

Swara

Edisi 4/Mei 2015



Untuk Kalangan Sendiri



Dhammasena

Unit Kegiatan Mahasiswa Buddha Trisakti



Tahun Karya Dhammasena

SANGHA NOTE | MAIN FEATURE | SHORT STORY
DHAMMATHOUGHT | LIFESTYLE | JSYK | HEALTH CORNER
KKD | FROM THE KITCHEN | UPCOMING EVENT





P E R A Y A A N

W A J I S A K

Enlightment In 3 Ways Of Dhamma



Y.M. Bhikkhu Viriyanadi Mahathera

Khenpo Khentse Norbu Rinpoche

Bhiksu Nirmana Sasana (Xue Hua Fa Shi)

DHAMMATAK:

Kiat-kiat Menuju Kesuksesan Dalam Kehidupan dan Setelah Kehidupan



MODERATOR
Dr. Ponijan Liaw, MBA, M.Pd
Komunikator No. 1 Indonesia

CONTACT PERSON:
KAREN S. (08974872375)
AYU TAN (081281721202)

14 JUNI 2015
PKL 13.00 - SELESAI

GELANGGANG MAHASISWA KAMPUS A UNIVERSITAS TRISAKTI GROGOL, JAKARTA BARAT

BAGI YANG INGIN BERDANA DAPAT MELALUI:
0292038753 BCA A/N ANDRE JUNIXEN
0308408091 BNI A/N KAREN INTANIA SINCIA SONDAKH

FREE!! LIMITED SEAT



DHAMMASENA TRISAKTI



WWW.DHAMMASENA.ORG



@DS_TRISAKTI



KMB_DHAMMASENA

Salam Redaksi

Namo Buddhaya,

Tak terasa usia Unit Kegiatan Mahasiswa Dhammasena Trisakti telah mencapai tahun ke-30 sejak awal pembentukannya. Di dalam momen yang spesial ini hendaknya kita mengenang semua napak tilas yang telah dilalui dan semua pencapaian yang telah dilakukan agar kita dapat menentukan jalan mana yang harus kita ambil dalam menggapai tujuan yang kita inginkan. Belajar dari sejarah, banyak hal yang menyenangkan maupun menyedihkan yang dapat kita jadikan panutan dan bahan pembelajaran yang tentunya membuat kita menjadi manusia yang lebih baik.

Tema yang diangkat pada majalah kali ini adalah "30 Tahun Karya Dhammasena". Tema ini diangkat karena kami sadar bahwa telah banyak sekali tujuan yang telah kita capai dan karya yang kami hasilkan dalam menjalankan Dhammasena sebagai salah satu pionir organisasi kerohanian Buddhis di lingkungan mahasiswa di Jakarta. Dengan diterbitkannya majalah ini, kami mengharapkan anggota aktif maupun alumni Dhammasena dapat menyadari betapa besar pencapaian yang selama ini telah diperjuangkan oleh segenap anggota Dhammasena. Tentunya kami juga berharap perjuangan ini akan terus berlanjut sampai nanti kelak.

Mettacittena,

Redaksi

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung

Rektor. Universitas Trisakti,
Prof. Dr. Thoby Mutis

Pembina

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

Ka BAMA Universitas Trisakti
Ir. Bachder I. Sitepu, MM.

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 Augustine
William Oscar Candra

Layouter

Alfredo Joson
Lidya Cahyadi

Pracetak & Sirkulasi

Jaeson Spencer
Andry

Dana Usaha

Davi Tantra

KATA SAMBUTAN

FRYDI KURNIAWAN

KETUM DHAMMASENA UNIVERSITAS TRISAKTI PERIODE 2014-2015



Namo Buddhaya

Salam semangat bagi kita semua.

sekali lagi keluarga redaksi Dhammasena berhasil mengeluarkan majalah Buddhist Dhammasena yaitu Swara Dhammasena. pada edisi ke 4 ini, Swara Dhammasena mengusung tema "30 Tahun Karya Dhammasena", dengan dilengkapi artikel-artikel dan informasi-informasi buddhis yang sangat bermanfaat menjadikan Swara dhammasena selalu ditunggu oleh peminatnya. tidak lepas dari makna sesungguhnya dari hadirnya Swara dhammasena yaitu untuk menjadi media informasi Buddhist yang mampu menginspirasi dan mendukung perkembangan agama Buddha di berbagai kalangan. semoga dengan semangat untuk memberikan yang terbaik mampu menghadirkan Swara Dhammasena yang lebih baik untuk edisi selanjutnya.

LEO KAHENDRO

KETUM DHAMMASENA TRISAKTI SCHOOL OF MANAGEMENT PERIODE 2014-2015

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya, Bodhisatwaya, Mahasatwaya

kami keluarga besar Dhammasena Unit Trisakti School of Management menyambut baik atas kembali diterbitkannya

Majalah SWARA Dhammasena yang ke-4. Kehadiran Majalah SWARA

Dhammasena yang ke-4 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. Selamat atas diterbitkannya Majalah SWARA Dhammasena, semoga kita senantiasa mendapatkan berkah kesempurnaan Sanghyang Adi Buddha.

TJOE ROBBY

KETUM DHAMMASENA SEKOLAH TINGGI PARIWISATA TRISAKTI PERIODE 2015-2016



Om Awignam Astu Namo Buddhaya

Pada kesempatan yang berbahagia ini Dhammsena dapat menerbitkan kembali majalah yang berisikan artikel-artikel dan informasi-informasi seputar agama Buddha. Dhammasena pun memberi nama pada majalahnya adalah Swara Dhammasena, dimana Swara Dhammasena sudah mask di edisi ke-4, di edisi ke-4 ini Swara Dhammasena memiliki tema yang baik yaitu 30 karya Dhammasena. Tema ini memperingati ulang tahun Dhammasena yang ke 30. Swara Dhammasena pun membantu untuk memberikan informasi-informasi seputar agama Buddha untuk mengembangkan agama Buddha di Indonesia khususnya untuk kalangan para Mahasiswa dan kepada publik. Semoga dengan kehadiran Swara Dhammasena edisi ke-4 ini para pembaca dapat mengetahui lebih jauh tentang agama Buddha dan juga semoga Swara Dhammasena dapat menerbitkan majalah Buddhist yang lebih baik dan menarik bagi para pembaca.



WHAT'S

SANGHA NOTES

Trisuci Waisak **4**

MAIN FEATURE

Wawancara dengan Senny Ruslim **7**

SHORT STORY

Piring Emas **10**

Narayan Krishnan **12**

DHAMMA THOUGHT

Sejarah Perkembangan Buddhisme Pt. II **13**

Buddhisme di Tibet **18**

Mari Bermeditasi **25**

Mengubah Diri **28**

LIFESTYLE

Long Meetings **31**

Just So You Know JSYK

Kuil Shaolin Putri Tri Agung **34**

Apa Kata Shio Anda di Tahun 2015 **36**

HEALTH CORNER

Stem Cell **40**

Fakta dan Mitos Pemutih Gigi **42**

Keluarga Kecil Dhammasena

Aksos Berbagai Kasih dan Edukasi **44**

UKKB Leadership Camp **45**

Pekan Pengahayatan Dhamma XXX **46**

Perayaan Magha Puja 2558 B.E. **49**

Educare Menumbuhkan Cinta kasih Dalam Edukasi **50**

Dhammasena 30th Anniversary dan Reuni Akbar **51**

FROM THE KITCHEN

Don't Ask Me Why I'm a Vegetarian **52**

UPCOMING EVENT

Pengobatan Umum dan Gigi Gratis **54**

Perayaan Waisak 2559 B.E. **55**

INSIDE

TRISUCI WAISAK

MENDATANGKAN BERKAH
KEDAMAIAN DAN KEBAHAGIAAN



Oleh :
Y.M. Bhikkhu Phra Maha Ali Jutaliko
Mahathera

P

ara pembaca yang berbahagia waktu hari purnama dibulan Waisak 81 tahun sebelum Tahun Buddha, di taman Lumbini yang berada diantara Kota Kapilavatthu dan Kota Devadaha, Ratu Mahamaya yang merupakan permaisuri Raja Suddhodana sebagai Raja di Kota Kapilavatthu melahirkan seorang pangeran. Selanjutnya, 5 hari setelah lahir Raja Suddhodana memberi nama pangeran tersebut "**Siddhattha**".

Waktu Pangeran Siddhattha menginjak remaja, Ia mendapatkan perlindungan yang sangat baik. Raja Suddhodana sebagai ayahnya memberi pelajaran melalui Guru Wiswamitta yang merupakan pengajar yang sangat terkenal waktu itu. Pangeran Siddhattha belajar ilmu pengetahuan sampai tamat. Pada waktu Pangeran Siddhattha berusia 16 tahun, Ia menikah dengan **Putri Yasodhara** yang merupakan putri **Raja Suppabuddha**, seorang Raja yang memerintah di Kota Devadaha. Pangeran Siddhattha menikmati hidup bahagia dengan Putri Yasodhara. Saat usia 29 tahun lahirlah seorang putra yang diberi nama **Rahula** yang artinya belunggu, dihari lahirnya Rahula tersebut Pangeran Siddhattha sedang berada

di taman kerajaan, pada waktu sore kembali keistana kerajaan dan dihari lahirnya Rahula itulah pangeran Siddhattha pergi bertapa untuk mencari pembebasan dari penderitaan jasmani dan penderitaan pikiran. Pangeran Siddhattha belajar pengetahuan dari guru yang terkenal pada jaman itu hingga menguasai semua ilmu sang gurunya. Tetapi ia belum puas karena yang ia dapatkan bukan merupakan pembebasan dari derita seperti yang Beliau harapkan.

Setelah mengalami hal ini, Beliau lalu meninggalkan tempat guru-Nya dan bertapa sendiri. Setelah 6 tahun bertapa, Beliau mencapai keberhasilan yang besar yaitu Beliau mencapai pengetahuan pembebasan derita dan mencapai kebahagiaan yang sebenarnya, Beliau menyebutnya pengetahuan penerangan Sempurna (**Samma Sambodhi Nyana**) sebagai **Samma Sambuddha** di hari purnama di bulan Waisak di daerah Uruvela, desa Senanigama, kerajaan Magadha. Setelah Beliau berhasil mencapai Samma Sambuddha, Beliau menyebarkan Dhamma yang sudah didapatnya kepada masyarakat yang masih dipengaruhi oleh lahir, sakit, tua selama waktu 45 tahun.

Pada saat hari Purnama di bulan Waisak 2559 tahun yang lalu, diantara dua pohon Sala kembar dikota Kusinara yang merupakan taman kerajaan Malla, Samma Sambuddha berbaring dengan penuh kesadaran Sati Sampajannya wafat Maha Parinibbana.

Disimpulkan bahwa Tri Suci Waisak ini sebagai satu hari yang sangat penting dalam Agama Buddha yaitu sebagai hari Kelahiran, hari Penerangan

sempurna dan setelah 45 tahun berikutnya lalu wafat Maha Parinibbana, meskipun berbeda tahunnya tetapi dihari yang sama yaitu hari purnama dibulan Waisak ini.

Perayaan hari Tri Suci Waisak adalah kegiatan yang sangat langka, sebab dalam satu tahun hanya ada satu kali saja. Umat Buddha yang sudah tua, yang sudah lanjut usia seperti kakek – nenek kita sangat menghormat pada kebaikan Sang Buddha, walaupun kakek – nenek kita berbaring sakit, tidak bisa bangun pada saat mengetahui hari Tri Suci Waisak masih bisa merangkapkan tangan beranjali mengingat kebaikan Sang Buddha, kebaikan Dhamma, kebaikan Sangha.

Seperti yang nampak pada saat tiba hari Tri Suci Waisak dengan penerangan lilin membawa bunga dan dupa datang bersujud di tiap –tiap Vihara pada waktu siang hari maupun pada waktu malam hari dan melakukan jalan berkeliling Pradaksina 3 kali lalu masuk ke dhammasala, baca paritta, mendengarkan ceramah, dan duduk bermeditasi. Semua kegiatan ini dilakukan dengan pikiran yang gembira. Ada syair yang berbunyi :

“Sukho Buddhanang Uppado”
“Kelahiran Para Buddha
Mendatangkan Kebahagiaan”

Dhamma Sang Buddha menjelaskan bahwa penderitaan ini disebabkan oleh **keinginan nafsu (Tanha)**, yaitu :

1. Keinginan nafsu enam indera.
2. Keinginan nafsu untuk menjadi ini dan itu.
3. Keinginan nafsu untuk tidak mau menjadi ini dan itu.

Biasanya seseorang yang berambisi untuk mencapai keinginan nafsu ini akan melakukan berbagai usaha yang walaupun bisa menyakiti orang lain atau mengucapkan kata – kata yang bisa menyakiti perasaan orang lain atau menteror pikiran orang lain.

Karena itu seseorang yang ingin mendapatkan kebahagiaan harus berusaha mengatasi hal – hal yang menyakitkan bagi orang lain dengan cara meningkatkan dan memperbanyak pikiran kasih dan pikiran sayang. Perbuatan ini akan mendatangkan kebahagiaan pada diri orang tersebut, kebahagiaan pada orang lain dan juga pada masyarakat. Oleh karena itu Sang Buddha membuat 5 macam aturan perilaku yang baik:

1. Seseorang berusaha melatih diri tidak membunuh makhluk lain.
2. Seseorang berusaha melatih diri tidak mengambil barang orang lain.
3. Seseorang berusaha melatih diri tidak melakukan perbuatan asusila.
4. Seseorang berusaha melatih diri tidak berbicara bohong.
5. Seseorang berusaha melatih diri tidak mabuk – mabuk kan dengan barang narkoba atau arak.

Inilah yang seharusnya dilakukan oleh tiap – tiap orang yang menginginkan kebahagiaan diri sendiri juga kebahagiaan untuk orang lain.

Sesungguhnya kebahagiaan maupun penderitaan akan selalu berubah sesuai dengan kekuatannya masing – masing, perubahan dari bahagia menjadi derita akan mengakibatkan dukkha - kesedihan kemudian derita akan berubah menjadi bahagia akan mengakibatkan sukha demikian selalu berubah setiap saat.

Sesungguhnya apa yang berubah ini tidak ada intinya dan tidak ada yang mampu menghentikan perubahan tersebut.

Seperti baris syair yang ada pada **Tilakkhanadi Gatha** yang berbunyi :

**“SABBE
SANGKHARA
ANICCATI
SABBE SANGKHARA
DUKKHATI
SABBE DHAMMA
ANATTATI”**

SEMUA YANG
TERBENTUK TIDAK
KEKAL
SEMUA YANG
TERBENTUK
MENGAKIBATKAN
DUKKHA
SEMUA DHAMMA
TANPA INTI.

Orang yang sudah banyak merasakan pengalaman sukha dan dukkha akan mencari keadaan yang tentram, yang tenang, yang bisa terbebas dari sukha dan dukkha, yang bisa dirasakan oleh badan jasmani dan pikiran. Caranya dengan mengusahakan melatih konsentrasi meditasi (Samma Samadhi) sehingga akan dapat disadari, akan dapat dimengerti, akan dapat dihentikan perubahan dari sukha dan dukkha tersebut, yang akhirnya dicapai kebijaksanaan (Pannya).

