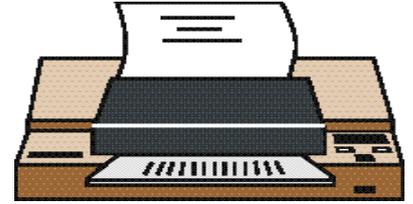


Dari Redaksi

Ta Jia Xue Tao Hao,

Tak terasa, tahun sudah berganti.. semoga di tahun ini akan lebih baik dari tahun sebelumnya, baik dari finansial, kesehatan maupun spiritual kita. Untuk negara kita, Indonesia yang tercinta. Semoga PEMILU dapat berjalan dengan baik, tanpa provokasi dari orang-orang yang tidak bertanggung jawab yang mengatas namakan agama untuk membuat onar.

Di Edisi kali ini, ada laporan tentang PPTM yang ke 7 yang diselenggarakan di Semarang, dimana muda-mudi dari berbagai daerah dari Indonesia dan luar negeri berkumpul bersama untuk belajar dan bermain bersama dengan tema "Menyongsong Tao yang Mendunia". Beberapa artikel menarik seperti "Nama, Harta dan Gelembung Udara", "Hidup itu seperti main Golf, Siutao itu ..." dapat dibaca dengan seksama. Artikel - artikel lain juga sangat bermanfaat dan dapat diambil maknanya, silahkan dibaca.

Karena majalah ini adalah wadah asah, asih, asuh, maka artikel - artikel ini merupakan tulisan dari kita dan untuk kita juga. Kami dari Team Redaksi menghimbau Taoyu-Taoyu sekalian mau menyumbangkan tulisan-tulisannya demi semaraknya dan majunya majalah Intan Dalam Debu kita ini. Ditunggu ya...

Salam Tao

- * Redaksi menerima saran, kritik, sumbangan naskah, informasi, dan foto-foto kegiatan umat Tao dari pembaca melalui email maupun surat
- * Redaksi berhak memperbaiki setiap naskah, tanpa mengubah materi pokoknya dan tidak selalu mencerminkan pendapat atau pandangan redaksi
- * Naskah saduran atau terjemahan harus dicantumkan sumber pustaka yang jelas
- * Naskah yang dikirim merupakan naskah asli dan belum dimuat di media lain

DAFTAR ISI

Pemimpin Redaksi :

Ir. Flying Lika

Wakil Pemimpin Redaksi :

Udin Putra Dip.Ing.

Bendahara :

Dra. Nina Wijaya

Editor :

Dianne Finsenda Lika, B.Eng.Hons.

Staff :

Irene Mulyana Tahir, S.Sn

Huang Zhi Qiang

Diana

Mirianto, S.Kom

Hendra Yeo

Sirkulasi :

Effendi Kusni

Alamat :

Jl. Sentani M-5; Kemayoran

Jakarta Pusat - 10720

Telepon : 021 640 6889

Fax : 021 640 6878

E-mail : idb@taoindonesia.org

Website : www.intandalamdebu.com

No. Rekening :

Tahapan BCA

a/n Paguyuban Umat Tao Indonesia

AC No. 284 300 36 81

- 1 Dari Redaksi
- 2 Daftar Isi
- 3 Surat Pembaca
- 4 Siu Tao : Fondasi Kokoh Membangun...
- 6 Semangat Menuju masa Depan Cerah
- 7 Kikis Keegosian Diri, Tumbuhkan ...
- 8 Belajar "Jalan" Menuju Kesuksesan ...
- 12 Pengalaman Tidak menjadikan Hasil...
- 12 Menghimpun Kekuatan
- 13 Cinta Kasih dan Senyum
- 14 Sekilas Tentang Fase Penuaan ...
- 16 Kemandirian Berpikir
- 17 Kemana Dewaku ???
- 19 Rakit di atas Bulan ...
- 20 Lolos dari Mulut Harimau
- 22 Apa isi Otak Kita
- 24 Bakti
- 25 Sudut Pandang Kemenangan
- 26 Nama, Harta dan Gelembung Udara
- 27 "Usia yang lebih cepat tercabut dari ...
- 28 Hidup itu seperti main Golf, Siutao itu ...
- 30 Teman Sejati
- 31 Padang Bulan di malam sepi...
- 32 Menetapkan Tujuan
- 33 Bila Sikapmu Benar
- 34 Kung Tek dalam Berlalu-lintas ...
- 35 Pengalaman Saya Siu Tao
- 35 Kisah Bunga Mawar dan Pohon Bambu
- 35 Menangis
- 36 Sekilas Info tentang Group Pengenalan ...
- 38 PPTM 2013 : Menyongsong Tao yang ...
- 43 Aku dan Tuhanku
- 44 Kecoa
- 46 Hidup Sehat, Panjang Umur, Berproduktif ...
- 51 Semangat Juang Kunci Untuk ...
- 52 Nada Tao



Bagi Taoyu-Taoyu yang ingin berpartisipasi dalam rubrik ini, dapat melayangkan surat ke alamat Redaksi Intan Dalam Debu Jl. Sentani M-5, Kemayoran, Jakarta Pusat 10720 ataupun melalui email di idb@taoindonesia.org

Dear Redaksi IDB,

Salam kenal saya Tina, ingin bertanya seputar agama Tao, apa saja faedahnya semedi ala Tao ? Apakah mirip dengan semedi-semedi lainnya ?

Cheers,
Tina - Bali

Dear Tina,

Salam kenal juga, Semedi Tao dalam kongkritnya adalah satu cara untuk menenangkan pikiran dan syaraf-syaraf. Jika kita berlatih Semedi Tao lebih lama, akan mendapatkan hasil seperti, tenang, teguh, cerdas dan lincah, serta dapat menumbuhkan semangat yang berkobar-kobar.

Semedi Tao, seperti semedi lainnya serupa tapi tak sama, ada beberapa cara Semedi Tao yang berbeda dengan yang diajarkan lainnya. Semedi Tao harus dapat mencapai lupa diri, seperti rembulan di pegunungan, seperti angin mamiri di atas sungai, juga menguatkan sukma. Kenikmatannya dan kemajuannya jika bukan mengalami sendiri, sangat sukar untuk dituturkan dan sangat sukar untuk dimengerti.

Jika ingin mengetahui dan mengerti lebih lanjut, dapat menghubungi Taokwan setempat/Taoyu setempat.

Salam Tao,
Redaksi

Dear Majalah IDB,

Saya ingin mengetahui lebih lanjut tentang Tao. Saya suka observasi.. Sangat heran, melihat beberapa patung Dewa-Dewi di beberapa kelenteng-kelenteng di Indonesia ditaruh di bawah meja, terutama Dewa Bumi (Thu Ti Pa Kung), untuk disembahyangi, apakah memang seperti itu atau bagaimana ?

Salam,
Reiner - Jawa

Dear Reiner,

Salam kenal, bagus juga anda suka observasi, meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan dan sesama, sehingga bisa memperbaiki untuk lebih baik lagi. Memang beberapa Patung Dewa-Dewi sering ditaruh di bawah / bawah meja, dikarenakan dulu mereka berpikir karena Dewa Bumi lebih baik ditaruh di tempat yang dekat Bumi.. Namun ini adalah salah persepsi, dan harus diluruskan. Dewa-Dewi adalah yang mulia, diletakkan di bawah meja berarti kurang sopan, walaupun Dewa apa saja tetap sama. Misalkan gambar-gambar kita, pantaskah ditaruh di bawah meja ? Apakah kita tidak tersinggung, gambar kita diperlakukan seperti itu ? Maka, gambar / patung Dewa tidak boleh diletakkan dibawah meja, jika tidak mengindahkan maka kita yang akan bersalah.

Salam Tao,
Redaksi

SiuTao : Fondasi Kokoh Membangun

Kepemimpinan

Oleh : T. Permadi

Baru-baru ini saya mengalami kesempatan memimpin yang selama ini saya inginkan, yaitu menjadi seorang pimpinan HRD di sebuah perusahaan. Bilamana saya telusur maka kejadian ini tak lepas dari bimbingan Shen dan hasil SiuTao. Tiga tahun sebelumnya, saya berpindah karir dari seorang manajer di sebuah perusahaan otomotif menjadi seorang dosen di sebuah universitas di Jawa Timur. Sebuah perubahan karir yang tidak pernah saya duga sebelumnya.



Namun, setelah saya ingat-ingat, saya pernah meminta kesempatan kepada Shen untuk dapat bekerja di suatu tempat dimana saya punya kesempatan untuk belajar dan memperdalam ilmu pengetahuan dan sekaligus mendapat penghasilan. Dalam kesempatan mengajar sebagai dosen ini, saya mendapat kesempatan luas untuk mempelajari buku-buku di perpustakaan kampus.

Ada dua pelajaran penting yang saya dapatkan selama menjadi dosen, yaitu perlunya seseorang untuk menjadi seorang pengusaha (entrepreneur) dan perlunya kepemimpinan untuk kemampuan seseorang membangun organisasi yang kuat, baik organisasi bisnis maupun non-bisnis.

Baru beberapa waktu yang lalu, saya mendengarkan Ciang Tao dari Sesiung Akong (Tuban). Sangat menarik di simak bahwa dalam salah satu bagian Ciang Tao-nya, Sesiung Akong menjabarkan bahwa sukses adalah bertemunya persiapan + kesempatan. Lalu bagaimana hubungan kepemimpinan dan kesuksesan? Maka dapat dikatakan bahwa kepemimpinan yang berhasil = persiapan memimpin + kesempatan memimpin.

Bila saya renungkan, maka kejadian yang saya alami adalah berpadunya antara persiapan + kesempatan. Selama tiga tahun menjadi dosen saya beruntung dapat membaca literatur tentang kepemimpinan dan setelah penguatan pengetahuan ini mencukupi maka datanglah kesempatan untuk menerapkan pengetahuan ini untuk memimpin di sebuah group perusahaan. Setelah mempersiapkan diri mempelajari kepemimpinan maka diterimanya lamaran kerja yang saya kirim melalui iklan lowongan kerja di Internet adalah kesempatannya.

Berpadunya kesiapan dan kesempatan ini dapat terjadi karena bimbingan dari Shen dan proses SiuTao yang selama ini telah saya lalui. Ini bukanlah hasil dari sebuah kehebatan, tetapi hasil dari sebuah ketekunan untuk bersedia belajar dan menjalani gembengan dalam SiuTao.

Mengapa Kepemimpinan dibutuhkan?

“Organisasi yang gagal biasanya disebabkan karena pengelolaan yang berlebihan dan kurang ter-pimpin (Failing organizations are usually over-managed and under-led. ---Warren Bennis, pengarang buku On Becoming A Leader)”

“Segalanya jatuh bangun tergantung pada kepemimpinan. ---John C. Maxwell, pengarang buku 21 Hukum Kepemimpinan Sejati.”

**GREAT LEADERS START
OFF AS GREAT FOLLOWERS**



Dua pakar kepemimpinan ini membuat kesimpulan bahwa jatuh bangun sebuah organisasi sangat ditentukan oleh pemimpinnya. Oleh sebab itu jika sedemikian besar peran pemimpin, maka sangatlah perlu seorang Taoyu mempelajari kepemimpinan, karena dengan mempelajari kepemimpinan dan meningkatkan ketrampilan memimpinnya, maka hal ini akan membuka kesempatan yang luas bagi dirinya untuk memberi manfaat bagi orang lain.

SiuTao membangun karakter...sebuah persiapan untuk siap memimpin.

SiuTao pada tingkat personal akan memberi manfaat pada peningkatan kualitas kesehatan, kepribadian dan membangun status sosial seseorang. SiuTao berguna untuk membawa kita merevisi diri sekaligus mentransformasi diri. Melalui SiuTao yang sinambung dan tekun, maka karakter dan kepribadian kita juga berangsur semakin baik.

Membangun karakter adalah langkah awal membangun fondasi kepemimpinan.

"Karakter yang baik lebih dihargai ketimbang bakat yang luar biasa. Kebanyakan bakat muncul sebagai anugerah. Sebaliknya, karakter yang baik tidak kita peroleh secara gratis. Kita harus membangunnya bagian demi bagian-melalui pemikiran, perenungan, pilihan, keberanian dan tujuan yang kuat — John Luther"

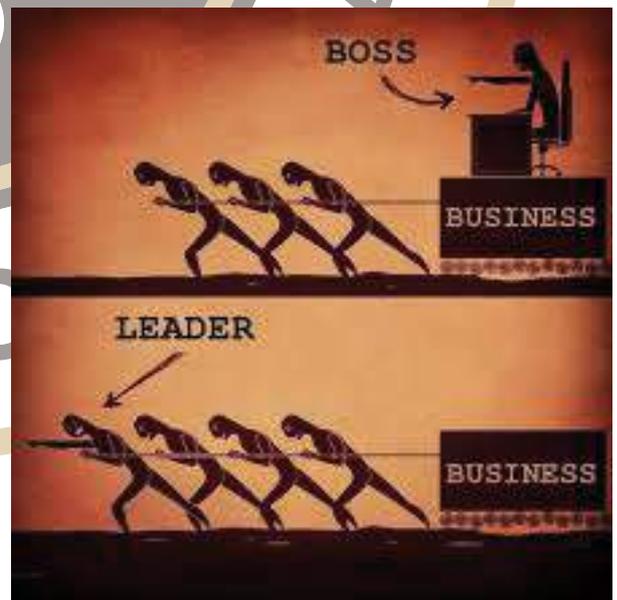
SiuTao sebagai sebuah proses belajar sepanjang hayat mengajarkan kepada kita untuk membangun moralitas dan kebajikan yang tinggi serta melatih sikap hati yang benar. Ketiganya adalah komponen pokok untuk membangun karakter yang mendasari kepemimpinan Anda.

Dengan tekun ber-SiuTao maka karakter Anda akan digembleng menuju karakter seorang pemimpin, yang siap memimpin banyak orang menuju pada perubahan kehidupan yang lebih baik.

Untungnya, gemblengan dalam SiuTao adalah gemblengan yang berat, keras dan bermutu. Sungguh berat rasa menjalaninya, namun mantap hasilnya. Hanya melalui kesulitan besar yang telah dilewati, karakter yang kuat menjadi imbalannya.

"Ketika karakter terbentuk kuat, maka kapasitas memimpin menjadi siap. Kemampuan mengamalkan kebaikan menjadi terbuka lebar...Bila sudah bertemu momentumnya...jadikan kepemimpinan sebagai jalan untuk menabur kebaikan untuk sesama --- "

Selamat ber-SiuTao dan membangun daya kepemimpinan Anda.



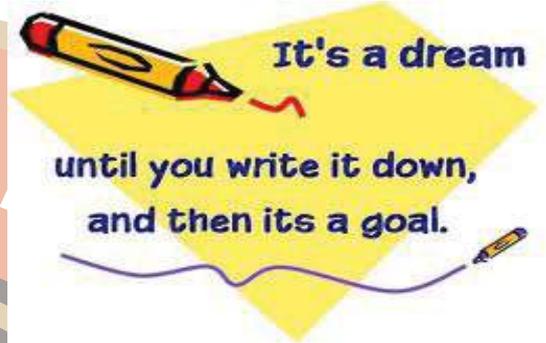
ORANG BELAJAR TAO HARUS MENGETRI MENGATUR PENGHIDUPAN, DAN BUKAN DIATUR OLEH KEHIDUPAN, DEMIKIAN BARULAH BERARTI HIDUP DI KALANGAN YANG TERANG DAN GEMBIRA BAHAGIA. - STPC

SEMANGAT MENUJU MASA DEPAN CERAH

Oleh : Adi Wijasena Kurnia - Jakarta

Pada masa sekarang ini banyak sekali orang yang tidak memiliki semangat dalam menjalani hidup, banyak dari mereka yang pesimis hingga melakukan tindakan-tindakan konyol yang sangat tragis. Tekanan akan beban kehidupan dan tidak bisa menerima kegagalan dalam hidupnya telah membuat orang mematikan api semangat mereka. Mirisnya, banyak dari mereka yang melakukan hal-hal tersebut berasal dari generasi muda.

Dalam perjalanan kehidupan ini, setiap pribadi pastilah memiliki tujuan akan hidupnya. Dengan tujuan hidup, maka perjalanan hidup kita akan berlangsung secara terarah. Untuk mencapai tujuan tersebut, kita harus memiliki daya juang yang tinggi, semangat yang berkobar dan tidak putus asa. Sikap harus optimis dan penuh dengan kesadaran.



Bayangkan jika kita tidak memiliki apa yang disebut SEMANGAT. Hidup kita terasa hambar tanpa gairah dan akan membuat kita tidak bisa menikmati hidup yang indah ini. Semangat bagaikan sebuah lilin terang yang menyinari jalan kita untuk mencapai tujuan dan harapan kita. Banyak orang yang memiliki cita-cita yang tinggi tetapi tidak memiliki kesungguhan dan semangat untuk mencapainya. Maka apa yang terjadi adalah cita-cita tinggi mereka hanya sebuah khayalan belaka dan tidak berarti.

SEMANGAT juga akan menjadi sebuah obat yang manjur saat kita mengalami kegagalan. "Kegagalan adalah suatu keberhasilan yang tertunda", begitulah jika seorang optimistik membacanya. Hidup mereka penuh semangat untuk mencapai masa depan mereka yang cerah. Mereka tidak mengeluh, tidak mencemooh, tetapi mereka terus dengan api semangat berkobar dan tanpa mengenal lelah untuk mencapai kehidupannya yang lebih baik. Berbeda dengan pandangan orang pesimis yang mengatakan "Kegagalan adalah kegagalan", maka pandangan ini tidak akan membawa apa-apa dalam hidupnya. Bagaimana seorang yang pesimis akan memiliki masa depan yang cerah?? Hanya orang-orang yang memiliki semangat dalam hiduplah yang akan bertahan dan mencapai masa depan mereka yang cerah.

"Semangat adalah bensin yang akan membantu kendaraanmu mencapai tujuanmu"

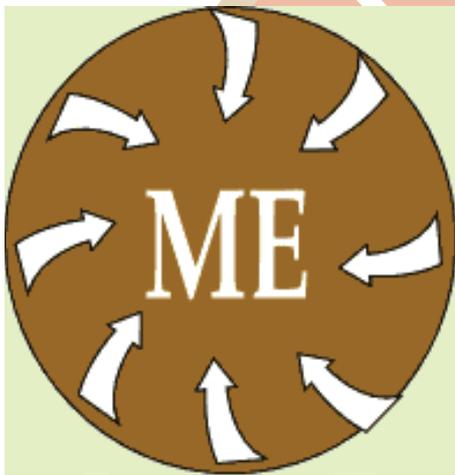
Salam Tao

**YANG PERCAYA DIRI, DAPAT MENGUBAH LEMAH MENJADI PERKASA; MENGUBAH
BIASA JADI LUAR BIASA. - STPC**

Kikis keegoisan diri, Tumbuhkan rasa simpati dan empati terhadap orang lain

Oleh : Zhu Ding Ding (Singapore)

Dalam hidup ini banyak sekali kejadian yang tidak terduga datang dengan tiba-tiba. Seseorang lahir, menjadi tua dan sakit itu adalah hal yang wajar. Dengan demikian menolong orang yang membutuhkan juga termasuk hal yang wajar dan sudah seharusnya kita lakukan.



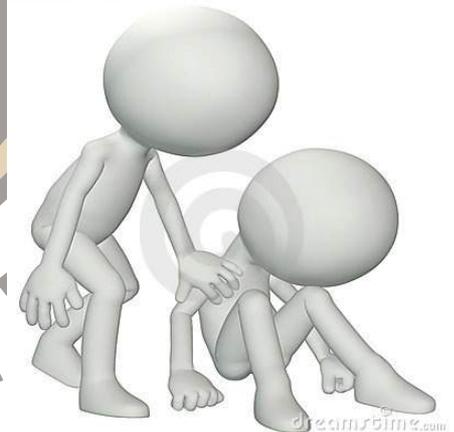
Yang menjadi masalahnya adalah kadang kala keegoisan diri lebih tinggi dari pada rasa simpati dan empati. Bila sudah demikian, meskipun kita sanggup menolong tetap saja tidak mau menolong. Seharusnya kita sebagai manusia yang berkelompok dan tidak bisa hidup sendiri dapat berpikir bagaimana bila saya berada diposisi orang yang membutuhkan pertolongan kita?

Sebagai contoh, apabila ada orang yang benar-benar diposisi terdesak membutuhkan pertolongan kita tetapi kita tidak dapat menolongnya, maka sebaiknya kita membantunya memecahkan masalah tersebut sebisa kita. Jangan malah mempersulit dengan meninggalkannya seorang diri atau memaksakan kehendak kita yang merugikan orang tersebut.

Apalagi kita sebagai umat Tao yang terus diajarkan untuk merevisi diri. Kita harus ingat tujuan kita dari : "hanya ada aku", menjadi "ada aku baru ada kamu", berubah menjadi "ada kamu baru ada aku".

Untuk itu marilah kita bersama-sama belajar mengkikis keegoisan diri kita sendiri, dan menumbuhkan rasa simpati maupun empati terhadap orang lain.

