

Majalah

NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI

EDISI I 2019



FOKUS

Berbagi untuk sesama

Oleh: Dr. Surya Widya SpKJ.



MEDITASI

Aku Ada Maka Aku Tidak Ada

Oleh: Bhikkhu Ratanadhiro



TOKOH

Pelayan Masyarakat

Oleh: Kuncoko Weni

Berbagi Untuk Sesama



Pattidana **07**
Tempat: Cetiya Kampus Nalanda
April 2019

Fang Shen **24**
Tempat: Danau Lotus Sumarecon Bekasi
Maret 2019

One Day Mindfulness **23**
Tempat: Vihara Theravada Buddha Sasana
Maret 2019

www.nalandafoundation.net



Organized by:
Cetiya Nalanda

Undangan Pattidana

di bulan *Ceng Beng*

Kami pengurus Cetiya Nalanda mengundang Bapak/Ibu/Sdra/i untuk menghadiri upacara Pattidana yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Minggu, 7 April 2019
Waktu : 19.00-Selesai
Tempat : Cetiya Nalanda

Jl. Pulo Gebang, No.107. Kel. Pulo Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur

Dharmadesana : Y.M Bhikkhu Kamsai Sumano Mahathera dan dihadiri oleh Bhikkhu Sangha



Kepada, Yth.
Bapak/ibu, Saudara/saudari
di Tempat

Susunan Pengurus



Penerbit
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS
NALANDA

Penanggung Jawab
Tan Tjoe Liang, MBA.

Penasihat
Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Pemimpin Umum
PMD. Susyanto, Amd., CPS®

Bendahara
Ela Fitri Ana Dewi

Pemimpin Redaksi
Suyatno

Sekretaris Umum dan Redaksi
Gerald Naga Junior

Redaktur Naskah
Rina Dewi Sintia

Editor
Karunawati, S.Pd.B.
Warni Susniarti, S.Pd.

Kolomnis
Dr. R. Surya Widya, SpKJ.
Bhikkhu Ratanadhiro
Bhikkhu Pabhājayo
Sinshe Hilman Rama Pratama Ir . Cht
Sri Kuncoko Weni
Terra Samiddha Liu

Penata Letak, Ilustrasi, dan Artistik
Setyo Budi Pranoto, S.Pd.

Marketing
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi
Ambyah Susanto

Kata Pengantar

Kehidupan yang kita alami ini singkat, oleh karena itu harus bermakna. Berbagi merupakan salah satu langkah untuk mewujudkan kehidupan yang bermakna. Setiap orang tentunya membutuhkan perbuatan baik, guna menunjang kehidupan selanjutnya. Berbagi dengan tulus akan memberikan makna dan manfaat yang luar biasa bagi diri sendiri maupun makhluk lain. Ada banyak hal yang dapat kita berikan kepada sesama makhluk hidup, baik itu bersifat material maupun spiritual. Berbagi material seperti halnya berdana makanan, tempat tinggal, obat-obatan dan lain sebagainya yang berkaitan dengan materi. Berbagi kebahagiaan adalah bagian dari segi spiritual. Jika semua makhluk menyadari pentingnya berbagi dalam mewujudkan kebahagiaan maka keserakahan akan terkikis oleh kedermawanan.

Majalah Nalanda edisi Pertama mengangkat tema “Berbagi Untuk Sesama”. Majalah ini menyajikan artikel tentang makna berbagi. Dengan tujuan membangkitkan semangat para pembaca dalam berbagi kebahagiaan dengan tulus. Semoga dengan terbitnya Majalah Nalanda ini yang menyajikan berbagai artikel dapat bermanfaat bagi para pembaca. Semoga semua makhluk berbahagia, bebas dari penderitaan.

Redaksi

- Redaksi menerima sumbangan naskah, info, dan foto kegiatan Buddhis dari pembaca melalui email, maupun surat, dengan syarat disertai foto & data penulis, sumber tulisan yang jelas, dan tulisan tersebut belum pernah dipublikasikan.
- Naskah terjemahan harus disertai dengan fotokopi naskah asli.
- Redaksi berhak mengedit setiap naskah, tanpa mengubah materi pokoknya dan tidak selalu mencerminkan pendapat atau pandangan redaksi.

Sekretariat

**: Kampus Nalanda
Jl. Pulo Gebang Permai, No. 107, RT 13 RW 04,
Kel.Pulo Gebang Permai, Kec. Cakung,
Jakarta Timur 13950**

Telepon

: 0857-7278-2848 / (021) 4805279

Website

: www.nalandafoundation.net

E-mail

: nalandafoundation67@gmail.com

Rekening

**: a.n. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda
a.c: 534-5038-091**



Daftar Isi

CERITA BUDDHIS	1
INSPIRASI	3
FOKUS	6
MEDITASI	8
OPINI	10
ALUMNI NALANDA	12
KESEHATAN	14
FOTO KEGIATAN	19
SELINGAN	22
LAPORAN DONATUR	24



CERITA BUDDHIS
Culekasataka
(*Jangan Menunda Perbuatan Baik*)



MEDITASI
AKU Ada **Maka Aku Tidak Ada**
Oleh: Bhikkhu Ratanadhiro



FOKUS
BERBAGI UNTUK SESAMA
Oleh: Dr. R. Surya Widya, SpKJ.



INSPIRASI
Lima Kekuatan Menuju Jalan
Oleh: Dr. R. Surya Widya, SpKJ.



OPINI
Berbagi Untuk sesama
Oleh: Bhikkhu Pabhājayo



SOSOK ALUMNI
Pelayan Masyarakat
Oleh Sri Kuncoko Weni



KESEHATAN
PENYEMBUAHAN **UNTUK DIRI SENDIRI**



Culekasataka

(Jangan Menunda Perbuatan Baik)

Di Savatthi berdiam sepasang suami istri brahmana. Mereka hanya mempunyai sebuah pakaian luar yang digunakan oleh mereka berdua. Karena itu mereka dikenal dengan nama Ekasataka. Karena mereka hanya mempunyai sebuah pakaian luar, mereka tidak dapat keluar berdua pada saat bersamaan. Jadi, bila si istri pergi mendengarkan khotbah Sang Buddha pada siang hari, maka si suami pergi pada malam hari.

Pada suatu malam, ketika brahmana mendengarkan khotbah Sang Buddha, seluruh badannya diliputi keriangannya yang sangat menyenangkan dan timbul keinginan yang kuat untuk memberikan pakaian luar yang dikenakannya kepada Sang Buddha. Tetapi dia menyadari jika dia memberikan pakaian luar yang

satu-satunya dia miliki berarti tidak ada lagi pakaian luar yang tertinggal buat dia dan istrinya. Dia ragu-ragu dan bimbang.

Malam jaga pertama dan malam jaga kedua pun berlalu, pada malam jaga ketiga, brahmana berkata pada dirinya sendiri, "Jika saya bimbang dan ragu-ragu, saya tidak akan dapat menghindari terlahir ke empat alam rendah (Apaya), saya akan memberikan pakaian luar saya kepada Sang Buddha."

Setelah berkata begitu, dia meletakkan pakaian luarnya ke kaki Sang Buddha dan dia berteriak, "Saya menang! Saya menang! Saya menang!"

Waktu itu Raja Pasenadi dari Kosala juga berada diantara para pendengar khotbah. Mendengar teriakan tersebut ia, menyuruh pengawalinya untuk menyelidiki. Mengetahui perihal pemberian brahmana kepada Sang Buddha,

raja berkomentar bahwa brahmana tersebut telah berbuat sesuatu yang tidak mudah untuk dilakukan oleh orang lain sehingga harus diberi penghargaan.

Raja memerintahkan pengawalinya untuk memberikan sepotong pakaian kepada brahmana sebagai hadiah atas keyakinannya dan kedermawanannya. Brahmana menerimanya lalu memberikan lagi pakaian tersebut kepada Sang Buddha.

Dia mendapat hadiah lagi dari Raja berupa dua potong pakaian. Brahmana memberikan lagi kedua potong pakaian kepada Sang Buddha, dan dia memperoleh hadiah empat potong lagi. Jadi dia memberikan kepada sang Buddha apa saja yang diberikan raja kepadanya, dan tiap kali raja melipat-duakan hadiahnya. Akhirnya hadiah meningkat menjadi

tiga puluh dua potong pakaian, brahmana mengambil satu potong untuknya dan satu potong untuk istrinya, dan selebihnya diberikan kepada Sang Buddha.

Kemudian raja berkomentar lagi bahwa brahmana benar-benar melakukan suatu perbuatan yang sulit dan juga harus diberi hadiah yang pantas. Raja mengirim seorang utusan untuk membawa dua potong pakaian beludru yang berharga mahal, dan memberikannya kepada brahmana. Brahmana membuat kedua pakaian tersebut menjadi dua penutup tempat tidur dan meletakkan satu di kamar harum tempat Sang Buddha tidur, dan satunya lagi diletakkan di tempat para bhikkhu menerima dana makanan di rumah brahmana. Ketika raja pergi berkunjung ke Vihara Jetavana untuk memberi penghormatan kepada Sang Buddha, raja melihat tutup tempat tidur beludru dan mengenalinya bahwa barang itu adalah pemberiannya kepada brahmana, dia merasa sangat senang. Kali ini, raja memberikan hadiah tujuh macam yang masing-masing berjumlah empat buah (sabbacatukka) yaitu empat ekor gajah, empat ekor kuda, empat orang pelayan wanita, empat orang pelayan laki-laki, empat orang pesuruh laki-laki, empat desa, dan empat ribu uang tunai.

Ketika para bhikkhu mendengar hal tersebut, mereka bertanya kepada sang Buddha, "Bagaimana hal ini bisa terjadi, dalam kasus brahmana ini, perbuatan baik yang dilakukan saat ini menghasilkan pahala yang sangat cepat?" Sang Buddha menjawab, "Jika Brahmana memberikan baju luarnya pada malam jaga pertama dia akan diberi hadiah enam belas buah untuk tiap macam barang, jika dia memberi pada malam jaga

kedua dia akan diberi delapan buah untuk tiap macam barang. Ketika dia memberikan pada malam jaga terakhir dia diberi hadiah empat buah untuk tiap macam barang. Jadi, jika seseorang ingin berdana, lakukanlah secepatnya, jika seseorang menunda-nunda pahalanya datang perlahan dan hanya sebagian. Juga, jika seseorang terlalu lambat dalam melakukan perbuatan baik, mungkin dia tidak akan sanggup untuk melakukannya secara keseluruhan, karena pikiran orang cenderung senang dengan melakukan perbuatan yang tidak baik."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair Dhammapada IX : 116 berikut:

Bergegaslah berbuat kebajikan, dan kendalikan pikiranmu dari kejahatan; barang siapa lamban berbuat bajik, maka pikirannya akan senang dalam kejahatan.

<https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-culekasataka/>



LIMA KEKUATAN MENUJU TUJUAN



Oleh: Terra Samiddha Liu

Setiap orang di dunia tentu memiliki tujuan dalam hidupnya, entah tujuan yg terarah maupun tujuan yang seadanya namun banyak yang tidak menyadari bahwa untuk mencapai tujuan, kita harus memiliki kekuatan. Nah, ada 5 kekuatan yang dijabarkan oleh ko Terra Samiddha, apakah itu? yuk kita simak bersama-sama..

1. The Power of Knowledge

Pengetahuan adalah Kekuatan, jika kita ingin mendapatkan sesuatu baik itu hal duniawi maupun Adi duniawi, kita membutuhkan pengetahuan. Sangat mustahil apabila kita

bisa mencapai sesuatu tanpa adanya pengetahuan, seperti orang yang bekerja tentu ia harus memiliki pengetahuan tentang apa yang ia kerjakan. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kita, seperti membaca buku, mengikuti seminar, mendengarkan ceramah di vihara dan yang paling mendasar adalah dengan mengenyam bangku pendidikan formal yang tentunya harus dijalani dengan sepenuh hati, bukan formalitas belaka. Karena ilmu pengetahuan akan sangat memengaruhi kehidupan kita.