Kebijaksanaan pannya ini bisa membebaskan dari keinginan nafsu atau tanha, dan tanha tidak kembali lagi selamanya, tercapainya Nibbana dapat dikatakan seperti syair dibawah ini :

**“NIBBANANG PARAMANG SUKHANG”
NIBBANA MERUPAKAN KEBAHAGIAAN
YANG TERTINGGI**

Para pembaca yang berbahagia demikianlah uraian Dhamma dalam rangka Tri Suci Waisak 2559 Tahun Buddha. Semoga para pembaca yang berbahagia bisa mencapai kebahagiaan Nibbana dikehidupan sekarang ini juga.

OUR SPECIAL INTERVIEW WITH RUSLIM, THE FIRST MAHARMA OF DHAMMASENA



Tim redaksi Swara Dhammasena kali ini berkes-

empatan untuk mewawancarai salah satu tokoh yang paling berpengaruh dalam sejarah terbentuknya Unit Kegiatan Mahasiswa Kerohanian Buddhis Dhammasena Trisakti. Seperti apa cerita yang akan beliau sampaikan mengenai sejarah terbentuknya Dhammasena Trisakti dan apa yang beliau telah alami di masa-masa awal Dhammasena Trisakti baru terbentuk?

Saat beliau menjadi mahasiswi di Universitas Trisakti, setiap ada kegiatan kebaktian dan ibadah hanya diadakan untuk umat agama Islam, Katolik, dan Kristen. Namun untuk agama Buddha dan Hindu tidak ada, padahal ada mata kuliah untuk agama Buddha dan agama Hindu. Mahasiswa-mahasiswi Buddhis di sana pun terhitung lumayan banyak. Saat itu beliau juga aktif di KMBJ (Keluarga Mahasiswa Buddhis Jakarta), dan beliau melihat banyak anggota

KMBJ yang berasal dari Universitas Trisakti. Dari situlah timbul inisiatif beliau untuk membentuk suatu wadah perkumpulan bagi mahasiswa/i Buddhis di Universitas Trisakti.

Awalnya beliau mencoba untuk ikut serta dalam sebuah kepanitiaan acara Perayaan Natal umat Katolik di Trisakti, sekaligus belajar bagaimana struktur dan langkah-langkah dalam melaksanakan sebuah acara. Lalu setiap

kali
jadwal mata
kuliah pelajaran agama
Buddha, beliau seringkali
mengundang senior atau anggota KMBJ
untuk bersama-sama melakukan diskusi
Dhamma. Hal ini dikarenakan pada saat
itu dosen pengajar agama Buddha yang
beragama Hindu, jarang hadir di kelas.
Kemudian, seorang mahasiswa
bernama Kim Yong (berasal dari jurusan
arsitektur) memberanikan diri
mengirimkan surat ke rektor untuk
mengajukan pembentukan Unit
Kegiatan Mahasiswa Buddhis di
Universitas Trisakti. Ternyata surat yang
diajukan mendapat tanggapan positif
dari Rektor. Akhirnya, saudara Kim Yong
bersama dengan Saudari Senny Ruslim
pun menghadiri pertemuan dengan
rektor. Rektor sangat setuju atas usulan
mereka untuk membentuk
perkumpulan mahasiswa Buddhis
Trisakti ini. Beliau juga menjelaskan agar
mereka mengajukan susunan pengurus
dan hal-hal yang diperlukan ke Purek III
(Pembantu Rektor 3), karena Unit
Kegiatan Mahasiswa ini berada di
bawah bimbingan Purek III. Akhirnya,
Purek III pun membuat surat keputusan
atas terbentuknya Unit Kegiatan
Mahasiswa Kerohanian Buddha Trisakti
dan dapat melaksanakan
kegiatan-kegiatan.

Pada awalnya, UKM Buddhis ini
belum memiliki ruangan sekretariat
sehingga kebaktian yang biasa
dilakukan setiap hari Jumat, harus
dilakukan di ruangan kelas yang
kira-kira kosong atau sedang tidak
digunakan untuk kegiatan perkuliahan.
Terkadang, mereka harus berkali-kali
pindah ruangan jika ada kegiatan

perkuliahan yang
tiba-tiba akan dilakukan di
ruangan tersebut. Selebaran yang
mereka buat untuk mengumumkan
adanya kegiatan kebaktian pun kerap
kali dirobek. Akhirnya Beliau berinisiatif
untuk mencantumkan cap atau stempel
dari Himpunan Mahasiswa Teknik
Elektro di selebaran tersebut, karena
pada saat itu beliau juga aktif di
himpunan.

Beliau juga menceritakan berbagai
kendala yang dialami saat memulai
UKM Buddhis ini. Kegiatan kebaktian
dilakukan biasanya pada saat jam
makan siang, tetapi banyak mahasiswa
yang lebih memilih untuk pulang atau
makan di kantin. Akhirnya beliau
berinisiatif untuk menyediakan
minuman dan makanan kecil berupa
roti bagi mahasiswa yang mengikuti
kegiatan kebaktian tersebut.
Penceramah kebaktian pun selalu
diundang dari luar. Dari situ mulailah
banyak mahasiswa yang hadir untuk
mengikuti kegiatan kebaktian. Pada
saat dosen agama Buddha yang lama
sudah digantikan dengan dosen agama
Buddha yang baru, yaitu Bapak Widya
Dharma, anggota Dhammasena
semakin bertambah. Beliau juga selalu
mengumumkan kegiatan yang
diadakan Dhammasena kepada
mahasiswa-mahasiswa yang mengikuti
kuliahnya.

Nama "Dhammasena" yang artinya pengawal atau prajurit Dhamma, diberikan oleh Y.M. Bikkhu Pannavaro Mahathera. Pada saat yang hampir bersamaan dengan lahirnya Dhammasena, sebelumnya juga terbentuk Dharmayana, Unit Kegiatan Mahasiswa Agama Buddha di Universitas Tarumanegara. Saat pembentukan pengurus ditunjuklah Saudari Senny Ruslim sebagai ketua pertama Dhammasena. Anggota Dhammasena sering aktif sebagai volunteer dalam membantu berbagai acara-acara dan kegiatan-kegiatan besar yang dilaksanakan oleh vihara-vihara. Mulailah dari sana nama Dhammasena sangat terkenal di Jakarta. Acara pertama yang diadakan oleh Dhammasena sendiri saat itu adalah perayaan Waisak tahun 1985 yang dilaksanakan di Gelanggang Mahasiswa. Saat itu tamu undangan yang datang sangat banyak sampai memenuhi ruangan Gelanggang Mahasiswa tersebut. Panggung yang didekorasi saat kegiatan-kegiatan perayaan di Dhammasena selalu menjadi trend setter dan seringkali menjadi inspirasi bagi UKM Buddhis dari Universitas lain.

Selain itu, beliau mengaku banyak sekali moment yang tidak terlupakan selama aktif di Dhammasena. Meskipun sibuk dalam mengurus berbagai kegiatan, kebanyakan dari anggota yang aktif di Dhammasena selalu lulus tepat waktu.

Saat ini juga sudah terbentuk Ikatan Alumni Dhammasena (IAD) yang diharapkan menjadi wadah bagi para alumni dan anggota aktif untuk saling bersosialisasi. Namun beliau mengaku akhir-akhir ini IAD kurang aktif dan tidak terlihat program-program kegiatan yang diharapkan, sehingga mungkin perlu diadakan pertemuan alumni untuk membicarakan hal tersebut.

Beliau sedikit bercerita mengenai anaknya yang bernama "Vincent", yang saat itu kuliah di London juga melakukan hal yang sama sepertinya. Di kampusnya saat itu juga tidak terdapat organisasi perkumpulan mahasiswa Buddhis. Terinspirasi dari ibunya, Vincent pun mengajukan pembentukan organisasi perkumpulan mahasiswa Buddhis di kampusnya. Hal tersebut juga disambut baik oleh Rektor di sana, tetapi diberi persyaratan dengan jumlah anggota minimal 30 orang dalam 3 bulan. Awalnya sangat sulit baginya untuk memenuhi persyaratan tersebut. Namun akhirnya persyaratan tersebut dapat terpenuhi dan anggotanya sampai saat ini sangat banyak.

Beliau juga mengaku banyak sekali manfaat yang dirasakan dengan mendirikan dan aktif di Dhammasena. Beliau berharap Dhammasena ke depannya akan setidaknya sama atau semakin baik, dengan mengadakan kegiatan-kegiatan yang positif dan semakin berkualitas. Beliau juga berpesan untuk anggota Dhammasena agar selalu melihat hal positif dan berjuang melakukan karma - karma baik. Semoga Dhammasena tetap ada dan memberikan manfaat bagi banyak orang. Semoga semua makhluk berbahagia.

PIRING EMAS

Ada suatu ketika di sebuah tempat yang disebut Seri, ada dua orang pedagang panci, wajan dan juga perhiasan-perhiasan buatan tangan. Mereka berdua sepakat untuk membagi wilayah dagangan mereka. Mereka juga berkata bahwa setelah seorang dari mereka sudah pergi melalui wilayahnya, maka pedagang lainnya boleh mencoba berdagang di tempat yang telah dilalui oleh pedagang sebelumnya.

Suatu hari, ketika seorang dari mereka sedang berjualan di jalan, seorang gadis kecil yang miskin melihat si Pedagang dan meminta kepada neneknya untuk membelikan sebuah gelang. "Kita orang-orang miskin, bagaimana bisa membeli gelang-gelang?" tanya si Nenek. Lalu si Gadis kecil itu berkata, "Walaupun kita tidak mempunyai uang sama sekali, kita bisa memberikan piring tua kita yang sudah kehitaman." Nenek itu menyetujui pendapat cucunya untuk mencoba menukarkan piring tuanya itu kepada si pedagang, maka dia mengajak pedagang itu masuk ke dalam rumahnya.

Si Pedagang melihat bahwa orang-orang ini sangatlah miskin dan polos, jadi ia tidak mau menghabiskan waktunya dengan mereka. Walaupun si nenek itu meminta kepadanya dengan sangat, namun si Pedagang berkata bahwa ia tidak memiliki gelang yang akan mampu dibeli olehnya. Kemudian Nenek itu meminta, "Kami memiliki piring tua yang tidak berguna buat kami, bisakah kami tukarkan dengan sebuah gelang?"



Pedagang itu mengambil piring tersebut, memperhatikannya dan menggoreskan garis halus di bagian bawahnya. Dia sangat terkejut ketika melihat di bagian bawah piring yang ditutupi debu hitam itu ternyata adalah piring emas. Tetapi ia berpura-pura seolah tidak memperhatikannya. Malahan ia memutuskan untuk menipu orang-orang miskin ini

Selesai berjalan di kota bagiannya, pedagang yang satunya mencoba berdagang di tempat yang sudah dilalui oleh pedagang sebelumnya. Si Pedagang itu berhenti di rumah yang sama. Sekali lagi gadis kecil yang miskin itu memohon kepada neneknya untuk menukarkan piring tua tersebut dengan sebuah gelang. Si Nenek melihat bahwa ia adalah seorang pedagang yang kelihatan sabar dan baik hati, lalu si Nenek berpikir, "Ia adalah orang yang baik tidak seperti pedagang pertama yang berbicara kasar." Jadi si Nenek ini mengundang si Pedagang untuk menukarkan piring tua yang sama dengan sebuah gelang. Ketika ia memeriksanya, si Pedagang ini berkata kepada Nenek tua itu, "Semua barang daganganku dan semua uangku dua-duanya tidak sama nilainya dengan piring emas yang berharga ini."

Tentu saja Nenek itu terkejut dengan apa yang dikatakan si Pedagang, tetapi dia tahu bahwa si Pedagang ini adalah orang yang baik dan jujur. Jadi si Nenek berkata bahwa ia akan senang menukarkan piring tua tersebut dengan apapun. Si Pedagang berkata, "Aku akan memberikan semua panci-panciku dan perhiasan-perhiasan, ditambah dengan seluruh uangku, jika kau mengijinkanku menyimpan hanya delapan koin dan timbanganku beserta penutupnya, uang akan digunakan untuk menyimpan piring emas itu." Mereka akhirnya melakukan pertukaran. Lalu si Pedagang tersebut pergi menyeberang sungai dengan membayarkan delapan koinnya kepada seorang tukang perahu.

Kemudian si Pedagang yang serakah kembali ke rumah si Nenek. Khayalannya tentang menambah keuntungan sudah ada di dalam kepalanya. Ketika ia bertemu kembali dengan si Gadis kecil dan Neneknya, ia berkata kalau ia berubah pikiran dan mau memberikan beberapa sen uangnya untuk piring tua berdebu yang tidak berguna itu, tetapi tidak satu pun dari gelangnya akan dia berikan. Si Nenek itu kemudian berbicara dengan tenang kepada pedagang tentang pertukarannya dengan si Pedagang jujur dan berkata "Tuan, Anda membohongi kami." Si Pedagang yang serakah itu tidak menyesal, tetapi ia sedih dan berpikir, "Aku telah kehilangan piring emas yang seharusnya dihargai sebesar 100 ribu." Jadi ia bertanya kepada si Nenek, "Kemana orang itu pergi?" Lalu nenek itu memberitahukan arahnya. Dia meninggalkan semua barangnya di dekat pintu si Nenek dan langsung berlari menuju ke sungai.

Dari tepi sungai, ia melihat Pedagang jujur masih menyeberangi sungai. Lalu ia berteriak kepada tukang perahu, "Kembali..!" Akan tetapi si Pedagang yang jujur mengatakan kepada tukang perahu untuk tetap meneruskan penyeberangannya. Melihat bahwa ia tidak dapat berbuat apa-apa, Pedagang yang serakah menjadi sangat marah sekali. Dia melompat-lompat sambil memukuli dadanya. Dirinya menjadi dipenuhi oleh kebencian kepada Pedagang yang jujur yang telah memenangkan piring emas itu dan ini membuatnya batuk darah. Pedagang yang serakah akhirnya terkena serangan jantung dan meninggal di tempat.





Narayanan Krishnan

(34 tahun) adalah seorang chef terkenal di sebuah restoran berbintang lima di India. Ia mendapatkan kesempatan untuk meneruskan jenjang karirnya di sebuah restoran bintang lima di Swiss. Namun, tidak seperti yang akan dilakukan kebanyakan orang, Krishnan keluar dari restoran tempat dia bekerja dan mengubah hidupnya secara drastis.

Semuanya berawal dari kunjungannya ke kampung halaman kedua orang tuanya di Madurai, India tepat sebelum ia berangkat ke Swiss. Pada saat itu, dia melihat orang tua yang miskin dengan kondisi yang menyedihkan memakan kotorannya sendiri. Pemandangan ini menyadarkan sekaligus menampar batinnya. Pada saat itu juga dia memberi makanan yang tidak seberapa kepada orang tua itu dan dia kaget karena ada orang yang makan dengan sangat lahapnya dan dipenuhi oleh kebahagiaan. Sejak saat itu dia melepas kesempatannya untuk bekerja di restoran bintang lima di Swiss dan menjadi sukarelawan untuk membantu orang yang kesusahan.

Krishnan kemudian mendirikan Akshaya Trust, yang berkomitmen untuk membantu orang yang kesusahan, yang tidak mempunyai tempat tinggal, orang sakit, orang tua, orang yang mengalami gangguan jiwa, dan orang miskin. Itu merupakan bentuk sarana kepeduliannya dalam membantu menyediakan makanan sehat dan untuk menyembuhkan orang-orang yang mengalami gangguan mental.

