

Majalah

# NALANDA

An Inspiring Buddhist Center

Edisi Mei 2021

**FOKUS**

Tujuh Faktor Pencerahan  
(Bojjhanga)

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

**MEDITASI**

Mengatasi Keinginan melalui *Neng  
Ning Nung*

Oleh: Atthasilani Khantidassini  
(Betti Dharmasanti)

**LIPUTAN LUAR**

Tradisi Unik Peringatan Waisak di  
Berbagai Negara

# Pencerahan



NALANDA  
Foundation



Cetiya  
Nalanda



# Visākhā Atṭhamī Pūjā

2565 BE/2021



Dhammadesana:  
YM. Bhikkhu Santacitto

Special Performance



Sendra Tari



Nalanda Musical



Puisi Renungan

Daftar Sekarang: 0857-1519-6339

Live Streaming



Nalanda Foundation

**MINGGU, 6 JUNI 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

[www.nalandafoundation.net](http://www.nalandafoundation.net) [f](https://www.facebook.com/NalandaFoundation) Nalanda Foundation [i](https://www.instagram.com/Nalanda_Foundation) Nalanda\_Foundation

## 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  
Nonik Pratiwi

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

Kolomnis  
PMd. Agus Wijaya, S.E., M.M.  
Frengky Chua  
Atthasilani Khantidassini (Betti  
Dharmasanti)  
Heriyanto

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

Marketing  
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi  
Ambyah Susanto

# Kata Pengantar

Sukhi Hontu,

Sahabat Nalanda,

**B**agi umat Buddha di seluruh dunia bulan Waisak pada bulan Mei adalah bulan yang bersejarah, karena pada bulan Waisak ini ada peristiwa-peristiwa agung. Pada bulan Purnama Waisak ada tiga peristiwa yang sangat penting yaitu lahirnya Pangeran Siddharta, Pangeran Siddharta mencapai penerangan sempurna dan Sang Buddha mencapai *Parinibbana*. Peristiwa pencerahan yang didapatkan oleh Pangeran Siddharta adalah ajaran yang saat ini dipraktikkan oleh umat Buddha di seluruh dunia.

Berkaitan dengan momentum Waisak pada bulan Mei ini Majalah Nalanda edisi kali ini mengangkat tema "Pencerahan" dan kembali menghadirkan tokoh-tokoh Buddhis yang akan mengangkat seputar tema. Tim redaksi Majalah Nalanda senantiasa berharap bahwa Majalah Nalanda senantiasa 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](http://www.nalandafoundation.net)  
E-mail : [nalanda.foundation1976@gmail.com](mailto:nalanda.foundation1976@gmail.com).  
Rekening : a.n. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda  
a.c: 534-5038-091

# Daftar Isi

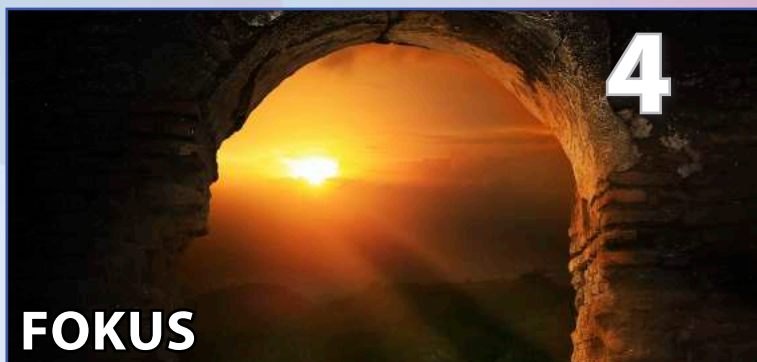
| RUBIK           | HAL. |
|-----------------|------|
| CERITA BUDDHIS  | 1    |
| LIPUTAN LUAR    | 2    |
| FOKUS           | 4    |
| MEDITASI        | 8    |
| OPINI           | 12   |
| LAPORAN DONATUR | 14   |
| LIPUTAN NALANDA | 16   |
| KESEHATAN       | 20   |



**Thera Tissa**  
(seekor kutu yang tinggal di dalam lipatan jubah)

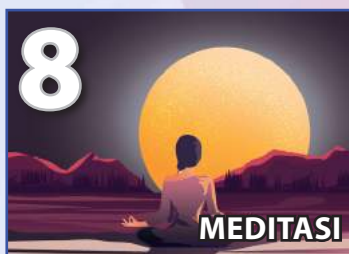


Tradisi Unik Peringatan Waisak di Berbagai Negara



## Tujuh Faktor Pencerahan (*Bojjhanga*)

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



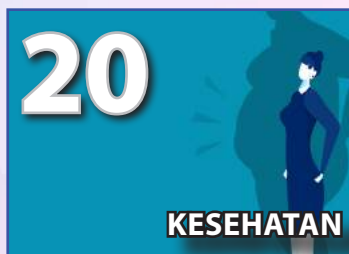
## Mengatasi Keinginan melalui Neng Ning Nung

Oleh: Atthasilani Khantidassini (Betti Dharmasanti)



## Merealisasikan Kebahagiaan

Oleh: Frengky Chua



## Mengenal dan Menanggulangi Pandemi Obesitas

Oleh: Heriyanto



# Thera Tissa

(seekor kutu yang tinggal di dalam lipatan jubah)



Suatu saat seorang Thera bernama Tissa tinggal di Savatthi. Pada suatu hari, ia menerima seperangkat jubah yang bagus dan merasa sangat senang. Ia bermaksud mengenakan jubah tersebut keesokan harinya. Tetapi pada malam hari ia meninggal dunia.

Karena melekat pada seperangkat jubah yang bagus itu, ia terlahir kembali sebagai seekor kutu yang tinggal di dalam lipatan jubah tersebut. Karena tidak ada orang yang mewarisi benda miliknya, diputuskan bahwa seperangkat jubah tersebut akan dibagi bersama oleh bhikkhu-bhikkhu yang lain.

Ketika para bhikkhu sedang bersiap untuk membagi jubah di antara mereka, si kutu sangat marah dan berteriak, "Mereka sedang merusak jubahku!" Teriakan ini didengar oleh Sang Buddha dengan kemampuan pendengaran luar biasa Beliau. Maka Beliau mengirim seseorang untuk menghentikan perbuatan

para bhikkhu, dan memberi petunjuk kepada mereka untuk menyelesaikan masalah jubah itu setelah tujuh hari. Pada hari ke delapan, seperangkat jubah milik Tissa Thera itu dibagi oleh para bhikkhu.

Kemudian Sang Buddha ditanya oleh para bhikkhu mengapa Beliau menyuruh mereka menunggu selama tujuh hari sebelum melakukan pembagian jubah Tissa Thera. Kepada mereka Sang Buddha berkata, "Murid-murid-Ku, pikiran Tissa melekat pada seperangkat jubah itu pada saat dia meninggal dunia, dan karenanya ia terlahir kembali sebagai seekor kutu yang tinggal dalam lipatan jubah tersebut. Ketika engkau semua bersiap untuk membagi jubah itu, Tissa si kutu sangatlah menderita dan berlarian tak tentu arah dalam lipatan jubah itu. Jika engkau mengambil jubah tersebut pada saat itu, Tissa si kutu akan merasa sangat membencimu dan ia akan terlahir di alam neraka (*niraya*). Tetapi sekarang

Tissa telah bertumimbal lahir di alam dewa Tusita, dan sebab itu Aku memperbolehkan engkau mengambil jubah tersebut.

"Sebenarnya, para bhikkhu, kemelekatan sangatlah berbahaya, seperti karat merusak besi di mana ia terbentuk, begitu pula kemelekatan menghancurkan seseorang dan mengirimnya ke alam neraka (*Niraya*). Seorang bhikkhu sebaiknya tidak terlalu menuruti kehendak atau melekat dalam pemakaian empat kebutuhan pokok."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 240 berikut :

***Bagaikan karat yang timbul dari besi, bila telah timbul akan menghancurkan besi itu sendiri, begitu pula perbuatan-perbuatan sendiri yang buruk akan menjerumuskan pelakunya ke alam kehidupan yang menyedihkan.***

Sumber: Dhammapada Atthakatha



## Tradisi Unik Peringatan Waisak di Berbagai Negara

**H**ari raya Waisak merupakan hari suci umat Buddha yang tahun ini jatuh pada Rabu (26/5/2021).

Pada hari Waisak, pemeluk agama Buddha memperingati tiga peristiwa penting yaitu kelahiran, pencerahan sempurna, dan *Parinibana* (wafatnya Buddha).

Setiap negara punya cara tersendiri dalam memperingati hari Waisak. Dirangkum dari berbagai sumber, inilah sejumlah tradisi Waisak di berbagai Negara yang sudah berlangsung turun temurun sebelum *pandemic* Covid-19.

### 1. **Nepal**

Negara yang menjadi tempat lahirnya Sang Buddha Siddhartha

Gautama ini punya tradisi mengenakan pakaian serba putih saat hari raya Waisak. Dengan mengenakan pakaian putih, umat Buddha bersembahyang di kuil dan berdoa di Monkey Temple.