Bayangkan jika kita tidak mempunyai pengetahuan, bagaimana cara kita untuk bisa mendapatkan penghidupan yang baik?

2. The Power of Friendship

Knowledge itu penting, tapi tanpa networking pengetahuanmu menjadi lemah. Seperti pengalaman saya yang lulusan S3, (SD, SMP, SMA) karena bisnis orang tua bangkrut sehingga saya terpaksa tidak melanjutkan ke bangku kuliah, tetapi itu tidak menjadi halangan untuk tetap mengembangkan pengetahuan serta membangun jaringan pertemanan.

Saya membangun pertemanan dengan berbagai lapisan masyarakat, khususnya mereka yang bijak sehingga saya bisa menjadi seperti sekarang ini. Seperti yang Buddha Gotama Sabdakan "*Asevanā ca Bālānaṃ Paṇḍitānaṃ ca Sevanā*" - "Tidak Bergaul dengan Orang Dungu, Bergaul Dengan Para Bijaksana".

Jika anda mempunyai teman yang tidak sesuai dan tidak membuatmu lebih baik, atau justru membuatmu lebih buruk, lebih baik berjalan sendiri sampai anda menemukan teman yang bijaksana, atau anda sendirilah yang menjadi orang bijaksana tersebut. Pergaulan adalah hal yang penting. Banyak orang tidak menyadari bahwa banyak kesempatan dalam hidup ini datang dari pergaulan bukan sekedar pengetahuan.

Jika Anda memiliki kesempatan baik, siapakah orang yang akan Anda beritahu terlebih dahulu? Teman biasa atukah teman baik? Jika Anda menjawab



teman baik, maka orang lain juga akan menjawab hal demikian.

3. The Power of Money

Uang pada dasarnya hanyalah alat tukar, alat yang membantu kita menuju tujuan. Kalau kita adalah orang baik, maka kita akan menggunakan kekayaan yang kita miliki untuk melakukan kebajikan yang lebih banyak, seperti membangun sekolah, vihara, panti sosial, membiayai pendidikan anak kurang mampu, memberikan bantuan makanan kepada masyarakat yang terkena bencana, dan lain-lain.

Umat Buddha harus mendapat pengajaran materi lebih mendalam, khususnya tentang uang dari tokoh-tokoh Buddhis. Karena selama kita masih menjadi seorang perumah tangga, kita masih membutuhkan uang untuk kelangsungan kehidupan.

Ketika kita menyadari hal ini, maka kita tidak akan menjadi kubu yang ekstrem kiri maupun ekstrem kanan, yang tergila-gila terhadap kekayaan maupun menjadi anti terhadap kekayaan. Karena kita mengetahui bahwa uang hanyalah alat tukar. Mari, umat Buddha, kita bersama-sama

menjadi pribadi yang kaya secara batin dan juga materi agar perjalanan hidup kita bisa menginspirasi sesama, serta memberikan kenyamanan dalam perjalanan menuju *Nibbāna*.

4. The Power of Attitude

Jika kita berbicara tentang kesuksesan, maka tidak akan pernah sempurna tanpa adanya sikap, sikap kita dalam menjalani kehidupan ini. Sikap dan prinsip yang kita pegang teguh akan menentukan seberapa besar dan kuatnya kesuksesan kita. Apabila kita memiliki kekuatan pengetahuan, pergaulan, dan keuangan, tetapi tidak memiliki sikap yang baik dan benar, ini ibarat membangun rumah dengan pondasi yang rapuh.

Banyak orang yang dianggap sukses di masyarakat tetapi terjun bebas ketika ia tidak menjaga sikapnya, seperti menjadi pemabuk, penjudi, perampok, korupsi, dan hal buruk lainnya karena dirinya merasa memiliki materi yang banyak. Saat itu lah angin kehancuran menerpa hidupnya. Oleh sebab itu ketika kita membahas mengenai sikap. Ini berlaku pada siapapun di kondisi apapun, baik di atas maupun di bawah. Bagi mereka yang menjalankan sikap hidup

dengan baik dan benar akan terangkat dari bawah ke atas dan yang dari atas semakin ke atas.

Mari kita mulai melatih sikap kita dengan hal sederhana seperti membuang sampah pada tempatnya, datang tepat waktu, bisa dipercaya, hutang dibayar dan bisa memegang komitmen.

5. The Power of Hokki / Good Karma

Terkadang kita lupa untuk harus terus mengumpulkan kamma baik. Kita ingin bekerja atau usaha apapun kalau kita tidak mempunyai kamma baik, maka kita tidak akan berhasil. Kekuatan dari karma baik akan mendorong empat kekuatan, seperti di awal pembahasan kita. Saya mempunyai seorang teman yang dimasa sekolahnya sangat bodoh dan culun. Ia bernama Victor. Hal sederhana seperti 2+2 ia akan menjawab 5, padahal sudah SMP kelas 2. Bagaimana menurut Anda IQ teman saya tersebut?

Belum lagi masalah pertemanan. Ia sering *dibully* oleh anak-anak badung dan dipandang rendah oleh pelajar lainnya. Bagaimana masa depan teman saya ini? Saya rasa Anda juga akan mengatakan "GELAP". Namun

itu semua berubah ketika memasuki masa SMA., Saat Victor menemukan minatnya dalam dunia *Break Dance*, ia sangat berdedikasi dengan hal itu. Hingga akhirnya menjadi bintang di Mall Central Park, Jakarta. Ia juga melanjutkan pendidikannya ke bangku kuliah, dan akhirnya menjadi sarjana. Ya sarjana! Sungguh mengagumkan pencapaiannya. Ia yang awalnya kita pikir mempunyai masa depan yang "gelap", ternyata bisa berubah 180 derajat ketika ia MAU MENGUBAHNYA!

Inilah yang Buddha ajarkan tentang konsep karma. Bahwa karma itu tidak pasif, melainkan proaktif. Hidup terus berubah, berkah setiap orang juga terus berubah, tergantung dari perbuatan mereka. So, Anda mau hidup seperti apapun tergantung perbuatan Anda hari ini.

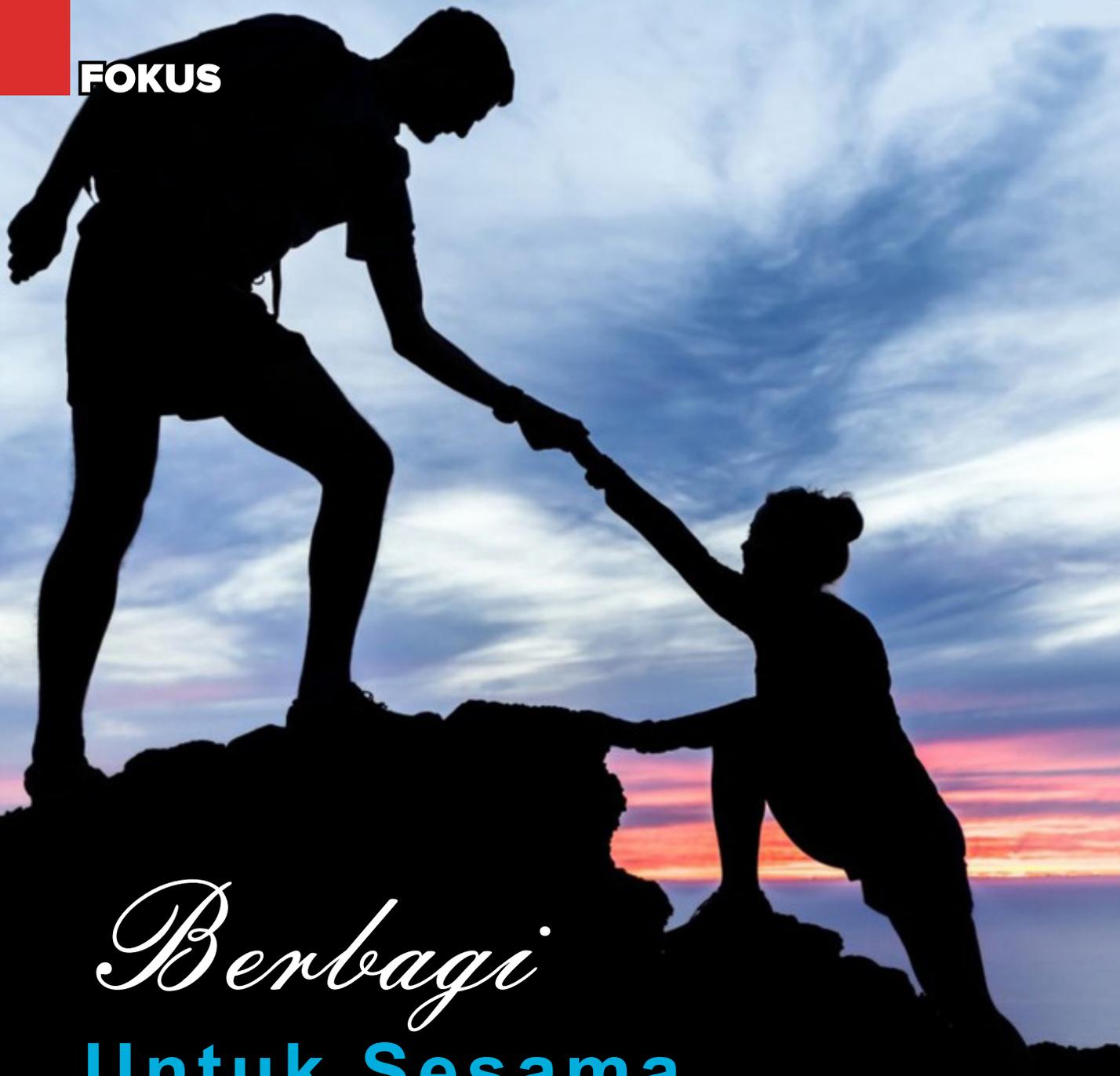
"Yang kaya gak selamanya kaya, yang miskin tidak selamanya miskin karena hidup itu berubah, berputar"

Kesimpulan :

Teman-teman, apa yang saya sampaikan adalah metode untuk mencapai tujuan apapun. Baik dalam hal duniawi, maupun di duniawi. Fokus pada sebab-sebab yang menjadikan hasil. Itulah faktor penentunya. Oleh sebab itu, sebagai umat Buddha, kita wajib *upgrade* kualitas diri dengan meningkatkan pengetahuan, pergaulan, keuangan, sikap, dan berkah, sampai akhirnya kita mencapai *Nibbāna*.

Sādhu..Sādhu..Sādhu..

KADANG KITA LUPA UNTUK
MENGUMPULKAN KAMMA BAIK,
KITA MAU KERJA ATAU USAHA
APA PUN KALAU TIDAK PUNYA
KAMMA BAIK KITA TIDAK BISA
BERHASIL.



Berbagi Untuk Sesama



Oleh: Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Supaya bisa berbagi seseorang harus memiliki sesuatu yang dibutuhkan oleh orang lain, misalnya makanan, uang, tempat meneduh dan lain sebagainya. Kecuali itu harus ada kerelaan untuk memberikan sebagian dari miliknya kepada orang lain yang membutuhkan, untuk itu diperlukan sifat sosial

atau tidak mementingkan diri sendiri. Orang yang sangat kikir akan sulit sekali mau berbagi, sedangkan orang yang murah hati akan sangat mudah melakukannya.

Pada prakteknya kita bisa melihat bagaimana orang yang mampu membantu yang tidak mampu, orang yang kaya membantu

yang miskin, orang yang kuat membantu yang lemah, orang yang lebih tua membantu yang muda, orang yang lebih muda menyokong yang tua, orang yang pandai membantu yang bodoh dan orang yang sehat membantu yang sakit.

