

Majalah

NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI

Edisi Januari 2020



FOKUS

Mewujudkan Hidup Bahagia
Oleh: Randy Tunggeleng



OPINI

Kebahagiaan Sejati
Oleh: Vandy Satria



TOKOH

Pemimpin Baru STAB
Nalanda

Kebahagiaan



**Yayasan Dana Pendidikan
Buddhis Nalanda**

Sabbe Saikhāra Aniccā

*Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda
turut ber-samvegacitta atas wafatnya;*

Bapak Mulyadi Wahyono, S.H., M.Hum.

Ketua STAB Nalanda yang pertama

*Semoga jasa baik yang ditimbun beliau mengkondisikan
Bapak Mulyadi Wahyono,
bahagia di kehidupan selanjutnya.*



Susunan Pengurus



Penerbit
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS
NALANDA

Penanggung Jawab
Tan Tjoe Liang

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
Sinshe Hilman Rama Pratama, Ir. Cht.
Vendy Satria
Wisnubrata
Majaputera Karniawan, CHC®, CCDd®
Randy Tunggeleng

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

Marketing
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi
Ambyah Susanto

Kata Pengantar

Sukhi Hontu,

Sahabat Nalanda,

Kebahagiaan adalah kondisi hati yang dipenuhi dengan kekuatan keyakinan (*Saddhabala*) dan berperilaku sesuai dengan keyakinannya itu. Kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan yang paling tinggi yaitu *Nibbanam Paramam Sukham*. Dapat dicapai dengan terus mensucikan pikiran baik melalui meditasi maupun berdana atau perbuatan baik lainnya.

Pada Majalah edisi ini akan mengangkat Tema “Kebahagiaan” yang akan memuat artikel tentang Kebahagiaan dan artikel yang bermanfaat lainnya.

Demikian sepatah kata yang dapat kami sampaikan, semoga majalah ini terus dapat bermanfaat dan menambah wawasan para pembaca.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Mettacittena,

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 : 0857-1519-6339 / (021) 4805279
Website : www.nalandafoundation.net
E-mail : nalanda.foundation1976@gmail.com.
Rekening : a.n. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda
a.c: 534-5038-091

Daftar Isi

RUBIK	HAL.
CERITA BUDDHIS	1
INSPIRASI	4
FOKUS	10
MEDITASI	14
OPINI	16
TOKOH	18
FOTO KEGIATAN	24
KESEHATAN	28
LAPORAN DONATUR	32



MEWUJUDKAN HIDUP BAHAGIA

Oleh: Randy Tunggelen



BHIKKHU YANG BAHAGIA (Kegembiraan Dari Kehidupan Spiritual)



8 manfaat Meditasi untuk
Kesehatan Mental dan Fisik
Editor : Wisnubrata



'BUCIN' DALAM SUDUT PANDANG AJARAN BUDDHA

Oleh: Majaputera Karniawan,
CHC®, CCDd®



Kebahagiaan Sejati

Oleh: Vendy Satria



Pemimpin Baru STAB Nalanda



PENGENALAN "LIMA POSISI BERDIRI DAN SATU
METODE" BERIKUT MANFAATNYA DALAM
PERAWATAN KESEHATAN DAN PENGEMBANGAN
KECERDASAN

Oleh : Sinshe Hilman Rama
Pratama, Ir. Cht.



BHIKKHU YANG BAHAGIA (Kegembiraan Dari Kehidupan Spiritual)

Diterjemahkan oleh Selfy Parkit.

Sumber: Prince Goodspeaker – Buddhist Tales for Young and Old Volume 1, Stories 1-50

Suatu ketika, ada laki-laki kaya terkemuka. Ketika ia menjadi lebih tua, ia menyadari bahwa penderitaan berumur tua sama halnya seperti kaya dan miskin. Jadi ia melepaskan kekayaan dan kedudukannya dan pergi ke dalam hutan untuk hidup sebagai seorang bhikkhu yang miskin. Ia berlatih meditasi dan mengembangkan pikirannya. Ia membebaskan dirinya dari pikiran-pikiran yang tidak berfaedah, menjadi merasa puas dan bahagia. Ketenangan dan keramahannya secara bengangsur-angsur menarik 500

pengikut pendampingnya.

Pada saat itu, dahulu kala, kebanyakan dari bhikkhu-bhikkhu biasanya kelihatan sangat serius. Tetapi ada satu orang bhikkhu yang walaupun ia sangat dihargai, ia selalu menampilkan paling sedikit tersenyum. Tak peduli apa pun yang terjadi, ia tidak pernah kehilangan cahaya kegembiraan di dalam dirinya. Lalu dalam keadaan bahagia, ia memiliki senyum yang paling lebar dan tertawa yang paling hangat di antara semuanya.

Kadang bhikkhu-bhikkhu, orang lain akan bertanya kepadanya,

kenapa ia sangat bahagia, selalu tersenyum. Ia tertawa kecil dan berkata, "Jika aku memberi tahumu, kau tidak akan percaya! Dan jika kau berpikir aku berkata bohong, ini akan menjadi sebuah aib untuk guruku." Guru tua yang bijaksana tahu sumber dari kebahagiaan yang tidak akan bisa dihapus dari wajahnya. Ia menjadikan bhikkhu paling bahagia ini sebagai asisten utamanya.

Setahun setelah musim hujan, Bhikkhu tua dan 500 pengikutnya pergi ke kota. Raja mengizinkan mereka untuk tinggal di dalam

Tak melekat oleh kekayaan dan kekuatan, akan meningkatkan kebahagiaan.

kebunnya yang indah selama musim semi.

Raja ini adalah orang baik, yang sungguh-sungguh bertanggung jawab sebagai seorang raja. Ia berusaha melindungi rakyatnya dari bahaya, dan meningkatkan kemakmuran dan kesejahteraan mereka. Ia harus selalu hati-hati mengenai kerajaan tetangga, beberapa dari mereka tidak ramah dan ada yang mengancam. Ia harus sering berdamai antara menteri-menteri negara saingannya.

Terkadang istri-istrinya bertengkar untuk mendapatkan perhatiannya, dan untuk kenaikan pangkat anak-anak mereka. Ada kalanya, persoalan ketidakpuasan bahkan mengancam hidup dari raja itu sendiri. Sudah tentu, ia tidak henti-hentinya harus khawatir tentang keuangan kerajaan. Pada kenyataannya banyak hal yang harus dikhawatirkannya, sehingga ia tidak pernah punya waktu untuk menjadi bahagia!

Ketika mendekati musim panas, ia tahu bahwa bhikkhu-bhikkhu

sedang bersiap-siap untuk kembali ke hutan. Mengingat kesehatan dan kesejahteraan dari pemimpin yang tertua, raja pergi menemuinya dan berkata, "Yang terhormat, sekarang kau sangat tua dan lemah. Apa baiknya kembali ke hutan? Kau dapat mengirim pengikut-pengikutmu kembali, sementara kau tetap di sini."

Kemudian kepala bhikkhu itu memanggil asisten utamanya dan berkata, "Sekarang kau adalah pemimpin bhikkhu lainnya, sementara kalian semua tinggal di dalam hutan. Karena aku terlalu tua dan lemah, aku akan tetap di sini seperti apa yang ditawarkan oleh Raja." Jadi 500 orang bhikkhu itu kembali ke hutan dan bhikkhu tua tetap tinggal.

Asisten utama itu melanjutkan berlatih meditasi di hutan. Ia mendapatkan banyak sekali kebijaksanaan dan kedamaian yang membuatnya bahkan lebih bahagia dibandingkan sebelumnya. Ia merindukan gurunya dan ingin membagi kebahagiaannya bersama

gurunya. Jadi ia kembali berkunjung ke kota.

Ketika asisten utama itu sampai, ia duduk di atas sebuah permadani di kedua kaki si Bhikkhu tua. Mereka tidak bicara terlalu banyak, tetapi sering sekali asisten utama akan berkata, "Kebahagiaan. Oh.. kebahagiaan!"

Kemudian raja datang berkunjung. Ia menunjukkan rasa hormatnya kepada bhikkhu kepala. Akan tetapi, bhikkhu yang dari hutan itu terus saja mengatakan "Kebahagiaan. Oh.. kebahagiaan!" Dia bahkan tidak berhenti untuk menyapa raja dan menunjukkan rasa hormat yang sepatutnya. Hal ini mengganggu sang raja, dan ia berpikir, "Dengan segala kekhawatiranku, sesibuknya aku dalam mengurus kerajaan. Aku menyediakan waktu luang untuk berkunjung dan bhikkhu ini tidak cukup menghormatiku bahkan mengenalku. Sungguh sebuah penghinaan!" Ia berkata kepada bhikkhu senior dari dua orang bhikkhu itu, "Yang mulia, bhikkhu ini pasti bodoh karena kebanyakan makan. Itu sebabnya kenapa ia sangat dipenuhi oleh kebahagiaan. Apakah ia hanya bermalas-malas setiap saat?"

Si kepala bhikkhu menjawab, "Oh Raja, sabarlah dan aku akan memberitahu mu sumber dari kebahagiaannya. Tak banyak yang mengetahui hal ini. Dulu ia adalah seorang raja sama kaya dan hebatnya seperti Anda! Lalu ia ditahbiskan menjadi seorang bhikkhu dan melepaskan kehidupannya sebagai raja. Saat ini ia berpikir bahwa kebahagiaannya yang dulu tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan kegembiraannya saat ini!"

"Ia terbiasa dikelilingi laki-laki

bersenjata, yang menjaga dan melindunginya. Sekarang, duduk sendiri di dalam hutan tanpa takut apa pun, ia sudah tidak perlu penjaga yang bersenjata. Ia sudah melepaskan beban dari kekhawatiran tentang kekayaan yang harus dilindungi. Sebaliknya, bebas dari kekhawatiran akan kekayaan dan kekuatan rasa takut, kebijaksanaannya melindungi dirinya dan orang lain. Ia mengalami kemajuan dalam meditasinya sampai kepada kedamaian diri, yang membuatnya terus berkata, "Kebahagiaan! Oh.. kebahagiaan!"

Raja menjadi mengerti. Mendengar cerita bhikkhu yang bahagia membuatnya merasa damai. Ia tinggal sejenak dan menerima nasihat dari kedua bhikkhu tersebut. Kemudian ia menghormat mereka dan kembali ke istana.

Kemudian, si Bhikkhu bahagia yang pernah menjadi seorang raja menghormati gurunya dan kembali ke hutan. Bhikkhu ketua hidup sampai sisa hidupnya, meninggal dunia dan terlahir kembali di surga tingkat tinggi

Pesan moral : Tak melekat oleh kekayaan dan kekuatan, akan meningkatkan kebahagiaan.

Dikutip dari:<http://selfyparkit.wordpress.com/2010/07/12/bhikkhu-yang-bahagia-kegembiraan-dari-kehidupan-spiritual/>





'BUCIN'

DALAM SUDUT PANDANG AJARAN BUDDHA



Oleh: Majaputera Karniawan, CHC[®], CCDd[®]
Mahasiswa Semester VI STAB Nalanda

Apa Itu 'Bucin'

Jika dicari dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata '*bucin*' tidak akan diketemukan, karena kata ini adalah bahasa pergaulan saja. Sesungguhnya '*bucin*' adalah akronim (singkatan) dari dua buah kata yaitu '**Budak Cinta**', mereka yang selalu menomor satukan urusan percintaan (Putri, 2019). Predikat yang dikatakan kepada seseorang yang menjadi budak dari kisah percintaannya sendiri

(Posciety, 2019). Contoh nyata dari tindakan seorang '*bucin*' seperti sering mengorbankan keluarga dan teman demi pasangan, rela mengeluarkan uang meski sedang kesulitan, rela sering mendatangi pasangan meski jarak jauh, pasangan yang salah sang '*bucin*' yang meminta maaf, selalu menuruti dan melayani apa perintah pasangan meski ia tau bahwa hal itu buruk sekalipun, dan lain sebagainya.

