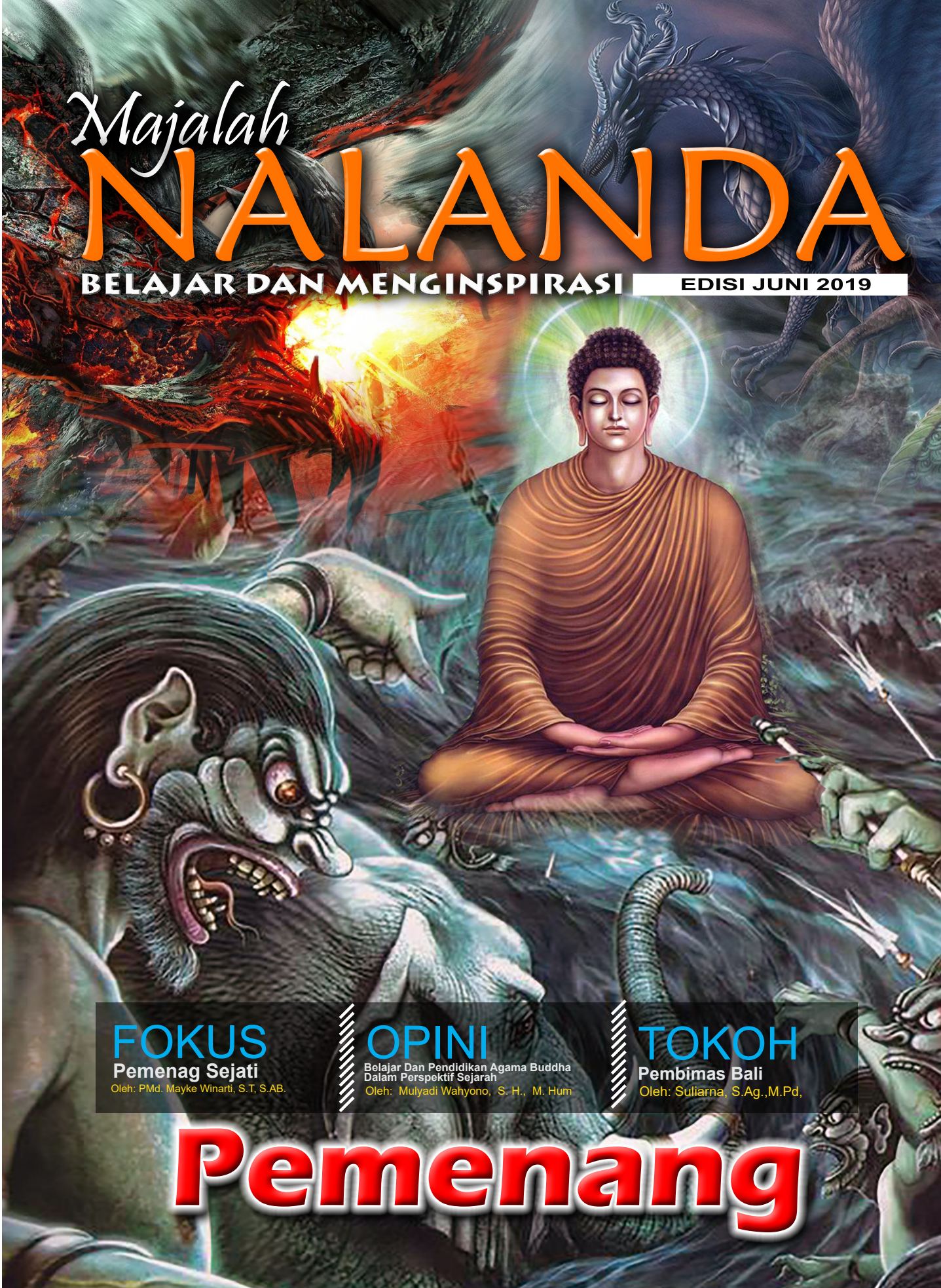

Majalah
NALANDA
BELAJAR DAN MENGINSPIRASI
EDISI JUNI 2019
FOKUS
Pemenag Sejati
Oleh: PMd. Mayke Winarti, S.T, S.AB.
OPINI
Belajar Dan Pendidikan Agama Buddha Dalam Perspektif Sejarah
Oleh: Mulyadi Wahyono, S. H., M. Hum
TOKOH
Pembimas Bali
Oleh: Suliarna, S.Ag.,M.Pd,
Pemenang

HADIRILAH PERINGATAN

ASADHA PUJA

2563 BE/2019

Cetiya Nalanda

Dhammadesana oleh :

Y.M Bhikkhu Uggaseno

Minggu, 28 Juli 2019

17.00 WIB s/d Selesai

Contact Person

Eka Setya Ningsih WA : 0857-8849-0323

Tlp : 0813-1872-8224

Ela Fitriana Dewi : 0815-5393-6268

Organized by:

CETIYA NALANDA JAKARTA

BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA STAB NALANDA

Cetiya Nalanda

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

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
Geraldi Naga Junior

Redaktur Naskah
Rina Dewi Sintia

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

Kolomnis
PMd. Mayke Winarti, S.T, S.AB.
Mulyadi Wahyono, S. H., M. Hum
dr. R. Surya Widya, SpKJ
Suliarna, S.Ag.,M.Pd,
Atthasilani Dhammasarani

Oleh: dr. Willie Japaries, MARS.

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

Marketing
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi
Ambyah Susanto

Kata Pengantar

Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak asing lagi dengan istilah pemenang. Apalagi dalam dunia kompetisi sudah pasti ada pihak yang menang dan ada pihak yang kalah. Seseorang dikatakan sebagai pemenang ketika ada pihak lain yang dikalahkan. Bagaimanakah seseorang bisa dikatakan sebagai Pemenang Sejati ?

Majalah Nalanda edisi bulan Juni 2019 mengambil tema "Pemenang". Pembahasan tentang pemenang akan dikupas dalam majalah ini. Semoga Majalah Nalanda selalu memberikan manfaat bagi para pembaca dan terus berkembang bagi kemajuan Dhamma.

Mettacittena,
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

Majalah
NALANDA
BELAJAR DAN MENGINSPIRASI

Daftar Isi

CERITA BUDDHIS	1
INSPIRASI	3
FOKUS	6
MEDITASI	9
OPINI	12
ALUMNI NALANDA	13
KESEHATAN	16
FOTO KEGIATAN	18
SELINGAN	20
LAPORAN DONATUR	22

MENAKLUKKAN MARA
(Dengan Paramita)

ENAM JENIS WATAK *(CARITA)* **DALAM MEDITASI**
Oleh: Atthasilani Dhammasarani

Pemenag Sejati
Oleh: PMd. Mayke Winarti, S.T, S.AB.

Belajar Dan Pendidikan Agama Buddha
Dalam Perspektif Sejarah
Oleh: Mulyadi Wahyono, S. H., M. Hum

PEMENAG
Oleh: dr. R. Surya Widya, SpKJ

PEMBIMAS BALI
Oleh : Suliarna, S.Ag.,M.Pd,

Jenis Konsistensi Tubuh Anda Dan
Cara Menjaga Kesehatannya
Oleh: dr. Willie Japaries, MARS

MENAKLUKKAN MARA
(Dengan Paramita)

Bāhum sahassa mabinimmita sāyudhantam
Girimekhalam udita ghora sasena māram
Dānādi dhamma vidhinā jitavā munindo
Tan tejasā bhavatu te jayamangalāni

Dengan seribu tangan, yang masing-masing memegang senjata
Dengan menunggang gajah Girimekkhala,
Mara bersama pasukannya meraung menakutkan
Raja Para Bijaksana menaklukkannya dengan dana dan paramita yang lainnya
Dengan kekuatan ini semoga engkau mendapat kemenangan sempurna.

Di dalam perjuanganNya yang luar biasa untuk mencapai Penerangan Sempurna, Bodhisatva Siddhartha yang sedang duduk bermeditasi di bawah pohon Bodhi di Bodhgaya, dengan tekad yang amat kuat, untuk tidak akan bangun dari tempat dudukNya sebelum memperoleh Penerangan Sempurna dan mencapai *Nibbana*. datanglah *Mara*.

Mara adalah mahluk halus atau penggoda, yang bermaksud menghalang-halangi Bodhisatva memperoleh Penerangan Sempurna. Mara muncul disertai oleh bala tentaranya yang amat besar, bermaksud menyerang Bodhisatva Siddhartha.

Balatentara Mara yang amat mengerikan ini mengelilingi Bodhisatva, dari depan sejauh dua belas *yojana* *[1]), dari belakang sejauh dua belas *yojana*, dari kiri dan kanan selebar sembilan *yojana*.

Mara sendiri membawa seribu senjata yang amat berbahaya dan duduk menunggangi Gajah Girimekhala, yang amat besar dengan tinggi seratus lima puluh *yojana*. Diikuti dengan bala tentaranya yang berwajah amat menyeramkan, mereka semuanya membawa senjata dengan meraung menakutkan, siap menyerang Bodhisatva Siddhartha.

Pada saat Mara mendatangi Bodhisatva dengan bala tentara yang begitu besar, maka para dewa, seperti Maha Brahma, Sakka, Rajanaga Mahakala dan para dewa lainnya, menyingkir dari tempat itu. Bodhisatva menghadapi sendiri Mara beserta bala tentaranya dengan berlindung kepada sepuluh *Paramita* yang telah sejak lama dilatihnya.

Sepuluh Paramita itu adalah :

1. *Dana Paramita* (Kesempurnaan Kerelaan Hati)
2. *Sila Paramita* (Kesempurnaan Kemoralan)
3. *Nekkhama Paramita*

(Kesempurnaan Pelepasan Keduniawian)
4. *Panna Paramita* (Kesempurnaan Kebijaksanaan)
5. *Viriya Paramita* (Kesempurnaan Semangat)
6. *Khanti Paramita* (Kesempurnaan Kesabaran)
7. *Sacca Paramita* (Kesempurnaan Kebenaran)
8. *Adhitthana Paramita* (Kesempurnaan Tekad)
9. *Metta Paramita* (Kesempurnaan Cinta Kasih)
10. *Upekkha Paramita* (Kesempurnaan Keseimbangan Batin)

Dengan berlindung kepada sepuluh *Paramita* inilah, maka semua usaha *Mara* beserta bala tentaranya untuk menakut-nakuti Bodhisatva, dengan hujan besar yang disertai angin kencang dan halilintar yang menggelegar terus-menerus, juga diikuti dengan pemandangan-pemandangan lain yang amat mengerikan ternyata gagal semua. Akhirnya *Mara* dengan penuh kemarahan menyambit Bodhisatva dengan senjatanya yang terakhir yaitu *Cakkavudha* *[2]). Tetapi senjata ini berubah menjadi payung yang amat indah, yang dengan tenang bergantung dan memayungi Bodhisatva.

Bumi telah menjadi saksi, bahwa Bodhisatva Siddhartha telah lulus dari semua kesulitan dan layak untuk menjadi seorang Buddha.