Agar bisa bertahan lama atau berulang, maka diperlukan organisasi atau lembaga yang secara relatif bersifat permanen, misalnya lembaga pemerintah seperti dinas atau departemen sosial, perkumpulan sosial, atau yayasan sosial sebagai sarana untuk melaksanakan berbagai kegiatan sosial. Hendaknya para petugas atau aktivis yang terlibat juga bersifat sosial, bukan mencari keuntungan untuk diri sendiri. Diperlukan kerja sama yang baik, saling memberikan informasi, saling memberikan fasilitas, saling memudahkan, sehingga segala sesuatunya dapat berlangsung dengan lancar dan mulus. Pada saat-saat tertentu setiap manusia pasti memerlukan bantuan atau pertolongan dari

orang lain, misalnya ketika sedang jatuh sakit, setelah mengalami kecelakaan, setelah mengalami bencana alam, sedang bernasib sial (seperti dirampok, ditodong, ditipu, dicopet dll).

Seorang Buddhis dapat memberikan amisa dana, yaitu dana berupa benda-benda, atau uang. Kalau bisa yang diberikan bukanlah barang sisa yang berkualitas rendah, namun barang yang masih baru dan berkualitas baik. Disamping itu juga bisa memberikan dana dalam bentuk lain, seperti Dhamma dana, pendampingan pada saat kritis dll.

Ketika orang lain sedang mengalami kesusahan, maka yang harus dikembangkan adalah *karuna*, yaitu belas kasihan kepada yang sedang menderita. Bantuan yang diberikan hendaknya tanpa pamrih, bukan untuk melepas budi.

Kegiatan berbagi untuk sesama ini dapat dilakukan dalam berbagai tingkatan, seperti antar manusia,

antar tetangga, antar warga, antar kota, antar provinsi, atau antar negara. Juga dapat dilakukan oleh berbagai jenis organisasi, seperti organisasi sosial, organisasi keagamaan atau yang lainnya.

Yang sering dilakukan adalah kepada korban bencana alam, seperti tsunami, gempa bumi, letusan gunung api, banjir, kebakaran dan lain sebagainya. Ada juga bantuan dari negara maju kepada negara yang terbelakang.

Dalam beberapa kasus memang ada dana yang diselewengkan oleh para petugas yang tidak jujur, artinya tidak disampaikan secara utuh kepada yang membutuhkan. Hal ini dapat menurunkan semangat para donatur untuk berdana selanjutnya. Untuk menghindari hal yang negatif ini hanya dengan satu cara, yaitu keterbukaan, semuanya diumumkan kepada publik.

Ketika **ORANG LAIN** sedang mengalami **KESUSAHAN**, maka yang harus **DIKEMBANGKAN** adalah **KARUNA**, yaitu belas kasihan **KEPADA** yang **SEDANG MENDERITA**. Bantuan yang **DIBERIKAN** hendaknya **TANPA PAMRIH**, bukan untuk **MELEPAS BUDI**.

Aku ADA MAKA

AKU TIDAK ADA



Oleh: Bhikkhu Ratanadhiro

Aku berpikir maka aku ada (*cogito ergo sum*) adalah sebuah ungkapan yang lahir dari seorang filsuf asal Perancis bernama René Descartes. Ungkapan ini mengandung pemikiran yang realistis tentang terjadinya sesuatu atau suatu keadaan yang dipikirkan oleh diri sendiri tentang benar atau tidaknya sesuatu tersebut. Sebuah contoh yang sederhana barangkali dapat memudahkan pemahaman yang terkesan utopia. Semua murid di dalam suatu kelas sedang mengadakan presentasi pelajaran dan diawasi oleh seorang guru. Sebagian murid yang cerdas dengan mudah memberikan argumen atau pendapatnya,

sehingga mereka dianggap eksis (baca: ada). Namun, beda halnya dengan para murid yang diam membisu dan enggan mengutarakan pendapatnya, meskipun mereka hadir di kelas tetapi eksistensinya tidak dirasakan (baca: tidak ada).

Pemikiran ini membuat René Descartes sering disebut sebagai bapak filsafat modern. Banyak buah pikirannya yang revolusioner, tetapi mungkin ungkapan ini yang menjadikannya begitu terkenal. Semuanya tidak ada yang pasti, kecuali kenyataan bahwa seseorang bisa berpikir. Hal ini juga membuktikan keterbatasan manusia dalam berpikir dan mengakui sesuatu

yang berada di luar kemampuan pemikiran manusia.

Dalam pandangan buddhis, pemikiran ini tidaklah sepenuhnya salah hanya saja masih belum lengkap. Manusia memang terdiri dari batin (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*), tetapi semuanya tidak dapat dikatakan “ada” karena bersifat timbul dan tenggelam (*udaya-vaya*) dan tidak terlepas dari kehancuran (*khaya*). Lebih dari itu, semua makhluk hanya terdiri dari kumpulan 5 gugusan kehidupan (*pancakhandha*)¹. Sebagaimana kereta dapat disebut kereta karena kumpulan dari banyak bagian,

¹ Gugusan materi (*rūpakhandha*), gugusan perasaan (*vedanākhandha*), gugusan persepsi (*saññākhandha*), gugusan bentuk-bentuk pikiran (*sankhārakhandha*), dan gugusan kesadaran (*viññānakhandha*)

demikian pula makhluk hidup disebut sebagai makhluk hidup karena terdiri dari 5 gugusan kehidupan. Tidak ada yang disebut diri di dalamnya karena setiap gugusan juga bersifat muncul dan lenyap.

Buddha menolak pandangan adanya inti yang kekal (*atta*). Segala sesuatu tidak dapat dianggap sebagai inti yang kekal karena bersifat muncul dan lenyap. Apa yang tidak kekal akan menimbulkan penderitaan. Apa yang tidak kekal dan menimbulkan penderitaan tidak dapat dianggap sebagai ini milikku, ini aku, ini diriku (*etaṃ mama, esohamasmī, eso me atta*). *Anattalakkhaṇa Sutta* menerangkan bahwa seseorang tidak pantas menganggap batin dan jasmani kekal adanya karena orang tersebut tidak dapat mengontrolnya. Tidak mungkin dan tidak akan mungkin bila seseorang menginginkan, "Semoga jasmani ini selalu sehat dan kekal selamanya" karena usia tua, penyakit, dan kematian pasti akan datang menghampirinya.

Melihat dan mengetahui segala sesuatu adalah tanpa diri (*anatta*) membutuhkan penyadaran yang mendalam. Dalam *Girimānanda Sutta*, Buddha menasihati muridnya untuk mengembangkan persepsi tanpa diri (*anattasaññā*) dengan melihat setiap gugusan sebagai fenomena tanpa diri. Praktik ini sangat diperlukan karena segala bentuk pandangan salah yang membuat seseorang terus mengembara di alam kelahiran disebabkan oleh kecenderungan adanya diri.

Buddha menganjurkan untuk senantiasa menyadari dan merenungkan, serta mencoba untuk menyelesaikan semua

masalah yang muncul dengan benar. Inilah latihan yang harus dilakukan setiap saat. Banyak orang tidak melihat penderitaan sebagai kebenaran. Jika menyelami kebenaran, maka penderitaan akan dapat diketahui. Apabila ajaran Buddha dirangkum menjadi satu poin penting, maka semuanya bermuara pada penderitaan dan lenyapnya penderitaan, seperti yang tercatat dalam *Anurādha Sutta*.

Pada hakikatnya, mempelajari dan mempraktikkan meditasi hanya untuk mengetahui dan mengakhiri penderitaan. Ketika penderitaan lenyap, kedamaian akan muncul. Hal ini dapat dialami di sini dan saat ini juga dengan menyadari fenomena hanya sebagai fenomena tanpa adanya perasaan di dalamnya. Saat melihat hanya melihat. Mendengar hanya mendengar. Mencium bau hanya mencium bau. Mengecap hanya mengecap. Sentuhan hanyalah sentuhan. Sadari bentuk-bentuk pikiran yang muncul. Artinya, semua aktivitas tersebut dilakukan tanpa ada "aku" di dalamnya. Jika seseorang mampu mencapai tahap ini, konsep "aku" yang ada di dalam dirinya akan hilang. Ketiadaan konsep "aku" inilah yang dimaksud dengan lenyapnya penderitaan.

Pengembangan batin melalui meditasi memang dapat memunculkan ketenangan, namun sesungguhnya ketenangan itu akan selalu berubah dan tidak dapat dipertahankan. Apabila seseorang bermeditasi hanya demi ketenangan semata, pada akhirnya ia akan bertemu dengan kekecewaan. Tujuan dan cara meditasi yang tertinggi adalah kesadaran, melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, menyadari

segala bentuk penderitaan yang muncul dan berusaha untuk melenyapkannya.

Kebahagiaan sejati sesungguhnya tidak usah dicari. Terlalu berusaha untuk menjadi bahagia malah akan menderita. Kuncinya adalah melihat ke dalam. Dalam *Rohitassa Sutta*, filsafat ajaran Buddha terdapat pada badan jasmani ini sendiri. Buddha dengan tegas menyatakan bahwa dalam tubuh yang panjangnya tidak lebih dari satu depa² ini, bersama dengan pencerapan dan buah pikirnya, terdapat dunia, asal dunia, akhir dunia, dan jalan yang membawa pada akhir dunia. Istilah dunia merujuk pada penderitaan. Siapa pun yang dapat memahami bahwa tubuh ini adalah awal dan akhir dari penderitaan, segala sesuatu dilakukan tanpa adanya keakuan sebagai pengiring.

Esensi dari kebahagiaan sejati adalah menemukan ketenangan dalam diri sendiri. Ketenangan ini harus ditemukan dalam batin, tidak di tempat lain. Jika seseorang tenang di dalam, maka tidak akan dapat ditemukan suatu diri di mana pun juga. Kondisi batin yang tenang berarti selalu sadar sepenuhnya dan dapat menerima kenyataan yang ada, tidak mengejar kesenangan apa pun, tidak memiliki ikatan apa pun, dan telah melampaui pandangan apa pun. Penyadaran segala sesuatu sebagaimana yang telah terjadi tanpa memberikan penilaian merupakan kunci untuk hidup tenang dan damai. Ketika tidak ada ego yang menggerakkan maka yang ada hanyalah kedamaian tanpa ketergantungan. Kedamaian tanpa syarat yang membawa pada jalan pembebasan.

² Satuan panjang yang diukur dari jarak antara ujung jari tangan kanan dengan ujung jari tangan kiri ketika kedua lengan direntangkan. Panjang ini setara dengan tinggi badan manusia menurut antropometri "Vitruvian Man" karya Leonardo da Vinci.

BERBAGI UNTUK SESAMA



Oleh: oleh Bhikkhu Pabhājayo

Setelah anjuran untuk tidak melakukan segala bentuk kejahatan (*sabbapāpassa akaranāṇi*), nasihat Sang Buddha berikutnya adalah perbuatlah banyak perbuatan baik (*kusalassa upasampadā*), yang disusul dengan pesan untuk membersihkan hati dan pikiran (*sacittapariyodapanāṃ*). Ketiganya merupakan inti dari ajaran para Buddha. Sabda indah Sang Buddha ini dapat ditemukan dalam syair Dhammapada, Buddhavagga: 183. Apa yang menjadi fokus dari ajaran Sang Buddha adalah bagaimana melatih diri secara

bertahap untuk merealisasi Kebebasan Sejati. Dalam praktiknya, idealnya, semua harus dijalankan secara beriringan dan konstan untuk mendapat manfaat yang nyata.

