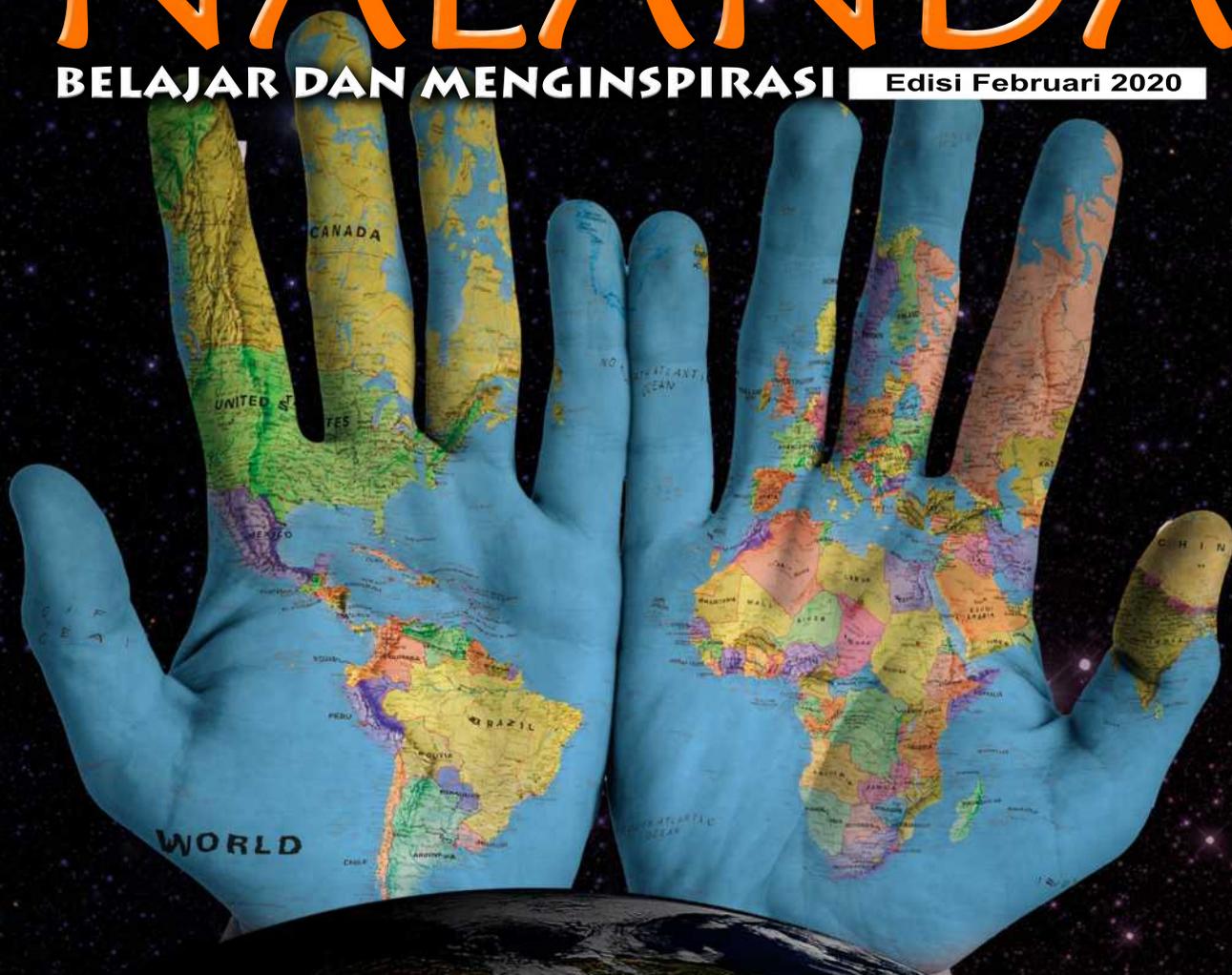


Majalah

NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI Edisi Februari 2020



FOKUS

Karma dan Nasib
Oleh: Arifin Tanzil



OPINI

Karma dan Nasib
Oleh: Emil



KESEHATAN

Rahasia Cantik Yang Alami
Oleh: dr.TCM-Aryaprana Nando, MCMM

Karma & Nasib



Organized by:
Cetiya Nalanda

Fang Shen

Seseorang tidak dapat disebut berbudi luhur apabila ia masih melukai makhluk hidup. Seseorang layak disebut berbudi luhur apabila ia tidak lagi menyiksa makhluk hidup.

(Dhammapada XIX:270)



Minggu, 22 Maret 2020



09.00 Wib-Selesai

Transfer Sekarang Ke:

BCA 534-5038-091

A/N Yayasan Dana

Pendidikan Buddhis Nalanda

Konfirmasi Dana ke:

Eka Setya Ningsih 0813-1872-8224

SURPLUS DANA FANG SHEN

Digunakan untuk Program Beasiswa dan Pengembangan Pendidikan Buddhis



Cetiya Nalanda

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

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
Sāmaṇera Aggacāro (Sumedho
Adipayogo)
samanera ariyadhiro
dr.TCM-Aryaprana Nando, MCMM
Emil
Arifin Tanzil

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,

Kemajuan zaman telah banyak mengubah perilaku manusia. Semakin lama semakin marak penggunaan teknologi canggih untuk mempermudah seseorang menjalani kehidupan. Akan tetapi, meskipun zaman telah banyak berubah, masih cukup banyak sikap dan cara berpikir masyarakat yang relatif tetap. Konsep tentang hukum karma misalnya, pengertian akan adanya hukum karma sudah cukup lekat dalam masyarakat kita, baik di kalangan Umat Buddha maupun bukan walaupun pengertian itu masih bersifat setengah-setengah. Lalu konsep tentang nasib yang sampai saat ini masih banyak orang yang mempercayai adanya nasib. Mereka menganggap nasib telah ditentukan terlebih dahulu sebelum seseorang dilahirkan ke dunia.

Pada kesempatan kali ini Tim Redaksi menerbitkan majalah edisi Februari 2020 dengan tema "**Karma dan Nasib**". Pemahaman masyarakat mengenai karma dan nasib menjadi tema dalam majalah ini dan akan dibahas oleh tokoh-tokoh. Pembaca diharapkan akan memahami makna apa itu karma dan nasib serta bagaimana memahaminya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga majalah edisi Februari 2020 ini bermanfaat bagi para pembaca dan terus mendukung pengembangan Dhamma.

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	8
MEDITASI	11
OPINI	16
FOTO KEGIATAN	19
KESEHATAN	25
LAPORAN DONATUR	27



Karma & Nasib

Oleh: Arifin Tanzil



**Buah Karma
Dua Bersaudara**



**Berdamai dengan Diri
Sendiri**

Oleh: Sāmaṇera Aggacāro
(Sumedho Adiprayogo)



Karma & Nasib

Oleh: Emil



**Upaya Mengatasi Kebencian dan
Kemarahan**

Oleh: samanera ariyadhiro



Rahasia Cantik yang Alami

Oleh: dr.TCM-Aryaprana Nando,
MCM

Buah Karma Dua Bersaudara

Buddha selalu membabarkan kebenaran. Namun, karena kebodohan yang tebal, manusia hanya mendengarnya tanpa sungguh-sungguh meyakinkannya. Karena itu, kita terus menciptakan karma buruk dan terus membawanya dari kehidupan ke kehidupan. Meski banyak orang di antara kita sudah memahami kebenaran, tetapi kita selalu sulit mempraktikkannya.

Kita hanya mengetahuinya, tetapi

tidak bisa mempraktikkannya. Kita bisa menjelaskannya kepada orang lain, tetapi kita sendiri tidak meyakini hukum sebab akibat secara mendalam. Karena itu, kita tidak tahu mengasihi diri sendiri dan tidak tahu bersumbangsih dengan penuh cinta kasih. Karena itu, kita terus menciptakan karma buruk hingga kehidupan selanjutnya. Ini sungguh disayangkan.

Di sebuah desa, ada sebuah keluarga berada. Sang ayah memiliki dua orang anak yang

sangat patuh. Suatu hari, sang ayah yang sudah berusia lanjut berkata kepada kedua orang anaknya, "Yang ingin saya wariskan kepada kalian bukan bisnis keluarga. Yang ingin saya wariskan kepada kalian adalah nilai moralitas. Kalian harus meyakini hukum sebab akibat dan berdana dengan hati penuh sukacita. Kekayaan materi hanya bersifat sementara, tetapi kekayaan pahala bersifat abadi."

Tidak lama kemudian, sang ayah meninggal dunia. Kedua anak itu





sangat sedih. Anak sulung teringat kata-kata terakhir ayahnya sebelum meninggal, yaitu harus menjaga kekayaan pahala, bukan kekayaan materi. Sejak saat itu, dia sering ke vihara untuk mencari tahu apa yang dimaksud kekayaan pahala.

Dia mengkaji ajaran Buddha hingga sangat bersukacita. Dia juga sangat gemar berdana. Si adik tidak bisa mengerti mengapa kakaknya terus mendalami ajaran Buddha dan meninggalkan bisnis keluarga untuk dikelola oleh dirinya sendiri. Suatu hari, dia berkata kepada kakaknya, "Mengapa kamu tidak membantu saya mengelola bisnis?"

Sang kakak berkata, "Ayah berkata kepada kita bahwa kekayaan materi adalah terbatas. Yang abadi adalah kekayaan pahala. Saya ingin memanfaatkan tubuh pemberian orang tua

kita untuk menciptakan pahala bagi mereka." Si adik bertanya, "Bagaimana caranya?" Sang kakak menjawab, "Saya ingin memasuki pintu Buddha. Saya ingin mendedikasikan tubuh pemberian orang tua ini untuk Tiga Permata."

