

| OKTOBER | 2023



WARTA WALUBI

WALUBI IKUT MEMBANGUN INDONESIA TERCINTA

**KAKORBINMAAS MABES POLRI
Kunjungi Kantor DPP WALUBI**

**BANK INDONESIA
GELAR PERTEMUAN TAHUNAN
dengan Tema "Sinergi Memperkuat
Ketahanan dan Kebangkitan Ekonomi
Nasional**

**Mewakili Ketua Umum DPP
WALUBI Willy Wiyatno, Ph.D Hadiri
Puncak Peringatan Hari Guru Nasional
di Gelora Bung Karno, Jakarta**

**DHARMATALK: Implementasi
Buddhisme Mewarnai
Kehidupan Sehari-hari,
di Vihara Ardhi Dharma,
Karawaci - Banten**



www.walubi.or.id

League™
LEAD THE WAY

NEW ARRIVAL
SWIFT + INDOOR SHOES

IMPACT OF AGILITY

FOOTWEAR TECHNOLOGY

BREATHABLE

Upper: Synthetic Leather, kombinasi material Mesh dengan breathable sangat baik, Swift adalah sepatu yang easy to clean.

FLEXO LITE

Outsole: Flexolite, yang khusus didesain agar dapat memaksimalkan gerakan menjadi lebih dinamis atau fleksibel. Terbuat dari material Gum Rubber sehingga memiliki karakter anti licin saat digunakan di permukaan lapangan indoor.

SHANK PLATE

Midsole: Injected EVA plus Shankplate didalamnya, meningkatkan stabilitas saat melakukan gerakan lateral yang berkecepatan tinggi. Membuat pergerakan maju, mundur, ke kiri, dan ke kanan jadi lebih stabil.

IN EVA

Material busa pada Midsole, menambah kenyamanan dengan bantalan yang baik.



Visit our website



BERAT  **300** gram
*base on size 42

**BADMINTON
TENNIS
TABLE TENNIS
VOLLEY BALL
SQUASH**

Customer Support

🕒 09.00 - 17.00 (Monday - Friday)

☎ +62 21 2664 5476

📞 +62 811 1985 706

✉ cs@league.co.id

🌐 www.league-world.com

📱 @League_World

📺 League World

🌐 League World

🏆 BERCA SPORTINDO

PENGANTAR REDAKSI



Namo Buddhaya, Namo Amitufo,

Selamat datang, para pembaca setia Warta Walubi! Edisi kali ini menghadirkan berita-berita pilihan yang mencakup kegiatan dan kontribusi beragam dari DPP dan DPD WALUBI di seluruh Indonesia. Kami berupaya memberikan liputan yang mendalam dan informatif agar anda tetap terhubung dengan perkembangan seputar aktivitas umat Buddha.

Laporan utama terkait KAKORBINMAS MABES POLRI Mengunjungi Kantor DPP WALUBI,

dalam rangka Sosialisasi pemilu damai 2024. Serta WALUBI turut serta dalam Kegiatan KEMENKES RI di Ayo Sehat Fest 2023. Selain itu juga, Y.M Bhiksu Samanthakusala Mahastavira mengadakan Dhammatalk di beberapa wilayah.

Edisi ini juga membahas beberapa kegiatan DPD WALUBI di beberapa wilayah di Indonesia, seperti DPD WALUBI DKI Jakarta melaksanakan program Dhamayatra ke beberapa candi Buddha yang ada di Magelang dan Yogyakarta. DPD Sumatera Utara melaksanakan sosialisasi pembuatan ecoenzym di sekolah sekolah yang di ikuti oleh ratusan pelajar.

Semua berita ini adalah bagian dari upaya kolektif untuk mewujudkan visi dan misi DPP WALUBI. Kami berharap, dengan membaca edisi ini, Warta Walubi dapat memberikan inspirasi dan wawasan yang berharga untuk kita semua. Semoga dalam edisi ini Warta Walubi dapat memberikan gambaran seputar aktivitas dan kontribusi WALUBI bagi masyarakat. Terima kasih atas dukungan Anda, dan selamat membaca!

Akhir kata, tim redaksi Warta Walubi mengucapkan selamat menikmati pemberitaan yang telah kami sajikan ini. Semoga "Warta Walubi" terus menjadi sumber inspirasi dan pemahaman yang mendalam bagi kita semua. Kontribusi berita terkait kegiatan DPD WALUBI di seluruh Indonesia dapat dikirimkan ke email: dppwalubi@gmail.com.

