

Majalah

NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI | EDISI SEPTEMBER 2019



FOKUS

Menapaki Garis Kehidupan

Oleh: Bhikkhu Cittajayo



OPINI

Garis Kehidupan

Oleh: Edy Widjaja



TOKOH

Pemuda Segudang Prestasi

Oleh: Ketut Setiawan

Garis Kehidupan



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,
27 Oktober 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

Susunan Pengurus



Penerbit
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS
NALANDA

Penanggung Jawab
Tan Tjoe Liang, MBA.

Penasihat
Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Pemimpin Umum
Pmd. Susyanto, Amd., CPS®

Bendahara
Ela Fitri Ana Dewi

Pemimpin Redaksi
Suyatno

Sekretaris Umum dan Redaksi
Gerald Naga Junior

Redaktur Naskah
Rina Dewi Sintia

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

Kolomnis
BhikkhuCittajayo
Atthasilanī Dhammasarani
Frenky Chua
Edy Widjaja
Ketut Setiawan
dr.TCM-Aryaprana Nando, MBBS, MCMM

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

Marketing
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi
Ambyah Susanto

Kata Pengantar

Sukhi Hontu,

Siapa yang tidak tahu kata takdir dan nasib ? kata itu tentu tidak asing di telinga kita. Takdir seringkali dikaitkan dengan nasib seseorang. Jika orang yang bernasib buruk maka dikatakan memang sudah takdirnya, demikian juga sebaliknya orang yang sedang bernasib mujur maka dikatakan sudah takdirnya.

Bagaimana kita sebagai umat Buddha menanggapi hal itu ? apakah benar mujur atau tidaknya seseorang sudah ada garisnya masing-masing ? Nah, Majalah Nalanda edisi kali ini bertema “Garis Kehidupan”, tema ini akan membahas seputar garis kehidupan dari sudut pandang tokoh-tokoh Buddhis.

Demikian sepatah kata yang dapat kami sampaikan, semoga majalah ini terus dapat bermanfaat dan menambah wawasan para pembaca.

Semoga semua makhluk berbahagia.

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 : 0857-1519-6339 / (021) 4805279
Website : www.nalandafoundation.net
E-mail : nalanda.foundation1976@gmail.com
Rekening : a.n. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda
a.c: 534-5038-091

Daftar Isi

CERITA BUDDHIS	1
INSPIRASI	3
FOKUS	5
MEDITASI	9
OPINI	12
ALUMNI NALANDA	15
FOTO KEGIATAN	18
KESEHATAN	24
LAPORAN DONATUR	26

Majalah NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI



Menapaki Garis Kehidupan

Oleh: BhikkhuCittajayo



SONA

Bhikkhu yang Berlatih Terlalu Keras



Pelindung Dunia

Oleh: Frengky Chua



Garis Kehidupan

Oleh: Edy Widjaja



MELAWAN RASA NGANTUK YANG TERUS MUNCUL SAAT MEDITASI

Oleh: Atthasilani Dhammasarani



Pemuda Segudang Prestasi

Oleh : Ketut Setiawan



Hati-Hati Meminum Obat Herbal

Oleh: dr.TCM-Aryaprana Nando, MBBS, MCMM

SONA

Bhikkhu yang Berlatih Terlalu Keras

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

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

Setelah menjadi seorang bhikkhu, ia diajar untuk selalu sadar (penuh

sati/perhatian murni) secara terus-menerus, bahkan ketika sedang berjalan. Sona sangat antusias. Setiap hari ia berjalan mondar-mandir di dalam vihara hingga suatu hari kakinya melepuh dan berdarah.

Meskipun sudah berlatih begitu keras, ia masih tidak mengalami kebahagiaan, tetapi hanya rasa sakit dan kekecewaan. Pikiran-pikiran tentang keinginan-keinginan terhadap hal-hal duniawi masuk ke dalam batinnya. "Ini tidak berguna", kata Sona pada dirinya, "Saya sudah berlatih dengan demikian keras, tetapi tetap tidak dapat mencapai apa yang saya harapkan. Lebih baik saya kembali ke kehidupan awam dan menikmati kebahagiaan yang dulu saya alami dengan berbuat amal".

Ketika Sang Buddha mendengar tentang hal ini, Beliau pergi untuk melihat Sona. "Sona", tegur Sang Buddha, "Tathagata telah mendengar bahwa engkau tidak mendapat hasil yang baik dari latihan kesadaranmu dan ingin kembali ke kehidupan





awam. Seandainya Tathagata menjelaskan mengapa engkau tidak mendapatkan hasil-hasil yang bagus, maukah engkau tetap sebagai bhikkhu dan berlatih kembali?"

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

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

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

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

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

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



Pelindung Dunia



Oleh: Frengky Chua

Apakah yang teman-teman pikirkan ketika membaca judul dari tulisan ini? Pelindung Dunia... Apakah itu *Avengers*? *Superman*? *Power Rangers*? Atau bahkan penjaga keamanan kompleks perumahan? Banyak sekali pemikiran dan pendapat tentang siapa yang melindungi dunia ini. Namun teman-teman semua, bagaimana bila saya nyatakan bahwa **"Anda"** yang sedang membaca tulisan ini adalah pelindung dunia yang sesungguhnya! Menarik bukan? Mari kita bahas lebih lanjut.

Dalam konsep ajaran Buddha, terdapat 2 pelindung dunia (*Lokapāladhamma*) yakni *Hiri*; perasaan malu melakukan hal yang tidak baik, dan *Ottappa*; perasaan takut akan akibat dari perbuatan yang tidak baik. *Hiri* dan *Ottappa* ini menjadi 2 komponen pelindung dunia yang mana 2 komponen ini berasal dari diri setiap individu yang diwujudkan dalam aktivitas keseharian. Kedua komponen tersebut bila mampu dimiliki dan direalisasikan dalam

kehidupan sehari-hari akan sangat bermanfaat dalam menciptakan keharmonisan dunia. Bila semua individu memiliki *Hiri* dan *Ottappa* maka individu tersebut sudah berperan sebagai pelindung dunia dengan tidak menimbulkan banyak permasalahan.

Hiri dan *Ottappa* merupakan kualitas diri dari setiap individu yang harus disadari dan diwujudkan untuk menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menjadi karakter melekat pada diri setiap individu. Kedua komponen tersebut juga menjadi pencegah dan penghalang terhadap perbuatan yang tidak baik. Jika perbuatan tidak baik dilakukan maka akan menerima akibat yang tidak baik pula, mengikuti hukum tabur tuai. Akumulasi dari seluruh perbuatan yang setiap individu lakukan hanya menunggu kondisi yang sesuai untuk berbuah. Perbuatan baik yang sudah kita lakukan selama ini tidak akan sia-sia, sesuai dengan makna dari pernyataan berikut; *"Bila kita berbuat baik, walaupun rezeki belum datang, namun mara bahaya sudah menjauh."*

Untuk itu mari kita tanamkan dalam diri kita, bermula dari pikiran untuk selalu mampu berpikir dengan pikiran jernih dan murni, pikiran yang penuh dengan cinta kasih dan hal-hal positif. Harapan dari pelatihan ini akan mampu mengasah *Hiri* dan *Ottappa* untuk selalu ada dalam diri kita. Pikiran merupakan hal yang sangat cepat sekali berubah, sangat besar, sangat luas, sangat sulit untuk dikendalikan.

Mari kita buktikan
Mohon fokus...
Jangan pikirkan **Apel**.

Apa yang terbayang dalam



pikiran para pembaca? Bila Anda membayangkan sebuah apel, hal ini merupakan salah satu bukti dari ciri pikiran yang disebutkan di atas. Pikiran menjadi aspek pertama yang sangat penting, seperti terdapat dalam Dhammapada Yamaka Vagga, Sang Buddha menyatakan bahwa

"Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, Pikiran adalah pemimpin, Pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya, bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya."

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, Pikiran adalah pemimpin, Pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, maka kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan bendanya."

Semakin terang cahaya atau semakin jernih pikiran kita, maka kebahagiaan yang disimbolkan bayang-bayang benda akan semakin terlihat muncul

dan membawa pengaruh ke kehidupan kita.

Bila individu mampu melatih diri, mengendalikan pikiran, maka kebijaksanaan pun akan muncul sebagai hasil realisasinya. Hal ini akan membawa manfaat dalam mengurangi perbuatan tidak baik yang terjadi melalui perasaan malu akan perbuatan tidak baik serta akibat yang diterima dari melakukan perbuatan yang tidak baik.

Hal ini dapat dimulai dari satu orang individu, yakni diri sendiri, saat ini dan sekarang juga untuk melatih diri dalam mengendalikan pikiran, ucapan dan badan jasmani supaya tidak melakukan perbuatan tidak baik. Dengan berlanjutnya hal ini secara terus-menerus dari waktu ke waktu, maka akan menjadi kebiasaan bagi kita semua. Bayangkan bila setiap individu mampu melatih dan mengendalikan diri, maka perbuatan bajik akan selalu dilakukan. Efek dari perbuatan bajik tersebut akan meluas dan melindungi diri kita sendiri, keluarga kita, lingkungan kita, kota, provinsi, negara, bahkan menjadi pelindung dunia.



