

# Majalah NALANDA

An Inspiring Buddhist Center

Edisi Juni 2021

**FOKUS**

Perhatian Benar  
Oleh: Herman Kwok

**MEDITASI**

Sehat Mental di Era New Normal  
Oleh: Bhikkhu Ratanadhiro

**LIPUTAN LUAR**

Lima Tempat Meditasi yang Ada  
di Berbagai Negara, Termasuk  
Indonesia

*Perhatian Benar*



NALANDA  
Foundation



Cetiya  
NALANDA

# Talk Show

*“Kemanakah Orang Sakit Jiwa  
Akan Terlahir Kembali?”*



**Minggu, 11 Juli 2021**

**Pukul 19.00 WIB**



YM. Bhikkhu  
Jayamedho Thera

[NARASUMBER]



Romo  
dr. Surya Widya, SpKJ.

**LIVE**



YouTube



**STREAMING**

Nalanda Foundation

**Daftar Sekarang**

Nalanda Foundation: 0857-1519-6339



Ratna Pudi Chinsia, S.Pd.  
[MODERATOR]

**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

## 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  
Bhikkhu Ratanadhiro  
Sāmaṇera Abhisaraṇo  
Herman Kwok  
Bripka. Vija Wardhana, MG, S.Pd.B, MM.  
I. Panito Suttanto S.Ud

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**anyak orang yang mengharapkan kebahagiaan baik di masa hidup ini maupun masa setelah kematian nanti. Dalam pandangan agama Buddha kebahagiaan sejati adalah tidak terlahir kembali di salah satu 31 alam kehidupan. Sang Buddha telah menemukan jalan untuk mencapai kebahagiaan tersebut, jalan tersebut adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Atthangika Magga*). Salah satu dari 8 unsur tersebut adalah "Perhatian Benar" yang akan menjadi tema dalam Majalah Nalanda edisi kali ini.

Tema "Perhatian Benar" akan dikupas oleh tokoh-tokoh Buddhis yang tentunya akan memberikan pengetahuan bagi para pembaca. 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
INSPIRASI	6
OPINI	10
FOKUS	14
MEDITASI	16
LAPORAN DONATUR	20
LIPUTAN NALANDA	22
KESEHATAN	26



Bhikkhu dan Makhluk Halus  
Penghuni Hutan



Lima Tempat Meditasi yang Ada di  
Berbagai Negara, Termasuk Indonesia

# Majalah NALANDA An Inspiring Buddhist Center



## Perhatian Benar

Oleh: Herman Kwok



PERHATIAN BENAR TERHADAP  
MORALITAS SEBAGAI PRODUK DIRI  
SEORANG BUDDHIS

Oleh: Bripka. Vijja Wardhana, MG,  
S.Pd.B, MM.



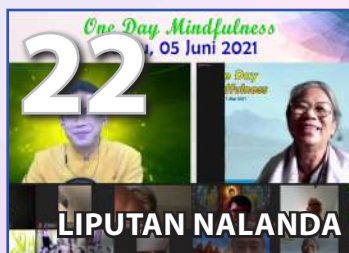
Right Mindfulness Merupakan Yang  
Utama

Oleh: Sāmaṇera Abhisaraṇo



Sehat Mental di Era New Normal

Oleh: Bhikkhu Ratanadhiro



SENAM PERNAPASAN  
MENINGKATKAN DAYA TAHAN  
TUBUH

Oleh: Ir. Panito Suttanto S.Ud



# Bhikkhu dan Makhluk Halus Penghuni Hutan

**K**etika Sang Buddha sedang berdiam di Savatthi bersama dengan murid-muridnya, Sang Buddha memerintahkan kelima ratus orang muridnya untuk berlatih diri, bermeditasi di hutan untuk mencapai tingkat kesucian. Kelima ratus orang bhikkhu itu lalu pergi menuju ke suatu desa yang cukup besar. Penduduk desa yang ketika mengetahui murid-murid Sang Buddha mendatangi desa mereka, segera menyambutnya dengan menyiapkan tempat untuk beristirahat, dan memersembahkan bubur dan makanan lainnya. Mereka lalu bertanya:

“Kemanakah Bhante akan pergi?”

Para bhikkhu itu menjawab:

“Kami akan pergi ke suatu tempat yang nyaman”.

Penduduk desa itu menyarankan:

“Bhante, tinggallah di hutan di dekat desa kami ini selama tiga bulan, sehingga kami dapat mempelajari Dhamma dibawah bimbinganmu”.

Para bhikkhu menyetujuinya, dan para penduduk berkata lagi:

“Bhante, di dekat desa kami ada hutan kecil, Bhante dapat tinggal di sana”.

Kelima ratus orang bhikkhu itu lalu pergi menuju hutan yang ditunjukkan penduduk desa.

Di dalam hutan itu banyak terdapat makhluk halus penghuni hutan, mereka mengetahui kedatangan para bhikkhu,

“Sekumpulan bhikkhu akan datang ke hutan ini, apabila para bhikkhu itu tinggal di sini, pasti tidak enak lagi kita berdiam di sini bersama anak dan istri”.

Mereka turun dari pohon dan duduk di bawah, mereka berpikir lagi:

“Kalau bhikkhu-bhikkhu itu tinggal di sini hanya satu malam, besok mereka pasti pergi dari hutan ini”.

Mereka lalu duduk diam di bawah pohon. Tetapi keesokan harinya setelah para bhikkhu berpindapatta ke desa di dekat hutan itu dan makan hasil pindapattanya, ternyata mereka kembali ke hutan itu. Para makhluk halus penghuni hutan itu berpikir:

“Besok, kalau ada yang mengundang mereka, mereka pasti pergi dari sini. Kalau hari ini mereka tidak jadi pergi, besok mereka pasti pergi”. Setelah berpikir demikian, mereka duduk kembali di bawah pohon sepanjang malam.

Makhluk halus penghuni hutan ragu-ragu, apakah para bhikkhu itu akan segera pergi dari tempat tinggal mereka, lalu berpikir kembali:

“Apabila para bhikkhu ini tinggal di sini selama tiga bulan, pasti tidak enak lagi tinggal di sini, lagipula kita sudah lelah sekali duduk di bawah. Bagaimana ya, caranya supaya para bhikkhu ini pergi dari sini?”

Karena merasa terganggu akhirnya makhluk halus penghuni hutan itu mengganggu para bhikkhu supaya mereka pergi dari tempat tinggal mereka. Siang dan malam hari para bhikkhu itu diganggu, ada yang melihat kepala-kepala beterbangan, ada pula yang melihat badan tanpa ada kepalanya berjalan-jalan, lalu terdengar suara-suara yang menyeramkan.

Pada waktu yang bersamaan, para bhikkhu itu banyak yang menderita bermacam-macam penyakit, ada yang sakit batuk, pilek atau sakit-sakit lainnya. Mereka lalu saling bertanya:

“Saudaraku, kamu sakit apa?”

“Saya sakit pilek”.

“Saya batuk-batuk”.

“Saudaraku, hari ini saya melihat banyak kepala beterbangan”.

“Saudaraku, dimalam hari saya melihat badan tanpa kepala berjalan-jalan”.

“Saya mendengar suara-suara yang menyeramkan”.

“Saudaraku, kita harus meninggalkan tempat ini, tempat ini tidak cocok untuk kita. Mari kita menemui Guru kita, Sang Buddha”.

Mereka meninggalkan hutan itu dan menemui Sang Buddha, setelah memberikan hormatnya dengan bernamaskara, mereka lalu duduk dan menceritakan mengapa mereka kembali, Sang Buddha lalu berkata:

“Bhikkhu, mengapa kalian tidak dapat tinggal di hutan itu?”

Para bhikkhu menjawab:

“Yang Mulia, kami tidak dapat lagi tinggal di sana, tempat itu amat menyeramkan, banyak hal menakutkan yang kami lihat dan alami. Tempat itu tidak nyaman untuk kami, jadi kami memutuskan untuk pergi dari sana dan kembali menemui Yang Mulia”.

“Bhikkhu, kamu harus kembali ke tempat itu”.

“Maaf Yang Mulia, kami tidak mau kembali ke sana”.

“Bhikkhu, ketika kamu pergi ke hutan itu untuk pertama kalinya, kamu tidak membawa “senjata”. Dan sekarang kamu harus membawa “senjata” bila kamu kembali ke sana”.

“Senjata apakah itu Yang Mulia?”

Sang Buddha lalu menjawab,

“Aku akan memberikan senjata yang dapat kamu bawa kemana pun kamu pergi”.

Sang Buddha mengucapkan syair

Karaniya Metta Sutta:

*Inilah yang harus dilaksanakan oleh mereka-mereka yang tekun dalam kebaikan.*

*Dan telah mencapai ketenangan batin.*

*Ia harus pandai, jujur, sangat jujur. Rendah hati, lemah lembut, tiada sombong.*

*Merasa puas, mudah dirawat Tiada sibuk, sederhana hidupnya Tenang indrianya, selalu waspada Tahu malu, tidak melekat pada keluarga*

*Tak berbuat kesalahan walaupun kecil yang dapat dicela oleh para Bijaksana.*

*Hendaklah ia selalu berpikir: “Semoga semua makhluk sejahtera dan damai, semoga semua makhluk berbahagia”*

*Makhluk apapun juga Baik yang lemah atau yang kuat tanpa kecuali Yang panjang atau yang besar yang sedang, pendek, kurus atau gemuk*

*Yang terlihat atau tidak terlihat Yang jauh maupun yang dekat Yang telah terlahir atau yang akan dilahirkan Semoga semuanya berbahagia*

*Jangan menipu orang lain  
Atau menghina siapa saja,  
Janganlah karena marah dan benci  
Mengharapkan orang lain  
mendapat celaka*

*Bagaikan seorang ibu  
mempertaruhkan nyawanya  
Untuk melindungi anaknya yang  
tunggal  
Demikianlah terhadap semua  
makhluk  
Dipancarkannya pikiran kasih  
sayang tanpa batas*

*Hendaknya pikiran kasih sayang  
Dipancarkannya ke seluruh penjuru  
alam,  
ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling  
Tanpa rintangan, tanpa benci, atau  
permusuhan*

*Sewaktu berdiri, berjalan, atau  
duduk  
Atau berbaring sesaat sebelum  
tidur  
Ia tekun mengembangkan  
kesadaran ini  
Yang dinamakan "Kediaman  
Brahma"*

*Tidak berpegang pada  
pandangan yang salah  
Tekun dalam sila dan  
memiliki kebijaksanaan,  
Hingga batinnya bersih dari  
segala nafsu indria  
Maka ia tak akan lahir lagi  
dalam rahim manapun  
juga*

Selesaiya Sang Buddha  
mengucapkan syair  
Karaniya Metta Sutta, Sang  
Buddha berkata:  
"Bhikkhu, bacakanlah

Karaniya Metta Sutta ini, ketika  
kamu hendak masuk ke dalam  
hutan, dan ketika hendak  
memasuki tempat meditasi".

Setelah berkata demikian, Sang  
Buddha melepaskan para bhikkhu  
kembali ke hutan.

Para bhikkhu menghormat Sang  
Buddha dan kembali ke hutan  
dengan membawa "senjata"  
yang telah Sang Buddha ajarkan.  
Dengan membacakan Karaniya  
Metta Sutta bersama-sama,  
mereka masuk ke dalam hutan.