Sang Bodhisatva berkata :

"Dengan melihat bala tentara pada semua sisi berbaris dengan *Mara* yang mengatur di atas Gajah Girimekhala. Aku maju ke depan untuk berperang, Mara tidak akan dapat mendorongKu dari posisiKu. Bala tentaramu dengan dunia beserta dewa-dewa tak terkalahkan. Dengan KebijaksanaanKu, Aku terus menghancurkan mereka, bagaikan Aku menghancurkan mangkok yang belum dibakar. Dengan mengawasi pikiranKu, dan dengan kesadaran yang kuat, Aku akan mengembara dari negara ke negara, sambil melatih banyak murid. Dengan rajin dan bersungguh-sungguh, dalam mempraktikkan AjaranKu, mereka tidak akan mempedulikanmu dan akan pergi ke tempat yang tidak ada lagi penderitaan."

Gajah Girimekhala lalu berlutut di hadapan Bodhisatva dan *Mara* menghilang, lari tunggang langgang bersama dengan bala tentaranya. Para dewa yang menyingkir ketika *Mara* datang menyerang, datang kembali menghampiri Bodhisatva. Mereka semua amat bahagia dengan keberhasilan Bodhisatva Siddhartha menaklukkan *Mara.*

Keterangan :

1. *Yojana* : Ukuran panjang yang digunakan di India, 1 *yojana* kurang lebih 7 mil.

2. *Cakkavudha* : Senjata Mara yang amat sakti

Sumber: https://samaggi-phala.or.id

Belajar Dan Pendidikan Agama Buddha
Dalam Perspektif Sejarah

Oleh : Mulyadi Wahyono, S. H., M. Hum

Gambar di atas diambil dari kalender Jayabaya edisi tahun 2019, dari lembaran bulan Mei-Juni. Gambar wayang di atas menampilkan suatu adegan dalam epos Mahabharata, dimana lima bersaudara Pandawa dan ibunda Dewi Kunti langsung diusir dari istana karena kalah dalam berjudi dengan keluarga Korawa. Keluar meninggalkan istana tanpa suatu tujuan perjalanan dan tanpa bekal apapun. Berjalan-kaki dengan diiringi oleh kelima puteranya. Mereka kemudian tiba di tepi hutan. Perjalanan disiang hari membuat ibunda Dewi Kunti merasa haus dan ingin beristirahat sebentar.

Melihat keadaan ibunda Dewi Kunti, sang putera bungsu - Sadewa, mohon ijin mencari air ke hutan. Selang berapa lama, Nakula (saudara kembar Sadewa) mohon ijin mencari air dan mencari Sadewa. Ia masuk ke hutan mengikuti jalan yang dipilih adiknya. Demikianlah Nakula dan Sadewa tidak muncul dan tidak kembali. Berikutnya Arjuna mohon ijin untuk menyusul serta diikuti oleh Bima (Jawa : Werkudara) juga tidak kembali. Akhirnya,

"Yang *menjadi* **ciri manusia** *adalah* **tidak** mau **belajar"**

Yudistira mohon perkenan ibunda Dewi Kunti untuk menunggu sendirian ditepi hutan dan Yudistira masuk hutan mengikuti adik-adiknya. Tidak jauh ia berjalan Yudistira mendengar air gemericik karena sejumlah burung sedang bermain di air. Diikutinya arah suara burung-burung itu dan betapa terkejutnya ia tiba di sebuah sendang (danau kecil) menemukan empat adiknya terlentang meninggal dunia. Kedatangan Yudistira menyebabkan burung-burung terbang meningggalkan sendang. Yudistira tertegun. Gambar yang dibuat oleh seniman wayang dari Jawa di atas mengabadikan peristiwa tersebut.

Yudistira tertegun, ia tidak mengetahui apa yang telah terjadi. Ia yakin air sendang tidak beracun. Ia cepat berpikir bahwa yang sudah berlalu dan terjadi biarkanlah berlalu dan terjadi, yang lebih penting adalah menyelamatkan yang masih hidup. Ibunda Dewi Kunti memerlukan air minum, beliau sudah sangat kehausan. Yudistira yakin air sendang tidak beracun. Ketika Yudistira telah membuka baju untuk dicelupkan keair, tiba-tiba dari angkasa terdengar halilintar menggelegar di siang hari dengan langit biru tidak berawan. Dengan lenyapnya gelegar halilintar, terdengar suara dari langit, bahwa siapapun dilarang mengambil air dari sendang dan akan mati kecuali dapat menjawab pertanyaan : "Apa yang merupakan ciri manusia ?" Yudistira dari posisi membungkuk untuk merendam baju yang dapat menyerap air, kembali berdiri tegak dan dengan tenang menjawab tanpa mengetahui suara siapa yang menanyakan apa yang menjadi ciri manusia. Dengan menunduk dan bersikap hormat Yudistira menjawab : " Yang menjadi ciri manusia adalah tidak mau belajar !".

Kembali terdengar gelegar halilintar dan bersamaan dengan tidak terdengarnya gelegar halilintar, satu-per-satu adik Yudistira kembali hidup. Ketika dilihatnya Yudistira berdiri di tepi sendang, mereka bangun dan menghaturkan hormat dengan beranjali.

Bagian kedua :

Tradisi *Vanaprastha* adalah perintah kitab Veda kepada mereka dari ketiga golongan *varna* (kasta: *brahmana*, *ksatria* dan *vesya*) yang sudah berkeluarga dan tanpa mengganggu kehidupan keluarga yang ditinggalkan untuk melaksanakan dharma pergi ke hutan. Dr. Radhakrisnan, seorang pakar peradaban dan sejarah India membagi awal sejarah kuno India menjadi : (1) jaman *Veda*; (2) jaman *Brahmana*; (3) jaman *Upanishad*. Pada jaman *Upanishad* berlangsung revolusi berpikir dalam kebudayaan India, dimana ritual ekstrim sebagai tradisi Veda mendapat perlawanan dan ditinggalkan. Jaman *Upanishad* sebagai dialektika

jaman sebelumnya, melalui tradisi *Vanaprastha* melahirkan pemikiran baru. Mereka yang berpegang pada tradisi Veda berkembang menjadi agama *Syiwa* dan agama *Vaisnawa*. Yang merintis jalan yang berbeda dilakukan oleh Buddha Gautama dan Mahavira. Demikiann pula epos Mahabharata dan Ramayana lahir seiring dengan pertumbuhan pandangan-pandangan baru.

Hal penting untuk diketahui adanya sifat atau ciri dualitas pada bahasa sebagai perwujudan pikiran (bahasa Sanskerta : *dwaita*; bahasa Pali : *dvaya*). Banyaknya pemikiran spritual sebagai akar agama-agama di India, dengan pendekatan dualitas tersebut kita sekarang dapat mempunyai gambaran adanya pemikiran yang berlawanan pada jaman *Upanishad* tersebut. Spiritual dan materialistis adalah dua kata yang berlawanan yang sekaligus komplementer. Berita tentang kaum Carvaka yang berpaham materialistis memberikan gambaran bahwa kehidupan masyarakat India kuno cukup populer sehingga perlu diimbangi oleh banyak pandangan spiritual.

Pangeran Siddharta Gotama, putera maharaja Suddhodana lahir pada jaman *Upanishad*. Waktu remaja Beliau mengikuti ayahandanya, maharaja Sudodhana untuk melaksanakan ritual membajak tanah untuk sawah. Disana sebagai anak remaja beliau memisahkan diri dan menjauh dari tempat upacara. Sambil menununggu berlangsungnya upacara, dikumpulkannya rumput untuk alas duduk dan mempraktikkan *anapanasati*, salah satu tradisi ajaran Tantra. Pangeran Siddharta memperoleh pengalaman batin yang tidak pernah dilupakan. Pengalaman batin ini tidak dijumpai dan tidak terulang oleh Pangeran Siddharta selama duduk bersila belajar dihadapan ke 62 guru *(Brahmajala sutta)* dalam melaksanakan kewajiban *vanaprastha.* Dengan didampingi oleh lima orang teman yang dikenal dalam belajar di hutan, Pangeran Siddharta meninggalkan guru-gurunya dan mencari jalan lain serta dengan mengembangkan metode *anapanasati* pada puncaknya mencapai pencerahan, sadar bahwa ia telah "bangun" (menjadi Buddha).

Kembali pada ciri manusia yang tidak mau belajar, dari keseluruhan ajaran Sang Buddha kita memperoleh gambaran bahwa belajar sebagai respon Sang Buddha adalah belajar tentang dirinya sendiri. Dengan belajar langsung dirinya sendiri, sebagai yang dicontohkan oleh Sang Buddha, dapat pula dilakukan oleh semua orang. Belajar tentang diri sendiri (lewat latihan *samadhi*) akan melihat tiga akar sumber dukkha (*lobha, dosa* dan *moha*) dan cara melawan serta mengatasinya. Kemenangan dalam peperangan melawan musuh alamiah yang terdapat dalam diri setiap manusia itu tidak akan merendahkan (Jawa : *menang tanpa ngasorake*) pihak lain. Musuh manusia berada dalam dirinya sendiri. Untuk itu manusia perlu melatih dan mengembangkan kesadaran yang dimilikinya, bagaikan seorang tukang kebun yang merawat, menjaga, dan memelihara benih/ biji tanaman agar tumbuh menjadi besar, berbunga dengan semerbak dan berbuah yang bermanfaat. Belajar tentang diri adalah Dharma dan itu merupakan *vidya* atau '*Ádi Pangawikan*' (Ilmu pengetahuan Luhur). *Avidya* adalah sebutan untuk mereka yang tidak mengenal dirinya sendiri.

Sumber Gambar: wikipedia

PEMENANG SEJATI

Hendaklah ia menjaga ucapan dan mengendalikan pikiran dengan baik serta tidak melakukan perbuatan jahat melalui jasmani. Hendaklah ia memurnikan tiga saluran perbuatan ini, memenangkan 'Jalan' yang telah dibabarkan oleh Para Suci. (Dhammapada syair 281)

Oleh: PMd. Mayke Winarti, S.T, S.AB.

Bila kita mendengar kata 'pemenang', apa yang kita pikirkan? Kita mungkin membayangkan tentang seseorang yang telah memenangi suatu pertandingan, seseorang yang lebih unggul daripada yang lainnya, atau seseorang yang menjadi juara dalam suatu perlombaan. Arti kata pemenang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah orang yang menang. Sedangkan kata menang sendiri memiliki beberapa arti sebagai berikut: 1. dapat mengalahkan (musuh, lawan, saingan); unggul: 2. meraih (mendapat) hasil (perolehan) karena dapat mengalahkan lawan (saingan): 3. lulus (dalam ujian): 4. mendapat hadiah (dalam undian, sayembara, dan sebagainya): 5. dapat melebihi; lebih dari: 6. dinyatakan benar (dalam perkara).

Manusia sebagai makhluk individu sekaligus makhluk sosial tidak mungkin hidup sendiri, sama sekali tidak pernah berhubungan dengan orang lain. Hidup manusia tidak bisa lepas dari orang lain, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya. Manusia hidup saling bergantung, saling melengkapi, dan saling membutuhkan.

Tetapi juga tidak bisa dipungkiri bahwa seringkali manusia melakukan tindakan yang tidak mempedulikan keberadaan orang lain. Contohnya, demi mendapatkan keuntungan pribadi, orang melakukan berbagai hal termasuk menutupi kesalahan bahkan mengalihkan kesalahannya kepada orang lain. Ada juga orang yang tak segan menusuk temannya atau sahabatnya dari belakang, tujuannya tentu demi kepentingannya sendiri. Dengan licik ia dapat merencanakan segala hal agar bisa menjatuhkan orang lain. Masih banyak lagi contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari. Semuanya dilakukan oleh seseorang atau mungkin kita sendiri demi kepentingan pribadi dengan tidak menghargai dan juga tidak mempedulikan hak serta keberadaan orang lain. Bahkan bisa jadi sampai menghancurkan atau membunuh, dengan tujuan kepentingan pribadinya bisa terpenuhi.

