

Majalah

NALANDA

An Inspiring Buddhist Center

Edisi Juli 2020



FOKUS

Berputar, Seperti Roda

Ditulis oleh Bhikkhu Pabhajayo

LIPUTAN

**Manggala: Bukti Kecerdikan Tokoh
"Kebangkitan" Agama Buddha Temanggung**

Oleh: Ngasiran

ALUMNI

Indrawati, S. Ag., MM., CPS., CHt

Roda Kehidupan



PROGRAM

Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda



Program Beasiswa

S1 Pendidikan Keagamaan Buddha

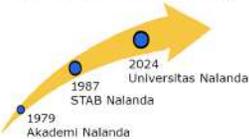
Kegiatan Mahasiswa Asuh Yayasan

- 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
Gifari Andika Farisqo

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

Kolomnis
Bhikkhu Pabhajayo
Bhikkhu Viriya Dhammo
Handoko, BBUS., MBA.
Ananta Kandaka
Indrawati, S. Ag., MM., CPS., CHT
Ngasiran
Erviana Tjahyadi, 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,

Kehidupan manusia terus bergerak maju. Masa lalu semakin berlalu dan manusia semakin bergerak ke arah masa depan. Siklus roda kehidupan yang berputar inilah yang mengantarkan manusia kepada pengalaman-pengalaman baru dalam hidupnya, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Namun yang jadi masalah adalah, bisakah kita melewati setiap keterpurukan dalam perjalanan bersama roda kehidupan?

Pada kesempatan kali ini, Tim Redaksi menerbitkan majalah edisi Juli 2020 dengan tema Roda Kehidupan. Diharapkan para pembaca yang budiman dapat memetik pelajaran berharga tentang apa yang harus dilakukan dalam menghadapi roda kehidupan, dan mengaplikasikan dalam kehidupan masing-masing.

Semoga majalah Nalanda Edisi Juli 2020 ini bermanfaat dan menemani hari-hari para pembaca mengarungi roda kehidupan. Semoga Dhamma tetap lestari dan 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
LIPUTAN LUAR	7
FOKUS	9
MEDITASI	13
OPINI	16
SOSOK ALUMNI	18
LAPORAN DONATUR	20
LIPUTAN NALANDA	24
KESEHATAN	26



CERITA BUDDHIS

Kisah Orang Kaya Yang Tidak Memiliki Anak



SOSOK/ALUMNI

Indrawati, S. Ag., MM., CPS., CHt

Majalah NALANDA

An Inspiring Buddhist Center



FOKUS

Berputar, Seperti Roda

Ditulis oleh Bhikkhu Pabhajayo



INSPIRASI

RODA KEHIDUPAN

Oleh: Handoko, BBUS., MBA.



LIPUTAN LUAR

Mangalia; Bukti Kecerdikan Tokoh "Kebangkitan" Agama Buddha Temanggung
Oleh: Ngasiran



MEDITASI

Mengamati Diri Secara Mendalam

Oleh Bhikkhu Viriya Dhammo



OPINI

Perubahan Adalah Proses Kehidupan

Oleh Ananta Kandaka



LIPUTAN NALANDA

MENYONGSONG HARAPAN BARU, NALANDA MENUJU UNIVERSITAS



KESEHATAN

Kebutuhan Nutrisi yang Harus Dipenuhi Oleh Ibu Hamil
Ditulis oleh Erviana Tjahyadi, S. Ked.

Kisah Orang Kaya Yang Tidak Memiliki Anak

Suatu ketika, Raja Pasenadi dari Kosala datang untuk memberi hormat kepada Sang Buddha. Ia menjelaskan kepada Sang Buddha bahwa ia terlambat datang karena pada pagi hari itu seorang kaya telah meninggal dunia di Savatthi tanpa meninggalkan ahli waris. Hal ini menjadikannya harus mengambil alih semua kekayaan orang itu. Raja berkata perihal orang itu, yang meskipun sangat kaya namun sangat kikir. Saat orang itu masih hidup, ia tidak

pernah memberikan apapun sebagai wujud kemurahan hati. Ia menolak untuk membelanjakan uangnya bahkan untuk dirinya sendiri, dan karenanya, makan sangat hemat serta mengenakan pakaian dari kain yang kasar dan murah. Mendengar hal ini Sang Buddha menceritakan kepada raja serta para pengiringnya tentang orang itu pada saat kehidupannya yang lampau. Dalam kehidupannya itu ia juga seorang kaya.

Suatu hari ketika seorang Paccekabuddha datang dan

berdiri untuk berpindapatta di depan rumahnya. Ia berkata pada istrinya untuk mempersembahkan sesuatu kepada Paccekabuddha. Istrinya berpikir sangat jarang suaminya memberi ijin untuk memberikan sesuatu pada orang lain. Maka istrinya mengisi penuh mangkok Beliau dengan makanan. Orang kaya tersebut sekali lagi bertemu dengan Paccekabuddha tersebut dalam perjalanan pulang ke rumah dan ia melihat pada mangkok makanannya. Mengetahui bahwa istrinya



telah mempersembahkan makanan yang baik dalam jumlah banyak, ia berpikir, "Oh, bhikkhu ini hanya akan tidur nyenyak setelah makan enak. Akan lebih baik bila pelayan-pelayanku yang diberi makanan sebaik itu. Paling tidak, mereka akan memberiku pelayanan yang lebih baik." Dengan kata lain, ia menyesal bahwa ia telah menyuruh istrinya untuk mempersembahkan dana makanan pada Paccekabuddha.

Orang ini mempunyai seorang kakak yang juga kaya. Kakaknya hanya mempunyai satu orang anak lelaki. Karena iri hati atas kekayaan kakaknya, ia telah membunuh keponakannya yang masih muda dan karenanya ia mewarisi secara tidak sah kekayaan kakaknya setelah meninggal dunia.

Karena orang tersebut telah mempersembahkan dana makanan pada Paccekabuddha, ia menjadi orang kaya dalam kehidupannya sekarang. Karena ia menyesal telah mendanakan makanan pada Paccekabuddha maka ia tidak punya keinginan untuk membelanjakan apapun bahkan untuk dirinya sendiri. Karena ia telah membunuh keponakannya sendiri untuk mendapatkan kekayaan kakaknya, ia telah menderita dalam alam neraka (*niraya*) selama tujuh kali kehidupan. Perbuatan buruknya telah berakhir sehingga ia terlahir kembali ke alam manusia. Tetapi di sini ia juga tidak melakukan perbuatan baik.

Raja kemudian berkata, "Bhante, meskipun ia telah hidup di sini dalam masa kehidupan seorang

Buddha, ia tidak pernah mempersembahkan apapun kepada Sang Buddha maupun murid-muridNya. Sesungguhnya, ia telah kehilangan kesempatan yang sangat baik, ia sangat bodoh."

Kemudian Sang Buddha memabarkan syair 355 berikut :

Kekayaan dapat menghancurkan orang bodoh, tetapi tidak menghancurkan mereka yang mencari 'Pantai Seberang' (nibbana). Karena nafsu keinginan mendapatkan kekayaan, orang bodoh menghancurkan dirinya sendiri, dan juga akan menghancurkan orang lain.

Sumber: <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-orang-kaya-2/>



RODA KEHIDUPAN



Oleh: Handoko, BBUS., MBA.
Email: handoko18795@gmail.com

Namo Buddhaya,
Salam Sejahtera Bagi Kita Semua.
"Roda Kehidupan Selalu Berputar.
Jika Kita Diatas, Jangan Lupa Untuk Bersyukur.
Jika Kita Dibawah, Jangan Lupa Untuk Bersabar"

Sebuah Kutipan yang mungkin sekilas kita pernah baca dari buku, majalah, atau koran. Atau bahkan mungkin pernah kita dengar sekilas dari para pembicara atau motivator terkenal di Indonesia secara langsung di seminar ataupun di internet, media Dalam Jaringan

atau Daring (Online). Di dalam hidup ini, pasti kita tidak akan selalu berada di atas, akan ada waktunya posisi kita akan berada di bawah juga. Tetapi dibalik itu semua, kita mendapati hal-hal penting yang terkadang kita lupa untuk mensyukurinya. Roda kehidupan dapat di analogikan seperti sebuah roda yang kita tau

ada dilingkungan kita, seperti pada kendaraan-kendaraan yang ada disekitar yaitu mobil, motor, sepeda, dan lain sebagainya. Pada saat kita menggunakan kendaraan-kendaraan tersebut, roda itu akan selalu berputar, berputar, dan berputar, kadang diatas, kadang juga dibawah. Roda tersebut juga diciptakan,



dibuat ataupun dibangun dari komponen-komponen yang saling mendukung, berkaitan dan berhubungan untuk menjalankan sebagai sebuah roda yang kuat dan kokoh. Apabila dipasang disebuah kendaraan dan dikendarai, maka roda tersebut akan terus berputar. Jalan yang dilewati atau dilintasi kendaraan dari roda tersebutpun belum tentu berjalan dengan baik ataupun mulus. Kalau kita melewati atau melintasi jalan dijalan beraspal yang notabeneunya mulus atau bagus untuk dilewati, maka perjalanan yang kita lalui akan terasa lebih cepat dan lebih mudah untuk sampai ketujuan yang kita inginkan. Akan tetapi, kalau kita melewati atau melintasi jalan dijalan berbatu yang notabeneunya tidak mulus ataupun tidak bagus untuk dilewati, maka perjalanan yang kita lalui akan lebih lambat dan lebih susah untuk dilewati dan pastinya akan lebih lama untuk sampai ketujuan yang kita inginkan.

Analogi yang sama seperti pada saat kita mengendarai kendaraan

tersebut dalam keadaan cuaca yang tidak mendukung sama sekali, seperti pada saat hujan lebat yang disertai dengan petir atau hanya gerimis. Maka pasti kita akan menepikan kendaraan dan berhenti sejenak untuk beristirahat sejenak seraya menunggu keadaan cuaca yang akan kembali baik lagi. Kita sebagai pengemudi kendaraan tersebut pastinya harus selalu waspada dan hati-hati, jika kita mengabaikan hal tersebut karena kecerobohan kita, maka dipastikan kita akan tergelincir jatuh dan menyebabkan kita terluka parah maupun ringan. Lebih menyedihkannya lagi apabila sampai nyawa kita pun tidak dapat tertolong akibat kita ceroboh dan mengabaikan hal tersebut. Dari sini kita sudah harus mengetahui bahkan memahami, bahwa kita harus terus belajar, belajar dan belajar sedikit demi sedikit dari hal-hal yang akan kita lalui. Tidak ada orang yang kurang terampil atau pandai didunia ini, semua hanya bergantung pada kemauan diri kita sendiri untuk memilih belajar lebih baik atau tidak.

Tidak semua orang yang terampil ataupun pandai didunia ini juga akan melewati semua hal dengan mudah, seperti kata pepatah "Sepandai-pandai tupai melompat pasti akan terjatuh juga". Maka dari itu kita harus selalu sadar dan mawas diri agar selalu waspada ataupun berhati-hati dalam menjalani hal-hal ini, namun disisi lain kita tetap semangat dan tidak menyerah menjalaninya.

Isi atau Pembahasan

Roda kehidupan juga sama halnya kehidupan ini yang diciptakan, dibuat dan dibangun atas komponen-komponen yang harus selalu kita pertahankan keberadaannya dan fungsinya. Salah satu komponen yang paling penting tersebut antara yang lain adalah dengan memiliki prinsip hidup. Prinsip hidup kita sendiri bersama keluarga, pasangan, guru, kerabat, sahabat maupun lingkungan yang positif. Pada saat roda kehidupan kita ada di bawah, pastikan prinsip hidup kita tersebut tetap dipegang keberadaannya untuk dapat memutar roda kehidupan tersebut

kembali di atas. Prinsip hidup merupakan salah satu komponen terpenting yang ada di dalam diri kita sendiri. Pertahankan prinsip hidup tersebut saat Sang Pencipta memberikan kita cobaan atau ujian hidup. Jangan sampai pada saat Sang Pencipta memberikan kita cobaan atau ujian hidup dan posisi roda kehidupan kita sedang dibawah, prinsip hidup kita terlepas dari pegangan kita karena kita memerlukan prinsip hidup tersebut untuk bisa membalik roda itu lagi. Prinsip hidup diri sendiri bersama keluarga, pasangan, guru, kerabat, sahabat maupun lingkungan yang positif merupakan komponen yang harus kita pertahankan dan dirawat hubungannya, jangan sampai terlepas dan kemudian malah mulai menjauh dari kita. Kita sudah tau bahwa kita adalah makhluk hidup yang tidak akan mampu hidup tanpa orang lain. Kita memerlukan orang-orang tersebut disekitar kita pada saat kita terjatuh dan terpuruk di roda kehidupan kita yang sedang dibawah.

