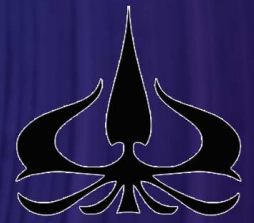


Swara

Edisi 3 / Oktober 2014



Untuk kalangan sendiri



Dhammasena

Unit Kegiatan Mahasiswa Buddha Trisakti

L I F E I S D I S C O V E R Y



DHAMMA THOUGHT

Menjelajahi Hutan Belantara

JSYK

Pantai Tersembunyi Nan Eksotis

LIPUTAN KHUSUS

Daniel Johan

HEALTH CORNER

Masalah Mulut Sehari-hari

KELUARGA DHAMMASENA

Welcome Party 2014

Aksi Sosial

UKKB Tour

FRESH FROM THE KITCHEN

Lasagna Vegetarian

Perayaan Asadha Puja



PERAYAAN HARI KATHINA 2558 B.E. / 2014

"Act of Giving is The Highest Blessing"

MINGGU, 2 NOVEMBER 2014
10.30 - SELESAI

KAMPUS A
UNIVERSITAS TRISAKTI
JAKARTA

PINDAPATA :
GELANGGANG MAHASISWA
KATHINA PUJA :
AUDITORIUM GEDUNG D, L.T.8
*FREE LUNCH

DHAMMADESANA OLEH :
Y.M. BHIKKHU
DHAMMASUBHO MAHATHERA



PENYALURAN DANA MELALUI :
BCA 8040070266 A/N LIDYA CAHYADI
BNI 0308408091 A/N HAREN INTANIA

TERSEDIA PAKET SANGHA DANA
HUBUNGI : STELLA (081261363159)

CP : HANDOKO (081537595043)
LUCI (081905574639)

Salam Redaksi'

Namo Buddhaya,

Tidak terasa setahun telah berlalu semenjak penerbitan Swara Dhammasena edisi pertama. Setelah sekian lama akhirnya tim redaksi dengan sumber manusia yang terbatas berhasil melanjutkan kembali majalah Swara Dhammasena untuk edisi kali ini. Kami telah belajar banyak hal dan menemukan pengalaman yang berharga selama proses pembuatan majalah ini. Itulah alasan mengapa dalam edisi ini tema yang diangkat adalah "Life is Discovery". Setelah berbagai kesempatan untuk belajar hendaklah kita menentukan apa yang harus kita temukan. Majalah edisi ketiga ini mengambil tema yang merupakan kelanjutan dari majalah sebelumnya yang bertema "Mining Knowledge".

Hidup adalah perjalanan yang harus ditempuh dalam kehidupan. Hidup yang merupakan kata kerja memiliki arti yang berbeda bagi tiap orang. Ada yang memaknai hidup hanya sebatas kewajiban semata, sehingga telah banyak orang yang menganggap hidup itu membosankan. Disini kami ingin memaknai hidup sebagai suatu kesempatan untuk belajar dan menemukan banyak hal. Hidup bukanlah sehelai benang lurus melainkan pintalan dari banyak helaian benang. Kita sehendaknya lebih memanfaatkan hidup kita untuk menjelajahi apa yang ada di dalam diri kita dan apa yang bisa kita dapatkan diluar diri kita sendiri. Seperti pintalan benang yang terdiri atas banyak helaian, akan lebih kuat dibandingkan sehelai benang.

Akhir kata kami dari tim redaksi mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan partisipasi pembaca dalam penerbitan majalah edisi ini. Mudah-mudahan majalah edisi kali ini dapat memberikan manfaat besar dan hiburan bagi pembaca.

Mettacittena,

Redaksi

visit our website : <http://www.dhammasena.org>

find us on :



@ds_trisakti



Dhammasena Trisakti



kmb_dhammasena

Kata Sambutan



FRYDI KURNIAWAN

Ketua Umum Dhammasena Universitas Trisakti

Namo Sanghyang Adi Buddhaya, Namo Buddhaya.

Pembaca yang berbahagia,
Sepatutnya kita mengucapkan puji dan syukur kita sebesar-besarnya kepada TUHAN YME dan sang triratna sehingga majalah Buddhist Dhammasena Trisakti yaitu "Swara Dhammasena" edisi III dapat hadir dan memberikan manfaat yang luas. Swara dhammasena edisi ke III akan hadir dengan topic "Life is Discovery", dimana didalamnya

akan memuat berbagai artikel bermanfaat bagi kita semua. Dengan desain dan tampilan yang baru dan lebih menarik akan mewarnai para pembaca dengan hal-hal yang lebih bermanfaat dan tidak membosankan. Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah mendukung penerbitan dan penyusunan majalah ini. saya berharap majalah ini dapat terus menginspirasi pembacanya dan memberikan hal yang bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata..

Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Semoga semua makhluk hidup berbahagia,

Sadhu.. sadhu.. sadhu..

LEO KAHENDRO

Ketum Dhammasena Trisakti School of Management

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya, Bodhisatwaya, Mahasatwaya.

Atas berkah, keluhuran, kebijaksanaan Shangyang Adi Buddha – Tuhan Yang Maha Esa, dan dalam perlindungan Triratna (Buddha, Dhamma, Sangha), kami keluarga besar Dhammasena Unit Trisakti School of Management menyambut baik atas kembali diterbitkannya Majalah SWARA Dhammasena yang ke- 3 2014. Kehadiran Majalah SWARA Dhammasena yang ke-3 ini mudah-mudahan dapat memberikan wadah, informasi dan inspirasi bagi kita umat Buddhist kalangan mahasiswa untuk mengaktualisasikan pemikiran mengenai arti dalam setiap kegiatan yang kami lakukan keluarga besar DHAMMASENA TRISAKTI. Kami berharap kelak SWARA Dhammasena akan kembali diterbitkan tidak hanya berhenti sampai dengan penerbitan ke-3, namun akan ada penerbitan yang ke- 4, 5, 6 dan seterusnya. Selamat atas diterbitkannya Majalah SWARA Dhammasena, semoga kita senantiasa mendapatkan berkah kesempurnaan Sanghyang Adi Buddha, kesucian para Buddha, dan welas asih para Boddhisatwa Mahasatwa. Mettacitena.



CHERRYELA HALIH

Ketum Dhammasena Sekolah Tinggi Pariwisata Trisakti



Namo Buddhaya,

Puji dan syukur kepada Sang Triratna atas keberhasilan terbitnya majalah Swara Dhammasena edisi tiga ini, dengan tema "Life is Discovery". Tema ini sangat menarik bagi saya, karena tema ini memiliki arti penting dalam kehidupan kita kedepan. Hal ini mengingatkan saya pada kalimat Galileo Galilei, "All truths are easy to understand once they are discovered, the point is to discover them". Inti dari kalimat ini bagi saya adalah kita harus selalu senantiasa berjuang dalam kehidupan ini. Saya selaku Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa Kerohanian Buddha Dhammasena STP Trisakti mengucapkan selamat atas keberhasilannya dan terima kasih yang sebesar-besarnya pada segenap pihak yang turut berpartisipasi dalam pembuatan majalah Swara Dhammasena.

Susunan Redaksi Periode 2014/2015

Pelindung

Rektor. Universitas Trisakti,
Prof. Dr. Thoby Mutis

Pembina

WAREK III Universitas Trisakti
Hein Wangania SH, MM, MH.

Ka BAMA Universitas Trisakti
Drs.Immanuel Bonjol Siagian

Pimpinan Umum

Ketua Umum
UKMK Buddha Universitas Trisakti
Frydi Kurniawan

Kontributor

UKMK Buddha Trisakti School of Management
UKMK Buddha Sekolah Tinggi Pariwisata Trisakti

Pimpinan Redaksi

Elvin Sutanto

Wakil Pimpinan

Yulicia Heni Setiawan

Sekretaris

Juliani

Redaktur Pelaksana

Maya Cristy
Karen Intania S. S.
Aditya Kristanto

Editor

Intan Agustine

Layouter

Alfredo Joson
Lidya Cahyadi

Pracetak & Sirkulasi

Jaeson Spencer
Andry

Dana Usaha

Davi Tantra

WHAT'S INSIDE

p6 Sangha Note

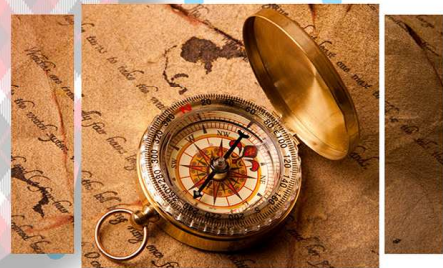
- Menjelajahi Hutan Belantara
- Ashin Jinarakkhita



p16 Main feature

p17 Liputan Khusus

- Wawancara Bersama daniel Johan



p20 Dhamma Tought

- Sejarah Perkembangan Buddhisme
- Bakti Anak Kepada Orang Tua



p26 Short Story

- Chen Shu-Chu si Penjual Sayur



p28 Keluarga Dhammasena

- Welcome Party 2014
- Aksi Sosial "Share a Smile"
- UKKB Tour



Upcoming Event p33

Perayaan Kathina Puja 2558 B.E./2014



Just So You Know p34

Pantai Tersembunyi nan Eksotis



Entertainment p38

Upcoming Movie 2015



Lifestyle p40

Sehat Adalah Pilihan

Tomorrow Land



Health Corner p42

Permasalahan Mulut Sehari-hari



My Story p44

Wawancara bersama Frydi Kurniawan

Fresh from The Kitchen p46

Lasagna Vegetarian

MENJELAJAHI HUTAN BELANTARA

(Oleh : Y.M. Bhikkhu Nyanabhadra)

“To study the Way is to study the Self. To study the Self is to forget the self. To forget the self is to be enlightened by all things of the universe.”
Zen Master Dogen (道元禪師)

“Belajar Dharma adalah belajar tentang diri sendiri. Belajar tentang diri sendiri adalah untuk melupakan diri sendiri. Melupakan diri sendiri berarti diterangkan oleh seluruh alam semesta.”

Zaman telah berubah sangat drastis, dalam kurun waktu singkat saja sudah terjadi banyak perubahan apalagi membicarakan tentang perkembangan teknologi informasi. Manusia juga ikut berubah menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman dan kebutuhan. Jika dicermati lebih dalam, tak pelak lagi bahwa terjadi perubahan sangat fundamental atas tingkah laku dan cara berpikir manusia. Apa penyebab perubahan ini? Jawabannya adalah makanan jasmani dan makanan mental.

Makanan jasmani tentu saja kita sudah tahu persis yaitu makanan yang masuk lewat mulut. Kita minimal makan 3 kali sehari, dan apabila sudah kenyang maka kita akan berhenti. Apa itu makanan mental?

Ada makanan yang masuk melalui mata, telinga, hidung, dan kulit, makananan demikian kita santap setiap momen, ketika tiba di mall, mata kita diserbu oleh iklan, poster, musik, yang semua ini bisa mempengaruhi ritme pikiran dan badan jasmani kita, bahkan secara tidak sadar bahwa musik bisa memicu tingkat produksi hormon tertentu dalam badan jasmani. Berjalan melewati food court juga demikian, ada semerbak aroma makanan membuat hidung kita bekerja aktif, padahal kita kenyang namun aroma itu kemudian membangkitkan selera makan lagi.

Program televisi, berselancar di dunia www, kemudian berhadapan dengan smartphone yang dilengkapi dengan 3G merupakan makanan mental. Dunia komunikasi telah berubah drastis, contohnya saja SMS popularitasnya mulai menurun karena mulai digantikan oleh Blackberry Messenger, Whatsapp, Line, dan sejenisnya. Kita sedang berhadapan dengan dunia pertarungan antara Android V.S. iOS. Dunia kita dikepung oleh berbagai

informasi mutakhir yang tampaknya tidak kunjung habis-habisnya.

Umat manusia sedang dilanda oleh kecanduan yang berwajah baru, dari anak-anak hingga kalangan dewasa. Lantas apakah kita hanya sekedar duduk diam saja membiarkan semua ini mengepung kita? Banyak diantara kita merasa tidak berdaya menghadapi kondisi demikian, bahkan semakin lumrah di kota-kota besar melihat anak-anak lebih memilih asyik sendiri dengan Ipad, tab, maupun konsol-konsol game mutakhir daripada main di alam bebas atau sejenisnya, demikian juga manusia yang konon sebagai human being sudah menjadi human doing, manusia didorong oleh impuls bagaikan robot yang dikendalikan oleh remote control, kehilangan mawas diri dan jati diri, mereka terjebak dalam dunia kecil itu.

Zen Master Dogen menyatakan "Belajar Dharma merupakan proses untuk mencari tahu dan mengerti diri sendiri". Manusia terbentuk dari 5 agregat (Panca Skandha), inilah pembentuk manusia yang teridri dari badan jasmani, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk pikiran, dan penguksuhan. Untuk mencari tahu dan mengerti diri sendiri mari kita melihat lebih dalam atas 5 elemen ini.

BADAN JASMANI



Badan jasmani merupakan landasan bagi agregat lain. Sebagai seorang praktisi, kita hendaknya menyediakan waktu secara rutin memindai badan jasmani, mencari tahu apakah bahu dalam kondisi tegang? Apakah lambung bisa mencerna makanan sebagaimana mestinya? Apakah jantung berdetak dengan normal? Apakah jari-jari terlalu lelah mengetik di komputer maupun di smartphone? Apakah mata lelah melihat layar alat elektronik?

Inilah yang perlu kita lakukan secara rutin, bagaimana kita disconnect untuk connect dengan badan jasmani. Manusia zaman sekarang tidak menyadari bahwa badan jasmani mengalami penumpukan stress berlebihan, kita telah mengabaikannya, kita tidak menyadari apa yang sedang terjadi dalam badan jasmani, kita hanya mengenali sesuatu yang buruk telah terjadi ketika terbaring tak berdaya di atas ranjang, tampaknya sudah agak terlambat, kita panik dan tidak tahu harus berbuat apa.

Zaman modern ini banyak muncul penyakit-penyakit yang tidak pernah kita jumpai puluhan tahun kebelakang, kanker juga sudah banyak jenisnya. Penyakit yang demikian memiliki kaitan erat dengan gaya konsumsi, lihat saja setiap makanan yang kita santap mengandung begitu banyak bahan



kimia, kemudian cara proses makanan yang tidak higienis, apalagi daging potong zaman sekarang diproses dengan cara sangat mengerikan.

Ambil contoh saja sistem peternakan ayam, bukan rahasia lagi bahwa ada yang sengaja menyuntikkan hormon tertentu ke ayam agar menghasilkan hormon tertentu sehingga terjadi penggemukan, kandang yang menjadi penjara ayam potong ini juga menjadi sumber stress bagi ayam, ini juga menjadi indikasi jelas bahwa ayam stress menghasilkan telur dan daging stress, lalu manusia yang menyantap ayam tersebut sebetulnya sedang menyantap stress para ayam.

