

Majalah

# NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI EDISI II MARET 2019



**FOKUS**

Kacang Yang Mencintai Kulit

Oleh: Bhikkhu

**OPINI**

Berterima Kasih Dengan Memberi Kasih

Oleh: Sukiman, S.Ag., M.Pd.B

**TOKOH**

PARWADI S.Ag., MM., M.Pd.

## KATAÑÑŪ KATAVEDĪ

### Orang Yang Tau Balas Budi



Organized by:  
**Cetiya Nalanda**

# Peringatan Hari Tri Suci *Waisak* 2563 B.E/2019

*“Mencintai Kehidupan Berbudaya Penjaga Persatuan”*



Dharmadesana oleh :

**Y.M Bhikkhu Atthadhiro Thera**

Minggu,  
**26 Mei 2019**  
17.00 WIB s/d Selesai

Contact Person

Eka WA : 0857-8849-0323

Tlp : 0813-1872-8224

Ela : 0815-5393-6268



Cetiya Nalanda

Jl. Pulo Gebang Permai, No.107. Kel. Pulo Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur 13950

[nalandafoundation.net](http://nalandafoundation.net)

[Cetiya Nalanda](https://www.facebook.com/CetiyaNalanda)

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

## Susunan Pengurus



Penerbit  
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS  
NALANDA

Penanggung Jawab  
Tan Tjoe Liang, MBA.

Penasihat  
Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Pemimpin Umum  
PMd. Susyanto, Amd., CPS®

Bendahara  
Ela Fitri Ana Dewi

Pemimpin Redaksi  
Suyatno

Sekretaris Umum dan Redaksi  
Gerald Naga Junior

Redaktur Naskah  
Rina Dewi Sintia

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

Kolomnis  
Bhikkhu Pabhājayo  
Sinshe Hilman Rama Pratama Ir . Cht  
Majaputera Karniawan., CCDd® - 170390942  
Sukiman S.Ag., M.Pd.B.  
PARWADI S.Ag., MM., M.Pd.  
Ven. Dr. Hammalawa Saddhatissa MA, PhD. DLitt.

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

Marketing  
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi  
Ambyah Susanto



## Kata Pengantar

Dalam kehidupan ini kita sering menerima bantuan dari orang atau makhluk lain. Itu tidak lepas dari peran serta karma kita yang pernah dilakukan. Bagaimana kita mengungkapkan rasa terima kasih kita dan tekad kita untuk membalas kebaikan yang telah kita terima? Menumbuhkan rasa syukur terhadap buah karma baik yang kita terima dan menumbuhkan tekad untuk membalas karma baik tersebut. Itu adalah ibarat kita menanam kembali kebajikan.

Majalah Nalanda menerbitkan edisi yang ke 2 dengan tema “*Kataññū Katavedī*”. *Kataññū* yang artinya rasa bersyukur karena menyadari apa yang sudah kita terima atau secara singkat rasa terima kasih. Dan *Katavedī* artinya tekad untuk membalas kebaikan. Secara singkat *Kataññū Katavedī* adalah “Rasa syukur muncul dari menyadari kebaikan yang telah diterima, kemudian bertekad untuk membalas kebaikan itu”. Majalah ini juga tidak hanya tersaji artikel sesuai tema namun juga menyajikan tentang kesehatan, teknologi dal lain-lain.

Semoga majalah edisi ke 2 ini mampu menambah wawasan pembaca. Semoga bermanfaat bagi pengembangan Dhamma dan pengetahuan umum. Semoga semua makhluk berbahagia.

### 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**  
**: 0857-7278-2848 / (021) 4805279**  
**: [www.nalandafoundation.net](http://www.nalandafoundation.net)**  
**: [nalandafoundation67@gmail.com](mailto:nalandafoundation67@gmail.com)**  
**: a.n. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda**  
**a.c: 534-5038-091**

**Telepon**  
**Website**  
**E-mail**  
**Rekening**

# Daftar Isi

CERITA BUDDHIS	1
INSPIRASI	3
FOKUS	10
MEDITASI	12
OPINI	18
ALUMNI NALANDA	22
KESEHATAN	24
FOTO KEGIATAN	28
SELINGAN	35
LAPORAN DONATUR	38



## CERITA BUDDHIS ALAVAKA

*(Si Raksasa Makhluk Pemakan Daging  
Manusia yang Menjadi Sadar)*



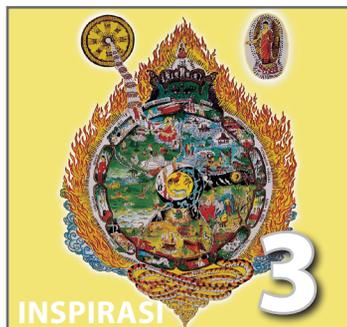
## KESEHATAN DAN KEBAHAGIAAN MELALUI MEDITASI

Oleh: Ven. Dr. Hammalawa Saddhatissa MA, PhD. DLitt.



## FOKUS KACANG YANG MENCINTAI KULIT

Oleh: Bhikkhu Pabhajayo



## INSPIRASI PETA ARTI GAMBAR PAṬICCASAMUPPĀDA

Oleh :  
Majaputera Karniawan., CCDd® - 170390942



## Beterimakasih Dengan memberi kasih

Oleh: Bpk. Sukiman



## PARWADI S.Ag., MM., M.Pd.



PENGENALAN "DONG YI GONG", TEKNIK GERAK ISYARAT  
TANGAN UNTUK PENYEMBUHAN SECARA CERDAS, CEPAT,  
PRAKTIS & TEPAT



# ALAVAKA

*(Si Raksasa Makhluk Pemakan Daging Manusia yang Menjadi Sadar)*

**A**lavaka, yang tinggal di dekat kota Alavi, adalah pemakan daging manusia. Karena begitu galak, berkuasa, dan liciknya maka ia dikenal sebagai “Si Raksasa”. Suatu hari, raja negeri Alavi pergi berburu rusa di hutan dan ia ditangkap oleh Alavaka. Sang Raja memohon agar ia dilepaskan, tetapi sebagai ganti dari kebebasannya itu ia harus mengirim satu orang setiap hari ke hutan sebagai persembahan untuk Alavaka. Setiap hari seorang tahanan dikirim ke dalam hutan dengan membawa sepiring nasi. Dikatakan bahwa untuk mendapatkan kebebasannya, tahanan itu harus pergi ke pohon tertentu, menaruh nasi di sana dan kemudian dia dapat bebas. Pada

mulanya banyak tahanan yang dengan sukarela melaksanakan tugas yang ‘sederhana’ itu. Tetapi setelah waktu berlalu dan tak seorang pun yang kembali untuk menceritakan apa yang telah terjadi kepada tahanan lainnya, para tahanan harus dipaksa setiap hari untuk pergi ke hutan.

Segera saja penjara menjadi kosong. Bagaimana sekarang cara raja memenuhi janjinya untuk mengirimkan seorang manusia setiap hari untuk santapan raksasa tersebut? Para menteri mengusulkan kepada raja agar meletakkan bungkusan-bungkusan berisi emas di jalanan. Mereka yang ditemukan mengambil bungkusan tersebut akan ditangkap pencuri dan dikirim kepada Alavaka. Lama-

kelamaan, tak seorang pun berani mengambil bungkusan-bungkusan itu. Akhirnya usaha terakhirnya adalah raja mulai menangkap anak-anak untuk dijadikan persembahan. Permasalahan yang menakutkan ini menyebabkan kota tersebut menjadi sepi. Akhirnya hanya tinggal satu orang anak laki-laki dan ia adalah putra Sang Raja. Dengan berat hati, sang Raja memerintahkan agar sang Pangeran dikirim ke Alavaka keesokan paginya.

Hari itu, Sang Buddha kebetulan berada di dekat kota itu. Ketika Beliau memantau dunia ini dengan mata batinNya pagi itu, Beliau melihat apa yang sedang terjadi. Karena rasa belas kasihNya kepada sang Raja, sang Pangeran, dan

Alavaka, Sang Buddha sehari-hari melakukan perjalanan pergi ke goa tempat raksasa tersebut dan pada malam harinya Beliau tiba di pintu gerbang goa tersebut. Si Raksasa sedang pergi ke gunung, dan Sang Buddha menanyakan penjaga gerbang apakah Beliau dapat bermalam di goa itu. Ketika penjaga gerbang pergi untuk memberitahukan tuannya tentang permintaan ini, Sang Buddha masuk ke dalam goa, duduk di tempat duduk si Raksasa dan membabarkan Dhamma kepada para istri raksasa tersebut.

Ketika si Raksasa mendengar apa yang telah terjadi dari pembantunya, dia segera pulang ke rumah dengan sangat marah. Dengan kekuatan maha dasyatnya, dia menciptakan badai yang hebat dengan goncangan dan petir di hutan itu disertai guntur, kilat, angin, dan hujan. Tetapi Sang Buddha tidak takut. Alavaka kemudian menyerang Sang Buddha dengan melempar tombaknya menghantam Sang Buddha, tetapi sebelum senjata itu dapat menyentuh Beliau, tombak-tombak itu jatuh di dekat kaki Sang Buddha. Karena tidak dapat menakut-nakuti Sang Buddha, Alavaka bertanya : "Benarkah tindakan Anda, seorang manusia suci, masuk dan duduk di antara para istri pemilik rumah ketika pemiliknya sedang tidak di tempat?" Sang Buddha lalu bangkit dan akan meninggalkan goa itu.

Alavaka berpikir, "Betapa bodohnya saya membuang-buang tenaga dengan mencoba menakut-nakuti pertapa ini". Karena itu dia meminta Sang Buddha masuk ke dalam goa lagi. Si Raksasa memerintahkan Sang Buddha tiga kali untuk keluar dari goa dan tiga kali untuk masuk ke dalam goa dengan harapan dia dapat membunuh Sang Buddha untuk meninggalkan goa tersebut untuk keempat kalinya, Sang Buddha menolak melakukannya dan berkata : "Saya tidak akan mematuhi

perintahmu, Alavaka. Lakukan apa saja yang dapat kamu lakukan tapi Saya akan tetap tinggal di sini".

Karena tidak sanggup memaksa Sang Buddha melakukan apa yang diinginkan, Alavaka mengubah taktiknya dan berkata, "Saya akan menyaimu beberapa pertanyaan. Jika engkau tidak dapat menjawabnya saya akan mengoyak jantungmu, membunuhmu, dan melemparkanmu ke seberang sungai". Sang Buddha berkata kepadanya dengan tenang, "Tak ada seseorang pun, Alavaka, apakah ia seorang manusia atau dewa, pertapa, brahma atau brahmana, yang dapat melakukan hal itu terhadapku. Tetapi jika engkau ingin menanyakan sesuatu, silakan lakukan".

Alavaka menanyakan beberapa pertanyaan yang dia pelajari dari orang tuanya yang juga mendapatkannya secara turun-temurun. Dia telah lupa pada jawabannya, tetapi dia harus melestarikan jawaban-jawaban tersebut dengan menuliskannya di atas daun emas.

Pertanyaan tersebut adalah :

"Apakah kekayaan terbesar bagi seorang manusia?"

"Apakah yang dapat memberikan kebahagiaan tertinggi ketika seseorang menguasainya dengan baik?"

"Apakah rasa termanis dari semua rasa?"

"Jalan kehidupan mana yang terbaik?"

Sang Buddha menjawab : "Kekayaan terbesar bagi seorang manusia adalah keyakinan. Doktrin/ajaran yang benar bila dikuasai dengan baik akan memberikan kebahagiaan tertinggi. Rasa yang paling manis adalah rasa kebenaran. Hidup yang bijaksana adalah cara hidup yang sepatutnya".

Alavaka menanyakan beberapa pertanyaan lagi yang semuanya dijawab oleh Sang Buddha. Pertanyaan yang terakhir adalah : "Ketika meninggalkan dunia ini untuk menuju ke dunia/alam berikutnya, bagaimana agar seseorang itu tidak bersedih?"

Jawaban Sang Buddha adalah :

"Ia yang memiliki empat kebajikan ini - kebenaran, moral yang baik, keberanian, dan kemurahan hati maka kesedihan tidak akan ada ketika ia harus meninggalkan dunia".

Karena mengerti arti dari kata-kata Sang Buddha, Alavaka berkata, "Sekarang saya tahu apa rahasia dari kesejahteraan masa depanku. Adalah demi kesejahteraan dan kebaikan diriku, Sang Buddha datang ke Alavi", Alavaka bersujud kepada Sang Buddha dan memohon agar ia diterima sebagai murid.

Keesokan paginya ketika para petugas kerajaan Alavi datang bersama dengan putra raja, mereka terpana melihat pemandangan di mana Sang Buddha sedang membabarkan Dhamma kepada Alavaka yang mendengarkan khotbah itu dengan penuh perhatian. Ketika anak itu dituntun ke arah Alavaka, Alavaka merasa malu pada dirinya sendiri untuk menerima anak itu sebagai persembahan raja. Dan sebaliknya dia membelai kepala anak itu, menciumnya dan menuntunnya kembali kepada para petugas. Setelah itu Sang Buddha memberkati anak itu dan Alavaka.

Tentu saja, perubahan dari Alavaka, sang pemakan daging manusia, menunjukkan bagaimana Sang Buddha, dengan kebijaksanaan dan welas asihNya yang besar, dapat menjinakkan makhluk yang ganas serta mengubahnya menjadi murid yang lembut.

Sumber: <http://mitta.tripod.com>



## PETA ARTI GAMBAR PAṬICCASAMUPPĀDA



Oleh :  
Majaputera Karniawan., CCDD® - 170390942

Sejak lama, melihat gambar *Paṭīccasamuppāda* adalah momok cukup berat bagi para mahasiswa Buddhis, sebuah gambar yang memang cukup membingungkan bagi anda-anda yang baru saja bersentuhan dengan gambar ini, tetapi sebelum kita membahas gambarnya, kita perlu mencari tahu apa itu *Paṭīccasamuppāda*.

“Seorang yang melihat kemunculan bergantung (Paṭīccasamuppāda) melihat Dhamma; seorang yang melihat Dhamma melihat kemunculan bergantung.” (YM Sāriputta dalam Majjhima Nikāya 28. Mahāhatthipadopama Sutta)

Menurut Panjika (2005:464), *Paṭīccasamuppāda* berarti “Keadaan yang menempati dan siap untuk timbul” atau dengan kata lain “Hukum sebab musabab yang saling bergantung”. Sedangkan menurut Dhammavuddho Mahāthera (Tanpa tahun:2) *Paṭīccasamuppāda* merujuk pada pemunculan (dan penghentian) yang saling berkaitan dari semua benda yang ada, yakni mereka muncul dan lenyap dikarenakan oleh sebab dan kondisi, ini berarti semua benda yang ada adalah terkondisi dan tidak ada sesuatu apapun yang tidak berubah atau kekal abadi, secara khususnya *Paṭīccasamuppāda* merujuk pada penderitaan, dan itulah tujuan utama dari khotbah-khotbah Sang Buddha yang membuat kita

memahami penderitaan sebagai sifat alami dari segala keberadaan.

Disini, kita tidak akan mempelajari secara dalam mengenai setiap faktor *Paṭīccasamuppāda*, tetapi kita hanya mempelajari arti setiap gambar dan arah dari gambar tersebut. Sangat disarankan bagi Anda yang tertarik mempelajari *Paṭīccasamuppāda* untuk mencoba membuka literasi Buddhis lain yang ada. Jika Anda tertarik, saya merekomendasikan 2 buah buku yang patut Anda coba terlebih dahulu, yaitu “*Abhidhammatthasangaha*” pada bab XV karya Pandit Jinaratana Kharuiddin, atau buku “*Paṭīccasamuppāda*” karya Bhikkhu Dhammavuddho Mahāthera yang

lebih spesifik mengupas topik ini. Keduanya memakai refrensi berimbang dari Sutta dan Abhidhamma pitaka, karena tidaklah cukup rasanya mengupas topik ini melalui satu pitaka saja. Sering kali, *Paṭiccasamuppāda* disebut sebagai *Bhavacakka* (Pali) atau *Bhavacakra* (Sansekerta), secara harfiah kata ini berarti roda kehidupan atau *the wheel of life*, ada yang meyakini lukisan *bhavacakka* adalah instruksi langsung Sang Buddha, namun saya masih belum menemukan literatur asal mula lukisan ini. Berikut penjelasan makna dari gambar *Paṭiccasamuppāda* (Dihimpun dari berbagai sumber dan dengan penyempurnaan, tidak dapat disebutkan satu persatu namun tetap masuk daftar pustaka)



● IKHTISAR UMUM ● ATITA KALA KAMMA (PERBUATAN MASA LALU) ● PACUPANNA KALA VIPAKA (HASIL MASA KINI) ● PACUPANNA KALA KAMMA (PERBUATAN MASA KINI) ● ANAGATA KALA VIPAKA (HASIL MASA DEPAN)

**A. Lingkaran Dalam Pertama – 3 Akar kejahatan:**

- 3 Buah binatang yang melambangkan 3 akar kejahatan (*Ti Akusalamūlā*) adalah Ayam jago melambangkan keserakahan (*Lobha*), Ular melambangkan kebencian (*Dosa*), dan babi melambangkan kegelapan atau kebodohan batin (*Moha*), ketiganya saling menggigit ekor satu sama lain yang bermakna ketiga Hewan ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sehingga seseorang tidak dapat dikatakan “serakah” tanpa memiliki sifat kegelapan lainnya seperti “kebodohan” dan “kebencian”.