Penghindaran diri dari perbuatan jahat, sekurang-kurangnya dapat dimulai dengan mengimplementasikan tekad kemoralan yang terkandung dalam *Panca sīla* Buddhis. Jadi tidak berhenti hanya pada tekad, melainkan bertindak aktif dalam pengembangan kualitas dan perbuatan baiknya. Perbuatan baik dapat dilakukan dengan berbagai cara, tidak terbatas pada sosok atau tempat tertentu. Ia bisa diperuntukkan kepada siapa pun dan di mana saja. Semua orang bisa melakukan perbuatan baik dan senang mendapat perlakuan baik. Perbedaannya terletak pada jenis dan kualitas perbuatan baik yang dilakukan.

Perbuatan baik yang sangat mendasar yang diajarkan oleh Sang Buddha adalah *dāna* (*Pāli*) atau memberi, yakni

sebuah latihan pengembangan kualitas batin dalam bentuk kemurahan hati. *Dāna* disebut sebagai fondasi kokoh bagi pengembangan kualitas-kualitas spiritual lainnya. Ia menjadi penopang bagi berdirinya pilar-pilar kebajikan lainnya. Atau dalam pengandaian berbeda, ia diibaratkan pintu masuk bagi perbuatan berkualitas yang lain. Artinya, dengan pertama-tama seseorang mengembangkan kemurahan hati, ia mengondisikan banyak potensi kabajikan.

Pelaksanaan *sīla* secara menyeluruh ditopang dengan memiliki kualitas dermawan, karena *sīla* yang ke-2 dalam *Pancasila* Buddhis memiliki pertalian dengan praktik dana. Demikian juga dengan *bhāvanā*, seseorang tidak mungkin rela untuk sekadar duduk beberapa saat bermeditasi bila tanpa memiliki kebiasaan berbagi, termasuk dalam hal ini membagi waktu untuk berlatih. Oleh karenanya, dalam 'khotbah bertingkat' (*ānupubbikathā*), Sang Buddha selalu

mengawali pengajaran dengan pesan tentang kemurahan hati (*dānakathā*), baru dilanjutkan dengan sila dan diikuti ajaran yang bertahap lainnya. Konon, dengan cara inilah Sang Buddha mengenalkan ajaran-Nya kepada orang-orang yang sangat awam dan asing terhadap Dhamma. Contohnya pada saat disampaikan kepada pangeran Yasa dan kemudian orang tuanya. Selain itu masih terdapat banyak sekali ulasan mengenai dāna di dalam kitab suci *Tipiṭaka*.

Praktik *dāna*, selain mendasar, juga sangat mudah untuk dilakukan. Karena alasan inilah dāna di posisikan pertama. Tidak ada orang yang tidak bisa berbuat baik dengan memberi. Seseorang tidak perlu menjadi kaya terlebih dahulu untuk praktik memberi. Perbuatan baik dengan berdana, pun perbuatan baik lainnya, tidak pernah menjadi monopoli orang atau kelompok kriteria tertentu. Jika orang yang berkecukupan bisa memanfaatkan harta bendanya untuk praktik memberi, orang dengan kemampuan finansial terbatas atau bahkan tergolong tidak mampu dapat berbagi hal lainnya. Memberi petunjuk dan memberikan bantuan berupa tenaga adalah dua dari sekian ragam contoh lainnya.

Bahkan di dalam *Tipiṭaka*, disebutkan bahwa pemberian yang tertinggi bukan sebuah pemberian berupa materi, melainkan pengetahuan Dhamma. "*Sabba dānaṃ dhamma dānaṃ jināti*, dari semua pemberian, pemberian Dhamma lah yang tertinggi." Berdana bantuan berupa materi memberikan kebahagiaan bagi penerima berupa kemakmuran kesejahteraan hidup. Di lain sisi,



berdana pengetahuan (*Dhamma*) mengondisikan penerima untuk mendapatkan kebijaksanaan hidup. Membuat mereka yang tadinya tidak yakin, memiliki keyakinan (*saddhā*); yang sebelumnya tidak mengindahkan perilaku bermoral, menjalankan kemoralan (*sila*); yang tadinya kikir, menjadi dermawan (*cāga*); dan yang sebelumnya berpandangan keliru, memiliki kebijaksanaan (*paññā*). Ini adalah pemberian tertinggi.

Meski *dāna* tergolong dalam perbuatan baik yang mudah, itu tidak berarti bahwa *dāna* minim akan pahala (buah dari kebajikan). Kimdada Sutta (*Samyutta Nikāya*), mencatat percakapan Sang Buddha dengan sosok *Devatā* tentang perbuatan memberi beserta hasil yang menyertainya. Dengan memberi makanan, seseorang memperoleh kekuatan; dengan memberi pakaian, memperoleh kecantikan; dengan memberi kendaraan, memperoleh kemudahan. Dalam sutta ini, sekali lagi ditegaskan bahwa, "seorang yang mengajarkan Dhamma adalah pemberi Keabadian." Tidak sedikit khotbah Sang Buddha tentang dāna dalam *Tipiṭaka*, tetapi dari sekian banyak itu, Dāna Sutta (*Anguttara Nikāya* 7.52) cukup dapat mewakili menjadi pemantik kesadaran akan

tujuan dari melakukan perbuatan baik memberi itu sendiri. Bahwa sebaik-baiknya motivasi dan tujuan dalam melakukan praktik berdana adalah semata untuk mempersolek batin, menjauhkan diri dari noda batin berupa kekikiran. Dengan cara ini, *dāna* akan menjelma pintu untuk kebaikan-kebaikan lainnya, ia menjadi dasar yang kokoh bagi kualitas baik lainnya.

Referensi:

- Yayasan Abdi Indonesia. 2001. Dhammapada (Kitab Suci agama Buddha). Terjemahan oleh Surya Widya. Jakarta: YADI
- Fakultas Dharma Acarya. 1994. Itivuttaka (Sebagaimana Sabda-Nya). Terjemahan oleh Vimala Devi. Medan: Fakultas Dharma Acarya IIAB Smaratingga Cabang Medan
- <http://www.themindingcentre.org/dharmafarer/wp-content/uploads/2009/12/22.1-Sumana-Dana-S-a6.37-piya.pdf> (diakses pada 15 Februari 2019)
- <https://dhammacitta.org/definisi/dana.html> (diakses 15 Februari 2019)

Sri Kuncoko Weni

Penyuluh Agama Buddha Kemenag Kota Jakarta

Satu lagi sosok srikandi dari Alumni Nalanda yang saat ini menjadi penyuluh Agama Buddha di kemenag Kota Jakarta beliau adalah Ibu Sri Kuncoko Weni, S.Ag., M.Pd.B. Lahir di Blitar, 15 November 1970 Lulus dari Nalanda tahun 1993 sebelum menjadi penyuluh beliau pernah mengajar di berbagai sekolah diantaranya SMP Amitayus 1993-1995, SMP Kemurnian II 1994-2007, TK, SD, SMP Bina, Nusantara 2003-2005, SMA Bina Nusantara 2000-2005, SMA Pusaka Abadi 2009-2010, STIE Jaya Kusuma 2009-2014. Sebagai ketua Ikatan Alumni Nalanda (Iluna) dan penyebar Dhamma di berbagai tempat kisah beliau sangat inspiratif dalam pengembangan Dhamma. Berikut cuplikan wawancara tim Majalah Nalanda dengan Ibu Sri Kuncoko Weni:

Mengapa ibu memilih menjadi penyuluh Agama Buddha?

Menjadi penyuluh agama Buddha tidak semua orang mau melakukan kegiatan ini karena bersentuhan langsung dengan masyarakat dan berinteraksi langsung dengan masyarakat. Kadang kala ada masyarakat yang membuat kita merasa tidak nyaman, tetapi bagi saya menjadi penyuluh agama Buddha itu sangat menyenangkan kenapa? Karena kita dapat menyampaikan pengetahuan tentang dhamma kepada masyarakat dan kita juga mengetahui langsung respon masyarakat terhadap dhamma itu bagaimana. Berbeda dengan pekerja kantoran, mereka hanya menghabiskan waktu dengan buku, kertas-kertas, dll tetapi kalo penyuluh itu terjun langsung ke masyarakat bertemu dengan masyarakat yang memiliki karakter yang berbeda-beda membuat kita belajar sebagai penyuluh.

Bagaimana Awal Mula terjun menjadi penyuluh Agama Buddha?

Awal mula menjadi penyuluh itu setelah lulus kuliah tidak langsung menjadi penyuluh tetapi saya menjadi guru di berbagai sekolah di Jakarta

tahun 1993. Pada tahun 2005 ada lowongan di kementerian agama yang pada saat itu masih departemen agama dari situ saya masuk pegawai negeri sebagai penyuluh agama dengan berjalannya waktu tahun 2009 saya diminta untuk membantu di bidang struktural dan kemudian menjadi penyuluh lagi. Apa suka duka menjadi penyuluh Agama Buddha? Suka duka menjadi penyuluh agama Buddha itu mulai dari sukanya itu dapat berinteraksi langsung dengan masyarakat. Tugas penyuluh itu dapat dilakukan di berbagai tempat seperti di lapas, rutan, vihara, panti asuhan, rumah sakit dan masih banyak lagi tempat yg harus dikunjungi. Ini membuat kita jadi senang contohnya di rumah sakit, kita dapat melihat pasien yang bermacam-macam sakit dan banyak pengalaman yang kita dapatkan serta berbuat baik dengan memberikan motivasi dan *support* agar mereka tetap semangat.





Begitu juga dengan dilapas maupun di rutan kita juga memberikan hiburan, pemahaman, pengertian, pendidikan karena banyak yang belum memahami tentang agama Buddha itu seperti apa, mereka hanya tahu tentang tung tung cep (atung-atung tancep). Mereka hanya mengenal membakar hio dan meminta permohonan. Jadi dengan adanya penyuluhan dari kementerian agama mereka jadi mengerti ajaran Buddha dengan adanya penyuluhan ini. Mereka semakin senang belajar agama Buddha karena sebelum kenal agama Buddha ternyata mereka sering juga melanggar pancasila buddhis. Banyak yang semangat belajar tentang ajaran Buddha membuat saya juga semangat untuk memberikan penyuluhan. Sedangkan dukanya seorang penyuluh itu kerjanya di lapangan dan berbagai tempat yang dikunjungi apalagi membawa kendaraan bermotor sendiri terutama wanita merupakan suatu tantangan tersendiri buat saya apalagi tempat yang harus dikunjungi jauh. Selain itu juga kadang ada umat yang menghadapi permasalahan-permasalahan dengan keluarga, apalagi seorang penyuluh juga harus memberikan bimbingan konseling atau konsultasi terhadap umatnya. Banyak juga yang mereka harapkan dapat membantu dalam bentuk materi, tak lain itu juga saya berusaha mencari solusinya dengan bekerjasama dengan berbagai vihara sehingga mereka dapat terbantu.

Sipakah yang paling mendukung ibu sebagai penyuluh?

Yang paling mendukung karir saya ini adalah yang pasti keluarga terutama suami karena dari awal saya karir yang mengantarkan saya kemana-mana sebelum saya membawa kendaraan sendiri adalah suami dan tak lain juga anak-anak yang berpengertian dengan mamanya kalau mamanya bekerja sebagai penyuluh, kadang ditinggal sampai ke luar kota dan harus bisa hidup mandiri. Dorongan dari keluarga, suami dan anak membuat saya menjadi semangat.

Bagaimana awal mula ibu kenal dengan Nalanda?

Awal mula kenal nalanda itu dari kakak saya yang sudah pernah kuliah di nalanda dan ayah saya yang mendorong saya untuk kuliah di Nalanda. Awalnya saya mau kuliah di polwan namun ada halangan yang membuat saya tidak bisa masuk ke sana (polwan). Ayah saya tetap kekeh untuk memasukan saya ke Nalanda sebab ayah saya berpesan "kerja apapun, mau jadi apapun kamu harus mengenal agama terlebih dahulu, jadi kamu mempunyai *background*

agama yang baik, kamu akan mengenal apapun dengan baik."