Makhluk halus penghuni hutan  
mendengar Karaniya Metta Sutta,  
yang menggambarkan cinta  
kasih dan belas kasihan kepada  
semua makhluk. Sesudahnya  
mereka amat senang dan merasa  
bersahabat dengan para bhikkhu.  
Kemudian mereka mendatangi  
para bhikkhu dan minta ijin agar  
diperbolehkan membawakan  
mangkok-mangkok dan jubah-  
jubah. Mereka membersihkan  
tangan dan kaki para bhikkhu,  
lalu menempatkan penjagaan  
yang kuat di sekelilingnya. Mereka  
duduk bersama-sama para  
bhikkhu, berjaga-jaga. Suara-  
suara dan bayangan-bayangan  
menakutkan tidak ada lagi, para  
bhikkhu menjadi tenang dan  
nyaman.

Mereka segera duduk bermeditasi,  
melatih diri pada siang dan  
malam hari, untuk mendapatkan  
Pandangan Terang. Dengan  
pikiran yang terpusat dan  
terkendali mereka merenungkan  
kematian, tentang tubuh yang

mudah rusak dan membusuk, lalu  
mereka menarik kesimpulan,

"Tubuh ini rapuh bagaikan  
tempayan".

Mereka lalu mengembangkan  
Pandangan Terang.

Sang Buddha yang sedang  
bermeditasi mengetahui  
bahwa murid-muridnya mulai  
mengembangkan Pandangan  
Terang, lalu ia berbicara kepada  
mereka:

"Demikianlah bhikkhu. Tubuh ini  
rapuh bagaikan tempayan".

Sambil berkata demikian, Sang  
Buddha mengirimkan bayangan  
dirinya yang dapat terlihat dengan  
jelas oleh murid-muridnya.

Meskipun Sang Buddha berada  
amat jauh, tetapi para bhikkhu  
dapat melihat Sang Buddha  
dalam bentuk yang nyata,  
dengan memancarkan sinar  
yang amat terang, Sang Buddha  
mengucapkan syair:

*"Dengan menyadari bahwa tubuh  
ini rapuh bagaikan tempayan,  
maka hendaknya seseorang  
memperkokoh pikirannya bagaikan  
benteng kota dan menyerang mara  
dengan senjata kebijaksanaan"*

(Dhammapada, Citta Vagga no. 8)



## Lima Tempat Meditasi yang Ada di Berbagai Negara, Termasuk Indonesia

**M**emang meditasi bisa dilakukan di mana saja, tetapi jika ada tempat yang memang khusus untuk bermeditasi dan Anda bisa bertemu dengan orang-orang yang memiliki hobi sama, pastinya lebih menyenangkan, *dong*. Di mana saja tempat itu?

### 1. **Silence is Golden, Skotlandia**



Biara Pluscarden yang berdiri sejak abad ke-13 ini berjarak sekitar 11 km dari Elgin, Skotlandia. Anda tidak perlu mengeluarkan biaya apapun—cukup memberikan sumbangan serelanya—meski menginap satu malam atau satu tahun. *Guest*

*house* berada di setiap ujung lahan, yang memiliki tempat tidur, meja, dan kamar mandi bersama.

### 2. **French Zen Deep, Prancis**



Terletak jauh di dalam Dordogne, Biara Buddhis ini adalah yang terbesar dari Plum Village, pusat kolektif global Buddhisme, yang pertama didirikan oleh biksu Thich Nhat Hanh. Kegiatan meditasi biasanya berlangsung seminggu hingga sepuluh hari, dengan biaya akomodasi asrama mulai dari Rp 6 juta seminggu, termasuk makan dan pengajaran.



### 3. Bliss in Bali, Indonesia



Berada di antara sawah dengan mata air panas di dekatnya dan Gunung Batu Karu, ini adalah tempat yang sempurna untuk melakukan meditasi dan menikmati keheningan. Didirikan pada 2013 di dekat Kota Tabanan oleh pensiunan Amerika dan naturalis Bali, selain meditasi di sini juga menyediakan makanan segar, obat-obatan, dan tentunya pemandangan indah.

### 4. Beyond Buddhism, Amerika



Terletak di Finger Lakes, di sebelah selatan Rochester, Springwater, tempat meditasi ini didirikan pada

tahun 1981 oleh Toni Packer. Hanya dua aturan yang berlaku di sini, meditasi dan lakukan satu jam kerja setiap hari, seperti membantu membuat makanan.

### 5. Keep It Simple, Thailand



Filosofi saat meditasi di Wat Suan Mokkh di Thailand selatan ini sederhana, yaitu tidur di atas beton seperti biksu dan jangan berpikir. Tujuan tempat meditasi ini adalah untuk meningkatkan daya ingat, memperlambat detak jantung, dan menanamkan ketenangan.

Sumber: <https://womantalk.com/>



## PERHATIAN BENAR TERHADAP MORALITAS SEBAGAI PRODUK DIRI SEORANG BUDDHIS



Oleh: Bripka. Vija Wardhana, MG, S.Pd.B, MM.

**F**aktor pendukung untuk tercapainya suatu tujuan atau cita-cita adalah dengan sikap disiplin. Yang dimaksud disiplin adalah bukan sekedar berarti rajin, tepat waktu, atau perbuatan yg dilakukan agar terhindar dari hukuman/sanksi. Namun disiplin yang saya maksud adalah bagaimana Anda melatih diri dalam segala hal bertindak

secara teratur, berkelanjutan, berkesinambungan, tidak lalai dan dilakukan dengan penuh kesadaran. perhatian benar, juga dapat diartikan sebagai "ingatan benar" atau "kesadaran benar". Dengan demikian penganut agama Buddha harus senantiasa menjaga pikiran-pikiran mereka terhadap fenomena yang memengaruhi tubuh dan pikiran. Mereka harus waspada dan berhati-hati supaya tidak bertingkah laku atau berkata-kata karena kelalaian atau kecerobohan.

### SADAR TENTUKAN TUJUAN

Faktanya banyak diantara kita umat Buddha, yang sering kita jumpai di lingkungan tempat tinggal, lingkungan pendidikan, tempat kerja atau bahkan di lingkungan vihara, ketika ditanya, kita sebagai umat Buddha atau

orang yang mengaku beragama Buddha "tujuan kita beragama itu apa?". Mungkin pertanyaan ini juga berlaku kepada diri saya sendiri, ketika pertanyaan tersebut dilontarkan kebanyakan dari kita sebagai umat buddha yang tidak menaruh perhatian dan kesadaran terhadap apa yang sedang dialami mungkin akan menjawab : "yaaa.. hanya sekedar mendapat status dan syarat sebagai warga negara", "sekedar memenuhi aturan perundang-undangan" atau sebagian orang akan menjawab "hanya untuk sekedar memiliki syarat dan syariat tanda-tanda keagamaan". dan bahkan beberapa orang tidak

mengerti apa tujuan dari kita beragama Buddha, "Seperti orang mau bepergian. Sudah di dalam mobil, buka aplikasi maps (Google maps, WAZE), namun tidak diketik nama kota tujuannya,

tidak tahu dirinya mau pergi dan berhenti dimana. Jika demikian tentu di aplikasi tersebut tidak akan tampil itu petunjuk arah atau *route* perjalanan yg akan di lalui. Begitupun dalam beragama, kalau tidak tahu tujuannya apa dan mau kemana, maka tidak akan tahu cara-cara untuk memperoleh manfaat dari beragama itu sendiri.

Dalam beberapa khotbah-Nya Sang Buddha pernah menjelaskan, setidaknya ada 2 hal yg ditawarkan dalam hidup beragama (menjalankan Dhamma), yaitu meningkatkan kualitas hidup lahir batin serta menghapus penderitaan. Inilah yang menjadi tujuan dasar kita menjadi seorang umat Buddha.

#### SADAR MENEMPUH PERJALANAN

Saya adalah seorang anggota Kepolisian Republik Indonesia (POLRI) yang juga merupakan seorang umat Buddha biasa pada umumnya, sangat sedikit sekali memang anggota Polri yang beragama Buddha, selama 16 tahun bertugas banyak hal-hal yang sudah saya lalui dan banyak pula pencapaian yang sudah diperoleh dalam karir pekerjaan saya.

TH. 2005 ANGGOTA RESIMEN.29  
DETASEMEN.II KOMPI.D PELETON.2  
SPN LIDO POLDA METRO JAYA

TH. 2006 SAT. DALMAS (PHH)  
KOMPI.1 PELETON.1 DIT. SAMAPTA  
POLDA METRO JAYA

TH. 2007 AJUDAN DIRUT. BOURAQ  
AIRLINES

TH. 2007 SAT. PATROLI, UNIT  
PATROLI KOTA DIT. SAMAPTA  
POLDA METRO JAYA

TH. 2008 SAT. PAMWAL VVIP DIT.  
LANTAS POLDA METRO JAYA

TH. 2013 SATGAS. KTT APEC 2013

(PIAGAM PENGHARGAAN SATYA  
LENCANA WIRA KARYA)

TH. 2014 ADC. DIREKTUR LALU  
LINTAS POLDA METRO JAYA

TH. 2016 ADC / PAMPRI.  
PENDIRI PPPA DAARUL QURAN  
NUSANTARA

TH. 2020 AJUDAN KAKORBINMAS  
BAHARKAM POLRI

TH. 2021 AJUDAN KAPOLDA  
MALUKU UTARA

Segala sesuatu yang telah saya capai (karir dalam pekerjaan) bukanlah semata-mata saya ini mendapat "hidayah" sebagai sebab menganut "agama tertentu" saja, atau dapat dikatakan pencapaian saya saat ini karena mendapat mukjizat (keajaiban) hasil dari sekedar percaya terhadap salah satu agama. (karena agama tersebut dikatakan berani menjamin umat penganut nya akan hidup bahagia atau bahkan kelak jika meninggal dunia sudah dijamin masuk surga) hanya karena sekedar menyatakan bahwa dirinya telah menganut agama tersebut.

Namun saya adalah PRODUK dari tekad dan upaya menjalankan ajaran yang dibabarkan oleh sang Buddha (Dhamma) dengan sadar dan penuh keyakinan.

Apa yang terpenting dari pencapaian itu semua yang ingin saya sampaikan adalah kita dapat memiliki perhatian benar terhadap pekerjaan, yang dimaksud sebagai perhatian benar disini adalah kita melakukan suatu pertimbangan, menyadari bentuk-bentuk pikiran diri sendiri yang sedang dan saat ini terjadi sehingga keputusan dan konsekuensi yang akan muncul setelahnya adalah sebuah kebijaksanaan yang melandasinya,





dengan begitu seorang yang fokus terhadap dunianya bekerja akan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut :

1. Pekerjaan yang harus ditolak karena proporsi dan resikonya tidak sepadan dengan jabatannya.
2. Pekerjaan yang wajib dilakukan karena memang jadi tugas dan tanggung jawabnya.
3. Pekerjaan yang gemar dilakukan karena imbalan dan *feedback*nya menguntungkan bagi dirinya, keluarga dan orang banyak.
4. Pekerjaan yang selalu dikejar, selalu ingin dilakukan, meskipun sama sekali tidak ada upah atau imbalan berupa materi baginya.

