

Majalah

# NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI EDISI III APRIL 2019



## FOKUS

Bukan Karena Kelahiran  
Oleh: Dharma K. Widya



## OPINI

Berterima Kasih Dengan Memberi Kasih  
Oleh: Mettadewi Wong, S.H., S.Ag., M.Pd.B. CPS@



## TOKOH

Ketua STAB Nalanda  
Oleh: Lauw Acep S.Ag., M.Pd.B.

# PERBEDAAN



Organized by:  
**Cetiya Nalanda**

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

*“Mencintai Kehidupan Berbudaya Penjaga Persatuan”*



Dhammadesana oleh :

**Y.M Bhikkhu Atthadhiro Thera**

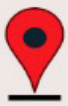
Minggu,  
**26 Mei 2019**  
17.00 WIB s/d Selesai

*Contact Person*

Eka WA : 0857-8849-0323

Tlp : 0813-1872-8224

Ela : 0815-5393-6268



**Cetiya Nalanda**

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

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



Cetiya Nalanda



cetiyanalanda1979

## Susunan Pengurus



Penerbit  
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS  
NALANDA

Penanggung Jawab  
Tan Tjoe Liang, MBA.

Penasihat  
Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Pemimpin Umum  
PMD. Susyanto, Amd., CPS®

Bendahara  
Ela Fitri Ana Dewi

Pemimpin Redaksi  
Suyatno

Sekretaris Umum dan Redaksi  
Gerald Naga Junior

Redaktur Naskah  
Rina Dewi Sintia

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

Kolomnis  
Bhikkhu Khemadhiro  
dr. Willie Japaries, MARS  
Mettadewi Wong, S.H., S.Ag., M.Pd.B. CPS®  
Frengki Chua  
Dharma K. Widya

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

Marketing  
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi  
Ambyah Susanto



# Kata Pengantar

**K**ehidupan kita indah karena diwarnai oleh perbedaan yang ada. Indonesia sangat dikenal dengan Bhinneka Tunggal Ika, yang artinya berbeda-beda tapi tetap satu. Di Indonesia kaya akan budaya, suku, bahasa dan agama itu sudah diakui oleh dunia. Perbedaan tersebut adalah suatu KEKUATAN besar apabila dijaga dan dirawat oleh setiap orang. Layaknya pelangi yang memiliki warna berbeda-beda, itulah yang membuat indah.

Majalah Nalanda kembali menerbitkan edisi yang ke III dengan tema "Perbedaan". Dalam majalah ini disajikan berbagai artikel yang menyangkut tema dan berbagai perkembangan saat ini, seperti kesehatan dan teknologi. Hal tersebut disajikan dengan tujuan pembaca dapat mendapatkan pengetahuan baru tentang perkembangan jaman.

Semoga majalah Nalanda edisi yang ke III ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan Dhamma maupun pengetahuan umum. Semoga semua makhluk berbahagia.

## Redaksi

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

## Sekretariat

: **Kampus Nalanda**

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

## Telepon

: **0857-7278-2848 / (021) 4805279**

## Website

: **www.nalandafoundation.net**

## E-mail

: **nalandafoundation67@gmail.com**

## Rekening

: **a.n. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda  
a.c.: 534-5038-091**



# Daftar Isi

CERITA BUDDHIS	1
INSPIRASI	3
FOKUS	6
MEDITASI	10
OPINI	16
ALUMNI NALANDA	20
KESEHATAN	22
FOTO KEGIATAN	24
SELINGAN	34
LAPORAN DONATUR	37



1

## CERITA BUDDHIS UPALI

*(Sikap Sang Buddha Terhadap Guru-Guru Agama Lain)*



10

MEDITASI

## PERSIAPAN AWAL MEDITASI & MANFAATNYA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Oleh: Bhikkhu Khemadhiro

# Majalah NALANDA BELAJAR DAN MENGINSPIRASI



6

FOKUS

## BUKAN KARENA KELAHIRAN

Oleh: Dharma K. Widya



3

INSPIRASI

## HAL SEDERHANA MENUJU BAHAGIA

Oleh: Frengki Chua



16

OPINI

## TERIMALAH PERBEDAAN ITU DENGAN BAHAGIA

Oleh: Mettadewi Wong, S.H., S.Ag., M.Pd.B. CPS®



20

SOSOK ALUMNI

## KETUA STAB NALANDA

Oleh: Lauw Acep S.Ag., M.Pd.B.



22

KESEHATAN

## JENIS KONSISTENSI TUBUH ANDA DAN CARA MENJAGA KESEHATANNYA

Oleh: dr. Willie Japaries, MARS



# UPALI

## *(Sikap Sang Buddha Terhadap Guru-Guru Agama Lain)*

**U**pali \*), seorang jutawan, adalah salah seorang murid terbaik dari guru agama lain yang bernama Nigantha Nathaputta, yang ajarannya berbeda dengan ajaran Sang Buddha. Karena sangat mahir dalam hal berdebat, Upali diminta oleh guru agamanya untuk mendekati Sang Buddha dan mengalahkan Beliau dengan ajaran pokok-pokok tertentu tentang Hukum Sebab Akibat (*Kamma vipaka*). Setelah melewati diskusi yang panjang, Sang Buddha mampu meyakinkan Upali

bahwa pandangan-pandangan dari guru agamanya adalah keliru.

Upali sangat terkesan dalam ajaran Sang Buddha sehingga ia langsung meminta untuk diterima sebagai pengikut Sang Buddha. Ia tercengang ketika Sang Buddha menasihatinya, "Upali, engkau adalah orang yang terkenal. Yakinlah benar-benar bahwa engkau tidak mengubah agama/kepercayaanmu dalam pengaruh emosi/perasaanmu. Periksalah sepenuhnya ajaran Tathagata dengan pikiran terbuka sebelum engkau memutuskan untuk

menjadi pengikut Tathagata".

Dengan semangat pemeriksaan yang bebas terhadap ajaran Sang Buddha. Upali bahkan semakin senang dan ia berkata, "Yang Mulia, adalah sangat menakjubkan bahwasanya Anda meminta saya untuk mempertimbangkannya dengan hati-hati. Jika itu adalah guru-guru yang lain, mereka akan segera menerimaku dengan tanpa ragu-ragu, membawaku berkeliling di jalan-jalan dalam suatu proses dan mengumumkan bahwa seorang jutawan yang demikian-

demikian telah meninggalkan agama/kepercayaan lamanya dan sekarang memeluk ajaran mereka. Ya, benar-benar, Yang Mulia,

**TIDAK PERNAH  
ADA PENGANUT-  
PENGANUT  
FANATIK AGAMA  
BUDDHA YANG  
MEMAKSA  
ORANG-  
ORANG UNTUK  
MENERIMA  
AGAMA INI  
DENGAN  
MENYIKSA ATAU  
MENAKUT-NAKUTI  
MEREKA DENGAN  
GANJARAN  
HUKUMAN.**

sudilah menerima saya sebagai pengikutMu”.

Sang Buddha akhirnya setuju menerima Upali sebagai pengikut awamNya tetapi dengan menasihatinya demikian, “Meskipun engkau sekarang telah menjadi pengikutKu, Upali, engkau harus mempraktekkan toleransi dan rasa welas-asih. Teruslah memberi dana kepada guru-guru agama terdahulumu, karena mereka masih amat tergantung pada tunjanganmu. Engkau tidak boleh mengabaikan mereka dalam menghentikan tunjangan yang biasanya engkau berikan kepada mereka”.

Nasihat Sang Buddha tentang toleransi, pemeriksaan yang bebas (terhadap ajaranNya) dan tidak menerima ajaranNya karena alasan-alasan emosi/perasaan, telah memberikan catatan yang

bersih dalam sejarah penyebaran agama Buddha. Tidak pernah ada penganut-penganut fanatik agama Buddha yang memaksa orang-orang untuk menerima agama ini dengan menyiksa atau menakut-nakuti mereka dengan ganjaran hukuman. Agama Buddha mampu menyebar dalam cara yang damai, sebagian besar adalah karena keindahannya dan kemauan baik yang terkandung di dalamnya.

\*) Upali di sini bukanlah Yang Ariya Upali, seorang tukang potong rambut sebelum beliau menjadi bhikkhu, yang menjawab pertanyaan-pertanyaan tentang aturan-aturan Vinaya pada Sidang Konsili Agama Buddha yang Pertama.

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



## **JADWAL KEGIATAN**

### **A. Bulanan**

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

### **B. Mingguan**

1. Puja Bhakti

### **C. Lain-lain**

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

# HAL SEDERHANA MENUJU BAHAGIA



Oleh: Frengki Chua

**U**ntuk mengawali tulisan ini saya akan memulai dengan menceritakan sebuah kisah. Konon, hiduplah seorang pemuda dengan moralitas yang baik serta tekun dalam melatih diri. Suatu hari pergilah pemuda tersebut dari rumahnya menuju sebuah tempat untuk menjalankan aktivitas kesehariannya. Di

perjalanan, pemuda tersebut bertemu dengan seorang kakek tua yang sedang kebingungan di halaman rumahnya. Pemuda ini pun langsung menghampiri kakek tua tersebut. "Kakek tua, apa yang sedang Anda lakukan? Anda tampak sangat kebingungan", sapa pemuda tersebut. Kakek tua itu pun menjelaskan bahwa ia sedang mencari sebuah jarum yang hilang namun belum menemukannya. Dengan kasih yang dimiliki, maka pemuda ini menawarkan bantuan untuk mencari jarum yang hilang tersebut mengingat cuaca sangat terik dan kakek tua tersebut terlihat kelelahan mencari jarum tersebut di halaman rumahnya.

Tiga puluh menit, satu jam berlalu juga belum ada hasil, hari semakin panas, hingga akhirnya pemuda ini bertanya kembali, "Kakek, benarkah kita mencari sebuah jarum tersebut?". "Benar anak muda",

ungkap kakek tersebut. Pemuda ini kembali bertanya, "Kita sudah mencari selama satu jam namun tidak ketemu, memang dimana hilangnya jarum tersebut kek?". Kakek pun menjawab dengan lugas, "Di dalam rumah." Seketika pemuda tersebut kaget dan bertanya, "loh kakek, hilangnya di dalam rumah kenapa kita mencarinya di halaman depan rumah?". Kakek tersebut menjawab dengan senyuman, "Karena di dalam gelap." Pemuda tersebut tersenyum lebar dan mengucapkan terima kasih kepada kakek tua tersebut, karena pemuda tersebut mendapatkan sebuah pembelajaran yang sangat berharga. Seringkali kita mencari kebahagiaan di luar sana, banyak sekali orang yang mencari kebahagiaan di luar dirinya dengan cara-cara yang tidak benar; penggunaan obat terlarang, pergi ke tempat yang tidak benar, dsb. Padahal kebahagiaan tersebut

letaknya di dalam diri kita sendiri bukan di luar diri kita, namun kita tertutup oleh kegelapan batin yang terkadang dimanifestasikan dalam berbagai bentuk seperti kebencian, keserahakan, iri hati, kesal, emosi, dan lain sebagainya hal tersebutlah yang menjauhkan diri kita dari kebahagiaan sejati yang seharusnya mampu kita realisasikan.

“Aduh kok *likes* nya dikit banget ya, kesel dah” – keluh seorang netizen setelah *posting* foto di instagram.

Kalimat tersebut menggambarkan kebanyakan situasi sekarang ini dengan kondisi netizen yang mematok kebahagiaan dari jumlah *like* di instagram. Seakan jumlah *likes* merenggut kebahagiaan dari dirinya untuk melakukan segala sesuatu. Hidup dalam pandangan orang lain, tidak bersyukur atas semua yang berkah yang dimiliki merupakan suatu hal yang sangat menyedihkan. Padahal bersyukur merupakan salah satu bentuk apresiasi tertinggi terhadap kehidupan kita, dengan bersyukur kita mampu melatih rasa “cukup” dan bisa mengikis ketidakpuasan atau *dukkha*.

Sebagai umat awam atau umat perumah tangga yang menjalani kehidupan sehari-hari tentu dirasa banyak sekali fenomena kehidupan yang menghambat kepada pencapaian tujuan kita. Dalam *Atthaloka Dhamma* – A.N VIII; 2 terdapat 8 keadaan duniawi yang kerap kali tidak terlepas dalam kehidupan kita, yakni Untung – Rugi, Tenar – Cemar, Dipuji – Dicaci, Suka – Duka. Silih bergantinya kondisi keduniawian ini harus dapat direspon dengan bijak supaya tidak terjerumus ke perilaku yang salah. Bila mendapati hal positif, janganlah terlalu melekat kepada hal tersebut dan jangan terlalu senang, namun kita hendaknya lebih bersyukur atas berkah buah karma baik yang sedang berbuah dan menyadari bahwa perbuatan bajik lainnya

harus segera dilakukan. Sebaliknya, bila terjadi hal negatif kepada diri kita jangan terlalu emosi, bersedih, tenggelam dalam fenomena tersebut, karena hal tersebut pasti mempunyai sebab dan membuahkan hasil seperti kondisi tersebut. Pada kondisi ini, buah karma buruk sedang dipetik dan kembali mengingatkan kepada kita untuk terus melakukan perbuatan bajik.