Salam Tao



**KAUM SIU TAO DAPAT REJEKI TAHU SAYANGI REJEKINYA,
PUNYA KEKAYAAN TAK LUPA AMALNYA PULA,
MAKA BERTUMPUKLAH JASA-JASA.
JUSTRU DARI ITU, REJEKIPUN DAPAT MAKIN BERLIMPAH-LIMPAH
UNTUK MEMUPUK MENTAL MENDAPAT HASIL YANG KEKAL
KEMUDIAN JUGA MUDAH, KAYA SEGALA BIDANG
ITULAH AYOMAN TAO. - STPC**

**KEBENARAN HIDUP SEPANJANG MASA
CAHAYA TAO MENERANGI SELAMA-LAMANYA - STPC**

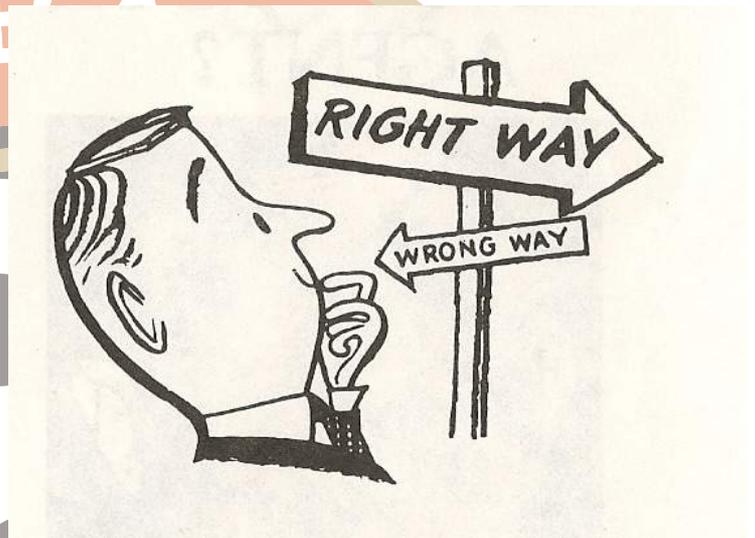
BELAJAR “JALAN” MENUJU KESUKSESAN BISNIS DARI LAO ZI (Part 2)

OLEH : O.C.K

Artikel ini adalah lanjutan dari Edisi Sebelumnya (Edisi 35 - halaman 38 - 41)

BAB 24 DAO DE JING – TIDAK BAIK SELALU MERASA DIRINYA BENAR

“Berdiri diatas ujung jari kaki tidak akan kokoh berdiri, berjalan dengan langkah yang sangat lebar tidak akan mampu berjalan jauh. Orang yang hanya bisa melihat diri sendiri tidak akan bijaksana (jernih) dalam menangani (memahami) suatu masalah. Orang yang ingin menang sendiri tidak bisa membedakan mana yang benar dan mana yang salah, orang yang suka memamerkan dirinya tidak akan terwujud jasanya. Orang yang besar kepala dan tinggi hati tidak akan bertahan lama.”



Didalam teori Lao Zi ini memberikan gambaran tentang sikap seorang pemimpin yang tidak baik, jinjit di ujung kaki artinya seorang pemimpin yang selalu ingin kerja sendiri sehingga tanpa dukungan bawahan (telapak) sulit untuk bertahan lama, berjalan langkah lebar adalah tipe pemimpin yang ambisius yang tidak memperhatikan kondisi perusahaan / bawahan akhirnya akan habis nafas sehingga tidak bisa berjalan jauh, orang yang hanya melihat diri sendiri adalah tipe pemimpin yang tidak mau mendengarkan input/saran orang lain. Orang yang ingin menang sendiri adalah tipe pemimpin yang hanya ingin di turuti (otoriter dan egosentrik). Orang yang suka memamerkan diri adalah tipe pemimpin yang selalu ingin menonjolkan diri sendiri sehingga berebut jasa dengan orang lain / bawahan. Orang yang besar kepala dan tinggi hati adalah tipe pemimpin yang sombong dan puas diri sehingga tidak bisa mawas diri lagi.

BAB 26 DAO DE JING – BERAT MERUPAKAN AKAR DARI RINGAN

“Berat merupakan pondasi dari Ringan. Diam adalah tuan dari gerak. Oleh karena itu, kalau bepergian orang suci tidak meninggalkan bekal bawaannya, walaupun ada tempat yang permandangannya indah sekali. Bila seorang raja sampai gegabah banyak ulah dan meremehkan beratnya tugas mengatur negara maka dia akan kehilangan kepercayaan dari para pembantu/pejabatnya bahkan dari rakyatnya sehingga akhirnya akan kehilangan kekuasaannya dan binasa”.

Lao Zi dalam bab ini kembali menggambarkan sikap seorang pemimpin. Berat merupakan pondasi ringan maksudnya adalah kesuksesan ini hanya bisa tercapai kalau mempunyai pondasi bisnis yang kokoh, karena kalau sudah kokoh maka seterusnya (keatasnya) akan menjadi ringan. Diam disini dapat diartikan dalam teori bisnis bisa diartikan mempunyai perencanaan atau system internal perusahaan yang kokoh sehingga seperti Diam kokoh tetapi bergerak menghasilkan kekuatan tidak terlihat seperti seorang ahli silat tenaga dalam, tidak terlihat kekuatannya tetapi mempunyai daya yang mematikan atau dapat diartikan mempunyai konsep strategi yang tidak kelihatan / tidak terbaca oleh lawan tetapi mempunyai daya serang yang dahsyat. Pemimpin juga

diartikan tidak boleh terlena meskipun sudah sukses tetap harus mawas diri dan bisa melakukan perubahan (kalau berpergian tetap membawa bekal walau pemandangan indah). Karena seorang pimpinan yang terlena maka akan kehilangan kepercayaan dari masyarakat maupun bawahannya sendiri dan akhirnya perusahaan tersebut akan hancur dengan sendirinya. Jadi seorang pemimpin harus mempunyai kontrol diri yang baik sekali.

BAB 30 DAO DE JING – MENDUKUNG PEMIMPIN DENGAN HUKUM DAO

“Orang yang pandai menggunakan militer harus bisa sewajarnya, asalkan sudah mencapai tujuan dasarnya, mereka harus segera berhenti. Jangan karena mempunyai pasukan yang kuat, seseorang lalu menjadi angkuh dan pamer kekuatan serta menindas orang lain.”

Kembali teori Lao Zi yang sudah 2.700 tahun menggambarkan sikap seorang pemimpin terhadap persaingan bisnis. Dalam menghadapi persaingan bisnis, menurut Lao Zi kalau sebaiknya tidak berperang maka hindarkan peperangan karena perang itu hanya akan merusak perusahaan (misal perang harga sehingga perusahaan menjadi rugi). Namun bilamana berperang itu harus dilakukan maka seorang pemimpin hanya berhenti berperang setelah tujuannya tercapai (misalnya karena mempertahankan diri dari serangan pesaing atau karena ingin berebut pangsa pasar) karena jangan berpikir sudah menang perang ingin meneruskan dengan mematikan pesaing maka kehancuran yang akan diterima. Tidak boleh menjadi sombong dan arogan sehingga kehilangan mawas dirinya. Dalam intisari teori Lao Zi bab 31 malahan membuat teori untuk tidak berebut, menang tanpa berperang (bersaing), oleh karenanya pemimpin harus bisa membuat perubahan-perubahan di dalam perusahaannya terus menerus sehingga sulit diikuti oleh perusahaan lain. Perusahaan menjadi perusahaan paling inovatif dan selalu mencari pasar yang lebih baru dan lebih besar sehingga otomatis selalu menjadi pemimpin pasar tanpa perlu berperang. Teori ini di masa kini populer dengan nama “Blue Ocean Strategy” oleh W. Chan Kim dan Renee Mauborgnee. Hal ini juga sesuai dengan credo marketing 3.0 dari Maha Guru Pemasaran yaitu Philip Kotler yang salah satunya menekankan pentingnya menghormati pesaing di era jaman modern ini untuk mendapatkan simpati pembeli.

BAB 33 DAO DE JING – KALAU MAMPU MEMAHAMI SIFAT ORANG LAIN BERARTI PANDAI

“Bisa memahami orang lain adalah Pandai, Bisa memahami diri sendiri adalah bijaksana, Bisa mengalahkan orang lain adalah kuat, bisa mengalahkan diri sendiri adalah tegar dan bijaksana”

Dalam teori bisnis ketika kita masih menjadi pemain nomor dua dalam suatu industri, maka semangat dan pemahaman terhadap bisnis khususnya pesaing nomor satu di depan kita adalah semua seperti sangat mudah, kita seperti bisa mengerti bagaimana menjalankan usaha kita sehingga bisa menjadi pemain nomor satu dengan terus memanfaatkan kelemahan lawan. Tetapi ketika kita sudah menjadi nomor satu kenapa kita seperti kehilangan arah dan bingung apa yang harus dilakukan. Itulah sebabnya kalau kita bisa memahami teori Lao Zi yang sudah berumur 2.700 tahun ini dengan baik maka kita akan bisa menjawab dengan baik kenapa nomor satu tidak pernah bisa menjadi juara sejati dan selalu berakhir dengan kehancuran. Karena juara satu ini tidak pernah bisa mengalah dirinya sendiri. Tidak pernah mawas diri dan puas akan kemenangan.



BAB 44 DAO DE JING – TAHU DIRI TIDAK AKAN TERHINA

“Diantara nama baik dan badan/raga, mana lebih berharga ? Diantara badan/raga dan harta benda mana yang lebih penting ? Memperoleh nama dan harta dibandingkan kehilangan nyawa, mana yang lebih merugikan ?”

Intan Dalam Debu

Dalam bab ini, Lao Zi menekankan fokus seorang pimpinan ketika menghadapi masalah. Banyak pimpinan yang takut akan kegagalan karena dianggap merusak nama baik dan menjadi frustrasi. Banyak pimpinan yang seolah-olah takut waktu akan habis sehingga bekerja tanpa memperdulikan kesehatannya sendiri. Padahal selama nyawa masih di badan maka kesempatan masih banyak.



BAB 54 DAO DE JING – MANFAAT KEMULIAAN DE

“Yang hebat dalam membangun / mendirikan tidak akan tercerabut, yang super dalam mempertahankan tidak akan rontok. Kalau bisa berbuat dengan prinsip ini, keturunan anak cucunya akan bertahan dan makin berkembang tanpa henti. Dengan prinsip ini untuk membangun rumah tangga, jumlah orang yang akan berbudi luhur akan bertambah kesemua anggota keluarga, dengan prinsip ini untuk membangun desa, negara dan dunia, sifat berbudi luhur akan merata melingkupi seluruh dunia.”

2.700 tahun lalu, Lao Zi sudah memberikan nasihat bagi para pemimpin bisnis, bahwa pemimpin bisnis yang hebat adalah mereka yang bisa membangun bisnisnya dengan baik dan kokoh tidak tergoyahkan namun yang lebih hebat adalah mereka yang bisa mempertahankan kehebatan bisnis itu menjadi lebih luar biasa lagi. Seorang pemimpin bisnis yang sudah mendirikan pondasi bisnis yang hebat maka sudah harus berpikir akan regenerasi yang bisa mempertahankan dan membangun bisnis yang lebih kokoh lagi sehingga bisnis akan semakin maju dan tidak hancur di tangan generasi berikutnya. Dalam pameo bisnis konglomerasi, sudah banyak di dengungkan “generasi satu membangun, generasi dua menikmati, generasi tiga menghancurkannya”. Semua ini disebabkan seorang pemimpin tidak bisa meletakkan suatu contoh keteladanan bagi generasi penerusnya, didikan keluarga menjadi bagian yang terpenting dalam mempersiapkan generasi penerus yang bisa mempertahankan dan mengembangkan bisnis untuk bisa menjadi lebih besar.

BAB 57 DAO DE JING – MENGATUR NEGARA DENGAN KEJUJURAN DAN KETULUSAN ; BAB 58 DAO DE JING – KESIALAN DAN KEBERUNTUNGAN SALING BERIKATAN

Bab 57 : “Dengan cara jujur, bersih dan tanpa pamrih untuk menjalankan negara, dengan cara yang unik penuh siasat rahasia untuk menggunakan tentara, dengan cara yang tidak meresahkan rakyat untuk mendapatkan kepercayaan dari seluruh masyarakat.”

Bab 58 : “Bila system pemerintahannya sangat toleran dan bersih, rakyatnya akan bersifat jujur dan sederhana. bila system pemerintahannya sangat ketat dan kejam rakyatnya akan berubah menjadi sangat licik dan culas.”

Dalam bab 57 dan 58 ini Lao Zi menekankan perlunya keteladanan seorang pemimpin. Seorang pemimpin bisnis terhadap bawahannya harus bisa mempunyai “kasih” yang tinggi dan mampu memenangkan hati bawahan, untuk bisa memperoleh kepercayaan yang tinggi dari para bawahan dan membangun budaya jujur dan bersih maka diperlukan keteladanan seorang pimpinan dan transparansi. Pada umumnya pimpinan bisnis selalu melupakan hal ini dan masih beranggapan dirinya adalah pimpinan dan menganggap bawahan adalah sebagai pengikut yang harus menuruti keputusan pimpinan. Akibatnya perusahaan menjadi kacau dikarenakan bawahan berubah menjadi licik dan culas yang menghancurkan perusahaan.

BAB 63 DAO DE JING – BISA MENJADIKAN DIRINYA MULIA ; BAB 64 DAO DE JING – TANPA PAMRIH TIDAK PERNAH KALAH

Bab 63 : “Untuk menyelesaikan masalah yang pelik harus dimulai dari bagian yang mudah, ingin

berkarya besar harus dimulai dari hal yang kecil-kecil. Menghadapi masalah yang rumit harus dimulai dari titik yang paling mudah, ingin mewujudkan karya yang besar harus dimulai dari pekerjaan yang kecil.”

Bab 64 : “ Keadaan yang aman dan stabil mudah dikendalikan. Masalah yang belum muncul gejalanya mudah dihadapi, yang masih lemah mudah dihancurkan, yang masih sangat kecil mudah dihapuskan. Menghadapi sesuatu harus selalu siap siaga sebelum timbul masalah. Sebelum negara (perusahaan) kacau balau maka harus dikelola dengan sangat hati-hati dan penuh persiapan serius. Pohon yang besar tumbuh dari biji yang sangat kecil. Panggung Sembilan lantai dibangun mulai dari sekeranjang tanah. Perjalanan seribu mil diawali dari melangkah satu langkah pertama.”

Nasihat 2.700 tahun lalu dari Lao Zi bagi para pemimpin bisnis terhadap ambisi dalam membangun usahanya dan cara mencari solusi bagi masalah yang dialami yaitu dalam menghadapi masalah-masalah, maka pilah dulu masalah-masalah mudah untuk diselesaikan, dan untuk melakukan pekerjaan besar maka hal yang paling detail (paling kecil) adalah hal paling utama yang harus dikuasai. Pemimpin yang ambisius harus selalu ingat pohon besar pun tumbuh dari benih yang kecil. Pada umumnya orang meremehkan hal-hal kecil yang justru menjadi sandungan. Dari masalah kecil yang tidak di tangani dengan baik sehingga menjadi masalah besar.

BAB 65 DAO DE JING – ORANG YANG AHLI MENGAMALKAN DAO

“Pada jaman dahulu, pemimpin yang menjalani DAO, lebih mengutamakan KEJUJURAN dan KETULUSAN daripada mengajarkan kecerdikan kepada rakyatnya. Kalau rakyat sulit dipimpin, itu karena budaya masyarakat dan kebiasaan politik yang culas mengandalkan kecerdikan masing-masing. Oleh karenanya itu, mengatur negara (perusahaan) dengan kepandaian bersiasat yang berakal bulus berarti sebuah malapetaka bagi negaranya. Sebaliknya mengatur negara dengan tulus dan bijaksana berarti sebuah berkah bagi negaranya.”

Kembali Lao Zi dalam bab ini memberikan pengajaran yang penting akan budaya organisasi. Kalau budaya organisasi yang dibangun adalah dengan system politik yang saling mencelakakan (akal bulus untuk merugikan orang lain) maka perusahaan (organisasi) akan hancur. Kalau pemimpin perusahaan (organisasi) adalah type orang yang suka merugikan orang lain dengan akal bulusnya maka secara tidak langsung pemimpin tersebut memberikan contoh keteladanan yang buruk yang akan menjadi budaya organisasi yang dipimpinnya. Kembali hal ini sesuai dengan credo marketing dari Philip Kotler yaitu marketing 3. sebagai berikut :

Marketing 3.0 berdasarkan spiritual intelligent yaitu lakukan semua dengan Nilai-Nilai Universal seperti kasih dan ketulusan maka profit akan datang. Pada tahap ini, merek telah menjadi “reason for being.” Karena merek itu maka si konsumen diakui keberadaannya.

Values-driven marketing adalah model untuk Marketing 3.0, yang melekatkan nilai-nilai pada misi dan visi perusahaan. Gagasan ini akan memperbaiki persepsi publik terhadap marketing dan membimbing perusahaan dan pemasar untuk menginkorporasikan visi yang lebih manusiawi dalam memilih tujuan mereka.

Marketing 3.0 ini akan terlihat dari seberapa dalam hubungan hubungan produsen dengan konsumen atau stakeholder-nya. Wujud spiritualisme adalah bagaimana mencintai jejaring stakeholder bisnis kita dengan modal dan menjunjung tinggi kejujuran. Jika sudah sampai tahap spiritual sedemikian itu, hubungan antara perusahaan dengan siapapun yang berkepentingan, apakah itu konsumen, karyawan, supplier, akan langgeng terus.



----- to be continued...

PENGALAMAN TIDAK MENJADI-KAN HASIL KERJA SEMPURNA

Oleh : LMS

Pakar-pakar mengatakan IQ (Intelligent Quotient) yang tinggi menjadikan kita diterima kerja di perusahaan yang cukup punya reputasi. Tapi justru SQ (Spiritual Quotient / Kecerdasan Spiritual) lah yang menjadikan kita naik pangkat di perusahaan tersebut.



Sering kita tahu bahwa kita perlu ada pengalaman dibidang-bidang yang kita pilih. Tapi mengapa kita tidak memunculkan hasil kerja sempurna? Coba kita melihat sekitar kita! Si A jual bakpau, 10 tahun, ahli bikin bakpau. Tapi, yaa... bakpaunya begitu-begitu saja.

Si Tante itu, pandai / ahli membuat kue, bertahun-tahun dia buat kue, pengalaman banget, tapi.. kuenya yaa.. begitu-begitu saja.

Ada orang yang mengatakan bahwa kita-kita ini tidak mau berubah keluar dari posisi nyaman kita. Ada orang yang mengatakan bahwa, kita-kita ini tidak inovatif, kurang kreatif. Ada yang mengatakan kita ini berhenti di satu titik. Pengalaman yang ia / dia / kita / mereka dapatkan hanya sekedar 'kulino' atau bisa karena biasa.

Lantas... bagaimana kita keluar dari keterbatasan / pembatasan / belenggu diri ini ??

WU.. Nalar & Kesadaran yang tinggi perlu dilatih dan diasah. Belajar belajar dan belajar lagi, berubah berubah dan berubah lagi menuju hasil karya sempurna. Kalau tidak, kita hanyalah biasa-biasa saja, hanya sekedar "Katak dalam Tempurung".

Manusia yang SQ nya tinggi, dinamis, kreatif dan mau belajar menuju karya sempurna, adalah manusia idaman / unggulan dimasa depan. SQ akan meningkat sejalan dengan Siu Tao kita yang benar / Cen. Jadii..... Pengalaman hanya menjadikan kita mahir, kalau ditambah dengan belajar-belajar dan berubah menjadikan kita bisa menghasilkan karya sempurna.

Salam Tao

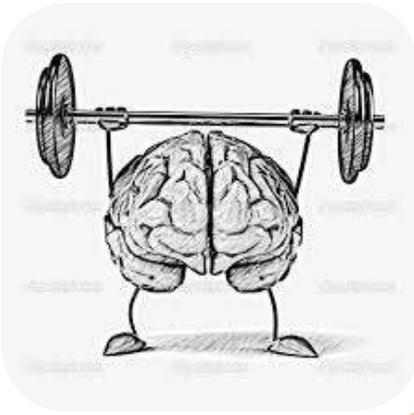
Menghimpun Kekuatan

Oleh : SDF

Lien Shen Kung-nya dalam Siu Tao memupuk dan menghimpun kekuatan semangat hidup kita, kekuatan dalam tubuh manusia, kekuatan jiwa / sukma yang tak terlihat namun muncul melalui semangat hidup yang berkobar.

Dalam hidup manusia tidaklah selalu berjalan mulus, tak selalu mudah untuk dijalani, saat keadaan sulit itulah kita butuh kekuatan extra untuk bertahan. Kekuatan diri dari dalam yang lebih besar untuk tetap semangat, tetap kuat menjalani hidup (life must go on). Tekanan hidup yang berat terutama dirasakan oleh batin kita,

jiwa kita tertekan baru selanjutnya akan terlihat muncul ke permukaan berimbas pada kesehatan fisik kita.



Kekuatan dalam diri itu tidaklah dapat diperoleh secara instan. Seperti tubuh kita menjadi tinggi tidaklah didapat dengan satu kali makan, Seperti berlatih Fitness butuh rutin berlatih dengan tekun akan membentuk kekuatan fisik dan membentuk otot kita. Kekuatan sukma hanya bisa dilatih melalui Lien Shen Kung nya Tao Ying Suk. Shen membimbing dan meremajakan Sukma kita menjadi kuat dan awet muda selalu. Jiwa muda terpancar dari semangat yang tetap meyala berkobar meskipun tubuh fisik kita beranjak menjadi tua, karena itulah berkat vitalitas sukma yang prima memancarkan aura kemudaan pada tubuh fisik kita sehingga seseorang yang rutin berlatih Lien Shen Kung akan tampak lebih muda dari usia yang sebenarnya.