Pikiran yang dipenuhi nafsu mementingkan diri sendiri tidak akan mampu melihat kenyataan hidup. Pikiran seperti itu memiliki standar atau kriteria sendiri untuk menilai segala sesuatu. Satu-satunya ukuran yang dipakainya tidak lain adalah: aku, diriku, dan milikku. Bila seseorang tidak berusaha mengatasi kegelapan dan keakuan ini, maka dia akan menghancurkan dirinya sendiri. Oleh karena itu, menaklukkan diri sendiri adalah tantangan terbesar bagi semua orang yang belum mencapai kesucian.

Keserakahan dan kebencian yang bersumber dari keakuan mendorong seseorang untuk menaklukkan orang lain. Akibatnya adalah kepuasan nafsu indera bagi dirinya sendiri dan penderitaan bagi orang atau makhluk lain. Orang yang mengutamakan kepuasan nafsu indera akan selalu cemas dan gelisah. Sebaliknya, pengendalian diri menaklukkan keakuan akan menimbulkan kebijaksanaan dalam diri seseorang dan memberikan manfaat bagi makhluk lain. Dirinya dan dunianya akan menjadi damai dan tentram.

Dalam kitab suci Tipiṭaka, ada beberapa kisah tentang pemenang, salah satunya adalah kisah Brāhmaṇa Anatthapucchaka. Suatu ketika, seorang brāhmaṇa bernama Anatthapucchaka mengunjungi Sang Buddha dan berkata, "Bhante, saya berpikir bahwa Anda hanya mengetahui praktik-praktik yang bermanfaat dan tidak mengetahui praktik-praktik yang tidak bermanfaat." Sang Buddha menjawab bahwa Beliau juga mengetahui praktik-praktik yang tidak bermanfaat dan merugikan. Kemudian Sang Buddha menyebutkan satu per satu enam praktik yang dapat memboroskan kekayaan, sebagai berikut:

1. Tidur sampai matahari terbit.
2. Kebiasaan bermalas-malasan.
3. Bertindak kejam.
4. Gemar minum-minum keras yang menyebabkan mabuk dan lemahnya kesadaran.
5. Berkeliaran sendiri di jalan pada waktu yang tidak tepat, dan
6. Perilaku seks yang salah.

Setelah itu, Sang Buddha bertanya kepada brāhmaṇa tersebut bagaimana ia menghidupi dirinya. Brāhmaṇa itu menjawab bahwa

"Menaklukkan *diri sendiri* **sesungguhnya lebih baik** *daripada* **menaklukkan** makhluk lain"

ia menghidupi dirinya dengan berjudi, sebagai contoh: bermain dadu. Selanjutnya Sang Buddha bertanya kepadanya apakah ia menang atau kalah. Ketika brāhmaṇa menjawab bahwa ia kadangkala menang dan kadangkala kalah, Sang Buddha berkata kepadanya, *"Menang dalam permainan dadu tidak dapat diperbandingkan dengan kemenangan melawan kekotoran batin."* Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut ini:

"Menaklukkan diri sendiri sesungguhnya lebih baik daripada menaklukkan makhluk lain; orang yang telah menaklukkan dirinya sendiri selalu dapat mengendalikan diri.

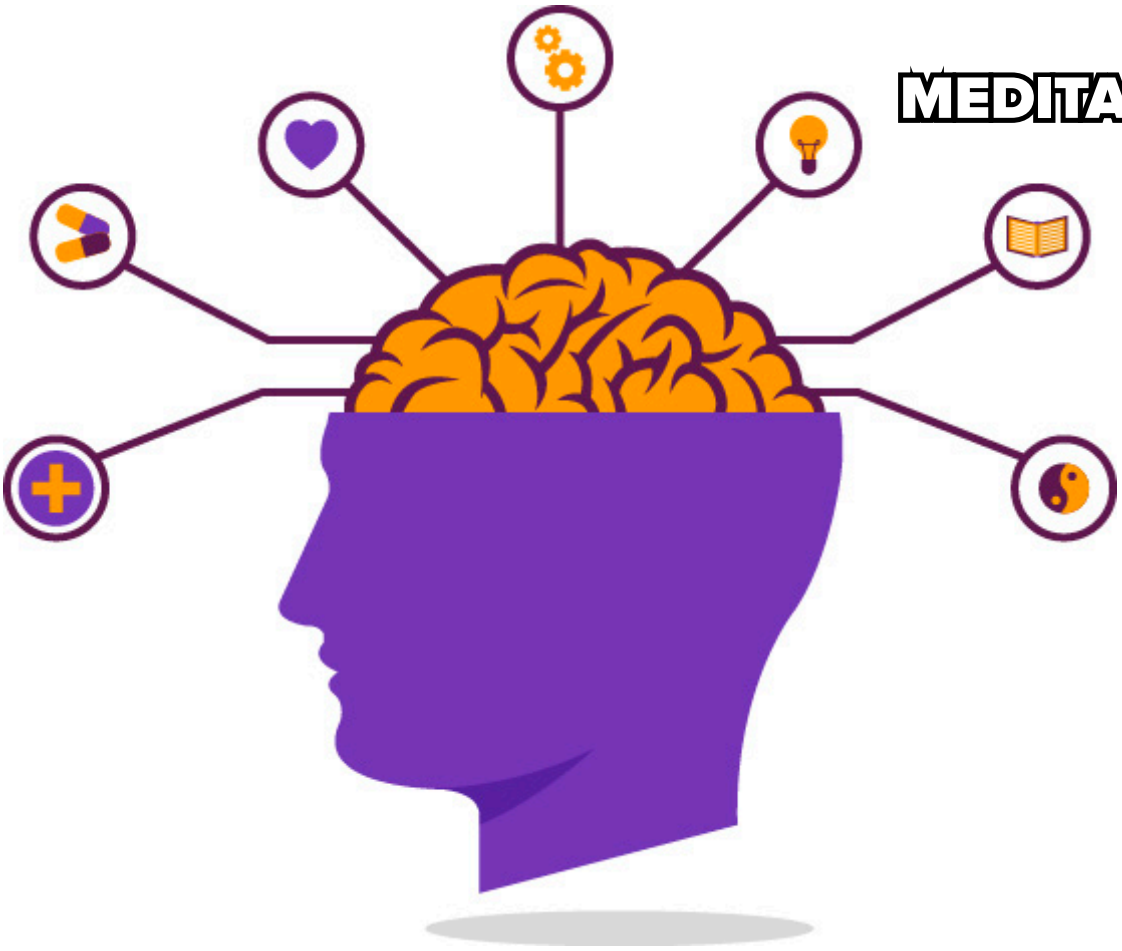
Tidak ada *Dewa, Māra, Gandhabba, ataupun Brāhmaṇa*, yang dapat mengubah kemenangan dari orang yang telah dapat menaklukkan dirinya sendiri."

Dari kisah di atas, jelaslah bahwa menurut Sang Buddha kemenangan terbesar sama sekali bukan menaklukkan orang lain, melainkan sebaliknya yaitu menaklukkan keakuannya sendiri. Kemenangan sejati adalah kemampuan menaklukkan diri sendiri sepenuhnya dan mencapai kebebasan mutlak. Sang Buddha telah mengajarkan kepada kita bagaimana cara untuk mencapai kemenangan sejati, namun masih banyak orang yang ragu bahkan tidak mau mengikuti jalan tersebut. Disebabkan oleh belenggu keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin pada diri manusia, maka manusia tidak dapat melihat kebenaran. Manusia berlomba-lomba mengalahkan orang lain. Kedudukan, jabatan, status sosial, materi, ketenaran menjadi bahan rebutan, untuk mendapatkan semua itu terkadang manusia menghalalkan segala cara. Seolah-olah dengan mengalahkan orang lain adalah hal yang luar biasa.

Seperti sabda Sang Buddha yang terdapat dalam *Dhammacakkappavattana Sutta,* Jalan Mulia Berunsur Delapan sebagai Jalan Tengah adalah jalan satu-satunya untuk membebaskan diri dari penderitaan batin dan membebaskan setiap makhluk dari kelahiran yang berulang-ulang. Jalan Tengah menghindarkan seseorang dari dua sisi ekstrim yaitu pemuasan nafsu indera dan penyiksaan diri. Jalan yang mengantarkan seseorang untuk menjadi pemenang sejati mengalahkan keakuannya sendiri.

Sang Buddha telah memberikan contoh kepada kita. Beliau berjuang dengan sungguh-sungguh dengan usaha yang tekun untuk mendapatkan kemenangan sejati. Usaha itu bukan hanya di kehidupan Beliau yang terakhir, namun sudah dilakukan *berkappa-kappa* lamanya. Beliau memiliki tekad, semangat, dan kesabaran yang luar biasa untuk menghadapi tantangan dan rintangan yang ada. Walaupun kita bukan seorang Buddha, tapi apa yang Sang Buddha lakukan dapat menjadi sumber inspirasi bagi kita.

Marilah kita mulai untuk menjadi pemenang sejati. Kalahkanlah kotoran batin kita dengan mempraktikkan Dhamma. Dhamma bukan sekedar untuk diketahui dan dijadikan ajang debat. Mungkin awalnya memang sulit dan membosankan, namun setelah kita merasakan manfaat dari praktik Dhamma, kita akan menadari betapa Dhamma itu luar biasa. Selangkah demi selangkah perjuangan memerangi kotoran batin seharusnya mulai kita lakukan. Dengan tekad, kesungguhan, kesabaran, dan semangat yang selalu kita kembangkan, kita akan menuju kepada kemenangan sejati.