#### MENCAPAI TUJUAN

Orang yang melakukan sesuatu tanpa memiliki perhatian dan kesadaran seperti orang yang tertidur saat menempuh perjalanan, banyak moment dan pemandangan yang dia lewatkan saat di jalan, begitu sampai pada tujuan pun dia masih tidak mampu menjelaskan kepada orang lain bagaimana *route* atau lintasan yang dia

lewati untuk sampai pada tempat tujuannya. Namun tidak demikian kepada orang yang terbiasa melatih diri untuk selalu mengarahkan pikirannya memberi perhatian akan setiap laku yang diperbuatnya baik dengan tindakan, ucapan, maupun saat dia berpikir untuk memutuskan sesuatu yang hendak dia peroleh. Orang seperti ini tidak pernah tertidur dia akan selalu terjaga, ketelitian, kewaspadaan senantiasa menjadi pelindung bagi dirinya sendiri. Pada khotbah dan tuntunannya Sang Buddha pernah menyampaikan pernyataan, sampai saat inipun kita sangat sering mendengar pernyataan tersebut:

*“Imāni pañca sikkhā-padāni, Sīlena sugatīrṇ yanti, Sīlena bhoga-sampadā, Sīlena nibbutīrṇ yanti, Tasmā sīlarṇ visodhaye”*

(Inilah kelima latihan kemoralan/ sila, dengan melatih sila dapat mencapai alam kebahagiaan/ surgawi, dengan melatih sila dapat memperoleh kesejahteraan, dengan melatih sila dapat mengantarkan kita pada keadaan tanpa arus nafsu indriya/ kebahagiaan tertinggi Nibbana,

maka latihlah kemoralan ini dengan baik).

Dalam kehidupan sehari-hari sebagai umat buddha landasan kita berperilaku tentu sudah sangat mengenal Pancasila Buddhis sebagai aturan moralitas yang akan selalu kita pedomani untuk dilaksanakan, namun pernahkah kita memberi perhatian dan kesadaran khusus pada hal sederhana dalam melatih diri menjalankan Pancasila di kehidupan kita bekerja? seseorang yang memiliki perhatian terhadap segala bentuk gerak tubuhnya, sadar akan apa yang hendak dikerjakannya, mengamati segala hal yang timbul setelah perbuatan itu dilakukan adalah sesuai dengan aturan-aturan moralitas maka tindakan yang dilakukan badan jasmani melalui perbuatan, ucapan dan pikirannya adalah sebuah hasil dari kebijaksanaan, orang seperti ini akan selalu memperoleh manfaat yang baik dan mencapai tujuannya dalam meningkatkan kualitas hidup secara lahir maupun batin.

#### HASIL

Perhatian benar bukan hanya

sekedar dilakukan pada perenungan-perenungan saat kita sedang bermeditasi, proses pengamatan terhadap badan jasmani tidak hanya dilakukan pada waktu-waktu khusus. Unsur ke 7 dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan ini memiliki pengertian yang luas, penjabarannya bisa kita kembangkan dalam segala aspek kehidupan sehari-hari. Apakah perhatian benar sudah konsisten kita lakukan?, pertanyaan ini hanya dapat kita jawab pada saat kita melakukan penelitian pada diri kita sendiri, segala tindakan yang dilakukan haruslah memiliki alasan yang tepat dan selalu berorientasi pada hasil yang baik, hasil tersebut adalah sebuah kebijaksanaan yang muncul setelah perbuatannya dilakukan, tidak berdampak buruk pada diri sendiri juga orang lain, tanpa penyesalan dan akan

selalu merasa bahagia ketika mengetahui hasil dari perbuatan kita sendiri. Dengan begitu kehidupan kita sebagai umat buddha dalam bermasyarakat tidak membuat kerugian bagi siapapun, orang lain disekitar lingkungan kita berada dimanapun tidak akan bertanya dan memperlmasalahkan **siapa kamu?** tetapi orang-orang akan menilai **bagaimankah dirimu?**

*"Idha nandati, pecca nandati, katapuñño ubhayattha nandati, puññaṃ me katanti nandati. Bhiyyo nandati sugatim gato"*

(Di dunia ini dia berbahagia di dunia sana dia berbahagia, pelaku kebajikan berbahagia di kedua dunia itu. Dia sangat berbahagia ketika merenungkan kebajikannya, dan akan lebih bahagia setelah mengetahui

dirinya terlahir di alam surga).

Dengan demikian tujuan hidup kita menjalankan Dhamma untuk segera menghapus segala bentuk penderitaan sekiranya dapat terealisasi dalam kehidupan saat ini maupun di kehidupan mendatang.



# Right Mindfulness Merupakan Yang Utama



Oleh Sāmaṇera Abhisaraṇo

Jika Anda harus meninggal esok hari, hal paling mendesak apa yang harus segera Anda penuhi? Terdapat satu cerita yang akan memberikan Anda jawaban atas pertanyaan tersebut. Cerita ini merupakan kisah seorang bhikkhu muda yang berjuang melawan rasa sakit karena mematahkan tulang kakinya dengan batu sebelum dibunuh oleh para perampok atas utusan saudaranya. Sebelumnya, sebagai anak, ia mendapatkan harta warisan yang banyak bersama

kakak laki-lakinya. Akan tetapi hal tersebut tidak memuaskannya, sehingga memberikan bagian dari warisannya kepada kakak laki-lakinya. Setelahnya, dia pergi dari rumah dan menjadi siswa sebagai bhikkhu di bawah naungan Buddha serta hidup sepenuhnya di hutan belantara.

Meski sudah mendapatkan harta sepenuhnya dari adiknya, kakak laki-laki tersebut melakukan hal yang lebih keji terhadapnya yang telah menjadi bhikkhu. Hal ini





dikarenakan istrinya menakutkan bahwa adiknya bisa saja pulang ke rumah dan mengambil kembali seluruh hartanya. Oleh karena itu, kakaknya menyewa 500 pembunuh bayaran untuk mencari bhikkhu tersebut dan langsung segera membunuhnya.

Beberapa hari kemudian, mereka menemukan bhikkhu tersebut sedang duduk hening di atas batu yang besar. Mereka berkata kepada bhikkhu muda tersebut, *"Bhante, Anda jangan lari kemana pun lagi, karena sulit mencari Anda di tengah hutan belantara seperti ini! Kami diutus untuk membunuh Anda sekarang juga."* Dengan heran, namun bhikkhu muda tersebut menguatkan dirinya dan meminta penguluran waktu hingga matahari terbit esok untuk dilakukannya eksekusi tersebut. *"Mana mungkin kami akan memberikan Anda waktu lagi, karena pasti Anda akan lari dari tempat itu ketika kami lengah."* Sahut mereka. bhikkhu muda tersebut langsung mengambil batu yang cukup besar dan memukul kedua lututnya hingga patah dan berdarah. *"Apakah hal ini sudah cukup untuk menjadi jaminan bagi kalian untuk dapat*

*mengulur waktu hingga esok pagi dengan membiarkan saya berlatih meditasi."* tanya bhikkhu muda tersebut dengan menahan rasa sakit yang ekstrim. Akhirnya, mereka memberikan kesempatan kepada bhikkhu muda tersebut untuk berlatih meditasi sepanjang malam tersebut.

Sepanjang malam, di atas batu besar, bhikkhu muda berlatih mengembangkan perhatian penuh yang benar (*right mindfulness*) dengan menekan rasa sakitnya dan merenungkan kemurnian dari moralitasnya. Di saat yang sama, kemampuan meditatifnya menjadi berkembang kuat dan dapat melihat rasa sakitnya sebagaimana adanya. Beliau tidak lagi melekat pada rasa sakit pada kedua lututnya yang patah dan berdarah. Di tiga waktu jaga malam tepat ketika matahari hampir terbit, beliau mencapai tingkat kesucian yang tertinggi dan menyelesaikan tugasnya sebagai seorang petapa. Dan setelah berhasil memperoleh batin yang bersih dari noda, beliau memberikan hidupnya kepada para pembunuh tersebut dan meninggal dengan damai.

Dari cerita tersebut, Anda sudah mendapatkan jawabannya, yaitu mengembangkan perhatian penuh yang benar (*right mindfulness*). Di sisi lain terdapat satu perumpamaan<sup>1</sup> lagi yang dapat mendesak Anda untuk menjadikan ini sebagai yang utama, meskipun bukan esok hari kematian Anda. Semisal di lapangan yang begitu ramai terdapat sebuah pertunjukan tari-tarian dan nyanyian oleh seorang gadis paling cantik di seluruh negeri, sehingga hampir semua orang di tempat itu mabuk dan melakukan aksi yang tidak karuan.

Dalam suasana tersebut, seorang pemuda ditugaskan untuk membawa sebuah mangkuk yang berisi penuh minyak dengan diletakkan di atas kepalanya. Dia harus berjalan maju menyusuri kerumunan orang-orang yang sedang heboh tanpa membiarkan setetes minyak pun tumpah dari mangkuk tersebut. Apabila minyaknya tumpah, seorang algojo yang membuntuti tepat di belakangnya dengan membawa sebilah pedang yang sangat tajam akan langsung memenggal

1 Janapadakalyāṇī Sutta (S. 47.20/ 5.170-1)



kepalanya. Jika seorang pemuda itu adalah Anda, apakah Anda akan menjadi lalai? Bukan hanya dengan menjadi tidak lalai, Anda juga harus mengokohkan kekuatan meditatif Anda, agar tidak terguncang ketika bertabrakan dengan objek yang destruktif seperti halnya senggolan-senggolan dari orang-orang yang mabuk di lapangan tersebut. Dan bagaimana pun caranya, keduanya harus Anda kembangkan dan kokohkan hingga tidak ada setetes minyak pun yang tumpah. Sebab, itu merupakan satu-satunya cara supaya sang algojo tidak memenggal kepala Anda yang diibaratkan seperti kotoran batin berupa kemelekatan, kebencian, dan delusi.

Barangkali, artikel ini akan ditutup dengan satu perumpamaan<sup>2</sup> tentang enam binatang yang bisa memberikan gambaran untuk mengembangkan perhatian penuh yang benar dan mengokohkan kemampuan meditatif Anda. Umpamanya, ada seseorang menangkap enam binatang yang terdiri dari ular, buaya, burung, anjing, serigala

2 Chappānakopama Sutta (S. 35. 247/ 4.199-200)

dan monyet, dan mengikat mereka dengan tali yang kuat menjadi satu dengan simpul di tengah. Dengan demikian, ia akan kehilangan enam binatang sekaligus apabila ia melepaskan tali tersebut dari genggamannya. Satu di antara enam binatang tersebut paling kuat tarikannya, maka lima binatang yang lainnya akan tertarik kemana yang ia inginkan; ular memasuki gundukan sarang semut, buaya masuk ke air, burung terbang ke angkasa, anjing memasuki desa, serigala pergi ke tanah pemakaman, monyet memasuki hutan.