Lien Shen Kung harus rutin kita latih setiap hari, cukup dua kali sehari saat bangun tidur dipagi hari dan saat menjelang tidur di malam hari dengan durasi waktu minimal sekitar 30 menit. Lakukan secara rutin dan dapatkan manfaatnya sungguh nyata luar biasa bagi Fisik dan Sukma kita.

Xie Shen En.

CINTA KASIH DAN SENYUM

Oleh : SH

Cinta kasih adalah kehangatan dari perasaan, cinta kasih seperti matahari, dia menyinari bumi, memberi semangat tumbuh pada apa saja. Supaya semua subur makmur. Dimana didatangi cinta kasih, maka bayangan stress, frustrasi, putus asa, emosi, kekuatiran, semua akan lenyap. Diganti oleh wajah yang cerah, dan suara senang gembira.

Raja Thang bersifat serius dan seram, biasanya tidak pernah senyum, bawahannya menghadap selalu takut dan gemetar, tak berani bicara.

Raja Thang berpikir, kalau seperti ini terus bawahan tidak akan berani melaporkan sesuatu, bahkan kesalahan dirinya juga tidak ada yang membenarkan. Setelah itu, maka berubahlah sikapnya, selalu membawa senyum, bawahan tidak lagi takut dan dia dihormati seperti ayah sendiri. Berani mengutarakan keluh kesahnya, saling tukar pikiran, negara menjadi kuat dan makmur.

Senyum adalah ekspresi bijak, sumber bahagia, jembatan untuk menjalin persahabatan. Dimana ada senyum, ada cinta, disitu ada keharmonisan. Semua akan dapat dibereskan dengan mulus.

Salam Tao



Sekilas Tentang Fase Penuaan pada Diri Anda

Oleh : Ku Kuo Hui

Kompas.com Ketika mendengar kata penuaan, yang terlintas dibenak kita biasanya adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan kondisi kulit yang mulai kendur dan keriput. Tetapi arti penuaan sesungguhnya adalah menurunnya beberapa fungsi organ tubuh.

Seiring dengan bertambahnya usia, proses penuaan akan terus terjadi, tetapi kita sering tidak menyadarinya. Fase penuaan dalam hidup manusia sebenarnya dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase **subklinis** (yang terjadi ketika manusia berusia 25-35 tahun), fase **transisi** (usia 35-45), dan fase **klinis** (di atas 45 tahun).



Pada fase subklinis, tubuh manusia sudah mengalami proses penuaan, tapi seringkali tidak diakui karena tidak ada gejala yang menyertainya.

Sementara itu, pada fase transisi, gejala penuaan mulai muncul. Pada fase ini, hormon tubuh akan mengalami penurunan hingga 25 persen, gula darah mulai meningkat, massa otot menjadi lebih kecil, dan mulai timbul masalah pada jantung serta obesitas.

Ketika seseorang memasuki fase klinis, tanda-tanda lanjutan dari proses penuaan semakin terlihat. Tanda-tanda yang paling jelas di antaranya gangguan penyerapan nutrisi dan mineral, menurunnya kepadatan tulang, mulai munculnya gejala penyakit kronis, dan penurunan fungsi seksual.

Pada fase itu, biasanya orang tersebut sudah mulai merasa tua, terutama ketika anak-anaknya sudah menikah dan memiliki cucu.

Hambat Penuaan

Setiap manusia memang tidak bisa lepas dari proses penuaan, namun penuaan bisa dicegah atau dihambat. Salah satu cara adalah dengan menggunakan antioksidan yang mencegah radikal bebas dan mencegah kerusakan sel atau jaringan.

Pada dasarnya, setiap manusia memiliki antioksidan alami yang ditemukan di setiap sel dalam jaringan tubuh, seperti Super Oxide Dismutase (SOD), katalase, peroksidase glutathione, dan sebagainya. Antioksidan alami tersebut secara langsung akan berurusan dengan radikal bebas dan menjadi pelindung bagi tubuh Anda.

Namun, semakin tua seseorang, jumlah antioksidan alami yang diproduksi tubuh mulai menurun, padahal jumlah radikal bebas terus meningkat, sebagian karena paparan polusi dan bahan pengawet yang ditemukan dalam makanan. Oleh karena itu, dibutuhkan asupan tambahan antioksidan, baik dari makanan, minuman dan suplemen.



Suplemen antioksidan tetap diperlukan terutama jika Anda tidak bisa makan sayuran atau buah segar setiap hari dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak, merokok, minum alkohol, aktivitas fisik terlalu berat, memiliki beban psikologis, dan tinggal di lingkungan yang tercemar.

Cara lain untuk memperlambat proses penuaan adalah dengan melakukan detoksifikasi (menetralkan racun dalam tubuh), diet (mengurangi asupan lemak), latihan fisik, mengurangi stres, dan harmonisasi hormon. (Kom-

pas.com 13 feb '12, Health Mad)

Uraian artikel di atas sangat menarik untuk kita simak. Sebelumnya kita menganggap bahwa penuaan manusia dimulai hanya ketika kita memasuki usia 40 th keatas, namun ternyata menurut penelitian kesehatan mengindikasikan bahwa proses penuaan manusia sudah dimulai sejak usia 25 th. WOW, benar-benar mengejutkan ... Jadi mulai usia 25 th, sudah dimulai proses degradasi fungsi organ tubuh kita tanpa kita menyadarinya.

Jadi, janganlah kita meremehkan arti nilai kesehatan. Sedari anak-anak, kita sudah harus memperhatikan kesehatan tubuh kita dengan baik. Bahkan memang akhir-akhir ini, usia penderita jantung koroner, stroke dan penyakit berat lainnya semakin banyak diidap oleh kaum muda usia bahkan remaja. Dengan menyadari arti penting dan mahalnya nilai kesehatan, sebaiknya kita mulai pola hidup sehat sejak dini dalam keluarga kita. Beruntunglah kita yang Siu Tao dengan Tao Ying Suk kita tiap hari melatih jiwa dan raga kita agar selalu sehat, dan kuat. Dengan kekuatannya yang tak kasat mata, namun nyata dirasakan, mampu merubah kondisi badan kita menjadi lebih sehat. Memang tak ada manusia yang tak menjadi tua, karena itu memang sudah hukum alam. Namun dengan rajin berlatih Tao Ying Suk, kesehatan badan kita tetap terjaga dengan baik sampai tua. Bilapun kita sakit pasti lebih mudah diobati sebelum menjadi parah.

Dengan rajin berlatih Tao Ying Suk, kita berusaha mempertahankan kondisi organ-organ dalam tubuh kita sehingga antioksidan alami yang ditemukan di setiap sel dalam jaringan tubuh, seperti Super Oxide Dismutase (SOD), katalase, peroksidase glutathione, dan sebagainya itu dapat terus memproduksi dan berfungsi dengan baik dalam tubuh kita, sehingga harapan sehat, bahagia dan panjang umur dapat terwujud.



Xie Shen En.

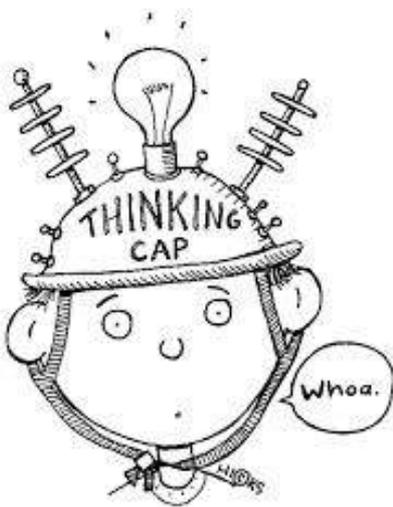
**BADAN DIUMPAMAKAN RUMAH
SEDIKIT DEMI SEDIKIT TAMBAL DAN JAGALAH SUPAYA TETAP KUAT
TIAP HARI LATIHAN GERAK BADAN TAO
MENCAPAI USIA LANJUT BUKAN APA-APA - STPC**

**MAKAN MINUM SECARA SEDERHANA
LEBIH BAIK DARI PADA BANYAK DAGING IKAN DAN LEMAKNYA
PERHATIKAN VITAMIN-VITAMIN DAN MINERAL-MINERAL SECUKUPNYA
TAHAN UJI TAHAN LAMA DAYA BEKERJA - STPC**

Kemandirian

Berpikir

Oleh : D F L



Observasi adalah hal yang menarik.. memperhatikan gerak gerik orang, memperhatikan bagaimana mereka bertanya, bagaimana mereka menjawab, dan hal lain-lainnya. Karena sekarang jaman sudah berubah, semua mengarah ke digital.. Diskusi juga seperti itu.. kebanyakan beralih ke dunia maya.. dari bb group lah.. dari facebook group lah.. dari forum siutao.com lah.. dan lain-lain..

Dari banyak berdiskusi di dunia maya.. Observasi yang sering kali saya lihat adalah.. Misalkan orang bertanya, dan senior menjawab.. sering kali kita sudah malas berpikir.. kebanyakan hanya berkata.. “Wah, Hebat sekali jawabannya.. mantap.” – full stop.. sampai disitu.. Fenomena ini bukan hanya di dunia maya saja.. namun di dunia nyata ternyata juga seperti itu..

Ya.. memang jawaban dari senior tersebut benar, dan bagus.. tapi. Apakah hanya sampai situ saja kah ? Mengapa tidak kita telaah lagi lebih dalam jawaban dari mereka ? Mengapa mereka menjawab seperti itu? Jika di forum umum, di forum sesama Taoyu, di forum Huang Ie.. apakah jawaban mereka akan sama ? Mengapa seperti itu ? Adakah jawaban lain yang juga benar / tepat ? Karena terkadang kita tidak hidup hanya di satu sisi saja.. jawaban dari pertanyaan pun mungkin memiliki banyak sisi. Sangat disayangkan jika kita hanya menelan jawaban dari orang lain mentah-mentah saja dan tidak mau berpikir lagi..

Dari pertanyaan-pertanyaan lanjutan untuk jawaban Senior tersebut ini, kita akan jauh lebih mengerti inti dari jawaban pertanyaan tersebut. Sehingga, jika kita nanti juga dihadapkan dengan pertanyaan yang serupa (walaupun mungkin tak sama) tetapi kita dapat menjawabnya dengan baik, bijak dan benar, tergantung kondisi forum dimana orang tersebut bertanya dan kita menjawab. Dan itu adalah jawaban milik kita sendiri, yang telah kita telaah, kita godok matang di pikiran.. Inilah kemandirian berpikir kita. Apakah kita bisa menciptakan kemandirian berpikir kita ? Ataupun kita hanya menelan semua informasi tanpa ditelaah lebih lanjut ? Ayuk mari kita belajar lagi.. Berpikir, merevisi, dinamis.. sehingga otak kita selalu terasah lebih tajam dan lebih tajam lagi..



Xie Shen En

**SADAR ADALAH MENGETRI SAMPAI MENDETAIL HINGGA MENCAPAI SATU TARAF
YANG TERANG - STPC**

Kemana Dewaku???

By : One_pink

Ketika saya sedang berada di forum diskusi dengan sesama umat Tao yang lain, saya sering mendengar keluhan dan pertanyaan secara langsung maupun tidak langsung, “Mengapa sudah sekian lama saya di Taoying dan masuk Tao, ditambah saya sudah menjadi Huang Yi, saya merasa Fu Fak Shen semakin jauh dari saya yah? Apakah Ia sudah tak peduli dan melupakan muridnya ini?” Mungkin terdengar seperti sebuah pertanyaan konyol dan mengandung unsur keraguan dalam diri, namun tak bisa disangkal juga, saya pun juga secara tak langsung bercermin kembali dan juga membentuk pertanyaan yang sejenis, “Kemana Dewaku? Apakah Ia telah menjauh?”

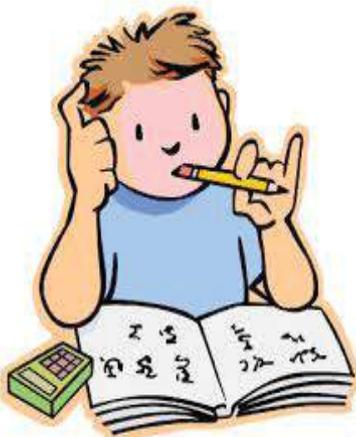
Seiring proses berjalannya waktu, sembari menjalani proses hidup, saya pun belajar meneliti sedikit demi sedikit keterkaitan proses Siu Tao dan juga kehidupan, berusaha untuk memecahkan pertanyaan-pertanyaan yang ada di dalam diri, salah satunya pertanyaan di atas. Berbekal sedikit pengetahuan dan pengalaman, saya mencoba memecahkan permasalahan tersebut dengan menganalogikan Siu Tao dengan tingkat pendidikan di sekolah.



Pertama, umat-umat Tao yang hanya pai-pai ke Wihara/ Klenteng tanpa mengetahui dan memahami dengan pasti makna beribadah dll, bisa diumpamakan dengan anak sekolah tingkat playgroup sampai dengan TK. Kebanyakan dari mereka pergi sekolah karena hanya mengikuti bujukan dan perintah dari orang tuanya tanpa mengerti apa sebenarnya arti sekolah. Pada masa ini para pengajar kebanyakan memberikan larangan ini-itu kepada murid-muridnya tanpa memberikan pengertian yang jelas dan pasti.

Kedua, umat-umat Tao yang baru di Taoying dan mendapatkan ilmu Tao Ying Suk bisa diumpamakan sebagai anak sekolah tingkat SD-SMA sesuai dengan lamanya dia menempuh pendidikan. Masa ini merupakan masa sekolah yang penuh dengan semangat dan juga guru-guru sangat mementingkan perkembangan murid-muridnya, atau bisa dikatakan bahwa peranan guru berpengaruh besar di dalam kemajuan murid. Seperti juga umat-umat Tao yang baru mengenal ilmu Tao Ying Suk, rajin dalam mendengar ceramah Tao, tekun dalam latihannya, berlomba-lomba untuk membanggakan hasil latihan lien kungnya, tidak sedikit pula Qi ji (kejai-ban/ kemukjizatan) ditemukan dalam masa-masa ini.

Setelah melewati beberapa waktu dari masa Taoying, mulai muncul keinginan dari diri pribadi tiap Taoyu untuk mencoba mengikuti ujian kenaikan tingkat atau yang biasa disebut dengan “ujian Huang Yi”, namun ujian Huang Yi dan ujian sekolah memiliki perbedaan. Ujian sekolah atau ujian negara merupakan suatu kewajiban kepada para murid sebagai bukti selesai/tamatnya masa pendidikan untuk mereview semua pelajaran yang telah dipelajari dari tahap awal sampai akhir. Biasanya ujian ini bersifat : kaku, mutlak, ditetapkan, mengandung unsur kesamaan untuk setiap murid sesuai dengan level pendidikan dan peraturannya mengikuti sekolah. Sedangkan ujian Huang Yi adalah **hak dan pilihan (bukan kewajiban)** setiap Taoyu yang sudah bersiap diri untuk mengikuti ujian dengan minimal syarat 3 tahun masa Taoying, dimana proses ujian ini bersifat : tak terikat, fleksibel, mengandung unsur yang berbeda kepada setiap peserta dan secara tidak langsung mengikutsertakan campur tangan keluarga, masyarakat dan juga Dewa/i. Walau kedua ujian ini memiliki banyak perbedaan, namun



tujuannya adalah untuk bisa mendapatkan gelar dan prasyarat menempuh pendidikan di jenjang berikutnya.

Ketiga, setelah para Taoyu yang mengikuti ujian berhasil lulus memperoleh gelar Huang Yi bisa dianalogikan sebagai mahasiswa/i penempuh pendidikan Strata 1 (Bachelor Degree). Pada tingkatan S1 ini, mahasiswa/i mempunyai pengertian yang lebih mengenai pentingnya pendidikan, pengajarpun hanya memberikan pengarahan seadanya dan memberikan kebebasan kepada mahasiswa/i nya untuk bisa lebih bereksperimen dengan gaya pemikiran mereka sendiri. Namun tak pelak sebagai tanggung jawab sebagai pengajar, apabila ada mahasiswa/i yang memiliki pengertian yang salah dalam pola pikirnya, pengajarpun dengan sigap meluruskan kembali jalan pikiran murid tersebut. Pada tahap pendidikan di bangku perkuliahan, seringkali masyarakat berharap dan menuntut adanya campur tangan mahasiswa/i untuk meningkatkan kemajuan pendidikan anak-anak yang masih berada di bangku sekolah SD-SMA. Oleh karena itu, setiap tindak-tanduk mahasiswa/i ini secara langsung maupun tak langsung menjadi sorotan publik.

Dari Huang Yi tingkat 1, beralih tingkatan ke Huang Yi tingkat 2, atau bisa diumpamakan sebagai mahasiswa/i yang menempuh pendidikan di Strata 2 (Master Degree). Pada tahap ini, mahasiswa/i mempunyai cara pandang, pola pikir dan pengertian yang lebih baik dibanding tingkatan sebelumnya; peranan pengajar di level pendidikan ini semakin sedikit, jarang dan hanya seadanya; masyarakatpun mempunyai opini dan tuntutan besar kepada mahasiswa/i tingkatan S2 ini untuk bisa mendidik, membimbing dan membagi ilmu kepada “adik-adik kelasnya”, sehingga mau tak mau keaktifan mahasiswa/i S2 sangat ditekankan dalam proses pengembangan dirinya.

Begitu pula halnya dengan Huang Yi kancing 3 yang bisa dianalogikan seperti mahasiswa/i di tahap pendidikan Strata 3 (Doctoral degree). Di tahap ini, pengaruh peranan pengajar/ guru sudah sangat minim, mahasiswa/i semakin dituntut dan diwajibkan untuk bisa mempertinggi jam terbang praktek maupun pengertian teorinya dengan memberikan berbagai macam andil ataupun jasa ke masyarakat bahkan negara, sebagai contoh : terciptanya teori baru di dunia pendidikan, Sedangkan untuk “pengajarnya” bisa kita umpamakan sebagai Professor atau guru besar yang tentu membimbing, mendidik, menghasilkan berbagai macam teori dan pembuktian yang sudah diajarkan secara turun-menurun kepada ratusan-ribuan bahkan jutaan murid, dan juga namanya sudah tidak asing atau cukup populer di masyarakat.



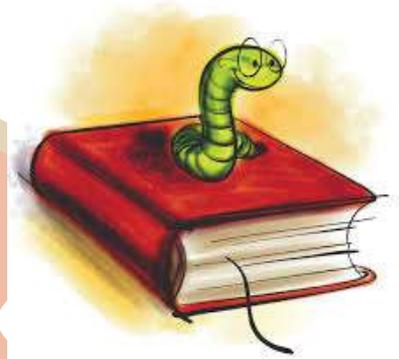
Dari beberapa contoh perumpamaan di atas, saya mencoba untuk menarik kesimpulan bahwa :

1. Proses Xiu Dao sama halnya seperti kita meniti pendidikan di sekolah, semakin tinggi tingkatan jenjang pendidikan kita, walaupun kita merasa banyak hal yang masih belum “mumpuni”, namun secara tidak langsung dengan adanya desakan maupun tuntutan yang ada di masyarakat, membentuk suatu pola pikir di dalam diri untuk bisa menjadi lebih terarah-dewasa maupun mandiri dalam membuat keputusan, bertindak maupun berkreasi secara maksimal dalam pengembangan diri untuk menyesuaikan pola pikir masyarakat yang modern
2. Pendidikan sudah mulai mengalami banyak perubahan seiring majunya jaman. Pendidikan sekarang yang telah dimulai dari tahap dini, guru sudah memberikan berbagai macam tugas untuk keaktifan murid-muridnya dalam pengembangan diri, dan juga tidak jarang diadakannya diskusi antar murid maupun guru dalam penyampaian pendapat maupun ide. Dari perumpamaan tersebut bisa disimpulkan bahwa ilmu Tao yang fleksibel dan selalu mengikuti perkembangan jaman, secara langsung dan tidak langsung menuntut umat-umatnya untuk terus bisa **Wu (Sadar Jagat Raya)** dalam proses pengembangan dirinya, misalnya dengan memperbanyak baca buku, melakukan diskusi umat, tanya jawab dengan senior dll, tidak hanya terpatok dan mengikuti kata pengajar atau Fu Fak Shen (FFS) tanpa adanya penelitian lebih lanjut.
3. Penentu maju tidaknya seseorang adalah dirinya sendiri. Seperti sekolah tadi, ada murid yang hanya belajar sampai SMA, ada yang hanya belajar sampai S1, bahkan ada yang terus belajar tanpa henti sampai menjadi Profesor. Begitu juga dengan Xiu Dao, kalau merasa diri tanpa menjadi Huang Yi sudah cukup baik, tidak ada yang melarang untuk tidak ikut ujian. Tapi kalau menjadi Huang Yi 1 atau 2 masih belum cukup, bisa terus maju sampai menjadi “guru besar”. Hanya tergantung kemauan dan kemampuan tiap

individuinya saja dalam menempa diri.

