

Majalah

NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI

Edisi Juni 2020



FOKUS

Berdamai Dengan Pikiran

Oleh: P.Md. Suhendri, S.E., S.Pd.B., MM., CPS



OPINI

All Is Well.. This Too Shall Pass

Oleh: Frengky Chua



ALUMNI

Marsam, S.Ag, M.SI

Berdamai dengan Pikiran



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

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
Bhikkhu Abhiseno
Sāmanera Ariyadhiro
P.Md. Suhendri, S.E.,S.Pd.B.,MM.,CPS
Frengky Chua
Marsam, S.Ag, M.SI
William Wijaya, S.Ked

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,

Tidak dapat dipungkiri, dalam hidup kita seringkali terjadi berbagai fenomena kehidupan, mulai dari fenomena yang membawa rasa senang, sedih, kecewa, haru, syukur, emosi dan lain sebagainya. Karena semua itu disebabkan oleh pikiran, sebagaimana tertera dalam *Dhammapada* yang berbunyi:

"Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, Pikiran adalah pemimpin. Pikiran adalah bentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya, bagaikan roda yang akan mengikutinya, bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya. [Yamaka Vagga-I]"

Jika pikiran tidak dikendalikan dengan baik, maka dapat membuat diri sendiri celaka. Mengembangkan praktik cinta kasih akan mendukung pikiran untuk selalu berdamai dan terasa nyaman.

Pada kesempatan kali ini Tim Redaksi menerbitkan majalah edisi Juni 2020 dengan tema "Berdamai dengan pikiran". Pembaca diharapkan dapat memahami makna apa itu berdamai dengan pikiran dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga Majalah Nalanda edisi Juni 2020 ini bermanfaat bagi para pembaca dan terus mendukung pengembangan Dhamma. Semoga semua makhluk berbahagia.

Tim 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	3
FOKUS	6
MEDITASI	9
OPINI	12
SOSOK ALUMNI	14
LAPORAN DONATUR	16
KESEHATAN	18



CERITA BUDDHIS

**Kisah Menakutkan
Diri Sendiri**



MEDITASI

Bermeditasilah

Oleh: Bhikkhu abhiseno



FOKUS

Berdamai Dengan Pikiran

Oleh: P.Md. Suhendri, S.E.,S.Pd.B.,MM.,CPS



INSPIRASI

**Persahabatan
membawa kebahagiaan**

Oleh: Sāmanera Ariyadhiro



OPINI

**All Is Well.. This Too
Shall Pass**

Oleh: Frengky Chua



SOSOK ALUMNI

Marsam, S.Ag, M.SI



KESEHATAN

**Empat Sehat Lima
Sempurna**

Oleh: William Wijaya, S.Ked

Kisah Menaklukkan Diri Sendiri

Seperti seekor gajah di medan perang dapat menahan serangan panah yang dilepaskan dari busur, begitu pula Aku (Tathagata) tetap bersabar terhadap cacian; sesungguhnya, sebagian besar orang mempunyai kelakuan rendah.

Mereka menuntun gajah yang telah terlatih ke hadapan orang banyak. Raja mengendarai gajah yang terlatih ke medan perang.

Di antara umat manusia, maka yang terbaik adalah orang yang dapat menaklukkan dirinya sendiri dan dapat bersabar terhadap cacian.

Sungguh baik keledai-keledai yang terlatih, begitu juga kuda-kuda Sindhu dan gajah-gajah perang milik para bangsawan; tetapi yang jauh lebih baik dari semua itu adalah orang yang telah dapat menaklukkan dirinya sendiri.

Suatu saat ayah Magandiya, karena sangat tertarik dengan kepribadian dan penampilan Sang Buddha, telah mempersembahkan anak perempuannya yang sangat cantik untuk dijadikan istri Sang Buddha Gotama. Tetapi Sang Buddha menolak persembahan itu dan berkata bahwa Beliau tidak akan

mau menyentuh hal itu yang penuh dengan kotoran, sekalipun dengan kakinya. Ketika mendengar kata-kata ini kedua ayah dan ibu Magandiya melihat kebenaran dalam kata-kata tersebut dan mencapai tingkat kesucian anagami. Tetapi Magandiya menganggap Sang Buddha sebagai musuh dan bertekad untuk membalas dendam kepada Beliau.

Kemudian ia menjadi salah satu dari tiga istri Raja Udena. Ketika Magandiya mendengar kabar bahwa Sang Buddha telah datang ke Kosambi, ia menyewa beberapa penduduk dan pelayan-pelayannya untuk mencaci maki Sang Buddha saat Beliau memasuki kota untuk berpindapatta. Orang-orang sewaan tersebut mengikuti Sang Buddha dan mencaci maki dengan



menggunakan kata-kata yang sedemikian kasar seperti 'pencuri, bodoh, unta, keledai, suatu ikatan ke neraka', dan sebagainya. Mendengar kata-kata yang kasar tersebut, Y.A.Ananda memohon kepada Sang Buddha untuk meninggalkan kota dan pergi ke tempat lain.

Tetapi Sang Buddha menolak dan berkata, "Di kota lain, kita juga mungkin dicaci maki dan tidak mungkin untuk selalu berpindah tempat setiap kali seseorang dicaci maki. Lebih baik menyelesaikan masalah di tempat terjadinya masalah. Saya seperti seekor gajah yang menahan panah-panah yang datang dari semua penjuru. Saya juga akan menahan dengan sabar caci maki yang datang dari orang-orang yang tidak memiliki moral."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 320,321,dan 322 berikut ini :

Seperti seekor gajah di medan perang dapat menahan serangan panah yang dilepaskan dari busur, begitu pula Aku (Tathagata) tetap bersabar terhadap cacian; sesungguhnya, sebagian besar orang mempunyai kelakuan rendah.

Mereka menuntun gajah yang telah terlatih ke hadapan orang banyak. Raja mengendarai gajah yang terlatih ke medan perang. Di antara umat manusia, maka yang terbaik adalah orang yang dapat menaklukkan dirinya sendiri dan dapat bersabar terhadap

cacian.

Sungguh baik keledai-keledai yang terlatih, begitu juga kuda-kuda Sindhu dan gajah-gajah perang milik para bangsawan; tetapi yang jauh lebih baik dari semua itu adalah orang yang telah dapat menaklukkan dirinya sendiri.

Pada akhir khotbah Dhamma tersebut, mereka yang telah mencaci maki Sang Buddha menyadari kesalahannya yang datang untuk menghormat Beliau, beberapa di antara mereka mencapai tingkat kesucian *sotapatti*.