Bagaimana dengan kita? Mampukah kita mengambil jalan kepedulian seperti yang ditempuh oleh Krishnan ini dan melepas segala kesempatan besar yang sudah ada di depan mata kita? Sanggupkah kita membuka mata kita dan peduli sejenak dengan kenyataan yang sebenarnya? Kisah Krishnan ini sangat memotivasi dan menyadarkan kita bahwa kita bisa membantu orang-orang yang membutuhkan bantuan kita. Hanya dengan pertolongan kecil saja, kita dapat membahagiakan orang banyak.

Sejarah Perkembangan BUDDHISME Part 2

Buddhisme Mahayana

Pada awal milenium pertama, banyak dari 18 aliran Buddhis telah mengambil bentuk dan berkembang di seluruh India. Aliran Sarvastivada (*sarva* "semua" atau "setiap" + *asti* "nyata" + *vada* "bicara" atau "teori" ; "aliran yang mendiskusikan keberadaan setiap hal") telah berpisah dari Theravada dan menjadi mengakar di India Utara dan Asia Tengah. Aliran ini memiliki pusat-pusat Dharma yang penting di Kashmir, Gandhara dan Mathura, yang semuanya menjadi situs utama dari pembuatan karya seni dan tekstual Buddha. Sehubungannya dengan itu, tetapi berbeda dari Mulasarvastivada, yang vinaya-Nya kemudian digunakan di Tibet, aliran Sarvastivada dikenal sebagai sekolah dengan pengamatan mendalam atas ajaran-ajaran Buddha. Hal tersebut merupakan area yang didominasi oleh Sarvastivada dimana sistem filosofi Vaibhasika dan Sautrantika muncul, memastikan aliran tersebut sebagai pengaruh terakhir dalam pemikiran Buddhis.

Sebagai seorang guru yang sangat memperhatikan kebutuhan khusus dan potensi para pendengar, selama hidupnya, Sang Buddha memberikan pembabaran khusus dari ajaran beliau



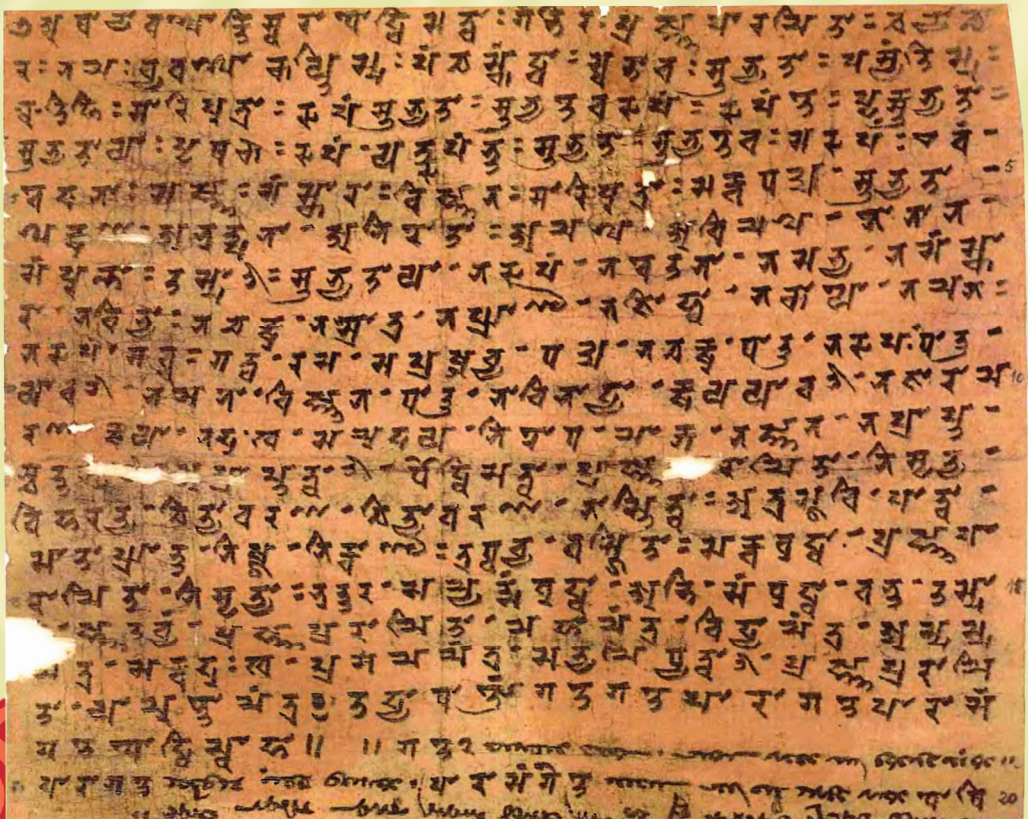
Nagarjuna sering kali digambarkan sebagai campuran karakteristik antara manusia dan naga. Simbol naga ditemukan di banyak kebudayaan India, biasanya berupa makhluk bijak yang mengatur hujan dan fenomena alam lainnya. Di dalam Buddhisme, naga merupakan simbol arhat yang tercerahkan, atau secara umum orang yang bijaksana.

ke sekumpulan orang tertentu dan bukan untuk umum. Pada abad ke-1 Masehi, sekumpulan risalah yang dikenal sebagai sutra-sutra Mahayana, yang sebelumnya telah transmisikan hanya dalam lingkup tertutup, kini mulai diajarkan secara terbuka. Perkembangan ini berpusat di India Selatan, dan khususnya di Andhra Pradesh, dimana Arya Nagarjuna lahir dan belajar.

Di antara sutra-sutra Mahayana yang masuk dan memulai beredar secara terbuka di masa-masa awal, adalah Sutra Bunga Teratai dan Prajnaparamita-sutra. Kedua sutra tersebut segera menjadi subjek pelafalan yang kuat, pembelajaran dan devosi (bakti) dari umat Buddha di

Oleh karena sutra-sutra Mahayana mengembangkan pandangan mendalam, Nagarjuna menyusun risalah-risalah-Nya yang sangat berpengaruh dengan menyajikan pandangan Madhyamaka (Jalan Tengah) atas filosofi Buddhis, seperti yang tertuang dalam Prajnaparamita-sutra.

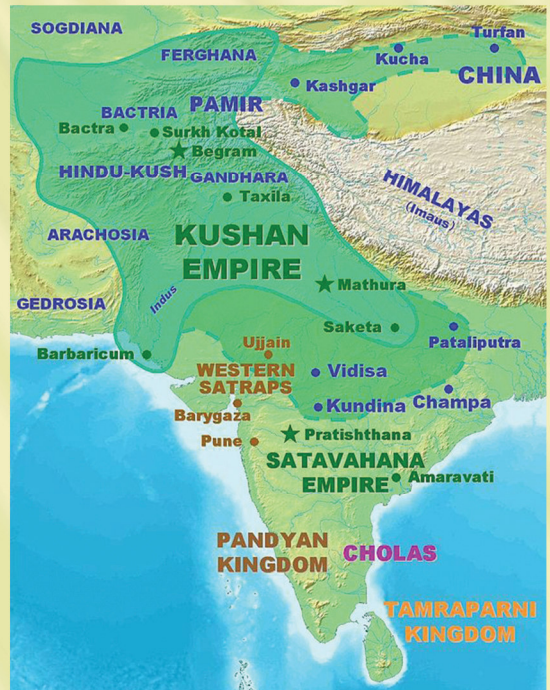
Murid Nagarjuna yang bernama Aryadeva terus melanjutkan ajarannya, diikuti oleh para cendekiawan utama, termasuk Bhavaviveka, Buddhapalita, dan Candrakirti, masing-masing memberikan sumbangsih karya tulis mereka pada Madhyamaka. Sementara itu, aliran kedua, dikenal sebagai Cittamatra atau atau Yogacara (Batin Semata), muncul berdasarkan sutra-sutra



Manuskrip Sanskrit dari Prajnaparamita-sutra, Bibliothèque nationale de France

Mahayana lain beserta risala-risalnya, dengan Asanga dan saudaranya Vasubandhu sebagai pendukung penting dari pandangan ini.

Pada awal milenium pertama, gerakan besar dikembangkan dengan tersedianya sutra-sutra Mahayana yang baru, yang memberikan inspirasi bagi orang awam dan umat buddhis yang ditahbiskan adalah sederajat dalam ajaran sehingga pencapaian kebuddhaan yang sempurna adalah memungkinkan bagi semua makhluk. Ulasan-ulasan utama dan bait-bait naskah disusun guna menggariskan jalan Bodhisattva, yang kini dianjurkan untuk diterapkan.



Batas kerajaan Kusana saat masa pemerintahan raja Kaniska meliputi utara India sampai China

Penyebaran ke China dan Asia Tengah

Buddhisme menerima sebuah masukan dukungan tambahan pada abad ke-1 dengan munculnya kerajaan Kusana yang berbasis di barat laut India dimana aliran Sarvastivada berkembang.

Raja Kusana yang bernama Kaniska melayani sebagai raja Dharma terbesar kedua di India pada masa pemerintahannya di awal abad ke-2. Raja Kaniska juga merupakan penyokong seorang penyair besar Buddhis bernama Asvaghosa.

Beliau sangat berjasa dalam menyelenggarakan Konsili Ketiga, setelah naskah-naskah suci Buddhis semakin ditransmisikan dalam bentuk tertulis.

Kekaisaran Kusana terkait erat dengan rute perdagangan besar di seluruh Asia Tengah, dan Buddhisme mendapatkan kekuatan di sepanjang rute ini selama periode Kusana. Pada awal milenium pertama, Buddhisme juga mulai masuk ke China melalui Jalan Sutra.

Awal penyebaran Buddhadharma di China, guru-guru India mulai melakukan perjalanan ke China. Selama berabad-abad banyak orang China melakukan perjalanan religius ke India untuk belajar di bawah bimbingan guru-guru mereka di sana.

Mereka kembali dengan sejumlah besar naskah suci untuk diterjemahkan ke dalam bahasa China klasik. Sejalan dengan waktu, masuknya Buddhisme memberikan dampak yang besar terhadap seni sastra dan budaya China.

China pada gilirannya menjadi sebuah batu loncatan untuk penyebaran Dharma ke daerah sekitarnya, termasuk Korea, Jepang, dan Vietnam, masing-masing budaya dari wilayah tersebut dalam jangka panjang mengandalkan terjemahan-terjemahan utama dari naskah-naskah Buddhis China.

Tantra dan Era Nalanda

Bagian kedua dari milenium pertama nampak perkembangan yang pesat dari lembaga monastik Buddhis di India Utara. Lembaga-lembaga ini menawarkan kesempatan untuk melakukan studi yang mendalam bersamaan dengan praktik meditasi. Di antara universitas monastik tersebut, Nalanda dan Vikramasila adalah yang paling terkemuka, terletak di Bihar pada masa kini, disusul oleh Odantapuri dan Somapuri. Hal ini mencapai masa kejayaannya di bawah perlindungan

dinasti Gupta, yang memerintah India dari abad ke-4 sampai abad ke-8, dan terus berkembang selama dinasti Pala yang memerintah dari abad ke-8 hingga abad ke-12.

Periode dalam sejarah Buddhis ini bertepatan dengan munculnya pandangan Tantra di India. Tantra pada awalnya ditransmisikan secara diam-diam, kebanyakan seperti sutra dalam Mahayana. Tersebar ke berbagai tempat secara luas pada awal transmisinya termasuk di Amaravati, Andhra Pradesh dan Oddiyana di barat laut Pakistan.

Dari abad ke-3 sampai ke-6, Tantra semakin diajarkan secara terbuka, dan dari abad ke-7 hingga seterusnya, praktik tantra dan arca-arca Istadevata (makhluk suci yang dijadikan panutan) Tantra merupakan wajah umum agama Buddha di India.

Catatan yang disimpan oleh bhiksu-bhiksu China yang datang ke India dalam perjalanan sucinya untuk



Reruntuhan dari dua pusat pengembangan ajaran Buddhis paling penting dalam sejarah Nalanda (kiri) dan Vikramasila (kanan)

belajar selama abad ke-5 hingga abad ke-7 menyediakan sumber informasi yang sangat berharga dalam praktik Buddhisme di India selama masa ini. Xuanzang (Hsuan Tsang), seorang bhiksu abad ke-7 dari China, melaporkan bahwa hanya empat dari 18 aliran asli dari Buddhisme yang keberadaannya masih bertahan kuat di India selama beliau singgah.

Deskripsi kehidupannya ketika di Nalanda, dimana beliau belajar selama lima tahun, menunjukkan bukti toleransi dan keberagaman yang luar biasa. Vihara menampung beberapa ribu penghuni, dengan anggota dari beragam aliran karena itu mengikuti beragam vinaya – semua belajar dan berlatih dalam sebuah institusi tunggal yang bertempat di antara para penganut Mahayana. Sejumlah sumber sejarah lain mengatakan bahwa Tantra juga dipraktikkan di Nalanda.

Sementara Tantra dipraktikkan di Nalanda dan vihara lain, selama berabad-abad tradisi semangat praktik yoga juga berkembang di luar vihara. Sejarah mencatat 84 Mahasiddha dengan pencapaian sangat tinggi, dengan Kashmir di barat laut India selama berabad-abad sebagai tuan rumah para praktisi dengan tingkat konsentrasi yang sangat tinggi.

Nalanda dan Vikramasila, dua pilar tinggi dari pendidikan Buddhis beserta pikirannya, hancur oleh serbuan Turki pada akhir abad ke-12, merupakan pukulan kehancuran Dharma di India. Pada akhir abad ke-13, dinasti terakhir Buddhis yang tersisa di India – dinasti Pala Benggala dan dinasti Sena di Bihar

sama-sama jatuh oleh para penyerang Islam. Oleh karena sebagian bhiksu Buddha bermigrasi ke wilayah tertutup, sambutan yang hangat ditunggu oleh mereka yang akan menyebrangi Himalaya ke Tibet. Kerajaan Guge di barat, pada saat itu dibanjiri pengungsi tersebut.

Penyebaran di Tibet

Selama jenuhnya perkembangan pada masa Nalanda di India, Buddhadharma membentuk jalan pertamanya ke utara di dataran tinggi Tibet. Sistem monastik berdasarkan praktik vinaya, studi dan pengamatan mendalam terhadap naskah-naskah Mahayana, serta meditasi tantra, semua telah masuk dan berakar di tanah Tibet sejak abad ke-7 dan seterusnya. Tibet kemudian membentuk batu loncatan untuk ekspansi Dharma lebih lanjut ke Mongolia dan bagian dari Rusia modern, serta di seluruh wilayah Himalaya.

Selama enam abad pertama menyebarnya Dharma di Tibet, Buddhisme tetap menjadi tradisi yang hidup di India, Guru-guru India berpergian untuk mengajar secara personal di Tibet, sementara warga Tibet dalam jumlah yang lebih besar mencari naskah-naskah Buddhis, belajar di universitas monastik besar dan terlibat dalam pelatihan intensif dengan guru-guru besar di luar vihara. Dengan cara ini, Dharma menemukan rumah baru yang mau menerimanya di Tanah Bersalju.

(SELESAI.)

SEJARAH DI ATAP DUNIA

Buddhisme di Tibet



Tibet merupakan budaya besar terakhir di Asia yang menerima Dharma langsung dari India. Ketika Buddhisme menyebrang dari India ke Tibet pada abad ke-7, semua aliran utama pemikiran dan praktik Buddhis India, sistem monastik Mulasarvastivada menjadi dasar perilaku mereka, Mahayana sebagai dasar bagi pandangan mereka, dan Tantra sebagai dasar untuk meditasi. Hampir setiap aspek mereka dipengaruhi oleh Buddhisme India.