TIM REDAKSI

PENASEHAT
Dewan Sangha WALUBI

**PELINDUNG DAN DEWAN
PEMBINA:**
Dra. S. Hartati Murdaya

PEMIMPIN REDAKSI:
Romo Asun Gotama

SEKRETARIS REDAKSI:
Hendra Harjadi
Sumandiri

PHOTOGRAPHY
Dwi Purnomo

ART & LAYOUT
Rusidi

COPY WRITER
Dwi Purnomo

EDITOR
Hendra Harjadi
Sumandiri
Sulasman Mulyono
Romo Asun Gotama

KORSPONDEN :
DPD WALUBI Seluruh Indonesia

OFFICE
Jl. Abdul Muis No.62, Gedung
BERCA Lantai II Jakarta Pusat
11110

Phone +62 3518801
Fax +62 352240

E-mail. dppwalubi@gmail.com
web. www.walubi.or.id

DAFTAR ISI

- 02** BANK INDONESIA GELAR PERTEMUAN TAHUNAN dengan Tema "Sinergi Memperkuat Ketahanan dan Kebangkitan Ekonomi Nasional
- 04** Dhammayatra WALUBI DKI Jakarta di Candi Borobudur, Mendut, dan Sewu
- 06** WALUBI DKI JAKARTA, bersama Umat Buddha DKI Jakarta anjingsana ke vihara di Kabupaten Temanggung
- 08** Mewakili Ketua Umum DPP WALUBI Willy Wiyatno, Ph.D Hadiri Puncak Peringatan Hari Guru Nasional di Gelora Bung Karno, Jakarta
- 10** WALUBI Turut Serta Dalam Kegiatan Kemenkes, Ayo Sehat Fest 2023
- 12** Upacara Trimula Puja Dewi Yao Chi: Kedamaian di Vihara Vajra Bumi Palembang
- 14** WALUBI Jakarta Menyelenggarakan Kursus Pendidikan Agama Buddha: Pemilu Damai di Masjid Istiqlal
- 20** WALUBI Jakarta Sukses Gelar Diklat dan Sertifikasi Pandita, Memperdalam Pengetahuan tentang Ajaran Buddha dan Tempat Ibadah
- 21** MAHABUDHI Melepas 630kg Ikan di Waduk Jatiluhur dalam Kegiatan Fangshen
- 19** DPD WALUBI SUMUT, Road to Green School Sosialisasi dan Workshop Pembuatan Ecoenzym
- 22** DHARMATALK: Implementasi Buddhisme Mewarnai Kehidupan Sehari-hari, di Vihara Ardhi Dharma, Karawaci - Banten
- 23** Candi Sumberawan: Kekayaan Arsitektur dan Sejarah Masa Kejayaan Kerajaan Majapahit



02

KAKORBINMAS MABES POLRI Kunjungi Kantor DPP WALUBI



14

WALUBI Turut Serta Dalam Kegiatan Kemenkes, Ayo Sehat Fest 2023



17

Doa Bersama Lintas Agama Polda Sumsel, Forkompimda, dan Masyarakat: Sukseskan Pemilu 2024 Damai



27

Pikiran Adalah Kunci dari Segalanya

KAKORBINMAS MABES POLRI Kunjungi Kantor DPP WALUBI



JAKARTA, 20 November 2023 - Hari Senin di Kantor DPP WALUBI, Jl Abdul Muis No 62 Petojo, Jakarta Pusat, menjadi saksi ketika Dewan Pengurus Pusat WALUBI dan pimpinan Majelis Agama Buddha yang tergabung di WALUBI menyambut kunjungan istimewa dari KAKORBINMAS Mabes Polri, Irjen Pol Hary Sudwijanto S.I.K., M.Si. Turut hadir dalam kunjungan ini Kombes Tatar Nugroho S.I.K., S.H, Kombes Pol Trihadi Kuncahyo, A.Md., S.E, dan jajaran pengurus DPP WALUBI serta pimpinan Majelis Agama Buddha sebanyak 15 orang.

Pada kesempatan yang penuh makna ini, KAKORBINMAS Mabes Polri menjelaskan upaya nyata dalam menciptakan suasana kondusif dan aman menjelang Pemilu Damai 2024. Kunjungan ini menjadi

bagian dari langkah-langkah proaktif untuk menjaga keamanan dan ketertiban, di mana kolaborasi dengan berbagai pemimpin agama dianggap sebagai elemen kunci.

Romo Asun, selaku Wasekjend DPP WALUBI, serta Hendra Harjadi, Kepala Sekretariat DPP WALUBI, beserta pimpinan/ketua umum Majelis Agama Buddha yang tergabung di WALUBI, turut serta dalam sosialisasi Pemilu Damai 2024 tersebut. Romo Asun menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada Institusi POLRI, khususnya Kakorbinmas POLRI, yang telah berkenan berkunjung ke Kantor DPP WALUBI. Ia menyebut kunjungan ini sebagai langkah konkret untuk mewujudkan nuansa yang riang gembira dan rukun menjelang Pemilu tahun 2024.

Selain penyampaian materi tentang sosialisasi pemilu damai, agenda Kakorbinmas Mabes Polri juga melibatkan silaturahmi, menunjukkan komitmen untuk menjaga tali persahabatan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Semua pihak yang hadir menyambut baik upaya bersama untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, di mana keberagaman dan persatuan menjadi

pilar utama dalam merayakan demokrasi.