Kalau Anda sebagai penangkap enam binatang tersebut, apa yang akan Anda lakukan agar tidak melelahkan Anda dalam mengamankan mereka semua? Jawabannya sederhana, Anda membutuhkan sebuah tiang atau pilar yang kokoh kuat tertanam di tanah. Sebab, Anda dapat mengikat tali ikatan enam binatang tersebut ke tiang atau pilar tersebut. Meskipun mereka memaksa untuk bergerak ke masing-masing yang mereka suka, tiang atau pilar dan juga tali ikatan tersebut akan membatasi gerak mereka yang hanya akan

berputar-putar di sekitarnya saja. Lama kelamaan, enam binatang itu menjadi letih dan lelah, mereka akan berdiri di dekat tiang atau pilar itu, mereka akan duduk dan berbaring di sana. Enam binatang tersebut diibaratkan enam indria yang selalu mengejar objek yang menyenangkan. Tiang atau pilar yang kokoh diibaratkan perhatian penuh (*mindfulness*) yang diarahkan ke jasmani.

Dengan demikian, di dalam kehidupan ini yang utama adalah mengembangkan perhatian penuh yang benar (*right mindfulness*) terhadap segala fenomena yang dialami oleh 6 indria, tanpa mempedulikan bahwa Anda meninggal esok hari atau di hari lainnya. Sebab, apabila tidak dikembangkan dan dikokohkan, kotoran batin akan menyergap indria kita setiap saat.





NALANDA  
Foundation



Cetiya  
Nalanda

# Pelita ASADHA PUJA

2565 BE/2021



## PERSEMBAHAN DANA:

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

## Transfer sekarang ke:

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

## Konfirmasi dana ke:

Nalanda Foundation: 0857-1519-6339



**Minggu, 25 Juli 2021**  
**Pukul 17:00 WIB s.d Selesai**

Dhammadesana: Bhikkhu Sangha



*Nb. Surplus dana digunakan untuk Program Beasiswa & Pengembangan Pendidikan Buddhis*

**Cetiya Nalanda**

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

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



# Perhatian Benar



Oleh: Herman Kwok

**P**ernahkah kita bertanya tentang hal yang baru saja diterangkan atasan di tempat kerja?

Atau seringkali lupa tentang apa yang telah diucapkan atau dijanjikan.

Sebagian besar dari kita pernah atau sering mengalami hal seperti itu. Padahal kita berada dalam situasi yang sedang mendengarkan pembicara. Tapi seringkali apa yang sedang dipikirkan berbeda dengan apa yang sedang dibahas di depan. Mata tertuju ke pembicara, tapi telinga dan kesadaran melayang ke tempat lain.

Tentu saja hal ini cukup mengganggu dan bisa berakibat fatal jika hal yang sedang dibahas sangat penting. Apalagi jika menyangkut masalah keuangan.

Kenapa ini bisa terjadi?

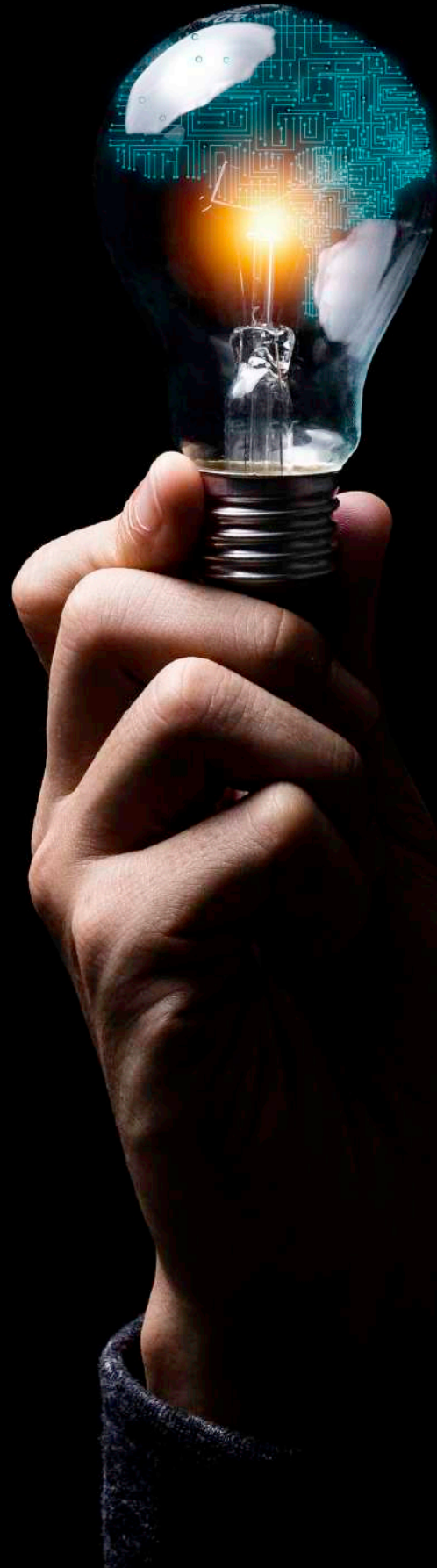
Menurut beberapa pakar, ada beberapa penyebab yang membuat seseorang sulit memperhatikan dengan benar. Ada faktor medis seperti kelainan otak, kadar hormon dan aktifitas listrik di dalam kepala. Ada pula faktor non medis seperti banyak hal yang sedang dipikirkan di waktu yang bersamaan, sedang stres menghadapi masalah serius dan mungkin kesulitan berkonsentrasi.

Untuk faktor medis sebaiknya diterapi dengan cara medis. Sedangkan untuk faktor non medis hanya perlu diusahakan berkonsentrasi dan memperhatikan dengan serius, fokus.

Perhatian benar, sederhana dan kelihatannya mudah, cukup menjaga perhatian supaya tidak melayang ke tempat lain atau memperhatikan dengan serius.

Sebagai umat Buddhis tentu tidak asing dengan ajaran utama dari Sang Buddha. Dalam ajaran utamanya, Sang Buddha menjelaskan tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan. Ini adalah ajaran tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan dan mencapai pencerahan.

Jalan Utama Berunsur Delapan





sering kali dibagi menjadi tiga bagian:

**Kebijaksanaan** (Pali: *Pañña*; Sanskerta: *prajñā*)

1. Pengertian Benar (*sammā-ditthi*)
2. Pikiran Benar (*sammā-sankappa*)

**Kemoralan** (Pali: *Sīla*)

3. Ucapan Benar (*sammā-vācā*)
3. Perbuatan Benar (*sammā-kammanta*)
4. Pencarian Benar (*sammā-ajīva*)

**Konsentrasi** (Pali: *Samādhi*)

6. Daya-upaya Benar (*sammā-vāyāma*)
6. Perhatian Benar (*sammā-sati*)
5. Konsentrasi Benar (*sammā-samādhi*)

Pada poin ke 7 terdapat penekanan tentang perhatian benar sebagai bagian dari Samadhi. Untuk itu dibutuhkan usaha, perhatian dan konsentrasi yang benar. Tujuan utama perhatian benar ini adalah jalan untuk menjadi suci, terbebas dari kesedihan dan melenyapkan penderitaan. Dari sini pelajaran berharga yang diberikan Sang Buddha juga sangat baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari perhatian benar ini dibutuhkan latihan meditasi yang dilakukan secara rutin dan sungguh-sungguh. Latihan dilakukan dengan kesadaran penuh dengan memperhatikan beberapa obyek meditasi.

Yang dimaksud dengan perhatian terhadap obyek:

1. Tubuh sendiri, yaitu setiap bagian dari tubuh secara berurutan dari atas sampai bawah.
2. Perasaan yang muncul, amati saja.
3. Kesadaran, yang dijaga supaya fokus.
4. Bentuk pikiran juga dijaga agar tidak melayang ke tempat lain.

Meditasi ini dilakukan dengan sadar dan penuh perhatian mengamati satu persatu, tanpa menghakimi. Cukup diamati saja.

Dengan melatih secara rutin di waktu yang sama setiap minggu, maka secara perlahan pikiran akan lebih mudah untuk fokus. Bisa dikendalikan, tidak menjadi liar.



## Sehat Mental di Era New Normal

*Āturakāyassa me sato cittaṃ anāturaṃ bhavissatī'ti.*

Meskipun tubuhku menderitanya, namun batinku tidak akan menderitanya.  
(Nakulapita Sutta)



Oleh: Bhikkhu Ratanadhiro

**P**andemi Covid-19 mengubah tatanan masyarakat dunia. Guna mencegah penularan wabah virus corona yang meluas, masyarakat diminta untuk tinggal di rumah. Sekolah, bekerja bahkan beribadah pun dianjurkan untuk dilakukan di rumah saja. Hampir semua negara

menghimbau warganya untuk tidak beraktivitas di luar rumah jika tidak ada kepentingan yang mendesak. Terkecuali, memang bagi mereka yang harus keluar dan kegiatannya tidak bisa dilakukan dari rumah.

Akan tetapi, tidak lama lagi akan ada penyesuaian gaya hidup untuk menjaga produktivitas masyarakat. Tatanan baru yang berbasis pada adaptasi untuk membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat inilah yang kemudian disebut sebagai *new normal*. Pola hidup yang dilakukan harus sesuai dengan protokol kesehatan yaitu dengan rutin cuci tangan pakai sabun, pakai masker saat keluar rumah, jaga jarak aman

dan menghindari kerumunan. Kebiasaan baru ini harus menjadi kesadaran kolektif agar dapat berjalan dengan baik.

Pada saat ini, kesehatan adalah suatu kondisi yang sangat penting dalam menjalani kehidupan yang baru. Semua orang pasti berusaha menjaga kesehatan. Apa pun akan dilakukan untuk membuat badan ini dapat terus fit dan bertenaga. Namun demikian, sesungguhnya jasmani penuh dengan penyakit, baik dalam skala kecil maupun besar. Dalam Girimānanda Sutta, Buddha menguraikan bahwa tubuh ini adalah sarang dari berbagai macam penyakit.

Keinginan untuk terus sehat

memang merupakan kewajiban bagi pandangan umum. Akan tetapi, keinginan tersebut sesungguhnya menjadi sumber penderitaan baru. Saat seseorang mengalami sakit sementara ia ingin agar tidak memperoleh sakit, ia akan semakin menderita karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Buddha suatu kali pernah mengatakan bahwa penderitaan sakit jasmani diibaratkan seperti seseorang yang jantungnya tertusuk belati. Lebih dari itu, terasa seperti tertusuk dua belati di jantungnya saat batinnya turut menderita karena sakit tersebut (Sallatha Sutta). Artinya, penderitaan seseorang yang sakit akan berlipat ganda saat batinnya juga turut menderita.

Suatu ketika, Nakulapita mengunjungi Buddha dan berkata, "Saya sudah tua, Yang Mulia, semakin tua, terbebani dengan tahun demi tahun, berusia

lanjut dalam kehidupan, sampai pada tahap akhir, menderita dalam tubuh, sering sakit.

Saya jarang menemui Bhagavā dan para bhikkhu yang layak dihormati. Sudilah Bhagavā menasihati saya, sudilah Bhagavā mengajari saya, karena itu akan mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan saya dalam waktu yang lama."

"Memang demikian, perumah tangga, memang demikian! Tubuhmu menderita, membungkuk, terbebani. Jika siapa pun yang membawa tubuh ini mengaku sehat bahkan selama sesaat, apakah itu kalau bukan karena ketidaktahuan? Oleh karena itu, perumah tangga, engkau harus berlatih sebagai berikut: 'Meskipun tubuhku menderita, namun batinku tidak akan menderita.' Demikianlah engkau harus berlatih" ujar Sang Guru. Nasihat ini menunjukkan bahwa siapapun orangnya—

cepat atau lambat—pasti akan mengalami sakit jasmani. Namun, batin yang terus dikembangkan dapat terbebas dari penyakit.