Kembali lagi untuk menjawab pertanyaan di atas, “Kemanakah Dewa kita?” Perlu diingat bahwa Fu Fak Shen (FFS) ataupun guru bukanlah pengasuh atau baby sitter kita yang selalu mengasuh dan memanjakan kita. Walaupun terkadang Fu Fak shen (FFS) bersikap cuek, acuh tak acuh dan tidak peduli (*red. persepsi kita*), namun FFS tetaplah “**pengajar**” yang berada di belakang murid-murid-Nya dengan terus memantau, membimbing dan mendidik dengan caranya masing-masing, supaya membuat murid-muridNya menjadi lebih maju, cerdas dan lebih baik dari sebelumnya, seperti peribahasa yang diajarkan Kong zi “因材施教”(Yin Cai Shi Jiao), **Cara pengajaran harus bisa disesuaikan dengan level muridnya.** Oleh karena itu, selama proses Xiu Dao ini pula, kita diajarkan beberapa tips untuk bisa menjaga, meningkatkan kedekatan kita dengan Dewa/i dan memper-tajam **Wu** (kesadaran), yaitu dengan cara: rutin berlatih Lian gong (Shen Gong, Qi Gong, Jing Zuo Gong), terus-menerus berusaha merevisi diri dengan mengurangi kenegatifan diri menjadi lebih positif, sering mendengarkan ceramah Tao atau ceramah yang membangun, dan juga tak lupa beramal.

Sekian tulisan dari saya, sekiranya maaf apabila ada kesalahan penulisan maupun pendapat, semoga bermanfaat. CMHWW



Rakit di atas Bulan...

Oleh : Arya Sheba

Beragam cerita tentang dirimu
Dari jaman yang terus berlalu
Berjuta puisi telah dilantunkan
Tak merubah takdir yang ada

Aku...sendiri...
Di atas rakit sunyinya malam
Kukayuh... dengan perlahan
Agar bayangmu tak hilang pudar

Hening...
kutatap air digelap malam
Kuhirup sejuk udara malam
Kuhembuskan dengan perlahan

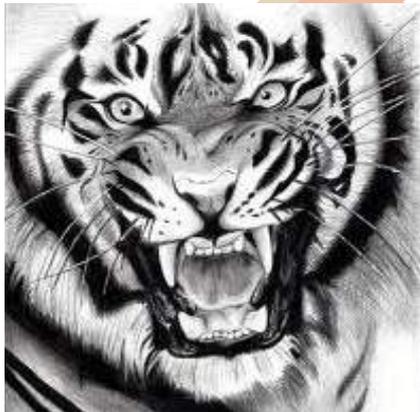
Ku tahu...
Aku sedang sendiri
Tapi aku tak kesepian
Karena bayangmu disisiku

Andai dapat kuraih...
Kan kusimpan direlung hati
Dalam ruang penuh misteri
Tuk saat ini... dan selama... lama... lama... lamanya !



LOLOS DARI MULUT HARIMAU

(Kisah Nyata Berdasarkan Pengalaman Pribadi Taoyu Felix R. Rivan-
Jakarta)



Saat itu hari sabtu di bulan Oktober 2012 yang cerah, langit begitu bersahabat menyambut terbitnya Sang Surya di ufuk timur. Pagi-pagi, aku sudah bangun dan bersiap-siap untuk pergi ke Sentul bersama Papa, Mama, dan Adik. Tepat pukul 08.00 kami pun berangkat bersama ke Sentul namun dengan dua mobil yang terpisah, aku bersama papa dan adik bersama mama. Memang sehabis dari Sentul, aku berencana sendirian melanjutkan ke Puncak untuk melihat lokasi suatu resort, sedangkan Papa, Mama, dan Adik sehabis dari Sentul akan langsung pulang ke Jakarta.

Segalanya berjalan lancar, kira-kira pukul 09.30, kami tiba di Sentul tepatnya di kantor salah satu notaris di sana, kedatangan kami ke sana untuk mengurus beberapa hal dengan notaris tersebut. Kira-kira dua jam di kantor notaris, akhirnya urusan pun selesai sudah. “Ahh, ternyata sudah siang, saatnya aku berangkat ke Puncak”, gumamku dalam hati. “Pa, Ma, aku lanjut ke Puncak ya”, kataku kepada mereka. “Kayaknya macet lho Ko di keluaran tol ciawi”, sahut adikku. Mendengar beberapa percakapan kami, salah satu pegawai di kantor notaris menyarankanku untuk melewati jalan alternatif saja sambil memberikan petunjuk-petunjuk perihal jalan tersebut.

“Mama ikut kamu aja deh Fel”, sambung Mamaku, “Karena ini jalan baru, jadi ada yang temani, kamu gak sendirian”. Kebetulan Papa memang harus pulang ke Jakarta karena urusan lainnya, dan akhirnya kami pun berpisah di sana, kali ini aku dengan Mama ke Puncak dan adik mengantar Papa ke Jakarta. Kurang lebih setengah jam kemudian, aku telah berada di jalur alternatif yang disarankan oleh si pegawai notaris.

“Wah, ternyata memang gak macet ya Ma di sini, enak jalannya, nanti kalau uda masuk Puncak baru kita cari makan di sana ya”, kataku dengan senang ke Mamaku. “Iya pemandangannya juga bagus, ayo kamu konsen nyetir, jangan mikir makan dulu”, canda Mamaku. Segalanya berjalan lancar, sampai beberapa menit kemudian ketika aku hendak memotong salah satu kendaraan di depan-ku, tiba-tiba ada pengendara motor yang membonceng seorang wanita dari samping hendak menyerempet mobil kami. Aku pun mengelak, dan kemudian motor itu menyalip-ku dan hendak berhenti tepat di depan mobil kami, aku pun buru-buru rem dan berhenti karena takut menabraknya.

“Hei, gimana sih lu?”, teriak pengendara motor itu sambil mendatangi-ku. “Aku gak nyerempet Bapak, justru Bapak yang mau nyerempet, tadi aku juga uda kasih lampu sen sebelumnya, sekarang Bapak tidak kenapa-kenapa kan?”, sahut-ku setelah membuka kaca mobil. Kemudian sebelum Bapak itu sempat menjawab, beberapa penduduk setempat yang melihat kejadian itu mengatakan, “Sudah sudah ayo jalan lagi Pak, tadi Bapak yang



naik motor yang salah”, seraya menunjuk ke pengendara motor itu.

Mungkin karena merasa terpojok oleh penduduk setempat, atau bagaimana, akhirnya pengendara motor yang masih tampak muda itu tanpa berkata sepatah kata pun langsung pergi mengendarai motornya tetapi dengan kecepatan yang rendah tepat di depan mobil kami. Aku pun melanjutkan perjalanan, anehnya wanita yang di-bonceng pengendara motor itu kemudian berbalik dan seperti mem-foto plat mobil kami dan kemudian pergi begitu saja. “Ada yang aneh kayaknya Fel”, gumam Mamaku. “Iya Ma, malah jalanan makin sepi”, kataku mulai merasa khawatir.

Tak berapa lama kemudian (kira-kira lima sampai sepuluh menitan), kami melewati suatu daerah yang cukup sepi dan dari kejauhan kami melihat ada beberapa pemuda sekitar empat sampai enam orang pemuda bermotor berkumpul di samping jalan. Ketika mobil kami mulai mendekat, aku melihat salah satu dari pemuda-pemuda itu adalah pengendara motor tadi.

“Hoiini mobilnya !!”, teriak pemuda itu begitu keras seperti memberi petunjuk untuk kawan-kawannya sambil menunjuk mobil kami. Kemudian mereka berlari ke arah mobil kami sambil membawa rantai, dan benda-benda tajam lainnya. Suasana saat itu begitu mencekam dan terjadi cepat sekali, segerombolan pemuda itu dengan ganasnya mengacung-acungkan berbagai benda tajam dan berlari mengepung mobil kami. Aku membayangkannya seperti mau masuk ke dalam mulut harimau saja, sungguh mengerikan.

BUGHHH, bunyi pukulan rantai yang begitu kuat di kaca mobil kami, “Hoiini keluarrrr lu !!”, teriak pemuda itu dengan lantang seperti mau merampok kami. “Felixx jangan keluarrrr!”, teriak Mamaku dengan suara yang gemetar dalam kepanikan. Tanpa berpikir panjang, pedal gas aku injak dalam-dalam dan mobil kami pun melaju kencang menghindari gerombolan pemuda yang beringas itu. Dalam suasana yang menegangkan dan rasa takut, Aku dan Mama pun berulang kali memohon perlindungan Maha Dewa Thay Sang Law Cin seraya mengucapkan cen yen-cen yen. Aku memohon juga agar diberikan ketenangan dalam menyetir mobil, sementara Mama di samping sudah sangat ketakutan seraya terus berdoa memohon perlindungan Maha Dewa.

Melihat mamaku seperti itu, rasanya aku ingin sekali memeluknya saat itu juga. “Fel , mereka sepertinya mau naik motor mengejar kita”, gumam Mama seraya menarik nafas dalam-dalam. “Astaga Ma....”, teriakku sambil melihat kaca spion. “Maha Dewa Thay Sang, lindungilah kami, lindungilah kami, lindungilah kami”, sahut kami berdua berbarengan. Dengan kondisi jalanan yang sangat sepi dan mulus, aku pun cemas karena pemuda-pemuda beringas itu tentu dapat dengan mudah mengejar kami dengan mengendarai motor mereka. “Ma, klo mereka mendekat mau gak mau aku pasti tabrak mereka Ma”, lanjutku mencoba menenangkan Mamaku.

Mobil terus melaju kencang sementara pandanganku terus ke depan mengamati lika liku jalan yang mulai terjal. Aku terus menarik nafas dalam-dalam supaya tetap tenang dalam menyetir karena jika aku gemetar maka mobil bisa oleng dan menabrak atau tergelincir, membayangkannya saja sudah sungguh mengerikan. Sementara di beberapa sisi jalanan terdapat rumah-rumah penduduk dan jurang-jurang yang cukup curam, sambil menyetir aku terus mengucapkan cen yen-cen yen. Berbarengan dengan itu, aku mencoba melihat kaca spion dan sungguh mengherankan tak terlihat sama sekali ada kejaran motor padahal jalanan di belakang kami sangat sepi.



Sedikit kelegaan terbersit di wajah Mama dan Aku, Xie Shen En, entah apa yang terjadi dengan gerombolan pengendara motor tersebut hingga tak tampak mengejar kami di belakang. Berbagai dugaan muncul dalam pikiran-ku, “Jangan-jangan motor mereka tiba-tiba mogok, mungkin juga ban-nya pecah, atau mungkin juga mereka seperti jadi kehilangan arah, ahh entahlah, hanya Shen yang tahu, terima kasih Shen,” gumamku dalam hati. Tak mau euforia sesaat, aku terus memacu mobil kami hingga akhirnya keluar dari mulut harimau tersebut memasuki jalan raya puncak dan kami pun langsung berbalik pulang menuju Jakarta seraya mengucapkan syukur kepada Ke-Agungan Maha Dewa Thay Sang Law Cin.

Xie Shen En

APA ISI OTAK KITA?

Oleh : Tjen Hwa Jai

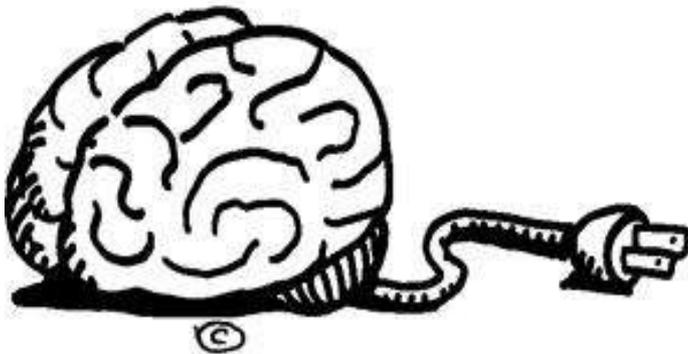
- Mengapa kita harus sekolah ?
Jawaban : untuk mengisi otak kita dengan ilmu pengetahuan
- Mengapa kita mendengarkan ceramah (Ciang Tao) di tempat ibadah ?
Jawaban untuk mengisi otak kita dengan ajaran-ajaran yg baik.
- Mengapa kita menonton televisi mendengarkan berita ?
Jawaban : untuk mendapatkan informasi dari seluruh dunia.
- Mengapa, mengapa, dan masih banyak mengapa lagi di otak kita

Jadi kesimpulannya adalah otak kita mampu merekam semua informasi yg kita terima. Masalahnya adalah informasi yang bagaimana yang akan terekam dengan baik di otak kita.

Mari kita bahas “apa isi otak kita” dalam kaitannya dengan “Siu Tao” dan “Wu” masing masing personal dalam diri kita.

Siu Tao secara garis besar dapat dibagi menjadi tiga bagian (dengan skala prioritas nomer satu adalah yang biasanya didahulukan) :

1. RAGA
2. PIKIRAN
3. SUKMA



Dalam artikel ini saya hanya membahas salah satu bagian Siu Tao yaitu “pikiran”.

Tentunya kita juga mengenal ada tiga tahap dalam menjalani Siu Tao kita, yaitu :

1. Memperbaiki
2. Memupuk
3. Mengembangkan

Tentunya bila saudara saudara sepakat dengan saya, untuk tahap pertama yaitu “memperbaiki” adalah tahap yg paling rawan atau riskan atau yang paling susah untuk dilewati bagi kita yang Siu Tao. “Memperbaiki Pikiran” dimana arti Siu Tao sendiri adalah selalu “merevisi” otak pikiran kita ke arah yg lebih benar.

Timbul lagi pertanyaan : apa yg perlu diperbaiki dalam pikiran kita ? Ya.. memperbaiki jalan pikiran kita, memperbaiki metode pikiran kita, memperbaiki konsep pikiran kita dll.

Apakah semua ini mudah ? Tentunya tidak semudah seperti membalikan telapak tangan, perlu kerja keras, keuletan dan perubahan yg besar dalam kehidupan kita sehari hari.

Beberapa contoh sulitnya merubah pola pikir manusia yg saya alami :

Contoh pertama :

Saya begitu sulit mengajak orang atau teman-teman saya untuk ikut masuk dalam agama Tao. Bila ditelusuri apa permasalahan dasarnya, jawabannya adalah otak mereka sudah terisi terlebih dahulu dengan doktrin doktrin ajaran lain, gelas untuk menampung ajaran kerohanian sudah terisi penuh, sedangkan gelas gelas yang lain di otak mereka yang masih kosong, dicadangkan untuk mengisi hal hal lain.

Saya tidak pernah mengatakan mereka bodoh atau ajaran mereka jelek, namun yg disayangkan mereka tidak mau belajar, tidak mau studi banding, tidak mau bereksperimen, malas membaca buku, tidak siap dengan sebuah perubahan, takut dikutuk, dsb.

Contoh kedua:

Masih banyak orang yg percaya dengan tahayul tahayul yang berlebihan :

- Pantang bila foto bertiga aja
- Pantang makan makanan tertentu
- Terlalu percaya dengan angka baik atau angka sial
- Buah yang jatuh dari altar sembayang dianggap pertanda buruk
- Takut akan kutukan yang tidak beralasan
- Bakar kimcua segunung, tapi memberikan Kung Tek Siang hanya Rp5000,-
- Hati tidak tenang bila lupa membawa "Hu" keberuntungan
- Menganti nama supaya lebih beruntung, dll

Semua ini bisa kita netralisir bila kita Siu Tao dengan mantap dan yakin dengan ajaran agama Tao dengan tulus hati dan tidak setengah setengah.

Menurut saya :

1. Ajaran agama Tao adalah agama yang membebaskan kita, memberikan kita cara yang ampuh untuk mengatasi tahayul tahayul dan setan setan yang akan mengganggu kita.
2. Pikiran kita (otak kita) adalah sebuah karunia yang terbesar dan terbaik yang diberikan dari Tuhan Sang Pencipta kita.

Semuanya sekarang tergantung pada apa yang akan kita isikan di otak kita, negative dan positif harus seimbang seperti lambang "Yin Yang".

Sebagai dasar pemikiran dari artikel ini adalah :

1. Tuhan menciptakan segala isi dunia adalah baik dan sempurna (tidak ada satu pun yg jelek atau haram termasuk sebuah penyakit pun adalah ciptaan yang baik untuk manusia).
2. Tuhan menciptakan otak manusia bagaikan sebuah "MESIN KE-TIK".

-bila kita ketik dengan tulisan baik, maka hasilnya akan baik.
-bila kita ketik dengan tulisan yg buruk / jahat / tahayul, maka akan buruk pula hasilnya.

3. Untuk Siu Tao menuju sempurna, kita harus mengetahui dan mau belajar membedakan mana yang baik dan mana yg buruk seperti yg tersirat di logo "Yin Yang"

Akhir kata ada sebuah kata kata sakti yg saya petik dari seorang Tao Yu, seorang penasehat perang, perdana menteri hebat pada jaman "Samkok" yg bernama Zhu Ge Liang :

"KEBERSIHAN MENJERNIHKAN PIKIRAN, KESUCIAN MELUASKAN PANDANGAN".

Bila dua kalimat di atas bisa kita amalkan, niscaya tidak perlu lagi kita takut akan hal hal yang tidak jelas, tahayul, apalagi takut kelaparan.....

Tokoh panutan yang masih hidup ada di depan mata kita, beliau adalah Guru Besar kita.

Sekarang apalagi yang kita cari..... Hanya pikiran yg negative lah yg membuat kita tidak pernah percaya dan selalu mencari alasan untuk tidak bisa Siu Tao.

XIE SEN EN.



BAKTI

Oleh : Hong Lin

Membaca sebuah artikel dikoran nasional (Jawa Pos) tgl 15 Okt 2013 dgn judul "Nestapa Zhang Zefang, si Panjang Umur Asal Chongqing, Tiongkok. Diterlantar Anak, Berharap Bisa Segera Mati". Singkat ceritanya, wanita tua yang tidak dirawat dengan baik oleh anaknya.

Melihat beritanya diterlantarkan anaknya, tentunya kita bertanya dimana Xiao (Bakti) kepada orang tua-nya. Begitu juga dengan kita semuanya, coba bertanya pada diri kita sendiri, Apakah kita sudah membahagiakan orang tua kita? Tentunya kejadian di Chongqing, Tiongkok merupakan suatu kejadian yang ekstrem, tapi ada suatu fenomena yang menggelitik juga untuk dipertanyakan menurut saya, yaitu merokok. Terus apa hubungannya merokok dengan Xiao (Bakti)?

Melihat banyak anak muda jaman sekarang yang merokok termasuk diantara kalangan kita sendiri. Padahal



sudah banyak berita kesehatan yang mengingatkan bahaya merokok. Banyak sesiung kita juga mengingatkan jeleknya merokok lewat Ciang Tao maupun lewat IDB kita yang tercinta.

Coba kita pikir, merokok sama saja tidak menyayangi diri sendiri dan juga terhadap orang tua kita yang telah bersusah payah membesarkan kita semua. Betapa sakitnya hati orang tua kita jika kita tidak mau menjaga kesehatan kita sendiri dan sampai suatu saat timbul penyakit sehingga orang tua kita harus bersusah payah mengeluarkan sejumlah uang untuk mengobati anaknya. Mungkin orang tua kita harus sampai hutang sana sini untuk mengobati sakit kita akibat dari kita yang merokok

dan tidak bisa menjaga kesehatan diri kita. Apalagi sampai meninggal dunia.

Ini juga tidak sejalan dengan konsep Siu Tao kita, yaitu memperpanjang umur.

Mari coba direnungkan bersama-sama. Dengan begitu, apakah kita termasuk yang bisa dikatakan sudah Berbakti?

Dalam Thay Sang Lau Cin Cen Cing ada satu bait yang bunyinya:
"Siu Tao tidak memelihara badannya, Dewa-Dewi akan kecewa melihatnya".

Marilah kita memelihara badan kita sendiri, menggapai umur panjang sehingga bisa Siu Tao lebih lama.

Salam Tao

**HUJAN TIDAK MENGHIDUPKAN RUMPUT-RUMPUT YANG TAK BERAKAR
DEWA-DEWA HANYA MENYEBERANGKAN MANUSIA-MANUSIA YANG PENUH KESADARAN - STPC**

**MENGUASAI KESEHATAN, LEBIH BESAR ARTINYA DARIPADA MENGUASAI KEKAYAAN
DIRINYA - STPC**

Sudut Pandang Kemenangan

Oleh : Taoyu Muda Mudi Magelang , Ivan Etenia T
Sebagian terinspirasi dari : <http://iphincow.com/>

Suatu kala, Ada 2 sahabat berjalan pergi untuk membeli makanan kuliner Gudeg Jogja. Saat masuk penjual terlihat tidak menyambut dan kurang ramah. Saat orang yg pertama memesan makanan penjual malah cemberut. Orang pertama pun jengkel, bersikap marah melihat penjual yang seperti itu. Tetapi orang yang ke 2 dengan ramahnya menjawab dan memesan Gudeg. Orang pertama pun berbisik, "Hey, kenapa kamu mau bersifat sopan kepada penjual yang tidak menyenangkan itu?"

Saudara Kedua menjawab : "Sahabat, kenapa aku harus mengizinkan dia menentukan caraku dalam bertindak? Kitalah sang penentu atas kehidupan kita, bukan orang lain."