**B. Lingkaran Dalam Kedua – Jalan yang baik dan yang buruk:**

- Jalan berwarna putih melambangkan orang-orang berjalan dengan benar di dalam cara-cara perbuatan yang bermanfaat (*kusala kamma*), baik Bhikkhu maupun upasaka-upasika,

sebagai hasilnya mereka mencapai alam-alam kehidupan yang baik (*Sugati Bhumi*), dalam lukisan diwakili oleh dua alam yaitu alam manusia (07) dan dewa (08).

- Jalan berwarna hitam melukiskan orang-orang telanjang sebagai simbol tidak tahu malu akibat berbuat jahat (*Ahirika*) dan tidak takut akan akibat perbuatan jahat (*Anottappa*) jatuh kealam-alam menderita (*Dugati Bhumi*) akibat perbuatan-perbuatan jahatnya (*Akusala kamma*). Dalam lukisan diwakili oleh alam hantu (*Peta bhumi* – 04), alam neraka (*Niraya bhumi* – 05), alam binatang (*Tiracchana bhumi* – 06), dan alam raksasa (*Asura bhumi*, antara nomor 04 dan 08).

Catatan: selama 3 akar kejahatan masih ada dan berputar, maka

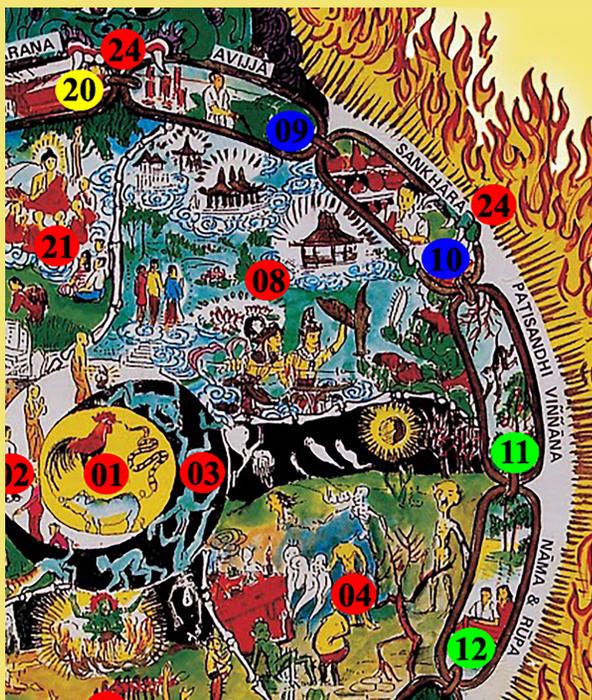
mahluk-mahluk akan mengembara di jalan hitam dan putih mengulang-ulang kehidupannya atau bertumimbal lahir.

**C. Lingkaran Dalam Ketiga – Alam-alam kehidupan:**

- Alam hantu (*Peta bhumi*)
- Alam neraka (*Niraya bhumi*)
- Alam binatang (*Tiracchana bhumi*)
- Alam manusia (*Manussa bhumi*)
- Alam dewa (*Deva bhumi*), pada perbatasan antara nomor 04 dan 08 ada gambar para dewa berperang dengan para *raksasa Asura* yang memang merupakan mahluk “Sudah bukan dewa”. Kata Pali “*Sura*” secara harfiah berarti “dewa”, sementara awalan “A” di depannya berarti “bukan/tidak”.

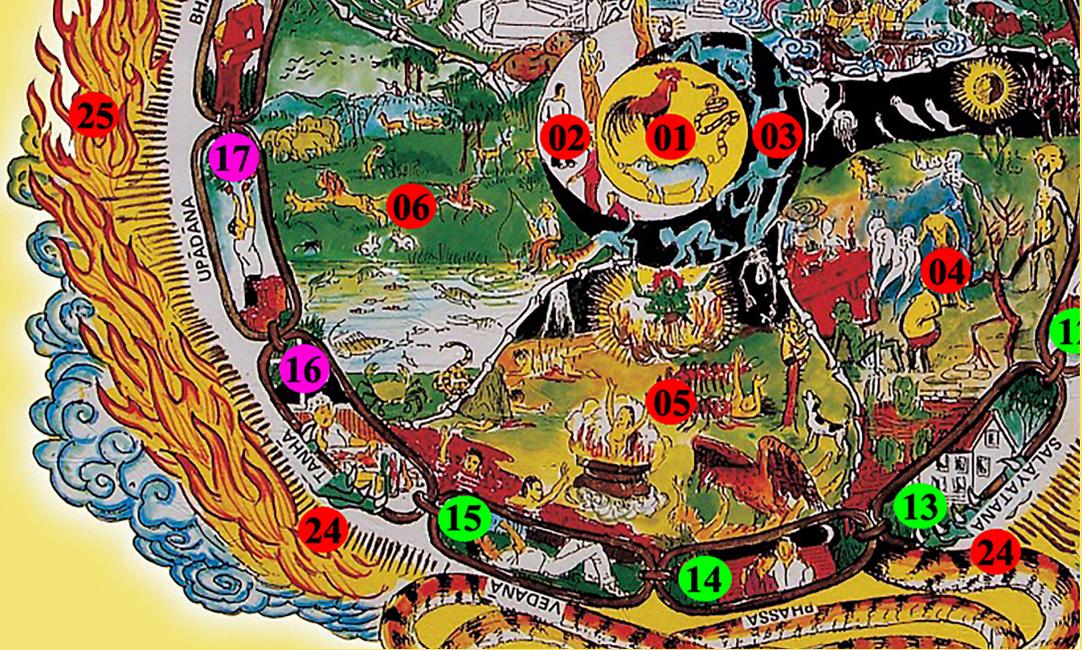
**D. Lingkaran Keempat – 12 Nidana (Hukum) Paticcasamuppada:**

9. Orang buta berjalan melambangkan ketidaktahuan (*Avijja*). Dalam Panjika 2005:472 dijelaskan wujud asli *avijja* adalah kebodohan batin (*moha*) yang merupakan "Moha cetasika" (Istilah *Abhidhamma* yang berarti corak pikiran berbentuk kebodohan batin), hal ini menjadi sebab dari munculnya faktor nomor 10, *Sankhara*. *Avijja* dapat merujuk kepada *Avijja 2*, *Avijja 3*, *Avijja 4*, *Avijja 5*, dan *Avijja 6* (Panjika, 2005:482 dan Samyutta Nikāya 12.2. Vibhanga sutta khusus *Avijja 4*). *Avijja 2* yaitu tidak tahu melaksanakan yang salah dan tidak tahu melaksanakan yang benar atau tidak tahu keadaan yang bersyarat dan tidak tahu keadaan yang tidak bersyarat. *Avijja 3* yaitu tidak mengetahui kebenaran dalam 3 jenis perasaan (*Ti Vedana*) yakni perasaan senang (*Sukha vedana*), perasaan derita (*Dukkha vedana*), dan perasaan netral (*Upekkha vedana*), ketiganya menyebabkan kekeliruan (*Vipallasa*) berkenaan dengan penyelidikan. *Avijja 4* yaitu tidak mengetahui 4 kebenaran mulia (*Cattari ariya saccani*), yakni kebenaran mulia tentang penderitaan (*Dukkha*), sebabnya (*Samudaya*), lenyapnya (*Nirodha*), dan jalan menuju lenyapnya (*Nirodhagaminipatipada*). *Avijja 5* yakni tidak mengetahui *dukkha* dalam 5 jenis alam kehidupan (*Gati*), yaitu alam neraka (*niraya gati*), alam hantu (*peta gati*), alam binatang (*tiracchana gati*), alam manusia (*manussa gati*), dan alam



dewa (*deva gati*). *Avijja 6* yakni tidak mengetahui kebenaran dalam *Aramanna 6* (objek dari 6 indera yang dialami oleh kesadaran/pikiran. Gorkom 2015:242) dan *Vinnana 6* (6 jenis kesadaran, lihat nomor 11) yang mana dicengkram oleh ketidak kekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan bukan milik diri (*anatta*).

10. Pengrajin sedang membuat kendi melambangkan bentukan-bentukan kehendak (*Sankhara*), dalam Panjika, 2005: 472-473, hal ini merujuk pada kehendak jahat (*apunnabhisankhara*), kehendak baik (*punnabhisankhara*) dan kehendak yang tenang (tidak bergoyang – *anenjabhisankhara*). Selain itu juga bisa merujuk kepada 3 jenis *sankhara* (dalam SN12.2. Vibhanga sutta), yaitu bentuk-bentukan kehendak jasmani (*kayasankhara*), ucapan (*vacisankhara*), dan pikiran (*cittasankhara*).
11. Seekor kera yang sedang meloncat dari dahan pohon yang sudah kering tanpa daun buah ke pohon yang masih lebat dan banyak buah, hal ini melambangkan *Vinnana (kesadaran)*. Seringkali disebut kesadaran tumimbal lahir (*patisandhi-vinnana*, keterangan lebih lanjut lihat Panjika, 2005:491) yang merupakan penerusan dari "kehidupan yang lampau" (pohon kering) ke "kehidupan yang baru" (pohon yang masih hijau dan lebat buahnya), sehingga terjadilah "makhluk-baru". Dalam SN12.2. *vinnana* merujuk pada 6 tubuh kesadaran (*vinnanakaya*), yakni kesadaran-mata (*cakkhuvinnana*), kesadaran-telinga (*sotavinnana*), kesadaran-hidung (*ghanavinnana*), kesadaran-lidah (*jivhavinnana*), kesadaran-badan (*kayavinnana*), kesadaran-pikiran (*manovinnana*).
12. Sepasang pria dan wanita menumpang di atas sebuah kapal adalah simbol dari *Nama-Rupa* (batin dan jasmani) Wujud jasmani/Bentuk fisik dilambangkan oleh kapal sedangkan pikiran/batin/kesadaran diwakili oleh orang/penumpang. Nama menunjukkan 3 kelompok – perasaan (*vedana*), persepsi (*sanna*) dan keadaan mental (*sankhara*), muncul bersamaan kesadaran penyambung (*vinnana*). Rupa menunjukkan 3 bagian – kaya (tubuh), bhava (Jenis Kelamin), and *vatthu* (unsur pokok) – juga muncul bersamaan dengan kesadaran penyambung, dan terkondisikan oleh karma lampau. Kondisi badan jasmani terdiri atas empat unsur – padat (*pathavi*), cair (*apo*), panas (*tejo*) dan gerak (*vayo*); dengan empat hal yang mengikuti – warna (*vanna*), bau (*gandha*), rasa (*rasa*), intisari gizi (*oja*), ditambah dengan tenaga hidup/vitalitas (*jivitindria*) dan badan/tubuh (*kaya*).



13. Rumah Kosong dengan 6 lubang yang terdiri dari Pintu dan Jendela sebagai Simbol dari Enam Landasan Indria (*Salayatana*) yakni merujuk pada Landasan mata (*cakkhayatana*), landasan telinga (*sotayatana*), landasan hidung (*ghanayatana*), landasan lidah (*jivhayatana*), landasan badan (*kayayatana*), landasan pikiran (*manayatana*).
14. Pasangan yang berpelukan melambangkan Kontak (*Phassa*) dari Kesadaran Pria dan Wanita yang muncul ketika Enam Indria mulai bekerja. Pengertian Kontak adalah perpaduan diantara KESADARAN dan ALAT INDRIA (Mata, Telinga, Hidung, Lidah, dan Tubuh) dengan OBYEK sesuai fungsinya masing-masing, adalah bersifat Pribadi (*Subyektif*) dan tidak ada sangkut pautnya dengan orang lain (*Impersonal*). Kontak merujuk pada 6 jenis tubuh kontak (*phassakaya*, SN12.2) yakni kontak-mata (*cakkhusamphassa*), kontak-telinga (*sotasamphassa*), kontak-hidung (*Ghanasamphassa*), kontak-lidah (*jivhasamphassa*), kontak-badan (*kayasamphassa*), kontak-pikiran (*manosamphassa*).
15. Seorang pria dengan kedua matanya yang terkena panah adalah simbol dari perasaan (*vedana*), secara umum dalam hal ini abhidhamma (Panjika, 2005: 513) merujuk kepada 6 jenis perasaan yakni perasaan yang muncul karena kontak lewat mata (*cakkhusamphassaja vedana*), telinga (*sotasamphassaja vedana*), hidung (*ghanasamphassaja vedana*), lidah (*jivhasamphassaja vedana*), kulit badan (*kayasamphassaja vedana*), pikiran (*manosamphassaja vedana*). Sementara Suttapitaka mampu menjelaskan sampai 187 ragam jenis perasaan, bagi anda yang tertarik mencari tahu bisa membaca buku "187 Ragam Jenis-Jenis Perasaan Dalam Sutta Pitaka".
16. Seorang wanita yang sedang makan adalah simbol dari *Tanha* (nafsu keinginan/ketagihan yang terus menerus), *tanha* disini bisa bermakna *tanha 3* (ketagihan nafsu duniawi/*kamatanha*, ketagihan kemenjadian/*bhavatannya*, dan ketagihan ketidakmenjadian/*vibhavatannya*), *tanha 6* (ketagihan pada bentuk-bentuk/ rupanannya, ketagihan pada suara-suara/ saddatanannya, ketagihan pada bau-bauan/ gandhatanannya, ketagihan pada rasa kecapan/ rasatanannya, ketagihan pada objek-objek sentuhan/ photthabbatanannya, ketagihan pada fenomena pikiran/dhammatannya), dan *tanha 108* (lihat Panjika, 2005:517).
17. Orang yang memetik buah dari sebuah pohon dengan Rakus adalah simbol kemelekatan (*Upadana*). Meskipun keranjangnya telah penuh, ia tetap saja memetik buah-buahan yang berada diatas pohon. Ia menjadi melekat (*Upadana*) karena Nafsu Keinginan yang terus menerus (*Tanha*). Kemelekatan menimbulkan gagasan yang salah tentang "AKU" dan "Milikku". Hal ini merujuk pada upadana 4, yakni kemelekatan pada kenikmatan indria (*kamupadana*), kemelekatan pada pandangan-pandangan (*ditthupadana*), kemelekatan pada aturan dan sumpah (*silabbatupadana*), kemelekatan pada doktrin diri (*attavadupadana*).
18. Seorang wanita hamil yang mengindikasikan janin yang berada di dalam kandungannya menyimbolkan kemenjadian/penjelmaan (*Bhava*). SN12.2 menjelaskan 3 jenis bhava, yakni penjelmaan di alam indria (*kamabhava*), penjelmaan di alam berbentuk (*rupabhava*), dan penjelmaan di alam tanpa bentuk (*arupabhava*). Sementara dalam Panjika, 2005:520-521 dijelaskan 2 jenis Bhava, yakni *Kammabhava* (semua perbuatan baik dan buruk yang menyebabkan

kemenjadian) dan *Uppattibhava* (hasil dari *kammabhava* yang membuat makhluk-mahluk terlahir di salah satu dari 31 alam kehidupan).