Oleh Atthasilani Dhammasarani

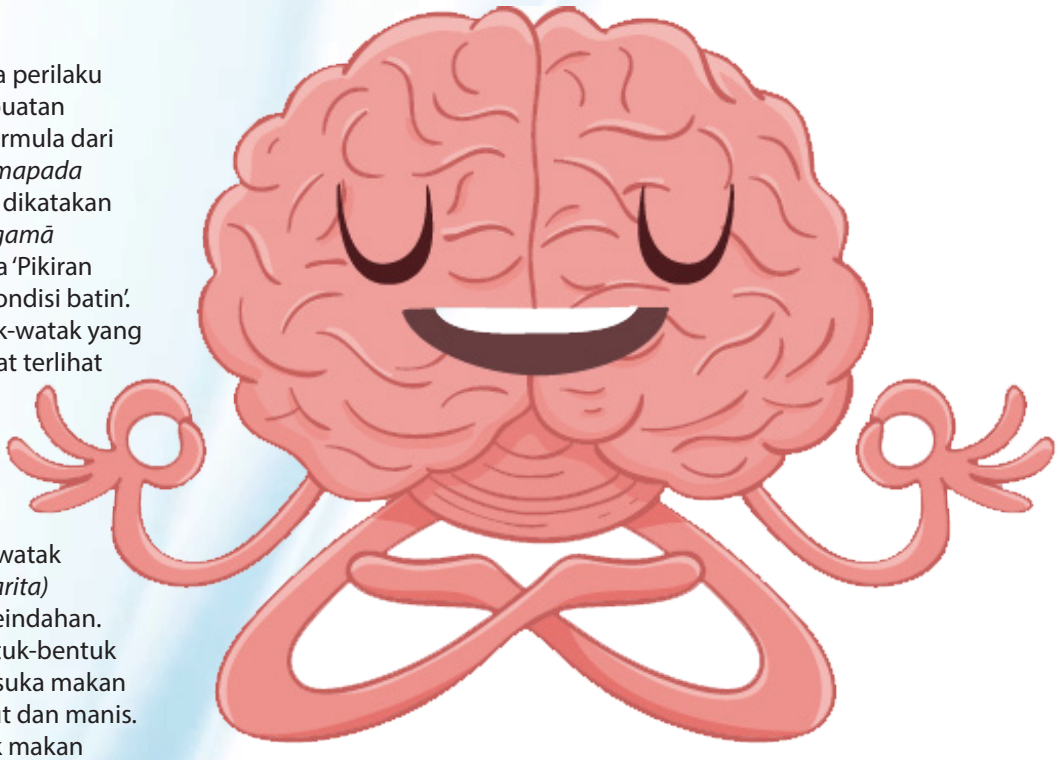
Tumhehi kiccaṁ ātappaṁ
Akkhātāro Tathāgatā
Patipannā pamokkhanti
Jhāyino mārabandhana

Para Buddha hanya mengajarkan Sang Jalan, namun engkau sendirilah yang harus berusaha. Seseorang yang melangkah di atas Jalan Kebebasan akan terbebas dari belenggu *Mara*

Orang yang berbeda tentu mempunyai watak atau kepribadian yang berbeda. Terdapat enam jenis watak/ *carita* yang merupakan kecenderungan dari masing-masing orang yang perlu diperhatikan:

1. *Rāga-carita:* watak nafsu ragawi
2. *Dosa-carita:* watak kebencian
3. *Moha-carita:* watak kebodohan
4. *Saddhā-carita:* watak keyakinan
5. *Buddhi-carita:* watak cerdas
6. *Vitakka-carita:* watak suka berpikir

Menurut Visudhimagga, penggunaan objek meditasi harus disesuaikan dengan kecenderungan atau watak *(carita)* masing-masing individu. Secara garis besar telah disebutkan enam jenis watak yang dimiliki oleh manusia. Hal yang perlu diperhatikan adalah adakalanya bahwa seseorang dapat memiliki lebih dari satu *carita.* Sebagai contoh selain memiliki *Buddhi-carita* mereka juga bisa memiliki *Dosa-carita.*



Dalam agama Buddha perilaku ucapan maupun perbuatan jasmani seseorang bermula dari pikiran. dalam *Dhammapada Yamaka Vagga* syair 1 dikatakan bahwa '*Manopubbaṅgamā dhammā*' yang artinya 'Pikiran mendahului semua kondisi batin'. Oleh karena itu, watak-watak yang telah disebutkan dapat terlihat dari aktivitas ucapan dan perbuatan orang yang bersangkutan.

Disebutkan bahwa orang yang memiliki watak nafsu ragawi *(Raga-carita)* biasanya menyukai keindahan. Ia suka terhadap bentuk-bentuk yang indah dan juga suka makan makanan yang lembut dan manis. Ketika makan, ia tidak makan dengan tergesa-gesa sembari menikmati rasa dari makanan yang dimakan. Ia menyukai pakaian dan perhiasan yang indah dan ia mengenakannya dengan rapi. Orang yang memiliki *Raga-carita* pada umumnya ketika berjalan ia tidak tergesa-gesa dan pada saat merapikan sesuatu, ia merapikannya dengan baik. Karakteristik dari orang yang berwatak nafsu ragawi juga dimiliki oleh orang yang memiliki *Saddha-carita*. Keduanya memiliki persamaan yakni, mudah sekali melekat terhadap sesuatu. Perbedaanya adalah apabila *Raga-carita* menyukai dan mudah melekati kesenangan inderawi. Sebaliknya, pemilik Saddha-carita juga mudah melekat terhadap hal-hal yang positif.

Sementara itu, *Dosa-carita* menampakkan perilaku ucapan dan jasmani yang berkebalikan dari *Raga-carita*. Orang yang memiliki *Dosa-carita* umumnya mudah marah ataupun tersinggung. Sehingga, kata-katanya cenderung kasar. Ia pun tidak menyukai bentuk-bentuk yang indah dalam hal makanan dan juga cenderung memakan makanan yang kasar. Ketika makan ia melakukannya dengan tergesa-gesa dan tanpa menikmatinya. Dalam mengenakan pakaian juga serampangan (tidak rapi) dan ia berjalan dengan kasar hingga berbunyi. Orang yang memiliki watak ini memiliki kesamaan watak dengan *Buddhi-carita*. Persamaan lainnya adalah *Dosa-carita* dan *Buddhi-carita* mudah sekali melepas. Perbedaannya adalah pemilik *Dosa-carita* mudah melepas objek yang dibenci. Sementara itu, pemilik B*uddhi-carita* mudah melepas reaksi-reaksi batin.

Watak kebodohan memiliki karakteristik dengan watak berpikir. Orang yang memiliki dua jenis watak ini cenderung bingung dan ragu-ragu. Ucapan yang diucapkan juga cenderung menampakkan keragu-raguan. Cara berjalan ataupun mengenakan pakaian bisa rapi, bahkan terkadang terlalu ketat ataupun terlalu kendor.

Enam jenis watak ini juga berasosiasi dengan perilaku batin lainnya. Orang yang memiliki *Raga-carita* juga memiliki banyak keinginan, bahkan keinginan yang tidak baik sekalipun. Sementara itu, ia yang dikuasai oleh *Dosa-carita* juga memiliki sifat pemarah, pendendam, dan juga iri hati. Orang yang memiliki *Moha-carita* juga dikuasai oleh rasa malas dan mengantuk, khawatir, dan keragu-raguan. Di sisi lain, ia yang memiliki *Vitakka-carita* biasanya suka berbicara dan suka kumpul-kumpul, bercengkeramah dengan banyak orang. *Saddha-carita* memiliki kecenderungan lain, seperti suka pergi mengunjungi petapa, suka mendengarkan Dhamma. sementara itu, ia yang

memiliki Buddhi-carita suka mengembangkan kebijaksanaan.

Enam carita ini, berhubungan erat dengan objek-objek meditasi. Diketahui secara umum bahwa 10 objek *Asubha* dan perenungan terhadap jasmani *(kāyagatasati)* cocok digunakan bagi mereka yang dikuasai *Raga-carita*. Hal ini disebabkan dengan merenungkan sifat menjijikkan dari jasmani yang diperoleh melalui sebelas objek ini, nafsu ragawi dapat dilenyapkan. Berbeda dari *Raga-carita,* mereka yang dominan dalam *Dosa-carita* cocok menggunakan obyek meditasi yaitu; Empat *Brahmavihara* dan Empat *kasina warna*. Delapan objek meditasi ini bersifat lembut, sehingga kebencian dapat luluh bagi mereka yang memiliki *Dosa-carita*. Sementara itu, watak *Vitakka-carita* dan *Moha-carita* cocok menggunakan *Anapanassati* sebagai obyek meditasi. Mereka yang memiliki *Saddha-carita* dianjurkan untuk menggunakan enam obyek pertama dari 10 *Anussati*, yaitu; *Buddha, Dhamma, Saṅgha, Sīla, Caga, Devatanussati*. Watak cerdas dikatakan sebagai watak bagi seseorang yang suka beranalisa, cocok menggunakan obyek meditasi perenungan terhadap kematian, perenungan terhadpa kedamaian dan persepsi menjijikkan dalam makanan, dan juga *catudhatupavatana* (Empat unsur jasmani), sisa-sisa obyek meditasi lainnya yaitu; Enam *kasina* dan Empat objek *Arupa* bisa digunakan untuk semua watak.

Meskipun penjelasan ini diberikan dalam kitab komentar atau teks-teks *pāli* belakangan ini, hal ini tidak bertentangan dengan khotbah-khotbah Sang Buddha. Sebagai contoh dalam Meghiya Sutta, Anguttara Nikaya.9. *"Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya, mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya, ānāpānassati bhāvetabhā vitakka pacchedāya, aniccasannā bhāvetabhā asmimāhasamugghatāya"* yang artinya, "objek *asubha* harus dikembangkan untuk pelenyapan nafsu ragawi, objek *metta* harus dikembangkan untuk pelenyapan kebencian, objek *anapanassati* harus dikembangkan untuk memotong *vitakka,* sedangkan persepsi *anicca* harus dikembangkan untuk membunuh kesombongan tentang keberadaan diri".

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa ketiga obyek yang pertama berhubungan dengan *Samatha bhavanā,* sedangkan obyek yang keempat lebih condong pada *Vipassana bhavanā.* Maka dari itu, setelah mengetahui beberapa watak yang dimiliki oleh diri. Seseorang hendaknya dapat melatih batin dan jasmaninya dengan lebih baik lagi, sehingga memperoleh kemajuan dalam pengembangan batin. Pada dasarnya tidak ada obyek meditasi ataupun perkembangan yang bermanfaat yang tidak menekan keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, serta untuk meningkatkan keyakinan, kesadaran, konsentrasi batin, kebijaksanaan dan sebagainya. Maka berjuanglah dengan sungguh-sungguh agar kedamaian dan kebahagiaan dapat tercapai.

Referensi:

Mon, Mehm Tin. 2012. Intisari Jalan Kesucian; Visuddhi Magga Volume 1. Medan: Indonesia Tipitaka Center

Widya, Surya. 2005. Dhammapada. Jakarta: Yayasan Dhammadīpa Aramā.

PEMENANG

Oleh: dr. R. Surya Widya, SpKJ

Pemenang adalah orang yang menang. Dalam olahraga boleh disebut juara, bisa yang paling kuat, bisa yang paling cepat, bisa yang paling pandai, bisa yang paling hebat, mengalahkan yang lainnya.

Pemenang dalam suatu perdebatan bisa menambah musuh, meskipun merasa puas bisa mengalah lawan debatnya. Akan tetapi kalau kalah debat bisa bikin frustrasi. Debat kusir harus dihindari, namun berdebat untuk mencari kebenaran masih boleh dilakukan, sepanjang dilakukan dengan kesadaran penuh dan masih mampu mengendalikan emosi.

Pemenang yang sesungguhnya adalah orang yang bisa mengalahkan dirinya sendiri, yaitu bisa mengalahkan nafsunya sendiri. Ada nafsu makan, ada nafsu berahi, ada nafsu keserakahan, dan ada nafsu nafsu lainnya. Lebih banyak orang yang kalah daripada yang menang ketika melawan nafsunya sendiri.

Di dalam agama Buddha para pemenang ini adalah para Arahat, yaitu mereka yang telah mematahkan 10 belenggu, dan tidak terlahir lagi di alam manapun juga.

10 belenggu yang dimaksud adalah 10 jenis pandangan keliru atau kekotoran batin, yang selama ini menjerat atau membelenggu batin manusia sehingga terus bertumimbal lahir dalam 31 alam kehidupan.