Saat Tibet mulai merangkul Buddha Dharma, kekuatan militer mereka meningkat. Sebelum masuknya Buddhisme India, Tibet tidak memiliki alfabet dengan demikian tidak terdapat perbincangan mengenai sastra. Mereka sangat terbuka akan ide-ide baru. Orang-orang Tibet mulai menyesuaikan budaya mereka terhadap pengaruh Buddhisme India. Pada saatnya, kerajaan Tibet akan jatuh, namun Buddha Dharma akan tetap bertahan.

Festival Shoton adalah festival tradisional paling populer di Tibet. Festival ini bertujuan untuk merayakan berakhirnya masa meditasi para sangha dengan memakan yogurt dan mengadakan drama opera serta tarian.

Thangka raksasa dipamerkan di tepi bukit di kota Lhasa, "kota matahari" sebagai salah satu rangkaian acara tersebut.



Orang-orang Tibet semangat mendatangkan Buddhisme dari sumbernya. Mereka mengundang para guru agung India ke Tibet, mengirim orang-orang tercerdas mereka untuk pergi ke India, belajar dengan guru-guru di sana serta menerjemahkan ke dalam bahasa Tibet setiap naskah Buddhis yang berbahasa Sansekerta yang dapat mereka temukan.

Pada waktu kerajaan Buddhis di India runtuh pada abad ke-13, praktik dan pemahaman Buddhisme di Tibet telah matang pada titik dimana Tibet sendiri telah mampu menjadi sumber Dharma bagi budaya lain menggantikan India. Sampai saat ini, Buddhisme Tibet tetap menjadi mata air Dharma bagi orang diseluruh dunia yang mencari kebijaksanaan yang disajikan Buddha kepada dunia yang bersumber dari India.

Pengenalan Buddhisme Tibet dimulai pada abad ke-7, pada masa pemerintahan kaisar pertama Tibet, Songtsen Gampo. Kemudian kontribusi-kontribusi utamanya diteruskan oleh dua raja berikutnya yaitu, Trisong Detsen dan Ralpacan.

Songtsen Gampo adalah yang pertama kali mempersatukan kerajaan Tibet dan juga yang pertama kali mengimplementasikan Buddhisme ke dalam Tibet. Ia membentuk persekutuan dengan negeri tetangga, dan menikah dengan putri Wengcheng dari dinasti Tang di China dan putri Bhrikuti dari Nepal.

Keduanya adalah Buddhis yang taat dan membawa rupang Buddhis penting bersama dirinya ke Tibet.

Dalam rangka menempatkan rupang-rupang ini, maka didirikanlah kuli Ramoche dan kuil Jokhang. Raja Songtsen Gampo lebih lanjut membangun serangkaian kuil di seluruh wilayah Tibet, sebagai simbolis penaklukan roh-roh non-Buddhis di Tibet.

Songtsen Gampo juga mengadakan pembelajaran mengenai bahasa Sansekerta dan penyusunan aksara bahasa Tibet. Ia mengirimkan menterinya untuk belajar di India selama bertahun-tahun kemudian menciptakan aksara untuk bahasa Tibet yang masih digunakan hingga saat ini.

Raja Dharma Agung kedua, Trisong Detsen juga banyak berkontribusi sepanjang masa, yaitu pembentukan Sangha monastic Tibet dan mendirikan vihara Buddhis pertama di Tibet: Samye, yang didirikan sekitar tahun 780 M. Ia mengirimkan delegasi ke India untuk belajar dan juga membawa guru-guru terbaik India ke Tibet.

Beliau juga berhasil membangun Vihara Samye setelah mendapatkan banyak perlawanan dan menahbiskan sekelompok warga Tibet dari kelompok bangsawan dan menjadi Sangha Biku Tibet. Pada masa inilah Trisong Detsen mengundang kepala sangha dari Universitas Nalanda, Santaraksita (Tibet: Shiwatso) untuk membantu dalam pembangunan Vihara Samye. Konon pada waktu itu terdapat banyak gangguan gaib yang mengganggu pembangunan vihara tersebut, Guru Rinpoche Padmasambhava diundang untuk mengatasi hal tersebut.

Pada saat itu, baik ajaran Buddha

Buddha India maupun Cina beredar di Tibet. Raja Trisong Detsen membentuk dewan dan kemudian dicapai hasil akhir bahwa orang-orang Tibet berkomitmen terhadap tradisi Buddhisme India sebagai yang resmi dan lengkap.

Raja Dharma Agung ketiga, Ralpacan dinobatkan pada tahun 815 SM. Pada saat itu, beberapa inisiatif telah dilakukan untuk menerjemahkan naskah-naskah Buddha ke dalam bahasa Tibet, dimana Raja Ralpacan mendapat dukungan penuh.

Ralpacan juga mengundang para pandita penting dari India dan melembagakan sebuah sistem yang melindungi para biksu di Tibet dengan pasti, dengan tujuh perumah tangga berbagi tugas dalam mendukung kebutuhan-kebutuhan seorang biksu.



Vihara Samye (atas) didirikan sebagai usaha untuk merevitalisasi ajaran Buddhisme yang telah memudar sejak diperkenalkan oleh raja Songtsen Gampo pada abad ke-7. Guru Rinpoche Phadmasambava (bawah) memperkenalkan ajaran Buddhisme Tantra kepada masyarakat Tibet dan beliau dianggap sebagai pendiri silsilah Nyingma, silsilah tertua dari empat silsilah besar.

TERCERAI BERAI DAN PEMULIHAN

Periode perlindungan kerajaan dan kestabilan yang memperdalam akar Buddhisme di Tibet ini tiba-tiba terhenti oleh kekerasan pada tahun 838 Masehi, dengan terbunuhnya Ralpacan dan kenaikan tahta adiknya, Langdarma. Langdarma menindas Buddhisme di Tibet. Meskipun berbagai naskah dan rupang telah disembunyikan, vihara-vihara secara paksa dikosongkan dari para biksu, pekerjaan penerjemah dihentikan, dan kegiatan-kegiatan Buddhis hilang dukungan.

Ketika Langdarma dibunuh pada 842 Masehi, kekaisaran Tibet hancur dan mengalami perpecahan. Sejak itu, sering terjadi pemberontakan, penguasaan oleh raja-raja kecil dan kemerosotan praktik Dharma di Tibet secara umum.

Lebih dari satu abad kemudian, sekelompok orang yang bersemangat memulihkan sistem monastik di Tibet dengan menempuh perjalanan hingga

mencapai wilayah Tibet paling timur. Mereka menerima sila monastik penuh dan menerima upacara penahbisan oleh bhiksu dari Cina. Mereka kembali ke Tibet Tengah pada 980 M, dan diminta untuk membangkitkan kembali praktik monastik dengan merenovasi vihara Samye dan membangun banyak kuil baru.

Sementara itu, garis keturunan keluarga kekaisaran Tibet telah dipindahkan jauh ke barat, di kerajaan Guge. Raja-raja Guge berusaha untuk memegakkan kembali Buddhadharm sebagai pijakan keyakinan dalam masyarakat Tibet. Mereka mengundang banyak cendekiawan India. Atisa Dipamkara Srijnana diundang untuk mengajar para murid-murid di Tibet, pada awalnya di Guge kemudian di Tibet Tengah. Hal ini ditujukan untuk meluruskan kebingungan yang telah muncul cukup besar di Tibet mengenai hubungan antara Tantra dan praktik Buddhis bentuk lain.

Atisa menekankan system monastik dan praktik Mahayana sebagai dasar atau praktik Tantra. Dalam Lam Rim (Tahapan Jalan), beliau menganjurkan murid-muridnya untuk maju secara bertahap dari satu tingkat praktik ke tingkat berikutnya. Murid utamanya, Dromtonpa mendirikan sekolah yang dikenal dengan Kadampa yang akan mempengaruhi semua sekolah pada perkembangan selanjutnya.

Kebangkitan sistem monastik di Tibet Tengah pada akhir abad ke-10, diikuti dengan kedatangan Atisa di pertengahan abad ke-11. Buddhisme Tibet digiring ke era baru, yang dikenal

dengan "Perkembangan Lanjut". Pada abad berkembangnya Dharma untuk kedua kalinya ini di Tibet, disegarkan oleh hubungan erat dan berulang terhadap guru India.

Pada era ini, orang Tibet umumnya menghormati dan memberikan apresiasi terhadap naskah-naskah yang disusun oleh guru India. Banyak orang cerdas Tibet mengabdikan energi untuk menerjemahkan ratusan volume naskah-naskah sansekerta yang masih tersedia pada masa Buddhisme di India. Di Tibet muncul istilah Lotsawa, yaitu orang Tibet yang mencapai tingkat yang diperlukan untuk pembelajaran guna berpartisipasi dalam upaya budaya yang luas. Upaya para Lotsawa sangat besar dalam pelayanan terhadap kemanusiaan, saat ini sejumlah besar naskah Buddhis India hanya tersedia dalam bahasa Tibet melalui jasa para Lotsawa.

Cendekiawan terkenal, Patsab Lotsawa mengajar di vihara-vihara Sangphu dan Phenyul, lokasi unggulan untuk pembelajaran yang ketat saat itu. Di sanalah Karmapa (pemimpin silsilah Kagyu) Pertama, Dusum Khyenpa, akan membacakan filosofi Madhayamaka bersama Patsab Lotsawa. Secara khusus, Sangphu adalah sebuah lokasi untuk pengembangan perdebatan dialektis yang membentuk tulang punggung program studi monastik Tibet hingga hari ini.

BUDDHISME TIBET INTERNASIONAL

Pada abad ke-13 terlihat sebuah pergeseran paradigma utama dalam hubungan antara aturan sekuler dan religus di Tibet, dengan adanya keterlibatan Mongol dalam urusan

internal Tibet. Kaisar Mongol yang memimpin seluruh China mengundang berbagai pemimpin religius Tibet untuk mengajar di istana mereka. Dari sinilah dimulai hubungan antara Kaisar Mongol dengan Godan Khan. Sakyas Pandita seorang religius dan bukan seorang pemerintahan Tibet, menawarkan kesempatan untuk menyerahkan control politik Tibet kepada orang-orang Mongol. Dan setelah bertahun-tahun, silsilah Sakyas berkembang sebagai penguasa Tibet dengan dukungan Mongolia dan diselingi intervensi militer Mongolia atas namanya.

Situ Jangchub Gyaltsen dari silsilah Phagdrus Kagyus berhasil merebut kendali politik Tibet Tengah dari penguasa Sakyas dan pasukan Mongol. Jangchub Gyaltsen mengubah seluruh proses yang selama ini digunakan oleh kaum Sakyas seperti lebih progresif pada peradilan pidana, mengubah struktur administrasi, dan melakukan kampanye pembangunan berbagai infrastruktur.

Sebuah sukses penguasa Phagdrus menggabungkan aturan religius dan sekuler selama 100 tahun berikutnya, keluarga Rinpung melakukan hal yang sama di Tibet Tengah pada pertengahan abad ke-15. Pada pertengahan abad ke-16, keluarga Rinpung kehilangan tanahnya dan jatuh ke para penguasa Tsangpa.

Para penguasa Tsangpa kembali memiliki kekuatan di Tibet Tengah hingga pertengahan abad ke-17, ketika keterlibatan Mongol sekali lagi membalikkan keseimbangan, kali ini untuk menempatkan kendali politik di tangan sekolah Gelug.

MASA PEMERINTAHAN ISTANA GANDEN

Dalai Lama ke-5, sering disebut hanya sebagai "Yang Agung Kelima", diakui atas keberhasilannya yang luar biasa dalam membangun hubungan politik dengan Mongolia. Akibatnya, pada 1642, kemenangan mereka mengakibatkan konsolidasi otoritas rohaniawan dan politik di tangan pemerintah yang dipimpin oleh para Dalai Lama, dan dikenal sebagai Ganden Potrang, atau istana pemerintahan Ganden. Pembangunan istana Potala di Lhasa tempat tinggal Dalai Lama di masa berikutnya dan simbol ikonik dari pemerintahan Ganden Potrang- dimulai selama masa "Yang Agung Kelima".

Meskipun Yang Agung Kelima Dalai Lama sendiri telah mengambil ajaran dari guru-guru Nyingma, Sakyas, dan Gelug, kecenderungan di kalangan umat Buddhis Tibet kemudian menjadi semakin keras pada kepatuhan ajaran dan guru dari sekolahnya sendiri dan keengganan untuk bergaul dengan orang-orang dari sekolah lain.

Namun, pada abad ke-19 terlihat gerakan berbasis luas melawan tren ini di Tibet Timur, terutama melalui inspirasi dari aktivitas-aktivitas yang diikonal sebagai "Non-sektarian". Cendekiawan utama dari sekolah Nyingma, Kagyus, dan Sakyas mulai mempelajari naskah-naskah, mempraktikkan teknik meditasi, menerima inisiasi, dan dengan tegas melintasi batas-batas sekretarian. Pada abad selanjutnya banyak pemegang garis silsilah lainnya dengan semangat saling menghormati dan menjunjung semangat keterbukaan.

MASA PENGASINGAN

Selama 1.350 tahun sejarah Buddhisme Tibet, Buddha dharma secara radikal mengubah bentang sosial, intelektual, dan artistik dari daratan tinggi Tibet.

Makna secara pribadi dan umum yang diberikan Dharma akan menjadi sangat penting setelah hilangnya negara mereka pada pertengahan abad ke-20, yakni di saat orang-orang Tibet membutuhkan semua sumber daya Buddha dharma yang ditanamkan secara sungguh-sungguh di dalam diri mereka untuk mempertahankan kebudayaan dan kehidupan pribadinya secara bersama-sama dalam pengasingan dan di kampung halamannya di Tibet.

Dengan kedatangan tentara China komunis di tanah Tibet, benih-benih untuk pertumbuhan spiritual Buddhis Tibet yang telah begitu lama dibudidayakan di tanah mereka sendiri dengan kerasnya dirampas dari tangan orang-orang Tibet. Dalam keputus-asaan untuk melestarikan kebudayaan dan keyakinannya, orang-orang Tibet menyebrang ke India dengan membawa teks-teks mereka yang berharga, kerja keras pencapaian meditasi mereka serta silsilah pentahbisan yang dipelihara dengan hati-hati yang awalnya mereka dapatkan dari tanah mulia.

Dari Dharamsala tempat kedudukannya di pengasingan, Yang Maha Suci Dalai Lama ke-14, membawa pesan Buddhisme akan kasih sayang dan toleransi saat beliau melakukan perjalanan ke seluruh dunia sebagai salah seorang pemimpin spiritual yang dihormati secara universal.

Istana Ganden dibangun pada tahun 1409 oleh Lama Tsongkhapa. terletak 36 KM dari Istana Potala dan pada ketinggian 4,300 m. Lama Tsongkhapa sendiri merupakan pendiri silsilah ajaran Gelug yang berdasar pada tradisi Kadam, yang diperkenalkan oleh Atisha pada abad 11.