Saat Waisak, umat Buddha Nepal juga akan makan *kheer* atau bubur manis atau kerap juga dikenal sebagai puding beras. *Kheer* ini muncul dalam kisah seorang perempuan bernama Sujata yang menawarkan semangkuk bubur susu pada Buddha. Untuk memperingati momen tersebut, *kheer* pun tak boleh lewat dari Waisak di Nepal.

### 2. **Thailand**

Thailand termasuk negara yang memiliki penganut Buddha dalam jumlah besar. Dari data tahun

2018, Thailand memiliki jumlah penduduk lebih dari 68 juta jiwa dimana 94,6 persennya memeluk agama Buddha.

Oleh sebab itu, Waisak atau *Visakha Bucha Day* merupakan hari penting di sana. Orang-orang akan datang ke kuil Wat Phra Kaeo atau kuil-kuil lainnya untuk beribadah. Mereka akan berjalan mengelilingi kuil sebanyak tiga kali sambil membawa lilin atau yang disebut *wian tian*.

### 3. **Jepang**

Di Jepang, datangnya Waisak ini bertepatan dengan musim semi sehingga Waisak diperingati dengan membuat replika kuil berhiaskan bunga musim semi. Replika itu kemudian dilengkapi dengan patung Buddha yang

diletakkan di atasnya.

Selain itu, umat Buddha juga akan memandikan patung Buddha dengan menuangkan ama-cha, minuman yang terbuat dari bunga hortensia.

#### 4. **Indonesia**

Peringatan Waisak secara nasional di Indonesia dirayakan di Candi Borobudur yang terletak di Magelang, Jawa Tengah. Peringatan ini identik dengan proses pelepasan lentera ke angkasa sebagai simbol perdamaian.

Namun sebelum melepaskan lentera, peringatan Waisak di Borobudur diawali dengan kirab dari Candi Mendut menuju Candi Borobudur. Rombongan umat Buddha itu membawa puja Waisak berupa patung Buddha, air berkah, api Dharma, dan kitab suci Tripitaka. Mereka lalu mengelilingi candi sambil berdoa.

#### 5. **China**

Sebagai negara dengan penganut

agama Buddha terbesar di dunia, China memperingati Waisak dengan meriah. Umat Buddha di sana akan memandikan patung Buddha dengan menuangkan air wangi yang sebelumnya telah diberkati di atas patung bayi Buddha. Ritual tersebut dinamakan Yufojie.

#### 6. **Korea Selatan**

Hari Waisak atau dalam bahasa Korea disebut Bucheonim osin nal merupakan peringatan lahirnya Buddha yang sudah dilaksanakan berabad-abad di sana. Di hari Waisak, kuil-kuil Buddha akan dihias menggunakan dekorasi lampion berwarna-warni. Selain itu, di kuil juga diselenggarakan berbagai permainan tradisional Korea dan dilaksanakan hiburan seperti tari topeng dan akrobatik.

Peringatan Waisak semakin meriah dengan diadakannya pawai lentera atau dikenal sebagai Festival Lentera Teratai. Pawai ini sudah ada sejak 1.200 tahun yang lalu yang dilaksanakan pada masa

Dinasti Goryeo dan Joseon.

Bagi umat Buddha Korea Selatan, menyalakan lentera dalam festival berarti juga menyalakan hati mereka dan dunia. Dalam peringatan ini, orang-orang dapat merefleksikan diri berdasarkan kebajikan, ajaran, prinsip, dan cara hidup Buddha.

Sumber:

<https://www.liputan6.com/citizen6/read/4247689/5-tradisi-unik-perayaan-waisak-di-berbagai-negara>

<https://travel.detik.com/international-destination/d-5005885/mengenal-tradisi-perayaan-waisak-di-berbagai-negara>

<https://www.cermati.com/artikel/tradisi-unik-hari-rama-waisak-di-berbagai-negara>

<https://www.fripik.com/>

<https://www.google.com/>

# Tujuh Faktor Pencerahan (*Bojjhanga*)



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

**D**alam kehidupan sehari-hari yang kita lalui, kita sering menemukan lima rintangan batin yang muncul dari dalam diri kita yaitu *kamachanda* (nafsu indria), *byapada* (niat jahat), *thina-middha* (kemalasan dan kelelahan), *uddhacca-kukkucca* (gelisah dan khawatir), *vicikiccha* (keraguan) yang bisa menghambat proses pengembangan batin jika tidak diatasi.

Seperti tubuh yang terpelihara oleh makanan, maka lima rintangan batin pun terpelihara melalui makanan. Makanan bagi

nafsu indria adalah gambaran keindahan yang diberikan perhatian terus menerus tanpa kewaspadaan. Makanan bagi permusuhan atau niat jahat adalah gambaran kejjjikan/ rasa benci yang diberikan perhatian terus menerus tanpa kewaspadaan. Makanan bagi munculnya kelambanan adalah ketidakpuasan, kelesuan, kemalasan, kantuk setelah makan dan kelambanan pikiran. Makanan bagi kegelisahan dan kekhawatiran adalah kekacauan pikiran. Sedangkan makanan bagi keragu-raguan adalah hal-hal yang melandasi keraguan. Oleh karena



itu kita harus menghentikan makanan yang bisa menyebabkan berkembangnya rintangan batin.

Dalam *Bhojjanga Paritta*, yaitu salah satu paritta yang dibacakan untuk menyembuhkan orang sakit, didalamnya terdapat 7 Faktor Pencerahan. Pada saat Yang Ariya Kassapa dan Yang Ariya Moggallana sakit, kemudian Sang Buddha membabarkan 7 faktor pencerahan ini, maka Yang Ariya Kassapa dan Yang Ariya Moggallana langsung sembuh

dari sakit. Begitu juga ketika Sang Buddha sedang sakit, kemudian Yang Ariya Chunda Thera mengulang 7 Faktor Pencerahan ini, maka Sang Buddha juga sembuh dari sakit. 7 Faktor pencerahan yang ada dalam *Bhojjanga Paritta* ini adalah *sati* (perhatian), *dhammavicaya* (penyelidikan terhadap Dhamma), *viriya* (semangat/ usaha), *piti* (kegembiraan), *passadhi* (ketenangan), *samadhi* (konsentrasi) dan *upekkha* (keseimbangan batin)

Untuk mengembangkan 7 Faktor Pencerahan ini, maka harus diawali dari yang pertama yaitu perhatian. Setelah perhatian muncul, maka akan menimbulkan perbedaan kondisi-kondisi (penyelidikan terhadap Dhamma), kemudian secara berurutan akan berkembang menjadi semangat, kegembiraan, ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan batin.

Contoh sederhana dalam kehidupan sehari-hari dari 7 faktor pencerahan ini adalah pada saat kita akan mengikuti puja bakti di vihara, maka kita mengingat (muncul *sati*) bahwa pada hari itu ada puja bakti di vihara. Kemudian ditimbang-timbang (muncul *dhammavicaya*) apakah akan pergi mengikuti puja bakti pada hari ini atau tidak. Setelah ditimbang-timbang manfaatnya, lalu memutuskan untuk pergi menghadiri pujabakti, maka akan timbul semangat (*viriya*) untuk pergi puja bakti. Setelah sampai di vihara dan mengikuti puja bakti (membaca paritta, bermeditasi, mendengarkan Dhamma, berdana) maka akan timbul *piti* (kebahagiaan) dalam diri kita. Setelah timbul kebahagiaan maka akan timbul ketenangan (*passadhi*). Karena itu untuk bisa memunculkan ketenangan dalam

diri maka kita harus bahagia terlebih dahulu, sehingga ada ungkapan yang sering kita dengar yaitu jangan lupa bahagia, sehingga berbahagia itu penting. Setelah timbul ketenangan maka akan timbul konsentrasi (*samadhi*). Dari konsentrasi akan timbul keseimbangan batin (*upekkha*).

Demikian juga tujuh faktor pencerahan dapat terpelihara oleh makanan. Untuk faktor perhatian, makanannya adalah hal-hal yang menjadi landasan bagi faktor pencerahan perhatian, dengan terus menerus memberikan perhatian kewaspadaan kepadanya. Makanan untuk faktor perbedaan kondisi-kondisi adalah kondisi bermanfaat dan tidak bermanfaat, kondisi tercela dan tanpa cela, kondisi hina dan mulia, kondisi gelap dan cerah. Sedangkan makanan dari faktor pencerahan kegigihan/semangat adalah unsur membangkitkan, unsur usaha, unsur pengerahan. Kemudian makanan untuk faktor pencerahan kegembiraan adalah hal-hal yang menjadi landasan bagi faktor pencerahan kegembiraan. Kemudian makanan untuk faktor pencerahan ketenangan adalah ketenangan jasmani, ketenangan batin. Makanan untuk faktor pencerahan konsentrasi adalah gambaran ketenangan dan ketidakkacauan. Lalu makanan faktor pencerahan keseimbangan batin adalah landasan bagi faktor pencerahan keseimbangan batin.