19. Seorang wanita yang sedang melahirkan seorang bayi adalah simbol dari kelahiran (*Jati*). Dalam Panjika 2005:524 menjelaskan *jati* merujuk pada *Jati 2* (Kelahiran batin/*Namajati* merujuk pada timbulnya 4 unsur batin/*Namakhanda 4*, dan Kelahiran jasmani/*Rupajati* merujuk pada timbulnya jasmani yang disebabkan oleh *kamma/kammajarupa*) dan *Jati 3* (*Patisandhi jati/patisandhi citta 19 + cetasika 35 + kammajarupa* yang timbul saat tumibal lahir; *santati jati/penerusan dari citta, cetasika, dan rupa* dalam kehidupan; *khanika jati/timbulnya satu persatu khana dari citta, cetasika, dan rupa*. Selengkapnya lihat sumber diatas). Sementara SN12.2 menggambarkan *jati* dengan devinisi yang simple, yakni Lahirnya berbagai makhluk menjadi berbagai golongan makhluk, terlahirkan, masuk [ke dalam rahim], produksi, terwujudnya kelompok-kelompok unsur kehidupan (*khandha*), perolehan landasan-landasan indria (*ayatana*).
20. Seorang tua yang meninggalkan rumahnya, dengan menggotong beban barang yang

dimasukkan di dalam keranjang lalu diangkat dengan kedua pundaknya adalah simbol dari usia tua dan kematian (*Jara-marana*). Hal ini menjelaskan, Badan Jasmani akan ditinggalkan untuk selamanya dan tidak kembali lagi. Sementara barang yang dapat dibawa serta hanyalah Karma Baik dan Karma Buruk. Gambar Rumah, adalah representasi Badan Jasmani dan Harta Benda, serta semua yang kita Cintai, akan ditinggalkan. Kematian akan menimbulkan Kepedihan, Ratapan, Duka Cita, Kesedihan, Keputusanasaan, Kekecewaan dan Perkabungan, pada saat berpisah dengan orang yang dicintai. SN12.2 menjelaskan pengertian usia tua sebagai penuaan atas berbagai makhluk dalam berbagai golongan makhluk, bertambah tua, gigi tanggal, rambut memutih, kulit keriput, vitalitas menurun, indria-indria melemah, Sementara kematian adalah Meninggal-dunia-nya berbagai makhluk dari berbagai golongan makhluk, binasa, hancur, lenyap, mortalitas, kematian, berakhirnya waktu kehidupan, hancurnya kelompok-kelompok unsur kehidupan, terbaringnya jasad. Dalam Abhidhammatasangaha (Panjika, 2005:530) dijelaskan 2 jenis jara yakni rupajara/ketuaan dari jasmani/materi dan namajara/ketuaan batin. Juga dijelaskan 2 jenis *marana* yakni rupa-



## JADWAL KEGIATAN

### A. Bulanan

1. One Day Mindfulness
2. Fang Shen
3. Puja Bhakti Uposatha

### B. Mingguan

1. Puja Bhakti

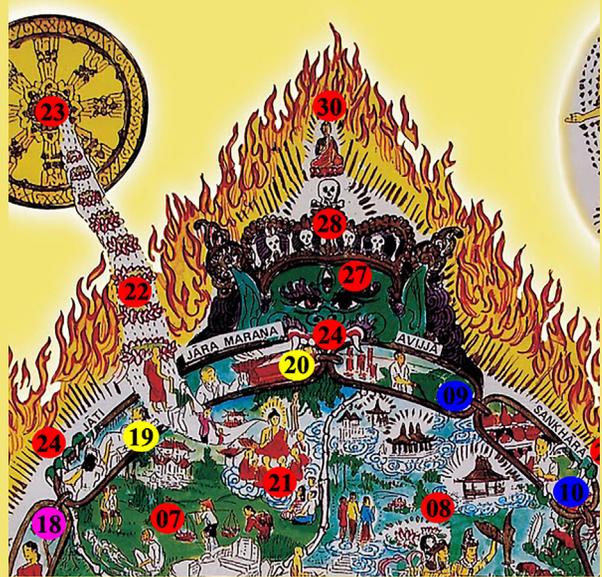
### C. Lain-lain

1. Peringatan Hari Raya Agama Buddha
2. Pelayanan baca Paritta
3. Pattidana
4. Diskusi Dhamma
5. Paritta Chanting setiap hari

*marana*/kepadaman materi dan *nama-marana*/kepadaman batin.

#### E. LAIN-LAINNYA

21. Sang Buddha sedang berkhotbah melambangkan ajaran *Dhamma* yang dibabarkan oleh Sang Bhagava, jalan yang digambarkan keluar dari mulut Sang Buddha adalah keselamatan (lihat nomor 22)
22. Jalan keselamatan dengan delapan kelopak teratai merupakan Jalan mulia berunsur 8 (Pandangan benar/*Sammaditthi*, pikiran benar/*sammāsankappa*, ucapan benar/*sammavaca*, perbuatan benar/*sammakammanta*, penghidupan benar/*sammajiva*, upaya benar/*sammavayama*, perhatian benar/*sammasati*, samadhi benar/*sammasamadhi*) yang akan membawa pada akhir dukkha (*nibbana*, simbol nomor 23).
23. Roda Dhamma diluar *Bhavacakka* (versi lain adalah bulan) merupakan simbol dari *nibbana*.
24. Raksasa "kala"/bathara "kala" (waktu), melambangkan ketidak-kekalan (adanya batasan waktu). Semua dalam roda *samsara* diputar dan dicengkram kuat oleh kaki, gigi, dan tangan bathara 'kala' (waktu) tersebut, ia siap memangsa dan memperdaya semua makhluk yang diliputi oleh Kebodohan baik Siang dan Malam. Ia merupakan makhluk yang Ganas dan Menakutkan yang mewakili 3 Akar kejahatan. (Keserakahan, Kebodohan, Kebencian). Kulit Harimau yang mengalasi Yaksha menandakan Pikiran yang Teracuni dan Watak Buruk yang Terpendam, yang menyelubungi dan melekat pada semua makhluk setiap saat.
25. Api yang membakar mengelilingi seluruh alam, rantai melingkar, dan raksasa itu melambangkan panasnya 3 jenis api (*Ti Aggi*) yakni *dosaggi* (api kebencian/kemarahan), *ragaggi* (keserakahan akan keindriyaan), dan *mohaggi* (kegelapan/kebodohan batin) sebagaimana yang dijelaskan dalam *Adittapariyaya Sutta*.
26. Ekor raksasa yang panjang sekali, hingga tak terlihat ujungnya. Hal ini melambangkan kelahiran dan kematian kita yang tak dapat ditelusuri awal-mulanya. Dalam SN15.2.Pathavī sutta, Sang Buddha menyatakan *samsāra* ini adalah tanpa awal yang dapat ditemukan. Titik pertama tidak terlihat oleh makhluk-makhluk yang berkelana dan mengembara yang terhalangi oleh ketidaktahuan (*avijja*) dan terbelenggu oleh ketagihan (*tanha*). Beliau juga menyatakan bahwa sejak lama kita semua telah mengalami penderitaan, kesedihan, dan bencana, dan



meramaikan tanah pemakaman. Cukuplah untuk mengalami kejijikan terhadap segala bentukan, menjadi bosan terhadapnya, dan terbebaskan darinya. Setiap pertanyaan tentang yang "awal" (*prima-causa*) itu akan mengundang spekulasi menyesatkan dan sangat tidak bermanfaat dalam upaya menghancurkan penyebab penderitaan.

27. Mata Raksasa yang bermata Warna Putih mewakili Siang Hari dan mata yang berWarna Hitam mewakili Malam hari. Menandakan kehidupan dari semua makhluk senantiasa dicengkram oleh Yaksa, Siang maupun Malam Hari. Ketiga matanya melambangkan 3 corak kehidupan yakni ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan bukan diri (*anatta*).
28. 5 Tengkorak melambangkan 5 kelompok unsur kehidupan yang dijadikan kemelekatan (*Pancupadanakhandha*, terdiri dari kemelekatan terhadap Jasmani/*rupupadana-khanda*, Perasaan/*vedanupadana-khanda*, Persepsi/*sannupadana-khanda*, bentukan-bentukan kehendak/*sankharupadana-khanda* dan Kesadaran/*vinnanupadana-khanda*). Yang mana kita seharusnya tidak terikat/melekat oleh hal-hal tersebut karena sifatnya yang berubah-ubah, tidak kekal dan tidak stabil, serta menghanyutkan sepanjang hidup manusia.
29. Sang Buddha yang menunjuk ke arah bulan/roda dhamma diatas Lingkaran Kehidupan, berdiri dan menunjukkan jalan bagi siswanya, dengan membabarkan empat kesunyataan mulia yang merupakan cara untuk memutuskan lingkaran penderitaan, menjelaskan bagaimana



mempraktikkan delapan jalan utama, serta mengerti hukum sebab musabab yang saling ber-gantungan, sehingga dapat bangkit dari segala karma baik maupun karma buruk. sebagai konsekuensi atau akibatnya, insan yang mengamalkan ajaran ini, dapat lepas dari lingkaran kehidupan dan akhirnya mencapai nibbana.

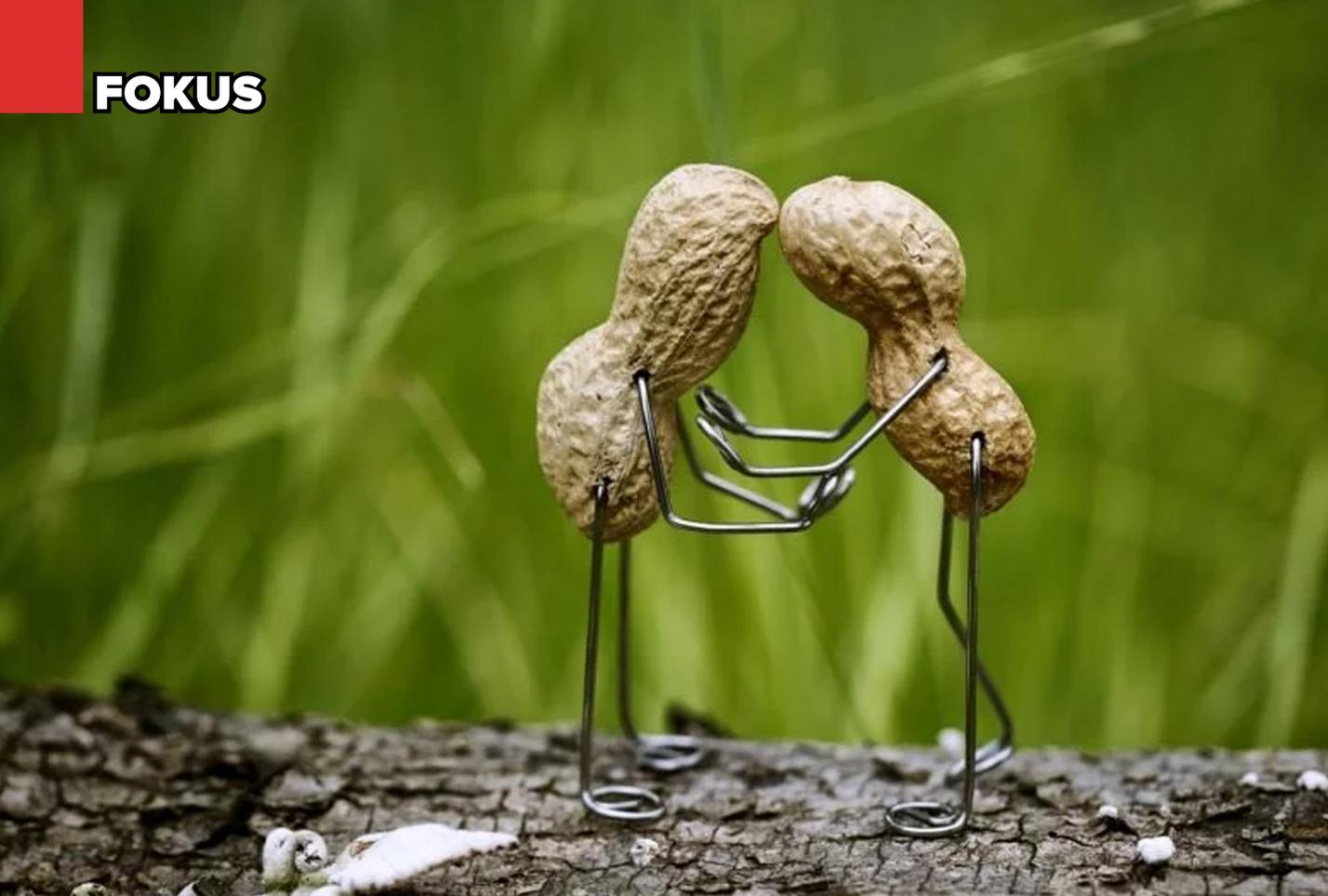
30. Petapa bermeditasi ditengah kobaran api samsara adalah figur Bodhisatta yang sedang berusaha terbebas dari Samsara dengan semangat yang gigih. Sebagaimana nasihat terakhir Sang Buddha dalam DN16. Mahaparinibbana Sutta "Segala sesuatu yang ber kondisi pasti mengalami kerusakan—berusahalah dengan tekun. (Vayadhamma sankhara, appamadena sampadettha)".

Catatan: Dalam pemetaan ini sudah dilengkapi dengan pembagian waktu Patticasamuppada secara tradisional yang disadur dari Dhammavuddho Mahāthera, tanpa tahun:1. Sebagaimana tabel berikut

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Dhammavuddho Mahāthera, Bhikkhu. Tanpa tahun. *PATICCASAMUPPĀDA*. Diterjemahkan dari judul asli *DEPENDENT ORIGINATION* oleh Yuliana lie paññāsiri, MBA. Versi E-Book diakses melalui <https://pustaka.dhammadcitta.org/ebook/umum/Patticasamuppada.pdf> pada 12 Maret 2019 pukul 13:03. Sumatera Utara. Dewan Pengurus Daerah Pemuda Theravāda Indonesia Sumatera Utara.
2. Dharma Buddha. Tanpa Tahun. *Paticca-Samuppada Sebab Musabab Yang Saling*

- Bergantungan. Diakses melalui <http://visitormoneybuddha.synthasite.com/paticca-samuppada.php> pada 12 Maret 2019 pukul 13:00.
3. Gorkom, Nina van. 2015. *Paccayasati 24 Dasar Kekuatan / Cara Kerja Kondisi-Kondisi dalam Ajaran Buddha*. Diterjemahkan dari judul asli *The Conditionality of Life in Buddhist Teaching (An outline of Twenty Four Conditions as Taught in Abhidhamma* oleh dr. Alimin U.Pdt. dan Mui Hiong, editor Ir Selamet Rodjali. Jakarta. Tanpa Penerbit.
4. Kalyano, Bala. 2018. 187 Ragam Jenis-Jenis Perasaan Dalam Sutta Pitaka. Diakses melalui [https://drive.google.com/file/d/1XynRNga1ChjxvCb07TgUTDhZVqIOB4gu/view?fbclid=IwAR1ZQc-QsPBgkpp5ikluz592Mv8xfQkN48lucpn5WeISK17swd\\_uTTMM](https://drive.google.com/file/d/1XynRNga1ChjxvCb07TgUTDhZVqIOB4gu/view?fbclid=IwAR1ZQc-QsPBgkpp5ikluz592Mv8xfQkN48lucpn5WeISK17swd_uTTMM) pada 12 Maret 2019 pukul 19:00. Jakarta. Tanpa Penerbit.
5. Kumaro, Ratana. 2012. *HUKUM SEBAB-MUSABAB YANG SALING BERGANTUNGAN*. Diakses melalui <http://allabout-buddhist.blogspot.com/2012/03/hukum-sebab-musabab-yang-saling.html> pada 12 Maret 2019 pukul 13:01.
6. Panjika (Pandit Jinaratana Kaharuddin). 2005. *ABHIDHAMMATASANGAHA*. Cetakan ketiga 2011. Tangerang. Penerbit Padumuttara Publishing – Vihara Padumuttara.
7. Sri Pannavaro Mahāthera, Bhikkhu. 2001. *Hukum Paticcasamuppada*. Disubmit oleh untung pada 2 September 2014. Diakses melalui <http://www.ceramahdhamma.com/contents/anggota-sangha/sri-pannavaro-mahathera/hukum-paticcasamuppada> pada 12 Maret 2019 pukul 13:02.
8. SuttaCentral (Offline Legacy Version), 2005. *Digha Nikāya*, Diakses pada 12 Maret 2019 pukul 13:01
9. SuttaCentral (Online Legacy Version), 2005. *Digha Nikāya*, Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/dn> pada 12 Maret 2019 pukul 13:01.
10. SuttaCentral (Offline Legacy Version), 2005. *Majjhima Nikāya*, Diakses pada 12 Maret 2019 pukul 13:01.
11. SuttaCentral (Online Legacy Version), 2005. *Majjhima Nikāya*, Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/mn> pada 12 Maret 2019 pukul 13:01.
12. SuttaCentral (Offline Legacy Version), 2005. *Samyutta Nikāya*, Diakses pada 12 Maret 2019 pukul 13:01.
13. SuttaCentral (Online Legacy Version), 2005. *Samyutta Nikāya*, Diakses melalui <https://legacy.suttacentral.net/sn> pada 12 Maret 2019 pukul 13:01.



