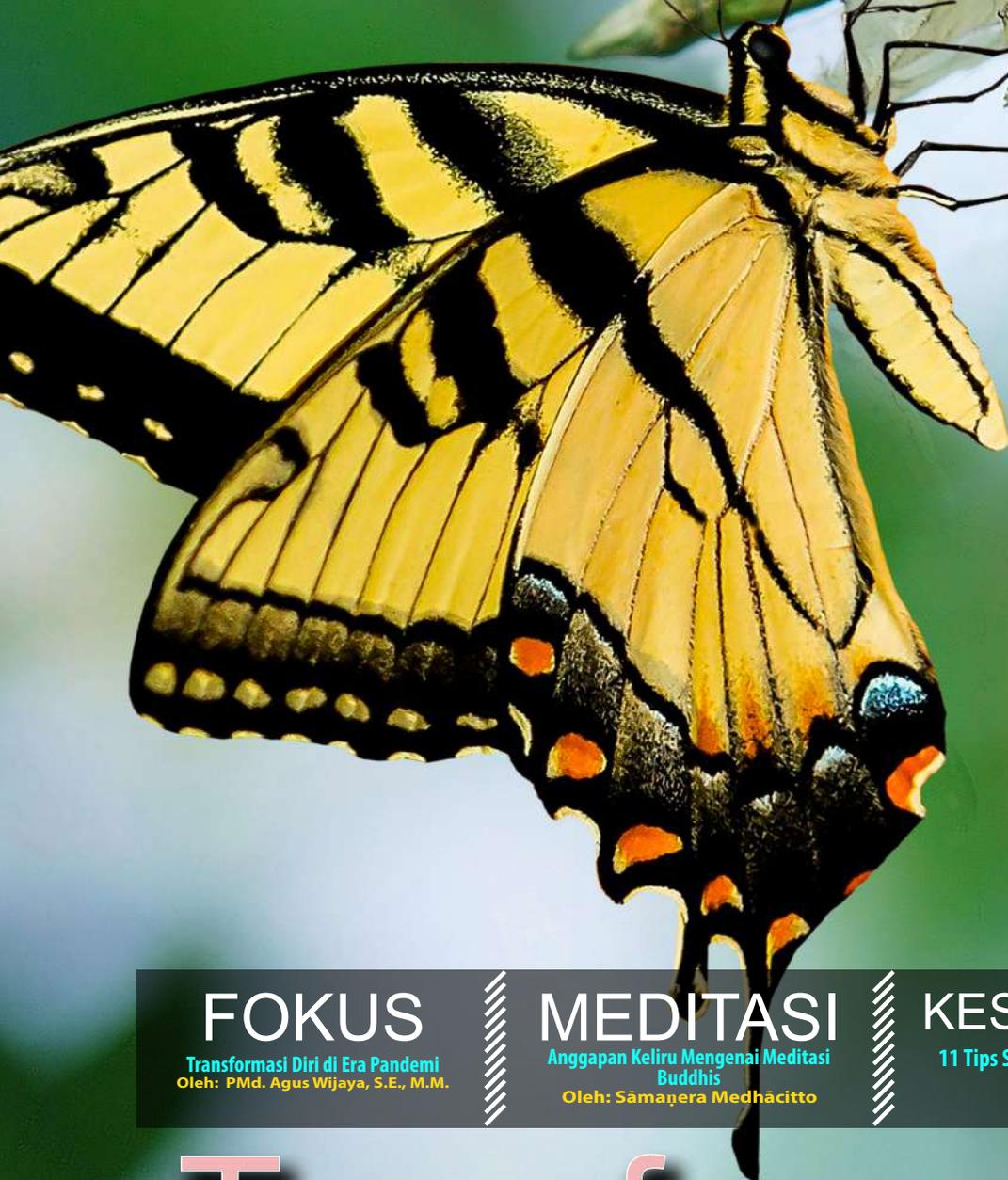


Majalah NALANDA

An Inspiring Buddhist Center

Edisi Januari 2021



FOKUS

Transformasi Diri di Era Pandemi
Oleh: PMd. Agus Wijaya, S.E., M.M.

MEDITASI

Anggapan Keliru Mengenai Meditasi
Buddhis
Oleh: Sāmaṅga Medhācitto

KESEHATAN

11 Tips Sederhana Mengindari
Virus Corona

Transformasi



NALANDA
Foundation



Cetiya
Nalanda

Pemasangan **ARAHAT RUPANG**

Waisak 2565 BE/2021

Program Dana Arahata Rupang ini digunakan untuk:

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

DANA PEMASANGAN ARAHAT RUPANG:

- Altar Utama :Rp. 5.000.000,-
- Dinding Depan :Rp. 2.500.000,-
- Dinding Samping :Rp. 1.500.000,-
- Dinding Belakang :Rp. 350.000,-

Transfer **sekarang** ke:

BCA 534-5038-091

A/N Yayasan Dana Pendidikan
Buddhis Nalanda

Konfirmasi dana ke:

Nalanda Foundation: 0857-1519-6339



Cetiya Nalanda

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

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

Susunan Pengurus



Penerbit
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS
NALANDA

Penanggung Jawab
Tan Tjoe Liang

Penasihat
Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Pemimpin Umum
Pmd. Susyanto, Amd.,CPS®

Bendahara
Ela Fitri Ana Dewi

Pemimpin Redaksi
Suyatno

Sekretaris Umum dan Redaksi
Gerald Naga Junior

Redaktur Naskah
Jeri Manggala
Erianti
Reja
Wirianto

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

Kolomnis
Sāmañera Medhācitto
Pmd. Agus Wijaya, S.E., M.M.
P.My. Piyavadi Saddhamma, CHC®
Romo Ananta

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

Marketing
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi
Ambyah Susanto

Kata Pengantar

Sukhi Hontu,

Sahabat Nalanda,

Perubahan setiap individu untuk menjadi lebih baik adalah hal yang banyak didambakan. Awal tahun adalah waktu yang baik dalam merancang transformasi diri untuk menjadi lebih baik. Transformasi adalah sebuah perubahan, dalam hal ini adalah sebuah refleksi diri untuk berubah menjadi lebih baik.

Majalah Nalanda Edisi Januari 2021 adalah edisi awal di tahun ini, merupakan awal yang baik dalam merancang perubahan. Pada edisi kali ini Tim redaksi mengangkat tema **“Transformasi”** yang akan membahas berkaitan perubahan untuk menjadi lebih baik. Kami berharap Majalah Nalanda dapat terus menjadi inspirasi pembaca.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Mittacitena

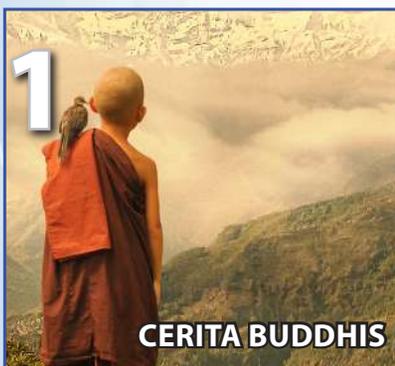
Tim Redaksi

- Redaksi menerima sumbangan naskah, info, dan foto kegiatan Buddhis dari pembaca melalui email, maupun surat, dengan syarat disertai foto & data penulis, sumber tulisan yang jelas, dan tulisan tersebut belum pernah dipublikasikan.
- Naskah terjemahan harus disertai dengan fotokopi naskah asli.
- Redaksi berhak mengedit setiap naskah, tanpa mengubah materi pokoknya dan tidak selalu mencerminkan pendapat atau pandangan redaksi.

Sekretariat : Kampus Nalanda
Jl. Pulo Gebang Permai, No. 107, RT 13 RW 04,
Kel.Pulo Gebang Permai, Kec. Cakung,
Jakarta Timur 13950
Telepon : 0857-1519-6339 / (021) 4805279
Website : www.nalandafoundation.net
E-mail : nalanda.foundation1976@gmail.com
Rekening : a.n. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda
a.c: 534-5038-091

Daftar Isi

RUBIK	HAL.
CERITA BUDDHIS	1
INSPIRASI	2
FOKUS	6
MEDITASI	10
OPINI	13
LAPORAN DONATUR	18
LIPUTAN NALANDA	19
KESEHATAN	20



CERITA BUDDHIS

SONA
Bhikkhu yang Berlatih Terlalu Keras



FOKUS

Transformasi Diri di Era Pandemi

Oleh: P.Md. Agus Wijaya, S.E., M.M.