Kunjungan ini menegaskan pentingnya sinergi antara institusi keamanan dan pemimpin agama dalam membangun fondasi yang kokoh untuk mewujudkan Pemilu Damai 2024, suatu peristiwa bersejarah yang diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi kemajuan bangsa dan negara.■



Bank Indonesia

Gelar Pertemuan Tahunan dengan Tema “Sinergi Memperkuat Ketahanan dan Kebangkitan Ekonomi Nasional”

SINERGI MEMPERKUAT KETAHANAN DAN KEBANGKITAN EKONOMI NASIONAL

Jakarta, 29 November 2023



JAKARTA, 29 November 2023 - Bank Indonesia (BI) menggelar Pertemuan Tahunan pada tanggal 29 November 2023 dengan tema “Sinergi Memperkuat Ketahanan dan Kebangkitan Ekonomi Nasional.” Acara ini dihadiri oleh berbagai pihak terkait, termasuk Willy Wiyatno, Ph.D, yang

mewakili Ketua Umum DPP WALUBI, Dra. S. Hartati Murdaya. Pertemuan tahunan BI menjadi platform penting dalam membahas prospek ekonomi ke depan. Dalam pidato pembukaannya, Presiden Joko Widodo menyampaikan analisis mendalam tentang situasi ekonomi global dan nasional. Ia

menyoroti sinergi yang baik antara lembaga keuangan dan pemerintah sebagai kunci untuk mengatasi tantangan ekonomi global, termasuk dampak perang, inflasi, dan perubahan iklim. Meskipun menghadapi ketidakpastian, Indonesia berhasil mempertahankan pertumbuhan





ekonomi sekitar 5%, sebuah pencapaian yang luar biasa jika dibandingkan dengan negara-negara lain, seperti Uni Eropa yang hanya mencapai 0.1%. Presiden Joko Widodo juga mengajak sektor perbankan untuk lebih aktif dalam mendukung kredit bagi Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM).

Dalam konteks inflasi, Presiden menegaskan bahwa meskipun masih stabil, perlu adanya kewaspadaan terhadap perubahan cepat yang mungkin terjadi. Dia juga menekankan pentingnya merespons perubahan dengan cepat dan menjaga stabilitas sektor keuangan. Presiden Joko Widodo melihat strategi besar dalam

industrialisasi dan ekonomi hijau sebagai langkah kunci untuk pertumbuhan berkelanjutan. Dalam menghadapi Pemilu tahun depan, Presiden menekankan tradisi demokrasi kuat di Indonesia dan mengajak semua pihak untuk bersatu demi kemajuan negara.

Analisis pidato Presiden Joko Widodo mencerminkan komitmen pemerintah dalam menghadapi tantangan ekonomi global dan nasional. Pertemuan tahunan BI menjadi sarana penting untuk menggalang sinergi dan strategi bersama guna memperkuat ketahanan dan kebangkitan ekonomi nasional.



Dhammayatra WALUBI DKI Jakarta di Candi Borobudur, Mendut, dan Sewu



PADA tanggal 16 - 19 November 2023, DPD WALUBI Provinsi DKI Jakarta di bawah kepemimpinan Jandi Mukianto sukses menggelar Dhammayatra, sebuah kegiatan ziarah ke tempat-tempat suci agama Buddha, yaitu Candi Borobudur, Candi Mendut, dan Candi Sewu.

Dhammayatra ini dibimbing oleh Ketua Umum Majelis Agama Buddha Mahayana Indonesia (MAHABUDHI), YM. Bhiksu Samantha Kusala Mahasthavira/Suhu Pushan, dengan kehadiran Pembimas Buddha Provinsi DKI Jakarta, Suliarna. Dalam wawancara, Fungsiaris DPD WALUBI DKI Jakarta, Eric Fernando, mengapresiasi kemudahan akses perizinan yang diberikan oleh para pemangku kepentingan. "Semua perizinan sudah berlangsung secara online dan sangat transparan sehingga memudahkan kami dalam pengurusannya," ungkap Eric. Para Bhikkhu Sangha, Rohaniwan, dan umat melakukan pendakian ke Candi Borobudur dengan mengenakan sandal upanat sesuai ketentuan yang berlaku.

Rombongan langsung menuju puncak candi, melakukan puja bakti di depan stupa utama, dan dilanjutkan dengan Pradaksina. Dalam Dhammayatra ini, Ketua Umum MAHABUDHI YM. Bhiksu Samantha Kusala Mahasthavira/ Suhu Pushan menyampaikan, “Kami melafalkan sutra dan mantra di stupa utama Candi Borobudur, dilanjutkan dengan ritual Pradaksina, tradisi mengulangi dengan berjalan kaki

mengelilingi stupa candi sebanyak tiga kali searah jarum jam.” Selain ke Candi Borobudur, rombongan Dhammayatra juga mengunjungi Candi Mendut dan Candi Sewu.

Jandi Mukianto, Ketua DPD WALUBI DKI Jakarta, menyatakan, “Kami juga mengajak para umat untuk Dhammayatra ke candi-candi agama Buddha lain serta melakukan kunjungan silaturahmi ke Vihara-Vihara Buddhis di Temanggung untuk meningkatkan kerukunan

internal umat Buddha.” Sebagai informasi tambahan, WALUBI memiliki catatan sejarah terpanjang dan legitimasi di Indonesia sebagai organisasi yang mewakili umat Buddha, serta menjadi wadah pemersatu majelis agama Buddha dan lembaga keagamaan Buddha yang selalu mengayomi anggotanya dalam suasana kekeluargaan, rukun, bersatu padu, menghayati, dan mengamalkan Dharma Agama dan Dharma Negara.■





WALUBI DKI JAKARTA, bersama Umat Buddha DKI Jakarta anjangsana ke vihara di Kabupaten Temanggung

JAKARTA, Pada tanggal 19 November 2023, setelah pelaksanaan Dharmayatra di beberapa tempat Candi Agama Buddha di Wilayah Magelang dan Yogyakarta. Perjalanan selanjutnya, para peserta Dharmayatra anjangsana ke beberapa vihara yang ada di Temanggung, Vihara Dharmaguna, Vihara Avalokhitesvara dan Vihara Buddha Metta.