Untuk mencapai pencerahan, kita juga harus melaksanakan Jalan Utama Berunsur Delapan (*Ariya Atthangika Magga*) yaitu pertama adalah pandangan benar (*samma ditthi*), diantaranya adalah pandangan yang benar terhadap hukum karma dan empat kesunyataan mulia. Kedua adalah pikiran benar (*samma*



*sankappa*) yaitu pikiran yang bebas dari *lobha, dosa, moha*, tetapi memiliki cinta kasih (*metta*) dan kasih sayang (*karuna*). Ketiga adalah ucapan benar (*samma vaca*), yaitu ucapan yang bebas dari berbohong, fitnah, kasar dan omong kosong. Keempat adalah perbuatan benar (*samma kammanta*) yaitu perbuatan untuk menghindari pembunuhan, pencurian dan perbuatan asusila. Kelima adalah mata pencaharian benar (*samma ajiva*), yaitu mata pencaharian yang tidak mengakibatkan pembunuhan, tidak berdasarkan penipuan, tidak berdasarkan ilmu yang rendah, melainkan mata pencaharian yang halal dan wajar.

Jalan Mulia Berunsur Delapan yang keenam adalah usaha benar (*samma vayama*) yaitu menghindari kejahatan yang belum ada dalam diri, menghilangkan kejahatan yang sudah ada dalam diri, menumbuhkan kebaikan yang belum ada dalam diri, dan mengembangkan kebaikan yang sudah ada dalam diri. Ketujuh adalah perhatian benar (*samma sati*) yaitu perhatian terhadap

badan jasmani, perasaan, pikiran dan bentuk-bentuk pikiran. Kedelapan adalah meditasi benar (*samma samadhi*) yaitu meditasi untuk membersihkan batin, guna menuju kesejahteraan hidup atau kesucian atau kebebasan dari penderitaan. Meditasi dibagi menjadi dua yaitu *samatha bhavana* dimana merupakan meditasi untuk mengembangkan ketenangan batin guna mencapai *jhana-jhana* atau kekuatan batin, yang kedua adalah *vipassana bhavana* yaitu untuk mengembangkan pandangan terang guna mencapai kebijaksanaan dan kebebasan dari *dukkha*.

Marilah kita selalu berusaha untuk memperbaiki diri secara bertahap (tidak bisa langsung spontan) dengan menjaga moralitas, berpikir, berucap dan bertindak yang semakin baik dari hari ke hari, seperti seorang sarjana yang harus menempuh pendidikan secara bertahap dari TK hingga Perguruan Tinggi. Dalam *Mahaparinibbana Sutta*, Sang Buddha juga mengatakan bahwa dengan melaksanakan Dhamma, berarti telah memberikan

penghormatan yang tertinggi kepada Sang Buddha. Marilah kita juga harus selalu berusaha untuk melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan agar dapat mengembangkan diri, sesuai dengan *Dhammapada* syair 273 ini, "*Diantara semua jalan, Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah yang terbaik, diantara semua kebenaran, maka Empat Kebenaran Mulia adalah yang terbaik, diantara semua hal, kebebasan dari nafsu adalah hal yang terbaik, dan diantara semua makhluk hidup, maka orang yang melihat batinnya adalah yang terbaik*".

Saya juga mengucapkan Selamat Hari Trisuci Waisak 2565 BE/ 2021, semoga kita semua selalu dalam lindungan Tuhan YME dan Sang Tiratana, semakin berkembang dalam belajar dan praktik Dhamma. Cinta Kasih Membangun Keluhuran Bangsa. *Sabbe satta bhavantu sukhitatta*, semoga semua makhluk selalu hidup berbahagia.

#### Daftar Pustaka

1. Bojjhingasamyutta, Samyuta Nikaya, Dhamma Citta Press, 2010
2. Dhammapada
3. Kamus Umum Buddha Dharma, Pandit Jinaratana Kaharuddin, 2006.



Cetiya  
NALANDA



Tali Cinta Kasih

# *Loving Kindness* MEDITATION CLASS

Jumat & Sabtu  
Pukul: 20.00 WIB

● Live on  zoom

PEMBIMBING  
PMd. Susyanto



**GRATIS**

**Daftar Sekarang:**

Ela : 0857-1519-6339

Silvi : 0821-2456-5748

**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



## Mengatasi Keinginan melalui *Neng Ning Nung*



Penulis : Atthasilani Khantidassini  
(Betti Dharmasanti)

*Vitakkūpasame ca yo rato, asubhaṃ bhāvayate sadā sato,  
Esa kho byanti kāhiti, esa checchati mārabandhanaṃ.*

“Orang yang bergembira dalam menenangkan pikirannya, tekun merenungkan hal-hal yang menjijikan dan selalu sadar, maka ia akan mengakhiri nafsu-nafsu keinginannya dan menghancurkan belenggu mara”.

(Dhammapada: 350 Tanha Vagga)

### PENDAHULUAN

**K**einginan adalah suatu hal yang sering dialami oleh setiap manusia, seperti segala kebutuhan lebih terhadap barang ataupun jasa yang ingin dipenuhi pada

suatu hal yang dianggap kurang. Sesungguhnya keinginan adalah suatu hal yang biasa dialami oleh setiap manusia. Selama seseorang dapat mengendalikan pikiran, maka segala keinginan dapat dikendalikan. Misalnya menginginkan *handphone*

baru, tetapi *handphone* yang lama masih dapat digunakan. Hal tersebut membuat diri sendiri menjadi menderita yang disebabkan oleh keinginannya yang tidak terpenuhi.

Nafsu keinginan (*taṇhā*) yang berarti menginginkan sesuatu selain dari apa yang sudah dimiliki. Nafsu dan niat buruk adalah sesuatu yang membuat seseorang merasa lelah karena mengganggu pikiran dan batin manusia. Saat nafsu keinginan menguasai diri dan pikiran tidak dapat mengontrol keinginan maka ia akan menderita karena pikirannya sendiri. Oleh karena itu, ketika pikiran dikuasai dengan nafsu keinginan hendaknya ia dapat mengontrol pikiran dengan *Neng Ning Nung*. Contohnya ketika sedang meditasi dan pikiran tidak tenang karena memikirkan keinginan yang ada dalam pikirannya, seperti kakinya kesemutan dan ingin merubah posisinya. Hal tersebut merupakan keinginan merubah posisi duduk karena merasa menderita.

Keberadaan nafsu dalam ajaran Sang Buddha didasarkan pada Empat Kebenaran Mulia. Menyadari kebenaran ini adalah menyadari dan menembus kedalam sifat sejati keberadaan, termasuk pengetahuan penuh kedalam diri sendiri. Jika kita mengenali bahwa semua fenomena itu bersifat tidak memuaskan dan tidak mengandung realitas inti apapun, kita akan yakin bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat ditemukan dalam kepemilikan materi dan pencapaian duniawi. Kebahagiaan sejati dapat dicari dengan melalui pemurnian batin dan pengembangan kebijaksanaan seperti berlatih merenungkan diri atau

bermeditasi.

## PEMBAHASAN

Terdapat tiga jenis Nafsu Keinginan yaitu:

### 1. *Kamma-taṇhā* (nafsu keinginan kesenangan sensual)

*Kamma-taṇhā* adalah nafsu keinginan terhadap rasa senang atau kenikmatan duniawi seperti kekayaan atau kekuasaan, pendapat, teori dan kepercayaan (*dhamma-taṇhā*). Nafsu keinginan yang berlebihan dapat membuat seseorang akan terjerumus dalam penderitaan. Seperti menginginkan kekayaan, ia tidak akan pernah puas dengan apa yang telah dimilikinya karena nafsu keinginannya yang tinggi. Karena merasa belum cukup maka ia akan terus berpikir bahwa kekayaan sangat penting dalam kehidupannya. Karena nafsu keinginannya yang begitu tinggi ia akan menjadi penderitaan untuk dirinya sendiri.

### *Bhava-taṇhā* (nafsu keinginan untuk ada)



*Bhava-taṇhā* adalah nafsu keinginan untuk menjadi sesuatu yang bersatu dengan suatu pengalaman. Nafsu keinginan ini terkait dengan ego, yaitu pencarian identitas tertentu dan nafsu keinginan untuk terlahir kembali. Nafsu ini dikarenakan pandangan salah mengenai kehidupan bahwa adanya kehidupan yang abadi. Pandangan salah tersebut dapat membuat seseorang menginginkan hal yang tidak dapat terjadi menjadi ada. Seperti pandangan salah tentang meditasi yang dapat membuat orang menjadi sakti atau abadi. Hal tersebut banyak yang beranggapan bahwa meditasi dapat membuat seseorang sakti atau hidup abadi.

### *Vibhava-taṇhā* (nafsu untuk tidak ada)

*Vibhava-taṇhā* adalah nafsu keinginan untuk tidak mengalami hal yang tidak menyenangkan dalam kehidupan saat ini atau masa depan. Banyak sekali seseorang yang tentunya menginginkan hal yang menyenangkan dan menolak hal yang tidak menyenangkan. Seperti seseorang mendapatkan masalah ia merasa menderita dan tidak dapat menerimanya, ia menginginkan kehidupan yang selalu bahagia. Karena ia merasa menderita maka ia memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri, dengan bunuh diri maka semua masalah akan selesai. Karena ketidaktahuannya akan kelahiran kembali sehingga ia melakukan bunuh diri. Hal tersebut merupakan pandangan salah yang mengira ia tidak akan pernah terlahir kembali.