Dalam Roga Sutta, disebutkan ada 2 jenis penyakit: penyakit jasmani (*kāyika roga*) dan penyakit batin (*cetasika roga*). Sangat memungkinkan untuk dapat sembuh dari sakit jasmani dalam hitungan hari, minggu, bulan, bahkan bertahun-tahun. Tetapi selain daripada mereka yang nodanya telah dihancurkan (*khīṇāsava*), adalah sulit untuk menemukan orang-orang di dunia yang dapat mengaku menikmati kesehatan batin bahkan untuk sesaat.

Pada kenyataannya, seseorang tidak mudah untuk tetap mempertahankan kedamaiannya saat tubuh diserang penyakit. Untuk itulah, seseorang membutuhkan latihan batin dengan menghadirkan perhatian





(*sati*) dan kebijaksanaan (*sampajañña*) terhadap apapun pengalaman yang muncul baik yang berkaitan dengan batin maupun jasmani. Setiap pengalaman yang terdeteksi oleh batin diketahui atau disadari dengan batin yang bebas dari kemelekatan terhadap pengalaman tersebut.

Dengan banyaknya pengalaman baru yang terus masuk, kewaspadaan sangat diperlukan. Butuh waktu dan usaha untuk membiasakan diri dengan segala sesuatu yang baru. Begitu pula, batin harus selalu dijaga agar tetap seimbang. Seseorang diharapkan mampu menghambat arus melalui perhatian. Dengan kebijaksanaan yang muncul seiring dengan perhatian, seseorang akan memotong setiap arus yang muncul hingga suatu saat tidak akan ada reaksi yang tersisa lagi. Yang ada adalah keheningan. Inilah yang disebutkan Buddha, "*Etam santam pañitam yadidaṃ sabbasañkhārasamatho.*" Inilah kedamaian, inilah keluhuran,

demikianlah yang dikatakan redamnya semua reaksi.

Apabila latihan ini dilakukan secara berkesinambungan dan dijadikan pola hidup yang baru, maka kesabaran seseorang semakin meningkat, keseimbangan batin semakin terjaga. Perubahan yang terjadi tidak membuatnya menderita, termasuk ketika adanya tatanan kehidupan baru yang diawasi secara ketat. Ketahanan mental demikian disebabkan karena seseorang sudah terlatih untuk menerima setiap perubahan, Semuanya perlu disadari dan dinetralkan melalui proses latihan yang bertahap.

Transformasi ini adalah untuk menata kehidupan dan perilaku baru, yang kemudian akan dibawa terus ke depannya sampai waktu yang tak terhingga. Sudah menjadi tugas kita semua untuk mendidik, melibatkan dan memberdayakan diri sendiri serta semua orang untuk hidup berdampingan dengan *new normal*.

### **Pustaka Rujukan**

Aṅguttara Nikāya: *The Numerical Discourses of the Buddha*.  
Translated by Bhikkhu Bodhi.  
Boston: Wisdom Publications, 2012.

Saṃyutta Nikāya: *The Connected Discourses of the Buddha*.  
Translated by Bhikkhu Bodhi.  
Boston: Wisdom Publications, 2000.

\* Bhikkhu Ratanadhiro

Penahbisan Bhikkhu: Padepokan Dhammadipa Arama, 28 Februari 2016

Jabatan:

Padesanayaka DKI Jakarta Sa gha Theravāda Indonesia

Domisili: Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya



Cetiya  
NALANDA



Tali Cinta Kasih

# Loving Kindness MEDITATION CLASS

Setiap Jumat  
Pukul: 19:00 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





# DONATUR PEMBANGUNAN ASRAMA PUTRA

## STAB Nalanda 1 Juni - 23 Juni 2021

No	Nama	No	Nama	No	Nama	No	Nama	No	Nama
1	Bapak Chandra	70	Bapak Deny Wijaya	139	Eron	208	Bapak Eko Suwarno	277	Bapak Hasan
2	Ibu Merry Tjahyadi	71	Coryna Purnama	140	Anita William	209	Darma Putra	278	Belinda Tan dan Ananda Indra Tan
3	Bapak Carvin Diamond	72	Bapak Afu	141	Ibu Ajen dan Alm. Sofendi	210	NN	279	Hasyim, Apple, Kyanta
4	Henky & Family	73	Ibu Aries Diany	142	Ananda	211	Ibu Ani	280	Albert Winston Iim
5	Bpk Kevin	74	Bapak Wahid	143	Fung Seng	212	Ibu Fanny	281	Bpk tang Yau Hua
6	Semua Makhluk Yg Berhubungan Dgn Kwan Hui Cien	75	Bapak Doni Tanutama	144	Bapak Hadi Rachman	213	Bpk Kevin	282	NN
7	Ridwan dan Inggit Miswani	76	Alm. Gwen Pamela	145	Alm. Wong Po Im	214	Ibu Maria Antonia	283	Ibu Hastarta Lawrenti
8	Ibu Yesi Yunitasari	77	Bapak Budi Lanata	146	Ibu Fanny	215	Renal Reska	284	Bapak Eddy
9	PD Jati Abadi	78	Ibu Ching Ian	147	Bapak Jun Susanto	216	Ibu Liaww Tjoel Djoen	285	Mimi & Keluarga
10	Ibu Yuli	79	Bapak Made Minarto	148	Bapak Widyanto	217	Hing Merry	286	Bpk tang yau Hua
11	Jhohan	80	Ibu Budi dan Keluarga	149	Bapak Hady Setyanata	218	Ibu Nani	287	kat dan Eva
12	Weriyen Oktavia	81	Rani Suglano	150	Semua Makhluk	219	Hadrinata Atmanegara	288	Ibu Betty Ang
13	Yoeshependi Angasastra	82	Ibu Enzy	151	Yue Hong dan Keluarga	220	Ibu Lyly	289	Bapak Hardi S.
14	Janiver	83	keluarga agus nurardi (ibu Lina)	152	Ibu Juswati	221	Bapak Rusli Limin	290	Alm. To Cai Liong
15	Bapak Chandra Kasim	84	Ibu Vina	153	Bapak Ali Sugiarlo Budianto	222	Bpk Hero Tio	291	Semua Makhluk Mencapai Nibbana
16	Ibu Susie	85	Ibu Rosna	154	Bapak Ali Sugiarlo Budianto	223	Ibu Jenny	292	Bapak Ardi
17	Ibu Merry	86	Ibu Muk斯里hati	155	Alex Chandra	224	Bpk Suryadi	293	Bapak Herby Jonatan
18	Bapak Aho	87	Bpk Maryadi	156	Ardi	225	Mendiang Mulladi tjandrahusin, mendiang lennawati Djunaedi dan semua leluhur yang berhubungan karma dengan saya	294	Alm. Gunawan Wijaya
19	Bpk tanto	88	Emmy Ruslim	157	Bapak Leman Suteja	226	Ibu Ratna	295	Ibu Lie Njiti Fong dan Keluarga
20	Ibu Lie Fong	89	Lysa Ruslim	158	Bapak Nengah Purna	227	Bpk Syung syung	296	Bapak Susandi
21	Alm. Ling Tjjang Yaw	90	Henny Suci	159	Hendi Wijaya	228	Vendy Verianto	297	Bapak Bahausudin
22	Bpk Randy	91	Yudi	160	Keluarga Teoh Friska	229	Helen Lie	298	Ibu Rina Herlambang
23	Alm Huang Ik Lui	92	Ibu Wan Hua	161	Ibu Yeyen	230	Edi, Elvi, Enzo dan Enrick	299	Handy, Lelen, Winka, Vedy, Winata
24	Ibu Angelia	93	Gunawan Tedja	162	Bapak Afu	231	Boby Yansen	300	Lim Tian Lee, Ayah, Ibu, beradik Lee, anak saudara, anak saudari
25	Group Dana Kalyanamitta	94	Bpk Aheng	163	Ibu Nandavati Kurnia	232	Ibu Khemman dewi	301	Mendiang Tang Giam Nio (Ratna Eko Santiti)
26	Bapak Afu	95	Bpk Eddy	164	Sugiarlo & Keluarga	233	Ibu Khemman Dewi	302	Para Leluhur dan Semua Makhluk Yg Berhubungan Dgn Joe Kwang Ming.
27	Bpk Tony Gunawan	96	Bpk Harjanto	165	Bpk Darmasen	234	Ahau & Rita	303	Almh. Theng Sun Nio
28	Kim Thu	97	Bpk Rivando	166	Felicia Zhang	235	Bapak Benny Setiawan	304	Bapak Abie
29	Rudi Lie	98	Christina	167	Siu Hong	236	Alm. Tjirawati	305	Bapak Feddy
30	Peter	99	Ibu Ami	168	Bpk Arya Chandra	237	Gerry Tjong, Dewiyana, Caga Tjong, & Paramita Tjong	306	Keluarga Besar Ibu Lie Kui Gin
31	Ibu Wiseli	100	Bapak Robin	169	Lim Yu sing	238	Ibu Jusmery Chandra	307	Ronar, Merie, Wilson, Jason, Gimam Tjandra, Alm Herlina, Alm Tjanpoa
32	Ibu ros dan Keluarga	101	Ibu Alice	170	Bpk Iphlin	239	Almh. Lani Hendra Sudirja	308	Bpk Robby
33	Toko Varia Mulia Bone	102	Bapak Johny Gunawan	171	Bpk Iphlin dan Keluarga	240	Pitte, Fenny, Adi, Arina	309	Bpk Jensen
34	Hwee Lie	103	Bapak Kurniawan Tan	172	Bpk Alvin	241	Denny Yadiarsa	310	Ibu Shelly
35	Henky sampatti huang	104	Ibu Rosnah Widjaja	173	Septo Dian Family	242	Ibu Sauliana	311	Wahyu Leman
36	Almarhum Lie Kim Thay dan John (anak dalam kandungan).	105	Ibu Tanny Widjaja	174	Ibu Siucen	243	Alm. The Kim siang	312	Yuna dan Keluarga
37	Ibu Ling Ling	106	Bapak Thomas Henderson	175	Ibu Jeany Indrawati	244	Henny Lim	313	Eduard Wikarta
38	Ibu Sjam Sian Ling dan Keluarga	107	Bapak Alvin Julius	176	Bapak Edric Haryanto	245	Ibu Widya	314	Edwin Wikarta
39	Benny Herlambang dan Keluarga.	108	Mendiang Orang Tua, Mendiang Leluhur, Keluarga Besar Gunawan Halim dan Semua Makhluk di Samsara	177	Bapak Hansen Erell Haryanto	246	Ibu Petryn	315	Edelin Wikarta
40	Willy - Keluarga - Leluhur	109	Mendiang Tong Pon Hong	178	Bapak Janto	247	Alm. Hali Djohan dan Leluhur	316	Ibu Fanny
41	Bpk utomo	110	Mendiang Tong Joek Siang	179	Ibu Lenny	248	Ibu Rita	317	Mendiang Sun Kok Yang & The Sun Nio, mendiang Suharta Husin & Nurlela
42	NN	111	Mendiang Liem Kiet Nio	180	Bapak Budhi Haryanto	249	Bapak Sudyanto	318	ALM MANDOE,ALM ARON,ALM TAN HUA, PIN,ALM LIM SIU KIM,ALM TEH HOI SENG,ALM TAN KHENG PIN,Mr. Leong yew kee,Mrs. Ely husin
43	TJIN PIT WUN	112	Ibu Nira Sureini	181	Sumbangan Masyarakat	250	Ibu Christin	319	Ibu Vivi
44	Ferry Sofan & Keluarga	113	Liu Yek Mei, Angelica Berneta (Xu Shi Xuan), Ang Kim Luan, Edi Lau, Xu Ahuan, Xu Mei Mei	182	Ibu Mina	251	Ibu Lina (Mharo Beye)	320	Winarto Juwono
45	Ibu Siu Eng	114	Gunawan	183	Bpk Maryadi	252	Rosalie Lukman/ Abeng dan Family	321	Nn Kudus
46	Indra Ayu	115	Bapak Richard	184	Kwok fei lan (Ibu Vera)	253	Ibu Shya shya dan keluarga	322	Bpk Kevin irawan
47	Bapak Jerniawan	116	Ibu Ratna Setyaningsih	185	Bpk junardi	254	Bapak Riche	323	Lo Kin Kok
48	Alm. Mama Tjia Mei Lim	117	Hasan Santoso, Noviana & Mathew	186	Bpk Edison Jaya	255	Ho Kwet Liong & Keluarga	324	Ibu Lenny
49	Dwi Tirta Yudhi & keluarga	118	Lenawati Supina	187	Semua Leluhur dari Junaedi & Semua Makhluk	256	Alm. Lam Yun Tjen	325	Lilyanti & Lie Po Kong
50	Bapak Felix Juliono	119	Para leluhur Budi	188	Bapak Bun Siu	257	Ibu Susy	326	Ibu Mina
51	Ibu Shery	120	Para leluhur & Orang tua Muliady dan Lita	189	Edison Lo dan Tio Moei Lan	258	Pandi	327	Bapak Robby Junaedi
52	Bapak Teguh Hartono	121	Sendy pranata, Sulistyarningsih, Cheryl Valerie Pranata, Alm bayi Davin Gerrard Pranata, papa Mok Soei Po	190	Bpk Sukimin	259	Keluarga Joyo Sampurno	328	Ibu Lindawaty
53	Oktano, Ferranti	122	Ibu Natalia Salim	191	Poo Hong Kie	260	Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia Dan Para Dermawan.	329	C Asioe
54	Ibu Lily	123	Bapak Herry - Semarang	192	Bpk Jimmy	261	Ferry Kurniawan	330	Alm. Herman Latif
55	Bapak Handoko Tan	124	Lim Tau Meng	193	Leluhur Keluarga Romo Dhammavira	262	Ibu Pipin	331	Ibu Dewi Suganda
56	Bapak A Hok	125	Ny. Tio Ning & Family	194	Ibu Miha	263	Ibu Diana	332	Bapak Awie
57	Bapak Koerniawan Susilo	126	Alm. Hillman Widjaja/Ng A Hie	195	Ibu Thian Lie Kioen Alm. Ngo Tong'ong & Leluhur, Almh. Kheng Lian Hue & Leluhur, Alm. Ng Tian Kiong & Leluhur, Almh. Lim Sian Tho & Leluhur, Alm. Lie Ce Sai & Leluhur, Almh. Tok Cing Ing & Leluhur, Alm. Tan Hok Sing & Leluhur	264	Leluhur dan Keluarga Ita & Ari	333	Ibu Ika Pritami
58	Bun Pit Fan	127	Almh. Liu Djun Fah	196	Ibu Siu Lan, Ngo Yu Di, Ng Lian Le, Lie Siu Chun, Wu Cia Cia, Chen Mei Suang, Chen Ik Han & Semua Makhluk	265	Shierly Atkin	334	Ibu Yulie
59	Ibu Trimurti	128	Ibu Titin Widianti	197	Alwin, Lili dan Keluarga	266	Keluarga Lie Thoan Liang	335	Ibu Fiechella
60	Bapak Hermanto	129	Alm. Yasit Lim dan Para Leluhur	198	Bapak Erwin Santoso Sugandi	267	Kwe Hock Seng	336	Fendy Gunadi, Jambi
61	Dama dan Lindawati	130	Ibu Hian Ngo Marawi dan Para Keluarga	199	Ibu Sandra	268	Sie Mei Lie	337	Tanto Hendry
62	Bapak Buyung Usman	131	Ibu Lim Koel Eng dan Ibu Lo Kie Jong	200	Alm. Sujentono	269	Alm. Rony Suyanto	338	Joseph Sethiawan & Keluarga
63	Lianti Group	132	Bapak Darwid Halim dan Ibu Shinta Narulita	201	Bapak Tatang Chandra	270	Alm. Tan Bi Cu	339	Keluarga besar Ang Bun Cn, Leluhur dan Semua Makhluk Hidup
64	Ibu Lan Nio	133	Alm. Lim Si Liong dan Alm. Lim Siaw Ling	202	Cici Shirley	271	Grup CDK	340	Keluarga Darto Kepahiang Bengkulu
65	Pandi	134	Bapak Edward Wenas dan Ibu Jenny Lim	203	Bapak Yohan	272	Ibu Henry	341	Mendiang Mastakim Tannara
66	Group Angela	135	Bapak Rudy Santosa Sudirga	204	Keluarga Rudy Santoso	273	Apriani	342	Mendiang Fanny Tannara
67	Ibu Hartati Kurniadi	136	Alm. Ng Guat Eng	205	Alm. Liauw She Tjiang, Alm. Oey Tjoan It, Alm. Hartanto, Oey Etjie, Noi, Vaeni, Rudi Lesmana, Artiningsih Tovanny, Jesslyn Naquita Lesmana, Para Leluhur, Semua Makhluk yang Berhubungan Karma dengan Rudi Lesmana. Semua Makhluk di Semua Alam Kehidupan	274	Linda	343	Bapak Tanggana
68	Denasari Yandi	137	Keluarga Widodo dan Para Leluhur	206	Sylvia Sugianto	275	YAP HAN NGO	344	Ibu Susan
69	Tjoeng Hing Chi	138		207		276	Fam Of Andri F dan Fam Of Lucia Liong	345	Mendiang Mastakim Tannara