Sambutan hangat umat Buddha membuat suasana semakin menyenangkan, umat buddha sudah menunggu di ruangan Dhamasala untuk menunggu peserta Dharmayatra yang beranjangsana. 50 peserta disambut dengan lantunan lagu Buddhis, alunan musik gamelan dan juga hidangan khas daerah tersebut.

Sapa hangat dari peserta Dharmayatra WALUBI DKI Jakarta

kepada umat Buddha di temanggung yang sangat terbuka, ramah dan menyenangkan merupakan hal menarik terus dilakukan setiap tahunnya agar anjangsana seperti ini tetap berlanjut, ungkap salah satu peserta.

Vihara yang dikunjungi oleh peserta Dharmayatra, merupakan binaan Y.M Bhiksu Samanta Kusala Mahastavira.





Mewakili Ketua Umum DPP WALUBI Willy Wiyatno, Ph.D Hadiri Puncak Peringatan Hari Guru Nasional di Gelora Bung Karno, Jakarta



PADA peringatan Hari Guru Nasional (HGN) yang diselenggarakan di Indonesia Arena, Gelora Bung Karno, Jakarta, Willy Wiyatno, Ph.D., hadir mewakili Ketua Umum DPP WALUBI. Acara ini diadakan sebagai bentuk apresiasi untuk para guru yang berdedikasi dalam mewujudkan pembelajaran yang aman, nyaman, dan menyenangkan bagi peserta didik.

Tema HGN tahun 2023, “Bergerak Bersama, Rayakan Merdeka Belajar,” menjadi landasan bagi pesan-pesan inspiratif yang disampaikan oleh para pemangku kepentingan, termasuk Presiden Joko Widodo. Dalam sambutannya, Presiden Jokowi mengapresiasi peran besar para guru sebagai pahlawan tanpa tanda jasa yang berjuang tanpa henti untuk pendidikan anak-anak bangsa.

“Saya tahu dari pagi sampai malam, ibu dan bapak guru tidak pernah berhenti mendedikasikan diri kepada anak-anak bangsa Indonesia.



Adalah kewajiban negara untuk memberikan apresiasi dan terima kasih yang sebenar-benarnya kepada para guru,” ujar Jokowi.

Puncak acara HGN 2023 turut dihadiri oleh Mendikbud Nadiem Makarim, yang meyakini bahwa program Merdeka Belajar akan terus berlanjut sebagai gerakan nasional. Dalam ungkapannya, Nadiem Makarim menyampaikan terima kasih kepada semua penggerak

di seluruh Indonesia yang telah menjadikan Merdeka Belajar sebagai suatu gerakan yang membanggakan.

“Saya bilang dari awal, gerakan Merdeka Belajar ini, yang didorong terus oleh Pak Presiden, bahwa lebih penting lagi dari suatu kebijakan, Merdeka Belajar harus menjadi suatu gerakan, dan di setiap daerah di seluruh Indonesia, gerakan itu sudah berjalan. Terima kasih atas Ibu-Bapak semua di ruangan ini

menjadi penggerak-penggerak di seluruh Indonesia,” ujarnya.

Peringatan HGN 2023 juga dapat disaksikan melalui siaran langsung di kanal YouTube KEMENDIKBUD RI dan Indonesiana TV pada Sabtu, 25 November 2023, pukul 15.00 WIB s.d. selesai, memperlihatkan sinergi dan semangat perjuangan dalam mencapai tujuan bersama, yakni merayakan merdeka belajar. ■





WALUBI Turut Serta Dalam Kegiatan Kemenkes, Ayo Sehat Fest 2023

JAKARTA, Jakarta – 11-12 November 2023, Dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-59, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI menggelar Ayo Sehat Festival 2023 dengan tema “Sehat dari Ibu Hamil Hingga Lanjut Usia”. Festival ini bertujuan memperkuat aktivitas promotif dan preventif kesehatan guna menciptakan lebih banyak masyarakat yang sehat. Acara berlangsung pada tanggal 11-12 November 2023 di Area Parkir Stadion Aquatic, Gelora Bung Karno, Jakarta Pusat.

Dalam festival ini, Perwakilan Umat Buddha Indonesia turut berperan aktif dengan membuka booth di Zona Remaja. Dengan menyediakan konsultasi dan pemeriksaan gigi, serta memberikan edukasi tentang pemeriksaan gigi remaja dan kesehatan gigi. Tim dokter gigi WALUBI yang terlibat diantaranya drg. Alia Mandarani selaku koordinator, drg. Widya, drg. Nena, drg. Irma, drg. Erta, drg. Tiwi, drg. Avrila, dan drg. Elsy. Selama kegiatan dilaksanakan oleh WALUBI, konsultasi dan pemeriksaan gigi telah





melayani sebanyak 263 pasien.