Sumber: <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-menaklukkan-diri-sendiri/>



Persahabatan membawa kebahagiaan



Oleh: *Sāmanera Ariyadhiro*
Email: *nopandamma987@gmail.com*

*Namo Tassa Bhagavato Arahato S ammasambuddhassa 3x
Na bhāje pāpake mitte
Na bhāje purisādhamē
Bhājettha mitte kalyāṇe
Bhājettha purisuttame. ti*

Jangan bergaul dengan orang jahat, jangan bergaul dengan orang berbudi rendah.

Tapi bergaullah dengan sahabat yang baik, bergaul dengan Orang yang berbudi luhur.

(*Dhp Pandita Vagga, 78*)

Pendahuluan

Dalam kehidupan masyarakat, setiap orang tentu saja memiliki sahabat, baik sahabat biasa maupun sahabat sejati. Oleh karena itu pada saat kita bergaul dengan seseorang kita sepatutnya terlebih dahulu mengetahui sifat-sifatnya sebelum mejadi sahabat. Mencari sahabat memang tidak mudah, tidak semudahnya kita membalikkan telapak tangan. Jadi pada dasarnya dalam mencari sahabat perlu perjuangan, ketelitian, kesabaran, agar di hari berikutnya kita tidak menyesal,

dan kecewa.

Dalam *Sānyutta Nikaya* Sang Buddha mengatakan " orang yang bergaul hanya dengan yang baik, dengan orang yang baik membangaun kedekatan, setelah bertemu Dhamma, tetap dalam jalan kebaikan, maka ia semua akan terbebas". Jadi tentu apa yang di katakan oleh Sang Buddha tersebut bahwasanya bergaul dengan orang yang baik tentu akan mengarahkan kita ke arah yang benar, disamping itu juga dapat mengubah kita yang tadinya kurang baik menjadi lebih baik. Oleh karena itu kita bergaul dengan orang baik, kita tidak akan

salah jalan. Dalam persahabatan ini pun memerlukan sifat suka menerima dan suka memberi. Untuk itu seseorang harus berusaha menjadi seperti magnet agar dapat memberikan daya tarik atau memikat orang lain.

Magnet yang menawan ialah sahabat yang sungguh-sungguh menaruh perhatian terhadap orang lain, serta menghargai orang tersebut. Dalam dunia persahabatan, hal yang harus kita hindari adalah kecurigaan. Karena hal ini lah yang akan membuat persahabatan menjadi retak atau hancur. Tetapi persahabatan tidak hanya terbatas pada orang-orang

tertentu saja. Persahabatan yang kita jalin meliputi suatu hubungan dengan siapa pun, yang dengan hubungan itu, seseorang dapat hidup damai, bersahabat dan mendapatkan kebahagiaan. Beberapa kata dalam kitab suci dapat di kutip sebagai berikut: *Matta mittam sake ghare* (Ibu adalah teman yang terbaik), *Bhariya parama sakha* (Isteri adalah teman yang terbaik).

Pembahasan

Persahabatan disini menyatakan persahabatan yang terbentuk dengan adanya persamaan watak dan saling bersimpati. Persahabatan sangatlah berguna dengan daya yang saling memperkuat, seseorang akan berkembang dengan banyaknya teman yang ia miliki. Demikian juga persahabatan yang baik merupakan salah satu syarat pencapaian Nibbana, seperti yang Sang Buddha katakan kepada Y.A Meghiya bahwa yang membuat pikiran tidak matang menjadi matang untuk mencapai pembebasan adalah teman yang mulia.

Hal demikian ditegaskan oleh Sang Buddha dalam *Anguttara Nikaya 9.1* " Jika seorang pengelana dari ajaran lain menanyakan padamu, apakah itu sahabat, dan persyaratan yang bagaimana untuk

mengembangkan sayap menuju kebangkitan spiritual dari kita?. Syarat pertama untuk menuju kebangkitan spirtiul adalah "ia orang baik dan dipuji sebagai teman, sahabat dan rekan"

Terlepas dari itu juga dalam *Dighajāṇu Sutta, Anguttara Nikaya*, Sang Buddha menyatakan bahwa persahabatan, pertemanan, dan hubungan dekat dengan orang yang baik adalah salah satu hal yang menimbulkan kesejahteraan dan kebahagiaan. Pertemanaan yang baik merupakan salah satu dari empat hal yang membawa kesejahteraan seorang perumah tangga dalam kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya. Selain pencapaian usaha yang gigih (*uṭṭhānasampadā*), pencapaian perlindungan (*ārakkhasampadā*), kehidupan yang seimbang (*sammajivitā*), dan pertemanaan yang baik (*kalyānamitta*).

Sang Buddha lebih lanjut menjelaskan dalam *Sigalovāda sutta, Dīgha Nikāya* ada empat hal yang mendukung kita dalam menjalin persahabatan yang baik:

1. Sahabat penolong

Di dalam sikap tolong menolong terdapat kepedulian antar teman. Teman yang suka menolong memiliki ciri seperti halnya; ia menjagamu ketika engkau lengah, ia menjaga hartamu ketika engkau ketakutan. Dalam hubungan yang

baik, terjadi hubungan timbal balik. Dimana kita saling tolong menolong satu sama lain, bukan mementingkan diri sendiri, dan tidak mempedulikan kebutuhan teman kita. Kata 'saling' memang tepat dalam hal ini, karena ini tidak hanya ditunjukkan kepada satu pihak semata, tetapi ada timbal balik antara satu pihak satu dengan pihak yang lain. Sehingga hubungan ini di dalam dunia sains dikatakan simbiosis mutualisme, dimana kedua pihak sama-sama mendapat keuntungan.

2. Teman di saat suka dan duka

Masalah tentu datang silih berganti mengisi ruang persahabatan. Tetapi tidak akan menjadi masalah besar jika teman kita mau mengerti satu sama lain, saling merasakan apa yang sedang kita alami, dan mau membantu menyelesaikan secara bersama-sama. Akan tetapi kadang juga ketika kita memiliki masalah, sering kali teman kita menghindar, bahkan mencari-cari alasan agar tidak tersangkut paut dengan masalah tersebut. Oleh karenanya sahabat sejati adalah teman yang mengerti saat susah dan senang.