INSPIRASI

Merubah Prilaku Di Tahun Baru
Oleh: P.My. Piyavadi Saddhamma,
CHC®



MEDITASI

**Anggapan Keliru Mengenai
Meditasi Buddhis**
Oleh: Sāmaṇera Medhācitto



OPINI

**Cara Bertransformasi di Jalan
Dhamma**
Oleh: Romo Ananta



LAPORAN DONATUR



LIPUTAN NALANDA



KESEHATAN

**11 Tips Sederhana Mengindari
Virus Corona**

SONA

Bhikkhu yang Berlatih Terlalu Keras

Putra seorang pengusaha kaya, Sona, senang mendengar musik kecapi dan memainkan alat musik tersebut. Karena ia dibesarkan dalam kemewahan, kulit tubuhnya menjadi sangat lembut dan halus. Dikatakan bahwa bulu badan pun tumbuh di telapak kakinya. Suatu kali ia dibawa menghadap kepada raja Bimbisara yang ingin melihat kaki yang tidak biasa itu, seperti yang begitu sering ia dengar.

Sona tinggal di dekat Puncak Bukit Burung Nazar di Rajagaha, di mana Sang Buddha tinggal selama beberapa vassa. Suatu hari, Sona pergi ke Puncak Bukit Burung Nazar untuk mendengar khotbah Sang Buddha tentang kebahagiaan yang akan dialami langsung karena ketiadamelekatan terhadap keinginan-keinginan yang bersifat duniawi. Karena ia ingin mengalami kebahagiaan ini, Sona meminta agar ia ditahbiskan sebagai bhikkhu.

Setelah menjadi seorang bhikkhu, ia diajar untuk selalu sadar (penuh *sati*/perhatian murni) secara terus-menerus, bahkan ketika sedang berjalan. Sona sangat antusias. Setiap hari ia berjalan mondar-mandir di dalam vihara hingga suatu hari kakinya melepuh dan berdarah.

Meskipun sudah berlatih begitu keras, ia masih tidak mengalami kebahagiaan, tetapi hanya rasa sakit dan kekecewaan. Pikiran-pikiran tentang keinginan-keinginan terhadap hal-hal duniawi masuk ke dalam batinnya. "Ini tidak berguna" kata Sona pada dirinya, "Saya sudah berlatih dengan demikian keras, tetapi tetap

tidak dapat mencapai apa yang saya harapkan. Lebih baik saya kembali ke kehidupan awam dan menikmati kebahagiaan yang dulu saya alami dengan berbuat amal".

Ketika Sang Buddha mendengar tentang hal ini, Beliau pergi untuk melihat Sona. "Sona", tegur Sang Buddha, "Tathagata telah mendengar bahwa engkau tidak mendapat hasil yang baik dari latihan kesadaranmu dan ingin kembali ke kehidupan awam. Seandainya Tathagata menjelaskan mengapa engkau tidak mendapatkan hasil-hasil yang bagus, maukah engkau tetap sebagai bhikkhu dan berlatih kembali?"

"Ya, saya mau, Bhante", jawab

Sona.

"Sona, engkau adalah seorang pemusik dan engkau biasanya memainkan kecapi. katakan pada Tathagata, Sona, apakah engkau menghasilkan musik yang bagus bilamana senar-senar kecapi disetel dengan baik, tidak terlalu kencang, tidak pula terlalu kendur?"

"Saya dapat menghasilkan musik yang bagus, Bhante" jawab Sona.

"Apa yang terjadi bilamana senar-senarnya diputar terlalu kencang?"

"Saya tidak dapat menghasilkan musik apapun, Bhante", jawab Sona.

"Sona, apakah sekarang engkau

mengerti engkau tidak dapat mengalami kebahagiaan dari pelepasan nafsu keinginan duniawi? Engkau telah memaksa terlalu keras dalam meditasimu. Lakukanlah itu dalam cara yang relaks, tetapi tidak kendur. Cobalah lagi dan engkau akan mengalami hasil-hasil yang bagus".

Sona mengerti dan tetap tinggal di vihara sebagai seorang bhikkhu, dan dalam waktu yang singkat ia mencapai tingkat kesucian.



Merubah Perilaku Di Tahun Baru



Oleh: P.My. Piyavadi Saddhamma, CHC®

Dalam mengawali tulisan ini, ijinakan saya mengucapkan salam dalam Dhamma, terpujilah para Buddha, Namo Buddhaya. Salam sejahtera untuk sahabat semua pembaca setia Majalah Nalanda.

Senang, bahagia dan tentunya merupakan kebanggaan bagi saya

pribadi dapat menyapa sahabat sekalian melalui tulisan ini yang tentunya masih dalam momentum Tahun Baru 2021.

Berbicara tentang pergantian tahun, mungkin tahun 2020 menjadi tahun yang sangat bersejarah bagi kita semua, akan menjadi topik yang selalu menghiasi cerita "masa lalu" oleh anak dan cucu kita kelak.

Euforia pesta pora yang selalu menjadi ciri khas malam pergantian tahun baru, 2021 kini tak nampak meriah seperti tahun-tahun sebelumnya. Minim kerumunan, tiada pesta dan kehebohan, hanya sesekali kita menyaksikan indahnya kembang api yang menghiasi langit malam kala itu.

Namun, pernahkah terbesit dalam

pikiran kita bahwa meriahnya perayaan pergantian tahun tidak selalu menjadi tolok ukur dalam keberhasilan dan kemajuan dalam memijaki tahun yang akan datang?

Apakah kita pernah mempedulikan tentang TRANSFORMASI yang semestinya menjadi evaluasi utama dalam menjalani kehidupan dari waktu ke waktu, hari demi hari hingga khususnya dalam memasuki awal tahun yang baru?

Sahabat sekalian yang amat saya hormati, tiada hal yang salah dalam memeriahkan momentum tertentu sebagai wujud syukur dalam setiap lembaran kisah kehidupan kita, akan tetapi *progress* perubahan menuju arah yang lebih baik adalah sebuah





keniscayaan yang semestinya menjadi fokus utama kita semua.

Ketika waktu menunjukkan pukul 00.00 dan tanggal seketika memasuki 1 Januari 2021, apa yang terjadi, sahabat?

Apakah hanya tersisa rasa kantuk, lelah dan letih selepas kehebohan perayaan yang kita lakukan, atau bahkan terasa seperti malam-malam sebelumnya yang terasa hampa dan biasa saja?

Menata ulang perencanaan besar dalam hidup, meluruskan kembali sesuatu yang sudah terlampaui keliru, dan bertekad untuk menjadikan pribadi ini sebagai sesuatu yang baru dan jauh lebih baik, bukanlah suatu hal yang tidak mungkin, serta tiada kata terlambat untuk melakukan hal besar itu semua.

Ada seorang pepatah yang mengatakan : "*Jika engkau beruntung dalam hidup, engkau akan selalu dipertemukan oleh mereka orang-orang yang baik. Tetapi jika engkau tak seberuntung itu, maka cukup jadilah salah satu dari pada mereka.*"

Dari petikan kalimat diatas kita dapat belajar bahwa sesungguhnya, *jika dalam hidup sahabat berkeinginan untuk selalu menemukan kondisi yang baik, maka kondisikanlah* itu. Bukan menunggu dan mengharapkan kondisi itu terjadi seketika secara instan. Sebab segala sesuatu yang kita alami saat ini sesungguhnya tak pernah terlepas dari faktor keterlibatan sebab dan akibat, tiada sesuatu yang terjadi dengan tanpa alasan (sebab).

