

Majalah NALANDA

An Inspiring Buddhist Center

Edisi Oktober 2020



FOKUS

Bijaksana

Oleh: PMd. Rahula Hananuraga

LIPUTAN

Umat Buddha Etnis Tionghoa Lombok yang
Kehilangan Jejak Leluhur

Oleh : Liane Sumitto, B. Ed.

INSPIRASI

Tradisi Vassa, Uposatha dan
Kathina

Oleh : Ananta Kandaka

Bijaksana



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 ditransfer 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



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
Venerable Kovida
Sila Karunadassini
Ananta Kandaka
PMD. Rahula Hananuraga
Liane Sumitto, B. Ed.
Agnes Kanjaya, S. Farm

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,

Kebijaksanaan sering mengacu pada kata *paññā*. Dalam Mahavedalla Sutta di Majjhima Nikāya memberikan petunjuk untuk memahami kata *paññā* (M. 43. p. 387). Secara etimologi, *paññā* berasal dari dua kata yaitu *pa* + *ñā*. Kata *pa* merupakan permulaan yang mengacu pada tepat, penuh. Sementara kata *ñā* merupakan akar dengan bentuk verbalnya sebagai "*pāñānāti*" yang berarti untuk mengetahui, untuk memahami. Sehingga secara harfiah *paññā* berarti untuk memahami atau untuk mengetahui secara penuh atau tepat.

Dalam kehidupan ini, kita mengalami bermacam-macam perubahan. Bila itu perubahan yang menyenangkan, tidak jadi masalah. Seperti dari rendah menjadi tinggi, dari miskin menjadi kaya, dari kecil menjadi dewasa, semua orang dapat menerimanya. Dhamma, agama, tidak perlu campur tangan. Tetapi sebaliknya, jika dari yang berpangkat menjadi tidak berpangkat, dari kaya menjadi menurun, kalau tinggi menjadi rendah, kalau di atas kemudian sekarang menjadi di bawah, kalau utuh kemudian pecah, kalau sehat kemudian sakit, kalau sekarang rambut hitam kemudian menjadi warna keputih-putihan, siapkah menghadapi itu? Hal-hal itu tidak bisa dihindari. Setiap saat kita bisa meninggal, dan kita tidak tahu kapan kita meninggal. Ini adalah kenyataan dari kehidupan ini. Biasanya kenyataan yang tidak enak, orang-orang tidak mau mengerti. Manusia inginnya bicara tentang surga, bahagia, untung besar, dan sebagainya, tetapi sulit menerima perubahan yang tidak menyenangkan.

Majalah edisi Oktober 2020 ini kami menerbitkan berbagai artikel mengenai "Kebijaksanaan". Kami berharap artikel-artikel tersebut dapat bermanfaat bagi pembaca. Oleh karena itu kami sangat senang jika artikel yang masuk dapat tepat waktu. Selain itu kami berharap senantiasa ada peningkatan kualitas tulisan dari waktu ke waktu. Semoga tema ini memberikan manfaat bagi pembaca.

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	2
LIPUTAN LUAR	4
FOKUS	6
MEDITASI	8
OPINI	10
LAPORAN DONATUR	12
LIPUTAN NALANDA	13
KESEHATAN	16



1
CERITA BUDDHIS
Monyet dan Angin



6
FOKUS
BIJAKSANA



2
INSPIRASI
Tradisi Vassa, Uposatha dan Kathina
Oleh : Ananta Kandaka



4
LIPUTAN LUAR
Umat Buddha Etnis Tionghoa Lombok yang Kehilangan Jejak Leluhur
Oleh : Liane Sumitto, B. Ed.



8
MEDITASI
Kesadaran penuh untuk melenyapkan nafsu keinginan, kemelekatan, dan keputus-asaan
Oleh: Venerable Kovida



10
OPINI
Bijaksana dalam Menghadapi masalah
Oleh: Sila Karunadassini



13
LIPUTAN NALANDA



16
KESEHATAN
Aroma Terapi Minyak Atsiri Juga Membantu Kualitas Meditasi Loh!
Oleh : Agnes Kanjaya, S. Farm

Monyet Dan Angin



Sekor monyet sedang duduk di pucuk pohon kelapa. Dia tidak sadar sedang diintip oleh tiga angin besar yaitu angin Topan, Tornado dan Bahorok. Tiga angin itu rupanya sedang membicarakan tentang siapa yang bisa paling cepat menjatuhkan si monyet dari pohon kelapa. Angin Topan mengatakan, dia hanya perlu waktu 45 detik. Angin Tornado tidak mau kalah, 30 detik, katanya. Angin Bahorok senyum meledek dan mengatakan, "15 detik juga jatuh itu monyet."

Akhirnya satu persatu ketiga angin itu maju. Angin Topan terlebih dahulu. Ia meniup dengan kencang. Wuuusss... Karena merasa ada angin besar datang, si monyet langsung memegang batang pohon kelapa, Dia pegang sekuat-kuatnya. Beberapa menit berlalu, dan si

monyet tidak jatuh. Angin Topan pun menyerah. Giliran Angin Tornado. Wuuusss... Wuuusss... Ia meniup dengan kencang tapi monyet pun tidak jatuh. Angin Tornado juga menyerah. Terakhir, Angin Bahorok. Ia meniup lebih kencang lagi.. Wuuusss... Wuuusss... Wuuusss... Si monyet malah makin erat pegangannya dan juga tidak jatuh.

Ketiga angin besar itu akhirnya mengakui bahwa si monyet memang hebat. Tangguh. Daya tahannya luar biasa. Tidak lama kemudian, datang angin Sepoi-sepoi.. Dia berkata bahwa angin ikut menjatuhkan si monyet. Keinginan itu ditertawakan oleh tiga angin lainnya. "*Yang besar saja tidak bisa, apalagi yang kecil.*" Tidak banyak bicara, Angin Sepoi-sepoi langsung meniup ubun-ubun si monyet. Psssss... enak sekali... adem...seger... *Riyep-riyep* matanya

si monyet. Tidak lama kemudian monyet ketiduran dan pegangannya terlepas. Alhasil, jatuhlah si monyet.

PESAN MORAL :

Boleh jadi ketika kita diuji dengan KESUSAHAN. Dicoba dengan PENDERITAAN. Didera MALAPETAKA. Kita kuat bahkan lebih kuat dari sebelumnya. Tapi jika kita diuji dengan KENIKMATAN. KESENANGAN dan KELIMPAHAN, di sinilah "kejatuhan" itu terjadi. Jangan sampai kita terlena. Tetap "Rendah hati", "Mawas diri", "Sederhana", karena bukan kritikan yang membuat Anda jatuh, tapi sanjungan dan pujian.