Sejak saat itu, sang kakak sangat berfokus untuk mendalami ajaran Buddha hingga akhirnya meninggalkan keduniawian. Si adik terus mengelola bisnis keluarga. Tiga puluh tahun kemudian, kekayaannya sudah berkali lipat. Namun, dia sudah tua sakit, hingga akhirnya meninggal.

Sekitar empat atau lima tahun kemudian, di sebuah desa ada seekor kerbau yang bekerja keras setiap hari. Pedati yang mulanya memuat barang 80 persen penuh, ditambah muatannya hingga melebihi 100 persen. Kerbau itu terus menarik pedati hingga akhirnya berhenti

karena kelelahan. Petani itu lalu memukulinya.

Hari demi hari, kerbau itu semakin kelelahan. Seluruh tubuhnya penuh dengan luka akibat dipukul. Suatu hari, seorang bhiksu melintasi desa itu. Pada saat itu, kerbau itu juga baru selesai membajak sawah dan dalam perjalanan pulang bersama si petani.

Si kerbau melihat bhiksu itu. Ia berlutut dan mendongak untuk melihat sang bhiksu sambil berlinang air mata. Melihat kerbau itu, bhiksu itu tiba-tiba teringat, "Apakah kamu adalah adik saya?" Kerbau itu semakin menangis dengan sedih. Ia menundukkan kepalanya di atas tapak kaki sang bhiksu seolah-olah ia mengakuinya, seolah-olah ia sedang bersujud, dan bertobat.

Mengetahui kerbau itu adalah

adiknya, bhiksu itu berkata kepada petani, "Saya ingin membeli kerbau ini. Berapa harganya?" Melihat sang bhiksu sangat penuh cinta kasih, petani itu berkata, "Saya berikan kerbau ini pada Anda." Lalu, bhiksu itu membawa si kerbau pulang ke viharanya.

Setiap hari, si kerbau melakukan puja kepada Buddha bersama dengan orang lain. Saat sang bhiksu membabarkan Dharma, ia juga ikut mendengar dengan tenang. Kerbau itu melewati sisa hidupnya di dalam vihara.

Dari kisah ini, kita bisa memahami bahwa jika diliputi kebodohan, karma buruk yang kita ciptakan akan semakin besar. Jadi, kita harus memahami hukum sebab akibat. Kita harus tahu bahwa pada kehidupan di dunia ini, kita hanya tahu berperhitungan untuk memperoleh lebih banyak. Namun, kita sama sekali tidak memahami hukum karma.

Kita tidak tahu bahwa kita terlahir ke dunia dengan tangan kosong dan meninggalkan dunia dengan tangan kosong. Yang terus mengikuti kita hanyalah karma. Pada kehidupan di dunia ini, jika kita tidak berbuat kebajikan dan tidak memupuk pahala, maka begitu jalinan jodoh di kehidupan ini habis, kita akan terjatoh oleh benih karma buruk.

Jika tidak menanam benih baik dan menjalin jodoh baik, maka setelah usia kehidupan berakhir, kita akan terlahir di alam rendah. Alam rendah terdiri atas tiga jenis, yakni alam binatang, alam setan kelaparan, dan alam neraka. Contohnya kisah tadi. Salah satu orang dari dua bersaudara itu tidak memercayai hukum karma. Meski mendapatkan banyak uang, tetapi dia tetap terlahir di alam binatang.

Dia terlahir sebagai kerbau yang harus bekerja keras. Jadi, kita sungguh harus melatih diri dan menciptakan berkah. Dengan begitu, barulah kita memiliki makanan spiritual dan kekayaan pahala untuk kehidupan mendatang.

Sumber: <http://www.tzuchi.or.id/ruang-master/master-bercerita/buah-karma-dua-bersaudara/12887>



Berdamai dengan Diri Sendiri

*Selo yathā ekaghano
Vātena na samīratī
evaṃ nindāpasāmsāsu
na samiñjati paṇḍitā*

“Bagaikan batu karang
Yang tak tergoncang oleh badai,
Demikian pula para bijaksana
Tidak terpengaruh oleh celaan maupun pujian”.
(*Dhammapada – Pandita Vagga: 81*)



Oleh: Sāmaṇera Aggacāro (Sumedho Adiprayogo)

Kutipan Dhammapada di atas dilatarbelakangi oleh kisah seorang bhikkhu yang bernama Lakunda Bhaddiya Thera (si pendek Bhaddiya) yang sering diejek oleh para Bhikkhu yang tinggal bersamanya. Meskipun beliau sering diejek dan dicaci maki, namun beliau tidak pernah merasa benci maupun dendam sedikitpun kepada siapapun yang mengejeknya.

Ketika berbicara mengenai kesabaran dari Lakundaka Bhaddiya, Sang Buddha bersabda, "Seorang arahat tidak pernah terlena pengendalian dirinya, ia tidak punya keinginan untuk berkata kasar atau berpikir menyakiti orang lain. Ia laksana batu karang yang tak tergoyahkan, seorang arahat tidak tergoyahkan karena celaan ataupun pujian". Lalu Sang Buddha melantunkan syair Dhammapada seperti yang dikutip di atas.

Tumbuh dewasa adalah fase dimana seseorang akan terus mengalami berbagai permasalahan sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan. Akan tetapi, tidak semua orang dapat menyikapi setiap permasalahan yang ada dengan pikiran yang positif, mau menerima, dan menyelesaikan setiap permasalahan dengan keadaan yang tenang dan damai. Kesulitan dalam menerima permasalahan yang ada mengakibatkan seseorang diliputi oleh rasa ketidaknyaman, susah tidur, gangguan pencernaan, dan gangguan psikologis lainnya, hingga mengakibatkan stress. Atas dasar hal tersebut, artikel ini akan membahas berkaitan dengan cara sederhana untuk menghadapi problema hidup yang diberi judul **"Berdamai**

dengan Diri Sendiri”.

Pembahasan

Setiap permasalahan pada dasarnya dapat diselesaikan tergantung bagaimana cara seseorang dalam menghadapi dan berusaha untuk mencari solusi, bukan menghakimi diri sendiri. Diketahui, bahwa tidak sedikit orang di dunia ini yang sulit menerima keadaan sulit atau bahkan menerima dirinya sendiri. Terdapat banyak orang membenci kelahirannya sebagai manusia, entah karena terlahir di keluarga yang kurang mampu, cacat fisik, sakit mental, kurang pintar, tidak rupawan, menerima perlakuan buruk orang lain ataupun keadaan sulit lainnya yang membuat mereka cenderung merasa minder dan sulit menerima dirinya sendiri.

Upaya untuk mengatasi hal-hal demikian adalah dengan berusaha untuk menerima dan mencintai diri sendiri. Bagaimana seseorang dalam hidupnya selalu berusaha untuk berdamai dengan dirinya sendiri, sebelum ia berdamai dengan orang lain. Mencintai diri sendiri bukan menandakan bahwa seseorang adalah orang yang egois, ini merupakan pikiran salah yang harus diperbaiki, karena mencintai diri sendiri berguna untuk memperbaiki hidup di berbagai bidang. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hubungan kita dengan orang lain. Dengan mencintai diri sendiri, seseorang memiliki kemudahan untuk mengenali kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

Sebelum mencintai orang lain, ada baiknya kita memulai untuk mencintai diri sendiri. Meskipun terlihat mudah tidak semua orang bisa melakukannya (menerima diri mereka). Kebanyakan orang akan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Mereka sulit merasa bersyukur dengan dirinya, selalu merasa lebih rendah dari orang lain.

Beberapa cara yang dapat dilakukan agar lebih bisa mencintai diri sendiri.

1. **Jangan terlalu mendengarkan omongan orang lain**

Boleh-boleh saja jika seseorang mendengarkan apa yang orang lain katakan namun ingatkan diri sendiri bahwa seseorang tidak perlu memaksakan diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang dilakukan oleh orang lain dan tidak perlu takut untuk mencoba sesuatu yang baru. Beranilah untuk menjadi yang berbeda, karena orang lain tidak punya hak untuk mengatur kehidupan seseorang.

Ada sebuah cerita yang mendeskripsikan poin ini. Nasruddin bersama putranya berangkat ke pasar. Karena rasa sayangnya, ia mendudukkan putranya di atas keledai, sementara ia sendiri berjalan menuntun keledainya itu. Di tengah jalan, beberapa orang berkeloteh bahwa kelakuan mereka itu tidak pantas. Mengapa seorang anak muda yang sehat duduk di atas keledai, sementara ayahnya yang tua berjalan di sampingnya. Nasruddin merasa malu sehingga ia menyuruh putranya turun dan ia sendiri yang

menunggang keledai. Tapi kali ini pun orang-orang menganggapnya sangat tega kepada putranya sendiri, "Masa seorang ayah tega membiarkan putranya berjalan menuntun keledai, sementara ia enak-enakan duduk?"

Akhirnya Nasruddin menyuruh putranya ikut naik menunggang keledai dan duduk di depannya, kali ini orang-orang menggerutu mengapa ayahnya membuat si anak yang mengusiri keledai. Saat ia menyuruh putranya duduk di belakang, orang-orang kembali berkomentar bahwa mereka berdua tidak berbelas-kasihan karena bersama-sama menunggang keledai yang kecil. Dengan sebal, akhirnya Nasruddin kembali ke rumah, menggendong keledai tersebut dan berjalan kaki ke pasar bersama putranya.

Dari cerita tersebut, bisa diambil pelajaran bahwasanya seseorang hendaknya mendengarkan omongan orang lain haruslah disertai kebijaksanaan. Bisa ditimbang-timbang dulu apakah omongan tersebut menguntungkan ataupun merugikan bagi diri sendiri.