"Tetapi Ia malah bersikap tidak menyenangkan terhadap kita sebagai pembeli." Tandas orang pertama yang marah

"Ya, itu masalah dia. Dia mau bad mood, tidak sopan, melayani dengan buruk, dan lainnya, toh itu enggak ada kaitannya dengan kita. Kalau kita sampai terpengaruh, berarti kita membiarkan dia mengatur dan mempengaruhi hidup kita. Padahal kitalah yang bertanggung jawab atas diri sendiri."

Sahabatku, tindakan kita kerap dipengaruhi oleh tindakan orang lain kepada kita. Kalau mereka melakukan hal yang buruk, kita akan membalasnya dengan hal yang lebih buruk lagi. Kalau mereka tidak sopan, kita akan lebih tidak sopan lagi. Kalau orang lain pelit terhadap kita, kita yang semula pemurah tiba-tiba jadi sedemikian pelit kalau harus berurusan dengan orang itu.

Coba renungkan. Mengapa tindakan kita harus dipengaruhi oleh orang lain?

Mengapa untuk berbuat baik saja, kita harus menunggu diperlakukan dengan baik oleh orang lain dulu? Jagalah suasana hati. Jangan biarkan sikap buruk orang lain kepada kita menentukan cara kita bertindak! Pilih untuk tetap berbuat baik, sekalipun menerima hal yang tidak baik.



Pemenang adalah orang yang tetap sejuk di tempat yang panas, yang tetap manis di tempat yang sangat pahit, yang tetap merasa kecil meskipun telah menjadi besar, serta tetap tenang di tengah badai yang paling hebat.

SS SC sekalian semoga artikel ini dapat berguna dan di amalkan dalam kehidupan sehari hari.

Xie Shen En

Salam Tao

NAMA, HARTA, DAN GELEMBUNG UDARA

Oleh : Irene Mulyana

Sebuah kedudukan penting dapat mempopulerkan diri pribadi. Kemampuan diri yang dipunya membuat diri ini diberikan sebuah kedudukan berarti di sebuah kelompok atau masyarakat.

Perasaan disanjung, dihormati, dikenal banyak orang, dikagumi, dan masih banyak lagi reaksi dari orang-orang sekitar yang membawa perasaan nyaman pada saya. Euforia ini mempengaruhi saya untuk bekerja sebaik mungkin.

Segala tugas yang diemban, saya kerjakan dengan sepenuh hati, antusias, dan fokus. Hasilnya? Jangan diragukan lagi, sesuai dengan kepercayaan yang mereka berikan kepada saya untuk menduduki jabatan ini, hasilnya sudah pasti memuaskan. Mereka pun semakin memuji saya.

Mereka cukup sering datang mengunjungi saya hanya untuk bercengkrama dan bertukar pikiran. Betapa menyenangkan kondisi ini! Saya serasa hebat dan banyak jasa untuk mereka.

Saya mulai mencari rekan team yang cukup kaya atau kaya sekalian, biar makin gampang segala sesuatunya.. Tidak perlu lah orang-orang berkesusahan itu dekat-dekat dengan saya. Tidak ada gunanya. Cukup jadi pion-pion saya saja.

Uang pun cukup banyak didapat dari gaji saya tiap bulan. Tidak heran, kedudukan tinggi seperti ini sudah pasti gaji yang didapat tinggi juga. Setimpal dengan tugas yang saya emban.

Eits, sesekali terima sogokan dari oknum tertentu yang berkepentingan agar diperlancar kepentingannya juga menambah penghasilan saya. Lumayan lah... Kata orang kebanyakan, rezeki yang datang jangan ditolak.

Hei, ada apa ini?? Kenapa orang baru bagian dari team saya ini sedikit membuat saya jengah. Kenapa ide-idenya sering dilontarkan secara lugas dan banyak yang menyetujuinya? Ide saya tidak kalah bagusya dengan idenya. Biarlah, lihat saja bagaimana aksinya lagi.

Sudah habis toleransi saya. Seenaknya saja orang ini berbicara yang tidak sevisi dengan ide saya tadi. Dan lagi, banyak orang yang menerima idenya. Hormat pun tidak kepada saya. Tidak menghargai kedudukan tinggi.

Dia makin banyak dikerumuni orang untuk bercengkrama atau minta solusi. Kenapa semakin sedikit yang datang kepada saya?? Huh, dasar orang-orang bodoh yang tidak mengerti mana yang lebih hebat kemampuannya. Perlu disingkirkan orang ini, biar mereka kembali lagi kepadaku.

Apa-apaan ini?? Kenapa mereka demonstrasi meminta saya turun? Alasan-alasan korupsi pun dibawa-bawa. Kenapa? Bukankah mereka menyanjung saya? Selalu meminta ide-ide dan solusi dari saya? Tidak cukupkah kinerja saya selama ini? Kurang hebat apa saya? Atau karena sudah dihasut oleh orang itu??



Kenapa semuanya berakhir seperti ini? Kedudukan yang saya agungkan, nama baik saya yang selalu dihormati dan disanjung, kenapa berlalu begitu cepat berlalu kondisi yang menyenangkan ini? Seperti gelembung udara yang terbang tinggi dengan cepatnya kemudian pecah di tingginya langit di sana.. Tak berarti lagi..

Salam Tao

“ USIA YANG LEBIH CEPAT TERCABUT DARI WAKTU YANG SEHARUSNYA ”

Oleh : Hu Ie Gay – Semarang

Memang tidak ada yang bisa meramalkan usia manusia, tapi untuk dapat mempunyai umur panjang, ada beberapa hal yang dapat kita lakukan. Selain kita dapat berdoa kepada Dewa Usia (Shou Xian Kung), kita juga harus bisa menjaga dan merawat kesehatan rohani dan jasmani sebaik mungkin, salah satunya dengan Lien Kung/ olah raga. Karena itu janganlah malas berolah raga dan harus bisa menjaga diri dengan menempuh cara hidup yang sehat (setengah dari langit, setengah dari manusia, doa dan olahraga).

Nyawa yang tercabut lebih cepat dari waktu yang seharusnya, karena kita sebagai manusia sering melakukan dan bersikap :

- Terlalu keras kepala. Keras kepala yang disebabkan kebodohan, ketidak jujuran terhadap diri sendiri, dan kemiskinan.
- Melekat dengan gaya hidup yang keliru. Gaya hidup yang lebih mementingkan gengsi atau nama, sehingga hidup diluar kemampuan diri sendiri, hidup penuh omong kosong dan tipuan.
- Serba membandingkan dengan kesuksesan orang lain, menyebabkan stres yang dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga menimbulkan banyak penyakit.
- Berpola pikir negatif yang berlebih menyebabkan rasa takut, bukan waspada
- Serakah. Rasa takut kehilangan menyebabkan lebih senang meminta atau mencuri daripada memberi dan berbagi.
- Sombong, karena sulit memaafkan orang lain dan sering memaksakan kehendak pada orang lain
- Berperilaku tidak bermoral.



Mengapa semua itu masih saja dilakukan ???? Karena ajaran TAO sebagai lentera kehidupan tidak pernah dinyalakan sebagai pedoman menuju hidup lebih baik, penuh ke-damaian dan bahagia.

Ajaran TAO sebagai lentera kehidupan perlu diketahui secara menyeluruh sebagai sebuah teori, untuk membuka wawasan yang lebih jauh mengenai bagaimana menjalankan hidup ini dan semua bisa di dapat disetiap rumah orang TAO, yang dinamakan Tao Kwan.

Sudahkah kalian meluangkan waktu untuk pulang kerumah (Tao Kwan) agar bisa membuat usia hidup tidak lebih cepat tercabut dari waktu yang seharusnya ??

Salam TAO

Hidup itu Seperti main Golf, Siutao itu seperti...

Oleh : Hardy Kesuma – Pekanbaru

Da Jia Xue Dao Hao! Mungkin judul di atas terdengar sedikit lucu. Memang ini hanyalah analogi sederhana saya dan inspirasi yang saya dapat tentang kehidupan dan Tao. Kebetulan, belakangan ini saya belajar olahraga golf.

Saya yakin, semua pembaca tahu olahraga golf. Namun mungkin tidak semua pembaca tahu bagaimana peraturan permainannya. Saya akan menjelaskan secara singkat terlebih dahulu bagaimana olahraga golf itu dimainkan.



Olahraga golf adalah olahraga yang dilakukan di lapangan golf yang biasanya memiliki 18 track (lintasan) dengan satu lubang (hole) sasaran dan titik awal memukul (tee box) di setiap track tersebut. Bola golf akan dipukul pemain dari tee-box kemudian di sambung dari titik jatuh bola tersebut sampai masuk ke lubang. Bisa 3, 4, atau 5 kali pukul untuk memasukkan bolanya ke lubang.

Sekarang, saya akan langsung jabarkan point-point inspirasi yang saya dapatkan dari bermain golf yaitu:

1. Setiap lapangan golf memiliki tantangan tersendiri
Setiap lapangan golf didesain unik, dengan tantangannya masing-masing seperti halangan pepohonan, bukit, rumput yang kasar, bahkan ada cekungan pasir dan danau. Tentu saja akan menyulitkan bagi pemain untuk memperoleh hasil pukulan yang bagus di rumput yang kasar atau cekungan pasir tersebut. Hal ini, senada dengan kehidupan setiap orang yang memiliki tantangan yang tidak akan sama dengan orang lain. Memang, halangan/ tantangan itu sudah ada disana sejak awal, layaknya hidup kita. Tugas kita lah untuk menjawab tantangan hidup kita.
2. Lawan yang selalu ada adalah diri sendiri
Golf memang bisa dimainkan dengan beregu, tapi lawan yang selalu akan ada adalah melawan diri sendiri.

Pemain golf harus bisa mengalahkan rasa takutnya sendiri, menambah kesabaran, mengkondisikan mentalnya agar tidak terpengaruh dengan permainan orang lain.

Sama halnya dengan kehidupan kita sehari-hari, kita juga harus menghadapi rasa malas, rasa takut dan mesti menjaga batin kita tidak terpengaruh dengan kecemburuan terhadap hasil yang diperoleh orang lain.

3. Satu kali kesempatan, tidak terulang

Dalam permainan golf, seorang pemain harus melanjutkan pukulannya dari titik jatuhnya bola dari pukulan sebelumnya meskipun ketika bola tersebut jatuh di rumput yang kasar ataupun cekungan pasir. Jadi, ketika terjadi kesalahan dalam pukulan sebelumnya, pemain tersebut mesti menanggung konsekuensinya walaupun membuat pukulannya sekarang akan lebih sulit. Hal ini saya rasakan seringkali serupa dengan aturan main di kehidupan kita, ketika kita melakukan kesalahan, mengalami kerugian, kegagalan, kita mesti melanjutkan hidup dari titik kita gagal tersebut, menerima konsekuensinya, berusaha lebih baik lagi. Satu kesempatan yang sudah lewat tidak bisa kita ulang.

4. Apapun yang terjadi, adalah resiko pribadi

Sekalipun ketika seorang pemain golf sudah memiliki strategi yang baik, pukulan yang akurat, hasil pukulan masih bisa meleset dari perkiraan karena pengaruh lain, misalnya karena angin. Ini juga bukan kesalahan angin, kebetulan memang angin tersebut sedang berhembus disana. Bukan salah siapapun. Di kehidupan nyata, terkadang kita pun sering menyalahkan keadaan sekitar kita, karena macet misalnya.

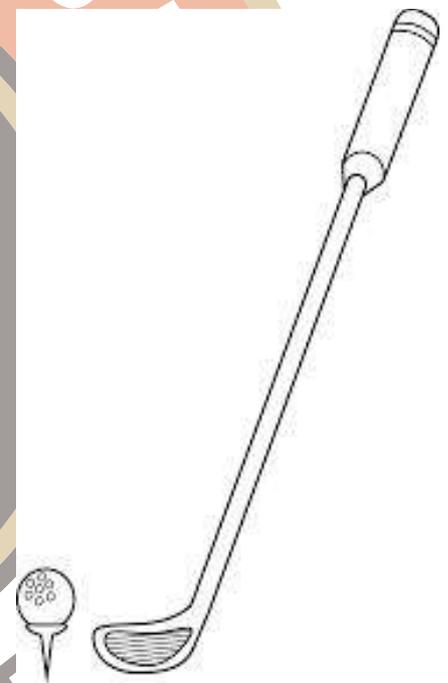
Nah, kalau kehidupan itu ibaratnya permainan golf, maka saya rasa SiuTao itu ibaratnya dapat stick golf terbaik dan perguruan Xiao Yao Pai ini adalah Guru terbaik. Dengan stick golf yang terbaik kita bisa meningkatkan jarak dan akurasi pukulan. Sampai-sampai di iklan salah satu pabrik stick golf mempunyai slogan "For a better play" yang artinya "agar permainan lebih baik". Dengan seorang guru yang baik kita diajari teknik yang terbaik pula. Meskipun demikian, stick terbaik dan guru terbaik tidak menjamin pukulan akan lebih baik bilamana pemainnya tidak pernah latihan.

Sekarang kita sudah punya Tao Ying Suk, apakah kita akan rajin latihan?

Kita punya Sefu dan banyak Sesiung-Secie, apakah kita akan mencarinya untuk mendengarkan Jiang Dao-nya?

Mari kita renungkan kembali..

Salam Tao



**TAO ADALAH PATOKAN KEHIDUPAN, BUKAN HANYA TATA CARA,
BUKAN JUGA HANYA KEKUATAN GAIB SAJA,
MELAINKAN HARUS JUGA DENGAN KECERDASAN KITA
UNTUK MENEMUKAN APA SEBETULNYA ARTI HIDUP ITU SENDIRI
DAN MENDAPATKAN BUAH-BUAH TAO YANG ABADI - STPC**

**TAO ADALAH "KAPAL PENYEBRANGAN" DALAM LAUT SENGSARA
TAO ADALAH "LAMPU PENERANGAN" DI DALAM GELAP GULITA - STPC**

**TAO DAPAT MENUNJUKKAN JALAN
TETAPI TIDAK DAPAT MEWAKILI UNTUK MENJALANI - STPC**

Teman Sejati

Oleh : Leonardo Mulyana

Lahir masuk kedunia, kemudian tumbuh berkembang dan mulai memasuki lingkungan sosial di masyarakat. Setiap manusia sedari mulai taman kanak - kanak (TK) sampai dengan usia dewasa dan tua akan selalu diper-temukan dengan sosok figur yang sering kita dengar dengan istilah TEMAN.

Teman akan selalu ada disetiap langkah kehidupan, di setiap komunitas teman akan selalu menyertai dan memberi warna bagi perkembangan kehidupan kita. Pastinya tidak ada seorangpun yang tidak mengenal istilah teman, setiap manusia sebagai makhluk sosial pasti memilikinya jika ia tidak mau disebut dengan istilah manusia aneh.



Teman menurut pandangan saya bisa dibedakan menjadi dua kategori, pertama disebut dengan istilah Teman Biasa dan kedua adalah Teman Akrab (dekat). Teman dalam setiap komunitas bisa dikategorikan sebagai "teman biasa", teman dalam kategori ini terjalin karena manfaat atau karena fungsi dalam kegiatannya di komunitas tersebut, tetapi tidak bisa dipungkiri bahwa "teman biasa" ini nantinya lama kelamaan bisa menjadi teman dekat seiring dengan berjalannya waktu.

Teman akrab terjalin karena proses dari pertemanan yang awalnya biasa, tetapi seiring waktu berjalan disertai dengan persamaan pandangan, saling pengertian, semangat sejiwa, dan adanya sikap saling menghormati juga mempunyai kesadaran untuk menjunjung tinggi arti dari nilai "saling menghargai" dari keduanya maka hadirilah sosok figur seorang teman dalam kategori "teman akrab", dan apabila sikap dan pandangan ini terus konsisten bisa dipertahankan oleh keduanya, bukan tidak mungkin sosok teman sejati bisa ditemui dalam kehidupan ini.

Secara pribadi saya selalu merasa penasaran untuk menemukan arti dari teman sejati, dan selalu berusaha mencari adakah kejdodohan untuk menemukan seorang atau lebih teman sejati di kehidupan saya? Dan setelah saya mempelajari Tao Ying Suk akhirnya sosok teman sejati saya miliki, Fu Fak Shen adalah seorang teman yang tanpa pamrih, tanpa ada tujuan tertentu melakukan pendekatan dalam hubungannya dengan pertemanan, selalu memberi support dan selalu memberikan pandangan baru dikala saya berada dalam situasi yang sulit. Ia juga selalu memberikan solusi atau jalan keluar yang lebih baik untuk dilewati, ia selalu ada lebih dulu untuk mengulurkan tangannya memberikan bantuan moril walaupun pada saat itu saya belum memohon bantuan-Nya. Karena hubungan pertemanan seperti ini yang membuat saya tergugah untuk meneladani sifat - sifat-Nya. Sungguh ini adalah sebuah anugrah, bisa mempunyai teman sejati di dimensi lain dalam kehidupan saya

Saya selalu berandai - andai, apakah mungkin saya bisa mendapatkan kesempatan menemukan sosok seorang atau lebih teman sejati didalam dimensi yang sama dengan saya sekarang ini? (bukan teman di dimensi lain). Sampai sekarang, Ini adalah sebuah pertanyaan besar yang belum saya temukan jawabannya.



Teman... Sejatinya adalah seorang yang rela, dengan tanpa pamrih mengorbankan kepentingannya atau bahkan dirinya, demi membantu mewujudkan apa yang dicita-citakan "teman"-nya. Sesungguhnya tidak ada manusia

yang sempurna, begitu juga tidak ada teman yang dikatakan "sempurna", tapi bukan berarti tidak ada teman sejati didalam dunia ini. Jika saja kita mau meneladani kebesaran sikap dari Fu Fak Shen tentang bagaimana menjadi figur seorang teman yang baik, seorang teman sejati. maka bukan hal tidak mungkin akan muncul sekelompok orang dengan pandangan yang searah, mempunyai semangat, sejiwa dan juga solid membentuk suatu komunitas berlandaskan asas dan tujuan yang sama yang akan menggemparkan dan mengubah kehidupan dunia ini. Jika hal itu benar terwujud, maka saya telah menemukan makna dari teman sejati.

Salam Tao.

Padang bulan dimalam

sepi...

Oleh : Arya Sheba

Kucari sosok tubuhmu
Dalam bayang sukma di langit
Ada rasa yang melekat
Walau sulit untuk diraih

Tak bisa ku mengerti...
Apa pesona yang memikat
Kadang datang tanpa dinanti
Dalam bayang sukma di hati

Walau bagai bayangan terbang
Kehadiranmu jelas nyata
Sukma Cahaya Kencana
Senyummu penyejuk hati

Gadis berbalut cahaya kuning
Wangi harum bidadari khayangan
Walau datang hanya sekejap
Berpuluh tahun tetap melekat

Aku memang belum mengerti
Atau aku yang tak peduli
Lamunan di malam hari
Redakan rasa rindu dihati



MENETAPKAN TUJUAN

Oleh : XLL

Apa tujuan Siu Tao Anda? Pernahkan Anda menetapkan tujuan Siu Tao Anda? Mengapa orang bisa sukses dalam Siu Tao-nya? Janganlah melihat orang mendapatkan kesuksesan pada akhirnya saja. Tapi seseorang bisa sukses melalui berbagai proses yang harus dilewati. Bagaimana proses itu?

Kesuksesan menjadi ada berasal dari kemauan diri Anda yang kuat. Anda bisa "Sukses" apabila dalam diri anda memiliki:

1. Motivasi

Adanya motivasi dalam melakukan berbagai hal dalam Siu Tao yang ingin Anda lakukan. Motivasilah diri Anda secara terus menerus agar bisa Siu Tao setiap harinya, contohnya Lien Kung setiap pagi dan malam.

2. Tetapkan tujuan yang jelas, terperinci dan tertulis

Ini bermanfaat agar kita bisa selalu mengingat apa yang ingin kita capai selama kita menjalani Siu Tao kita.

3. Buat Komitmen

Buatlah komitmen Anda saat menjalani Siu Tao dan tulislah pada selembar kertas dan taruhlah pada tempat yang selalu kelihatan oleh anda dan laksanakanlah tugas Anda yang telah menjadi komitmen Anda selama Siu Tao.

4. Tanggung Jawab

Setelah Anda memiliki motivasi, tujuan dan komitmen, bertanggung jawablah, jalankanlah apa yang Anda susun, raihlah ke"Sukses"an itu

Setelah diri anda telah melakukan 4 hal yang ada diatas tetapkan tujuan Anda apa tujuan Siutao anda? Bagaimana Anda bisa menyusun tujuan Siu Tao Anda dengan baik?

GOAL :

1. Usaha

Anda harus bisa melakukan kegiatan Siu Tao anda dengan usaha yang maksimal agar bisa terwujud dengan hasil yang maksimal. Gagal? Janganlah takut dengan kegagalan, karena kegagalan merupakan suatu proses diri Anda Siu Tao menuju kesempurnaan.