Mari
Ber-

MEDITASI

Dalam agama Buddha, dikenal ada banyak metode meditasi. Metode Vipassana dan Samatha menjadi metode yang paling umum dipraktikkan saat ini: Yang pertama adalah meditasi untuk mencapai ketenangan (Samatha Bhavana). Dalam meditasi ini seseorang memusatkan pikirannya pada satu objek. Dengan latihan yang sungguh-sungguh, maka akan dicapai ketenangan batin dan pada tingkatan tertentu, akan dapat dicapai kemampuan batin yang luar biasa. Yang kedua adalah meditasi untuk mencapai pandangan terang (Vipassana Bhavana). Dalam meditasi ini, seseorang mengamati segala gerak-gerik badan jasmani dan batin sehingga dapat mengerti dengan jelas apa sesungguhnya manusia itu. Apabila dilatih dengan sungguh-sungguh, maka akan dapat mencapai tingkat-tingkat kesucian dan pada akhirnya dapat mencapai penerangan sempurna seperti sang Buddha. Namun dua meditasi ini harus dilatih dibawah bimbingan seseorang yang ahli (mediator) dan sudah berpengalaman.

Metode meditasi yang mudah dilakukan dan dianjurkan untuk dilaksanakan secara rutin adalah meditasi cinta kasih (Metta Bhavana). Meditasi ini dilakukan divihara setelah pembacaan parita-parita suci, atau dirumah dihadapan altar pada waktu-waktu tertentu. Untuk melakukan meditasi ini, pertama-tama seseorang duduk bersila dengan tubuh tegak dan mata terpejam. Kemudian membersihkan pikirannya dari segala kekotoran batin seperti marah, benci, dendam, seraka, dll. Setelah pikirannya menjadi tenang dan damai, pancarkanlah pikiran cinta kasih ke segenap penjuru dengan harapan agar "semoga semua makhluk tanpa terkecuali merasa berbahagia, terbebas dari kebencian, terbebas dari penderitaan, terbebas dari keserakahan, dan pada akhirnya mencapai kebahagiaan tertinggi, yaitu Nibbana"



ADA 6 KEUNTUNGAN DARI MELAKSANAKAN MEDITASI

- Tidur dengan nyenyak / tidak gelisah serta tidak akan bermimpi buruk
- Bangun tidur lebih tersasa segar
- Disayangi oleh sesama manusia dan semua makhluk
- Mudah memusatkan pikiran
- Memiliki wajah yang tenang dan berseri-seri (segar)
- Dilindungi para dewa, meninggal dengan tenang, dan terlahir di alam bahagia

Mengapa Bermeditasi?

Pada tingkat awal, meditasi adalah sebuah alat. Meditasi dapat membantu memerangi stress, meningkatkan kesehatan fisik, meringankan nyeri kronis, membuat anda tidur lebih baik, merasa lebih bahagia dan lebih damai. Pada tingkat lanjut, meditasi adalah sebuah pintu ke arah yang tidak diketahui. Hal ini dapat membantu kita mengungkapkan misteri siapa diri kita.

Ketika anda mulai bermeditasi, anda akan melihat bagaimana liarnya pikiran anda. Pemikiran tentang masa lalu atau masa depan akan berdesakan dengan keberadaan anda di masa sekarang. Kadang-kadang memori ini menyakitkan anda dan terjadi berulang-ulang.

Pikiran

1

Jangan mencoba menghentikan pikiran, ini hanya akan membuat anda merasa gelisah. Bayangkan bahwa mereka adalah tamu tak diundang di depan pintu anda, mengakui kehadiran mereka dan dengan sopan meminta mereka untuk pergi meninggalkan.

Emosi

2

Beberapa emosi cenderung untuk berkembang biak dan menjalar dalam pikiran. Cara untuk mengatasi emosi yang kuat dalam meditasi adalah dengan fokus pada perasaan tubuh yang menyertai emosi. Dengan cara ini anda menghormati emosi anda, tetapi tidak menjadi terjerat dalam pengalaman tersebut.

Mata

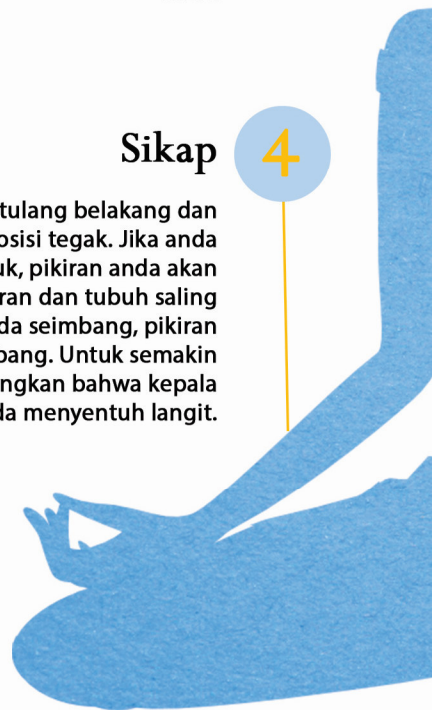
3

Membuka mata memungkinkan anda untuk menjadi lebih hadir. Namun, penting untuk melakukan apa yang nyaman bagi anda. Beberapa orang merasakan dengan menutup mata akan jauh lebih efektif dalam meditasi. Ada baiknya untuk bereksperimen dan melihat apa yang terasa paling baik untuk anda.

Sikap

4

Pastikan bahwa tulang belakang dan kepala anda dalam posisi tegak. Jika anda membungkuk, pikiran anda akan melayang. Pikiran dan tubuh saling terkait. Jika tubuh anda seimbang, pikiran anda juga akan seimbang. Untuk semakin menguatkan, bayangkan bahwa kepala anda menyentuh langit.



5 Fokus

Untuk fokus dalam meditasi berarti memperhatikan dengan lembut untuk apa pun yang anda tempatkan di pusat kesadaran. Disarankan untuk menggunakan napas sebagai fokus. Ini seperti sebuah pintu yang menghubungkan alam 'dalam' dan 'luar'.

Guru Zen Toni Packer mengatakan:

"Perhatian datang entah dari mana. Ia tidak memiliki penyebab. Ia tidak milik siapa pun."

6 Nafas

Memperhatikan nafas adalah cara yang baik untuk menjangkarkan diri anda pada saat ini. Jika anda mengalami kesulitan melakukannya, anda dapat mencoba menghitung nafas yang merupakan latihan meditasi kuno. Setiap kali anda melihat pikiran anda telah menyimpang jauh, segera kembali ke "satu". Dengan cara ini, "satu" seperti pulang ke rumah pada saat sekarang. Ada baiknya untuk kembali tanpa melirik ke belakang.

7 Keheningan

Hening adalah penyembuhan. Ada banyak 'meditasi musik' di sekitar, tapi tidak ada yang mengalahkan keheningan. Ada kemantapan dan ketenangan yang berasal dari duduk dalam keheningan.

8 Lama Meditasi

Jangan memaksakan diri untuk bermeditasi lebih lama jika anda tidak siap untuk melakukan itu. Yang terpenting adalah anda dapat menyelesaikan pikiran anda tanpa menyebabkan terlalu banyak tekanan pada tubuh anda, dan hindari setiap 'keharusan'.

9 Tempat

Sangat baik jika anda membuat tempat khusus untuk duduk. Anda bahkan dapat membuat sebuah kuil atau sebuah altar yang bisa anda hadapi ketika anda duduk dalam meditasi. Anda mungkin ingin menempatkan lilin di altar dan benda-benda yang memiliki arti bagi anda. Akan terasa indah jika anda menemukan objek untuk altar anda saat anda bermeditasi. Mungkin anda menemukan batu-batu, atau kerang, atau bunga yang 'berbicara' kepada anda.

10 Kenikmatan

Yang tidak kalah penting dari semua adalah menikmati meditasi. Anda mungkin ingin mencoba duduk dengan sedikit senyum. Jadilah baik kepada diri sendiri. Mulailah duduk bermeditasi sebentar setiap hari. Ini membantu untuk membangun kebiasaan anda sehari-hari.



MENGUBAH DIRI

Oleh : Romo Pandita Jimmy Lominto

Andi adalah seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang sering merasakan kekhawatiran dan kegelisahan dalam keseharian hidupnya. Tidak jarang dia juga larut dalam kesedihan atas peristiwa-peristiwa yang sudah lama terjadi. Dalam keadaan batin yang seperti itu, dapatkah dia melakukan kuliahnya dengan baik?

Damaikah pikirannya?

Bahagiakah dirinya?

Adakah jalan keluar baginya secara Buddhis?

Jawabannya tentu saja ada. Pertama, dia perlu melihat apa yang selama ini dianggap sebagai dirinya secara mendalam melalui lensa Empat Kesunyataan Mulia:

- Ada duka/ketidakbahagiaan/ketidakpuasan
- Duka tersebut ada sebabnya
- Ada akhir duka
- Ada jalan menuju akhir duka

Langkah ini mensyaratkan dirinya untuk setidaknya memiliki pengetahuan umum tentang Empat Kesunyataan Mulia. Jika belum punya, maka terlebih dahulu dia harus mendapatkan pengetahuan umum tersebut. Setelah itu, ia dapat menggunakannya sebagai lensa untuk melihat ke dalam apa yang selama ini dianggap sebagai dirinya. Layaknya Membedah 'diri' tersebut secara mendalam untuk lebih mengenalnya.

Ada yang mengatakan bahwa jika

kita sudah tahu dengan jelas apa masalah yang sedang kita hadapi, maka sebagian dari masalah tersebut sudah diselesaikan.

Ajaran Buddha bukanlah pengetahuan teoritis melainkan paparan tentang apa yang telah Beliau lalui. Jika disarikan, ajaran Buddha berisikan Pandangan dan Metode tentang duka dan pembebasannya. Sebuah Jalan Pembebasan sudah terbukti membebaskan banyak orang

yang telah menjalaninya sejak Buddha Gotama mengajarkannya, yakni Jalan Mulia Beruas Delapan. Untuk mempelajari dan mempraktekkannya diperlukan proses Mendengar, Merenung, dan Meditasi.

Mendengar dalam konteks ini adalah belajar. Belajar Pandangan dan Metode yang benar dari narasumber - narasumber, silsilah - silsilah, perguruan - perguruan Buddhis resmi yang diakui, dan dari orang-orang yang telah menjalani apa yang mereka ajarkan dan lebih bagus lagi, dari orang-orang yang sudah punya realisasi tertentu.

Setelah itu, pandangan - pandangan Buddhis yang telah dipelajari kemudian direnungkan secara mendalam dengan niat yang benar dan metode-metodenya dilatih agar muncul pengalaman dan kemudian pencapaian. Itulah proses yang perlu Andi lakukan jika ingin terbebas dari kekhawatiran, kegelisahan, kesedihan dan berbagai macam bentuk perasaan, pemikiran, dan kebiasaan negatif yang mendera dirinya.

“Proses membedah diri dengan lensa Empat Kesunyataan Mulia adalah bagian dari Mendengar dan Merenung.”

Menganalisa diri dengan menggunakan metode meditasi analitis melibatkan pemikiran untuk melihat secara mendalam apa yang selama ini dianggapnya sebagai diri. Selain itu guna melihat secara mendalam apa yang selama ini menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan, kesedihan, dan sebagainya.

Di luar dari itu, di dalam keseharian hidupnya Andi dapat mencegah sebab-sebab penderitaan di kemudian hari dengan berusaha untuk senantiasa mendisiplinkan ucapan, tubuh, dan pikirannya. Andi juga dapat menciptakan sebab-sebab kebahagiaan dengan melakukan perbuatan baik melalui ucapan, tubuh, dan pikirannya. Tapi ini saja tidak cukup. Pikiran yang sering mengalami kekhawatiran, kegelisahan, kesedihan, dan sebagainya, bukanlah batin yang damai. Manakala tidak ada kedamaian, di situ tidak akan ada kebahagiaan. Untuk betul-betul mengalami transformasi batin, kita mesti mengerti cara kerja batin. Untuk memahami cara kerja batin, yang dibutuhkan bukan saja mendapatkan pandangan benar tentang cara kerja batin, tapi juga metode untuk mengalami transformasi batin.

Metode meditasi Buddhis untuk mentransformasi batin ada dua macam yaitu latihan samatha atau memanunggalkan tubuh dan batin di sini dan sekarang secara berkesinambungan dari satu saat ke saat berikutnya secara terus menerus. Satunya lagi adalah vipassana atau melihat ke dalam batin untuk mengamatinya secara langsung tanpa melibatkan pemikiran agar muncul

pemahaman sejati tentangnya. Biasanya yang dilatih adalah samatha dulu. Setelah mendapatkan instruksi meditasi samatha dan ataupun vipassana dari narasumber yang tepat, latihlah secara formal dan informal dalam kehidupan sehari-hari. Latihan formal adalah menetapkan sesi latihan sesuai instruksi yang didapat pada jam tertentu untuk jumlah waktu tertentu setiap harinya. Untuk samatha misalnya dengan latihan mengamati napas. Tujuan utama samatha adalah memanunggalkan tubuh dan batin di sini dan sekarang secara berkesinambungan dari satu saat ke saat berikutnya. Alhasil, batin tidak terhempas ke masa depan ke dalam kekhawatiran atau kegelisahan, tidak terseret ke masa lalu, ke dalam kesedihan. Tujuan dari latihan vipassana adalah melihat pergerakan batin kita dengan menyadari tubuh atau perasaan atau pemikiran atau persepsi tanpa melibatkan pemikiran. Hanya mengamati dan menyadarinya saja.

Latihan informal adalah membawa latihan ke dalam aktivitas kehidupan sehari-hari di luar latihan formal. Kebanyakan waktu kita digunakan untuk aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, amat sangat penting untuk menggunakan aktivitas kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari latihan. Caranya adalah dalam melakukan aktivitas apapun, kita senantiasa berusaha untuk hadir di sini dan sekarang, tubuh dan batin manunggal dan menyadari apa yang sedang dilakukan tanpa melibatkan pemikiran. Hanya mengamati dan menyadarinya saja. Ini tentu saja akan membutuhkan proses berlatih. Oleh karena itu, di awal

gunakanlah satu obyek sebagai jangkar kesadaran kita. Misalnya perhatian kita senantiasa difokuskan pada dompet di kantung kita. Dompet itu menjadi pusat perhatian kita sambil kita juga menyadari apa yang sedang terjadi di dalam maupun di luar diri kita. Atau salah satu telapak kaki kita yang menjadi jangkar kesadaran kita. Atau sentuhan kacamata di hidung dsbnya. Jangkar kesadaran adalah latihan dengan obyek tertentu sebagai pusat perhatian. Setelah mahir, kita kemudian bisa masuk ke latihan menyadari apa yang dominan muncul dari satu saat ke saat berikutnya. Dengan melakukan Mendengar, Merenung, dan Meditasi setiap hari secara formal dan informal, Andi akan dapat mentransformasi batinnya dari yang sering dilanda kekhawatiran, kegelisahan, kesedihan dsbnya menjadi batin yang senantiasa manunggal dengan tubuhnya di sini dan sekarang. Andi akan mulai menyadari apa yang sesungguhnya sedang terjadi di dalam maupun di luar dirinya tanpa banyak melibatkan pemikiran. Ia hanya akan mengamati dan menyadari saja tanpa memberikan bumbu ini dan itu. Dengan demikian cepat atau lambat kedamaian akan muncul di dalam diri Andi. Pikiran damai batin bahagia. Latihan meditasi adalah syarat untuk kelak masuk ke latihan non meditasi. Transformasi batin adalah syarat untuk kelak mengenali hakikat batin, menstabilkan pengenalan tersebut dan merealisasinya.