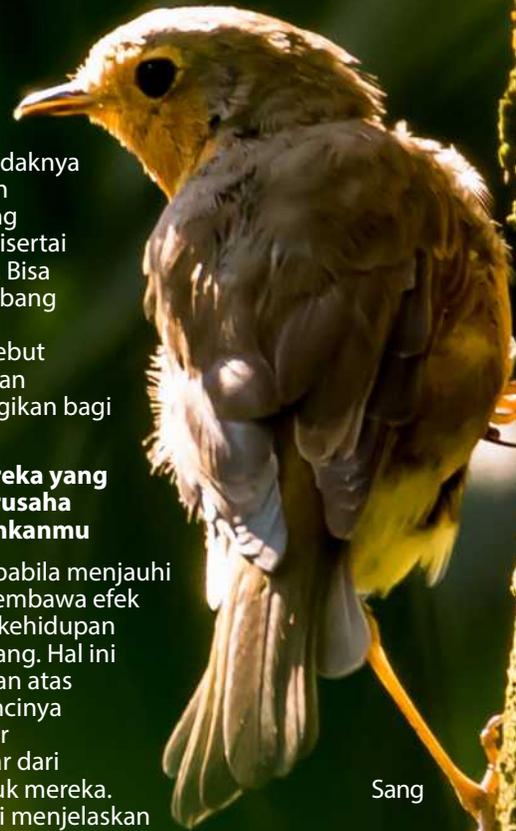
2. **Jauhi mereka yang selalu berusaha merendahkanmu**

Ada baiknya apabila menjauhi orang yang membawa efek negatif dalam kehidupan pribadi seseorang. Hal ini dilakukan bukan atas dasar membencinya melainkan agar dapat terhindar dari pengaruh buruk mereka. Buddha sendiri menjelaskan dalam *Sigalovada Sutta* (D.iii.180) bahwasanya seseorang harus mencari mereka yang bisa memotivasi dan peduli.

Tidak perlu merasa khawatir kehilangan mereka yang tidak peduli, tetapi khawatirlah jika harus kehilangan mereka yang mencintai. Teman-teman yang baik akan selalu memotivasi untuk melakukan perbuatan baik, bukan mencemoohkan.

3. **Memaafkan kesalahan di masa lalu**

Pada kutipan *Bhaddekarata sutta* (M.iii.187) menjelaskan bahwasannya seseorang hendaknya tidak terlena dengan hal sudah berlalu. Jadi, apapun bentuk kesalahan yang pernah diperbuat di masa lalu, seseorang hendaknya selalu berusaha



Sang

(D.iii.180)



merelakan dan memaafkan dirinya sendiri. Hal ini sebagai bentuk pemahaman bahwa tidak ada manusia yang sempurna yang tidak luput dari kesalahan.

4. **Menerima kekurangan yang dimiliki**

Menerima dalam hal ini dimaksudkan belajar menerima segala kekurangan yang dimiliki, dan selalu yakin dengan kelebihan yang ada pada diri. Memandang pribadi sama dengan orang lain dengan berpikir "Kita mempunyai kekurangan yang menjadi kelebihan bagi orang lain, tetapi kita juga punya kelebihan yang menjadi kekurangan orang lain". Artinya setiap orang punya kelebihan dan kekurangan masing-masing.

5. **Memahami jasmani yang sesungguhnya, tetap mencintai namun tidak melekat**

Merupakan ciri khas dari Agama Buddha untuk memandang segala sesuatu berdasarkan realitas yang sesungguhnya. Sang Buddha menjelaskan dalam *Vijaya Sutta* (Sn 1.11) berkaitan dengan jasmani yang tidak kekal adanya. Perenungan akan penjelasan sutta tersebut dapat diimplementasikan dengan meditasi *kayagasati* (perenungan terhadap 32 bagian tubuh) menyadari realitas tubuh ini yang sesungguhnya kotor, menjijikkan, dan tanpa diri. Selain itu, dapat dilakukan dengan praktik meditasi *āsubha* (perenungan terhadap kejijikan) umumnya dengan objek mayat. Di sini dengan jelas dapat dipahami bahwasanya tubuh pada akhirnya akan berakhir mengerikan, memburu, menggembung, membusuk, dan hancur. Dengan melakukan perenungan ini, seseorang akan menjadi lebih waspada dalam bertindak maupun berucap, tidak menganggap tinggi dirinya ataupun memandang rendah orang lain dan juga tidak melekat tubuh sebagaimana menganggap jasmaninya adalah indah.

Kesimpulan

Setiap orang pasti memiliki

masalah berbeda-beda, entah itu masalah yang kecil (sepele) maupun masalah yang memiliki intensitas tinggi (berat). Kebanyakan orang kadang merasa terbebani dengan masalah dan tak terima. Namun jika diambil makna dan hikmah dari masalah tersebut, maka seseorang dapat mengetahui apa arti dari masalah yang terjadi pada dirinya. Orang yang belajar dari masalah adalah mereka yang beranggapan masalah sebagai pendewasaan dirinya. Dari masalah yang menghampirinya, ia bisa menjadikan dirinya berlatih untuk sabar, berpikir positif, dan berusaha untuk melihat sesuatu sebagaimana adanya.

Saran

Ketika menghadapi masalah, berusaha untuk mencari cara terbaik agar tidak merasa terbebani. Memang kenyataannya semakin dewasa seseorang, semakin banyak masalah yang menghampiri. Agar masalah bisa teratasi dan tidak menjadi beban dalam hidup, berpikirlah secara positif dan lakukanlah hal-hal yang membawa pada kemajuan lahiriah maupun kualitas spiritual.

Daftar Pustaka

- Bodhi dan Ñā amoli. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston. Wisdom Publication.
- Gyatso, Tenzin. 1998. *The Art of Happiness*. London. Hodder an Stoughton A division of Hodder Headline
- Thanissaro. 1997. *Sutta Nipata*. London. Pali Text Society
- Walshe, Maurice. 1995. *The Long Discourses of the Buddha A Translation of the Dīgha Nikāya*. Tanpa Kota. Tanpa Penerbit.
- Winardi, Irwan. 2001. *360 Cerita Jenaka Nasruddin Hoja*. Tanpa Kota. Pustaka Hidayah.
- Vijano, Win. 2013. *Kitab Suci Dhammapada: The Buddha Path of Wisdom*. Singkawang. Bahussuta Society



Cetiya
Nalanda

DANA 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

Karma & Nasib



Oleh: Arifin Tanzil

Ajaran hukum karma adalah penting kita pahami sebagai umat Buddha. Hukum karma berlaku bagi semua manusia karena hukum karma adalah hukum alam yang bersifat universal, yang mempercayainya ataupun yang tidak mempercayainya, tak peduli apapun agama yang dianutnya akan tetap menerima akibat dari perbuatan yang dilakukan oleh pikiran, ucapan dan tindakannya sendiri.

Kamus Besar Bahasa Indonesia online (KBBI) sudah cukup tepat menjelaskan arti karma yaitu sebagai 1. Perbuatan manusia ketika hidup di dunia; 2. hukum sebab-akibat

Buddha menjelaskan lebih detail dalam Anggutara Nikaya III : 145, "Oh, para Bhikkhu kehendak untuk berbuat itulah yang kami namakan karma, setelah dengan kehendak orang melakukan perbuatan lewat pikiran, ucapan dan tubuh jasmani.

Hukum karma sebagai hukum sebab-akibat adalah salah satu dari lima hukum alam (*Panca niyama*). Perbuatan buruk akan berakibat buruk, perbuatan baik akan berakibat karma *vipaka* yang baik pula. Tidak hanya meliputi kehidupan sekarang saja tapi juga kehidupan sebelum-sebelumnya.

Sesuai sabda Buddha yang bisa kita baca pada Samuddaka Sutta; Samyuta Nikaya, I, 293: "Sesuai dengan benih yang di tabur, begitulah buah yang akan dipetikinya.

Pembuat kebajikan akan

mendapatkan kebaikan, pembuat kejahatan akan memetik kejahatan pula. Taburlah biji-biji benih dan engkau pulalah yang akan merasakan buah dari padanya".

Kita bisa mengendarai motor dan teman kita tidak bisa semata karena kita dulu pernah belajar dan teman kita tidak. Kita menerima tawaran pekerjaan karena reputasi kita karena hasil kerja kita. Demikian pula sebaliknya.

Dengan pemahaman hukum karma adalah hukum sebab akibat inilah kita bicara tentang nasib.

Sabda Buddha pada Cū akammavibhanga Sutta; Majjhima Nikaya 135:

"Makhluk-makhluk adalah pemilik perbuatan mereka, pewaris perbuatan mereka, mereka berasal-mula dari perbuatan mereka, terikat dengan perbuatan mereka, memiliki perbuatan mereka sebagai perlindungan mereka. Adalah perbuatan yang membedakan makhluk-makhluk sebagai hina dan mulia.

Berdasarkan sabda di atas, maka pandangan yang salah (*micchaditthi*) jika menganggap nasib adalah sesuatu yang sudah mutlak ditentukan sebelumnya, tidak bisa berubah atau tidak bisa diubah. Yang benar adalah kita bisa mengubah nasib kita.

Hukum karma membuat kita sadar akan tanggung jawab dan semangat juang.

Sadar bahwa tanggung jawab atas nasib kita ada di tangan kita sendiri. Kita adalah penentu hidup

kita. Sadar bahwa pola pikir, sikap, bahasa dan tindakan kitalah yang terutama menentukan nasib kita sekarang mau di masa depan.

Nasib kita saat ini adalah akumulasi akibat dari sikap dan tindakan kita pada hari-hari kemarin atau masa-masa lalu.

Nasib adalah konsekuensi dari tindakan yang pernah kita lakukan. Tindakan berulang yang kita lakukan menjadi reputasi kita di mata orang lain. Menjadi dasar respon orang lain terhadap kita, akibat respon itu bisa baik atau buruk, menyenangkan atau mengecewakan, menguntungkan atau merugikan, bisa mendatangkan keberuntungan atau kemalangan untuk nasib kita, hidup kita.