2. Komitmen

Jangan hanya ditulis saja apa tujuan Anda untuk Liankung tapi anda harus bisa menjalani. Sebab komitmen seperti sebuah janji yang harus ditepati kepada diri Anda sendiri

3. Target

Tetapkan target Anda. Tapi saat Anda mencapai target itu Anda janganlah lupa dengan apa yang telah Anda lalui

4. Ketekunan

Yang paling sulit untuk kita jalani adalah ketekunan. Sering kali orang melupakannya karena lebih memilih kesenangan dan melupakan apa yang ingin ia capai



GOAL → SELF CONFIDENCE

Goal berpengaruh pada kepercayaan diri. Jika anda bisa menargetkan apa yang ingin anda tuju maka anda harus mempunyai rasa percaya diri untuk menjalaninya. Kepercayaan diri atau psikologi seseorang dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan diri sendiri sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Jangan mudah mengeluh atas beban yang anda terima! Tapi ingalah apa yang akan anda peroleh setelah Siu Tao Anda berhasil! Pernahkan Anda mengevaluasi diri Anda sendiri, sehari 1 kali, apa yang telah Anda

perbuat? Evaluasilah diri anda secara terus menerus agar Anda bisa mengenali diri Anda dan merevisi diri sehingga anda lebih percaya diri.



SELF CONFIDENT ----> RESILIENCE

Saat Anda telah percaya diri, Anda harus memiliki daya tahan untuk bisa menjalani kegiatan Siu Tao Anda sehari-hari agar bisa dijalani dengan baik meskipun banyak kendala yang harus Anda lewati. Jika Anda mengingat apa yang telah menjadi tujuan Anda Siu Tao, Lian Kung, tujuan ini akan membuat Anda untuk lebih mudah meloncati kendala tersebut.

Dan ingatlah yang hanya bisa membantu anda hanyalah diri anda sendiri dan teman hanya bisa memberi dukungan kepada anda. Berjuanglah agar bisa mencapai di titik yang anda inginkan.

“Imagine with all your mind. Believe with all your heart. Achieve with all your might”

Salam Tao

BILA SIKAPMU BENAR

Oleh : Titus Permadi

Bila sikapmu benar, maka kesadaranmu benar

Bila kesadaranmu benar, maka langkah-langkah sadarmu benar

Bila langkah-langkah sadarmu benar, kamu punya waktu untuk menata terlebih dahulu agar langkah-langkah tak sadarmu yang kemudian juga benar

Sehingga memicu sikap dan kesadaranmu membimbing langkah-langkah yang benar pada situasi yang selanjutnya

Dalam membina diri, melatih sikap dan kesadaran yang benar adalah benar

Dari sinilah langkah-langkah mengurai keruwetan masalah untuk menata ulang kehidupan dapat dilakukan dengan benar, sehingga kelak pada kesempatan berikutnya, segalanya telah tertata dan dijalankan dalam langkah-langkah yang benar

Bila waktu ke depan dijalani dengan langkah-langkah yang benar, maka hasil final yang diinginkan akan terwujud dengan benar

Maka akan tiba saatnya kekeliruan, kesalahan dan kecerobohan menjadi minimal berkat ketekunan membina diri melatih sikap dan kesadaran yang benar

Catatan:

Kesadaran yang benar dimaksud adalah kesadaran yang bagaikan bumi yang gelap mendadak disinari kilat dan mendadak pula melihat terang semuanya (Buku Kuning/Ciang Ie hal 134.)

Sikap yang benar adalah reaksi terkendali dan jernih saat berhadapan dengan masalah



Kung Tek dalam berla- lu-lintas dengan baik

Oleh: TYUP - Jakarta

Macet adalah hal yang tidak disukai oleh setiap orang dalam berla-lintas, semua mengeluh apabila sudah terjebak macet. Pernahkah kita berpikir seandainya kalau kita semua bisa berkendara dengan teratur maka kita akan lebih nyaman dalam berkendara walaupun jalanan padat. Kita yang pernah tinggal untuk beberapa saat di luar negeri seperti Singapura, Malaysia dll, tentu juga akan mengalami masalah macet, hanya saja macet yang kita alami tidak separah kalau macet di Jakarta. Kenapa? Karena mereka mengerti untuk lebih teratur terutama lebih mementingkan diri sendiri untuk bisa sampai ketujuan secepat mungkin, sehingga walaupun macet, tetap teratur berla-lintas.



Hal ini harusnya tidak beda dengan kita yang Siu Tao. Kita orang yang Siu Tao mengerti bahwa kalau kita teratur, tidak sodok-sodokan atau menyalip dengan paksa dan berhenti di garis STOP saat lampu lalu lintas merah atau macet setelah lampu lalu-lintas, apalagi membuat jalur tambahan yang akhirnya menyodok jalur lain, maka kita akan lebih cepat sampai tujuan karena tidak terjebak atau membuat "deadlock" di persimpangan. Contoh persimpangan antara jalan Mangga Dua dan jalan Pangeran Jayakarta, setiap hari macet dan 'deadlock' dipersimpangan.

Seandainya kalau ada macet di depan sehingga kita hanya akan berhenti dipersimpangan, maka sebaiknya berhenti di garis STOP di pemberhentian lampu lalu-lintas walau saat itu lampu hijau. Sehingga pengendara dari sisi lain bisa lancar. Sikap ini termasuk salah satu cara kita ber 'Kung Tek'.

Kita harus ingat! Pada saat kita mengajukan permohonan pembuatan SIM, disaat yang sama kita sepakat dengan aturan lalu-lintas negeri ini dan harus mematuhi. Dan ini sangat penting untuk dijalankan dengan komitmen tinggi karena menyangkut hajat orang banyak. Jangan akibat ulah kita orang lain jadi susah.

Dengan jumlah kita Taoyu sekarang ini berla-lintas dengan baik dan teratur mestinya bisa membantu mengurangi kemacetan lalu-lintas. Memang benar awalnya sulit dan memang juga benar bahwa susah mengertikan orang lain, tapi kalau sebagian yang mau ikut mengerti untuk teratur berla-lintas maka kita akan mendapatkan sedikit kenyamanan berla-lintas dalam kepadatan jalan.

Selamat berla-lintas yang baik!

Salam Tao



KAUM SIU TAO MASA KINI, SELAIN MENINGKATKAN SADAR JAGAD RAYA YANG DI-JALANI, JUGA HARUS IKUTI TATA KEHIDUPAN JAMANNYA. - STPC

Pengalaman Saya Siu Tao

Oleh : Fung"



Dari judul di atas, membawa saya berpikir apa saja yang telah saya dapat dari belajar Tao / Siu Tao itu sendiri. Walaupun mungkin seru untuk membahas hal-hal gaib / ji cik- ji cik sebagai bonus yang diberikan oleh Shen kepada saya. Namun sepertinya kurang mengena di hati. Dikarenakan ada perkataan... "Siu Tao, Siu Ce Ji" yang artinya, Belajar Tao, Belajar untuk diri sendiri. Maka saya di sini akan membahas tentang salah satu point / nilai kehidupan yang saya dapatkan / alami selama perjalanan Siu Tao saya yang kesekian tahun. Nilai kehidupan ini saya dapat pada saat ujian kenaikan Huang Ie.

Kita adalah makhluk sosial, dimana kita tidak dapat hidup seorang diri. Maka dari itu, kita hidup berkelompok, berinteraksi dengan orang lain, hidup bermasyarakat. Di sini lah terjadi banyak masalah, dimana interaksi dengan orang lain dapat meningkatkan gesekan antara satu dengan yang lainnya, i.e. ketidakcocokan pikiran, perbedaan sifat, kepribadian, kebiasaan, budaya, agama, dan lain-lain. Ketidak-cocokan ini lah yang sering membuat nuansa bathin kita jadi goyah, keruh.

Kita menganggap diri kita benar, di sisi lain mereka menganggap diri mereka tidak salah. Terjadilah pertengkaran, bahkan sampai dendam. Terkadang dendam ini adalah sepihak, dimana mereka tidak merasa, namun kita yang memegang teguh dendam tersebut. Sampai-sampai stress sendiri, kesal sendiri, sakit hati sendiri, selalu memikirkan "Kenapa dia berbuat seperti itu?". Kenapa dan kenapa.. Tidak ada ujungnya. Bahkan mengakibatkan nuansa batin jadi kacau.

Saya berpikir kembali tentang masalah ini.. Dendam.. untuk apa dendam.. Kenapa saya harus pusing memikirkan dia yang bahkan dia mungkin tidak memikirkan saya. Kenapa saya harus bertanya terus yang ujungnya hanya menduga-duga.

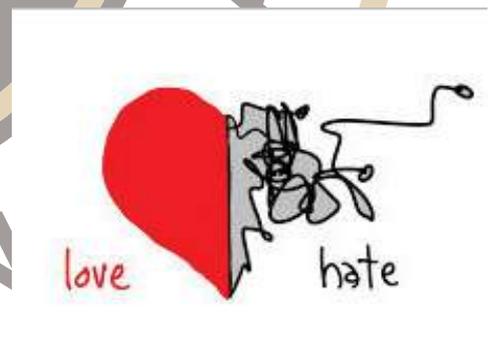
Pada akhirnya, saya berpikir, daripada seperti ini, lebih baik saya mengambil hikmahnya, hal yang dia lakukan adalah contoh bagi saya agar tidak melakukan hal yang sama di kemudian hari. Dan rentetan masalah saya selesai di situ, saya sudah tidak dendam lagi, dan dapat memaafkan, nuansa batin saya kembali tenang.

Mungkin memang menulis di sini gampang, bagi orang yang membaca artikel ini pun mungkin adalah hal yang biasa. Tapi menjalaninya adalah sangat susah. Seperti lirik lagu "Dunia Kita": "Di dunia kita, tak dendam tak dengki, hanya ada kasih, hanya ada sayang." Lirik yang sederhana namun sangat sulit dilakukan.

Marah saat kejadian tersebut terjadi adalah hal yang biasa, karena setiap manusia pun masih memiliki perasaan, namun setelah kejadian tersebut berlalu, hati harus kembali tenang dan tidak membawa perasaan marah tersebut terus menerus, apa lagi dendam sampai mati.

Sekian salah satu pengalaman Siu Tao yang telah saya dapatkan, dimana dendam mempengaruhi nuansa batin, dan cara untuk menghilangkan dendam ada di pola berpikir kita.

Salam Tao



Kisah Bunga Mawar dan Pohon Bambu

Oleh : Iswanto - Bali



Di sebuah taman, terdapat taman bunga mawar yang sedang berbunga. Mawar-mawar itu mengeluarkan aroma yang sangat harum. Dengan warna-warni yang cantik, banyak orang yang berhenti untuk memuji sang mawar. Tidak sedikit pengunjung taman meluangkan waktu untuk berfoto di depan atau di samping taman mawar. Bunga mawar memang memiliki daya tarik yang menawan, semua orang suka mawar, itulah salah satu lambang cinta.

Sementara itu, di sisi lain taman, ada sekelompok pohon bambu yang tampak membosankan. Dari hari ke hari, bentuk pohon bambu yang begitu saja, tidak ada bunga yang mekar atau aroma wangi yang disukai banyak orang. Tidak ada orang yang memuji pohon bambu. Tidak ada orang yang mau berfoto di samping pohon bambu. Maka

tak heran jika pohon bambu selalu cemburu saat melihat taman mawar dikerumuni banyak orang.

“Hai bunga mawar,” ujar sang bambu pada suatu hari. “Tahukah kau, aku selalu ingin sepertimu. Berbunga dengan indah, memiliki aroma yang harum, selalu dipuji cantik dan menjadi saksi cinta manusia yang indah,” lanjut sang bambu dengan nada sedih.

Mawar yang mendengar hal itu tersenyum, “Terima kasih atas pujian dan kejujuranmu, bambu,” ujarnya. “Tapi tahukah kau, aku sebenarnya iri denganmu,”

Sang bambu keheranan, dia tidak tahu apa yang membuat mawar iri dengannya. Tidak ada satupun bagian dari bambu yang lebih indah dari mawar. “Aneh sekali, mengapa kau iri denganku?”

“Tentu saja aku iri denganmu. Coba lihat, kau punya batang yang sangat kuat, saat badai datang, kau tetap bertahan, tidak goyah sedikitpun,” ujar sang mawar. “Sedangkan aku dan teman-temanku, kami sangat rapuh, kena angin sedikit saja, kelopak kami akan lepas, hidup kami sangat singkat,” tambah sang mawar dengan nada sedih.

Bambu baru sadar bahwa dia punya kekuatan. Kekuatan yang dia anggap biasa saja ternyata bisa mengagumkan di mata sang mawar. “Tapi mawar, kamu selalu dicari orang. Kamu selalu menjadi hiasan rumah yang cantik, atau menjadi hiasan rambut para gadis,”

Sang mawar kembali tersenyum, “Kamu benar bambu, aku sering dipakai sebagai hiasan dan dicari orang, tapi tahukah kamu, aku akan layu beberapa hari kemudian, tidak seperti kamu,”

Bambu kembali bingung, “Aku tidak mengerti,”

“Ah bambu..” ujar mawar sambil menggeleng, “Kamu tahu, manusia sering menggunakan dirimu sebagai alat

untuk mengalirkan air. Kamu sangat berguna bagi tumbuhan yang lain. Dengan air yang mengalir pada tubuhmu, kamu menghidupkan banyak tanaman,” lanjut sang mawar. “Aku jadi heran, dengan manfaat sebesar itu, seharusnya kamu bahagia, bukan iri padaku,”

Bambu mengangguk, dia baru sadar bahwa selama ini, dia telah bermanfaat untuk tanaman lain. Walaupun pujian itu lebih sering ditujukan untuk mawar, sesungguhnya bambu juga memiliki manfaat yang tidak kalah dengan bunga cantik itu. Sejak percakapan dengan mawar, sang bambu tidak lagi merenungi nasibnya, dia senang mengetahui kekuatan dan manfaat yang bisa diberikan untuk makhluk lain.

Jadi apa arti dari perumpamaan antara Bambu dan Mawar: Daripada menghabiskan tenaga dengan iri pada orang lain, lebih baik bersyukur atas kemampuan diri sendiri, apalagi jika berguna untuk orang lain.

Salam Tao

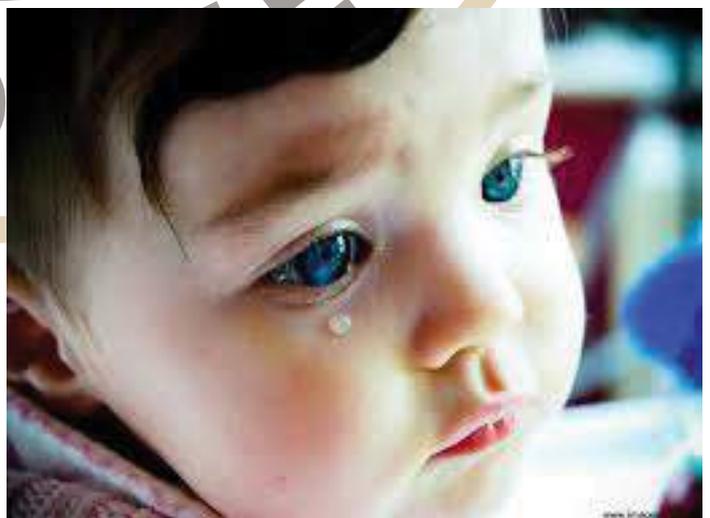
Menangis

By : CCW

Menangis bisa juga didefinisikan sebuah bentuk kelembutan yang membuka hati disebabkan oleh rasa khawatir, takut, sayang, rindu, sedih, bahagia, atau kelegaan, yang kemudian berdampak pada jiwa, dan fisik dan pada anatomi alamiah mata, sehingga air mata pun bercucuran.

Oleh sebab itu janganlah takut menangis , bukan karena cengeng
Menangislah sebelum tangis dilarang
Tertawalah sebelum tawa dilarang
Akan tetapi segala sesuatu janganlah terlalu berlebihan, Ceran alamiah

Tawa Tangis
Pahit Manis
Suka Duka
Sedih Bahagia
Melengkapi Hidup
Perjalanan Manusia
Datang Pergi
Silih Berganti
Lalu Lalang
Hilir Mudik
Berputar Bagaikan Roda
Roda Berupa Lingkaran
Lingkaran Sempurna
Sempurna Visi Menjalani TAO
TAO dalam kehidupan Manusia
Manusia Cen San Mei



Sekilas info tentang : Group Pengenalan Tao di Facebook.

Oleh : Team Group Pengenalan Tao Facebook Indonesia.

Bandung, Desember 2013

Salam Tao....

Facebook adalah sebuah jejaring sosial yang sangat diminati oleh orang-orang baik dari kalangan muda maupun tua. Jadi berpijak dari sanalah lalu kami membuat sebuah Group dengan nama Group Pengenalan Tao.

Group Pengenalan Tao adalah sebuah group yang membahas tentang ajaran Agama Tao khususnya aliran Xiao Yao Pai, Thay Shang Men.

Group Pengenalan Tao di Facebook dibuat sudah setahun yang lalu. Dengan dukungan dari para Praktisi Tao di seluruh Indonesia maka Group Pengenalan Tao ini dapat berjalan dengan baik.

Tujuan dibentuknya Group Pengenalan Tao di Facebook ini sebenarnya untuk meragi mengingat Facebook itu sangat diminati oleh berbagai kalangan, namun kami tetap melakukan survey account orang yang ingin gabung.

Sekarang anggota didalam Group Pengenalan Tao sudah mencapai 1000 anggota dan masih terus bertambah. Sesungguhnya bukan banyaknya anggota yang kami pentingkan namun sangat diharapkan apabila anggota yang sudah gabung dalam group tersebut adalah anggota yang benar-benar memiliki niat untuk belajar agama Tao.

Melalui buku Intan Dalam Debu ini kami juga memohon maaf apabila mungkin ada dari sekian Taoyu yang terpaksa kami tidak ijin untuk gabung di dalam Group Pengenalan Tao karena Taoyu tersebut sudah di Taoying atau yang sudah menjadi Huang Yi. Bagi yang sudah di Taoying dan Huang Yi sudah ada wadahnya sendiri yaitu Group Facebook : Tao Indonesia.



Mari kita sebagai umat Tao Thay Shang Men untuk dapat memberitahukan pada mereka yang memang mencari tahu tentang ajaran agama Tao untuk mereka belajar. Namun kami akan sangat menghargai sekali apabila orang yang ingin gabung bukan atas paksaan dari Taoyu karena mereka haruslah dengan kesadarannya sendiri mau gabung di Group Pengenalan Tao ini.

Silahkan bagi teman-teman yang ingin memberitahukan pada saudara / teman-teman yang ingin mengetahui / belajar ajaran agama Tao dapat berkunjung ke alamat link di bawah ini :
<http://www.facebook.com/groups/Pengenalan>.

tao/?bookmark_t=group

Kami sangat berharap bantuan teman-teman untuk dapat memperkenalkan Group Pengenalan Tao ini pada teman-teman yang bukan Taoist.

Yooookkk waktu kita untuk meragi....

Penasehat : SS Lie Ping Sen.

Bagi para Taoyu yang ingin mengajak teman yang ingin temu darat dapat menghubungi team yang sudah ada perwakilan daerah masing-masing (harap kontak via Facebook terlebih dahulu):

Team Bandung : Budianto Pauw/ Suryanto Catur Suciptan/ Tio Januar/ Agus Endra Gunawan/ Feny Lin.
 Team Jakarta : Dianne Finsenda Lika/ Albert Tjhie/ Ivan Kurniawan/ Aliong Kho.
 Team Magelang : Liem Han Siang.
 Team Jogjakarta : Irwan Handoko/ Huang Zhi Qiang.
 Team Pontianak : Tjek Hiang.
 Team Sukabumi : Thamrin Candra/ Nandha Souw.
 Team Bali : Sugiarto da Fico.
 Team Surabaya : Robin Herianto.
 Team Lampung : Hardyanto L Silalahi.
 Team Tegal : Petrus Nio.

**ARTI TAO MEMANG SUKAR DIJELASKAN, IKUTILAH ALAMIAH,
 DENGAN SENDIRINYA AKAN DAPAT MENUJU KE TAO.
 MAKA TAO TEK CING LIMA RIBU KATA DISINGKAT JADI SEKALIMAT
 YAITU SUI TAO CHI CHEN (AIR DATANG DENGAN SENDIRINYA JADI SUNGAI).**

**YANG DIMAKSUD MENGIKUTI ALAMIAH,
 BUKAN MENGIKUTI KEHENDAK/KEMALASAN DIRINYA,
 MELAINKAN MENGIKUTI JEJAK ALAMIAH YANG TELAH ADA.
 APA YANG HARUS DIKERJAKAN KERJAKANLAH SEKUAT TENAGA
 TAPI BUKAN BERPIKIR TERUS MENERUS RUGI LABA MELULU.
 DAPAT BERBUAT SEDEMIKIAN BARU DAPAT MENDEKATI TAO (CARA HIDUP MANUSIA)
 DAN TAK TERJERUMUS KE DALAM JURANG NEGATIF. - STPC**

**DUNIA KINI, MEMANG MAJUNYA PESAT SEKALI, TAPI UMAT MANUSIA MASIH TETAP
 MEMBUTUHKAN SUATU YANG KEKAL ABADI; KALAU ANDA MERASA BINGUNG, SESAT
 DAN LELAH JIWANYA MAKA SEBAIKNYA ANDA SEMBAHYANG KE KLENTENG-KELEN-
 TENG ATAU SEKALIGUS BELAJAR TAO - STPC**

**ASAL SAJA JALANI DARI DASARNYA, MESKIPUN BELAJAR TAO TAK SAMPAI PUN-
 CAK, TOH MASIH TETAP JADI SEORANG MANUSIA YANG BERMANFAAT DALAM
 MASYARAKAT - STPC**

**BERBUAT BAIK, SEPERTI TUMBUH-TUMBUHAN DALAM TAMAN INDAH, TAK KELIHA-
 TAN MENINGGI TAPI TIAP HARI BERTAMBAH BERSEMI. - STPC**

PPTM 2013

“Menyongsong Tao Yang Mendunia”

Oleh : Panitia PPTM 2013

PPTM (Pemantapan dan Pendalaman Tao Bagi Muda Mudi) merupakan *event Tao* setiap dua tahun sekali yang dihadiri seluruh muda-mudi Tao di Indonesia dan luar negeri. Setelah dua tahun yang lalu PPTM dilaksanakan di Jakarta, di tahun 2013 ini, untuk pertama kalinya Semarang menjadi tuan rumah PPTM yang ke 7. Acara PPTM ini diadakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai Tao sekaligus untuk mengakrabkan muda – mudi Tao.