PERASAAN

Apakah perasaan yang Anda rasakan saat ini? Iya betul, persis di saat ini setelah Anda selesai membaca kalimat ini! Mari kita coba sesuatu yang sederhana, ikuti instruksi berikut ini:

Izinkan badan jasmani untuk relaks dari kaki hingga kepala. Rasakan sentuhan kaki dengan lantai, rasakan bahwa Anda sedang duduk atau berdiri, lihatlah sekeliling, tarik napas kemudian embuskan, sadari bahwa betapa menyenangkan masih bisa bernapas masuk dan keluar tanpa halangan apa pun. Hening sejenak, hanya memperhatikan napas untuk beberapa saat...

Semoga barusan Anda telah memproduksi kebahagiaan kecil ketika sedang bernapas. Buddha dengan jelas menyatakan bahwa kita bisa memproduksi kebahagiaan kapan pun

kebahagiaan kapan pun kita kehendaki, contoh paling sederhana adalah lewat bernapas barusan, itulah yang Buddha sebut sebagai Samatha atau the art of stopping, kita mengizinkan badan jasmani dan pikiran untuk berhenti dan kembali ke present moment dan merasakan relaksasi, inilah yang perlu kita lakukan dari waktu ke waktu dalam sehari-hari.

Perasaan bisa berbentuk menyenangkan, netral, dan tidak menyenangkan. Dalam satu hari saja kita berulang kali merasakan tiga jenis perasaan itu, lantas perasaan mana yang lebih dominan? Ini pertanyaan yang bagus untuk kita renungkan. Manusia zaman sekarang mudah sekali tenggelam dalam perasaannya negatif, terhanyut oleh kegalauan, dan di hempas oleh kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi. Manusia mulai kehilangan kemampuan untuk berhenti dan melihat apa yang sedang terjadi dalam perasaan. Jika Kita menyediakan waktu untuk melihat ke dalam perasaan, maka kita punya kesempatan untuk mengidentifikasi dan mencari cara untuk mengurangi dampak perasaan tidak menyenangkan itu, kemudian senyum kepada perasaan itu, Oh itu hanyalah sebuah perasaan, mengapa saya harus terhanyut terus-menerus sehingga membuat saya galau?



PERSEPSI

Manusia memiliki sebuah hardisk yang berkapasitas besar, yang tampaknya seolah-olah tidak pernah penuh, entah itu ukurannya GigaByte? Terabyte? Petabyte? Hardisk ini bernama Gudang Kesadaran (Alayavijanana) dalam bahasa teknis ajaran Buddha, bayangkan sebuah gudang besar yang bisa Anda simpan apa saja. Sekarang coba bayangkan "gajah pink", simpanlah "gajah pink" dalam gudang kesadaranmu. Walaupun pada kenyataannya kita belum pernah melihat "gajah pink" namun gajah ini bisa kita ciptakan dan simpan dalam gudang kesadaran.

Alam pikiran manusia selalu bekerja erat dengan panca indra, apa pun yang kita lihat akan otomatis terjadi proses membanding-bandingkan dengan informasi yang ada dalam gudang kesadaran. Bayangkan saja mesin pencari Google yang meng-indeks berbagai informasi, apa pun keywords yang Anda masukkan, maka mesin pencari itu akan membandingkan dengan database yang ada, kemudian menampilkan informasi sesuai dengan tingkat kecocokannya.

Gudang kesadaran telah menyimpan begitu banyak informasi, saking banyaknya informasi, kadang kita tidak bisa mengidentifikasi informasi dengan jelas dan bahkan gagal mempresentasikan informasi dengan akurat, justru inilah menjadi sumber masalah utama manusia, kita lebih sering mempresentasikan informasi-informasi keliru sehingga .

yang terjadi adalah pertengkaran, penuduhan, penghakiman, dan sejenisnya.

Ternyata ada proses mental ini memiliki sistem kerja seperti mesin google, proses mental akan selalu melakukan pencarian dan pencocokan (searching and matching), suplai keywords juga banyak sekali yaitu berasal dari mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit.

BENTUK-BENTUK MENTAL

Proses memersepsi yang terjadi pada manusia tampaknya mirip dengan algoritma pencarian google, kemudian hasilnya adalah informasi dan link yang dianggap sesuai dan cocok. Hasil ini yang disebut sebagai bentuk-bentuk mental dalam konteks proses pikiran. Pertanyaan krusialnya adalah apakah informasi rating tertinggi dari google selalu mencerminkan kebenaran? Apakah bentuk-bentuk mental yang muncul selalu mencerminkan kenyataan sesungguhnya?

Tak pelak lagi, zaman ini kita dikepung oleh media informasi, bahkan hanya dalam ukuran detik saja, seluruh dunia seolah-olah hadir di hadapan kita. Peran media dalam membentuk opini publik sangatlah dominan. Apakah kita punya waktu untuk berhenti untuk melihat kembali apakah persepsi atau opini yang terbentuk ini merupakan hasil penggiringan media massa? Apakah kita masih bisa bersikap non partisan?

Pembentukan opini akan meninggalkan jejak dalam gudang kesadaran, dikemudian hari akan muncul kembali ketika menerima stimulasi dari panca indra, oleh karena itu kita wajib bertanya kembali kepada diri sendiri apakah opini tersebut mencerminkan kenyataan? Apakah opini



10 / SANGHA NOTE

tersebut mencerminkan nondiskriminasi? Inilah cara seseorang untuk menantang opini pribadinya sendiri. Jika tidak demikian, maka kita akan terjebak dalam siklus kekeliruan yang alih-alih menjadi sumber derita berkepanjangan.

Anda bisa bayangkan sendiri ketika proses pemilihan presiden yang barusan kita lalui, renungkanlah kembali, kita akan tercengang bahwa media seperti televisi, website, radio ternyata memberi pengaruh besar pada pasangan jagoan kita. Media akan terus mempengaruhi hidup kita selama kita terus anteng di depan boks yang bernama televisi itu, memasang telinga di radio, dan memasang mata di depan layar komputer maupun smartphone.

Berhati-hatilah jika sedang menonton televisi, jika kita tidak berhati-hati maka yang masuk ke dalam gudang kesadaran kita adalah persepsi keliru berupa racun-racun mental seperti diskriminasi, putus asa, kekecewaan, kebencian, dan sebagainya. Ada kalanya kita perlu mengistirahatkan panca indra kita tanpa harus membaca berita terbaru, kita tidak perlu menjadi yang terdepan dalam update berita, sebagaimana yang selalu disebutkan oleh Master Zen Thich Nhat Hanh, "Moderation is the key".

PENGUKUHAN

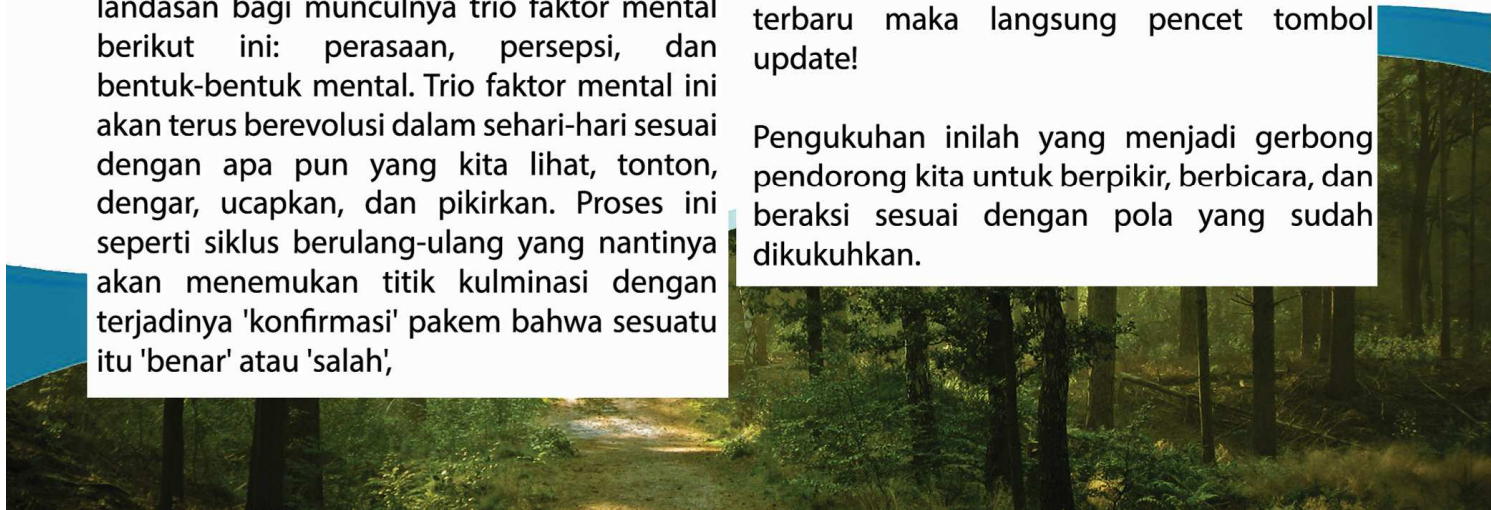
Melihat dengan cermat bahwa badan jasmani beserta semua organ tubuh selalu menjadi landasan bagi munculnya trio faktor mental berikut ini: perasaan, persepsi, dan bentuk-bentuk mental. Trio faktor mental ini akan terus berevolusi dalam sehari-hari sesuai dengan apa pun yang kita lihat, tonton, dengar, ucapkan, dan pikirkan. Proses ini seperti siklus berulang-ulang yang nantinya akan menemukan titik kulminasi dengan terjadinya 'konfirmasi' pakem bahwa sesuatu itu 'benar' atau 'salah',

Pengukuhan ini belum tentu sesuai dengan realita, maka itu benar atau salah menggunakan kutip, ambil

contoh ada 'pengukuhan' seseorang yang berkesimpulan bahwa "Saya akan masih tetap hidup besok!" Apakah premis ini selalu benar? Sebagai praktisi meditasi, apabila kita periksa dengan seksama tentu saja kita tahu persis bahwa kematian bisa saja menjemput kita kapan saja, bahkan sekarang juga bisa terjadi! Namun ketika keesokan harinya; ternyata kita masih hidup, maka secara tidak sadar kita membangun 'pengukuhan' baru dengan menyatakan bahwa "Saya akan masih tetap hidup besok" bahkan berulang-ulang, pengukuhan ini akan terjadi guncangan ketika kenyataannya berlawanan dengan hasil 'pengukuhan' tadi, maka yang terjadi adalah shock!

Pengukuhan ini bisa dilihat sebagai sebuah software (perangkat lunak), dari waktu ke waktu ada perbaikan dan update. Namun kita perlu mengakui bahwa tidak semua update mendatangkan manfaat justru ada yang mendatangkan mudarat. Melalui meditasi kita melihat lebih jernih dan jelas, kita sediakan waktu untuk periksa dan cari tahu software mana saja yang sudah boleh di update sesuai dengan informasi-informasi dan fakta yang sudah ada. Anda hendaknya jangan serta merta melihat ada update terbaru maka langsung pencet tombol update!

Pengukuhan inilah yang menjadi gerbong pendorong kita untuk berpikir, berbicara, dan beraksi sesuai dengan pola yang sudah dikukuhkan.



MENJELAJAHI HUTAN BELANTARA

Buddha menyebutkan bahwa lima elemen ini: badan jasmani, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk mental, dan pengukuhan merupakan hutan belantara. Meditasi menyediakan peluang bagi kita untuk menjelajahi hutan belantara ini, meditasi seperti kompas ketika kita tersesat, meditasi seperti cahaya penunjuk jalan dalam kegelapan, meditasi seperti rambu-rambu lalu lintas bagi pengembara, petualang, dan para praktisi spiritual.

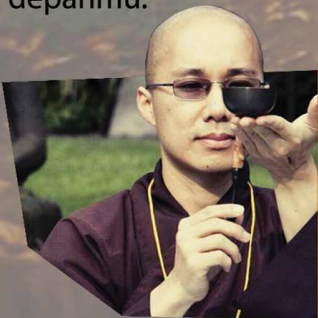
Kehidupan ini seolah-olah sangat membosankan ketika seseorang tidak melihat jalan yang membentang lebar di depannya, ketika seseorang tidak melihat bahwa hutan belantara ini mengandung begitu banyak hal-hal yang menarik, ketika seseorang tidak melihat bahwa banyak pemandangan indah, ada berbagai jenis binatang dari yang jinak hingga buas, dari yang kecil hingga besar; sementara kita terjebak pada sebidang kecil lumpur yang sangat kotor itu.

Meditasi membantu kita untuk melihat sisi lain dari hutan belantara pikiran, melihat dengan mata nondiskriminasi bahwa hutan belantara ini mengandung berbagai aspek, ada lega, relaksasi, nyaman, sukacita, pikiran positif, cinta kasih, kesabaran, kearifan, namun juga ada aspek khawatir, tegang, gelisah, galau, pikiran negatif, kebencian, tidak sabar, dan kekonyolan, dan sebagainya.

Mengembara dalam hutan belantara badan jasmani, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk mental, dan pengukuhan seperti sedang membuka pintu-pintu untuk mengerti lebih dalam tentang kehidupan, kearifan tentang kehidupan lahir dari melihat ke dalam diri sendiri, mengerti tentang hutan belantara diri, bukan sibuk menunjuk atau menuding orang lain. Dalam Zen disebutkan "One in All and All in One" (Satu mengandung semua dan semua terkandung dalam satu). Ketahuilah bahwa melihat ke dalam diri sendiri ternyata berarti kita sedang melihat dunia ini. Bukalah pintu ini agar ada pintu selanjutnya bisa terbuka. Inilah hutan belantara yang perlu kita jelajahi dalam seluruh kehidupan.

Sebagaimana Zen Master Dogen menyatakan bahwa belajar Dharma merupakan cara untuk mencari tahu dan mengerti diri sendiri. Setelah mengerti diri sendiri maka lahirkan pengertian konkrit bahwa "Aku" tidak bisa berdiri sendiri tanpa dukungan dari elemen lain, ketika kita sudah tidak punya "Aku" lagi, maka, apa pun yang kita lihat, dengar, kecap, raba akan menjadi wahana menuju pengertian tanpa diskriminasi.

Wahai para sahabat, selamat bereksplorasi dengan bantuan kompas kehidupan, cahaya kehidupan yakni meditasi sadar penuh dan mawas diri, janganlah engkau tersesat di dunia hektik, dunia media, dunia serba teknologi mutakhir, dunia hedonisme, dunia konsumerisme, dan dunia yang serba connect sementara Anda disconnect dengan orang yang persis ada di depanmu.



Nyanabhadra.