Kesuksesan, keberuntungan,

rejeki, kemahsyuran, serta berbagai kebahagiaan yang kelak kita peroleh ditahun 2021 ini, sangat erat kaitannya dengan apa yang dapat kita lakukan sebagai individu yang berkualitas. Perubahan pola pikir, tata krama dalam berucap hingga kesantunan dalam berperilaku, niscaya menjadi awal penyebab kondisi-kondisi baik yang akan tercipta di tahun yang baru ini.

Maka dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, saya mengajak sahabat sekalian untuk memaknai pergantian tahun ini dengan bijak sebagaimana mestinya, memahami esensi waktu demi waktu yang berganti bukan hanya sebagai momentum yang kita saksikan tanpa tindakan. Namun lebih daripada itu, kita wujudkan tekad, semangat, harapan, impian dan tentunya pencapaian yang baru pada tahun ini.

Seseorang yang bajik akan selalu bernilai dan bersinar dimanapun ia berada. Bagaikan batu permata yang berada ditengah lumpur yang pekat sekalipun, nilainya tak akan berkurang, namun justru bertambah.

Semoga kita semua bersama-sama dapat mewujudkan transformasi diri, menjadi individu yang jauh lebih bernilai, maka Dewa Dewi pun akan selalu melindungi setiap langkah yang dipijaki dalam kehidupan ini.

Terima kasih atas waktu dan perhatian sahabat dalam membaca tulisan ini, semoga bermanfaat bagi kita semua. Terima lah kembali salam dalam Dhamma, terpujilah para Buddha, Namo Buddhaya.



NALANDA
Foundation



Cetiya
Nalanda

Pattidāna Imlek

“Sebagaimana air hujan yang turun di dataran tinggi mengalir ke tempat rendah; demikianlah persembahan yang disampaikan oleh sanak keluarga dari alam manusia akan menuju ke para mendiang.”

(Tirokudda Sutta; 7)

Persembahan Dana :

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

Transfer sekarang ke:

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

Konfirmasi dana ke:

Nalanda Foundation : 0857-1519-6339

Live Streaming



Nalanda Foundation

MINGGU, 14 FEBRUARI 2021
PUKUL 17.00 WIB

Cetiya Nalanda

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

nalandafoundation.net Nalanda Foundation Nalanda_Foundation

Transformasi Diri di Era Pandemi



Oleh: PMd. Agus
Wijaya, S.E., M.M.

Transformasi merupakan proses perubahan bentuk dan sifat secara berangsur-angsur sampai pada tahap tertentu, perubahan dilakukan dengan cara memberi respon terhadap unsur eksternal dan internal. Sedangkan pandemi merupakan keadaan dimana penyakit menular berjangkit dengan cepat, menimbulkan banyak korban, yang menyebar di wilayah yang luas, misalnya di beberapa benua atau di seluruh dunia. Semenjak ditemukannya kasus covid-19 di Indonesia, yaitu pada awal Maret 2020, sudah banyak membawa perubahan pada perilaku dan kebudayaan masyarakat Indonesia dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak dengan sesama dalam berinteraksi.

Pandemi covid-19 tidak selalu mendatangkan hal-hal yang negatif, tetapi bisa mendatangkan hal-hal yang positif juga. Pandemi ini juga bisa mendatangkan 8 kondisi duniawi (*Atthaloaka Dhamma*) yaitu untung dan rugi, terkenal dan tidak terkenal, dipuji dan dicela, senang dan derita. Segala sesuatu yang terjadi mengandung hal positif dan negatif, tergantung dari sisi mana kita ingin melihatnya. Orang-orang yang sudah mengerti dan mempraktikkan Dhamma, mengetahui bahwa 8 kondisi duniawi adalah tidak kekal, sehingga apabila mendapat hal-hal yang kurang baik, seperti rugi, dicela, ia akan menerimanya, tidak kecewa, sehingga ia tidak akan menderita.

Dampak negatif dari adanya pandemi ini diantaranya adalah banyak orang yang jatuh sakit akibat virus covid-19, bahkan sampai meninggal, terganggunya kegiatan perekonomian karena berkurangnya interaksi sosial secara langsung agar

dapat mencegah penularan virus covid-19, sehingga menurunkan penghasilan seseorang bahkan sampai adanya pemutusan hubungan kerja. Sedangkan dampak positifnya diantaranya adalah memiliki waktu bersama keluarga menjadi lebih banyak karena sering berada di rumah dan menjadi mengerti dalam menggunakan media komunikasi/ pembelajaran secara online.

Agar dapat menciptakan **transformasi diri** yang lebih baik di era pandemi ini diantaranya adalah dengan melaksanakan pengendalian diri (*samvara*). Ada 5 macam pengendalian diri, seperti yang terdapat dalam *visuddhimagga*, yaitu :

1. **Pengendalian diri melalui moralitas (*sila samvara*)**

Sebagai umat awam (*upasaka/upasika*), ada 5 sila (*Pancasila Buddhis*) yang harus dilaksanakan yaitu menghindari pembunuhan, menghindari pencurian, menghindari perbuatan asusila, menghindari ucapan tidak benar, dan menghindari minum minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran. Orang baik adalah orang yang melaksanakan Pancasila Buddhis, tetapi ada orang yang lebih baik, yaitu orang yang telah melaksanakan Pancasila Buddhis, kemudian mengajak orang lain untuk melaksanakan Pancasila Buddhis juga.

2. **Pengendalian diri melalui kesadaran/ perhatian (*sati samvara*)**

Sang Buddha menekankan bahwa persahabatan baik (*kalyana mitta*) sebagai bantuan eksternal utama dalam praktik ajaranNya,

dengan perhatian/waspada (*sati*) sebagai bantuan internal utama (*Samyutta Nikaya*).

Dalam *Mahasatipatthana Sutta (Digha Nikaya)*, ada 4 macam perhatian yaitu :

- **Perhatian terhadap jasmani (*kaya nupassana*)**, contohnya adalah perhatian terhadap pernapasan, empat postur tubuh (berdiri, berjalan, duduk dan berbaring), dan perhatian terhadap ucapan.
- **Perhatian terhadap perasaan (*vedana nupassana*)**, yaitu memperhatikan perasaan suka, tidak suka dan netral, jangan sampai terlalu melekat pada berbagai macam perasaan, agar timbul keseimbangan batin.
- **Perhatian terhadap pikiran (*citta nupassana*)**, dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Atthangika Magga*), yang dimaksud dengan pikiran benar

(*samma sankappa*) adalah pikiran yang bebas dari *lobha* (serakah), *dosa* (membenci) dan *moha* (kebodohan batin), serta



pikiran yang penuh dengan *metta* (cinta kasih) dan *karuna* (kasih sayang).

- **Perhatian terhadap bentuk-bentuk pikiran (*dhamma nupassana*),** diantaranya adalah mengetahui adanya 5 macam rintangan batin yaitu nafsu indria (*kamachanda*), niat jahat (*byapada*), kemalasan dan kelelahan (*thina midha*), kegelisahan dan kekhawatiran (*udhacca kukkuccha*), keragu-raguan (*vicikiccha*).

Sebagai contoh, seseorang yang marah kepada orang lain, setelah diselidiki ternyata yang menyebabkan kemarahan itu adalah rasa iri hati.

Sang Buddha memuji orang-orang yang memiliki kewaspadaan, seperti yang terdapat dalam *Dhammapada* syair 30 berikut ini "Dengan menyempurnakan kewaspadaan, Dewa Sakka dapat mencapai tingkat pemimpin di antara para dewa. Sesungguhnya, kewaspadaan itu akan selalu dipuji, dan

kelelahan akan selalu dicela

3. **Pengendalian diri melalui pengetahuan (*nana samvara*)**

Merenungkan tentang hakikat dari empat kebutuhan pokok (pakaian, makanan, tempat tinggal dan obat-obatan) agar tidak menjadi serakah. Mengendalikan diri melalui pengetahuan Dhamma yang dimiliki, misalnya pemahaman tentang Hukum Karma, sehingga menerima keadaan saat ini sebagai hasil dari perbuatan sendiri yang baik atau buruk, sehingga tidak menyalahkan orang lain, tetapi timbul rasa menerima dan bersyukur.