Kita harus selalu semangat dan memastikan prinsip hidup tersebut tetap dipegang dan difungsikan. Setiap orang di dunia ini pasti akan selalu diuji oleh Sang Pencipta, tidak terlepas dari kita sendiri. Prinsip hidup tersebut adalah kuncinya. Prinsip hidup tetap dipasang pada tempatnya. Keluarga, pasangan, guru, kerabat, sahabat maupun lingkungan yang positif juga merupakan kunci keberhasilan yang lain dalam melalui masa sulit itu bersama-sama. Semangat dan jangan pernah menyerah. Roda kehidupan ini pasti akan berputar ke atas kembali. Tetaplah sabar dan kuat. Roda kehidupan akan selalu kita jalani dan lewati. Didalam roda kehidupan ini, kita pasti tidak akan selalu dapat

memenuhi semua keinginan kita. Kita juga pasti tidak akan selalu berada didalam keadaan yang mudah untuk dilewati. Kita terkadang akan selalu mendapat ujian, cobaan dan juga masalah yang harus kita jalani dan lewati dengan penuh sabar. Di situlah sebenarnya ujian kehidupan kita. jika kita sabar menghadapinya sedikit demi sedikit, dan langkah demi langkah, serta selalu berdoa dan memohon petunjuk kepada Sang Pencipta. Semua perjalanan kehidupan kita yang beraspal bagus, lurus dan halus maupun jalanan yang berbatu dan berliku pasti kita akan bisa jalani dan melewatinya di dalam roda kehidupan tersebut. Akan tetapi, bila kita selalu mengeluh dan tidak sabar untuk menjalani akan roda kehidupan yang diberikan dari Sang Pencipta, maka setiap jalan yang kita lalui akan terasa sulit.

Kita yang melewati atau menjalani roda kehidupan pastinya tidak akan terlepas dari berbagai macam ujian, cobaan dan juga masalah. Ujian, cobaan dan juga masalah akan datang dalam berbagai macam bentuk yang akan membuat hidup kita semakin sulit baik secara psikologi ataupun mental maupun juga secara fisik dan pasti tidak akan bisa kita prediksi. Untuk itulah kita juga membutuhkan motivasi-motivasi dari keluarga, pasangan, guru, kerabat, sahabat maupun lingkungan positif kita untuk membuat hidup kita lebih berarti dan semangat. Seperti roda kehidupan yang akan terus berputar, kita akan sering merasa masalah akan terus membuat kita berpikir bahwa masalah tersebut tidak akan berlalu dan akan kita hadapi dengan berat. Percayalah, semua hal di dunia ini suatu saat akan berlalu termasuk masalah kita dan tidak akan ada yang permanen. Baiknya kita



////////////////////////////////////

Dalam Roda kehidupan ini akan ada naik turunnya, kadang diatas terkadang juga dibawah, terkadang akan terasa semangat, dan tiba-tiba pada suatu saat akan terasa kurang semangat. Itulah yang disebut roda kehidupan, selalu bergerak dan berputar.

////////////////////////////////////

sebagai manusia harus selalu menjauhkan diri dari pikiran negatif dan terus berpikiran positif yang timbul dari masalah tersebut, agar hidup kita tidak terbebani dan masalah kita cepat terselesaikan. Rasanya akan tidak mudah untuk tidak berpikiran negatif ketika kita sedang diterpa berbagai macam ujian, cobaan dan juga masalah. Akan tetapi, harus diingat bahwa dengan tidak berpikiran negatif maka kita akan mampu mengambil pelajaran dan pengalaman dari ujian, cobaan dan juga masalah yang sedang kita alami. Bahkan dengan tidak bersikap negatif, kita akan tetap tenang dalam mencari solusi terbaik dalam menyelesaikan dan menghadapi ujian, cobaan dan juga masalah yang akan muncul. Dengan cara berbagi cerita ataupun menceritakan kepada keluarga, pasangan, guru, kerabat, sahabat maupun lingkungan yang positif akan bisa membantu memberikan kita motivasi untuk perjalanan kehidupan kita. Motivasi ataupun wejangan

tersebut bisa membuka cara berpikir kita dalam memandang masalah perjalanan kehidupan kita secara tidak negatif. Dengan cara berbagi cerita tentang cobaan dan juga masalah tersebut, dapat membantu cara berpikir kita ke arah yang lebih baik dan meningkatkan motivasi hidup kita.

Penutup atau Kesimpulan

Dalam roda kehidupan ini akan ada naik turunnya, kadang diatas terkadang juga dibawah, terkadang akan terasa semangat, dan tiba-tiba pada suatu saat akan terasa kurang semangat. Itulah yang disebut roda kehidupan, selalu bergerak dan berputar. Manusia akan bisa menjalani perputaran roda kehidupan dengan baik apabila kita dapat menyadari dan mempersiapkan mental saat roda kehidupan kita berada di atas, kita tetap tidak sombong dan bersikap rendah hati. Ketika roda kehidupan kita berada di bawah, kita juga tidak mengeluh dan tidak merasa

terbebani dan selalu berpikir bahwa badai pasti akan berlalu. Tidak lupa untuk selalu berdoa dan memohon petunjuk pada Sang Pencipta, agar kita mampu menjalani roda kehidupan sesuai dengan arahnya.

Daftar Pustaka

- Sri, 2008. *Roda Kehidupan: Perjalanan Hidup Diatas dan Dibawah*
- Bintang, 2015. *Roda Kehidupan: Komponen-Komponen Perjalanan Hidup*
- Bekti, 2015. *Roda Kehidupan: Seperti Kendaraan Beroda dan Jalanan*
- Kennardi, 2020. *Kutipan Motivasi: Kata Kata Motivasi Hidup Terbaik untuk Buat Hidup Kamu Lebih Semangat*



Manggalia; Bukti Kecerdikan Tokoh “Kebangkitan” Agama Buddha Temanggung



Oleh: Ngasiran

Agama Buddha di Temanggung dideklarasikan pertama kali di rumah Y. Sutrisno, seorang tokoh agama Katolik pada tanggal 1 Juni 1968. Pada

waktu itu dihadiri oleh lebih dari 500 orang. Sejak saat itu, agama Buddha kemudian berkembang ke pelosok-pelosok desa, khususnya di Kecamatan Kaloran.

Perkembangan agama Buddha di Kecamatan Kaloran tidak bisa lepas 9 tokoh penting yang menjadi aktor “kebangkitan” agama Buddha Temanggung. Mereka terdiri dari para kepala desa, sekretaris desa dan tokoh masyarakat Kaloran yang saat itu menjadi panutan masyarakat

Temanggung. Dengan karisma dan kecerdikan para tokoh tersebut, agama Buddha berkembang dengan pesat masa itu dan bertahan hingga saat ini.

Salah satu bukti kecerdikan itu adalah munculnya istilah Manggalia sebagai sebutan pemimpin pemimpin umat Buddha di Temanggung. Menurut Gunawan, salah satu tokoh agama Buddha Kaloran, Manggalia adalah istilah yang diciptakan oleh Mending Mbah Mangun Sudharmo

(Mbah Manggis) sebagai tokoh kunci “kebangkitan” agama Buddha Temanggung.

“Untuk istilah itu (Manggalia) saya memang tidak punya referensi yang pasti. Yang jelas, istilah itu diciptakan oleh Mantan Lurah, Mbah Mangun Sudharmo. Dan ini hanya ada di Temanggung, ini juga bisa menjadi bukti kegeniusan Mbah Manggis – sapaan akrab Mangun Sudarmo – dan para tokoh umat Buddha masa itu,” kata Gunawan.

Kata Manggalia sendiri menurut penafsiran Gunawan, bisa diambil dari bahasa Jawa atau Pali. “Kalau dari bahasa Jawa, itu berasal dari kata Manggala (ejaan Jawa; Manggolo) dan Laya (loyo) atau dalam bahasa Pali juga ada kata Manggala (berkah). Kalau berdasarkan tugas dan fungsi

Manggalia di masyarakat, mungkir arti yang lebih dekat dari bahasa Jawa, yaitu untuk mengurus persoalan kematian. Manggala itu bisa diartikan doa, sedangkan laya (loyo) itu artinya kematian,” lanjut Gunawan.

Bagi umat Buddha perdesaan Temanggung, Manggalian memang mempunyai peranan penting di masyarakat. Mereka bertugas membantu administrasi kependudukan umat Buddha, perkawinan, kematian mulai dari memandikan jenazah, memimpin membacakan paritta pelimpahan jasa, mengurus peti, kain kavan dan juga memimpin doa-doa dalam upacara adat tradisi desa. Di Vihara, Manggalia juga dijadikan sebagai sosok panutan yang memimpin upacara puja, hingga

membabarkan dharma.

Tidak hanya bertugas memimpin umat di vihara, di Temanggung manggalia juga menjadi perangkat desa sebagai kepala urusan umat Buddha. Karena itu, mereka mendapat upah berupa bengkok (semacam tanah garapan bebas pajak). “Manggalia itu memang benar-benar produk Temanggung yang diciptakan dengan genius oleh Mbah Mangun Sudharmo dan kawan-kawan. Saya sendiri melihatnya ini sebuah cara untuk mengefektifkan tradisi yang lama yang ada kemudian dipadukan dengan agama Buddha yang pada masa itu baru berkembang,” pungkas Gunawan.



Berputar, Seperti Roda

"Tidak dapat ditemukan suatu tempat di dunia ini bagi seseorang untuk dapat menyembunyikan diri dari kematian."

Buddha



Ditulis oleh Bhikkhu Pabhajayo

Bagi sejumlah orang, 2020 boleh jadi menjadi tahun yang nyata kelam. Terutama untuk mereka yang harus merelakan diri kehilangan sanak saudara karena tak terselamatkan dari keganasan virus corona. Bagi mereka yang tengah berkutat dan berharap bisa sembuh dari sakit karena virus. Mereka yang harus melapangkan dada dan menerima kenyataan di-PHK oleh perusahaan atau tempat di mana mereka selama ini mencari nafkah. Serta mereka yang dihantui kecemasan oleh kemungkinan-kemungkinan buruk lainnya akibat situasi sulit seperti ini. Umat Buddha, tidak terkecuali, bukan tidak mungkin menjadi bagian dari orang-orang

yang juga dihantui oleh ragam kecemasan tersebut.

Tidak terasa kita sudah sekian bulan hidup dalam situasi yang tidak normal akibat dari pandemi COVID-19. Situasi ini pada akhirnya memberi efek pada banyak lini dan sektor kehidupan, selain yang utama pada kesehatan dan keselamatan itu sendiri. Salah satu aktivitas lainnya yang juga terdampak adalah rutinitas keagamaan. Umat Buddha kini harus menahan diri untuk tidak menginjakkan kaki di vihara demi menghindari keramaian, mengikuti protokol kesehatan dari pemerintah, setidaknya sebelum wacana *New Normal* benar-benar diterapkan di vihara yang biasa mereka datangi.

Guna menjembatani semangat umat Buddha yang terkendala oleh situasi sulit inilah dunia maya dengan beserta kelebihanannya menunjukkan peran dan fungsinya dengan baik dan positif. Banyak vihara-vihara yang akhirnya melakukan serangkaian kegiatan seperti biasa melalui

tayangan virtual termasuk puja bakti peringatan hari besar seperti Waisak beberapa bulan lalu dan Asadha beberapa pekan terakhir ini.

Pandemi dan Antusiasme Umat Buddha Belajar Dhamma

Ada satu fenomena yang terlihat, terkait bagaimana umat Buddha tetap mendalami Dhamma di tengah situasi semacam ini, yaitu semangat yang ditunjukkan oleh umat Buddha mengikuti kelas Dhamma secara *online* atau daring (dalam jaringan). Ini bisa kita lihat dari banyaknya sebaran informasi yang beredar atau unggahan di media sosial mengenai jadwal dan undangan kelas yang nyaris selalu ada setiap pekan. Beberapa vihara bahkan rutin mengadakan Dhammasācchā *Online* setiap malam dan dengan jumlah partisipan yang tidak sedikit, terlebih ketika mengundang narasumber kawakan. Baik itu Dhammaduta yang notabene seorang bhikkhu, pandita, atau pun narasumber dari kalangan umum.