Muncul berbagai pertanyaan, sebagai umat awam atau perumah tangga mengenai kondisi 8 kehidupan yang sangat tidak kekal tersebut. Lantas bagaimana caranya untuk menggapai kesejahteraan dan kebahagiaan untuk masa kini dan masa mendatang? Sang Buddha mengulas jawaban untuk pertanyaan tersebut di dalam Dighajanu Sutta yang dibabarkan kepada seorang pemuda bernama Dighajanu. Terdapat 4 hal yang dapat mengarahkan kepada kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupan saat ini, antara lain adalah:

**1. *Uttāṅhasampadā*: rajin dan semangat dalam bekerja mencari nafkah.**

Memiliki makna yang sangat dalam mengenai anjuran Sang Buddha kepada perumah tangga untuk bisa berinisiatif dalam mencari penghidupan serta harus rajin dan semangat untuk menjalani pekerjaan tersebut. Tidak malas, menunda-nunda pekerjaan, tidak banyak alasan terlalu panas, terlalu dingin, terlalu pagi dan sebagainya.

**2. *Ārakkhasampadā*: penuh hati-hati**

Setelah bekerja keras dengan rajin dan memperoleh

penghasilan, hendaknya kita menjaga dan mempertahankan hal tersebut. Tidak menyimpan di tempat yang sembarang, serta menjaga dengan baik supaya tidak memicu niat buruk dari orang lain untuk mengambilnya

**3. *Kalyānamittā*: memiliki teman-teman baik, dan tidak bergaul dengan orang jahat.**

Salah satu hal signifikan yang mempengaruhi perilaku manusia adalah dari lingkungannya. Setelah mampu dan mempertahankan kekayaan yang diperoleh, hendaknya kita bergaul dengan sahabat yang bajik sehingga kita mampu bersama-sama saling mendukung untuk melakukan perbuatan yang bajik.

**4. *Samajivitā*: Hidup seimbang**

Mampu hidup sesuai dengan batas kemampuan, tidak terlalu boros dan tidak terlalu pelit. Seimbang antara pengeluaran dan penghasilan layaknya timbangan yang





menyeimbangkan antara kedua sisi yang dimiliki.

Lebih lanjut setelah mengetahui 4 hal yang dapat dilakukan untuk menggapai kesejahteraan dan kebahagiaan semasa sekarang, Sang Buddha menambahkan 4 hal yang dapat dilakukan untuk menggapai kesejahteraan dan kebahagiaan di masa mendatang (di atas keduniawian).

### 1. **Saddha – Sampada: Memiliki keyakinan**

Memiliki keyakinan terhadap Triratna, dengan tumbuhnya keyakinan maka kita mampu mempunyai pemahaman akan kebenaran, dapat menjalankan praktik kebenaran yang sesuai, melatih diri untuk mencapai penerangan agung.

### 2. **Sila – Sampada : Memiliki moralitas**

Dapat dilakukan dengan menjalankan Pancasilaa Buddhis; melatih diri untuk tidak membunuh, mencuri, berbuat asusila, berbohong,

mengonsumsi sesuatu yang melemahkan kesadaran. Pelatihan secara konsisten akan menjauhkan diri dari mara bahaya serta memupuk kualitas diri.

### 3. **Caga - Sampada : Memiliki kedermawanan**

Tidak kikir, dilandaskan dengan cinta kasih untuk membantu orang lain, tidak terbatas kepada materi. Dermawan yang diwujudkan melalui perbuatan bajik, menggunakan tangan dan kaki untuk memberikan sumbangsih tenaga, melakukan hal yang positif, menggunakan bibir untuk tersenyum dan memberikan hal positif (nasihat, pujian), menggunakan telinga untuk mendengarkan permasalahan orang lain, menggunakan mata untuk melihat hal positif, memberikan perhatian dan sebagainya. Banyak sekali kristalisasi wujud kedermawanan yang bisa kita lakukan.

### 4. **Panna – Sampada : Memiliki kebijaksanaan**

Dengan melatih diri, fokus dan konsisten maka dapat mencapai sebuah kebijaksanaan, mampu membedakan mana yang baik dan buruk, memiliki pandangan terang yang mampu melenyapkan *kilesa* (kekotoran batin).

Sang Buddha telah menjelaskan mengenai 8 hal yang dapat dilakukan oleh perumah tangga maupun umat awam untuk menggapai kesejahteraan dan kebahagiaan masa kini dan mendatang. Ulasan tersebut dapat menjadi pengingat kepada diri kita untuk terus melatih diri. Terlepas dari hal tersebut, mayoritas kebahagiaan para netizen ditentukan oleh orang lain. Padahal bila diri kita mengizinkan kita untuk bahagia, maka disanalah kebahagiaan tersebut muncul. Banyak sekali hal sederhana yang dapat kita lakukan untuk memunculkan rasa bahagia tersebut, mulai dari tersenyum, bersyukur, mendoakan kebahagiaan orang lain, bersimpati, berdana, membantu orang, membaca Buku Dhamma, dan sebagainya. Akumulasi kebahagiaan-kebahagiaan kecil tersebutlah yang mampu membawa kita merealisasi kebahagiaan sejati.

"Lebih banyak kita maklum, lebih kurang rasa dendam dalam hati kita. Semakin adil pertimbangan kita dan semakin kokoh dasar rasa kasih sayang. Tiada mendendam, itulah bahagia." ~R.A. Kartini

Referensi:

<http://www.dhammadakka.org>

<https://forum.dhammadakka.org>



# BUKAN KARENA KELAHIRAN

Oleh:  
**Dharma K. Widya**



Suatu ketika Raja Pasenadi dari Kosala mengirimkan utusan ke suku Sakya di Kapilavatthu untuk meminang salah satu putri Sakya. Tapi suku Sakya menganggap dirinya lebih tinggi dari suku Kosala dan menolak mengirimkan salah satu putri kerajaannya. Namun Raja Pasenadi adalah raja yang kuat dengan kekuatan militer yang tangguh, maka untuk menghindari pertumpahan darah, jenderal suku Sakya Mahanama mengutarakan pendapatnya ke Raja Suddhodana, ayah Buddha Gotama.

“Saya punya ide Paduka, Kosala adalah negara yang kuat secara militer dan politik. Jika kita berkonflik dengan mereka, kita mungkin tidak bisa menandinginya. Saya memiliki seorang budak yang cantik dan menarik. Kita bisa menipu mereka dengan mengatakan bahwa perempuan itu adalah putri saya dan mengirimnya sebagai pengantin putri kerajaan Kapilavatthu.” Pada jaman itu pernikahan di antara dua kelas sosial yang berbeda (seperti di antara pengan dan pekerja) merupakan hal yang terlarang. Budak perempuan (*Vāsavakhattiyā*) dari Kapilavatthu itu diserahkan ke Raja Pasenadi untuk menjadi Ratu Kerajaan Kosala. Kemudian mereka memiliki seorang putra yang diberi nama Pangeran Vidudabha.

Ketika Vidudabha dewasa ia ingin

mengunjungi keluarganya pada suku Sakya di Kapilavatthu, tapi ibunya membujuknya untuk tidak pergi karena tahu bahwa orang Sakya akan memperlakukannya dengan hina. Akhirnya ia pergi juga dan tertegun dengan sambutan dingin yang diterimanya. Tidak ingin menerima perlakuan demikian ia segera pergi. Salah seorang pengiringnya kembali untuk mengambil pedangnya yang tertinggal. Ketika pengiring itu tiba di ruangan ia melihat seorang budak wanita sedang membersihkan tempat Pangeran Vidudabha duduk dengan susu, suatu tindakan untuk membersihkan sesuatu yang ternoda. Ketika ditanya mengapa, budak wanita itu menjawab, "Karena anak seorang budak telah duduk di sini." Ketika ditanya apa maksudnya, budak wanita itu menceritakan keseluruhan kisah yang terjadi. Mendengar cerita itu, Vidudabha merasa sangat terhina dan marah. Ia bersumpah akan membalas

dendam kepada orang Sakya atas tindakan penipuan itu.

Menjelang akhir kehidupan Sang Buddha, Vidudabha merebut tahta kerajaan Kosala dari ayahnya, Raja Pasenadi dan menyatakan perang terhadap kerajaan Sakya. Tiga kali ia mengerahkan tentaranya untuk menyerang kerajaan Sakya namun setiap kalinya dapat dihalangi oleh Sang Buddha. Saat keempat kalinya akan menyerang, Sang Buddha yang mengetahui bahwa hal itu tidak dapat dicegah karena karma buruk orang Sakya sebelumnya, tidak dapat menghalangi.

Kapilavatthu dan beberapa kota orang Sakya diserang dan Vidudabha merasa puas dengan terbunuhnya banyak orang Sakya. Saat kembali dengan membawa banyak barang rampasan, pasukannya berkemah untuk bermalam di tepi sungai. Malamnya terjadi hujan badai yang menyebabkan air sungai

meluap dan menenggelamkan pasukan Vidudabha. Orang Sakya yang berhasil meloloskan diri membangun beberapa kota kecil dengan jumlah orang yang makin menyusut.

Pada masa itu sistem kasta (*vanna*) sangat kuat berakar dalam masyarakat. Posisi seseorang dalam masyarakat ditentukan di keluarga mana ia terlahir dan tidak ada cara untuk mengubah hal itu semasa hidupnya. Dikenal ada empat kasta, yang pertama adalah kasta *Brahmana* yang dianggap sebagai kasta tertinggi. Yang kedua adalah kasta *Khattiya* (ksatria yaitu para raja, pangeran dan bangsawan), berikutnya adalah kasta *Vessa* (pedagang) dan keempat adalah *Sudda* (sudra) yang merupakan pekerja. Di luar keempat kasta itu terdapat orang yang tidak berkasta yang disebut *Vasala* (*Nacakula* atau orang terbuang) dan orang asing (*Milakkha*).

Dalam sistem ini orang yang tidak berkasta atau berkasta rendah tidak diperkenankan untuk bergaul dengan orang berkasta tinggi, apalagi menikah. Bahkan bayangan dari orang tidak berkasta atau berkasta rendah tidak boleh menyentuh orang-orang berkasta tinggi. Tidak jarang orang demikian diusir dengan kekerasan apabila memasuki daerah orang berkasta tinggi.

Sang Buddha dengan tegas menyatakan ketidaksetujuannya dengan sistem kasta. Suku Sakya yang merupakan suku dari Sang Buddha, sangat bangga berlebihan atas status kasta tinggi mereka. Ketika ada beberapa pangeran dan tukang cukur mereka memohon kepada Sang Buddha untuk menjadi bhikkhu, Sang Buddha menahbiskan Upali, tukang cukur yang termasuk kasta rendah, terlebih dahulu sehingga para pangeran yang ditahbiskan belakangan harus

MERUJUK PADA **AJARAN**  
 SANG **BUDDHA**,  
 SEYOGYANYA **SESEORANG**  
 DILIHAT KARENA  
 TINGKAH **LAKU** DAN  
**PERBUATANNYA**,  
 TIDAK KARENA  
 ASAL-USULNYA,  
**KEKAYAANNYA**,  
 SUKUNYA, AGAMANYA,  
 GENDERNYA.

menghormati tukang cukur mereka sebagai bhikkhu yang lebih senior. Dikemudian hari Y.A. Upali menjadi seorang siswa yang terkemuka dalam *Vinaya* dan mengulangi *Vinaya* dalam Konsili Pertama.

Di Savatthi hidup seorang penyapu jalan bernama Sunita. Penghasilannya sangat sedikit yang hanya cukup untuk menghidupi dirinya. Ia hidup di tepi jalan karena tidak punya rumah. Ia melihat orang-orang bergembira tetapi ia tidak dapat ikut serta karena ia dianggap orang buangan (*outcaste*). Apabila ada orang berkasta tinggi melewati jalan Sunita harus lari dan bersembunyi agar bayangannya tidak mengenai mereka. Apabila ia kurang cepat menghindar maka ia akan dimarahi bahkan dipukul. Demikianlah hidupnya yang malang.

Suatu hari ketika sedang menyapu jalanan yang kotor dan berdebu, Sunita melihat Sang Buddha bersama ribuan pengikutnya datang ke arahnya. Hatinya dipenuhi rasa gembira dan takut. Karena tidak ada tempat bersembunyi ia hanya berdiri di tepi jalan dan merapatkan kedua belah tangannya untuk menghormati. Sang Buddha berhenti dan berbicara kepada Sunita yang malang dengan suara yang lembut, "Temanku, maukah engkau meninggalkan pekerjaan ini dan mengikuti-Ku?"