4. **Pengendalian diri melalui kesabaran (*khanti samvara*).**

Sabar merupakan kemampuan bertahan disaat menghadapi kondisi yang tidak sesuai dengan yang diinginkan, kesabaran adalah cara bertapa yang paling tinggi (*khanti paramam tapo titikkha*). Sabar dalam menghadapi lapar, sakit, kesukaran-kesukaran, gangguan-gangguan, hinaan-hinaan dan pengalaman-pengalaman lain yang tidak

menyenangkan.

5. **Pengendalian diri melalui semangat (*viriya samvara*)**

Dalam Ariya Atthangika Magga, yang dimaksud dengan usaha/semangat benar (*samma vayama*) adalah menghilangkan hal-hal buruk yang telah muncul, mencegah agar hal-hal buruk yang belum muncul agar tidak muncul, memupuk/ mengembangkan kebaikan yang sudah ada, menimbulkan kebaikan-kebaikan baru yang belum muncul.

Dengan adanya pengendalian diri, maka akan dapat menciptakan transformasi diri ke arah yang lebih baik walaupun disaat pandemi, sehingga tetap dapat melaksanakan *dana, sila dan samadhi*. Dalam *Dhammapada* syair 111 dikatakan juga bahwa " *Walaupun seseorang hidup seratus tahun, tetapi tidak bijaksana dan tak terkendali, sesungguhnya lebih baik adalah kehidupan sehari dari orang yang bijaksana dan tekun bersamadi*". Walaupun masih ada pandemi, belajar dan praktek Dhamma tetap harus dilakukan dirumah, misalnya dengan mengikuti diskusi Dhamma secara



online baik melalui zoom atau youtube. Dengan sering berada di rumah disaat pandemi, maka hubungan dengan keluarga akan semakin dekat. Karena ada pandemi ini, maka kewaspadaan kita akan menjadi lebih meningkat untuk selalu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dengan sesama, menjauhi kerumunan serta menjaga imun dan iman. Dengan melaksanakan protokol kesehatan, berarti kita melindungi diri sendiri dan orang lain, sesuai dengan kutipan yang ada dalam *Sedaka Sutta*, yaitu *"Dengan melindungi diri sendiri, seseorang melindungi orang lain; dengan melindungi orang lain, ia melindungi diri sendiri."*

Marilah untuk terus belajar dan praktik Dhamma walau disaat pandemi ini, agar karma baik selalu melindungi sehingga terbebas dari hal-hal buruk yang tidak kita inginkan. Marilah berdana dengan penuh keyakinan, merawat sila setiap saat dan gemar mengembangkan batin. *Sabbe satta bhavantu sukhitatta*, semoga semua makhluk selalu hidup berbahagia.

Daftar Pustaka

1. Digha Nikaya, Dhamma Citta Press, 2009
2. Dhammapada
3. Kamus Umum Buddha Dharma, Pandit Jinaratana Kaharuddin, 2006.



Dari zaman sebelum Buddha muncul hingga sekarang, meditasi telah diajarkan dan dipraktikkan oleh banyak orang dengan teknik dan tujuan yang beraneka ragam. Keragaman teknik dan tujuan bermeditasi yang diajarkan oleh para guru di zaman itu telah diketahui oleh Buddha sendiri, bahkan beberapa diantaranya juga pernah dipelajari dan dipraktikkan oleh Beliau sebelum Beliau menjadi Buddha. Bukan hanya di waktu itu saja meditasi telah dikembangkan dan diuraikan dengan sedemikian rupa, sampai sekarang di zaman modern ini pun meditasi juga banyak diajarkan dan dikembangkan dengan teknik dan tujuan yang semakin beraneka ragam. Jangankan meditasi yang diajarkan oleh guru-guru di luar ajaran Buddha, meditasi yang diajarkan oleh para guru dengan mengatasnamakan meditasi Buddhis pun diajarkan dengan teknik dan tujuan yang beragam. Kesalahpahaman tentang meditasi Buddhis pun tidak dapat dihindari

di kalangan umat Buddha sendiri. Oleh karena itu umat Buddha perlu memiliki pengetahuan serta patokan untuk menengarai meditasi yang dijalankan agar tidak berseberangan dengan prinsip-prinsip meditasi Buddhis. Dengan latar belakang seperti itu, artikel ini ditulis dengan tujuan untuk memberikan penjelasan berkaitan tentang anggapan keliru mengenai meditasi Buddhis dan prinsip-prinsip meditasi Buddhis yang sebenarnya.

Anggapan Keliru Mengenai Meditasi Buddhis

Banyak orang beranggapan bahwa meditasi Buddhis adalah kegiatan yang berkaitan dengan hal-hal mistis, mengkaitkan makhluk lain bukan manusia untuk

memberikan bantuan. Anggapan ini kemudian diperkuat dengan pandangan bahwa meditasi Buddhis adalah kegiatan ritual yang dijalankan dengan ritual-ritual lainnya. Tentu pandangan ini perlu diluruskan karena meditasi Buddhis adalah latihan pengembangan batin yang dilakukan seseorang bukan dengan tujuan untuk berkomunikasi dengan makhluk gaib atau untuk meminta pertolongan darinya. Meskipun kebiasaan pada umumnya kegiatan meditasi yang diselenggarakan umat



Anggapan Keliru Mengenai Meditasi Buddhis

Oleh: Sāmaṇera Medhācitto

Buddha di Vihara selalu diawali dengan puja bakti, hal ini bukan berarti meditasi adalah salah satu bagian ritual Buddhis. Meditasi yang diajarkan oleh Buddha bukan semata-mata untuk kegiatan ritual, tetapi adalah latihan mengembangkan sifat-sifat luhur ke dalam batin dan latihan untuk mengikis kotoran batin berupa keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Dalam pelaksanaannya, meditasi Buddhis tidak ada peraturan untuk melakukan ritual apapun, tidak ada pantangan-pantangan, dan tidak ada ketentuan waktu dan tempat untuk melakukannya.

Meskipun sering kali Buddha menasehati para siswanya untuk memilih tempat meditasi yang sesuai dengan pernyataan “pergi ke hutan, di bawah pohon, atau di tempat sunyi” (*araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā ...*), bukan berarti meditasi Buddhis harus dilakukan di tempat-tempat tersebut. Buddha mengatakan hal itu sekadar untuk menggambarkan tempat yang tenang dan jauh dari kebisingan sehingga kondusif untuk berlatih meditasi. Meditasi sesungguhnya bisa dilakukan dimana saja, termasuk di rumah masing-masing, karena pada intinya dalam pelaksanaan meditasi yang diamati adalah batin masing-masing, bukan tempat yang digunakan untuk latihan meditasi. Tempat meditasi hanya mendukung pelaksanaan meditasi, tapi yang diamati tetaplah batin masing-masing. Sejauh apapun seseorang pergi mencari tempat meditasi, yang

diamati ketika bermeditasi tetaplah batin masing-masing. Jadi tidak ada perintah untuk melakukan meditasi di tempat-tempat tertentu, di tempat angker, sakral, atau pun mistis.

Hal ini tentu berbeda dengan meditasi yang biasa dilakukan oleh sekelompok orang yang tujuannya adalah berkaitan dengan hal mistis, seperti berkomunikasi dengan makhluk gaib, mendapatkan kesaktian, atau tujuan-tujuan lainnya. Meskipun tidak dipungkiri ajaran Buddha juga mengakui bahwa ada kemampuan-kemampuan khusus yang bisa diperoleh dengan praktik meditasi, namun meditasi Buddhis bukan semata-mata untuk mencapai itu. Ada tujuan yang lebih tinggi dan lebih mulia daripada pencapaian kesaktian-kesaktian yaitu pencapaian terbebasnya dari kotoran-kotoran batin. Maka tujuan utama dari praktik meditasi Buddhis bukanlah untuk mencari kesaktian-kesaktian, melainkan bertujuan untuk mengikis kotoran-kotoran batin hingga tuntas. Makanya dari enam jenis kemampuan batin (*abhiññā*) yang bisa diperoleh dari meditasi, Buddha lebih mendorong siswanya untuk mencapai satu di antara mereka,

yaitu kemampuan melenyapkan kotoran batin, *Āsavakkhayañā a*, karena hanya kemampuan ini saja yang dapat membebaskan seseorang dari penderitaan sepenuhnya.