Bahwasanya ada kondisi-kondisi yang silih berganti dan tak terhindarkan selama kita masih menjadi bagian dari kehidupan.

Mungkin saja orang-orang yang antusias ini merupakan umat Buddha yang pada dasarnya punya semangat yang besar. Umat Buddha yang sebelum Covid-19 merebak memang rutin ke vihara dan mendengarkan uraian Dhamma secara langsung, dan kini setidaknya layanan virtual menunjukkan eksistensi dan kuantitas mereka secara tak langsung. Jika sebelumnya umat Buddha terpisah oleh jarak dan tersekat gedung vihara masing-masing, kini mereka disatukan oleh media sosial. Sekarang siapapun bisa dengan leluasa mengikuti kegiatan yang diselenggarakan vihara manapun cukup dari setatapan layar gawai.

Pembelajaran Dhamma dengan metode baru seperti ini bagaimanapun sedikit banyak pasti memengaruhi dan mengurangi ketakziman dalam mendengarkan uraian yang disampaikan. Kita tidak bisa memastikan umat dengan sungguh-sungguh mendengarkan atau malah memperkeruh proses berjalannya siaran langsung. Namun cara ini adalah yang terbaik untuk diterapkan setidaknya di tengah situasi yang tidak menentu dan

mengkhawatirkan seperti ini. Terlebih apa yang terjadi ini juga merupakan bagian dari kondisi kehidupan yang tak terelakkan.

Kita tidak bisa menuntut kehidupan berjalan seharusnya sebagaimana yang kita ingini. Satu-satunya yang bisa kita lakukan adalah memahami bagaimana kenyataan dengan semestinya dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada, termasuk pula penyesuaian kita dalam tata cara mendalami Dhamma. Dengan cara apapun Dhamma dipelajari, pada akhirnya yang tidak kalah penting adalah bagaimana kemudian kita mengimplementasikannya dalam laku sehari-hari. Dengan belajar dan praktik kita sudah benar-benar telah mengamalkan apa yang diajarkan oleh Sang Buddha dengan baik. Dari keduanya akan membuahkan pemahaman benar serta kebahagiaan. Pemahaman itu dapat berupa penerimaan akan segala sesuatu yang terus mengalami perubahan dan tidak kekal.

Roda Kehidupan

Kita sering mengandaikan (atau sekadar mendengar) bahwa

hidup tak ubahnya sebuah roda yang terus berputar. Ada kalanya kita di atas, hidup seperti menawarkan sejuta kebahagiaan tak berkesudahan. Ketika ada masanya kita berada di bawah, pengalaman pahit seakan membuat kita tersungkur hingga titik terendah dari sebuah kenyataan hidup. Ada saatnya kita merasa hidup seperti percuma, stagnan, dan tak punya arti apa-apa. Perputaran ini membuktikan bahwa tidak ada kondisi yang permanen. Semuanya berubah sewaktu-waktu, dan lebih jauh mengisyaratkan pesan penting yaitu sebesar apapun kita menaruh harapan pada hal-hal baik, kita tidak pernah bisa mencegah sesuatu yang buruk tidak terjadi menimpa kita. Pun sebaliknya, seburuk apa pun kondisi yang kita alami saat ini pasti akan berubah pada waktu mendatang.

Hidup tengah menunjukkan kenyataan dari siklusnya melalui petaka dari sebuah pandemi. Kita sedang berada di posisi dasar, dalam masa sulit, dan bahwa begitulah sejatinya kehidupan. Seperti roda berputar. Guru Agung kita Sang Buddha sudah mengingatkan kita jauh-jauh hari soal ini. Bahwasanya ada kondisi-kondisi yang silih berganti dan tak terhindarkan selama kita masih menjadi bagian dari kehidupan. Ragam kondisi itu adalah Delapan Kondisi Dunia atau *Aṭṭhalokadhammā*, yaitu untung-rugi, masyhur-tidak terkenal, dipuji-dicela, dan suka-duka. Semuanya bisa datang



kapan saja. Berputar, seperti roda. Tidak ada satupun orang yang bisa memonopoli keadaan sebagaimana yang diinginkan.

Seperti roda, kehidupan berputar dengan presisi di antara ketidakpastian di dalamnya. Satu hal yang sangat pasti, di ujung sana ada pemberhentian yang kita disebut sebagai kematian. Sang Buddha bersabda, dalam untaian indah syair Dhammapada 128, *"Tidak dapat ditemukan suatu tempat di dunia ini bagi seseorang untuk dapat menyembunyikan diri dari kematian."* Kita pasti mengalami kematian. Tidak ada tempat bersembunyi darinya. Senada dengan itu, di lain kesempatan Beliau mengatakan bahwa kehidupan tidaklah pasti, kematianlah yang pasti (*jīvitam aniyatam maraṇam niyatam*). Meski demikian, selama kita masih diliputi oleh kekotoran batin, kematian pun bukan menjadi puncak dari semuanya melainkan menjadi awal untuk perputaran kehidupan berikutnya.

Musibah, pandemi, wabah, atau apapun sebutan lainnya, akan terus ada sepanjang peradaban itu ada. Jika menilik kejadian silam,

kita akan mendapati kisah dan fakta bahwa musibah semacam ini terjadi bukan kali pertama dan pasti tidak pula menjadi yang terakhir kalinya. Di masa hidup Sang Buddha, kita familiar dengan kisah petaka yang pernah terjadi di Vesali. Kisah yang kemudian diyakini menjadi awal mula tersabdakannya wejangan Ratana Sutta. Seiring berjalannya waktu fakta kemudian mencatatkan sederet kasus yang pernah terjadi dari masa ke masa. Semuanya hanya datang dengan wujud dan waktu berbeda tetapi memiliki satu kesamaan yakni menjadi sumber bagi penderitaan. Berbicara soal penderitaan, ia adalah kenyataan pasti yang menjadi paket lengkap dari kehidupan dan kita tidak bisa menghindarinya selama kita masih terlahir dan terus mengembara dalam siklus *samsāra* ini.

Kemalangan, kerugian, ketidakpopuleran, dicemooh, dan segala wujud lain dari penderitaan akan selalu kita dapati sepanjang hayat. Itu berlaku bagi siapapun tanpa terkecuali. Penderitaan tidak pernah mengenal bulu. Perbedaanannya, antara seorang praktisi Dhamma dan yang bukan,

terletak pada cara pandang dalam melihat dan menyikapi itu semua. Seorang yang terlatih dalam pemahaman benar akan melihat bahwa segala sesuatunya tidak kekal dan dapat berubah kapan saja. Dengan pemahaman seperti itu dan disertai upaya, ia tidak akan terlalu dirundung oleh kesedihan dan ketakutan yang berlebihan ketika tengah mengalami cobaan hidup. Sebagaimana ia juga tidak akan terlalu berlebihan melekatinya semua jenis kebahagiaan duniawi yang sementara.

Seorang yang tidak terlatih akan menunjukkan sikap sebaliknya. Ia hanya menginginkan kebahagiaan dan mengutuk semua bentuk kemalangan yang menimpa hidupnya. Berharap pada sesuatu yang baik dan di satu sisi menolak sesuatu yang sama sekali di luar bayangannya. Alih-alih belajar memahami dan berupaya memperbaiki keadaan, ia justru mencari orang atau sesuatu di luar dirinya yang bisa dianggap sebagai biang kerok dan dapat dipersalahkan atas semua hal yang dihadapinya. Itu semua merupakan proyeksi dari apa yang ada dalam batin seseorang yang belajar Dhamma dan tidak.

Belajar dan praktik Dhamma tidak menjamin kita akan terhindar dari mala petaka, tetapi sangat pasti memberikan kita kesiapan mental dalam menghadapi segala sesuatu yang ditawarkan hidup. Sang Buddha mengibaratkan seseorang yang terlatih seperti batu karang, kokoh tak

Belajar dan praktik Dhamma tidak menjamin kita akan terhindar dari mala petaka, tetapi sangat pasti memberikan kita kesiapan mental dalam menghadapi segala sesuatu yang ditawarkan hidup.

tergoyahkan (Dhammapada VI, 81). Ia bijaksana dalam menyikapi keadaan. Tidak marah saat dicela, tetapi juga tidak berbesar kepala saat mendapatkan pujian. Meskipun bait tersebut secara spesifik merujuk pada kasus sanjungan dan cemooh, tetapi juga dapat menjadi gambaran bagaimana seorang bijaksana menyikapi permasalahan yang lain. Seseorang yang menjadi bijaksana karena belajar Dhamma akan merespons setiap keadaan dengan arif pula. Untuk alasan dan manfaat itulah mengapa kita perlu mendekatkan diri dengan pemahaman dan praktik Dhamma.

Kesimpulan

Sebagai umat Buddha mempelajari dan mengamalkan Dhamma sudah seharusnya menjadi satu kewajiban. Situasi seperti saat ini mungkin sedikit mengurangi keleluasaan kita dalam melakukan keduanya. Tetapi selama niat dan kemauan terpatri kuat dalam hati maka sesulit apapun keadaannya seharusnya tidak lagi menjadi soal. Kita bisa mengikuti pembelajaran Dhamma melalui

kelas-kelas *online*. Kita bisa mempraktikkan Dhamma dengan cara-cara lain, selain pergi melakukan puja bakti atau berdana ke wihara, seperti melatih konsentrasi setiap saat ketika di rumah, menaruh perhatian lebih banyak kepada keluarga dan orang-orang sekitar, atau sekadar dengan mengikuti protokol kesehatan dari pemerintah.

Mengikuti himbuan dari pemerintah bisa menjadi jalan untuk melakukan kebaikan itu sendiri yaitu secara tidak langsung membantu mereka (terutama tenaga medis) untuk memotong rantai penyebaran penularan virus. Dengan cara demikian kita sudah melakukan perbuatan baik, yakni menjaga diri sendiri dan orang lain. Persis seperti yang Sang Buddha nasihatkan dalam Sedaka Sutta (Samyutta Nikāya, 47.19), "*Attānaṃ, bhikkhave, rakkhanto paraṃ rakkhati, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati.*" Bahwa ia yang melindungi dirinya sendiri adalah berarti melindungi orang lain. Sebaliknya, dengan melindungi orang lain adalah berarti melindungi dirinya sendiri. Praktik

Dhamma seyogianya merupakan laku dalam keseharian, terlepas di manapun kita menginjakkan kaki dan bagaimanapun situasi yang sedang terjadi.

Semoga pandemi COVID-19 lekas berakhir. Semoga kita semua semakin maju dalam Dhamma. *Sabbe sattā bhavantu sukhittā*, semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Referensi

- Dhammika, Shravasti. 1989. *Buddha Vacana: Renungan Harian dari Kitab Suci Agama Buddha*. Diterjemahkan oleh Dra. Tjintjin S. Hendra, dkk. Jakarta: Penerbit Karaniya.
- Vijjananda, Handaka (Ed). 2013. *Dhammapada Syair Kebenaran*. Jakarta: Ehipassiko Foundation.

<https://legacy.suttacentral.net/id/sn47.19> Diakses pada 17 Juli 2020 Pukul 22.20 WIB





Mengamati Diri Secara Mendalam



Oleh Bhikkhu Viriya Dhammo

Apakah Meditasi *Vipassana* Itu?

Meditasi *Vipassana* juga dikenal sebagai meditasi yang melihat ke dalam, kita harus sadar tepat pada keadaan yang terjadi pada saat ia terjadi. Ini artinya melihat keadaan apa adanya. Cara melakukannya yaitu dengan melatih memperhatikan sensasi

yang dirasakan tubuh, dan dengan melakukan hal tersebut, kita akan memahami sifat sejati dari keberadaan. *Vipassana* adalah kondisi yang mengistirahatkan pikiran dengan berfokus pada objek tertentu. Meditasi *vipassana* juga disebut sebagai meditasi pandangan terang.

Meditasi ini dipercaya merupakan bentuk meditasi paling kuno dari India yang diajarkan oleh Sang Buddha sendiri.