Tidak pernah ada seorang pun yang berbicara kepada Sunita seperti itu sebelumnya. Hatinya dipenuhi kegembiraan dan matanya dipenuhi air mata, "O Bhante, saya selalu menerima perintah tetapi tidak pernah kata-kata yang ramah. Apabila Engkau menerima seorang penyapu jalan yang kotor dan malang seperti saya, saya akan mengikuti-Mu" Sang Buddha menahbiskan Sunita sebagai bhikkhu dan membawanya bersama para bhikkhu lainnya.

Sejak hari itu dan selanjutnya tidak ada yang mengetahui kasta Sunita dan tidak ada seorang pun yang memperlakukannya dengan jijik dan kejam. Semua orang, bahkan raja, menteri dan komandan pasukan, menghormatinya. Kemudian Bhikkhu Sunita mencapai tingkat kesucian tertinggi Arahat.

Dalam *Vasala Sutta* Sang Buddha menegaskan pandangannya tentang apa yang membuat seseorang menjadi *Vasala* (orang buangan, *outcaste*, tidak mempunyai kasta). Pada saat itu Sang Buddha berdiam di dekat Savatthi di Hutan Jeta di vihara Anathapindika. Ketika hari menjelang siang, setelah mengenai jubah dan mengambil mangkuk, Sang Buddha pergi ke Savatthi untuk mengumpulkan makanan. Pada waktu itu, di rumah brahmana pemuja-api yang bernama Aggika-Bharadvaja, api dinyalakan dan benda-benda untuk kurban telah disiapkan. Kemudian Sang Buddha, yang berjalan dari rumah ke rumah, sampai ke tempat tinggal brahmana itu. Melihat Sang Buddha mendekat, dia berteriak, "Berhentilah di situ, hai pertapa gundul. Berhentilah di situ, hai pertapa. Berhentilah di situ, hai manusia buangan (*vasala*)!" Sang Buddha dengan tenang menjawab, "O, brahmana, dapatkah engkau mengenali manusia *vasala*? Dapatkah engkau mengetahui hal-hal yang membuat seseorang menjadi *vasala*?"

"Memang tidak, O Tuan Gotama, saya tidak dapat mengenali manusia *vasala*, dan saya tidak mengetahui hal-hal yang membuat seseorang menjadi *vasala*. Karena itu, Tuan Gotama, akan amat bagus bila engkau menjelaskan padaku mengenai hal ini." Sang Buddha bersabda, "Baiklah, wahai brahmana, dengarkan baik-baik dan camkanlah kata-kataku ini, Siapa pun yang marah, yang memiliki niat buruk,



yang berpikiran jahat dan iri hati; yang berpandangan salah, yang penuh tipu muslihat, dialah yang disebut *vasala*."

Sang Buddha melanjutkan bahwa yang termasuk *vasala* adalah juga yang menghancurkan kehidupan makhluk hidup, menyerang kota dan desa, mencuri, berhutang tapi tidak mengaku, memberikan sumpah palsu, mempunyai hubungan gelap, tidak menyokong



STA

orangtuanya yang tua dan lemah padahal hidupnya berkecukupan, mencaci maki ayah, ibu, saudara kandung, ibu mertua, dan banyak lagi lainnya. Saat itu Sang Buddha menyatakan, "Bukan karena kelahiran orang menjadi vasala. Bukan karena kelahiran pula orang menjadi *brahmana* (mulia). Oleh karena perbuatanlah orang menjadi *vasala*. Oleh karena perbuatan pula orang menjadi *brahmana*."

Sang Buddha tidak membedakan mereka yang ingin menjadi murid beliau. Semua diterima sebagai siswa awam maupun sebagai bhikkhu tanpa menanyakan asal usul mereka, tanpa menanyakan keturunan siapa atau kedudukan apa. Orang dari kasta apa pun diterima menjadi bhikkhu. Setelah menjadi bhikkhu mereka menjadi anggota *Sangha* tanpa melihat kedudukan terdahulu, kasta ataupun sukunya. Dalam *Sangha* para bhikkhu dari berbagai kasta menyatu sebagaimana juga sungai-sungai menyatu di samudra.

"Sebagaimana, O para bhikkhu, sungai besar Gangā, Yamunā, Aciravati, Sarabhū dan Mahi, mencapai samudra, kehilangan nama dan identitas terdahulu dikenali sebagai samudra besar, demikian pula O para bhikkhu, orang-orang dari keempat kasta (*vanna*).... yang meninggalkan kehidupan berkeluarga dan menjadi pertapa mengikuti *Dhamma* dan *Vinaya* yang disampaikan oleh Sang Tathāgata, kehilangan nama dan identitas terdahulu mereka dan dikenal sebagai pertapa yang menjadi putra Sakyā." (Udāna 55).

**Pandangan agama Buddha** berkaitan dengan rasisme dan diskriminasi rasial yang dibuat sejak dahulu kala merupakan sesuatu yang direfleksikan dalam salah satu *standpoint* yang diadopsi oleh UNESCO pada abad sekarang (Declaration on Race and Racial Prejudice, UNESCO 1978).

Dalam pandangan agama Buddha, bagaimana seseorang diperlakukan, penghargaan yang mereka terima, kesempatan yang mereka miliki, seyogyanya bergantung pada tingkah laku mereka, tidak bergantung pada kasta di mana mereka terlahir. Sang Buddha bersabda, tanpa kebenaran semua kasta dapat terjatuh ke alam neraka. Terdapat orang baik dan orang jahat

di semua kasta. Kasta tinggi dan rendah dari seseorang semestinya dilihat dari perbuatan baik dan perbuatan buruknya, tidak dari kelahirannya.

Sang Buddha hanya membedakan para siswanya dalam kelompok perumahtangga (*gahapati*) dan yang meninggalkan kehidupan berkeluarga (*pabbajita*) yaitu para bhikkhu dan bhikkhuni. Tidak dibedakan berdasarkan asal-usul sebelumnya tetapi perbedaan dalam cara menjalani kehidupan lainnya. Seseorang dapat memilih cara menjalani kehidupan yang sesuai dengan dirinya dan dimungkinkan untuk berpindah cara kehidupan dari yang satu ke yang lain, tidak seperti sistem kasta yang berlaku sepanjang hidupnya.

Jaman sekarang tentu sudah sangat berbeda dengan jaman dahulu. Namun masih tetap juga ada perbedaan berdasarkan keturunan misalnya ada yang keturunan bangsawan, keturunan orang berada, dibandingkan dengan keturunan orang yang tidak mampu. Perbedaan berdasarkan ras atau suku bangsa. Kadang-kadang masih ada juga perbedaan karena gender. Perbedaan karena agama, yang kadang-kadang dalam satu agama juga dibedakan karena beda sekte. Merujuk pada ajaran Sang Buddha, seyogyanya seseorang dilihat karena tingkah laku dan perbuatannya, tidak karena asal-usulnya, kekayaannya, sukunya, agamanya, gendernya. Bisakah kita....?

"Not by birth is one an outcaste; not by birth is one a brahman. By deed one becomes an outcaste, by deed one becomes a brahman."



Oleh: B. Khemadhiro

## PERSIAPAN AWAL MEDITASI & MANFAATNYA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

*Orang yang malas bermeditasi tidak akan memiliki kebijaksanaan. Orang yang tidak memiliki kebijaksanaan tidak bermeditasi. Meditasi dan kebijaksanaan adalah sangat penting dan tidak dapat dipisahkan. Apabila seseorang yang rajin bermeditasi dan memiliki kebijaksanaan, maka ia sudah dekat ke Nibbāna. (Dhammapada - Bhikkhu Vagga, 372)*

Sebagai seorang umat Buddha yang berkeyakinan pada *Tiratana* (*Buddha, Dhamma* dan *Sangha*) untuk selanjutnya kita hendaknya selalu bersemangat untuk belajar Dhamma (*pariyati*) dan juga bersemangat untuk mempraktikkannya (*patipatti*) dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kita akan mendapatkan

hasil/manfaat dari pelaksanaan Dhamma tersebut (*paṭivedha*). Salah satunya yaitu bersemangat mempraktikkan meditasi. Meditasi adalah ajaran Buddha yang hendaknya kita latih dan praktikkan dalam kehidupan sehari-hari tanpa rasa malas, selain berdana dan juga menjalankan *sīla*. Akan tetapi masih banyak umat Buddha yang malas untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari dan banyak sekali alasan-alasan yang diucapkannya, karena memang orang yang malas itu banyak alasan. Misalnya beralasan karena di rumah tidak ada altar Buddha, tidak ada patung Buddha atau gambar Buddha tidak punya dupa dan lilin, atau karena terlalu capek, mengantuk, tidak ada waktu, terlalu sibuk, banyak pekerjaan, banyak urusan, kalau pagi masih terlalu pagi, atau terlalu dingin, atau terlalu panas, terlalu lapar, terlalu kenyang dan masih banyak lagi alasan yang lainnya. Inilah beberapa alasan yang sering disampaikan oleh seorang umat Buddha yang malas dalam praktik latihan meditasi baik di Vihara maupun di rumah.

Kemalasan merupakan musuh utama baik dalam bekerja, belajar, berbuat baik maupun pada waktu bermeditasi. Pada saat bekerja ketika kemalasan muncul maka hal ini akan menghambat seseorang dalam meraih keuntungan dan kesuksesan. Pada saat belajar jika kemalasan sudah muncul maka akan menjadikan seseorang tidak berhasil mendapatkan prestasi yang bagus dan bahkan tidak akan lulus ujian. Pada saat akan melakukan perbuatan baik jika muncul kemalasan untuk melakukannya, maka akan membuat seseorang kehilangan kesempatan untuk berbuat baik dan ketika pada saat berlatih meditasi, jika kemalasan muncul hal ini akan menjadi rintangan batin sehingga seseorang tidak akan mendapatkan kemajuan batin dalam latihannya. Oleh karena itu,

kita hendaknya meningkatkan semangat di dalam diri untuk mengatasi kemalasan itu, sehingga tidak akan ada banyak alasan pada saat bekerja, belajar, berbuat baik maupun bermeditasi. Khusus dalam hal meditasi, supaya kita menjadi semangat dan rajin untuk melaksanakannya yaitu kita bisa latihan dengan cara disiplin dalam mengatur waktu atau membuat jadwal meditasi dalam keseharian kita, misalnya saja pada pagi hari setelah bangun tidur sebelum beraktivitas dan malam sebelum tidur. Dalam hal ini, kita bisa menjadikan meditasi itu sebagai rutinitas dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya setiap pagi kita makan, siang kita makan dan malam kita makan lagi.


Persiapan awal pelaksanaan meditasi. Ada beberapa hal yang bisa kita lakukan sebelum

bermeditasi, yaitu sebagai persiapan awal sebelum bermeditasi dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dibagi menjadi dua kelompok (persiapan di dalam diri dan persiapan di luar diri). Perlu kita ketahui bersama bahwa sebenarnya pada waktu akan bermeditasi, kita tidak harus menggunakan altar Buddha (patung atau gambar Buddha), menyalakan lilin atau membakar dupa terlebih dahulu.

### Persiapan di dalam diri:

1. **Kesempurnaan *sila* atau kemoralan.** Dengan menjaga *sila* atau kemoralan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari yaitu tidak melakukan pembunuhan makhluk hidup, tidak mencuri, tidak berbuat *asusila*/selingkuh, tidak berbohong dan tidak minum-minuman keras beralkohol yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran. Hal ini akan membantu pelaksanaan meditasi menjadi lebih baik, tidak akan menjadi gelisah, cemas, takut, dan muncul penyesalan, sehingga kita akan menjadi lebih mudah untuk berkonsentrasi pada waktu bermeditasi.
2. **Adanya kesungguhan hati/tekad (*adittihana*)** Dalam hal ini, seseorang yang akan bermeditasi haruslah memiliki niat untuk bermeditasi dan bertekad melaksanakannya dengan sungguh-sungguh. Kalau dalam meditasi tidak ada niat dan tekad maka dalam meditasi akan menjadi tidak semangat dan tidak akan dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sepenuh hati. Jadi, dengan adanya niat dan





tekad (kesungguhan hati) maka akan menjadikan kita pada waktu praktik meditasi menjadi bersungguh-sungguh, tekun dan bersemangat. Sebagai contoh, pada waktu duduk sebelum meditasi kita bisa bertekad tidak akan mengubah posisi duduk, tidak akan membuka mata atau akan selalu fokus berkonsentrasi mengamati objek sampai meditasi selesai dan tidak akan mengantuk atau tidur.