Pembukaan Ayo Sehat Festival dihadiri oleh Menteri Kesehatan Budi Gunadi. Dalam sambutannya, Budi Gunadi mengungkapkan bahwa hidup sehat sangat penting, dan hal itu dapat dicapai dengan mengatur pola makan dan berolahraga secara teratur. Ia juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental, mengingat tren kesehatan mental yang semakin meningkat. “Jangan lupa senang-senang, dengerin musik, ngobrol dengan keluarga, dan juga rajin berolahraga supaya jiwanya juga sehat,” pesan Budi Gunadi.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes,

Endang Sumiwi, menyatakan bahwa tujuan dari Ayo Sehat Festival adalah mendorong promosi gaya hidup sehat di setiap siklus hidup masyarakat Indonesia. Kegiatan ini melibatkan 56 mitra dari berbagai sektor seperti akademisi, bisnis, komunitas, pemerintah daerah, dan media. Terdapat 116 aktivitas yang berlangsung selama dua hari festival ini.

Festival Ayo Sehat bersifat terbuka untuk masyarakat umum dan seluruh kegiatan gratis. Kemenkes berharap partisipasi masyarakat dapat memperkuat gerakan promosi gaya hidup sehat di Indonesia. ■



Upacara Trimula Puja Dewi Yao Chi: Kedamaian di Vihara Vajra Bumi Palembang



PALEMBANG, 26 November 2023 - Dalam sebuah perayaan yang sarat makna dan spiritualitas, vihara Vajra Bumi Sriwijaya menjadi saksi dari upacara Trimula Puja Yidam Maha Dewi Yao Chi yang dihelat oleh Majelis Kasogatan ZFZ di Palembang.

Ratusan umat Buddha dari berbagai lapisan masyarakat Palembang hadir dalam keheningan yang khidmat, mempersembahkan doa dan penghormatan dalam upacara yang dipimpin secara khusus oleh pemuka agama dari Majelis Kasogatan ZFZ. Acara ini dihadiri oleh banyak pemuka agama Buddha serta jemaat dari berbagai

aliran dalam agama Buddha. memanjatkan permohonan kepada Maha Dewi Yao Chi, Avalokitesvara Raja Agung dan Buddha Amitabha dipuja dalam tradisi Buddha Trantrayana sebagai lambang kebijaksanaan, belas kasih, dan perlindungan. Dalam upacara yang penuh dengan mantra dan doa-doa sakral, umat Buddha mengungkapkan harapan agar Avalokitesvara Raja Agung, dan Buddha Amitabha, untuk melindungi Mulacarya Liansheng, sehat sentosa, panjang umur, menyingkirkan rintangan usia, memiliki nidana menetap di dunia dalam waktu yang sangat lama.

Menurut pernyataan dari umat Buddha yang mengikuti upacara tersebut, upacara ini merupakan langkah spiritual dalam mengundang energi positif dan keberkahan bagi seluruh alam semesta. "Kehadiran Dewi Yao Chi dalam Trimula puja ini adalah simbol dari harapan akan kedamaian dan keselamatan bagi semua makhluk."

Acara ini juga menjadi momen untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya harmoni antarumat beragama serta mengajak semua pihak untuk bersama-sama menciptakan kedamaian dan persaudaraan di tengah-tengah

perbedaan.

Kehadiran Majelis Kasogatan ZFZ di Palembang dalam upacara ini menunjukkan komitmen dalam menjaga tradisi dan spiritualitas,

serta semangat untuk berbagi kebijaksanaan agama Buddha dengan masyarakat luas.

Upacara Trimula Puja Yidam Maha Dewi Yao Chi di vihara

Vajra Bumi Sriwijaya berhasil menciptakan suasana yang mendalam dan sarat makna, mempererat ikatan spiritual umat Buddha di Palembang. ■



WALUBI Jakarta Menyelenggarakan Kursus Pendidikan Agama Buddha: Memperdalam Pengetahuan tentang Ajaran Buddha dan Tempat Ibadah

JAKARTA-Di bawah kepemimpinan Jandi Mukianto, DPD WALUBI DKI Jakarta sukses menyelenggarakan Kursus Dasar Pendidikan Agama Buddha pada tanggal 8 hingga 9 November 2023 di Hotel Hariston, Jakarta Utara.

Mengungkapkan harapannya, Jandi Mukianto, Ketua DPD WALUBI DKI Jakarta, menyatakan, “Kami berharap bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai ajaran Sang Buddha. Kami telah menghadirkan sejumlah narasumber yang ahli di bidangnya. Kami mencakup aspek-aspek mendasar seperti nama-nama tempat ibadah dalam agama Buddha, seperti Vihara, Kelenteng, Bio, Candi, Arama (She), Arama Madya (Yuan), Kuil, Cetiya, dan juga sebutan untuk tokoh rohaniwan agama Buddha

seperti Bhiksu/Bhikkhu, Bhiksuni, Rinpoche, Lama, Acarya, Fashe, Qianren, Dianchuanshi, Samanera/Sramanera, Sramaneri, Pandita, Meici, Caici/Caima, dan Caikong.” Acara diawali dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Hymne WALUBI, dilanjutkan dengan doa pembuka oleh YM. Bhiksu Dwi Virya Sthavira.