Meditasi Buddhis

Dari sini dapat diketahui bahwa tujuan meditasi Buddhis tidaklah sama dengan meditasi-meditasi yang diajarkan dan dipraktikkan oleh guru-guru lain. Maka istilah meditasi Buddhis lebih disebut *Bhāvanā* atau secara spesifik disebut *Cittabhāvanā*, yang artinya adalah pengembangan batin. Karena meditasi Buddhis dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan batin, atau bisa juga dikatakan dengan istilah olah batin, maka dalam pelaksanaannya yang diutamakan adalah pengembangan batin, bukan jasmaniah. Oleh karena itu, pelaksanaan meditasi dipraktikkan dengan posisi yang nyaman dan rileks agar tidak mengganggu proses pengembangan batin. Posisi yang biasa disebutkan antara lain posisi duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Dengan dasar ini, praktik meditasi seperti bertapa keras, misalnya seperti dengan posisi bergantung di pohon dengan kaki di atas kepala di bawah, berendam di air dalam waktu yang lama, atau bermeditasi dengan cara-cara yang ekstrim lainnya, tidak dianjurkan oleh Buddha. Istilah “*tapa*” atau praktik bertapa yang Buddha puji adalah kesabaran, yaitu dengan pernyataan “*Khantī parama tapo titikkhā*” yang artinya kesabaran adalah praktik bertapa dan penahanan yang tertinggi. Maka dari itu kesabaran juga perlu dimiliki ketika latihan meditasi.

Yang tidak kalah penting untuk diketahui adalah latihan meditasi ini tetap harus dilakukan dengan prinsip Buddhis yaitu Jalan Tengah, yang menghindari dua pandangan ekstrem dan dua praktik ekstrem. Singkatnya pandangan ekstrem mengenai kekekalan (*sassatavāda*) dan kemusnahan (*ucchedavāda*), praktik ekstrem mengenai penyiksaan diri (*attakilamathānuyogo*) dan pemuasan nafsu (*kāmasukhallikānuyoga*), hendaknya dihindari dalam praktik meditasi Buddhis. Prinsip Jalan Tengah ini juga pernah diumpamakan seperti halnya memainkan kecapi, yang untuk mendapatkan suara yang merdu, sebenarnya tidak boleh terlalu kencang atau terlalu kendor. Dalam praktik meditasi juga harus demikian, tidak boleh terlalu bersemangat atau menggebu-gebu hingga terlalu keras dalam praktik dan juga tidak boleh terlalu kendor atau bermalas-malasan hingga tidak dapat mengatasi rintangan yang muncul.

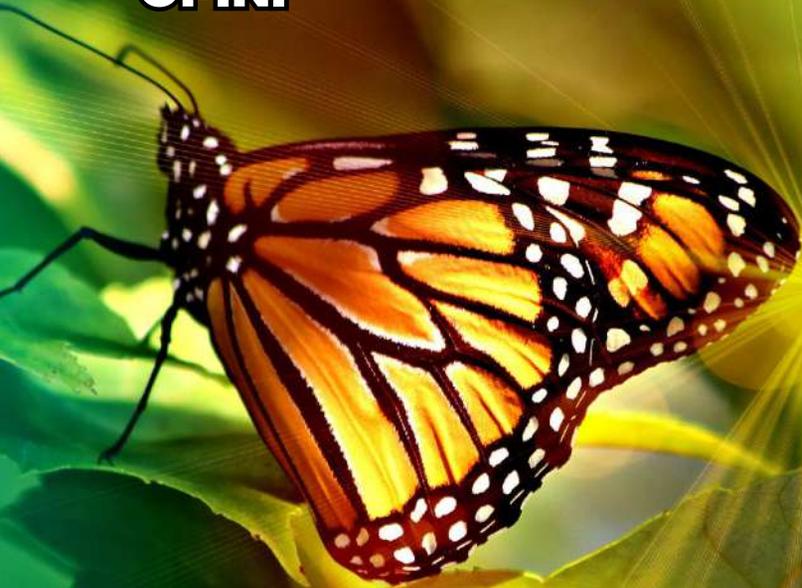
Di dalam sutta-sutta, meditasi Buddhis sering kali diistilahkan dengan *Samatha-vipassanā*. Dengan dasar istilah ini kemudian dikenal bahwa meditasi Buddhis terdiri dari dua jenis, yaitu *Samathabhāvanā* dan *Vipassanābhāvanā*. Secara ringkas, *Samathabhāvanā* adalah pengembangan batin dengan terpusatnya pada satu objek yang dipilih. Hasil dari praktik *Samathabhāvanā* dapat berupa ketenangan dan pencapaian *Jhāna*. Sementara *Vipassanābhāvanā* adalah pengembangan batin dengan

pandangan terang yaitu dengan memasukkan nilai-nilai luhur seperti ketidakkekalan (*anicca*), ketidakmampuan bertahan (*dukkha*), dan tidak ada diri yang permanen (*anatta*) dalam pengamatan saat meditasi. Hasil akhir dari praktik *Vipassanābhāvanā* adalah pencapaian Nibbāna atau terbebasnya dari kotoran-kotoran batin. Meskipun dua jenis meditasi ini tampak memiliki tujuan yang berbeda, meditasi ini sesungguhnya diajarkan Buddha dengan tujuan yang sama, yaitu untuk mengikis kotoran batin. Keduanya saling mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan itu.

Kesimpulan

Dari penjelasan yang sudah diuraikan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Meditasi Buddhis adalah latihan pengembangan batin yang dijalankan dengan prinsip Jalan Tengah, dengan dasar menghindari dua pandangan ekstrem dan praktik-praktik ekstrem. Meditasi Buddhis atau *Bhāvanā* dijalankan dengan tujuan untuk mengikis kotoran batin, terbebas dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Apabila ada praktik meditasi yang dijalankan di luar prinsip-prinsip ini, sudah bisa dipastikan bahwa itu bukanlah meditasi yang diajarkan Buddha.





Cara Bertransformasi di Jalan Dhamma



Oleh: Romo Ananta

Tidak terasa, tahun demi tahun cepat berlalu, dan saat ini, kita telah berhasil melewati tahun 2020 dan memasuki tahun 2021

dengan sehat dan selamat. Dalam pembahasan ilmu sejarah, abad ke-21 sebagai masa ketika kita hidup saat ini, dikategorikan oleh para ahli sebagai zaman post-modernisme.

Apakah itu post-modernisme?

Menurut Brian Duignan (2016), post-modernisme adalah masa ketika umat manusia mulai bersikap skeptis terhadap tata nilai yang dianggap berlaku pada budaya, tradisi, atau ras tertentu. Dalam

kata lain, kita hidup pada zaman ketika orang-orang mulai berpikir kritis dan mempertanyakan kembali mengenai standar "Kebenaran Mutlak" yang selama ini berlaku hingga abad ke-20 kemarin. Kecenderungan skeptisisme adalah hal yang wajar terjadi ketika manusia memiliki akses pada berbagai macam informasi, namun dihadapkan pada perubahan yang begitu cepat terjadi. Memang, sejak abad ke-17 hingga abad ke-21 kini, peradaban umat manusia



mengalami perubahan dalam kecepatan yang belum pernah tertandingi oleh perubahan pada abad-abad sebelumnya.

Hal ini terjadi, setidaknya karena adanya tiga faktor utama.

1. Teknologi.

Revolusi Industri pada abad ke-19 berhasil mengubah mata pencaharian manusia dari agraris menjadi industri, seiring penemuan mesin yang bisa memproduksi barang-barang kebutuhan manusia secara cepat dan massal. Teknologi pun berkembang dengan pesatnya, mulai dari mekanika (mesin), berlanjut ke elektronika (listrik), hingga digitalisasi (komputer) dalam segala bidang kehidupan seperti yang generasi kita alami pada abad ke-21 ini.