Monastik Sangha Agung Indonesia dan sekaligus Plum Village Perancis, alumni FMIPA Universitas Padjadjaran dan juga pernah studi di Universitas Pendidikan Indonesia dan beberapa institut Buddhis seperti Library of Tibetan Works and Archives, Institute of Thoesamling, Institute of Buddhist Dialectics di Dharamsala, daerah Himachal Pradesh - India Utara. Menerima penahbisan sramanera dari Y.M. Bhante Dharmavimala, dan menerima penahbisan ulang sramanera oleh Y.M. Dalai Lama ke-14, beberapa tahun kemudian menerima penahbisan biksu dari Master Zen Thich Nhat Hanh.

(Dirangkum dari <http://www.nyanabhadra.org>)

BIO GRA PHY

Ashin Jinarakkhita

Bhikkhu Ashin Jinarakkhita, terlahir The Boan An, juga dikenal dengan panggilan Su Kong (lahir di Bogor, Jawa Barat, Hindia Belanda, 23 Januari 1923 – meninggal di Jakarta, Indonesia, 18 April 2002 pada umur 79 tahun) merupakan orang Indonesia pertama yang ditahbiskan menjadi bhikkhu setelah 500 tahun runtuhnya kerajaan Majapahit saat ia ditahbiskan pada tahun 1953.

Masa Kecil Dan Ketertarikan pada Spiritualisme

The Boan An merupakan anak ketiga dari pasangan The Hong Gie dan Tan Sep Moy. Ayah Boan An, merupakan seorang wykmesster, atau semacam lurah untuk masa kini. Boan An bukanlah orang yang kasar, namun pemurah dan berhati lurus. Boan An juga memiliki sifat yang keras, jika ia tidak maka tidak, jika mau maka mau. Akibat sifatnya ini ia pernah bertengkar dengan ayahnya sehingga ia berusaha untuk kabur dari rumahnya untuk pergi ke tempat neneknya.

Pada masa beliau menduduki bangku SMA (pada saat itu HBS), ia sudah mulai tertarik dengan ilmu-ilmu gaib dan yoga. Ia sering bercerita banyak sekali tentang yoga kepada teman-temannya. "Yoga. Yoga itu membela kamu punya jiwa, Kamu gak akan ngaco pikirannya. Kalau kagi banyak pikiran, nolkan lagi, sudah nol boleh mikir lagi." Pada saat itu juga ia berkenalan dengan seorang Belanda yang katanya dapat melihat makhluk halus bernama Reigh. Oleh Reigh ini, Boan An belajar mengenai magnetism untuk penyembuhan dan juga okultisme. vspiritual ini membuat ayahnya merasa khawatir akan



Hogere Burger School (HBS) pada zaman kolonial

pendidikan anaknya di sekolah. Akhirnya ayahnya mengajak Boan An ke tempat kakeknya.

Setelah lulus dari HBS pada tahun 1941, Boan An melanjutkan pendidikan kuliah di jurusan ilmu pasti alam). Namun, setelah Jepang menduduki Indonesia, semua perkuliahan dihentikan, akibatnya Boan An pun pulang kembali ke rumahnya di Bogor. Di Bogor ia membantu di dapur umum yang didirikan untuk membantu orang-orang yang kesulitan mendapat makanan pada masa tersebut. Pada tahun 1946, ayah Boan An merasa bahwa anaknya harus melanjutkan kembali pendidikannya yang tertunda. Boan An akhirnya melanjutkan pendidikannya di Groningen, Belanda di Universiteit Groningen, Fakulteit Wis en Natuurkunde jurusan ilmu Kimia.

Di Belanda ia mulai aktif dalam organisasi Theosofi dan juga mulai memperdalam ilmu filsafat. Ia juga membantu dalam bidang social, yaitu sewaktu Dam Wicheren bocor, ia menjadi sukarelawan di sana. Setelah tahun keempatnya di negeri Kincir tersebut, ia menuliskan surat kepada temannya bahwa tidak ingin meneruskan pendidikan ilmu kimianya dan ingin memusatkan perhatiannya dalam penyebaran agama Buddha. Akhirnya, setelah 5 tahun berada di negeri orang, Boan An pun kembali ke Indonesia.

Pada tahun 1951, Boan An kembali lagi ke Indonesia. Dia pun menjadi salah satu pendiri Gabungan Sam Kauw Indonesia, dimana perkumpulan ini mencoba untuk melestarikan kebudayaan Buddhisme, Konfusius, dan Taoisme di Indonesia, dimana ia diangkat menjadi ketuanya. Ia juga menjadi wakil ketua pengurus pusat Pemuda Theosofi di Indonesia. Salah satu usahanya dalam melestarikan agama Buddha di Indonesia ialah mengadakan perayaan Waisak secara nasional untuk pertama kalinya dalam beratus-ratus tahun di candi Borobudur pada tanggal 23 Mei 1935.



Y.M. Ashin Jinarakkhita



Foto Y.M Sanghanata Aryamulya Pen Cing

Berguru pada Mahabhikkhu

Ketertarikan Boan An pada ajaran Buddha membuat ia sering mengunjungi kelenteng Kong Hoa Sie yang berada di Jakarta. Disana ia sering belajar dari mahabhikkhu Y.A. Sanghanata Aryamulya Pen Cing, yang berasal dari Tiongkok dan menjadi guru Mahayana untuk Boan An. Ia pun ditahbiskan menjadi sramanera dengan nama Ti Chen. Keinginan sramanera Ti Chen untuk memperdalam lagi ajaran Buddha dengan berangkat ke Tiongkok pada saat itu sulit terpenuhi karena pada masa tersebut tidak adanya hubungan diplomatik. Pada saat tersebut, terdengar kabar bahwa ayah sramanera Ti Chen mengalami sakit keras dan berobat di Jakarta. The Hong Gie pun meminta agar ia dapat bertemu dengan anaknya, dan ia pun meninggal di dalam pelukan sramanera Ti Chen.

Dalam usaha Ti Chen untuk memperdalam ajaran Buddha, ia berusaha untuk menghubungi beberapa kedutaan agar dapat belajar di Sri Lanka, namun rupanya hal tersebut kurang mendapat perhatian dari kedutaan Sri Lanka, hingga akhirnya ia menghubungi kedutaan Burma dan

mendapat persetujuan untuk berangkat ke Burma untuk mendalami ajaran Buddha. Pada akhir bulan Desember 1953, sramanera Ti Chen pun berangkat menuju Burma. Di Burma ia berlatih meditasi di pusat pelatihan meditasi, Mahasi Sasana Yeikhta, Rangoon. Kemajuan yang dialaminya sangat pesat sehingga mencengangkan banyak orang. Ia pun disana mendapat bimbingan khusus dari bhikkhu Nyanuttara Sayadaw. Akhirnya, pada tanggal 23 Januari 1954, Ti Chen ditahbiskan kembali menjadi samanera dalam tradisi Theravada. Ia pun mendapatkan nama Jinarakkhita dari Bhante Mahasi Sayadaw dan diberi gelar Ashin. Maka ia pun menjadi orang Indonesia pertama yang ditahbiskan menjadi bhikkhu setelah keruntuhan kerajaan Majapahit. Ini merupakan salah satu lompatan besar dalam perkembangan Buddhisme di Indonesia. Setelah itu, Bhikkhu Ashin Jinarakkhita pu kembali ke Indonesia pada 17 Januari 1955. Salah satu karya besar yang ditinggalkan Bhikkhu Ashin Jinarakkhita ialah paham Buddhayana di Indonesia. Dimana ia melihat bahwa seharusnya ajaran Buddha tidak terbagi-bagi dalam sekte-sekte yang berbeda. Apalagi melihat histori dirinya yang pernah diajar dibawah bimbingan guru dari aliran Mahayana dan juga Theravada. Selain itu juga Bhikkhu Ashin Jinarakkhita memperkenalkan Sanghyang Adi Buddha sebagai konsep "Ketuhanan" dalam agama Buddha sehingga agama Buddha diakui secara sah oleh negara Republik Indonesia.

Didirikannya Lembaga-Lembaga Buddhist

Setelah semakin banyak umat Buddha, dan semakin banyak murid ia yang ditahbiskan menjadi upasaka, Bhante Ashin mendirikan Persaudaraan Upasaka-Upasika Indonesia (PUUI), pada bulan Juli 1955 di Semarang. Pada tahun 1979 PUUI berganti nama menjadi Majelis Buddhayana Indonesia.



Sangha Samaya Sangha Agung Indonesia VII

Salah satu muridnya yang bernama Ong Tiang Biauw ditahbiskan menjadi samanera dan akhirnya menjadi Bhikkhu Jinaputta. Setelah jumlah bhikkhu di Indonesia mencapai lima orang, Bhante Ashin kemudian mendirikan Sangha Suci Indonesia. Pada tahun 1963, organisasi ini kemudian diubah namanya menjadi Maha Sangha Indonesia. Namun tanggal 12 Januari 1972, lima orang Bhikkhu yang sebenarnya adalah muridnya sendiri, yang menganggap bahwa hanya ajaran Theravada saja yang benar, memisahkan diri dari Maha Sangha Indonesia dan mendirikan Sangha Indonesia. Walaupun kemudian sempat bersatu kembali, dan Maha Sangha Indonesia dan diubah namanya menjadi Sangha Agung Indonesia (Sagin), para Bhikkhu itu kembali memisahkan diri dari Sangha Agung Indonesia dan mendirikan Sangha Theravada Indonesia.

Tahun 1978, muridnya yang lebih berorientasi ke aliran Mahayana, memisahkan diri dari Sagin, dan mendirikan Sangha Mahayana Indonesia. Sekarang ini di dalam Sagin, terdapat persatuan yang harmonis antara para Bhikkhu (Sangha Theravada), para Bhiksu (Sangha Mahayana), maupun para Wiku (Sangha Tantrayana),

Eksistensi Internasional

Sebagai seorang bhikkhu, ia tidak hanya dikenal oleh umat Buddha di Indonesia. Pada saat awal menjadi bhikkhu, ia mendapat julukan The Flying Monk oleh umat Buddha di Malaysia dan Singapura karena kegesitan ia untuk 'terbang' dari satu tempat ke tempat lain untuk memabarkan Dharma. Ashin Jinarakkhita juga beberapa kali mengikuti beberapa kegiatan keagamaan yang berskala internasional. Di antaranya Persamuan Keenam (Chatta Sangayana) yang diadakan di Rangoon, tahun 1954-1956, juga konferensi-konferensi yang diadakan oleh The World Buddhist Sangha Council maupun The World Fellowship of Buddhists. Ashin Jinarakkhita juga pernah menjadi wakil presiden untuk The World Buddhist Sangha Council dan The World Buddhist Social Services.



Salah satu foto Y.M. Ashin Jinarakkhita saat kunjunganya.

Tema yang diangkat pada edisi kali ini membahas sesuatu yang anda belum, akan, mungkin, dan telah anda temukan di kehidupan anda. Tentunya untuk mencapai tujuan hidup anda dan menemukan apa yang anda harap untuk anda temukan membutuhkan momen dan proses yang anda harus lakukan. Dalam menempuh proses dalam kehidupan anda, jalan yang akan anda tempuh tidak akan selalu lurus dan mulus. Perjalanan anda akan dipenuhi oleh pelajaran, kesulitan, sakit hati, kebahagiaan, dan tentunya pencapaian yang akan menuntun anda menuju sukses yang diidamkan.

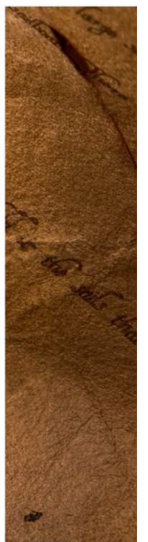
Terkadang kita berjalan tanpa arah yang pasti dan hanya berjalan karena 'harus' tanpa tahu apa makna dari hidup yang kita jalani. Pada kenyataannya, kita hidup dalam jangka waktu yang tidak pasti, dan selama itu, kita melakukan berbagai macam hal. Beberapa hal adalah penting, dan beberapa bukanlah hal penting. Hal penting yang kita lakukan akan membuat kita bahagia, sedangkan hal yang tidak penting hanyalah buang-buang waktu. Saat anda bertanya "Apa yang harus saya lakukan?" "Apa tujuan hidup saya?" maka sebenarnya anda sedang bertanya "Apa hal penting yang bisa saya lakukan di sisa hidup saya?"

Life is Discovery

“*Life is a journey! We live, we die! We say hello and we say goodbye... but what happens in between?*”

Anda disarankan untuk terus menggali potensi dalam diri anda dan lakukan perjalanan anda. Selama perjalanan yang anda tempuh anda akan terus mendapat hal-hal baru. Anda akan terus mendapat nasihat dan pencerahan dari orang disekitar anda. Selalu ikuti apa kata hati anda dan apa yang anda anggap benar. Janganlah pernah menyesali perbuatan anda, namun perbaikilah apa yang anda telah perbuat dan jadikan pengalaman tersebut sebagai buku panduan anda dalam mencapai tujuan hidup.

What doesn't kill you will make you stronger.



WAWANCARA DANIEL JOHAN

1. Saat ini selain sebagai anggota DPR RI, Bapak sedang sibuk apa?

Saya sekarang berperan sebagai penasehat dalam organisasi HIKMABUDHI, karena saya bukan mahasiswa lagi jadi masanya (sebagai anggota) sudah terlewat jauh. Lalu dulu kami para alumni HIKMAHBUDHI sempat mendirikan beberapa yayasan, ada Yayasan Pencerahan yang bergerak dalam bidang percetakan buku-buku, lalu Yayasan Prokader yang bertujuan untuk mencetak lulusan mahasiswa S2 dan S3 sebagai kader dari HIKMAHBUDHI di bidang politik, dan yang terakhir adalah Institute Nagarjuna yang lebih menjurus ke penelitian. Saya tetap sebagai pengurus, tapi saya hanya berperan sebagai

penasehat dan pembina bagi direktur eksekutif yang sedang menjabat saat ini.



2. Sejak kapan tertarik dalam bidang politik?

Mungkin saya pertama kali tertarik organisasi waktu SMP, walaupun saya masih belum mengenal itu politik. Saya sempat mengaktifkan kembali OSIS SMP dan SMA dan mendirikan majalah sekolah Poutra. Pada waktu itu mencetak majalah masih sulit tidak seperti sekarang, masih menggunakan rugos (sejenis kertas karbon) sehingga pembuatannya sangat sulit. Ada pengalaman saat saya SMP, waktu itu saya sempat demo dengan yayasan. Satu kelas mogok belajar karena pada waktu itu terdapat masalah keuangan internal di yayasan. Tapi fondasi yang utama karena sejak saya SMA sudah senang baca buku yang pada tahun itu tergolong berat untuk seumuran saya, seperti buku Kwik Kian Gie dan Gusdur.