Sumber: <https://angiraso.wordpress.com/2013/05/06/monyet-dan-angin/>

Tradisi Vassa, Uposatha dan Kathina



Oleh : Ananta Kandaka

Vassa dan Uposatha adalah tradisi yang telah ada sebelum adanya Buddha. Pada hari Uposatha dilakukan 'tradisi' tertentu sebelum adanya Buddhisme atau sebelum adanya Sang Buddha, betul memang ada, tapi jelas suatu tradisi yang bentuknya berbeda dengan apa yang dijalani dalam Buddhisme karena sejarah penerapan tradisi Uposatha silsilahnya bisa dilacak awalnya ketika Visakha bertanya tentang hari Uposatha kepada Sang Buddha dan kemudian Sang Buddha mengajarkan tradisi yang berbeda sebagaimana yang dinyatakan di Muluposatha Sutta (AN 3.70).

Jadi kesimpulannya, tradisi upavasatha sebelum ada Buddha berbeda dengan tradisi

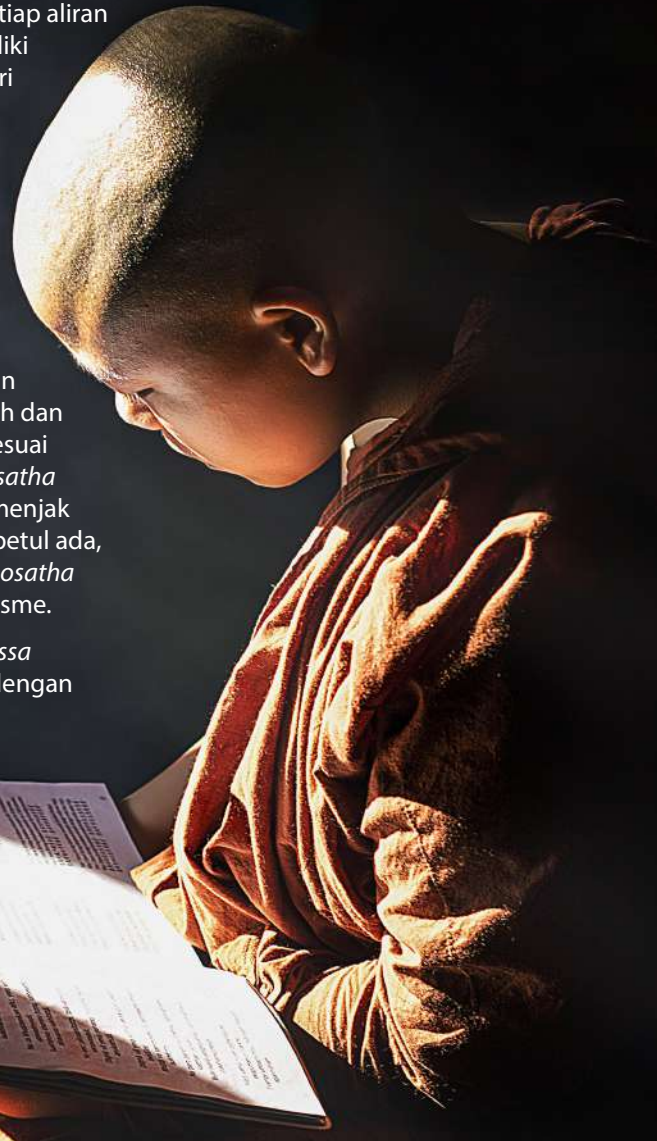
upavasatha setelah ada Buddha, Jainisme dan Vedanta punya tradisi Upavasatha/Uposatha juga, tapi jelas berbeda.

Demikian pula 'Vassa', karena secara harfiah arti kata vassa adalah hujan (bahasa Sanskerta Varṣā, di mana di wilayah Jambudvīpa pada musim hujan biasanya terjadi sangat deras dan sulit untuk melakukan perjalanan maka para samana/pertapa atau brahmana akan memilih untuk berdiam diri, tapi dari setiap aliran atau paham, akan memiliki bentuknya sendiri-sendiri dalam mengisi masa musim hujan ini.

Jadi kesimpulannya, Sang Buddha menerapkan tradisi sesuai dengan ajaran Sang Buddha itu sendiri, tradisi lama yang tidak sesuai dengan tujuan dan ajaran Buddhisme diubah dan diganti dengan tradisi sesuai dengan ajaran. Jadi Uposatha dan vassa sudah ada semenjak Buddhisme belum ada, betul ada, tapi berbeda dengan Uposatha dan Vassa dalam Buddhisme.

Setelah selesai massa vassa maka akan dilanjutkan dengan

Kathina, tentu hal ini berbeda dengan ajaran yang ada sebelum Buddhisme, dan yang berbeda dengan ajaran sebelum adanya Buddhisme ketika mengikuti Perayaan Kathina, seluruh umat maupun simpatisan Buddhis sejak zaman Sang Buddha yang masih hidup akan berperan aktif dalam perayaan ini. Mereka berperan aktif dengan mempersembahkan dana berupa empat kebutuhan pokok para bhikkhu.



Kathina merupakan momen perayaan dalam Agama Buddha, di mana Sangha telah selesai melatih diri selama masa *Vassa* 3 bulan untuk kemudian memasuki masa *Kathina*. Perayaan *Kathina* diadakan sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih umat Buddha kepada anggota Sangha yang telah melewati masa *Vassa*. Sangha merupakan ladang kebajikan yang tiada taranya di alam semesta.

Pada perayaan *Kathina* di zaman modern saat ini, umat Buddha dapat mempersembahkan dana berupa barang keperluan Sangha seperti jubah, makanan, obat-obatan, ataupun tempat tinggal (*Kuti*) kepada anggota Sangha Monastik. Dengan adanya Perayaan *Kathina* ini umat manusia dapat menimbun karma-karma baik. Selain itu, juga dapat melatih *Saddha* (Keyakinan) manusia terhadap Buddha, Dhamma, dan Sangha. Dengan berdana, kita dapat melatih diri untuk senantiasa melepas keterikatan atau kemelekatan.

Dari masa ke masa, umat Buddha tak pernah melewatkan kesempatan untuk berdana kepada Sangha di bulan *Kathina*. Bahkan saat ini di beberapa daerah yang memiliki banyak vihara, perayaan *Kathina* bertransformasi menjadi anjangsana antar vihara. Vihara tidak pernah sepi ketika ada perayaan *Kathina*, bahkan vihara tersebut menjadi penuh sesak tidak seperti biasanya. Jumlah bhikkhu yang hadir pun biasanya lebih banyak dibandingkan perayaan atau pun peringatan hari besar lainnya.