Sumber Foto: <https://s.kaskus.id>

# Kacang yang Mencintai Kulit



Oleh:  
Bhikkhu Pabhajayo

Judul tulisan ini barangkali nampak puitis dan berlebihan. Kita tahu tidak ada kacang yang bertahan selamanya di kulit. Judul tersebut terinspirasi dari adagium populer, “Seperti kacang yang lupa pada kulitnya”, dan sesuai dengan tema Majalah Nalanda edisi ke-2 kali ini, yakni *Kataññukatavedi*. Dengan demikian judul tersebut hanya sebagai ungkapan anjuran untuk belajar bagaimana menjadi orang yang tahu berterima kasih dan senantiasa ingat dengan kebaikan orang lain. Bukan menjadi kacang, bak pepatah, yang lupa kulitnya.

Pepatah “Seperti kacang lupa

pada kulitnya” mengasosiasikan orang dengan tabiat buruk. Kurang dan lebih orang yang tidak tahu diri, sombong, dan tidak tahu balas budi. Sebuah perilaku yang tidak baik alias keburukan. Di sekeliling kita ada orang-orang dengan perilaku demikian. Atau bukan tidak mungkin kita adalah salah seorang diantaranya. Maka sebelum mencoba mengingat keburukan tersebut pada diri orang lain, pertama-tama alangkah baiknya untuk kita bercermin diri.

Menyoal tentang kebaikan orang lain, andil mereka atas kebahagiaan kita, dan bagaimana kemudian berterima kasih serta

membalas budi baik orang adalah pelajaran yang sangat mendasar dalam hidup kita. Jauh sebelum kita duduk di bangku sekolah dan mengenyam pendidikan formal, kita sudah diajarkan tentang itu semua oleh orang tua kita. Mereka, dalam kehidupan, adalah sosok guru pertama. Pelajaran ini disebut tata krama, mata pelajaran tentang tabiat adat sopan santun. Dalam istilah Buddhis tabiat baik ini dikenal dengan *kataññukatavedi*.

*Kataññukatavedi* dapat diartikan sebagai menyadari dan bersyukur atas kebaikan yang telah diterima dari orang lain dan kemudian, sebagai bentuk rasa terima kasih, bertekad untuk membalas kebaikan tersebut dikemudian hari. Istilah ini dapat dijumpai dalam Anguttara Nikāya kelompok dua (AN.I.87). *Kataññukatavedi*, berdampingan dengan *pubbakari* (orang yang memberikan pertolongan sejati), merupakan ciri-ciri orang yang sukar untuk ditemukan.

Sang Buddha, dengan demikian, sangat menganjurkan kepada siswa-Nya untuk memiliki watak *kataññukatavedi*, tahu diri dan tahu balas budi. Berada di pihak sebagai penerima jasa baik orang lain, sangat penting untuk memiliki rasa syukur dan berterima kasih atas kebaikan

orang lain. Dalam khotbah berbeda, Sappurisa Sutta, Sang Buddha memberikan pertunjuk bahwa orang yang baik (*sappurisa*) dapat dilihat ketika ia dengan penuh semangat menceritakan kebaikan orang lain. Sebaliknya, seseorang dengan kebiasaan menceritakan keburukan, dan di satu sisi menyembunyikan kebaikan orang lain, adalah tipikal orang yang tidak baik (*asappurisa*).

Semua orang memiliki potensi untuk menjadi baik, memiliki benih *kataññukatavedi* di dalam diri mereka. Perbedaannya terletak pada pengertian benar dan kemauan untuk menumbuhkembangkannya. Bila setiap orang menanamkan di dalam diri mereka sikap syukur dan berterima kasih atas perbuatan baik orang lain, ini akan memunculkan pertalian yang harmonis antara kedua belah pihak, pemberi dan penerima. Lebih lanjut sikap tersebut mengarahkan seseorang untuk mau melakukan hal serupa, membalas kebaikan dengan kebaikan.

Bayangkan apa yang terjadi ketika, misal, seorang sahabat tidak menghargai jasa baik dari sahabat lainnya. Selain mungkin timbul kemarahan, hubungan mereka bukan tidak mungkin menjadi retak. Kemungkinan terburuknya

seseorang, yang pertolongannya tidak dihargai, bisa menjadi apatis terhadap kesusahan orang lain. Tidak ingin membantu karena harap-harap cemas perbuatannya sia-sia.

Kasus serupa juga bisa terjadi dalam cakupan hidup bermasyarakat yang lebih luas. Konflik karena tidak adanya sikap yang mencerminkan penghargaan atas jasa pihak lain bisa terjadi di dalam keluarga, orang tua dan anak; ranah pendidikan, guru dan murid; sosial lainnya; penganut agama satu dan lainnya; dan seterusnya. Maka dari itu *kataññukatavedi* menjadi sangat penting untuk dikembangkan.

Ada banyak kualitas baik untuk dilatih yang diajarkan oleh Sang Buddha, dan *kataññukatavedi* adalah salah satu diantaranya. Milikilah sikap syukur dan berterima kasih atas kebaikan orang lain, serta bertekad untuk membalas kebaikan tersebut dengan kebaikan pula. Dengan demikian, kita tidak menjadi bagian dari kacang yang lupa pada kulitnya. *Kataññukatavedi* menjadikan diri kita sebagai pribadi yang baik, seperti kacang yang mencintai kulitnya.

#### Referensi:

- <https://nyanabhadra.org/anumodana-katannukatavedi/> diakses pada 25 Maret 2019, pukul 22.00

- <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/jilid-i-https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/jilid-i-duka-kelompok-dua-2/> diakses pada 26 Maret, pukul 09.00

- <http://www.dhammadakka.com>



Sumber Foto: <https://s.kaskus.id>



## KESEHATAN DAN KEBAHAGIAAN MELALUI MEDITASI

Oleh: Ven. Dr. Hammalawa Saddhatissa MA, PhD. DLitt.

*Judul Asli: Health and Happiness through Meditation, Diambil dari buku: Vesak Sirisara, Penerbit: Sri Saddharmadana Samitiya —Srilangka.*

**S**aya percaya bahwa meditasi sangat diperlukan dalam kehidupan. Meditasi merupakan praktik yang sangat penting. Bisa kita katakan bahwa manusia terdiri dari batin dan jasmani. Maka jika orang ingin menjalani suatu kehidupan yang sehat secara fisik, ia harus mempraktikkan latihan-latihan fisik dan merawat tubuhnya. Kalau tidak, tubuh akan menjadi lemah. Sejak kecil orang harus sudah mempraktikkan latihan fisik untuk mempertahankan kesehatan yang optimal. Demikian pula dengan

pikiran. Sama halnya bahwa orang harus mempraktikkan latihan fisik untuk menjaga agar tubuh tetap sehat, ia juga harus berlatih meditasi untuk memperoleh pikiran yang sehat. Meditasi berarti pengembangan pikiran. Pikiran itu bersifat seekor kera yang terus-menerus melompat kian kemari dan tidak pernah tinggal diam. Pikiran mengejar persepsi-persepsi indria. Jika kita ingin mengendalikan dan memanfaatkannya, pikiran harus dilatih. Ini penting jika kita menginginkan agar pikiran berguna bagi

kita. Untuk menggunakan pikiran, mengontrolnya dan mengonsentrasikannya pada obyek tertentu, pertama yang harus dilakukan adalah berlatih meditasi, misalnya meditasi dengan obyek nafas dan dengan cinta kasih universal.

Untuk memperoleh dan mengembangkan kesadaran mental, ada berbagai macam metode. Salah satunya adalah meditasi. Orang yang ingin mengontrol pikirannya harus mengembangkan sifat-sifat positif. Jika seseorang memiliki

sifat egois dan keras kepala, ia harus mengembangkan cinta kasih universal dan toleransi melalui meditasi dengan obyek itu. Untuk mempraktikkan jenis meditasi yang tinggi ini, yang bertujuan mengembangkan sifat-sifat positif, kita harus duduk di tempat yang tenang, terpisah, dan mengembangkan pemikiran yang baik, serta terarah dengan baik. Sebelum melakukan ini ia dapat membaca bacaan yang sesuai, yang dapat membantu untuk membangkitkan pemikiran-pemikiran positif. Kita harus selalu ingat bahwa jika kita tidak mempersembahkan cinta kasih kita kepada orang lain, kita tidak dapat mengharapkan mereka untuk mengasih kita.

Kita harus mulai dengan mengarahkan pikiran yang dipenuhi kasih sayang terhadap orang yang paling kita sukai, tetapi bukan yang berlawanan jenis, karena bisa merangsang nafsu indria. Ini adalah fase pertama dalam jenis meditasi cinta kasih. Setelah itu, kita harus mengarahkan pikiran kita untuk orang kedua yang kita sayangi. Kemudian pada tetangga, lalu semakin meluas pada setiap orang yang mungkin kita kenal, dan akhirnya pada semua makhluk di dunia. Demikian juga kita harus mengarahkan pikiran yang penuh cinta kasih kepada musuh-musuh kita. Dengan cara ini kita meningkatkan spiritualitas dunia. Kita juga harus mengarahkan pikiran cinta kasih terhadap orang yang tidak waras, yang bodoh dan yang lemah. Dengan kata lain, kita memperluas pikiran cinta kasih itu ke seluruh dunia. Pikiran apa pun yang tidak menyenangkan muncul dalam meditasi cinta kasih ini dapat ditanggulangi sepenuhnya. Beginilah cara bermeditasi dengan

obyek kasih sayang universal, dan ini dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada saat bekerja dengan orang lain, dalam aktivitas sehari-hari, jangan sampai kita kehilangan kontrol diri. Justru harus menunjukkan kebaikan hati, karena lewat meditasi kita telah mencoba mengarahkan pikiran kasih sayang terhadap semua makhluk. Dan meditasi ini harus dimasukkan ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Orang harus menghindari segala kemarahan, kekerasan dan apatisme. Dengan demikian ia dapat mencapai obyek meditasi yang sebenarnya; ia mempraktikkan esensi meditasi.

Meditasi dalam segala bentuknya memungkinkan kita memperoleh suatu tingkat konsentrasi dan kesatuan pikiran yang lebih tinggi, yang berguna untuk mencapai keadaan-keadaan tertinggi dan tujuan-tujuan tertinggi. Meditasi harus selalu dibawa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian obyek meditasi menjadi jelas wujudnya. Jika seseorang berkonsentrasi untuk tidak marah, dengan memikirkan dan mengembangkan pikirannya sedemikian itu serta memegang kendali atas dirinya, maka setelah kembali dalam masyarakat, ia

mampu tetap tenang sepenuhnya. Dengan begitu berarti ia telah benar-benar mempraktikkan meditasi.

Untuk berlatih meditasi, pada awalnya disarankan agar mencari ketenangan. Karena dalam tahap-tahap awal, jika pikiran tidak menemukan lingkungan yang cocok, ia akan sering kali melompat kian kemari. Orang harus menghindari gangguan. Tetapi jika orang yang berlatih itu telah mencapai konsentrasi penuh, maka apa pun yang terjadi dan seberapa pun banyaknya suara yang berada di sekitarnya, pikirannya tidak akan terganggu.

Kesadaran-diri merupakan hal yang sangat penting. Kesadaran-diri ini penting untuk kehidupan, dan ini pun merupakan suatu bentuk meditasi. Jika kita melakukan sesuatu, kita harus melakukannya dengan sadar. Kita harus sadar akan apa yang sedang terjadi dalam diri kita. Dengan mengamati diri, makhluk yang sadar akan mengembangkan pikiran. Ia harus mengembangkan kesadarannya dan sadar akan hal-hal yang paling sepele sekali pun.

Misalnya, sewaktu makan kita harus sadar akan apa yang sedang kita makan, dan sadar bahwa kita

Jika kita **MELAKUKAN SESUATU**, kita harus **MELAKUKANNYA DENGAN SADAR**. Kita harus **SADAR** akan **APA** yang **SEDANG TERJADI** dalam **DIRI KITA**.

telah makan cukup. Jika duduk, kita harus sadar akan bagaimana dan di mana kita sedang duduk. Jika berdiri, kita harus sadar bahwa kita sedang berdiri; juga pada saat bangun tidur kita harus sadar bahwa kita sedang terjaga. Kita harus berusaha untuk membuat kesadaran kita siaga dalam kehidupan sehari-hari. Jika sedang membaca, sadariilah bahwa Anda sedang membaca. Jika sedang menulis, sadariilah bahwa Anda sedang menulis. Orang harus berkonsentrasi pada hal yang sedang dilakukannya. Jangan melakukan beberapa hal sekaligus pada saat yang hampir bersamaan, karena orang tidak dapat tetap penuh perhatian pada beberapa hal sekaligus. Misalnya, seorang yang membaca sambil makan, tidak akan dapat benar-benar memperhatikan aktivitas membaca atau aktivitas makan. Jika kita tetap hanya sekedar sadar akan sesuatu, ingatan akan menjadi jauh lebih aktif.

Meditasi bukan hanya sekedar cara hidup, melainkan merupakan faktor yang mengontrol kehidupan itu sendiri. Orang bermeditasi untuk menemukan suatu tujuan hidup yang berguna.

Ada suatu sarana konsentrasi yang sangat berguna dengan menggunakan pernafasan sebagai penopang pikiran. Kita adalah makhluk hidup, kita belum mati. Untuk mempertahankan kehidupan ini, kita harus bernafas. Jika bukan karena proses itu, kita pasti sudah mati. Tetapi biasanya tidak sadar bahwa kita sedang bernafas. Kita semua bernafas tetapi kita tidak bermeditasi pada nafas. Jelasnya, kita tidak sadar bahwa kita hidup. Kita tidak mengetahui bahwa kita bernafas. Kita hanya tahu bahwa kita



berhubungan lewat kata-kata satu sama lain.

Konsentrasi pada helaan nafas merupakan suatu sarana yang sangat bagus untuk memperoleh kesatuan pikiran. Pernafasan merupakan penopang yang amat bagus untuk konsentrasi. Guna mengetahui bahwa kita sedang bernafas, semua kesadaran mental disalurkan ke nafas. Lalu sedikit demi sedikit, melalui beberapa kali latihan, pikiran menjadi tenang dan mencapai suatu tingkat konsentrasi yang tinggi.

Saya ingin menekankan bahwa semua terminologi ini bisa menyesatkan. Banyaknya label telah menimbulkan prasangka yang besar. Yang menyedihkan adalah bahwa manusia ingat pada kata-kata tetapi lupa pada arti sebenarnya dari kata-kata itu. Sebagai contoh, kita kadang-kadang manaruh perhatian yang berlebihan terhadap label-label. Kita tidak boleh menaruh perhatian yang berlebihan pada label. Kita harus menerima bahwa ajaran-ajaran itu adalah untuk semua manusia. Guru-guru besar menginginkan dunia yang lebih baik, dan untuk alasan itulah mereka menawarkan ajaran-

Nya kepada semua orang. Itulah keinginan Sang Buddha, Kristus dan semua guru-guru besar. Pengikut-pengikut merekalah yang mengelompokkan diri mereka sebagai Buddhis, Kristen dan sebagainya, tetapi pemrakarsa-pemrakarsa besar itu sebenarnya memulai khotbahnya untuk semua orang.

Saya tekankan lagi bahwa keinginan dasar para guru besar itu adalah untuk membuat dunia menjadi lebih baik, dan bahwa mereka sama sekali tidak tertarik pada label. Setiap orang dapat mengambil manfaat dari ajaran-ajaran itu untuk diri mereka sendiri, seperti: meditasi cinta kasih universal, meditasi pemikiran yang lebih tinggi, dan meditasi pernafasan. Semuanya dapat digunakan oleh semua manusia, bukan hanya oleh umat Buddha saja. Latihan-latihan meditasi ini memungkinkan kontrol atas pikiran dan penanggulangan agresi, kebingungan, keegoisan dan keinginan-keinginan jahat. Semua musuh ini dapat ditanggulangi. Dan orang dapat mengembangkan welas asih dan cinta kasih universal, keramahan, kedermawanan dan sifat-sifat positif lainnya.