3. Teman yang menunjukkan hal yang sifatnya baik

Sering kali kita berhadapan





dengan teman yang sok cuek, tidak peduli, dan bahkan tidak ada perhatian sama sekali terhadap kita. Berbicara tentang teman, memang begitu sulit dipahami jika hanya sebatas teman yang tidak memiliki ikatan yang khusus. Artinya, sulit bagi seorang teman untuk mengatur-ngatur kebebasan temannya, mungkin ada rasa sungkan untuk menasehatinya, juga termasuk ketika teman kita sedang berbuat salah, kita malah cenderung mengambil jalan lain. Hal yang sering terjadi adalah dengan diam, cuek, tidak peduli dan mencoba menghindarinya. Tentu yang hal demikian tidak sesuai dengan karakteristik teman yang baik.

4. Teman yang simpatik

Teman sejati adalah teman yang tulus dan simpatik. Teman yang seperti ini ialah ia yang bergembira di atas keberuntunganmu, dan ia menghentikan pembicaraan apabila menyimpang dari perkataan yang tidak baik. Sebagian besar hubungan persahabatan dapat berjalan dengan baik karena didukung oleh ketulusan dan dukungan rasa simpatik, dan hubungan yang harmonis. Jika hal tersebut tidak kita tanamkan dalam diri

kita maka dalam suatu hubungan pertemanan akan menjadi memudar.

Selain dari empat jenis-jenis persahabatan tersebut, dalam *Anguttara Nikaya*, Sang Buddha mengatakan bahwa sahabat yang baik, yang patut diikuti adalah sahabat yang memiliki tujuh faktor, yaitu; 1) Dia memberikan apa yang sulit diberikan. 2) Dia melakukan apa yang sulit dilakukan. 3) Dia dengan sabar menanggung apa yang sulit ditanggung. 4) Dia memberitahukan rahasianya sendiri kepadamu. 5) Dia menjaga rahasia. 6) Dia tidak meninggalkanmu ketika kamu dalam kesusahan. 7) Dia tidak memandang rendah kamu secara kasar. Terlebih lagi dalam *Khaggavisana Sutta, Sutta Nipata* Sang Buddha menyatakan “jika seseorang menemukan sahabat yang bijaksana, seorang kawan yang hidup dengan moral yang luhur, yang berhat-hati, dan telah mengatasi segala bahaya. Maka hidup bersamanya akan bahagia dengan penuh perhatian dan kewaspadaan.

Simpulan

Persahabatan yang baik adalah harta yang paling berharga dan

tidak dapat dinilai dengan materi apapun di dunia ini, mempunyai sahabat yang baik ia dapat berbagi bersama dalam suka dan duka. Persahabatan yang baik dapat diibaratkan seperti kertas yang digunakan untuk membungkus kayu cendana, sehingga kertas tersebut akan ikut berbau harum seperti cendana, sedangkan jika digunakan untuk membungkus kertas ia akan berbau seperti kotoran itu. Jadi untuk itu memiliki sahabat *kalyana mitra* adalah orang yang mendampingi dan mendorong kita dalam kehidupan yang mengarah pada pembebasan akhir.

Daftar Pustaka

- Anggawati, dkk. 1999. *Kitab Suci Sutta-Nipata*. Klaten: Vihara Bodhivamsa
- Bodhi. 2012. *The Numerical Discourses of The Buddha Anguttara Nikaya*. Boston: Wisdom Publication.
- Gunasilo. 2008. *Membina Persahabatan Yang Baik*. Jakarta: Vihara Dhammacakka Jaya
- Sena, Vidiya. 2012. *Dhammapada Atthakatha*. Jakarta: Vidyasena Production
- Thitavamso. 2018. *Sahabat Yang Baik Menurut Ajaran Buddha*. Medan: analisa Daily

Berdamai Dengan Pikiran



Oleh: P.Md. Suhendri, S.E., S.Pd.B., MM., CPS
Email : suhendri0408@gmail.com
HP : 08159139987

Kata berdamai belum lama ini ramai diperbincangkan oleh masyarakat tatkala Presiden Joko Widodo menyampaikan dalam suatu kesempatan bahwa kita harus berdamai dengan virus corona, mengutip WHO, ia mengatakan bahwa kita harus hidup berdampingan dengan COVID-19. Alasannya karena virus ini tak akan segera menghilang dan tetap ada di tengah masyarakat. Meski begitu, ia menuturkan berdampingan bukan berarti masyarakat diminta menyerah. "Tapi menyesuaikan diri," tulisnya dalam sebuah akun media sosial. Dalam kondisi saat ini hampir setiap saat semua elemen, baik pemerintah maupun non pemerintah mengingatkan agar kita menjaga diri dengan memakai masker, menjaga jarak, sering mencuci tangan serta menjaga kebersihan agar terhindar dari Covid-19 yang sedang melanda hampir seluruh dunia. Banyak sekali dampak dari adanya Covid-19, dari sisi kesehatan, ekonomi, pendidikan, sosial dan lainnya yang membuat banyak kerugian bahkan kehancuran. Dari sisi kesehatan, angka kematian terus bertambah karena pandemi ini, kecemasan semakin besar tatkala ada salah satu keluarga, tetangga, kerabat yang sudah mengalami gejala-gejala ke



arah terjangkau Covid-19.

Penyebaran wabah virus corona yang sangat cepat, melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif, memang mengkhawatirkan. Tak heran jika banyak orang mengalami kecemasan. Dalam sebuah survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 48 persen responden merasa cemas mereka akan tertular virus corona. Sekitar 40 persen mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat Covid-19, dan 62 persen mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Lebih dari sepertiga responden (36 persen) mengatakan pandemi Covid-19 berdampak serius pada kesehatan mental mereka, dan 59 persen menjawab efeknya cukup berat pada kehidupan sehari-hari. Kecemasan terbesar para responden terkait pandemi ini adalah pengaruh pada keuangan, kekurangan makanan, obat, dan kebutuhan lainnya.

Presiden APA, Dr. Bruce Schwartz mengatakan, stres dan kecemasan yang disebabkan oleh pandemi bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental. "Selama masa ini,

sangat penting untuk menjaga kesehatan diri dan mengelola stres. Saya menyarankan setiap orang untuk mencari cara mengatasi stres di rumah atau di tempat kerja, terutama para tenaga medis."