Apa pandangan ibu terhadap Nalanda saat ini? Pandangan saya terhadap Nalanda sekarang perkembangannya sangat bagus terutama dengan gedungnya secara fisik sudah bagus sekali berbeda dengan waktu saya kuliah di Kramat Raya dengan gedung yang sederhana tapi tidak membuat saya pesimis, saya tetap *happy* dan dapat mempererat hubungan antar sesama teman, berbeda dengan sekarang gedungnya sudah bagus apalagi ditambah dengan tamannya yang indah. Untuk kegiatannya sekarang semakin banyak sampai ke luar kota, begitu juga dengan dosennya memiliki kualitas yang baik yang merupakan tokoh-tokoh agama Buddha di Jakarta dengan demikian kualitas Nalanda harus tetap di pertahankan.

Apa pesan ibu Buat anggota Iluna?

Sebagai ketua ILUNA. Gerakan ILUNA merupakan sekumpulan dari para alumni yang menjadi wadah para alumni untuk berkontribusi dalam pengembangan dhamma terutama di ILUNA sendiri. Tetapi saat ini ILUNA belum banyak yang interes atau berpartisipasi digerakan ILUNA karena kesibukan masing-masing. Mudah-mudahan teman-teman alumni ini dapat mendukung gerakan atau visi misi dari ILUNA sehingga ILUNA dapat berjalan dengan baik dan bisa memberikan motivasi untuk adik-adik nalanda yang masih kuliah saat ini dan kepada masyarakat.

Apa harapan ibu terhadap Nalanda?

Harapan terbesar saya terhadap Nalanda dapat mengeluarkan mahasiswa yang berkualitas tinggi khususnya dalam bidang spiritual dan bahasa. Karena Nalanda juga memiliki banyak program studi yang akan membawa nalanda semakin baik begitu juga dengan dosen dan mahasiswa harus saling berkomunikasi. Mahasiswa juga perlu ada kegiatan terutama kegiatan yang sosialisali kepada masyarakat seperti tokoh masyarakat, tokoh agama sekitar kampus Nalanda dapat memberikan komunikasi yang baik sehingga jika nanti ada hal-hal yang tidak diinginkan dapat membantu karena di Jakarta sangat rawan ras dan suku. Dengan adanya komunikasi maka akan saling mengerti dan memahami antar satu dengan yang lain.

Apa pesan buat mahasiswa Nalanda yang aktif?

Pesan saya terhadap mahasiswa Nalanda apalagi mahasiswa yang dari berbagai daerah perlu adanya pendampingan seperti bapak asuh. Sehingga memudahkan mahasiswa yang mempunyai masalah dapat berkeluh kesah dengan bapak asuhnya. Untuk mahasiswa Nalanda perlu aktif di sekolah minggu, mengajar sekolah minggu untuk belajar dan juga sering-sering ke vihara untuk mendapatkan suatu infomasi yang kita bisa gali pada akhirnya nanti dapat membuat suatu program yang dapat memecahkan suatu masalah yang dihadapi oleh vihara atau cetiya yang ada di sekitar Nalanda. Pada intinya mahasiswa harus aktif ke vihara atau cetiya dan ke lingkungan sekitar kampus dan tak lain adalah saling berkomunikasi antara mahasiswa dan dosen dan saling mengingatkan satu sama lain



Sumber Foto: <http://www.berita.mqfmnetwork.com>

PENYEMBUHAN DIRI SENDIRI



Oleh:

Sinshe Hilman Rama Pratama Ir., Cht

Sejak lahir sebenarnya manusia sudah mempunyai daya tahan tubuh untuk melawan penyakit dan memiliki antibodi di tubuh kita masing-masing, kondisi kesibukan yang rutin menyebabkan

manusia sangat tergantung pada kekuatan eksternal yaitu kepada para dokter dan obat-obatan agar tetap hidup sehat dengan berbagai peralatan *check up* kesehatan yang canggih. Kemajuan pesat dibidang kesehatan di dunia baratpun belum juga cukup untuk mengatasi dan menjamin semua penyakit untuk dapat disembuhkan.

Hal ini sebenarnya tanpa disadari kita sudah diperlemah oleh suatu kondisi sama sekali melupakan semua kekuatan yang kita miliki sejak lahir untuk menyembuhkan diri sendiri. Para dokter dan obat-obatan mungkin saja dapat menolong, namun semakin kita tergantung pada obat-obatan di luar diri dan dokter kita maka semakin mengalami kesulitan untuk mendapatkan

kekuatan penyembuhan diri sendiri kembali. Banyak program kesehatan dan diet yang ditawarkan pada kita tetapi seharusnya kitalah yang lebih berperan banyak untuk usaha penyembuhan tersebut. Secara singkat boleh dikatakan kitalah yang bertanggung jawab untuk mencari cara hidup sehat dan juga menyembuhkan diri kita sendiri dengan mempelajari rahasia-rahasia alam semesta yang sudah diberikan sejak lahir. Dengan meluangkan waktu sedikit saja, untuk berlatih dan membuktikan kemampuan dalam diri kita sendiri setiap hari akan membangkitkan kepercayaan dan kemampuan penyembuhan alami yang terdapat di dalam diri kita, seiring itu maka akan tumbuh keyakinan lebih dalam untuk memilih program kesehatan

dan penyembuhan yang tepat untuk diri kita sendiri. Sebenarnya tubuh kita telah tersedia semuanya, tinggal kita perlu mulai untuk melakukannya maka dari itulah sebagian orang disiplin bisa tetap hidup sehat. Disaat kita mengalami sakit, sebagian responsi penyembuhan alami yang kita miliki terhalangi, jika kita pernah mempelajari sebelumnya, cara untuk membangkitkan responsi penyembuhan alami di dalam tubuh disaat kita sakit, maka metode penyembuhan alternatif dan obat-obatan modern khasiatnya akan bekerja lebih cepat dan baik untuk menolong pemulihan kesehatan kita kembali.

Seperti kita ketahui setiap orang berbeda-beda kondisi pola hidupnya, makannya, tinggalnya dan pikirannya serta perbuatannya, banyak dokter menemukan suatu perawatan yang berhasil pada satu pasien, tapi gagal pada pasien yang lainnya, hal itu menjadikan suatu misteri mengapa dengan program perawatan yang sama diterapkan bagi banyak orang, tapi tidak semuanya berhasil disembuhkan. Obat-obatan modern telah banyak membuat terobosan dan kemajuan serta langkah langkah yang luar biasa. Namun, setiap langkah besar atau kemajuan baru hanya dapat membawa kita sampai sejauh ini saja, akhirnya kita mencapai batas yang tidak dapat kita lampau dan mulai mencari hal baru sebagai jawabannya. Pencarian tersebut akhirnya mengantar kita kembali ke dasar-dasar teori yang terdahulu, kemas lampau yang telah ditinggalkan, guna untuk memperkaya dan

memperkuat penemuan baru yang telah diperoleh. Kita beruntung hidup di saat ini, masa di mana ilmu pengetahuan kuno dan syair-syair serta nilai-nilai kebijaksanaan dari sebagian besar kebudayaan kuno masih tersedia disekitar kita. Pengetahuan masa lampau banyak mengandung filsafat-filsafat kebijaksanaan dan arti yang sangat dalam, dengan melakukan penyesuaian sedikit saja, luar biasanya sudah dapat membantu untuk membangkitkan kembali

kemampuan penyembuhan di dalam diri kita.

Para ahli medis dan Kedokteran Barat kini telah mulai mengakui manfaat yang mengagumkan dari teknik pengobatan tradisional Tiongkok yang telah berumur lebih dari 5000 tahun. Yang paling terkenal saat ini adalah manfaat dari seni akupunktur Tiongkok. Banyak penelitian telah dilakukan untuk menyelidiki efektivitas metode akupunktur untuk mengobati berbagai macam



penyakit. yang tidak diketahui dengan baik adalah rahasia dari penyembuhan diri sendiri. Banyak rahasia tersebut bahkan hanya diperoleh dari masyarakat umum Tiongkok.

Dimasa lampau, sebagian besar orang Tiongkok hanya memiliki pengetahuan tentang teknik-teknik yang sederhana, sebagai akibatnya, mereka lebih tergantung pada akupuntur dan ramu-ramuan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit agar tetap hidup sehat.

Namun, hanya sedikit orang tertentu yang memiliki kemampuan lebih di bidang ilmu pengetahuan dengan kesadaran lebih tinggi. Orang yang dihormati ini disebut

dengan "Grand Master/Master/Guru". Mereka mampu melakukan teknik penyembuhan luar biasa untuk dirinya sendiri dan orang lain. Mereka tidak tergantung pada dokter, ramu-ramuan ataupun akupuntur, hanya dengan mempraktekkan teknik-teknik rahasia alam semesta tersebut, mereka bisa hidup mereka sampai melebihi usia 100 tahun tanpa jatuh sakit. Banyak dari rahasia-rahasia penyembuhan dimasa lampau, kini telah dijelaskan dan diulas secara detail untuk pertama kalinya dalam buku "Teknik Senam Gerak Isyarat Tangan (GITA), Untuk Pemulihan Kesehatan Diri Sendiri" oleh Almarhum Grand Master Prof. Dr, Guo Zhi Chen.

dan seimbang. Waktunya adalah saat ini, perubahanpun sudah terjadi.

Latar belakang saya sendiri sebenarnya adalah sarjana teknik mesin dari fakultas teknik mesin UKI di Cawang, dan bekerja di perusahaan otomotif terkenal di Jakarta selama 9 tahun dan menjadi konsultan teknik selama 12 tahun, saya telah belajar dari para ahli dan penyembuh yang hebat sejak tahun 1992, dengan cara saya sendiri banyak mengalami perubahan ditubuh saya dan kehidupan saya melalui berbagai cara pendekatan dan hanya mengambil hal-hal yang sesuai bagi diri saya sendiri. Hasilnya merupakan hidup yang diberkati dengan banyak cinta kasih dan keberhasilan, karena kedisiplinan dan keuletan dalam mempraktekkan teknik tersebut selama bertahun-tahun, saya mendapatkan akses untuk mengetahui banyak teknik-teknik yang telah dikembangkan.

Selama kurun waktu delapan tahun terakhir ini saya banyak mempraktekkan teknik-teknik penyembuhan diri sendiri, menyadari kalau penyembuhan diri sendiri, sekarang ini banyak dilakukan oleh banyak orang dibandingkan dengan beberapa tahun lampau. Saya menemukan jika orang-orang tersebut mengalami kemajuan yang pesat dalam praktik teknik pemula dan langsung melakukan teknik yang telah dikembangkan adalah hanya melalui dengan melatih teknik tingkat kesadaran yang lebih tinggi, sehingga teknik yang dikembangkan tersebut jauh lebih sederhana dari pada teknik pemula dan bekerja sangat menakjubkan serta jauh



Para Guru-guru besar dan para ahli kesehatan dari semua tradisi,

mengatakan rahasia-rahasia ini akan terbuka dan sudah tiba waktunya dimana umat manusia akan mampu memahami lebih tinggi tentang kehidupan, sehingga semua orang dapat hidup

bersama dalam kondisi sehat

lebih baik untuk semua orang. Masyarakat zaman sekarang cenderung membutuhkan akses yang lebih untuk mengetahui rahasia teknik yang telah dikembangkan tersebut, mereka dapat merasakan manfaatnya sekarang ini, yang di zaman dahulu hanya bisa di alami oleh orang tertentu saja. Zaman dahulu teknik-teknik rumit ini menjadi sebuah rahasia hanya karena teknik tersebut tidak akan berguna bagi kebanyakan orang, namun hal itu sekarang tidak menjadi masalah lagi.