Umat Buddha memahami bahwa berdana kepada Sangha adalah salah satu kebaikan dengan menabur benih di ladang yang subur. Tak dipungkiri bahwa bulan *Kathina* merupakan bulan berkah. Antusiasme umat Buddha begitu besar, bahkan ada yang berkeliling dari vihara satu ke vihara yang lain selama bulan *Kathina*. Semua itu dilakukan untuk berdana kepada Sangha. Bhikkhu Sikkhānanda di dalam bukunya yang berjudul

“Dana” (2010:7) menjelaskan manfaat dari berdana sangatlah banyak, diantaranya:

1. Panjang umur, kecantikan, kebahagiaan, kekuatan, dan kebijaksanaan
2. Disukai dan dikagumi banyak orang
3. Menaklukkan sifat kikir
4. Mempererat persahabatan
5. Terlahir di alam dewa, tapi bila terlahir di alam manusia akan terlahir di keluarga kaya
6. Mendapatkan anak, pasangan hidup, asisten, dan bawahan yang patuh dan penuh pengertian

Semoga kita semua tidak akan pernah menyalakan kesempatan *Kathina* ini untuk secara aktif mengembangkan kebajikan dan meningkatkan kualitas batin kita masing-masing.





Umat Buddha Etnis Tionghoa Lombok yang Kehilangan Jejak Leluhur



Oleh : Liane Sumitto, B. Ed.*

Masyarakat Indonesia hidup dalam berbagai macam budaya, suku, bahasa, ras dan beraneka ragam adat istiadat. Dengan keanekaragaman suku ini, Indonesia memiliki keunikan budaya, adat-istiadat, kepercayaan, cerita sejarah, serta keindahan bentangan alam yang mampu membuat siapa pun berdecak kagum. Menurut Koentaraningrat, kebudayaan sebagai “keseluruhan dari hasil budi dan karya.” Dengan kata lain kebudayaan adalah keseluruhan dari apa yang pernah dihasilkan oleh manusia karena pemikiran dan karyanya. Jadi kebudayaan

merupakan produk dari budaya. Sedangkan perwujudan lain dari kebudayaan adalah benda-benda yang diciptakan oleh manusia sebagai makhluk yang berbudaya, dan benda-benda yang bersifat nyata merupakan kehidupan bermasyarakat untuk membantu manusia.

Agama Buddha, Tao dan Khong Hu Chu saling berhubungan, hanya saja Tao dan Kong Hu Chu sulit dipisahkan karena kedua ajaran itu lahir di dalam wilayah yang sama, sementara Buddhisme mungkin bisa saja dipisahkan karena agama Buddha ini bukan lahir dari kebudayaan Tionghoa melainkan berasal dari India. Ajaran Buddha diterima orang Tionghoa karena dibawa oleh para pedagang Tiongkok yang pulang dari India. Meskipun Buddhisme tidak berasal dari Tiongkok namun ketiga ajaran tersebut saling melengkapi satu dengan yang lainnya, karena terjadi asimilasi beberapa kebudayaan Tionghoa yang dilakukan dalam agama Buddha. Beberapa tradisi Tionghoa yang sangat

berpengaruh bagi umat Buddha.

Sebagian orang Tionghoa di Indonesia, termasuk di Lombok masih menganut agama Tao, Konghucu dan Buddha. Namun yang apabila ditanya agama apa yang mereka anut mereka menjawab bahwa mereka masih mempercayai agama nenek moyang, padahal tertera di dalam KTP mereka beragama Buddha karena pada saat itu Khong Hu Chu belum diresmikan mereka menaruh agama Buddha di dalam KTP. Namun, ada juga beberapa tempat ibadah yang menjadi tradisi etnis Tionghoa untuk bersembahyang seperti kelenteng, sebagian besar adalah kelenteng yang bercorak Tridharma, di mana ada patung Lao-tze, Khonghucu dan Buddha menjadi syarat utama dari kelenteng-kelenteng tersebut. Dalam kelenteng tersebut disediakan juga patung-patung dewa lain seperti, Kwan Im Phu Sha, Kwan Kong (Sangharama Bodhisattva), dewa bumi, dan lain-lain. Rupang-rupang ini sering juga dipuja sebagai penghormatan oleh sebagian

besar pengunjung maupun umat kelenteng.

Meskipun sebagian di antara orang Tionghoa di Lombok secara resmi menganut agama Buddha dan ada sebagian lagi yang menganut agama Katholik dan Kristen yang tertera di dalam Kartu Tanda Penduduk (KTP), tetapi banyak di antara mereka yang apabila ditanya agama yang dianut, mereka menyatakan diri bahwa menganut agama Khong Hu Chu dan Tao. Ada juga di antara mereka dengan tegas menyatakan bahwa Khong Hu Chu bukanlah agama melainkan filsafat dan etika kehidupan keluarga. Secara resmi ada di antara mereka yang menganut agama Buddha, tapi mereka juga menyatakan bahwa mereka masih menerapkan ajaran leluhur seperti Taoisme dan Khong Hu Chu dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan keluarga.

Salah satu bukti napak tilas agama Buddha di kalangan etnis Tionghoa Lombok adalah Kelenteng Pao Hwa Kong atau Vihara Bodhi Dharma yang juga

digunakan sebagai tempat ibadah Tridharma di Lombok. Konon, nama Po Hwa Kong diambil dari kata Po Wo Hwa Ming, yang artinya "Melindungi Warga Tionghoa". Dari kelenteng itulah dapat dikatakan awal berdirinya komunal warga keturunan Tionghoa yang akrab dikenal dengan sebutan Pecinan dan menguasai bidang perniagaan di kawasan kota tua sejak zaman Belanda. Kelenteng ini didirikan pada 1898, cikal bakalnya Pecinan dari kelenteng tersebut, bisa disebut wajar karena biasanya orang Tionghoa itu, pada dahulu jika turun dari kapal atau mendarat maka pasti mendirikan tempat sembahyang. Tidak lama kemudian satu per satu berdatangan ke Ampenan dan bersembahyang di tempat yang sama, hingga berdirilah Pecinan yang terletak tidak jauh dari kelenteng tersebut tepatnya di kawasan Simpang Lima.

Namun, semenjak era Orde Baru dan kewajiban pemilihan agama di KTP, membuat etnis Tionghoa banyak yang memilih agama lain.

Terlebih ketika sekolah Belanda didirikan di Lombok sebelum era kemerdekaan, yang kemudian bertransformasi menjadi sekolah Katholik, maka sebagian dari generasi berikutnya memilih masuk agama Katholik, sebagian lagi memilih masuk Kristen. Sedangkan yang masih tetap memilih Buddhis hanya beberapa persen saja.

Karena perlu dipahami pada waktu itu, para orang tua sesungguhnya sebagian besar sama sekali tidak memahami dasar-dasar dari agama Buddha. Karena antara ajaran Tao dan Khong Hu Chu dan Buddhisme sudah terjadi pembauran, sehingga sebagai orang awam etnis Tionghoa hanya sekedar menjalankan ritual agama secara turun temurun

*)

Pendidikan terakhir S1 Pendidikan Bahasa Mandarin, Jinan University, Guangzhou,
Pekerjaan Guru Bahasa Mandarin Apple Tree Preschool Cakranegara, Lombok





Oleh: PMd. Rahula Hananuraga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti dari

kata bijaksana adalah bertindak sesuai dengan pikiran, akal sehat sehingga menghasilkan perilaku yang tepat, sesuai dan pas. Biasanya, sebelum bertindak disertai dengan pemikiran yang cukup matang sehingga tindakan yang dihasilkan tidak

menyimpang dari pemikiran. Bijaksana yakni tahu hal mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak.