Saya sungguh mendoakan bahwa hal ini dapat dipahami. Orang Kristen yang mana pun, tanpa melabeli diri sendiri, dapat melatih metode-metode meditasi atau yoga ini, untuk manfaat mereka sendiri. Tidak perlu timbul konflik apa pun dengan ritual-ritual mereka sendiri; tidak ada alasan untuk terjadinya konflik. Apa pun label yang Anda tempelkan pada diri sendiri semuanya itu tidak memiliki nilai. Hal yang paling penting adalah melaksanakan latihan meditasi yang diajarkan oleh Sang Buddha, tanpa ada diskriminasi keagamaan apa pun.

Orang dapat mengikuti agamanya sendiri secara baik dan juga melaksanakan praktek meditasi secara sempurna. Yang ingin saya katakan adalah bahwa satu-satunya kegunaan label hanyalah untuk mengisi formulir-formulir birokrasi. Jika kita mengetahui suatu ajaran yang besar, kita harus melupakan semua label. Inilah yang harus kita lakukan saat mempelajari meditasi atau yoga untuk manfaat kita sendiri. Semua agama harus berdampingan secara harmoni karena tujuan para guru agama adalah membuat agar dunia menjadi lebih baik. Inilah tujuan umum yang cenderung mengokohkan sifat-sifat positif. Karena itulah, tanpa diskriminasi,

manusia harus membantu dirinya sendiri dengan suatu metode atau praktek keagamaan yang berguna, tanpa peduli dari mana asal agama itu, tanpa perlu adanya suatu perubahan label. Meditasi meningkatkan moral umat manusia. Setiap orang harus bermeditasi dan menggunakan kehidupan mereka untuk memperoleh kebijaksanaan, karena kebijaksanaan membebaskan kita dari semua penderitaan dan rasa sakit yang disebabkan oleh kebodohan batin.

Mungkin "meditasi" bukan istilah yang paling cocok untuk menggambarkan ide tentang apa yang ada di balik agama Buddha. Istilah seperti "kultur mental" atau "pengembangan mental" mungkin lebih cocok untuk menggambarkan tujuan itu. Meditasi Buddhis tidak terpengaruh pada tingkat-tingkat proses pikiran biasa, dan tidak juga ditujukan secara langsung untuk menghentikan pikiran. Tujuan dasarnya adalah untuk memperbaiki penerimaan, menyempurnakan persepsi, dan mengembangkan kesadaran. Melalui penerapan perhatian benar, kebingungan pikiran terhindarkan. Kendali pikiran kita yang kendor dapat dikencangkan, dan indera-indera serta nafsu-

nafsu kita yang bagaikan kuda liar dapat dikontrol. Energi mental kita dapat disalurkan sehingga sifatnya dapat meningkat dan menjadi sempurna. Dengan meditasi seperti ini, pikiran dapat dilatih agar sampai pada keadaan perhatian yang menyatu. Perlu dipahami bahwa konsentrasi perhatian ini bukanlah proses penambahan, melainkan proses pengikisan bagi gangguan. Meditasi mengajarkan kepada kita perbedaan yang halus antara berpikir dan memiliki buah-pikir. Orang mencari pengetahuan intuisi, bukan hanya sekedar konstruksi analitis. Pengetahuan dapat muncul dengan spontanitas intuisi, dan hanya dengan susah payah pengetahuan semacam itu dapat diungkapkan dalam pemikiran keseharian. Dalam khotbah Sang Buddha yang disebut Satipattana Sutta (D.II.290-315; M.I.55-63) diberikan empat jenis perenungan: perenungan atas tubuh, perenungan atas sensasi, perenungan atas pikiran, dan perenungan atas keadaan pikiran. Dalam kotbah ini Sang Buddha menjelaskan bahwa perhatian murni adalah satu-satunya jalan untuk membebaskan pikiran dari kekotoran batin (kemarahan, keinginan jahat, ilusi, nafsu keinginan, kedengkian, kebencian, dan sebagainya).

Latihan-latihan fisik yang teratur yang digabungkan dengan latihan mental akan sangat bermanfaat, karena ada hubungan yang erat antara tubuh dan pikiran. Waktu muda, saya sendiri mempraktekkan latihan yoga dan saya selalu merasa senang, walaupun karena sudah tua sekarang saya tidak melakukan praktek itu. Meditasi Buddhis terutama berhubungan dengan

Yang ingin **SAYA KATAKAN**  
adalah bahwa **SATU-SATUNYA**  
kegunaan label **HANYALAH**  
untuk mengisi **FORMULIR-**  
**FORMULIR BIROKRASI**. Jika kita  
**MENGETAHUI** suatu **AJARAN**  
**YANG BESAR**, kita harus  
**MELUPAKAN SEMUA LABEL.**



pikiran. Pikiran adalah faktor yang paling penting karena jika dijaga agar tetap kuat dan sehat, akan nyata terlihat kekuatannya yang melampaui faktor-faktor lain. Banyak penyakit —kulit, jantung, arteri, sakit kepala, ketegangan syaraf dan sebagainya adalah akibat dari keadaan mental yang tidak sehat. Cukup besar prosentasi (kira-kira 80%) di mana keluhan-keluhan tersebut sebenarnya disebabkan oleh penyakit mental.

Tetapi pikiran harus dilatih dan dikembangkan lewat kerja keras dan usaha yang tetap, teratur dan mantap. Tidak ada jalan pintas. Mengherankan sekali jika dilihat betapa banyak orang yang tidak mengetahui fakta bahwa mereka memiliki pikiran yang dapat dilatih seperti halnya otot dapat dilatih. Lewat keterampilan-keterampilan yang cocok pikiran dapat dikembangkan, baik kekuatannya maupun fleksibilitasnya.

Salah satu latihan kesadaran mental yang sangat saya anjurkan adalah latihan kesadaran selama proses pernafasan: pada nafas yang masuk dan nafas yang keluar. Latihan ini tidak hanya memurnikan dan meningkatkan

organisme secara keseluruhan, tetapi terutama membawa pada konsentrasi pikiran, menuju kesatuan pikiran. Kita memfokuskan perhatian kita pada satu aktivitas yang biasanya tidak diasadari dan bersifat mekanis. Kita harus berlatih dengan tekun untuk mengamati proses-proses itu dan mengamati isi pikiran: mengamati emosi, nafsu keinginan dan perasaan, serta mengamati tubuh, semuanya sebagaimana adanya sesuai realitas. Kita juga harus terampil mengamati semua tindakan-tindakan kita karena semuanya itu bermula dari pikiran. Melalui teknik-teknik pengamatan ini, faktor-faktor negatif dan positif terungkap. Yang negatif adalah: kemewahan dan sensualitas, kebencian dan kemarahan, kelesuan dan kemalasan, ketegangan dan kegugupan, serta kecemasan dan keraguan. Jika selama meditasi faktor-faktor ini muncul dan mengganggu, kita harus mengatasinya lewat konsentrasi pada faktor-faktor yang positif, yaitu: keramahan, cinta kasih, pengertian, usaha, ketenangan, kepercayaan diri, kesejahteraan, kebahagiaan dan semangat.

Kebanyakan manusia dewasa ini diserang oleh kecemasan ini atau itu. Sebenarnya merasa cemas adalah suatu kelemahan yang tidak berguna, suatu aktivitas yang sangat negatif, karena kecemasan hampir tidak pernah berhubungan dengan masa kini di mana kita hidup. Kecemasan adalah hal yang tidak penting karena didasarkan pada proyeksi mental ke masa lampau dan masa depan, serta menyiratkan tidak adanya hidup dan konsentrasi pada masa kini. Jika kita memiliki masalah yang dapat kita pecahkan sekarang ini, kita harus segera bekerja keras untuk memecahkannya. Selama usaha, sama sekali kita tidak akan merasa cemas jika kita memusatkan seluruh perhatian pada proses yang membutuhkan perhatian itu. Inilah yang seharusnya kita lakukan.

Sebaliknya, jika kita dihadapkan pada suatu masalah di mana kita tidak dapat melakukan apa pun sekarang, maka karena tidak dapat dihindarkan dan belum dapat dipecahkan, kita harus memusatkan seluruh perhatian kita pada masa kini, pada situasi nyata. Tidak seharusnya kita memproyeksikan pikiran ke sana-sini, atau mengikuti dan terhanyut

sepanjang alur-alur pikiran yang tidak memberikan hasil, tidak nyata, dan melemahkan.

Kemungkinan-kemungkinan terapi apa yang dapat kita pertalihkan dengan meditasi Buddhis? Meditasi dapat dipraktikkan dengan berhasil jika pikiran dan tubuh sehat. Jika seseorang menderita infeksi atau penyakit, ia harus disembuhkan dahulu. Itu penting.

Adalah salah jika berpikir bahwa penyakit yang serius dapat dengan mudah disembuhkan lewat meditasi. Untuk sakit fisik, orang harus berkonsultasi dengan seorang spesialis. Dan dalam kasus gangguan mental, orang harus berkonsultasi dengan psikiater. Orang harus disembuhkan

dahulu, baru kemudian praktik meditasi, dengan jaminan bahwa penyakit itu tidak akan kambuh. Saya sendiri, setelah terserang penyumbatan jantung, stroke, yang terjadi setelah terkena influenza beberapa saat yang lalu, berhasil melewati proses penyembuhan yang dipercepat karena serangkaian pengobatan medis dan meditasi, dan saya bisa sembuh total. Saya yakin bahwa banyak penyakit, seperti yang saya sebutkan di atas, dapat dihindari melalui latihan meditasi yang tekun.

Meditasi membawa kita menuju kegembiraan dan suka cita, menuju keramah-tamahan dan kebenaran, menuju kecantikan serta kesehatan. Meditasi meningkatkan pengendalian

yang kuat atas pikiran dan memperbaiki watak. Praktek ini bahkan membantu kita untuk bisa tidur lebih nyenyak, melenyapkan mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan serta menggantikannya dengan yang menyenangkan. Mimpi-mimpi buruk, yang negatif sifatnya, terkikis sedikit demi sedikit jika kita meningkatkan sifat meditasi kita. Bila mimpi negatif yang berisi konflik mengganggu kita, siapakah sebenarnya yang kita hadapi? Dengan siapakah kita berdebat? Siapakah yang kita takut? Kita melarikan diri dari siapa? Pertanyaan-pertanyaan semacam itu dapat kita tanyakan kepada diri sendiri selama meditasi. Dan akan kita lihat dengan jelas bahwa kita menghadapi dan berdebat dengan aspek-aspek kita sendiri. Kita takut dan melarikan diri dari aspek-aspek itu yang dipersonifikasikan lewat berbagai bayangan mimpi. Kebenaran hal ini begitu sederhana sehingga diabaikan oleh psiko-analisa modern, yang sering mencari penjelasan dari luar untuk masalah-masalah yang muncul, tanpa menyadari bahwa semua pemecahan masalah itu dikendalikan dari alam.

Sedikit demi sedikit, melalui meditasi, kita memperoleh pemahaman yang lebih besar atas diri kita sendiri. Tak pelak lagi, meditasi akan memperluas pemahaman kita.\*\*\*

Sumber:

Pengabdian Tiada Henti, 20 th  
Abdi Dhamma Sangha Theravada  
Indonesia, Penerbit Buddhis  
Bodhi, 1996





Sumber Foto: <http://contoh.sideka.id/mandi-pagi/>

# BERTERIMA KASIH DENGAN MEMBERI KASIH



Oleh: Bpk Sukiman\*

**B**erterima kasih memiliki kata dasar terima kasih yang berarti rasa syukur. Berterima kasih berarti mengucapkan syukur, melahirkan rasa syukur atau membalas budi setelah menerima kebaikan dan sebagainya (kbbi. kemdikbud.go.id).

Buddha menyatakan dalam Anguttara Nikaya Dukanipata 4:32 bahwa bersyukur dan berterima kasih merupakan ciri orang baik. Mengapa? Karena bersyukur dan

berterima kasih dipuji oleh orang baik. Sebaliknya, tidak bersyukur dan tidak berterima kasih merupakan ciri orang jahat, karena dipuji oleh orang jahat pula.

Ajaran Buddha tentang anjuran berterima kasih adalah *kataññukatavedi*. Buddha menyatakan dalam Anguttara Nikaya Dukanipata 10:119 bahwa ada dua manusia yang sukar ditemukan (*dullabha puggala*) karena kemuliaan hatinya, yaitu *pubbakari* dan *kataññukatavedi*.

Pubbakari adalah seseorang yang memberikan pertolongan sejati, sedangkan *kataññukatavedi* adalah seseorang yang menyadari pertolongan yang telah diberikan dan berterima kasih dengan cara membalas budi.

Buddha Gotama telah meneladankan agar kita menjadi orang yang tahu berterima kasih. Berikut ini beberapa keteladanan yang telah ditunjukkan oleh Buddha tentang berterima kasih.

1. Pada minggu kedua setelah mencapai penerangan sempurna Beliau berdiri menghadap dan memandang pohon bodi tempat Beliau bermeditasi selama satu minggu sebagai ungkapan terima kasihnya kepada Pohon Bodhi.
2. Beliau berniat mengajarkan Dhamma kepada kedua Guru Beliau saat bertapa, walaupun niat tersebut tidak terlaksana karena kedua gurunya sudah meninggal dunia.
3. Beliau mendatangi dan mengajarkan Dhamma kepada Lima Pertapa yang turut menjadi bagian perjuangannya mencari kebenaran.
4. Beliau mengajarkan Dhamma di Surga Tavatimsa sehingga

Ibunya, Ratu Mahamaya, yang saat itu berada di Surga Tusita dapat turut hadir mendengarkan ajaran kebenaran hingga mencapai tingkat kesucian *Sotapanna*.

5. Beliau mengunjungi Kerajaan Kapilavastu untuk mengajarkan Dhamma kepada Raja Suddhodana dan keluarga kerajaan lainnya serta masyarakat Suku Sakya sehingga banyak di antara mereka yang dapat memahami kebenaran dan mencapai tingkat kesucian.

Masih banyak lagi keteladanan tentang berterima kasih yang Buddha lakukan semasa hidupnya. Di antara keteladanan-keteladanan tersebut barangkali tidak terucap kalimat terima kasih, tetapi ungkapan terima kasih terwujud dalam tindakan nyata yang dapat membuat orang lain berbahagia karenanya. Ungkapan terima kasih yang dapat menimbulkan kebahagiaan bagi penerimanya inilah yang disebut berterima kasih dengan memberi kasih.

#### **Pentingnya berterima kasih**

Berterima kasih penting untuk dilakukan karena berdampak positif bagi kedua belah pihak, baik pihak yang berterima kasih maupun pihak yang menerima

ungkapan terima kasih. Bagi pihak yang berterima kasih, ungkapkan terima kasih merupakan cerminan sikap bersyukur dan tahu balas budi atas kebaikan orang lain.

Sikap bersyukur merupakan bagian dari pengembangan rasa puas (*santhutti*). Buddha menyatakan dalam Kitab Dhammapada Sukha Vagga 204 bahwa kepuasan merupakan kekayaan yang paling berharga (*santhutti paramam dhanam*). Mengapa? Karena mereka yang mampu mengembangkan rasa puas adalah mereka yang sudah merasa cukup dan tidak lagi merasa kekurangan. Kaya bukan diukur dari jumlah materi yang dimiliki, tetapi dari sikap mental merasa cukup dan puas atas segala yang dimiliki. Sikap mental ini akan memotivasi seseorang untuk berbagi kepada pihak lain, yang merupakan wujud nyata mengikis keserakahan (*alobha*). Berterima kasih menjadi penting bagi seseorang karena menjadi sarana mengembangkan rasa puas dan mengikis keserakahan.

Balas budi sebagai ungkapan terima kasih atas kebaikan orang lain merupakan kualitas orang yang memiliki ketulusan hati. Buddha menyatakan dalam *Kataññu Sutta* bahwa orang yang memiliki ketulusan hati adalah mereka yang berterima kasih dan bersyukur. Lebih lanjut lagi Buddha menyatakan bahwa rasa terima kasih dan syukur hendaknya diwujudkan dalam perbuatan membalas kebaikan orang lain.

Berterima kasih menjadi penting bagi seseorang karena menjadi sarana untuk mengembangkan ketulusan hati.