Tujuan Meditasi *Vipassana*

Meditasi *vipassana* bertujuan untuk mencari jati diri, menggunakan proses perhatian. kita pelan-pelan sadar akan apa yang terdapat di balik gambaran diri yang kita tunjukkan ke orang

lain dan membangunkan kita untuk menghadapi realitas hidup. Meditasi *Vipassana* adalah suatu bentuk latihan mental yang memungkinkan kita untuk melihat dunia dari sudut pandang yang berbeda. Untuk pertama kalinya, kita akan bisa membedakan apa yang sedang terjadi pada kita dan di sekitar kita.

Kita harus melepaskan semua stereotip dan prasangka yang kita tahu selama ini. Anda harus bersikap seperti seseorang yang mau belajar dan memahami sifat sejati dari hidup.

Vipassana juga memakai aspek memfokuskan perhatian agar kita dapat mengembangkan kesadaran, kita harus bisa berkonsentrasi. Meskipun

kedengarannya mudah, sebenarnya berkonsentrasi bisa cukup sulit dilakukan, lho. Pikiran dan batin itu agak-agak sulit diajak kerja sama. Supaya kita bisa berfokus dengan lebih baik, kita harus melatih diri. Inilah kenapa meditasi *Vipassana* mengharuskan para praktisi untuk berfokus pada pernafasan terlebih dahulu. Memang butuh waktu dan latihan yang panjang, tapi hasilnya benar-benar sepadan. Sekali berhasil, kita akan dapat melihat dunia dan hidup dengan pandangan baru.

Manfaat Nyata Meditasi *Vipassana*

- Kesehatan yang meningkat, berkurangnya stres, kecemasan, depresi, dan lain-lain.
- Tidur lebih lelap.
- Pandangan dan pemahaman lebih baik terhadap cara kerja dalam pikiran.
- Intuisi kuat
- Pola pikir benar untuk mencapai kesuksesan pribadi dan profesional.
- Mendingankan “suara ribut dalam pikiran”, sehingga menjadi lebih damai.
- Merasa lebih terhubung dengan semua makhluk hidup, serta memunculkan rasa cinta dan kasih sayang.
- Kekuatan otak, memori dan ingatan kognitif yang lebih baik.
- Pemikiran jelas dan sadar dengan kreativitas tinggi.
- Mudah menyembuhkan pikiran mental, emosional, dan fisik.
- Kesadaran batin lebih tinggi.

Hanya Memperhatikan

Saat berlatih meditasi *Vipassana*, tidak perlu melakukan analisa (penelitian), memikirkan hubungannya dengan sesuatu hal, mengkritik (hal-hal yang sedang muncul saat berlatih), mencari jawaban yang masuk akal, atau berpikir dengan pengertian-pengertian yang telah dimiliki sebelumnya. Apa yang harus dilakukan hanya menyadari/ melihat apa yang sedang

berlangsung pada tubuh dan pikiran. Tidak perlu bereaksi pada objek (meditasi). Apakah itu baik atau buruk, yang harus dilakukan hanyalah mengamati apa saja yang sedang terjadi atau muncul pada tubuh dan pikiran, hanya menyadari dan tidak melakukan tindakan apapun.

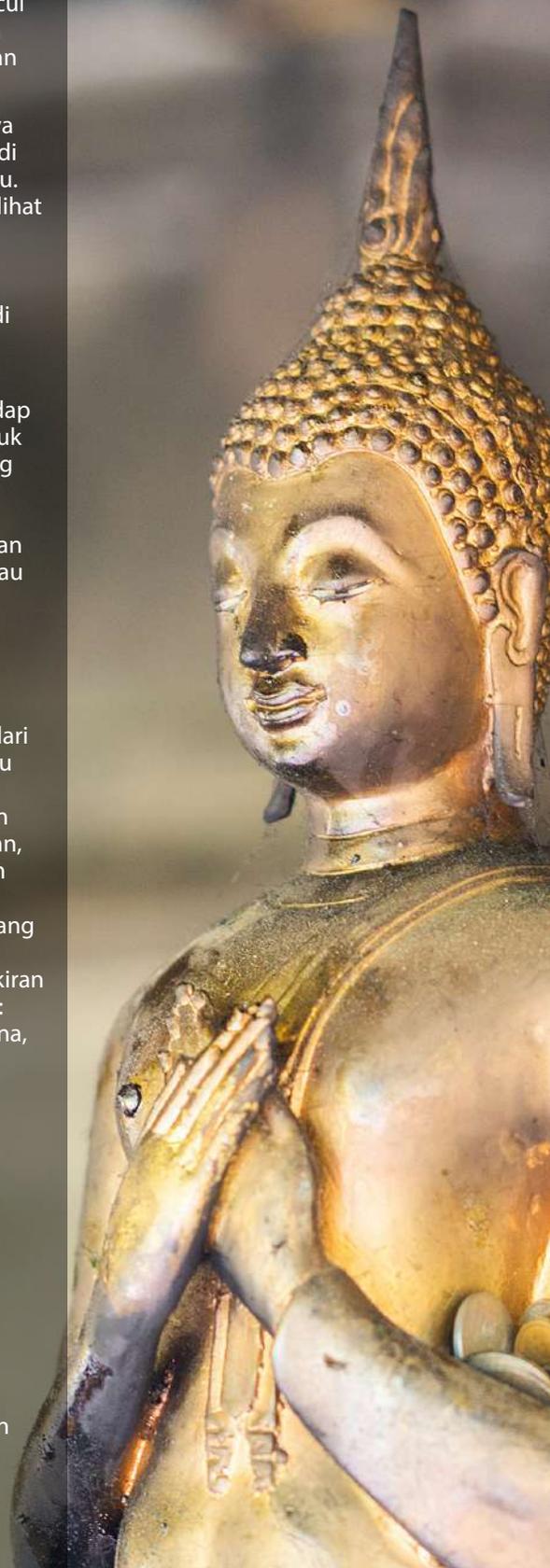
Tak melakukan penilaian, hanya melihat apa yang sedang terjadi sebagaimana adanya. Hanya itu. Memiliki kesadaran penuh melihat hal-hal yang sedang terjadi apa adanya. Ketika kesadaran dimantapkan secara terus-menerus, maka pikiran menjadi terpusat.

Pada saat pikiran terpusat dengan baik, kesadaran terhadap kesunyataan dari bentuk-bentuk pikiran dan proses yang sedang terjadi pada tubuh, bangkit dengan hanya menyadarinya. Jadi, meditasi ini dikenal dengan meditasi pandangan terang atau meditasi *Vipassana*.

Lihat dan Sadari

Dalam berlatih meditasi *Vipassana* hal yang paling penting adalah menyadari atau mengamati segala sesuatu yang muncul dalam pikiran. Saat berlatih meditasi mungkin memikirkan keluarga, pekerjaan, atau teman. Pikiran berkeliaran kemana-mana, memikirkan sesuatu yang lain. Bahkan kadang berkhayal, berencana dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk pikiran ini harus disadari sepenuhnya : mengingat masa lalu, berencana, berkhayal, berpikir yang lain, dengan mencatat dalam hati sebagai “Berpikir ... berpikir ... berpikir” atau “Berkhayal ... berkhayal ... berkhayal”.

Saat melihat banyak khayalan muncul dalam diri, catatlah itu sebagai “melihat ... melihat ... melihat” tanpa perlu menganalisisnya, tanpa perlu berpikir apakah itu, dan tanpa mengkritiknya. Maka, didalam mempraktikkan meditasi *Vipassana*/meditasi pandangan



terang, kesadaran untuk tidak bereaksi adalah faktor untuk mencapai keberhasilan.

Tidak perlu melakukan apa pun saat melihat/menyadari suatu objek. Saat mendengar suara, mencium bebauan, mencicipi masakan, menyentuh/meraba sesuatu, atau memikirkan sesuatu, tidak perlu bereaksi terhadap objek-objek tersebut. Hanya sadari dengan penuh kesadaran atas segala sesuatu yang dilihat, didengar, dicium, dicicipi, disentuh, dipikir, dengan mencatat hal-hal itu sebagai "melihat ... mendengar ... mencium ... mencicipi ... menyentuh ... berpikir".

Mencatat

Dalam proses menyadari atau mencatat enam kesadaran ini, tidak perlu bereaksi atas obyek-obyek tersebut. Sebagai contoh, karena besarnya kekuatan untuk menyadari atas kesadaran-melihat, maka kesadaran-melihat tidak dapat mengamati obyek dengan baik. Sehingga dengan ini tidak dapat digunakan untuk memberikan penilaian, apakah obyek itu baik atau buruk.

Ketika kesadaran-melihat tidak dapat digunakan untuk memberikan penilaian pada objek sebagai sesuatu yang baik atau buruk, maka perasaan tidak akan menjadi baik atau buruk. Perasaan tidak akan terseret pada obyek yang muncul. Tentunya tidak ada reaksi sama sekali atas obyek-

obyek itu.

Kesadaran tidak memiliki cukup waktu jika pengamatan tidak dilakukan. Maka akibat dari hal ini akan memunculkan penilaian pada obyek sebagai yang baik atau buruk. Saat kesadaran-mengamati menilai obyek sebagai sesuatu yang baik, timbul kesenangan yang luar biasa atas obyek itu. Sebaliknya, bila kesadaran mengamati menilai obyek sebagai sesuatu yang buruk, akan timbul kesedihan.

Tidak Bereaksi

Kita menyukainya, mencintainya, ingin mendapatkannya. Nafsu keinginan untuk memiliki muncul karena obyek itu dirasa menyenangkan. Keinginan adalah reaksi atas objek yang tidak disadari atau dicatat. Keinginan adalah akar dari penderitaan, *dukkha*. Sebab-sebab timbulnya *dukkha* adalah adanya nafsu keinginan yang timbul karena kita luput/gagal menyadari objek yang muncul dan kita terseret untuk bereaksi. Timbulnya reaksi ini adalah bentuk dari nafsu keinginan atau cinta.

Tidak perlu bereaksi atas objek yang muncul. Harus selalu sadar dan menyadarinya/mencatatnya (dalam batin) sebagai : "melihat ... melihat ... (atau mendengar ..., mencium ..., mencicipi ..., menyentuh). Jangan berpikir bila obyek-obyek itu muncul.

Pada saat menyadari setiap objek

yang timbul, apakah itu bentuk-bentuk pikiran atau proses-proses yang terjadi pada tubuh, tidak perlu bereaksi terhadap obyek-obyek tersebut. Dengan demikian timbul ketenangan. Inilah sebabnya kita namakan meditasi pandangan terang.

Untuk melatih meditasi pandangan terang yang dibutuhkan adalah menyadari segala sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh atau pikiran. Tidak perlu memikirkannya, menghubungkannya dengan konsep-konsep mau pun pengertian-pengertian yang telah dimiliki sebelumnya. Apabila konsep-konsep itu dibiarkan berkeliaran pada pikiran saat bermeditasi, maka wujud asli dari pikiran dan perubahan-perubahan pada tubuh yang diamati tidak akan dapat dipahami. Jadi, prinsip dari meditasi Vipassana atau pandangan terang adalah menyadari hal-hal yang muncul pada pikiran dan proses-proses pada tubuh sebagaimana adanya.

Melihat hal itu teknik pada meditasi ini tidaklah sulit. Boleh dikatakan sangat mudah dan sederhana. Tapi sangat efektif bila dipraktikkan dengan tekun. Harus bersabar bila belum dapat mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam pencerahan. Ketekunan, kesabaran dan usaha yang tak kenal lelah adalah hal yang paling diperlukan bagi seorang yogi untuk mencapai keberhasilan.





Perubahan Adalah Proses Kehidupan



Oleh Ananta Kandaka

Seorang teman yang belum *move on* dari cinta masa lalunya, penasaran mengapa ekspresi saya tampak ringan nan ceria dan tidak "hancur" walaupun sudah sekitar 10 kali gagal membina hubungan romansa.

Sebenarnya kita sudah tahu kalau segala sesuatu yang kita miliki akan rusak atau hilang. Semuanya akan berpisah dari kita. Segala sesuatu yang kita miliki terus

berubah, berubah tiada henti.

Suatu kesedihan, kepedihan yang mendalam, ketika orang yang dicintai, seseorang yang disayangi meninggalkan kita, tidak mencintai kita lagi. Ia sudah berubah, tidak seperti dulu lagi. Kita tidak mau menerima bahwa ia berubah. Padahal ketika ia berubah dari tidak mencintai, dari tidak menyayangi menjadi mencintai kita, menyayangi kita, kita menerima perubahan itu. Perubahan yang kita benci dan kita cintai.