Ada Tiga Jenis Kebijaksanaan menurut agama Buddha dalam Kitab Suci Aṅguttara Nikāya, Tikanipātapāli, Sang Buddha menjelaskan bahwa ada tiga jenis kebijaksanaan;

1. Orang dengan kebijaksanaan terbalik. Seseorang sering pergi ke vihara mendengarkan Dhamma dari para bhikkhu. Para bhikkhu mengajarkan kepadanya Dhamma yang baik di awal, tengah, dan akhir, dengan makna dan kata yang benar. Ketika ia duduk di tempat duduknya ia tidak menyimak (tidak mengerti teori) setelah bangkit juga tidak menyimak (tidak mengerti praktik) bagaikan sebuah kendi yang terbalik, maka air yang telah dituangkan akan tumpah.
2. Orang dengan kebijaksanaan bagaikan pangkuan. Seseorang sering pergi ke vihara mendengarkan Dhamma dari para bhikkhu. Para bhikkhu mengajarkan kepadanya Dhamma yang baik di awal, tengah, dan akhir, dengan makna dan kata yang benar. Ketika ia duduk di tempat duduknya ia menyimak (mengerti teori) setelah bangkit tidak menyimak (tidak praktik) bagaikan seseorang yang saat duduk di pangkuannya diletakkan biji wijen, beras, kue, namun ketika bangkit dia tidak memperhatikan, maka itu akan membuat semua yang ada di pangkuannya tumpah.
3. Orang dengan kebijaksanaan luas. Seseorang sering pergi ke vihara mendengarkan Dhamma dari para bhikkhu.

Bijaksana



Para bhikkhu mengajarkan kepadanya Dhamma yang baik di awal, tengah, dan akhir, dengan makna dan kata yang benar. Ketika ia duduk di tempat duduknya ia menyimak (mengerti teori) setelah bangkit juga menyimak (juga praktik) bagaikan sebuah kendi dalam posisi tegak, maka air yang dituangkan akan mengisi, tidak tumpah.

Secara umum dapat diartikan bahwa bijaksana itu bukan hanya berpatokan pada mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk tetapi lebih mengacu kepada apa yang diucapkan haruslah selaras dengan perbuatannya dan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat kita.

Orang bijaksana yang patut dijadikan contoh bagi kita semua adalah Sang Buddha karena Beliau merupakan Guru yang telah mencapai kebijaksanaan dengan usaha-Nya sendiri. Kebijaksanaan Beliau dapat diketahui lewat ajaran-Nya. Kita sebagai pewaris Dhamma harus mampu menjadikan Beliau sebagai figur dalam kehidupan kita.

Dalam Catukkanipāta, Aṅguttara Nikāya dijelaskan bahwa melalui percakapan, kebijaksanaan seseorang akan dapat diketahui. Mereka yang bijaksana mampu memeriksa, merumuskan, dan mengemukakan masalah. Apabila mereka berbicara Dhamma, maka mereka akan menjelaskan maknanya secara singkat dan rinci.

Banyak manfaat yang kita dapatkan apabila menjadi orang bijaksana, antara lain: mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, baik masalah pribadi, keluarga, usaha, pergaulan, dan lainnya; mengerti makna kehidupan ini, dapat bersikap tenang apabila menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan dan tidak terlalu gembira apabila mendapat pujian; memiliki pikiran, ucapan, dan perilaku yang jernih; mampu memberikan nasihat yang bermanfaat bagi orang lain; tidak melakukan perbuatan yang tercela; memiliki cinta kasih kepada semua makhluk; dan mampu menembus hukum-hukum kebenaran (*Cāttāri Ariya Saccāni, Tilakkhaṇa, Kamma, Punabbhava, Paṭiccasamuppāda*). Jadi, sebagai pewaris Dhamma, hendaknya kita mempraktikkan ajaran Sang Buddha dengan

sebenaran-sebenaran sehingga mendapatkan manfaat dan menjadi siswa Buddha yang bijaksana.

Menjadi bijaksana itu sulit tetapi untuk mengerti bijaksana secara teori sangatlah mudah. Mencapai suatu kebijaksanaan merupakan tujuan tertinggi bagi kita umat Buddha. Tetapi tanpa pondasi yang kuat maka bijaksana atau *panna* akan sulit dicapai. Kedua pondasi itu adalah *sila* dan meditasi, kedua hal ini adalah pondasi terkuat yang harus kita bangun dari dalam diri kita dengan semen yang diibaratkan sebagai *Viriya* yaitu semangat dan *cetana* yang kuat untuk mencapai kebijaksanaan tertinggi.

Bijaksana memang sangat mudah bagi umat Buddha untuk dipahami namun sulit sekali dipraktikkan. Hanya ada kunci untuk membuka pondasi ini, kunci itu tak lain adalah disiplin semangat dan ulet (kutipan dari Bhante Uttamo Mahathera).

Semoga tulisan ini membawa manfaat bagi semua makhluk. Semoga semua makhluk berbahagia.

Kesadaran penuh untuk melenyapkan nafsu keinginan, kemelekatan, dan keputus-asaan



OLEH : VENERABLE KOVIDA

Kesadaran adalah cara terampil untuk berhubungan dan terhubung dengan kehidupan dan pengalaman sehari-hari. Itu adalah memperhatikan saat ini dan dengan cara yang tidak menghakimi. Ini adalah hal yang membutuhkan latihan. Ini adalah perhatian yang tenang terhadap apa yang terjadi saat ini dengan diskriminasi atau kritik. Ini adalah kekuatan pengamatan dari pikiran yang melihat tanpa filter keinginan atau kebencian, menyukai atau tidak suka, atau reaksi delusi. Oleh karena itu, ini adalah cara yang baik untuk melihat apa yang terjadi pada saat ini.

Pernapasan penuh kesadaran membawa pikiran kembali ke tubuh. Anda mulai mengalami ketenangan, perasaan sejahtera, dan kegembiraan yang tenang. Menarik napas, saya tahu saya sedang bernapas; menghembuskan napas, aku tahu aku menghembuskan napas. Ini membantu konsentrasi dan fokus kita, dan kita mulai menghargai kenyataan hidup

alih-alih terganggu dan bingung oleh pemikiran kompulsif. Pernapasan yang penuh perhatian dapat membantu kita berhenti memikirkan masa lalu dengan penyesalan dan rasa bersalah, dan berhenti memikirkan masa depan dengan kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian. Kita bisa mengalami ketenangan dan keheningan, yang paling bermanfaat dan berharga dalam kehidupan kita yang sibuk dan penuh tekanan.