Menapaki Garis Kehidupan



Oleh: Bhikkhu Cittajayo

*Yādisam vapate bījaṃ, tādisaṃ harate phalaṃ;
Kalyāṇakārī kalyāṇaṃ, pāpakārī ca pāpakaṃ;
Pavuttaṃ tāta te bījaṃ, phalaṃ paccanubhossasī'ti.*

“Apa pun benih yang ditanam, itulah buah yang akan dipetik: Pelaku kebaikan memetik kebaikan; Pelaku kejahatan memetik kejahatan.

Olehmu, teman, benih telah ditanam; Dengan demikian engkau akan mengalami buahnya!

(*Samuddaka Sutta, Samyutta Nikaya 11.10*)

Berbicarakan tentang kehidupan banyak sekali orang-orang tidak mengerti tentang arti kehidupan yang dilakukan. Banyak pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam pikiran tentang apa itu hidup. Apakah kehidupan merupakan sebuah tantangan, perjuangan, perjalanan, pengalaman dan sebagainya. Memang membingungkan jika mempertanyakan perihal kehidupan. Pertanyaan tentang kehidupan masih banyak yang

dipertanyakan dalam pikiran mereka sampai saat ini.

Terlebih lagi jika sudah dikaitkan dengan adanya status sosial, perekonomian, apa yang mereka miliki, yang mereka dapatkan serta tercapai atau tidaknya harapan mereka. Banyak dari mereka yang menyatakan bahwa hidup sudah ditentukan oleh takdir atau nasib. Jika takdir maupun nasib mereka baik maka akan menjalani kehidupan yang baik selama hidupnya. Namun jika sebaliknya takdir atau nasib mereka tidak baik maka akan

mengalami hal yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Banyak yang beranggapan bahwa hidupnya sudah tergariskan, sudah ditentukan. Pemikiran tersebut merupakan pemikiran manusia dari sejak zaman terdahulu. Dengan pengertian tersebut maka terdapat sebuah pertanyaan “Dapatkah kita mengetahui masa depan jika garis hidup sudah ditentukan?.

Pada masa kini banyak orang yang masih percaya adanya suratan takdir maupun nasib merupakan suatu hal mutlak terjadi. Meskipun

hal ini merupakan hal yang sangat jarang dijadikan sebagai topik obrolan. Orang masih berpikir bahwa kehidupan mereka telah ditentukan dari sananya. Kenyataannya yaitu ramalan nasib sesuai horoskop masih laris manis dan banyak dibaca. Dengan adanya hal ini menunjukkan bahwa nasib dipercayai dengan adanya ramalan dari horoskop tersebut. Bahkan ramalan seringkali dijadikan sebagai acuan dalam pengambilan sebuah keputusan.

Pembahasan

Kehidupan merupakan sebuah proses yang pasti akan dialami oleh setiap makhluk hidup terutama manusia. Suhairi Awang berpendapat bahwa kehidupan merupakan suatu kisah yang penuh berliku. Kelangsungannya senantiasa berputar-putar di ruang lingkup yang serupa dari satu generasi sejak manusia ada di dunia ini hingga menjejak pada waktu dan kisahnya selalu berulang. Seperti yang diungkapkan oleh Suhairi bahwa kehidupan merupakan sebuah proses yang dialami oleh manusia secara berputar dan berulang dalam ruang lingkup yang serupa.

Dengan proses yang dijalankannya individu memiliki hasil yang berbeda-beda dengan yang lainnya. Meskipun mereka

melakukan dengan proses yang sama namun hasil yang akan didapatkan tidak menutup kemungkinan akan berbeda. Contohnya yaitu ada dua orang yang pergi menemui seorang peramal untuk mengetahui nasib mereka di masa depan. Dari ramalan yang diramalkan tersebut satu orang akan memiliki nasib yang baik, sedangkan yang satunya akan memiliki nasib yang kurang baik. Tentunya dengan ramalan tersebut membuat orang yang diramalkan baik akan bahagia, tetapi yang diramalkan kurang baik akan bersedih. Dari ramalan itu dapat membuat seseorang yang diramalkan kurang baik akan memiliki pemikiran yang pesimis terhadap kehidupan yang dijalani mendatang. Ini terjadi karena ia telah tersugesti dengan adanya ramalan yang kurang baik dalam dirinya.

Hal tersebut terjadi bukan semata-mata dikarenakan oleh takdir atau nasib seseorang. Namun itu terjadi dikarenakan perbuatan yang pernah dilakukan pada waktu yang lampau. Seperti yang telah diajarkan oleh Sang Buddha bahwa hasil baik yang telah diperoleh seseorang berasal dari perbuatan baik yang pernah dilakukan dan hasil yang buruk yang diperoleh berasal

dari perbuatan buruk yang pernah dilakukan sesuai dengan hukum kamma. Jika seseorang mengalami hal buruk maka hal itu berasal dari tindakan buruk yang pernah dilakukannya di masa lalu atau di masa sekarang, namun ia tidak pernah menyadarinya. Lebih tepatnya bahwa ia sedang menerima hasil perbuatan buruknya. Sesuai dengan yang terdapat dalam syair *abhinhapaccavekkhana patha*, yaitu:

Aku adalah pemilik erbuatanku sendiri, terwarisi oleh perbuatanku sendiri, lahir dari erbuatanku sendiri, berkerabat dengan erbuatanku sendiri, ergantung pada erbuatanku sendiri, perbuatan apapun yang akan kulakukan, baik ataupun buruk, perbutan itulah yang akan kuwarisi.

Dari syair tersebut sudah jelas bahwa setiap perbuatan yang dilakukan baik maupun buruk yang akan menerima hasilnya adalah diri sendiri, bukan orang lain. Oleh sebab itu perlunya memahami setiap hasil yang telah diterima pada saat ini bukan merupakan nasib maupun

Jika seseorang MENGALAMI hal buruk MAKA hal itu BERASAL DARI tindakan buruk yang pernah DILAKUKANNYA di masa lalu ATAU di masa sekarang



takdir yang sudah ditentukan. Dalam *Samuddaka Sutta, Samyutta Nikaya 11.10*, dijelaskan bahwa “sesuai dengan benih yang ditabur, begitulah buah yang akan dipetikinya. Pembuat kebajikan akan mendapat kebajikan, pembuat kejahatan akan memetik kejahatan pula. Taburlah biji-biji benih dan engkau pula lah yang merasakan buah dari padanya.” Dengan pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa siapa yang menanam maka ialah yang akan memetik. Jika seseorang melakukan hal jahat maka akan memperoleh akibat yang jahat pula. Sedangkan orang yang melakukan hal yang baik maka ia akan memperoleh hasil yang baik.

Dengan memahami pengertian tersebut maka kita tidak akan mengkambinghitamkan nasib yang dialaminya. Pengertian tentang nasib akan mengalami pergeseran menuju pada pengertian yang lebih tepat. Adanya hal ini maka seseorang lebih memahami bahwa dirinya sendiri lah yang bertanggung jawab terhadap hasil yang akan diperolehnya dalam kehidupan. Tidak ada kehidupan yang dijalani bergantung pada nasib, tetapi pilihan lah yang ada di tangan masing-masing individu.

Dalam ajaran Sang Buddha juga tidak diperbincangkan bahwa ramalan shio, bintang akan memiliki pengaruh terhadap kehidupan manusia. Orang yang lemah pada umumnya akan menyerah dengan kehidupan mereka yang mereka pikir hal itu terjadi karena pengaruh ramalan tersebut. Dengan begitu kemungkinan besar muncul perasaan takut menjalani kehidupan sehingga memperburuk situasi,

menciptakan putus asa, pesimis dan tekanan batin dalam dirinya. Sebaliknya bagi mereka yang memiliki akal sehat, percaya diri dapat berhasil dalam setiap perjuangan yang mereka lakukan dan dapat mengatasi setiap permasalahan dalam kehidupan sehingga memperoleh hasil yang baik. Pada dasarnya semua hal itu tergantung pada diri sendiri bukan pada ramalan-ramalan yang ada.

Dalam ajaran Sang Buddha, kondisi yang paling penting untuk memperbaiki kamma buruk seseorang adalah dengan usaha. Setiap usaha baik yang dilakukan dapat mengubah keadaan serta lingkungannya. Jadi ada kemungkinan seseorang untuk mengubah kammanya sendiri dari yang buruk menjadi yang baik. Dengan usaha yang sungguh-sungguh untuk memperbaiki tindakan yang tidak baik yang pernah dilakukan maka hasil yang baik dapat diperoleh. Sebagai manusia maka tidak seharusnya menyalahkan keberadaan di masa lalu maupun menghabiskan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat. Hal itulah yang menghambat dan menghalangi kemajuan kita dalam usaha pembebasan dari penderitaan.