Cara Agar Tetap Fokus dan Terjaga Saat Rapat



Meeting atau pertemuan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari oleh kebanyakan orang dalam pekerjaannya, dan terkadang anda telah mengetahui bahwa anda akan berada di sebuah rapat yang bertahan dalam waktu yang sangat lama. Bagaimana sebaiknya anda mempersiapkan diri anda untuk selalu sigap dan waspada? Berikut adalah beberapa metode untuk bertahan di dalam rapat yang melelahkan tersebut.

- o Bawalah sebuah catatan (notebook), meskipun anda hanya menggunakannya untuk mencatat atau hanya iseng mencoret-coret saat anda malas untuk memberikan perhatian (anda akan terlihat rajin mencatat). Mencatat pada akhirnya akan sangat efektif untuk meningkatkan kewaspadaan anda. Jika anda merupakan seorang yang belajar secara visual, anda dapat menggambar diagram untuk membantu anda memahami apa yang dibahas, sambil terus terjaga dan mengingatnya dengan baik.
- o Cobalah berpikiran terbuka. Sadari bahwa anda tidak tahu akan segala sesuatu. Sambut kesempatan untuk belajar dan memperbaiki kelemahan anda. Sikap yang positif akan membantu anda melalui segala sesuatu dalam hidup. Setidaknya, ini akan menjadi sebuah awal yang baik!

- o Bersitirahat dan makan yang cukup serta menenangkan pikiran anda akan sangat membantu anda juga. Tidurlah sekurang-kurangnya 7 jam setiap malam, lakukan latihan kecil di pagi hari, dan cobalah untuk bermeditasi bila anda memiliki masalah kecemasan.
- o Diet (pola makan) yang layak memiliki efek yang masif pada tingkat konsentrasi anda. Apa yang anda makan akan mempengaruhi kinerja anda dan jumlah kandungan glukosa dalam darah anda menentukan efektivitas kerja otak anda. Jadi, makanlah yang cukup sebelum rapat tersebut.
- o Jika anda memiliki kebiasaan adiktif (bergantung pada kopi, rokok, alcohol, dll.), hal tersebut akan membuat anda berada dalam keadaan tenang. Sedikit hal tersebut memang akan membantu anda, setidaknya membuat anda merasa 'tercukupi'. Namun, cobalah alternatif lain untuk mengatasi ketergantungan anda. Minumlah segelas air untuk memuaskan kebutuhan anda akan hal-hal tersebut, air akan sangat membantu diri anda untuk tenang.

Bila anda tetap masih kesulitan untuk terjaga dalam pertemuan rapat anda, mungkin anda sebaiknya melakukan kontemplasi pada diri anda untuk menemukan apa yang membuat anda sangat sukai untuk anda kerjakan.



House of dura

Skin & Body TREATMENTS

t-Flash | p-Flash | r-Flash | e-Flash | Dura Roller
Dura 3 Magic Steps | Dura Aqua Peel | Dura New Revival
Dura Micro Peel | Dura Light Peeling | Dura ActivCell

Special Promo
DISC UP to 50% OFF

(syarat & ketentuan berlaku)



Duraskin adalah produk perawatan kulit dari USA yang diformulasikan khusus untuk menstimulasi pertumbuhan sel kulit baru dan mengatasi tanda-tanda penuaan seperti, kerutan halus, warna kulit tidak merata (hiperpigmentasi), tekstur tidak merata dengan pori-pori besar, kulit kendur dan kusam



SEBELUM

SESUDAH



C's NAIL STUDIO
Manicure | Pedicure
Spa Mani/Pedicure | Nail Art
Gel Polish | Gel/Acrylic Extension

House of Dura :

Jl. Kaji No. 36 Jakarta Pusat Ph. 021 633 1513

Jl. Teuku Nyak Arif Blok CC No. 6 unit 2, Panin Plaza Permata Hijau, Jakarta Selatan Ph. 021 5366 4600

Jl. Cikatomas I No. 15 Jakarta Selatan Ph. 021 739 2532



BUKAN DI TIONGKOK
KUIL CANTIK INI DI BANGKA BELITUNG

Selain pantai-pantainya yang dikenal indah dan telah dikelola dengan baik satu lagi ikon wisata di Kota Sungai Liat mulai menjadi tujuan wisata yakni Putri Tri Agung di Pantai Tikus Sungai Liat, Putri Tri Agung oleh warga Kota Sungai Liat lebih dikenal dengan sebutan Kuil Shaolin. Kuil yang dibangun selama 12 tahun ini menjadi salah satu destinasi wisata religi terbaik yang ada di Bangka Belitung. Pembangunan kuil itu menghabiskan dana lebih dari Rp 13 miliar.

Proses pembangunan puri ini memang dilakukan secara bertahap selama 12 tahun oleh Yayasan Bangka Jaya Lestari, dengan dana lebih dari Rp 12 milyar. Pembangunan puri ini diinisiasi oleh almarhum Eko Maulana Ali, mantan Gubernur Kepulauan Bangka Belitung yang juga pernah menjabat sebagai Bupati Bangka. Tak hanya pengunjung dari berbagai pelosok Pulau Bangka namun juga warga dari berbagai Kota seperti Palembang, Jakarta dan Bandung terpesona dengan Kuil Tri Agung Pantai Tikus.

Ornamen khas budaya Tiongkok didalam bangunan, patung - patung serta pemandangan kelaut lepas memang menjadi daya tarik tersendiri. Di dalam kuil, para biksu memanjatkan doa dan ritual bagi para dewa dan Buddha untuk kelancaran kuil yang dijadikan tempat ibadah sekaligus tempat wisata religi bagi para pengunjung. Kuil memiliki keindahan tersendiri dari bangunannya khas yang dihiasi dengan ornament cantik. Di dalam juga terdapat patung Buddha.



■ Salah Satu Sisi Putri Tri Agung

Apa Kata SHIO anda di tahun 2015

SHIO TIKUS

Tahun 2015 akan menjadi tahun tantangan dan belajar untuk mengatasi kesulitan. Hal-hal terbaik dalam hidup tidak pernah datang dengan mudah dan khususnya di tahun Kambing Kayu 2015, Anda harus siap menerima beberapa tantangan besar. Untuk berhasil pada tahun 2015, Anda harus bekerja lebih giat lagi. Selain bekerja keras, Anda juga harus meluangkan waktu untuk bersantai dan menikmati hidup. Dan ingatselalu menjaga sikap untuk tidak terlalu keras pada orang yang Anda cintai.



SHIO KERBAU



Untuk berhasil di tahun 2015, Anda yang bershio Kerbau harus belajar untuk menjadi fleksibel. Tahun ini bukan waktunya untuk menjadi keras kepala, karena jika Anda tidak mau berubah maka semua peluang baik akan menjauh dari Anda. Cobalah untuk rileks dan menikmati kesempatan hidup baru. Selama Anda beradaptasi dan menerima setiap perubahan pastilah semuanya berjalan dengan baik. Jika Anda menikmati setiap perubahan yang ada, maka tahun 2015 akan menjadi tahun yang sangat menyenangkan.

SHIO MACAN

Tahun 2015 akan membawa energi positif bagi Anda. Ini adalah waktu untuk meraih hal-hal yang Anda inginkan dan membuat impian Anda menjadi kenyataan. Namun semua perubahan ini adalah bergantung pada sifat sabar Anda dan sifat ini memang bertolak belakang dengan sifat asli Anda yang agresif. Usahakanlah untuk lebih welas asih dan tidak terlalu mendominasi dalam hal bertindak, maka Anda pun akan memiliki tahun yang indah.



SHIO KELINCI



Tahun Kambing Kayu 2015 akan menyajikan tantangan dan perubahan. Naluri alami Anda akan ditantang tahun ini dan Anda harus belajar untuk beradaptasi. Ada kebingungan pada diri Anda dalam menentukan prioritas. Hindari beberapa keputusan yang dapat mengubah hidup orang di sekitar Anda. Utamakan untuk mengurus diri Anda sendiri agar terhindar dari masalah. Dan cobalah untuk memperluas zona nyaman Anda.

SHIO NAGA

Tahun Kambing Kayu 2015 adalah tahun yang penuh tantangan untuk Anda. Dan setiap aspek kehidupan Anda akan merasa lebih intens. Anda harus berusaha mengekang emosi dan tidak membiarkannya mengendalikan Anda. Oleh sebab itu jangan sampai emosi Anda menyebabkan kesalahan dalam menentukan keputusan.

Jika Anda dapat mengendalikan emosi dan mencoba untuk introspeksi diri, maka Anda akan mendapatkan beberapa kesempatan yang baik di tahun 2015.



SHIO ULAR

Tahun 2015 akan menjadi tahun yang sangat berat bagi Anda. Namun Anda akan memiliki banyak energi untuk menghadapi setiap konflik, tantangan dan petualangan. Teman-teman Anda akan menjadi pengaruh yang baik pada Anda dan membantu Anda mengatasi masa-masa sulit. Persahabatan akan penting bagi Anda daripada asmara pada tahun ini dan teman Anda akan menjadi kekuatan stabilisasi Anda.



SHIO KUDA

Tahun Kambing Kayu 2015 akan menjadi tahun yang menantang untuk Anda. Perubahan akan datang datang dengan cepat. Tahun 2015 akan membuat Anda bekerja lebih baik untuk diri Anda sehingga Anda siap untuk apa pun. Keluarga dan pasangan Anda akan memberikan kontribusi yang tinggi dalam meredakan stres secara keseluruhan. Anda akan bekerja dengan cara Anda melalui tahun ini dan Anda akan keluar dari itu lebih kuat dari sebelumnya.



SHIO KAMBING

Tahun 2015 adalah waktu Anda untuk bersinar dan membuat Anda lebih percaya diri. Namun tetap Anda harus menjaga sikap yang positif dan tetap bekerja keras agar semuanya berjalan baik. Satu-satunya hambatan yang akan Anda hadapi adalah jika Anda kurang percaya diri. Ini adalah tahun milik Anda dan Anda tahu apa yang Anda inginkan dalam hidup. Rasa percaya diri Anda sangat diperlukan, karena itu akan membantu Anda mendapatkan hal-hal yang pantas Anda miliki dalam hidup Anda.



SHIO MONYET

Tahun 2015 merupakan tahun transisi. Perubahan besar akan datang. Dan yang dapat Anda lakukan adalah mempersiapkan diri untuk itu. Walaupun demikian hal ini akan mendorong Anda untuk menyelesaikan proyek-proyek dan membuat perubahan dalam hidup Anda agar siap menghadapi perubahan yang akan tiba nanti. Dan Anda tahu bahwa cara terbaik untuk memenuhi perubahan yang harus dipersiapkan. Jadi persiapkan semua strategi dan perencanaan yang baik dalam hidup Anda.



SHIO AYAM

Tahun Kambing Kayu 2015 mungkin menjadi tahun yang sangat menantang bagi Anda. Anda akan mulai mengalami perasaan gelisah yang akan terus untuk beberapa tahun yang akan datang. Beberapa keyakinan Anda akan diuji dan memiliki perspektif baru tentang banyak hal. Anda harus tetap kuat dan jujur pada diri sendiri, sehingga Anda dapat menghadapi setiap masalah dengan baik.



SHIO ANJING

Tahun 2015 adalah tentang kerja sama im. Ini adalah tahun di mana Anda akan mendapatkan kekuatan dari hubungan pribadi Anda, tetapi pada saat yang sama Anda perlu untuk mengurus diri sendiri dan terus tumbuh sebagai pribadi. Mungkin ada hal-hal besar yang menghampiri Anda tahun ini, tetapi untuk mencapainya Anda harus bekerja bersama dengan orang lain (tim) untuk mencapai tujuan tersebut.

SHIO BABI

Mereka yang lahir pada tahun Babi cenderung sangat sosial dan tahun 2015 adalah tahun untuk menggunakan sifat tersebut untuk keuntungan Anda. Hubungan sosial Anda akan menjadi bantuan besar untuk Anda di tahun Kambing Kayu 2015 ini dan akan membuka beberapa peluang baru. Tahun 2015 menunjukkan kesempatan yang fantastis. Anda hanya perlu menerima dan membuat koneksi yang tepat. Anda akan mencapai tingkat baru kebahagiaan dan pemahaman dengan membuat hasil maksimal dari sifat Anda tersebut.





Stem Cell

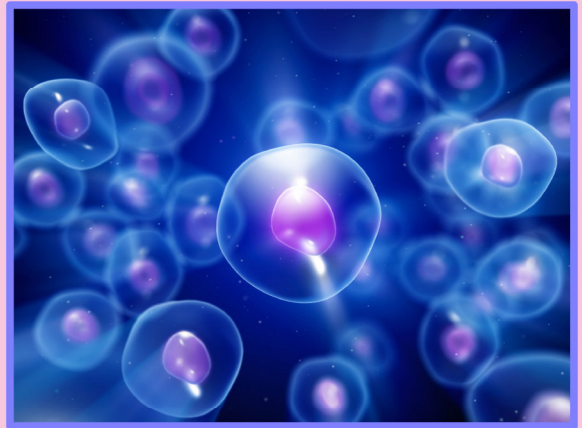
Harapan Sembuh Berbagai Penyakit

Mungkin masih banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang *stem cell* dan manfaatnya dalam dunia kesehatan. Padahal, saat ini *stem cell* sedang menjadi pusat penelitian dan perkembangan sebagai harapan sembuh berbagai penyakit.

Stem Cell merupakan sel induk yang memiliki dua sifat dasar, yaitu dapat bereplikasi (memperbanyak diri) menjadi dirinya sendiri ataupun berkembang menjadi sel lain yang ditempatinya, seperti sel jantung, sel otot, sel saraf dan lain-lain. Proses pembelahan sel yang terjadi di laboratorium, menjadikan *stem cell* dapat berkembang menjadi jutaan sel dan menjadi sel tertentu dengan fungsi khusus pada jaringan yang ditempatinya (berdiferensiasi). Melalui sifat *stem cell* inilah, maka jaringan yang rusak dapat diperbaiki dengan cara membentuk jaringan baru yang sehat dari *stem cell*.

Stem cell dapat diperoleh dari tubuh pasien sendiri (*auto transplant*) atau diambil dari orang lain (*alotransplant*), atau bisa juga diambil dari jenis mamalia lain (*xenotransplant*). Berdasarkan sifat totipotensinya

(kemampuan membelah diri), *stem cell* dapat dikategorikan menjadi dua kategori besar yaitu *stem cell* dewasa (yang berasal dari sumsum tulang belakang atau sel darah tepi orang dewasa) dan *stem cell* yang berasal dari janin. Dimana *stem cell* dewasa memiliki keterbatasan dalam diferensiasi sel nya dibanding *stem cell* dari janin.



Salah satu *stem cell* yang sekarang mulai banyak disimpan dan dikembangkan adalah *fetal stem cell* darah tali pusat. Terdapat lebih dari 70 penyakit yang dapat disembuhkan dengan *stem cell* yang dikategorikan dalam 4 kategori besar yaitu kanker, kelainan darah, gangguan metabolisme bawaan dan imunitas tubuh rendah. *Stem cell* ini juga dapat digunakan untuk mengobati penyakit autoimun

seperti lupus. Dan untuk terapi terbaru yang masih dalam tahap pengujian klinis dengan *stem cell* darah tali pusat adalah untuk mengatasi penyakit kelainan jantung, autisme, alzeimer, parkinson dan stroke.