Berjalan dengan penuh perhatian membantu kita untuk berada di saat sekarang dan kita dapat menghargai keindahan lingkungan. Makan dengan penuh kesadaran dalam keheningan adalah aktivitas yang damai dan kita bisa lebih menghargai makanan. Saat kita makan dan berbicara, apa yang kita bicarakan menjadi lebih penting daripada makanan; makanan menjadi hal kedua. Membersihkan, memasak, dan mencuci dengan hati-hati membantu kita menikmati kegiatan ini alih-alih terburu-buru menyelesaikannya sehingga kita dapat melakukan hal lain. Saat sekarang, momen indah.

Dengan perhatian penuh dan fokus yang tenang, kita dapat mengatasi penderitaan kita sendiri, kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, frustrasi, gangguan, kemarahan, kesedihan dan kesedihan kita sendiri. Anda dapat menerima gangguan mental-emosional Anda dan mengatasinya dengan belas kasih, menerima dengan baik, dan kesabaran.

Kesadaran memiliki kekuatan untuk

menyembuhkan trauma dan konflik masa lalu karena ini adalah keadaan non-dualitas sehingga seseorang dapat menjadi objektif dan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya tanpa mengidentifikasi dan melepaskannya. Perhatian juga membantu kita untuk tidak bereaksi terhadap kata-kata dan situasi yang tidak menyenangkan, dan tidak mengambil sesuatu secara pribadi. Sebagian besar energi mental kita terperangkap dalam reaksi kebiasaan. Reaksi kitalah yang membuat kita kelelahan dan stres, yang membuat kita kehilangan keseimbangan dan menyebabkan kita menderita dan tidak puas, ketidaknyamanan.

Segala sesuatunya menjadi lebih baik dalam hidup kita ketika kita bereaksi semakin sedikit. Kita bisa tetap tenang dan sabar, bijaksana, kuat, dan aman. Kemudian kita dapat menanggapi dengan cara yang bermanfaat dan membantu orang lain. Masalah mendasar kita dalam hidup adalah kita mengambil sesuatu yang terlalu pribadi, bahkan hal-hal yang tidak berhubungan langsung dengan kita. Ini adalah aspek ketidaktahuan dan delusi. Perhatian lebih dari yang Anda pikirkan.

Hidup kita tidak ditentukan oleh apa yang terjadi pada kita tetapi oleh bagaimana kita bereaksi terhadap apa yang terjadi. Bukan

oleh apa yang dibawa kehidupan bagi kita, tetapi oleh sikap kita, kita menghidupkan. Dunia apa adanya; hidup terus berubah dan tidak pasti. Sikap tenang dan positif menyebabkan reaksi berantai dari pikiran, peristiwa, dan hasil positif. itu adalah katalis, percikan yang menciptakan hasil yang luar biasa dan mengejutkan. Peristiwa yang dapat menyebabkan kita menderita. Hal itu dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan penundaan, atau perubahan dalam rutinitas harian kita. Reaksi mental-emosional kita terhadap peristiwa-peristiwa itulah yang menyebabkan kita menderita, kesal, marah, frustrasi, cemas, dan putus asa.

Tanpa perhatian, kita diperbudak dan tertipu oleh aktivitas mental, dengan terlalu banyak berpikir - Ini adalah sumber dukkha, gangguan mental-emosional. Faktanya, kita adalah budak dari keinginan, kemelekatan,frustasi, ketakutan dan keputusan. Dalam perhatian, seseorang tidak hanya tenang, tenang dan bahagia, tetapi juga waspada dan terjaga. Meditasi bukanlah penghindaran atau pelarian; ini adalah pertemuan yang jelas dan tenang dengan kenyataan.

Kita dapat dengan terampil menangani pikiran, suasana hati, dan emosi kita. Dengan kesadaran obyektif dari lanskap mental kita, kita dapat melihat pikiran

hanya sebagai pikiran, perasaan dan emosi sebagai perasaan dan emosi. Kita dapat melihat dan memahami sifat mereka yang tidak kekal, berubah dan tidak pasti dan karena itu dapat melepaskannya, sehingga membebaskan pikiran dari penderitaan dan penyakit.

Jika kita ingin hidup dengan terampil, kita memerlukan faktor vital dari kesadaran penuh perhatian tentang 'apa adanya' dari waktu ke waktu. Faktor mengetahui, ini penting jika kita ingin melampaui aliran pemikiran dan imajinasi kita yang terus-menerus, memproyeksikan, menganalisis, membedakan, membandingkan, menilai, dan bereaksi. Tanpa kesadaran ini, kita terkunci dalam pengondisian kita yang pengap dan terbatas. Melalui kebangkitan, kita tidak memperoleh apa-apa sama sekali, yang kita lakukan hanyalah membuang hal-hal ekstra, sampah mental, kita hanya meletakkan beban mental-emosional. Hidup tetap hidup, masih ada hubungan dan masih ada tindakan. Perbedaan besar adalah bahwa seseorang tenang dan damai, kurang dari kemelekatan dan harapan.



Oleh: Sila Karunadassini

Jika di tanaman Anda ada akar, yang dipotong bukan akar yang menjalar, tetapi akar yang tertanam. Jika di dalam kehidupan Anda ada yang bermasalah, bukan masalahnya yang dipotong tetapi akar permasalahannya. Jadi, janganlah membiarkan pikiran Anda terpengaruh dengan hal buruk, sebab menenangkan air yang keruh menjadi bening membutuhkan waktu yang lama.

Banyak orang berpikir bahwa

kebijaksanaan hanya bisa diperoleh di usia senja, setelah menerima banyak pengetahuan dan pengalaman. Namun, sebenarnya tidak semua orang lanjut usia adalah orang yang bijaksana. Hal ini membuktikan bahwa pengalaman dan usia bukan satu-satunya sumber kebijaksanaan.

Begitupun masalah, ia tidak akan menyenangkan selamanya, tetapi apakah kita harus mengutuk dan memaki serta tidak menerima akan masalah yang datang kepada kita?

Bijaksana dalam Menghadapi masalah





Kita juga sadar bahwa kita tidak akan bisa menghindari masalah tersebut. Masalah-masalah yang silih berganti hadir di dalam kehidupan ini, entah itu masalah keluarga, pekerjaan ataupun organisasi adalah serangkaian dari sistem kehidupan yang harus dihadapi. Itu merupakan bumbu-bumbu kehidupan yang malah akan membuat kita sadar akan kehidupan yang nyata.