Setelah lulus SMA, saya masuk ke HIKMAHBUDHI. Dan selama saya berada disana dari tahun 1992, saya melakukan suatu perubahan radikal terhadap organisasi yang tadinya hanya eksklusif pada bidang keagamaan menjadi lebih peka terhadap persoalan sosial.

Slogan yang dipakai pada saat itu adalah “tanpa keadilan dan kepedulian sosial tidak akan ada Buddhisme.” Dulu kita dicerca habis oleh senior bahkan sempat ditinggalkan, namun kita tetap menjalankan tujuan yang kami anggap benar. Kami melakukan gerakan itu karena kami menganggap Dharma itu universal, tidak hanya berlaku di ruang agama namun Dharma juga harus relevan, bukan hanya untuk urusan pribadi dan agama tapi juga bisa hidup di dunia politik dan di dunia sosial.

Yang menjadi inspirasi saya pada waktu itu adalah Bikkhu Mahagosananda yang merupakan kepala Bikkhu di Kamboja. Beliau mendapatkan nominasi Nobel untuk perdamaian perdamaian negaranya. Ia mengatakan “Cukup sudah Dharma berada di wihara, sudah saatnya Dharma berada di ladang-ladang para petani dan di pabrik-pabrik para buruh sehingga Dharma dapat menjawab persoalan di masyarakat.”

Lalu memasuki masa-masa reformasi, tokoh-tokoh seperti Muhaimin Iskandar itu seangkatan dengan saya. Kami demo bareng, makan bareng, ngojek bareng, bahkan masuk ke daftar pencarian bareng-bareng. Atmosfir pada waktu itu sangat berbeda, dulu protes sedikit saja sudah didatangi militer. Hingga pada tahun 2007 saya aktif anggota partai.



3. Bagaimana cara berpolitik dengan baik?

Sederhana saja, agama Buddha itu bukan agama samawi melainkan agama alam yang tidak dogmatis. Ajaran Buddha sudah ada sebagai hukum kebenaran sebelum diteorikan menjadi ajaran. Berapa banyak penderitaan di Indonesia? Kita harus menemukan jalan untuk mengatasi persoalan tersebut. Contohnya, dengan mengubah undang-undang yang memiskinkan menjadi undang-undang yang berpihak ke rakyat.

4. Cita – cita untuk perkembangan Buddha Dhamma di Indonesia?

Saya ingin Buddha Dharma menjadi bagian yang aktif mengatasi persoalan kemiskinan, ketidakadilan sosial, kekerasan politik, dan kekerasan struktural, harus aktif! Mengatasi kemiskinan itu secara sederhana dapat dilakukan dengan berdana, namun penyebab kemiskinan dapat berupa sesuatu yang strukutral dan sistemik seperti perundangan yang berlaku. Kemiskinan struktural hanya bisa diatasi dengan politik, banyak kebijakan yang tidak berpihak kepada kesejahteraan rakyat. Politik menjadi hal yang penting karena politik dapat menghasilkan penderitaan yang besar sekaligus dapat menciptakan kesejahteraan yang besar pula.

5. Apa pesan untuk mahasiswa buddhis supaya lebih aktif dan mau terlibat langsung dalam politik?

Pesan saya...Dharma harus membuat kita seperti samudra luas, seperti sinar matahari yang bisa dirasakan oleh semua orang tanpa memandang orang tersebut. Kita harus melakukan apa yang kita bisa untuk menciptakan kesejahteraan bagi orang banyak tanpa memandang perbedaan.

"Saya pribumi Indonesia berdarah Tionghoa. Sama seperti Indonesia Dayak, Melayu, Jawa, Batak, Sunda, atau Madura. Karena saya lahir di Indonesia"

INTERMEZZO

Makanan favorit?

Fu yung hai, dan bubur

Apa rahasia awet muda?

Tertawa dan meditasi

Tokoh favorit?

Gusdur

Pilih jakarta atau kalimantan?

...suka dua-duanya, ada kurang lebihnya masing-masing

BBM naik atau turun?

Turun

Pilih kawan atau jabatan?

Kawan banyak, tapi tetap bisa naik jabatan

Pilih keluarga atau tugas?

Sejujurnya saya lebih pilih tugas saya dan keluarga juga memahami

Kuantitas atau kualitas?

Kualitas.

Sejarah Perkembangan BUDDHISME Part.1

Buddhisme di India

Sang Buddha telah memperkenalkan ajaran kebenaran yang telah beliau realisasikan di bawah pohon Bodhi untuk seluruh dunia. Pesan dasar beliau bahwa pencerahan dan pencapaian spiritual dapat dicapai oleh siapa saja, tanpa membedakan ras (kasta) dan juga jenis kelamin. Hal ini merupakan sebuah pemahaman baru atas potensi diri manusia, yang sangat berbeda dengan yang telah diperkenalkan oleh ajaran yang mayoritas dalam masyarakat India pada masa itu. Sang Buddha menawarkan Ajarannya (Dharma) kepada semua orang, tanpa membeda-bedakan. Ajaran Buddha yang dapat diakses secara Universal ini merupakan gambaran akan kebenaran-kebenaran mendasar yang diajarkan Buddha bahwa sebab kebahagiaan dan penderitaan bersandar pada batin setiap orang, dan setiap orang dilengkapi batin yang memiliki kapasitas yang sama untuk membebaskan dirinya dari penderitaan dan merealisasikan kebahagiaan yang hakiki.

Dengan cara pandang potensi spiritual yang berbeda ini, suatu tatanan sosial yang baru telah muncul : Komunitas Sangha. Komunitas Sangha ini dibentuk oleh Sang Buddha sesuai dengan nilai moral yang diajarkan dalam Dharma-Nya. Berbeda dengan pandangan masyarakat India pada waktu itu yang sangat membatasi aktivitas Spiritual, dalam Komunitas Sangha, komunitas ini bukan hanya untuk laki-laki (Bhikkhu), tetapi juga bagi wanita (Bhikkhuni). Dalam pandangan Buddha Dharma, yang paling utama bukanlah bagaimana dan di mana seseorang

terlahirkan tetapi bagaimana seseorang menjalani kehidupannya.



Awal perkembangan konsili

Setelah Buddha mengalami Mahaparinirvana, terlihat adanya pengelompokan kembali Sangha, dan mengambil langkah-langkah yang penuh kehati-hatian untuk menjaga kesinambungan dari perjamuan monastik serta ajaran Sang Buddha. Beberapa bulan setelah Mahaparinirvana Sang Buddha, sebuah pertemuan dari 500 Arahat di Rajagraha dilakukan untuk memastikan bahwa kumpulan ceramah yang mereka wariskan dapat benar-benar mencerminkan apa yang telah diajarkan oleh Sang Buddha. Pertemuan ini kemudian dikenal sebagai Konsili Pertama. Setiap pemegang dari tiga kumpulan ajaran utama (tiga keranjang), melafalkan setiap naskah dari ingatannya. Tetapi hanya ajaran yang dianggap otentik oleh semua yang hadir yang kemudian secara resmi diterima sebagai ajaran Sang Buddha.

Seiring dengan berjalannya waktu, akibat penyebaran Dharma yang dilakukan secara geografis oleh para Bhikkhu, maka munculah



Gua Sattapanni, Rajagraha

perbedaan dalam menafsirkan berbagai poin-poin dari disiplin monastik beserta ajarannya. Kemudian, dua abad setelah Mahaparinirvana Sang Buddha, muncul perbedaan yang signifikan atas sepuluh poin disiplin monastik (Vinaya bagi Bhikkhu/Bhikkhuni).

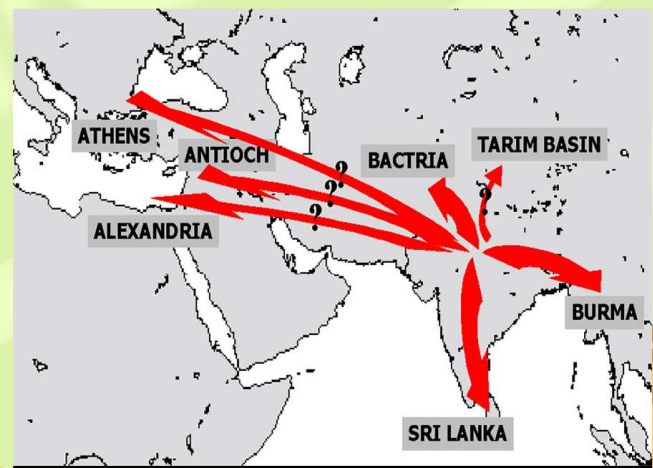
Konsili kedua pun digelar di kota Vaisali. Setelah Konsili kedua, sekelompok Bhikkhu yang dikenal sebagai Theravada (Sansekerta: Sthavira) memisahkan diri dari kelompok mayoritas (Mahasanghika). Hal tersebut merupakan awal dari sebuah proses bertahap atas kelanjutan pemaparan yang lebih jelas terhadap beragam aliran Buddhist. Dikarenakan komunitas monastik (Sangha) terpisah secara geografis dan seiring dengan perkembangannya,

Mulai muncul pembagian lebih lanjut hingga pada akhirnya muncul 18 Aliran yang istimewa. Perkembangan aliran-aliran tersebut didukung oleh keberagaman agung yang telah diberikan oleh Sang Buddha pada kesempatan yang berbeda untuk pendengar yang berbeda. Meskipun masing-masing dari 18 Aliran mempertahankan interpretasinya masing-masing yang unik dari poin ajaran dan disiplin tertentu, semua mengikuti Buddhadharma dengan dasar yang sama.

Raja Dharma Asoka Agung

Abad ke-3 SM menandai titik yang menentukan sejarah agama Buddha di India, karena berkuasanya Raja Asoka. Raja Asoka mengorbankan perang berdarah hingga pemerintahannya menjalar di sebagian besar anak benua India sampai dengan daerah yang saat ini dikenal sebagai Afganistan. Setelah penaklukan ini, Asoka berjumpa dengan seorang Bhikkhu Buddha yang memicu perubahan dramatis dalam dirinya. Asoka menyatakan penyesalan mendalam atas penderitaan akibat perang tersebut pada sebuah prasasti yang masih bertahan sampai sekarang. Asoka kemudian meninggalkan kekerasan dan menjadi seseorang yang teguh dalam pencarian Dharma seteguh ketika dia sedang memperluas wilayah kerajaannya.

Nilai-nilai Buddhist dari pemerintahan Asoka memberikan pola bagi kerajaan Buddhist yang akan diteladani oleh raja-raja dari berbagai kerajaan Buddhist di kemudian hari untuk menerapkan prinsip-prinsip Dharma di dalam pemerintahan dan menggunakan kekuatan politik untuk memperkenalkan Dharma. Sepanjang hidupnya, Raja Asoka memberikan dukungan yang besar kepada Sangha, membangun 84.000 Stupa yang melegenda, dan mengirim utusan Dharma untuk menyebarkan Dharma jauh ke dalam negerinya dan berbagai negeri lainnya.



Peta penyebaran Buddhisme saat pemerintahan Asoka

Konsili ketiga diadakan pada pemerintahan Raja Asoka, yaitu sekitar tahun 250 SM. Pembahasan utama yang diangkat pada konsili ketiga ini adalah penghapusan perbuatan korup yang dilakukan oleh para sangha dan keberadaan bhikkhu palsu yang memiliki serta menyebarkan pandangan salah. Konsili dipimpin oleh Bhikkhu Moggaliputta Tissa di bawah perlindungan Raja, lebih dari sebanyak 1000 bhikkhu hadir dalam konsili ini.

Asia Tenggara. Sementara Buddhisme dipraktikkan oleh orang-orang dari semua kelas sosial di India, dari waktu ke waktu hubungan antara vihara-vihara Buddha dengan para pedagang membentuk sebuah tatanan hubungan penting. Para Bhikkhu melakukan perjalanan di sepanjang rute yang berbahaya bersama dengan kelompok para pedagang, sedangkan para pedagang menemukan tempat berlindung yang akrab di vihara Buddha yang jauh dari rumah.



Kiri ke kanan : Konsili yang diadakan di bawah pemerintahan Asoka, Raja asoka mengutus para Bhikkhu ke Yunani

Penyebaran ke Sri Lanka dan Asia Tenggara

Komitmen mendalam dari Raja Asoka ditunjukkan dengan jelas pada sebuah fakta bahwa kedua putra dan putri dari ratu pertamanya mengambil pentahbisan monastik pada hari yang sama. Beberapa tahun kemudian, pada 240 SM, ia mengirim kedua anaknya secara terpisah ke Sri Lanka - Mahinda untuk membentuk suatu tatanan Bhikkhu disana, dan putrinya untuk membentuk suatu tatanan Bhikkhuni. Untuk putrinya, Bhikkhuni Sanghamitta, Raja Asoka juga mempercayakan tanggung jawab untuk mengangkut sebuah pohon bodhi muda melalui laut ke Sri Lanka. Pohon itu diabadikan di Anuradhapura, yang tetap menjadi salah satu objek paling suci di pulau tersebut hingga hari ini.