Nafsu keinginan dapat diatasi dengan melalui praktik *Neng Ning Nung* yaitu:

### 1. *Neng* (Meneng/ Diam)



Banyak sekali hal yang membuat nafsu keinginan dapat muncul dalam diri seperti mata melihat yang indah, maka ia akan memiliki keinginan untuk memilikinya. Karena keinginan yang begitu kuat sehingga menyebabkan penderitaan di dalam diri. Dengan berdiam diri merenungkan bahwa segala sesuatu tidaklah kekal, maka batin akan merasa tenang. Bermeditasi dengan diam merenungkan bahwa segala keinginan adalah penderitaan maka pikiran dan akan merasa bahagia.

Banyak orang merasa bermeditasi adalah hal yang membosankan karena hanya berdiam diri tidak melakukan aktivitas lain. Dengan berdiam dapat merenungkan segala hal adalah menjijikan dan tidaklah kekal. Hal tersebut dapat membuat pikiran kita tenang dan memahami betapa menderitanya jika pikiran terus menginginkan hal-hal yang tidak penting. Karena ia mengetahui betapa pentingnya bermeditasi maka ia akan dapat memahami segala keinginan adalah penderitaan.

## 2. **Ning (Hening)**

Bermeditasi tidak hanya dengan duduk bersila, dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas seperti ketika duduk di kursi, berjalan ataupun berdiri. Dengan duduk rileks di kursi dan dapat mengkondisikan pikiran agar tidak mengembara. Kondisikan pikiran agar selalu mengingat di tempat dan waktu bermeditasi dimana agar pikiran tidak menerawang atau mengembara di berbagai tempat. Dengan santai melakukan meditasi dengan hening maka ia akan memiliki pikiran yang jernih maka akan terhindar dari rasa nafsu keinginan yang ada dalam pikirannya. Jika sudah dapat mengendalikan berbagai keinginan yang selalu ada, ia akan

merasa tenang dan bahagia.

## 3. **Nung (Merenung)**

Berlatih meditasi dapat dilakukan dengan cara merenung, bagaimana cara melakukannya? Dapat dilakukan dengan cara berdiam, hening, dan merenungkan bahwa segala keinginan adalah penderitaan. Ketika telah mengetahui bahwa segala keinginan adalah penderitaan dapat direnungkan. Seperti merenungkan tubuh jasmani yang tidaklah kekal dan sangat menjijikan. Karena dalam diri manusia akan mengeluarkan kotoran, seperti hidung mengeluarkan ingus dan pori-pori kulit mengeluarkan keringat yang menyebabkan bau tidak sedap.

Jika tidak dapat merenungkan hal tersebut, ia akan merasa bahwa tubuh ini adalah indah dan akan kekal jika terus dirawat. Hal tersebut merupakan pandangan salah terhadap tubuh jasmani. Pada dasarnya tubuh adalah hal yang menjijikan. Oleh karena itu sangat penting untuk merenungkan hal-hal tersebut agar kita dapat memahami bahwa hidup tidaklah kekal. Jika telah merenungkan hal-hal tersebut maka ia akan merasa bahagia batinnya karena tidak memiliki rasa aku didalam dirinya. Batinnya akan tenang, ketika bermeditasi ia akan merasa bahagia dan damai.

## **Keberadaan Nafsu Keinginan Dalam Kehidupan**

Di dalam ajaran Sang Buddha tentang nafsu keinginan dalam kehidupan terdapat dalam Empat Kebenaran Mulia (*Cattāri Ariyasaccāni*) yang memiliki arti kebenaran yang berlaku terhadap siapa saja tanpa membedakan suku, ras, budaya, maupun agama. Mengakui atau tidak mengakui, suka atau tidak suka, setiap manusia mengalami dan diliputi oleh

hukum kebenaran ini. Menyadari bahwa kebenaran adalah menyadari keberadaan, termasuk pengetahuan penuh akan diri sendiri. Jika kita memahami bahwa semua tidaklah kekal dan tidak memuaskan kita akan yakin bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat ditemukan dengan materi, kebahagiaan sejati harus dicari melalui dengan pemurnian batin dan pengembangan kebijaksanaan.

Di dalam *Digha Nikaya, sutta* 16 Sang Buddha menjelaskan tentang *Dukkha* adalah kebenaran tentang adanya penderitaan. Penderitaan yang dapat dialami karena memiliki tubuh jasmani (*sankhara-dukkha*), yaitu penderitaan karena terlahir sebagai manusia sehingga dapat mengalami rasa sakit seperti berpisah dengan orang yang dicintai. Dengan adanya penderitaan tentunya kita dapat merenungkan bahwa badan jasmani tidaklah kekal dan mengalami perubahan. Dengan belajar bermeditasi diam, hening, dan merenungkan agar kilesa yang ada di dalam diri dapat terkikis dan mencabut akar dari rasa nafsu keinginan.

*Dukkha Samudaya* adalah kebenaran tentang sebab penderitaan. Penderitaan tidak akan muncul tanpa adanya sebab atau asal mulanya sebab. Sebab penderitaan itu adalah karena manusia diliputi keserakahan,

kebencian, dan kegelapan batin, sehingga mengakibatkan kelahiran yang berulang-ulang dari masa ke masa dari satu alam ke alam berikutnya. Karena melekat terhadap nafsu indarawi menyebabkan kehancuran seseorang dan tidak dapat membedakan perbuatan baik ataupun perbuatan jahat.

Kebeneran tentang lenyapnya penderitaan (*Dukkha Niroda*). Sebagaimana kesakitan akan sembuh ketika sebabnya telah diketahui dan diberikan obat dengan tepat, demikian pula penderitaan seseorang akan lenyap jika mengetahui cara-cara yang benar dan di praktikkan. Kebahagiaan akan dicapai ketika ia terbebas dari penderitaan itu. Kebahagiaan ini adalah kebahagiaan sejati, yang tidak akan diketahui kemana perginya seseorang yang telah terbebas dari derita batin dan jasmani. Kebahagiaan yang dicapai bukan hanya setelah meninggal dunia, tetapi juga ketika masih hidup di dunia ini.

Cara melenyapkan *dukkha* adalah dengan mempraktikkan Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Pañña, Sila, Samādhi*). Dengan mempraktikkan Jalan Mulia Berunsur Delapan maka ia dapat menghilangkan penderitaan. Kebahagiaan sejati dan segala nafsu keinginan dapat diatasi dengan mempraktikkan *Pañña, Sila, Samādhi*.

## KESIMPULAN

Setiap orang tentu akan mengalami rasa ketidakpuasan di dalam dirinya, akan tetapi ia hendaknya dapat mengendalikannya diri dengan mempraktikkan *Pañña, Sila, Samādhi*. Seperti yang dijelaskan di dalam pembahasan bahwa segala sesuatu tidaklah kekal adanya dan segala keinginan tidak akan terpuaskan. Begitu pula dengan badan jasmani yang tidaklah kekal marilah kita bersama berlatih *Neng Ning Nung* bersama-sama agar kita dapat mempraktikkan ajaran Sang Buddha. Oleh karena itu mari kita bersama-sama belajar mempraktikkan ajaran sang Buddha untuk dapat mengendalikan diri dari nafsu keinginan dan mencapai kebahagiaan sejati atau pencerahan.

## Daftar Refrensi

Ajahn Sumedho. Tanpa Tahun. *Empat Kebenaran Mulia*. Yogyakarta: In Sight. Dhammananda, Sri. 2011. *Membuka Hati Menjernihkan Pikiran*. Jakarta: Karaniya.

Harvey, Peter. 1990. *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. Tanpa Kota: Cambridge University Press.

Sumber lain:

<http://www.sariputta.com>. fsukeinginandalamagamabuddha/ diakses pada 21 Mei 2021 Pkl 08.49 WIB.



# Merealisasikan Kebahagiaan



Oleh: Frengky Chua

**T**erkadang bagi kebanyakan orang, kebahagiaan merupakan suatu hal yang sangat jauh dari dirinya dan sangat sulit sekali untuk dicapai. Hal ini lumrah terjadi karena terdapat sebuah pola pikir bahwa setiap hari dalam hidup ini, kita selalu diterpa oleh masalah dan masalah inilah yang menjauhkan kita dari rasa bahagia. Masalah dapat terjadi karena ekspektasi tidak sama dengan realita, ketika kita mengharapkan sesuatu akan berjalan seperti yang kita rencanakan tapi ternyata nyatanya tidak seperti itu, apa yang terjadi? Muncul berbagai perasaan seperti sedih, kecewa, galau, khawatir dan lain sebagainya, disanalah muncul sebuah anggapan bahwa saya tidak bahagia karena banyak sekali masalah yang silih berganti dan tidak selesai.