Belajar dari Daun Bodhi

Mengamati pohon bodhi, betapa elok, meliuk hampir mendarat seolah membentuk payung tempat bernaung. Tak heran bila Sang Pangeran Sidharta Gautama bertahan bertekun

bersemadi di bawahnya di kota Bodh Gaya, India hingga menerima pencerahan atau bodhi dan kemudian menjadi panutan sebagai Guru Agung Sang Buddha.

Ficus religiosa masuk dalam Moraceae, keluarga ara dan mulberi. Memiliki banyak sebutan, semisal di India dan Nepal disebut pohon pippala, pohon peepal atau pohon ashwattha. Artikel umum menyebutnya *Pipal tree*.

Mari tengok daunnya. Tanaman yang selalu menghijau ini memiliki daun dengan bentuk yang unik yaitu hati yang ujungnya seolah berekor panjang. Hati yang semakin meruncing lurus, kedalaman tiada batas.

Meski ukurannya tidak sangat besar, secara agregat pada satu

tanaman pohon bodhi akan didapat luasan yang sangat berarti. Berapa banyak oksigen yang dilepaskan, begitu pun karbon dioksida yang diserap, seolah seperti datang dan pergi. Berapa meter kubik air yang diuapkan, menyaring udara, menyejukkan lingkungan.

Kita bisa belajar dari daun bodhi, selama daun Bodhi ini masih menghijau dan segar, selama itu pula pohon Bodhi mempertahankan tangkainya di pohon.

Suatu ketika daun bodhi ini menguning dan kaku, ada saat yang tepat bagi pohon bodhi melepaskan tangkainya ke tanah. Selanjutnya, daun Bodhi ini akan diurai oleh mikro organisme menjadi unsur hara yang berguna bagi semua makhluk.

Layaknya daun bodhi yang senantiasa berproses demikian, yakinlah apa pun yang terjadi di dalam hidup kita sebagai proses kehidupan yang pasti akan selalu berubah dari waktu ke waktu.

Biarkan prosesnya berjalan alami, jangan melekatinya terlalu keras.

Ketidak-kekalan dalam Kehidupan

Cinta antara dua insan selalu datang dan pergi sesuai waktu berbuahnya karma masing-masing yang pasti berbeda-beda. Apabila dia memang berjodoh dengan kita dalam kehidupan saat ini, maka dia akan bersama kita hingga akhir waktu nanti.

Ketidak-kekalan ini adalah suatu kebenaran yang hakiki, kebenaran yang mutlak. Karena kebenaran ini berlaku pada apa pun di bumi ini, di alam semesta ini, berlaku pada siapa pun, di bumi ini atau pun di alam semesta. Tidak ada yang dapat terhindar dari perubahan, apa pun, siapa pun.

Anicca atau ketidak-kekalan bukan milik Buddhisme. Karena sebelum adanya Buddhisme di bumi ini, *Anicca*, ketidak-kekalan sudah ada, bahkan sebelum bumi ini ada. Sang Buddha menyebutnya dengan istilah ketidak-kekalan sebagai *Anicca*, dan mengingatkan

serta mengajarkan bahwa ada satu kebenaran yang harus diterima, bahwa segala sesuatu tidaklah kekal, segala sesuatu muncul, berlangsung dan lenyap, *Anicca*. Siapa pun boleh memahami dan mengerti soal ketidak-kekalan (*Anicca*) karena milik alam semesta.

Dengan merenungkan hal ini masalah hidup yang sedang menghimpit kita saat ini bukanlah sesuatu yang luar biasa, karena masalah hidup sebenarnya juga berubah, tidak kekal (*Anicca*). Cepat akan atau lambat masalah yang paling rumit pun akan berakhir. Kapan berakhirnya tergantung seberapa besar daya upaya kita menyelesaikan masalah tersebut.

Jangan pernah menjadikan masa lalu sebagai beban bagi masa depan kita. Sebaliknya, semua itu adalah pengalaman hidup untuk membantu banyak orang lain.



BIODATA:

Nama : Indrawati, S. Ag., MM., CPS., CHt
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 29 Desember 1954
Status Perkawinan : Kawin
Agama : Buddha
Alamat Lengkap : Jl. Danau Indah Selatan B18/18A, Komp. DKI, Tj. Priok, Sunter Jaya II, Jakarta Utara
Pendidikan Terakhir : S1 Pendidikan Keagamaan Buddha STAB Nalanda
S2 Manajemen

Karir

1977 – 1980 Mengajar Agama Buddha di SD Pasar Baru
1978 – 1981 Mengajar Agama Buddha di SDN Gunung Sahari Selatan 01 Pagi
1981 – 1982 Sekretaris di PT. Sinar Abadi, Surabaya
1983 – 2015 Mengajar Agama Buddha di SDN Gunung Sahari Selatan 01 Pagi (PNS)
1983 – 1989 Mengajar Agama Buddha di SMPN 65 (Honorar)
1991 – 1996 Mengajar Agama Buddha di SMP/SMA Dharma Budhi Bhakti
1992 – 1996 Bendahara Negara di SDN Gunung Sahari Selatan 01 Pagi
1996 – 1997 Manajer Personalia di PT. Super Progress
1993 – 2009 Dosen di STAB Nalanda
1997 – 2009 Kepala SLTP Dharma Budi Bhakti
2008 – 2015 Ketua II Yayasan Budhi Sri Narottama (SMK Sampatti Nusantara)
2005 – 2010 Dosen Agama Buddha di STMIK JIBES
2009 – 2011 Kepala SMK Dharma Budhi Bhakti Plus
2009 – 2011 Dosen Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten
2011 – 2016 Manajer HRD di Narada School
2018 – 2020 Penyuluh non-PNS hipnoterapis



Indrawati, S. Ag., MM., CPS., CHt



Bagaimana permulaan Anda mengenal STAB Nalanda, dan ceritakan pengalaman Anda saat menjadi mahasiswa di Nalanda?

Saya kenal Nalanda ketika di Vihara Buddha Metta Arama saat berbincang-bincang dengan Bhante Win dan atas saran Bhante agar berkuliah di STAB Nalanda, nanti menjadi guru dan walaupun bekerja tetap bisa mengurus anak. Lalu saya mencari tahu tentang Nalanda, saat itu belum banyak yang tahu tentang STAB Nalanda, lalu saya datang ke Kampus STAB Nalanda di Kramat Raya, tidak menarik dan tidak seperti Sekolah Tinggi pada umumnya. Semula saya ragu namun ketika diminta mengajar Sekolah Minggu, saya bingung, karena saat itu masih permulaan diadakannya Sekolah Minggu Buddhis di Indonesia. Hal inilah yang mendorong saya untuk belajar agar anak-anak Buddhis ada yang mengajar. Saat itu guru Agama Buddha masih langka, belum ada guru Sekolah Minggu, dan akhirnya saya memutuskan untuk berkuliah di STAB Nalanda yang saat itu masih berlokasi di Jl. Kramat Raya No. 64, Jakarta Pusat.

Kesan yang paling diingat selama menjadi mahasiswa STAB Nalanda?

Saya senang belajar Sutta, saat itu masih Bhante Sukhemo yang

mengajar, banyak menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia kuno. Saat itu mata kuliah Bahasa Indonesia diajar Pak Budhiarta, Pak Chau Ming mengajar mata kuliah Mahayana, Bu Mettadewi mengajar mata kuliah Abhidhamma untuk TK I-II, dan kelas Abhidhammattasangaha diajar oleh mendiang Pak Pandhit J. Kaharuddin. Umumnya mata kuliah Abhidhamma banyak ditakuti oleh mahasiswa karena mendiang Pak Pandhit suka usil bertanya kepada mahasiswanya, jadi harus siap-siap hahaha, semua dosen baik-baik kok.

Bagaimana pandangan Anda tentang Nalanda saat ini?

Pandangan saya tentang Nalanda saat ini sudah bagus dan rapi, gedung baru, lapangan baru dan kegiatannya semakin banyak, mahasiswa angkatan sekarang pun rajin berkomunikasi dengan para alumni, apalagi ada grup Ikatan Alumni Nalanda (ILUNA), sangat baik untuk menjalin komunikasi dan persaudaraan.

Pesan untuk para civitas academica STAB Nalanda serta para mahasiswa STAB Nalanda?

Teruslah belajar karena Buddha Dhamma demikian luasnya, aktif dan berperan serta dalam kegiatan pengembangan Buddha Dhamma tanpa memilah-milah

majelis atau sekte/tradisi atau pun tokohnya secara personal sehingga tidak dikaitkan dengan kepentingan pribadi dan perlu juga ditambah kemampuan *Public Speaking* dan lain-lain sehingga bisa membantu Pemerintah mau pun Buddha Dhamma.

Harapan terbesar Anda kepada mahasiswa STAB Nalanda untuk kemajuan umat Buddha di Indonesia?

Harapan saya agar mahasiswa STAB Nalanda berjuang untuk kepentingan umat Buddha, dapat menjabat di kantor pemerintahan, mengembangkan teknik mengajar, teknik berceramah sesuai perkembangan zaman supaya generasi muda Buddhis aktif di vihara, senang mempelajari Dhamma dan memiliki karakter Buddhis yang kuat. Membangun jaringan agar umat Buddha aktif berkomunikasi, saling membantu dan bekerja sama, saling menguatkan dan tingkatkan rasa persaudaraan serta jangan lupa untuk tetap mengunjungi generasi tua Buddhis, merawat serta menyayangi dan memberi perhatian kepada mereka.

LAPORAN DONATUR

DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN JUNI 2020

No	Nama Donatur
1	Lisa
2	Wanmei, Tungen
3	Almh. Sunijartiny
4	Alm. Liu Tjhin Yin Tjong Nyock Fa Chuyun
5	Rita
6	Gou Go Siang
7	Valencia
8	Yulyani
9	Ayling
10	Yunita
11	Linda Surianty Lie
12	Ibu Linawaty
13	Zlice Cung
14	Susy Youlia
15	Jusmerry Chandra
16	Almarhum Subianto & Almarhumah Amung
17	Kosuman
18	SIP : TEH KE HONG
19	Bapak Yoke
20	Ibu Cindy Lestari
21	Alm Mursalim atau Lim Sim Mui
22	Almh Titi Sunarti atau Lie Cin Ti
23	Ang Tjie Phing
24	Alm Ngou Seng Heng & Lie Djie Moi
25	Ketut Djunaedi
26	Dharmayanto Ng
27	Neva, Junha
28	Sherly
29	Anthony Wibisono
30	Suwani
31	Peter Tandean
32	Lo Willy Prang
33	Melisan
34	Wilson
35	Shanty
36	Ibu Susan
37	Ibu Kusumajati
38	Christin
39	Hendra

No	Nama Donatur
40	Suyati Tandana
41	Sauliana
42	Alm. Thio Lian Nio
43	Yanto
44	WS
45	Phua Hong
46	I Gede Raka Putra Gunawan
47	Huily
48	Keluarga Muliady dan Rita
49	Hastarita Lawrenti
50	Almh Lie Chitra Deli
51	Andi
52	Junietty
53	Wang Yong I 王泳怡 dan Xie Miao Min 谢秒珉
54	Hng Merry
55	Edelyne Felicia Darmawan
56	Joyo Sampurno
57	Kurnia Cahyadi Yosep
58	Lim Su Lui
59	Feilishka
60	Kim Fa
61	Alm. Sim Tek Koen & Alm. Tan Lim Moy
62	Miranita
63	Richard
64	Alm. Ny. Tan Sai Khim
65	Lim Lianawati
66	Liu Sie Sie
67	Yu Sui Cin
68	Asien
69	Peitryn
70	Mulyono Lim
71	NN
72	Verky Lietua
73	Lianti Grup
74	Chandra Haryono
75	Benny Setiawan
76	Shanti dan Sakha
77	Justine
78	Fudy
79	Dhammaruci Hemadhira P