- 3. Adanya semangat dalam diri kita (*viriya*),** dengan semangat yang ada di dalam diri maka kita akan mengerahkan usaha untuk selalu menjaga kesadaran pada satu obyek, waspada, penuh perhatian dan selalu konsentrasi. Misalnya, pada waktu muncul rasa ngantuk maka akan mengerahkan usaha untuk mengamati objek lebih fokus, sehingga rasa mengantuk itu pun

menjadi lenyap, atau dengan mencuci muka supaya rasa ngantuk itu hilang dan kemudian bermeditasi lagi, atau duduk bermeditasi di depan tembok, duduk meditasi di tepi kolam atau dengan bangkit dari meditasi duduk kemudian bermeditasi jalan. Hal ini bisa dilakukan yaitu untuk menumbuhkan kekuatan semangat di dalam diri pada waktu muncul rasa ngantuk atau ketika rasa sakit, kesemutan muncul, maka dengan kekuatan semangat tidak akan langsung mengubah posisi tubuh (duduk) melainkan untuk mengembangkan semangat, tekad dan kesabaran untuk berani melihat rasa sakit, kesemutan itu sampai meditasi selesai.

- 4. Memiliki badan jasmani yang sehat.** Dalam hal ini, hendaknya seseorang yang akan bermeditasi tidak sedang sakit misalnya: sakit perut, diare, sakit kepala/ pusing, pilek, batuk, hidung mampet. Karena hal ini akan mengganggu pada saat meditasi berlangsung. Selain itu, kita akan menjadi susah untuk berkonsentrasi. Oleh karena itu, kita hendaknya berusaha untuk selalu menjaga kesehatan tubuh/jasmani dan mental. Dengan minum dan makan makanan yang bergizi, rajin berolahraga. Dalam Kitab Suci Dhammapada 204, Buddha bersabda: *Ārogyaparamā lābhā*. 'Kesehatan adalah keuntungan yang terbesar'.

#### Persiapan di luar diri:

- 1. Memilih tempat meditasi yang sesuai.** Tempat atau suasana yang sesuai untuk melakukan meditasi biasanya adalah tempat yang sepi, sunyi, jauh dari kebisingan dan keramaian dan bukan tempat yang terlalu panas, terlalu dingin, tidak banyak serangga misalnya semut, nyamuk dan sebagainya sehingga akan mengganggu pada saat bermeditasi. Dalam hal ini, meditasi yang



dilakukan di vihara adalah pilihan yang tepat, karena di vihara kondisinya sangat mendukung bagi seseorang untuk bermeditasi. Selain itu, dengan latihan meditasi di vihara, kita akan mendapatkan bimbingan secara langsung dari guru meditasi yang sudah berpengalaman tentang praktik pelaksanaan meditasi, sehingga kita bisa bertanya atau berdiskusi dengannya apabila ada keragu-raguan, kesulitan atau permasalahan dalam praktik meditasi.

2. **Memilih posisi tubuh yang sesuai dalam meditasi.** Sebenarnya pada waktu kita praktik meditasi, hal ini bukan hanya bisa dilakukan dengan cara duduk saja (duduk bersila atau bersimpuh). Melainkan kita bisa melakukannya dengan posisi berdiri, berjalan atau berbaring (bukan tidur) semasih belum terlelap. Empat postur tubuh atau posisi dalam bermeditasi ini bisa dipilih salah satu yang menurut kita cocok untuk melakukannya. Bahkan kita bisa melakukan meditasi dengan duduk di bangku/ kursi.
3. **Memilih waktu yang sesuai.** Waktu yang sesuai untuk bermeditasi adalah waktu dimana seseorang sudah tidak ada beban pekerjaan atau kesibukan, sehingga pada waktu bermeditasi tidak akan muncul kegelisahan yang akan mengganggu. Biasanya waktu yang tepat untuk bermeditasi adalah pagi setelah bangun pagi antara jam 03.00 pagi sampai jam 06.00 pagi sebelum melakukan berbagai aktivitas, dan malam sebelum tidur antara jam 19.00 sampai jam 22.00 dan hendaknya untuk dilakukan secara rutin, terus menerus dan terus meningkat. Misalnya hari ini bermeditasi 15 menit maka besok ditambah 5 menit menjadi 20 menit dan besok ditambah 5 menit lagi menjadi 25 menit dan seterusnya.
4. **Memilih obyek meditasi.** Obyek pernapasan atau Anapanasati adalah obyek yang dianjurkan bagi pemula, yaitu dengan menyadari keluar masuknya nafas yang bisa diamati di bagian ujung hidung atau bibir yang atas, atau dengan menggunakan obyek (*mettā*) cinta kasih yaitu dengan berulang-ulang mengucapkan perenungan kata-kata di dalam batin 'semoga semua makhluk berbahagia, semoga semua makhluk berbahagia, semoga semua makhluk berbahagia' sampai meditasi selesai. Selain

mempersiapkan hal-hal di atas, membaca paritta atau mengulang kembali khotbah-khotbah Buddha yang ada di dalam buku paritta suci selama lima menit atau sepuluh menit sebelum bermeditasi juga sangat baik untuk dilakukan, pakaian juga hendaknya yang longgar, tidak terlalu ketat, apakah baju, kaos, celana atau ikat pinggang dan perlu juga bagi kita untuk mencari seorang guru yang baik dan sudah berpengalaman tentang meditasi. Sehingga ketika ada suatu permasalahan, kebingungan atau keragu-raguan dalam latihan meditasi, kita bisa menanyakannya kepada guru tersebut. Inilah beberapa hal yang bisa kita persiapkan sebelum bermeditasi.

### **Manfaat meditasi dalam kehidupan sehari-hari.**

Ajaran Buddha tentang meditasi ini dapat mencapai hasil yang paling tinggi, yaitu terbebas dari kileasa atau kotoran batin, terbebas dari keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin sehingga seseorang bisa mencapai tingkat-tingkat kesucian (*Sotāpana, Sakadāgāmi, Anāgāmi* atau *Arahat*). Akan tetapi, bagi seseorang yang baru melatih meditasi dan belum sempurna mencapai hasil yang tertinggi, meditasi permulaan yang dilakukan itu pun sudah dapat memberikan hasil secara duniawi, di antaranya sebagai berikut:

- **Membebaskan batin dari ketegangan.** Bagi seseorang yang sering khawatir atau cemas, meditasi dapat menenangkan, sehingga akan membebaskan batin dari ketegangan dan membantu menemukan kedamaian batin.
- **Mendatangkan relaksasi atau pelepasan syaraf dan menenangkan pikiran.** Bagi seseorang yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya dalam kehidupan sehari-hari, meditasi dapat membantu untuk mengatasi stres, menenangkan pikiran dan menemukan relaksasi.
- **Menjadi mudah tidur, tidur dengan nyenyak dan tidak mimpi buruk.** Bagi seseorang yang sulit tidur, tidur tidak nyenyak dan selalu bermimpi buruk, hal itu merupakan ketidakbahagiaan dalam hidup. Sebagai solusi untuk mengatasi hal ini kadang seseorang meminum obat tidur. Sebenarnya meminum obat tidur bukanlah solusi yang terbaik, mengingat obat tidur bisa menimbulkan ketagihan dan efek

samping yang berbahaya bagi organ tubuh. Dengan meditasi, akan memberikan manfaat bagi seseorang sehingga menjadi mudah tidur, tidur dengan nyenyak dan tidak mimpi buruk.

- **Memudahkan konsentrasi pada pekerjaan.** Bagi seseorang yang sibuk dengan berbagai pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari, seperti sibuk pada saat bekerja di kantor, bekerja di rumah atau di toko. Meditasi dapat membantu seseorang menjadi fokus, konsentrasi dan penuh kesadaran dengan apa yang sedang dikerjakan.
- **Menjadi lebih sabar menghadapi permasalahan hidup.** Bagi seseorang yang mempunyai permasalahan hidup. Dengan bermeditasi, hal ini akan sangat membantu menjadi lebih sabar ketika menghadapi permasalahan dalam kehidupan ini, sehingga seseorang tidak menjadi cepat naik darah, menjadi marah-marah dan emosi atau selalu menyalahkan orang lain.
- **Memiliki ketabahan.** Bagi seseorang yang selalu diliputi problem yang tak berkesudahan. Meditasi dapat membantu seseorang untuk mengembangkan ketabahan, kekuatan dalam menghadapi dan mengatasi problem tersebut.
- **Mendapatkan rasa percaya diri.** Bagi seseorang yang merasa kurang percaya diri, meditasi dapat membantu untuk memiliki percaya diri yang merupakan kunci kesuksesan.
- **Dapat mengatasi rasa takut dan cemas.** Bagi seseorang yang memiliki ketakutan dan kecemasan dalam batin, meditasi dapat membantu seseorang untuk mengerti hakikat sesungguhnya dari problem yang menakutkan. Dengan demikian, seseorang akan dapat mengatasi ketakutan dan kecemasan dalam batinnya.
- **Dapat melihat segala sesuatu dengan lebih wajar.** Bagi seseorang yang bijaksana, meditasi akan membimbingnya kepada kebijaksanaan agung. Kemudian ia akan mampu memandang segala sesuatu sebagaimana hakikat yang sesungguhnya, dan tidak sebagaimana 'nampaknya'.
- **Mendapatkan kepuasan dalam batin.** Bagi seseorang yang selalu tidak puas terhadap segala sesuatu dan tak satupun dalam kehidupan ini yang nampak memuaskan. Meditasi dapat memberikan peluang kepadanya untuk mengembangkan dan memelihara kepuasan batin.
- **Dapat mengerti tentang sifat kehidupan.** Bagi seseorang yang sedang frustrasi dan patah hati karena kurangnya pengertian akan ketidakpastian hidup dan dunia, meditasi sesungguhnya dapat membimbing dan membantu seseorang untuk mengerti sifat ketidakkekalan kondisikondisi duniawi.
- **Menguatkan ingatan, menjadi lebih pandai dan tidak bodoh.** Bagi seseorang yang berpikiran lemah, sering lupa atau memiliki daya ingat yang lemah, meditasi dapat menguatkan pikiran seseorang untuk mengembangkan usaha dalam mengatasi kelemahan tersebut, sehingga akan menguatkan daya ingat, menjadi lebih pandai dan tidak bodoh.
- **Menghilangkan rasa irihati.** Bagi seseorang yang memiliki sifat pencemburu atau irihati, meditasi dapat membantu seseorang agar dapat mengerti bahwa kecenderungan batin yang negatif tidak akan pernah menyumbangkan manfaat apapun bagi dirinya sendiri, sehingga ketika ada orang lain memperoleh kebahagiaan, keuntungan atau keberhasilan, kita akan selalu ikut berbahagia.

- **Mudah mengendalikan emosi dan kemarahan.** Bagi seseorang yang mudah naik darah, emosi atau marah-marah, dengan bermeditasi akan mampu mengembangkan kekuatan untuk mengatasi kelemahan dari amarah, kebencian dan dendam. Dengan demikian, seseorang akan menjadi lebih tenang dan menjadi orang yang sabar.
- **Dapat mengendalikan nafsu-nafsu inderanya.** Bagi seseorang yang tidak dapat mengurangi keterikatan akan nafsu indera, dengan meditasi, seseorang dapat belajar bagaimana menjadi pakar pengendali nafsu indera. Sebagai contoh ketika mata melihat makanan yang enak dan hidung mencium aroma makanan yang enak, maka seseorang tidak akan langsung muncul keserakahan dalam dirinya untuk memiliki atau menikmati makanan itu sebanyak-banyaknya.
- **Menjadi lebih sehat dan tidak gampang sakit.** Bagi seseorang yang sehat, meditasi akan menjadikannya menjadi lebih sehat dan tidak gampang sakit. Bagi seseorang yang menderita karena penyakit tertentu seperti kehancuran batin, meditasi dapat mengaktifkan kekuatan positif dalam batin dan jasmani seseorang untuk memulihkan kesehatan.

Inilah beberapa manfaat yang bisa diperoleh dengan latihan meditasi dalam kehidupan sehari-hari. Maka diharapkan setelah mengetahui persiapan-persiapan awal untuk latihan meditasi dan manfaatnya, kita semua menjadi tambah bersemangat dan rajin untuk melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari. Jadikanlah meditasi sebagai kebutuhan hidup, seperti halnya kita membutuhkan makanan dan minuman, sehingga pada waktu belum bermeditasi kita akan merasa ada yang kurang dalam hidup ini. Marilah kita bersama-sama memunculkan, meningkatkan dan mengembangkan kekuatan tekad/kesungguhan hati dan semangat untuk bermeditasi, sebelum kemalasan muncul dalam diri

kita. Ayo kita tutup buku ini dan mempersiapkan diri untuk berlatih meditasi.

Pertama-tama, duduklah dengan posisi bersila atau bersimpuh di lantai dengan alas duduk yang tidak terlalu keras ataupun terlalu empuk, duduklah dengan tegak lurus, posisi tangan letakkan di pangkuan, mata dipejamkan, rileksasikan semua bagian-bagian tubuh dengan mengamati bagian-bagian tubuh mulai dari bagian kepala sampai ke ujung kaki. Usahakan jangan sampai ada bagian tubuh yang tegang, setelah itu pusatkan perhatian atau konsentrasikan pikiran pada nafas masuk dan nafas keluar pada satu titik di ujung hidung atau bibir sebelah atas, dimana udara selalu menyentuh tempat tersebut setiap kali kita menarik dan mengeluarkan udara melalui hidung atau bernapas (objek *anapanasati*). Jadi meditasi adalah bukan mengosongkan pikiran.