Para budak cinta biasanya tidak menyadari bahwa mereka berada dalam hubungan yang tidak sehat. Bahkan bisa saja dalam hubungan tersebut terjadi adegan kekerasan namun meski begitu sang budak cinta tetap mentolelirnya. Menurut Psikolog Tiara Puspita (Dalam Febriani, 2019) fenomena budak cinta terjadi karena pelakunya (baik wanita atau pria) **terlalu**

takut kehilangan pasangannya, sehingga sang budak cinta akan rela mengorbankan banyak hal dalam hidupnya demi pasangan, termasuk harga diri, kepentingan, dan nilai-nilai prinsip demi menjaga hubungan baik-baik saja agar tetap bertahan bersama pasangan.

Bucin Dalam Sudut Pandang Ajaran Buddha

Jika dilihat sebagaimana pendapat psikolog diatas, fenomena budak cinta terjadi akibat terlalu melekat pada apa yang dikasihi dan disayangi sehingga rasa ingin tetap memiliki yang kuat menyebabkan penderitaan baginya, bahkan bisa saja orang yang menjadi budak

RASIONALITAS MAJIKAN CINTA TERTUTUP OLEH NAFSU SEDANGKAN RASIONALITAS BUDAK CINTA TERTUTUPI DELUSI DAN RASA INGIN MEMILIKI YANG KUAT.

cinta sendiri tidak sadar bahwa ia sedang menjadi seorang budak cinta. Fenomena budak cinta juga pernah terjadi di masa kehidupan Sang Buddha, salah satu yang tercatat dalam sutta (*Samyutta Nikāya* 7.14. *Mahāsāla Sutta*) adalah ketika seorang brahmana kaya raya datang kepada Sang Buddha dengan keadaan lusuh memakai jubah usang karena keempat puteranya dihasut oleh istri-istri mereka untuk mengusirnya dari rumah, pada akhirnya Sang Buddha memberikan syair untuk dihafalkan sang brahmana agar diucapkan kepada anak-anaknya sehingga mereka sadar akan hasutan tersebut dan tidak lagi

menelantarkannya. Di Sutta lainnya (*Aṅguttara Nikāya* 7.63. *Bhəriyā Sutta*) Sang Buddha menjelaskan ada juga jenis istri yang bertingkah seperti raja lalim (bersikap rakus, malas bekerja, kasar, kejam, tajam dalam ucapan, mendominasi penyokongnya sendiri).

Rasa kepemilikan dan rasa sayang pada pasangan yang salah semakin memperparah keadaan ini, para majikan cinta dengan penuh nafsu mengambil kesempatan dengan memanfaatkan perasaan pasangan guna menjadikannya budak pemenuhan keinginan sang majikan cinta, sedangkan para budak cinta karena delusi dan rasa sayang yang berlebih manut saja, hal ini tentu membawa kemalangan sebagaimana nasihat Sang Buddha dalam *Sutta Nipāta* 1.6 *Parābhava Sutta* bahwa menyayangi mereka yang jahat dan menyukai ajaran mereka yang jahat adalah jalan menuju bencana, sedangkan di Sutta lainnya (*Aṅguttara Nikāya* 7. 47. *Dutiyaaggi Sutta*) Sang Buddha juga menjelaskan bahwa

seseorang yang dikendalikan oleh nafsu dan delusi, dengan pikiran dikuasai oleh nafsu dan delusi, melakukan perbuatan buruk melalui jasmani, ucapan, dan pikiran. Sehingga dapat dilihat baik majikan ataupun budak cinta sama-sama melakukan perbuatan buruk, rasionalitas majikan cinta tertutup oleh nafsu sedangkan rasionalitas budak cinta tertutupi delusi dan rasa ingin memiliki yang kuat.

Solusi Agar Tidak Menjadi 'Bucin' dan Menjalani Hubungan Dengan Sehat

Ada beberapa solusi dari Ajaran Buddha yang bisa diterapkan agar fenomena budak cinta tidak terus berlanjut dan bisa menjalani hubungan dengan sehat.

Jangan Melekat Pada Apa Yang Disayangi.

Kadang kala karena terlalu melekat pada apa yang disayangi (Pali: *Piya*; dalam DUBD, 2015)





membuat menjadi menderit, sebagaimana fenomena budak cinta terjadi juga karena pelakunya diperbudak oleh rasa ingin memiliki yang akhirnya berujung pada kemelekatan. Tercatat dalam *Majjhima Nikāya* 87. *Piyajātika Sutta*, ada kisah di kota *Sāvattthī* seorang suami yang menjadi gila karena ditinggal mati istrinya, seorang istri yang menjadi gila karena ditinggal mati suaminya, bahkan seorang suami yang membunuh dengan membelah dua istrinya dan kemudian menyusuk perutnya sendiri karena tidak mau kehilangan dan dipaksa bercerai dengan istrinya yang akan diserahkan pada orang yang tidak disukai oleh saudara istrinya, serta karena berpikir agar mereka bersama lagi di kehidupan mendatang. Sutta ini menggambarkan apa yang disayangi (*piya*) dapat menimbulkan dukacita, ratapan, kesakitan, kesedihan, dan keputus-asaan. Sang Buddha memberi nasihat pada kita agar jangan melekat pada apa

yang dicintai, karena ketika tidak bertemu dengan yang dicintai adalah penderitaan (*Dhammapada* 210), juga dari kemelekatan juga timbul kesedihan dan ketakutan (*Dhammapada* 214). Bhante Nāgasena dalam *Milindapañha* 77 menjelaskan bahwa orang yang dipenuhi kemelekatan diperbudak oleh nafsu keinginannya sendiri, maka seharusnya seseorang tidak tergantung pada seseorang atau sesuatu yang dicintai dan disenangi.

Selektiflah Dalam Berkawan dan Menentukan Pasangan.

Jika kita mengingat bahwa menyayangi mereka yang jahat adalah jalan menuju bencana, maka kita harus pandai-pandai memilih pasangan. Sebagaimana pasangan biasanya berawal dari hubungan sebagai teman terlebih dahulu, maka kita perlu selektif dalam memilih teman. Buddha dalam *Dīgha Nikāya* 31 *Sigālovada Sutta* menjelaskan pada

pemuda Sigala bahwa ada enam bahaya dalam pergaulan dengan teman-teman jahat, yaitu: para penjudi, orang rakus, pemabuk, pembohong, penipu, dan pengganggu menjadi teman-temannya. Lebih lanjut sutta ini menjelaskan tentang musuh dalam samaran teman (teman yang tidak baik, *akalyanamitta*) yaitu: Orang yang mengambil seluruhnya, Orang yang banyak bicara, Seorang Penjilat, dan Teman hanya dalam berfoya-foya. Bisa dibayangkan apabila orang-orang seperti ini menjadi pasangan anda, kelak akan menyusahkan bahkan demi keuntungan pribadi mengorbankan pasangan menjadi budak cinta! Kita perlu mengingat nasihat Sang Buddha, ' bahwa apabila dalam pengembaraan seseorang dapat menemukan seorang sahabat berkelakuan baik, pandai, dan bijaksana, maka hendaknya engkau berjalan bersamanya dengan senang hati dan penuh kesadaran untuk mengatasi semua

bahaya; Sebaliknya jika tidak menemukan sahabat seperti itu dalam pengembaraan, maka hendaknya berjalan seorang diri saja, karena lebih baik mengembara seorang diri dan tidak bergaul dengan orang bodoh!' (*Dhammapada* 328-330); Karena orang-orang licik mementingkan diri sendiri dan jahat, sedangkan teman-teman yang tidak mengharapkan apa-apa sulit ditemukan, maka jika tidak bertemu teman demikian lebih baik mengembara sendirian bagaikan cula badak (*Sutta Nipata* 1.3 *Khaggavisāṇa Sutta*).

Dari berbagai sutta diatas kita bisa menarik kesimpulan bahwa jangan bergaul dengan orang dungu yang jahat, tetapi mengapa? Karena si dungu membawa bahaya, bencana, dan kemalangan; Sedangkan tidak ada bahaya, bencana, maupun kemalangan dari orang bijaksana (*Aniguttara Nikāya* 3.1. *Bhaya Sutta*). Maka dari itu kita perlu

memilah-pilah orang yang akan bergaul dengan kita, apalagi yang akan menjadi pasangan kita. Bergaul dan berhubungan dengan pasangan yang tepat dapat mencegah kita menjadi budak cinta.

Jangan Melayani Pasangan Yang Egois.

Ada satu kalimat menarik yang diajarkan Sang Buddha dalam *Majjhima Nikāya* 96. *Esukāri Sutta* yang berbunyi: "... *Aku tidak mengatakan, Brahmana, bahwa semuanya harus dilayani, juga Aku tidak mengatakan bahwa tidak ada yang harus dilayani. Karena jika, ketika melayani seseorang, ia menjadi lebih buruk dan tidak lebih baik karena pelayanan itu, maka Aku katakan bahwa orang itu seharusnya tidak dilayani. Jika, ketika melayani seseorang, ia menjadi lebih baik dan tidak lebih buruk karena pelayanan itu, maka Aku katakan bahwa orang itu seharusnya dilayani. ...* " dari Sutta ini kita dapat belajar untuk tidak selalu menuruti dan

melayani orang-orang yang egois yang membuat diri menjadi lebih buruk. Jangan main terima dan layani saja perilaku buruk-egois pasangan, karena hal itu bisa merugikan dan membuat anda menjadi seorang budak cinta. Dalam hubungan, sebisa mungkin buanglah sikap egois pada pasangan Anda, jangan menjadi majikan cinta karena tidak hanya anda yang mencintai diri sendiri! Setiap orang pastilah mencintai diri mereka sendiri, maka dari itu mereka yang menyayangi diri sendiri tidak boleh mencelakai orang lain (*Udāna* 5.1. *Rāja Sutta*).

Bangun Hubungan Dengan Baik

Terakhir bangunlah hubungan baik dengan pasangan Anda. Contoh pasangan ideal adalah seperti perumah tangga Nakulapitā (sebagai suami) dan Nakulamātā (sebagai istri), sejak mereka menikah tidak pernah saling memperlakukan pasangannya dengan buruk bahkan dalam pikiran, apalagi dalam perbuatan (*Aniguttara*



Nikāya 4.55 Paṭhamasamajīvī Sutta). Sudah tentu memiliki hubungan harmonis adalah dambaan dari setiap orang, maka Sang Buddha mengajarkan prinsip-prinsip kerukunan yang meskipun ini diperuntukan bagi para bhikkhu, tetapi dapat juga diterapkan dalam kehidupan perumah tangga (*Aṅguttara Nikāya 6.11. Paṭhamasāraṇīya Sutta*), yaitu: Mempertahankan tindakan cinta kasih (*Metta*) melalui perbuatan, ucapan, dan pikiran; Berbagi apa yang diperoleh tanpa merasa enggan; Memiliki perilaku bermoral (*Sīla*) yang baik; dan Memiliki pandangan yang sama. Dengan ini semua maka pasangan yang menerapkannya bisa menjadi harmonis, saling mengisi satu sama lain, dan satu visi-misi sehingga bisa mencapai kebahagiaan bersama tanpa saling memperbudak dan menyakiti.