2. Informasi.

Sejak era elektronika yang dimulai pada awal abad ke-20, diciptakanlah telegram, telepon, dan televisi, sehingga umat manusia bisa mengirimkan informasi lintas negara secara cepat dan massal, meskipun terbatas komunikasi satu arah. Revolusi

Digital yang terjadi sejak akhir abad ke-21 semakin mempercepat alur informasi melalui internet, sehingga kita semua bisa berbagi informasi hanya dalam hitungan menit dan detik, dengan komunikasi dua atau berbagai arah.

3. Globalisasi.

Globalisasi dimulai sejak abad ke-17, ketika para pelaut Eropa menguasai teknologi navigasi serta bubuk mesiu yang membuat mereka bisa melakukan ekspedisi dan kolonisasi di benua Amerika, Afrika, Asia, dan Australia. Akibatnya, sejak abad ke-16 pula, gelombang migrasi manusia, transfer teknologi, dan adopsi budaya terjadi secara besar-besaran dari Eropa ke Amerika, Afrika, Asia, dan Australia, yang mengubah tatanan sosial di dunia.

Lalu, apakah ada konsekuensinya bagi kehidupan kita?

Mata pencaharian, gaya hidup, pandangan hidup, dan tantangan hidup manusia pada zaman sekarang pun berubah jauh, tidak sama seperti apa yang telah dialami generasi sebelumnya, bahkan yang



programmer komputer, driver Go-Jek, disc jockey, dll. Selain itu, gaya hidup manusia pada zaman sekarang juga berubah dan standar hidup mereka juga meningkat, dari yang sebelumnya hidup secara sedenter (menetap) dan sederhana, kini menjadi dinamis (berpindah) dan mewah. Lebih jauh lagi, perubahan pesat dalam mata pencaharian dan gaya hidup ini juga menciptakan perubahan pandangan hidup manusia pada zaman sekarang, misalnya munculnya individualisme, konsumerisme, dan juga hedonisme. Seiring semakin banyaknya jumlah manusia di muka bumi, tantangan manusia pada zaman sekarang pun semakin meningkat, seperti jumlah lapangan kerja yang semakin sedikit, sehingga kita harus berjuang lebih keras.

Kemudian, bagaimana sih menurut sudut pandang agama Buddha?

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk status quo yang nyaman akan stabilitas, namun perubahan zaman ini membawa perubahan yang belum tentu bisa dan siap diterima dengan lapang dada. Tidak sedikit generasi muda kita yang menjadi gamang akan

perubahan yang terjadi, serta bingung akan apa yang harus dilakukan dalam kondisi seperti saat ini, alias mengalami *culture shock*. Apabila kita tidak siap untuk menghadapi kenyataan ini, maka kita akan jauh dari kebahagiaan, padahal Sang Buddha mengajarkan kita untuk hidup bahagia dan membahagiakan semua makhluk. Sebagai seorang pemuda Buddhis, kita bisa menghadapi perubahan ini melalui praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan, terutama melalui Pandangan Benar, Ucapan Benar, dan Daya Upaya Benar.

1. Ikutilah arus hukum "anicca".

"Anicca", dalam bahasa Indonesia berarti "ketidakkekalan", yang dalam konteks ini menjelaskan bahwa segala sesuatu yang ada di semesta ini senantiasa berubah. Tentunya, kita lebih mudah menghadapi perubahan menuju keadaan yang baik, namun cenderung sulit menghadapi perubahan menuju keadaan yang buruk. Kita cukup menyadari bahwa segala hal yang ada di semesta ini selalu berubah, baik menuju ke arah yang lebih baik atau menuju ke arah yang lebih buruk. Sesuatu yang kita anggap nyaman tidak

telah dialami leluhur kita. Bukan hanya bertani, berternak, dan berdagang saja, namun juga ada banyak mata pencaharian yang bisa dilakukan manusia pada zaman sekarang, misalnya manager operasional pabrik,

akan bertahan selamanya, demikian pula sesuatu yang kita anggap tidak nyaman pun juga tidak akan bertahan selamanya. Bagaikan roda yang selalu berputar dari atas ke bawah, dan seterusnya, demikian pula segala hal yang terjadi dalam kehidupan kita juga ada episodnya. Perubahan adalah kenyataan yang selalu dan pasti terjadi di Semesta, sehingga kita harus senantiasa menyesuaikan diri terhadap perubahan agar tetap *survive*.

2. **Berpikir positif menyikapi perubahan.**

Dalam syair Dhammapada 1, disebutkan bahwa "pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk". Kita selalu memiliki pilihan apakah kita mau berpikiran negatif, mau berpikiran positif, atau mau berpikiran oportunistik ketika menghadapi perubahan. Pemikiran negatif yang mungkin timbul ketika

menghadapi perubahan adalah khawatir, cemas, takut, benci, dan marah, yang membuat kita stres dan depresi, bahkan berperilaku *toxic*, atau juga bisa mengakhiri kehidupan kita sendiri. Pemikiran positif yang mungkin timbul ketika menghadapi perubahan adalah menyadari bahwa segala hal yang terjadi memang sudah sewajarnya terjadi, sehingga kita bisa mengikhlaskannya dan mengkondisikan kebahagiaan kita. Sementara orang-orang yang sukses tidak hanya berpikir optimis, namun juga berpikir oportunistik untuk memanfaatkan perubahan yang terjadi demi mencapai tujuan yang lebih mulia, lebih besar, lebih baik, dan lebih berguna di masa depan. Menjadi oportunistik tidak selalu berarti negatif seperti konotasi sebagian orang, karena oportunistik berarti mengambil kesempatan atas keadaan yang terjadi untuk mencapai

tujuan, di mana positif maupun negatif tergantung manusianya.

3. **"Berpengetahuan luas dan berketerampilan, itulah Berkah Utama"**

Apabila kita sering membaca paritta lengkap saat puja bakti, khususnya Mangala Sutta, tentunya kita cukup familiar dengan kalimat tersebut. Ya, kalimat itu bisa menjadi motivasi bagi kita untuk senantiasa menyesuaikan diri terhadap perubahan, sehingga kita bisa ikut menjadi agen perubahan itu sendiri. Perkembangan sains dan teknologi pada abad ke-21 begitu cepat terjadi, sehingga sebuah informasi yang kita dapatkan dua bulan lalu bisa saja dianggap expired (kedaluwarsa) atau *hoax* (kebohongan) pada bulan ini atau bulan berikutnya. Oleh karena itu, kita harus senantiasa men-*supply* diri kita dengan informasi

yang *update* (terbaru), valid (benar), dan reliabel (bisa diandalkan) setiap saat, sehingga kita tidak mengalami kebingungan dan kemunduran. Ternyata bukan hanya informasi yang perlu *update*, valid, dan reliabel, namun juga keterampilan kita pun perlu *update* sesuai kebutuhan masyarakat, *trend* sosial, dan peluang pekerjaan yang selalu saja berubah dari waktu ke waktu.

Menurut Teori Evolusi Charles Darwin, makhluk hidup apapun yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan di sekitarnya adalah mereka yang mampu untuk bertahan hidup, dan kenyataan itulah yang terjadi saat ini. Daya upaya yang benar dalam menyikapi perubahan itulah yang membuat negara-negara seperti Uni Eropa, China, Korea, dan Jepang berhasil

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

Makhluk hidup apapun yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan di sekitarnya adalah mereka yang mampu untuk bertahan hidup, dan kenyataan itulah yang terjadi saat ini.

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

menjadi maju dalam waktu singkat, meskipun mereka pernah hancur lebur setelah Perang Dunia II. Sekitar 2500 tahun yang lalu, Sang Buddha telah mengajarkan kita untuk selalu menyadari akan perubahan, dan berusaha semaksimal

mungkin untuk menghadapi perubahan tersebut melalui ajaran-Nya yang universal dan adaptif. Semoga kita selalu mampu menyikapi kenyataan tersebut, serta senantiasa berada dalam lindungan Buddha, Dhamma, dan Sangha.