Untuk memiliki kehidupan yang bahagia, tenteram dan sejahtera maka kita harus menyadari cara kerja hukum alam ini bahwa kita harus berjuang untuk memiliki nasib yang baik, mencapai keadaan dan kehidupan seperti yang kita inginkan.

Setidaknya tiga hal bisa kita lakukan untuk memiliki nasib yang baik. Pertama adalah memiliki timbunan kebaikan atau tabungan rekening emosi pada banyak

orang.

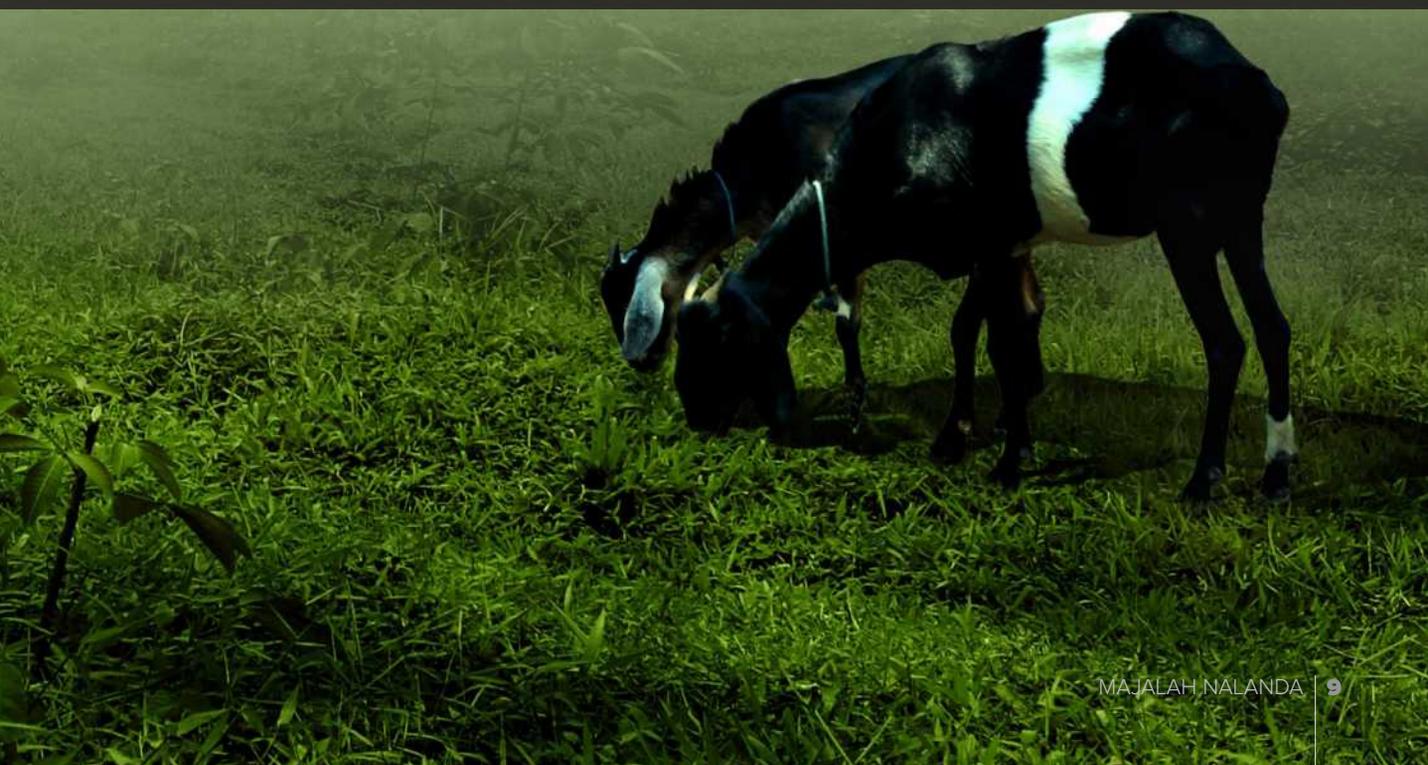
Setiap kebaikan, manfaat, kebahagiaan yang kita berikan yang kita lakukan kepada orang lain menjadi tabungan rekening emosi yang pada saatnya orang-orang tersebut akan membayar di saat kita butuhkan. Orang-orang inilah yang akan dengan senang hati menceritakan, merekomendasikan diri kita, membantu kita. Orang-orang inilah yang akan menawarkan pekerjaan, peluang usaha dan hal baik lainnya kepada kita.

Ada kisah dari Tiongkok tentang seorang penasehat kerajaan yang terkenal juga sebagai seorang ahli feng shui yang hebat tapi sayangnya adalah juga seorang yang angkuh. Suatu hari ia melakukan perjalanan dinas pada puncak musim panas. Ia dan rombongan melewati sebuah dusun miskin untuk meminta tambahan air minum. Dari salah satu rumah gubuk keluarlah seorang lelaki muda yang berpakaian sangat sederhana menyambut dan menyediakan air minum yang tercampur dengan cukup banyak daun gabah. Ternyata hal tersebut membuat murka penasehat kerajaan yang merasa diremehkan

karena disajikan air minum tapi bercampur dengan gabah!. Sementara lelaki muda tersebut justru sebaliknya gembira dan antusias setelah mengetahui pimpinan rombongan adalah penasehat kerajaan yg terkenal juga seorang ahli feng shui. Tidak menyia-nyiakan kesempatan, lelaki muda tersebut meminta petunjuk bagaimana merubah nasibnya yang terhitung miskin.

Penasehat kerajaan yang marah dalam hatinya mengumpat dan mengambil kesempatan untuk membalas dengan cara memberikan petunjuk feng shui yang kebalikan dari seharusnya. Jika meja harusnya di sebelah kanan maka ia memberikan petunjuk untuk diletakkan di sebelah kiri, demikian seterusnya untuk hal-hal lainnya.

Singkat cerita waktu berjalan sepuluh tahun sudah berlalu, penasehat kerajaan kembali melewati dusun miskin yang ia ingat pernah murka pada seorang lelaki muda yang diberikan petunjuk feng shui terbalik-balik tapi ia tidak menemukan rumah gubuk tersebut justru yang berdiri adalah sebuah rumah permanen dengan pintu halaman seperti



umumnya seorang terpandang. Penasaran ia mengetuk pintu halaman tersebut dan ternyata memang benar itu adalah lelaki muda tersebut dan masih mengenali sang penasehat kerajaan. Dengan hati gembira lelaki muda itu menceritakan bagaimana ia mengikuti semua petunjuk yang diberikan dan ternyata benar manjur! Sehingga usaha tokonya berkembang dan maju menjadikannya salah satu orang terkaya di dusun itu.

Pesan cerita ini adalah bahwa untuk menjadi sejahtera, kaya raya perlu timbunan karma baik perlu tabungan rekening emosi yang cukup. Sehingga walaupun feng shui terbalik balik tetap lelaki muda itu bisa maju dan berkembang. Untuk menjadi sejahtera dimulai dengan melakukan perbuatan baik. Berbuat baik dahulu kepada sebanyaknya orang maka nasib baik mengikuti.

Lebih lanjut silakan dengan seksama mempelajari buku klasik mengenai cara mengubah nasib,

“Empat Ajaran Liao Fan”, yang ditulis pada tahun 1550an di jaman dinasti Ming di Tiongkok. Saya lampirkan link ebook dan youtube pada catatan kaki.

Yang kedua adalah menjadikan Pancasila Buddhis sebagai panduan moral dan perilaku kita sehari-hari.

Yang ketiga adalah jalankan!. Jalankan mulai detik ini.

Seperti Sabda Buddha di Dhammapada 165 : Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan.

Oleh diri sendiri seseorang menjadi suci. Suci atau tidak suci tergantung pada diri sendiri. Tak seseorang pun yang dapat mencucikan orang lain.

Selamat menabung rekening emosi untuk nasib yang lebih baik seperti Anda inginkan...

Semoga bermanfaat. Terima kasih.

Referensi:

<https://hsingyun.org/karma/>

https://www.vipassana.com/resources/buddhism_in_a_nutshell.php

<https://www.budsas.org/ebud/whatbudbeliev/87.htm>

http://www.buddhanet.net/pdf_file/milinda.pdf

<https://www.bhantedhammika.net/good-question-good-answer>

https://en.wikipedia.org/wiki/Liao-Fan%27s_Four_Lessons

http://www.buddhanet.net/pdf_file/liaofan.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=k-d3xbWWg44>



Upaya Mengatasi Kebencian dan Kemarahan

Nammo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa 3x

*“Na hi verena verāni
sammant’idha kudacāna
averena ca sammanti
esa dhammo sanantano”.*ti

“sesungguhnya, dengan kebencian, kebencian tak pernah reda di dunia ini, dengan kasih, kebencian reda, inilah hukum abadi”.

(Dhp; Yamaka Vagga, I)



Oleh: Samanera Ariyadhiro

Suatu ketika hiduplah seorang laki-laki yang istrinya mandul. Karena takut diceraikan suaminya, sang istri menganjurkan suaminya menikah lagi dengan wanita lain yang dipilihnya sendiri. Suaminya setuju. Tak lama berselang, si istri muda mengandung.

Si istri tua menjadi tak senang ketika mengetahui bahwa si istri muda hamil. Ia diracuni hingga keguguran. Kejadian ini terjadi beberapa kali sampai akhirnya istri muda meninggal. Sebelum mati, si istri muda bersumpah untuk membalas dendamnya.