Masalah akan membuat kita semakin bijaksana dalam memandang kehidupan ini. Karena ada masalah, ada juga solusi. Tergantung bagaimana kita memandang dariacamata mana masalah tersebut. Bukankah masalah akan membuat kita semakin bijaksana dalam bertindak, selalu berintrospeksi diri dan memperbaiki diri ke arah yang lebih baik? Di antara stimulus dengan respon, ada suatu ruang/jeda. Dalam ruang tersebut terletak kebebasan dan kuasa untuk memilih respon. Dalam respon terletak pertumbuhan serta kebahagiaan kita.

Untuk hidup lebih bijaksana, sesungguhnya kita bisa belajar

melalui karakter-karakter orang bijak. Dengan menerapkan karakter bijaksana dalam kehidupan sehari-hari maka hidup bisa lebih bermakna dan penuh arti.

Layaknya roda kehidupan yang terus berputar, terkadang kita sering merasa masalah yang kita hadapi berat dan membuat kita berpikir bahwa masalah tersebut tidak akan berlalu. Namun percayalah, semua hal di dunia ini tidak ada yang permanen dan suatu saat akan berlalu termasuk masalah kita.

Hidup adalah untuk melepaskan, jangan terlalu melekat karena penderitaan akan muncul dari kemelekatan. Bahagia muncul dari melepas. Belajar melepaskan. Meningkatnya kebijaksanaan adalah bagaimana kita melepas hal-hal duniawi.

Memang sulit dan tidak mudah, tetapi perlahan-lahan melepas akan meringankan/mengurangi kemelekatan. Apalagi jika melekat pada 'orang yang berjiwa'. Jangan terlalu mengharapkan karena akan 'patah hati'. Mengapa? Karena ketika kita melekat pada orang lain (misal: pasangan) maka kita akan mengharapkan diambil hati, dipuji,

diangkat, diperlakukan luar biasa; sehingga apabila kenyataan tidak sesuai dengan harapan kita maka akan patah hati karena keegoisan kita sendiri. Sebaliknya ketika kita melayani pasangan hidup dengan baik maka kita tidak akan ditinggalkan.

Dalam Dhammapada syair ke-69 dikatakan:
"Selama buah dari suatu perbuatan jahat belum masak, maka orang bodoh akan menganggapnya manis seperti madu; tetapi apabila buah perbuatan itu telah masak maka ia akan merasakan pahitnya penderitaan"

Merawat *Sīla* dengan baik akan mencapai kebahagiaan, akan memperoleh kekayaan lahir dan batin, dan akan memadamkan kilesa.

Menyucikan hati dan pikiran adalah harta yang paling berharga. Jadilah bahagia dengan kebijaksanaan, ketenangan, dan tanpa kemelekatan.

Sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Sādhu, sādhu, sādhu.

LAPORAN DONATUR

DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN SEPTEMBER 2020

No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur
1	Wanmei, Tungsan	44	Ibu Melani dan Keluarga	87	Ibu Yunita Tan	130	Bapak Yanto	173	Ko Yensen
2	Keluarga Almarhum Subianto & Almarhumah Amung	45	Harianto Lunardi	88	S 1	131	Bapak Gunawan Halim	174	Bapak Yensen
3	Bapak Djoni	46	Ibu Erliyati	89	Ibu Shella Yap	132	Bapak Hendry Husin	175	Bapak Liauw Tjoei Djoen
4	Ibu Ratna Sari Wiguna Ang	47	Ibu Ayun	90	Bapak Kusim	133	Ibu Akiun	176	Bapak Jhonson dan Keluarga
5	Ibu Lim Lianawati	48	Ibu Herawati	91	Keluarga Gunawan	134	Ibu Erlina	177	Kak Vincenzo dan Geraldo Tanafa
6	Ibu Mimi Lam	49	Bapak Indra	92	Ibu Jasmerry Chandra	135	Bapak Sugianto	178	Cici Janti
7	Kosmar atau lim hui ping	50	Bapak Budhi Pranoto	93	Tan El Yan	136	Keluarga Alm. Tan Cek Sam dan Almh. Goh Chun Hiok	179	Group Buddhis Dhammaniyama ISTN
8	Keluarga Almarhum mursalim atau lim sim mui	51	Ibu Lanny	94	Lili Sutanti	137	Ibu Lim Ting Ting	180	Keluarga Bapak Sujanto & Ibu Meliana
9	Keluarga Almarhumah titi sunarti atau lie cin ti	52	Bapak Oey Soh Hui	95	Ibu Merry Tjahyadi	138	Bapak Yongky	181	Bapak Tony Ting
10	keluarga Oei Khe Bien (ibu Yunita)	53	Bapak Tony Ting	96	Bapak Hadi	139	Keluarga Alm Oey Hong Liang	182	Bapak Andy Albay
11	Bapak Johan Hartono Ho & Almh. Linda Sudiman	54	Keluarga Almahum Ibu Su Swa Tie	97	Ibu Shanty	140	IHAN HARDIONO	183	Ibu Rachmawati Arief
12	Ibu Surtini	55	Lo Willy Prang	98	No Name	141	Bapak Sujanto, Ibu Tjong Kim Moy, Bapak Ng Sin Hian dan Ibu Chin Su Ju	184	Handy Wijaya Huang
13	Ibu Christin	56	Bapak Phua Hong	99	Ibu Liu Men Ling	142	Keluarga Almh. Theng Sun Nio	185	Keluarga Lai Kwok Wei
14	Ibu Yoni	57	Bpk Hadi	100	Bapak Yoki Wira dan Keluarga	143	Ibu Justina	186	Ibu Melly
15	Ibu Suyati Tandana & Keluarga	58	Bpk Denny	101	Bapak Ronar, Ibu Merie, Bapak Wilson, Bapak Jason, Bapak Gimantjandra, Ibu Herlina dan Ibu Tjan Poa	144	Jono Kosasih, Ernawaty Kie, Wilson Kosasih, Albert Kosasih (ibu ernawaty)	187	Ibu Nelly dan Keluarga
16	Bapak Heryanto	59	Ibu Irene lie	102	Ibu Titik Rahaju	145	Keluarga Sakyaputra	188	Edrick Giovanni Tioris
17	Keluarga Kenneth Saputra	60	Ibu susan	103	NN	146	Ko Desmond	189	Edbert Frederic Tioris
18	Ibu Rita	61	Bapak Ardi	104	Keluarga Alm Lie Tjoek She dan Almh Liana Irawaty	147	Dr. Wiraguna	190	Alm. Rusdy Anwar
19	Bapak Santoso	62	Ci Linda	105	Ibu Cindy Lestari	148	Bapak Welly Sebudi Tambuwun	191	Almh. Lie Tioe Ngo
20	Ibu Lisa	63	Bapak Ricky Subagya Cung	106	Bapak I Gede Raka Putra Gunawan	149	Ibu Verawati	192	Almh. Ang Koey Toan
21	Neva & Junha	64	Shupendi Zhuo	107	Ibu Ayling	150	Alm. Ibu Go dan Bapak Tan	193	Almh. Ang Koey Lian
22	Ibu Betty	65	Meri Ang	108	Ibu Betty	151	Bapak Susandi	194	Alm. Surya Gijanto
23	Bapak Tokyoso	66	Bapak Peter Tandean	109	Ibu Lani	152	Ibu Ajjiyani	195	Leluhur Keluarga Ang
24	Susy Youlia	67	Metta, Icha, Titi, Yol, Lian, Yuna	110	Ibu Maya	153	Robin , Rosa, Alvaro	196	Asen, Lisa, Dan Metta
25	Bapak Chris Lazunardi	68	Cj Jean Jisca Jingga	111	Yunita	154	Bapak Fudy	197	Leluhur Keluarga Lie
26	Romo Karyana Govind	69	Bapak Lo Willy Prang	112	Ibu Engel Gwee & Keluarga	155	Bapak Budiman dan Keluarga	198	Ibu Melianti Pang
27	Bapak Suryanto dan Keluarga	70	Bapak Johan Chai	113	Olivia Shi	156	Bapak Suwandi	199	Julianto
28	Para Leluhur & Semua Makhluk	71	Bapak Hardjono Subur	114	Group Dana Kalyanamitta	157	Bapak Andi	200	Bpk Wendy
29	Mendiang Tan Lim Moy & Mendiang Sim Tek Khun	72	Ibu Lisa	115	Tresia Phang dan Keluarga	158	Bapak Fudy	201	Alm. Eric S. Kosasih
30	Randi Ricky Medan	73	Keluarga Alm. Pang Yap Tjoan	116	Bapak Agus dan Ibu Ratna	159	Robin, Rosa , Alvero	202	Alm. Filhawan
31	Keluarga Alm. Lukman Sugani	74	Ibu Jusiwati	117	Bpk Verky	160	Almarhum Susi Bintana	203	Alm. Oeaiti
32	Ibu Natalia Salim	75	Bpk Djenal Aura Dhamma	118	Ibu Lie tjo	161	Ibu Fenny dan Keluarga	204	Alm. Halwi Filhawan
33	Ibu Apling/Ang Tjie Phing	76	Keluarga Alm suwardi (Bpk Sukimin Tanaka)	119	Keluarga Oh Kok Hui	162	Bapak Suleman Anik	205	Alm. Eddy Toran
34	Bapak Eddy Sutanto dan Keluarga	77	Bpk Hinrich, Hailie dan keluarga	120	Keluarga Almarhum Gho Kim Cheng/Almh. Harianto Gono	163	Ibu Susan	206	Bapak Richard
35	Ibu Cece	78	Linda Surianty Lie	121	Randi Ricky	164	Bapak Yanto Hidayat	207	Bapak Daniel
36	Bapak Ariaguna	79	Bapak Hartono	122	Bapak Lay Tjhiapliong	165	Kim Fa	208	Mendiang Leluhur dan Keluarga Besar Gunawan Halim
37	Ibu Merry Natalia	80	Bapak Paul Ony	123	Ibu Nenawati	166	Susanto chandra, mona dewi julia, lauren sumon chandra, melvin sumon chandra	209	Ibu Suriani
38	Edok T dan Keluarga	81	Ibu Yulyani Arifin	124	Bapak Darma Putra	167	Bapak William Chandra	210	Ibu Sien
39	YU SUI CIN	82	Keluarga Alm Kel.Lie	125	Ibu Poo Hong Kig	168	Bapak Sugiyanto	211	Ibu Nerry
40	ASIEN	83	Satya Dharma Ong (Ong Bun tek)	126	Bapak Chandra Hirawan	169	Ibu Susanti	212	Bapak Gou Go Siang
41	Bapak Ivan Wirawan	84	Bapak Erron	127	Ibu Erawati	170	Ibu Kartini Tanudjaja	213	Ibu Yunita Tan
42	Ibu Yuli	85	Bapak Lim Heriyono	128	Tengker Tohan	171	Ibu Peitryn	214	Bapak Frans Sanjaya
43	Bapak Suhardi & Ibu Pauline	86	Bapak Hadi Rachman	129	Bapak Adnan Tirtawidarma	172	Deiki Irawan dan keluarga	215	Dessy