Daftar Pustaka

- Febriani, Arela Gresnia. 2019. *Kamu Bucin atau Bukan? Ini Kategori Budak Cinta Menurut Psikolog*. Diakses melalui <http://m.detik.com/wolipop/love/d-4679039/kamu-bucin-atau-bukan-ini-kategori-budak-cinta-menurut-psikolog/> pada 2 Januari 2020.
- Lion of Bluesky. 2015, Digital Universal Buddhist Dictionary (DUBD), Android Version (1.0.0). Diakses 3 Januari 2020.
- Posciety. 2019. *Apa Artinya BUCIN?*. Diakses melalui <http://www.posciety.com/apa-artinya-bucin/> pada 2 Januari 2020.
- Putri, Nur Amalina. 2019. *Ini Alasan Kenapa Orang Disebut Bucin Alias Budak Cinta*. Diakses melalui <http://womantalk.com/dating/articles/ini-alasan-kenapa-orang-disebut-bucin-alias-budak-cinta-y3gPe/> pada 2 Januari 2020.
- Supandi, Cunda Jugiarta. 2004. *DHAMMAPADA PALI EDISI KHUSUS*. Bogor. Vidyāvardhana Samūha.
- SuttaCentral (Online Legacy Version). 2005. *Dīgha Nikāya*. Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/dn> pada 3 Januari 2020.
- _____ (Online Legacy Version). 2005. *Majjhima Nikāya*. Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/mn> pada 3 Januari 2020.
- _____ (Online Legacy Version). 2005. *Saṃyutta Nikāya*. Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/sn> pada 3 Januari 2020.
- _____ (Online Legacy Version). 2005. *Aṅguttara Nikāya*. Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/an> pada 3 Januari 2020.
- _____ (Online Legacy Version). 2005. *Sutta Nipāta*. Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/snp> pada 3 Januari 2020.
- _____ (Online Legacy Version). 2005. *Udāna*. Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/ud> pada 3 Januari 2020.
- Wijaya, Wisnu (Penerjemah). 2018. *SUTTAPIṬAKA MILINDAPAÑHA Volume I*. Diterjemahkan dari judul asli *Milinda's Question Vol.1* karya I. B. Horner, M.A. – The Pali Text Society Oxford 1996. Medan. Indonesia Tipitaka Center.



STRUKTUR PENGURUS YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA Periode 2019 - 2024



YMB Sukhemo Mahathera, Ph.D.
DEWAN PENASEHAT



Dr. (HC) Siwie Honoris
DEWAN PEMBINA



dr. R. Surya Widya, SpKJ.
DEWAN PEMBINA



Kartini Muljadi, S.H.
DEWAN PEMBINA



Djoni Wiguna, SE.,
FLMI., CLU., CHFC
DEWAN PENGAWAS



Tan Tjoe Liang
KETUA UMUM



Dr. dr. Eka Wahyu Kasih,
S.Pd., S.E., M.M., S.H., M.H
DEWAN PENGAWAS



Liauw She Tjin, SE., M.Si., AK., CPA., CA
KETUA I



Tjan Sie Tek, M.Sc.
KETUA II



Hendra Warsita CPM (Asia)
KETUA III



Fendy Fong, ST.
SEKRETARIS



PMd. Susyanto, A.Md., CPS®
MANAJER OPERASIONAL



Yogiawati, S.E.
BENDAHARA

MEWUJUDKAN HIDUP BAHAGIA



Oleh: Randy Tunggeleng

Sebagai umat Buddha, kita tentu paham bahwa semua makhluk ingin hidup bahagia. Bukan hanya bahagia di kehidupan yang sekarang, namun juga bahagia di kehidupan yang berikutnya. Begitu pun dengan manusia, yang dengan berbagai cara terus berupaya agar dapat merasakan kebahagiaan kini dan nanti.

Sayangnya, banyak manusia yang demi mewujudkan kebahagiaannya, menempuh jalan yang salah, melakukan cara-cara yang jahat, mengorbankan orang lain, hingga berbuat sesuatu yang tidak pantas. Ini semua bisa terjadi, karena banyak diantara kita yang masih dipenuhi dan dikuasai oleh keserakahan (*lobha*), ketidaksenangan (*dosa*), dan

kegelapan batin (*moha*). Bahkan tidak sedikit umat Buddha yang juga masih melakukannya.

Padahal, dalam Dhamma, Guru Agung kita, Sang Buddha Gautama, telah mengajarkan tentang cara agar hidup bahagia di kehidupan sekarang dan di kehidupan akan datang. Beliau menjelaskan dalam kitab suci Tipitaka, bagian Anguttara Nikaya kelompok IV, bahwa ada 8 hal yang perlu dilakukan agar hidup bahagia kini dan nanti.

1. Berusaha dengan gigih (*Utthana Sampada*)

Hal pertama yang perlu dimiliki oleh manusia, khususnya perumahtangga untuk bisa hidup bahagia adalah senantiasa berusaha dengan gigih. Ketika seseorang mempunyai usaha yang gigih, penuh semangat, dan tidak mudah putus asa, maka dengan usahanya sendiri juga tujuan yang diinginkan akan tercapai, dan ketika tujuan tersebut tercapai maka kebahagiaan dan kesejahteraan akan diperoleh. Tetapi, perlu ditekankan dalam hal ini bahwa usaha yang gigih (*Utthana Sampada*) yang Sang Buddha maksud adalah usaha gigih yang diikuti dengan pandangan benar, caranya tidak salah, serta dilakukan dengan baik. Yang dimaksud pandangan benar disini adalah harus dilakukan dengan terampil, tekun dan tentunya tidak

merugikan orang lain, sehingga menimbulkan kebahagiaan bagi si pelaku dan orang yang berada di sekitarnya. Selain itu, pandangan benar disini juga menekankan pada sabda Buddha di AN V;177 tentang lima hal yang harus dihindari dalam melakukan perdagangan, yaitu menjual senjata, makhluk hidup, daging, racun dan minuman keras.

2. Menjaga dan melindungi kekayaan yang telah diperoleh (*Araha Sampada*)

Hal kedua yang harus dilakukan agar dapat hidup bahagia adalah dengan menjaga dan melindungi setiap kekayaan yang telah diperoleh agar terhindar dari kehilangan yang disebabkan oleh kecurian atau kerampokan, musibah dan bencana alam, penyitaan oleh bank maupun negara, serta dari ahli waris yang berfoya-foya. Ketika seseorang mampu menjaga dan melindungi apa yang diperolehnya, ia akan merasa tenang dan damai, serta tidak perlu khawatir apa yang dimilikinya akan diambil oleh orang lain. Selain itu, dengan harta yang dilindunginya itu, ia juga dapat berbuat kebajikan dengan berdana dan membantu banyak orang, termasuk terhadap keluarganya yang membutuhkan, sehingga menjadikan ia memahami bahwa harta yang ia jaga bukanlah untuk kemelekatan, namun justru dapat dimanfaatkan untuk membantu orang-orang yang membutuhkan.

3. Mencari teman yang baik (*Kalyanamitta*)

Hal ketiga yang harus dimiliki agar bisa hidup bahagia adalah teman atau sahabat yang baik (*kalyanamitta*). Mengapa demikian? Karena lingkungan pergaulan akan sangat mempengaruhi sikap seseorang. Ketika kita bergaul dengan orang yang tidak baik seperti pemabuk ataupun penjudi, maka dapat membuat kita juga menjadi demikian. Hal ini tentunya akan menyebabkan merosotnya harta kekayaan yang telah dikumpulkan sehingga akan menghadirkan penderitaan. Namun sebaliknya, ketika kita bergaul dengan orang yang baik dan bijaksana, seperti orang yang bermoral dan dermawan, maka kita juga akan senantiasa berperilaku yang baik dan benar, sehingga harta kekayaan yang telah dikumpulkan juga digunakan untuk hal-hal yang berguna dan secara bijaksana.

4. Seimbang dalam pemasukan dan pengeluaran (*Samma Jivita*)

Hal keempat yang perlu dilakukan seseorang agar dapat hidup bahagia adalah senantiasa menjaga keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran. Yang dimaksud seimbang disini adalah tidak boros dalam belanja namun juga tidak pelit untuk berbuat baik. Kita harus bisa mengatur pengeluaran berdasarkan pemasukan yang diterima agar tidak besar



pasak daripada tiang. Ketika harta kekayaan digunakan untuk berbuat baik, seperti beramal atau membantu orang yang susah, juga harus tetap bijaksana dengan tidak memaksakan diri serta tetap sesuai dengan kondisi keuangan yang ada. Di dalam Dhamma, Sang Buddha telah mengajarkan mengenai suatu cara mengelola keuangan yang baik, yaitu 25% ($\frac{1}{4}$) penghasilan digunakan untuk belanja dan beramal, 50% ($\frac{1}{2}$) penghasilan digunakan untuk tambahan modal dan pengembangan usaha, dan 25% ($\frac{1}{4}$) sisanya untuk ditabung sehingga dapat digunakan untuk keperluan mendadak. Untuk menjaga agar harta tidak terbuang percuma, seseorang perlu menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan merosotnya kekayaan, yaitu suka minum minuman keras dan ketagihan obat-obatan terlarang, mengunjungi tempat-tempat hiburan dan bermain perempuan, berjudi, pergaulan yang salah, berkeliaran di jalanan pada waktu yang tidak pantas, serta rasa malas.

5. Memiliki keyakinan yang teguh (*Saddha*)

Hal kelima yang perlu dimiliki agar hidup bahagia adalah keyakinan yang teguh (*saddha*) terhadap Buddha, Dhamma dan Sangha. Keyakinan adalah landasan utama dalam kehidupan spiritual buddhis. Memiliki keyakinan terhadap Buddha berarti senantiasa meneladani sifat welas asih dan kebijaksanaan dari Beliau sebagai guru junjungan agung yang telah tercerahkan sempurna

bagi semua makhluk. Keyakinan terhadap Dhamma adalah senantiasa mempelajari dan mempraktekkan ajaran kebenaran Sang Buddha dan menjadikannya sebagai pedoman utama dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Memiliki keyakinan terhadap Sangha yaitu dengan meneladani perilaku para siswa mulia Sang Buddha sebagai panutan praktik Dhamma dalam kehidupan sehari-hari hingga mencapai kesucian.

6. Memiliki moral yang baik (*Sila*)

Hal keenam yang harus dimiliki seseorang agar hidup bahagia adalah moral yang baik (*sila*). Sebagai umat Buddha, kita diajarkan oleh Sang Buddha tentang lima pelatihan moral bagi perumah tangga yang kita kenal dengan nama Pancasila Buddhis, yaitu menghindari membunuh makhluk hidup, menghindari mencuri, menghindari berbuat asusila, menghindari berucap yang tidak baik (berbohong, berkata kasar, memfitnah), serta menghindari mengkonsumsi minuman keras dan obat-obatan terlarang yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran. Selain menghindari perbuatan-perbuatan buruk tersebut, kita juga diajarkan untuk senantiasa melakukan perbuatan-perbuatan baik dengan mengembangkan cinta kasih terhadap kehidupan semua makhluk, menghargai dan menjaga kepemilikan orang lain, menghormati dan menjaga keharmonisan

hubungan pasangan, mengembangkan kejujuran dan integritas diri, serta menjaga kewaspadaan dan kesadaran setiap saat. Inilah yang disebut sempurna dalam perilaku dan moralitas yang dapat mendatangkan kebahagiaan dan kesejahteraan pada kehidupan saat ini dan kehidupan mendatang.