Penulis berpendapat bahwa sumber kecemasan dan stress tidak lain adalah pikiran yang kacau, pikiran yang tidak dapat tenang dan dijaga, sehingga semakin memperburuk kondisi yang ada. Dengan demikian dengan menjaga sumbernya, yakni pikiran, maka kita bisa menjaga diri bahkan menjaga orang lain.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), berdamai berarti berbaik kembali, berhenti bermusuhan. Kalau kita mengatakan berdamai dengan pikiran, bukan berarti kita memusuhi pikiran, berbaik kembali. Namun lebih kepada usaha benar dalam jalan *arya* berunsur delapan, yakni usaha yang keras untuk mencegah timbulnya pikiran-pikiran jahat dan tidak benar yang belum timbul, membuang pikiran-pikiran jahat yang telah timbul, menghasilkan dan mengembangkan pikiran-pikiran baik yang belum timbul, serta meningkatkan dan

mempertahankan pikiran-pikiran baik yang telah ada. Dalam hal yang terkait dengan pikiran dalam Dhammapada terdapat kelompok *syair* mengenai pikiran, salah satu contohnya bahwa pikiran itu mudah goyah dan tidak tetap, pikiran susah dikendalikan dan dikuasai. Orang bijaksana meluruskannya bagaikan seorang pembuat panah meluruskan anak panah. Sukar mengendalikan pikiran yang binal dan senang mengembara sesuka hatinya. Adalah baik untuk mengendalikan pikiran, suatu pengendalian pikiran yang baik akan membawa kebahagiaan.

Dalam kondisi pandemi ini, kita perlu menjaga serta mengendalikan pikiran-pikiran yang buruk dengan mengamati setiap pikiran yang muncul, dengan mengamatinya pikiran akan dapat dijaga bahkan bisa dikendalikan bila pikiran yang buruk muncul. Sekali lagi penulis menekankan bahwa berdamai di sini kita bukan berarti menyerah, pasrah pada setiap pikiran-pikiran yang buruk muncul, namun lebih kepada meningkatkan perhatian (*sati*), agar kesadaran-kesadaran yang baik menjadi pemimpin, bukan pikiran buruk yang menjadi pemimpinnya.

Dalam salah satu tulisan dari guru meditasi yang sangat dihormati, Venerable Ajahn Chah, dalam judul "Damai Tak Tergoyahkan", beliau menyampaikan bahwa sesungguhnya saat pikiran ini diam, ia ada dalam keadaan alami-nya keadaan normalnya. Namun begitu pikiran ini bergerak, ia menjadi terkondisi (*sankhâra*). Ketika pikiran terpicat pada suatu hal, ia menjadi terkondisi (*conditioned*). Saat kebencian timbul, ia menjadi terkondisi. Dorongan untuk

////////////////////////////////////
Sumber kecemasan dan stress tidak lain adalah pikiran yang kacau, pikiran yang tidak dapat tenang dan dijaga, sehingga semakin memperburuk kondisi yang ada.



goyang kesana kemari ini timbul dari pengkondisian. Jika ke-awasan (*awareness*) kita kalah cepat dengan munculnya keadaan mental yang segera berentet berkembang biak itu, maka pikiran ini akan goyah larut membuntuti serta terkondisi olehnya. Kapanpun pikiran bergerak, pada saat itu, ia menjadi sebuah realitas konvensional.

Sang Buddha mengajarkan kita untuk merenungkan kondisi yang mengacaukan pikiran itu. Kapanpun pikiran bergerak, ia menjadi tidak stabil dan tak permanen (*anicca*), tak memuaskan (*dukkha*) dan bukan sebuah diri (*anattā*). Ini merupakan tiga corak universal dari semua fenomena yang terkondisi. Sang Buddha mengajarkan kita mengamati serta mengkontemplasikan pergerakan pikiran ini. Demikian pula halnya dengan ajaran mengenai sebab-musabab saling bergantung (*paticca-samuppāda*): kekelirutahuan (*avijjā*) merupakan sebab dan kondisi timbulnya bentuk-bentuk karma kehendak (*sankhāra*); yang mana kemudian menjadi sebab dan kondisi bagi munculnya kesadaran (*viññana*); lalu merupakan sebab dan kondisi bagi munculnya bathin dan jasmani (*nāma-rūpa*) dan seterusnya, sebagaimana yang kita pelajari dalam kitab suci. Sang Buddha memilah setiap mata rantai agar membuatnya lebih mudah dipelajari. Sebenarnya ini merupakan penjelasan yang akurat dan teliti tentang realita, tetapi ketika hal ini sungguh terjadi di kehidupan nyata, pikiran para cendekiawan kalah sigap, tak mampu mengikuti proses ini. Bagai jatuh terjerembab dari atas pohon hingga menghantam tanah. Kita tak lagi tahu berapa

banyaknya ranting yang telah kita lewati sepanjang proses jatuh itu. Sama seperti tatkala pikiran ditubruk oleh suatu kesan mental apabila tergiur olehnya, maka pikiran ini segera melayang-layang ke dalam suasana batin yang menyenangkan; ia menganggapnya sebagai suatu hal yang baik tanpa menyadari rantai kondisi yang menyebabkannya. Proses ini memang berjalan sesuai dengan uraian dalam teori, namun pada saat yang sama ia juga melampaui batas-batas teori tersebut.

Barangkali apa yang disampaikan oleh Ajahn Chah sangat dalam dan rumit, namun itulah kenyatannya terkait dengan pikiran, Ajaran yang memang membawa kita pada ke arah penembusan. Semoga kita semua bisa terus belajar dan mempraktikkan Dhamma sehingga bisa membawa pada kebahagiaan yang terbebas dari ketakutan, kecemasan, stres bahkan tercapainya kebebasan Nibbana. Mari berdamai dengan pikiran melalui menjaga, mengendalikan pikiran kita masing-masing.

Sumber :

<https://nasional.kompas.com/read/2020/05/15/22185601/jokowi-kita-harus-hidup-berdampingan-dengan-covid-19>

<https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/citta-vagga/>

<https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/damai-tak-tergoyahkan-ajahn-chah/>

<https://kbbi.web.id/damai>

<http://www.dhammadakka.org/?channel=ceramah&mode=detailbd&id=296>

Bermeditasilah



Oleh: Bhikkhu abhiseno

*Suddasam sunipunam,
yatthakamanipatinam;
Cittam rakkhetha medhavi,
cittam guttam sukhavaham.*

Pikiran sangat sulit untuk dilihat, amat lembut dan halus, bergerak sesuka hatinya. Orang bijaksana menjaga pikirannya, seseorang yang menjaga pikirannya akan berbahagia.