Pada abad berikutnya, agama Buddha menempuh perjalanan dari Sri Lanka mengikuti rute perdagangan yang menghubungkan pulau itu ke bagian lain ke



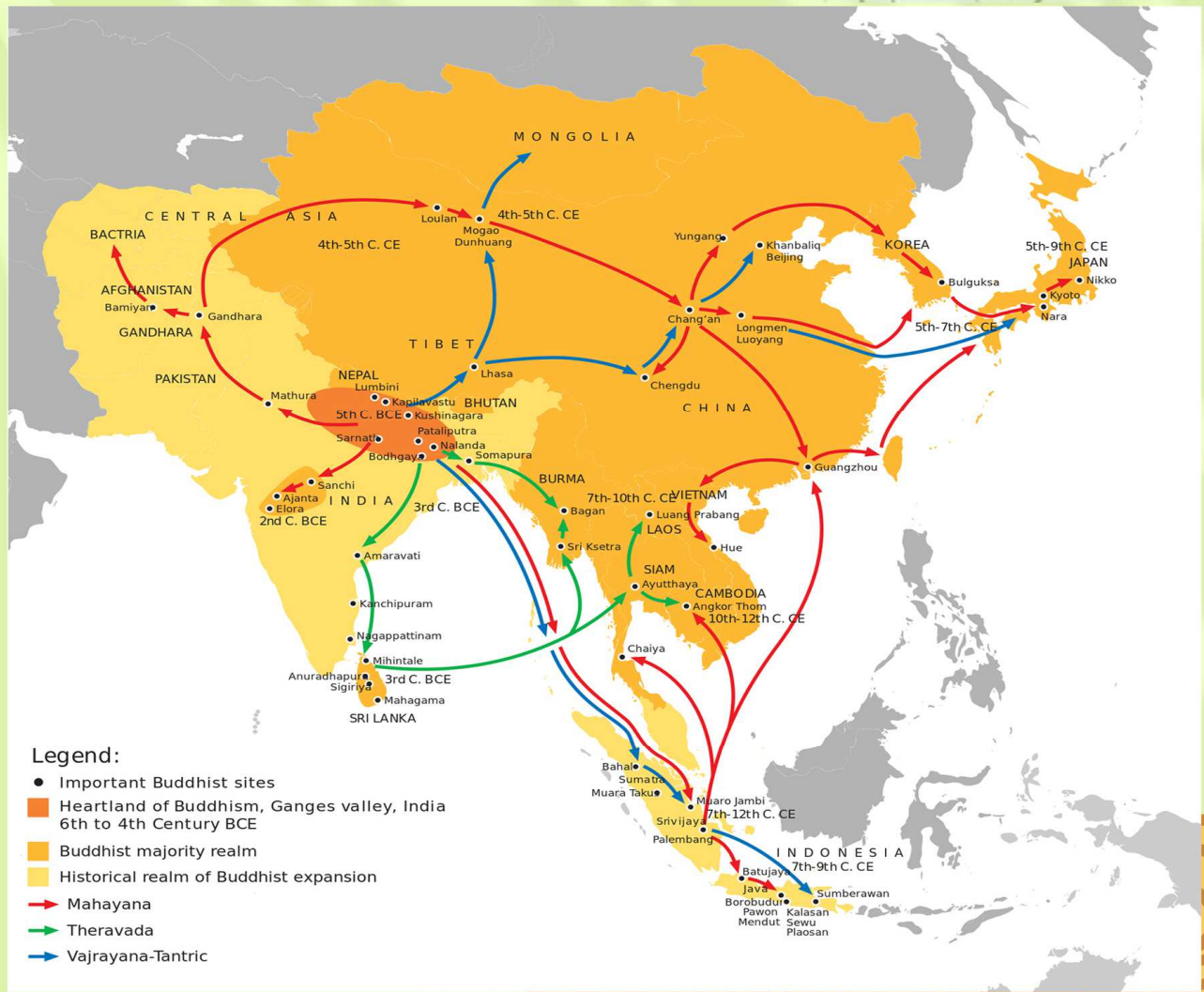
Gambaran konsili sangha



Lukisan Sang Buddha di kuil gua Dambulla, Sri Lanka

Catatan Buddhist dari awal milenium pertama menggambarkan para pedagang memohon kepada para Bhikkhu agar menemani mereka dalam perjalanan laut dan memberikan Dharma selama perjalanan panjang dan berbahaya. Dalam fase penyebaran Dharma yang berikutnya, pola perjalanan para Bhikkhu membawa Dharma ke Asia Timur akan mengikuti dan seiring dengan pola hubungan perdagangan. Bhikkhu Sri Lanka memberikan kontribusi terhadap keberadaan yang kuat dari Buddhisme Theravada di Burma dan Thailand, yang mana lebih lanjut akan menyebar ke wilayah sekitarnya, Laos, Kamboja, dan sebagian dari Vietnam. Sekelompok Bhikkhuni Sri Lanka melakukan perjalanan laut yang berbahaya ke China pada abad ke-5 agar dapat menyebarkan garis silsilah Bhikkhuni ke China, yang kemudian menyebar ke seluruh Asia Timur.

Berlanjut ke edisi berikutnya.



BAKTI ANAK KEPADA ORANG TUA

Jasa orangtua amat besar dan sulit terbalas oleh anak-anaknya selama hidupnya. Dalam Anguttara Nikaya Bab IV ayat 2 Sang Buddha memberikan perumpamaan sebagai berikut : "Bila seorang anak menggendong ayahnya dipundak kiri dan ibunya di pundak kanan selama seratus tahun, maka anak tersebut belum cukup membalas jasa kebaikan yang mendalam dari orangtuanya."

Anak-anak amat berhutang budi kepada orangtuanya. Tanpa kasih sayang dan pengorbanan orangtua, anak-anak tidak mungkin dapat hidup bahagia. Sang Buddha pernah mengatakan bahwa orangtua laksana "Brahma" bagi anak-anaknya. Oleh sebab itu, anak-anak seyogyanya berbakti kepada orangtuanya. Anak-anak seyogyanya merasa gembira dan bahagia bila berkumpul dengan orangtuanya. Anak-anak seyogyanya berlaku baik dan sopan terhadap orangtuanya.

Dalam Dhammapada bab XXIII ayat 332, Sang Buddha bersabda, "Berlaku baik terhadap ibu merupakan suatu kebahagiaan dalam dunia ini; berlaku baik terhadap ayah juga merupakan kebahagiaan. Berlaku baik terhadap pertapa merupakan suatu kebahagiaan dalam dunia ini, berlaku baik terhadap Para Ariya juga merupakan kebahagiaan."

Anak-anak seyogyanya berusaha melakukan kewajibannya sebagai anak dengan sebaik-baiknya. Dalam Sigalovada Sutta diuraikan mengenai 5 macam kewajiban anak kepada orangtuanya, yaitu,

1. Merawat dan menunjang kehidupan orangtua.

Anak-anak seyogyanya merawat dan menunjang kehidupan orangtuanya yang telah tua dengan hati yang tulus ikhlas. Anak-anak seyogyanya menanyakan kesehatan orangtuanya.. Anak-anak seyogyanya menyempatkan diri untuk menemani orangtuanya pergi ke Vihara atau jalan-jalan ke tempat rekreasi.

Anak-anak sewajibnya menyediakan tempat tinggal yang layak bagi orangtuanya yang ingin menginap. Anak-anaknya tidak patut menolak kedatangan orangtuanya yang ingin menginap. Anak-anak tidak patut saling melempar tanggung jawab diantara mereka dalam hal merawat dan menampung orangtuanya. Seharusnya anak berbahagia jika orangtuanya memilih tinggal di rumahnya, karena anak tersebut mempunyai kesempatan lebih banyak untuk membalas kebaikan orangtuanya. Anak yang berbakti tidak akan menempatkan orangtuanya di rumah jompo, walaupun dengan alasan orangtuanya lebih senang karena banyak teman.



2. Membantu menyelesaikan urusan-urusan orangtuanya.

Setiap manusia yang hidup di dunia ini pasti mempunyai berbagai masalah, termasuk orangtua kita. Anak-anak seyogyanya berusaha membebaskan orangtuanya dari berbagai masalah dan kekhawatiran. Anak-anak seyogyanya menanyakan masalah-masalah yang dihadapi oleh orangtuanya dengan lemah lembut. Kemudian, anak-anak berusaha menghibur orangtuanya dengan mengatakan bahwa semua masalah pasti dapat terpecahkan. Tidak ada problem yang tidak terselesaikan. Tidak ada kesulitan yang tidak ada akhirnya. Selanjutnya, anak-anak berusaha membantu memecahkan masalah-masalah orangtuanya tersebut.

3. Menjaga nama baik dan kehormatan keluarga.

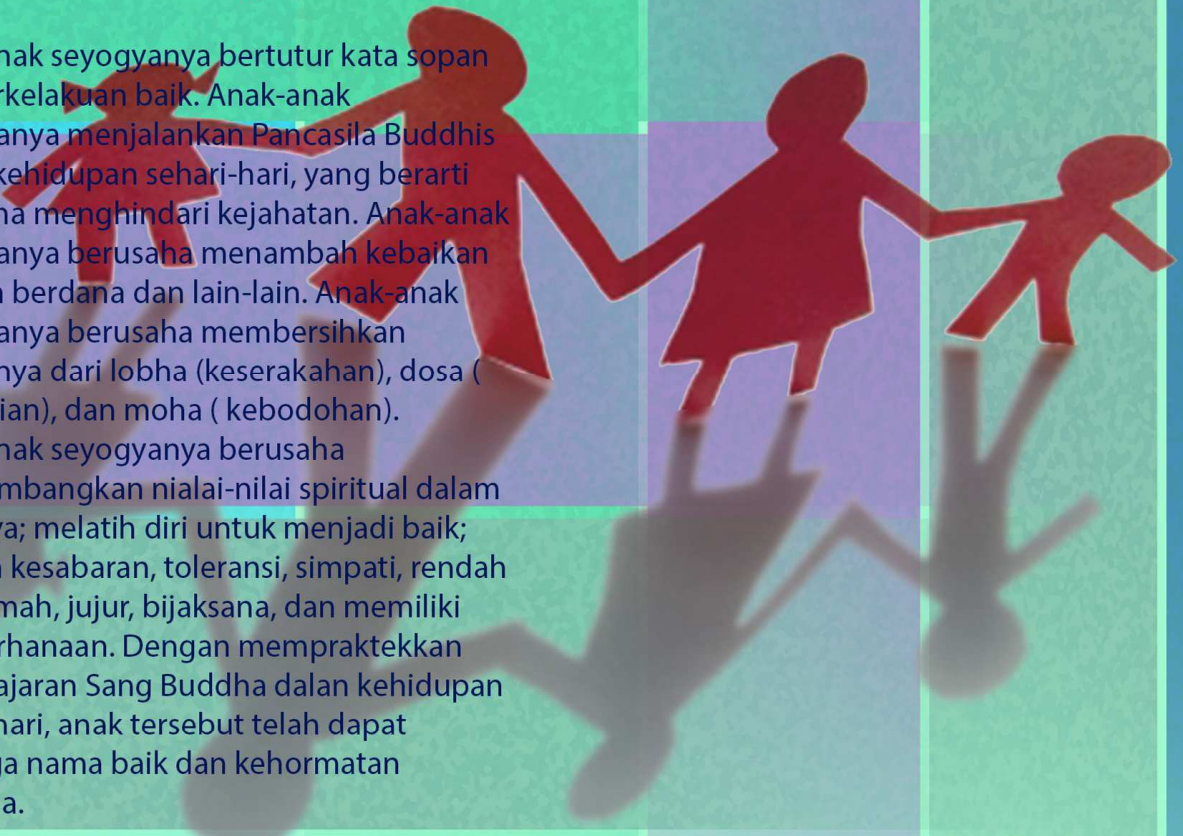
Anak-anak seyogyanya bertutur kata sopan dan berkelakuan baik. Anak-anak seyogyanya menjalankan Pancasila Buddhis dalam kehidupan sehari-hari, yang berarti berusaha menghindari kejahatan. Anak-anak seyogyanya berusaha menambah kebaikan dengan berdana dan lain-lain. Anak-anak seyogyanya berusaha membersihkan pikirannya dari lobha (keserakahan), dosa (kebencian), dan moha (kebodohan). Anak-anak seyogyanya berusaha mengembangkan nilai-nilai spiritual dalam batinnya; melatih diri untuk menjadi baik; melatih kesabaran, toleransi, simpati, rendah hati, ramah, jujur, bijaksana, dan memiliki kesederhanaan. Dengan mempraktekkan ajaran-ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari, anak tersebut telah dapat menjaga nama baik dan kehormatan keluarga.

4. Mempertahankan kekayaan keluarga.

Hasil jerih payah orangtua selama hidup merupakan harta warisan yang perlu di jaga agar dapat membawa manfaat. Anak-anak harus memanfaatkan harta tersebut dengan sebaik-baiknya untuk kepentingan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.

5. Memberikan jasa-jasa kebahagiaan kepada orangtuanya yang telah meninggal dunia.

Setelah orangtua meninggal dunia, anak-anak patut melakukan pattedana atau berbuat jasa kebaikan yang dilimpahkan kepada orangtuanya yang telah meninggal dunia tersebut. Jasa-jasa kebaikan yang dapat dilakukan oleh anak itu antara lain:





Chen Shu-chu

sang penjual sayur

Seseorang tidak perlu menjadi kaya untuk berbagi rezeki. Itulah yang dilakukan Chen Shu-chu, seorang pedagang sayur di sebuah pasar di Taitung, Taiwan. Selama bertahun-tahun Chen menyisihkan sebagian dari keuntungan berjualan sayur itu untuk disumbangkan ke sejumlah yayasan sosial, terutama yang berhubungan dengan anak-anak. Chen Shu-chu telah mampu mengubah kehidupan banyak orang di negaranya, Taiwan. Dia telah mendonasikan 10 juta dollar Taiwan atau setara Rp 3,1 miliar dari lapak sayurinya untuk kegiatan amal bagi warga tidak mampu. Itu sungguh mencerminkan nilai luhur kemanusiaan, yakni solidaritas dan kedalaman belas kasih.

Aksi sosialnya itu ternyata mendapat pengakuan dunia. Pada 23 Juli lalu, namanya diumumkan sebagai salah satu penerima penghargaan bergengsi Ramon Magsaysay Award, sebagai bentuk pengakuan atas komitmennya membantu orang-orang yang kurang beruntung. Wanita lajang berusia 61 tahun ini termasuk salah satu di antara enam orang hebat Asia yang menerima Ramon Magsaysay Award 2012. Penghargaan tersebut diserahkan di Manila, Filipina akhir Agustus 2012. Dia dinyatakan berhak menerima penghargaan itu karena "altruisme murni lewat pemberian pribadi yang merefleksikan kedalaman, konsistensi, belas kasih, dan telah mengubah kehidupan sejumlah orang Taiwan yang dibantunya". Ini bukan penghargaan pertama bagi Chen,

Pada 2010, Forbes Asia memilihnya sebagai satu dari 48 Pahlawan Filantropi. Pada tahun yang sama, majalah Time memasukkannya dalam daftar 100 Orang Paling Berpengaruh. Namanya berada di urutan kedelapan untuk kategori "pahlawan". Dari penghasilan harian sebagai pedagang sayur, Chen, perempuan yang hanya lulusan sekolah dasar ini, bisa membangun perpustakaan serta memberi nafkah dan tempat tinggal bagi anak-anak terlantar ataupun keluarga pengungsi akibat bencana. "Uang menjadi bernilai hanya jika digunakan untuk mereka yang memerlukan," kata Chen.

Akrab dengan Derita

Terlahir sebagai anak pedagang sayur yang miskin di kota Taitung, Taiwan tenggara, Chen secara pribadi akrab dengan penderitaan orang-orang miskin. Bercermin pada kehidupan pribadinya serta orang-orang lain yang mengalami kehidupan serupa, hati Chen tergerak menyisihkan sebagian penghasilan untuk membantu sesama.