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.



LIPUTAN NALANDA

Kathina Daring Cetiya Nalanda 2564 BE/2020

Tahun ini, Sanghadana Kathina 2564 BE dirayakan secara daring oleh umat Buddha Indonesia guna menekan penyebaran wabah Covid-19, termasuk di Cetiya Nalanda yang dilaksanakan pada hari Minggu, 18 Oktober 2020 pukul 17:00 WIB. Acara ini dilaksanakan melalui media *online* Zoom & Youtube mengingat situasi pandemi COVID-19 yang tidak memungkinkan untuk dilaksanakan secara *offline*.

Kathina, salah satu dari empat hari besar agama Buddha dikenal sebagai bulan berdana berupa empat kebutuhan pokok para bhikkhu (jubah, makanan, tempat tinggal dan obat-obatan).

Istilah "Kathina", diambil dari bahasa Pali yang berarti potongan kain, atau civara yaitu jubah bagi para bhikkhu. Secara harfiah "Kathina" berarti keras, kaku yang mengacu pada alat kayu pembuat jubah/kain. Pada perayaan masa Kathina Puja, umat mempersembahkan empat kebutuhan pokok para bhikkhu terutama persembahkan jubah (civara dana) kepada Sangha Bhikkhu.

Kathina adalah kesempatan bagi umat Buddha untuk menabur benih di lahan yang subur pada saat yang tepat dengan mempersembahkan dana Kathina kepada para bhikkhu yang telah menyelesaikan masa vassa (berdiam diri di suatu tempat selama tiga bulan pada musim hujan untuk melatih diri) sebagai ungkapan rasa terima kasih atas bimbingan Dhamma para bhikkhu kepada para umat. Serta dengan berdana dapat melatih diri kita untuk melepas keterikatan atau kemelekatan kita terhadap sesuatu. Masa Kathina 2564 BE/2020 M berlangsung dari 3 - 31 Oktober 2020.

Dhammadesana akan disampaikan oleh YM Bhikkhu Atthadhiro Thera dan akan dihadiri oleh dua YM. Bhikkhu Santaseno dan YM. Bhikkhu Jayaseno.

Pada puncak upacara Sanghadana Kathina, dengan penuh rasa bakti penyerahan empat kebutuhan pokok para bhikkhu dari umat diwakili oleh Panitia Kathina Bersama dipersembahkan kepada Bhikkhu Sangha yang hadir.

Acara Sanghadana Kathina Bersama 2564 TB. / 2020 M. diakhiri dengan penguncaran paritta keberkahan oleh Bhikkhu Sangha.