Kehidupan adalah milik manusia, tetapi jika dihadapkan dengan hal-hal yang sukar dihadapi maka hidup menjadi sebuah beban yang sangat berat. Terkadang seseorang mencoba untuk terbebas dari kesukaran yang dialami dengan mengakhiri hidupnya karena tidak mampu menghadapinya. Pada dasarnya yang diinginkan manusia dalam hidupnya adalah kebahagiaan, kedamaian serta terbebas dari semua penderitaan dalam kehidupannya. Oleh karena itu perjuangan tidak berhenti sampai disini saja, namun masih banyak hal yang harus dilakukan, diperjuangkan dan dihadapi dalam kehidupan. Memang berjuang menuju pada kualitas hidup yang lebih baik bukanlah perkara yang mudah, semudah

membalikkan telapak tangan namun bukan berarti hal ini tidak dapat dilaksanakan.

Dalam *Padhāna Sutta Aṅguttara Nikaya 4.13* dijelaskan terdapat empat hal yang harus diperjuangkan yang nantinya dapat membawa pada kualitas hidup. Empat hal tersebut yaitu:

1. Menyingkirkan semua pikiran yang tidak baik yang telah muncul.
2. Mencegah pikiran yang tidak baik yang belum muncul.
3. Mengembangkan pikiran yang baik yang telah muncul dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
4. Menumbuhkan pikiran baik

yang belum muncul.

Untuk dapat memperjuangkan empat kualitas tersebut maka seseorang perlu melakukan usahanya secara sungguh-sungguh, semangat, penuh dengan kesabaran dan keuletan. Selain itu juga diperlukan adanya kewaspadaan dalam diri. Kewaspadaan itulah merupakan kunci untuk menghadapi apapun yang muncul dan menjadi sebuah tantangan dalam diri. Jika tidak memiliki kewaspadaan maka memunculkan kelengahan yang berdampak pada kemunduran. Dalam sebuah perjuangan juga diperlukan adanya keberanian dalam diri. Jika seseorang merasa takut, cemas dan khawatir dapat berdampak perjuangan yang dilakukan menjadi tersendat.

Kita lihat pada saat sekarang banyak orang yang mengeluh dalam menghadapi hidupnya. Dimulai dari di sendiri, rumah, pekerjaan, lingkungan dan sebagainya. Terlebih lagi banyaknya permasalahan yang terjadi seperti tidak lepas dari kehidupan manusia. Dengan adanya perasaan dilema seperti itulah yang membuat sebagian orang untuk mencari jalan pintas untuk menyelesaikan hidupnya. Yang pastinya jalan tersebut merupakan sebuah jalan dengan cara yang salah. Sang Buddha dan siswanya memberikan contoh yang nyata bahwa setiap rintangan dalam kehidupan harus dihadapi dengan cara yang baik dan bijaksana tentunya. Bukan malah dengan cara melarikan diri dengan melakukan tindakan di luar nalar. Oleh karena itu jangan melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan Dhamma. Pengetahuan Dhamma yang telah dimiliki hendaknya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Kehidupan yang dijalani berliku-liku penuh dengan tantangan, rintangan dan hambatan. Banyak

hal yang dilakukan maupun dialami oleh setiap individu, hal yang baik maupun hal yang buruk. Sesuai dengan yang terdapat dalam ajaran Sang Buddha, semua itu diperoleh berdasarkan perbuatan yang pernah dilakukannya. Sesuai dengan perbuatan yang pernah dilakukannya. Bukan semata-mata diterima karena nasib maupun takdir yang menentukan. Bagaimana cara seseorang menyikapi semua itu tergantung dari diri sendiri. Apakah ia mau melangkah untuk menyelesaikan dengan cara yang baik dan bijak atau malah menggunakan cara yang tidak baik? Dalam ajaranNya, Sang Buddha tidak pernah mengatakan untuk menyelesaikan setiap problem dengan cara yang tidak baik, tapi berusaha menerima semua itu dan menghadapinya sehingga mendapatkan solusi yang terbaik. Jadi seseorang yang sudah mengenal Dhamma akan menghadapinya dengan bijak dan mencari solusi yang terbaik, tentunya sesuai dengan ajaran Sang Buddha.

Daftar Pustaka

- Rasyid, Fikri. 2009. *Apa arti kehidupan sebenarnya?*. Diakses di <http://www.lepank.com/2012/08/pengertian-kehidupan-menurut-beberapa.html> repository.usu.ac.id/tstream/123456789/23350/3/Chapter%20II.pdf . pada tanggal 04 September 2019.
- <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/tanya-jawab-dengan-bhikkhu-uttamo-03-2/> diakses pada tanggal 04 September 2019.
- <https://legacy.suttacentral.net/id/an4.13> diakses pada tanggal 05 September 2019
- <https://legacy.suttacentral.net/id/sn11.10> diakses pada tanggal 7 September 2019

MELAWAN RASA NGANTUK YANG TERUS MUNCUL SAAT MEDITASI



Oleh: Afthaslanī Dhammasarani

*Jhāyīm virajamāsīnam, Katakiccaanāsavaṃ
Uttamatthaanuppattam, tamahaṃ brūmi
brāhmaṇam*

Artinya:

Seseorang yang tekun bersamadhi, bebas dari noda, tenang, telah mengerjakan apa yang harus dikerjakan, bebas dari kekotoran batin dan telah mencapai tujuan akhir (*Nibbana*), maka ia kusebut seorang brahmana.

(*Dhammapada, Brāhmaṇa Vagga, syair 386*)

Dalam menjalani kehidupan ini, kekotoran dari batin dan jasmani selalu mengikuti. Upaya untuk melakukan pengembangan batin dengan sadar ataupun tidak sadar, seseorang akan memiliki kemauan atau keinginan. Ada keinginan yang baik dan ada keinginan yang tidak baik. Keinginan itulah yang akan menjadi pelopor dalam mendorong usaha seseorang untuk mencapai apa yang diinginkan. Terdapat sepuluh macam gangguan dalam meditasi yang bisa membuat seorang meditator gelisah dan sukar memusatkan pikiran pada obyek meditasi, yaitu: (1) kekhawatiran akan tempat tinggal (*Āvāsa palibodha*), (2) kekhawatiran akan pelayan atau orang-orang yang diberi tanggungjawab (*Kula palibodha*), (3) kekhawatiran akan keuntungan (*Lābha*

palibodha), (4) kekhawatiran akan murid atau sahabat (*Gana palibodha*), (5) kekhawatiran akan pekerjaan (*Kamma palibodha*), (6) kekhawatiran akan perjalanan jauh (*Adhāna palibodha*), (7) kekhawatiran akan keluarga orang tua, dan saudara (*Nāti palibodha*), (8) kekhawatiran akan penyakit (*Ābādha palibodha*), (9) kekhawatiran akan pelajaran (*Gantha palibodha*), (10) kekhawatiran akan kekuatan magis (*Iddhi palibodha*).

Gangguan-gangguan tersebut yang membuat seseorang merasa khawatir ketika akan melakukan meditasi atau saat meditasi, sehingga karena terlalu khawatir batin menjadi lelah dan merasa kantuk.

Rasa kantuk yang muncul saat meditasi adalah *dukkha*. Dalam *sabbhasava sutta*, Sang Buddha menjelaskan tentang bagaimana cara mengendalikan kekotoran

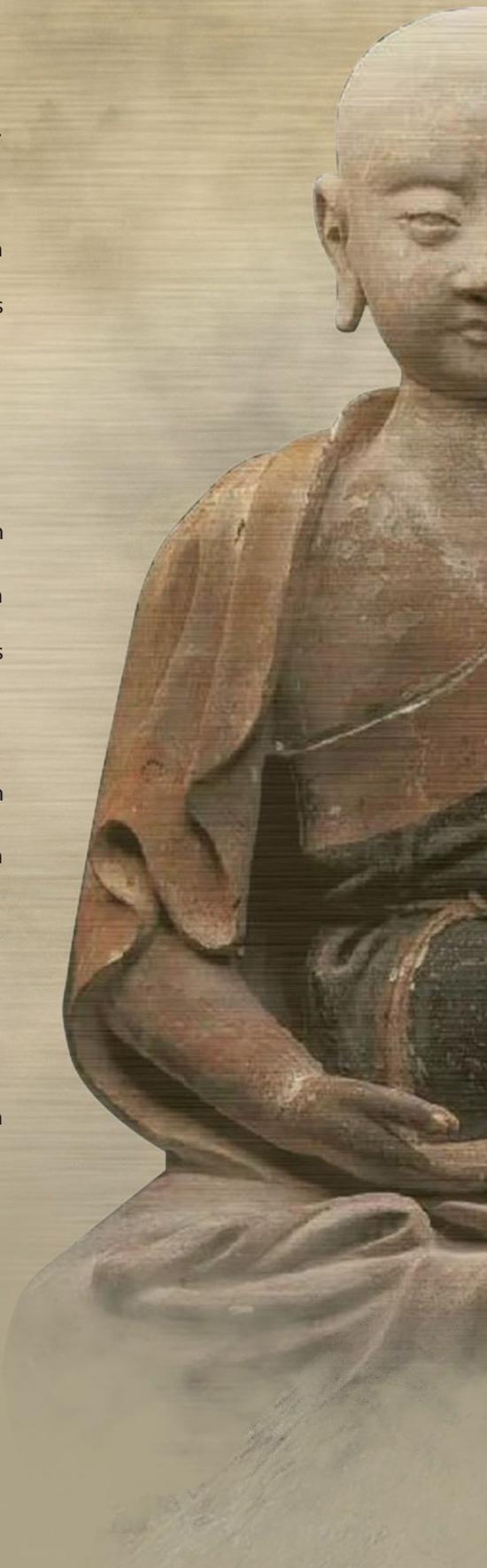


batin. Terdapat tujuh cara untuk menghindari *dukkha* itu sendiri, agar *dukkha* yang akan muncul dapat dihindari serta *dukkha* yang telah muncul dapat dilenyapkan, yakni sebagai berikut:

1. *Dukkha* dapat dihilangkan dengan melihat (*dassana*).
2. *Dukkha* dapat dihilangkan dengan pengendalian diri (*samvara*).
3. *Dukkha* dapat dihilangkan dengan penggunaan (*patisevana*).
4. *Dukkha* dapat dihilangkan dengan penahanan (*adhisevana*).
5. *Dukkha* dapat dihilangkan dengan penghindaran (*parivajjana*).
6. *Dukkha* dapat dihilangkan dengan penghapusan (*vinodana*).
7. *Dukkha* dapat dihilangkan dengan pengembangan (*bhavana*).

Saat kondisi tubuh sedang lelah, wajar apabila seseorang mengantuk. Oleh karena itu, seseorang yang akan melakukan meditasi diharapkan memiliki nutrisi makanan yang cukup pada tubuhnya. Hal ini akan menunjang seseorang dapat bermeditasi lebih lama. Rasa mengantuk saat meditasi memang tidak bisa ditahan. Terkadang rasa kantuk itu disadari ketika seorang meditator sudah terbangun dari tidurnya. Oleh karena itu, seseorang hendaknya dapat mengetahui bagaimana cara untuk menghindari rasa mengantuk. Dalam *Capala Sutta Aguttara nikaya VII.146*, Sang Buddha menjelaskan tentang bagaimana cara mengatasi rasa kantuk kepada YM. Mahamoggalana dengan uraian seperti berikut:

1. Buah-pikir apa pun rasa kantuk yang menyerang, janganlah memberikan perhatian pada buah-pikir itu. Maka, dengan melakukan hal itu, mungkin rasa kantukmu akan lenyap.
2. Tetapi jika dengan melakukan hal itu rasa kantuk tidak lenyap, maka seseorang harus merenungkan Dhamma sebagaimana yang telah dipelajari dan dikuasai. Seseorang harus memeriksa dan menyelidikinya dengan cermat di dalam pikirannya. Maka, dengan melakukan hal itu, mungkin rasa kantuk akan lenyap.
3. Tetapi jika dengan melakukan hal itu rasa kantuk tidak lenyap, maka seseorang harus secara mendetil mengulang Dhamma sebagaimana yang telah dipelajari dan dikuasai. Maka, dengan melakukan hal itu, mungkin rasa kantuk akan lenyap.
4. Tetapi jika dengan melakukan hal itu rasa kantuk tidak lenyap, maka seseorang harus menarik kedua daun telinganya dan menggosok kaki dengan tangan. Maka, dengan melakukan hal itu, mungkin rasa kantuk akan lenyap.
5. Tetapi jika dengan melakukan hal itu rasa kantuk tidak lenyap, maka seseorang harus bangkit dari tempat duduknya, dan membasuh mata dengan air, kemudian pandanglah ke segala arah dan ke atas ke bintang-bintang dan konstelasi. Maka, dengan melakukan hal itu, mungkin rasa kantuk akan lenyap.





6. Tetapi jika dengan melakukan hal itu rasa kantuk tidak lenyap, maka seseorang harus memerhatikan persepsi sinar, memecahkan persepsi siang hari: sebagaimana siang hari, demikian pula malam hari, sebagaimana malam hari, demikian pula siang hari. Demikianlah, dengan hati yang terbuka dan tak terbebani, seseorang dapat mengembangkan pikiran yang bersinar. Maka, dengan melakukan hal itu, mungkin rasa kantuk akan lenyap.
7. Tetapi jika dengan melakukan hal itu rasa kantuk masih tidak lenyap, maka dengan indera yang diarahkan ke dalam dan pikiran yang tidak berkelana keluar, seseorang dapat melakukan meditasi jalan, dengan sepenuhnya menyadari proses berjalan ke sana ke mari itu. Maka, dengan melakukan hal itu, mungkin rasa kantuk akan lenyap.

Apabila dengan tujuh cara di atas belum bisa mengatasi rasa ngantuk yang amat sangat. Maka seseorang harus memiliki kewaspadaan dan memahami dengan jelas. Bahwa latihan meditasi tidak untuk bermanja-manja di dalam kesenangan untuk terus tidur atau mengikuti rasa kantuk yang terus berbisik. Seseorang harus berpikir dan melatih dirinya untuk tidak merasa jengkel setelah mengetahui bahwa telah tertidur. Karena perasaan jengkel akan menjadikan batin menjadi tidak tenang. Apabila batin tidak tenang, seseorang akan kehilangan pengendalian diri, dan jika batinnya tidak

terkendali, pikirannya akan jauh dari konsentrasi. Selain itu, saat melakukan meditasi sebisa mungkin dapat mengurangi percakapan dengan orang lain, karena akan mengganggu orang lain yang sedang melakukan meditasi dengan serius. Dengan cara demikian seseorang akan memperoleh ketenangan dan terhindar dari rasa kantuk.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa sebelum seseorang pergi berlatih untuk melakukan meditasi. Ia harus meninggalkan segala macam bentuk kekhawatiran seperti yang telah dijelaskan. Melatih diri adalah cara yang terbaik, karena dengan melatih diri maka pengertian akan berkembang dan kebijaksanaan juga akan berkembang, sehingga seseorang akan selalu didampingi oleh ketenangan. Apabila seseorang dapat mengembangkan kesadaran untuk melepas segala rasa kantuk yang muncul, maka batinnya akan terbebas karena ia mengetahui hal seperti itu tidak menguntungkan dalam pelatihannya. Semoga semua orang dapat mencapai tujuan akhir secara benar demi tercapainya kebahagiaan

Referensi:

- Bodhi. 2015. *Anguttara Nikaya Jilid 4: buku kelompok 7*. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Bodhi dan Nānamoli. 2013. *Majjhima Nikaya*. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Widya, Surya. 2005. *Dhammapada*. Jakarta: Yayasan Dhammadipa Aramā.

GARIS KEHIDUPAN



Oleh: Edy Widjaja
(Dharmaduta dan juga Pemain Badut)

Beberapa orang berasumsi bahwa garis kehidupan itu berhubungan dengan garis tangan, atau peruntungan kehidupan seseorang. Terlepas dari benar tidaknya pandangan itu, penulis hanya menyampaikan gagasan bahwa garis kehidupan itu adalah garis yang sudah diniatkan seseorang dan langkah-langkah yang diambilnya untuk mencapai tujuan tersebut.

Pada masyarakat Jawa, umumnya mereka memakai primbon sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Apakah primbon itu?

Primbon adalah kitab warisan leluhur Jawa yang

berorientasi pada relasi antara kehidupan manusia dan alam semesta. Primbon berfungsi sebagai pedoman untuk menentukan sikap dalam suatu tindakan dalam kehidupan.

^[1] Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia versi daring milik Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, primbon didefinisikan sebagai kitab yang berisikan ramalan, buku yang menghimpun berbagai pengetahuan kejawaan, berisi rumus ilmu gaib, sistem bilangan yang pelik untuk menghitung hari mujur, dan mengurus segala macam kegiatan yang penting. ([https://id.wikipedia.org/wiki/](https://id.wikipedia.org/wiki/Primbon)

Primbon

Masih ada



masyarakat Indonesia keturunan Tionghoa yang menggunakan perhitungan 12 Shio, Hong Sui, maupun Pe Ji untuk dijadikan pedoman dalam hidupnya. Informasi sekilas mengenai 12 shio, sebagai berikut:

1. SHIO TIKUS
Mereka berwatak imajinatif, menyenangkan dan benar benar murah hati terhadap orang yang kamu cintai..
2. SHIO KERBAU
Dilahirkan sebagai pemimpin, kamu menjadi inspirasi untuk orang di sekitar kamu.
3. SHIO MACAN
Mereka sensitif, emosional dan mampu menciptakan cinta yang luar biasa.
4. SHIO KELINCI
Mereka adalah orang yang baik, sangat patuh dan menyenangkan dan baik.
5. SHIO NAGA
Penuh vitalitas dan antusias. Naga adalah individu yang populer meskipun dengan reputasi yang buruk dan 'mulut besar'.
6. SHIO ULAR
Kaya di dalam kebijakan dan

ramah, kamu sangat romantis dan berpikir dalam dan intuisi kamu memandu dengan kuat.