Sedangkan bagi pihak yang

BALAS **BUDI** SEBAGAI UNGKAPAN  
**TERIMA KASIH** ATAS  
KEBAIKAN ORANG LAIN MERUPAKAN  
**KUALITAS** ORANG YANG MEMILIKI  
**KETULUSAN HATI.**

menerima, ungkapan terima kasih dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengikis keakuan sekaligus untuk motivasi diri agar selalu berbuat baik kepada orang lain. Sebagian orang terbuai dengan ungkapan terima kasih dan memosisikan diri lebih tinggi dari orang yang berterima kasih. Saat Shanti berterima kasih atas pertolongan yang diberikan oleh Shinta, kemudian Shinta berpikir, "Ya... wajar dong, dia memang harus berterima kasih karena saya telah menolongnya," maka ungkapan terima kasih telah membuai Shinta ke dalam keakuan. Tetapi jika Shinta berpikir dan berkata, "Sama-sama, saya juga berterima kasih karena telah berkesempatan menolong kamu," maka Shinta telah mampu menjadikan ungkapan terima kasih sebagai sarana pendewasaan diri dengan mengikis keakuan. Berterima kasih menjadi penting bagi penerimanya karena dapat menempa mereka menjadi pribadi bijaksana yang mampu mengikis keakuan.

Sebagian orang masih berharap menerima ungkapan terima kasih setelah melakukan perbuatan baik. Kepadanyalah ungkapan terima kasih penting diberikan agar mereka merasa bahagia dan tetap termotivasi untuk berbuat baik. Hanya saja jika Anda termasuk tipe orang seperti ini, maka Anda harus mulai mengubah persepsi untuk tidak lagi mengharapkan ungkapan terima kasih atas kebaikan yang telah dilakukan. Mengapa? Karena dengan ataupun tanpa menerima ungkapan terima kasih nilai kebaikan yang Anda lakukan tidak akan bertambah ataupun berkurang. Justru dengan mengharapkan ungkapan

terima kasih mencerminkan kurangnya ketulusan hati Anda dalam berbuat baik. Selain itu jika ungkapan terima kasih tidak didapat setelah melakukan perbuatan baik, maka Anda akan kecewa. Kekecewaan ini dapat mengendurkan motivasi Anda untuk melakukan perbuatan baik berikutnya. Siapa yang rugi? Anda sendiri.

### **Saat yang baik untuk berterima kasih**

Pada umumnya seseorang hanya akan berterima kasih kepada orang lain yang telah berbuat baik kepadanya. Persepsi ini ternyata tidak sepenuhnya sejalan dengan ajaran Buddha. Ada dua alasan yang mendasarinya. Pertama, karena mengembangkan rasa puas, bersyukur, dan berterima kasih sebaiknya dilakukan setiap saat dan dalam kondisi apa pun. Berterima kasih atas kondisi baik yang terjadi merupakan hal biasa, tetapi menjadi hal yang luar biasa ketika seseorang mampu berterima kasih atas kondisi tidak baik yang dialaminya.

Kedua, karena berterima kasih

sebaiknya dilakukan oleh kedua belah pihak. Orang yang menerima kebaikan berterima kasih atas kebaikan yang dilakukan orang lain, sedangkan orang yang melakukan kebaikan berterima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk berbuat baik. Misalkan Shanti membantu Shinta yang kesulitan mengerjakan tugas kuliah. Shinta berterima kasih kepada Shanti karena telah dibantu, sedangkan Shanti berterima kasih kepada Shinta karena telah diberi kesempatan untuk membantu mengerjakan tugas kuliah.

### **Prinsip berterima kasih**

Berdasarkan uraian di atas, prinsip berterima kasih yang sejalan dengan ajaran Buddha adalah sebagai berikut.:

#### **1. Jangan lupa berterima kasih kepada orang lain**

Ketika orang lain berbuat baik kepada Anda, Anda mempunyai kewajiban berterima kasih atas kebaikan tersebut. Mengapa? Karena ungkapan terima kasih



Sumber Foto: <http://konten-kreatif.blogspot.com>



tersebut akan membuat Anda dan orang yang berbuat baik berbahagia.

Ketika orang lain berbuat jahat kepada Anda, Anda tetap harus berterima kasih. Mengapa? Karena ungkapan terima kasih tersebut akan membuat Anda bersabar dan orang yang berbuat jahat tersadar.

## 2. Jangan mengharapkan ungkapan terima kasih dari orang lain

Walaupun Anda berkewajiban berterima kasih atas kebaikan orang lain, namun janganlah mengharapkan ungkapan terima kasih dari orang lain atas kebaikan yang telah Anda lakukan kepadanya. Mengapa? Pertama, karena dapat menyebabkan Anda mengalami kekecewaan atau penderitaan saat harapan tersebut tidak terpenuhi. Kedua, harapan tersebut mencerminkan kurangnya ketulusan dan keikhlasan Anda dalam berbuat baik. Anda harus membiasakan diri berbuat baik untuk melepas, bukan untuk menerima, termasuk bukan untuk menerima ungkapan terima kasih.

## 3. Berterima kasihlah dengan memberi kasih

Ungkapan terima kasih yang Anda berikan kepada orang lain jangan hanya sebatas formalitas. Ungkapkanlah terima kasih Anda dengan memberi kasih sehingga menimbulkan kebahagiaan bagi Anda dan orang lain.

Berterima kasih dengan memberi kasih dapat dilakukan melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan jasmani yang didasari cinta kasih dan belas kasih (*metta karuna*). Saat orang lain mencela Anda, berpikirlah positif tentang dia, ucapkan terima kasih kepadanya dan berikan pujian terhadap sisi positif atau sisi baik yang dia miliki, selanjutnya bantulah dia memahami kebenaran yang mungkin belum dia pahami.

### Penutup

Berterima kasih dengan memberi kasih merupakan praktik ajaran Buddha membalas kebaikan dengan cinta kasih (*metta*) dan membalas kejahatan dengan belas kasih (*karuna*). Kesenangan maupun kesedihan hendaknya diterima sebagai kondisi yang

tak terpisahkan dari kehidupan, sehingga sudah sepatutnya kita bersyukur dan berterima kasih atas kondisi-kondisi tersebut. Kesenangan dan kesedihan juga harus dijadikan sarana untuk mengembangkan perbuatan baik dengan selalu memberi kasih dalam kondisi-kondisi tersebut.

Semoga tulisan ini bermanfaat dan menginspirasi para pembaca. Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

### Referensi:

1. Bhikkhu Bodhi (Penerjemah Pali-Inggris), Indra Anggara (Penerjemah Inggris-Indonesia). 2015. *Anguttara Nikaya Jilid 1*. Jakarta: DhammaCitta Press.
2. Dhammapada Online ( <http://dhammapada.org/> )
3. Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring ( <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> )

### \*Catatan tentang Penulis:

- Alumni STAB Nalanda (S1) Tahun 2003 dan STAB Maha Prajna (S2) Tahun 2010.
- Guru dan Dosen Pendidikan Agama Buddha.
- Penulis Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti di Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Instruktur Nasional Implementasi Kurikulum 2013 di Direktorat Pendidikan SMA, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Pengembang Kurikulum Dhammasekha di Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Kementerian Agama.
- Tim Penulis Modul Dhammasekha di Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Kementerian Agama.

## PARWADI S.Ag., MM., M.Pd.

**S**atu Lagi sosok Alumni STAB nalanda yang sangat berperan aktif dalam pendidikan agama buddha. Beliau adalah Bpk Parwadi S.Ag., MM., M.Pd. Lahir di Temanggung, 11 April 1964. Beliau saat ini aktif sebagai kasubdit PTAB yaitu mengurus hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, periode baru, dosen dan juga mahasiswa.

Kali ini tim Majalah Nalanda berkesempatan untuk wawancara dengan Bpk Parwadi berikut Cuplikannya:

### **Ceritakan secara singkat proses perjalanan hidup bapak sehingga bisa menjadi tokoh agama Buddha yang berkarya di kemenag?**

Saya berasal dari Temanggung yang jauh dari ibukota dan merantau ke Jakarta. Saya kuliah di Nalanda pada tahun 1985 ketika Nalanda masih di Gandimemorial School.

Selama kuliah di Nalanda saya itu bingung mau jadi apa nantinya, yang ada dalam pikiran saya adalah belajar soal pekerjaan itu nantilah. Setelah lulus dari Nalanda ternyata banyak yang nawarin saya mengajar atau menjadi pegawai negeri guru namun saya tidak suka menjadi guru kebetulan pada saat itu Kementrian Agama membuka pendaftaran saya pun ikut daftar disana. Dalam proses pendaftaran itu banyak sekali yang daftar menjadi pegawai di Kemenag dan yang di ambil itu hanya 4 orang. Kebetulan waktu itu yang lulus tes tertulis ada sekitar 42-an orang dan itu di seleksi lagi dengan tes wawancara dan diambil 4 orang. Dari Nalanda itu ada saya (Parwadi) dan Purwati yang masuk. Saya di bagian kasubdit PTAB sampai

sekarang, sampai saya menetap di ibukota yang awalnya jauh dari ibukota dapat mengubah nasib, ini kalau tidak semangat juga tidak bisa apalagi kalau ada tantangan dapat menjadi sebuah motivasi untuk terus belajar.

### **Suka duka bapak menjabat sebagai kasubdit PTAB?**

Banyak sukanya, karena kalau kita tidak menyukai pekerjaan kita, maka pekerjaan itu akan menjadi berat tapi seberat apapun pekerjaan kita kalau kita suka maka tidak akan menjadi berat. Sama halnya dengan orang yang sudah berkeluarga kalau kerja berat menjadi tidak enak sama keluarga kalau dilihat enakanya kan suka.

dari jadi



# **JANGAN** sampai **BERPIKIR LULUSAN** **AGAMA** susah cari **KERJA**. Kalau **BODOHYA** **SUSAH** **CARI KERJA**, tapi **KALAU** **PINTAR** saya **JAMIN** **MUDAH CARI KERJA**.

## **Sebagai alumni Nalanda apa pendapat Bapak tentang Nalanda sekarang?**

Nalanda sekarang yang jelas beda, dulu saya masih di Gandimemorial School yang di Pasar Baru. Setelah itu baru pindah ke Keramat Raya. Dulu kuliah Nalanda tidak mengaitkan dengan pekerjaan, jadi saya kuliah di Nalanda saya tidak punya bayangan akan bekerja seperti apa, saya hanya belajar dan kuliah di Nalanda sama halnya kuliah di tempat umum karena kuliah bayar, asrama juga bayar, jadi kuliah di Nalanda dulu suasananya beda dengan sekarang. Sehingga mahasiswa dulu lebih menghargai ilmunya karena kuliah di Nalanda bukan sekedar menjadi anak asuh. Kalau sekarang seperti anak asuh. Dari kualitas mahasiswa juga beda, karena tidak timbul dari nurani sendiri. Dulu saya dari kampung kuliah ke Nalanda sangat berat karena biaya kuliah dan biaya hidup yang berat, dulu tidak ada sumbangan, kalau sekarang kan ada.

## **Bagaimana Bapak kenal Nalanda ?**

Saya kenal Nalanda dari Bhante Windudharma Borl dari Thailand, Beliau memberitahukan bahwa di Jakarta ada perguruan tinggi Nalanda, saya juga banyak dengar

cerita dari beliau tentang Nalanda karena beliau adalah salah satu orang yang mengajar di Nalanda. Dalam bayangan saya Nalanda itu luar biasa, tidak membayangkan kalau kuliahnya di Gandimemorial School dalam pemikiran saya sungguh menarik pada saat itu. Lalu saya ke Jakarta dan kuliah di Nalanda, ternyata setelah kuliah di Nalanda banyak orang yang menawarkan pekerjaan, ada yang menawarkan jadi guru dan dosen pada waktu itu. Saya seperti mimpi, karena tidak suka jadi guru malah banyak yang nawarin jadi guru. Pada saat itu saya anggap sebagai latihan saja kebetulan ada dosen saya tapi sekarang sudah meninggal, kakak iparnya dr Willie nawarin saya ngajar dan saya ngajar pada saat itu. Ternyata mengajar itu enak sehingga saya banyak mengajar sampai saya mengajar di beberapa perguruan tinggi di Jakarta dan biasanya perguruan tinggi, ada mahasiswa Buddhanya, perguruan tinggi- perguruan tinggi itu adalah perguruan tinggi yang terkenal.

## **Harapan Bapak tentang PTAB khususnya Nalanda dan umat Buddha ?**

Saya sekarang mengurus Perguruan Tinggi Agama Buddha saya juga berharap PTAB maju dengan pesat. Saya juga mengharapkan kepada perguruan tinggi agar dapat

membuka prodi yang sesuai yang dapat diminati banyak orang, dari situ perguruan tinggi akan maju khususnya Nalanda serta PTAB yang lain dan dengan itu kewenangan dapat membantu mediasi dalam memajukan PTAB saya juga ikut andil. Nalanda sekarang ada jurusan baru yaitu Dharma Usada saya menyambut dengan baik. Dengan adanya jurusan Dharma Usada dapat memberikan ruang untuk berlatih meditasi.

## **Pesan untuk adik-adik mahasiswa Nalanda?**

Kuliah di Nalanda jangan menjadi anak asuh sehingga belajarnya juga niat, kalau kuliah seperti anak asuh itu belajarpun seperti minder jika dibandingkan dengan PTAB lain. Kuliah tidak bayar jangan bahagia karena kita kurang menghargai ilmunya justru kalau kuliah bayar mahal malah kita lebih menghargai. Kuliah di Nalanda jangan pesimis, kalau kita benar-benar kuliah menjadi mahasiswa yang berkualitas pekerjaan akan banyak datang seperti masuk pegawai negeri ini juga mencari yang berkualitas meskipun punya saudara yang bekerja disini (Kemenag) tidak menjamin yang dapat menjamin adalah diri sendiri. Jadi kuliah harus betul-betul menjadikan suatu karakter atau sikap termasuk otak karena sekarang juga tidak bisa mengandalkan apa-apa kecuali pemikiran sendiri, seperti halnya di perguruan tinggi swasta yang lain yang pintar akan tetap dicari jangan sampai berpikir lulusan agama susah cari kerja. Kalau bodoh ya susah cari kerja, tapi kalau pintar saya jamin mudah cari kerja. Jadi kuliah itu harus semangat dan berprestasi. Kampus sekarang lebih maju dibanding dengan yang dulu, fasilitas juga lengkap. Hal yang paling penting adalah sikap mental untuk menentukan arah yang nantinya akan lakukan.



## PENGENALAN “DONG YI GONG“, TEKNIK GERAK ISYARAT TANGAN UNTUK PENYEMBUHAN SECARA CERDAS, CEPAT, PRAKTIS & TEPAT



Oleh:

Sinshe Hilman Rama Pratama Ir., Cht

**T**eknik penyembuhan secara cerdas dengan Gerak Isyarat Tangan, yang mana merupakan ilmu penyembuhan paling maju di abad ini, diibaratkan seperti bintang cemerlang yang terbit dari negeri Tiongkok.

Adalah Grand Master Dr. Guo Zhi Chen (郭志辰), sang pencetus teknik penyembuhan secara cerdas, cepat, praktis & tepat ini, yang memperkenalkan “Teknik Gerak Isyarat Tangan”, atau yang lebih dikenal dengan nama “DONG YI GONG 动意功” (baca: Tung Yi Kung)”.

- DONG artinya Gerakan
- YI artinya Pikiran
- GONG artinya Kekuatan/ Tenaga

Jadi “Dong Yi Gong” adalah suatu gerakan dengan menggunakan kekuatan pikiran yang diperagakan melalui Teknik Gerakan Isyarat Tangan dengan ‘mencermin’, atau yang bisa kita sebut juga dengan istilah “menyinari/meradiasi”. Saat kita ‘mencermin’, terjadi suatu aliran energi yang dipancarkan dari

tangan kita, yang akan meradiasi baik setiap sel maupun antar sel secara timbal balik. Sewaktu aliran energi berlangsung, jika kewaskitaan (penglihatan spiritual, atau yang lazim dikenal dengan istilah ‘indra keenam’) tajam akan terlihat pancaran cahaya dengan berbagai warna tertentu sesuai penyembuhan yang dibutuhkan.

Semasa hidupnya Grand Master Dr. Guo Zhi Chen telah banyak mengumpulkan beragam pengalaman selama kurun waktu lebih dari tiga puluh tahun menggeluti dunia medis mengobati banyak orang, sembari menyelidiki rahasia keajaiban penyembuhan melalui sistem Kuasa Fungsional/Kekuatan Spiritual yang sudah ada di dalam tubuh kita sendiri. Beliau menggabungkan pengobatan tradisional Tiongkok yang

mencakup latihan pernapasan dengan pengobatan kedokteran modern. Penggabungan ini kemudian memunculkan suatu sistem teoritis baru di bidang ilmu pengetahuan medis, berikut serangkaian teknik perawatan yakni Teknik Gerak Isyarat Tangan (Dong Yi Gong) yang sangat bermanfaat sekali untuk penyembuhan dan terlebih lagi untuk menjaga kesehatan orang banyak mengingat tingginya biaya pengobatan yang kerap kali menjadi beban bagi hampir setiap orang.