Untuk bisa memutus atau menghancurkan 10 belenggu tersebut diperlukan kebijaksanaan, yang terdiri dari pandangan benar dan pikiran benar. Untuk bisa memiliki kebijaksanaan maka seseorang harus melatih diri dengan pengendalian diri *(sila)* dan pengembangan batin *(samadhi)*.

Kebijaksanaan tidak bisa diperoleh dengan hanya berdoa, tidak bisa diperoleh dengan tanpa berbuat jahat, juga tidak bisa diperoleh dengan hanya berbuat baik.

Setiap orang bisa menjadi pemenang, asal mampu memenuhi semua persyaratan yang dibutuhkan. Mungkin diperlukan waktu yang sangat lama untuk bisa menjadi pemenang yang sesungguhnya.

Banyak orang yang tidak mampu mengalahkan egonya sendiri, sehingga tidak mau memaafkan orang lain yang telah mengaku bersalah. Bagi orang yang belum suci, mengalahkan ego adalah masalah yang sangat sulit, namun kiranya masih mungkin untuk dilakukan dengan cara berlatih sungguh-sungguh.

Suliarna, S.Ag.,M.Pd,

Pembimas Buddha Provinsi Bali

Pada edisi Juni 2019 tim Majalah Nalanda kembali mengangkat Sosok Alumni STAB Nalanda yang berperan aktif dalam pembinaan Umat Buddha di Indonesia khususnya di daerah Bali dan Lombok, Beliau adalah Bpk. Suliarna, S.Ag., M.Pd,

Suliarna adalah putra kelahiran Lombok, 24 Desember 1973, dari keluarga Buddhis, empat bersaudara. Sebelum menjadi Pembimas Buddha Provinsi Bali terhitung sejak dilantik pada Tanggal 21 Desember 2018, pernah dipercaya sebagai Pembimas Buddha di Provinsi Nusa Tenggara Barat, sejak 5 Juli 2013 hingga 20 Desember 2018, terhitung kurang lebih lima setengah tahun.

Sebelum diberikan amanah untuk menjadi Pembimas Buddha, pernah menduduki beberapa jabatan diantaranya, Kepala seksi subdit Pendidikan Dasar Menengah, Kasubag Informasi dan Data pada Bidang Perencanaan dan sistem informasi, pernah juga menjadi Kasi Akademik dan Kurikulum pada subdit Pendidikan Tinggi Ditjen Bimas Buddha Kementerian agama Ri, waktu itu terhitung sejak Ditjen Bimas Buddha baru terbentuk, yang sebelumnya pernah bergabung dibawah Ditjen Bimas Hindu dan Buddha pada tahun 2006. Mengawali karir sebagai Pegawai Negeri Sipil sejak 1 Desember 2000 sebagai Tenaga Penyuluh pada Kanwil Kemenag Provinsi DKI Jakarta.

Awal mula mengenal STAB Nalanda

Ketika bulan Mei 1994 saya mengikuti *Pabbajja Samanera* Sementara di Vihara Jakarta Dhammacakkha Jaya Sunter, pada saat itu kalau tidak salah Mendiang Bapak Gunawan S.H. salah seorang Dosen Senior mata Kuliah Pancasila di STAB Nalanda, kebetulan juga beliau adalah Romo Pandita yang menjadi Tutor pengajar pada saat itu, beliau cerita bahwa ada sekolah Tinggi Agama Buddha dengan program yang waktu itu ada Diploma Dua, Diploma Tiga dan Sarjana. Ketika mengikuti *Pabajja Samanera* sebetulnya niat awalnya adalah ingin mengikuti program samanera tetap, akan tetapi atas saran dari salah seorang teman sama-sama Samanera saat itu yakni Mas Supriyono (sekarang beliau jadi Guru Agama Buddha di Jawa Timur), bahwa beliau mengajak saya untuk ikut kuliah di Nalanda, satu pesan yang selalu saya ingat dari beliau yakni : *"...mas kalau mau jadi samanera jaman sekarang setidaknya harus berilmu dan memiliki pengetahuan secara akademik, dan untuk menjadi samanera kan usia tua juga tidak apa-apa, tapi kalau kuliah kan kalau sudah berumur rasanya agak berat.."*

Atas ajakan mas Supriyono itulah akhirnya saya memutuskan tengah malam untuk kuliah di Nalanda dan saya ingat betul ada kawan satu asrama yang mengantar saya untuk mendaftar di Nalanda kesokan harinya. Dulu kampus Nalanda di Jl. Kramat Raya 64 daerah Senen Jakarta Pusat, yakni mas Marsam (sekarang Penyelenggara di Papua Barat). Kenapa pada malam itu saya

harus ambil keputusan? Karena ada seorang Bhikkhu Senior yakni Bhante Udayo dan Bhante Suddhimano (keduanya sekarang sudah lepas jubah), untuk harus berangkat ke Semarang untuk mengikuti *pabbaja Samanera* tetap kala itu.

Singkat cerita akhirnya saya masuk Nalanda, dan satu hal kenangan yang tidak terlupakan ketika pertama kali masuk Nalanda dulu harus di tes psikologi oleh dr. Ratna Surya, kala itu di kantor Walubi di Jl. Gunung Sahari Raya Jakarta Pusat, sebagai prasyarat untuk mendapatkan beasiswa, karena tidak tahu alamatnya, kita jalan kaki kira-kira kalau sekarang dari Jembatan Merah ke arah Senen, dan ternyata lumayan jauh, takut naik metromini takut kelewat/nyasar. Saat menjadi mahasiswa Nalanda semua teman sekelas sekitar 50 orang pada saat itu, dalam perjalanannya saya lupa ingat yang selesai sampai lulus angkatan saya mungkin tidak lebih dari 10 orang dengan menyandang gelar S.Ag kala itu dan uniknya kuliah kita dulu agak berat, bayangkan saya semester satu pada pertengahan tahun 1994 dan baru selesai dan Wisuda Ujian Negara pada Desember 2000 (lama juga yah)....

Tapi saya bersyukur dan *maha anumodana* untuk para Dosen Nalanda yang telah berjasa pada saya sehingga hidup saya saat ini bisa bermanfaat buat orang lain, keluarga dan agama Buddha. *Anumodana* dan terima kasih yang setinggi- tingginya saya sampaikan kepada yth. Bapak Siwie Honoris, Romo Arya

sekeluarga (Kelapa Gading), Keluarga Widya, YM. Bhante Sukhemo, termasuk YM. Bhante Sujivo (Vipassana Graha) melalui pak Darwin (Kelapa Gading) yang telah banyak mensuport kami, terima kasih. Untuk semua para Dosen terutama guru kami, Romo Panjika (semoga Beliau tetap sehat), Pak Raharja, mas Saridin, dan segenap civitas akademika Nalanda dimanapun berada yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Karena saya menempuh gelar S.Ag itu tidak mudah. Bila dihitung kurang lebih 6 tahun, maka sering kami menyebutnya *"bertapa sengsara 6 tahun" he he.*

Pandangan Bapak Surliana dan respon masyarakat khususnya masarakat Bali tentang Nalanda saat ini

Respon masyarakat Bali dan NTB saat ini tentang Nalanda saya pikir cukup baik, dan para alumni Nalanda cukup baik ditengah persaingan lahirnya kampus-kampus sekolah Tinggi Agama Buddha akhir-akhir ini, hal ini terbukti ada beberapa alumni Nalanda Khususnya di Bali yang saya tahu banyak mengabdikan diri untuk umat, termasuk menjadi guru agama Buddha menjadi PNS di beberapa sekolah di Bali.

Pesan untuk Nalanda

Pertama untuk kesekian kalinya saya pribadi menghaturkan ucapan terima kasih untuk segenap civitas akademika Nalanda, khususnya kepada para alumni, saya berharap *kalyana mitta* diantara kita tetap harmonis, dan kita bangga tahun ini 2019 ikatan Alumni Nalanda bisa berpartisifasi untuk memberangkatkan *Dharmayatra* bagi para Dosen Senior kita. Kedua Nalanda harus terus berbenah, berinovasi untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya.

Saya yakin sarana prasarana saat ini pelan-pelan sudah mulai dibenahi, termasuk bisa menyesuaikan diri dengan kebutuhan tuntutan jaman seperti bahan-bahan kajian referensi untuk para mahasiswa, tetap mengukuhkan idealisme dan komitmen menjadikan STAB Nalanda sebagai Lembaga dan tempat belajar yang terbaik, meminjam istilah Drs. Budi Setiawan, MSc, Mantan Dirjen Bimas Buddha pertama bahwa *"tidak masalah kita ini kecil, tapi kecilnya jarum, laksana jarum suntik yang bermanfaat untuk kesehatan",* sedikit tetapi berkualitas,

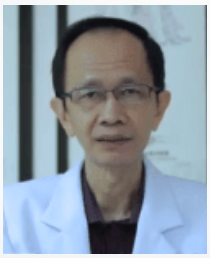
Harapan untuk Nalanda

Harapan saya sebetulnya harus ada program PPL ke basis-basis umat Buddha di daerah. Para mahasiswa ditugaskan pada semester akhir sekaligus menyusun karya ilmiah ke daerah dalam beberapa waktu hidup bersama, mengamati, melayani umat Buddha di daerah-daerah terpencil, mengajari umat baca *paritta,* belajar *Dhammadessana* sekaligus juga mengenalkan Nalanda ke masyarakat kepada para generasi muda di daerah, biarkan mahasiswa yang bercerita kepada anak-anak muda di daerah tentang suka dukanya kuliah di Nalanda, sehingga umat mendapatkan gambaraan yang sesungguhnya tentang Nalanda, kemudian ekspketasi ke depannya seperti apa dan lain sebagainya.

Bangun kerjasama yang baik dan bersinergi dengan para Pembimas di daerah, koordinasi dengan Dirjen Bimas Buddha, Sangha, Majelis, para Pengusaha dan Ormas pemuda dan wanita dalam rangka pembinaan umat dan sosialisasi Nalanda.

Jenis Konsistensi Tubuh Anda Dan Cara Menjaga Kesehatannya

(Lanjutan Edisi April 2019)



Oleh: dr. Willie Japaries, MARS.

5. Fisik tipe dahak lembab

Ciri-ciri: Perawakan gemuk, perut subur, mulut lengket selaput kotor, dan lain-lain. Condong mengalami gangguan *metabolik,* fungsi faal agak lemah. Prinsip perawatan dengan penguat limpa pengering lembab, penurun keruh peluruh dahak; ekspansi paru, tonik ginjal, lancarkan Sanjiao.

Biasakan menaikkan metabolisme, kurangi berat badan, pantang rokok dan alkohol, banyak berjemur, olahraga, pakaian tembus hawa dan penyerap keringat, hindari lingkungan lembab basah.

Lakukan kop, moksa, koyo moksa, dll. Membantu hangatkan yang dingin, membuang lembab. Benar-benar perhatikan pantangan makan. Jangan terlalu kenyang, batasi manis dan berminyak, gorengan, juga tonikum dan manis asam harus dibatasi. Sering asupan penguat limpa peluruh lembab al. seledri, kol, lobak, beligo, ketimun, blustru, rebung, rumput laut, remis, ubur-ubur, bawang bombai, bawang cung, lokwat, ginkgo, zaitun, kurma, kacang kara, jali, kacang merah, kacang babi, kacang hijau, kacang tanah, daun teratai, wortel, biji teratai, dan lain-lain. Juga makanan penguat ginjal, peluruh dahak penurun keruh, pelancar *Qi Xue*.