Kemudian dilanjutkan dengan laporan dari Ketua Panitia, Herry, yang juga menjabat sebagai Ketua DPD WALUBI Kota Jakarta Utara, serta sambutan dari Ketua DPD WALUBI DKI Jakarta, Jandi Mukianto.

Sesi pertama membahas Pilar Keyakinan Umat Buddha, dipimpin oleh Pembimas Buddha DKI Jakarta, Suliarna. Dilanjutkan dengan Materi Sigalovada Sutta oleh Penyelenggara Bimas Buddha Jakarta Utara, Mugiyanto.

Ada juga pembahasan Materi Vegetarian oleh Founder Kampoeng Kasih & Veggieway, Ir. Sumartono Sutartha. Dilanjutkan dengan Materi Meditasi dari Penyelenggara Bimas Buddha Jakarta Timur, Pandu Dinata.

Sesi terakhir membahas materi Hukum Karma yang dipresentasikan oleh Ketua DPD WALUBI Kabupaten Kepulauan Seribu, Mulyadi. Adapun, WALUBI memiliki sejarah panjang dan legitimasi sebagai organisasi yang mewakili umat Buddha di Indonesia, serta berfungsi sebagai wadah persatuan majelis agama Buddha dan lembaga keagamaan Buddha, yang senantiasa membina dan mendukung anggotanya dalam suasana kekeluargaan, rukun, dan bersatu dalam menghayati serta mengamalkan Dharma Agama dan Dharma Negara.■





MAHABUDHI Melepas 630kg Ikan di Waduk Jatiluhur dalam Kegiatan Fangshen

PURWAKARTA - Dalam upaya nyata untuk menerapkan nilai-nilai bodhicitta, Majelis Mahayana Buddhis Indonesia (Mahabudhi) menyelenggarakan kegiatan fangshen dengan melepas ikan sebanyak 630kg di Waduk Jatiluhur, Purwakarta - Jawa Barat, pada tanggal 26 November 2023.

Fangshen, sebuah tradisi Buddhisme Mahayana, menjadi kegiatan rutin bulanan Mahabudhi. Kali ini, fokusnya adalah melepaskan 630kg ikan dengan harapan menguntungkan semua makhluk hidup yang berada di keenam alam tumimbal lahir, terlepas dari siklus kelahiran dan kematian.

Sebanyak 30 umat dari Mahabudhi berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, menunjukkan komitmen mereka terhadap nilai-nilai kemanusiaan dan spiritualitas. Dengan meriahnya kegiatan ini, Mahabudhi tidak hanya menjalankan ajaran agamanya tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap ekosistem dan lingkungan sekitar.

Fangshen, dengan makna harfiah 'melepas makhluk hidup,' mengandung pesan mendalam tentang pembebasan dan kepedulian terhadap seluruh ciptaan. Melalui kegiatan ini, Mahabudhi memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan harmoni antara manusia

dan alam, sekaligus menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat diwujudkan dalam tindakan nyata untuk kesejahteraan bersama. ■





Doa Bersama Lintas Agama Polda Sumsel, Forkompimda, dan Masyarakat: Sukseskan Pemilu 2024 Damai

PALEMBANG, 27 November 2023 - Shang Shi Lian Yuan (Shang shi) Sukarman Wangsa dari Majelis Kasogatan ZFZ, yang mewakili WALUBI (Perwakilan Umat Buddha Indonesia), turut hadir dalam acara Doa Bersama Lintas Agama bersama Polda Sumsel, Forkompimda, dan masyarakat Sumatera Selatan (Sumsel). Acara ini digelar di lantai 2 Polda Sumsel pada tanggal 27 November 2023.

Kapolda Sumsel Irjen Pol A Rachmad Wibowo memimpin doa bersama lintas agama ini sebagai bagian dari upaya untuk mewujudkan Pemilu 2024 yang

damai di Provinsi Sumatera Selatan. Acara berlangsung di ruang serbaguna lantai II gedung Utama Presisi Mapolda Sumsel pada Senin malam tersebut.

Kapolda Sumsel Irjen Pol A. Rachmad Wibowo SIK, didampingi PJU Polda Sumsel, menyatakan bahwa doa bersama ini telah dikabulkan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa dengan turunnya hujan pada waktunya, mengurangi kabut asap di Sumatera Selatan. "Semoga ini menambah keberkahan kita semua," ujar Kapolda.

Doa lintas agama ini menjadi salah satu langkah Polda Sumsel untuk mencapai pemilu yang damai

dan kondusif di wilayahnya. Selain itu, zikir bersama juga dilakukan sebagai pelengkap upaya ikhtiar yang dilakukan untuk mendukung KPU, Bawaslu, seluruh penyelenggara Pemilu, serta peserta Pemilu dan masyarakat Sumsel pada umumnya.

"Agar bisa melaksanakan pesta Demokrasi ini secara Damai Tahun 2024 guna mewujudkan sesuai label Sumsel Zero Konflik guna memilih pemimpin yang terbaik di antara yang terbaik. Semoga kita semua diberikan kesehatan dan perlindungan dari Tuhan Yang Maha Kuasa guna mensukseskan Pemilu 2024," harap Kapolda.