Lantas, apakah teman-teman bingung bagaimana sikap yang tepat untuk menghadapi masalah tersebut supaya bisa merealisasikan kebahagiaan? Pada dasarnya kebahagiaan tersebut datang dari dalam diri kita masing-masing, namun diri kita terselimuti oleh kondisi lain serta berbagai masalah sehingga tidak mampu merealisasikan kebahagiaan tersebut. Sang Buddha sendiri telah mengajarkan mengenai Hukum 4 Kesunyataan Mulia sebagai sebuah petunjuk dalam mencapai penerangan, yang mana kita semua bisa menggunakan konsep





tersebut juga untuk menjadi sebuah petunjuk dalam mengatasi masalah. Elaborasi dari Hukum 4 Kesunyataan Mulia tersebut antara lain :

- Dalam hidup ada *Dukkha*; di dalam hidup wajar bila ada masalah dan masalah tersebut akan timbul, berlangsung, dan lenyap, masalah itu sendiri tidaklah kekal
- Dalam hidup ada sebab *Dukkha*; di dalam hidup ada sebab-sebab terjadinya masalah, sebab inilah yang menjadi akar atau pondasi yang harus kita selesaikan. Seperti halnya rumput, bila kita tebas bagian permukaannya maka rumput tersebut tetap akan muncul, namun bila kita lakukan sampai ke akar-akarnya maka rumput tersebut tidak akan tumbuh kembali.
- Dalam hidup *Dukkha* bisa berakhir; sama halnya seperti

masalah, masalah tersebut juga tentu memiliki akhir dan tidak akan bertahan selamanya

- Dalam hidup ada jalan mengakhiri *Dukkha*; di dalam hidup terdapat berbagai cara, metode, formula untuk mengakhiri masalah sehingga kita bisa mendapatkan sebuah solusi penyelesaian

Para pembaca yang budiman, marilah kita coba untuk menggunakan Hukum 4 Kesunyataan Mulia ini sebagai salah satu pedoman dalam menyelesaikan masalah. Setelah masalah tersebut bisa kita atasi maka realisasikanlah kebahagiaan, mulai dari perasaan puas dan cukup, bersyukur, dan berbagi kebahagiaan bersama orang lain. Bila Anda belum bisa merealisasikan kebahagiaan dari dalam diri Anda, ada 1 metode yang bisa Anda gunakan, yakni

Mudita; Anda juga bisa ikut bersuka cita dan berbahagia atas pencapaian yang telah dialami oleh orang lain. Sungguh indah bukan? Kita mampu untuk menyelesaikan masalah, merealisasikan kebahagiaan serta turut berbahagia atas kebahagiaan orang lain. Dengan terus melatih diri, maka kita mampu menciptakan kebahagiaan-kebahagiaan kecil dalam hidup kita yang nanti akan mengarahkan kepada kebahagiaan sejati yakni mencapai penerangan sempurna (*Nibbana*).

Perbanyak kebajikan dengan motivasi yang tepat, dedikasikan kebajikan dari pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani tersebut kepada pencapaian penerangan sempurna.



# LAPORAN DONATUR

## DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN APRIL 2021

| No | Nama Donatur   | No  | Nama Donatur  | No  | Nama Donatur   | No  | Nama Donatur                 |
|----|--|-----|---|-----|--|-----|------------------------------|
| 1  | Wanmei, Tungsen  | 52  | Almarhum Mursalin atau Lim Sim Muai dan Almarhumah Titi Sunarti atau Lie Cin Ti   | 103 | Suwani   | 154 | Dieki Irawan dan Sekeluarga  |
| 2  | Bapak Phua Hong  | 53  | Ibu Christin  | 104 | Alm. Cua Cing Ai   | 155 | Kim Fa                       |
| 3  | Mendiang Muliadi Tjandrahusin dan Mendiang Lennawati Djunaidi          | 54  | Bapak Budhi Pranoto   | 105 | Romo Kusalo  | 156 | Yanto                        |
| 4  | Lim Lianawati  | 55  | Bapak Paul Onry   | 106 | Ibu Jenny Kamal  | 157 | Lim Yu Sing (Bpk Sunardi)    |
| 5  | Ibu Lisa   | 56  | Hendry Husin  | 107 | Bapak Johnly Gunawan   | 158 | Susanty                      |
| 6  | Ibu Joeli  | 57  | Bapak Sujanto   | 108 | Ibu Lenny Ningsih  | 159 | Bapak Yanto Hidayat          |
| 7  | Meliani  | 58  | Williem   | 109 | Bapak Henry Halim  | 160 | Alm. Keluarga Lie            |
| 8  | Almarhum Subianto & Almarhumah Amung                                   | 59  | Bpk Adi   | 110 | Bapak Wie Chang  | 161 | Ibu Susanty Dermawan         |
| 9  | Pianto   | 60  | Ibu Debora  | 111 | Ibu Ang Hiam   | 162 | Bapak Dorry Kurniawan        |
| 10 | Bapak Sin Hoa  | 61  | Bpk Dwisa   | 112 | Elgio A.D  | 163 | Linda & Family               |
| 11 | Ibu Ratna Sari Wiguna Ang  | 62  | Ibu siu eng   | 113 | Ibu Maryana Lindawati  | 164 | Ibu Rachmawati Arief         |
| 12 | Ibu Rita   | 63  | Bpk Leo   | 114 | Bapak Alwin, Ibu Lili dan Keluarga                                 | 165 | Bpk Yanto Kurniawan          |
| 13 | Justine  | 64  | Ibu maya  | 115 | Bapak Hady Setyanata   | 166 | Bapak Afu                    |
| 14 | Sherly   | 65  | Ang Tjie Phing  | 116 | Gan Yen Long Sekeluarga  | 167 | Adi Tandean                  |
| 15 | Alm. Ichwan Rusli  | 66  | Ibu Akiun   | 117 | Ibu Pipin  | 168 | Ibu Shanti Wira              |
| 16 | Ibu Delia  | 67  | Ibu Erlina  | 118 | Alm. Tjoa Tjit Sing  | 169 | Edbert Frederic Tioris       |
| 17 | Ibu Yunyun   | 68  | KUSUM   | 119 | Bapak Ali Sugiarto Budianto  | 170 | Edrick Giovanni Tioris       |
| 18 | Ibu Merry Tjahyadi   | 69  | Randi Ricky   | 120 | Bapak Arief Somantri   | 171 | Tono                         |
| 19 | Neva. Junha, Bali  | 70  | Ibu Yani  | 121 | Go bie Tin   | 172 | Ibu Shienny Anggraini        |
| 20 | Lo Willy Prang   | 71  | Bapak Eddy Sutanto  | 122 | Sabar Chen   | 173 | Melianti Pang                |
| 21 | Yuliani Arifin   | 72  | Jafar   | 123 | Bapak Budiman  | 174 | Prihatin Sutina dan Keluarga |
| 22 | Suyati Tandana dan Keluarga  | 73  | Alm. Thio King Cong. Gan Siau Chun  | 124 | Alm. Hendra Sudirdja & Alm. Lani                                   | 175 | Ibu Teresa                   |
| 23 | Keluarga Steven  | 74  | Miranita  | 125 | Ibu Mei Mei  | 176 | Ibu Lie Sauliana             |
| 24 | Bapak Hadi Rachman   | 75  | Ibu Nandavati Kurnia  | 126 | Bapak Afu  | 177 | Nelly dan Keluarga           |
| 25 | Bapak Sujanto, Ibu Tjong Kim Moy, Bapak Ng Sin Hian dan Ibu Chin Su Ju | 76  | No Name   | 127 | Bapak Surya Rachmad Pangestu & Keluarga                            | 178 | Bapak Mansjur                |
| 26 | Ibu Surtini  | 77  | Bapak Jhonson dan Keluarga  | 128 | I Nyoman   | 179 | Bpk Martono                  |
| 27 | Bapak Oei Hok Tjan   | 78  | Vincenzio & Geraldo Tanafa  | 129 | Bpk Rudy Widjaja   | 180 | Pho Ek Tie                   |
| 28 | Ibu Jusmery Chandra  | 79  | Bapak Heryanto  | 130 | Bapak Richard  | 181 | Bapak Aris Tan               |
| 29 | Gou Go Siang   | 80  | Ibu Liu Lie Sie   | 131 | Bapak Yohan  | 182 | Hartono Sanjaya              |
| 30 | Mimi Lan   | 81  | Alm. Phang fuk Tjin (ibu Evi)   | 132 | Ibu Tan Fei Lien   | 183 | Hermina                      |
| 31 | Ayling   | 82  | Bpk Imam  | 133 | Bapak Eddy dan Keluarga  | 184 | Helen Cynthia                |
| 32 | Bapak Mulianto   | 83  | Ibu lestiana  | 134 | Alm. Bapak Lie Eng Huat & Alm. Ibu Chu Ai Niang serta Para Leluhur | 185 | Ibu Liauw Tjoei Djoen        |
| 33 | Bpk Verky  | 84  | Alm. Liem hok Hien, Alm. Yap hoo seng, Alm. Liem theng siang, anak janin Alm. Yap hoo seng ke 2, anak janin Alm. Yap hoo seng ke 4, anak janin Alm. Yap hoo seng ke 6, le Sandy rahardian | 135 | Bapak Yusdin Husen   | 186 | Ibu Sumiati dan Keluarga     |
| 34 | Ibu Yunita   | 85  | Bpk John  | 136 | Bpk Irwan cahyana  | 187 | Bapak Suwandi                |
| 35 | Ibu Cindy Lestari  | 86  | Ibu Shan  | 137 | Bpk gaun   | 188 | Krisno Jusuf dan Kel.        |
| 36 | ASIEN  | 87  | Maharani Widia chandra (Bpk Benny)  | 138 | Bapak Yan Xiong  | 189 | Bapak Alfian                 |
| 37 | YU SUI CIN   | 88  | Ibu Fenny Agustin   | 139 | Ibu Siucen   | 190 | Ibu Kathlin                  |
| 38 | Johan Hartono Ho & Alm. Linda Sudiman                                  | 89  | Lam PO Yin dan keluarga archie (Bpk wenatirta)  | 140 | Alm. Yasit Lim dan Para Leluhur                                    | 191 | Bapak Andrie                 |
| 39 | Indra Dharma   | 90  | Bapak Sugianto  | 141 | Ibu Hian Ngo Marawi, Ibu Lim Koei Eng dan Ibu Lo Kie Jong          | 192 | Bapak Sudirman               |
| 40 | Ihan Hardiono  | 91  | Ibu Jenny   | 142 | Bapak Darwid Halim dan Ibu Shinta Narulita                         | 193 | Ibu Anita                    |
| 41 | Feilishka  | 92  | Alm. Amin Susanto   | 143 | Bapak Eddy Guntur Buana dan Ibu Lim Miau Kiang                     | 194 | Bapak Zeng Xiong Ji          |
| 42 | Semua Makhluk  | 93  | Ibu Shanty  | 144 | Bapak Edward Wenas dan Ibu Jenny Lim                               | 195 | Jhonson dan Keluarga         |
| 43 | Bapak Chris Lazuardi   | 94  | NN  | 145 | Ibu Mona   | 196 | Vincenzio dan Geraldo Tanafa |
| 44 | Bapak Andi   | 95  | Bapak Sugiyanto   | 146 | Kartini Tanudjaja  | 197 | Bapak Sutanto                |
| 45 | Bapak Darto  | 96  | Ibu Poo Hong Kie  | 147 | Ibu Mery Natalia   | 198 | Lie Mei Ing                  |
| 46 | I Gede Raka Putra Gunawan  | 97  | Sakyaputra  | 148 | Ibu Betty Gunawan  | 199 | Alm Huang Ik Lui             |
| 47 | Bpk Ilphin   | 98  | Liong Cuan, keluarga & leluhur (Bpk Andrey)   | 149 | Ibu Peitryn  | 200 | Bapak Pandi                  |
| 48 | Jono Kosasih, Ernawaty Kie, Wilson Kosasih, Albert Kosasih             | 99  | Tje seng & Verawati   | 150 | Untuk para leluhur Hasan   | 201 | Feilishka                    |
| 49 | Ibu Se Ca  | 100 | Ibu Yuli  | 151 | Bapak Tokyoso  | 202 | Bapak Frans Sanjaya          |
| 50 | Eddy   | 101 | Bapak Janto Tjahjadin   | 152 | Ibu Yeni   | 203 | Ibu Sulyna                   |
| 51 | Kosmar atau Limm Hui Ping di sungai nambus                             | 102 | Alm. Liu Tjhin Yin Tjong Nyoeek Fa Chuyun   | 153 | Bapak Wahid  |     |                              |