7. SHIO KUDA
Sikap dalam bekerja keras sangat mengagumkan. Kamu adalah orang yang mandiri.
8. SHIO KAMBING
Selain sering merasa salah tingkah dihadapan orang lain, Shio Kambing dapat menjadi teman yang menyenangkan.
9. SHIO MONYET
Mereka sangat pintar, karena sifat alami kamu yang luar biasa dan personalitas yang menarik, kamu sangat disukai.
10. SHIO AYAM
Mereka adalah pekerja keras; tegas dalam mengambil keputusan juga jarang mengutarakan pemikirannya.
11. SHIO ANJING
Mereka tidak pernah mengecewakan kamu. Lahir dalam shio ini kamu sangat jujur, dan setia orang yang kamu cintai.
12. SHIO BABI
Mereka adalah teman yang baik, orang yang pintar

dengan kebutuhan yang kuat untuk mencapai tujuan apapun.

Terlepas dari apa pun shio Anda, apa pun elemen (air, api, logam, kayu, angin) kelahiran And. Kita tak bisa memungkiri hal tersebut erat kaitannya dengan rejeki atau pun musibah yang bakal kita alami.

Sebagai umat Buddha, kita tidak menabuhkan ajaran tentang Primbon, Shio, Feng Sui, atau pun Pe Ji, setiap kelahiran makhluk, pasti membawa benih-benih lampau sehingga harus terlahir pada tanggal tertentu, bulan tertentu, shio tertentu atau unsur elemen tertentu dari alam ini.

Oleh karenanya sebagai umat Buddha, kita harus menyikapi dengan bijaksana, unsur tanggal, bulan kelahiran yang sudah kita sandang tidak bisa kita ubah,

Garis kehidupan tiap makhluk "sudah tergaris" sejak mereka dilahirkan, baik atau buruknya kondisi yang saat ini telah terkondisikan dari perbuatan-perbuatannya yang lampau dan



diperkuat atau diperlemah oleh perbuatan yang sekarang.

Mengenai hal ini Buddha bersabda (*Anguttara Nikaya*, III: 415) : O bhikkhu, kehendak untuk berbuat (*Cetana*) itulah yang Aku namakan kamma. Sesudah berkehendak orang lantas berbuat dengan badan jasmani, perkataan atau pikiran."

Ada orang yang terlahir dengan kondisi kaya raya, dan diperkuat oleh karma baiknya yang gemar membantu makhluk lain, maka kekayaannya dapat bertahan, bahkan bisa bertambah semakin jaya. Lain halnya bila kekayaan yang dimilikinya tidak dipakai untuk menanam karma baik lagi, maka karma kekayaannya hanya ia petik dan akan habis. Bisa melalui kejadian sering rusak/hilang barang yang dimilikinya atau bencana alam yang menimpa tempat tinggalnya.

Bagaimana bila sebaliknya, orang terlahir miskin, apakah ia mampu bangkit dan berubah menjadi kaya raya? Jawabannya pasti bisa. Tentu, dengan syarat ia harus mengkondisikan terciptanya suasana berada, dengan rajin berdana, belajar untuk menguasai berbagai ilmu agar bisa hidup mandiri, memiliki

keterampilan, sahabat yang bijaksana. **Bibit yang subur tidak akan pernah tumbuh bila tidak pernah ditanam dan diberikan perawatan yang baik.**

Demikian pula dengan kondisi-kondisi kehidupan lainnya, perbuatan lampau yang sudah terjadi tidak dapat kita koreksi lagi, namun kita bisa memperlemah efek buruk yang tidak kita harapkan, dan kita bisa memperkuat buah karma baik dengan mendukung kondisi baik yang kita harapkan.

Sekadar berbagi pengalaman, kembangkan terus bakat dan kemampuan Anda. Ingat! Ijasah "*bukanlah jaminan sukses hidup*"; Sukses itu sudah ada dan nyata sejak Anda berani memutuskan gerak langkah untuk maju, walau berbeda dengan yang lain.

Oleh karenanya, sekaranglah waktu yang terbaik untuk membuat garis kehidupan yang lebih berharga – salah satunya dengan bergaul dengan sahabat yang bijaksana.

DHAMMAPADA 207

Seseorang yang sering bergaul dengan orang bodoh pasti akan meratap lama sekali.

Karena bergaul dengan orang bodoh adalah penderitaan seperti tinggal bersama musuh. Tetapi, siapa yang tinggal bersama orang bijaksana akan berbahagia, sama seperti sanak keluarga yang kumpul bersama.

Tidak akan pernah ada gelar sarjana yang dapat diperolehnya bila tak pernah mengalami hambatan dalam perkuliahannya. Tidak akan pernah Bodhisatva menjadi Buddha, bila tidak menjumpai tantangan dalam perjalanan hidupnya.

Jadikanlah hambatan sebagai bagian dari perjalanan hidup untuk mengukir sebuah keindahan, bagaikan pahatan-pahatan besi pada batu candi Borobudur, ia membuat candi itu jadi megah, ialah yang membuat keindahan pada candi itu.

Kitalah yang membuat garis dalam kehidupan kita. Jangan jadikan tantangan sebagai hambatan, jadikanlah tantangan sebagai peluang.

Semoga kita semua bisa memetik manfaat dari senang melaksanakan Dharma dalam kehidupan sehari-hari. Saddhu.

KETUT SETIAWAN

DATA DIRI

Tmp, Tgl Lahir : Bali, 22 Agustus 1985
Alamat : Perum. Duta Bintaro, Cluster Jimbaran,
Blok C5/8 RT/RW 007 Kunciran, Pinang, Kota Tangerang.
Telepon : 085213393638
Email : toetseti@yahoo.com
Facebook : Ketut Setiawan

PENDIDIKAN

FORMAL

STAB NALANDA

Lulus sebagai Sarjana Agama Buddha 2008 IPK : 3.17

Universitas Mercu Buana

Lulus sebagai Magister Manajemen 2016 IPK : 3.69

NON FORMAL

Pabbajja Samanera

Sebagai peserta Pabbajja Samanera 2005

Ketahanan Pemuda Nasional (TANNASDA)

Sebagai peserta TANNASDA angkatan I 2007

Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya

Sebagai Guru dan Pengurus Sekolah Minggu VJDJ2005-2015

PENGALAMAN KERJA

Sekolah Budhist Silaparamita

Sebuah Pelopor Sekolah Budhist dan Tertua di Jakarta yang Ada Saat Ini.

Sebagai Guru Agama Buddha Tingkat SMP 2006 - 2010

Sekolah Pilar Indonesia

Sebuah Sekolah Yang Mencerminkan Bangsa Indonesia yang memiliki keragaman dan perbedaan Agama.

Sebagai Guru Agama Buddha SD-SMP 2009 - 2010

Narada School

Sekolah Budhist yang didirikan oleh YBTI dan dibina oleh Anggota Sangha Theravada Indonesia (STI).

1. Sebagai Guru Agama Buddha SD, SMP 2010 - 2011
2. Sebagai Wakil Kepala Sekolah 2011 - 2014
3. Sebagai PLT Kepala Sekolah 2014 - 2015
4. Sebagai Kepala Sekolah 2015 s.d. sekarang

PRESTASI

1. Juara I Public Speaking STAB Nalanda 2007
2. Ketua BEM STAB Nalanda 2006-2007
3. Sebagai Pustakawan STAB Nalanda 2005-2006
4. Litbang HIKMAHBUDHI PC Jakarta 2008-2010
5. Wakil Ketua Dayaka Narada School 2010-2014
6. Pembina Narada Youth Community 2013-2015





Satu lagi sosok alumni STAB Nalanda yang merupakan sosok pemuda dengan segudang prestasi dan pengalaman di dalam dunia pendidikan, Beliau berhasil belajar untuk menekuni dunia mendidik anak dengan strategi manajemen pendidikan yang bagus sehingga dipercaya menjadi kepala sekolah di sekolah ternama. Pada kesempatan kali ini tim Majalah Nalanda berkesempatan untuk mewawancarai Bpk. Ketut Setiawan dan belajar bagaimana pengalaman - pengalaman beliau dalam dunia pendidikan hingga bisa seperti saat ini. Berikut cuplikan wawancaranya.

Ceritakan secara singkat perjalanan Bapak sampai menjadi kepala sekolah?

Kepala sekolah merupakan tugas tambahan dari seorang guru. Sebelum menjadi kepala sekolah sudah pasti berawal dari seorang guru. Pertama kali saya latihan menjadi guru sekolah minggu di Vihara dan menggantikan pak Edy Widjaja, S.Ag. di SMP Buddhis Sila Paramita tahun 2006. Pernah mengajar di Sekolah Pilar Indonesia tahun 2009 dari SD sampai dengan SMP.