(Dhammapada 36)

Di zaman sekarang ini, kedamaian batin, ketenangan pikiran sudah menjadi salah satu kebutuhan dalam hidup. Mengingat saat ini tekanan hidup dan gaya hidup yang tidak bijak dapat menyeret seseorang pada kegelisahan dan kekhawatiran yang lebih mendalam. Tekanan hidup seperti tekanan pekerjaan, tekanan ekonomi, tekanan dalam keluarga, belum lagi hal yang tidak menyenangkan lainnya.

Selain itu, gaya hidup konsumtif yang saat ini

semakin berlebihan juga menjadi penyumbang kegelisahan dan kekhawatiran. Akibatnya pikiran menjadi tidak tenang dan ketegangan pun yang justru bermunculan. Tentu hal ini sangat tidak menyenangkan. Maka dari itu, kita perlu bijak di dalam menyikapi hidup ini. Jangan sampai kita larut di dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Masalah hidup saat ini bukan masalah bagaimana mencukupi kebutuhan hidup semata, tetapi perlu bijaksana dalam mengelola hidup.

Ketika kita memahami hal

demikian, lantas apa yang akan kita lakukan? Apakah kita akan menyerah dengan keadaan itu? Apakah kita akan lari dari kenyataan hidup itu? Jawabannya adalah latihan mengelola dan melatih pikiran dengan membuka pandangan terang dan ketenangan melalui meditasi. MEDITASILAH

Di dalam kutipan *Majjhima Nikaya 152, Indriyabhavanā Sutta*, Sang Buddha menyampaikan kepada Bhante Ānanda: "Ada bawah pohon ini, gubuk kosong ini. Bermeditasilah, Ānanda, jangan menunda atau engkau akan menyesalinya kelak. Ini adalah



instruksi kami kepadamu.” Jika kita membacanya dengan keyakinan, maka ada pesan yang disampaikan oleh Sang Buddha bahwa bermeditasi menjadi hal yang penting di dalam ajaran Beliau. Oleh karena itu, kita-kita yang memiliki keyakinan untuk memulai dan melatih meditasi agar kelak tidak ada yang perlu disesali dan tidak menyalahkan apa pun.

Meditasi adalah latihan untuk mengelola pikiran dan

mengarahkan pikiran pada nilai-nilai luhur yang membawa pada manfaat. Meditasi bukan hanya sebuah ritual tetapi ada nilai-nilai luhur yang patut dikembangkan di dalam batin. Mengapa demikian? Karena nilai-nilai luhur inilah yang akan menjadi bantuan kita, pada saat kita menghadapi persoalan, kesulitan, bahkan tekanan dalam hidup.

Dengan bermeditasi seseorang akan berusaha untuk mengarahkan pikirannya pada nilai-nilai yang baik. Maka dalam bermeditasi umumnya seseorang akan diajarkan untuk menggunakan landasan objek netral seperti menyadari pada nafas masuk-keluar (*ānāpānasati*) atau objek yang memiliki nilai-nilai luhur seperti menggunakan objek cinta kasih. Tujuannya adalah memunculkan sekaligus menumbuhkan nilai-nilai luhur di dalam batin, dan pada saat itu juga sesungguhnya mengeluarkan nilai-nilai yang tidak luhur dari dalam batin kita.

CARA BERMEDITASI YANG BAIK

Meditasi tidak hanya berlatih mengarahkan pikiran pada objek meditasi saja, tetapi perlu didasari adanya moralitas. Dalam *Āṅguttara Nikāya 10.1 Kimatthiya Sutta* di sana dijelaskan manfaat dari pengembangan moralitas; dengan adanya perilaku bermoral seseorang akan bebas dari rasa penyesalan; akan timbul kegembiraan; sukacita; ketenangan; kenikmatan; konsentrasi; pengetahuan dan penglihatan pada segala sesuatu sebagaimana adanya; kekecewaan dan kebosanan; kebebasan. Demikianlah, Ānanda, perilaku bermoral yang bermanfaat secara bertahap mengarah pada yang terunggul. Jadi meditasi dibutuhkan adanya moralitas sebagai dasarnya.

Saat akan berlatih meditasi, pilihlah tempat yang tenang dan tidak terlalu berisik, jauhkan dari gangguan-gangguan di sekitar anda seperti matikan *handphone* anda, siapkan alarm untuk mengatur waktu jika sudah siap, lalu duduklah bersila atau duduk di kursi dengan tulang punggung ditegakkan



tetapi tetap rileks dan nyaman mungkin, tangan diletakkan di pangkuan, matanya bisa dipejamkan, berikan perhatian pada saat ini; yaitu menyadari saat ini saya ada di sini sedang duduk meditasi; atau merasakan tubuh yang saat ini sedang duduk di sini, tujuannya adalah supaya tubuhnya di sini pikirannya juga di sini; ketika pikirannya mulai tenang dan tubuhnya nyaman, selanjutnya baru diarahkan kesadarannya pada objek tertentu, apakah cinta kasih atau menyadari nafas yang masuk-keluar, lakukan dalam waktu yang telah anda tentukan sesuai kemampuan.

Carilah guru pembimbing dan

teman-teman yang baik agar saat mengalami gangguan atau kesulitan ada tempat untuk berdiskusi. Teman sangat dibutuhkan untuk memberi semangat, sebab di saat latihan jika ada orang lain kita akan lebih semangat lagi, maka seperti di vihāra ada kelas meditasi kelompok.

MANFAAT MEDITASI

Dikutip dari *Samyutta Nikāya 54.9, Vesali Sutta* di sana ada diuraikan: "Para bhikkhu, konsentrasi melalui perhatian pada pernapasan ini, ketika dikembangkan dan dilatih, adalah damai dan luhur, suatu keberdamaian bagaikan surga, dan konsentrasi ini membubarkan dan memadamkan kondisi-kondisi

buruk yang tidak bermanfaat, tepat di tempat itu kapan pun kondisi itu muncul. "Seperti halnya, para bhikkhu, di bulan terakhir musim panas ketika sekumpulan debu dan tanah beterbangan berputar-putar, hujan lebat yang bukan musimnya membuyarkan dan memadamkannya tepat di tempat itu, demikian pula konsentrasi melalui perhatian pada pernapasan ini. Ini adalah salah satu manfaat dari meditasi jika dilatih dan dikembangkan.

Semoga penjelasan ini membantu anda dalam praktik meditasi. Semoga semua makhluk hidup bahagia.