7. Memiliki jiwa dermawan dan suka menolong (*Caga*)

Hal ketujuh yang perlu dimiliki oleh seseorang agar senantiasa hidup bahagia adalah jiwa dermawan dan suka menolong (*caga*). Kedermawanan merupakan sifat dimana seseorang mampu berbagi kepada orang lain dengan dasar tanpa meminta timbal balik, tulus, guna kebahagiaan untuk orang lain. Ketika seseorang mampu memiliki kedermawanan, tidak kikir, murah hati, bertangan terbuka, gembira dalam melepas, tekun berderma dan senang member, maka berkat kebaikan dari hal itulah yang akan mendorong orang tersebut memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan. Seperti halnya contoh yang sering kita dengar, bahwa 'siapa yang menanam benih, maka ia akan memetik hasilnya ketika benih tersebut tumbuh dan menghasilkan buah'.

8. Memiliki kebijaksanaan (*Panna*)

Hal kedelapan yang perlu dimiliki seseorang

agar hidup bahagia adalah kebijaksanaan (*panna*). Karena untuk hidup bahagia, tidak cukup hanya menjadi orang baik saja, tetapi juga harus bijaksana dalam menghadapi berbagai permasalahan dan realita kehidupan. Ini bukan sekedar kebijaksanaan dalam menyelesaikan masalah-masalah kehidupan yang diperoleh melalui pengetahuan dan pengalaman hidup, melainkan kebijaksanaan dalam memandang fenomena kehidupan yang timbul dan lenyap sebagaimana adanya, yang tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa aku. Kebijaksanaan ini diperoleh melalui pengembangan batin secara meditatif terhadap fenomena kehidupan sehingga tercapailah kebahagiaan dan kesejahteraan sejati.

Inilah 8 hal yang perlu dimiliki dan dilakukan oleh setiap manusia, khususnya para perumah tangga untuk meraih kebahagiaan dan kesejahteraan. Namun demikian, jika kedelapan hal di atas dijalankan dengan sempurna, tidak hanya kebahagiaan duniawi seperti kekayaan dan kemakmuran serta kenikmatan dan kepuasan indra yang akan diperoleh, tetapi juga kebahagiaan batin di saat ini dan masa yang akan datang.

Randy Tunggeling

(Dhammaduta Nasional & Professional Public Speaker) HP 081311266726 @randytunggeling

8 manfaat Meditasi untuk Kesehatan Mental dan Fisik

Editor : Wisnubrata

A person is shown in profile, sitting in a meditative pose on a large, reddish-brown rock. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a landscape. The person is wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants. Their hands are resting on their knees in a mudra.

Saat mengalami kecemasan dan stres, meditasi menjadi salah satu cara mudah untuk mengatasinya. Walaupun terlihat duduk diam, tidak melakukan apa pun, dan tidak mencemaskan apa pun, meditasi ternyata memengaruhi kesehatan tubuh secara menyeluruh, baik itu fisik dan juga mental. Meditasi adalah latihan untuk menciptakan ketenangan pikiran dan tubuh yang rileks. Kamu bisa melakukan jenis latihan ini di mana saja, tanpa perlu alat khusus. Kuncinya hanya satu, yaitu suasana yang tenang. Lalu apa gunanya meditasi? Berikut beberapa manfaat meditasi bagi kesehatan yang perlu kamu tahu:

Mengurangi stres.

Stres bisa terjadi kapan saja. Saat stres muncul, kadar hormon kortisol di dalam tubuh akan meningkat dan tubuh akan melepaskan bahan kimia perangsang peradangan yang disebut sitokin. Sitokin yang diproduksi tubuh ini bisa mengganggu tidur, meningkatkan tekanan darah, membuat depresi dan cemas seiring waktu. Akibatnya, kamu jadi lebih rentan terkena berbagai penyakit. Untungnya, kondisi ini bisa diatasi dengan meditasi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Carnegie Mellon University mengamati 33 pria dan wanita usia 18-30 tahun.

Mereka diminta untuk melakukan meditasi dan latihan pernapasan dalam 25 menit sehari. Tiga hari kemudian, hasilnya sampel air liur mereka menunjukkan penurunan kadar kortisol. Mereka juga merasakan peningkatan kemampuan dalam memecahkan masalah ketika diberi beberapa soal matematika dan menanggapi sebuah puisi. Baca juga: Kekuatan Meditasi dalam Mengatasi Stres dan Frustrasi

Melawan depresi.

Stres jangka panjang tanpa perawatan bisa berakhir dengan depresi. Meditasi memberikan ketenangan dan kenyamanan sehingga dijadikan terapi untuk melawan depresi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Rutgers University mengamati 55 orang wanita dan pria; 22 orang di antaranya memiliki gangguan depresi. Mereka diminta mengikuti program meditasi selama 30 menit diikuti latihan aerobik selama 30 menit dalam 8 minggu. Hasilnya menunjukkan gejala depresi berkurang hingga 40 persen. Mereka jadi lebih mampu mengatasi masalah dan mengendalikan diri untuk tidak cemas atau memikirkan sesuatu yang negatif.

Mengontrol rasa cemas.

Selain stres, beberapa orang juga bisa merasakan cemas yang kadang berlebihan. Sebuah

studi mengamati 2.466 peserta yang melakukan berbagai strategi meditasi dengan cara yang berbeda untuk mengatasi kecemasan. Hasilnya, orang yang mengikuti meditasi yoga mampu mengurangi tingkat kecemasan. Artinya, para peserta jadi lebih mampu mengendalikan kecemasan yang muncul atau bahkan mencegahnya datang sama sekali.

Meningkatkan kualitas tidur.

Stres, depresi, dan kecemasan bisa membuat kita sulit tidur. Kondisi mental yang buruk ditambah dengan tubuh yang kurang istirahat akan memperparah keadaan. Walaupun bisa diatasi dengan obat tidur, penggunaan pil sering kali menyebabkan efek samping yang merugikan. Untuk itu, meditasi dianggap cara paling aman untuk mengatasi insomnia. Sebuah studi membandingkan dua kelompok peserta; yang mengikuti program meditasi dan yang tidak. Peserta yang mengikuti meditasi, bisa tidur lebih cepat dan lebih nyenyak dibanding dengan orang yang tidak mengikuti meditasi. Periset berpendapat bahwa meditasi dapat menenangkan pikiran seseorang, membantu tubuh melepaskan ketegangan, dan jadi lebih rileks sehingga dapat tidur lebih baik.

Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Jika kamu sering kali tertular flu atau pilek, kamu perlu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Caranya antara lain dengan meditasi. Sebuah studi mengamati 149 pria dan wanita dengan usia rata-rata 59 tahun. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu 51 orang mengikuti program

meditasi, 47 berolahraga lari dan bersepeda, dan sisanya tidak melakukan apa-apa. Setelah 8 minggu, peserta yang mengikuti meditasi mengalami 27 kali gejala flu atau pilek, orang yang berolahraga mengalami 26 kali, sementara orang yang tidak melakukan apa pun mengalami gejala sebanyak 40 kali. Orang yang berolahraga dan bermeditasi juga lebih cepat sembuh dari flu atau pilek, dibanding mereka yang tidak aktif.

Membantu melawan kecanduan.

Sikap disiplin yang diterapkan saat meditasi dapat membantu orang yang memiliki kecanduan. Sebuah studi melaporkan sebanyak 19 orang pecandu alkohol dapat mengendalikan keinginan mereka untuk minum setelah melakukan meditasi. Ini menunjukkan bahwa meditasi membantu pecandu untuk belajar mengalihkan perhatian saat ada dorongan untuk memenuhi candungnya. Mereka jadi lebih paham bagaimana cara terbaik untuk mengendalikan emosi dan perilakunya. Baca juga: Susah Fokus di Kantor? Coba Meditasi 10 Menit

Menurunkan tekanan darah.

Tekanan darah tinggi bisa membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. Akibatnya, fungsi jantung semakin buruk dan risiko terkena penyakit jantung seperti aterosklerosis (penyempitan arteri jantung), serangan jantung, dan stroke jadi lebih besar. Meditasi dapat mengurangi ketegangan pada jantung sehingga tekanan darah akan menurun. Saat tubuh melepaskan ketegangan, sinyal saraf yang mengoordinasikan

fungsi jantung dan ketegangan pada pembuluh darah jadi lebih terkontrol.

Memperkuat daya ingat.

Semakin bertambah tua, fungsi otak seseorang akan jadi menurun. Meditasi yang menggabungkan nyanyian dan gerakan berulang dapat melatih konsentrasi seseorang. Sebanyak 12 penelitian menunjukkan bahwa meditasi bisa meningkatkan perhatian, daya ingat, dan konsentrasi para lansia. Kemungkinan manfaat meditasi ini dapat membantu mengendalikan stres, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan fungsi otak bagi lansia dengan penyakit demensia.

sumber: <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/09/19/060600520/8-manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-mental-dan-fisik?page=all>

Kebahagiaan Sejati

Bayangkan jika kita punya semua uang yang kita inginkan di dunia ini. Apapun yang kita inginkan dan butuhkan bisa dibeli. Apapun yang kita tunjuk, menjadi milik kita dan akan selalu di kabulkan dengan uang yang tidak terbatas. Dengan kondisi itu, Apakah kita bisa menjamin kalau kita akan selalu bahagia? Faktanya uang sekarang memang di butuhkan dan mampu membeli segalanya. Semua kebutuhan kita memang berhubungan dengan uang. Tetapi ada pandangan masyarakat yang keliru tentang uang yang membuat kita terus menerus menderita. Kesuksesan sekarang selalu berkonotasi dengan sukses secara finansial. Terlebih lagi mayoritas orang beranggapan bahwa tujuan utama kesuksesan adalah kebahagiaan, dan pastinya ada beberapa pembaca pun juga menganggap demikian.

Tentu kita tau semua orang ingin bahagia dan semua orang tidak ingin menderita. Tetapi tidak ada terang jika tidak ada gelap, tidak ada putih jika tidak ada hitam, dan tidak ada kebahagiaan jika tidak ada penderitaan. Penderitaan yang dimaksud disini hanya tergolong dalam dua hal, tidak mendapatkan apa yang kita inginkan dan mendapatkan apa yang tidak kita inginkan. Jadi kita harus menyadari betul bahwa dua hal diatas akan terjadi walaupun kita memiliki semua uang di dunia. Akan ada orang yang kita sayangi melukai kita, pemerintah akan merubah aturan tidak sesuai dengan keinginan kita, akan ada orang yang kita sayangi meninggal, atau semua hal yang terjadi secara eksternal yang tidak bisa di kontrol dengan uang. Jadi kita harus betul-betul sadar bahwa penderitaan mutlak harus disadari keberadaannya sebelum kita meraih kebahagiaan yang sejati.