Narada School

Berawal dari tahun ajaran 2009-2010 saya di terima menjadi guru di Narada School. Pada waktu itu kepala sekolahnya adalah Ibu Winarwaty yang tidak lain juga alumni Nalanda. Saya banyak belajar dari beliau, waktu itu saya mengajar dari SD sampai SMP. Mungkin setelah melihat kinerja

saya yang telah bergabung di Narada, beliau memberikan kepercayaan saya untuk menjadi wakilnya pada tahun akademik 2011 hingga 2014. Menjadi wakil kepala sekolah SD bidang akademik tugasnya adalah mewakili kegiatan kepala sekolah baik di internal sekolah ataupun di luar sekolah yang berkaitan dengan kedinasan. Kemudian pada tahun ajaran 2014-2015 saya diangkat menjadi PLT (Pelaksana Tugas) Kepala Sekolah dan akhirnya pada tahun 2015 diangkat menjadi Kepala Sekolah SDS Narada hingga sekarang.

Bagaimana awal ketemu STAB Nalanda?

Saya mengenal Nalanda adalah dari senior saya Bapak Komang Girinala, S.Ag., M.Pd. Beliau merupakan orang pertama yang kuliah di Nalanda dari tempat kelahiran saya. Waktu masa-masa sekolah kita sering mengadakan kompetisi antar wihara di daerah kami, di Bali. Walaupun Jauh di Jakarta beliau sering memberikan kontribusinya untuk kami yang ada di daerah. Setelah lulus Sekolah menengah saya mengajak beberapa teman saya yang seangkatan untuk memberanikan diri pergi ke Jakarta kuliah di STAB Nalanda.

Saya sangat bersemangat karena saya tahu bahwa Nalanda memiliki gedung yang baru tahun 2004. Lebih lagi saat itu saya bisa membayangkan suasananya lewat telepon dari teman saya yang sudah satu tahun lebih dulu ke Nalanda, mungkin pernah mendengar Komang Satia Budi? Saat ini saya tidak tahu keberadaannya karena ia tidak memberikan kabar

dari tahun 2007 hingga sekarang. Saya dan teman lainnya (Komang Metta Astuti, Ni Luh Budiartini, Kadek Santika, Kadek Sriyana, Made Sukendra) berangkat ke Jakarta naik bus antar kota ditemani oleh kakak senior Bapak Wayan Budiana, S.Ag. Inilah personil dari Bali yang terbanyak selama Nalanda menerima mahasiswa dari Bali. Bli Wayan lah yang mengantarkan kami sampai di STAB Nalanda. Perjalanan yang melelahkan terbayarkan ketika saya memasuki gedung yang megah itu, waktu itu gedungnya masih sangat baru dan kami langsung menempati salah satu ruangan di gedung baru itu sebagai asrama sementara kami, karena asrama belum jadi untuk mahasiswa baru.

Kesan yang paling diingat selama menjadi mahasiswa STAB Nalanda?

Kesan yang paling berbekas di kepala saya adalah suasana asrama, segala suka duka tinggal di asrama Nalanda. Kita kumpul dari berbagai daerah; ada yang dari Jawa, Lampung, Sulawesi, Kalimantan, Lombok, Jambi, dan sebagainya. Ini yang membuat kita secara tidak langsung mengenal budaya, karakter dan kebiasaan teman-teman yang kuliah di Nalanda. Kita bergantian memasak, dan saling berbagi menu makanan, main bola bareng dan banyak memori yang tidak akan pernah saya lupakan.

Saya banyak belajar di Nalanda. Kita memiliki banyak waktu untuk belajar karena kuliahnya sore. Dulu saya pernah bersama beberapa teman bertugas menjadi petugas kebersihan di Nalanda kalau tidak salah waktu itu petugas kebersihannya sedang kosong. Kami nyapu dan ngepel dari lantai 4 hingga lantai 1, membersihkan kaca dan toilet. Biasanya kami kerja dari jam 5 pagi sampai kurang lebih jam 8 pagi dan setelah itu kami mendapat bayaran yang cukup untuk membeli lauk (satu ekor ikan cuik, atau telur dadar warung Wonogiri depan kampus). Rutinitas ini kami lakukan beberapa bulan hingga akhirnya Nalanda memiliki petugas kebersihan.

Pengalaman berkesan lainnya saya pernah menjadi pengelola perpustakaan Nalanda, dari sana saya mendapat banyak kesempatan untuk mengenal agama Buddha dan bidang ilmu lainnya. Waktu itu saya suka membaca gaya-gaya

kepemimpinan dari beberapa tokoh-tokoh pemimpin dunia hingga akhirnya saya terpengaruh dan ingin mencoba belajar menjadi pemimpin. Tahun 2006 di kampus Nalanda sedang ada pergantian BEM yang sebelumnya saya aktif bidang humas dan publikasi. Menjadi ketua BEM periode 2006-2007 mengasah saya untuk aktif berorganisasi di beberapa organisasi seperti Hikmahbudhi dan Vihara Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya. Pada tahun 2007 semester 6 akhir bersama Ketua umum Hikmahbudhi bung Eko Nugroho ikut kegiatan Pendidikan Ketahanan Nasional Pemuda (**TANNASDA**) Indonesia Angkatan 1 yang diadakan oleh Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. Dari sini saya mendapat pengalaman dan memiliki relasi dari berbagai daerah di Indonesia, bertemu dengan wakil presiden dan pejabat-pejabat negara, memiliki kesempatan studi banding ke luar negeri dan masih banyak lagi pengalaman berkesan lainnya yang tidak bisa saya tuliskan satu persatu.

Dosen-dosen yang memiliki wawasan luas dan integritas tinggi yang selalu membuat saya terpacu untuk maju di Nalanda. Selain kuliah kita juga memiliki kesempatan yang terbuka lebar untuk menempe diri di luar Nalanda. Contohnya pak Jo Priastana, saya belajar banyak dari Beliau, selain dulu Beliau adalah dosen Filsafat dan penulis buku, dulu saya pernah tergabung dalam Tabloid KASI mungkin ada yang pernah membacanya. Masih banyak lagi kenangan manis yang tak akan terlupakan tentang dosen-dosen Nalanda.

Bagaimana pandangan Bapak tentang Nalanda saat ini?

Nalanda saat ini sudah semakin baik dari sebelum-sebelumnya, hal ini karena semua yang terlibat di dalamnya baik Yayasan, dosen dan mahasiswanya terus berinovasi mengikuti perkembangan zaman. Mungkin kalau kita berkaca dengan Nalanda pada era sebelum tahun 2004, STAB Nalanda masih di sebuah ruko yang ada di Senen Matraman, Jakarta Pusat. Walaupun saya tidak pernah mengalami secara langsung tinggal dan kuliah di gedung yang lama itu, tetapi saya tahu dan bisa membayangkan bagaimana para senior-senior kita berjuang untuk

berkembang di sana.

Ibarat bumi dan langit mungkin gambaran yang pas untuk menggambarkan situasi dulu dengan yang sekarang. Saya adalah termasuk angkatan yang beruntung pada tahun itu. Lebih beruntung lagi adalah angkatan yang setelah kami, Nalanda sudah semakin baik lagi, dan sistem di pemerintahan (DEPAG) juga semakin baik. Kalau tidak salah angkatan saya adalah angkatan yang melakukan ujian Negara yang terakhir. Jadi setelah itu Nalanda telah terakreditasi dan ini yang membuat STAB Nalanda tidak perlu lagi mengadakan ujian Negara. "Nah tidak ada tuh deg-degan dua kali seperti jaman kami". Saya merasakan hal itu, sudah lulus dari Nalanda tetapi masih harap-harap cemas ketika ujian Negara.

Harapan terbesar Bapak yang belum pernah tercapai sampai saat ini?

Dulu saya pernah menghayal bahwa saya akan menjadi guru di sekolah negeri yang mana sekolah negeri tersebut adalah sekolah negeri agama Buddha. Saya membayangkan bahwa sekolah negeri itu seperti sekolah-sekolah swasta Budhist yang ada di Jakarta seperti Narada School, Sinar Dharma, Maha Bodhi, dll yang didirikan oleh pemerintah pusat (Dirjen Buddha). Sekolah negeri dari tingkat SD sampai dengan SMA yang berkualitas dan tersebar di seluruh daerah-daerah yang memiliki umat Buddha. Semoga nanti saya bisa menjadi bagian dari kemajuan pendidikan Agama Buddha itu. Saya yakin para senior kita yang sekarang berada di pemerintahan akan setuju dan berusaha mewujudkannya sehingga perlahan agama Buddha akan berkembang seiring berjalannya

waktu.

Pesan untuk para civitas Nalanda dan mahasiswa Nalanda?

Saya mengucapkan terima kasih banyak kepada segenap Civitas Nalanda (para dosen, para senior dan teman-teman alumni) yang telah berjasa dan menjadi bagian dari perkembangan serta kemajuan hidup saya dan keluarga. Teruslah menginspirasi dan menjadi suluh penerang bagi setiap insan yang membutuhkan cahaya terang Buddha Dhamma.