# One Day Mindfulness

## LIPUTAN NALANDA 05 Juni 2021



## Pelatihan Meditasi Dimasa Pandemi

Pada hari Sabtu tanggal 5 Juni 2021, Nalanda Foundation dan Cetiya Nalanda kembali menghadirkan kegiatan bajik. Kegiatan bajik ini adalah *One Day Mindfulness*.

Kegiatan berlangsung selama satu hari penuh, dimulai pada pukul 09.00 WIB dan berakhir pada pukul 16.00 WIB. Seluruh peserta mengikuti kegiatan bajik ini dengan tertib sesuai peraturan yang telah mereka sepakati sebelum mengikuti kegiatan *One Day Mindfulness*.

Eka Setya Ningsih yang merupakan Host pada kegiatan kebajikan ini, membuka kegiatan dengan membacakan Namakara Patha, dan membacakan profil pembimbing. Pelatihan meditasi ini dibimbing langsung oleh

Romo Susyanto, dalam sesi tanya jawab pada kegiatan ini beliau menyampaikan bahwa ketika kita melakukan meditasi kita harus sadar setiap saat, disini dan saat ini

Ada ratusan peserta yang bergabung dalam kegiatan ini, mereka berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Dengan penuh semangat mereka mengikuti kegiatan hingga akhir.

Semoga dengan melakukan banyak kegiatan bajik dapat membawa kebahagiaan bagi diri kita.

Semoga semua makhluk berbahagia.





## Semangat umat Buddha mengikuti acara Visakha Atthami Puja walaupun secara online

**W**alaupun kita sedang menghadapi masa pandemi, namun semangat untuk memperingati hari raya Waisak tidak pernah surut. Seperti yang dilakukan oleh *Nalanda Foundation* dan *Cetiya Nalanda*, yang mengadakan sebuah acara luar biasa untuk memperingati Visakha Atthami Puja.

Pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2021, tepatnya pukul 17.00 WIB.

Ada lebih dari 200 umat Buddha yang bergabung melalui aplikasi zoom. Mereka hadir dari dalam dan luar negeri.

Acara lebih meriah dengan didukung penampilan dari *Nalanda Musical* dan kesenian lain oleh Mahasiswa STAB Nalanda. Mereka menampilkan tarian, lagu-lagu Buddhis yang begitu indah, serta sebuah puisi yang bertema pandemi seperti keadaan kita sekarang yang tengah berjuang di masa pandemi.

Acara dibuka oleh *Host Setyo Budi dan Eka Setya Ningsih*. Dalam kesempatan yang baik ini hadir pula *YM. Bhikkhu Santacitto*, yang membabarkan sebuah Dhamma ajaran Sang Buddha tentang Tiga Peristiwa Penting Dalam Peringatan Waisak

Semoga kegiatan yang telah diikuti bersama ini, dapat menumbuhkan keyakinan umat tentang Buddha Dhamma, dan semoga segala berkah Waisak melimpah kepada kita.



## Menambah Kebajikan Dengan Melakukan *Fang Shen*

**F**ang shen adalah suatu perbuatan baik yang dilakukan dengan cara melepaskan makhluk hidup ke alam bebas.

Pada pagi yang cerah, tepatnya hari Minggu tanggal 20 Juni 2021 pukul 09.00 WIB, seluruh *team* Nalanda Foundation melepaskan makhluk hidup ke alam bebas atau sering disebut dengan *Fang Shen* di Teluk Dalem, Lampung.