Dalam sambutan yang dibacakan oleh Karo Ops Polda Sumsel Kombes Pol Reeza Herasbudi SIK MM, didampingi Dir Binmas Polda Sumsel Kombes Pol Sofyan Hidayat SIK MM serta PJU Polda Sumsel, disampaikan bahwa terwujudnya Pemilu yang sukses, aman, dan damai adalah harapan dan modal penting dalam melahirkan pemimpin dan wakil rakyat yang kredibel dan dapat membawa bangsa ini lebih maju.

Karo Ops Polda Sumsel menegaskan perlunya komitmen

dan kolaborasi bersama dari semua komponen bangsa untuk mewujudkan Pemilu yang damai. Ia juga menekankan pentingnya upaya batiniah melalui doa dan zikir sebagai bentuk memohon ridho dan pertolongan dari Tuhan Yang Maha Kuasa.

“Mari kita jaga Sumatera Selatan, bumi Sriwijaya yang berhati nyaman ini, agar tetap aman dan kondusif menjelang, pada saat, dan setelah pelaksanaan Pemilu 2024,” ajak Kombes Pol Reeza Herasbudi SIK MM, sekaligus mengakhiri

sambutan.

Doa lintas agama, yang melibatkan perwakilan dari Islam, Katolik, Protestan, Hindu, Buddha, Khong Hucu, dihadiri oleh berbagai tokoh lintas agama, pimpinan Ponpes, ketua BEM Nusantara Sumsel, perwakilan PWI, dan berbagai elemen masyarakat. Kegiatan rohani ini diakhiri dengan doa dan zikir di tempat yang sama, dengan harapan agar Pemilu 2024 dapat berjalan aman, lancar, sukses, dan damai.■





DPD WALUBI SUMUT, Road to Green School Sosialisasi dan Workshop Pembuatan Ecoenzym

PADA Pada tanggal 14 November 2023, Brilian Moktar, SE, MM. MH., selaku Ketua DPD Walubi Sumut, mengagas pergerakan baru yang berpotensi mengubah paradigma pendidikan dan kesadaran lingkungan di Sumatera Utara. Inisiatif ini, diberi nama “Road to Green School,” memiliki tujuan mulia untuk menyelamatkan bumi dengan melibatkan lebih dari 1000 sekolah di wilayah tersebut.

Langkah Awal di SMKN 1 Beringin Deli Serdang

Langkah pertama dari pergerakan ini diambil di SMKN 1 Beringin Deli Serdang, yang menjadi tempat berlangsungnya acara peluncuran. Brilian Moktar, dalam

sambutannya, menyampaikan visi ambisiusnya, “Tidak hanya 1 sekolah, bakalan lebih dari 1000 sekolah yang akan terlibat dalam gerakan ini.” Keputusan untuk memulai gerakan di sekolah menengah ini memiliki potensi untuk memberikan dampak yang signifikan terhadap kesadaran lingkungan di kalangan pelajar.

Keberagaman Tokoh dan Peserta

Acara peluncuran “Road to Green School” tidak hanya dihadiri oleh Brilian Moktar, namun juga melibatkan berbagai tokoh penting. Albert Masli, Sekretaris Walubi Sumut, Vincen Sanjaya, tokoh masyarakat, Wira Hayati Saragih, Wakil Duta Eco Enzyme, Bambang Lim, perwakilan Walubi Deli

Serdang, dan berbagai tokoh lainnya turut memberikan dukungan dan inspirasi kepada peserta.

Antusiasme yang terpancar dari kurang lebih 700 siswa/siswi SMKN 1 Beringin sangat mencolok. Mereka tidak hanya mendengarkan dengan perhatian, tetapi juga aktif terlibat dalam kegiatan pembuatan ecoenzim, suatu inovasi yang menjadi fokus gerakan ini. Terlebih lagi, semangat ini diperkuat oleh partisipasi antusias para guru pengajar di SMKN tersebut, yang tidak hanya mengajar tetapi juga mendampingi siswa/siswi dalam setiap langkahnya.

Kreativitas dalam Kegiatan

Salah satu puncak antusiasme terlihat dalam kegiatan pembuatan



ecoenzim. Setiap kelas memasang satu perwakilan di depan panggung untuk mempraktekkan cara pembuatan ecoenzim secara langsung. Diiringi dengan kuis-kuis pertanyaan atraktif, siswa dari 22 kelas yang hadir memahami komposisi dan cara pembuatan ecoenzim dengan cara yang praktis. Dengan komposisi sederhana seperti 10 bagian udara, 3 bagian sisa kulit buah, dan 1 bagian molase, mereka belajar cara mendaur ulang limbah dengan cara yang kreatif.

Peran Pendidikan dalam Kelestarian Lingkungan

Rafida Hanum, Kepala Sekolah SMKN 1 Beringin, menyatakan pentingnya program ini. “Program seperti ini sangat bagus untuk melestarikan lingkungan dan meningkatkan kesadaran remaja akan dampak bahaya sampah, terutama limbah rumah tangga.” Beliau menyoroti bahwa program ini tidak hanya memberikan pengetahuan bahwa sampah dapat diolah

dan bermanfaat, tetapi juga membawa kesadaran akan tanggung jawab terhadap lingkungan.