Majalah Nalanda Edisi Juni 2020 Terbit Berkat dukungan dari:



UD. BENTENG SUBUR

Menjual Perlengkapan Sembahyang, Cheng Beng, Patung
Aksesories Kawinan, Imlek, Makanan Kaleng,
Keperluan Restoran, dll

SUCIPTO LESMANA
HP. 0811 581 525

Jl. Yos Sudarso No. 18 RT 002
Telp. (0541) 742206 Fax. (0541) 731806
Samarinda 75113 - Kaltim





All Is Well.. This Too Shall Pass



Oleh: Frengky Chua

Tidak dapat dipungkiri dalam hidup kita seringkali terjadi berbagai fenomena kehidupan, mulai dari fenomena yang membawa rasa senang, sedih, kecewa, haru, syukur, emosi dan lain sebagainya. Tentu hal itu merupakan hal yang wajar, dalam hidup ini terdapat 8 kondisi kehidupan yang kerap kali terjadi yakni Untung – Rugi, Tenar – Cemar, Dipuji – Dicaci, Suka – Duka (***Atthaloka Dhamma – A.N VIII; 2***). Pertanyaannya bagaimana kita bisa berdamai dengan diri sendiri sehingga dapat menyikapi hal tersebut dengan bijak?

Secara umum, fenomena kehidupan yang terjadi tersebut akan membuat pikiran kita yang awalnya berada dalam kondisi diam menjadi bergerak dan terkondisi (*sankhara*). Seperti contohnya saat terjadi sebuah fenomena terhadap diri kita, perasaan kesal muncul dan kekesalan tersebut akan menjadi terkondisi. Bila kesadaran kita tidak cepat muncul untuk menyadari hal tersebut maka beberapa momen selanjutnya pikiran kita akan terkondisi dengan kekesalan.

Berangkat dari hal di atas, saya

ingin kembali mengingatkan bahwa kita semua sama-sama belajar untuk memahami bahwa semua fenomena termasuk kondisi pikiran adalah tidak kekal, tidak stabil, dan tidak permanen (*annica*). Dengan pandangan tersebut, akan muncul pemahaman bahwa *All is well, this too shall pass* (tenang saja, ini pun akan berlalu). Ya benar, semua hal juga akan berlalu sebab semua hal akan melalui proses timbul, berlangsung, dan lenyap. Mulai dari poin ini, bila setiap orang memiliki pemahaman tersebut, maka akan memperkuat mentalitas diri untuk menghadapi semua fenomena kehidupan.

Fenomena yang paling nyata saat ini adalah terjadinya pandemik Covid-19, yang memberikan dampak kepada hampir seluruh lapisan masyarakat. Perasaan cemas dan takut pun muncul, mempengaruhi aktivitas

keseharian, merubah perilaku, pesimistis menjadi terkondisikan, demotivasi dan kegalauan berlanjut. Di sisi lain, kita semua dapat mencoba untuk berdamai dengan pikiran tersebut melalui pemahaman bahwa *All is well, this too shall pass*. Mari untuk tidak berfokus terhadap apa yang terjadi ke diri kita, melainkan bagaimana cara kita meresponnya. Lalu dibandingkan fokus kepada Corona lebih baik kita berfokus untuk mengembangkan **Karuna** (*serta Brahmavihara*), karena tentu saja manfaatnya dapat membawa kebahagiaan dalam hidup ini.

Bila muncul sebuah emosi negatif, amati saja pikiran/hal tersebut dan disadari bahwa *All is well, this too shall pass*. Semua yang terkondisi tidaklah kekal, semakin diamati dan disadari maka emosi negatif tersebut akan lenyap secara perlahan. Bayangkan bila kita tidak mampu mengontrol dan

berdamai dengan hal tersebut dan malah terlarut dalam emosi negatif, efeknya akan sangat berbahaya karena emosi negatif tersebut berkemungkinan dimanifestasikan dalam bentuk ucapan maupun tindakan yang merugikan orang lain. Seringkali seseorang menyakiti orang lain hanya karena dilandasi oleh emosi negatif yang mungkin penyebabnya sangat sederhana, sangat disayangkan bukan?

Sedikit ulasan dalam tulisan ini diharapkan mampu menjadi pengingat kepada kita semua untuk terus memperbanyak melakukan kebajikan, mengembangkan kualitas diri, tidak berfokus kepada fenomena yang mendatangkan emosi negatif, berupaya untuk berdamai dengan pikiran serta mari merenung bersama bahwa *All is well, this too shall pass*.



BIODATA:

Nama : Marsam, S.Ag, M.SI
Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 04 April 1974
Status Perkawinan : Kawin
Agama : Buddha
Alamat Lengkap : Jalan Kilometer 40. Sofifi ke. Oba Utara Sofifi Provinsi Maluku Utara
Pendidikan : S2
Pengalaman kerja : Pembimbing Masyarakat Buddha pada Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Maluku Utara.

Marsam, S.Ag, M.SI

Pembimbing Masyarakat Buddha pada Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Maluku Utara.

Satu lagi sosok Alumni Nalanda yang mengabdikan hidupnya untuk umat Buddha di pelosok Indonesia, Beliau adalah Bapak. Marsam, S.Ag, M.SI. Pembimbing Masyarakat Buddha pada Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Maluku Utara, Beliau merupakan tokoh yang aktif dalam pengembanagn Buddha Dhamma di pelosok Indonesia. Pada kesempatan ini Tim Majalah Nalanda berkesempatan untuk mewawancarai Beliau seputar pengalamn waktu menjadi Mahasiswa di Nalanda sekaligus ingin mengetahui perjalanan hidup Bapak. Marsam, S.Ag, M.SI. hingga bisa seperti saat ini. Berikut cuplikanya:

Ceritakan secara singkat perjalanan karir Bapak?