Kedua, ketika menarik nafas panjang, memahami dan menyadari sepenuhnya bahwa ini adalah nafas panjang yang masuk. Ketika mengeluarkan nafas panjang, memahami dan menyadari sepenuhnya bahwa ini adalah nafas panjang yang keluar.

Ketiga, pada saat menarik nafas pendek, memahami dan menyadari sepenuhnya bahwa ini adalah nafas pendek yang masuk. Pada saat mengeluarkan nafas pendek, memahami dan menyadari sepenuhnya bahwa ini adalah nafas pendek yang keluar.

Demikianlah, kita harus melatihnya secara terus menerus dan selalu mengonsentrasikan pikiran kita pada nafas masuk dan nafas keluar. Jika dalam batin muncul ingatan-ingatan masa lalu, melamun (menghayal), berusaha untuk menyadarinya dan kembalikan lagi kesadaran kita pada obyek utama yaitu nafas masuk dan nafas keluar. Dengan demikian, batin akan menjadi tenang, tentram, damai dan bahagia.

Selamat melanjutkan meditasi.



## TERIMALAH PERBEDAAN ITU DENGAN BAHAGIA



Oleh:  
**Mettadewi Wong, S.H., S.Ag.,  
M.Pd.B. CPS®**

Dalam masyarakat dijumpai berbagai perbedaan diantara umat manusia, seperti dalam hal warna kulit, jenis kelamin, budaya, agama, suku, ras, bahkan profesi. Tak ada individu yang persis sama dengan individu yang lain, bahkan kembar identik pun tetap memiliki perbedaan. Berbagai macam perbedaan diantara manusia yang tersebar dari pulau We sampai pulau Rote. Ada lebih dari 300 kelompok etnik atau suku bangsa di Indonesia, atau tepatnya 1.340 suku bangsa menurut sensus BPS tahun 2010.

Saat ini masalah perbedaan aspirasi politik juga sedang santer di masyarakat. Masalah ini menimbulkan konflik. Masyarakat seperti terpecah menjadi 2 kubu besar yang sangat sulit untuk dipersatukan. Mereka menjadi

saling serang, saling sindir, saling ejek, dan perang argumen karena memiliki pilihan yang berbeda, baik itu di dunia maya mau pun di dunia nyata. Terjadilah gesekan-gesekan antar kelompok pendukung, sehingga mulai timbul percikan api permusuhan antara sesama anak bangsa.

Dalam sejarah peradaban manusia, perbedaan-perbedaan itu kerap kali memunculkan konflik, dimana saja dan kapan saja. Orang yang awalnya bersahabat bisa jadi bermusuhan karena berbeda pilihan. Suami istri menjadi cekcok karena beda pilihan. Tetangga ribut karena beda pilihan. Teman sosmed jadi *unfriend*, *unfollow*, mungkin juga ada yang putus dengan pacar karena beda pilihan.

Konflik ini mengakibatkan munculnya kekacauan, yang ujung-

ujungnya hanya mendatangkan penderitaan, kesedihan, kehilangan, kerugian, ketakutan dalam masyarakat. Nah, ini tentu tidak sehat bagi atmosfer kehidupan berbangsa dan bernegara, bukan? Ini adalah lampu kuning. Ini signal menuju perpecahan dan kehancuran, dan ini harus kita cegah sebagai anak bangsa yang cinta akan tanah airnya.

### Perbedaan itu alamiah

Perbedaan itu sesungguhnya merupakan hal yang alamiah. Bangsa Indonesia terdiri atas berbagai suku. Setiap suku memiliki bahasa, adat istiadat, dan kebiasaan masing-masing. Keanekaragaman, kebhinekaan inilah yang menjadi ciri khas dari negara kita. Untuk menjaga kebhinekaan ini, tentu bukanlah hal yang mudah. Konflik atau pertikaian dan tawuran merupakan bagian dari budaya manusia masa kini. Konflik-konflik sering kali muncul di tengah-tengah masyarakat yang menyangkut isu SARA. Konflik atau pertikaian ini akan berakibat buruk jika masalah tersebut tidak segera diatasi.

Fakta yang ada di masyarakat menunjukkan terdapat konflik atau pertikaian di antara manusia karena kurangnya kesadaran

akan pentingnya hidup harmonis. Keharmonisan antar manusia sudah sangat sulit ditemukan atau diwujudkan. Dalam masyarakat, pengkotak-kotakkan suku, agama, ras, dan jenis kelamin inilah yang menyebabkan timbulnya pertikaian. Jika ingin ada kedamaian di bumi ini, maka toleransi harus dipraktikkan. Setiap manusia harus dapat hidup secara harmonis, menyatu bagaikan susu dengan air, memandang satu sama lain dengan mata yang ramah.

Tidak dapat dipungkiri bahwa pada akhir-akhir ini, ketidakrukunan antar umat di Indonesia itu terpicu karena bangkitnya fanatisme keagamaan ; sifat egoisme menghasilkan berbagai ketidakharmonisan di tengah-tengah hidup dan kehidupan bermasyarakat. Ini juga bisa terjadi karena dalam perkembangannya di masyarakat, agama sering mengabaikan aspek *humanisme*. Dalam praktiknya, agama sering dipakai sebagai alat pembenaran bagi instink kelompok dalam melawan kelompok lainnya. Namun seharusnya kita menjadikan diri sebagai manusia yang taat dalam mempraktikkan ajaran yang berwawasan terbuka, toleran, dan rukun.

Indonesia adalah negara dengan komponen masyarakat yang memiliki tingkat diversitas yang sangat tinggi. Yang dimaksud dengan harmonisasi diversitas adalah upaya mencari keselarasan dari keragaman. (harmonisasi berarti pengharmonisan; upaya mencari keselarasan, sedangkan diversitas berarti perbedaan, kelainan, keragaman).

### Perbedaan dalam tinjauan agama Buddha

Di alam semesta ini terdapat berbagai jenis makhluk, baik makhluk manusia, dewa, binatang, maupun makhluk-makhluk lainnya, dengan berbagai sifat dan karakternya. Sang Buddha mengajarkan kita untuk menerima perbedaan dengan ikhlas dan bahagia. Apabila manusia tidak lagi mengkotak-kotakkan suku dan jenis kelamin tetapi mengembangkan cinta kasih seperti apa yang telah diajarkan oleh Buddha, maka perselisihan dan kebencian tidak akan muncul.

Dalam *Khuddaka Nikaya, Cariyapitaka*, Sang Buddha bersabda, "Setelah melihat pertengkaran sebagai bahaya, dan tanpa pertengkaran sebagai perdamaian, bersatu, berhati-lembut ini adalah ajaran para Buddha."

Buddha mengajarkan cinta kasih universal dan kebaikan pada semua makhluk. Jadi, setiap manusia harus dapat saling menghargai, memandang satu sama lain dengan mata yang ramah, saling menyapa dan senyum, sehingga kehidupan yang harmonis akan terwujud, dan perselisihan tidak akan muncul, walaupun mereka berbeda suku, agama, ras, dan





Sumber Foto: <https://id.sawitnews.com>

jenis kelamin. Setiap manusia harus membangun kedamaian dan kerukunan. Untuk itu, setiap orang pertama-tama harus belajar untuk mempraktikkan cara-cara yang mengarah pada pemadaman kebencian (*dosa*), ketamakan (*lobha*), dan ketidaktahuan (*moha*) yang merupakan akar dari semua kekuatan buruk. Jika umat manusia dapat menghapuskan kekuatan buruk ini, maka toleransi dan kedamaian akan datang ke dunia ini.

Agama Buddha merupakan agama toleransi karena mengajarkan kehidupan disiplin diri, berdasarkan prinsip, tidak menyiksa atau menganiaya mereka yang memiliki kepercayaan berbeda. Dengan praktik toleransi, kedamaian dapat terwujud di bumi ini. Untuk menjadi toleran, kita tidak boleh membiarkan kemarahan dan kecemburuan ada dalam diri kita. Buddha bersabda,

*"Apa pun sesungguhnya yang bisa dilakukan musuh terhadap musuhnya, atau pun pembenci terhadap yang dibencinya, batin yang berniat buruk bisa berbuat lebih buruk daripada itu."* (Dhammapada 42)

Setiap manusia harus mampu berpikir positif dalam menghadapi suatu kenyataan atau peristiwa, sehingga ia dapat merasakan kebahagiaan terhadap kenyataan apa pun yang sedang dialami.

Sebaliknya, orang yang berpikir negatif, akan merasakan penderitaan pada saat menghadapi suatu kenyataan. Terdapat banyak contoh untuk menjelaskan perbedaan kebahagiaan maupun penderitaan yang timbul pada diri seseorang akibat sudut pandang yang berbeda.

Salah satu cara yang diajarkan dalam Dhamma Sang Buddha adalah upaya mengubah cara berpikir seseorang agar ia selalu berpikir positif dalam menghadapi segala sesuatu sehingga ia akan selalu berbahagia pada kondisi apapun yang ia alami. Dengan demikian, ia akan dapat mengambil tindakan yang tepat dan sesuai untuk menghadapi kenyataan tersebut. Semakin seseorang mampu menyesuaikan keinginan dengan kenyataan, semakin bahagia pula hidup yang ia rasakan. Agar seseorang mampu berlatih mengubah pola pikir sehingga ia memiliki keterampilan menyesuaikan diri antara harapan yang ada dengan kenyataan yang terjadi sehingga terwujudlah kebahagiaan, maka ia hendaknya berusaha melatih kerelaan, seperti rela mengurangi keinginan, rela meningkatkan kualitas kerja, rela menggunakan lebih banyak waktu untuk mencapai tujuan.

Ketika harapan ataupun keinginan tidak bisa menjadi kenyataan, maka seseorang hendaknya

mulai meninjau dan mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan yang ia miliki selama ini. Ia hendaknya lebih mendahulukan kebutuhan daripada keinginan. Apabila kebutuhan sudah terpenuhi, barulah keinginan disusun berdasarkan tingkat kepentingannya untuk mendapatkan pemenuhan. Dengan mampu membedakan kebutuhan dan keinginan, tentu sudah cukup banyak masalah kehidupan yang dapat diselesaikan.

Dalam kitab Dhammapada bab XV (Sukha Vagga) syair 197, Sang Buddha bersabda, "Sungguh bahagia jika kita hidup tanpa membenci di antara orang-orang yang membenci, di antara orang-orang yang membenci, kita hidup tanpa membenci".

#### Referensi:

- Dhammananda, Dr. Sri, 2017. KEYAKINAN UMAT BUDDHA. Jakarta. Ehipassiko Foundation.
- Widya Surya, 2008. DHAMMAPADA. Jakarta. Yayasan Abdi Mulia.
- Lay U Ko, 2000. Panduan Tipitaka. (diterjemahkan dari judul asli Guide To Tipitaka, oleh Dra. Lanny Anggawati & Dra. WenaCintiawati). Klaten. Yayasan Mendut Indonesia.
- Bhikkhu Nanamoli dan Bhikkhu Bodhi. 2008. MajjhimaNikaya. (diterjemahkan dari judul asli The Middle Length Discourses of the Buddha) oleh Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati & Endang Widyawati, S.Pd.). Klaten: Wisma Sambodhi



# SEMINAR NASIONAL

**"Moderasi Beragama untuk  
Indonesia Bahagia"**

**100% FREE**



**Bhikkhu Cittajayo**

*"Konsep dan praktek moderasi beragama dalam Agama Buddha"*

**Teguh Taslim, Amd.Kom,SE,M.Sc,MCSE,CCNA.**

*Motivator*

*"Tips hidup bahagia dalam Keragaman"*



**Prof. Dr. Musdah Mulia, M.A.**

*Ketua ICRP ( Indonesian Conference On Religion )*

*"Moderasi sebagai sumber persatuan dan kemajuan Indonesia"*

**\*Include :  
-Certificate  
-Snack**

**DOOR  
PRIZE**



**Moderator:  
Sutrisno, S.IP., M.Si.**

**11 SABTU  
M E I  
2019**

**🕒 13.00 WIB**

**Informasi Pendaftaran :**

**📞 Sugeng : 0821 2121 1075**

**📞 Jumbadi : 0812 8454 6028**

**📞 Sari : 0815 8690 6553**

**Tempat :**

**Gedung Ramayana  
Kampus STAB Nalanda**

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

# Lauw Acep S.Ag.,M.Pd.B.

**B**apak Lauw Acep S.Ag.,M.Pd.B. lahir di bogor, 1 januari 1967. Beliau menempuh pendidikan S1 di STAB nalanda dan S2 di STAB Maha Prajna. Selain sebagai Ketua STB Nalanda saat ini beliau aktif sebagai Direktur di sekolah sariputta di cikarang, dosen di STIE Tri Sakti, menjadi Assessor dan Dharmaduta di vihara -vihara.