Untuk para adik-adik mahasiswa teruslah berkarya yang terbaik pada bidang masing-masing dan teruslah mencoba mempelajari hal-hal baru meskipun tidak ada kaitannya langsung dengan mata kuliah di Nalanda, karena pengetahuan dan *Skill* yang dimiliki akan menjadi poin tersendiri yang melekat pada diri kita. Program-program yang dulu dilakukan di Nalanda saya merasakan sangat berguna dan dapat diterapkan pada dunia kerja. Saya yakin bila kita mengikuti program Nalanda dengan baik ditambah dengan keahlian-keahlian yang sesuai dengan perkembangan zaman maka peluang untuk berhasil setelah lulus dari Nalanda akan terbuka lebar.

Demikianlah yang dapat saya sampaikan pada kolom alumni kali ini, semoga dapat memberi manfaat bagi para pembaca. Bila ada salah dalam penulisan atau makna dalam kolom alumni ini saya mohon maaf, tidak ada maksud untuk menyinggung dan mohon dibukakan pintu maaf yang selebar-lebarnya. Semoga kebahagiaan, kesehatan dan kesejahteraan selalu ada pada anda semua. Sadhu-sadhu-sadhu.



FOTO KEGIATAN

SEMINAR

Sabtu, 7 September 2019

BEM STAB Nalanda kembali menyelenggarakan Seminar dengan tema "Remaja dan Seksualitas" yang dibawakan oleh dua narasumber hebat dari pakarnya yaitu:

1. Pdt. dr. Mettasari yang menyampaikan beberapa pengetahuan tentang organ seks dan seksualitas serta beberapa akibat dari penyakit yang berhubungan dengan seksualitas.
2. dr. Dharma K. Widya menyampaikan, bahwa pacaran merupakan hal yang wajar bagi pria dan wanita, asal dilakukan dengan baik dan benar sesuai norma kesusilaan maupun norma agama.

Acara ini dihadiri oleh seluruh mahasiswa dari S-1 PKB (Pendidikan Keagamaan Buddha) dan Dharma Usada serta S-2 Pendidikan Keagamaan Buddha dan umat dari luar STAB Nalanda.

Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dari peserta untuk bertanya yang berhubungan dengan tema ini, selain bertanya peserta juga banyak diberikan pengetahuan tentang batas-batas pacaran yang baik dan benar, tidak melanggar kesusilaan serta sesuai Dhamma, ajaran Buddha. Pada akhir acara dibagikan buku karangan dr. Dharma yg ada hubungannya dengan materi



Pattidana

Minggu, 22 September 2019

Pattidana (pelimpahan Jasa) adalah praktik perbuatan baik yang dilakukan oleh seseorang kepada leluhur atau sanak saudara yang telah meninggal dunia. Dengan pelimpahan jasa ini diharapkan dapat mengondisikan mendingan terlahir di alam yang bahagia.

Minggu, 22 September 2019 Cetiya Nalanda kembali melakukan upacara Pattidana yang dipimpin oleh YM. Bhikkhu Uggasilo membacakan paritta pelimpahan jasa. Dalam acara ini Bhikkhu Uggasilo menyampaikan urain dhamma tentang pentingnya melakukan pelimpahan jasa untuk sanak keluarga yang telah meninggal.

Semoga semua makhluk berbahagia.
Semoga para leluhur berbahagia.
Sadhu...sadhu...sadhu.





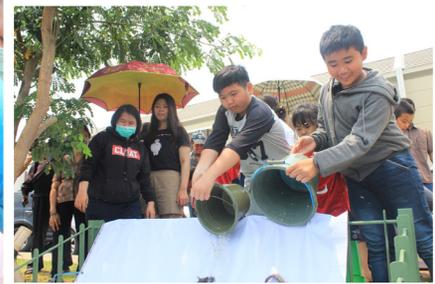
SCHOOLS COME TO NALANDA

28 September 2019

Dalam rangka menyambut HUT Nalanda ke-40, STAB Nalanda mengadakan acara: "SCHOOLS COME TO NALANDA" yang dihadiri siswa/siswi dari berbagai sekolah Buddhis di Jakarta dan sekitarnya. Siswa/siswi yang diundang ke Nalanda adalah siswa yang mengikuti lomba komik manga, *story telling*, Buddhist talent. STAB Nalanda menghadirkan juri-juri professional seperti Joky (pencipta lagu Buddhis), Andy Wong (vokalis Sadhu Band atau Kalyana Project), Andreas (Ehipassiko) dan masih banyak juri lainnya. Sebelum perlombaan dimulai ada penampilan dari Kalyana Project. Selain lomba, ada juga bazar dari berbagai kalangan untuk mendukung berjalannya kegiatan Schools Come To Nalanda.







Fang Shen

Minggu, 29 September 2019
Cetiya Nalanda kembali melakukan kegiatan Fang Shen (pelepasan Makhluk hidup ke alam bebas). Kebajikan ini dilakukan sebagai praktik cinta kasih dan belas kasih kepada makhluk lain.

Kebajikan Fang Shen ini dilakukan di danau The Orchard Summarecon Bekasi. Kebahagiaan dirasakan langsung oleh semua umat yang turut hadir. Melalui praktik cinta kasih ini banyak makhluk hidup yang terselamatkan dari ancaman kematian dan memperoleh kebahagiaan. Semoga praktik cinta kasih dan belas kasih dapat selalu kita praktikkan sehingga banyak makhluk yang terbebas dari penderitaan. Semoga semua makhluk berbahagia. Sadhu... sadhu... sadhu.



DANA BUDDHA RUPANG

Di Cetiya Nalanda

Program **Dana Buddha Rupang** ini akan digunakan untuk:

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

DANA BUDDHA RUPANG:

1. Altar Utama Rp. 5.000.000,-
2. Dinding Depan Rp. 2.500.000,-

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 06 di belakang (Contoh: 2.500.006)



Cetiya Nalanda

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



nalandafoundation.net



Cetiya Nalanda



[cetiyanalanda1979](https://www.instagram.com/cetiyanalanda1979)



Hati-Hati Meminum Obat Herbal



Oleh: dr.TCM-Aryaprana Nando, MBBS, MCMM

Di jaman modern sekarang ini, teknologi informasi berkembang sedemikian cepatnya. Berita-berita, informasi-informasi dari berbagai penjuru dunia tersebar dalam hitungan detik, bahkan sampai kita sendiri tidak tahu apakah informasi-informasi yang tersebar di media sosial kita itu benar atau tidak, hoaks atau bukan. Dari sekian banyak informasi yang tersebar luas itu, salah satu contoh yang paling umum adalah informasi mengenai pemakaian obat herbal. Tentunya banyak diantara

para pembaca sekalian yang sering mendapat “*sharing*” dari grup “WA” atau dari temannya tentang resep manjur ramuan herbal, entah itu resep herbal untuk menyembuhkan penyakit kanker atau resep herbal yang sekadar untuk menjaga daya tahan tubuh, yang kemudian dicoba sendiri di rumah tanpa mengetahui itu ramuan herbal dari mana, siapa yang meresepkan, dan apakah ramuan herbal tersebut benar-benar aman dikonsumsi dan berkhasiat untuk tubuh.

Pernyataan-pernyataan di

masyarakat yang sering kita dengar seperti, “herbal itu kan’ aman, boleh diminum tiap hari, tidak ada efek samping!” Eits... siapa yang bilang?? Padahal kenyataannya, tidak jarang orang yang setelah minum obat herbal malah semakin buruk kondisinya, dan menimbulkan komplikasi yang tidak diinginkan. Mengapa begitu? Tentu saja karena tidak semua herbal itu aman dikonsumsi, herbal juga dapat menimbulkan efek samping jika diminum tanpa anjuran yang tepat, dan bahkan ada juga herbal yang beracun! Wah..wah...

Kitab Klasik

Dalam kitab klasik herbal Tiongkok yang berjudul “ShenNong BenCao Jing”, atau dalam bahasa Inggris diterjemahkan sebagai “The Classic of Herbal Medicine”, disebutkan bahwa herbal dibagi dalam tiga kategori besar, yaitu: herbal kategori atas, herbal kategori tengah, dan herbal kategori bawah. Apa artinya?

Herbal Kategori Atas

Yang dimaksud herbal kategori atas adalah jenis herbal yang aman dikonsumsi setiap hari, tanpa efek samping, dan tidak beracun. Pada umumnya, herbal kategori ini merupakan bahan makanan sehari-hari, seperti contoh: jahe, kunyit, kayu manis, cengkeh, temu putih, kurma, lengkuas, dan masih banyak lagi. Semua bahan makanan itu

termasuk kategori herbal loh. Jadi kalau kita makan makanan dengan benar, maka secara tidak langsung makanan tersebut akan menjadi obat yang ampuh bagi kesehatan tubuh kita.