LAPORAN DONATUR

DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN DESEMBER 2020

No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur
1	Ibu Aylng	43	Bapak Santoso	85	Bapak Hendry Husin	127	Alm. Keluarga Lie	169	Kakak Amanda & Justin	211	Kartini Tanudjaja
2	Bapak Julianto	44	Alm Huang Ik Lui	86	Bapak Tokyoso	128	Arief Somantri	170	Zelly Tameila	212	Mendiang (曾龍雲)Darwin Candra, Mendiang (曾慶雲) Ely Candra (Sei Guntung)
3	Ibu lisa	45	Ibu Leny Viola	87	Ibu Susanty	129	Ibu Aina	171	Bapak Adi Tandean	213	Ibu Huang Shelin
4	Wanmei dan Tungsan	46	Ibu Siucen	88	Ibu Lotus	130	Bapak Lo Willy Prang	172	Linda Surianty Lie	214	Bapak Sakya Putra
5	Suyati Tandana Dan Keluarga	47	Ibu Yulyani Arifin	89	Bapak Sundie	131	Bapak Tony Jack	173	Suwani	215	Bapak Hengky
6	Ibu Lim Lianawati	48	Ibu Jusmerry Chandra	90	Ibu Poo Hong Kie	132	Mendiang Sani Dewi Budhihardja	174	Ibu Wahyuni	216	Bapak Sugianto
7	Aryadharna	49	Bapak Gunawan Halim	91	Oma Cece	133	Alm. Harmandes	175	Semua Mahluk	217	Elglo A.D.
8	Karyana Govinda dan Keluarga	50	Keluarga Kenneth Saputra	92	Bapak Heryanto	134	Alm. Ci Ing2/Liani	176	Alm. Jasin.P	218	Ibu Maryana
9	Bapak Jaming Jahja	51	Omar Wangsaharja Sekeluarga	93	Bapak Santoso	135	Ibu Akiun	177	Kusno	219	Ibu Mona
10	Bapak Muliando	52	Bapak Eddy	94	Mendiang Tjan Sian Giok	136	Kel. Besar Muliady & Lita	178	Bapak Tekad	220	Ibu Rachmati Arief
11	Bapak Andi	53	Ko Randi Ricky	95	Neva & Junha	137	Bapak Santoso	179	Bapak Yongky	221	Matthew dan Megumi
12	Ibu Engel Gwee	54	Bapak Chandra Kasim	96	Bapak Sujanto, Ibu Tjong Kim Moy, Bapak Ng. Sin Hian dan Ibu Chin Su Ju	138	Bapak Steven	180	Bapak Jaming Jahja	222	Bapak Hansen Suryadinata
13	Bapak Edi, Ibu Elvi, Enzo & Enrick	55	Susanty	97	Para Leluhur	139	Ibu Huiily	181	Bapak Sinata Ang	223	Yuvia dan Jory
14	Almarhum Subianto & Almarhumah Amung	56	Ibu Justine	98	Alm. Liutjhin TjongNyoekefaChuyun	140	Bapak Susandi	182	Ibu Christine	224	Lina Melani
15	Bapak Anthony Wibisono S	57	Olivia Shi	99	Ibu Shanty	141	Bapak Joseph	183	Ibu Mimi Lam	225	Hartono Sanjaya
16	Bapak Anton Teguh Atmaja	58	Ibu Betty Gunawan	100	Ibu Betty	142	Ibu Lisa	184	Bapak Oey Soh Hui	226	Helen Cynthia
17	Bapak Hady Setyanata	59	Bapak Johan Hartono Ho & Alm. Linda Sudiman	101	Ziice Chung	143	Ibu Doliah	185	Bapak Hendra	227	Hermina
18	Ibu Rita	60	Ibu Christin	102	Lo Chen Fa dan Keluarga	144	Ibu Fenny dan Keluarga	186	Bapak Dharma K Widya	228	Ibu Liauw Tjoei Djoen
19	Bapak Yosep & Keluarga	61	No Name	103	Ibu Mery Natalia	145	Bapak Tomy	187	NN	229	Ibu Liu Lie Sie
20	Alm. Sim Tek Koen & Alm. Tan Lim Moy	62	Ibu Ang Tjie Phing	104	Nn	146	Jono Kosasih, Erniwaty Kie, Wilson Kosasih, Albert Kosasih	188	Bapak Yongky	230	Bapak Tan Eng Tjoan
21	Para Leluhur dan Semua Makhluk	63	Ko Desmond	105	Bapak Wilvan	147	Ibu Caryn	189	Tje Seng & Verawati	231	Bapak Mansjur
22	Bapak Herby Jonatan	64	Bapak Verky Lietua	106	Ibu Herawati	148	Bapak Eddy	190	Ibu Livia Ho	232	Frans & Family
23	Bapak Morison Lim Sydney	65	Bapak Benny Setiawan	107	Erron	149	Bapak Chris Lazuardi	191	Ibu Victoria	233	Bapak Harry S
24	Bapak Kosmar/Lim Hui Ping di Sungai Nambus	66	Dewiyana n Keluarga	108	Bapak Yanto Hidayat	150	Ibu Tan Sin Lan	192	Bapak Richard	234	Bapak Yanto
25	Almarhum Mursalim/Lim Sim Mui dan Almarhumah Titi Sunarti/Lie Cin Ti	67	Alm.Theng Siong Kwie	109	Ibu Se Ca	151	Bapak Yongky	193	陳昭輝, 吳愛媛, 陳麗蕪, 陳金金, 陳綠綠, 翁關松, 翁名宏	235	Ibu Melianti Pang
26	Bapak Yoki Wira	68	Ibu Susy Youlia	110	Bapak Edi Chow	152	Bapak Viktor Tan	194	Bapak Andi William	236	Ibu Hunlie
27	Ibu Surtini	69	Ibu Hng Merry	111	Almh. Yang Siang Hua	153	Bapak Suleman Anik dan Keluarga	195	The Tjju Hoa	237	Bapak Johan
28	Mendiang Muliadi Tjandrahusin dan Mendiang Lennawati Djunaidi	70	Bapak Darman	112	Rudi Lie dan Keluarga	154	Bapak James	196	Ay Cu, Hua, Cin, n Fanie	238	Alm liu Tjhin Yin Tjoeng Nyoeke Fa Chu Yun
29	Almh. Sri Rahaju	71	Fera Atria Long Hui Li	113	Widiyanti	155	Almarhum Tan Guek Hiang	197	Bapak Yongky	239	Nelly dan Keluarga
30	Ibu Erlina	72	No Name	114	Bapak Kusim	156	Ibu Olivia	198	Ibu Lie Kui Gin	240	Ibu Shanti Wira
31	Almarhum Ibu Oei Kiem Tie	73	Hadi Rachman	115	Bapak Budhi Pranoto	157	Bapak Hendi Wijaya	199	Bapak Yongky	241	Bapak Edbert Frederic Tioris
32	Ibu Kartikasari	74	Ibu Irma	116	Tan El Yan	158	Bapak Yongky	200	Bapak Suharjo Kusuma	242	Bapak Edrick Giovanni Tioris
33	Ibu Lani	75	Bapak Indra	117	Lili Sutanti	159	Ibu Miranita	201	Bapak Phua Hong	243	Bapak Frans Sanjaya
34	Ibu Bhagya	76	Feilishka Widya	118	Ibu Mailan	160	Go Bie Tin (Bpk Budiman)	202	Ibu Kim Fa	244	Ibu Peitryn
35	Bapak Oei Hok Tjan dan Keluarga	77	Bapak Lim A On	119	Alm Huang Ik Lui	161	Bapak Sugianto	203	Ibu Nandavati Kurnia	245	Ibu Nita Anggraini
36	Ibu Ratna Sari Wiguna Ang	78	Asien	120	Almarhum Bpk. Abdulrahman	162	Bapak Budiman	204	Bapak Lay Tjhiapliong	246	Keluarga Tio Hwie Sing jin Dharmahusada Indah utara I / blok B35 Sby
37	Ibu Yunita	79	Yu Sui Cin	121	Ibu Suyatmi	163	Bapak Shandy	205	Ibu Victoria	247	Vincenzio dan Geraldo Tanafa
38	Ibu Cindy Lestari	80	Liu Yek Mei, Angelica Berneta/ Xu Shi Xuan, Ang Kim Luan	122	Bapak Hendy	164	Omar Wangsaharja Sekeluarga	206	Bapak Fudy	248	Bapak Jhonson dan Keluarga
39	Ibu Merry Tjahyadi	81	Bapak Joyo Sampurno	123	Junietty	165	IHAN HARDIONO	207	Bapak Helman		
40	Winarto Lomewa Sekeluarga	82	Ibu Hastarita Lawrenti	124	Ibu Nyova	166	Bapak Handoko Tan dan Keluarga	208	William		
41	Bapak Djoni	83	I Gede Raka Putra Gunawan	125	Bapak Sonny Uttomo	167	Ibu Karjani	209	Ng Sok Ceng / Sicilia		
42	Bapak Ong Bun Tek dan Keluarga	84	Mendiang Lim Twan Jen dan Sanak Keluarga yang telah meninggal	126	Ibu Silvia	168	Bapak Ardi	210	Ibu Henny		