Kedua istri itu lalu terlahir berulang kali sebagai musuh. Pada masa kehidupan Buddha, istri muda terlahir ulang sebagai Yakkhini. Sang Yakkhini waktu itu mengejar-ngejar si istri tua yang tengah menggendong bayinya. Si wanita berlari masuk ke Vihāra Jetavana dan meletakkan bayinya di kaki Buddha. Sementara itu, si Yakkhini tertahan di gerbang oleh dewa penjaga vihāra. Akhirnya, Yakkhini itu diperkenankan masuk. Wanita dan Yakkhini tersebut dinasihati oleh Buddha dengan ayat 5 ini,

"Kebahagiaan hanya bisa diraih jika kita tidak memiliki amarah ataupun kebencian dalam batin."

bahwa kebencian tidak akan pernah reda oleh kebencian, namun hanya bisa reda dengan kasih. Permusuhan mereka akhirnya reda.

pembahasan

Pada zaman modern seperti ini, manusia menjadi semakin tenggelam dalam rutinitas kesehariannya. Bekerja demi mencukupi kebutuhan hidup, berusaha keras meraih cita-cita, dan menempuh pendidikan yang lebih tinggi dengan harapan agar memperoleh masa depan yang lebih baik. Di samping itu, dengan keadaan lingkungan sekitar yang semakin sengit, persaingan ketat, dan benturan antara dua atau bahkan lebih ambisi yang berbeda, tidak jarang menjadi penyebab konflik antar individu bahkan kelompok manusia. Demi mencapai tujuan dan memenuhi keinginan masing-masing, manusia menjadi cepat marah, emosinya meledak dengan cepat. Tidak jarang hanya karena masalah sepele bisa menjadi masalah besar, konflik antara dua orang bisa menjadi konflik antar kelompok tertentu.

Kebahagiaan hanya bisa diraih jika kita tidak memiliki amarah ataupun kebencian dalam batin. Jika seseorang menjadi bahagia dengan meluapkan

amarahnya, itu keliru. Itu bisa dibilang sebagai 'senang', tapi senang itu belum tentu 'bahagia'. Jika dengan membenci orang lain menjadikan kita bahagia, itu sungguh keliru. Membenci orang lain tidak akan membuat kita bahagia, itu hanya akan membuat kita menderita. Menderita dikelompokkan menjadi dua, yaitu menderita secara fisik atau *dukkha*, dan menderita secara batin atau *domanassa*.

Perbedaan diantara dua macam penderitaan ini jelas terlihat. Jika seseorang ternyata terluka di tangan atau kakinya, maka itu disebut *dukkha*. Karena penderitaan itu disebabkan oleh sensasi fisik atau jasmani. Sedangkan kemarahan, kebencian, dan dendam yang ada dalam batin seseorang membuat orang tersebut menderita, depresi, maka itu dinamakan *domanassa*, derita yang muncul dalam batin. Benci berarti sangat tidak suka. Tidak suka terhadap orang lain, pandangan orang lain, dan yang sedang marak sekarang adalah tidak suka terhadap pandangan (baca: kepercayaan) orang lain. Bisa kita lihat dalam kehidupan sehari-hari, dimana budaya membenci kian marak. Konflik dan kekerasan dapat terjadi karena kebencian.

Dalam Kitab Suci *Abhidhamma*

Pitaka juga dijelaskan mengenai kekuatan atau akibat dari *dosa* (baca: kebencian). Dikatakan disana bahwa dengan kekuatan *dosa*, seseorang dapat bertumimbal lahir di alam *Niraya* (neraka). Jadi, jika pada kehidupan saat ini kita memiliki kebiasaan atau kecenderungan marah, menjadi seorang yang pemarah, maka kemungkinan kita akan terlahir di alam neraka. Tidak perlu terlalu jauh melihat sampai ke kehidupan yang mendatang, kita bisa membuktikannya hal ini pada kehidupan saat ini juga. Misalnya saja kita sedang marah, diliputi oleh kebencian. Maka dunia terasa seperti neraka, api kebencian memakan batin kita. Jika sudah begitu, maka perbuatan apapun yang kita lakukan didasari oleh kebencian dan tidak jarang mengharap orang lain celaka. Karena tidak senang melihat orang lain sukses, dicela, diperlakukan dengan tidak semestinya, maka muncul kebencian dalam diri kita.

Seseorang yang pemarah, bila terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya maka akan lekas marah, jika ia dicela atau ditegur sedikit saja maka ia juga akan marah. Ada juga seseorang yang pendendam kebencian dan kemarahan.

Dalam Kitab Suci *Dhammapada* dikatakan bahwa, "Kebencian tidak akan berakhir jika dibalas dengan kebencian. Kebencian akan hilang jika dibalas dengan cinta kasih". Bila kita merujuk pada kutipan tadi, kita bisa mengatasi kemarahan, kebencian, dan dendam dengan cinta kasih (*metta*). Jika kita tidak memiliki pengertian yang benar terhadap cinta kasih maka itu dapat menimbulkan kerugian bagi diri kita. Pandangan keliru terhadap cinta kasih bisa menyebabkan seseorang

terjerumus kedalam kemelekatan.

Padahal cinta kasih yang diajarkan oleh Sang Buddha begitu universal. Pada umumnya cinta kasih ini bukan hanya manusia saja melainkan juga kepada makhluk lain. Sang Buddha mengajarkan kepada kita untuk memancarkan pikiran cinta kasih kepada semua makhluk, termasuk kepada hewana. Seperti yang terdapat dalam *Karaniyametta Sutta*, "Memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk, baik yang kelihatan maupun tidak kelihatan, yang tampak ataupun yang tak tampak, yang berada jauh ataupun dekat, yang telah lahir ataupun yang belum lahir". Dalam *Karaniyametta Sutta* juga dikatakan "Jangan karena marah dan benci, mengharap orang lain celaka".

Didalam *Angutara Nikaya V. 161* ada lima cara untuk mengatasi kemarahan atau kebencian yang muncul dalam batin seseorang, salah satunya adalah dengan memancarkan cinta kasih (*metta*).

Sang Buddha mengatakan hal ini kepada para Bhikkhu, "Jika muncul suatu dendam terhadap siapa pun, maka orang seharusnya mengembangkan cinta kasih terhadapnya ... atau kasih sayang ... atau ketenangseimbangan. Dengan cara itu orang dapat menghilangkan dendam terhadap orang itu. Atau orang seharusnya tidak memperhatikan dan tidak memikirkan dia. Dengan cara itu orang dapat menghilangkan dendamnya. Atau orang dapat menerapkan fakta

kepemilikan *kamma* terhadap orang itu: "Orang terhormat ini adalah pemilik perbuatan-perbuatannya, pewaris perbuatan-perbuatannya; perbuatan-perbuatannya adalah kandungan (dan dari situ dia telah muncul), keluarganya dan pelindungnya. Apa pun perbuatan yang dia lakukan -baik atau buruk- dialah yang akan menjadi pewarisnya." Inilah lima cara untuk bebas dari dendam, yang dengannya seorang bhikkhu dapat menghilangkan semua dendam yang telah muncul di dalam dirinya".

Metta (Cinta Kasih)

Memancarkan cinta kasih adalah cara pertama untuk mengatasi kebencian yang ditunjukkan oleh guru agung Buddha. Ketika muncul kebencian di dalam batin hendaknya kita segera menyadari hal tersebut dan berusaha memancarkan cinta kasih kepada orang yang kita benci. Dengan mengharapkan orang lain bahagia, selalu memperoleh keberuntungan, dan terhindar dari segala macam bahaya adalah salah satu perenungan untuk mengembangkan cinta kasih.

Dengan memancarkan cinta kasih banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh, tidak hanya sekadar menghilangkan kebencian namun juga dapat menambah perbuatan baik. Terdapat sebelas manfaat jika kita mengembangkan cinta kasih, yaitu dapat tidur dengan tenang; tidak bermimpi buruk; dicintai oleh manusia; dicintai oleh makhluk yang bukan manusia (binatang, dan makhluk-makhluk halus); dilindungi oleh para dewa; api,

racun dan senjata tidak bisa melukainya; pikirannya mudah terkonsentrasi; kulit wajahnya jernih; dapat meninggal dengan tenang; dan jika tidak menembus yang lebih tinggi, dia akan terlahir di alam brahma. (*Angutara Nikaya XI, 16*)

Kebahagiaan dalam memancarkan cinta kasih tidak hanya dapat dirasakan di kehidupan sekarang saja, namun juga memberikan manfaat di kehidupan mendatang. Seperti kisah Ratu Samawati yang terkenal dengan kualitas cinta kasihnya yang sangat besar. Sekalipun ia beberapa kali terancam dibunuh, namun ia tetap menghadapinya dengan tenang. Bahkan ketika ruangan tempat ia berdiam bersama dayang-dayangnya dibakar dalam keadaan terkunci, ia tetap berusaha mengembangkan pikiran cinta kasih. Kemudian setelah meninggal ia terlahir di alam yang lebih tinggi. Dengan memancarkan cinta kasih kita dapat terbebas dari kebencian, amarah, dan dapat hidup tenang di kehidupan sekarang dan berbahagia di kehidupan mendatang.

Karuna (Kasih Sayang)

Karuna adalah sifat belas kasih

yang kita pancarkan kepada makhluk yang sedang menderita atau kurang beruntung. Kita merenungkan jika kita marah kepada seseorang pasti dia akan menjadi sedih dan gelisah karena kemarahan yang kita tunjukkan kepada seseorang dapat menyakiti hatinya atau bahkan ia akan balik membenci kita, sehingga kebencian pun bukannya berkurang tapi menjadi semakin membesar. Diibaratkan seperti api yang disiram dengan bensin akan membuat api itu semakin membesar. Sebaliknya jika api itu disiram dengan air maka api itu akan padam. Dengan demikian ketika timbul kemarahan di dalam batin kita harus dengan cepat merenungkan hal ini sehingga kita dapat mengendalikan amarah kita dan dapat melakukan aktivitas tanpa dipenuhi dengan kebencian.