Pada edisi ke III Majalah Nalanda berkesempatan untuk mewawancari salah satu sosok alumni sekaligus tokoh agama buddha yang sangat aktif. Berikut cupikan wawancaranya:

### **Bagaimana perasaan Bapak ketika menjabat sebagai ketua STAB?**

Pada tahun 2007 pertama kali saya menjabat sebagai ketua STAB. Ketika ditawarkan menjadi ketua STAB saya merasa diberikan kesempatan sebagai salah satu alumni Nalanda, alumni Nalanda punya kontribusi untuk bisa membesarkan Nalanda dan ini merupakan kesempatan yang baik bagi saya. Akhirnya saya terima kesempatan itu sampai sekarang saya masih menjabat sebagai ketua STAB Nalanda.

### **Suka duka Bapak ketika menjabat sebagai ketua STAB?**

Ketika pertama kali menjabat sebagai ketua STAB melihat bahwa banyak hal yang harus diperbaiki sehingga timbul pemikiran bagaimana langkah-langkah awal untuk mencoba membesarkan nama Nalanda ini. Awal mulanya melihat STAB Nalanda ini belum pernah akreditasi pada ketentuan semua perguruan tinggi di Indonesia. Untuk mencapai akreditasi itu tentunya





memerlukan kesiapan diantaranya dosen-dosen harus mempunyai kepangkatan yang merupakan salah satu syarat untuk akreditasi. Maka diuruslah kepangkatan dosen itu ke badan akreditasi perguruan tinggi.

### **Awal mula kenal Nalanda?**

Kenal Nalanda tahun 1987, setelah lulus SMA di beberapa sekolah tidak ada guru agama, kemudian mengajukan lamaran untuk menjadi guru agama padahal pada waktu itu masih dengan ijazah SMA. Setelah mengajar waktu itu, guru saya memberikan arahan “mengajar alangkah baiknya kalau ditambah pengetahuannya.” Mulailah pada bulan September tahun 1987 kuliah di Nalanda sorenya dan paginya ngajar di sekolah.

### **Sebagai alumni Nalanda, pendapat tentang Nalanda sekarang?**

Saat ini Nalanda sudah banyak kemajuan. Dari STAB sendiri sudah akreditasi, baik akreditasi prodi maupun institusi dan yang tadinya prodi hanya satu sekarang sudah ada tiga yaitu S1 Dharma Acariya, Dharma Usada, dan S2 Dharma Acariya. Saat ini STAB Nalanda di pegang oleh yayasan yang fokus untuk pengembangan STAB. Jadi ada peningkatan simetris dari yayasan dan STAB dari tunjangan fasilitas, biaya operasional dan lain sebagainya.

### **Harapan terbesar bapak untuk Nalanda kedepannya?**

Harapannya Nalanda menjadi lebih besar menjadi pusat belajar agama Buddha atau keilmuan-keilmuan yang lain yang berguna bagi generasi-generasi Buddhis di berbagai negara,

sehingga Nalanda menjadi lebih bermanfaat. Karena Nalanda ini dibutuhkan oleh masyarakat baik dari SDMnya yang terlatih menjadi guru agama maupun magister ketenaga pendidik. Dan juga memberikan kepada donatur manfaat yang besar atas donanya yang diberikan dengan memberikan lulusan-lulusan berkualitas.

### **Ada tidak keinginan Bapak sebagai alumni Nalanda yang belum tercapai saat ini terutama dengan nalanda?**

Hal yang belum tercapai adalah membuat Nalanda menjadi lebih besar lagi yaitu menjadikan Nalanda sebagai institute atau universitas. Ini merupakan harapan yang panjang karena untuk mencapai sebuah insitut atau universitas membutuhkan beberapa fakultas yang banyak sedangkan Nalanda baru tiga prodi dan memerlukan fasilitas tanah yang cukup, SDM dan operasionalnya.

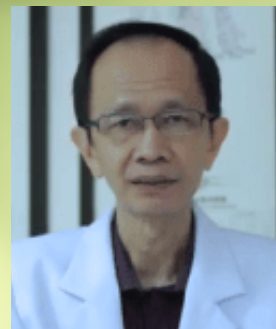
### **Pesan untuk adik-adik yang masih kuliah di nalanda?**

Sebagai generasi penerus, saat ini masih banyak yang membutuhkan tenaga pendidik agama baik disekolah-sekolah swasta maupun internasional school dan itu dibutuhkan tenaga yang terampil dalam mengajar, dalam manajemen pendidikan, dan sikap. Untuk itu diharapkan adik-adik semua yang masih kuliah ini menambah suatu pengetahuan, tidak hanya dari dosen tapi juga pembelajaran dari dunia maya yang positif atau juga keterampilan-keterampilan belajar bahasa asing seperti bahasa Inggris. Sehingga nanti lulusan Nalanda akan banyak yang dibutuhkan dan dicari.





## JENIS KONSISTENSI TUBUH ANDA DAN CARA MENJAGA KESEHATANNYA



Oleh:  
dr. Willie Japaries, MARS \*)

Setiap orang memiliki tubuh yang berbeda dengan orang lainnya. Ada orang yang perawakannya sedang, ada yang kurus, ada yang gemuk, ada yang kulitnya berminyak, sering berjerawat, ada yang kulitnya justru cenderung kering dan bersisik, ada yang perutnya sering kembung dan diare, ada yang sebaliknya perutnya sering berbunyi dan BAB sembelit. Setiap orang memiliki ciri-ciri bentuk tubuh dan kecenderungan atau kerapuhan terhadap keluhan atau penyakit tertentu, misalnya ada yang takut dingin, ada yang justru takut panas, ada yang suka minum dingin, ada yang suka minum hangat, dan lain-lain. Gabungan ciri-ciri tubuh seseorang itulah yang disebut sebagai konsistensi tubuhnya.

Dalam artikel berikut akan diperkenalkan penggolongan konsistensi tubuh seseorang berdasarkan ilmu kesehatan tradisional Tionghoa yang telah dipraktikkan selama ribuan tahun.

Dengan memahami jenis konsistensi tubuh sendiri, dan mengenali kerapuhannya serta cara untuk memperbaikinya melalui makanan dan olahraga yang sesuai, maka diharapkan akan membawa kebahagiaan bagi kita semuanya.

### 1. Fisik seimbang *Yin-Yang* (normal) 平和体质

Ciri-ciri: perawakan sedang, wajah lembab kemerahan, penuh vitalitas, ini satu-satunya konsistensi fisik orang sehat.

Unsur bawaan relatif baik, fungsi organ lancar, emosi stabil. Tapi tetap harus menjaga pola hidup sehat: kerja & istirahat, olahraga teratur, dll.

Ia tak perlu tonik khusus, yang penting diet seimbang (kualitas & kuantitas) maka kebutuhan fisiknya sudah terpenuhi. Jika kurang memperhatikan perawatan, dapat berubah ke tipe fisik tidak seimbang. Kalau tidak dijaga dengan pola makan dan hidup yang baik, akan berubah menjadi

fisik tidak seimbang:

Suka berlebihan makanan sedap pedas dapat menjadi fisik lembap panas atau Yin-xu. Suka berlebih dingin-dingin dapat melukai Yangqi, ganggu aliran Xue menimbulkan fisik defisien Yang atau stasis Xue. Suka makan berlebihan (overnutrisi) dapat menjadi fisik dahak lembap. Suka memilih makan, diet dapat timbul malanutrisi, fisik Qi-xu, Yang-xu. Suka makan asin (Na) dapat menimbulkan fisik dahak lembap, stasis Xue.

## 2. Fisik tipe defisiensi Qi 气虚体质

Ciri-ciri: Lesu, napas pendek, keringat spontan dll.

Menurut TCM, organ paru-parunya kurang kuat berfungsi atau fungsi organ lain relatif lemah, sehingga energinya relatif rendah.

Prinsip perawatan diri: tonik Qi sehatkan limpa, memperkuat daya tahan terhadap penyakit dan pemulihan kesehatan. Perhatikan menjaga kehangatan tubuh, hindari overfatig, overpikir dan oversedih.

Dianjurkan banyak makan tonik Qi penguat limpa, al: sereal (gandum, ketan, jali), kedele, ubi, kentang, angco, wortel, jamur hioko, kelengkeng, almon, biji terate, goji beri, tahu, daging ayam, angsa, kelinci, puyuh, sapi, lele, ikan, sarang burung walet dll.

Batasi asupan (karena fungsi limpa lambungnya lemah): minyak lemak, sukar dicerna; makanan penguras Qi al. kesemek, sanca, lobak mentah, kangkung, sawi, ketumbar, bawang cung, mentol, lada, pare, kacang babi, kapulaga, jeruk, daun teh, water chestnut, rokok, bir, dll.

## 3. Fisik tipe defisiensi Yang 阳虚体质

Ciri-ciri: Produksi panas kurang, jadi tangan kaki sering dingin, hipotermia.

Untuk perawatan dirinya perlu tonik Yang pembuang dingin, penghangat perawat hati-ginjal.

Harus menjaga kehangatan fisik, hindari keringat berlebih, khususnya perhatikan bagian pinggang ke bawah, mencegah kebocoran Yangqi.

Perbanyak aktivitas di bawah matahari, jangan dalam ruangan dingin lembap. Sekali waktu dikop, tempel koyo dimoksa, akupresur, membantu penghangatan meridian disipasi dingin, memperbaiki kualitas hidupnya.

Perbanyak makanan manis hangat tonik Qi, al. daging sapi, kambing, rusa, babat, puyuh, haisom, udang, lindung, ebi, biji mete, kacang tanah, walnut, chestnut, jahe, kucai, lombok, lada, kelengkeng, leci, adas, pala, waluh, dll.

Batasi makanan penguras Yangqi al. mentah dingin, eskrim, semangka, ketimun, kesemek, rebung, blustru, water chestnut, kepiting dll.

## 4. Fisik tipe defisiensi Yin 阴虚体质

Ciri-ciri: Mulut tenggorok kering, telapak tangan & kaki panas dll. tanda panas defisiensi. Karena cairan Yin kurang, maka kering mudah timbul api.

Terapi dengan pemupuk Yin pembersih panas, perawat jantung pemupuk ginjal, sambil perhatikan perawatan Qi Xue.

Ia perlu tidur cukup utk memupuk Yin.

Hindari stres kerja, bergadang, olahraga keras, lingkungan panas, sauna, dll. Karena memperparah Yin defisien. Jaga lingkungan hidup tenang.

Perbanyak makanan bergizi tinggi, dan dapat memupuk kandungan air tubuh, al. lili/bakung, wijen, ketan, madu, susu, tebu, buah per, apel, delima, anggur, persik, bayam, jamur tauge, tahu, sarang burung, jamur kayu, haisom, tiram, penyu, kepiting, ikan, cumi, kerang, abalon, telur itik, daging itik, kulit babi, daging ayam, kelinci,

Perlu perhatikan membuang panas, dengan sering makan seledri, pisang, semangka, beligo, krisan, bayam, kacang hijau, tauge, jawawut, dll. Pilih diet ringan lembut mudah dicerna, banyak minum kuah, sari buah. Batasi asupan cung, jahe, bawang putih, lombok, daging kambing, biji bung, matahari, kayu manis, dll. Yang merangsang, hangat kering, pedas.

\*) Kaprodi Dharma Usada/ kesehatan tradisional STAB Nalanda

(bersambung)



# STORY TELLING

06 APRIL 2019



**S**ekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda memberikan kesempatan kepada seluruh mahasiswa untuk menunjukkan bakatnya Story Telling dan Menyanyi lagu mandarin. Pada Sabtu, 6 April 2019 STAB Nalanda mengadakan kompetisi yaitu bercerita dalam bahasa Inggris dan menyanyi dalam bahasa mandarin. Masing-masing semester dari Dharma Usada dan Dharma Acariya mengirimkan kontingen untuk menunjukkan eksistensinya. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya yang menampilkan bakatnya.



# PATTIDANA

**P**elimpahan jasa (Pattidana) adalah praktik perbuatan baik yang dilakukan oleh seseorang atau sanak keluarga kepada para leluhur atau sanak keluarga yang telah meninggal dunia. Dengan pelimpahan jasa yang dilakukan diharapkan dapat mengkondisikan para leluhur untuk senantiasa berbahagia dan mendorong mereka untuk terlahir di alam yang lebih baik atau alam bahagia.

Minggu, 7 April 2019 Cetiya Nalanda kembali melakukan Upacara Pattidana yang bertepatan dengan Bulan Ceng Beng. kegiatan ini dihadiri oleh pengurus Nalanda, dosen, alumni, mahasiswa dan para umat Buddha.