Almarhum Grand Master Prof. Dr. Guo Zhi Chen telah mengabdikan hidupnya untuk mempelajari dan menguasai pokok-pokok penyembuhan pengobatan tradisional Tiongkok yang berbeda-beda. Beliau seseorang yang menjembatani dunia pengobatan Barat dan Timur. Beliau ahli di bidang pengobatan tradisional Tiongkok ahli ramu-ramuan, akupuntur, guru Kung Fu dan Qi Gong, dan juga mempelajari dunia medis barat, mendapat penghargaan dari WHO karena teori-teori dapat dibuktikan di dunia medis barat. Beliau adalah perintis program penyembuhan diri sendiri yang telah memberikan pelatihan bagi jutaan orang untuk menyembuhkan diri dalam kondisi-kondisi penyakit yang kronis. Teknik-tekniknya yang sederhana mengguncangkan dunia medis diseluruh dunia, penuh kekuatan dan revolusioner membawa pemahaman baru tentang hubungan antara kesehatan dan penyakit.

Almarhum Grand Master Prof. Dr. Guo Zhi Chen telah membuka lembaran baru dalam sejarah, menyajikannya



Sumber Foto: www.medicalnewstoday.com

berbentuk teknik latihan yang sederhana, merupakan kerja keras dan disiplin diri selama lebih dari 35 tahun meneliti rahasia-rahasia kuno tentang pengobatan diri sendiri yang hanya bisa diketahui oleh para Guru dan orang-orang pilihan di zaman dahulu, sekarang sudah di uraikan dengan sangat jelas dan rinci, dapat dipelajari secara efektif oleh semua orang. Beliau memberikan akses seluas-luasnya kepada Anda terhadap informasi dan teknik-teknik penyembuhan yang tidak bisa diperoleh dengan cara lain.

Saya pribadi telah mendapat banyak manfaat dari rahasia kekuatan pengobatan Almarhum Grand Master Prof. Dr. Guo Zhi Chen, pada satu pertemuan dengan bantuan Beliau, batu ginjal saya derita selama bertahun-tahun dapat dikeluarkan dalam semalam

saja. Pada seminar workshop Beliau, saya menjadi saksi akan hasil-hasil yang menakjubkan dari pengobatan penyakit kronis, depresi, penyakit tulang, syaraf dan untuk mempercepat penyembuhan bagi pasien kanker.

Telah tiba waktunya untuk anda untuk membangkitkan potensi tersembunyi dalam diri anda untuk mengobati diri anda sendiri. Jika anda menderita penyakit kronis atau kondisi-kondisi yang tidak sehat yang lain, Kekuatan Penyembuhan Almarhum Grand Master Prof. Dr. Guo Zhi Chen akan membantu Anda untuk memulai penyembuhan diri sendiri dengan teknik-teknik gerak isyarat tangan sederhana dan mudah dipraktikkan serta bisa dilakukan oleh semua orang awam, profesional dan siapa saja orang tua dan muda serta dari



berbagai kalangan dan organisasi sosial serta spiritual, sangat bermanfaat untuk mengobati berbagai macam penyakit kondisi fisik, mental, emosional dan spiritual.

Cobalah latihan teknik-teknik tersebut dan temukan latihan yang paling cocok bagi Anda. Gunakan peralatan penyembuhan diri sendiri yang sederhana dan mudah dipraktikkan ini, serta mulailah dari sekarang untuk mengembalikan kesehatan dan menikmati hak hidup Anda yang diberikan oleh alam semesta.

Pada kesempatan yang baik ini, tidak lupa saya haturkan rasa Terimakasih yang sebesar-besarnya dengan rasa hormat kepada Almarhum Grand Master Prof. Dr. Guo Zhi Chen, karena telah berhati mulia membagikan seluruh ilmu pengetahuan *Body Space Medicine* (Ilmu Kesehatan Ruang Tubuh) untuk perawatan kesehatan dan penyembuhan di Indonesia.

Terimakasih yang sebesar-besarnya dengan rasa hormat kepada Bpk. Sabar Chu (Mantan

Ketua Hongkong Zhineng Health Society dan Ketua Bpk John Zhang serta jajarannya) dan Ibu Fifie Rahardja yang telah banyak bersumbangsih dan membantu dalam penyebaran dan pengembangan Ilmu Kesehatan Ruang Tubuh di Indonesia.

Terimakasih yang sebesar-besarnya dengan rasa hormat kepada Ibu Tjoe Lie Hwa, dan Sdri Yessy Purnama Kwong, Suhu Harjanto Djunadi yang telah ikut bersumbangsih membantu proses menterjemahkan buku panduan Teknik Pengobatan Gerak Isyarat Tangan Untuk Penyembuhan Diri Sendiri (Senam GITA) serta rekan-rekan lainnya dan para donatur yang murah dan baik hatinya ikut mendukung terbitnya buku ini. Semoga apa yang disampaikan banyak bermanfaat dan dapat dijadikan panduan kepada semua orang yang membutuhkan untuk dapat berlatih Teknik Pengobatan Gerak Isyarat Tangan dengan benar untuk Penyembuhan Diri Sendiri dan Keluarga serta Lingkungannya. Dengan adanya gambar-gambar yang jelas tentang bagaimana berlatihnya, buku ini dapat dijadikan sebagai

salah satu media Panduan dalam mengembangkan kesehatan orang banyak diseluruh pelosok bumi Indonesia dan juga bagi yang kurang dari jangkauan layanan Medis disetiap daerah dan propinsi Indonesia.

Jika ada kritik dan saran yang baik untuk kemajuan ilmu pengetahuan *Body Space Medicine* dapat di sampaikan ke STAB Nalanda atau ke Perkumpulan Praktisi Ilmu Kesehatan Ruang Tubuh Indonesia.

Kamipun siap untuk memberikan seminar-seminar terbuka untuk umum, Pemerintahan, Organisasi maupun Perusahaan yang membutuhkan informasi lebih detail untuk mensosialisasikan teknik ini guna mencapai tujuan masyarakat yang sehat dan bermanfaat bagi bangsa dan Negara Republik Indonesia.

Bekasi, 05 Februari 2019
Salam Sehat, Bahagia dan Sukses
Selalu
Sinshe Hilman Rama Pratama Ir
. Cht

One Day Mindfulness

(Sabtu, 26 Januari 2019)

One Day Mindfulness Batch 15 Nalanda Foundation di Vihara Theravada Buddhasasana, Kelapa Gading. Kegiatan ini dibimbing oleh Y.M. Bhikkhu Attadhiro Thera. Peserta datang dari berbagai daerah sekitar JABODETABEK dan sangat antusias mengikuti program ini.

Kegiatan ini berlangsung sangat hening dan khidmat. Adanya program kegiatan rutin ini diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan para umat Buddha terhadap meditasi, karena meditasi memberikan manfaat yang luar biasa bagi kehidupan manusia.



FANG SHEN CETIYA NALANDA

Minggu, 20 Januari 2019

Kegiatan Fang shen atau pelepasan satwa ke alam bebas adalah rutin dilakukan oleh Cetiya Nalanda bersama umat. Kali ini Cetiya Nalanda melakukan fang shen di danau Summarecon Bekasi. Ada beberapa satwa yang di lepas seperti jangkrik, ikan lele, ikan emas dan belut, Satwa tersebut kita fang shen dengan tujuan menyelamatkan dari ancaman kematian mereka.





PATTIDANA DI BULAN

IMLEK

Minggu, 3 Februari 2019 Cetiya Nalanda kembali mengadakan kegiatan Pattidana

tepat menyambut tahun baru Imlek, kegiatan ini dihadiri oleh pengurus Nalanda, dosen, alumni, mahasiswa dan para umat Buddha.

Kebajikan ini semakin lengkap dengan hadirnya YM. Bhikkhu Pabhajayo yang memimpin pembacaan parita Pelimpahan Jasa. Beliau menyampaikan kepada umat tentang pentingnya melakukan pelimpahan jasa untuk sanak keluarga yang telah meninggal.

Dalam *Tirokudda Sutta* dijelaskan bahwa bukan ratapan tangis yang dapat menolong leluhur, tetapi kebajikan yang dilakukan atas nama mereka yang akan menolong dalam jangka waktu yang sangat panjang.



TIONGKOK CIPTAKAN TEKNOLOGI SERAT TERKUAT LIFT LUAR ANGKASA

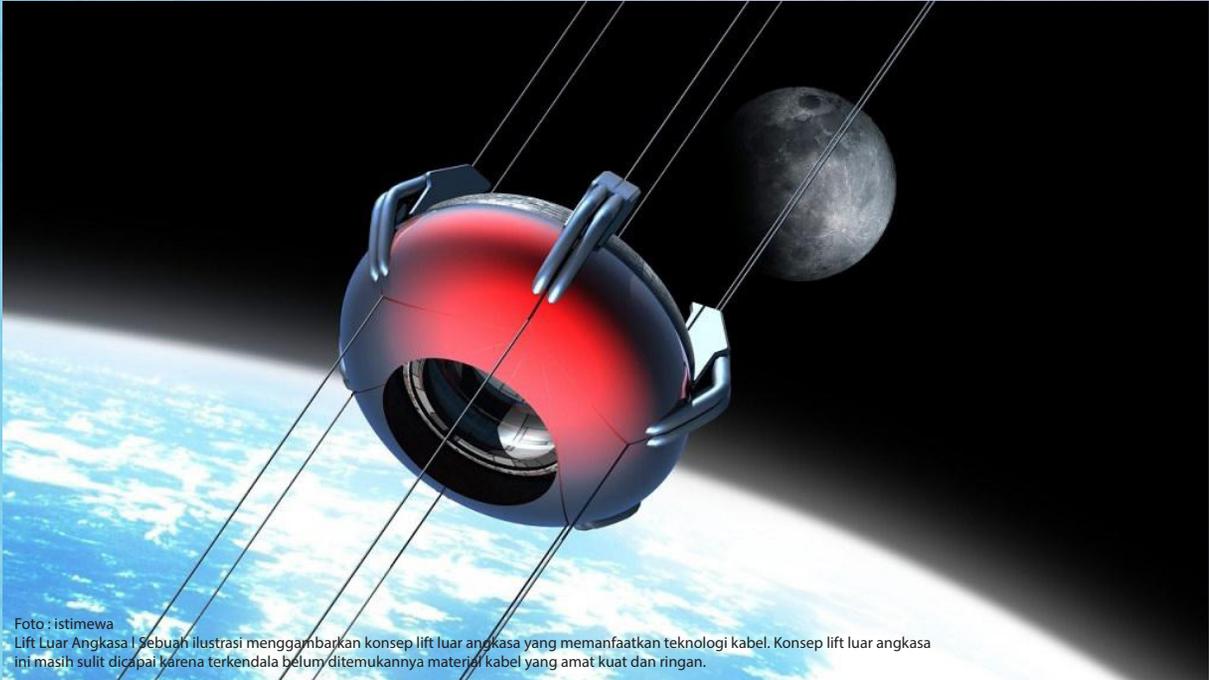


Foto : istimewa

Lift Luar Angkasa | Sebuah ilustrasi menggambarkan konsep lift luar angkasa yang memanfaatkan teknologi kabel. Konsep lift luar angkasa ini masih sulit dicapai karena terkendala belum ditemukannya material kabel yang amat kuat dan ringan.

Tim peneliti dari Universitas Tsinghua di Beijing, Tiongkok, diwartakan South China Morning Post edisi Jumat (26/10), telah menciptakan serat yang sangat kuat hingga dapat digunakan untuk membangun lift luar angkasa. Menurut peneliti, satu sentimeter kubik serat yang terbuat dari karbon nanotube tidak akan putus meski ditarik oleh 160 ekor gajah atau menarik beban hingga lebih 800 ton, dan potongan kecil dari serat tersebut hanya memiliki berat sekitar 1,6 gram.