No	Nama Donatur
80	Chandra Wijaya
81	Yetty Lindawaty
82	Jennifer Gracia
83	Lindawaty
84	Darman
85	Andreas Tantono
86	Indra
87	Lim Boy Je (Lim Siu Hiok)
88	Shi Wen Te
89	Cen Liang Thing
90	Shi You Cen
91	Shi Yi Cen
92	Shi Wan Ling
93	Alm. The Cai Sun
94	Alm. The Liang Guan
95	Alm. The Liang Ngo
96	Alm. Shi Lai Ho
97	Alm. Lo Zu Yi
98	Lim Liang Gek
99	Lim Hui Phing dan Keluarga
100	Suryadi
101	Beatrice Chen
102	Tjhin Lie Hin
103	Wira Santoso
104	Irene Lie
105	Budianto
106	Sylvia Sugianto
107	Frengky
108	Nyovalia
109	Tanggana
110	Teoh Friska dan Keluarga
111	NN
112	Alm. Liong Fei Yung
113	Arief Somantri
114	Semua Makhhluk
115	Wayan Adipta
116	Lie Liu Gin
117	Lani
118	Rudy Santosa Sudirga
119	Susandi

No	Nama Donatur
120	Erlina
121	Tjoeng Hing Chi
122	Mariana
123	Suryanto dan Keluarga
124	Nadine dan Keluarga
125	Eddy
126	Tony
127	Bpak Johan Chai
128	Erron
129	Indra Simon
130	Tjiekang Yong
131	Yuni
132	Alm. Tjitrawati
133	Priyo Koentjoro
134	Lina Wijaya
135	Mendiang Chang Leng Hung (Darwin Candra) Sei. Guntung dan Mendiang Chang Keng Luang (Ely Candra) Sei. Guntung
136	Yoniwarti
137	Vero
138	Lenny
139	Verawati
140	Andre
141	Anjela Dianawati
142	Ricky Subagya
143	Caryn
144	Dewi Himijati Tandika
145	Melani dan Keluarga
146	Mugi
147	Gunawan Halim
148	Jaenah Robikoh
149	NN
150	Anton Ta Lau
151	Hadi Rachman
152	Piter
153	EF Nias & RNGG
154	Sri Maryati
155	Satya Dharma Ong dan Keluarga
156	Untar Hendri
157	Eddy
158	Awie
159	Shiva Jayanthi

DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN JUNI 2020

No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur
160	Munadi	200	Valeria	240	Tan Tjiong Kiem dan Dien In	280	Heryanto
161	Hariato	201	Alm. Indasiri	241	Rusli Limin	281	Agus Lie dan Keluarga
162	Para Leluhur dan Semua Makhluk	202	NN	242	Ivone Irawan	282	Alm Thio King Cong dan Gan Siaw Chun
163	Herman Sjamsuddin	203	Andy	243	Alwin Cahyadi	283	Andreas Tantono
164	Satya Dharmadi	204	Ang Tian Hwee	244	Leonard	284	Hery
165	Arisman	205	Kusno	245	Khanti	285	Agung Gde Putra Wiraguna
166	Alm. Jasin P.	206	Alm Susanto (Shi Hui Sheng)	246	Yongky	286	Ong Bun Tek dan Keluarga
167	Mimi Lam	207	Shilla & Metta	247	Alm. Rusdy Anwar	287	Indra
168	Dharma K Widya	208	Melianti	248	Almh. Lie Tioe Ngo	288	Alm. Ibu Thong Nyiuk Kiuk
169	Suharjo Kusumo	209	Suryadi Gunawan	249	Almh. Ang Koev Toan	289	Adi dan Haniwati
170	Shinta	210	Tjok Lie Lien	250	Almh. Ang Koev Lian	290	Kasan dan Keluarga
171	Pradianto dan Keluarga	211	Amrin	251	Alm. Surya Gijanto	291	Turyanto
172	Tedi Ermawan	212	Susi Ardani	252	Leluhur Keluarga Ang	292	Almh Theng Sun Nio
173	Can Mey	213	Kolim dan Keluarga	253	Asen, Lisa, dan Metta	293	Handoko Tan
174	FIB Baturiti Bali	214	Ivan Yunus Kolotosa dan Jovan Kalyana Ko	254	Leluhur Keluarga Lie	294	Jhonson dan Keluarga
175	Sugiyanto	215	Irwin Supriyanto	255	Tan Ai Khim	295	Sudirman
176	Yunita	216	Chris Iazunardi	256	Robby Soetanto	296	Alm. Keluarga Lie
177	Adi Tandean	217	Alm. Khoe Kim Hay dan Almh. Giam Soey Nio	257	Herby Jonatan	297	Rachmawati Arief
178	PD. Multi Mandiri Sentosa	218	Alm. Hioe Min Tjong dan Almh. Lam Koei Son	258	Mona Dewi	298	Tata Ara
179	Sherlyn Wilie	219	Johan Hartono Ho & Almh. Linda Sudiman	259	Fariahty	299	Sinata
180	Zeni Citra	220	Wiro	260	Jenny Kamal	300	Edrick Giovanni Tioris
181	Ruslim Lie	221	Lindawaty	261	Sien	301	Edbert Frederic Tioris
182	Hartono Sanjaya	222	Alm. Jap Men Kwan	262	Handoyo	302	Ayong
183	Hermina	223	Ibu Susanti	263	Hadi Rachman	303	Nelly dan Keluarga
184	Helen Cynthia	224	Bapak Yoke	264	Randi Ricky	304	Handy Wijaya
185	Lina Melani	225	Aheng	265	Silviya	305	Bapak Gatot
186	Wira	226	Ko Desmond	266	Djoni	306	Mathew dan Megumi
187	Sakya Putra	227	Ong Rukiati	267	Imelda	307	Bapak Roger Gunawan
188	Alm. Indra Widodo	228	Surtini	268	Rita Malia Widjaja	308	Ibu Susanti
189	Mega	229	Djufredy dan Keluarga	269	Lanny	309	Bapak Suwandi
190	Jap Wie Liang	230	Tang Yau Hua	270	LiauW Djai Yen	310	Karyana
191	Farica	231	Hadi	271	Chartrine	311	Budhi Pranoto
192	Tangoro	232	Dorry Kurniawan	272	Almh. Lie Lie Niang	312	Nynda
193	Alm Hoon Lie Hua dan Alm.Liu Thien Pheng	233	Aina	273	Ny. Laij Tin Tju	313	Handy Wijaya Huang
194	Juliana Thamrin	234	Bapak Wayan	274	Keluarga Budi	314	Alm. Liu Tjhin Yin Tjong Nyock Fa Chu Yu
195	Fery Suryanto	235	Ching Ching	275	Djulia	315	Frans Sanjaya
196	Denny Yadiarsa	236	Rudi	276	Kurniawan	316	Wiraswa Yudhistira
197	Hardjono Subur	237	Agus	277	Lay Tjhiapliong		
198	Lidiawati Santoso	238	Kartini Tanudjaja	278	Aliong		
199	Dev Wondo	239	Merie Loo	279	Denny		

DONATUR RENOVASI GEDUNG NALANDA

BULAN JUNI 2020

No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur
1	Bapak Richard	54	Keluarga lim hok kun	107	Bapak Mudita Jaya	160	Ibu Rosmawaty
2	Bapak Roger Gunawan	55	Bapak Handy Wijaya	108	Bapak Safri	161	Alm, Rusdy Anwar
3	Bapak Eddy	56	Keluarga Jefri Ho	109	Yunita & Keluarga	162	Alm, Surya Gijanto
4	Alm, Teh Han Seng	57	Leluhur Pandi	110	Ibu Suisen Kicosuanto	163	Almh, Ang Koey Lian
5	Bapak Ricky Moiras	58	Ibu Delima	111	Ibu Lim Soh Lie	164	Almh, Ang Koey Toan
6	Bapak Guntur Limantoro	59	Stevaldy Widjaya	112	Bapak Darman	165	Almh, Lie Tioe Ngo
7	Ibu lie fong	60	Bapak Tjhin jufendra	113	Bapak Santoso	166	Asen, Lisa + Metta
8	Saudari Evelyn Khang	61	Ibu Helen	114	Alm, Tjeng Tjiang Seng	167	Alm, Gouw Tau Meng
9	Bapak Tanto	62	Alm, Tan Boen Liang	115	Ibu Irene Lie dan keluarga	168	Alm, Ang Kit Hwe
10	Almarhum Sadenan	63	Bapak Burhan	116	Ibu Natalia	169	Bapak Gouw Sui Pheng
11	Kwee Ming Hua n Family	64	Bapak Budi Cipta Cahyadi	117	Ibu Lim Kartikasari	170	Bapak Feddy
12	Bapak Handoko	65	Bapak Bernadiono Tanudihardjo	118	Ibu Ratna Dhamena	171	Bapak Tan Iwan
13	Bapak A Hok	66	Bapak Achien	119	Bapak Riche	172	Leluhur Hendra Ho
14	Bapak Peter dan Ibu Selvia	67	Bapak Hadi	120	Ibu Lanny	173	Bapak Fidaruz Tjandra
15	Bpk, Yongki	68	Bapak Tony	121	Bapak Dedy Sutjipto dan Ibu Ni Nengah Suriani	174	Ibu Tan Moi Hoa
16	Ibu Diana	69	Bapak Ari Sindo Lauwinder	122	Almh, Erlayanti Halim	175	Keluarga Liu Wei Yau
17	Ibu Merry & Janet	70	Ko Desmond	123	Almh, Erliana Halim	176	PD Jati Abadi
18	Bapak Darwin	71	Ibu Betty Gunawan	124	Bapak Hari Saputra Martan dan keluarga	177	Ibu Sally Tjandra dan Fian, Keluarga Sheila Tjandra, Keluarga Natalie Swiss Tjandra, Ibu Beatrice Tjandra
19	Ibu Ase	72	Semua Makhluk	125	PT, Wandira Invesco Niscala	178	Ibu Tansiumei
20	Bapak Johan, Ivana dan Lim Kim Kie	73	Bapak Wirasva Yudhistira	126	Bapak Tanu Hariyadi	179	Teddy Susanto
21	Ibu Liu Fen	74	Ibu Lis dan Ibu Sukma Karwita	127	Ibu Oen Nio	180	Tjo Tjin Wie
22	Bapak Satya Dharma	75	Bapak Aseng	128	Bapak Bahar dan keluarga	181	Suwita Tjahjadi & Keluarga
23	Ibu Eva	76	Bapak Agus Tjandra	129	Ibu Jatidevi dan Bapak Andrea J,	182	Ibu Linda & Keluarga
24	Ibu Heny	77	Ibu Bhagya	130	NN	183	Bapak Suprianto
25	Ibu Grace Judithya Wiandi	78	Ibu Shi-shi	131	Ibu Ling Ling	184	Ibu Nani
26	Bapak Tony Ting	79	No Name	132	Almarhum Mursalim/Lim Sim Mui	185	Sri Wahyuni
27	Bapak Katedy Unapi	80	Bapak Harly	133	Ibu dewi	186	Ibu Betty
28	Alm Suparjono Kon & Almh, Noviyanti Tjhang	81	Leluhur Lim + To	134	Bapak Viktor Tan	187	Bapak Yanto Hidayat
29	Ibu Trimurti dan Bapak Andre Sutio	82	Bapak Hendri	135	Ibu Hanny Pangestu	188	Alm, Khoe Kim Hay
30	Frans Sanjaya And Family	83	Ibu Lily	136	Ibu Linda	189	Almh, Giam Soei Nio
31	Keluarga Oei Khe Bien	84	Hoon Teng Kwang Fam Semua Makhluk	137	Bapak Jasmin	190	Alm, Hioe Min Tjong
32	Ibu anie	85	Kak Ridwan (Pier)	138	Alfred Chowsean dan Axell Chowsean	191	Almh, Lam Koei Son
33	Ibu ivany, wahren yohansen, dharma putra nanda	86	Koh Indra	139	Ibu Leony	192	Bapak Selamat
34	Bapak Aming	87	Bapak Irwan	140	PD Jaya Makmur	193	Ibu Djing Lan
35	Bapak Ahua	88	Bapak Efendi	141	Bapak Tonny	194	Tony Lisman Lie
36	Bapak Aman Koh	89	Bapak Kasan Sentosan dan Kel,	142	Ibu Shanti dan Bapak Sakha	195	bpk, ferry sofan
37	Ibu Lia	90	Ibu Mei Lan	143	Ibu Budi	196	Caroline Sugianto & Keluarga
38	Bapak Agus	91	Ibu Vivi	144	Ibu Yulyani	197	Alm, Benny Soejanto Wijaya (Oey Dee Beng)
39	Almh, Wong Shinta Maria	92	GDG Studi Buddhist	145	Bapak Kevin	198	Rudi Lie & Keluarga
40	Bapak Andi	93	Paulina & Suhardi	146	Ibu Silvia	199	Rudy Chandra
41	Ibu Lenny	94	Bapak Sudirman	147	Ibu Ratanawaty	200	Alm, Bapak Kartiman
42	Bapak Harianto	95	Bapak Tony	148	Keluarga Sujanto dan Meliana	201	Ibu Rini
43	Ibu Tomini The	96	Bapak Gunawan Halim	149	Mendiang Hertina Kartawira	202	Ibu Marina
44	Almh, Ibu Liauw Cuan Nio & Leluhur	97	Ibu Nina Sureini	150	Bapak Aliong	203	Sim Rina Mariani
45	Alm, Lenny-Tonny	98	Ibu Bhiranty K.	151	Bapak Yuan Rama	204	Ibu Cien Cien
46	Mey-mey	99	Bapak Filbert Aurelia Kenrich	152	Bapak Indra	205	Bapak Feryanto
47	Ibu Lily Angrani	100	Bapak Then Jin Hiung	153	Bapak Alfah Budiman	206	Ibu Fefe
48	Ibu Yuana	101	Ibu Dewi	154	Kellie Hannah Bellvania	207	Bapak Satya Dharma Ong
49	Ibu Verawaty	102	Koh David	155	Tjioe Guek Kim dan Keluarga	208	Ibu Yati Wijaya
50	bu Santy	103	Bapak Aries Tanto	156	Bapak Kasimun tan	209	Bapak Andri
51	Bapak Heryanto	104	Bapak Alius	157	Bapak Johan	210	Ibu Yenniwati
52	Keluarga Willie Japaries	105	Bapak E Ketut Djumaedi Karuna	158	Ibu Engel G,		
53	Ibu rosna	106	Suud dan Karina	159	Bapak Surya		

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.