Baginya, pengalaman adalah guru yang berharga dalam kehidupan. Ketika Chen berumur 13 tahun, ibunya menderita sakit keras. Ketika itu, sang ayah berusaha meminta bantuan uang dari tetangga agar bisa membawa sang ibu ke rumah sakit. Namun, uang yang terkumpul belum cukup, nyawa ibunda tercinta tidak bisa diselamatkan. Sebagai putri tertua, Chen terpaksa berhenti sekolah demi membantu ayahnya menjaga lapak sayur kecil keluarganya di sebuah pasar



Ilustrasi oleh Forbes

di kotanya. Lima tahun kemudian, salah satu saudaranya terkena penyakit kronis yang menguras seluruh sisa tabungan keluarga. Sekolah tempat dia pernah belajar

mengumpulkan uang untuk membantu keluarga Chen. Bantuan dari sekolah itu tidak cukup untuk menyelamatkan hidup saudaranya tersebut, tetapi kenangan tentang kebaikan orang-orang yang telah merogoh kocek untuk dia begitu membekas dalam sanubari. Dia merasakan kemiskinan dan putus asa, tetapi mengalami kebaikan dan kebenaran yang nyata. Sesuatu yang kemudian membimbing sisa hidupnya kini.

Masih Menjual Sayur

Dewasa ini, dua dekade setelah ayahnya meninggal, Chen masih terus menjual sayur dari sebuah lapak di pasar induk di Taitung. Apa yang mengejutkan dari sosok perempuan ini adalah dari penghasilan hariannya sebagai pedagang sayur, dia secara pribadi telah menyumbangkan lebih dari 10 juta dollar Taiwan atau Rp 3,1 miliar untuk amal. Chen terlibat dalam berbagai kegiatan amal, terutama terkait perawatan kesehatan dan pendidikan anak. Penerima kemurahan hatinya termasuk sebuah biara Buddha, dengan mendanai sekolah di biara itu. Dia memberikan dana bantuan darurat bagi pelajar agar bisa meneruskan sekolah jika ayah mereka sakit atau tidak bisa bekerja. Chen juga sering memberikan bantuan kepada masyarakat melalui Palang Merah untuk menolong keluarga yang terkena bencana atau keadaan darurat lain. Dia menyisihkan bantuan dari lapak sayurnya, Chen sendiri tidak ingin hidup mencolok.

Chen adalah pemeluk Buddha yang taat. Ia bekerja tujuh jam sehari, hidup hemat dan merasa puas dalam kondisi yang bersahaja. Ia hidup apa adanya sampai kadang-kadang dia harus tidur di lantai. Dia makan cukup dua kali sehari, tidak berlebihan, juga seorang vegetarian.

Meski pengakuan internasional melalui media-media asing tentang kepedulian Chen terhadap sesama yang miskin dan kekurangan telah melambungkan namanya, dia tetap tidak berubah. Chen tetaplah seorang yang tidak peduli dengan sukses dan penghargaan internasional yang telah ia raih. Dia acuh tak acuh terhadap penghormatan publik. Chen menolak tawaran orang lain yang menginginkan namanya digunakan sebagai nama yayasan yang akan mereka dirikan. Dia menolak menerima donasi dari orang lain dan mengatakan akan memberikan donasi itu kepada orang lain yang jauh lebih membutuhkan. Bagi dia, uang bermakna jika diberikan kepada pihak yang membutuhkan.

Merasa Senang

Banyak orang meributkan mengapa Chen terus saja menjual sayur karena sebenarnya dari penghasilannya dia sudah bisa memperbaiki kualitas hidupnya. Bagi Chen, hidup yang sederhana, tidak berlebihan, dan peduli kepada sesama yang membutuhkan adalah hidup yang lebih bermutu



Chen yang sudah menjadi figur terkenal

WELCOME PARTY

Welcome party adalah kegiatan rutin yang dilaksanakan oleh Dhammasena Trisakti dalam menyambut mahasiswa – mahasiswa baru setiap tahunnya. Welcome party ini bertujuan untuk memperkenalkan sesama mahasiswa baru dari seluruh jurusan dengan seluruh anggota Dhammasena Trisakti. Welcome party kali ini dilaksanakan pada tanggal 26 – 28 September 2014 yang bertempat di Griya Andatuk Cisarua.

Dengan mengangkat tema **“Having you shall bring harmony to the family”** mengajak seluruh mahasiswa baru dan anggota dhammasena menjalin hubungan baik dan juga menjadi bagian keluarga prajurid dhamma. Acara yang memiliki konsep menyenangkan dan kekeluargaan ini, membuat para peserta sangat antusias dengan setiap acara yang disusun oleh panitia.

Para peserta mampu bekerja sama dengan tim masing – masing dan saling bahu membahu menyelesaikan seluruh perlombaan untuk mendapatkan point terbanyak. Para peserta secara spontan saling menunjukkan kreativitas untuk menyelesaikan permainan, menjadikan setiap permainan yang dilaksanakan menjadi menyenangkan.

Welcome party ini merangkul mahasiswa baru tanpa adanya batasan usia dan rasa canggung, sehingga sangat memudahkan sekali bagi mereka untuk lebih dekat secara cepat dengan sesama mahasiswa baru dan anggota dhammasena. Welcome party yang merupakan acara pertama untuk mahasiswa baru akan selalu menjadi kenangan dan pengalaman yang indah bersama dengan prajurid dhamma.

2014

SEBAKTIAN
BERSAMA



WHO THE MOST
PHOTOGENIC



WELCOME
PARTY



Aksi Sosial

“SHARE A SMILE”

Oleh : Dhammasena Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kedokteran Gigi

Aksi sosial merupakan salah satu program kerja Unit Kegiatan Mahasiswa Kerohanian Buddha Dhammasena Trisakti setiap tahunnya. Aksos (Aksi Sosial) kali ini diketuai oleh Felicia Teguh (FKG Usniversitas Trisakti) dan dilaksanakan pada hari Minggu, 12 Oktober 2014. Pada hari tersebut, kami berkesempatan untuk mengunjungi panti asuhan “Yayasan Pondok Kasih Karunia Subur Agape” yang berlokasi di daerah Gading Griya Residence, Jakarta Utara. Anak-anak panti asuhan tersebut berasal dari berbagai daerah seperti Papua, Lampung, Kalimantan Timur, Riau, dan lain-lain. Walaupun mereka berasal dari berbagai daerah, mereka dapat berbaur, bermain dan hidup bersama. Hal ini patut untuk dijadikan contoh dalam kehidupan sehari-hari untuk tidak memilih-milih teman berdasarkan ras, suku, dan agama dalam bergaul.



Kebersamaan panitia bersama para anak-anak panti asuhan



Suasana saat games dengan para anak-anak

Selain dapat berbagi berbagai kebutuhan sehari-hari mereka, seperti peralatan sekolah dan seragam SD, kami juga berbagi kebahagiaan kepada semua anak-anak yang berada di panti asuhan tersebut. Antusias seluruh anak-anak panti akan kehadiran kami membuat kami lebih bersemangat dan bersyukur dengan apa yang telah Sang Buddha berikan kepada kami. Sesuai dengan tema kami “Share A Smile of Happiness”, kegiatan yang kami lakukan disana adalah bermain games serta melakukan penyuluhan. Kami memberikan penyuluhan kesehatan gigi dan mulut untuk anak TK sampai kelas 6 SD karena pendidikan kesehatan gigi dan mulut seringkali menjadi topik yang kurang mendapat perhatian. Tingginya derajat kerusakan gigi pada anak disebabkan oleh kurangnya kemampuan untuk menjaga kebersihan gigi serta akibat faktor makanan. Oleh karena itu, penyuluhan yang kami lakukan lebih menekankan pada penjelasan mengenai jenis makanan apa yang dapat menjadi penyebab gigi berlubang dan bagaimana cara merawat gigi, dan cara menyikat gigi yang baik dan benar. Untuk anak yang duduk di bangku SMP hingga SMA, kami melakukan penyuluhan tentang bahaya narkoba dan pendidikan seks. Kami berharap semoga ilmu yang telah kami berikan dapat bermanfaat bagi anak-anak di panti asuhan tersebut.

UKKB TOUR 2014

“Sweet Escape Adventure”

Tanggal 5 September lalu, kami dari UKKB Trisakti School of Management melakukan kegiatan rutin tahunan kami yaitu UKKB TOUR dengan tema “SWEET ESCAPE ADVENTURE” dengan tujuan Bandung – Pangandaran. Kegiatan ini berlangsung selama 3 hari, yaitu mulai dari tanggal 5 September hingga 7 September 2014. Perjalanan dimulai dari kampus TSM sekitar pukul 07.00 WIB menuju ke Lembang. Sekitar pukul 11.00 WIB kami tiba di Dusun Bambu. Disana terdapat aneka kuliner. Seluruh peserta diberikan free time untuk mencicipi makanan yang ada disana dan berfoto-foto. Kemudian pukul 13.00 WIB kami melanjutkan perjalanan ke tempat wisata De’Ranch. Disana, para peserta mencoba berbagai permainan yang ada seperti menunggang kuda, bermain panahan, dan lain-lain. Kami juga tak lupa melakukan sesi foto bersama. Sekitar pukul 16.00



Peserta UKKB Tour 2014

WIB, kami pun menuju ke Vihara Vipassana Graha. Kami beristirahat dan membereskan keperluan kami untuk menginap di vihara tersebut. Kami melakukan kebaktian malam bersama sekitar pukul 18.00 WIB. Selesainya kebaktian, kami pun bermain games.

Esok paginya sekitar pukul 06.00 WIB, kami berpamitan dengan pengurus vihara untuk melanjutkan perjalanan kami. Kami juga tak lupa melakukan sesi foto bersama dengan Bhikkhu Sangha disana. Sekitar pukul 06.30 WIB, kami melanjutkan perjalanan kami ke

Pangandaran. Kami tiba di Pangandaran sekitar pukul 16.00 WIB dan langsung menuju ke Hotel Grand Mutiara. Kami diizinkan beristirahat dan memiliki waktu bebas hingga pukul 22.00 WIB. Disaat waktu bebas tersebut, beberapa orang bermain di Pantai Pangandaran. Sekitar pukul

18.00 WIB, kami bersama-sama mencari makan malam di sekitar hotel.

Pada hari ketiga, 7 September 2014, pada pukul 07.00 WIB, kami melanjutkan perjalanan kami ke Green Canyon dan tiba sekitar pukul 08.30 WIB. Kami melakukan foto bersama dan langsung menaiki perahu bersama. Hingga sekitar pukul 10.00 WIB, perjalanan dilanjutkan ke Pantai Batu Hiu. Setelah bermain-main dan berfoto di Pantai Batu Hiu, kami melanjutkan perjalanan untuk pulang ke Jakarta. Kegiatan UKKB Tour telah usai. Kami kembali ke Jakarta sekitar pukul 11.00 WIB dan tiba di sana tepatnya di Kampus TSM sekitar pukul 02.30 WIB.





Perayaan Asadha Puja 2558 B.E.

PAST+PRESENT
=
FUTURE

Perayaan hari Asadha pada kali ini diadakan pada tanggal 20 Juli 2014 yang berlokasi di gedung Prasadha Jinarakkhita. Perayaan untuk memperingati hari dimana Sang Buddha membabarkan Dhamma kepada 5 pertapa yang pertama kali dengan nama "Dhammacakka Pavatanna Sutta" ini dilakukan dengan serangkaian prosesi Asadha Puja diikuti dengan Dhammatalk.

Pintu ruangan mulai dibuka pada pukul 13.30 WIB, dan tamu pun mulai berdatangan memenuhi seisi ruangan. Pukul 14.00 WIB, acara dimulai dengan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya dan Mars Dhammasena. Acara dilanjutkan dengan penyalaan lilin 5 warna, Amisa Puja, dan pembacaan paritta. Setelah selesai membaca paritta, kebaktian dilanjutkan dengan meditasi dan kemudian dana paramita. Kebaktian diakhiri dengan membaca paritta Etavatta dan Namakhara Gatha. Setelah kebaktian selesai, acara dilanjutkan dengan penampilan tarian tradisional Betawi oleh UKM Trade Sekolah Tinggi Pariwisata Trisakti. Tidak ketinggalan juga, ada kata sambutan dari Ketua Panitia Pelaksana, Ketua Dhammasena Sekolah Tinggi Pariwisata Trisakti, Ketua Umum Dhammasena Universitas Trisakti, Ketua

Acara selanjutnya adalah Dhammatalk oleh Bhikkhu Ashin Kheminda yang bertemakan tentang karma dengan judul "*Past + Present -> Future What Goes Around, Comes Back Around*".

Setelah Bhikkhu selesai membabarkan Dhamma, MC memberikan sesi tanya jawab bagi hadirin yang bertanya. Acara lalu dilanjutkan dengan penampilan UKM 3BC, yaitu UKM Bartender dari Sekolah Tinggi Pariwisata Trisakti. Suasana di ruangan heboh begitu mereka menampilkan kebolehan mereka. Acara di tutup dengan pembagian doorprize kepada mereka yang beruntung.



Y.M. Bhikkhu Ashin Kheminda saat mengisi sesi Dhammatalk



Perayaan Kathina 2558 B.E.

Perayaan Hari Kathina merupakan salah satu perayaan hari besar agama Buddha. Perayaan Hari Kathina ini merupakan peringatan telah selesai para Bhikkhu Sangha dalam menjalankan vassa. Awal mulanya perayaan Hari Kathina ini yaitu pada zaman terdahulu. Zaman terdahulu, tepatnya setiap datangnya musim penghujan, para anggota Sangha akan berdiam diri untuk mendalami dhamma dan bermeditasi di vihara-vihara. Pada musim itu, mereka tidak melakukan perjalanan untuk menyebarkan dhamma. Hal ini dikarenakan banyak yang mengatakan apabila perjalanan dilakukan di musim hujan, akan ada banyak hewan-hewan kecil dan tumbuhan yang terbunuh. Banyak hewan-hewan kecil dan tumbuhan yang muncul dan tumbuh pada saat musim penghujan. Setelah musim penghujan selesai, para Bhikkhu Sangha akan kembali melakukan perjalanan. Para umat biasanya akan medanakan jubah dan keperluan bagi para Bhikkhu Sangha.

Oleh karena itu, kami dari Dhammasena Universitas Trisakti selalu menyelenggarakan perayaan Hari Kathina di setiap tahun. Pada tahun 2014 ini, tepatnya pada tanggal 2 november 2014, keluarga mahasiswa kerohanian buddha Dhammasena Trisakti akan mengadakan Perayaan Hari Kathina dengan tema "ACT OF GIVING IS THE HIGHEST BLESSING". Rangkaian acara ini diantaranya adalah Pindapata, Kathina Puja, dan acara hiburan. Untuk Puja Bhakti Kathina, kami khususnya mengundang ±20 Bhikkhu Sangha dari berbagai aliran.

Pada perayaan Hari Kathina 2558 BE / 2014 ini, kami berhasil mengundang Y.M Bhikkhu Dhammasubho Mahathera untuk memberikan dhammadesana yang berkaitan dengan perayaan Kathina ini. Dalam rangkaian acara Kathina Puja, kami juga mengadakan Civaradana dengan tujuan agar umat bisa memberikan dana pada para Bhikkhu Sangha untuk melengkapi kebajikannya. Acara Perayaan Hari Kathina kemudian ditutup dengan acara hiburan. Acara hiburan tersebut meliputi dance, magic (sulap), dan Suo yu yang dibawakan oleh teman-teman Dhammasena Trisakti. Kami mengundang para pembaca untuk datang, dan pastikan anda tidak melewatkan kesempatan berharga untuk berdana dan berbuat kebajikan.