PPTM ke 7 berlangsung pada tanggal 12 hingga 15 Oktober 2013 di Hotel Patra Jasa, Semarang. Acara ini diikuti oleh muda – mudi yang berasal dari 17 daerah di Indonesia (Jakarta, Bandung, Semarang, Wonosobo, Magelang, Yogyakarta, Binjai, Palembang, Bandar Lampung, Bangka, Banjarmasin, Balikpapan, Surabaya, Mojokerto, Banyuwangi, Lombok, Makassar) dan Singapore. Jumlah Peserta yang mengikuti PPTM yaitu 269 orang.

Tema yang diangkat dalam PPTM ke 7 ini adalah “Menyongsong Tao Yang Mendunia”. Hal ini terinspirasi dari Ciang Tao SS. Lie Ming Sen yang menceritakan bahwa Tao Thay Shang Men telah melakukan Tao Ying di beberapa negara seperti Amerika, Australia, China, dll. Adapun pengikutnya ada yang berasal dari Yunani, Inggris, Irlandia, dsb. Untuk itu kita sebagai muda – mudi Tao harus memiliki persiapan dan bekal yang



matang untuk dapat menjadi generasi penerus yang unggul dan mendunia dalam menyebarkan Tao.

Acara ini cukup berbeda dari PPTM sebelumnya. Pembukaan acara diisi dengan tarian drum kemudian ditandai dengan pemukulan drum sebanyak tiga kali oleh Lie Shi Fu. Dalam pelaksanaan acara, pada hari pertama acara diisi dengan temu kangen muda – mudi dan diisi dengan acara pengakraban muda – mudi. Dan untuk 3 orang yang berulang tahun pada hari itu, mendapatkan kejutan dari panitia. Acara semakin semarak dengan diberikan yel – yel:” Muda – Mudi Tao..... Menduniaaaa.....!!!!!!” serta teriakan “Masuk Akal”.

Dilanjutkan pada hari selanjutnya acara diisi oleh Ciang Tao dari Lie Shi Fu, Ss. Lie Ming Sen, Ss. Lie Ping Sen. Ciang Tao yang dibawakan oleh Ss. Lie Ming Sen berjudul "Yang Cerdas yang Di Atas" serta " Diagram Siutao" dan Ciang Tao yang dibawakan SS. Lie Ping Sen berjudul "Ilmu Komunikasi Kunci Sukses Masa Depan" dan workshop "Merancang Masa Depan"

Pada hari kedua, tanggal 13 Oktober (Kauw Gwee – Jwee Kauw) bertepatan dengan hari kebesaran Dewi Jiu Thian Xian Nu. Diadakan acara bersembahyang bersama dan menghadirkan Dewi Jiu Thian Xian Nu di Pongcowati, Ballroom Hotel tempat acara PPTM berlangsung.



Selain Ciang Tao, acara diisi juga dengan Indoor Games. Indoor Games ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kerjasama antar anggota yang terdiri dari beberapa daerah. Adapun Indoor Games ini berisi pertanyaan unik tetapi memiliki jawaban yang jelas. Dalam Games ini diambil 3 grup juara.

Setelah seluruh acara pembekalan pengetahuan Tao dan pengakraban muda – mudi Tao dilaksanakan, tibalah saatnya untuk bersantai dengan menyaksikan pertunjukan yang dipersembahkan dari beberapa daerah pada malam kesenian. Pertunjukkan pertunjukan oleh muda mudi setiap daerah mempersembahkan beberapa tar-

Intan Dalam Debu

ian, drama, akustik, wushu dan vocal grup. Sangat kreatif dan menarik, memiliki ciri kas tersendiri. Acara kesenian ditutup dengan polonaise dan api unggun.



Sampailah pada hari terakhir. Saatnya muda – mudi kembali ke daerah masing – masing dan mengejar impian masing – masing. Kegembiraan, Kesulitan dan Kebersamaan panitia, bantuan dan dukungan dari senior, kebersamaan dan kegembiraan bersama muda – mudi Tao yang berasal dari berbagai daerah pastilah menjadi “kenangan yang terindah”.

PPTM 2013 ditutup setelah wejangan dari Lie Shi Fu dan pemukulan drum sebanyak 3 kali oleh Lie Shi Fu. Semoga keakraban dan kebersamaan ini terus terjaga selamanya.

“Ayo terus berpartisipasi dalam perkembangan Tao yang Mendunia”!!!!

Xie - Xie

**TAO ADALAH PENOLONG UMAT MANUSIA
SUPAYA SEMUA MENUJU JALAN YANG BENAR, TERANG DAN SENTOSA,
INI ADALAH PEKERJAAN KEROHANIAN
DAPAT MENIMBULKAN ENERANGAN
ADALAH TANAH SUCINYA KECERDASAN
TERANG, KEKAL YANG SUBUR DAN MAKMUR - STPC**

**MENJALANI DAN MENDAPATKAN BUAH PAHALA
MENCAPAI CITA-CITA AMAL DAN SENTOSA - STPC**

BELAJAR TAO ADA BATAS JARAK TERTENTU, LATIH DIRI TIDAK ADA AKHIRNYA - STPC

Aku dan Tuhanku

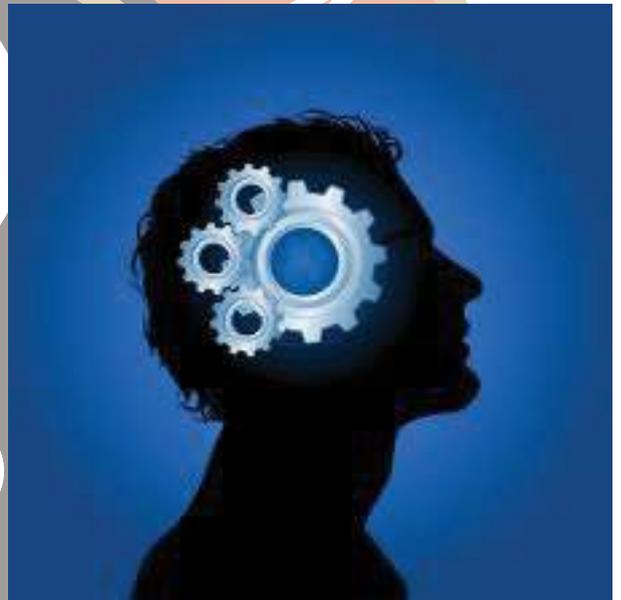
Oleh : Kwee Yen Cung

Sungguh... Aku tidak seperti engkau Tuhan, aku sangat tidak sempurna, karna aku.. BUKAN Maha Pencipta, Maha Mengetahui, Maha Adil / Bijaksana, Maha Pemurah / Pemberi, Maha Pengampun, Maha Sabar dalam menghadapi segala kesalahan dan dosa..

Dan mungkin.. karna satu Maha lagi diantara banyak Maha lain yang Engkau miliki yaitu Engkau Maha Pengasih dan Maha Penyayang untuk makhluk ciptaan-Mu, maka Kau biarkan orang seperti aku ini masih tetap hidup sampai saat ini, karna katanya aku adalah Manusia Ciptaan-Mu yang memiliki akal pikiran dibanding makhluk ciptaan-Mu yang lainnya.

Lalu apakah benar apa yang mereka katakan?? Pada akhirnya Engkaupun akan memusnahkan semua ciptaan-Mu dibumi yang aku huni ini ?? "KIAMAT"... Benarkah itu!!!

Apakah itu Cuma fitnah dan dusta dari sebagian manusia untuk menghilangkan ke-Maha-an-Mu itu?? Karna jika sampai Kiamat itu terjadi, apa untungnya bagi-Mu? Bukankah lebih baik memperbaikinya dari pada memusnahkan hasil ciptaan-Mu sendiri? Apakah Engkau menyesal dan sama sekali tidak tahu jika memang ada kesalahan dalam menciptakan manusia ?? Dimanakah, Maha Mengetahui-Mu itu ??? Jika begitu, Engkau-pun tidak Maha Sempurna Tuhan!!! Karna Engkau tidak tahu jika aku akan berbuat dosa...



Dan benarkah TUHAN Engkau sudah membuat / menyediakan tempat khusus untuk menyiksa aku jika aku berbuat dosa dan salah, yang kamu namakan NERAKA itu??

Sungguh.. jika TUHAN yang aku sembah bahkan sebelum aku diciptakan telah membuat / menyediakan tempat NERAKA itu.. Aku tidak akan lagi menyembahmu..

Karna sebelum kau ciptakan aku, sesungguhnya Engkau pasti Maha Tahu, aku akan jatuh kedalam dosa, maka ampunilah aku TUHAN, berikan aku kesempatan dan umur yang panjang untuk mengerti tentang maksud tujuanmu menciptakan aku.. Bukankah Engkau yang ingin menciptakan aku.. Atau.. Jangan-jangan benar kata sebagian orang... Aku lah yang menciptakan Kamu ??

Sudah dulu ya TUHAN, aku mau menjelaskan pada mereka tentang kebenaran dan keadilan-Mu kepada orang-orang yang selama ini menfitnah-Mu dengan "Sesuatu Hal yang tidak mungkin kamu lakukan dan rencanakan", khususnya tentang Fitnahan mereka tentang KIAMAT dan NERAKA itu.. Selamat Malam TUHAN.. Xie-xie ya atas akal pikiran dan budi pekerti yang Engkau berikan padaku...

Salam Tao

TAO ADALAH KESEMPURNAAN MAKA DISEBUT MAHA AGUNG MAHA TAO - STPC

KECOA!

Oleh : Qiu Xiu Min

Kecoa -- makhluk kecil yang sering dianggap hina oleh hampir semua orang. Tidak sedikit orang yang akan melompat-lompat sambil berteriak bila melihat makhluk yang satu ini lewat. Hal inilah yang membuat saya sewaktu kecil senang sekali mengambil kecoa, memegang salah satu sungut nya dan memamerkannya kepada teman-teman atau adik saya yang akan berteriak histeris, lari ketakutan dan menghindar. Yah makhluk ini memang tinggal di tempat-tempat yang jauh dari higienis, makan sampah, dan tentunya --bau. Tetapi mengingat ukurannya rasanya aneh melihat reaksi orang-orang tertentu ketika bertemu makhluk ini.

Namun dibalik bentuknya yang menjijikan bagi sebagian orang, tersimpan fakta-fakta mengagumkan dari seekor kecoa. Fakta yang menyimpan pelajaran berharga yang dapat kita petik dan terapkan dalam hidup kita.

Fakta #1. "Cepat".

Kecoa dapat berlari sejauh 50x panjang tubuhnya dalam 1 detik. Kalau diumpamakan manusia, maka manusia tersebut dapat berlari dengan kecepatan kurang lebih 200 mil per jam. Wow!

Kecepatan kecoa ini lah yang sering kali menjadi "penyelamat" hidupnya (terutama ketika manusia sedang memegang sapu ataupun sepatu untuk mengakhiri hidupnya).

Bagaimana dengan kita -- manusia? Manusia mungkin tidak dapat secepat itu, dan mungkin juga tidak memerlukan kemampuan fisik seperti itu. Tetapi yang pasti kita tidak boleh "lambat". "Lambat" mengambil keputusan karena plin plan, "Lambat"

mengejar cita-cita dan tujuan hidup karena sibuk bersenang-senang, ataupun "Lambat" mengerjakan segala sesuatu karena selalu punya alasan untuk menunda-nunda. Manusia sering tidak sadar bahwa dirinya memiliki keterikatan dengan waktu. Hargai waktu, gunakan dengan bijak, sigap dan "Cepat"lah (namun tidak tergesa-gesa) dalam bekerja, agar segala keinginan, cita-cita dan rancangan hidup dapat terwujud sebelum kita kalah dari Sang waktu.

Fakta #2 Hebat Beradaptasi

Dilihat dari sejarahnya, ternyata kecoa sudah ada jauh sebelum manusia ada bahkan sebelum dinosaurus ada. Dinosaur yang terlihat gagah dan perkasa secara fisik, ternyata tidak dapat melawan perubahan zaman dan harus punah. Kecoa yang jauh lebih kecil justru dapat bertahan melewati masa demi masa hingga saat ini. Kemampuan beradaptasinya telah teruji oleh waktu dan segala rintangan.

Manusia sesungguhnya cukup jago untuk hal adaptasi ini. Lihat saja bagaimana di tempat-tempat dengan suhu dingin luar biasa, atau suhu panas luar biasa, manusia bisa tinggal dan menaklukan alam dengan



Flexible

is about selection and choice



Adaptable

is about integration and change



Scalable

is about migration path and growth

kecerdasan otaknya dalam mencipta. Yah... manusia memang mempunyai “modal” untuk beradaptasi terhadap perubahan dan keadaan, pilihannya hanyalah mau atau tidak untuk beradaptasi. Contohnya, saat menghadapi ekonomi sulit, beberapa manusia memilih untuk beradaptasi dengan bekerja lebih cerdas, lebih kreatif dan lebih keras. Namun dalam menghadapi kondisi yang sama, ada juga manusia-manusia yang malah menyalahkan keadaan dan meminta belas kasihan dan bantuan dari orang lain.

Fakta #3 Tangguh

Perhatikan ketika kita memukul kecoa, dan yang kita kenai hanya kepalanya saja, terkadang kecoa masih bisa memberontak dan bahkan lari meski tanpa kepala. Kecoa memang masih dapat bertahan hidup kurang lebih 1 minggu walau tanpa kepala. Meski akhirnya “badan tanpa kepala” itu akan mati karena kehausan.

Ketangguhan berikutnya adalah kecoa juga dapat bertahan hidup tanpa makan selama kurang lebih 6 minggu.

Struktur dan anatomi yang berbeda membuat manusia tidak mungkin hidup tanpa kepala maupun hidup tanpa makanan untuk waktu yang cukup lama. Namun bila dilihat dari kaca mata ketangguhan menghadapi hidup, maka ada pelajaran berharga yang patut kita renungkan. Walau telah kehilangan kepala, kecoa tetap meronta dan berusaha lari, mempertahankan sisa nyawa yang dimiliki. Mereka melakukan hal tersebut secara naluriah tanpa proses berpikir. Sedang manusia, yang bisa berpikir, sungguh disayangkan karena tidak sedikit yang justru mengakhiri hidupnya saat masalah (yang dianggap) berat menerpa.

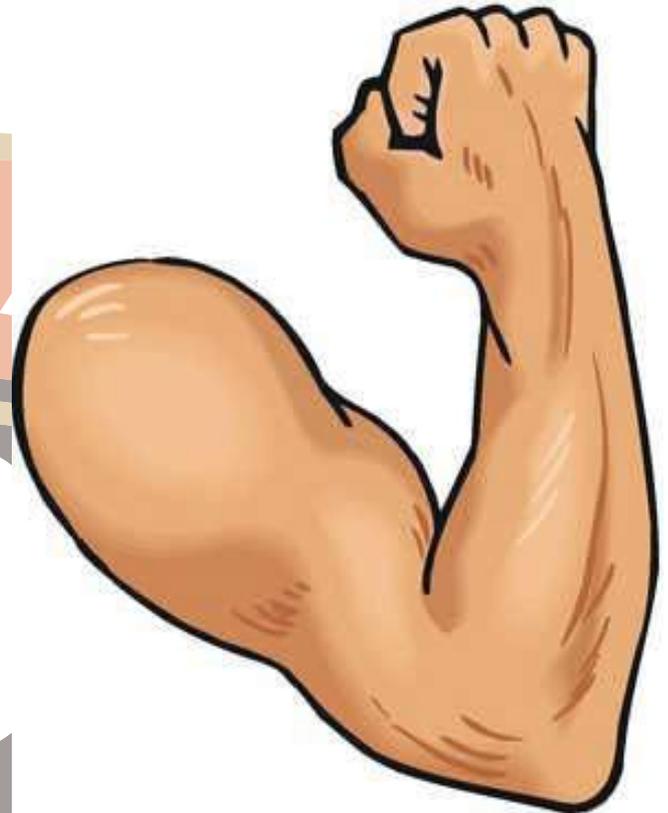
Kecoa merupakan makhluk yang menyukai tempat yang hangat, gelap dan lembab. Namun dalam keadaan extreme sekalipun mereka tetap dapat bertahan hidup.

Kita sebagai manusia menyukai kebahagiaan, ketentraman dan hal-hal yang baik dan menyenangkan lainnya. Namun dalam hidup, hal-hal seperti itu tidak selalu terjadi. Lebih banyak masalah-masalah yang menimbulkan ketidakbahagiaan, kepusingan maupun kesengsaraan. Itu lah “Ce Ran” nya. Bisakah kita sebagai manusia -- spesies yang jauh lebih kompleks, dengan intelegensia yang jauh lebih tinggi, belajar dari sifat kecoa ini, tetap bertahan menjalani kehidupan secara penuh dan maksimal walau tertimpa masalah se-extreme apapun?

Salam Tao

**HIDUP MANUSIA BAGAIKAN SEKUNTUM BUNGA
JALANAN PENUH RINTANG PENUH SENGSARA
SIAPAKAH YANG DAPAT MEMBERI REJEKINYA
KECUALI MAHA TAO MAHA DEWA - STPC**

**TAHU TEPAT PADA WAKTU APA HARUS 'DEMIKIAN'
ITULAH KESENIAN YANG TINGGI NILAINYA DALAM KESENIAN - STPC**



HIDUP SEHAT, PANJANG UMUR, BERPRODUKTIF BERKAT AJARAN TAO & KESEHATAN BARAT

Oleh : Dr Kingma – Jkt

Semua manusia pasti ingin hidup sehat, bahagia, dan panjang umur, berproduktif dan tidak mengganggu atau menyusahkan orang lain ! Lalu, apa rahasianya? Ikutilah nasehat dan saran dibawah ini, mudah-mudahan bermanfaat .

Setiap orang pasti ingin memiliki, kondisi fisik yang prima, bugar dan penuh vitalitas, agar mencapai keseimbangan hidup. Fisik sempurna adalah fisik yang sehat dengan cara berusaha untuk memperbaiki diri, Siu Sing Yang Sin (revisi) berperilaku benar, menolong orang dengan ketulusan dan keikhlasan tanpa mengharapkan imbalan apapun, tidak egois, iri dan munafik serta berpikir secara logika. Sopan santun terhadap siapa pun, menghargai sesama Tao Yu selagi masih ada kesempatan hidup sehat dan panjang umur.

Kita harus berusaha juga untuk pendekatan kepada Maha Dewa Thay Sang Law Cin dengan sering rajin Siu Tao; Lien Kung, Cing Co dan Chi Gong, dengan tulus hati agar bisa mencapai kesempurnaan hidup kita ini. Kesehatan bukan apa-apa, tapi tanpa kesehatan semua tak berarti apa-apa .

Kesehatan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kualitas bangsa. Melalui kesehatan fisik kita dapat meraih kehidupan yang produktif, penuh vitalis, bahagia dan sejahtera.

SEHAT

UU Sehat No. 23 tahun 1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi serta fisik dan mental yang baik. Sehat fisik adalah keadaan dimana seluruh sistem tubuh: syaraf, otot, tulang, peredaran darah, pencernaan, hormonal, getah

bening dan lain lain bekerja secara optimal.

Tao tidak berbentuk, dan merupakan “sesuatu” yang sudah ada sebelum semuanya ada. Arti TAO yang paling sederhana adalah “jalan”. Ada juga yang mengartikan “Kelogisan”, “Hukum”, “Pedoman”, “Aturan”, dll. TAO adalah jalan kebenaran, aturan, norma, cara, ajaran yang benar menuju kesempurnaan abadi. Semua orang harus melaluinya dan menjalankannya pada kehidupan sehari-hari. Kita harus bisa merevisi diri untuk pendekatan pada Dewa-Dewi Tao.

Lien Kung :

- Memperlambat proses degenerasi karena perubahan lanjut usia.
- Memperlancar kesehatan jasmani dalam kehidupan.
- Fungsi melindungi yaitu memperbaiki tenaga cadangan ketika sakit.
- Mencegah timbulnya penyakit lebih penting daripada mengobatinya setelah sakit.

Berarti sebenarnya setiap hari kita sudah SIU TAO (Lien kung), kita juga sudah mempersehat tubuh kita. Kita diajarkan untuk senantiasa peka terhadap kondisi FISIK dan BATIN kita, supaya kesehatan kita bisa jaga dengan baik, panjang umur sehingga dapat Siu Tao lebih lama lagi.