6. Fisik tipe lembab panas

Ciri-ciri: Wajah kotor berminyak kilap, mulut pahit, selaput lidah kuning kotor dll. Metabolismenya relatif tinggi tapi sampah metabolik kurang cepat dikeluarkan; maka prinsip perawatannya adalah pembersih lembab pelenyap keruh, disipasi panas pencahar api. Lingkungan dijaga kering dan terventilasi baik. Pola hidup baik teratur. Hindari bergadang. BAB dan BAK lancar, pantang rokok dan alkohol, banyak olahraga berat untuk mencegah lembab panas depresi akumulasi.

Lakukan guasha, kop, moksa, koyo, dan lain-lain secara tepat untuk membantu membuang lembab panas dalam tubuh.

Diet sesuai, lembut tidak merangsang, pembersih panas peluruh lembap, makanan netral condong manis dingin,

al. seledri, sawi, ketimun, bayam, kol, kangkung, blustru, pare, tomat, akar teratai, biji teratai, labu air, beligo, lokwat, melon, pisang, semangka, water chestnut, kacang merah, kacang hijau, jali, rumput laut, daging itik, merpati, dan lain-lain.

Pantang pedas merangsang, gemuk berminyak, al. daging kambing, kucai, jahe, cabe, lada, cabe jawa, dan lain-lain. Juga bahan panas kuat dan tonik kuat. Atur perawatan badan agar metabolisme agak mereda, memacu ekskresi faali.

7. Fisik tipe stasis Xue

Warna kulit gelap muram, otot lidah ungu gelap dan lain-lain. Menurut TCM aliran darahnya tidak lancar, bahkan terdapat stasis Xue lokal. Prinsip perawatannya adalah mengaktifkan Xue menghalau stasis, pelancar Jingluo. Setiap hari perhatikan untuk menjaga kehangatan, tidur cukup, tapi tidak boleh terlalu santai, harus tidur dini bangun pagi banyak olahraga, memperkuat aliran Qi Xue; lakukan Zhenjiu, Guasha, kop, rendam kaki dan lain-lain. Secara sesuai untuk membantu membuang stasis Xue & kekeruhan.

Perbanyak makanan pengaktif Xue perawat Xue, peluruh bekuan disipasi gumpalan, pelancar meridian, perawat Yin regulasi Qi, al. kacang hitam, rumput laut, ganggang laut, sanca, persik, per, jeruk bali, jeruk mandarin, mangga, lobak, wortel, kailan, terong, hioko, pepaya, bunga ros, biji persik, teh hijau, gula merah, cuka, arak, dan lain-lain.

Harus membatasi makanan gemuk minyak, dingin, merangsang, untuk mencegah stagnasi Qi & Xue bertambah berat. Boleh minum arak jumlah kecil.

8. Fisik tipe depresi Qi

Ciri-ciri: Terutama tampak ekspresi melankolis, cemas dan rentan. Jika menghadapi stimulasi atau tekanan mental, fungsi tubuhnya mudah terpengaruh, maka perawatan bertumpu pada pengelolaan mentalnya. Selalu berupaya menjaga kenyamanan suasana batin, proaktif berpandangan optimistis. Karena umumnya relatif introvert, maka perlu aktif memperluas sosialisasi, ikut dalam aktivitas luar rumah, kembangkan hobi secara luas.

Karena rentan depresi Qi, memengaruhi fungsi hati, jantung, paru, limpa, dan lain-lain. Maka senantiasa memilih asupan pelega hati pelancar Qi, pelepas depresi pembantu cerna, penyadar Shen al. jeruk tangan, jeruk kumkuat/kimkit, kucai, adas, cung, ham, barli, gandum, lobak, sanca, kembang kol, bunga ros, krisan, mentol, kulit jeruk dan lain-lain.

Sebelum tidur jangan minum teh, kopi atau minuman lain perangsang otak. Boleh minum sedikit arak untuk aktifkan aliran darah, meningkatkan mental, tidak boleh tonik sebarangan.

9. Fisik tipe atopia

Ciri-ciri: Karena bawaan lahir tidak memadai, ia sangat peka terhadap obat, makanan, aroma, serbuk sari atau perubahan musim. Selalu perhatikan perawatan jiwa-raga, menyesuaikan perubahan cuaca, menaikkan daya tahan terhadap penyakit, untuk mengurangi gejala atau kemungkinan terkena penyakit. Jaga kebersihan rumah, sering mencuci seprei selimut. Jauhi paparan sari bunga, dan iritan alergen lain.

Pilih diet lembut tidak merangsang, komposisi seimbang, pantang mentah dingin. Perbanyak makanan tonik Qi pemantap Biao, penyejuk Xue penghalau angin, tonik limpa paru ginjal, banyak minum air. Kurangi asupan kacang babi, sea-food, alkohol, lombok, teh pekat, kopi, makanan pedas, amis gurih iritan, atau alergenik. Batasi duren, mangga, kelengkeng, leci, atau buah dengan bahan panas. Sering makan kacang hijau, beligo, biji teratai dll.pembersih panas penawar racun peluruh lembab. Jika perlu sesuai kondisi penyakitnya, diberikan diet medisinal yang sesuai.

Demikian ulasan tentang 9 tipe fisik dan cara perawatannya. Semoga bermanfaat bagi teman-teman para praktisi TCM.

Sumber rujukan utama: http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/health_tips_for_different_body_constitutions_of_tcm.html

FOTO KEGIATAN

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)

Minggu, 23 juni 2019 Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda kembali menyelenggarakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Kegiatan ini merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang berlangsung di Vihara Sian Jiu Ku Poh Tonjong, Bogor. Kegiatan pengabdian pada masyarakat melibatkan mahasiswa dan dosen dari tiga prodi (program studi) STAB Nalada ; S1 Dharma acariya, Dharma Usada dan Pascasarjana Dharma Acariya. Rangkaian acara yang dilaksanakan pada saat itu antara lain:
Pengobatan gratis dari dokter umum , terapi akupuntur, terapi api (BSM) yang diikuti kurang lebih 168 masyarakat Tonjong, Selain pengobatan gratis, juka diadakan pelatihan kepada pengasuh sekolah minggu . Masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan mereka berharap kegiatan ini tidak hanya sekali dilakukan terutama di desa Tonjong.

Oleh: Rina

FANG SHEN

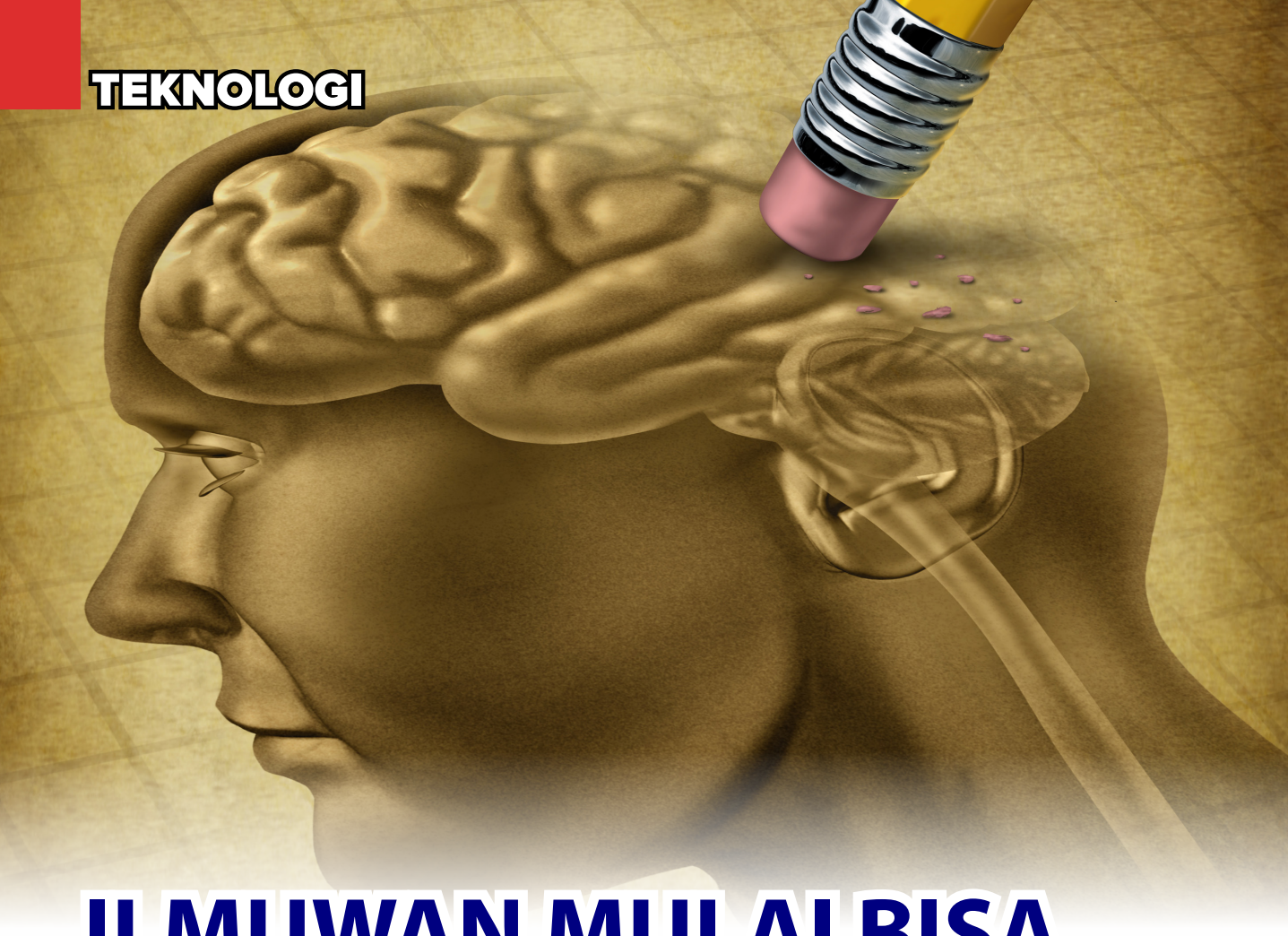
(PELEPASAN MAKHLUK KE ALAM BEBAS)

Pengembangan cinta kasih dan belas kasihan kepada makhluk lain merupakan wujud nyata dari praktik ajaran Buddha. Minggu (30/6), Nalanda Foundation kembali melakukan Kegiatan Fang Shen (Pelepasan Makhluk ke alam bebas). Kebajikan ini dilakukan sebagai praktik cinta kasih dan belas kasihan kepada makhluk lain.

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

Semoga praktik cinta kasih dan belas kasihan dapat selalu kita praktikkan, sehingga semakin banyak makhluk dapat terbebas dari penderitaan.
Semoga semua makhluk berbahagia

Sadhu.. Sadhu... Sadhu..



ILMUWAN MULAI BISA HAPUS DAN REKAYASA MEMORI

Setiap orang pasti memiliki kenangan atau ingatan yang ingin dihapus dari kepalanya. Tak ada seorang pun yang hidup hanya dengan memori indah saja, siapapun pasti pernah mengalami hal buruk yang tak jarang menimbulkan trauma dalam kehidupannya. Mendapati kenangan masa lalu yang buruk dan terus mondar-mandir di pikiran memang sama sekali bukanlah hal menyenangkan. Apalagi kenangan tentang mantan. Apa hingga kini kamu masih terus disiksa 'hantu' kenangan masa lalu itu?

