya, Pa. Tapi aku bingung mau gambar apa. Temanya budaya Indonesia.”

Ayah tersenyum dan membuka kotak itu. Di dalamnya ada selembar kain batik yang dilipat rapi. Warnanya cokelat tua dan hitam, dengan motif seperti bunga dan gunung.

“Papa punya ide,” kata Ayah sambil mengangkat kain itu. “Ini batik warisan keluarga kita. Dulu ini milik kakek buyutmu.”

Mayra terkejut. “Wah, sudah lama sekali, ya?”

“Iya. **Motif ini namanya parang barong**. Motifnya mirip ombak atau aliran air. Dulu, hanya boleh dipakai oleh raja atau bangsawan. Tapi sekarang, semua orang boleh memakainya, asal tahu maknanya.”

Mayra melihat kain itu lebih dekat. Garis-garis miring berpola rapi, seolah mengalir seperti sungai. Di antara motif parang, ada gambar kecil seperti bunga.

**“Motif ini melambangkan kekuatan dan keteguhan hati,”** jelas Ayah. “Kalau kita pakai, artinya kita menghormati perjuangan orang-orang sebelum kita.”

Mayra terdiam sejenak. Ia lalu tersenyum dan berkata, “Mayra mau menggambar batik ini untuk tugas sekolah!”

Ayah mengangguk bangga. “Bagus. Gambar dan ceritakan juga maknanya. Supaya teman-temanmu tahu bahwa batik bukan hanya kain, tapi juga cerita tentang leluhur kita.”

Malam harinya, Mayra duduk di meja belajarnya. Ia mulai melukis pola parang barong di kertas gambar, hati-hati dan penuh semangat. Ia menambahkan sedikit sentuhan bunga, seperti yang ada di batik warisan Ayah.

Keesokan harinya, Mayra membawa gambarnya ke sekolah. Ia menceritakan tentang batik, tentang makna motifnya, dan tentang warisan keluarganya.

Guru Parami tersenyum dan berkata, “Kamu telah menunjukkan bahwa kamu menghargai tradisi leluhur. Ini luar biasa, Mayra.”

Sejak hari itu, **Mayra semakin bangga pada budaya Indonesia**. Ia tahu, mengenal dan menghargai tradisi bukanlah hal kuno. Justru itu membuatnya merasa lebih dekat dengan keluarga dan akar budayanya.



## Bola Theo untuk Rafael

Suatu pagi yang cerah, **Theo** bermain di halaman rumah. Ia menendang bola dengan semangat. Hari itu, pamannya datang berkunjung sambil membawa kejutan.

“Ini untuk kamu, Theo!” kata Paman sambil mengulurkan dua bola baru—satu berwarna biru, satu lagi merah.

“Makasih banyak, Paman!” seru Theo senang. Ia memeluk kedua bola itu erat-erat. Bola-bola itu mengilap dan masih berbau karet baru.

Theo segera membawa bola itu ke lapangan kecil di dekat rumah. Di sana, sudah ada beberapa anak yang sedang bermain. Salah satunya adalah **Rafael**, teman dekat Theo.

Rafael berdiri di pinggir lapangan, hanya menonton. Ia tidak ikut bermain karena tidak punya bola. Bola lamanya sudah pecah minggu lalu.

Theo melihat wajah Rafael yang tampak sedih. Ia tahu Rafael sangat suka bermain bola, tapi tak bisa beli yang baru.

Tanpa ragu, Theo menghampiri Rafael. Ia tersenyum dan berkata, “Raf, aku baru dapat dua bola dari Paman. Mau satu?”

Rafael terkejut. “Beneran, Theo? Tapi itu punyamu semua.”

“Iya, tapi aku cukup pakai satu kok. Daripada satu lagi cuma disimpan, mending kamu pakai juga,” jawab Theo tulus.

Rafael menerima bola itu dengan senyum lebar. **“Makasih ya, Theo! Aku senang banget.”**

Sejak itu, mereka bermain bersama. Tendang bola, kejar-kejaran, dan tertawa lepas di lapangan. Anak-anak lain ikut bergabung dan lapangan jadi ramai.

Dari kejauhan, Paman melihat mereka bermain bersama. **la tersenyum bangga melihat Theo tidak serakah dan mau berbagi.**

Sore harinya, Ibu bertanya, “Kok bolanya tinggal satu, Theo?”

Theo menjawab, “Aku kasih satu ke Rafael, Bu. Soalnya dia nggak punya.”

Ibu mengusap kepala Theo. “Ibu bangga. Kamu sudah jadi anak yang tahu berbagi dan tidak serakah.”

Theo hanya tersenyum. Ia merasa jauh lebih senang saat bisa berbagi, daripada menyimpan semuanya sendiri.

Sejak hari itu, Theo dan Rafael jadi makin akrab. Bola itu bukan hanya alat bermain, tapi juga tanda persahabatan dan hati yang mau berbagi.



## Senyum Pagi Areta

Setiap pagi, **Areta** bangun lebih awal dari teman-temannya. Ia menyapu halaman rumah sambil menikmati udara segar. Burung-burung bernyanyi, dan matahari pelan-pelan muncul dari balik atap.

Saat berangkat ke sekolah, Areta selalu melewati jalan kecil di kampungnya. Di sepanjang jalan, ia bertemu banyak tetangga—ada yang menyiram bunga, ada yang duduk di teras, ada juga yang membuka warung.

“Sugeng enjing, Bu **Queeny!**” sapa Areta sambil tersenyum.

Bu Queeny tersenyum balik. “Enjing, Areta! Semangat ya ke sekolah!”

Areta pun terus menyapa siapa saja yang ia temui. Pak **Archer** yang sedang menyapu, Mas **Jason** yang duduk di motor, bahkan anak kecil yang digendong ibunya. Semua ia beri senyum dan sapaan.

Awalnya, banyak orang hanya membalas seadanya. Ada yang malu-malu, ada juga yang cuma mengangguk. Tapi Areta tetap melakukannya setiap hari.

Lama-kelamaan, tetangga mulai terbiasa. Mereka mulai menyapa Areta lebih dulu. Bahkan, beberapa mulai menyapa satu sama lain.

“Pagi, Bu **Livia!**” kata Pak Archer suatu hari sambil tersenyum. Bu Livia terkejut, tapi lalu menjawab, “Pagi juga, Pak!”

Suasana kampung pun berubah. Dulu orang-orang hanya diam lewat. Sekarang, jalan pagi jadi penuh senyum dan sapa hangat. Anak-anak jadi lebih ramah, orang tua jadi lebih ceria.

Ibu Areta memperhatikan perubahan itu. Ia berkata pada Areta, “Ternyata senyummu bisa menular ke seluruh kampung, ya.”

Areta tertawa kecil. “**Areta cuma mau berbuat baik, Bu, walau caranya sederhana.**”

Kebaikan kecil memang tak selalu terlihat besar. Tapi perlahan, seperti matahari pagi yang menghangatkan, senyum Areta membuat kampung jadi tempat yang lebih ramah.

Sejak itu, **Areta dikenal sebagai anak yang membawa kebaikan lewat hal-hal kecil.** Ia membuktikan bahwa berbuat baik tak perlu menunggu jadi orang besar—cukup mulai dengan senyum yang tulus setiap hari.



***Terima kasih sudah jadi teman yang baik,  
Kita belajar banyak hal dengan hati senang.  
Sampai jumpa di lain waktu ya,  
Semoga kita semua tumbuh sehat-bahagia!***