Untuk mencapai Tao yang sempurna, pertama-tama kita harus mengupayakan merevisi kehidupan kita di dunia

- Fisiknya (jasmani) harus baik, sehat dan tidak cacat fisik.
- Mentalnya juga harus baik, berubah ke arah kebajikan yang lebih baik lagi.
- Sukmanya (rohani) juga harus baik, harus banyak Lien Kung-nya untuk memperkuat sukma.

4. Kehidupan berkeluarga, harus bisa dijalankan secara bahagia dan harmonis.
5. Memberikan sumbangsih dan kontribusi “kemuliaan” diri, sesuai dengan kemampuan diri masing-masing, untuk kemajuan ajaran Tao dan kita harus bisa menjunjung tinggi dan menjadi teladan bagi Tao Yu lainnya serta lingkungan masyarakat sekitarnya.

Pandangan dunia tentang lanjut usia telah berubah karena semakin majunya ilmu pengetahuan khususnya kesehatan, sosial ekonomi yang semakin membaik, gizi yang cukup dan kehidupan yang tenang. Terbukti umur harapan hidup sekarang meningkat dari sebelumnya umur 65 tahun sekarang telah menjadi 70 tahun. Semakin dini anda menjalani gaya hidup yang sehat, semakin besar kemungkinannya pada saat anda berusia 50-an anda tidak merasa berbeda dengan saat anda berusia 20 atau 30-an. Namun demikian, walau anda telah berusia di atas 50 tahun, masih belum terlambat untuk mulai menjalani gaya hidup yang sehat. Diet yang sehat dan olah raga yang teratur akan membuat anda menjadi lebih muda.



Ucapan “Semoga Panjang Umur” bukan sekadar kata-kata yang diucapkan saat ulang tahun. Sebagian orang mendambakan umur yang panjang. Apa rahasia untuk mencapai angka ajaib itu (1 abad)

Di dalam kitab DAI BING JING tertulis bahwa :
 Manusia Umur panjang: bila mencapai umur 120 tahun,
 Umur panjang menengah bila bisa melampaui 80 tahun,
 Umur pendek bila hanya bisa mencapai 60 tahun.
 Sedangkan kalau hanya mencapai umur di bawah 60 tahun lalu meninggal, itu sudah dianggap sebagai sebuah kecelakaan atau nasib buruk.

Menurut Dai Hong Jing dalam bukunya YANG SING YUAN MING LUK, maka umur manusia diperkirakan bisa mencapai hidup selama 100 tahun.

Menurut Lie Peng Fei , dalam bukunya SAN YEN YUAN SOU ZHAN CHAN SHU: umur manusia bisa mencapai 180 tahun, kalau rajin melatih dan menjaga

fisik sesuai ajaran Agama TAO secara baik.

Zhang Shan Feng (Tokoh Agama Tao) yang mengajarkan tentang cara makan sehari-hari adalah:

- Pagi hari, makan harus berkualitas)=30 %
- Siang hari, harus makan sampai cukup kenyang=40%
- Malam hari, makanlah sedikit saja=30%.
- Setiap kali makan cukup sampai 70%-80% kenyang saja.

Nah, kalau kita bisa mengikuti cara makan beliau ini, kemungkinan besar kita juga akan panjang umur.

Ajaran Kesehatan Barat: Agar lanjut usia tetap sehat, bahagia, berguna dan berkualitas maka beberapa hal harus diperhatikan. Ada sebuah singkatan yang sangat baik yang menggambarkan kunci menuju lanjut usia yang sehat, adalah: **BAHAGIA**

Huruf "B" adalah Berat badan yang ideal bagi seseorang dirumuskan sebagai berikut:

a. **Berat badan relatif**

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (cm)} - 100)} \times 100\% = \text{ \%}$$

- Nilai standar:
- < 90% - underweight
 - 90 – 110% - berat normal
 - > 110% - overweight
 - > 120% - obese/gemuk

b. **Rumus Masa Indeks Tubuh**

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan x tinggi badan (m}^2\text{)}} =$$

- Nilai Standar:
- < 17 : Kurang gizi
 - 17-19 : under weight
 - 19-25 : Normal
 - 25 – 30: Over weight
 - > 30 : Obesitas

Huruf "A" Aturlah makan yang sesuai kebutuhan tubuh. Makanlah makanan dengan gizi yang seimbang yaitu zat gizi yang sesuai tubuh lanjut usia. Banyak bukti yang menunjukkan bahwa diet adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Dengan bertambahnya usia, kecepatan metabolisme anda cenderung menurun, jadi saat tersebut adalah saat yang tepat untuk menilai ulang diet anda. Mengurangi konsumsi lemak adalah salah satu tindakan

yang penting. Langkah tersebut juga akan membantu mengurangi pemasukan kalori. Kurangi makanan yang mengandung Lemak

Didalam Ajaran TAO tentang makanan tidak ada larangan apapun. Prinsipnya yang perlu adalah kebutuhan dan keseimbangan demi menjaga kesehatan badan secara berkesinambungan sehingga baik itu makanan dari hewan ataupun tumbuhan semuanya baik jika di konsumsi secara seimbang. Kadang-kadang memang sulit memberi pengertian tentang hal makanan ini.

Huruf "H" adalah Hindarilah faktor-faktor resiko penyakit jantung iskemik/coroner. Ada beberapa faktor yang diduga sebagai penyebab dari gangguan penyakit jantung yaitu: Merokok, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, penyakit gula, kegemukan, kurang gerak fisik, dan tekanan batin.

Huruf "A" adalah Agar terus merasa berguna dengan melakukan kegiatan/Hobi yang bermanfaat :

8 Anjuran yang perlu dipupuk :

1. Banyak mendengarkan Tao

Seringlah ke Tao Kwan untuk mendengarkan Ciang Tao. Sudah berapa banyak yang kita tangkap dan kita terapi? Bukan hanya saja mendengar, tetapi harus kita hayati makna dari Tao dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kita dapat maju selangkah. Dengan sering mendengar Tao maka akan lebih cepat maju lagi kita melangkah.

2. Banyak membaca buku Tao

Banyaklah membaca buku-buku Tao; Buku Tao Tek Cing, majalah Intan Dalam Debu dan buku lainnya yang bermanfaat.

3. Banyak Berdiskusi

Kita memperoleh banyak pengetahuan baik dari yang kita baca maupun yang kita dengar. Kita harus sering berdiskusi sehingga bisa timbul ide ide baru. Salah satu contoh misalnya; untuk yang muda mudi, ikutilah group muda mudi di Tao Kwan, berteman, bermain, dan berdiskusi.

4. Banyak Lian Kung

Lian Kung adalah suatu hal yang positif dan kita harus pertahankan rutinitasnya. Jangan tidak menjalankan dengan alasan sibuk atau lelah bekerja seharian. Lian Kung sebenarnya dapat menambah semangat baru, seperti men-strum accu yang soak.

5. Banyak Menyerap

Kita harus bisa menyerap apa yang telah kita lihat atau dengar sehingga dapat menambah wawasan pengetahuan, kepandaian, dll.

6. Banyak Bertanya

Dalam kehidupan di dunia ini banyak hal yang tidak semanya kita ketahui. Yang kita ketahui hanya terbatas. Banyak bertanya akan lebih banyak kita ketahui. Gunakan kesempatan saat diskusi/kumpul untuk mengeluarkan pendapat.

7. Dapat menikmati keunggulan orang lain.

Kita tidak bisa menguasai semua bidang. Ada yang bisa dilakukan ada juga yang tidak bisa dilakukan, Keunggulan setiap orang juga berbeda-beda, saling membantu dan menikmati keunggulan masing-masing akan lebih baik. Jadi kita tidak merasa iri, dengki, dan benci.

8. Banyak Mawas diri

Dengan mawas diri, orang tidak sombong. Orang menjadi rendah hati, lebih berhati-hati dalam bertindak sehingga tidak sering melakukan kesalahan

8 Anjuran yang perlu dikurangi:

1. Dikurangi Iri Hati

Beban untuk diri sendiri dan biasanya menjelma menjadi tindakan yang merusak. Sifat ini perlu dihilangkan.

2. Dikurangi kritik/menyerang orang

Banyak orang yang tidak suka dikritik, apalagi di muka umum dengan cara menyerang. Menahan diri mencari jalan keluar lebih bijak daripada mengkritik orang lain

3. Dikurangi membesar-besarkan / menonjolkan diri

Menonjolkan / membesar-besarkan diri akan menuju ke kesombongan, seolah-olah hanya ada aku tidak ada kamu

4. Dikurangi dendam

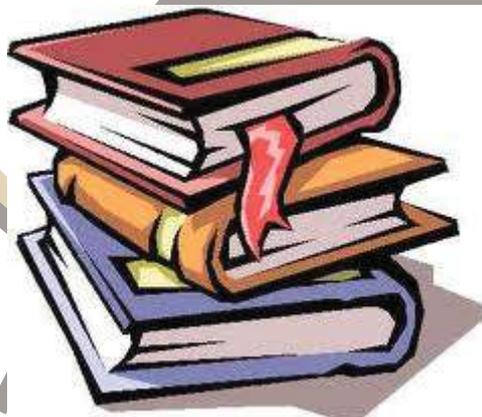
Dendam juga merupakan beban diri sendiri, Apalagi hal yang sepele. Diri kita akan dikucilkan dari pergaulan, tidak mempunyai teman menuju perusakan diri sendiri.

5. Dikurangi perhitungan – perhitungan

Seorang Tao Ciao belajar lapang dada, menyederhanakan sikap dan tindakan dalam kehidupan ,tapi masih mempunyai prinsip.

6. Dikurangi keisengan permasalahan orang lain

Usil dan iseng sering jadi kali menjadi petaka, Per sahabatan menjadi retak, Kehidupan menjadi tidak



harmonis
 7. Dikurangi kemenangan diri
 Umumnya kita hidup terbelenggu dengan harta dan nama. Bila dirinya selalu menang ini berarti mencari nama dan dia yang paling TOP.

8. Dikurangi menganggap diri paling benar sendiri
 Menganggap dirinya paling benar, paling pintar, orang lain salah dan bodoh, sebenarnya dialah yang paling bodoh atau disitulah letak kebodohan-nya dengan menonjolkan dirinya paling benar.

Huruf "G" adalah Gairah Hidup akan semarak jika kegiatan tersebut dilakukan bersama. Untuk dapat hidup bergairah dan bersemangat maka kondisi tubuh agar tetap fit dan sehat. Agar tubuh fit dan sehat maka lakukanlah olah raga yang ringan tetapi teratur.

Berikut ini ada beberapa alasan agar kita berolahraga. Berbagai penelitian memperlihatkan bahwa olah raga yang teratur dapat membantu menurunkan risiko terkena penyakit jantung, stroke/lumpuh, diabetes, darah tinggi dan osteoporosis/rapuh tulang. Namun demikian, minta petunjuk dokter sebelum anda mulai menjalankan program olahraga anda.

Olahraga bersifat aerobik cenderung memberi keuntungan yang terbesar. Olah raga jangan terlalu berat untuk persendian bagi orang yang mulai usia lanjut. Kehidupan berkeluarga, harus bisa dijalankan secara bahagia dan harmonis

Huruf "I" adalah Ikuti nasehat dokter dan hindari situasi tegang. Saran-saran yang dapat diberikan oleh dokter, perawat atau tenaga kesehatan lainnya adalah:

1. Olah raga teratur agar tetap sehat dan bugar
2. Makan makanan yang banyak mengandung serat
3. Makan buah-buahan tetapi batasi untuk mengkonsumsi buah alpukat, sawo, pisang, durian karena mengandung kalori yang tinggi
4. Biasakan sarapan pagi

Huruf "A" Awasi Kesehatan dengan memeriksakan kesehatan teratur. Pemeriksaan kesehatan secara berkala dan konsultasi merupakan kunci keberhasilan dari upaya pemeliharaan kesehatan lanjut usia. Dengan pemeriksaan berkala, dapat terdeteksinya penyakit sedini mungkin sehingga mengurangi faktor resiko yang berat. Pemeriksaan ini sangat bagus sekali kalau dilakukan sendiri oleh kader sebagai awal dari pemeliharaan kesehatan lanjut usia.

TEKANAN DARAH (JNC VII)

- **CATAGORI SYSTOLI BP DIASTOLE BP**

● Normal	<120	<80
● Pre HT	120-139	80-89
● Stage 1HT	140-159	90-99
● Stage 2 HT	>160	>100

KADAR HEMOGLOBIN DARAH

● Pria	> 13 gr/dl
● Pria usia lanjut	>12 gr/dl
● Wanita	> 12 gr/dl
● Wanita usia lanjut	> 10 gr/dl

KADAR GULA DARAH

● Kriteria	Bukan DM	belum pasti DM	DM
Kadar GDS			

● Plasma vena	<110	110-199	>200
● Darah kapiler	<90	90-199	>200

Kadar GDP

● Plasma vena	< 110	110-199	>120
● Darah kapiler	<90	90-109	>110

PROFIL LEMAK DARAH

●Kriteria	Normal	lampu kuning	lampu merah
● Total kolesterol	< 200	200-250	> 250
● LDL	< 130	130-150	> 150
● HDLpria	> 55	45-55	< 45
● wanita	> 65	55-65	< 55
● Trigliserid	< 200	200-250	> 250

Minum air putih minimal 8 gelas (2-3 liter)/hari. Minumlah air hangat terutama sebelum makan, bukan pada saat atau setelah makan. Minuman selain air putih seperti minuman ringan (soft drink), teh atau kopi tidak diperhitungkan. Tanda kekurangan air adalah kulit wajah, tubuh dan rambut tampak kusam tidak bercahaya, air kencing sedikit dan berwarna kuning tua.

Makan lebih banyak makanan kaya air. 70% tubuh kita terdiri dari air. Kalau makanan dibagi menjadi makanan kaya air (buah dan sayur) dan makanan padat (karbohidrat dan protein) maka sesuai dengan komposisi tubuh seharusnya 70% makanan kita terdiri dari makanan kaya air. Kebanyakan orang mengkonsumsi <30% makanan kaya air. Untuk itu kita perlu makan buah dan sayur minimal 5 x setiap hari dengan 5 macam warna yang berbeda karena warna buah dan sayur mencerminkan kandungan nutrisi, vitamin dan mineral yang terdapat di dalam buah dan sayur tersebut.

Makan buah ketika perut kosong bukan cuci mulut. Salah satu makanan yang dapat digunakan otak adalah glukosa dan sumber energi yang paling mudah dibakar melalui metabolisme tubuh adalah glukosa. Buah banyak mengandung fruktosa yang gampang diubah menjadi glukosa dan umumnya kaya air. Buah juga

Intan Dalam Debu

mengandung bioflavinoid yang menjaga keenceran darah sehingga tidak menyumbat pembuluh darah.

Buah juga memperkuat pembuluh darah kapiler. Ini berarti buah membersihkan dan memberi energi pada saat yang sama. Buah dimakan ketika perut kosong. Buah melewati lambung beberapa menit langsung ke usus halus, tempat kandungan nutrisi diserap. Kalau ada makanan padat dalam lambung, buah akan terjebak dan meragi. Ini yang menyebabkan perut kembung dan terasa tidak enak. Kombinasikan makanan secara efektif: Buah dimakan ketika perut kosong. Sayur dapat dimakan bersama karbohidrat atau protein. Karbohidrat sebaiknya tidak makan bersama protein. Mengapa? Karbohidrat di cerna secara berbeda, Karbohidrat dicerna dalam suasana basa — dengan bantuan enzim ptyalin yang terdapat di dalam mulut, sementara protein dicerna dalam suasana asam dengan bantuan enzim hydrochloric acid & pepsin yang terdapat di dalam lambung. Penggabungan ke-2 jenis makanan dengan porsi sama besar akan membutuhkan waktu dan energi pencernaan lebih banyak.

Setiap kali makan tentukan fokus kita ingin makan apa. Kalau sedang fokus pada karbohidrat, maka porsi makan lebih banyak karbohidrat dan sayur dengan sedikit protein. Sebaliknya ketika fokus pada protein, porsi makan lebih banyak protein dan sayur dengan sedikit karbohidrat.

Kurangi lemak jenuh. Bahaya terlalu banyak mengkonsumsi lemak jenuh mencakup terganggunya peredaran darah, sistem pembuangan, kemacetan dan racun dalam tubuh. Contoh lemak jenuh adalah lemak susu, mentega, keju dan daging merah. Sebaliknya lemak tak jenuh memiliki manfaat : Membangun membran sel, membantu produksi hormon, meningkatkan metabolisme, melindungi tubuh dengan menetralkan asam dan menyediakan pelumas sehingga sel dapat bebas bergerak.

Madu menurut Peter Nolan

- ahli biokimia dari New Zealand
- Madu tidak menimbulkan inflamasi
- Rasa sakit bisa berkurang

- Membersihkan infeksi
- Menghilangkan bau pada luka
- Penyembuhan berjalan cepat tanpa menimbulkan luka
- Bersifat antimicrobial yang dapat mencegah mikroba tumbuh
- Tidak menimbulkan rasa sakit pada saat penggantian pembalut karena tidak lengket
- Mempunya efek stimulan yang mempercepat tumbuhnya jaringan tubuh kembali
- Lebih efektif dari antibiotik buatan manusia

Johan Wolfgang von Goethe

- Pencegahan lebih baik daripada pengobatan
- Seorang dokter menyembuhkan dan alam yang menciptakan kesehatannya

Ingat Bahwa jika kita tidak menggunakan logika, kita akan kehilangan akal sehat kita.

Senyuman diri: merupakan meditasi Tao yang paling sederhana dan tanpa ribet. Mengajak kita ke segala aspek dari tubuh batin (mind) dan roh (spiritual) kita. Keluarga – Pertahankanlah hubungan dengan keluarga serta teman. Memiliki tujuan hidup – bila anda telah pensiun, temukanlah tujuan hidup yang baru untuk mempertahankan agar pikiran serta tubuh kita tetap aktif.

Seks Sehat Untuk Hidup Sehat

1. Menghilangkan Stress.
2. Meningkatkan sirkulasi darah
3. Meningkatkan keintiman
4. Membakar kalori
5. Memperbaiki Tonus
6. Memperpanjang umur

Semoga Bermanfaat bagi semua Tao Yu yang mau mengikuti ajaran tersebut tadi. Lebih baik mencegah daripada mengobati. Disamping itu kita harus menjaga kesehatan kita dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang, agar tubuh kita tetap sehat jasmani dan rohani, sehingga terdapat jiwa yang kuat, memperbaiki kehidupan (merevisi diri) kita sehari-hari. Rajin Lien kung serta banyak buat Kung Tek dan pendekatan pada Maha Dewa Thay Sang Lao Cin. Kalau kita mau berusaha giat dan yakin pasti terkalahkan apa yang telah kita cita-cita kan.

Semangat Juang Kunci Untuk Mendapatkan Kesuksesan

Oleh : Clarrisa - Palembang

Memahami bahwa kegagalan adalah fakta kehidupan yang tidak mungkin dihindari. Apabila anda takut gagal perlahan anda akan kehilangan harapan dan semakin sukar untuk merasakan kebahagiaan. Kita harus memiliki keyakinan untuk sukses, walaupun pada kenyataan kita berhadapan dengan suatu kegagalan ataupun masalah. Sangat diperlukan keyakinan bahwa kegagalan adalah sebuah proses panjang menuju keberhasilan, tanpa adanya keragu-raguan. Seseorang yang memiliki keyakinan berarti seseorang yang tidak memiliki keragu-raguan, dengan kata lain seseorang memiliki kepastian bahwa Tuhan akan memberikan kemampuan padanya untuk meraih apa yang diinginkannya.

Ternyata kepercayaan dan cara berpikir positive merupakan kunci yang berkaitan dengan cara kerja keras, penentuan diri dan penentuan target.

Untuk meningkatkan semangat harus dengan jelas dirumuskan tujuan pasti yang ingin dicapai, sehingga segala usaha akan lebih terarah, kepastian untuk meraih tujuan akan berkobar menyala dengan semangat pantang menyerah ditambah dengan antusiasme yang akan tetap bertahan dalam setiap situasi sulit sekalipun. Orang-orang yang memiliki prestasi tinggi adalah orang-orang yang tidak akan pernah menyerah, walaupun harus menempuh jalan yang sukar. Keinginan untuk meraih cita-cita atau tujuan yang sudah ditetapkan akan bekerja apabila memiliki tekad tidak akan pernah menyerah ditambah semangat hidup merupakan kecerdasan cara berpikir positif untuk mendapatkan hasil yang gemilang.

Semangat juang merupakan salah satu kunci untuk mendapat hasil yang gemilang, dalam mencapai target yang sudah ditetapkan, secara keseluruhan semangat juang terdiri dari:

1. Kebulatan Tekad
2. Pengabdian
3. Disiplin
4. Sikap

Sikap merupakan faktor penting pertama, bahkan jauh lebih penting dari ketiga faktor lainnya, karena sikap berkaitan dengan cara seseorang berpikir dan percaya. Sebelum seseorang memiliki kebulatan tekad, pengabdian dan disiplin, pertama-tama ia harus mempunyai keterlibatan mental dan rohani terhadap satu tujuan. Dan harus terus menerus berpikir secara positif tentang tujuan yang sudah ditetapkan. Berpikirlah positif untuk mencapai target.

Salam Tao

**TAK DAPAT MENANGKAP BAHAGIA, TAPI GIAT BERUSAHA UNTUK MENUJU BAHAGIA,
ITU ADALAH BAHAGIA SUDAH. - STPC**