Upekkha (Keseimbangan batin)

Selain mengembangkan pikiran cinta kasih dan belas kasih, kita juga dapat mengembangkan keseimbangan batin untuk mengatasi amarah yang muncul dalam batin. Keseimbangan batin ini dapat kita latih dengan melakukan meditasi ketenangan

batin (*samatha bhavana*). Pada tahapan awal praktik pengembangan keseimbangan batin ini dapat dilakukan dengan dengan cara berusaha menjadikan batin netral tanpa memihak siapapun. Misalnya ketika muncul amarah kita tidak berusaha menyalahkan orang lain atau membenarkan diri kita, tapi kita berusaha tetap menjadi netral tidak memihak diri sendiri ataupun orang lain hingga kita mampu mengendalikan amarah dan dapat hidup dengan bahagia.

Asati-amanasikara (Tidak Memperhatikan dan Tidak Memikirkan)

Asati berarti memperhatikan, sedangkan *amanasikara* berarti tidak menghiraukan. Dengan demikian *asati-amanasikara* berarti kita berusaha menghandiri, tidak menghiraukan, tidak memperhatikan, dan juga tidak lagi memikirkan orang yang menjadi objek kemarahan kita. Hingga pada akhirnya kemarahan tersebut benar-benar reda dan kita dapat mengendalikannya. Bertemu dengan orang yang menjadi objek dari kemarahan kita tentunya akan membuat kita menjadi marah jika kita belum bisa mengendalikan amarah yang timbul. Terlebih lagi jika kita selalu memikirkan orang yang kita benci, yang membuat kita marah, hal itu hanya merugikan diri kita sendiri.

Makan menjadi tidak enak, tidur tidak nyenyak karena pikiran kita selalu dipenuhi amarah yang meledak-ledak. Namun jika kita berusaha menghindari orang yang kita benci, sumber dari kemarahan kita, dan berusaha



"Sebaik atau sebagus apapun teori dan cara yang diajarkan untuk mengatasi suatu permasalahan, tanpa praktik dan tindakan nyata, teori itu tidak ada artinya."



untuk tidak memikirkannya maka sedikit demi sedikit kita akan terbebas dari kemarahan. Jika kita selalu berusaha memegang erat-erat kemarahan itu diibaratkan seperti kita memegang api kemanapun kita pergi. Api itu tidak hanya melukai tangan kita, tetapi juga dapat membakar orang lain yang ada di sekitar kita. Oleh karena itu, segera letakan api kemarahan yang muncul dan segera padamkan agar tidak sampai membakar orang lain di sekitar kita. Segera siram dengan air es agar tidak merambat ke rumah/pohon sebelah.

Kammasakata (Perenungan Tentang Kamma Masing-Masing)

Kammasakata berarti berusaha merenungkan bahwa apapun yang kita lakukan itulah yang akan kita petik di masa mendatang. Secara singkat *kammasakata* berarti kita merenungkan tentang kepemilikan *kamma*. "seperti benih yang kita tabor, demikian buah yang akan kita petik". Nampaknya sebuah ungkapan yang sudah sudah akrab di telinga kita yang menunjukkan bahwa bahwa apapun yang kita lakukan apakah itu baik atau buruk demikian pula buah yang akan kita peroleh. Jika melakukan hal-hal positif, hal-hal yang baik maka hasilnya akan berbuah kebahagiaan di masa mendatang. Namun sebaliknya jika batin kita selalu dipenuhi dengan kebencian, amarah, dendam yang mendalam, maka kita juga akan memperoleh hasil perbuatan kita dalam bentuk penderitaan. Karena kebencian, amarah, dendam hanya akan membuat batin seseorang

menderita dan membuat orang yang dibenci merasa tidak nyaman untuk dekat dengan kita.

Kesimpulan

Setelah kita mengetahui lima cara diatas diharapkan kita bisa mengatasi kebencian, kemarahan, dan dendam yang muncul dalam batin kita. Yang perlu diingat disini adalah semanjur apapun suatu obat, tidak akan menyembuhkan suatu penyakit jika si sakit tidak mengkonsumsi obat tersebut. Maksudnya adalah sebaik atau sebagus apapun teori dan cara yang diajarkan untuk mengatasi suatu permasalahan, tanpa praktik dan tindakan nyata, teori itu tidak ada artinya. Mempraktikkan adalah langkah kedua yang harus kita lakukan setelah kita mempelajari suatu teori. "Teori tanpa praktik sama dengan kosong". "Kita tidak tahu bahwa benci itu tidak bermanfaat. Andaikata kita tahu bahwa benci itu tidak bermanfaat, maka kita tidak akan membenci". Semoga apa yang penulis sampaikan bisa bermanfaat untuk kita semua.

Email: nopandamma987@gmail.com

Refrensi

Bodhi. 2001. *Petikan Angutara Nikaya*. Klaten: Vihara Bodhivamsa.

Dhammadhiro. 2005. *Paritta Suci Karaniya Metta Sutta*. Jakarta:

Sangha Theravada Indonesia Tanpa pengarang. 2011. *Kitab Suci Dhammapada*. Singkawang

Selatan: Bahussuta Society Tin Mon, Mehm. 2014. *Buddha Abhidhamma*. Jakarta: Yayasan

Hadaya Vatthu.



Karma & Nasib



Oleh: Emil

Diakhir tahun 2019 saya diminta membuat workshop untuk Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) yang difasilitasi oleh sebuah yayasan sosial. Para peserta workshop ini adalah orang-orang yang sangat ELIT (Ekonomi Sulit). Tujuan workshop ini adalah untuk membentuk

pola pikir sukses dan membuat para peserta memiliki mental sukses. Sebelum acara dimulai saya mewawancarai beberapa peserta, apa latar belakang mereka? Apa yang membuat mereka mau mengikuti acara ini? Apa saja yang telah mereka lakukan? Dan lain-lain. Ternyata 90% dari mereka adalah pemulung sampah, mereka dilatih, dibimbing, didampingi dan dimodali oleh yayasan sosial ini untuk dapat meningkatkan taraf hidup mereka. Ada beberapa peserta yang akhirnya berhasil menjadi pengusaha yang lumayan sukses dan berhasil meningkatkan taraf hidupnya dengan menjadi pengusaha kue basah dan kue kering, ada yang menjadi pengusaha parcel dan lain-lain, tetapi ada juga yang

tidak berhasil dan tidak berubah taraf hidupnya, persentase yang tidak berhasil jauh lebih besar dibanding yang berhasil.

Saya bertanya kepada mereka yang tidak berhasil dan tidak berubah taraf hidupnya. Apa yang membuat mereka tidak berhasil dan tidak dapat merubah taraf hidup mereka menjadi lebih baik? Dan apa yang menghambat mereka untuk dapat menaikkan taraf hidup keluarganya? Mereka menjawab dengan sangat lantang dan penuh emosi **“Sudah Nasib Pak,** sebenarnya saya sudah tau gak bakalan bisa, karena istri maksa yah saya ikut aja, dari kakek saya sudah jadi tukang sampah, ayah saya juga tukang sampah, saya juga sekolah gak selesai cuman lulus kelas 3 SD, mana mungkin

saya bisa jadi pengusaha dan sukses??? Memang sudah dari sononya dikasihnya begini, yah terima aja dah” langsung dalam hati saya berteriak “WOW” pantes gak berhasil dan gak bisa sukses. Bagaimana menurut teman-teman? Apakah benar jawaban dari orang ini?

Terkadang kita seringkali mengkambing hitamkan Nasib dan Karma. Berapa banyak umat Buddhis yang mengatakan “**Yah sudah karmanya**”. Terkadang kita mengatakan ini untuk dapat menerima keadaan yang tidak sesuai dengan yg diharapkan, agar kita lebih tenang. Pertanyaannya adalah apakah benar kita menjadi tenang? Belum tentu, tergantung dari persepsi masing-masing orang. Hal seperti ini tidak akan membuat diri kita menjadi lebih baik, tidak membuat diri kita belajar dan tidak membuat diri kita menjadi lebih bijaksana. Kita sebaiknya jangan terlalu mudah untuk mengatakan “**memang ini**

sudah karma saya”, melainkan mungkin saja ada kesalahan yang dapat kita perbaiki

Ada juga yang kalau sedang beruntung langsung bilang “wahhhh karma baiknya lagi berbuah tuh, ingat tanam lagi yah” tetapi Kalau sedang kurang beruntung langsung bilang “wahhhhhh, karma buruknya lagi berbuah tuhhh”. Marilah kita belajar untuk lebih bijaksana, jangan terlalu mudah mengatasnamakan karma, karma dapat berbuah karena ada faktor-faktor kondisi dan pendukung yang terjadi, karena ada bibit yang ditanam, lebih baik kita mempelajari apa yang terjadi. Apa yang menyebabkan karma ini berbuah? Faktor-faktor kondisi dan pendukung apa saja yang muncul dan terjadi? Dan lain-lain agar kita menjadi lebih bijaksana

Kita kembali dengan contoh cerita diatas, orang dengan latar belakang yang sama, dilatih, dibina dan didampingi oleh

pelatih yang sama serta dimodali oleh Yayasan yang sama, koq hasilnya bisa berbeda? Kalau beda-beda dikit yah dapat dipahami dan dimengerti, tetapi kenapa perbedaan kesuksesannya sangat jauh? Ini patut dipertanyakan, apa yang sesungguhnya terjadi? Untuk memahami hal ini saya juga mewawancarai orang yang berhasil meningkatkan taraf hidupnya dan cukup sukses. Saya bertanya apa yang membuat mereka saat ini menjadi lebih sukses dan dapat meningkatkan taraf hidup mereka? Mereka menjawab “**Saya ingin menjadi lebih baik pak**, dan ingin merubah nasib. Saya beruntung diberi kesempatan untuk mengikuti program ini. Nasib itu ditangan saya pak. Yang penting, punya impian, kerja keras, punya tujuan, pantang menyerah, selalu bersyukur dan selalu bersedekah, pasti ada hasil yang lebih baik. Kakek saya sudah kerja keras jadi pemulung untuk biyai ayah saya



"Apapun karma yang kuperbuat, baik ataupun buruk itulah yang akan kuwarisi."

karma kita sendiri, berhubungan dengan karma kita sendiri, terlindung oleh karmaku sendiri, **apapun karma yang kuperbuat, baik ataupun buruk itulah yang akan kuwarisi.**

Jadi nasib ada ditangan kita, kita yang menentukan sendiri nasib diri kita, yang terpenting adalah teruslah berbuat kebajikan, teruslah menanam bibit-bibit kebajikan dengan tulus dan ikhlas, agar bibitnya menjadi bibit yang sempurna, kondisikan agar karma baik terus berbuah, kita kondisikan agar karma buruk tidak berbuah, seperti ilustrasi tentang air dan garam, jika kita ilustrasikan bahwa garam itu karma buruk dan air itu karma baik, jika kita mengambil segenggam garam dan memasukkannya kedalam sebuah gelas kecil serta kita mengisinya dengan 500ml air, air ini akan terasa sangat asin, tetapi jika kita mengambil segenggam garam dan kita memasukkannya kedalam sebuah tempayan besar serta kita mengisinya dengan 500L air, maka air ini akan terasa seperti tidak ada garamnya karena tidak terasa asin sama sekali, hanya saja garamnya tetap ada, tetapi efek dari garam tersebut akan terasa hilang.