#### Teknik Gerakan Isyarat Tangan

yang merupakan buah mahakarya Grand Master Dr. Guo Zhi Chen ini sarat dengan pengalaman serta teori-teori baru yang dapat dibuktikan oleh setiap orang yang melatihnnya dan merupakan metode medis yang ajaib serta menakjubkan hasilnya. Teknik ini sangatlah mudah untuk dipelajari dan telah terbukti memiliki kemampuan serta keakuratan penyembuhan yang luar biasa.

Seperti yang kita ketahui bahwa tubuh kita ini terdiri dari milyaran sel yang selalu bergerak terus menerus. Selama pergerakan membuka dan menutupnya

sel, dapat terjadi perubahan bentuk sel dikarenakan berbagai macam sebab, yang kemudian dapat menimbulkan berbagai macam jenis penyakit. Disamping itu, sel-sel juga memancarkan/ menyebarkan berbagai macam energi ke seluruh penjuru tubuh kita secara terus-menerus selama bergerak membuka dan menutupnya sel. Energi-energi ini saling mempengaruhi, meningkatkan, mengaktifkan, menggabungkan, dan mempersatukan dengan yang lainnya sehingga akan terjadi perubahan pada kondisi jasmani kita.

Prinsip dasar dari Teknik Gerak Isyarat Tangan adalah tubuh kita harus relaks agar pergerakan sel-sel dapat meningkat dan menjadi lebih kuat, sehingga akan dapat melancarkan semua aliran energi di dalam tubuh. Frekuensi gelombang energi yang luar biasa akan terjadi di dalam diri kita. Tubuh akan menjadi lebih sehat, lebih terang, dan intuisi kita akan menjadi jauh lebih tajam. Alam semesta ini merupakan medan energi yang luar biasa berlimpah bagi kita. Jika kita menghormat pada Alam Semesta, seperti seorang anak yang menghormat kepada Sang Ibu, maka kita akan selalu dipelihara oleh Alam Semesta, yang mana energi murni Alam Semesta akan memberikan keseimbangan Jiwa dan Raga bagi kita.

Perubahan kondisi kesehatan seseorang sangat berhubungan erat dengan perubahan gerakan dari energi vital atau Qi (气, baca: Chi). Perubahan gerakan Qi merupakan pergerakan menyerupai gelombang yang dihasilkan dari adanya daya tekan. Ada dua macam daya





yang menghasilkan tekanan tersebut, yaitu yang pertama dari pernapasan, yang mana dengan bernapas akan memperkuat gerakan membuka dan menutupnya sel-sel. Daya kedua yaitu dari gerakan pompa jantung yang membuat sirkulasi darah teratur. Kedua hal ini adalah pergerakan materi yang bertindak sebagai penyebab, yang mana ketika gerakannya teratur maka tubuh kita akan berada dalam kondisi yang sehat, sebaliknya jika gerakannya tidak beraturan maka penyakit akan timbul. Oleh karena itu untuk membuat pergerakannya menjadi teratur, kita harus memberikan tekanan-tekanan tertentu.

Dong Yi Gong atau Teknik Gerak Isyarat Tangan ini menyembuhkan penyakit secara luar biasa dengan cara yang singkat, tekniknya yakni dengan meningkatkan

atau mengurangi tekanan pada bagian-bagian tertentu dari tubuh untuk mengembalikan kelancaran pergerakan Qi (energi vital) kita sehingga semua aktivitas fungsional kembali ke kondisi normal dan seimbang. Jadi proses penyembuhan dengan Teknik Gerak Isyarat Tangan adalah sebenarnya proses perubahan gerakan energi vital atau aktivitas fungsional kita.

#### 4 Dasar Teori Gerak Isyarat Tangan

1. Responsi/tanggapan dari aktivitas fisiologis (aktivitas fungsi dan cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh manusia).
  - Bagaimana perubahan fungsi itu dapat terjadi apabila seseorang

melakukan latihan tunggal (acute exercise).

- Perubahan apa yang dapat terjadi pada fungsi tubuh setelah melakukan latihan berulang-ulang (chronic exercise) dan bagaimana perubahan fungsi tubuh itu berlangsung.
  - Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan respon dan adaptasi tubuh terhadap latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu tertentu.
2. Dibentuk secara terintegrasi mengubah aksi di suatu gerakan medan energi yang lain (bentuk keseluruhan suatu gerakan medan energi di dalam sel saling mempengaruhi entitas/gerakan medan energi sel

lainnya).

3. Suatu metode yang menghasilkan pembaharuan.
4. Suatu metode yang mengatur keseimbangan energi Yin dan Yang.

Dengan adanya Gerak Isyarat Tangan ini, suatu metode yang penting telah hadir di dalam Teknik Pengobatan Secara Cerdas, Cepat, Praktis, dan Tepat.

Grand Master Dr. Guo Zhi Chen menyarankan untuk berlatih teknik ini dengan napas normal (napas perut), dan tidak menitikberatkan pada latihan pernapasan, karena segala ketidakberesan di tubuh kita harus ditilik dan dijelaskan dari sudut pandang karakteristik materinya. Perlu kita ketahui bahwa sifat alami dari Qi atau aktivitas energi pada dasarnya merupakan perubahan energi

yang dihasilkan dari gerakan membuka-menutupnya sel-sel, atau dengan kata lain adalah suatu fenomena pergerakan energi. Jika sel-sel tidak bergerak, tidak memancarkan energi, maka tidak ada aktivitas energi dan hukum keseimbangan energi. Teknik Gerak Isyarat Tangan ini menerapkan teori pergerakan energi untuk mencapai keseimbangan energi Yin dan Yang di tubuh kita. Teknik ini membantu menyebarkan dan meratakan sirkulasi energi dengan cara mengatur tekanan gelombang energi melalui posisi satu telapak tangan diletakkan lebih dekat dengan tubuh kita dan telapak tangan lainnya diletakkan lebih jauh dari tubuh kita. Tujuannya yaitu untuk menambah atau mengurangi tekanan di bagian-bagian tertentu sehingga keseimbangan energi di

dalam tubuh akan tercapai. Satu telapak tangan yang diletakkan lebih dekat yaitu sekitar 10 – 20 cm jaraknya dari tubuh kita, sedangkan telapak tangan lainnya berkisar 30 – 40 cm dari tubuh kita. Teknik Gerakan Isyarat Tangan ini harus dilatih setiap hari dan dipraktekkan selama 3 sampai 5 menit setiap kalinya.

Di bawah instruksi yang benar dan dibarengi dengan pikiran yang positif dan penuh kasih sayang, latihan ini akan membuat bagian tubuh yang tidak sehat menjadi cepat sehat kembali. Pikiran yang positif dan bayangan/ide yang baik akan membantu pengaliran energi yang dihasilkan oleh sel-sel organ tubuh ke bagian-bagian tubuh lainnya. Dalam berlatih Teknik Gerak Isyarat Tangan ini, kata kunci untuk mengaktifkan dan mengedarkan energi dari setiap sel-sel tubuh kita adalah dengan berkonsentrasi menyebutkan angka "3 3 9 6 8 1 5" (baca: San – San – Ciu – Liu – Pa – Yau – Wu) dalam hati berbisik, diikuti dengan pikiran dan bayangan yang positif, sehingga dapat memulihkan bagian tubuh kita yang sakit menjadi sehat kembali.

Teknik Latihan yang ditemukan oleh Grand Master Dr. Guo ini benar-benar sangat mudah untuk dilatih dan dipraktekkan oleh semua orang, tidak menjadi persoalan apakah mereka sebelumnya pernah berlatih teknik pernapasan atau tidak, karena Beliau menyarankan untuk tidak memperhatikan atau mengatur napas secara khusus, melainkan cukup hanya dengan relaks dan membarenginya dengan pikiran yang positif.



## FOTO KEGIATAN

# One Day Mindfulness

17 Februari 2019

**M**inggu 17 Februari 2019 telah berlangsung kegiatan meditasi "One Day Mindfulness" di Cetiya Nalanda. Peserta datang dari berbagai daerah yakni Jakarta, Bekasi dan juga turut hadir umat dari Sukabumi. Meditasi ini dibimbing langsung oleh Romo PMd. Susyanto.

Peserta sangat berbahagia dan antusias dalam mengikuti meditasi ini. Ketenangan, kebahagiaan, dan keharmonian dirasakan langsung oleh peserta.

Kegiatan ini diadakan rutin setiap bulan oleh Cetiya Nalanda, Karena meditasi memberikan manfaat langsung yang sangat luar biasa bagi kehidupan manusia.



# One Day Mindfulness

23 Februari 2019

Banyak orang yang mengetahui manfaat dari meditasi, tetapi tidak semua orang berlatih meditasi karena berpikir bahwa meditasi adalah kebajikan yang tidak mudah dilakukan. Namun anggapan di atas tidak untuk semua orang. Banyak orang yang telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan merasakan manfaat langsung dari meditasi.

Pada hari Sabtu, 23 Februari 2019 Nalanda Foundation kembali

mengadakan kegiatan meditasi One Day Mindfulness di Vihara Theravada Buddha Sasana, Kelapa Gading. Lebih dari 70 umat turut hadir dalam latihan meditasi ini. Meditasi dibimbing langsung oleh YM. Bhikkhu Atthadhiro Thera.

Suasana yang sangat hening dan damai sangat terasa dalam latihan ini. Kedamaian batin dan kebahagiaan dirasakan langsung oleh semua peserta meditasi.





# Fangsen

**P**engembangan cinta kasih dan belas kasihan kepada makhluk lain merupakan wujud nyata dari praktik ajaran Buddha. Hari ini, Minggu (24/2) Nalanda Foundation kembali melakukan Kegiatan Fang Shen (Pelepasan Makhluk ke alam bebas). Kebajikan ini dilakukan sebagai praktik cinta kasih dan belas kasihan kepada makhluk lain.

Kebajikan Fang shen ini dilakukan di Danau Summarecon Bekasi. Kebahagiaan dirasakan langsung oleh semua umat yang turut hadir. Melalui praktik cinta kasih ini banyak binatang dan dapat selamat dari ancaman kematian dan memperoleh kebahagiaan dengan kembali hidup di alam bebas.

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





# Peringatan Magha Puja 2562 BE

03 Maret 2019

**S**enang dan berbahagia sekali kita telah melakukan kebajikan bersama-sama. Minggu, 03 Maret 2019. Umat bersama-sama hadir melakukan Kebajikan Peringatan Hari Magha Puja 2562 BE di Cetiya Nalanda.

Acara ini dihadiri oleh YM. Bhikkhu Atthaviro. Beliau mengulas kembali mengenai peristiwa penting yang terjadi di bulan

Magha. Selain itu, disampaikan juga pentingnya sikap sabar dalam kehidupan saat ini. Ceramah Dhamma yang beliau sampaikan menambah keyakinan umat terhadap ajaran Buddha.

Semoga kita selalu dapat mempraktikkan ajaran Buddha sehingga dapat terbebas dari penderitaan batin dan jasmani.





# One Day Mindfulness

17 Maret 2019

**M**inggu, 17 Maret 2019 telah berlangsung kegiatan meditasi "One Day Mindfulness" di Cetiya Nalanda. Peserta yang hadir yakni umat daerah Jabodetabek, selain umat, mahasiswa Nalanda juga turut berlatih meditasi ini. Meditasi ini dibimbing langsung oleh Romo PMd. Susyanto.

Semua peserta sangat berbahagia dapat mengikuti latihan meditasi ini. Kegiatan ini diadakan rutin setiap bulan oleh Cetiya Nalanda, Karena meditasi memberikan manfaat langsung yang sangat luar biasa bagi kehidupan manusia.



# One Day Mindfulness

23 Maret 2019

Sabtu, 23 Maret 2019 Kegiatan One Day Mindfulness batch 17 diselenggarakan oleh Nalanda Foundation di Vihara Theravada Buddah Sasana. Peserta yang mengikuti sebanyak 64 orang yang datang dari berbagai daerah Jabodetabek.





# Fangsen

**M**elepas makhluk hidup ke alam bebas atau yang lebih dikenal dengan istilah Fang Shen rutin dilakukan oleh Cetiya Nalanda. Kali ini dilakukan di Kawasan Apartemen Elodea, Summarecon Bekasi. Kegiatan ini diikuti oleh beberapa mahasiswa STAB Nalanda dan umat Buddha dari Bekasi. Semoga kebajikan ini melimpah kepada semua makhluk.



## 6 Prediksi Tren Teknologi di Tahun 2019

**T**ren teknologi di tahun 2019 merupakan hal yang menarik untuk diprediksi mulai dari sekarang. Meskipun tidak selalu akurat, menebak-nebak tentang masa depan tentu bukan menjadi masalah.

Teknologi sendiri telah mengalami perkembangan yang terasa sangat pesat saat ini dan menyebabkan tren yang selalu berubah setiap tahunnya. Misalnya, perkembangan sinyal seluler 5G yang akan mendorong berkembangnya internet.

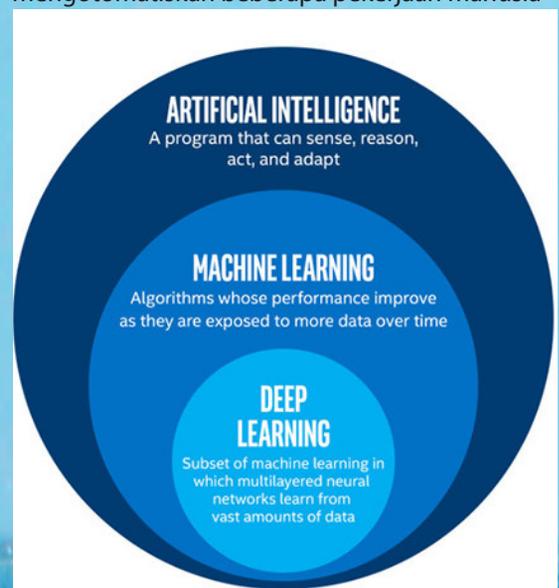
Ini bisa saja menjadi mimpi buruk untuk privasi dan keamanan. Tetapi dengan adanya blockchains di server rumah kita sendiri, semua informasi pribadi bisa disimpan dan dikelola dengan aman.

Seperti yang dikutip dari Maketecheasier, berikut ini 6 tren teknologi di tahun 2019 nanti.

### 1. Kecerdasan buatan

Kita mungkin tidak akan memiliki AI umum yang berfungsi penuh hingga akhir 2019 nanti, tetapi AI yang kita miliki sekarang akan menjadi lebih umum.

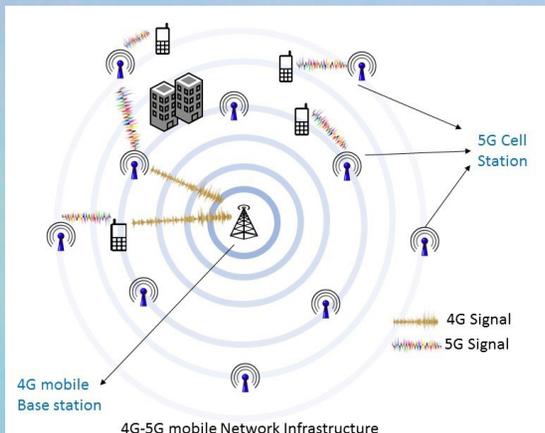
Mobil yang mengemudi sendiri dan robot pencuri pekerjaan akan segera mengambil alih. Seperti, penggunaannya untuk mengidentifikasi proses bisnis, meningkatkan *cybersecurity*, melakukan analisis data yang lebih baik, dan mengotomatiskan beberapa pekerjaan manusia



yang berulang.

Kamu tidak perlu lagi menjadi peneliti top untuk menggunakan AI, dan mungkin "AI Skill" akan segera menjadi cara lain untuk menghiasi CV-mu.

**Kekurangan:** Akan terjadi gangguan di pasar tenaga kerja.



## 2. Jaringan 5G

Jaringan 5G telah lama dikembangkan tetapi di tahun 2019 lah prakteknya menjadi kenyataan.

Beberapa pabrika telah berkomitmen untuk merilis perangkat yang mendukung 5G pada akhir tahun dan beberapa kota akan segera menikmatinya. Meskipun begitu, 5G kemungkinan baru akan tersedia secara luas selama beberapa tahun lagi.