Karena muak dengan kenangan masa lalu, tak sedikit orang yang berambisi menghapus ingatan-ingatan menyakitkan itu. Bahkan, ada pula sebagian orang yang bercita-cita mengalami *amnesia* demi melupakan masa lalu yang menyakitkan atau memalukan. Menghapus ingatan atau *amnesia* mungkin saat ini hanya ada dalam plot film atau sinetron saja, tapi kabarnya dalam waktu dekat para peneliti sudah bisa menciptakan teknologi untuk mewujudkannya jadi kenyataan. Apakah teknologi penghapus ingatan ini akan berbentuk seperti alat dalam film-film *sci-fi* seperti Men in Black dan Eternal Sunshine of the Spotless Mind, atau perlu prosedur medis seperti operasi, yuk disimak bersama.

Meski terdengar seperti fiksi, tapi inilah yang terjadi. Nyatanya, ingatan manusia memang bisa diatur, ditulis, dan ditulis ulang

Sebagaimana dilaporkan Vice, seorang ilmuwan syaraf asal Harvard bernama Steve Ramirez telah berhasil menanamkan *false memory* atau ingatan palsu pada otak tikus. Awalnya Ramirez juga terinspirasi membuat percobaan ini karena ingin melupakan mantannya. Langkah pertama yang dia lakukan yaitu meneliti elemen-elemen berbeda pada ingatan atau

menemukan lokasi fisik dari ingatan-ingatan itu sendiri. Menggunakan tikus sebagai obyek, dia bersama rekannya juga menjadikan virus yang telah direkayasa secara genetik untuk 'mengelabui' sel otak yang diasosiasikan dengan pembentukan ingatan agar menjadi sensitif terhadap cahaya pada momen-momen tertentu.

Setelah membuat sel-sel cahaya ini sensitif, mereka pun menyetrum kaki tikus untuk menyandi ingatan syok. Setelah mengejutkan tikus, mereka menembakkan laser kepada unduk-unduknya, ke area otak berbentuk kacang mete yang penting bagi penyandian ingatan. Teorinya, cahaya laser akan mengaktivasi hanya sel-sel yang sensitif terhadap cahaya, yaitu ingatan akan kaki disetrum tadi harapannya akan kembali. Ternyata berhasil. Ketika Ramirez menembakkan laser pada unduk-unduk tikus, mamalia itu kembali mengingat kaki disetrum.

Sekelompok peneliti lainnya juga melakukan eksperimen terhadap kenangan. Mereka mengembangkan perangkat baru bernama AS-PaRac dan telah diujikan kepada tikus

Penelitian yang satu ini dilakukan oleh beberapa ilmuwan yang berasal dari University of California. Para peneliti bekerjasama dengan lembaga di Amerika Serikat dan Jepang. Mereka mengembangkan sebuah perangkat baru yang dinamai AS-PaRac untuk menghapus memori di orak. Menggunakan tikus sebagai obyek uji coba, perangkat ini mengeluarkan cahaya terang yang hipotesanya mampu menghapus memori ingatan si tikus ini.

Para ahli berpendapat, perangkat ini mampu mengubah pertumbuhan ujung-ujung dendrit yang biasa digunakan neuron untuk berkomunikasi satu sama lain. Nah, terganggunya pertumbuhan dendrit inilah yang menyebabkan tikus tak mampu mengingat kejadian sebelumnya. Kesimpulan bahwa si tikus telah hilang ingatan didapat ketika tikus tak dapat lagi mengingat yang sebelumnya telah diajarkan para ilmuwan. Kalau tikus aja bisa lupa, apa kabar manusia?

Perkembangan terbaru ini masih butuh waktu lama sebelum beredar di pasaran. Bayangkan dulu saja, bagaimana masa depan berjalan ketika manusia punya kuasa penuh atas ingatan?

Para peneliti yang terus mengkaji teknologi baru penghapus ingatan ini punya ambisi tersendiri. Mereka memiliki hasrat yang besar untuk meningkatkan kehidupan orang lain. Mereka tak mau lagi melihat banyak orang, khususnya remaja bersedih lantaran ingatannya masih saja terkungkung pada masa lalu. Namun, tentang siapa-siapa saja yang nantinya 'berhak' untuk menikmati teknologi baru ini, ilmuwan-ilmuwan itu berbeda pendapat. Sebagian besar mengkhususkan teknologi ini kepada para penderita depresi atau seseorang dengan konteks mengalami gangguan otak. Rencananya sih, sepuluh tahun lagi teknologi ini baru bisa dinikmati manusia. Ya, berdoa saja kalau memang kamu mau lebih cepat ya.

Makin hebat teknologi dan makin modern manusia, tentu juga harus dibarengi dengan adanya etika. Untuk itulah, banyak yang menyarankan kalau jangan para ilmuwan saja yang dilibatkan dalam penelitian ini, tapi juga ahli etika. Gunanya, supaya ada keserasian antara etika dan sains. Teknologi memang dinilai memudahkan kehidupan, tapi banyak kalangan percaya juga ada resiko tinggi di baliknya. Apa seseorang bisa melaporkan kejahatan kalau memorinya dihapus? Hal-hal seperti inilah yang harus dikaji ulang dan disempurnakan.

Sumber: https://www.hipwee.com/feature/tak-perlu-lagi-tersiksa-melupakan-mantan-teknologi-untuk-hapus-dan-rekayasa-ingatan-sudah-ditemukan/

DONATUR PEMBANGUNAN
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA
BULAN MEI 2019

No	Nama
1	Bapak Tauran
2	Ibu Tan Sin Lan
3	Bapak Ahau
4	Ibu Rosmawaty
5	Ibu Yunita Tan
6	Tuan Alpino Lauwinder Tio dan Nyonya Kang Ai Ling
7	Bapak Morison Lim
8	Alm. Mursalim (Lim Sim Mui) & Almh. Titi Sunarti (Lie Cin Ti)
9	Kel. Thian Huaing
10	Tjiong Intung BDG
11	Alm. Tjiong Tjinfo
12	Tjutju Herlina BDG
13	Malvin Sanjaya BDG
14	Kimberly C Sanjaya BD
15	Ibu Peitryn
16	PD Jati Abadi
17	Fidarus Tjandra, Tan Moi Hoa
18	Kel. Liu Wei Yau
19	Ibu Sally Tjandra, Ibu Sheila Tjandra, Ibu Natalie Swiss Tjandra, Ibu Beatrice Tjandra
20	Ibu Mei Niang
21	Ibu Lusiana Wahyuni
22	Bapak Jovan Alexander
23	Ibu Carla Jayanti
24	Bapak Michael
25	Ibu Suryanti
26	Eddy Yansen dan Keluarga
27	Meta Sari dan Keluarga
28	Segenap Makhluk Samsara
29	Alm. Kho Gun Bie (Merryn Tirta)
30	Ibu Erlina
31	Bapak Gunawan
32	Ibu erlina, Alm. Shi siu lien
33	Sujanto dan Keluarga
34	Ibu Evy Handayani
35	Dana altar cetiya Bapak Ricky W dan Keluarga
36	Ibu Liana
37	Bapak Tjoartanto
38	Bapak Jusmery Chandra
39	Ibu Lina
40	Ibu Vonny Kristanty
41	Bapak Steven
42	Bapak Ricky
43	Ibu Dewi Santi dan keluarga
44	Irene
45	Ibu Diana Khoo
46	Ibu Khoo Siew Poh
47	Bapak Hery Juwana
48	Saudara Leonardo Juwana
49	Ibu Liauw Mei Fong
50	Ibu Tannia
51	Ibu Sulastri
52	洪家耿
53	许玉丽
54	洪英仁，
55	洪小惠。
56	Linda
57	Tairas
58	Jatidevi
59	ibu Lenny
60	Ibu Fanny
61	Bapak Deny
62	Bapak Pandi
63	Bapak Irwan
64	Vivi
65	Elina & Noviana
66	Anthony Wibisono
67	Michael Cipta Oey
68	Jessica Cipta
69	Ibu Riny
70	Ibu Liliana
71	Bapak Faruddhin
72	Bapak Yongki
73	Bapak Yonggris dan keluarga
74	Bapak Wira Santoso
75	Ibu Merie Loo
76	Bapak Kamal dan Ibu Helvitriana
77	Bapak Alay
78	Ibu Lina Wijaya
79	Ibu Yunita dan Bapak Hendi Wijaya
80	Alm, Indra Widodo
81	Ibu Ely
82	Ideapa.id
83	Trisno
84	Alumni Dharmayana Untar
85	Ibu Santri
86	Bapak Johan Kusuma Chandra
87	Ibu Yunyun
88	Bapak Liauw Djai Yen
89	Bapak Hendra Wijaya
90	Ibu Linda
91	Bapak Pradipa Suryadi
92	Ibu Hartini
93	Ibu Euw Fira
94	Bapak Chandra
95	Ibu Lie Saulina
96	Ibu Sri Wahyuni
97	Ibu Desy
98	Bapak Hendry
99	Ibu Verawati
100	Bapak Johan Pukori
101	Ibu Tjan Lie Hoa
102	Ibu Kalyana Mitta
103	Ibu Sektasari
104	Ibu Ratna
105	Bapak Yanto
106	Bapak Gerry Tjong dan keluarga
107	Ibu Sari Wati
108	Bapak Tony
109	Ibu Erinah
110	Bapak Halim
111	Bapak Jimmy Teddy
112	Bapak Joseph
113	Bapak Herry
114	Karen Liora Antonio, Hans Ivander Antonio, Nicholas Justin Antonio
115	Ibu Hastarita Lawrenti
116	Bapak Johan
117	Bapak Chandra Haryono
118	Lysyanita Jahja
119	Bapak Hendra
120	BApak Erron
121	Ibu Regita
122	Bapak Anton dan Ibu Alang
123	Bapak Richard
124	Bapak Peter Tan dan keluarga
125	Ibu Khemman Dewi
126	Bapak Abun
127	Ibu Mei Ling
128	Bapak Djoni
129	Ibu Yunita
130	Jocelyn
131	Almh. Ibu Thio Liang Nio dan Almh. Ibu Tan Lie Nio
132	Bapak Hero Tio
133	Bapak Jhonson & keluarga
134	Ibu Tan Sin Lan
135	Bapak The Yjin Ken
136	Bapak The Yjin Ken
137	Ibu Yesica
138	Bapak Budi
139	Bapak Kristian Purbo
140	Bapak Anton dan Ibu Monica
141	Ibu Ayling
142	Bapak Heri Soemanto
143	Ibu Susilowati
144	Bapak Nelsen Soemanto
145	Michelle Soemanto
146	NN
147	Ibu Diana
148	Bapak Ocky
149	Bapak Suryadi
150	Bapak Roby
151	Andre
152	Ibu Vina
153	Ibu Lanny
154	Ibu Stephanie Tjendra
155	Sabbe Satta Samsara
156	Bapak Riche
157	Bapak Subur Hardjono
158	Bapak Wahyudi
159	Bapak Jono Vidyaputra
160	Bapak Rusli Limin
161	Ibu Natalia Salim
162	Alm. Heng Liak Seng
163	Bapak Robin dan keluarga
164	Bapak Darto
165	Ibu Rikawati
166	Mendiang Liong Jin Lai
167	Bapak Senjaya Limtan dan Keluarga
168	Bapak Mail Tjopolian
169	Ibu Nani
170	Ibu Riana W.
171	Bapak Kwe Tjok Woen
172	Bapak Marsudi
173	Ibu Yeni
174	Ibu Jemilia & Bapak Chandra
175	Ibu Jaenah Robikoh
176	Bapak Haryono
177	Sumardy & Willy Tandra
178	Bapak Munadi
179	Bapak Hedy
180	Ibu Jenni Anthony
181	Ibu Metty Surjadi & Kel
182	Bapak Jun Cai
183	PT. SUN
184	Alm. Genteng Kosasih
185	Ibu Herlina Irawaty
186	Bapak Sulaeman
187	Almh. Tan Molly
188	Bapak Jansen
189	Bapak Janice
190	Bapak Justin Kosasih
191	ibu Maya Kondanna
192	Ibu Po Lien
193	Bapak Soemingto Ali dan Ibu Liana Setiawan
194	Bapak Tjioe Tjong Gwan
195	Alm. Khoe Kim Hay dan Almh. Giam Soei Nio
196	Alm. Hioe Min Tjong dan Almh. Lam Koei Son
197	Bapak Riswanto
198	Ibu Ervy Carolina
199	Shelly
200	LIM WIE HUI
201	CHEN SUANG THO
202	Bapak Suhendra dan keluarga
203	Bapak Sundie
204	ALM.SOEN BOE
205	Bapak Erwin Ktoz
206	Ibu Suzy
207	Ibu Betty Gunawan
208	Ibu Ling Ling
209	Ibu Yuli
210	Ibu Yati Wijaya
211	Suryanto
212	Ibu Ellen
213	Ibu Liliyana dan keluarga
214	Bapak ong Bun tek
215	Bapak Eddy Murjadi & Kel
216	Bapak Rudy Chandra & kel
217	Ibu Desemerry & kel
218	Ibu Sujanti & kel
219	Bapak Budi Mulianwan dan Keluarga
220	Bapak Tony Santoso
221	Bapak Suanto dan Keluarga
222	Bapak Chin Mahendra
223	Bapak Lim Yuriandi
224	Agus Tjandra
225	Darren Dewi Meliati
226	Lily Ermina
227	Gunawan
228	Heri
229	Erman
230	Njo Kheng Hong
231	Ang Elsan
232	Alm. Lukman Sugani
233	Agus Susanto
234	Alm Yap WanSiong, Alm Khoefentjoeng , Edy Papiso
235	Maria
236	Hari Santoso
237	Andra Dini
238	Hendy Ham + Fam Dewi Handayani
239	Natalia Salim
240	Eddy Joni
241	Vonny Wibowo
242	Tono Sudjana
243	Chan Sioe Lan
244	Wibowo Wijaya
245	Faruddin
246	Edison Suwandy
247	Tan Fie Lan
248	Aland Sinduartha
249	Aland Sinduartha
250	Santoso Adi
251	Ely
252	Edy Susanty
253	Budianto Limuddin
254	Merry Lo
255	Suprianto
256	Agustina Eka K
257	Alm Fan I Ton
258	Alm Boen Mie Loen
259	Erni S/Joe Hoey Be
260	Vonny Wibowo
261	Hendrianto Louren
262	Janti Trianawati
263	Alm Kho Ing Liu N So Xiu Ing
264	So Tiau Pong N Tan Uh
265	Kho Giok Ting
266	Nini
267	Julianto
268	Edy Leonard
269	Santoso Kurniawan
270	Danny Harumitah
271	Theresia
272	Pak Atjok
273	Arwi Tannuwidjaja
274	Edi
275	Indra Senjaya
276	Feliks Kurnia
277	Haryono
278	Tedi Suherman
279	Group Kalyanamitta
280	Lily Angrani
281	Oey Swie Phie
282	Iwan dan Keluarga
283	Kartini Tanudjaja
284	David Donal
285	Wibowo Wijaya
286	Edysian
287	Minah Tanudjaja
288	Jufendy Wijaya
289	Agustina
290	Almh Jong Moy Yin
291	Rony Suhalim
292	Simon Simonelco