Setelah menyelesaikan kuliah di STAB Nalanda yang dahulu beralamat di Jalan Kramat Raya No 74 Jakarta pada Tahun 1998 waktu itu saya lulus lokal kemudian saya langsung pergi ke Palu, Sulawesi Tengah untuk mengajar di tingkat SMP dan SMA persekolahan Karuna Dipa sebagai guru Agama Buddha, kemudian pada tahun 1999 Dirjen Bimas Buddha menyelenggarakan Ujian Negara untuk program Strata 1 Agama Buddha waktu itu kami berlima dari STAB Nalanda yang mengikuti ujian tersebut. Rekan-rekan saya pada waktu adalah Bapak Pandit

Aman Vijaya sekarang sebagai Pembimas Buddha Provinsi Sulawesi Selatan, Bapak Tri Roso (Pembimas Provinsi Banten), Bapak Sulan Hemajayo dan Ibu Ingawati beliau aktif di dunia pendidikan di DKI Jakarta. Setelah ujian Negara pada Tahun 1999 tersebut, ada Formasi CPNS di Departemen Agama. Untuk mengambil peluang tersebut, pada waktu itu saya mengikuti pendaftaran seleksi CPNS Departemen Agama Provinsi Sulawesi Tengah. Berkat kekuatan karma baik, saya dinyatakan Lulus sebagai Penyuluh Agama Buddha tepatnya pada Tahun 2000 resmi tercatat sebagai Pengawai Negeri Sipil dengan menerima SK sebagai Penyuluh Agama Buddha, disamping sebagai

penyuluh saya tetap masih mengajar di sekolah Karuna Dipa hingga tahun 2002. Perjalanan karir saya di Kanwil Kementerian Agama Prov. Sulawesi Tengah dimulai sejak bulan Maret 2000 hingga bulan Desember Tahun 2013 kemudian pindah tugas ke Kanwil Kemenag Provinsi Papua Barat, saya bekerja





di Instansi ini sekitar 5 bulan saja, tepat pada bulan April 2014 saya mendapat kepercayaan mengemban tugas sebagai Penyelenggara Bimas Buddha pada Kantor Kementerian Agama Kabupaten Sorong sampai Januari 2020, kemudian pada tanggal 24 Januari 2020 Bapak Dirjen Bimas Buddha Kementerian Agama RI memberikan kepercayaan kepada saya untuk membina umat Buddha di Maluku Utara sebagai Pembimbing Masyarakat Buddha.

Bagaimana Awal mula Bapak kenal Nalanda, dan bisakah Bapak ceritakan pengalaman Bapak saat menjadi mahasiswa di Nalanda?

Saya mengenal STAB Nalanda waktu itu dari Brosur STAB Nalanda yang dibawa oleh Pengurus Magabudhi Provinsi Sulawesi Tengah. Pada waktu itu tenaga keagamaan Buddha di Sulawesi Tengah masih sangat kurang maka PD Magabudhi Sulawesi Tengah memberikan beasiswa untuk kuliah di STAB Nalanda pada Tahun 1993 dan sejak saat itu saya mulai resmi terdaftar dan mulai kuliah untuk

menimba ilmu di STAB Nalanda Jakarta.

Kesan yang paling diingat selama menjadi mahasiswa STAB Nalanda?

Saya sangat terkesan dengan sistem mengajar para dosen, di mana beliau-beliau mengajar atau memberi kuliah kepada kami dengan dedikasi, disiplin dan semangat pengabdian yang luar biasa untuk mendidik kami untuk menjadi ilmuwan Buddhis yang mampu bersaing dengan mahasiswa keagamaan yang lain, sehingga dapat membina umat Buddha di Nusantara, selain itu di STAB Nalanda kami bertemu dan belajar bersama dengan mahasiswa dari berbagai Provinsi ini memotivasi saya menjadi bangga menjadi Mahasiswa STAB Nalanda ternyata umat Buddha banyak tersebar di seluruh Indonesia, sehingga menginspirasi untuk semakin semangat dan giat untuk memperdalam agama Buddha sebagai bekal kami untuk bisa turut berperan serta dalam mengembangkan dan melestarikan Buddha Dhamma di Indonesia.

Bagaimana pandangan Bapak tentang Nalanda saat ini?

Nalanda saat ini sudah cukup bagus. Namun jangan cepat puas, harus segera mengembangkan institusinya mungkin STAB Nalanda sudah harus mengarah atau menuju menjadi Institut hingga Universitas dengan membuka prodi-prodi baru sehingga mampu mencetak Ilmuwan Keagamaan Buddha saja tetapi juga harus mencetak ilmuwan Ekonomi, Kesehatan, Adminimitrasi, Filsafat, Hukum dan lain lain yang berwawasan Ajaran Agama Buddha, sehingga para lulusannya mampu bersaing di dunia kerja saat ini dengan ikut ambil bagian berperan di berbagai bidang dalam rangka mensukseskan program Pemerintah sesuai kompetensi dan keahlian masing masing.

Pesan untuk para civitas Nalanda dan mahasiswa Nalanda?

Kepada rekan-rekan civitas Nalanda kita patut bangga menjadi bagian dari STAB Nalanda karena di sinilah kita bisa mengenal dan memperdalam Buddha Dhamma dan selain itu marilah kita bersama sama untuk memajukan dan mewujudkan Nalanda menjadi Pusat Studi Keagamaan mumpuni dan berdaya saing di tengah-tengah masyarakat.

Harapan terbesar apa yang Bapak ingin wujudkan buat kemajuan umat Buddha di Indonesia?

Para Alumni Nalanda harus mau berperan aktif mengembangkan Buddha Dhamma di Nusantara. Para alumni tidak hanya tertumpuk di Pulau Jawa saja tetapi harus mau menyebar keseluruh wilayah Indonesia, dari Sabang sampai Merauke. Dengan demikian akan membuat umat Buddha di Indonesia menjadi berkembang.