**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.**

# DONATUR PEMBANGUNAN ASRAMA PUTRA

## BULAN MEI 2021

| No | Nama Donatur  | No  | Nama Donatur  | No  | Nama Donatur                                    | No  | Nama Donatur  |
|----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| 1  | Bapak Rudy Efendi   | 56  | Alm. Suhendra Widjaja   | 111 | Bapak Hanny Apeng                               | 166 | Keluarga Shanti Haslim Sariputra USA  |
| 2  | Tan Michael Lim   | 57  | Bapak Akimono   | 112 | Hendry Husin dan Keluarga & Alm. Yenita Winarto | 167 | Tince/ Jeani Sby.   |
| 3  | Isteri Cow Yen Cen (Suriati Jatilina)   | 58  | Jeniver   | 113 | SUSI ARDANI (SIOK NIO)                          | 168 | Ibu Lily Salfi  |
| 4  | Putra 1 Tan Anthony Lim   | 59  | Yoeshependi Anggasastra   | 114 | Bapak Hanny Apeng                               | 169 | Ibu Juliwati  |
| 5  | Putra 2 Tan Vincent Lim   | 60  | Ibu Djunie  | 115 | Hendry Husin dan Keluarga & Alm. Yenita Winarto | 170 | Bapak Ronny   |
| 6  | Putri 1 Carla Limtan  | 61  | Almarhum Bapak Mertua Tai Guan Tek dan Almarhum Bapak Khu PO Guan | 116 | Elgio A.D.                                      | 171 | Suriaty Kwan  |
| 7  | Pacar Tan Vincent Lim   | 62  | Mujady Handika & Keluarga   | 117 | Bapak Benny Lukman                              | 172 | Cici Faustine   |
| 8  | Bpk Heri  | 63  | Alm. Hengky Muhammad  | 118 | Bapak Hasan                                     | 173 | Bapak Arifin Rachmat Syarief  |
| 9  | Bapak Chandra Kasim   | 64  | Bpk Dedy Susanto  | 119 | Bpk Dodi  | 174 | Alm. Kwan Tung Cien dan Yg Berhubungan Karma Dgn Alm.   |
| 10 | Leluhur   | 65  | Alm. Gunawan Wijaya   | 120 | Denny   | 175 | Ibu Peitryn   |
| 11 | Ibu Vina  | 66  | Alm. Liauw Se Tjiang dan Para Leluhur                             | 121 | Ibu Jesselyn Tiodora                            | 176 | Keluarga Tan Kon Dji  |
| 12 | Semua mahluk yang berhubungan Kamma dengan gitta thezar dana jaya the (ibu ria)         | 67  | Alm. Gunawan Wijaya   | 122 | Bapak Surya Rachmad Pangestu & Keluarga         | 177 | Bapak Johnly Gunawan  |
| 13 | Bpk Bennycahe   | 68  | Mendiang Kho Harminto dan Go Indrawati                            | 123 | Bapak Rudi                                      | 178 | Bapak Wie Chang   |
| 14 | Ibu Natalia Salim   | 69  | Kolung Jaya dan Herice Noviane Sari                               | 124 | Alm. Wirady Gunawan                             | 179 | Alm. Gunawan Wijaya   |
| 15 | Bapak Yan Xiong   | 70  | NN  | 125 | Fera Astria Hui Li dan Keluarga                 | 180 | Alm. Zhang Sun Lai (Sulaiman)   |
| 16 | Semua Makhluk   | 71  | Alm. Bapak Hioe Ko Kie, Para Leluhur dan Semua Makhluk.           | 126 | Ibu Duma Sutanto                                | 181 | Melda Sekeluarga  |
| 17 | Bpk Frans Sanjaya   | 72  | Bpk Dwisa   | 127 | koh Handy Wijaya                                | 182 | Bapak Afu   |
| 18 | Liauw Mie Fong  | 73  | Semua Makhluk   | 128 | Semua Makhluk                                   | 183 | Alm. Gunawan Wijaya   |
| 19 | Alm. Gan Ping Tjioe Lie Siok Lian   | 74  | Marvita & Keluarga  | 129 | Aaron   | 184 | Cici Nesya  |
| 20 | Ananda puterasidhi Sutanto  | 75  | Bapak Yoki Wira   | 130 | Rini & Keluarga                                 | 185 | For The Benefit Of All Sentient Being   |
| 21 | Ibu Fariahty dan keluarga   | 76  | Shendy  | 131 | Para Leluhur Kel. Tan Hun Lie & Kel. Yo Kan Nio | 186 | Kel. Andri Limois & Yanti (Mama)  |
| 22 | Bpk Hadi  | 77  | Ai Ling   | 132 | Keluarga Kuntjoro Kesuma                        | 187 | Jhonsoon dan Keluarga   |
| 23 | Bapak Hendra dan Keluarga   | 78  | Lie Jong Min dan Keluarga   | 133 | Ibu Alian                                       | 188 | Pang Li Lien dan Keluarga   |
| 24 | Andrie  | 79  | Ibu Jusmery Chandra   | 134 | Bapak Heryanto                                  | 189 | Tjan A Leng dan Keluarga  |
| 25 | Ronny Ruslim  | 80  | Bapak Bong Jak Khin   | 135 | Cici Ita  | 190 | Alm. Goh Ik Cong  |
| 26 | Gan yen long dan keluarga/ Ibu Liana  | 81  | Para Leluhur Aina   | 136 | Ibu Elina                                       | 191 | Alm. Tan Ng Poen Hai  |
| 27 | Bapak Danil   | 82  | Bapak Jefri Ho & Keluarga   | 137 | Jenny K dan Keluarga                            | 192 | Bapak Felix   |
| 28 | Ibu Kimberly  | 83  | Alm. Tan Kim Huai dan Tio Kim Cui                                 | 138 | Bpk Indra Kurniawan                             | 193 | Bapak Eko   |
| 29 | Almarhum mursalim atau lim sim mui Dan almarhumah titi sunarti atau lie cin ti          | 84  | Ibu Tjok Lie Lien/Ellysha   | 139 | Ibu jayanthi                                    | 194 | Richardo Antolis, Reinaldo Antolis dan Roderick Antolis   |
| 30 | Morison lim   | 85  | Semua Makhluk   | 140 | Tendy & Keluarga                                | 195 | Randi Ricky   |
| 31 | Herawati  | 86  | Bapak Yanto   | 141 | Bapak Rommy                                     | 196 | Paul Ony  |
| 32 | Carvin Diamond  | 87  | Bapak Jefri Ho & Keluarga   | 142 | Bapak Wang Yong I 王泳貽 & Ibu Xiè Miào Min 謝秒珉    | 197 | Tokyoso   |
| 33 | Subur Hardjono  | 88  | Alm. Tan Kim Huai dan Tio Kim Cui                                 | 143 | Meilani   | 198 | Ivan Wirawan  |
| 34 | Suhardi & Pauline   | 89  | Ibu Tjok Lie Lien/Ellysha   | 144 | Lie Sauliana                                    | 199 | Alm. Oey Soe Hoei   |
| 35 | Lilywati  | 90  | Semua Makhluk   | 145 | Bapak Eddy                                      | 200 | Almh. Tan Pit Nio   |
| 36 | Yunita  | 91  | Bapak Yanto   | 146 | Gong De Wu Liang                                | 201 | Bpk Adri  |
| 37 | Jefry Susilo dan Elnah  | 92  | Bapak Jefri Ho & Keluarga   | 147 | Agus Lie dan Keluarga                           | 202 | SAGADAWA GROUP  |