Berikut akan dijelaskan secara garis besar bagaimana proses pengambilan *stem cell*:

1. *Stem cell* sumsum tulang. Tulang belakang akan dilubangi dan dimasukkan sebuah alat untuk pengambilan *stem cell* tersebut, agar pasien tidak merasa sakit hal ini membutuhkan anastesi dan proses ini memerlukan waktu kurang lebih 1 jam.
2. *Stem cell* darah tepi. Pasien akan diberikan medikasi tertentu untuk meningkatkan *stem cell* yang beredar dalam darah, lalu proses pengambilan akan dilakukan dengan memakan waktu kurang lebih 4-6 jam dan hanya sel-sel tertentu dalam darah yang akan diambil.
3. *Stem cell* tali pusat. Pengambilan ini tidak akan terasa sakit dan akan dibantu oleh dokter kandungan (harus direncanakan terlebih dahulu sebelum bayi lahir) dan *stem cell* tersebut akan

disimpan di bank darah tali pusat. Selanjutnya *stem cell* akan dikembangbiakkan di laboratorium dan akan disimpan pada suhu rendah sampai -196°C atau dapat langsung digunakan bila diperlukan.

Secara keseluruhan *stem cell* darah tali pusat ini lebih unggul dalam hal pembentukan sel baru jika dibandingkan dengan *stem cell* lain dan juga berperan dalam meregenerasi sistem kekebalan tubuh.

Stem cell darah tali pusat ini mempunyai kecocokan mencapai 100% bila digunakan untuk janin itu sendiri atau saudara kembarnya, dan bila *stem cell* ini hendak digunakan untuk saudara kandungnya akan mempunyai kecocokan sekitar 75%, sedangkan untuk orang tuanya kecocokannya mencapai sekitar 50%, sehingga *stem cell* darah tali pusat ini dapat digunakan juga kepada anggota keluarga yang membutuhkan.

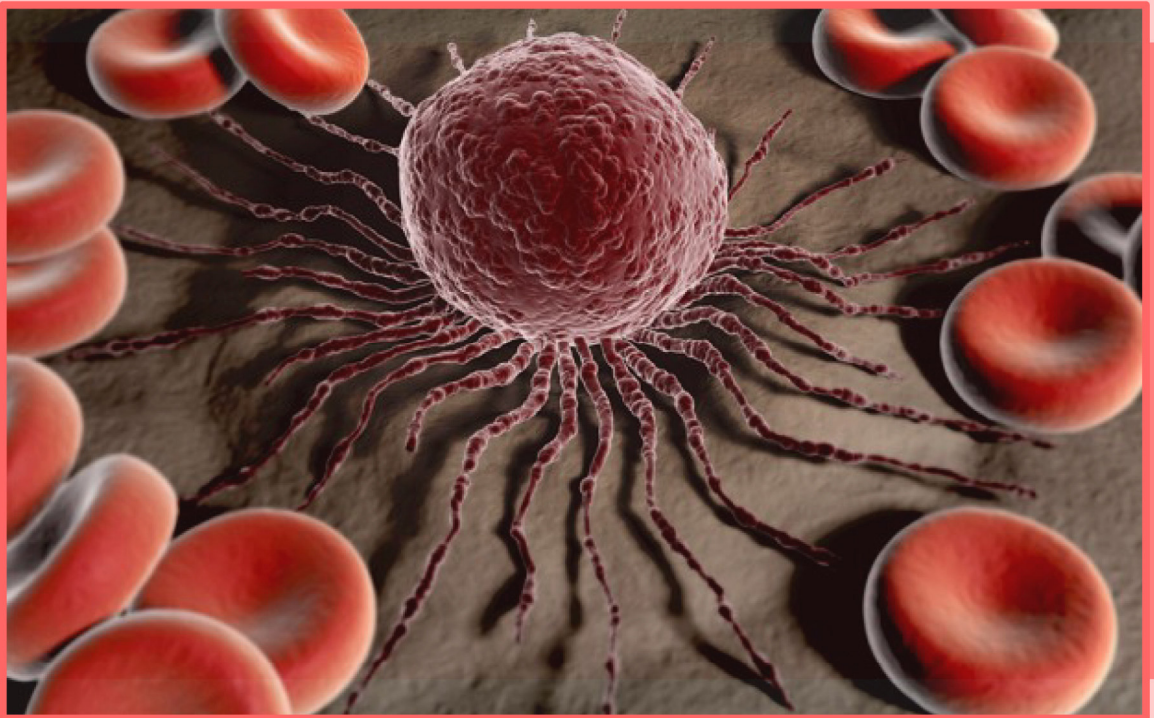


Stem cell sendiri pertama kali berhasil dilakukan pada tahun 1968 dengan menggunakan *stem cell*

sumsum tulang belakang, dan 20 tahun kemudian berhasil dilakukan di di Heidelberg University Hospital di Jerman pada tahun 1986. Di Indonesia sendiri banyak pakar dari Indonesia yang belajar diluar negeri mengenai *stem cell* ini, dan saat ini *stem cell* sudah digunakan dalam pengobatan penyakit jantung seperti infark miokard akut dan gagal jantung. Bahkan sejak tahun 1989 telah dilakukan transplantasi sumsum tulang di Indonesia pada pasien leukemia. Untuk kedepan direncanakan pembangunan pusat pemrosesan *stem cell* yang bertempat di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo dan Rumah Sakit Dharmais serta peningkatan jejaring untuk terapi *stem cell* di rumah sakit lainnya.

Pusat *stem cell* yang sudah ada di Indonesia sekarang ini terdapat di RS Kanker Dharmais, RS Cipto Mangunkusumo, Jakarta, dan RS Dr.Kariadi, Semarang. Laboratorium Sel punca Regenic PT Bifarma Aduluhung juga sudah memperoleh ijin untuk mengolah *stem cell* (Kompas, 25 Oktober 2013) dan Prodia untuk perusahaan swasta bank *stem cell*.

Sumber: Majalah Smart Living, Hidup sehat bersama Prodia, edisi 45, Okt-Nov 2013



FAKTA & Mitos Pemutih Gigi

1.) Gigi dapat putih secara permanen:

Salah - Whitening memang dapat memutih gigi Anda secara permanen, namun Anda perlu perawatan yang rutin untuk mempertahankannya.

2.) Kerusakan permanen pada gigi disebabkan obat pemutih:

Sebagian - Bleaching agent adalah bahan kimia yang bereaksi dengan noda dan mengoksidasi obar pemutih. Jika Anda menyimpan gel pemutih yang kontak dengan gigi Anda lebih dari periode yang direkomendasikan, gel tersebut dapat merusak lapisan enamel gigi.

3.) Pemutih gigi dapat membuat gigi sensitif:

Salah - Sensitivitas gigi bersifat sementara dan akan menghilang dalam beberapa hari.

4.) Solusi peroksida yang lebih tinggi berarti menghasilkan gigi lebih putih.

Sebagian benar - Hidrogen peroksida adalah bahan pemutih terbaik untuk

banyak produk lainnya juga. Namun harus diperhatikan bahwa konsentrasi tinggi dari peroksida dalam pemutih gigi hanya dimaksudkan untuk dokter gigi yang mengetahui kebutuhan gigi Anda.

5.) Anda dapat memutihkan veneers dan tambalan.

Salah - Untuk memutihkan veneer atau tambalan, Anda akan perlu mengunjungi dokter gigi kosmetik.

6.) Baking soda dapat memutihkan gigi Anda.

Sebagian Benar - Menggunakan baking soda pada gigi Anda dapat membantu Anda untuk menghapus beberapa pewarnaan dangkal, tetapi tidak akan memutihkan gigi Anda.

7.) Whitening gigi dapat dilakukan pada usia berapa pun.

Salah - Perawatan menggunakan whitening tidak dianjurkan untuk orang yang berusia di bawah 18 tahun. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa email gigi tidak terpengaruh.

8.) Pemutihan gigi benar-benar aman.

Salah - Masalah dapat terjadi jika Anda tidak melakukan pengobatan lebih lama dari yang direkomendasikan. Jadi untuk meminimalisir masalah, ikutilan petunjuk yang diberikan.



Decorative Wall Series

Decking Series



Ceiling Series

Timber Tubes Series



-  Awet dan Tahan Lama
-  Bebas dari Racun
-  Ketahanan Api alami
-  Pemasangan mudah
-  Terlihat dan bermuansa alami
-  Dapat di cat ulang dan Dिसesuaikan dengan selera
-  Perawatan yang Mudah
-  Tahan air dan Bebas Rayap

Wood Composite Panel

Make Your Life Closer To Nature

PT.MILAN ECOWOOD INDONESIA
BSD Utama Raya, Foresta Bussines Loft 1 No.22, BSD City, Tangerang - Indonesia
T : +6221 3042 5454 | F : +6221 3042 5455
info@milanecowood.co.id | www.milanecowood.co.id

Kunjungan Berbagi Kasih dan Edukasi

Aksi sosial merupakan suatu kegiatan rutin yang diselenggarakan setiap tahunnya oleh UKMKB Dhammasena Trisakti. Kegiatan Aksi Sosial ini juga merupakan acara pembuka di tahun 2015 ini. Namun, apa yang membuat Aksi Sosial tahun ini berbeda dari Aksi Sosial yang sudah pernah dilaksanakan sebelum-sebelumnya?

Aksi Sosial UKMKB Dhammasena Trisakti tahun 2015 ini akan berkonsepkan Kunjungan Berbagi Kasih dan Edukasi ke Panti Asuhan Anak Putra Utama 3 Tebet dengan tema "The Power of Caring, The Moment of Sharing". Kegiatan ini akan dibagi menjadi dua kegiatan utama yang tentunya sama-sama menarik. Kedua kegiatan tersebut berupa merenovasi ruang baca dan mengadakan Smart Competition.

Dengan mengadakan acara ini kami berharap anak-anak panti tidak akan ketinggalan dan terus di update wawasan dan pengetahuannya. Kami juga berharap mereka bisa terhibur dengan Smart Competition yang kami adakan sehingga dapat menumbuhkan semangat berkompetisi dari dalam diri mereka sendiri.



LUKKB LEADERSHIP CAMP

Light The Leader Soul Inside You

ULC ke-5 yang pada tahun ini diadakan pada 24 – 27 Desember 2014 dan berlokasi di Villa Mountain View – Puncak. ULC tahun ini bertemakan “*Light The Leader Soul Inside You*”.

Pada tanggal 24 Desember 2014 semua peserta sekaligus panitia berkumpul di kampus Trisakti School of Management dan berangkat ke lokasi ULC pukul 07.00 WIB. Bhante Jutaliko hadir untuk memimpin kebaktian serta Dhammadesana. Kita pun merayakan hari jadi Dhammasena yang ke 30 bersama Bhante Jutaliko.

Keesokan paginya, melakukan senam pagi, lalu bersih-bersih, dan mempersiapkan diri untuk kebaktian pagi. Acara siang hari diisi dengan sharing Dhamma dan motivasi dari Ko Hendra Lim (Ko Moming). Setelah itu, para peserta memasuki acara games kreativitas yang berkaitan dengan ulang tahun Dhammasena yang ke-30 lalu dilanjutkan dengan games outdoor. Setelah sejenak beristirahat, pukul 01.00 WIB semua peserta dibangunkan untuk mengikuti jurit malam yang selesai pukul 05.30 pagi.

Pada hari ketiga, acara ULC ini full dengan games, mulai dari games panca indra sampai games outdoor. malamnya, kita semua menerbangkan lampion harapan dan menyalakan kembang api. Hari keempat adalah hari terakhir, para peserta dan panitia menerbangkan visi & misi Dhammasena Unit Trisakti School of Management dengan cara yang berbeda yaitu dengan “Final Project” yang sudah dibuat dihari sebelumnya.

Acara Leadership Camp yang diadakan berlandaskan *full of happiness* penuh dengan keseruan dan keasikan walau melelahkan. Semoga di tahun-tahun selanjutnya Dhammasena Unit Trisakti School of Management bisa terus menyelenggarakan ULC. Saddhu..saddhu..saddhu..



PEKAN PENGHAYATAN DHAMMA



Pekan Penghayatan Dhamma (PPD) Dhammasena Universitas Trisakti kali ini dilaksanakan untuk yang ke-30 kalinya. Jam menunjukkan pukul 16.00, salah satu panitia (Sie humas) tampak sibuk mengabsen dan terlihat sekali antusiasme peserta yang bersemangat untuk mengikuti PPD kali ini.

Perjalanan cukup panjang dengan waktu tempuh sekitar 5 jam mengingat kondisi lalu lintas Jakarta-Puncak yang padat di akhir pekan. Jalan untuk menuju ke Chan Forest berliku dan menanjak

karena memang lokasi yang digunakan untuk PPD kita kali ini berada di dataran tinggi serta jauh dari hiruk pikuk perkotaan. Ketika kita semua turun dan menginjakkan kaki, terasa perbedaan yang jauh antara suasana disana dengan suasana selama ini di Jakarta.

Setelah sampai di Chan Forest, peserta memasukkan barang bawaan ke kamar masing-masing dan berkumpul kembali untuk melakukan Kebaktian malam. Kebaktian perdana ini berlangsung khikmad walau sedikit sunyi.

Pembimbing mengisi kegiatan dengan pembelajaran tentang dhamma dan meditasi. Yang membuat bimbingan beliau menarik adalah banyak





sekali sesi yang mengharuskan peserta untuk menganalisa diri mereka sendiri. Terlihat ekspresi peserta yang membayangkan seperti apa diri mereka. Setelah itu, analisa setiap peserta dikupas habis oleh Ko Jimmy sehingga pada akhirnya peserta dapat lebih mengenal diri mereka sendiri.

Pada sesi terakhir bersama Ko Jimmy, kita membahas tentang kebenaran dari adanya dunia lain (salah satu sesi favorit para peserta). Sambil menceritakan berbagai pengalaman unik para peserta tentang hal-hal mistis, Ko Jimmy menjelaskan kebenaran dari cerita tersebut dilihat dari sudut pandang kita sebagai umat Buddhist. Pada malam hari sebelum kepulangan beliau, kita melakukan foto bersama Ko Jimmy dan penyerahan sertifikat kepada beliau oleh Ketua Panitia Pelaksana Kegiatan.

Keesokan harinya, pembimbing dilanjutkan oleh Suhu Neng Xiu. Beliau tiba di Chan Forest pukul 5 subuh dan

langsung membimbing kita seteah pengambilan atthasila yang dilanjutkan dengan kebaktian pagi. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi foto bersama Suhu.

Setelah itu, Suhu Neng Xiu lmenampilkan video kehidupan monastik, dilanjutkan dengan makan siang bersama. Setelah makan siang, *Bao Xiang* adalah agenda selanjutnya para peserta. *Bao Xiang* adalah kegiatan berjalan santai setelah makan untuk melancarkan pencernaan makanan dan merilekskan tubuh kita. Pedang Kebijakanan / *Da Ban* yang dipukul ke peserta yang tidak berkonsentrasi. Setelah itu, peserta dianjurkan untuk tidur siang, tidur siang adalah salah satu kebiasaan yang wajar di kehidupan monastik Mahayana. Kegiatan selanjutnya diisi dengan *Dhamma class* oleh Suhu Neng Xiu. Pada kesempatan kali ini kegiatan berlangsung terbuka karena peserta bebas menyampaikan pertanyaan dan akan dijawab oleh Suhu.