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



MENYONGSONG HARAPAN BARU, NALANDA MENUJU UNIVERSITAS



Sore itu, Senin, 20 Juli 2020, suasana kekeluargaan begitu terasa, semua orang tampak akrab dan menyatu. Individu-individu yang pada hari-hari biasa terpisah jarak status dan jabatan akademik, seolah hari itu sirna, baik dari pihak Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Nalanda maupun Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (STMIK) Rosma.

Serangkaian acara telah terlaksana hingga pembubuhan tanda tangan kesepakatan kerja sama rencana penyatuan Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda dengan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer ROSMA



menjadi Universitas Nalanda.

Acara berlangsung mulai pukul 16.00 hingga pukul 18.00 Waktu Indonesia Barat di gedung STAB Nalanda, Cakung, Jakarta Timur. Momen ini menjadi sejarah penting bagi kedua Sekolah Tinggi mengingat ini adalah permulaan terbentuknya Universitas Nalanda.

Acara ini dihadiri oleh Ketua Yayasan Nalanda, Romo Tan Tjoe Liang, Dewan Pembina Yayasan Pendidikan Rosma, Bapak Aking Saputra, Ketua Yayasan Pendidikan Rosma, Drs. Yakobus Susanto dan Ketua STAB Nalanda Dr. Muljadi Thio, serta jajaran pimpinan dan Staff STAB Nalanda.

Penyatuan antara Nalanda dan Rosma untuk menjadi Universitas Nalanda pun di sambut baik oleh Romo Tan Tjoe Liang selaku Ketua Yayasan Nalanda.

"Ini adalah langkah bagus dan tentu diharapkan semua pihak, baik dari STAB Nalanda maupun STMIK Rosma untuk menciptakan kurikulum yang menyesuaikan zaman," ungkap Romo Tan.

Demikian juga dengan Dr. Muljadi selaku Ketua STAB Nalanda menyambut baik dengan adanya penyatuan ini.

"Penyatuan STAB Nalanda dengan STMIK Rosma menunjukkan keseriusan kita di era industri 4.0 dan kita ingin menghasilkan lulusan yang lebih berkualitas," ungkap Dr. Muljadi Thio.

Hal tersebut juga disambut baik oleh Ketua Dewan Pembina Yayasan Pendidikan Rosma yang optimis dengan penggabungan kedua institusi pendidikan ini.

"Penyatuan ini pada prinsipnya menggabungkan sinergi

antara STMIK Rosma dengan STAB Nalanda dan membuat masyarakat akan lebih yakin dan merasa lebih kredibel dengan menjadi Universitas," ungkap Bapak Aking.

Kemajuan Institusi Pendidikan Universitas Nalanda pun diharapkan oleh Ketua Yayasan Nalanda dan Dewan Pembina Yayasan Pendidikan Rosma.

Dengan disepakatinya penyatuan STAB Nalanda dengan STMIK Rosma ini, rencana menuju Universitas Nalanda semakin dekat. Semoga kedepannya Universitas Nalanda akan tetap menjadi inspirasi untuk umat Buddha demi kemajuan dan perkembangan Buddha Dhamma di dunia pada umumnya.



Gizi dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil.

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (*uterus*), payudara (*mammae*), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan

makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya. Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang dikandungnya. Dalam keadaan hamil, makanan yang dikonsumsi bukan untuk dirinya sendiri tetapi ada individu lain yang ikut mengkonsumsi makanan yang dimakan. Penambahan kebutuhan gizi selama hamil meliputi:

A. **Kebutuhan Oksigen**

Pada saat hamil kerja jantung dan pembuluh darah dalam tubuh meningkat karena pada

Kebutuhan Nutrisi yang Harus Dipenuhi Oleh Ibu Hamil

Ditulis oleh Erviana Tjahyadi, S. Ked.



dasarnya kebutuhan oksigen semua manusia sama yaitu: udara yang bersih, tidak kotor / polusi udara, tidak bau, dan sebagainya. Pada prinsipnya hindari ruangan / tempat yang dipenuhi oleh polusi udara (terminal, ruangan yang sering dipergunakan untuk merokok).

Pada ibu hamil mengalami hiperventilasi sehingga pernapasan pada ibu hamil lebih dalam dan panjang. Hal ini menyebabkan frekuensi pernapasan menurun menjadi 14-15 kali per menit sedangkan pada pernafasan normal 16-20 kali per menit. Perbesaran uterus juga menyebabkan tertekanya *alveoli* ibu. Jadi ibu hamil memerlukan lingkungan yang kaya oksigen untuk melancarkan sirkulasi pernapasan ibu.

B. Kebutuhan Nutrisi

Kebutuhan gizi ibu hamil meningkat 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan ibu dan janin. Makanan dikonsumsi ibu hamil 40% digunakan untuk pertumbuhan janin dan sisanya (60%) digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Secara normal kenaikan berat badan ibu hamil 11-13 kg.

1. Kalori (Energi)

Seorang wanita selama kehamilan memiliki kebutuhan energi yang meningkat. Energi ini digunakan untuk pertumbuhan janin, pembentukan *plasenta*, pembuluh darah, dan jaringan yang baru. Selain itu, tambahan kalori dibutuhkan sebagai tenaga untuk proses metabolisme jaringan baru. Namun dengan adanya pertambahan kebutuhan kalori ini tidak lantas menjadikan Anda terlalu banyak makan

Tubuh Anda memerlukan sekitar 80.000 tambahan kalori pada kehamilan. Dari jumlah tersebut, berarti setiap harinya sekitar 300 tambahan kalori dibutuhkan ibu hamil. Memang cukup sulit untuk

mengetahui berapa kalori yang telah dikonsumsi setiap harinya. Untuk jangka pendek, gunakanlah rasa lapar Anda sebagai panduan kebutuhan kalori. Monitorlah berat badan Anda untuk membantu menilai apakah Anda mengkonsumsi makanan sejumlah kalori yang tepat. Mungkin saja Anda membutuhkan bantuan dokter ataupun ahli gizi untuk membantu anda dalam mencukupi kebutuhan kalori selama kehamilan. (Heidi Murkoff dkk.113.2006)

Ibu hamil memerlukan penambahan 300 kkal/hari selama trimester II dan III untuk total asupan sehari-hari yaitu sebesar 2500 kkal/hari. Rekomendasi ini berdasarkan pada penambahan berat badan yang diharapkan, yaitu 12,5 kg selama kehamilan dan tidak mempertimbangkan indeks masa tubuh ibu sebelum hamil. Pada tahun 1980 National Natality Survei menemukan berat badan normal ibu yang melahirkan bayi seberat 3-4 kg pada waktunya, mempunyai rentang penambahan berat badan dari 8-20 kg. Penambahan berat badan di bawah tingkat yang direkomendasikan mempunyai resiko 2 kali lipat untuk terjadinya bayi SGA (Small For Gestasional AG). Kalori dapat diperoleh dari sumber karbohidrat dan lemak seperti nasi, susu dan umbi-umbian. (Linda V Wals.164:2008)

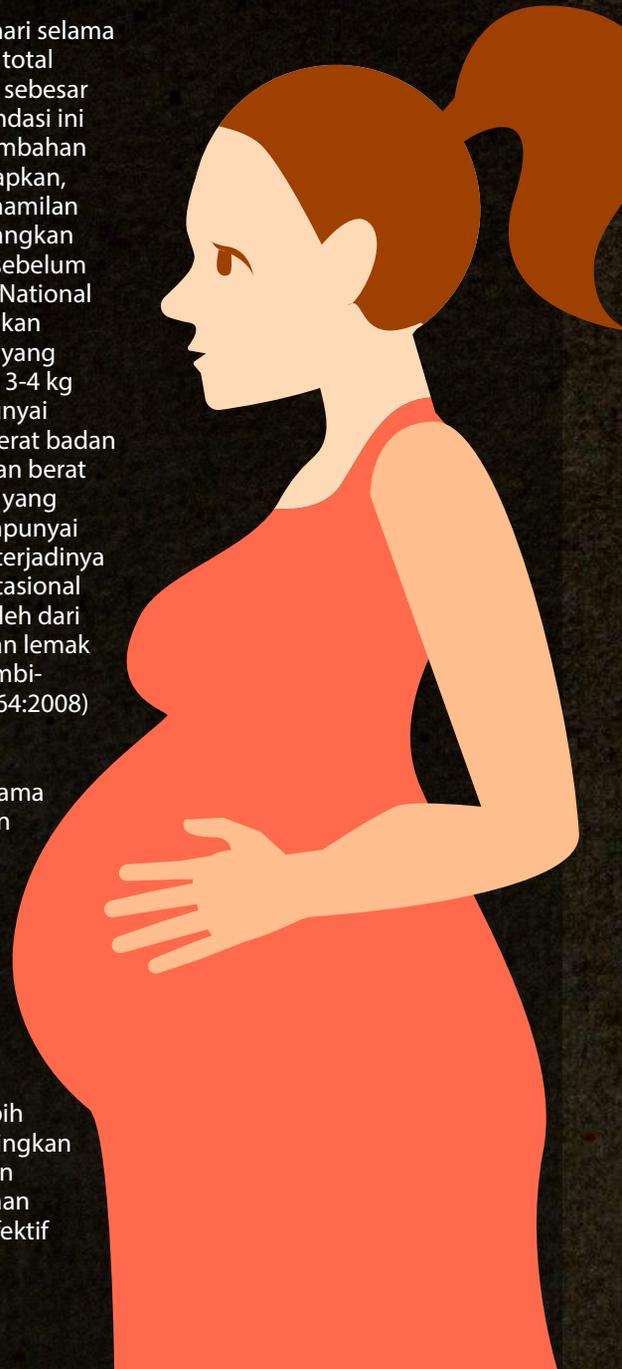
2. Protein

Protein lebih banyak selama kehamilan dibandingkan waktu-waktu lain di seluruh hidup anda. Hal ini dikarenakan protein diperlukan untuk pertumbuhan jaringan pada janin. Ibu hamil membutuhkan sekitar 75-100 gram protein setiap harinya tergantung aktivitas, lebih banyak 30 gram dibandingkan yang lain. Menambahkan protein ke dalam makanan merupakan cara yang efektif

untuk menambah kalori sekaligus memenuhi kebutuhan protein. Produk hewani seperti daging, ikan, telur, susu, keju, dan hasil laut merupakan sumber protein. Selain itu protein juga bisa didapat dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, tempe, tahu, oncom, dan lainnya. (Dr Miriam Stoppard.148:2008)

3. Folat (Asam Folat)

Folat merupakan vitamin B yang memegang peranan penting dalam perkembangan *embrio*.