PANTAI TERSEMBUNYI NAN EKSOTIS

Menyukai pemandangan khas pesisir, bau air laut dan olahraga khas bahari. Namun sering merasa tak nyaman saat harus berkunjung ke pantai yang penuh sesak dan melihat sampah yang berserakan akibat ulah turis yang tak bertanggung jawab ?

Mungkin ini pertanda kamu harus mencari tujuan alternatif serta memperkaya diri dengan informasi tentang pantai-pantai cantik mana saja yang belum banyak dikunjungi orang. Sebenarnya, tak sulit untuk mencari pantai-pantai semacam ini, karena kita tinggal di negara kepulauan. Hanya saja, minimnya informasi tentang kondisi geografis Indonesia secara utuh sering membingungkan para pecinta traveling untuk menentukan tujuan mereka. Kami telah meringkas beberapa informasi tentang pantai-pantai terindah sekaligus tersembunyi dari seluruh pelosok Nusantara.



▲ Pantai Klayar, Pacitan, Jawa Timur

Pesisir selatan Jawa Timur ternyata menyembunyikan keindahan luar biasa yang bernama Pantai Klayar.

Pantai ini dapat kamu capai setelah menempuh 3 jam perjalanan dari Kota Pacitan, atau 4 jam perjalanan dari arah Yogyakarta. Kamu akan dapat menikmati keajaiban alam gabungan antar hamparan pasir putih sepanjang 1 kilometer yang masih bersih dari sampah dan jauh dari hiruk pikuk manusia. Ada pula batu karang yang menyemburkan ombak setinggi 10 meter disertai bunyi bagaikan seruling. Di sisi timur, kamu dapat menikmati keindahan panorama laguna yang diapit dua gugusan batu karang.



Masih belum cukup? Coba nikmati kesejukan dari sungai kecil yang merupakan pertemuan dari arus sungai dan laut yang menimbulkan sensasi unik perpaduan air hangat dan air dingin. Memuaskan kan?



◀ **Pantai Pulau Peucang,
Banten, Jawa Barat**



Pulau Peucang terletak di Selat Panaitan, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten, tepatnya di sebelah timur Taman Nasional Ujung Kulon. Kamu bisa mencapai pulau ini dengan menyeberang di dermaga penyeberangan Kecamatan Sumur yang berjarak sekitar 9 jam perjalanan dari Jakarta. Lamanya waktu untuk sampai ke lokasi memang lama dan melelahkan. Akan tetapi, semua akan sirna begitu kamu menjejakkan kaki ke salah satu pulau situs dalam warisan dunia versi UNESCO berkat keanekaragaman hayati yang terdapat di sekitarnya. Di Pulau Peucang, kamu akan dibuat kagum oleh pasir putih, terumbu karang serta air laut yang tenang dan jernih. Telah tersedia sejumlah penginapan dan hotel di sekitar pulau dengan tarif yang sangat terjangkau.



◀ Pantai Nembrala, Pulau Rote, Nusa Tenggara Timur

Ini dia pantai yang dikenal sebagai pantai Kuta-nya NTT. Ironisnya, Pantai Nembrala lebih banyak didatangi oleh turis asing daripada turis lokal. Hal ini karena Pantai Nembrala mempunyai ombak khas yang menjadi incaran para surfer dari seluruh penjuru dunia. Itu belum termasuk hamparan pasir putih dan jajaran pohon kelapa yang tumbuh alami di sepanjang pantai. Semua dapat dinikmati di pantai yang terletak di sisi timur Pulau Rote. Karena cukup terpencil dan cukup rumit, perjalanan yang harus kamu tempuh untuk mencapai lokasi.

Pertama, kamu harus terbang dari Bali menuju Kupang. Kemudian, naik kendaraan ke Pelabuhan Tenau dengan waktu 30 menit. Lalu, kamu dapat menyeberang ke Pulau Rote menggunakan kapal ferry yang memakan waktu sekitar hingga 4 jam. Kamu bisa juga menggunakan kapal cepat yang memakan waktu lebih singkat, yaitu sekitar 40 hingga 60 menit.

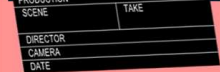
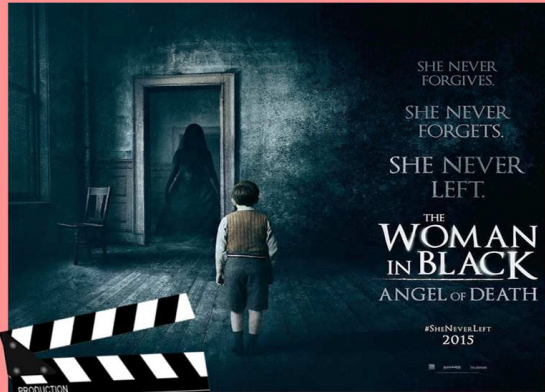
Di Pulau Rote kamu juga bisa mengunjungi Pantai Bo'a yang merupakan salah satu tempat surfing incaran surfer internasional.



▼ Pantai Pulau Ndaa, Wakatobi, Sulawesi Tenggara



Kamu mungkin salah sangka saat memandangi foto pantai ini dengan membayangkannya sebagai sebuah pantai yang terletak di suatu tempat di Laut Karibia. Siapasih yang tak jatuh cinta dengan pasir putih dan air laut yang jernih berwarna biru kehijauan ini? Saking jernihnya, kamu masih bisa memandangi dasar pantai ini hingga jarak tertentu. Tak sulit kok mencapai area cantik ini. Kamu cukup menyeberangi laut menggunakan kapal selama 1 jam dari Pulau Tomia yang masih termasuk dalam kawasan wisata Wakatobi.



Saat bom menghujani London, Eve (Phoebe Fox) dan muridnya dievakuasi untuk keselamatan pedesaan Inggris. Mereka dibawa ke sebuah rumah tua dan kosong, Eel Marsh House. Kekuatan gelap telah bangun sehingga Eve dan komanda militer setempat Harry Burnstow (Jeremy Irvines) harus menghadapi iblis ini untuk menyelamatkan anak-anak dan bertahan dari Woman In Black.



Mantan pemerintah operatif Bryan Mills (Liam Neeson) hidupnya hancur ketika dia salah dituduh atas kematian istrinya. Ia selalu dikejar tanpa henti oleh polisi cerdas Franck Dotzler (Forest Whitaker), CIA dan FBI. Untungnya ia memiliki skills tertentu untuk membantunya keluar dari kesulitan dan juga untuk melacak para pembunuh yang sebenarnya, menegakkan keadilan dan melindungi satu-satunya hal yang terpenting dalam hidupnya yaitu putrinya Kim (Maggie Grace).

Jupiter Jones (Mila Kunis) adalah seorang imigran RUsia yang ditakdirkan untuk menuju hal besar. Caine (Channing Tatum) pemburu mantan militer genetika tiba di bumi untuk mencari Jupiter yang memiliki DNA sebagai pemimpin alam semesta dan menandai dia sebagai pewaris yang dapat mengubah keseimbangan kosmos.



Kehidupan siswa Sastra Anastasia Steele berubah selamanya ketika dia bertemu lelaki tampan, miliarder Christian Grey.



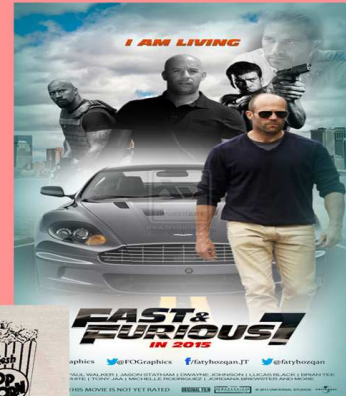
Burger beard adalah seorang bajak laut yang mencari halaman terakhir buku ajaibnya yang membuat setiap rencana jahatnya menjadi nyata, dan berdampak pada resep rahasia Krabby Patty. Bikini Bottom dalam bahaya dan menyebabkan Spongebob dan teman-temannya melakukan perjalanan yang membawa mereka ke permukaan demi keselamatan bikini bottom.



"Cinderella" mengisahkan tentang Ella (Lily James) yang harus hidup bersama ibu tiri dan kedua anaknya, Anastasia (Holliday Grainger) serta Drisella (Sophie McShera). Setelah ayahnya meninggal, Ella harus menderita karena diperlakukan sebagai pembantu oleh ibu dan saudari tirinya. Akankah kehidupan Ella akan berubah berkat pesta dansa yang mempertemukannya dengan pangeran impian, Kit (Richard Madden)?



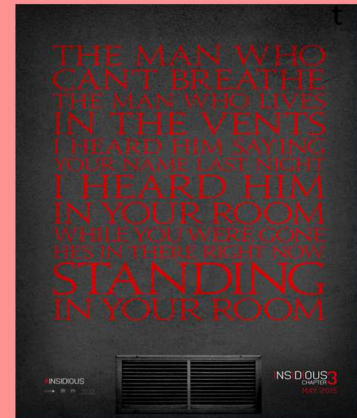
Setelah mengalahkan Owen Shaw dan krunya, Dominic Toretto (Vin Diesel), Brian O'Conner (Paul Walker) dan kru kembali ke Amerika



Serikat dan menjalani kehidupan normal seperti yang mereka inginkan. Tapi Ian Shaw (Jason Statham), mencari balas dendam atas kematian saudaranya, dan menempatkan kru dalam bahaya. Kru menetapkan untuk menemukan orang yang membunuh salah satu dari mereka sendiri, sebelum ia menemukan mereka terlebih dahulu.



S.H.I.E.L.D. hancur dan Avengers membutuhkan hiatus dari menghentikan ancaman, Ultron yang memutuskan bahwa manusia adalah musuh utama dan menetapkan untuk memusnahkan mereka dari bumi, tapi para pahlawan Marvel bersama dengan dukungan dari Nick Fury dan Maria Hill, mencoba untuk menghentikan dia dari memberlakukan rencananya.



"Insidious 3" mengisahkan tentang Seorang gadis remaja dan keluarganya kini dihantui oleh hal gaib yang pernah menghantui keluarga Lambert. Psikis berbakat, Elise Rainier (Lin Shaye) enggan menggunakan kekuatannya untuk berbicara dengan orang mati demi menolong gadis remaja tersebut dari teror badan supranatural yang



Berbekal super-suit dengan kemampuan menakjubkan menyusut dalam skala tetapi meningkatkan kekuatan, con-man Scott Lang harus merangkul pahlawan batinnya dan membantu mentornya, Dr Hank Pym, membuat rencana nan menarik dari sebuah pencurian yang akan menyelamatkan dunia .

SEHAT ADALAH PILIHAN



Rata – rata orang di perkotaan dapat duduk selama 7 jam perhari pada hari kerja dan 5 jam perhari pada hari pekan.

Ini merupakan riset dari Consumer Polling Fonterra tahun 2013. Banyak masyarakat perkotaan yang tidak aktif dan menghabiskan waktu duduknya baik di kantor, kampus, café, maupun mobil.

Menghabiskan sebagian besar waktu untuk tidak bergerak, sebenarnya merupakan bom waktu bagi kesehatan. Selain kegemukan, orang yang terlalu banyak duduk juga rentan mengalami penyakit tulang seperti osteoporosis pada usia lanjut.

Tidak bergerak dapat membuat tulang tidak aktif, padahal banyak cara yang dapat dilakukan untuk membuat tulang aktif seperti melakukan olahraga maupun aktifitas fisik. Contoh yang sederhana adalah berjalan kaki, menggunakan tangga saat naik atau turun lantai. Ini akan membuat tubuh sehat dan terasa segar. Untuk mencegah berbagai penyakit, maka kita dapat melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit sehari dan diiringi dengan asupan makanan yang bergizi.

Ada juga alternatif lain bagi orang di perkotaan untuk terus aktif dengan cara berolahraga rutin. Mereka dapat meluangkan waktu pada malam hari untuk berolahraga. Ada banyak pilihan olahraga yang dapat dilakukan, baik dalam ruangan maupun luar ruangan. Namun, olahraga pada malam hari sebaiknya dilakukan dalam ruangan ketimbang di luar, seperti badminton, berenang, gym, lari, dan lain – lain.

Olahraga di luar ruangan pada malam hari dapat beresiko. Pada malam hari pepohonan akan menghasilkan karbon dioksida dan mengambil oksigen. Di area yang banyak pepohonan, sangat tidak dianjurkan untuk berolahraga malam. Hal tersebut tidak baik bagi paru – paru manusia dan angin malam juga tidak baik bagi tubuh. Terlebih lagi luar ruangan pada kawasan perkotaan juga dicemari oleh polusi udara.

Olahraga malam hari pun sebaiknya tidak dilakukan terlalu malam agar jam tidur tidak terganggu. Setelah berolahraga malam, tidur disarankan dilakukan setelah 2 jam berolahraga. Untuk menghasilkan tubuh yang sehat dan bugar lakukanlah olahraga rutin dan berkala, minimal 300 menit dalam lima hari.

Mulailah memanfaatkan waktu anda seefektif mungkin. Olahraga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Setiap hari anda pasti selalu mempunyai waktu untuk berjalan, melompat, dan



Tomorrowland

Yesterday is History, Today is a Gift, Tomorrow is Mystery

Apakah anda seorang penggila music dan dance ? Apakah anda suka berada di suatu konser yang megah dan keren ? Apakah anda menyukai keramaian ? Jika anda memenuhi kriteria-kriteria diatas maka anda harus mencoba festival Tomorrowland ini.

Tomorrowland adalah festival music dan dance elektronik terbesar di dunia. Acara ini diselenggarakan oleh ID&T Entertainment dan bertempat di Kota Boom, Belgia. Festival ini diadakan dalam rangka menyambut Musim Panas (Summer). Festival ini telah diadakan sejak tahun 2005 dan masih berlangsung sampai sekarang.

Selama tiga malam, para DJ terkenal akan meramaikan festival ini. Maka tak heran jika Tomorrowland sangat dinanti-nanti oleh masyarakat dari berbagai penjuru dunia. Tidak hanya di Eropa saja, orang dari luar Eropa berlomba-lomba datang untuk melihat festival ini. Festival ini bahkan pernah mencapai jumlah penonton sebanyak 120ribu penonton. Festival ini akan dengan cepat terjual habis.

Penasaran kan dengan megah nya festival ini? So, get ready for Tomorrowland Festival 2015 next year!