Herbal Kategori Tengah

Yang dimaksud herbal kategori tengah adalah jenis herbal yang khusus diresepkan dan digunakan untuk mengobati penyakit tertentu. Sebagian herbal kategori ini ada yang mengandung racun, sehingga ketika penyakitnya sudah sembuh maka herbal tersebut tidak boleh dikonsumsi lagi. Contoh herbal kategori ini berupa resep ramuan herbal yang sudah jadi, yang diberikan oleh terapis kepada pasiennya.

Herbal Kategori Bawah

Yang dimaksud herbal kategori bawah adalah jenis herbal yang

sangat jarang dipergunakan karena mengandung efek racun yang kuat. Contoh herbal kategori ini pada umumnya herbal yang berupa serangga beracun, seperti kalajengking, kelabang, dan ular. Ada pula jenis herbal yang berasal dari batu-batuan mineral yang beracun juga termasuk kategori ini.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa herbal tidak semuanya aman. Ada yang mengandung racun, dan ada pula yang dapat menimbulkan efek samping jika tidak tepat mengkonsumsinya. Oleh karena itu disarankan untuk dapat berkonsultasi dahulu kepada ahlinya sebelum meminum obat herbal. Sekian. Salam sehat seimbang



DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN AGUSTUS 2019

No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur
1	Susyanto	54	Deiki Irawan	107	Bapak Charan	160	Kim Tjuan	213	Lioe Soe Kian
2	Eka Setya Ningsih	55	Ratna Kalyana	108	Fera	161	Mega Okfiyati	214	Chandra
3	Frans Sanjaya	56	Shierly Atkin	109	Bapak Iwan	162	Kwok Tjun Ing	215	Hendri Hermawan
4	Christin	57	Yanto	110	Laurencia Santoso	163	Kel Lim Hok Kun	216	Handoko
5	Darmadi	58	Papa Gotama	111	Elias Delano dan keluarga	164	Liauw Djai Yen	217	Herry Setiawan
6	Suwani	59	Verawati	112	Bapak Lukman	165	Edy Papiso	218	Liong Thiam Fuk
7	Wanmei & Tungsan	60	Alfa Artha Andhaya	113	Lukman Lawi	166	Stephanus	219	Satrio Dharmasurya
8	Susanty	61	Tjin Sheng Chong	114	Bapak Henky	167	Bun Kuan	220	Youngky Sunjaya
9	Almh. Sri Rahayu	62	Kim Fa	115	Andy Albay	168	Joicelyn Lestari	221	Ali
10	Lanny	63	Kartini Tanudjaja	116	Ibu Jusmery Chandra	169	Johan Seniman	222	Triratna Dewi
11	Valencia Suryaatmaja	64	Thresia Megasari Ruslim	117	Levy	170	Amin Hartono	223	Lie Sic
12	Betty Gunawan	65	Sakya	118	Yulie	171	Teddy Tanoto	224	Tjeng Lian Heng
13	Rochana Rochiman	66	Lie Tjoe	119	Lucy	172	Bpk Wilson	225	Lanawati Dharmadi
14	Puridingrat	67	Ibu Mona	120	Susan	173	Liana Sukhowati	226	Ferry
15	Sumarseh	68	Helen Cynthia	121	Alm. Liet Joek She + Almh Liana Irawaty	174	Andrew Sudiman	227	Elizabeth Diana
16	Alm. Liu Tjhin Yin, Tjong Nyoek FA, Chu Yun	69	Hermina	122	Alm/almh Sanak keluarga dan leluhur Liana Ciu	175	Regita	228	Hasan Gunawan
17	Sherly	70	Hartono Sanjaya	123	Semua Makhluk di Samsara	176	Louw Kok Hwang	229	Kel Thio Je Kong
18	Rita	71	Ruslim Lie	124	Rita Widjaja	177	Bpk Hendra	230	Erawaty
19	Mimi Lam	72	Zeni Citra	125	Fera	178	Fery	231	Liany
20	Lisa	73	Sherlyn Wilie	126	Rita	179	Joeli	232	Mery Natalia
21	Morison Lim	74	Semua Makhluk	127	Nilawati Teddy	180	Gunawan Wangsa	233	Mulyono
22	Almarhum mursalim(lim sim mui) dan almarhumah titi sunarti(lie cin ti)	75	Arif Somatri	128	Bapak Hoey Beng	181	Yeni	234	Yuningsih Astuti
23	I Gede Raka Putra Gunawan	76	Chang Leng Hung (Sei. Guntung), & Alm.Chang Keng Luang (Sei.Guntung)	129	Arif Somatri	182	Tan Djo Nie	235	Ratna Widjaja
24	Adry	77	Bapak Iwan Prasetyo	130	Yustine	183	Griaty	236	Ariya Disastra
25	Yuliani Arifin	78	Eddy	131	Yunita	184	Hariato Effendi	237	Heni Pratiwi
26	Ayling	79	Rachmawati Arief	132	Soesanto Haeriah	185	Yanto Hidayat	238	Hng Merry
27	Feilishka Widya	80	Tanggana	133	Anto	186	Ratna Tjitrawati	239	Michael
28	Budhi	81	Tjoeng Hing Chi	134	Jayanti Hidayat	187	Dedy Iskandar	240	Almh Ang Koey Toan
29	Asien	82	Omar Wangsaharja dan keluarga	135	Adri Setiawan	188	Bahar dan Kel	241	Leluhur Keluarga Ang
30	Yu Sui Cin	83	Friska	136	Wahyuti	189	Tanedi Koniat	242	Alm Surya Gijanto
31	Suyati Tan	84	Edrick	137	Hiandy Cindra	190	Narti	243	Leluhur Kel Lie
32	Verky Lietua	85	Edbert	138	Hengky	191	Lidia	244	Alm Rusdy Anwar
33	Chynthia	86	Lenny	139	Neva & Junha	192	Lianawati	245	Alm Lie Tioe Ngo
34	Melianti	87	Thio Ciko	140	Swartina Tedja	193	Benny Wibowo	246	Asen + Lisa
35	NN	88	Jhon Lim	141	Hervinna Wirawar	194	Mei Jin	247	Almh Ang Koey Toan
36	Justin	89	Megahwaty Halim	142	Herman Sjamsuddin	195	Lo willy Prang	248	Hendra
37	Anisyah	90	Felicia Lim	143	Sianti Dewi	196	Tjoeng Li Jun	249	Lie Lin
38	Hardi	91	Ari Sindo	144	Bobby	197	Tjetjep Halim	250	Meta Natalia
39	Erron	92	Alm. Hoe Kim Lan	145	Kel Yanto Hidayat	198	Andri Riko Riyadi	251	Meta Sari
40	Subur Hardjono	93	Linda	146	Benny Saputro	199	Steve Yang	252	Fera
41	Tiang Tjoe	94	Christin	147	Daisy Hartati	200	Tan Paul Kosasih	253	Anthony Jaya
42	Ang Tjie Ping	95	Sian Hiang	148	Yongki	201	Bpk Johan Kapri	254	Tedi Suherman
43	Yeni	96	Gerry Tjong dan Keluarga	149	Susana Sukarto	202	Agus Candra Gunawan	255	Erni
44	Susy Yang	97	Suprapti	150	Kim Tjuan	203	Liem Chioe kwie	256	Kokcai/Wenwen
45	Santoso	98	Elaine Avril	151	Lowati	204	Sasmita Winata	257	Tony Limaya
46	Caroline	99	Ethan Elderice B	152	Jo Dewi	205	Suyenti	258	Jesslyn Gustin
47	Ibu Peitryn	100	Susiana	153	Liem Siau Moy	206	Suyadi	259	Shierly Atkin
48	Joice	101	Richard	154	Steven	207	Andy Husni	260	Teddy Sutiardi
49	Liu Lie Sic	102	Sulis	155	Henry	208	Prisha Mourin	261	Kel Laniwati dan Phang Sauw Fa
50	Fudy	103	Gou Go siang	156	Chris Lazuardi	209	Siska Johan		
51	Jimmy & Asnah	104	Yustine	157	Dharma Tirta Wijaya	210	Schoria Dasse Ardh		
52	Wiliam	105	Vedawaty	158	Yunita	211	I Nyoman Widya		
53	Sylvia Sugianto	106	Ibu Tjhin Kim Thin	159	Susilowati	212	Erlina		

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. 2.500.000,- |
| 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



cetianalanda1979

FORMULIR PEMASANGAN IKLAN

I. Pemasang

Nama Lengkap :

Alamat Lengkap :

Email :

No. Telp :

No. Hp :

II. Pemasangan Iklan Untuk Edisi

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

III. Jenis Iklan yang dipesan

WARNA (FC)

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

HITAM PUTIH (BW) HALAMAN ISI

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

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

BCA

a.n. : Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda

No. Rek : 534-5038-091

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

Eka Setya Ningsih

WA : 0857-8849-0323

TLP : 0813-1872-8224

Email : redaksinalanda@gmail.com

Anumodana

Jakarta,

20

(Penerima Berkas)
Paraf & Nama

(Pemesan Iklan)
Paraf & Nama