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.

DONATUR BEASISWA
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA
BULAN MEI 2019

No	Nama Donatur
1	Susyanto
2	Eka Setya Ningsih
3	Elias Delano dan Keluarga
4	Frans Sanjaya
5	Subur Hardjono
6	Valencia Suryaatmaja
7	Justine
8	Wanmei dan Tungsen
9	Alm. Harto Rahardjo
10	Puridiningrat
11	Susy Youlia
12	Chynthia
13	Tiang Tjoe
14	Saudara Steven Wisnu
15	Asien
16	Yu Sui Cin
17	Liu Lie Sie
18	Yulyani Arifin
19	Morison Lim
20	Andi
21	Benny Setiawan
22	Edi Salim
23	Surtini
24	Papa Gotama
25	Feilishka Widya
26	Susanty
27	Rochana
28	NN
29	Ci Suan
30	Ayling
31	Anisyah
32	Erron
33	Wawa
34	Nani
35	Sherly
36	Suwani
37	Rita
38	Tan El Yan
39	Lili Sutanti
40	Christine
41	Neva dan Junha
42	Ang Tjie Ping
43	Verky Lietua
44	Melianti
45	Lie Tjoe
46	Suyati tan
47	Sianti Dewi
48	Alfa Artha Andhaya
49	Jap Wie Liang
50	Farina Muliana

No	Nama Donatur
51	Bapak Sakya
52	Kim Fa
53	Lo Willy Prang
54	Sulaeman
55	Mimi Lam
56	Deiki Irawan dan keluarga
57	Lisa
58	Kartini Tanudjaja
59	Helen Cynthia
60	Hermina
61	Hartono Sanjaya
62	Ruslim Lie
63	Zeni Citra
64	Sherlyn Wilie
65	Rachmawati Arief
66	Mona
67	Julianto
68	Fudy
69	Edi Salim
70	Erin
71	Alm. Kel Lie
72	Elin
73	Edrick Giovanni Tioris
74	Romo. IKG Karya Govinda, S.Ag.,M. Pd.,CPS
75	Tan Gek Lang
76	Justina Susanti
77	Netti
78	Chris Lazuardi
79	Henny Widjaya
80	Victor
81	Lie Biau
82	Wahyuti
83	Buk Kuan
84	Bong Mariana
85	Nurdianto Wu + Kel Leluhur Nur n Novy
86	Kel Yanto Hidayat
87	Dr Anita
88	Pit San San
89	Ibu Elpie
90	Wiratno
91	Steven
92	Finny
93	Suwandi
94	Eleonora Rindangi
95	Vivi
96	Griaty
97	Dharma Tirta Wijaya
98	The Ie Ling
99	Alm Tjoa Djin Hok
100	Lanawati Dharmadi

No	Nama Donatur
101	Kel Lim Hok Kun
102	Andri Hidayat
103	Moelaty Thenggono
104	Adri Setiawan
105	Merry Yulianto
106	Liem Candy Angkawi
107	Liana Sari
108	Yunita Margareth
109	Liauw Djai Yen
110	Steve Yang
111	Yuliana Teguh
112	Henny Widjaya
113	Bobby
114	Indranila Sidarta
115	Yuki
116	Suparyadi
117	Candra Tri Ananda
118	Gouw Ek Hie
119	Yanto Hidayat
120	Lina Aida
121	Susana Sukarto
122	Andra Dini
123	Benny Wibowo
124	Hadi Pramana
125	Yely Nobu
126	Suyahti Sujono
127	Elias Delano + Kel Taty Salim
128	Alm Tan Kun Hoat
129	Para Leluhur Yosep Cahyadi
130	Lim Chioe Kwie
131	Megah Wijaya
132	Chatrine Tan
133	Budi Johan
134	Freddy Kosasih
135	Intan Novita Aryan
136	Hendri Hermawan
137	Sanghassademi
138	Hasan Gunawan
139	Melliany
140	Liong Thiam Fuk
141	Heny Pratiwi
142	Alm Surya Gijanto
143	Alm Rusdy Gijanto
144	Almh Lie Tioe Ngo
145	Almh Ang Koey Toan
146	Edbert Frederic Tioris
147	Yesica Felisia
148	Hagus Suanto
149	Jimmy Boewono
150	Jesslyn Gustin

DANA ARAHAT RUPANG

Program ***Dana 1.250 Arahat 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:

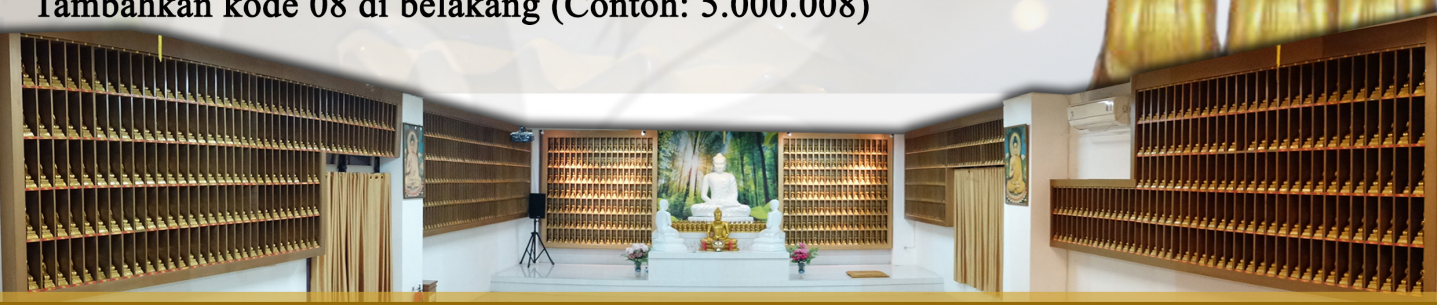
1. Altar Utama	Rp. 5.000.000,-
2. Dinding Depan	Rp. 3.000.000,-
3. Dinding Samping	Rp. 1.500.000,-
4. Dinding Samping Belakang	Rp. 350.000,-
5. Dinding Belakang	Rp. 250.000,-

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)



Cetiya Nalanda
Jl. Pulo Gebang Permai, No.107. Kel. Pulo Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur 13950
nalandafoundation.net Cetiya Nalanda cetiyanalanda1979

Organized by:
Cetiya Nalanda

FANG SHEN

Seseorang tidak dapat disebut berbudi luhur apabila ia masih melukai makhluk hidup. Seseorang layak disebut berbudi luhur apabila ia tidak lagi menyiksa makhluk hidup. (Dhammapada XIX:270)

Minggu
21 Juli
2019

09.00 WIB
Selesai

Transfer Sekarang Ke:

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

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

Tambahkan kode 02 dibelakang
contoh: 300.002

SURPLUS DANA FANG SHEN
Digunakan untuk Program Beasiswa dan Pengembangan Pendidikan Buddhis

Cetiya Nalanda
Jl. Pulo Gebang Permai, No.107. Kel. Pulo. Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur
nalandafoundation.net Cetiya Nalanda Cetiya Nalanda

FORMULIR PEMASANGAN IKLAN

I. Pemasang

Nama Lengkap :.....

Alamat Lengkap :.....

Email :.....

No. Telp :.....

No. Hp :.....

II. Pemasangan Iklam 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 astas 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