Cheilitis Angularis



Umumnya merupakan akibat pertumbuhan berlebih dari jamur *Candida* yang menyebabkan peradangan dan luka pada sudut bibir. Gejala penyakit ini antara lain sudut bibir kering, sudut bibir pecah-pecah, luka pada sudut bibir, sakit pada saat membuka mulut, dan perdarahan pada sudut bibir. **Cheilitis Angularis** dapat diobati dengan salep anti jamur seperti *neosporin*.

Cheilitis angularis ini juga dapat dicegah dengan menjaga dan meningkatkan kesehatan mulut. Selain itu, penggunaan permen karet yang mengandung *xylitol* atau *chlorhexidine* dapat menurunkan risiko **cheilitis angularis**.

Xerostomia

MULUT KERING



Pernahkah anda terbangun pada pagi hari setelah tidur dan mendapati mulut anda dalam keadaan kering? Meski sebagian orang menganggap ini sebagai hal biasa, mulut kering pada saat bangun tidur bisa jadi pertanda penyakit **xerostomia**.

Xerostomia berasal dari kata *xeros* yang artinya kering dan *stomia* yang artinya mulut. **Xerostomia** bukanlah suatu penyakit, tetapi kondisi dimana produksi air liur yang berkurang. Air liur sendiri memiliki peran penting bagi kesehatan karena membantu pencernaan makanan, melindungi gigi, membunuh bakteri dan kuman, dan membantu proses pengunyahan dan menelan.

Ada beberapa hal yang menjadi penyebab **xerostomia** :

1. Pertambahan usia, karena usia lansia banyak menggunakan obat-obatan
2. Masa *menopause*
3. Penggunaan obat penghilang rasa sakit, anti depresi, obat kejang, dan obat anti alergi
4. Komplikasi penyakit seperti diabetes mellitus, anemia, tekanan darah tinggi, HIV dan infeksi virus seperti gondongan, parotis, dan lain-lain
5. Dehidrasi atau hilangnya cairan tubuh akibat demam, diare, muntah, keringat berlebih, atau luka bakar

Untuk mencegah terjadinya xerostomia, dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain :

1. Hindari makanan asam atau manis menjelang tidur
2. Hindari berkumur dengan obat kumur yang mengandung alkohol
3. Jangan merokok
4. Jangan mengonsumsi *kafein* dan minuman beralkohol
5. Minum banyak air sepanjang hari
6. Hindari bernafas melalui mulut. Bila mengalami kesulitan bernapas pada malam hari, gunakan dekongestan untuk melonggarkan hidung agar leluasa bernapas melalui hidung

HALITOSIS

BAU MULUT

Pernahkan anda mengalami kejadian ketika sedang berbicara dengan seseorang tercium bau tidak sedap dari mulutnya? Gejala ini disebut **Halitosis**. Halitosis bisa didefinisikan sebagai bau tidak sedap yang tercium ketika penderita menghembuskan nafas. Halitosis sebenarnya lebih berakibat secara psikis dibanding secara fisik. Orang yang berbau mulut cenderung dijaui.

Halitosis bisa dihilangkan dengan cara :

1. Meningkatkan kebersihan mulut. Gigi yang berlubang sebaiknya segera ditambal dan biasakanlah menyikat gigi dengan benar agar makanan tidak tertinggal dan menempel pada gigi.
2. Kunjungi dokter gigi minimal enam bulan sekali agar keadaan rongga mulut dan gigi senantiasa terjaga kebersihannya.
3. Menggunakan pewangi mulut atau semprotan mulut. Pewangi atau semprotan mulut yang paling baik adalah yang mengandung klorofil.

Mungkinkah anak-anak menderita bau mulut?

Bau mulut atau halitosis dapat terjadi baik pada anak-anak maupun pada orang dewasa. Keadaan gigi yang tidak terawat dengan baik mungkin menjadi salah satu penyebabnya. Cara menyikat

gigi yang tidak benar menyebabkan sisa-sisa makanan menempel pada gigi sehingga timbunan sisa-sisa makanan ini dapat menyebabkan gingivitis atau radang gusi. Gingivitis inilah yang dapat menimbulkan bau kurang sedap pada mulut.

Selain itu, gigi berlubang yang tidak ditambal juga dapat mejadi wadah timbunan sisa-sisa makanan. Sisa-sisa makanan masuk kedalam lubang gigi dan tidak dapat keluar lagi (terjebak). Terjadilah pembusukan yang menimbulkan bau mulut. Gigi berlubang yang tidak dirawat lama kelamaan akan mati atau *gangren* dan biasanya menimbulkan bau akibat adanya gas *gangren*.

Tidak hanya masalah pada gigi, bau mulut juga dapat disebabkan oleh adanya kelainan pada lambung dan konsultasi dengan dokter anak.





MEET THE NEW CHIEF FRYDI KURNIAWAN

Ketum Dhammasena Universitas Periode 2014/2015

UKM Kerohanian Buddhis Dhammasena Universitas baru saja menyelenggarakan pemilihan ketua umum periode baru secara demokratis.

Selamat kepada Frydi Kurniawan yang telah dipilih secara sah menjadi ketua umum Dhammasena Universitas periode 2014/2015. Seperti apa sih ketum yang satu ini, mari kita mengenal lebih jauh lagi

1. Peranan di DS sebelum jadi ketum?

Ketika saya pertama berkenalan dengan Dhammasena, saya berkontribusi menjadi volunteer dalam acara-acara Dhammasena, kala itu saya menjadi MC pada acara Kathina dan Waisak Puja, menjadi Dayaka pada beberapa acara dan saya juga menjadi peserta yang baik untuk acara-acara rutin Dhammasena. Pada tahun kedua saya berkontribusi sebagai pembuat acara atau panitia acara. Dikala itu saya menjabat sebagai ketua panitia perayaan Kathina serta beberapa kali menjadi seksi pada acara-acara rutin. Pada tahun kedua ini, saya juga menjabat sebagai kepala bagian bidang umum dimana peran saya adalah mengatur

kegiatan yang berhubungan dengan olahraga dan kesenian di Dhammasena. Pada tahun ketiga saya berkontribusi membimbing serta membina secara langsung adik-adik anggota Dhammasena dengan menjadi kepala bidang pembinaan dimana peran saya adalah membina anggota keluarga Dhammasena lainnya dan bertujuan untuk membuat setiap anggota keluarga Dhammasena menjadi lebih dekat satu sama lainnya sehingga Dhammasena menjadi sebuah keluarga yang lebih utuh .

2. Perasaan waktu ditawarkan posisi ketum?

ketika pertama kali dicalonkan sebagai ketua umum UKM Dhammasena oleh teman baik saya yaitu Hendro selaku ketua periode 2013/2014, saya merasa bingung dan saya sempat menolak permintaan hendro. Namun hendro menyadarkan saya bahwa yang dibutuhkan Dhammasena ini bukan sekedar seorang pemimpin yang bertangan dingin namun seseorang yang mencintai Dhammasena lebih dari sekedar organisasi tetapi sebuah keluarga yang hangat. Oleh karena itu, saya memberanikan diri untuk maju sebagai salah satu calon ketua umum





untuk maju sebagai salah satu calon ketua umum Dhammasena 2014/2015. Dan akhirnya terpilih sebagai ketua umum Dhammasena 2014/2015 melalu hasil voting resmi dari seluruh anggota Dhammasena.

3. Sikap apa yang diambil untuk menghadapi tantangan kedepan?

Dhammasena merupakan sebuah keluarga kecil yang sangat mengutamakan kekeluargaan, dan harus seperti itu sampai nanti, karena itu merupakan sebuah warisan berharga yang telah kita terima dari pendahulu kita. Namun Dhammasena juga merupakan sebuah organisasi yang baik dalam membina anggotanya. Dua hal ini yang mendasari pemilihan sikap dan rencana kedepannya untuk Dhammasena, dimana kita tetap menjaga kehangatan dari keluarga kita namun tetap tegas dan konsisten dalam berorganisasi dan mempertahankan dan meningkatkan prestasi menjadi lebih baik dengan semangat kekeluargaan.

4. Visi dan harapan untuk kepengurusan ini?

harapan saya untuk kedepannya, Dhammasena tetap menjadi keluarga kecil yang hangat dan mampu menjadi rumah bagi setiap mahasiswa Buddhist Universitas Trisakti, menjadi sebuah organisasi yang mampu berprestasi dan dipandang. Serta mampu menjaga warisan yang telah diwariskan oleh para pendahulu kita dengan baik.



**If your actions
inspire others
to dream
more, learn
more, do more
and become
more, you are
a leader.**



Vegetable Lasagna



Bahan-bahan



- 1 sendok teh olive oil
- $\frac{3}{4}$ gelas jamur yang telah diiris
- $\frac{1}{2}$ gelas wortel yang di iris-iris
- $\frac{1}{2}$ gelas paprika yang dipotong-potong
- $\frac{1}{2}$ gelas bawang merah (iris tipis)
- 800 ml saus tomat pasta
- 3 sendok makan pesto
- $\frac{3}{4}$ gelas timun jepang yang dipotong-potong
- 450 gram keju ricotta atau keju cottage atau keju "kambing"
- Cooking spray
- 6 buah lasagna noodles matang, potong dua
- $\frac{3}{4}$ gelas (3 ons) keju mozzarella



Bahan untuk pesto

- 1 ikat daun kemangi, daunnya saja, cuci dan keringkan
- 3 siung bawang putih ukuran sedang
- 1 genggam kacang pinus mentah
- $\frac{3}{4}$ gelas parmesan
- 4 sendok makan extra-virgin olive oil



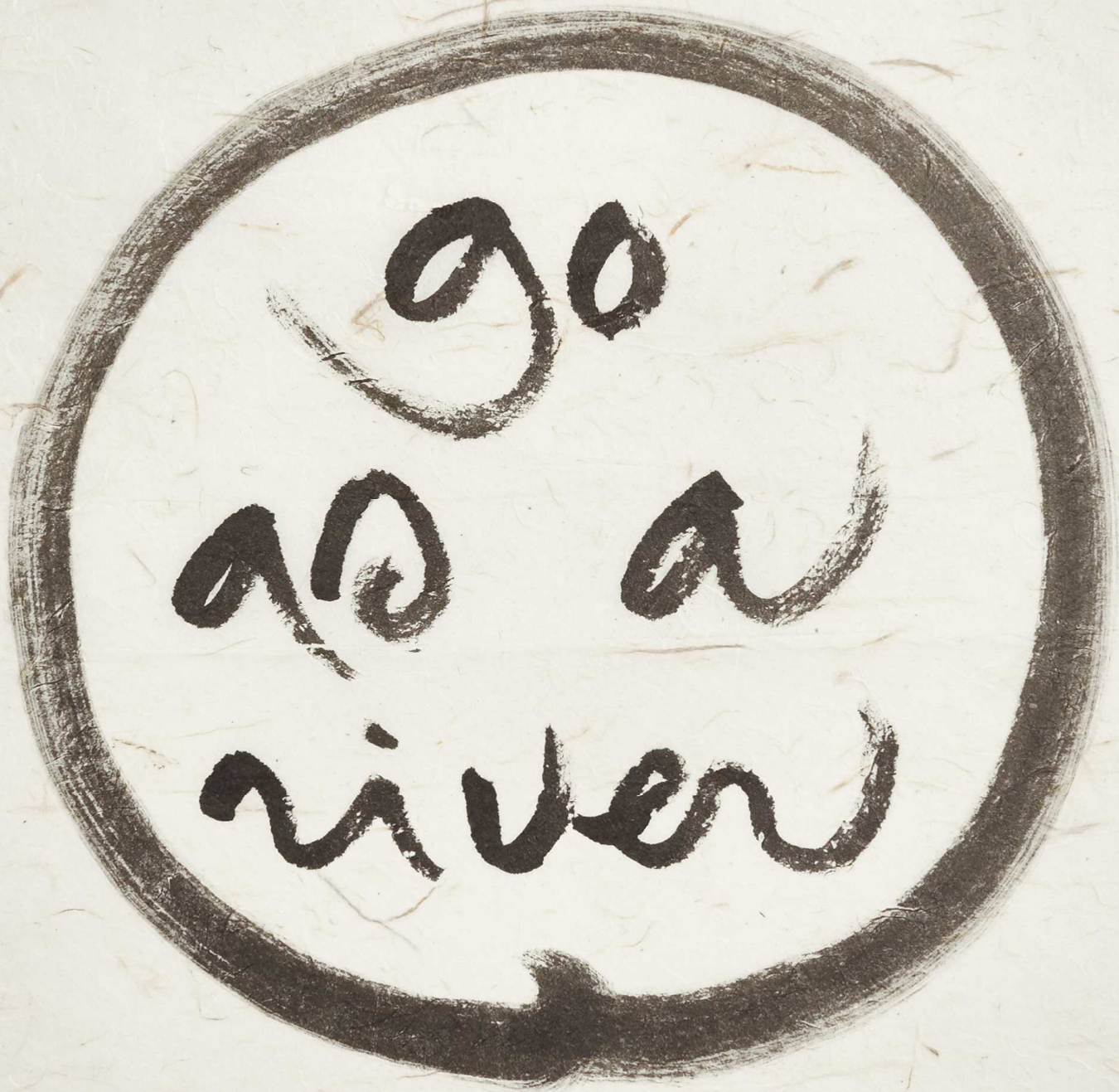


Cara Membuat



1. Cincang bawang putih dengan sepertiga daun kemangi, tambahkan dan cincang kembali. Lakukan hingga semua daun kemangi tercampur dengan bawang putih. Masukkan kacang pinus mentah, cincang seperti sebelumnya, begitu juga dengan parmesan.
2. Siapkan oven dengan temperatur 375°C.
3. Panaskan minyak dengan temperatur sedang.
4. Masukkan jamur, timun jepang, wortel, paprika dan bawang merah. Masak hingga 5 menit dan aduk secara perlahan.
5. Tambahkan saus tomat pasta, lalu didihkan selama 10 menit dengan temperatur kecil.
6. Satukan pesto dan ricotta dalam wadah.
7. Tuangkan $\frac{1}{2}$ gelas campuran tomat ke dalam wadah persegi berukuran 8 inchi yang telah disemprotkan dengan cooking spray, masukan pesto, kemudian letakkan lasagna noodle di atasnya. Buat layer yang sama dan taburkan mozzarella di atasnya.
8. Tutup dengan aluminium foil dan panggang ke dalam oven yang telah disiapkan sebelumnya dengan temperatur 375°C selama 30 menit, lepas tutupnya dan panggang kembali selama 20 menit.





Majalah Swara Dhammasena dibagikan secara gratis bagi semua kalangan dalam upaya membantu penyebaran Buddha Dharma.

Kami membuka kesempatan bagi siapapun yang ingin berpartisipasi dalam bentuk dana maupun pemasangan iklan dengan menghubungi redaksi kami

08896591276
(Elvin Sutanto)

“go as a river”
-Thich Nhat Hanh