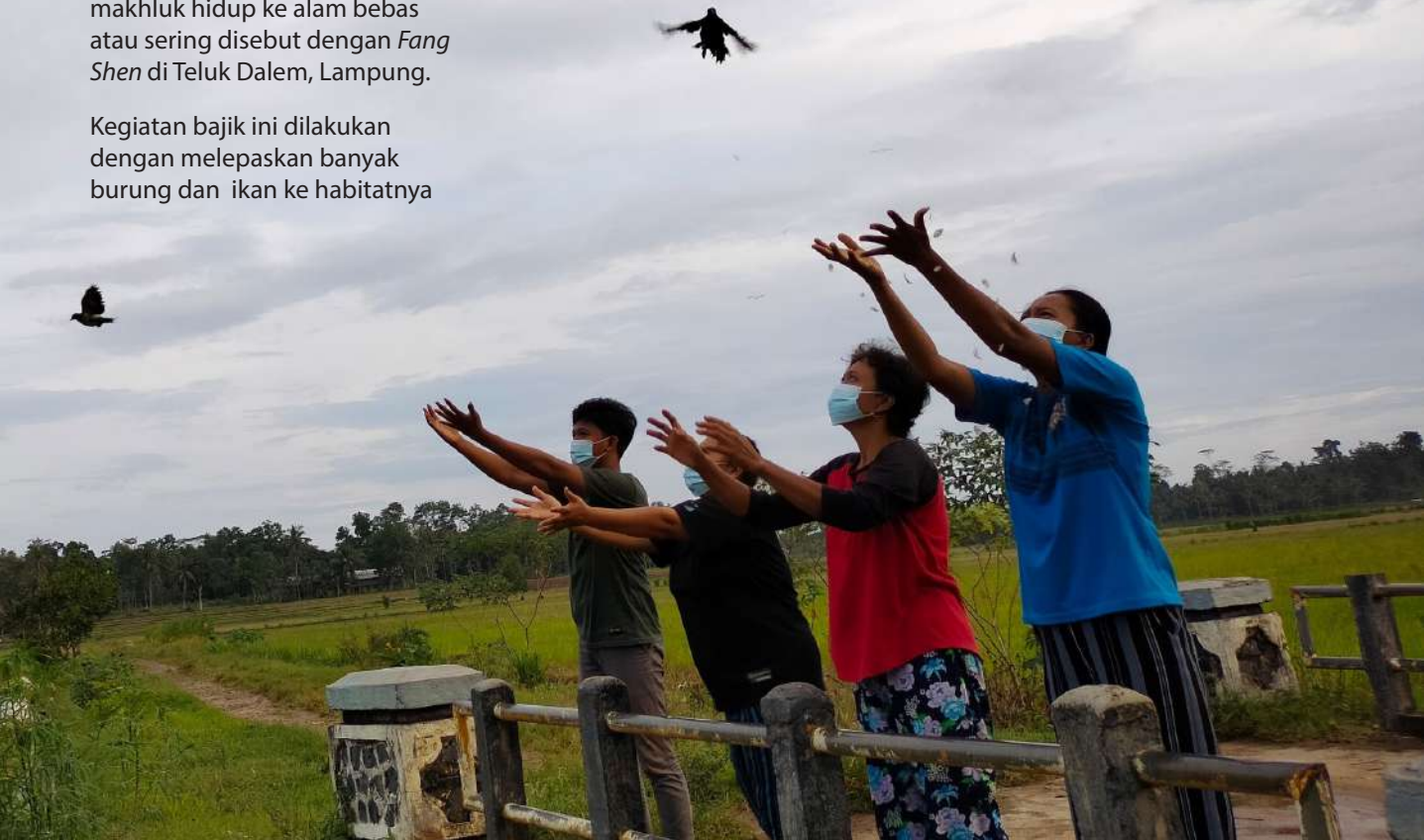
Kegiatan baik ini dilakukan dengan melepaskan banyak burung dan ikan ke habitatnya

yang asli, tujuannya adalah agar mereka hidup lebih berbahagia.

Sebelum melepaskan hewan yang akan di *fang shen* para umat membacakan paritta suci terlebih dahulu dengan tujuan cinta kasih terpancar kepada semua makhluk.

*Anumodana* kami ucapkan

kepada seluruh donatur yang telah berpartisipasi dan memberi dukungan penuh untuk pelaksanaan kebajikan ini, semoga kebajikan yang telah kita tanam berbuah pada saat yang tepat dan membawa kebahagiaan untuk semua makhluk.





# Berbagai Kekuatan Paritta Dikupas Tuntas Dalam *Talk Show* “*The Power of Paritta*”

**P**aritta adalah kotbah Sang Buddha yang berisi uraian-uraian Dhamma. Paritta diyakini dapat membawa keberkahan dan perlindungan bagi setiap orang yang membacakannya.

Pada hari Minggu 20 juni 2021, lebih dari 450 partisipan bergabung dalam aplikasi Zoom & Youtube dalam sebuah acara *talk show* yang diselenggarakan oleh Nalanda Foundation & Cetiya Nalanda. Acara ini menjadi istimewa karena dihadiri oleh Dua Narasumber hebat, yaitu YM. Bhikkhu Dhammadhiro Mahathera dan Pmd. Ir. Slamet Rodjali,

CHT., CPSR. Selain itu juga ada penampilan dari Nalanda Musical yang membawakan dua lagu Buddhis.

*Talk show* pada bulan ini mengangkat sebuah tema “*The Power Of Paritta.*” Dalam penjelasannya narasumber menyampaikan berbagai hal terkait dengan kekuatan-kekuatan sebuah Paritta yang dibacakan ketika sedang melakukan Puja bakti dan kegiatan lainnya.

Dalam *talk show* yang dimoderatori oleh Ratna Pudi Chinsia, terlihat para umat antusias bertanya terkait dengan

tema kepada narasumber pada sesi tanya jawab.

Di akhir sesi *talk show*, kedua narasumber menyampaikan pesan singkat dari tema yang telah disampaikan kepada seluruh peserta yang bergabung.

Semoga Nalanda Foundation dan Cetiya Nalanda dapat terus berupaya untuk menghadirkan acara baik seperti acara *talk show* yang telah berlangsung ini, dalam rangka mengembangkan Buddha Dhamma di nusantara.

Semoga kita semua senantiasa maju dalla Dhamma dan semoga semua makhluk berbahagia.

## SENAM PERNAPASAN MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH



Oleh: Ir. Panito Suttanto S.Ud

**T**idak terasa Pandemi Covid 19 sudah lebih dari setahun kita hadapi, selain melakukan pencegahan dengan protokol kesehatan yang diwajibkan oleh pemerintah, namun kita perlu memelihara daya tahan tubuh untuk memproteksi diri dari penyakit dengan menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Seperti

melakukan kegiatan olahraga, konsumsi makan sehat (gizi yang baik dan matang) dan mengatasi stres.

Konsep sehat menurut WHO (*World Health Organization*) mencakup perumusan yang sangat luas. Yakni, di mana kondisi atau keadaan yang sempurna baik mencakup kondisi fisik, mental dan sosial. Tentunya tidak terbatas pada terbebasnya penyakit ataupun kelemahan dan cacat yang dialami seseorang. Sehat menurut WHO juga bisa disebut seseorang yang pada dasarnya tidak berpenyakit, walaupun ini tentunya belum tentu bisa dapat dikatakan bahwa sehat.

Dalam teori pengobatan TCM (*Traditional Chinese Medicine*) yang telah digunakan lebih dari 4.000 tahun yang lalu, penyebab penyakit apapun hanya dijelaskan dengan istilah simtom/gejala dan efeknya. Tidak ada alat atau mesin canggih untuk mengidentifikasi secara tepat apa yang sedang terjadi di dalam tubuh kita, maka simtom/gejalanya yang dapat menentukan kondisi tubuh.

### **Penyebab Penyakit dari sudut pandang TCM (*Traditional Chinese Medicine*)**

Dalam pengobatan *Huangdi Neijing* 黄帝内经 (*Canon of the Yellow Emperor*) hanya ada dua penyebab penyakit yang dapat diidentifikasi yaitu faktor iklim dan disfungsi tubuh. Penyebab penyakit eksterior dari



tubuh sebagai *Yang* sedangkan yang berasal dari dalam tubuh digambarkan sebagai penyakit *Yin*. Menurut *Huangdi Neijing* 黄帝内经, gangguan eksternal dapat disebabkan oleh hujan, angin, dingin atau panas dari musim panas (*summer heat*), sedangkan masalah internal mungkin berakar pada pola diet yang tidak tepat, kehidupan yang tidak teratur, seks yang tidak sehat, aktivitas fisik berlebih, gembira dan marah yang terlalu ekstrim.

Hubungan antara tubuh dan lingkungan, saling berhadapan dan saling menyatu. Apabila keseimbangan tersebut rusak, dan tidak segera diperbaiki, timbullah penyakit. Penyebab rusaknya keseimbangan normal sehingga timbul penyakit dinamakan penyebab penyakit, atau patogen.



Semua penyebab penyakit dalam TCM disebut '*Bing Xie*' 病邪 (patogen). *Bing Xie* dari lingkungan luar disebut *Liu Yin* 六淫 (atau Enam *Yin*), yaitu faktor cuaca yang berlainan. Sementara itu, yang dari dalam disebut *Qi Qing* 七情 (atau Tujuh Emosi)

yang mencakup berbagai aktivitas psikis.

Penyebab penyakit eksternal berkaitan dengan iklim dimana pergantian musim dapat menyebabkan penyakit. Pandangan ini juga dipercayai oleh orang Yunani dan Mesir Kuno hingga sekarang. Bahkan mereka mengatakan masuk angin dibandingkan tertular virus atau infeksi. Enam patogen Eksterior adalah angin, dingin, panas, lembap, kering, api (外感六淫: 风 ❄️ 寒 ❄️ 暑 ❄️ 湿 ❄️ 燥 ❄️ 火)

Penyebab penyakit internal disebabkan oleh gangguan emosi atau disebut *Qi Qing* 七情 (atau tujuh emosi) yaitu senang – gembira (喜乐), marah (怒), depresi atau melankoli (忧郁), khawatir (思虑), sedih (悲伤), takut (恐惧), terkejut (惊慌) dan masing-masing berkaitan lima Organ *Zang* (脏); jantung - senang, hati – marah, limpa - khawatir, paru-paru - cemas dan sedih, serta ginjal - takut dan terkejut.

### Paru Paru 肺 (*Fei*)

Manusia memiliki sepasang paru-paru, dimana yang kanan lebih besar (620 gram) dari pada yang kiri (560 gram). Paru-paru bukanlah seperti balon, yang rongga tengahnya kosong, melainkan seperti kasur busa yang memilikir rongga-rongga atau kantung kecil yang disebut alveolus yang berjumlah sekitar 600 juta. Ini sebabnya paru-paru memiliki permukaan yang cukup luas untuk berlangsungnya proses pertukaran  $O_2 / CO_2$  dengan efisien. Tidak akan ada penambahan alveolus ini pada seseorang yang telah melewati batas usia 8 tahun. Walaupun beratnya hanya setengah kilogram

dan berukuran kecil, paru-paru dapat diisi sampai dengan 5 liter udara. Dalam pernapasan normal hanya menggunakan sepersepuluh dari kapasitas paru-paru. Dengan demikian, rata-rata volume udara yang dihirup untuk sekali bernapas adalah 500 cc. Dari jumlah tersebut hanya 350 cc saja yang masuk sampai ke alveolus sebab 150 cc lainnya akan tertinggal untuk mengisi saluran pernapasan.

Para pekerja kantor yang jarang berolahraga akan terbiasa menggunakan sepersepuluh kapasitas paru-parunya. Sehingga walaupun sebagian paru-parunya telah rusak, dia tidak akan mengetahuinya. Hal yang dapat dilakukan untuk membersihkan paru-paru yaitu dengan melakukan beberapa kali dalam sehari dengan menarik nafas dalam-dalam lalu mengembuskannya kembali hingga "habis" secara paksa. Walaupun kelihatannya sangat sederhana, latihan ini dapat menambah semangat dan energi.

Dalam TCM (*Traditional Chinese Medicine*) Paru-paru (*Fei*) selain sebagai pernapasan adalah Perdana Menteri organ *Zang*, mengatur udara dan air di dalam tubuh, dan yang terpenting adalah mengendalikan aliran *Qi*. Dalam teori TCM, seperti halnya dengan praktisi Yoga dari India, Napas terkait dengan energi vital sehingga dapat dimengerti bahwa orang dahulu menghubungkan paru-paru dengan aliran *Qi*.

Paru-paru mengontrol *Qi* seluruh tubuh, bertanggung jawab mengurus aktivitas pernapasan. Paru-paru tempat pertukaran *Qi*, waktu tarik napas *Qi* jernih (*Qing Qi*) dari alam masuk ke tubuh,

mengalir ke bawah, menyatu dengan Qi lain menjadi Zong Qi.



Waktu buang napas, Qi keruh (Zhuo Qi) dihembuskan ke luar tubuh. Jika fungsi paru-paru terganggu, daya bernapas turun, produksi Qi terpengaruh, timbul gejala lesu atau defisiensi Qi (Qi Xu).