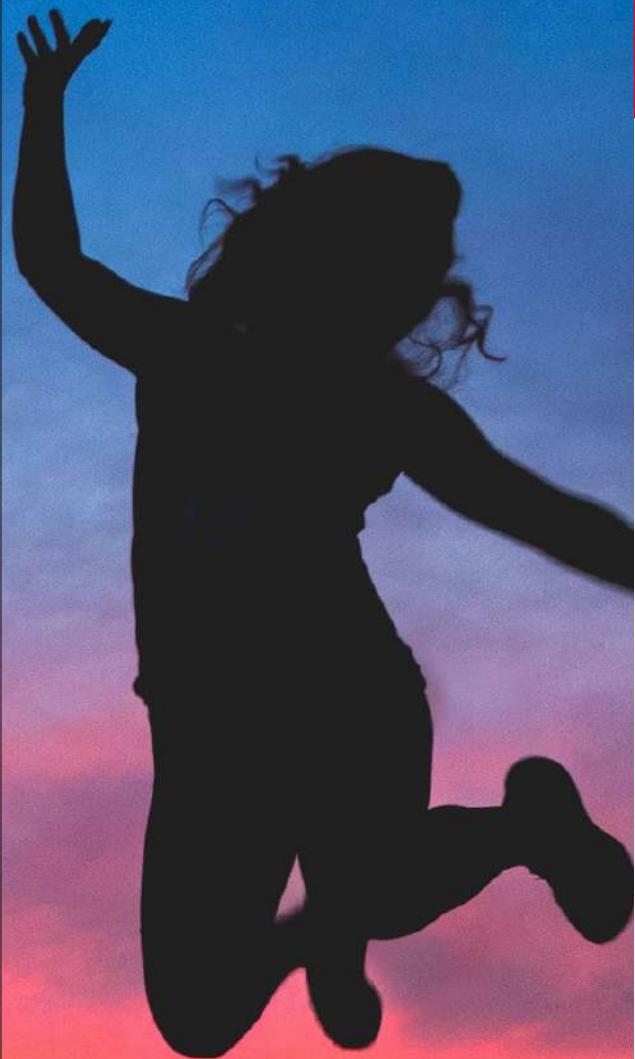
Bagi orang yng beranggapan bahwa tujuan utama kesuksean adalah kebahagiaan, pertanyaan besarnya adalah apakah sekarang kita tidak bahagia? Mengapa kita harus menunggu sukses terlebih dahulu baru bahagia? Pembaca yang bijak, kebahagiaan itu tidak perlu diraih, dia harus selalu terus bersama kita, setiap detik setiap saat dari momen ke momen. Kebahagiaan bukanlah tujuan sukses, tapi kunci menuju kesuksesan! tumbuh kembangkan rasa syukur atas apapun yang kita punya dan sudah raih, bersyukur masih bisa merasakan penderitaan atau kegagalan karena artinya kita betul-betul hidup, dan tberjuang atas apa yang harus diraih siapapun kita, dan dimanapun kita berada. Semoga kita semua selalu dipenuhi kedamaian, hati yang harmonis, dan kebahagiaan yang sejati.

Vendy Satria

Motion Artist | Illustrator

Ph: +62811 9888 330

www.vendysatria.com



Oleh: Vendy Satria



NALANDA
Foundation

YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS
NALANDA

Mengucapkan :

Selamat & Sukses

Atas pelantikan

Dr. Muljadi, S.Kom., MM., MBA.

sebagai Ketua Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda

Periode 2020-2025





PEMIMPIN BARU STAB NALANDA

Tahun Baru, Pemimpin Baru, Semangat Baru

Sabtu, 18 Januari 2020 telah dilantik pimpinan STAB Nalanda yang Baru periode 2020-2025, pelantikan tersebut sebagai pertanda bahwa kepemimpinan yang baru siap untuk mewujudkan visi misi yang direncanakan. Dalam pelantikan tersebut ditegaskan bahwa misi utama yang ditekankan adalah

mewujudkan STAB Nalanda untuk menjadi Universitas Nalanda dan menjadikan Nalanda sebagai kiblat pendidikan Buddhis di Indonesia.

Misi tersebut tidaklah mudah perlu perencanaan yang matang dan orang - orang yang tepat dalam mewujudkannya. Para Civitas Nalanda yakin bahwa di dalam kepemimpinan yang

baru ini Nalanda akan menjadi semakin maju dan dapat merealisasikan program - program yang di rencanakan.

Pada edisi Januari 2020 ini Majalah Nalanda akan menampilkan profil-profil singkat para pimpinan STAB Nalanda yang baru, Berikut Profilnya:

Ketua STAB Nalanda

Biodata

Nama : Dr. Muljadi, S.Kom., MM., MBA., CHC., CHT., CH., CCDd.
 Lahir : Tangerang, 13 April 1972
 Alamat : Jl. Andalusia No. 12 Serpong, Tangerang
 Status : Menikah

Pengalaman kerja

- Pendiri Sekolah Dhamma Sekha Karuna Teluknaga Tangerang
- Pendiri Saung meditasi arama, pusat pendidikan meditasi tangerang
- Pendiri CHC (Certified Hypno Communicator)
- Pendiri CCDd (Certified Communicator Dhammaduta)



Yang membuat Bapak Muljadi bersedia membantu Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda karena Beliau melihat visi & misinya sesuai dengan harapan dan keinginan Beliau.

Menurut Bapak Muljadi, Nalanda adalah suatu sekolah tinggi yang memang besar dan bertumbuh sampai saat

sekarang dan beliau juga mengenal Nalanda adalah Sekolah Tinggi Agama Buddha yang pertama. Akhirnya beliau coba ingin mengetahui bagaimana caranya bisa memberikan atau mengembangkan Nalanda menjadi kampus yang terbesar.

Bapak Muljadi ingin mendirikan kampus yang terbesar bahkan visi misi saya ini akan menjadikan sekolah tinggi Agama Buddha

Nalanda menjadi Universitas Nalanda.

Dalam 100 hari kerja pertama Beliau akan melakukan pembenahan kepada prodi-prodi yang sudah ada, menambah prodi-prodi baru yang sesuai dengan keinginan masyarakat. Serta bekerja sama dengan perusahaan, dan kampus lain dalam meningkatkan kualitas kampus yang lebih baik.



Puket 1 STAB Nalanda

Biodata

Nama : Dr. Sutrisno, S.I.P., M.Si.
Lahir : Jepara, 9 Februari 1982
Alamat : Jl. Kerajinan Dalam no. 16 RT/RW
009/009 Jakarta Barat
Status : Menikah
Email : tris_sip@yahoo.com

Pendidikan

- Menempuh pendidikan menengah atas (SMA) Tri Ratna Jakarta lulus tahun 2001
- Menempuh jenjang perguruan tinggi di Universitas Indonesia Nasional Jakarta fakultas Ilmu politik, jurusan hubungan internasional, lulus tahun 2005.
- Melanjutkan ke jenjang pascasarjana ilmu politik universitas nasional lulus tahun 2011

Informal

- Mengikuti kursus dasar jurnalistik pada LSP (Lembaga Studi pers dan pembangunan Jakarta) 2002

Kemampuan lain

Fasih berbahasa Indonesia; fasih berbahasa Inggris (Lisan/Tulisan); menguasai Microsoft office (Word, excel, power point); dan menguasai aplikasi internet.

Ada beberapa alasan bapak Sutrisno bersedia membantu STAB Nalanda. Pertama, Nalanda adalah kampus Buddhis yang non-sektarian. Artinya, memberikan peluang kepada semua orang untuk belajar ilmu pengetahuan dan agama tanpa harus tersekat oleh ikatan-ikatan simbolis. Kedua, Nalanda memiliki visi yang progresif dan jelas, yaitu berkembang menuju universitas seperti pendahulunya di

Hindia. Terakhir, ini alasan filosofis yang terpenting, yaitu mengabdikan diri di perguruan tinggi keagamaan Buddha berarti turut mengembangkan *Buddhasasana*. Hal itu berarti memupuk pahala di jalan Dhamma, seperti ungkapan, 'ilmu yang amaliah dan amal yang ilmiah'. Atau versi Buddhisnya, '*Sabba danam Dhamma danam jinati*' (berdana Dhamma sebagai dana tertinggi). Sederhananya, ilmu yang saya pelajari teramalkan dengan tepat sasaran.

Menurut Bapak Sutrisno, Visi dan Misi hanya bisa diimplementasikan ketika ada kolaborasi yang solid. Oleh karena itu, Beliau akan memperkuat soliditas tim dengan meningkatkan mutu komunikasi anggota tim. Kedua, Visi dan Misi bisa direalisasikan ketika kita memiliki perencanaan kerja yang terukur. beliau sudah membuat program kerja selama lima tahun ke depan. Terakhir, terhadap rencana yang sudah disusun diperlukan implementasi yang

gigih, kemudian dievaluasi, dikendalikan dan ditingkatkan mutunya.

Menurut Bapak Sutrisno Kurikulum yang ada di STAB Nalanda disusun dengan memperhatikan profil lulusan dari masing-masing program studi. Kurikulum yang ada saat ini secara konsep sudah mengacu kepada Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Dengan kata lain, komposisi kurikulum sudah mempertimbangkan capaian pembelajaran di tingkat nasional, kekhususan program studi, sikap dan nilai minimal serta kemampuan khusus tiap-tiap program studi. Hal yang perlu diperhatikan justru di tataran proses pembelajaran. Di era revolusi Industri 4.0, pendidik dituntut adaptif terhadap perkembangan

digital. Di samping itu, pola pembelajaran harus bermakna dan bercorak *workshop*. Dunia perguruan tinggi dituntut mengadakan pembelajaran dalam konsep *higher-order thinking skills* (HOTS), tetapi kaya keterampilan nyata.

Menurut Beliau kurikulum yang harus diperbaiki di STAB Nalanda berada pada level implementasinya. Proses pembelajaran harus dilakukan untuk memperkuat karakter mahasiswa, membekali keterampilan literasi, kompetensi pembelajaran kekinian, yang bisa disingkat 4C (*Communication, Collaboration, Critical Thinking and Problem Solving, dan Creativity and Innovation*), dan HOTS (*Higher Order Thinking Skill*). Semua itu membutuhkan dukungan pengajar yang mumpuni dan

mahasiswa yang memiliki minat belajar tinggi.

Program jangka pendek yang telah disusun berlaku untuk satu tahun ke depan. Namun, ada juga yang bisa dicapai dalam 100 hari ke depan. Program itu telah diselaraskan dengan program ketua STAB Nalanda dan badan penyelenggara atau Yayasan untuk membangun Universitas Nalanda dan pembelajaran yang berbasis teknologi digital. Kerangka penyusunan program yang saya gunakan adalah 9 (sembilan) standar BAN-PT. Dalam waktu dekat pekerjaan yang paling konkrit adalah revitalisasi sarana dan prasarana pembelajaran. Mahasiswa harus belajar dengan nyaman dan menyenangkan.



Biodata

Nama : Eva Maryani Setiawan, BAc.,SE.,MM.
TTI : Jakarta, 15 Juli 1960
Email : eva_bpr@yahoo.com
Alamat : Grand Center Point Apartemen Tower
C1808. Jl A. Yani kav 20 Margajaya
Bekasi Selatan.

Riwayat Pendidikan

- Sarjana Muda Akademi Akuntansi Jayabaya Jakarta tahun 1985
- S1 Univ. Budi Luhur Ciledug tahun 2003
- S1 Univ. Budi Luhur Ciledug Jakarta tahun 2006



Menurut Beliau Pada prisipnya Nalanda adalah tempat untuk menanam bibit kebajikan saat ini. Saya dengan pengalaman di Perbankan dan *basic*-nya di Akutansi dan keuangan saya membantu Ketua STAB NALANDA untuk membangun Nalanda lebih baik dari sebelumnya dan mengaplikasikan pengalaman-pengalaman sebelumnya yang saya punyai untuk Nalanda lebih baik, apalagi kita ada rencana menuju University.

Untuk mewujudkan visi misi Ketua STAB NALANDA setiap STAB atau organisasi manapun itu keuangan harus tertata rapi. Jadi kita harus mengaudit dan melaporkan dengan baik dan benar kondisi keuangan STAB NALANDA agar meningkatkan kepercayaan, baik donatur, masyarakat, dan pemerintah atau pihak-pihak manapun.