| 38 | Aldo Susilo & Patrick Susilo  | 93  | Alm. Tan Kim Huai dan Tio Kim Cui                                 | 148 | Ibu Diana                                       | 203 | Semua Makhluk   |
| 39 | Bambang dan keluarga  | 94  | Ibu Tjok Lie Lien/Ellysha   | 149 | Cici Erva Wartyna                               | 204 | Bapak Zeng Xiong Ji/Kiky  |
| 40 | Mendiang Woen In Tjhoi  | 95  | Semua Makhluk   | 150 | Umat Buddha                                     | 205 | Ibu Angie   |
| 41 | Ibu Pipin   | 96  | Bapak Yanto   | 151 | Tresia Phang                                    | 206 | Ibu jenny   |
| 42 | Bapak Bong Sak Khiong   | 97  | Ibu Flo   | 152 | THI Bandung                                     | 207 | Ibu Ailing  |
| 43 | Keluarga Widodo dan Para Leluhur  | 98  | Almh Hung Ih Ling   | 153 | HS,TH,MS,KCS                                    | 208 | SADIKIN WIDJAJA, SURYANI, CHARLYNNE WIJAYA, DARREN WIJAYA, INTAN WIDJAJA, DONI HARYONO, GRETCHEN SAVANNAH HARYONO, WILILIN WIDJAJA, TIO TIAN MOY, LENA FUNG |
| 44 | Bapak Richard & Keluarga  | 99  | Hariato Tandri Buk (Ibu Novi)                                     | 154 | Keluarga Hakim Tandjono                         | 209 | Bapak Sutanto   |
| 45 | Ibu Ajen & Alm. Sofendi   | 100 | Bpk Rivando   | 155 | Alm. Hong Qing Qing                             | 210 | Mending Tan Hun Lie, Mending Yo Kan Nio, Para Leluhur dan Semua Makhluk Yg Berhubungan Karma Dgn Indra Gunawan dan Herlita                                  |
| 46 | Sinlan Setiawan Family  | 101 | Bpk Johnny  | 156 | Almh Tjan Bon Nio                               | 211 | Bapak Harry   |
| 47 | Liu Yek Mei, Angelica Berneta/ Xu Shi Xuan, Ang Kim Luan, Edi Lau, Xu Ahuan, Xu Mei Mei | 102 | Jeanie Margaretha   | 157 | Aris Tan dan Keluarga                           | 212 | Bapak Ahian   |
| 48 | Jeniver   | 103 | Bpk Antons  | 158 | Sarinah   | 213 | Sunardin and Family   |
| 49 | Yoeshependi Anggasastra   | 104 | keluarga angweita   | 159 | Carissa Kho                                     | 214 | Ibu Margawati   |
| 50 | Evelyn Khang, Suanto N Keluarga   | 105 | Bapak Ariya Chandra & Family                                      | 160 | Alm Tjio Kim Tjoey & Tjio Lian Hoa              | 215 | Ibu Indrawati   |
| 51 | Yandy Sutjipto  | 106 | Tjhong Man Hoa  | 161 | Keluarga Caepy Gomer & Lianawati                | 216 | Dennis Lienardi   |
| 52 | Dedy Sutjipto dan Ni Nengah Suriani   | 107 | Almarhumah Nenek Ong Djim Sien (Djubaedah)                        | 162 | Nivico Online Shop JKT                          | 217 | Ibu Jessica Ho  |
| 53 | Cu Pau Chin, Shi It Chi, Yap Hau Wi.  | 108 | Alm Tan Gwek Ho   | 163 | Ibu Vira Bonardi                                | 218 | Ibu Sumiati   |
| 54 | Bapak Yusdin Husen  | 109 | I gede Oinada   | 164 | Bujung Keluarga                                 | 219 | Indra Dharmas   |
| 55 | Alm. Then Ngjan Liang, Almah. Bong Sui Khruk dan Almah. Lim Yoek Khiau                  | 110 | SUSI ARDANI (SIOK NIO)  | 165 | Keluarga Hendra Haslim                          | 220 | Irvan Markos  |



**One Day  
Mindfulness**

**Sabtu, 1 Mei 2021**

Cetiya Nalanda



Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda // Kesempatan berdana untuk Program Beasiswa, Program Pengembangan Pendidikan & Pengembangan



## Dimasa Pandemi Pengurus Cetiya Nalanda Mengadakan Kegiatan *One Day Mindfulness* Secara Online

Cetiya Nalanda kembali lagi mengadakan kegiatan baik yang masih bertemakan Meditasi. Kali ini kegiatan tersebut bisa kita sebut dengan ODM atau *One Day Mindfulness*. Sesuai dengan namanya kegiatan baik ini merupakan kegiatan pelatihan meditasi rutin yang akan diadakan setiap satu bulan sekali dan kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari penuh.

Kegiatan *One Day Mindfulness*

kali ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 1 Mei 2021 dan dimulai pukul 09:00 - 16:00 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan melalui aplikasi zoom dan dibimbing langsung oleh PMd. Susyanto. Diawali dengan absensi peserta ODM yang bergabung, kemudian pengarahan dari pembimbing meditasi dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan meditasi bersama.

Kegiatan ODM ini diikuti peserta dari berbagai tempat, seperti

Jakarta, Bogor, Depok, Bekasi, Temanggung dan banyak daerah lainnya. Lebih dari 70 peserta bergabung dalam kegiatan ini.

Semoga kegiatan-kegiatan baik seperti ini dapat terus dilakukan, sehingga semakin banyak umat Buddha yang bisa belajar tentang ajaran Buddha walaupun sedang dalam masa pandemi.

Semoga berkah kebahagiaan dan kesehatan melimpah kepada kita dan semua makhluk.

# BATIN YANG TENANG DAPAT DIPEROLEH DENGAN MEDITASI

**D**alam menghadapi pandemi seperti sekarang ini, banyak orang-orang yang merasa jenuh dan penuh rasa khawatir. Pikiran jenuh dan khawatir akan membuat batin tidak tenang.

Salah satu cara yang paling cocok untuk membuat batin menjadi tenang adalah dengan mengikuti *Loving Kindness Meditation Class* atau bisa disebut juga dengan latihan meditasi cinta kasih, yang

diselenggarakan oleh Cetiya Nalanda setiap hari Jumat & Sabtu secara rutin melalui aplikasi zoom.

Kegiatan dibimbing oleh Romo Susyanto, banyak peserta meditasi yang telah merasakan manfaat dari mengikuti pelatihan meditasi cinta kasih ini. Dalam kegiatan bajik ini Romo Susyanto menyampaikan arahan bagi para peserta.

Pada minggu ini *Loving Kindness*

*Meditation Class* dilaksanakan pada tanggal 30 april 2021 dan pada tanggal 1 Mei 2021 tepatnya di hari Jumat dan Sabtu pada pukul 20.00 WIB. Ada ratusan partisipan yang bergabung dalam kegiatan tersebut, yang berasal dari dalam dan luar negeri.