Paru-paru secara khusus dikaitkan dengan Wei Qi, suatu bentuk energi pertahanan yang dapat disamakan dengan sistem kekebalan. Qi Paru-paru dipercaya dapat menyebarkan Wei Qi dan cairan tubuh untuk membantu menghangatkan dan menutrisi kulit dan otot. Kulit sangat terkait dengan paru-paru, dengan pori-pori keringat yang dalam pengobatan Tiongkok dikenal sebagai "Gerbang Energi" (produksi keringat berada di bawah kendali Wei Qi).

Qi Paru-paru memiliki arah ke bawah sehingga memastikan bahwa air dan cairan tubuh mengalir ke seluruh tubuh dan turun ke kandung kemih untuk dikeluarkan. Setiap kelemahan pada Qi Paru dapat menyebabkan edema atau retensi cairan.

Fungsi Paru-paru menurut TCM adalah

- Mengontrol Qi dan pernapasan (肺主氣, 司呼吸)
- Menjaga aliran cairan tubuh ke bawah
- Mengatur sirkulasi air (肺通調水道)
- Berhubungan dengan emosi sedih
- Membuka ke Hidung dan terlihat di kulit dan bulu roma

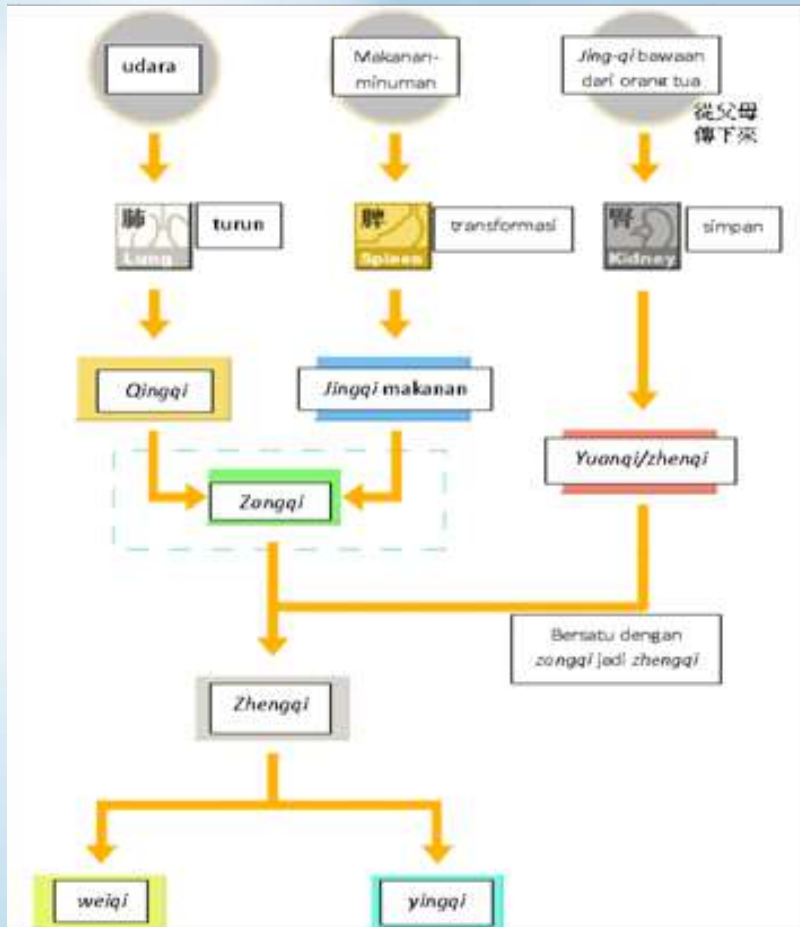
### Senam Pernapasan

Pernapasan di tubuh manusia dibedakan menjadi dua, yakni pernapasan dada dan perut.

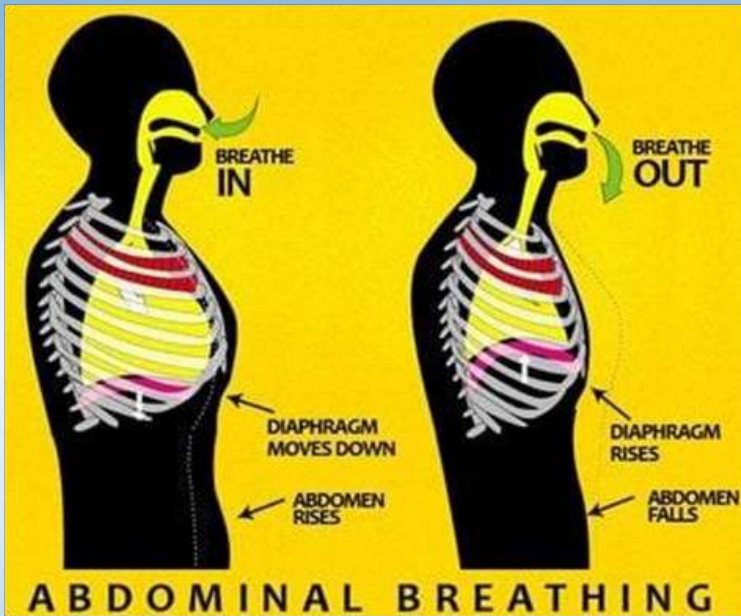
Namun, terdapat perbedaan antara keduanya.

Pernapasan dada adalah proses bernapas ketika Anda hanya menggunakan organ bagian atas paru-paru saat bernapas. Pernapasan dada menggunakan otot-otot antara tulang rusuk atau otot-otot pernapasan sekunder. Setiap Anda menarik napas, dada akan berkontraksi dan mengembang, sementara area perut tidak.

Pernapasan perut adalah proses bernapas yang menggunakan otot diafragma. Pernapasan perut juga disebut juga sebagai pernapasan diafragma. Otot diafragma adalah otot yang berperan penting dalam pernapasan dan juga paling efisien. Bernapas menggunakan otot diafragma dapat membantu







mengalirkan oksigen lebih banyak. Pernapasan perut dinilai lebih efektif daripada pernapasan dada karena dapat mengalirkan oksigen dalam jumlah lebih banyak, mengatur tekanan darah, serta berperan dalam sistem kerja organ lainnya. Latihan pernapasan perut biasanya diaplikasikan dalam teknik meditasi, olahraga, dan relaksasi. Jadi, perbedaan pernapasan dada dan perut adalah pada otot yang digunakan dalam proses menghirup dan menghembuskan napas, walaupun keduanya sama-sama berperan dalam mengalirkan udara ke paru-paru.

Di samping itu, ada juga manfaat pernapasan perut untuk kesehatan. Berikut manfaatnya:

- Membantu Anda merasa rileks, menurunkan efek berbahaya dari hormon stres
- Membantu dalam menghadapi stres akibat kejadian yang traumatis
- Memperlambat detak jantung

Menurunkan tekanan darah

Meningkatkan stabilitas otot inti di perut dan punggung

Meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan olahraga berat

Menurunkan risiko keletihan otot dan cedera otot

Memperlambat pernapasan, sehingga tidak menghabiskan banyak energi

*Massage* / memijat organ-organ dalam rongga perut.

Dalam pengobatan TCM, telah dijelaskan diatas bahwa saat menarik napas *Qi* jernih (*Qing Qi*) dari alam masuk ke tubuh yang akan menjadi *Wei Qi*, dimana *Wei Qi* sebagai pertahan tubuh dari pathogen eksterior.

Saat melakukan pernapasan perut fokus pada perhatian keluar masuknya napas, ini



membantu konsentrasi sehingga dapat menekan stress, depresi dan emosi, dimana penyebab pathogen internal adalah dari *Qi Qing* 七情 (7 emosi).

Ada beberapa olahraga yang menggunakan konsentrasi dan napas seperti *Tai Chi*, *Qi Gong*, *Ba Duan Jin*, *Wu Qin Xi*, Satria Nusantara, Merpati Putih dan lain lain.

### Cara melakukan napas perut

Kunci dari pernapasan perut adalah kondisi bahu, leher, dan kepala Anda harus rileks. Disarankan untuk latihan pernapasan perut sebanyak 5-10 menit dan lakukan 3-4 kali dalam sehari. Saat Anda sudah terbiasa dengan teknik pernapasan ini, Anda dapat melakukannya dalam aktivitas sehari-hari entah sambil duduk atau berdiri.

Berikut ini adalah cara melatih pernapasan perut, yaitu:

- Duduk dalam posisi yang nyaman dan permukaan rata.
- Anda juga dapat melakukannya dalam posisi berbaring di lantai atau tempat tidur.
- Posisi bahu dalam kondisi rileks.
- Gunakan cermin untuk memantau apakah bahu anda tidak bergerak saat bernapas, atau letakan satu tangan di dada Anda dan satu tangan lainnya di perut Anda.
- Kosongkan paru-paru anda disertai perut mengempis.
- Tarik napas melalui hidung perlahan-lahan sekitar 3-5 detik. (atau dengan hitungan).



- Rasakan udara mengalir dari lubang hidung ke perut Anda, perut Anda akan mengembang saat menarik napas, dan dada tetap stabil.
- Saat membuang napas secara perlahan selama 3-5 detik. (atau dengan hitungan).
- Ulangi proses tersebut sampai Anda menguasai teknik pernapasan perut.
- Ulangi latihan pernapasan perut selama 5-10 menit.

Dasar pernapasan diafragma atau pernapasan perut adalah teknik menghirup napas melalui hidung dan menghembuskan napas melalui hidung. Saat Anda menarik napas, perut akan mengembang, sebaliknya perut akan mengempis saat Anda menghembuskan napas. Pada awalnya, melatih pernapasan perut mungkin melelahkan daripada pernapasan dada, namun Anda akan terbiasa bila sering melatihnya. Apabila Anda memiliki gejala stres atau untuk meningkatkan kesehatan

mental, pernapasan perut cukup membantu.

Untuk tingkatan lebih lanjut, cara bernapas bisa berbentuk segi tiga yaitu tarik napas, tekan tahan, buang napas. Dapat segitiga sama kaki (tarik dan keluar napas sama) pada tahap awalnya, jika sudah bisa menguasai dapat melakukannya dengan segitiga sama sisi.

不治已病治未病

*Bù Zhì Yǐ Bìng Zhì Wèi Bìng*

**Lebih baik mengobati penyakit yang belum terjadi daripada mengobati penyakit yang sudah terjadi.**



Organized by:  
**Cetiya Nalanda**

# Fang Shen

*"Semoga Anda panjang umur, dilindungi oleh Brahma. Semoga Anda tidak pernah kekurangan makanan lezat. Dalam kehormatan terhadap kesucianmu, jangan membunuh, meskipun dalam keadaan lapar."*  
(Jātaka Aṭṭhakathā 154 Uraga-Jātaka)



Minggu, 18 Juli 2021



09.00 Wib - Selesai



Teluk Dalem, Mataram  
Baru, Lampung Timur

Transfer **SEKARANG** ke:

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

Konfirmasi dana ke:

Nalanda Foundation : 0857-1519-6339

**SURPLUS DANA FANG SHEN**

Digunakan untuk Program Beasiswa dan Pengembangan Pendidikan Buddhis



**Cetiya Nalanda**

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