LAPORAN DONATUR

DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN MEI 2020

NO	NAMA	NO	NAMA	NO	NAMA
1	Susyanto	35	Yu Sui Cin	69	Hendy
2	Eka Setya Ningsih	36	Alm. Mursalim (Lim Sim Mui) dan Almh. Titi Sunarti (Lie Cin Ti)	70	Erlina
3	Alm. Harto Rahardjo	37	Morison Lim	71	Jeffrey
4	Ayling	38	Alm. Kel Lie	72	Rina Mariani
5	Wenmei & Tungsen	39	I Gede Raka Putra Gunawan	73	Almh. Yap Tjhai Kiau
6	Yanto	40	Suleman Anik	74	Kurniawati & Family
7	Valencia	41	Bapak Johan Chai	75	Sherlyn Wilie
8	Gou Go Siang	42	Verky Lietua	76	Zeni Citra
9	Ibu Cindy Lestari	43	Erik Wijaya Limota	77	Ruslim Lie
10	Almarhum Subianto & Almarhumah Amung	44	Surtini	78	Hartono Sanjaya
11	Irene Lie	45	Christin	79	Hermina
12	Ardi	46	Indah	80	Helen Cynthia
13	Suwani	47	Neva, Junha	81	Jhonson dan keluarga
14	Rita	48	Suyati Tandana	82	Heryanto
15	Sherly	49	Melianti Pang	83	Ibu Lie Tjoe
16	Lisa	50	Rachmawati Arief	84	Ibu Djing Lan
17	lo Willy Prang	51	Alm. Lie Tjoe She dan Almh. Liana Irawaty	85	Edrick Giovanni Tioris
18	Phua Hong	52	Peitryn	86	Edbert Frederic Tioris
19	Justine	53	Richard	87	Budhi Pranoto
20	Yunita	54	Ang Tjie Phing	88	S I
21	Yulyani	55	Gatot	89	Ny. Lajj Tin Tju
22	Subur Hardjono	56	Sui Liang Edi	90	Erik Wijaya Limota
23	Kosuman	57	Agus Hartono	91	Betty Gunawan
24	Lanny	58	Ari Sindo Lauwinder	92	Ibu Lielie
25	NN	59	Frans Sanjaya	93	Para Donatur Yang Budiman
26	Fudy	60	Keluarga Anton & Ng. Xiao Lang	94	Erich Witanto & Fam
27	Wilson	61	Kurnia Cahyadi Yosep	95	Benni dan keluarga
28	Shanty	62	Kim Fa	96	Ronny Ruslim Sekeluarga
29	Alm. Liu Tjhin Yin Tjong Nyoeck Fa Chuyun	63	Yanto	97	Johan Hartono Ho dan Almh. Linda Sudiman
30	Liu Lie Sie	64	Ajjjayani	98	Keluarga Kenneth Saputra
31	Sengli	65	Tatang Tirta	99	Mei Mei
32	Romo Tan Tjoe Liang	66	Kartini Tanudjaja	100	Awie
33	Jusmerry Chandra	67	Man Lan		
34	Asien	68	Mona		

DONATUR RENOVASI GEDUNG NALANDA BULAN MEI 2020

No	Nama Donatur
1	Ibu Marisa
2	Bapak Ariyanto
3	SM
4	Alm. Bapak I Wayan Giyor Kusuma dan Ibu Ni Wayan Madra
5	Bapak Ian
6	Bapak Budiman
7	Bapak Hendri
8	Bapak Ricky
9	Bapak Iwan Susanto dan Keluarga
10	A. K. Dewi, A. K. Sari, A. S. Prayitna, A. Sumantri
11	Lim Lo Pie, Lim Andri, Ani Sumiati, Ilah Setiawati, Effendy Tebiono, Lim Rudi, Devi, Rusli, Lim Gabriela dan Sanak Family, Leluhur
12	Alm. Na Boentoro
13	Alm. Edisen Janbo
14	Bapak Aman Koh
15	Gui Bun Tjai
16	Gui Mei Chin dan Keluarga
17	Zhang Siu Toh
18	Almarhum E389981 寂時
19	Alm. 翁寂根
20	Mei Yong dan Keluarga
21	Bing Chen dan Keluarga
22	Bapak Wirasva Yudhistira
23	Ibu Melly
24	Para donatur Yang Budiman
25	Alm Wahjudin Wahab
26	Ibu Mala

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

Empat Sehat Lima Sempurna



Oleh: William Wijaya, S.Ked

Empat Sehat Lima Sempurna adalah kampanye yang dilakukan pemerintah sejak tahun 1955 untuk membuat masyarakat memahami pola makan yang benar.

Dalam konsep 4 sehat 5 sempurna, makanan dibagi atas empat sumber nutrisi penting, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur-mayur, buah-buahan, dan disempurnakan dengan susu bila mampu, menjadi lima sempurna.

Konsep ini menekankan pentingnya empat golongan makanan berupa sumber kalori untuk tenaga, protein untuk pembangun, sayur dan buah sumber vitamin dan mineral





untuk pemeliharaan.

Kini konsep 4 sehat 5 sempurna dirasakan tidak cocok lagi karena masyarakat Indonesia menghadapi masalah kegemukan dan obesitas, sehingga mulai dipikirkan konsep baru yaitu Pedoman Gizi Seimbang, yaitu masyarakat harus memperhatikan sendiri kebutuhan gizinya berdasarkan aktivitas dan kebutuhan nutrisi harian, yang akan berbeda untuk setiap orang.

Yang harus diperhatikan dari Pedoman Gizi Seimbang ini adalah:

Variasi makanan

Pentingnya pola hidup bersih

Pentingnya pola hidup aktif dan olahraga

Memantau berat badan ideal

Jika dikelompokkan, sumber makanan dalam Pedoman Gizi Seimbang terbagi tiga, yaitu:

Sumber energi/tenaga: Padi-

padian, umbi-umbian, tepung-tepungan, sagu, jagung, dan lain-lain.

Sumber zat pengatur: sayur dan buah-buahan

Sumber zat pembangun: ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, oncom, susu kedelai.

Dan untuk bisa mengatur keseimbangan gizi yang didapat dari makanan, perlu diperhatikan 13 prinsip dasar, yaitu:

- Makanlah aneka ragam makanan
- Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
- Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi
- Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi

- Gunakan garam beryodium
- Makanlah makanan sumber zat besi
- Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur enam bulan
- Biasakan sarapan pagi
- Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
- Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
- Hindari minum minuman beralkohol
- Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
- Baca label pada makanan yang dikemas

Terlebih ditengah kondisi pandemi yang bisa mengancam kesehatan kapan pun, makanan dengan gizi seimbang minimal bisa membantu menjaga daya tahan tubuh untuk tetap kuat Dari ancaman berbagai virus.



NALANDA
Foundation



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



Organized by:
Cetiya Nalanda



Minggu, 26 Juli 2020



09.00 WIB - Selesai



**Teluk Dalem, Mataram Baru,
Lampung Timur**

放生

FANG SHEN

Semoga Anda panjang umur,
dilindungi oleh Brahma.
Semoga Anda tidak pernah
kekurangan makanan lezat.

Dalam kehormatan
terhadap kesucianku,
jangan membunuh,
meskipun dalam
keadaan lapar.

Sang Bodhisatta
dalam Jātaka
Atthakathā
154 Uraga-
Jātaka






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  nalandafoundation.net  Cetiya Nalanda  Cetiya Nalanda



NALANDA
Foundation



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: 0857-1519-6339

Tambahkan kode 08 di belakang (Contoh: 5.000.008)



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

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

TLP : 0813-1872-8224

Email : redaksinalanda@gmail.com

Anumodana

Jakarta,

20

(Penerima Berkas)
Paraf & Nama

(Pemesan Iklan)
Paraf & Nama