Ibu Eva di STAB NALANDA baru 1 tahun. menurut beliau dengan pengalaman 1 tahun di belakang, otomatis beliau akan merubah sistem-sistem keuangan yang ada selama ini dengan membuat SOP, aturan, *Job desk*, distribusi, koordinasi serta peraturan yang baik dan benar sesuai dengan standar-standar Akuntansi dan Keuangan.

Selama ini untuk pelaporannya kita masih banyak dengan sistem manual belum distandarisasi otomatis akan diterapkan aplikasi-aplikasi, standar-standar akuntansi yang baik dan benar. Menata keuangan, menata sarana dan prasarana memperbaiki gedung dan meningkatkan kepercayaan pihak-pihak tertentu terhadap STAB Nalanda termasuk renovasi gedung, penampilan gedung, dan mempublikasi apa yang menjadi keberhasilan di STAB NALANDA.

Untuk program 100 hari sebagai Wakil Ketua II dibagian Keuangan, Sarana dan Prasarana. Awalnya bulan pertama saya akan menata keuangan dan melaporkan dengan baik dan benar, kedua memperbaiki sarana dan prasarana, ketiga menata gedung agar penampilannya lebih baik, lebih nyaman, dan *eskeching* kata anak muda jaman sekarang, serta kita akan menata ruangan-ruangan yang ada selama ini baik sarana bangku, meja, komputer, LCD dan segalanya supaya lebih nyaman bagi pengguna-pengguna di STAB NALANDA.



Biodata

Nama : Edi Priyono, M.Pd.B.
Lahir : Banjarnegara, 21 Januari 1984
Alamat : Jalan Agung Permai XV/12 Block C-3
Sunter Agung Podomoro, Jakarta Utara
Status : Belum Menikah

Pendidikan

- SDN 7 Gumelem Wetan, Susukan-Banjarnegara Jawa Tengah tahun 1991-1997
- SLTP N 2 Susukan, Susukan-Banjarnegara Jawa Tengah tahun 1997-2000
- SMK Mpu Tantular, Kemrajen-Banyumas Jawa Tengah tahun 2000-2003
- S-1 Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda Jakarta tahun 2007-2011
- S-2 Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda Jakarta tahun 2012-2014

Menurut Bapak Edi, Beliau merasa terpanggil dan merasa perlu membantu STAB Nalanda karena Beliau adalah alumni Nalanda, jadi saya ingin menunjukkan dedikasi dan kesempatan bahwa saya juga punya kesempatan untuk memajukan STAB Nalanda yang merupakan salah satu STAB tertua dan pertama di Indonesia yang memiliki kesempatan untuk memajukan Buddha Dhamma dalam ajaran perkembangan agama Buddha. Itu alasan beliau kenapabersedia membantu Ketua STAB Nalanda karena tujuan ini adalah tujuan yang mulia salah satunya adalah untuk memajukan Buddha Dhamma di nusantara.

Strategi yang digunakan dalam suatu lembaga pendidikan ada yang namanya visi ketua yang dimana visi ini menunjukkan bahwa Nalanda punya eksistensi. Bapak Edi sebagai Pembantu Ketua atau Wakil Ketua III bidang Kemahasiswaan, merasa wajib mendukung visi dan misi yang sudah ditetapkan oleh ketua STAB dan itu wajib didukung karena menurut beliau tidak mungkin beliau menentukan tujuan tersendiri, tetapi ini adalah suatu tujuan bersama untuk kepentingan bersama untuk kepentingan Buddha Dhamma dan kemajuan pendidikan yang ada di Indonesia.

Kemahasiswaan yang ada di STAB Nalanda ini menurut beliau, sekarang ini ada beberapa hal yang harus dibenahi karena Nalanda adalah STAB pertama dan juga mahasiswanya sedikit. Kenapa? Komunitas Buddhis sedikit tetapi STAB yang ada di Indonesia sudah mulai bertambah. Nah ini adalah sesuatu yang harus kita *garap* bersama bagaimana kita berupaya untuk menciptakan suatu kampus yang memiliki mahasiswa yang cukup sehingga STAB Nalanda ini nantinya memiliki mahasiswa yang lebih dari sekarang ini dan terwujud suatu lembaga pendidikan yang bertaraf nasional dan paling tidak dari sekolah tinggi bisa menjadi suatu universitas. Jadi perlu kita *garap* dan dukung tentang bagian kemahasiswaan jadi kita harus menggali sumber-sumber daya manusia yang ada di berbagai daerah kita promosikan Nalanda supaya bisa tertarik dan mau belajar di STAB Nalanda.

Menurut Bapak Edi mutu yang perlu kita kembangkan adalah komunikasi, menjalin komunikasi yang baik antar lembaga, antar alumni dan juga membangun kerjasama dengan beberapa institusi dan juga masyarakat sehingga mereka menerima keberadaan STAB Nalanda. Eksistensi dan lulusan STAB Nalanda itu bisa bermanfaat dan diterima di kalangan masyarakat

serta mendukung kemajuan Buddha Dhamma dan yang paling utama adalah memajukan pendidikan nasional secara umum. Karena kita sebagai warga Negara Indonesia tak lepas dari konsitusi hukum walupun bendera kita Buddhis tetapi tujuan nasional kita adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Itu yang perlu kita benahi dan *garap* bersama.

Untuk program kerja 100 hari, Beliau memaparkan bahwa memang ini untuk suatu hal yang berat tapi juga ringan. Yang pertama kita harus menjaga komunikasi, selain itu juga menanamkan menjaga nama baik almamater dan nanti kita menjalin kerjasama dengan lembaga keagamaan baik majelis dan terutama alumni dan juga menyebarkan ke masyarakat bahwa Nalanda adalah suatu lembaga pendidikan yang dipercaya dan lulusannya siap tampil di kalangan masyarakat sehingga bisa *mem-back up* kebutuhan di kalangan masyarakat baik yang berkaitan dengan ajaran Buddha maupun dijenjang pendidikan lainnya karena saya yakin bahwa lulusan STAB Nalanda mampu mengajarkan di bidang lain selain agama Buddha. Untuk 100 hari kerja pertama beliau akan membenahi beberapa hal baik dari kerja sama, komunikasi, dan mungkin ada beberapa program yang harus kita laksanakan.



Biodata

Nama : Dian Tika Sujata
 Lahir : Banyuwangi, 12 Juli 1991
 Email : diantikasujata@gmail.com
 Alamat : Gumuk Menggeh, kec. Pesanggaran, kab. Banyuwangi Jawa Timur

Riwayat riset dan publikasi

- Pemakalan Seminar Nasional Seni, Budaya dan Desain SEDESA tahun 2017
- Jurnal Pascasarjana UM JPTPP Tahun 2019
- Pemakalanh Seminar Nasional Implementasi Kajian *Transdisipliner* Dibidang Bahasa, Sastra Dan Pembelajarannya Dalam Menghadapai Society 5.0 tahun 2019.

Riwayat pendidikan

- (2010-2014) Jurusan *Dharma Acariya* STAB Kertarajasa Batu
- (2017-2019) Jurusan Magister Keguruan Seni Rupa Universitas Negeri Malang

Pengalaman organisasi

- 2010-2012 Bendahara BEM STAB Kertarajasa Batu
- 2012-2013 Sekertaris UKM PSMB (Perhimpunan Sekolah Minggu Buddhis)

Pengalaman kerja

- Admin CV Kusuma Jaya (2014-2015)
- Kepala Mandor CV Kusuma Jaya (2015-2017)
- Guru Pendidikan Agama Buddha Bina Budi Mulia (2017-2019)
- Asisten dosen (2018-2019)

Prestasi

- Juara harapan 1 Lomba Ceramah Berbahasa Inggris Tingkat Nasional *Sippa Dhamma Samajja* 2012
- Juara harapan 2 lomba tari Buddhis tingkat nasional *Sippa Dhamma Samajja* 2012
- Lulusan terbaik STAB Kertarajasa 2014

Menurut Ibu Tika *Passion* Beliau sebenarnya di dunia pendidikan khususnya agama Buddha, saya melihat cukup prihatin karena guru-guru pendidikan agama Buddha masih *content base* banget. Jadi mereka ini masih mengajar siswa-siswa agama Buddha seperti hafalan. Padahal jika kita bisa melihat lebih jauh, ini merupakan tempat yang strategis dimana guru-guru bisa mengajarkan Dhamma, nilai-nilai ajaran Buddha itu sehingga, 1. Siswa dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. 2. Mereka punya keyakinan kuat. Karena mereka sekedar hafalan tentu siswa-siswanya tidak bisa menerapkan konsep Buddhis atau nilai-nilai Buddhis dalam kehidupan nyata serta mereka juga tidak punya keyakinan yang kuat, maka banyak sekali mereka yang pindah agama. Makanya saya peduli dengan hal tersebut.

Untuk mewujudkan visi misi beliau akan melakukan berbagai macam program-program, baik itu pengembangan sikap, keterampilan, dan juga pengetahuan. Sikap, keterampilan, dan pengetahuan mahasiswa benar-benar harus

terasa jadi mulai dari sikap ada *brifing values education* keren banget untuk pengembangan sikap dan itu dari segi Buddhis ada *Vipassana*, *pabbhaja* dan lain sebagainya. Dari segi pengetahuan saya harap pengetahuannya harus luas, bagaimana cara mengajar, bagaimana pengembangan kurikulum yang baik sehingga nilai-nilai agama Buddha ini benar-benar sampai ke siswanya. Lalu ada juga keterampilan-keterampilan baik itu *tangible* maupun *intangible*. Jadi, disini nanti juga ada *workshop-workshop* tentang keterampilan di luar mengajar seperti penyusunan bahan ajar atau keterampilan membuat *souvenir* Buddhis dan lain sebagainya. Itu benar-benar saya harap bisa mencetak mahasiswa-mahasiswa yang memiliki jiwa terampil, berpengetahuan dan sikap yang baik.

Yang di lihat oleh ibu Tika bahwa mahasiswanya masih belum ada pengetahuan-pengetahuan bagaimana mereka dapat mengajarkan nilai-nilai ajaran Buddha. Jadi modelnya, metodenya belum mereka kuasai untuk bagaimana nilai-nilai tersebut sampai ke siswa, dan bukan sekedar teoritis saja itu yang paling penting.

Beliau juga menyampaikan hal yang perlu diperbaiki yaitu cara mengajarnya supaya lebih menyenangkan, karena menurut beliau saat kita mengajar menyenangkan ke mahasiswa mereka juga akan menerapkan atau mencontoh cara *ngajar* kita juga kepada siswa-siswanya. Kemudian lebih interaktif dalam mengajarnya dan juga banyak program-program yang harus benar-benar dilakukan nantinya untuk mengembangkan mahasiswa-mahasiswa.

Dalam program 100 hari pertama Beliau akan membuat sebuah *workshop* tentang penulisan karya ilmiah seperti manajemen *research* supaya mahasiswa-mahasiswa ini mereka lebih aktif dalam meneliti. Yang kedua: ada *vipassana*, pengembangan sikap dan *pabbhaja*, pastinya seperti yang sudah beliau katakan sebelumnya. Lalu dari segi keterampilan akan ada pelatihan pembuatan *souvenir* Buddhis dan pelatihan pembuatan buku ajar.