Semoga dengan adanya pelatihan kebajikan seperti ini, semua partisipan mendapatkan banyak manfaat. Dan semoga semua makhluk berbahagia.





## Talk Show Dengan Tema "Berjuang di Tengah Badai Kehidupan" dengan dua narasumber hebat

**P**andemi yang telah berlangsung selama 1 tahun terakhir ini, banyak sekali menyisakan penderitaan bagi masyarakat di dunia ini. Badai kehidupan silih berganti datang menghampiri. Kemiskinan dan penderitaan menjadi momok permasalahan pada saat ini.

Cetiya Nalanda kembali mengadakan sebuah acara *talk show* yang mengangkat tema tentang "Berjuang di Tengah Badai Kehidupan". Tema tersebut dikupas tuntas oleh kedua narasumber hebat yaitu Dr.

Ponijan Liaw, M.Pd., CPS.R dan YM. Bhikkhu Abhayanando Mahathera.

Acara *talk show* ini diselenggarakan pada hari Minggu tepatnya pada tanggal 16 Mei 2021 pukul 19.00 WIB. Acara dibuka oleh moderator Ratna Pudi Cinsia, dan diawali dengan penampilan video profil para pembicara.

Dalam uraian materinya, para narasumber menyampaikan tentang bagaimana cara kita berjuang di dalam badai kehidupan.

Kegiatan diikuti oleh ratusan

peserta yang tergabung dalam aplikasi zoom, *live streaming* Youtube dan instagram. Antusias peserta begitu tinggi, bisa kita lihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan pada sesi terakhir tanya jawab.

*Anumodana* untuk para narasumber dan peserta yang telah bergabung dengan Cetiya Nalanda dalam pelaksanaan kebajikan ini, semoga Cetiya Nalanda selalu menghadirkan acara-acara yang luar biasa dan dapat memberikan manfaat bagi umat Buddha di seluruh pelosok Indonesia.



NALANDA  
Foundation



Cetiya  
NALANDA

# Talk Show The Power Of Paritta



YM. Bhikkhu  
Dhammadhiro Mahathera

[NARASUMBER]



PMd. Selamat Rodjali



Minggu, 20 Juni 2021

Pukul 19.00 WIB



Ratna Pudi Chinsia, S.Pd.  
[MODERATOR]

**LIVE** **STREAMING**  
Nalanda Foundation

**Daftar Sekarang**

Ella : 0857-1519-6339

Silvi : 0821-2456-5748

**Cetiya Nalanda**

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

Telp:(021) 4805279 | 0857-1519-6339 | [nalandafoundation.net](http://nalandafoundation.net) Nalanda @nalanda\_foundation

## Mengenal dan Menanggulangi Pandemi Obesitas



Oleh : Heriyanto  
Email : shinsheheri@gmail.com  
Youtube: shinshe heri yanto  
No hp :081319209298

Obesitas saat ini menjadi tantangan tersendiri bagi seluruh dunia terutama negara berkembang seperti Indonesia, Malaysia, dan negara maju seperti Amerika. Telah diketahui bahwa obesitas merupakan salah satu pencetus dari banyak jenis penyakit, seperti jantung, stroke, diabetes dan banyak lagi, salah satu yang menyebabkan obesitas dapat terjadi adalah pola hidup yang tidak teratur, sering kali seseorang sehabis makan lalu pergi tidur, malas bergerak (olahraga), lapar mata sehingga apapun yang dilihat dimakan, faktor hormonal, obat-obatan, faktor genetik dll.

### Apa itu Obesitas

Menurut WHO, 2000 obesitas dapat diartikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama.

Ada dua (2) cara yang umum dilakukan untuk mengukur apakah seseorang masuk kategori obesitas / tidak :

#### 1. IMT / Indeks Massa Tubuh

IMT adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Untuk mencari IMT dapat dihitung dengan KG (berat badan) / M<sup>2</sup> (tinggi badan), lalu hasil ini dicocokkan pada tabel IMT

| KLASIFIKASI |        | IMT         |
|-------------|--------|-------------|
| kurus       | Berat  | < 17.0      |
|             | Ringan | 17.0 - 18.4 |
| Normal      |        | 18.5 - 25.0 |
| Gemuk       | Berat  | 25.1 - 27.0 |
|             | Ringan | > 27        |





## 2. Kriteria ukuran lingkaran pinggang

Ukuran lingkaran pinggang tidak mengikat dan tetap, maka oleh karena itu dipakai berdasarkan etnis

| Negara / Grup Etnis                                | Lingkar pinggang (cm) pada obesitas |
|--|-------------------------------------|
| Eropa  | Pria > 94, Wanita > 80              |
| Asia Selatan, Populasi China, Melayu, Asia – India | Pria > 90, Wanita > 80              |
| China  | Pria > 90, Wanita > 80              |
| Jepang   | Pria > 85, Wanita > 80              |

### Penanggulangan Obesitas :

Terdapat cukup banyak jenis cara untuk mengatasi obesitas ini beberapa diantaranya :

#### α. Pola aktivitas fisik

Pengelolaan aktivitas fisik dilakukan melalui peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu, dengan gerakan intensitas rendah, sedang sampai tinggi, sehingga terjadi peningkatan pengeluaran energi dan peningkatan massa otot.

#### β. Pola Emosi Makan

Yakni pola kebiasaan dimana suatu kebiasaan makan dengan jumlah berlebihan (sampai kenyang) dan cenderung suka makanan tinggi lemak, garam, dan gula, yang disebabkan oleh bukan karena lapar tapi akibat dari emosi. Kenali emosi anda, kendalikan dan tanggulangi sumber masalahnya.

#### χ. Pola tidur / Istirahat Kurang tidur

Dapat menyebabkan hormon leptin terganggu sehingga rasa lapar tidak terkontrol. Jika kuantitas dan kualitas tidur tidak sesuai maka akan mempengaruhi keseimbangan berbagai hormon yang pada akhirnya memicu kejadian obesitas.

Gangguan tidur/tidur larut malam

dapat menyebabkan peningkatan asupan energi melalui :

1. Peningkatan rasa lapar melalui meningkatnya hormon ghrelin (pengontrol rasa lapar)
2. Waktu tersisa untuk makan lebih banyak
3. Cenderung memilih makanan yang tidak sehat.

Maka, hindari tidur malam dan begadang, perbaiki kualitas dan kuantitas tidur.

#### δ. Terapi herbal

##### Jati Belanda *Guazuma ulmifoliae* Lamk.

Aturan pakai : 3x1 teabag (5 g serbuk)/hari, seduh dalam 1 cangkir air.

Kontraindikasi : kehamilan. Laktasi dan anak  
Peringatan : tidak untuk dikonsumsi jangka panjang karena beresiko menyebabkan kerusakan usus,

Efek samping : diare akibat iritasi lambung

##### Kemuning *Murraya paniculata* (L.) Jack

2 x 1 sachet (15 g serbuk)/hari, rebus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas.

#### ε. Terapi Akupunktur

Akupunktur menggunakan 3 *jin's needle* yakni : GB 26 (*daimai*) CV12 (*zhongwan*) ST 36 (*Zu sanli*), akupunktur menggunakan 3 *jin's needle* efektif menurunkan IMT klien obesitas (Estuningsih 2014) selain menggunakan teknik ini dapat dipadukan atau dipertimbangkan menggunakan titik titik dengan CV 4 (*guan yuan*) CV 6 (*qihai*) CV 10 (*xiawan*), ST 24 (*Huaromen*) dan ST 26 (*wailing*), CV 12 (*zhongwan*) resep penggunaan titik ini berdasarkan resep *Heaven and Earth combination, leading energy back to the source combination and abdominal four gate*, dimana CV 12 merupakan titik *heaven* dan CV 4 merupakan titik *earth*, dan penggunaan titik CV 12, CV 10, CV 6, dan CV 4, kombinasi ini merupakan perpaduan mengembalikan energi kembali ke sumbernya, dan berfungsi untuk mengharmoniskan limpa lambung. Penggunaan ST 24 dan ST 26 secara bilateral terbentuk seperti gerbang, kombinasi dari keempatnya dapat menggerakkan qi dan darah, mendistribusikan *qi* dari *zhang fu* keseluruh tubuh serta merangsang kerja usus agar lebih maksimal (Maria Dewi, 2017).





NALANDA  
Foundation



Cetiya  
NALANDA

# One Day Mindfulness

*“Dalam praktik meditasi ini anda akan melakukan pengamatan dan menyelidiki diri sendiri, yang membawa ke akar pikiran untuk melarutkan kotoran batin yang akan Menghasilkan pikiran seimbang dan harmoni”*



**Sabtu, 5 Juni 2021**

**Pukul: 09.00 s.d 16.00 WIB**

**LIVE ON**  **zoom**



Pembimbing:  
**PMd. Susyanto**

## **GRATIS !!!**




**Daftar Sekarang**

Ella : 0857-1519-6339

Silvi : 0821-2456-5748

**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](http://www.nalandafoundation.net)  Nalanda  @nalanda\_foundation

# 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