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

"Seperti air hujan yang turun di dataran tinggi mengalir ke tempat rendah;
Demikian persembahkan yang diberikan kepada sanak keluarga di alam manusia akan
menyampaikan ke para leluhur yang telah meninggal dunia."
(Tibet, Sutta)

Organized by
Cetiya Nalanda

PATTIDANA CETIYA NALANDA

Pengurus Cetiya Nalanda Jakarta Timur, kembali mengadakan kegiatan bajik Pattidana. Upacara Pattidana dilakukan untuk melimpahkan jasa kepada leluhur yang telah meninggal agar terlahir di alam yang berbahagia.

Upacara Pattidana dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2021, pukul 17.00 WIB, disiarkan secara live melalui aplikasi Zoom dan youtube yang diikuti oleh ratusan umat Buddha dari berbagai daerah di Indonesia.

Pada kesempatan kali ini YM.Bhikkhu Tejapunno Mahathera menyampaikan kotbah Dhamma tentang pentingnya perbuatan baik sebelum melakukan pattidana dan juga manfaat dari pattidana. Para Umat begitu antusias mengikuti kegiatan Pattidana ini.

Dalam kegiatan ini banyak umat yang telah berpartisipasi, karena Cetiya Nalanda sebagai tempat untuk berbuat baik bagi para umat, untuk itu seluruh pengurus Cetiya Nalanda mengucapkan terima kasih atas partisipasi para dermawan dalam kegiatan Pattidana ini.

Semoga semua makhluk berbahagia.



11 Tips Sederhana Menghindari Virus Corona

Situasi pandemi yang diakibatkan oleh menyebarnya virus Corona atau lebih dikenal dengan COVID-19 telah membuat negara-negara di dunia kewalahan. Penyebaran begitu cepat dan bahkan dapat menyebabkan kematian bagi manusia. Hal ini tentu membuat orang-orang harus menjadi lebih waspada agar tidak terkena virus ini. Pemerintah dalam hal ini adalah pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya dalam mengerem melonjaknya penyebaran virus ini, mulai dari PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan yang baru-baru ini adalah PPKM (Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Dari masing-masing individu juga sangat berperan dalam membantu mengendalikan penyebaran virus COVID-19 ini. Ada beberapa hal sederhana

yang bisa diterapkan oleh setiap individu yaitu :

1. **Selalu Cuci Tangan**

Cuci tangan adalah cara menghindari virus Corona yang paling umum. Hal ini disebabkan karena virus COVID-19 mudah menyebar melalui permukaan benda yang tangan kita sentuh.

Gunakan air hangat dan sabun kemudian gosok tangan Anda setidaknya selama 20 detik. Bubuhkan busa ke pergelangan tangan Anda, di antara jari-jari, dan di bawah kuku. Gunakan pembersih tangan jika Anda tidak bisa mencuci tangan dengan benar, terutama setelah menyentuh apa pun, termasuk ponsel atau laptop.

2. **Hindari Menyentuh Wajah**

Saat berada di luar rumah, hindari menyentuh wajah termasuk mulut, hidung, dan mata karena bisa saja tangan kita kotor dan memudahkan virus untuk masuk ke dalam tubuh. Hal ini dilakukan sebagai cara menghindari virus Corona.

3. **Hindari Bersalaman dan Memeluk Orang Lain**

Cara menghindari virus Corona selanjutnya adalah menghindari salaman dan memeluk orang lain. Kontak fisik dengan orang lain juga dikatakan sebagai salah satu proses penyebaran virus COVID-19.

4. **Tidak Meminjamkan Barang Pribadi**

Virus COVID-19 bisa datang dari mana saja, contohnya





penggunaan alat makan. Jangan meminjamkan barang pribadi ke orang lain dan bawalah peralatan makan sendiri saat makan di luar rumah sebagai cara menghindari virus Corona.

5. **Tutupi Mulut dan Hidung Saat Batuk dan Bersin**

COVID-19 ditemukan dalam jumlah tinggi di hidung dan mulut. Artinya, virus dapat menular melalui tetesan udara ke orang lain saat Anda batuk, bersin, atau berbicara.

Cara menghindari virus Corona yang bisa dilakukan adalah gunakan tisu atau siku Anda untuk menutup mulut dan hidung saat batuk maupun bersin.

6. **Semprotkan Disinfektan Pada Permukaan Benda Yang Sering Disentuh**

Beberapa benda yang sering disentuh sebaiknya sering disemprotkan disinfektan sebagai cara menghindari virus Corona. Beberapa permukaan benda yang dimaksud adalah

gagang pintu, meja, kursi, dan layar handphone.

7. **Jaga Jarak**

Cara menghindari virus Corona adalah tetap di rumah saja. Namun, jika ada kepentingan yang membuat Anda harus ke luar rumah, jaga jarak sejauh 2 meter dari orang lain. Berdekatan dengan orang lain juga berpotensi menularkan virus Corona.

8. **Hindari Kerumunan**

Berada dalam suatu kerumunan orang membuat Anda banyak berinteraksi dengan mereka. Hal ini bisa memperbesar penyebaran COVID-19. Cara menghindari virus Corona yang bisa dilakukan adalah dengan menghindari kerumunan.

9. **Hindari Makan Di Tempat Umum**

Cara menghindari virus Corona selanjutnya adalah tidak makan di tempat umum. Kemajuan teknologi membuat kita bisa memesan makanan dari luar dan langsung

diantarkan ke rumah. Hal ini dinilai lebih aman dan praktis.

10. **Cuci Bahan Makanan Dengan Air Mengalir**

Setelah berbelanja bahan makanan, cucilah dengan air mengalir sebelum dimasak atau dimakan langsung. Hal ini dilakukan sebagai cara menghindari virus Corona.

11. **Gunakan Masker**

Memakai masker dapat menghambat penyebaran virus saat kita berinteraksi dengan orang di luar rumah. Hal ini sebagai cara menghindari virus Corona dan menghambat penyebaran virus. Gunakan masker kain atau masker medis untuk menutupi area hidung dan mulut. Virus Corona mudah masuk ke dalam tubuh lewat mulut atau hidung.

sumber :

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5329084/11-cara-menghindari-virus-corona-sepele-tapi-kerap-terlupakan/2>

FORMULIR PEMASANGAN IKLAN

I. Pemasang

Nama Lengkap :

Alamat Lengkap :

Email :

No. Telp :

No. Hp :

II. Pemasangan Iklan Untuk Edisi

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

III. Jenis Iklan yang dipesan

WARNA (FC)

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

HITAM PUTIH (BW) HALAMAN ISI

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

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

BCA

a.n. : Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda

No. Rek : 534-5038-091

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

Eka Setya Ningsih

TLP : 0813-1872-8224

Email : redaksinalanda@gmail.com

Anumodana

Jakarta,

20

(Penerima Berkas)
Paraf & Nama

(Pemesan Iklan)
Paraf & Nama