FOTO KEGIATAN



PELANTIKAN KETUA STAB NALANDA PERIODE 2020-2025

Sabtu, 18 Januari 2020

Telah berlangsung kegiatan pelantikan ketua STAB Nalanda periode 2020-2025 dengan ketua baru yaitu Dr. Muljadi, S.Kom.,MM.,MBA dan jajarannya yaitu Wakil ketua I : Dr. Sutrisno, S.IP., M.Si. , wakil ketua II: Eva Maryani Setiawan, B.Ac., MM. , wakil ketua III: EDy Priyono, S.Ag., M.Pd.B. , ketua kaprodi pendidikan keagamaan Buddha S1: Dian Tika Sujata, S.Pd.B., M.Pd. , ketua

kaprodi pendidikan keagamaan buddha S2: prof. Dr. Dali S Naga, MMSi , ketua kaprodi S1 Dharma Usada: dr. Willie Japaries, MARS dan sekprodi pendidikan keagamaan buddha: Hendra, SE., MM.

Kegiatan ini dimulai pukul 15.00 WIB yang dihadiri oleh Dirjen Bimas Buddha Kemenag RI atau yang mewakili, Pengurus Yayasan Nalanda, oleh YM Bhikkhu Abhayanando Thera dan YM

Bhikkhu, Donatur, Dosen STAB Nalanda, serta tamu undangan lainnya. Selain acara pelantikan ketua STAB Nalanda yang baru kegiatan ini dikemas dengan Talk Show dengan tema "Digital Marketing for Education" dengan narasumber ahli dibidangnya yaitu Theodorus Sutanto. Acara berjalan lancar dan baik serta acara ini disiarkan langsung oleh youtube channel Nalanda Foundation.







Pattidana dan Talk Show

Minggu, 19 Januari 2020, telah berlangsung kegiatan Pattidana dan Talk Show dengan tema "Menelusuri Dimensi Alam Peta" dengan narasumber YM. Bhante Indasilo dan YM. Bhante Atthaseno di pandu oleh moderator Pmd. Susyanto. Turut hadir juga 2 samanera dalam acara Talk Show kali ini dan acara berlangsung dengan baik serta banyak umat yang antusias untuk bertanya kepada narasumber mengenai talk show kali ini.



DANA



Cetiya
Nalanda

BUDDHA RUPANG

Di Cetiya Nalanda

Program **Dana Buddha Rupang** ini akan digunakan untuk:

1. Program Beasiswa
2. Program Pengembangan Pendidikan Buddhis
3. Program Pengembangan Dhamma

DANA BUDDHA RUPANG:

1. Altar Utama Rp. 5.000.000,-
2. Dinding Depan Rp. 2.500.000,-

Transfer sekarang ke:

BCA 534-5038-091

**A/N Yayasan Dana Pendidikan
Buddhis Nalanda**

Konfirmasi dana ke:

Eka Setya Ningsih : 0813-1872-8224



Cetiya Nalanda

Jl. Pulo Gebang Permai, No.107, RT.13/RW.04, Kel. Pulo. Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur 13950 Indonesia
Telp:(021) 4805279 | 0857-1519-6339  nalandafoundation.net  Cetiya Nalanda  Cetiya Nalanda

KESEHATAN

Pengenalan "Lima Posisi Berdiri dan Satu Metode" Berikut Manfaatnya dalam Perawatan Kesehatan dan Pengembangan Kecerdasan



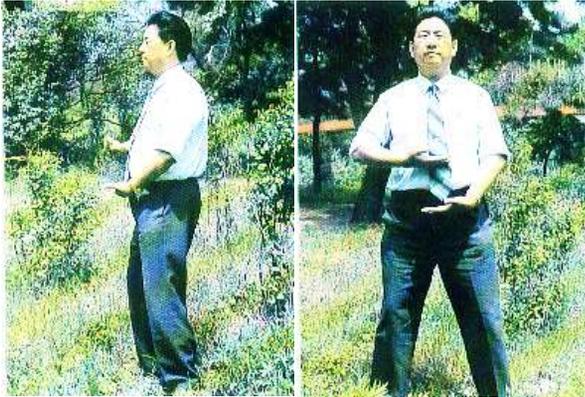
Oleh : Sinshe Hilman Rama Pratama, Ir. Cht.

Teknik inti dalam latihan Gerak Isyarat Tangan adalah "Lima Posisi Berdiri (*Zhan Zhuang* 站桩) dan Satu Metode", yaitu :

1. Posisi berdiri permulaan
2. Posisi berdiri dengan kedua tangan menyinari *Ming Men*
3. Posisi berdiri dengan merangkapkan kedua tangan di depan dada/Anjali
4. Posisi berdiri dengan kedua tangan menyinari perut bawah
5. Posisi berdiri dengan kedua tangan menyinari seluruh tubuh



Posisi Berdiri Permulaan (Qi Shi Zhan Zhuang 起式站桩)



Saat melakukan posisi berdiri permulaan ini kondisi seluruh tubuh kita harus santai/relaks. Kedua lutut sedikit ditekuk, tangan kiri diletakkan di bawah pusar, tangan kanan di atas pusar, jarak antara kedua tangan sekitar 10 cm. Jangan meremehkan gerakan permulaan ini karena gunanya adalah untuk melancarkan ketiga (3) *Jiao* (baca: ciao) atau Ruang dalam tubuh kita, biasa disebut dengan *San Jiao* (三焦) yaitu *Jiao*/Ruang Bawah, Tengah dan Atas, dan juga untuk menyelaraskan medan (energi) di bagian luar, tengah dan di dalam tubuh kita.

Posisi Berdiri dengan Kedua Tangan Menyinari Ming Men (Kou Shou Zhan Zhuang 扣手站桩)



Metode latihan lainnya tidak mengajarkan posisi menyinari *Ming Men* (命门), titik sejajar pusar di bagian belakang) seperti ini. Berbagai posisi berdiri yang dilatih disini mempunyai satu kesamaan yaitu membuka mata rantai utama dari tubuh

kita, yakni Cakra Jantung (*Shan Zhong* 膻中), *Zhong Wan* (中脘) dan *Q'i Hai* (气海) yang ada di sepanjang meridian depan (*Ren Mai*), kemudian *Ming Men* (命门), *Jia Ji* (夹脊), *Yu Zhen* (玉枕), dan *Yin T'ang* (印堂) di sepanjang meridian belakang (*Du Mai* 督脉). Posisi

berdiri dengan menyinari *Ming Men* ini adalah untuk mengisi kembali inti sari/esensi yang menentukan kondisi pembawaan sedari lahir. Setelah kita lahir, kondisi pembawaan lahiriah kita akan berubah. Posisi ini dapat meningkatkan vitalitas kita dengan mengaktifkan area gunung salju, yang bertempat di bawah meridian tengah (*Zhong Mai* 中脉) di hulu *Ren Mai*, *Du Mai* dan meridian pinggang (*Dai Mai* 带脉). Beberapa hormon endokrin, termasuk epinefrin (atau lebih dikenal dengan adrenalin), diproduksi melalui gerakan sel-sel pada area ini. Organ yang berbeda akan mengeluarkan inti sari yang berbeda.

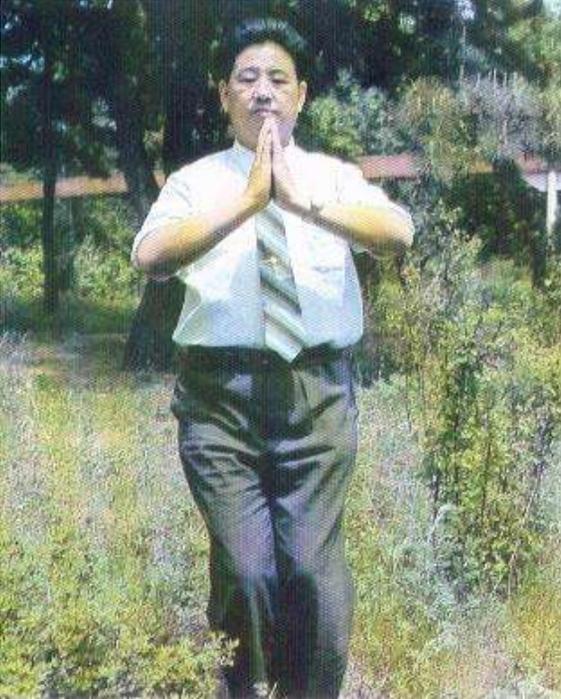
Posisi Berdiri dengan Merangkapkan Kedua Tangan di Depan Dada/Anjali (He Shou Zhan Zhuang 合手站桩)



Gerak isyarat tangan pada posisi ini pertama-tama adalah mengarahkan ujung-ujung jari ke titik *Ying T'ang* (Cakra Asna: titik diantara dua alis), kemudian yang utamanya adalah untuk membuka titik *Shan Zhong* (Cakra Jantung) yang merupakan penghubung semua titik *Qi* di bagian dada pada teknik pengobatan traditional Tiongkok, yang mana juga mempengaruhi semua aktivitas fungsional tubuh. Pengembangan kecerdasan meliputi pengembangan energi dan aktivitas fungsional, yang mana tidak bisa dibangkitkan hanya dengan melatih kemampuan otak akan tetapi juga harus membuka Cakra Jantung, yang menghubungkan pertukaran informasi antara tubuh dengan Alam. Saat melakukan gerak isyarat tangan seperti Buddha ini sel-sel di jari-jari kita aktif bergerak sehingga membuka titik energi yang terletak pada ujung-ujung jari, serta mendorong pertukaran energi tubuh

dengan Alam.

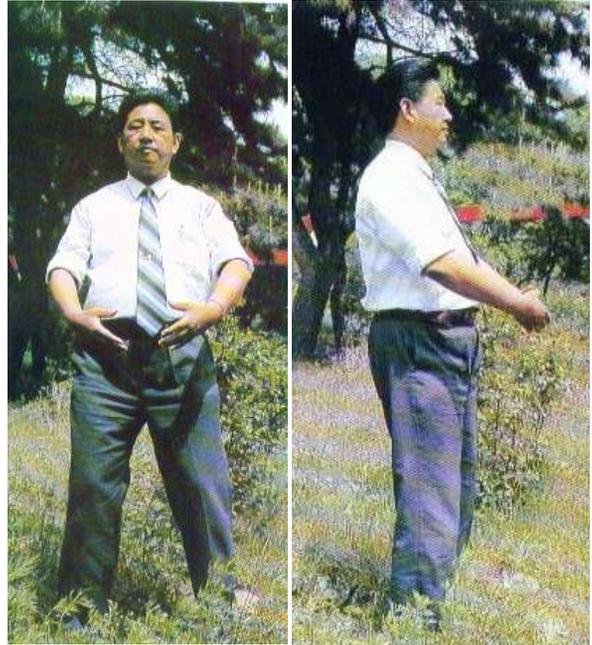
Titik energi di ujung jari (*Jing Xue* 井穴) ini tidak hanya mengeluarkan energi dan informasi dari dalam tubuh tetapi juga menerimanya dari Alam.



Ketika telapak tangan kita dirangkapkan, akan terjadi perubahan yang luar biasa pada kondisi tubuh kita.

Saat berlatih posisi ini tangan dirangkapkan agak jauh sedikit dari dada dan mata setengah ditutup sambil mengintip sedikit ke ujung-ujung jari. Akan terlihat secara ilusi bahwa jari-jari kita berubah menjadi lebih tebal atau sebaliknya menjadi lebih ramping, bahkan kadang bisa terlihat jari-jari kita menjadi lebih banyak. Jika kita sampai melihat ilusi ada empat tangan berarti sudah banyak perubahan pada aktivitas otak kita, yang mana berarti latihan kita sudah mulai menjurus ke pencapaian kekuatan fungsional yang luar biasa, atau dengan kata lain awal dari telekenesis. Ada yang dapat melihat secara ilusi enam hingga delapan tangan, tetapi jarang sekali hingga dapat melihat enam belas tangan. Perubahan-perubahan tersebut menunjukkan bahwa pada aktivitas fungsional dalam tubuh kita telah terjadi perubahan yang dahsyat. *Dong Yi Gong* menggunakan banyak cara untuk mengembangkan kecerdasan, tidak hanya dengan pemusatan di *Dan Tian* saja, tapi bisa juga dengan menatap ujung jari seperti ini.