“Ini merupakan sebuah terobosan,” kata Wang Changqing, ilmuwan utama dari proyek lift luar angkasa di pusat riset Northwestern Polytechnical University di Xian, yang sama sekali tak terlibat

dalam temuan teknologi dari Universitas Tsinghua ini.

Serat ini merupakan pengembangan terbaru dari serat ultrapanjang dan disebut sebagai serat yang paling kuat yang pernah dibuat dan dipatenkan dalam penelitian mereka dalam Jurnal Nature Nanotechnology edisi awal tahun ini.

“Ini merupakan sebuah bukti kalau ketahanan pada karbon nanotube setidaknya 9 sampai 45 kali lebih kuat dibandingkan bahan lainnya,” tulis tim tersebut pada jurnalnya.

Bahan tersebut nantinya akan sangat berguna diberbagai bidang seperti untuk peralatan olahraga, persenjatan balistik, ilmu penerbangan, astronomika, bahkan lift ruang angkasa.

Ide membangun lift yang bisa digunakan untuk berpergian dari Bumi ke luar angkasa telah lama digagas. Dengan lift luar angkasa ini, nantinya kita mengirimkan satelit ke posisi geostasioner dengan teknologi kabel berbahan serat karbon nanotube.

Namun sayangnya, membutuhkan waktu yang sangat panjang agar dapat direalisasikan karena belum adanya material kabel yang amat kuat dan amat ringan.

Menurut NASA, kabel-kabel tersebut harus memiliki kekuatan tarik untuk menahan peregangan tidak kurang dari 7 gigapaskal. Pada 2005 lalu, agensi luar angkasa mengadakan kompetisi dunia berhadiah 2 juta dollar AS untuk siapapun yang dapat

mengembangkan bahan seperti itu. Tetapi hingga saat ini masih belum ada yang mengklaim hadiah uang itu.

Saat ini tim peneliti dari Tsinghua yang dipimpin oleh Wei Fei, profesor jurusan Teknik Kimia mengatakan karbon nanotube terbaru mereka memiliki kekuatan diregangkan hingga 80 gigapascal.

Karbon nanotube sendiri berupa molekul-molekul silindris yang tersusun atas rangkaian atom karbon yang saling berhubungan dalam bentuk heksagonal dengan diameter amat kecil hingga 1 nanometer.

Menurut Wang Changqing, peneliti dari lift luar angkasa itu mengatakan sistem transportasi itu akan membutuhkan lebih dari 30 ribu kilometer kabel. Tak hanya itu saja, mereka juga membutuhkan infrastruktur lainnya seperti rel dan penahan yang dapat melindungi lift dari serpihan luar angkasa dan lainnya.

“Jika kabel itu tidak cukup kuat, itu tidak akan mampu menahan bebannya sendiri. Hingga saat ini,

masih belum ada material yang cukup kuat untuk itu,” kata Wang yang menjabat sebagai wakil eksekutif dari Pusat Penelitian Penambatan Luar Angkasa Internasional Tiongkok-Russia.

Alihkan Penerapan

Sejauh ini serat dari karbon nanotube adalah kandidat yang paling menjanjikan, namun masih harus dikalkulasikan dan simulasikan lebih jauh dan kemudian di evaluasi bagaimana cara kerjanya.

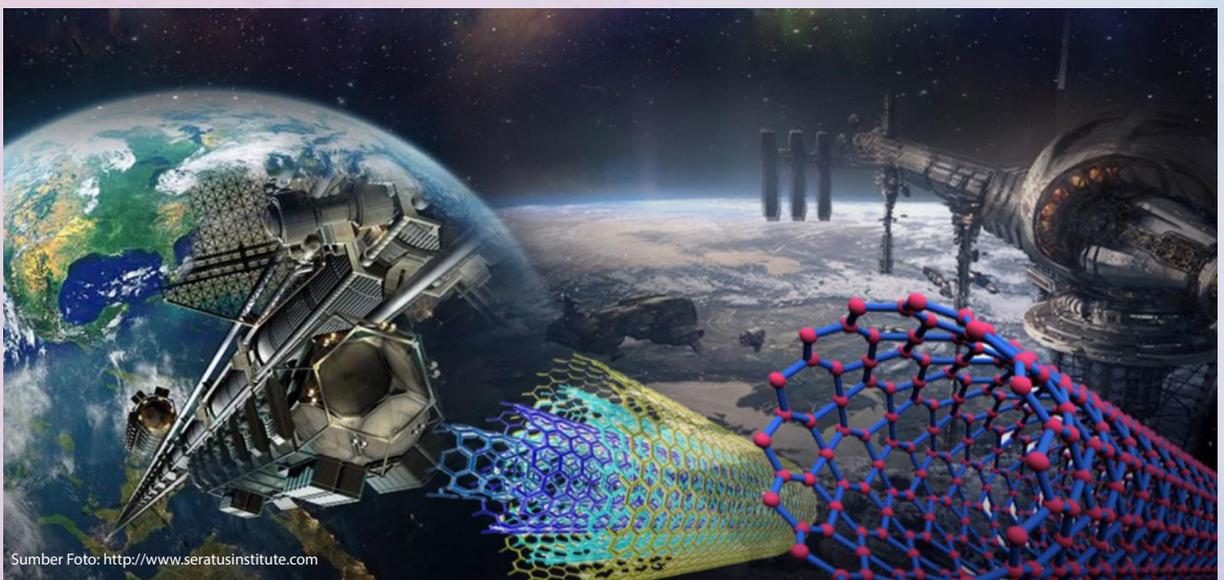
“Penambatannya merupakan masalah yang besar, tetapi itu bukan satu-satunya masalah,” ujar Wang.

Peneliti luar angkasa Tiongkok dan Russia saat ini tengah bekerja sama mencari cara yang lebih efektif menemukan kabel yang ringan dan aman. Selain dua negara tersebut, Amerika Serikat dan Jepang pun sedang terus melakukan penelitian teknologi ini untuk beragam kepentingan seperti kepentingan militer untuk “menangkap target yang tak bersahabat” seperti satelit milik negara musuh.

Alasan untuk mengembangkan teknologi dan memproduksi secara massal serat karbon nanotube ini untuk kepentingan lain karena proyek lift luar angkasa masih butuh waktu lama direalisasikan.

Adapun penerapan teknologi serat karbon nanotube ini telah dimanfaatkan untuk mengembangkan instrumen roda gila (flywheel) yang kuat dan ringan untuk menyimpan energi pada baterai pada kendaraan listrik, senjata elektronik maupun laser, agar semua peralatan yang membutuhkan pasokan cadangan energi listrik ini bisa bertahan lebih lama.

Sumber: <http://www.koran-jakarta.com/tiongkok-ciptakan-teknologi-serat-terkuat-untuk-bangun-lift-luar-angkasa/>



Sumber Foto: <http://www.seratusinstitute.com>

LAPORAN DANA MASUK PEMBANGUNAN YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN JANUARI 2019

No	Nama	Nominal
1	Evendi	Rp 150,009
2	Yanto dan keluarga	Rp 1,000,000
3	Bapak Hendry Yanto	Rp 100,009
4	Alm. Santoso Soedianto	Rp 500,009
5	NN	Rp 456,789
6	F.R.S.H	Rp 200,009
7	Ibu Peitryn	Rp 200,009
8	Ibu Erlina	Rp 500,000
9	Boby	Rp 3,000,009
10	Bapak Ricky Winata dan Keluarga	Rp 250,008
11	Jang Wang Tjwan & Ni Wayan Rusadi	Rp 500,008
12	Joni	Rp 250,000
13	Ibu Susan	Rp 250,000
14	Sapta	Rp 250,000
15	Lily Mulyadi	Rp 250,008
16	Ibu Linda dan Family	Rp 500,000
17	Ibu Sanny Chandra	Rp 200,009
18	Ibu Lili/Titi Laniati	Rp 1,000,009
19	Bapak Paul	Rp 150,009
20	Nama Donatur menyusul	Rp 300,009
21	Bapak Richard	Rp 500,009
22	Bapak iwan	Rp 100,009
23	Bapak Tanny Thomas	Rp 200,009
24	Ibu Rosnah Kurniawan	Rp 200,009
25	Anonymous	Rp 1,000,009
26	Alm. Linawati Phoa	Rp 100,009
27	Alm. Liu Jiw Moi	Rp 100,009
28	Ibu Natalia Salim	Rp 100,009
29	Ibu Kimita Kuwandi	Rp 250,009
30	Ibu Rosemary/ Ng. Siat Fong	Rp 200,009
31	Ibu Rohani dan Keluarga	Rp 100,009
32	Ibu Rina	Rp 150,009
33	Bapak Sujanto Husodo dan Ibu Tjong Kim Moy	Rp 100,004
34	Ibu Khemman Dewi	Rp 300,009
35	Charles dan Leo Andakka Wijaya	Rp 40,009
36	Bapak Agus Virgianto	Rp 200,009
37	Bapak Gunawan Halim	Rp 100,009
38	Bapak Tjung Fan Kong	Rp 180,009

No	Nama	Nominal
39	Bapak Soesanto	Rp 500,009
40	Ibu Erna	Rp 100,009
41	Bapak Tan Sie Khing	Rp 250,009
42	Ibu Delima	Rp 500,009
43	Bapak Hoey Beng	Rp 150,009
44	Ibu Denise Tolib	Rp 200,009
45	Alm. Lian Hua Mei Cen / Mery Waty	Rp 100,168
46	Mulyadinata Arifin	Rp 234,569
47	Ibu Riany	Rp 100,009
48	Ibu Vivian Pei Tjen	Rp 2,000,009
49	Bapak Robert Angko Iroth	Rp 2,000,009
50	Alm. Aw Kim Sui dan keluarga	Rp 200,009
51	Bapak Agus	Rp 500,009
52	Alm. Khoe Kim Hay dan Alm. Giam Soey	Rp 900,009
53	Bapak Dwi Prayitno	Rp 100,009
54	Hen Jia dan Famili	Rp 100,009
55	Andria Dini	Rp 100,009
56	Lianto	Rp 5,000,009
57	Soek Hoa Saswita	Rp 100,009
58	Friska Hermawan	Rp 100,009
59	Heryanto	Rp 300,009
60	Suyani	Rp 100,009
61	Nina Silvia	Rp 1,000,009
62	Rudy Tirtaamidjaja	Rp 200,009
63	Arya Wijaya	Rp 300,009
64	Hermanto Cahyadi	Rp 200,009
65	Wardjoko Wartomo	Rp 100,009
66	Yeni	Rp 100,009
67	Andreas	Rp 100,009
68	Eman	Rp 50,009
69	Mutyadewi Subagio	Rp 1,000,009
70	Herna Husin	Rp 25,009
71	Laij Weng Tjeng	Rp 100,009
72	Deannis Vellim	Rp 250,009
73	Liong Jam	Rp 200,009
74	Heny Pratiwi	Rp 500,009
75	Sianly Oktiavia	Rp 200,009
76	Jang Wang Tjwan & Ni Wayan Rusadi	Rp 500,008

TOTAL DANA Rp 32,387,120

LAPORAN DANA MASUK BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN JANUARI 2019