Folat juga membantu mencegah neural tube defect, yaitu cacat pada otak dan tulang belakang. Kekurangan folat juga dapat meningkatkan kehamilan kurang umur (*prematuur*), bayi dengan berat badan lahir rendah (bayi berat lahir rendah/BBLR), dan pertumbuhan janin yang kurang. Sebenarnya, asam folat sangat diperlukan terutama sebelum kehamilan dan pada awal kehamilan. (www.ibubayi.com)

Folat adalah suatu *descriptor generic* dari beberapa senyawa yang mempunyai sifat serupa dengan sam folat, dibutuhkan untuk metabolisme asam amino, pembentukan purin dan timidilat (penting dalam sintesis asam nukleat), produksi hem untuk hemoglobin dan proses mitosis. Karena kebutuhannya meningkat dalam sel dan pembesaran *uterin*, perkembangan unit janin-plasenta, dan peningkatan dalam sel-sel darah merah, kebutuhan folat meningkat selama kehamilan. Kekurangan folat telah berhubungan dengan kerusakan pertumbuhan sel dan replikasi yang menimbulkan abortus spontan, anomali janin dan *plasenta* serta bayi SGA. Peran folat dan *anemia* megaloblastik telah terdokumentasi dengan baik.

Folat ditemukan dalam hati, beras yang diperkaya dalam sereal, kacang polong kering dan buncis, sayuran daun, dan ragi. Panas dan sinar ultra violet dapat menghancurkan beberapa bentuk folat sehingga penyajian makanan dapat menghilangkan ketersediaan folat dalam makanan tertentu. Ibu hamil membutuhkan 600 µg/hari (Linda V Walsh.166:2008).

4. Zat Besi

Zat besi dibutuhkan untuk memproduksi hemoglobin, yaitu protein di sel darah merah yang berperan membawa oksigen ke jaringan tubuh. Selama kehamilan, volume darah bertambah untuk

menampung perubahan pada tubuh ibu dan pasokan darah bayi. Masa hamil volume darah ibu akan meningkat 30%. Di samping itu plasenta pun harus mengalirkan cukup zat besi untuk perkembangan janin. Kecukupan darah menjadi amat penting, karena perlu diingat, ketika melahirkan, karena bakal banyak kehilangan darah sang ibu jangan sampai mengalami *anemia*. (www.ibubayi.com)

Rekomendasi IOM terbaru untuk ibu hamil yang tidak anemia adalah 30 mg zat besi ferrous yang dimulai pada gestasi minggu kedua belas. Ibu hamil dengan anemia defisiensi zat besi harus menambah asupan zat besi mereka sebesar 60-120 mg/hari zat besi elemental. (Linda V Walsh.167:2008)

Sumber zat besi dapat diperoleh dari ikan bercangkang, kuning telur, daging segar, tetes tebu, kacang haricot, dan kismis. Berfungsi untuk pembentukan sel darah merah. (Dr Miriam Stoppard.153.2008)

5. Kalsium

Ibu hamil membutuhkan asupan kalsium 1,2 gram per hari. Janin mengumpulkan kalsium dari ibunya sekitar 25 sampai 30 mg sehari. Paling banyak ketika trimester ketiga kehamilan. Ibu hamil dan bayi membutuhkan kalsium untuk menguatkan tulang dan gigi. Selain itu, kalsium juga digunakan untuk membantu pembuluh darah berkontraksi dan berdilatasi. Kalsium juga diperlukan untuk mengantarkan sinyal saraf, kontraksi

otot, dan sekresi hormon. Jika kebutuhan kalsium tidak tercukupi dari makanan, kalsium yang dibutuhkan bayi akan diambil dari tulang ibu.

Ibu hamil yang kekurangan gizi dapat mengakibatkan terjadinya keguguran, bayi lahir prematur, kematian janin, kelainan sistem saraf pusat bayi maupun perkembangan yang tidak normal. Selain memperhatikan asupan makanan pada gizi ibu hamil, ibu hamil juga perlu memperhatikan anjuran untuk tidak melakukan program diet, meminum minuman beralkohol dan kafein, maupun



obat-obat herbal (jamu) tanpa konsultasi dokter. Sedangkan untuk olahraga, ibu hamil tetap dapat melakukannya dengan pantauan dokter. (www.ibayi.com)

Rekomendasi RDA untuk kalsium dalam kehamilan adalah 1200mg/hari. Sumber makanan yang mengandung kalsium meliputi susu, yoghurt, keju, beras, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, kacang polong kering, sardine atau ikan jenis lainnya yang bertulang dan tahu. (*Linda V Walsh. 167:2008*)

6. Vitamin dan Mineral

Diperlukan vitamin dan mineral yang merupakan zat gizi penting selama hamil. Vitamin A dalam jumlah optimal diperlukan untuk pertumbuhan janin. Tidak kalah penting vitamin B1 dan B2 serta niasin yang diperlukan dalam proses metabolisme tubuh. Sedangkan vitamin B6 dan B12 berguna untuk mengatur penggunaan protein oleh tubuh. Vitamin C penting untuk membantu penyerapan zat besi selama hamil untuk mencegah anemia.

Untuk pembentukan tulang serta persendian janin diperlukan vitamin D yang membantu penyerapan kalsium. Kalsium penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin. Zat kapur ini banyak terdapat pada susu dan olahannya serta kacang-kacangan.

Sementara itu vitamin E diperlukan untuk pembentukan sel-sel darah merah serta melindungi lemak dari kerusakan. Asam folat dan buah dan sayuran segar mudah rusak akibat proses pemasakan dan pemanasan. Karena itu buah dan sayuran lebih baik dikonsumsi dalam keadaan segar.

(Helen Varney.2008)

Asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil berguna untuk :

1. Pertumbuhan dan perkembangan janin
2. Mengganti sel-sel tubuh yang rusak
3. Sumber tenaga
4. Mengatur suhu tubuh dan cadangan makanan

Beberapa hal harus diperhatikan ibu hamil untuk menjalani proses kehamilan yang sehat, antara lain :

1. Konsumsi makanan dengan porsi yang cukup dan teratur
2. Hindari makanan yang terlalu asin dan pedas
3. Hindari makanan yang mengandung lemak cukup tinggi
4. Hindari makanan dan minuman yang mengandung alkohol
5. Hindari makanan yang mengandung bahan pengawet dan zat pewarna
6. Hindari merokok

Hal Penting yang Harus Diperhatikan Ibu Hamil

Makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu yang seimbang yaitu menu yang mengandung unsur-unsur sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung.

1. Sumber Tenaga (Sumber Energi)

Ibu hamil membutuhkan tambahan energi sebesar 300 kalori perhari sekitar 15% lebih banyak dari normalnya yaitu 2500 s/d 3000 kalori dalam sehari. Sumber energi dapat diperoleh dari karbohidrat dan lemak.

2. Sumber Pembangun

Sumber zat pembangun dapat diperoleh dari protein. Kebutuhan protein yang dianjurkan sekitar 800 gram/hari. Dari jumlah tersebut sekitar 70 % dipakai untuk kebutuhan janin dan kandungan.

3. Sumber Pengatur dan Pelindung

Sumber zat pengatur dan pelindung dapat diperoleh dari air, vitamin dan mineral. Sumber ini dibutuhkan tubuh untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan mengatur kelancaran proses metabolisme tubuh.

Kebutuhan makanan sehari-hari untuk ibu hamil, yaitu :

- a. Kalori : 2500 Kkal
- b. Protein : 85 g
- c. Kalsium (Ca) : 1,5 g
- d. Zat besi (Fe) : 15 mg
- e. Vitamin A : 6000 IU
- f. Vitamin B : 1,8 mg
- g. Vitamin C : 100 mg
- h. Riboflavin : 2,5 mg
- i. As nicotin : 18 mg
- j. Vitamin D : 400-800 IU

Nama Bahan Berat (gr) Ukuran Rumah Tangga
Beras 300 gr (4 gelas nasi)
Daging 75 gr (3 potong sedang)
Tempe 75 gr (3 potong kecil)
Sayuran 300 gr (3 gelas)
Buah 200 gr (2 potong)
Susu 200 gr (1 gelas)
Gula 10 gr (1 sendok makan)
Minyak 25 gr (5 sendok makan)
Selingan 2x

Pembagian Makanan Sehari : Pagi

Waktu Jenis Makanan Jumlah (gr) Ukuran (RT)
Pagi Nasi 200 gr (1 ¼ gelas)
Daging 50 gr (1 potong)
Telur 25 gr (½ butir)
Sayuran 50 gr (½ gelas)
Minyak 10 ml (1 sendok makan)





Gula 10 gr (1 sendok makan)
Jam 10.00 Susu 200 gr (1 gelas)
Gula 10 gr (1 sendok makan)

Siang

Waktu Jenis Makanan Jumlah (gr)
Ukuran RT

Siang Nasi 200 gr (1¼ gelas)
Daging 50 gr (1 potong)
Telur 50 gr (1 butir)
Tempe 50 gr (1 potong)
Minyak 15 gr (1½ sendok makan)
Sayuran 75 gr (¾ gelas)
Buah 100 (1 buah)

Jam 16.00 Kacang Hijau 25 gr (2
sendok makan)
Gula 15 gr (1½ sendok makan)

Sore

Waktu Jenis Makanan Jumlah (gr)
Ukuran RT

Sore Nasi 250 (1¾ gelas)
Daging 50 (1 potong)
Telur 25 gr (½ butir)
Tempe 50 gr (1 potong)
Minyak 10 gr (1 sendok makan)
Sayuran 75 gr (1 gelas)
Buah 100 gr (1 buah)

Perhatikan Hal Ini dalam Memenuhi Kebutuhan Gizi

Pastikan Anda mengonsumsi asupan gizi tersebut sesuai dengan porsi. Jangan sampai berlebihan karena dapat

menyebabkan kenaikan berat badan berlebih yang memicu terjadinya hipertensi dan diabetes gestasional. Kondisi ini bisa membahayakan ibu maupun janin.

Menurut *Institute of Medicine USA*, wanita yang memiliki indeks massa tubuh yang normal (sekitar 18,5-24,9) berat badan kehamilannya harus bertambah sekitar 11,4-19,5 kg. Namun, jika ia kelebihan berat badan maka berat badan hanya perlu naik sekitar 6,8-11,4 kg.

Akan tetapi, rekomendasi penambahan berat badan ini dapat bervariasi tergantung pada usia, kondisi kesehatan, maupun perkembangan janin. Oleh sebab itu, konsultasikan kepada dokter mengenai penambahan berat badan yang ideal bagi kehamilan Anda.

Selain itu, bukan hanya makanan, penting juga untuk ibu hamil minum air putih setidaknya 8 gelas per hari dan mengonsumsi vitamin prenatal. Namun, pastikan untuk berkonsultasi pada dokter mengenai vitamin prenatal yang sebaiknya Anda konsumsi.





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



NALANDA
Foundation



Cetiya
Nalanda

Pattidana

Pelimpahan Jasa

"Sebagaimana air hujan yang turun di dataran tinggi mengalir ke tempat rendah; demikianlah persembahan yang disampaikan oleh sanak keluarga dari alam manusia akan menuju ke para mendiang."
(Tirokudda Sutta; 7)

Persembahan dana :

A. Dana Pelita	Rp. 100.000
B. Dana Lilin	Rp. 500.000
C. Dana Lilin Teratai	Rp. 1.500.000
D. Dana Lilin Besar	Rp. 3.000.000

Transfer sekarang ke:

BCA 534-5038-091
A/N Yayasan Dana
Pendidikan Buddhis Nalanda

Konfirmasi dana ke:

Nalanda Foundation : 0857-1519-6339

Nb. Surplus dana digunakan untuk Program beasiswa dan Pengembangan Dhamma



Minggu, 23 Agustus 2020



Pukul 17.00 WIB s.d selesai

Live Streaming

You Tube **zoom**

Nalanda Foundation

Cetiya Nalanda

Jl. Pulo Gebang Indah 2 No.107, RT.13/RW.4, Pulo Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur, 13950

nalandafoundation.net Nalanda Foundation Nalanda_Foundation



Organized by:
Cetiya Nalanda

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 (Jātaka Atthakathā
154 Uruga-Jātaka)



Minggu, 30 Agustus 2020



09.00 WIB - Selesai



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

Transfer Sekarang Ke:
BCA 534-5038-091
A/N Yayasan Dana
Pendidikan Buddhis Nalanda

Konfirmasi Dana ke:
+62 857-1519-6339
(Nalanda Foundation)

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

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



Cetiya Nalanda



Cetiya Nalanda

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