Semoga kita semua dapat memahami tentang karma dan nasib ini dan selalu dapat melakukan serta menanam kebajikan dimanapun kita berada agar kita semua dapat berbahagia selalu.

Semoga Semua Makhluq Hidup Berbahagia

Sadhu...Sadhu...Sadhu

menjadi lebih baik, ayah saya juga sudah berjuang kerja keras jadi tukang sampah untuk biayai saya menjadi lebih baik, masa saya tetap jadi seperti kakek dan ayah saya? Saya harus lebih baik, membuat orang tua saya bangga dan membuat nasib keluarga saya menjadi lebih baik. Disaat itu sayapun berkata dalam hati "pantes banget orang ini bisa sukses".

Coba teman-teman perhatikan, apa yang berbeda dari orang yang tidak berhasil dengan orang yang berhasil? Apa yang membedakan dari kedua orang ini?

Yang berbeda adalah orang yang tidak berhasil hanya terima nasib, tidak bersyukur dan tidak mau berubah, sedangkan orang yang berhasil ingin merubah nasib keluarganya, ingin berubah menjadi lebih baik, selalu bersyukur dan memiliki pola pikir positif bahwa nasib bisa diubah.

Selama hampir 20 tahun saya berada dalam bisnis pengembangan manusia, masih banyak saya temui orang yang memiliki konsep yang salah tentang Nasib, mereka mengatakan nasib ditangan Tuhan, hidup kita sudah ada yang mengatur, terima aja jangan neko-neko(jangan macam-macam)berpikir untuk merubah

nasib, jangan melawan Tuhan ,semua sudah ada garisannya, dan lain-lain.

Didalam agama Buddha kita mengenal Hukum Karma, Hukum Sebab-Akibat, kita percaya bahwa setiap akibat yang kita alami pasti ada sebabnya begitupula sebaliknya, disetiap sebab yang kita lakukan pasti ada akibatnya, seperti yang tertulis dalam Sutta Kerap kali direnungkan

Abhinhapaccavekkhana Sutta

Aku akan menderita usia tua
Aku belum mengatasi usia tua
Aku akan menderita sakit
Aku belum mengatasi penyakit
Aku akan menderita kematian
Aku belum mengatasi kematian
Segala milikku yang kucintai dan kusenangi akan berubah, akan terpisah dariku
Aku adalah pemilik karmaku sendiri
Pewaris karmaku sendiri
Lahir dari karmaku sendiri
Berhubungan dengan karmaku sendiri
Terlindung oleh karmaku sendiri
Apapun karma yang kuperbuat Baik ataupun buruk Itulah yang akan kuwarisi Hendaknya ini kerap kali direnungkan

Jelas sekali disana tertulis tentang karma, kita pemilik dari karma kita sendiri, pewaris dari karma kita sendiri, lahir dari



Fang Shen

Minggu 26 Januari 2020

Cetiya Nalanda kembali melakukan kegiatan Fang Shen (pelepasan makhluk hidup ke alam bebas). Kebajikan ini dilakukan sebagai praktik cinta kasih dan belas kasih kepada makhluk lain.

Kebajikan Fang Shen ini dilakukan di danau Lotus Summarecon, Bekasi. Kebahagiaan dirasakan langsung oleh semua umat yang turut hadir dari Mahasiswa dan umat sekitar Jakarta-Bekasi. Melalui praktik cinta kasih ini banyak makhluk hidup yang dapat terselamatkan dari ancaman kematian dan memperoleh kebahagiaan.

Semoga praktik cinta kasih dan belas kasih dapat selalu kita praktikkan sehingga banyak makhluk yang terbebas dari penderitaan.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Sadhu... sadhu...sadhu...





Fang Shen

Minggu, 16 Februari 2020

Cetiya Nalanda memiliki kegiatan rutin setiap bulan yaitu **Fang Shen** atau kegiatan melepas makhluk hidup ke alam bebas. **Fang** memiliki arti *melepas* dan **Shen** berarti *kehidupan*, yang secara harfiah berarti *melepas makhluk hidup*. Tradisi **Fang Shen** merupakan wujud cinta kasih pada alam dan hewan, biasanya ketika hari besar Buddhis atau ketika keinginan terwujud, akan dilakukan pelepasan hewan ke alam bebas.

Fang Shen memiliki tujuan agar hewan-hewan tersebut dapat merasakan kembali kehidupan alam bebas dan bahagia dan juga terselamatkan dari ancaman kematian.

Pada hari Minggu, 16 Februari 2020 **Cetiya Nalanda** mengadakan kegiatan **Fang Shen**

di danau Summarecon Bekasi yang diikuti oleh berbagai Umat dari berbagai Vihara di Jakarta dan Keluarga Besar Nalanda. Ribuan ikan yang dilepas ke habitatnya ini terdiri dari berbagai jenis dan ukuran. Dalam kegiatan pelepasan ribuan ikan tersebut, kegiatan diawali dengan membaca **Paritta** untuk mengantarkan satwa hidup yang akan dilepas kembali ke habitatnya.

Kegiatan ini berkaitan juga dalam rangka menyambut **Hari Suci Magha Puja 2563 T.B** yang akan diselenggarakan oleh **Cetiya Nalanda** pada hari Minggu, 23 Februari 2020 mendatang.





Syuting Mimbar Agama Buddha TVRI di Gedung Kampus Nalanda

Pada 8 Februari 2020 Telah berlangsung kegiatan syuting Mimbar Agama Buddha TVRI di Gedung Kampus Nalanda dimulai sejak pukul 09.00 WIB. Acara tersebut dibagi dalam dua sesi yaitu, sesi untuk episode dengan tema "Hidup Adalah Pilihan" yang dipandu oleh Bapak Mulyadi Omar dengan dua orang narasumber yaitu, PMd. Susyanto dan Maja Putera Karniawan. Acara dimulai dengan pembacaan Dhammapada oleh sejumlah mahasiswa.

Pada sesi pertama dibahas mengenai perbincangan sesuai

tema yaitu "Hidup ini adalah Sebuah Pilihan". Maka dalam menjalani hidup, kita tidak perlu takut dan ragu-ragu. karena diri sendirilah yang harus menentukan pilihan. Apapun pilihan hidup yang kita pilih tetaplah berpedoman pada Dhamma.

Sedangkan pada sesi kedua dilanjutkan dengan dua narasumber baru yaitu Atthasilani Danasilani dan Ibu Sri Kuncoko Weni dengan tema "Malu dan Takut Berbuat Jahat". Pada sesi perbincangan tersebut kedua narasumber menjelaskan dengan memupuk kualitas moral malu

berbuat jahat dan takut akan akibat dari perbuatan jahat dalam diri, kita tidak hanya mempercepat perkembangan kita menuju pembebasan, namun juga berkontribusi dalam melindungi dunia ini.

Selama berlangsung acara berjalan lancar dan baik serta acara ini akan disiarkan langsung oleh YouTube channel Nalanda Foundation dan di saluran TVRI dalam acara Mimbar Agama Buddha.





Nalanda Gathering

"United For Growth"

Minggu, 16 Februari 2020

Nalanda Gathering dengan tema *United For Growth* merupakan kegiatan berbagi dan berkumpul bersama Keluarga Besar Nalanda. Pada kali kegiatan diadakan di Telaga Sampireun, Ancol, Jakarta Utara.

Pembukaan acara Nalanda Gathering dipandu oleh Saudari Ratna Pudi Chinsia dan Bapak Edi Priyono, S.Pd.B., M.Pd.B. dengan santai dan humoris. Diawali dengan *Namakara Patta* yang dipimpin oleh Setyo Budi Pranoto, S.Pd. alumni STAB Nalanda Acara Gathering berlangsung dengan sangat meriah, tujuan diadakannya acara ini sebagai sarana mempererat tali persaudaraan di kalangan Keluarga Besar Nalanda. Dari awal

para peserta telah memadati ruangan. Acara diawali oleh sambutan Ketua Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Nalanda Bapak Dr. Mulyadi, S.Kom., MM., MBA. Dan Ketua Yayasan Nalanda Bapak Tan Tjoe Liang. Acara ini diikuti oleh Keluarga Besar Nalanda yaitu Pengurus Yayasan, STAB Nalanda, Dosen, Mahasiswa Nalanda dan ILUNA (Ikatan Alumni Nalanda) serta KMB (Keluarga Mahasiswa Buddhis) Jakarta. Kegiatan acara semakin semarak dengan diadakannya hiburan musik dan bernyanyi bersama dengan Keluarga Besar Nalanda. Kemeriahan bertambah dengan adanya *duet break dance* antara Hasyim selaku mahasiswa yang berasal dari Papua dengan Metta mahasiswa yang berasal dari Kebumen.