NO	NAMA	NOMINAL	NO	NAMA	NOMINAL
1	Susyanto	Rp 100,000	57	Morison Lim	Rp 200,000
2	Eka Setya Ningsih	Rp 100,000	58	Almh Mursalim(Lim Sim Mui) dan almh Titi Sunarti (Lie Cin Ti)	Rp 100,000
3	Wenmei & Tungsen	Rp 100,000	59	Fenita	Rp 200,000
4	Alm. Harto Rahardjo	Rp 300,000	60	Rm. IKG Karyana Govinda S.Ag.,M. Pd, CPS	Rp 600,000
5	Alm. Liu Tjhin Yin & Alm Tjong Nyoeok Fa	Rp 100,000	61	Ok Cuan	Rp 100,000
6	Puridingrat	Rp 350,000	62	Nurkilin Lukite Setijono Putro	Rp 50,000
7	Rochana	Rp 100,000	63	NN	Rp 200,000
8	Chynthia	Rp 300,000	64	Surtini	Rp 2,000,000
9	Erron	Rp 100,000	65	Ingridyati	Rp 200,000
10	Andi	Rp 100,000	66	Mona	Rp 300,000
11	Yulyani Arifin	Rp 250,000	67	Silvia	Rp 200,000
12	Mimi Lam	Rp 1,000,000	68	Ayling	Rp 100,000
13	Edy	Rp 50,000	69	Gou Go Siang	Rp 200,000
14	Justine	Rp 150,000	70	Dr. Anak Agung Gede Putra Wiraguna	Rp 500,000
15	NN	Rp 200,000	71	Kartini Tanudjaja	Rp 500,000
16	Liu Lie Sie	Rp 100,001	72	Elias Delano & Keluarga	Rp 400,000
17	Asien	Rp 1,000,000	73	Lai Soh Hun	Rp 300,000
18	Yu Sui Cin	Rp 100,000	74	Fudy	Rp 500,000
19	Subur Hardjono	Rp 200,000	75	Julianto	Rp 250,000
20	Gotama	Rp 30,000	76	Susanty	Rp 100,000
22	Papa Gotama	Rp 500,000	77	Sianti Dewi	Rp 50,000
23	Frans Sanjaya	Rp 100,000	78	Yanto	Rp 100,000
24	Ibu Nanni	Rp 1,500,000	79	I Gede Raka Putra Gunawan	Rp 50,008
25	Suwani	Rp 200,000	80	Deiki Irawan dan Keluarga	Rp 80,000
26	Ang Tjje Phing	Rp 100,000	81	Neva dan junha	Rp 100,000
27	Suyati Tan	Rp 1,000,000	82	Ika Pritami	Rp 100,000
28	Wawa	Rp 100,000	83	Rachmawati Arief	Rp 250,000
29	Anita	Rp 200,000	84	Ferina Muliani	Rp 27,000
30	Alfa Artha Andhaya	Rp 2,000,000	85	Teja Indra Gunawan	Rp 27,000
31	Sherly	Rp 1,000,008	86	Alm. Kel Lie	Rp 300,000
32	Melianti	Rp 200,000	87	Purjaningsi W	Rp 250,000
33	Rita	Rp 150,000	88	Edbert Frederic Tioris	Rp 500,000
34	Soegiono Haryono	Rp 500,000	89	Edrick Giovanni Tioris	Rp 500,000
35	Can Mey	Rp 100,000	90	Alm. Liu Tjhin Yin & Alm Tjong Nyoeok Fa	Rp 100,000
36	Kim Fa	Rp 500,000	91	Lili Sutanti 100.000	Rp 100,000
37	Edhoval	Rp 300,000	92	Tan El Yan 200.000	Rp 200,000
38	Tiang Tjoe	Rp 200,000	93	Romo Sugiyanto	Rp 100,000
39	Feilishka Widya	Rp 250,000	94	Baharatmo Prawiro	Rp 500,000
40	Christin	Rp 50,000	95	Wanty Wongso	Rp 100,000
41	Lie Tjoe	Rp 200,000	96	Victor	Rp 50,000
42	Anisyah	Rp 100,000	97	Bong Mariana	Rp 150,000
43	Dendy dan Sanak Keluarga	Rp 300,000	98	Asan Djanmilah	Rp 500,000
44	Lisa	Rp 1,000,000	99	Cuculia	Rp 87,000
45	Verky Lietua	Rp 500,000	100	Steven	Rp 100,000
46	Mama primus/lalan	Rp 100,000	101	Yen	Rp 200,000
47	Benny Setiawan	Rp 50,000	102	Ronaldo Ongki Wina	Rp 20,000
48	Helen Cynthia	Rp 250,000	103	Edy	Rp 50,008
49	Hermina	Rp 250,000	104	Nurdianto Wudjud	Rp 100,000
50	Ruslim Lie	Rp 100,000	105	Widya Erin Conggor	Rp 100,000
51	Hartono Sanjaya	Rp 100,000	106	Yely Nobu	Rp 50,000
52	Zeni Citra	Rp 100,000	107	Wahyuti	Rp 200,000
53	Sherlyn Willie	Rp 100,000	108	Susanti	Rp 60,455
54	Ratna Kalyana	Rp 500,000	109	Andria Dini	Rp 100,000
55	Mei Tjen	Rp 100,000	110	Andy Julyandy	Rp 200,000
56	Lo Willy Prang	Rp 150,000	111	Chioe Kwie	Rp 50,000

NO	NAMA	NOMINAL	NO	NAMA	NOMINAL
112	Cindy Lestari	Rp 200,000	167	Meisya	Rp 100,168
113	Herman Erawan	Rp 150,000	168	Teddy Tanoto	Rp 11,000
114	Satya Dharma Ong	Rp 120,000	169	Kacong	Rp 300,000
115	Lina	Rp 10,000	170	Pisih	Rp 200,000
116	Ricky	Rp 1,000,000	171	Andi	Rp 100,000
117	Yunita Margaret	Rp 30,000	172	Tjoeng Li Jun	Rp 400,000
118	Rizaldie Ramali	Rp 50,000	173	NN	Rp 350,000
119	Tandjung	Rp 100,000	174	Nita Nathalia	Rp 500,000
120	Stafanie Koeslim	Rp 500,000	175	Tiurma	Rp 200,000
121	Herby Jonatan	Rp 200,000	176	Susana Sukarto	Rp 100,000
122	Sylvia Sugianto	Rp 125,000	177	Dharma Tirta Wijaya	Rp 100,000
123	Trisna Bulan	Rp 50,000	178	Henny Widjaya	Rp 100,000
124	Tinah	Rp 300,000	179	Moelanty Thenggorno	Rp 200,000
125	Jenny Lim	Rp 200,000	180	Rosmawaty	Rp 50,000
126	Yenli Noviana Weli	Rp 500,000	181	Jayanti Hidayat	Rp 100,000
127	Mei Chen	Rp 500,000	182	Chris Lazuardi	Rp 150,000
128	Alex Iskandar	Rp 500,000	183	Thresia Megasari	Rp 300,000
129	Benny Lukman	Rp 50,000	185	Sulityaningsih	Rp 300,000
130	Harianto Effendi	Rp 10,000	186	Tjong Miauw	Rp 250,000
131	Albert	Rp 150,000	187	Sakyaputra Soeyono	Rp 180,000
132	Nobu	Rp 100,000	188	Wiratno	Rp 100,000
133	Joeli	Rp 300,000	189	Johan	Rp 200,000
134	Mamay Tany	Rp 100,000	190	Manih Wahti	Rp 100,000
135	Tina	Rp 200,000	191	Finny	Rp 50,000
136	Suleman	Rp 100,000	192	Thedy Wijaya	Rp 250,000
137	Yanto Hidayat	Rp 30,000	193	Erni Wati	Rp 10,000
138	Siang Liang	Rp 200,000	194	Youngky Wijaya	Rp 100,168
139	Lai Tjin	Rp 10,000	195	Hasan Gunawan	Rp 100,000
140	Verawaty	Rp 100,000	196	Bhagya Vasinivati	Rp 50,000
141	Linawaty Herian	Rp 200,000	197	Benny Wibowo Se	Rp 250,000
142	Teddy Sutiardi	Rp 10,000	198	Laiu Felita	Rp 100,000
143	Dewi Kartika	Rp 50,000	199	Lim Sabtiana	Rp 300,000
144	Joeny Widjaja	Rp 100,000	200	Peter Randeand	Rp 100,000
145	Marianti Bong	Rp 300,000	201	Lysa Ruslim	Rp 450,000
146	Maha Jani	Rp 100,000	202	I Ketut Gede Karya	Rp 300,000
147	Hendri Hermawan	Rp 200,000	203	Vivian BTPN	Rp 100,000
148	Yosep Cahyadi	Rp 200,000	204	Yuanto Hasan Kc Roa Mala	Rp 18,000
149	Budhi Pranoto Hart	Rp 300,000	205	Jesslyn Gustin	Rp 311,000
150	Emilia Sandora	Rp 100,000	206	Andrew Marvin Wila	Rp 500,008
151	Janti Rahardjo	Rp 250,000	207	Eddy Yansen	Rp 100,008
152	Mettawati	Rp 200,000	208	Victor Anggara	Rp 1,000,000
153	Felix Thioris	Rp 1,000,000	209	NN	Rp 200,004
154	Rjaningsih W Jimmy Teddy	Rp 250,000	210	Aster Infinity Cor	Rp 188,888
155	Heny Pratiwi	Rp 200,000	211	Rudy Marli	Rp 250,008
156	Liong Thiam Fuk	Rp 250,000	212	Jimmy Boewono Rusl	Rp 2,200,000
157	Alm Surya Gijanto	Rp 500,000	213	Fanty	Rp 300,008
158	Alm Srusdy Anwar	Rp 500,000	214	Anton Kurniawan	Rp 850,032
159	Almh Lioe Tioe Ngo	Rp 500,000	215	Ratna Tjitrawati	Rp 350,007
160	Almh Ang Koev Toan	Rp 500,000	216	Ricky Winata	Rp 350,008
161	Tjai Lin	Rp 100,000	217	Pranoto Widjojo	Rp 5,000,000
162	Apu Yuni	Rp 50,000	218	Fandi Wijaya Peso	Rp 10,008
163	Liauw Djai Yen	Rp 200,000	219	Youngky Sunjaya	Rp 100,168
164	Hasim Tjik Ho	Rp 500,000	220	Lily Hianusa	Rp 1,300,000
165	Lanni Sutanti	Rp 300,000	221	Priyanoto	Rp 1,000,000
166	Natalia	Rp 10,000	222	Hastanto	Rp 100,008

TOTAL DANA Rp 63,465,971

Terima kasih dan Anumodana, telah berpartisipasi menjadi donatur pembangunan Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda. Semoga Kebajikan yang dilakukan membuahkan kebahagiaan dan dapat merealisasikan cita-cita luhur, hingga tercapainya nibbana.

FORMULIR PEMASANGAN IKLAN

I. Pemasang

Nama Lengkap :

Alamat Lengkap :

Email :

No. Telp :

No. Hp :

II. Pemasangan Iklan Untuk Edisi

- Januari Februari Maret April Mei Juni
 Juli Agustus September Oktober November Desember

III. Jenis Iklan yang dipesan

WARNA (FC)

- Cover Belakang Luar : Rp. 3.000.000,-
 Cover Dalam Depan : Rp. 2.250.000,-
 Cover Dalam Belakang : Rp. 2.250.000,-
 Isi Satu Halaman : Rp. 1.500.000,-
 Isi 1/2 Halaman : Rp. 750.000,-

HITAM PUTIH (BW) HALAMAN ISI

- Satu Halaman : Rp. 750.000,-
 1/2 Halaman : Rp. 350.000,-
 1/4 Halaman : Rp. 200.000,-
 Iklan Baris / Ucapan : Rp. 50.000,-

Pembayaran dapat dilakukan dengan cara **tunai atau transfer** ke rekening:

BCA

a.n. : Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda

No. Rek : 534-5038-091

Demikian formulir pemasangan iklan ini, terima kasih atas partisipasinya dalam mengembangkan Buddha Dhamma bersama "Majalah Nalanda". Untuk **Konfirmasi Pembayaran** dan keterangan lebih lanjut hubungi:

Eka Setya Ningsih

WA : 0857-8849-0323

TLP : 0813-1872-8224

Email : redaksinalanda@gmail.com

Anumodana

Jakarta,

20

(Penerima Berkas)
Paraf & Nama

(Pemesan Iklan)
Paraf & Nama