Kebajikan ini semakin lengkap dengan hadirnya 3 Bhikkhu Sangha yang memimpin pembacaan parita Pelimpahan jasa. Dalam acara ini Bhikkhu Sangha juga menyampaikan kepada umat tentang pentingnya melakukan pelimpahan jasa untuk

sanak keluarga yang telah meninggal.

Dalam Tirokudda Sutta dijelaskan bahwa bukan ratapan tangis yang dapat menolong leluhur, tetapi kebajikan yang dilakukan atas nama mereka yang akan menolong dalam jangka waktu yang sangat panjang. Semoga semua makhluk berbahagia Semoga para leluhur berbahagia sadhu.. Sadhu.. Sadhu....





# SEMINAR KARTINI

Sabtu, 13 April 2019 Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda mengadakan Seminar Kartini. Seminar ini menghadirkan empat narasumber wanita luar biasa. Dr. Ani Widyani Soetjipto mengisi seminar dengan tema "Perempuan berprestasi menjadi kebanggaan dan Berperan Aktif bagi Diri Sendiri, Keluarga, Masyarakat, dan Negara". Dr. Adriana Venny Aryani dengan tema "Menjadi Perempuan yang Mandiri". dr. Nany Leksokumoro. MS, Sp.GK. menyampaikan pemaparannya tentang "Kesehatan Fisik dan Gizi Seimbang". Narasumber yang terakhir adalah dr. Ekarini Aryasatiani, SpOG (K). memaparkan tentang "Kesehatan Reproduksi". Dan dipandu oleh moderator bapak Jo Priastana S.Sos.,M.Hum. Seminar dimulai sejak pukul 13.00 sampai dengan 17.00, diwarnai dengan pembagian doorprize berupa Gitar. Doorprize didapatkan oleh salah satu mahasiswa STAB Nalanda Mundri Handoyo.



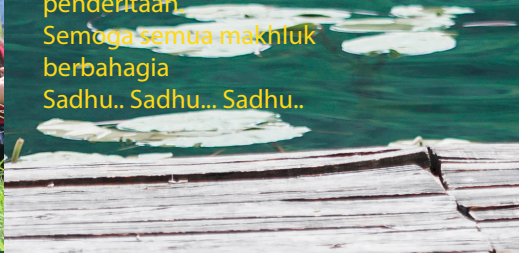
# FANG SHEN

**S**alah satu ajaran agama Buddha yang sangat luhur yaitu praktik cinta kasih dan belas kasihan. Salah satu praktik cinta kasih dan belas kasihan yang sangat konkrit dan mudah kita praktikan yaitu menyelamatkan makhluk lain dari penderitaan yang akan dialami.

Minggu (21/4) Nalanda Foundation kembali melakukan Kegiatan Fang Shen (Pelepasan Makhluk ke alam bebas). Kebajikan ini dilakukan di Danau Summarecon Bekasi. Semua umat yang hadir sangat antusias dan bersemangat dalam praktik Dhamma ini.

Atas uluran tangan dan rasa cinta kasih serta belas kasihan yang sangat luar bisa maka banyak binatang yang dapat selamat dari ancaman kematian dan memperoleh kebahagiaan. Adapun binatang yang dilepaskan dalam kegiatan ini yaitu Kura-kura, Ikan dan Jangkrik.

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





# BODY SPACE MEDICINE (BSM)

**B**ody Space Medicine (BSM) adalah terobosan besar dalam penyembuhan medis dan sains. Dengan menggabungkan unsur-unsur Pengobatan Tradisional Cina dengan terapi tanaman holistik modern dan penanaman kekuatan dan kemampuan bawaan pikiran kemudian memanifestasikan persatuan yang mendalam antara alam dan umat manusia. Teknik pengobatan ini saat ini sangat populer di dunia kesehatan.

Senin,..... April 2019 Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Nalanda kembali menyelenggarakan pelatihan Body space medicine (BSM). Pelatihan ini di selenggarakan selama lima hari di Gedung Kampus Nalanda. acara pelatihan ini terbuka untuk umum dari berbagai kalangan. Peserta yang turut mengikuti kegiatan pelatihan ini yakni Mahasiswa,





dosen dan masyarakat luar.

Adapun rangkaian kegiatan ini yakni latihan ini yaitu teknik terapi BSM, terapi kesehatan, Olahraga bersama, dan Praktik Dong Yi Gong bersama. Sebelum melakukan rangkaian kegiatan peserta dijelaskan mengenai teknik dasar yang meliputi pengenalan Body space medicine (BSM), teknik terapi Body space medicine (BSM), Dlagnosa lidah Body space medicine (BSM), Pengenalan self healing dengan teknik Dong Yi Gong.

Dalam kegiatan ini sangat banyak manfaat yang diperoleh oleh peserta. manfaat tersebut berupa pengetahuan baru, dapat menerapkan dan mengetahui prakti pengobatan Body space medicine (BSM), dan dapat mempraktikan Teknik Self healing Dong Yi Gong. melalui kegiatan ini di harapkan masyarakat juga dapat memehami pentingnya kesehatan bagi sendiri dan orang lain.





# One Day Mindfulness

"Apabila latihan meditasi dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, berkesinambungan dan konsisten maka kebahagiaan akan diperoleh saat ini juga". Ujan YM. Bhikkhu Atthadhiro Thera dalam kegiatan One Day Mindfulness batch 18 yang dibimbingnya. Dalam latihan meditasi ini beliau menjelaskan mengenai cara Praktik meditasi dengan sangat

jelas dan terperinci. Semua peserta juga sangat antusias dalam praktik meditasi ini.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 April 2019 oleh Nalanda Foundation di Vihara Theravada Buddha Sasana, Kelapa Gading. lebih dari 50 umat turut hadir dalam latihan meditasi ini. Suasana yang sangat hening

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

Semoga semua makhluk dapat terbebas dari penderitaan batin dan jasmani  
Sadhu.. Sadhu... Sadhu...





# One Day Mindfulness

**M**inggu, (28/4) telah berlangsung meditasi "One Day Mindfulness batch 3" di Cetiya Nalanda. Meditasi ini dibimbing langsung oleh Romo PMd. Susyanto. Peserta yang hadir yaitu umat daerah Jabodetabek dan turut hadir juga 12 umat dari Kotabumi.

Dalam latihan ini Romo

Susyanto menjelaskan mengenai pentingnya meditasi untuk kehidupan kita. Beliau juga menyampaikan bahwa dengan latihan meditasi secara berkesinambungan dapat membuat kita menjadi lebih tenang dalam menjalani setiap kondisi hidup ini.

Semua peserta sangat berbahagia dapat mengikuti latihan meditasi ini. Kegiatan ini diadakan rutin

setiap bulan oleh Cetiya Nalanda, dengan kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat secara langsung yang sangat luar biasa bagi peserta yang mengikutinya.

Semoga semua makhluk dapat terbebas dari penderitaan batin dan jasmani  
Sadhu... Sadhu... Sadhu





# TEMU KARYA ILMIAH

Jogjakarta (23-26/04) Temu Karya Ilmiah 2019 adalah sebuah kegiatan yang memunculkan hasil ide-ide kreatif mahasiswa. Kegiatan tersebut diselenggarakan oleh Dirjen Bimas Buddha, Kementerian Agama RI. Kegiatan ini adalah kompetisi Pengembangan Kreativitas antar mahasiswa PTAB seluruh Indonesia termasuk Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda Jakarta. Mahasiswa dari berbagai PTAB saling menampilkan hasilnya baik itu Penelitian atau karya cipta.

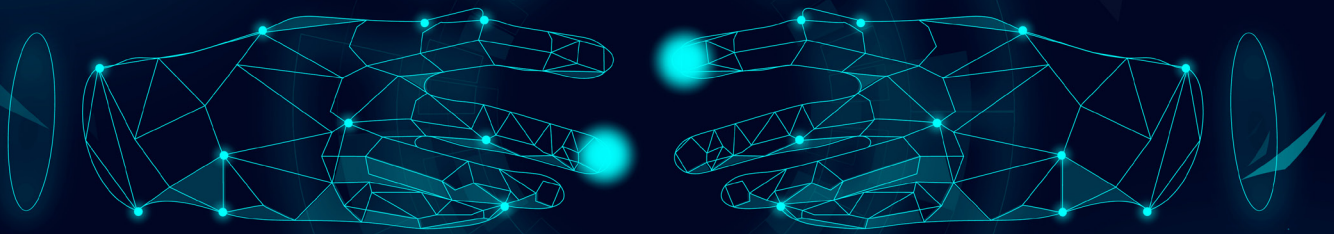
Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda mengirimkan 9 kelompok kontingen dan satu kontingen Vlog Awards. Selama 4 hari Seluruh kontingen dari setiap PTAB mempresentasikan hasil karya atau penelitiannya





termasuk hasil Vlog. STAB Nalanda mempersembahkan 2 piala, Juara I dalam Pengembangan Kreativitas Mahasiswa dalam bidang Kajian Tipitaka dan Juara III dalam Vlog Awards. Pemaparan Maja Putera Kurniawan bersama Kiswati dengan judul kajian Tipitaka tentang "Perspektif Ajaran Buddha tentang Moralitas di Era Globalisasi", berhasil membuat dewan juri terpukau dan mampu membawa STAB Nalanda Juara I. Tim Vlog Nalanda mengantarkan STAB Nalanda Juara III dari Lima PTAB yang bersaing.





# 10 ALAT INI PALING CANGGIH!

**Banyak Orang yang Tidak Menyangka Kalau Sudah Tersedia**

**S**emakin berkembangnya zaman, semakin cerdas juga peradaban manusia. Setiap tahun, semakin menakjubkan dan luar biasa teknologi-teknologi ciptaan manusia yang dapat membuat hidup kita menjadi lebih mudah dan menghemat banyak waktu. Seperti berikut ini, di mana kamu pasti tidak menyangka bahwa alat-alat canggih ini sudah benar-benar diciptakan dan dipasarkan.

## 1. Sabuk Sonogram untuk Ibu Hamil



Alat elektronik keluaran PreVue dengan layar yang fleksibel ditempelkan di perut ibu hamil

dengan bantuan perban yang lembut yang akan memungkinkanmu untuk melihat bayi di dalam perut. Calon orang tua akan bisa melihat bagaimana bayinya tumbuh, tidur, bergerak dan bereaksi pada berbagai suara bahkan sebelum mereka lahir.

## 2. Gelang Proyeksi



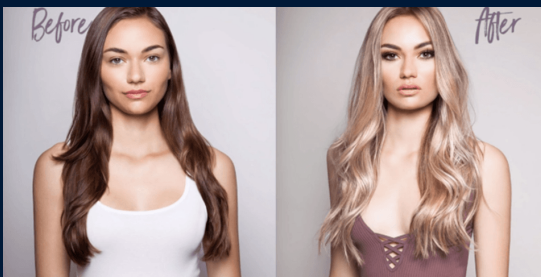
Perusahaan bernama Cirect menawarkan gelang yang bisa mengubah tanganmu menjadi tablet. Gelang ini memiliki proyektor kecil dan sensor, dan layar smartphone diproyeksikan langsung ke tanganmu. Kamu dapat men-scroll dan melakukan berbagai hal di kulitmu seperti sedang menggunakan tablet atau smartphone.

### 3. Pompa ekstraktor



Jika kamu tergigit ular dan tidak bisa segera pergi ke rumah sakit, alat canggih ini dapat menyelamatkan hidupmu. Alat ini juga berguna untuk gigitan lebah madu, lebah penyengat, nyamuk dan bahkan gigitan laba-laba. Pompa ekstraktor ini akan menghilangkan setidaknya bagian yang mengandung racun dan akan mengurangi penyebaran racun tersebut.

### 4. Lempeng besi yang mencerahkan warna rambut



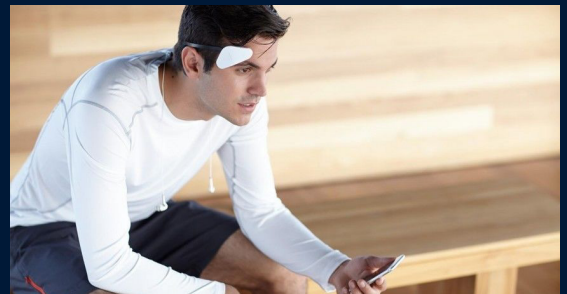
Sekarang sudah semakin mudah bila ingin mendapatkan rambut pirang. Brand asal Amerika bernama Pravana memiliki alat pelurus rambut yang sekaligus mencerahkan warna rambut hanya dalam beberapa menit. Dan yang paling penting, alat ini lebih aman daripada metode pewarnaan rambut yang biasa.

### 5. Masker terapi dengan lampu Neutrogena



Topeng yang menakjubkan ini akan menghindarkanmu dari penggunaan masker langsung ke wajah. Alat ini memiliki lampu LED di dalamnya. Ada 2 warna lampu, biru untuk mengatasi bakteri dan merah untuk mengurangi peradangan pada jerawat. Masker ini direkomendasikan untuk digunakan setidaknya 10 menit setiap hari selama sebulan.