Kita juga sempat diberikan buku



karangan beliau yang berisi berbagai kalimat kutipan dhamma yang penerapannya dapat dilihat di kehidupan sehari-hari. Setelah itu kita melakukan sesi tanda tangan buku oleh beliau dan dilanjutkan dengan coffee break. Pada malam harinya, kita menonton sebuah tayangan film korea berjudul Hi Dharma yang menceritakan biksu hutan yang melakukan perjalanan ke kota Seoul. Malam ke-4 ini pun ditutup dengan penyerahan sertifikat kepada Suhu Neng Xiu dan kepada masing-masing peserta oleh beliau.

Hari terakhir PPD bertepatan dengan hari ulang tahun Dhammasena yang ke-30. Kegiatan PPD ke-30 ditutup dengan menyanyikan lagu Happy Birthday dan Mars Dhammasena yang dinyanyikan dengan khidmat dan semangat oleh setiap peserta. Semoga di umur Dhammasena yang ke-30 ini kita dapat mempertahankan eksistensi Dhammasena dan dapat semakin semangat dalam menyebarkan dhamma sesuai dengan nama Dhammasena yang berarti pejuang dhamma.



perayaan magha puja 2558 B.E.

Dhammasena Trisakti School of Management

Pada tanggal 01 Maret 2015, UKKB Dhammasena Trisakti mengadakan perayaan Magha Puja yang bertempat di Capsia Wedding and Function Hall Lt12 - WTC Mangga Dua. Panitia yang ikut serta dalam acara ini berjumlah 75 orang dari angkatan 2012-2014. Saat tiba di tempat acara, semua panitia langsung sibuk untuk mempersiapkan keperluan acara dan memastikan apakah semua sudah sesuai dengan rencana. Sekitar pukul 12.00 WIB, tamu undangan mulai berdatangan dan memasuki ruangan acara. Acara pun dimulai dengan pembukaan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars Dhammasena. Acara dilanjutkan dengan penyalaan lilin lima warna dan pembacaan paritta. Setelah pembacaan paritta selesai, acara dilanjutkan dengan meditasi yang dipimpin oleh Y.M. Bhikkhu Abhivaro serta Dhammadesana yang dibawakan oleh Y.M. Bhikkhu Phra Wongsin Labhiko Mahathera. Selanjutnya dilakukan blessing, kebaktian pun ditutup dengan membacakan paritta Etavatta dan Namakhara Gatha.

Setelah selesai kebaktian, acara dilanjutkan dengan penyerahan amisa puja yang secara simbolik diserahkan oleh Denise Rianti Tolib diikuti dengan penyerahan plakat oleh Leo Kahendro kepada Y.M. Bhikkhu Phra Wongsin Labhiko Mahathera. Acara dilanjutkan dengan persembahan dari DS Production yaitu permainan alat music suling disertai dengan tarian. Pukul 15.40 WIB, acara dilanjutkan dengan sambutan dari Ketua Panitia Pelaksana, Ketua Umum Dhammasena Universitas Trisakti, Ketua Umum Dhammasena Sekolah Tinggi Pariwisata Trisakti, Ketua Umum Dhammasena Trisakti School of Management, perwakilan ikatan alumni Dhammasena, dan Dirjen Agama Buddha.

Acara selanjutnya adalah seminar yang bertemakan "Adakah Hubungan Hoki dengan Kamma?" yang dimoderatori oleh Sdr. Dr. Drs. Ponijan Liaw, MBA, M.Pd dan dibawakan oleh Y.M. Bhikkhu Uttamo Mahathera. Acara ditutup dengan penyerahan plakat kepada Sdr. Dr. Drs. Ponijan Liaw, MBA, M.Pd oleh Denise Rianti Tolib dan kepada Y.M. Bhikkhu Uttamo Mahathera oleh Leo Kahendro. Setelah penyerahan plakat dilanjutkan dengan persembahan lagu dari Odelia dan Romo Arfan.



Edu care

Dhammasena STP Trisakti baru saja mengadakan acara Educare untuk yang kedua kalinya yang dilaksanakan di Telaga Arwana Cibubur pada tanggal 24 Januari 2015 dengan tema "Menumbuhkan Cinta Kasih dalam Edukasi". Kami mengundang para siswa dan siswi sekolah MI Nurul Huda Bintaro untuk mengikuti acara tersebut, dengan peserta yang berjumlah 30 murid kelas 2 sampai 5 SD. Acara ini juga diikuti oleh anggota Dhammasena Universitas Trisakti, Dhammasena Trisakti School of Management, Universitas Tarumanegara, dan Binus sebagai PIC atau pembimbing para siswa/siswi dalam berlangsungnya acara tersebut.

Setelah sampai, kegiatan pertama adalah melukis caping. Para siswa dan siswi menggambar diatas capingnya dan menjelaskan apa makna dari gambar tersebut. Hasilnya pun tidak ada yang mengecewakan. Kegiatan kedua adalah edukasi keramik. Adonan keramik harus diolah dengan gambar/model yang mereka suka. Adapun yang membuat keramik tersebut menjadi cangkir, mangkuk, piring, dll. Setelah beres bermain dengan keramik, mereka diajarkan 7 langkah cara mencuci tangan yang bersih dan benar. Setelah demo cuci tangan selesai, mereka mulai menyantap makan siang mereka masing – masing dengan tertib. Tidak hanya itu acaranya, masih terdapat beberapa games yang sudah disiapkan oleh para panitia untuk menutup acara Educare tersebut.



DHAMMASENA ANNIVERSARY & REUNI AKBAR

30

years

Dhammasena Anniversary 30th dan Reuni Akbar merupakan acara yang bertujuan untuk memperingati hari ulang tahun Dhammasena Trisakti yang ke 30 tahun. Acara ini dilaksanakan pada tanggal 19 April 2015 yang dimulai pukul 15.00 WIB dan bertempat di Season City Grand Ballroom A Jakarta Barat. Acara ini mengundang seluruh alumni dan anggota Dhammasena Trisakti dari tahun 1984 hingga tahun 2015. Alumni dan anggota Dhammasena Trisakti terdiri dari 3 unit, yaitu Universitas Trisakti, Trisakti School of Management dan Sekolah Tinggi Pariwisata Trisakti.

Tema dari acara ini adalah "Memories of The Past, Images of The Present, Vision of The Future". Acara Dhammasena Anniversary 30th dan Reuni Akbar ini akan diisi dengan berbagai acara, mulai dari Dharmadesana yang akan diberikan oleh Bhante Phra Maha Ali Jutaliko Mahathera, pemotongan kue ulang tahun, penyanyian lagu mars Dhammasena, DS Production, reuni akbar, dan masih banyak lagi. Y.M Phra Maha Ali Jutaliko Mahathera merupakan alumni dari Dhammasena Trisakti. Dengan diselenggarakannya acara ini diharapkan dapat mempertahankan hubungan baik antara alumni dengan seluruh anggota Dhammasena yang sudah dijalin selama 30 tahun. Selain itu, acara ini dapat dijadikan sebagai salah satu sarana dalam mempererat hubungan antar tiga unit anggota Dhammasena. Semoga manfaat yang diperoleh dari acara ini tidak hanya mempererat hubungan dengan alumni tetapi juga dengan seluruh anggota aktif Dhammasena tiga unit.



DON'T ASK ME WHY I'M A VEGETARIAN ASK YOURSELF WHY YOU'RE NOT

Vegetarian merupakan gaya hidup yang dipilih oleh kebanyakan orang belakangan ini.

Vegetarian adalah salah satu gaya hidup yang banyak dilakukan masyarakat modern. Sesuai dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh para ahli, para nabatiwan atau vegan, sebutan lain dari penikmat makanan vegetarian. Umumnya mereka menjadi lebih sehat, panjang umur, bahkan awet muda. Mereka juga terhindar dari penyakit jantung. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kandungan serat dalam sayur dan buah amat berguna bagi kesehatan yang mengakibatkan populernya vegetarianisme di dunia.

Selain manfaat, ternyata ada juga yang merasa tidak sanggup mencoba hidup vegetarian. Penyebab yang mungkin dialami:

- Terlalu menyukai daging, sehingga sangat sulit jika harus meninggalkan untuk mencicip daging untk selamanya.
- Dengan menjadi vegetarian merasa akan sulit jika harus makan di luar karena merasa sulit menemukan makanan vegetarian yang dijual di pasaran.

MENU VEGETARIAN MUDAH DAN PRAKTIS

NASI PANGGANG JAMUR

Bahan-bahan:

• Jamur Shiitake/Hioko dibelah dua, Jagung biji, Wortel dipotong kecil lalu direbus, Kacang polong, Jamur Enokitake, Tomat, Keju, Nasi putih
Bumbu:

Minyak secukupnya, Garam, Lada

Cara pembuatan:

1. Tumis jamur Shiitake/Hioko dengan sedikit minyak, kemudian tambahkan jagung, wortel rebus, dan kacang polong. Aduk sebentar hingga merata.
2. Setelah itu masukkan nasi putih, dan jamur Enokitake yang telah dipotong. Tambahkan sedikit garam dan lada, lalu aduk hingga semua bahan tercampur rata.
3. Angkat nasi goreng dan taruh ke dalam mangkuk microwave. Susun keju dan tomat yang telah diiris di atas nasi goreng sebagai hiasannya.
4. Panggang nasi goreng dalam microwave dengan suhu 200 derajat Celcius, hingga keju berwarna kecoklatan. Lalu angkat dan hidangkan.

STEAK LADA HITAM

Bahan:

Daging vegetarian (gluten).

Bumbu:

2 sdm gula, ½ mangkuk kecap, lada hitam, wijen hitam dan wijen putih.

Cara pembuatan:

1. Daging vegetarian diiris, masukkan ke dalam wajan berisi minyak yang telah dipanaskan.
2. Goreng sampai berwarna kuning keemasan, besarkan api agar minyaknya keluar. Setelah itu angkat dan iris menjadi bentuk potongan.
3. Panaskan wajan dengan api kecil, tuangkan kecap dan gula, aduk sampai lumer seluruhnya.
4. Masukkan potongan daging vegetarian di atas, aduk sampai rata, keluarkan dan taruh di piring.
5. Taburkan lada hitam, wijen hitam, dan wijen putih di atasnya. Steak siap dihidangkan.





Bakti sosial pengobatan umum dan gigi gratis merupakan kegiatan rutin yang dilakukan oleh Dhammasena Universitas Trisakti Kampus B. Kegiatan ini juga merupakan bentuk kerja sama dengan Alumni Dhammasena Kampus B. Pengobatan umum dan gigi gratis bertujuan untuk meningkatkan kesehatan umum dan gigi di lingkungan yang membutuhkan tenaga medis. Kegiatan ini ditujukan khususnya untuk masyarakat sekitar yang berstatus ekonomi rendah yang sangat membutuhkan bantuan pengobatan secara gratis. Tahun ini, Baksos (bakti social) akan diadakan dalam rangka memperingati hari raya Trisuci Waisak di wilayah Tangerang.

Baksos ini akan mengundang para dokter, dokter gigi alumni Dhammasena Kampus B, dan mahasiswa klinik FKG Trisakti untuk turut berpartisipasi dalam melakukan pengobatan. Pada pengobatan gratis ini, dilakukan kegiatan pemeriksaan gigi dan mulut, pencabutan dan penambalan gratis, serta pemeriksaan penyakit umum gratis, termasuk pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat.

Kegiatan yang diadakan satu hari ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mulut, serta menumbuhkan rasa sosial dan kepedulian antar sesama umat manusia. Kegiatan ini diharapkan dapat membina mental dan spiritual para mahasiswa Buddhis Universitas Trisakti.

BAKTI SOSIAL PENGOBATAN UMUM DAN GIGI GRATIS

Oleh : Dhammasena
Fakultas Kedokteran dan
Fakultas Kedokteran Gigi
Universitas Trisakti



P E R A Y A A N

W A I S A K

Enlightment In 3 Ways Of Dhamma

Perayaan Hari Raya Trisuci Waisak Dhammasena Universitas Trisakti akan kembali diselenggarakan. Perayaan Hari Raya Trisuci Waisak merupakan program rutin tahunan yang pastinya wajib untuk dihadiri serta sia-sia untuk dilewatkan.

Pada perayaan Hari Raya Trisuci Waisak 2559 B.E. di tahun ini, kami akan kembali menghadirkan konsep yang berbeda dalam melaksanakan perayaan Hari Raya Trisuci Waisak ini. Tahun ini kami akan mengadakan Dhammatalk yang akan melengkapi acara perayaan Waisak. Dengan mengusung tema acara yaitu "Enlightment In 3 Ways of Dhamma" kami akan mengadakan Dhammatalk dengan topik "Kiat-Kiat Menuju Kesuksesan dalam Kehidupan dan Setelah Kehidupan". Dhammatalk akan dibawakan oleh pembicara dari tiga aliran yaitu Y.M. Bhikkhu Viriyanadi Mahathera, Khenpo Khentse Norbu Rinpoche, dan Bhiksu Nirmana Sasana (Xue Hua Fa Shi).

Acara akan diselenggarakan pada tanggal 14 Juni 2015, bertempat di Gelanggang Mahasiswa (GEMA) Universitas Trisakti Jakarta. Segera daftarkan diri anda dan pastikan anda tidak melewatkan kesempatan baik ini.

terima kasih

Kepada para donatur dan pihak yang selama ini telah mendukung terselenggaranya berbagai acara dan ikut berperan dalam pencetakan Majalah Swara Dhammasena Edisi 4.

Semoga perbuatan baik yang telah dilakukan berbuah tepat pada waktunya dan menambah kemajuan batin bagi kita semua.

Sabbe Satta Bhavantu Sukkhitatta,
Semoga Semua Makhluk Berbahagia.



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



CETIYA DHAMMA MANGGALA

Jalan Taman Sunter Indah Blok A3/33
Sunter Jaya - Jakarta Utara
Telp : (021) 36728801
Fax : (021) 65300211
Twitter : @Dhamma_Manggala
Facebook : Dhamma Manggala
E-Mail : dhamma.manggala@gmail.com



“ Selalu Berusaha Berbuat Kebajikan
Sebanyak Mungkin Untuk Orang Lain dan
Diri Sendiri ”

Jadwal Kegiatan :

1. Kebaktian Umum : Pk 09:09 – 11:00
Sekolah Minggu : Pk 09:30 – 11:00
2. Meditasi Pk 19:00 – 21:00 :
 - Setiap Senin
 - Setiap Kamis Minggu ke-1 & ke-3
3. Se Mian Fo : Setiap Kamis Malam
4. Pemberkatan Nikah
5. Karuna / Tali Kasih
6. Waisak, Kathina, Asadha, Magha Puja, Pattidana, Donor Darah, Visudhi upasaka/upasika, dsb.





Jadwal Puja Bakti Vihara Siripada

Puja Bakti Umum	: Minggu, 09:00 - 11:00
Puja Bakti Muda Mudi	: Jumat, 19:30 - 21:30 (Kalyanamitta)
Sekolah Minggu Buddha	: Minggu, 09:00 - 11:00
Meditasi	: Sabtu, 19:00 - 21:00
Puja Bakti Manula	: Sabtu Akhir Bulan, 15:00 - 17:00

"...Membahas Dhamma Pada Saat Yang Sesuai Itulah Berkah Utama..."

**Vihara Siripada - Jl. Raya Serpong Perumahan Villa Melati Mas Blok B10 No.54
Serpong Utara - Kota Tangerang Selatan**