



# Aku Bangga

# Jadi Diri

#1 tentang menerima diri

# Sendiri



Edisi  
Buddhis



Terimalah - Fatlip  
<http://bit.ly/terimalah>  
© PeaceGenID



## Kata Kunci

Kelahiran sebagai manusia adalah sangat berharga. Setiap manusia terlahir dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing sesuai karma masa lampunya.



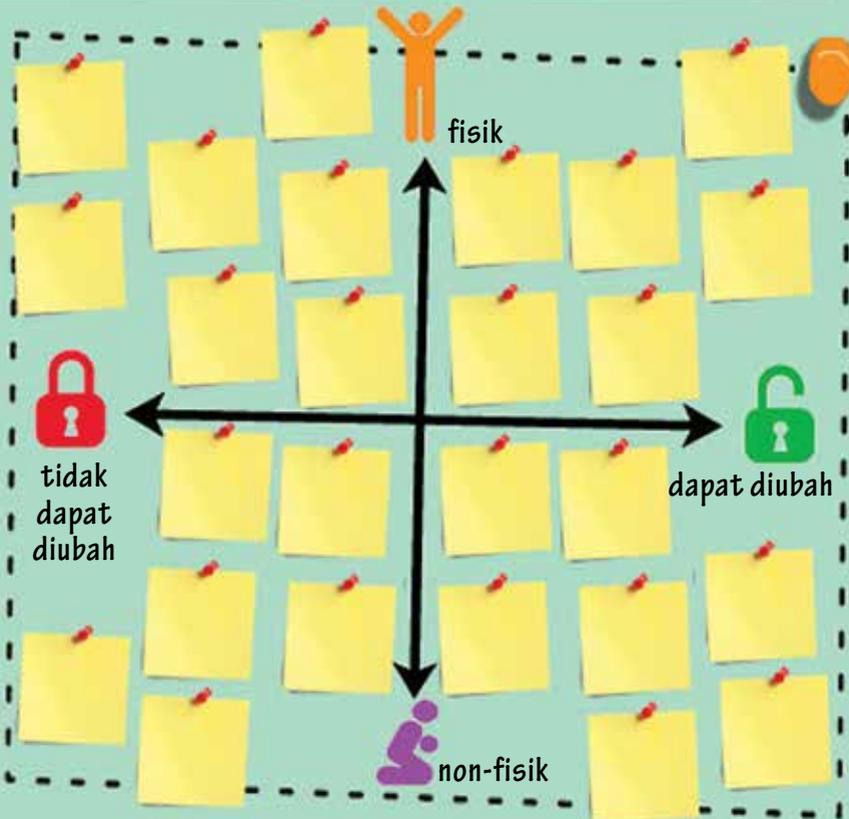
## Hikmat



Wajah Cantik, suara merdu,  
kemolekan dan kejelitaan,  
kekuasaan dan pengikut-  
pengikut, semua diperoleh  
karena buah jasa-jasa  
(Nidhikanda Sutta)



Ikutlah permainan MENGENAL AKU dengan mengikuti instruksi guru/pembimbingmu. Melalui permainan ini kamu akan mengenal sejumlah identitas yang melekat pada dirimu. Setelah permainan, tuliskan setiap identitasmu di tempat yang sesuai ....





## INTI PELAJARAN

Dengan gaya ini, berarti aku telah mengubah karakter kamu jadi lebih karismatik!

**1** Setiap makhluk terlahir dengan beberapa karakteristik. Ada karakteristik negatif dan positif. Ada yang mudah diubah dan ada yang sulit diubah.



Tumben tusuk giginya awet. Kamu sudah mengubah kebiasaanmu, ya?

Yoi, sekarang kalau udah aku pake, aku simpen lagi di tempatnya :)



**2** Setiap orang harus belajar untuk mengubah hal-hal yang bisa diubah, dan belajar menerima hal-hal yang tidak bisa diubah.

**3** Kita harus mengerti bahwa karakteristik-karakteristik itu berasal dari karma kita di kehidupan lampau. Menurut Buddha, Kelahiran sebagai manusia itu sangat sulit diperoleh. Jadi kita sudah sangat beruntung bisa terlahir sebagai manusia pada kelahiran sekarang. Oleh sebab itu kita harus bersyukur.

Itu dia, aku juga nggak tahu mau bikin apa ....

Apa, sih, yang kamu bikin itu? Buat apa, sih, gunanya?





**4** Pandanglah dirimu secara adil dan seimbang. Jangan menganggap diri kita lebih tinggi karena hal itu akan membuat kita menjadi sombong. Pasti orang tidak akan suka sama kita.

Aku, kan, pernah jadi ratu kecantikan dunia, lho!

Di mata Allah, semua manusia sama, kok!



**5** Tapi juga, jangan memandang rendah diri sendiri karena itu membuat kita sulit mendapatkan banyak teman, alias minder.

Setiap orang memang punya kelebihan dan kelemahan, Nes.

Tapi, kayaknya aku banyak kelemahannya, deh, Gus. Aku sering diejek. Aku malu ....





## INTI PELAJARAN

Gambar di bawah ini mewakili dirimu. Tulis sebanyak mungkin hal-hal yang merupakan kelemahan maupun kekuatanmu. Setelah selesai, lingkari hal-hal yang dapat kamu ubah.

Ditulis:  
Kekuatan saya:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....