### 6. Simulator aktivitas otak



Thync merupakan sebuah alat hebat yang memanfaatkan impuls listrik untuk membantu menghilangkan stres, relaks setelah hari yang berat, ataupun hanya untuk menyegarkan pikiran saja. Alat ini memiliki banyak mode, seperti mode "Motivasi", "Sangat Relaks", "Tidur Lelap" dan bahkan "Kebahagiaan".

### 7. Masker untuk mengobati insomnia



Pembuat alat ini menjanjikan dapat menyelesaikan masalah orang-orang yang sulit tidur, mengalami kegelisahan, banyak memikirkan masalah dan yang terganggu dengan lingkungan sekitar. Lampu LED di dalam masker ini memberikan cahaya yang menyerupai suasana matahari terbenam saat akan tidur dan akan nampak cahaya biru yang lembut saat bangun.

## 8. Bra yang dapat mendeteksi kanker

Seorang pemuda asal Meksiko terinspirasi untuk



menciptakan bra “pintar” karena ibunya hampir saja kehilangan nyawa karena salah diagnosis. EVA merupakan alat dengan sensor yang dapat memonitor suhu dan berat payudara.

Perubahan parameter ini mengindikasikan bahwa ada sejumlah besar darah yang mengalir ke payudara. Hal ini berarti bahwa pembuluh darah membawa aliran darah tersebut ke massa asing di payudara yang bisa jadi adalah sel kanker. Data yang didapat dari alat ini akan ditransfer ke aplikasi khusus yang bisa didownload ke smartphone atau PC.

## 9. Kamus sentuh dan dengar



Para ilmuwan di Universitas Nasional di Singapura menciptakan kamus yang dipakai dengan cara disentuh dan didengar. Alat ini terdiri dari 2 bagian: sensor kecil yang menempel pada bantalan jari dan speaker yang terpasang di telinga.

Segera setelah menyentuh sebuah kata yang tercetak di buku dengan pemindai di jari tangan, kamu akan langsung mendengar artinya. Pada saat yang sama, perangkat sama sekali tidak akan mengganggu orang lain, karena hanya kamu yang bisa mendengarnya.

## 10. Keramik yang bisa dipanggil

Setiap orang yang pernah kehilangan kunci di rumah mungkin berpikir sungguh sangat disayangkan mereka tidak bisa menemukan



kunci itu hanya dengan memanggilnya saja. Saat ini sudah ada keramik yang akan memudahkan kita menemukan kunci.

Keramik ini dapat dipanggil dengan menggunakan smartphonemu. Keramik ini dapat ditempelkan ke apapun seperti remot TV yang sering hilang saat dibutuhkan.

Itulah tadi beberapa alat yang saking canggihnya sampai orang tidak menyangka bahwa alat tersebut sudah diciptakan dan diperjualbelikan. Yang mana aja yang sudah kamu ketahui ada di sekitarmu?

Sumber : <https://www.idntimes.com/tech/trend/ayu-praka/alat-super-canggih-yang-sudah-diciptakan-c1c2/full>



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

No	Nama
1	Bapak Edy Janto Hartono Dan Keluarga
2	Bapak Ferry Sofian Dan Keluarga
3	Ibu Ivany Angelia
4	Bapak Warren Yohansen
5	Dharma Putra Nanda
6	Almarhum/Mah Tjhia Kioen Hwat,Kho Hwie Lan, Tjhia Hiun Then,Tjhia Siung Then,Tjhia Tjing Ing
7	Liem Siau Boen, Tjhia Bing/Rong Ing,Liem Ding Ding,Alm. Tjhia Tjhiem Hwat,Alm. Miao Ming Cing
8	Metta Karuna
9	Ibu Monita
10	Ibu Arwinda
11	Bapak Hendra
12	Ibu Lenny Sintia Dewi
13	Bapak Sandika Dan Alm. Jong Moy Yin
14	Alm. Handany Susilo Dan Almh. Amelia Susilo
15	Ibu Erlina
16	Alm. Tan Se Hua
17	Alm. Ng Se Lai
18	Alm. Lim A Cu
19	Alm. Ng In Lan
20	Alm. Ng Li Suan
21	Para Leluhur
22	Ibu Tomini The
23	Bapak Liong
24	Almh. Yap Wan Siong Dan Alm. Khoe Fen Tjoeng
25	Bapak Tek Lie Dan Keluarga
26	Bapak Anton Dan Ibu Alang
27	Bapak Gunawan Halim
28	Bapak Then Agus
29	Bapak Martin Tioris
30	Bapak Richard
31	Ibu Liang Thio
32	Ibu Lim Meiyen/Mie Yenny Salim
33	Ibu Tiolina Tiopan Dan Bapak Hendy H
34	Khoe Kim Hay, Giam Soey Nio, Hioe Min Tjong, Lam Koei Son Dan Para Leluhur
35	Ibu Peitryn
36	Dragon88 Grup
37	Bapak Leman Suteja
38	Alm. The Hin Mau
39	Ibu Stephanie Tjendra
40	Ibu Khemman Dewi
41	Alm. Tan Lo Hie
42	Bapak Lim Bak Yong
43	Alm. Bong Siat Lie
44	Ibu Tjhai Koei Hia

No	Nama
45	Bapak Tan Hiong Phio
46	Ibu Lim Hui Siam
47	Bapak Yamin
48	Ibu Jaenah Robikoh
49	Huang Yong Shou
50	Zhuo Yu Mei
51	Huang Xiao Bao
52	Wu Yan Zi
53	Huang Zhi Yi
54	Huang Pei Yun
55	Alm Mama Wu Yan Zi
56	Ibu Ng Lie Cu
57	Bapak Gan Yen Long & Keluarga
58	Bapak Hadi
59	Nn
60	Ibu Julie
61	Bapak Herman
62	Ibu Jenny
63	Bapak Chindra Yasa
64	Ibu Suliana
65	Ibu Putri
66	Ibu Marsina
67	Bapak Tjahjadi Dan Keluarga
68	Bapak Sukiran
69	Tuan Alpino Lauwinder Tio
70	Nyonya Kang Ai Ling
71	Tuan Ari Sindo Lauwinder
72	Andri Marvin Wila
73	Benni Susanto
74	Hendry
75	Liem Chioe Kwie
76	Juliana Puspita
77	Gunawan
78	Fanty Dan Family In Bali
79	Anton Kurniawan
80	Tan Fie Lan
81	Cin Sieng
82	Daryanto
83	Martin Lai Dan Keluarga
84	Andy L
85	Hajati
86	Alm. Santoso Soedianto
87	Liana
88	Liauw Djai Yen

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

No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur
1	Susyanto	45	Ayling	89	Sanghassademi	133	Benny Wibowo SE
2	Eka Setya Ningsih	46	Dewi Himijati Tandika	90	Cantinah	134	Kel. Yanto Hidayat
3	Frans Sanjaya	47	Dendy	91	Yogi Setiwan Kwok	135	Ria Yulianti
4	Justina	48	Chynthia	92	Andy Julyandy	136	Indranila Sidarta
5	Ang Tjhie Phing	49	Suyati Tan	93	Wahyuti	137	Budi Johan
6	Jo Giok Tjoan	50	Saudara Steven Wisnu	94	Sundie	138	Luvinna
7	Rochana	51	Nani	95	Jimmy	139	Megah Wijaya
8	Wanmei & Tungsan	52	Anita	96	Keluarga Alm Mangtekguan	140	Go Cia Wi Dan Keluarga Serta Leluhur
9	Sianti Dewi	53	Wawa	97	Mendiang Minarni, Mendiang Callietos	141	Irwan
10	Verky Lietua	54	Alfa Artha Andhaya	98	Meldha	142	Jhon Redi Smith SE
11	Khemman Dewi	55	Elias Delano Dan Keluarga	99	Whisnu Santoso	143	Linawaty
12	Edi Salim	56	Deiki Irawan Dan Keluarga	100	Jap W.Liang	144	Nyong Tjin
13	Sherly	57	Alamrhum Mursalim(Lim Sim Mui) Dan Almarhumah Titi Sunarti(Lie Cin Ti)	101	Susilawati Nurhali	145	Rilli Metta
14	Yulyani Arifin	58	Morison Lim	102	Group Adithana Dana	146	Swartina Tedja
15	Asien	59	Neva Dan Junha	103	Mamay Tany	147	Verawaty
16	Yu Sui Cin	60	Rita	104	Nurdianto Wu Dan Keluarga	148	Wiwi Eti
17	Ci Suan	61	Hng Merry	105	Gunawan Halim	149	Kel Laniwati Dan Phang Sauw Fa
18	Surtini	62	Ratna Kalyana	106	Siska Johan	150	Sutrisno
19	Lie Tjoe	63	Yanto Hidayat	107	Mike Namolia Wijoy	151	Karjani
20	Sulaeman	64	Fudy	108	Ari Sindo Lauwinde	152	Kel. Teddy Sutiardi
21	Farina Muliani	65	Lo Willy Prang	109	Andy Husni	153	Youngky Sunjaya
22	Teja Indra Gunawan	66	Tan El Yan	110	Sianiwati	154	Bahar Dan Keluarga
23	Suwani	67	Lili Sutanti	111	Edysian	155	Hendri Hermawan
24	Andi	68	Mona	112	Yunita Margareth	156	Ika Susanti
25	Anisyah	69	Feilishka Widya	113	Duharma	157	Mie Yenny Salim
26	Susy Yang	70	Julianto	114	Teddy Tanoto	158	Kel Thio Ie Kong
27	Puri	71	Karyana Govinda Dan Keluarga	115	Julianto	159	Hendy
28	Nurkilin Lukite Setijono Putro	72	Alm. Kel Lie	116	Ng Jin Phin	160	Liong Thiam Fuk
29	Erron	73	Tjio Yolanda	117	Wiratno	161	Hasan Gunawan
30	Susanty	74	Rachmawati Arief	118	The So Lui	162	Edrick Giovanni
31	Soegiono Haryono	75	Lai Soh Hun	119	Bobby	163	Edbert Frederic
32	Liu Lie Sie	76	Gou Go Siang	120	Susana Sukarto	164	Kokecai/Wenwen
33	Benny Setiawan	77	Alm. Chuyun, Nyoeck Fa, Dan Liu Tjhin Nyin	121	Alex Iskandar	165	Alm. Tjoa Djin Hok
34	Subur Hardjono	78	Herby Jonatan	122	Grup Parami	166	Andy Husni
35	Mimi Lam	79	Jayanti Hidayat	123	Kel. Budhiman	167	Alm. Surya Gijanto
36	Alm. Ichwan Rusli	80	Lina	124	Liem Chioe Kwie	168	Alm. Rusdy Anwar
37	Helen Cynthia	81	Steven Dan Indah	125	Gunawan	169	Almh. Lie Tioe Ngo
38	Hermina	82	Sian Giok	126	Khioe Hoa Jung	170	Almh. Ang Koey Toan
39	Ruslim Lie	83	Hadinata	127	Liaw Djai Yen	171	Almh Ang Koey Lian
40	Hartono Sanjaya	84	Irwanto Jo	128	Lim Tiang Tjoe	172	Henny Widjaja
41	Zeni Citra	85	Liong Thiam Fuk	129	Kim Fa	173	Teddy Tanoto
42	Sherlyn Wilie	86	Lim Hok Kun Dan Keluarga	130	Guo Go Siang	174	Jimmy Boewono
43	Christin	87	Victor	131	Kartini Tanudjaja	175	Karna Karta
44	Melianti	88	Keluarga Yanto Hidayat	132	Harianto Effendi		

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

# DANA

# ARAHAT RUPANG

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

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

## DANA ARAHAT RUPANG:

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

Transfer **sekarang** ke:

**BCA 534-5038-091**

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

Konfirmasi dana ke:

Eka Setya Ningsih WA: 0857-8849-0323

Tlp: 0813-1872-8224

Tambahkan kode 08 di belakang (Contoh: 5.000.008)



TAMPAK DEPAN



TAMPAK SAMPING



TAMPAK BELAKANG

Cetiya Nalanda,

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

# FORMULIR PEMASANGAN IKLAN

## I. Pemasang

Nama Lengkap : .....

Alamat Lengkap : .....

Email : .....

No. Telp : .....

No. Hp : .....

## II. Pemasangan Iklan Untuk Edisi

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

## III. Jenis Iklan yang dipesan

### WARNA (FC)

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

### HITAM PUTIH (BW) HALAMAN ISI

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

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

**BCA**

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

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

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

**Eka Setya Ningsih**

**WA** : 0857-8849-0323

**TLP** : 0813-1872-8224

**Email** : redaksinalanda@gmail.com

Anumodana

Jakarta,

20

(Penerima Berkas)  
Paraf & Nama

(Pemesan Iklan)  
Paraf & Nama