Cetiya
Nalanda

DANA ARAHAT RUPANG

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

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

DANA ARAHAT RUPANG:

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

Transfer **sekarang** ke:

BCA 534-5038-091

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

Konfirmasi dana ke:

Eka Setya Ningsih : 0813-1872-8224



Cetiya Nalanda

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



NALANDA
Foundation



Cetiya
Nalanda

Pattidāna

"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)

Live Streaming
You   zoom
Nalanda Foundation

MINGGU, 22 NOVEMBER 2020
PUKUL 17.00 WIB

Dhammadesana :
YM Bhikkhu Abhayanando Mahathera.

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

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

Aroma Terapi Minyak Atsiri Juga Membantu Kualitas Meditasi Loh!



Oleh : Agnes Kanjaya, S. Farm

Tahukah Anda apa itu minyak atsiri? Kalau essential oil atau minyak esensial tentu pernah mendengar, bukan? Minyak atsiri dan minyak esensial adalah benda yang sama. Minyak esensial atau minyak atsiri memang kini populer digunakan sebagai aromaterapi maupun dioles langsung ke tubuh untuk mendukung kesehatan keluarga. Nah, sebelum menggunakannya untuk keluarga tercinta, tentunya perlu tahu lebih dulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan minyak atsiri

Apa itu minyak atsiri?

Minyak atsiri adalah minyak yang diekstraksi dari tumbuh-tumbuhan.

Proses ekstraksi ini biasanya dilakukan melalui distilasi uap dan pengepresan dingin. Karenanya, membutuhkan tumbuhan dalam jumlah banyak untuk dapat menghasilkan satu botol kecil minyak atsiri. Ini sebabnya minyak atsiri yang baik kualitasnya biasanya harganya tak murah. Proses ekstraksi ini akan membawa wangi, rasa dan berbagai kandungan inti, dari tumbuhan tersebut.

Minyak atsiri adalah “obat” utama dalam metode pengobatan aromaterapi. Dalam metode pengobatan ini, minyak atsiri dan aromanya yang wangi akan dihirup oleh pasien, melalui

berbagai macam metode. Dalam pengobatan aromaterapi, menghirup aroma minyak atsiri dipercaya dapat memberikan dampak baik bagi sistem limbik (bagian otak yang penting untuk mengingat, hingga mengatur emosi). Tidak hanya itu, sistem limbik juga dipercaya memiliki peran penting pada sistem pernapasan, detak jantung, sampai tekanan darah. Karena alasan inilah banyak orang yang percaya kalau minyak atsiri bermanfaat untuk kesehatan fisik. Selain dihirup, minyak atsiri juga dapat dioleskan ke kulit. Sebab, beberapa komponen tumbuhan yang dikandung dalam minyak atsiri dapat diserap dengan baik oleh kulit. Namun sayang, berbagai klaim tentang minyak atsiri ini belum didukung dengan penelitian yang kuat. Perlu diingat, minyak atsiri tidak boleh diminum dengan alasan apapun. Sebab, akan ada efek samping berbahaya yang terjadi pada tubuh.

Berbagai macam tumbuhan





yang tumbuh di alam bebas, memiliki aroma dan komponen yang berbeda-beda. Itulah sebabnya ada banyak jenis minyak atsiri, dengan manfaat kesehatan yang khas. Meski begitu, ada beberapa minyak atsiri yang sangat populer di dunia kesehatan, di antaranya:

1. **Peppermint:** untuk meningkatkan energi dan melancarkan sistem pencernaan
2. **Lavender:** untuk menghilangkan stres
3. **Cendana:** untuk menenangkan saraf dan membantu lebih fokus
4. **Bergamot:** untuk mengurangi stres dan mengobati penyakit kulit seperti eksim
5. **Mawar:** untuk meningkatkan suasana hati dan menurunkan kecemasan
6. **Tea tree:** untuk melawan infeksi dan meningkatkan kekebalan tubuh
7. **Melati:** untuk mengatasi depresi, meningkatkan libido, dan persalinan
8. **Lemon:** untuk melancarkan sistem pencernaan, meningkatkan suasana hati, dan mengatasi sakit kepala

Dalam dunia medis, ada lebih dari 90 minyak atsiri yang digunakan untuk mengatasi penyakit.

Namun, tentu saja penelitian lebih lanjut masih diperlukan, untuk membuktikan berbagai manfaat minyak atsiri ini.

Manfaat Minyak Atsiri

Minyak atsiri adalah bahan alami yang dipercaya memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Walau demikian, jumlah penelitian yang bisa membuktikannya pun belum banyak. Berikut ini adalah beberapa manfaat minyak atsiri yang sudah didukung penelitian dengan hasil menjanjikan:

1. Mengatasi stres dan gangguan kecemasan

Beberapa riset membuktikan, minyak atsiri yang digunakan dalam aromaterapi menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengatasi stres dan gangguan cemas. Menariknya, menjalani sesi pijat dengan minyak atsiri, terbukti ampuh dalam memberikan ketenangan. Sayangnya, ketenangan ini hanya dapat dirasakan sesaat. Namun, banyak hasil penelitian mengenai minyak atsiri yang belum menemukan kesimpulan kuat. Itulah sebabnya Anda disarankan untuk tidak menjadikan minyak atsiri sebagai pengobatan utama untuk stres dan gangguan cemas.

2. Mengobati sakit kepala dan migrain

Dalam sebuah riset, mengoleskan minyak

atsiri peppermint dan lavender ke kulit, terbukti mampu mengurangi gejala sakit kepala dan migrain. Terlebih lagi, mengoleskan minyak atsiri kamomil ke pelipis, dipercaya ampuh mengobati sakit kepala dan migrain. Metode ini sangat populer di negara Persia. Bagaimanapun juga, penelitian dengan kualitas lebih baik masih dibutuhkan untuk membuktikan manfaat minyak atsiri dalam mengatasi sakit kepala dan migrain.

3. Mengatasi gangguan tidur

Menghirup aroma minyak atsiri lavender terbukti bisa meningkatkan kualitas tidur para partisipan wanita yang baru saja menjalani persalinan dan pasien penyakit jantung. Sebuah laporan dari 15 riset berbeda menunjukkan, menghirup aroma minyak atsiri lavender memiliki dampak yang sangat baik untuk kualitas tidur.

4. Mengurangi peradangan

Beberapa tes tabung menunjukkan bahwa minyak atsiri ampuh dalam mengatasi masalah peradangan dalam tubuh. Sebuah riset pada hewan uji membuktikan, minyak atsiri oregano dan timi ampuh mengatasi masalah kolitis (peradangan selaput usus besar). Bagaimanapun juga, penelitian pada manusia masih diperlukan untuk membuktikannya.



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.”

(Jātaka Aṭṭhakathā 154 Uruga-Jātaka)



Minggu, 29 November 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:

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

Telp: (021) 4805279 | 0857-1519-6339



nalandafoundation.net



[Cetiya Nalanda](#)



[Cetiya Nalanda](#)



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

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