Dalam waktu dekat, hanya ada beberapa kota saja yang akan memiliki opsi untuk menggunakan teknologi seluler yang sangat cepat ini. Ini memberikan waktu kepada pengguna untuk meng-upgrade ponsel mereka agar segera dapat terhubung dengan 5G.

**Kekurangan:** Seperti halnya teknologi baru, pasti ada beberapa masalah keamanan.



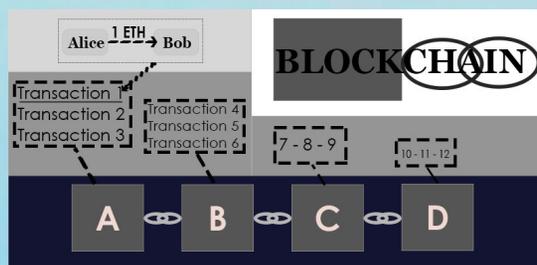
## 3. Internet of Things

Setelah 5G mulai diterapkan, itu akan membuat lebih banyak bandwidth yang tersedia untuk "Internet of Things" (IoT) yang sedang berkembang.

Ponsel hanyalah salah satu bagian dari jaringan perangkat yang luas; sensor, tag RFID, dan mesin online. Dan dengan adanya AI, jaringan nirkabel akan terus meningkat dan semakin meluas.

Mobil-mobil kemudi otomatis mungkin belum menjadi mainstream untuk sementara waktu, tetapi kita sudah bisa memiliki mobil yang dapat mengirimkan informasi diagnostik (tekanan ban, tingkat minyak, dan lain-lain) langsung melalui ponsel kita.

**Kekurangan:** Banyaknya potensi kerentanan keamanan, masalah privasi, pemahaman pengguna yang terbatas, dan lain-lain.



## 4. Blockchain

Blockchain adalah cara yang fantastis untuk melacak informasi dan merampingkan transaksi yang kompleks. *Cryptocurrency* mungkin akan bertahan dalam beberapa bentuk, tetapi teknologi *blockchain* terbesar yang akan kita lihat di tahun 2019 dan tahun-tahun setelahnya adalah urusan perusahaan yang berskala besar.

*Blockchain* adalah teknologi yang sangat fleksibel yang dapat diimplementasikan di mana saja. Sebut saja sebagian besar data transaksional seperti keuangan, rantai pasokan, manajemen hak media, Internet of Things, verifikasi identitas, dan banyak lagi.

**Kekurangan:** Bukan teknologi yang mudah dipahami, tidak standar, dan kurang efisien..



## 5. Virtual/Augmented Reality

Tren teknologi di tahun 2019 selanjutnya adalah VR dan AR. VR dan AR akan semakin baik seiring berjalannya waktu. *Gaming* telah menjadi pasar besar utama untuk teknologi ini, tetapi VR dan AR juga mendapatkan daya tarik dalam bidang pendidikan, pelatihan, dan pemasaran.

Sedang belajar sejarah, berlatih operasi, atau menghancurkan zombie? Kamu bisa menggunakan VR dan AR untuk melihatnya lebih dalam dan detail.

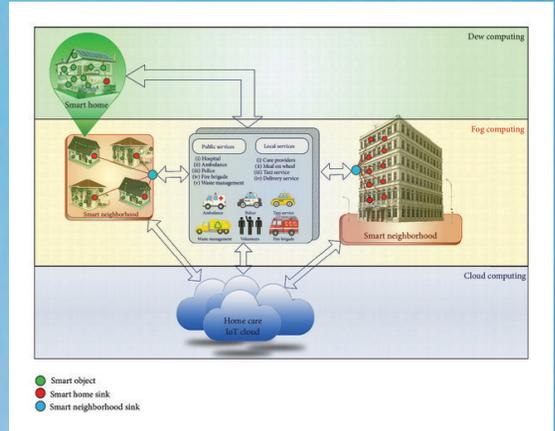
Tahun 2019, seiring dengan meningkatnya teknologi, harga perangkat akan turun dan aplikasi semakin inovatif. Hal ini membuatnya sangat mudah untuk membayangkan masa depan yang didukung oleh VR dan AR.

**Kekurangan:** Mungkin masih cukup mahal, sedikit kaku, dan reputasinya yang lebih familiar untuk game.

## 6. Edge Computing

Selamat datang "*edge computing*," kata kunci yang populer untuk menggantikan "*cloud*." "*Edge*" di sini mengacu pada jaringan dan perangkat yang paling jauh dari *cloud*, seperti smartphone.

Misalnya saat kamu bertanya kepada Google Assistant, permintaanmu harus diunggah dulu ke *cloud*, diproses, dan baru dikembalikan kepadamu jawabannya. Proses itu menciptakan banyak waktu jeda, memberikan tekanan pada server, memakan *bandwidth*, dan memerlukan banyak fungsi perangkat untuk terkoneksi internet.



Dengan perangkat IoT yang terus berkembang, mungkin akan jauh lebih cepat, lebih personal, dan lebih aman untuk menyimpan dan memproses lebih banyak data secara lokal.

Desentralisasi cloud dengan menempatkan lebih banyak penyimpanan data dan kekuatan pemrosesan di tingkat lokal (di lingkungan dan rumah individu) mungkin memakan waktu yang cukup lama, tetapi sudah ada tanda-tanda bahwa ini akan menjadi tren untuk jangka yang panjang.

**Kekurangan:** Kerentanan keamanan personal

Sumber: <https://teknologi.id>



# LAPORAN DANA MASUK PEMBANGUNAN YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN FEBRUARI 2019

No	Nama Donatur
1	Ibu Sutina
2	Yusuf, priscillia, dan felix
3	Ibu Erni
4	Bapak Rusli Limin
5	lie kui gin
6	Bapak Peter Tandean dan Keluarga
7	Lina/Lingo
8	Wen Xiu
9	Pei2/Nadia Maitri Chandra
10	In2/Selia
11	Bambi/Hans Keegan
12	Herry Wibisono
13	Mei2/Sonata
14	Baron Gozali
15	Hendry Gozali
16	Kennedy/Gozali
17	Bapak Ronar
18	Ibu Merie
19	Bapak Wilson
20	Bapak Jason
21	Bapak giman tjandra
22	Ibu herlina
23	Ibu tjan poa
24	Tuan Alpino Lauwinder Tio, Nyonya Kang Ai Ling, dan Tuan Ari Sindo Lauwinder
25	Ibu Riana
26	Ibu Milasari
27	Ibu Wulandari
28	Bapak Teddy
29	bapak Yen Xiong
30	Ibu Soei Tju
31	Bapak Ali
32	TAN Hui Ngo & Keluarga
33	Alm. Suhendra Gozali (Aliong)
34	Bapak Edwin dan keluarga
35	Bapak Edy Djan
36	Ibu Bhiranty K.
37	Bapak Ali
38	Ibu Liana
39	Clarrisa Jocelyn
40	Gilbert Justin
41	Evelyn Feliciana
42	Vincent Jevon

No	Nama Donatur
43	Ibu Khemman dewi
44	Ibu Erlina
45	Ibu Hartini
46	Ibu Sylvia
47	Bapak Dean Carrington
48	Alm. Lo Fut Kie
49	Ibu Nyong Tjin
50	Bapak Soesanto
51	Bapak Richard Lie Family
52	Alm. Anggraini Lilya
53	Ibu Monica dan Bapak Anton
54	Bapak Morison Lim
55	Alm. Mursalim (Lim Sim Mui) dan Almh. Titi Sunarti (Lie Cin Ti)
56	Sabbe Satta Samsara
57	Bapak Ricky Subagya Cung
58	Ibu linda asnawi
59	Leluhur, Orang tua, saudara & bayi janin Jo Family
60	NN
61	Gotama
62	Ibu Mitna
63	Noviana
64	Bapak Anton dan Ibu Alang
65	Ibu Merry
66	Bapak Hendra
67	NN
68	Ibu Khemman Dewi
69	Bapak Hendryanto
70	Bapak Tjong Cin Hok dan Ibu Lim Lei Hong
71	Ibu arwinda
72	Bapak Hasim, Ibu Lisa, Feroz, Toko BARU
73	Ibu Agusrijany
74	Mama Angel Feng
75	Almh. Tan Piet Nio & Alm. Oey Soe Hui
76	Ang Edi Salim
77	Salvia Kumara
78	Julianty Chusno, Ace T Chusno dan Semua Mahkluk
79	Baharatmo Prawiro dan Keluarga
80	Thio Ciko Sekeluarga
81	Ronar
82	Susana Sukarto
83	Rohadi Roni
84	Andy Julyandy

# LAPORAN DANA MASUK BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN FEBRUARI 2019

No	Nama Donatur
1	Susyanto
2	Eka Setya Ningsih
3	Puridinigrat
4	Sylvia
5	Chynthia
6	Lisa
7	Rochana
8	Wan Mei & Tung Sen
9	Papa Gotama
10	Lay tjhiap Liong
11	Sherly
12	Almh, Sunijartiny
13	Edi Salim
14	Can Mey
15	Anisyah
16	Asien
17	Yu Sui Cin
18	Neva & Junha
19	Nurkilin Lukite Setijono Putro
20	NN
21	Mimi Lam
22	Wawa
23	Anita
24	Feilishka Widya
25	liliana
26	Benny Setiawan
27	Lie Tjoe
28	Khemman Dewi
29	Souw Tie Beng
30	Jap Wie Liang
31	Ok Cuan
32	Anton Susilo
33	Justine
34	Erron
35	Suyati Tan
36	Subur Hardjono
37	Yulyani Arifin
38	Frans Sanjaya
39	Surtini
40	Lo Willy Prang
41	Soegiono Haryono
42	Sianti Dewi

No	Nama Donatur
43	Christin
44	Susanty
45	Neva & Junha
46	Ayling
47	Tiang Tjoe
48	Nani
49	Suwani
50	Ang Tjie Phing
51	Morison Lim
52	Liu Lie Sie
53	Melianti
54	Elias Delano dan keluarga
55	Verky Lietua
56	Lili Sutanti
57	Tan El Yan
58	Herry Setiawan Gouw
59	Alfa Artha Andhaya
60	Kim Fa
61	Dendy dan Sanak Keluarga
62	Kartini Tanudjaja
63	Mona
64	Farina Muliana
65	Teja Indra Gunawan
66	Julianto
67	Deiki Irawan & Keluarga
68	IKG Karyana Govinda SAg,MPd, CPS,
69	Fudy
70	Hermina
71	Hartono Sanjaya
72	Helen Cynthia
73	Zeni Citra
74	Sherlyn Wilie
75	Ruslim Lie
76	Ingridyati
77	I Gede Raka Putra Gunawan
78	Lai Soh Hun
79	Santy
80	80 Rachmawati Arief
81	Yanto
82	Alm, Kel Lie
83	Teddy Jimmy
84	Valencia Suryaatmaja

No	Nama Donatur
85	Alm, Liu Tjhin Yin, Alm, Tjong Nyoeck Fa
86	Edrick Giovanni Tioris
87	Edbert Frederic Tioris
88	Thio Mie Cheng dan keluarga
89	Jayanti Hidayat
90	Cindy L
91	Victor
92	Lauw Lisdah Nani K
93	Felsi Dwi Worryant
94	Gou Go Siang
95	Wahyuti
96	Chendy Ariesta
97	Bong Mariana
98	Sian Giok
99	Steven
100	Erni Chendra
101	Yanto Hidayat
102	Moelaty Thenggono
103	Nurdianto Wudjud
104	Subur Hardjono
105	Rita susanti
106	Yunita
107	Waniana Kamirau
108	Richie, Hao, Mei
109	Dharma Tirta Wijaya
110	Aster Infinity Cor
111	Liem Chioe Kwie
112	Liem Chioe Kwie
113	Mettawati
114	Yanto Hidayat
115	Sakyaputra Soeyono
116	Tomini Se
117	Eddy Yansen
118	Edy Irawan
119	Bobby
120	Eddy
121	Jimmy Boewono Rusli
122	Herry Setiawan Gou
123	Satwamocana
124	Yogi Setiawan Kwok
125	Cie Theng & Kel
126	Indranila Sidarta

No	Nama Donatur
127	Tjiang Ju Jung
128	Ng Liong Chin
129	Priyanoto
130	Juliana Thamrin
131	Harianto Effendi
132	Yuli Nobu
133	Frans Sanjaya
134	Marco Wijaya
135	Benny Wibowo Se
136	Kok Cai/ Wen-wen
137	Tek Ko Limin
138	Gouw Ek Hie
139	Herby Jonatan
140	Alm Rusdy Anwar
141	Almh Lie Tioe Ngo
142	Almh Ang Koey Toan
143	Alm Ang Koey Lian
144	Julianto
145	Jennoica Kay Terence
146	Budi Johan
147	Alm Surya Gijanto
148	Mery
149	Mery
150	Mery
151	Mery
152	Henny Lim
153	Linawaty
154	Yosep Cahyadi
155	Tantri
156	Nyong Tjin
157	Sudiana
158	Teddy Sutiardi
159	Andra Dini
160	Youngky Sunjaya
161	Hendri hermawan
162	Budi Gunawan
163	Jimmy Teddy
164	Hasan Gunawan
165	Henny Pratiwi

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

# DANA ARAHAT RUPANG

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

1. Renovasi Cetiya Nalanda
2. Renovasi Gedung STAB Nalanda
3. Pembuatan Taman Lumbini di Nalanda
4. Program Beasiswa dan Pengembangan Pendidikan Buddhis

## DANA ARAHAT RUPANG:

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| 1. Altar Utama                  | Rp. 5.000.000,- |
| 2. Dinding Depan                | Rp. 3.000.000,- |
| 3. Dinding samping kanan & kiri | Rp. 1.500.000,- |
| 4. Dinding Belakang             | Rp. 250.000,-   |

Transfer **sekarang** ke:

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

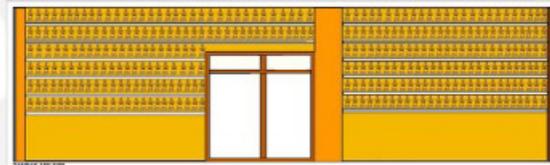
Konfirmasi dana ke:

Eka Setya Ningsih WA: 0857-8849-0323  
Tlp: 0813-1872-8224

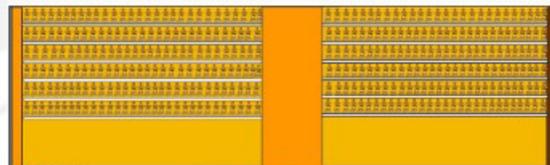
Tambahkan kode 08 di belakang (Contoh: 5.000.008)



TAMPAK DEPAN



TAMPAK SAMPING



TAMPAK BELAKANG

Cetiya Nalanda,

Jl. Pulo Gebang Permai, No.107. Kel. Pulo. Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur

# FORMULIR PEMASANGAN IKLAN

## I. Pemasang

Nama Lengkap : .....

Alamat Lengkap : .....

Email : .....

No. Telp : .....

No. Hp : .....

## II. Pemasangan Iklan Untuk Edisi

- Januari     Februari     Maret     April     Mei     Juni  
 Juli     Agustus     September     Oktober     November     Desember

## III. Jenis Iklan yang dipesan

### WARNA (FC)

- Cover Belakang Luar : Rp. 3.000.000,-  
 Cover Dalam Depan : Rp. 2.250.000,-  
 Cover Dalam Belakang : Rp. 2.250.000,-  
 Isi Satu Halaman : Rp. 1.500.000,-  
 Isi 1/2 Halaman : Rp. 750.000,-

### HITAM PUTIH (BW) HALAMAN ISI

- Satu Halaman : Rp. 750.000,-  
 1/2 Halaman : Rp. 350.000,-  
 1/4 Halaman : Rp. 200.000,-  
 Iklan Baris / Ucapan : Rp. 50.000,-

Pembayaran dapat dilakukan dengan cara **tunai atau transfer** ke rekening:

**BCA**

**a.n.** : Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda

**No. Rek** : 534-5038-091

Demikian formulir pemasangan iklan ini, terima kasih atas partisipasinya dalam mengembangkan Buddha Dhamma bersama "Majalah Nalanda". Untuk **Konfirmasi Pembayaran** dan keterangan lebih lanjut hubungi:

**Eka Setya Ningsih**

**WA** : 0857-8849-0323

**TLP** : 0813-1872-8224

**Email** : redaksinalanda@gmail.com

Anumodana

Jakarta,

20

(Penerima Berkas)  
Paraf & Nama

(Pemesan Iklan)  
Paraf & Nama