Posisi Berdiri dengan Kedua Tangan Menyinari Perut Bawah (*Ma Bu Zhan Zhuang* 马步站桩)



Semua latihan pernapasan menekankan pada akumulasi energi ke pusat energi di area perut bawah (*Xia Dan Tian* 下丹田), yang mana pusat energi tersebut belum terisi ketika kita lahir, dan kemudian baru terisi melalui proses pencernaan dan penyerapan gizi makanan. Dengan menyinari pusat energi di area perut bawah ini dengan kedua telapak tangan, medan energi dari tangan akan menyebar ke dalam perut, yang akan merangsang gerakan sel-sel di rongga perut beserta isinya (abdominal) sehingga meningkatkan penyerapan sari-sari makanan. Pasien-pasien penderita penyakit darah, seperti *hematosepsis* (infeksi parah di darah), *hemofilia* (kerusakan sel darah merah/darah sulit membeku jika terluka), penyakit kolagen (jaringan ikat), *trombositopenia* (penurunan jumlah trombosit), anemia karena gangguan reproduksi darah merah, kesemuanya mengalami gangguan pada proses penyerapan, yang mana disebabkan karena darah *mandek* pada mikro-sirkulasi dalam jaringan selaput penyangga usus kecil. Latihan posisi berdiri ini dapat mengaktifkan fungsi penyerapan usus kecil, sehingga sari-sari makanan dapat diubah menjadi energi-energi internal dan dihantarkan dengan sempurna ke seluruh tubuh. Dengan kata lain latihan posisi ini akan saling menggerakkan energi dan menghasilkan fungsi-fungsi yang berbeda, menjadikan tubuh lebih sehat dan kuat.



Posisi Berdiri dengan Kedua Tangan Menyinari Tubuh (Guang Zhao Zhan Zhuang 光照站桩)

Postur ini disebut juga Penyinaran Sinar Ajaib “*Magic Light Illumination*”, dimana latihan ini bertujuan meningkatkan pergerakan sel-sel di kepala kita. Yang perlu diperhatikan ketika berlatih adalah satu tangan harus lebih jauh dan satunya lagi lebih dekat ke kepala kita sehingga akan membuat suatu siklus perputaran energi pada bagian kepala kita. Jarak dan ketinggian kedua tangan dari kepala hendaknya dirubah sesering mungkin untuk mendorong gerakan membuka-menutupnya sel-sel di otak kita, serta membuka cakra bagian atas kepala yang mana akan sangat bermanfaat.



Sikap penutupan/akhir latihan dari posisi berdiri ini yaitu dengan menempatkan kedua telapak tangan kita saling tumpuk menutupi pusar. Tubuh dan pikiran rileks, tidak usah pikirkan apapun untuk sementara waktu. Perbedaan posisi tangan, untuk pria telapak tangan kiri menempel di pusar dan tangan kanan ditumpuk di atasnya. Untuk wanita sebaliknya, telapak tangan kanan yang menempel pada pusar dan telapak kiri menumpuk di atasnya.

Lima postur latihan ini adalah untuk mengatur dan memperkuat fungsi dari bagian penting tubuh kita, seperti titik *Ming Men* yang ada diantara dua ginjal, lambung, titik *Shan Zhong* (Cakra Jantung), bagian perut bawah (titik *Q'i Hai*), *Chong Mai*, dan *Xue Hai*. Dalam latihan *Dong Yi Gong* ini berbagai posisi dan cara-cara dilakukan guna menghubungkan titik-titik penting tersebut sehingga tubuh akan menjadi sehat dan kecerdasan berkembang. Kelima postur berdiri ini dapat dipraktekkan kesemuanya secara berurutan, ataupun sendiri-sendiri di saat yang berbeda. Kita bisa menyelesaikan satu kali latihan (misalnya melakukan 3 postur yaitu merangkapkan kedua telapak tangan di depan dada, menyinari *Ming Men*, dan menyinari tubuh) dalam 3 menit, ataupun hingga 3 jam (masing-masing postur 1 jam), berdasarkan kondisi kesehatan dan pengalaman berlatih kita. Dengan melatih kelima teknik postur latihan ini akan memberikan khasiat yang luar biasa untuk semua bagian-bagian penting dari tubuh kita.



Organized by:
Cetiya Nalanda



Peringatan

Magha Puja

2563 BE/2020

Tak berbuat segala keburukan, mengembangkan kebajikan, menyucikan pikiran sendiri,
Ini adalah ajaran para Buddha. "Ovadapatimokkhadipatha"



YM. Bhikkhu Santaseno



Minggu, 23 Februari 2020



Pukul 17.00 s.d Selesai

Contact Person

Ela Fitriana Dewi: 0857 1519 6339

0815 5393 6268



Cetiya Nalanda

Jl. Pulo Gebang Permai No.107, RT.13/RW.04 Kel. Pulo Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur 13950 Indonesia
Telp: (021) 4805279 | 0857 1519 6339 www.nalandafoundation.net [f Cetiya Nalanda](https://www.facebook.com/CetiyaNalanda) [i cetiyanalanda1979](https://www.instagram.com/cetiyanalanda1979)

DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN DESEMBER 2019

No	Nama	No	Nama	No	Nama	No	Nama
1	Susyanto	33	Suyati Tan	65	Morison Lim	97	Jhonson dan keluarga
2	Eka Setya Ningsih	34	Hastarita Lawrenti	66	Puri	98	Darman
3	Susanty	35	Almarhum Subianto & Almarhumah Amung	67	Bapak Sebastian	99	Linda
4	Susy Yang	36	I Gede Raka Putra Gunawan	68	Erlina	100	Sauliana
5	Alm. Liu Tjhin Yin Tjong Nyock Fa Chuyun	37	Andi	69	Helen Cynthia	101	Shanti dan Sakha
6	Yunyun	38	Verky Lietua	70	Hermina	102	Joyo Sampurno
7	Sherly	39	Feilishka Widya	71	Hartono Sanjaya	103	Suryanto Wangsaharja
8	Mimi Lam	40	Nani	72	Ruslim Lie	104	Omar Wangsaharja
9	Valencia Suryaatmaja	41	Darmadi	73	Zeni Citra	105	Joseph
10	Gou Go Siang	42	PT. Muarateweh Spring (Indri, Inge, dan Imelda)	74	Sherlyn Willie	106	Pandi
11	Rita	43	Benny Setiawan	75	Edbert F.Tioris	107	Tanggana
12	Ang Tjie Phing	44	Ibu Peitryn	76	Edrick G.Tioris	108	Tan Sin Lan
13	Joeli	45	Tiang Tjoe	77	Bapak Fudy	109	Wahyuni
14	Bapak Phua Hong	46	Wan Mei & Tungsan	78	Hadinata	110	Jamin Hendra
15	Justine	47	Lindawaty	79	Sylvia Sugianto	111	Andri
16	Wanmei & Tungsan	48	Suleman Anik	80	Elias Delano dan keluarga	112	Tjoeng hing chi
17	Tanto	49	Yunita	81	Bapak Ardi Inneke Kenviro Kinvaro	113	Wiro
18	Susanty	50	Cindy	82	Mona	114	Ricky Subagya Cung
19	Yulyani Arifin	51	Joice	83	Rachmawati Arif	115	Lenny
20	Lanny	52	Ayling	84	levy olivia	116	Friska
21	Desy	53	Julianto	85	Thio Mie Cheng and family	117	Kalyana Mita
22	Neva & Junha	54	Surtini	86	Oen Nio	118	Chang Leng Hung (Sei. Guntung). & Alm.Chang Keng Luang/Ely Candra (Sei. Guntung)
23	Lisa	55	NN	87	Kim Fa	119	Sammy Lee
24	Yu Sui Cin	56	Deiki Irawan dan keluarga	88	Alfa Artha Andhaya	120	Bapak Djufredy
25	Asien	57	Suwani	89	Gou Go Siang	121	Alm. Liu Tjhin Yin, Tjong Nyock Fa Chuyun
26	Erron	58	Romo IKG Karyana Govinda, S.Ag.,M.Pd.,CPS	90	Jimmy	122	Alm. Kel Lie
27	Chynthia	59	Melianti Pang	91	Vera	123	Ardi
28	Ibu Shanty	60	Lita Lianti	92	Lie Tjoe	124	Eddy
29	Wilson	61	Sakya Putra	93	Rita	125	Chartrine
30	Willy Prang	62	Bapak Liaw Djai Yen	94	Desmond		
31	Christin	63	Kartini Tanudjaja	95	Bapak Frans Sanjaya		
32	Anisyah	64	Sulis	96	Papa Gotama		

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





Cetiya
Nalanda

DANA ARAHAT RUPANG

Program **Dana 1.250 Arahata Rupang** ini akan digunakan untuk:

1. Program Beasiswa
2. Program Pengembangan Pendidikan Buddhis
3. Program Pengembangan Dhamma

DANA ARAHAT RUPANG:

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| 1. Altar Utama | Rp. 5.000.000,- |
| 2. Dinding Depan | Rp. 2.500.000,- |
| 3. Dinding Samping | Rp. 1.500.000,- |
| 4. Dinding Samping Belakang | Rp. 350.000,- |
| 5. Dinding Belakang | Rp. 250.000,- |

Transfer **sekarang** ke:

BCA 534-5038-091

**A/N Yayasan Dana Pendidikan
Buddhis Nalanda**

Konfirmasi dana ke:

Eka Setya Ningsih : 0813-1872-8224



Cetiya Nalanda

Jl. Pulo Gebang Permai No.107, RT.13/RW.04 Kel. Pulo Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur 13950 Indonesia
Telp: (021) 4805279 | 0857 1519 6339 nalandafoundation.net [f](https://www.facebook.com/CetiyaNalanda) Cetiya Nalanda [ig](https://www.instagram.com/cetiyanalanda1979) cetiyanalanda1979



PROGRAM

Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda



Program Beasiswa

S1 Pendidikan Keagamaan Buddha

Kegiatan Mahasiswa Asuh Yayasan

- Diskusi Dhamma
- Kegiatan Cetiya Nalanda
- Mengajar Sekolah Minggu
- Kegiatan Akademik



Pengembangan Pendidikan

Nalanda University



Kondisi saat ini

S1 Pendidikan Keagamaan Buddha

S2 Pendidikan Keagamaan Buddha

S1 Dharma Usada (Traditional Chinese Medicine)



Pengembangan Dhamma

- One day Mindfulness
- Dhamma Course
- Perayaan Hari Raya
- Puja Bakti Uposatha
- Dhammasakacca
- Paritta Chanting



Kesempatan Berdana

Partisipasi Dana dapat ditrasfer ke rekening:

BCA (Bank Central Asia)

No Rekening 534-5038-091

A/N : Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda

Informasi lebih Lanjut dapat menghubungi:

0857-1519-6339

"Seperti halnya kumpulan bunga - bunga yang dapat dirangkai banyak karangan bunga, demikian pula dalam suatu kelahiran seorang manusia dapat melakukan banyak perbuatan baik"

DHAMMAPADA IV: 53



Nalanda Foundation

Jl. Pulo Gebang Permai No.107, RT.13/RW.04 Kel. Pulo Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur 13950 Indonesia

Telp: (021) 4805279 | 0857 1519 6339 www.nalandafoundation.net Nalanda nalandafoundation