Kelemahan saya:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

## “Doa Aspirasi”

Aku sadar dan mengerti bahwa apa pun yang ada pada dan terjadi pada diri ku saat ini adalah warisan karma lampau Ku. Semoga aku dapat menerima dan berdamai dengan hal-hal yang tidak dapat aku ubah. Aku bertekad untuk mengubah hal-hal buruk yang dapat aku ubah. Semoga Buddha, Dhamma, Sangha senantiasa membimbingku



Inilah lima sekawan, Siti, Lina, Agus, Timo, dan Anes, dari kelas 2 SMP Rica-rica. Kelima murid ini punya beberapa kelemahan. Mereka perlu pertolongan dan saran kalian. Nah, tulislah saran-saran kalian di Kertas Saran yang tersedia.

saran

Dear Peace Gen, gue asli Sunda. Gue senang bergaul dengan banyak teman. Tetapi gue sering merasa nggak pede karena badan gue gemuk. Bisa tolongin gue nggak? Makasih untuk saran kalian.  
—Siti





Hei guys, saya asli Tionghoa. Saya sebenarnya senang punya banyak teman, tetapi karena dicap "Tionghoa kaya", saya jadi takut punya banyak teman dan suka pilih-pilih. Siapa tau

ada yang mau berteman ama saya hanya karena saya banyak duit. Ih, amit-amit, deh! Thanks buat sarannya.  
—Lina

saran

saran

Hai Peace Gen, aku Manado original. Aku suka berkreasi dengan banyak hal, musik kesukaanku kulintang. Kadang-kadang aku kesal dan tidak sabaran kalo kerja bareng teman. Mereka suka bolot, nggak punya ide brilian, dan nggak bisa nangkap ide yang aku jelasin. Parah, kan?  
—Timotius 'Timo





Halo. Saya cowok Ambon. Masalah saya mungkin sepele, tapi sangat mengganggu. Kulit saya hitam kayak

arang dan rambut saya keriting kayak brokoli.

Jadinya saya sering nggak pede kalau berdiri dengan teman-teman saya.

Rasanya, kayak ada kotoran cecak lagi nempel di tembok putih! Tolong saya, dong!

—Anes



saran

saran

Hai Peace Gen yang funky abiz! Saya bujang Sunda. Teman-teman bilang, sayapemarah, padahal nggak, lho!

Saya hanya ingin membela teman-teman kalo diusik orang. Kan,

harus ada yang jadi pembela. Kalo dibiarin, mereka yang ganggu

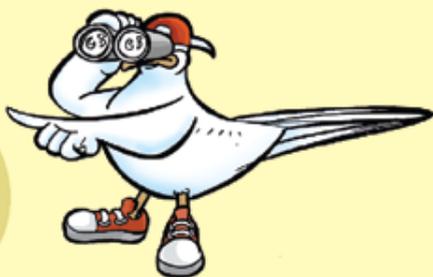
tambah ngelunjak. Emang, sih, udah ada beberapa yang bonyok kena tinju gue. Peace!

—Agus





Carilah 6 kata di dalam kumpulan huruf yang diacak di bawah ini. Beri garis penghubung pada kata-kata yang benar. Kata-kata tersebut bisa secara mendatar, diagonal, terbalik, dari atas ke bawah atau sebaliknya. Kata-katanya berkaitan dengan pelajaran 1.



Petunjuk mendapatkan kata-kata tersembunyi:

1. Nama tokoh cerita di pelajaran 1.
2. Kita ada di dunia ini bukan karena kebetulan, melainkan kita terlahir karena ..... yang kita perbuat di kehidupan sebelumnya.
3. Kita terlahir dengan.....masing-masing yang unik dan berbeda karena kita mewarisi Karma kita masing-masing yang juga unik dan berbeda dari kehidupan sebelumnya.
4. Walau pun terlahir dengan karakteristik yang berbeda-beda, kita tidak seharusnya merasa ..... atas kekurangan kita atau pun merasa .....atas kelebihan kita. Sebaliknya kita sangat beruntung bisa terlahir sebagai manusia.
5. Walau pun berbeda-beda, pada hakekatnya semua makhluk itu adalah .....



S	A	S	Y	K	A	R	M	A	F	J	G
M	B	G	W	O	O	Z	C	K	C	K	V
R	S	T	U	N	D	O	Q	S	G	A	N
L	O	J	T	S	S	L	N	D	O	R	A
J	M	B	Z	P	A	N	H	E	Z	A	C
H	B	T	S	D	M	G	U	N	H	K	L
U	O	A	B	X	A	J	G	F	S	T	W
D	N	R	E	D	N	I	M	T	P	E	U
M	G	U	E	X	H	R	P	D	W	R	A



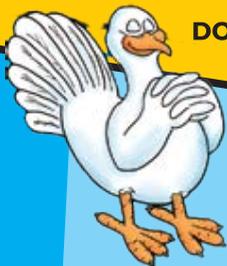
✓ Tanyakan kepada ayah atau ibu tentang satu hal yang dia sukai dan satu hal yang tidak dia sukai pada dirinya. Catatlah jawaban yang disukai pada HAPPY FACE dan yang tidak disukai pada SAD FACE.



✓ Jelaskan kepada ayah dan ibu tentang pentingnya cinta kasih pada semua makhluk dan pentingnya menghargai perbedaan setiap makhluk, karena perbedaan itu lahir dari karma masa lampau mereka masing-masing. Apa akibat hal tersebut pada gambaran kita tentang diri kita sendiri? Mintalah paraf kepada orang tua mu!

Paraf





# Doa

Semoga aku berbahagia  
Bebas dari Penderitaan  
Bebas dari kebencian  
Bebas dari kesakitan  
Bebas dari kesukaran  
Semoga aku dapat  
mempertahankan  
kebahagiaan ku sendiri



Kalau kamu ingin hubungan pertemananmu jadi asyik, jangan pernah mempertanyakan apa yang akan kamu dapatkan dari mereka, tetapi apa yang dapat kamu berikan kepada mereka.

Friendship  
Tips #1