Sebagai bentuk penghargaan panitia acara memberikan sertifikat kepada pihak KMB (Keluarga Mahasiswa Buddhis) Jakarta atas partisipasinya sebagai *volunteer* dalam HUT ke 40th Nalanda. Kebersamaan semakin terasa ketika sesi keakraban berlangsung yaitu *ice breaking* yang di pandu oleh Bapak Sarjono. Para peserta pun terlihat menyatu dengan *game* yang disajikan.

Dengan adanya acara *gathering* ini dengan tema *United for Growth* diharapkan semua elemen Nalanda bisa terus bersatu untuk tumbuh dan maju. Dan akhirnya acara ditutup dengan sesi foto bersama Keluarga Besar Nalanda dan semua tamu yang hadir dalam acara tersebut.





Peringatan *Māgha Pūjā* 2563/2020

Minggu, 23 Februari 2020

Cetiya Nalanda mengadakan Peringatan *Māgha Pūjā* 2563/2020 disertai dengan persembahan pelita kepada Tiratana.

Acara ini dihadiri oleh Y.M. Bhikkhu Santaseno, Romo Pandita Peby Tjoe, beserta umat dari berbagai wilayah. Pada kesempatan ini Y.M. Bhikkhu Santaseno menyampaikan pesan pentingnya pengendalian diri dan pengertian benar terhadap ajaran Dhamma Sang Buddha.

Acara berlangsung dengan lancar walaupun di beberapa daerah ada banjir namun para umat tetap semangat dalam berbuat baik di momen *Māgha Pūjā* 2563/2020 ini.

Kami mengucapkan anumodana kepada segenap donatur serta semua pihak yang telah mendukung kegiatan kegiatan Magha Puja ini hingga terlaksana dengan lancar dan sukses. Semoga Dhamma selalu lestari di Bumi Pertiwi. *Sadhu, sadhu, sadhu*



Rahasia Cantik yang Alami



Oleh: dr.TCM-Aryaprana Nando, MCM

Dewasa ini banyak klinik-klinik kecantikan yang menawarkan metode terapi untuk memperoleh kecantikan dengan berbagai cara, seperti dengan pemberian krim, terapi laser, tusuk jarum, dan masih banyak lagi. Orang-orang sibuk mencari terapi-terapi kecantikan untuk merawat apa yang tampak di permukaan tubuh, yaitu kulit dan wajah. Mereka tidak begitu memperhatikan kecantikan yang tidak tampak di permukaan, yaitu kecantikan organ dalam tubuh, alias



kesehatan. Yang penting tampil cantik, itu sudah cukup. Akhirnya cukup sering ditemukan mereka yang tampilan luarnya cantik, namun ternyata menderita penyakit di dalam, atau kecantikan hanya berlangsung sesaat, tak berapa lama masalah kulit muncul kembali. Itu dikarenakan cantik yang ditampilkan adalah kecantikan buatan, sama sekali bukan kecantikan yang alami. Sebenarnya apa itu yang dimaksud cantik alami yang sesungguhnya? Kecantikan alami yang sesungguhnya adalah berasal dari dalam, dari organ tubuh yang sehat, kecantikan berlangsung bertahan lama, dan terpancar secara alami tanpa bantuan polesan apapun. Lalu apakah benar bisa menjadi cantik alami tanpa perlu bolak-balik perawatan ke klinik-klinik kecantikan?

Dalam kitab klasik ilmu pengobatan Tiongkok kuno yang sudah berusia lebih dari 5000 tahun, sudah dijelaskan dengan sangat lengkap bahwa organ tubuh yang sehat merupakan faktor paling penting. Tertulis

bahwa tubuh ini dipimpin oleh lima buah organ penting, yaitu organ jantung, paru-paru, limpa, liver, dan ginjal. Kelima organ inilah yang mengatur dan menjaga keseluruhan fungsi tubuh kita sehingga tetap sehat. Dan tidak hanya itu, ternyata organ paru-paru memiliki peran penting dalam urusan kecantikan ini. Organ paru-paru memiliki pekerjaan khusus yaitu merawat kulit tubuh kita. Dialah yang bertugas untuk membuat kulit kita menjadi halus, lembut, lembab dan berkilau. Sehingga kalau ada orang yang kulitnya kering atau bersisik, atau suka muncul penyakit kulit, maka kemungkinan besar organ paru-paru nya ada masalah. Ingat, organ paru-paru di sini merujuk pada pemeriksaan berdasarkan TCM/Traditional Chinese Medicine!

Lalu apa yang harus kita lakukan?

Dalam kitab klasik herbal Tiongkok yang usianya juga sudah lebih dari 5000 tahun, tertulis bahwa setiap jenis warna makanan yang kita makan memiliki khasiat pada organ-organ dalam tubuh kita. Terdapat lima jenis warna

dalam makanan, yaitu warna merah, kuning, hijau, putih, dan hitam. Ingat, ini warna alami pada makanan tersebut, bukan yang diberi pewarna!!

Khusus untuk organ paru-paru, ia menyukai warna makanan yang berwarna putih. Sehingga untuk membuat paru-paru kita lebih sehat, perbanyaklah makanan yang berwarna putih, seperti sayur lobak, kol, bangkuang, dan lainnya. Tapi ingat, makanan ini hanya bisa berguna kalau penyakit kulitnya memang berasal dari paru-paru berdasarkan pemeriksaan TCM. Maka dengan organ paru-paru yang sehat, kulit pun juga akan mulus dengan sendirinya tanpa perlu dipoles. Sebab di dalam tubuh yang sehat, kecantikan juga akan terpancar keluar. Dan yang tidak kalah penting, untuk tetap menjaga kesehatan dan kecantikan adalah dengan makan makanan yang seimbang, istirahat cukup, dan menjaga pikiran tetap bahagia.

Terima kasih. Salam sehat seimbang.



DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN JANUARI 2020

NO	NAMA	NO	NAMA	NO	NAMA	NO	NAMA
1	Susyanto	32	Tanto	63	Sakya Putra	94	Chandra
2	Eka Setya Ningsih	33	Sebastian Utama	64	Jaice	95	Bapak Tomy
3	Lo Willy Prang	34	Cindy	65	Kevin	96	Anton
4	Rochana Rochiman	35	Linda	66	Ratna Kalyani	97	Liauw Mie Feng
5	Bapak Phua Hong	36	Anisyah	67	Mona Dewi	98	Diana Khoo
6	Christin	37	Jusmerry Chandra	68	Kim Fa	99	Hery Juwana
7	Anthony Wibidono S	38	Almarhum Subianto & Almarhumah Amung	69	Zlice Chung	100	Leonardo Juwana
8	Yulyani Arifin	39	Morison Lim	70	Tanggoro	101	Tjhin Lie Hin
9	Mimi Lam	40	Rita	71	Susy Yang	102	Alm Satya Suriantono dan Alm Yap Keng Lie
10	Valencia Suryaatmaja	41	Susanty	72	Cindy	103	Sammy Lee
11	Wanmei & Tungsan	42	Arif Somatri	73	NN	104	Friska
12	Paulina Poniman	43	Tiang Tjoe	74	Betty Gunawan	105	Ivan W
13	Deiki Irawan dan keluarga	44	Fariahty	75	Soesanto SGU	106	chandra viryasa
14	Lisa	45	Feilishka Widya	76	Lily	107	Wiro n Keluarga
15	Sulis	46	Oen Nio	77	Rachmawaty Arief	108	Alm. Kel Lie
16	Benny Setiawan	47	Lanny	78	Sulaiman Anik	109	Yati Wijaya
17	Yunyun	48	Asien	79	Riana	110	Winata
18	susy yang	49	Yu Sui Cin	80	Thio Mie Cheng and family	111	Dianie
19	Chynthia	50	Ang Tjhie Phing	81	Bapak Harjanto Komala	112	Yesi
20	Sherly	51	Verky Lietua	82	Nani	113	Tan El Yan
21	Liu Lie Sie	52	Davin Gerrerd Pranata	83	Ho Tjuk Ngo	114	lili Sutanti
22	Erron	53	Ibu Peitryn	84	Suryanto	115	Frans Sanjaya
23	Suyati Tan	54	Yustine	85	Bapak Lukman	116	Liana
24	Ayling	55	Hadi	86	Fitri	117	Richard
25	Andi	56	Melianti	87	Bapak Jhonson	118	Anthony Wibisono
26	I Gede Raka Putra Gunawan	57	Silvy Sugianto	88	Alm Tjong VanEng & Alm Lim wanJin	119	Erlina
27	keluarga Ng Ek Cheong	58	Liauw Djai Yen	89	Caga Tjong dan Keluarga	120	Yanto
28	Shanty	59	Atak	90	Ibu Betty Gunawan	121	Charissa Kho
29	Darmadi	60	Hadinata	91	Bapak Tanggana	122	Thio Ciko
30	Yunita	61	Alfa Artha Andhaya	92	Shanti dan Sakha		
31	Justina	62	Gou Go Siang	93	Henly		

Terima kasih dan Anumodana, telah berpartisipasi menjadi donatur 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





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 [i](https://www.instagram.com/cetiyanalanda1979) cetiyanalanda1979



PROGRAM

Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda



Program Beasiswa

S1 Pendidikan Keagamaan Buddha

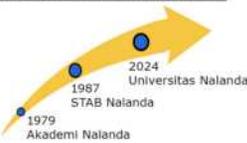
Kegiatan Mahasiswa Asuh Yayasan

- 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 [f](https://www.facebook.com/Nalanda) Nalanda [i](https://www.instagram.com/nalandafoundation) nalandafoundation