Harapan dan Misi “Road to Green School”

Program “Road to Green School” diharapkan tidak hanya menjadi inisiatif sementara tetapi juga menjadi dorongan positif dalam melestarikan lingkungan dan mendidik generasi muda tentang pentingnya konservasi. Melalui keterlibatan lebih dari 1000 sekolah, gerakan ini memiliki potensi untuk menciptakan perubahan nyata dalam sikap dan perilaku masyarakat terhadap lingkungan.

Kita bersama-sama dapat merayakan langkah awal yang ambisius ini menuju sekolah-sekolah hijau dan masa depan yang lebih berkelanjutan. Mari bersatu untuk menyelamatkan bumi kita dan meninggalkan warisan lingkungan yang berkelanjutan bagi generasi mendatang. ■



DHARMATALK: Implementasi Buddhisme Mewarnai Kehidupan Sehari-hari di Vihara Ardhi Dharma, Karawaci - Banten



JAKARTA-Senin, 27 November 2023, Vihara Ardhi Dharma yang terletak di Karawaci, Banten, menggelar Dharmataalk yang mengangkat tema penting tentang implementasi Buddhisme dalam kehidupan sehari-hari. Acara yang dihadiri oleh ratusan umat Buddha dari berbagai kalangan ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana ajaran Buddha tercermin dalam aktivitas sehari-hari.

Dharmataalk yang dipimpin oleh Y.M Bhisu Samanta Kusala Mahasthvira/Suhu Pushan, seorang biksu senior yang telah lama berdedikasi dalam mengajarkan ajaran Buddha, berkegiatan sosial, menyentuh berbagai aspek implementasi Buddhisme dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pemaparannya, Y.M Bhiksu Samanta Kusala Mahasthvira/Suhu Pushan menekankan pentingnya mengintegrasikan ajaran-ajaran agung Buddha dalam tindakan sehari-hari untuk mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan.

Salah satu poin penting yang disoroti dalam acara tersebut adalah praktik Welas Asih (universal). Y.M Bhiksu Samanta Kusala Mahasthvira/Suhu Pushan menjelaskan bahwa Welas Asih adalah fondasi utama dalam ajaran Buddha untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang menyayangi manusia, memperlakukan manusia sebagai mana mestinya, nilai-

nilai Bodhisatva dipraktekan dalam kehidupan sehari-hari. Para hadirin diajak untuk mengimplementasikan welas asih dalam rutinitas harian mereka sebagai sarana untuk menenangkan pikiran, menciptakan suasana dilingkungan yang damai dan tentram.

Y.M Bhiksu Samanta Kusala Mahasthvira/Suhu Pushan juga menyoroti pentingnya kebaikan dalam tindakan sehari-hari. Beliau menekankan bahwa ajaran Buddha tidak hanya terbatas pada ritual keagamaan di dalam vihara, namun juga sangat relevan dalam tindakan kebaikan kepada sesama, termasuk dalam hal memberi pertolongan kepada yang membutuhkan, serta berdana, bahwa berdana tidak hanya dalam bentuk materi tetapi juga tenaga dan bentuk perhatian lainnya yang sekiranya tidak membuat orang lain susah, bersedih dan sengsara.

Vihara Ardhi Dharma di Karawaci, yang telah lama menjadi pusat kegiatan keagamaan umat Buddha di daerah tersebut, menjadi saksi dari semangat penerapan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Para pengurus vihara juga mengadakan kegiatan sosial, seperti pemberian bantuan kepada masyarakat sekitar, yang merupakan wujud nyata dari nilai-nilai Buddhisme dalam bertindak.

Dharmataalk di Vihara Ardhi Dharma bukan hanya menjadi ajang untuk mendalami ajaran Buddha, tetapi juga menjadi momentum penting untuk membumikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan bermasyarakat. Para hadirin pun diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi tentang penerapan ajaran Buddha dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka.

Kehadiran yang begitu antusias dari umat Buddha di Vihara Ardhi Dharma pada Dharmataalk ini menunjukkan betapa pentingnya penerapan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari sebagai landasan untuk mencapai kedamaian batin dan harmoni dalam masyarakat.

Dharmataalk di Vihara Ardhi Dharma, yang digelar secara rutin, diharapkan dapat terus menjadi wahana bagi umat Buddha untuk mendalami ajaran-ajaran agung Buddha serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari guna menciptakan kedamaian dan harmoni dalam diri sendiri serta masyarakat sekitar. ■

Candi Sumberawan:

Kekayaan Arsitektur dan Sejarah Masa Kejayaan Kerajaan Majapahit



CANDI Sumberawan memiliki akar sejarah yang dalam, mencakup periode Majapahit, sebuah kerajaan besar yang menguasai wilayah Jawa pada abad ke-14 Masehi. Dalam kajian yang dilakukan oleh pakar sejarah seperti Dr. Soekmono, pencipta “Candi Indonesia,” dan Dr. Soejono, penulis “Archaeology: Indonesian Perspective,” ditemukan bahwa situs ini diyakini berasal dari masa kejayaan Majapahit.

Referensi: Soekmono, R. (1981). Candi Indonesia. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Soejono, R. P. (1990). Archaeology: Indonesian Perspective. Indonesian Heritage Society.

Arsitektur yang Mengagumkan

Candi Sumberawan menonjol karena arsitektur yang mengagumkan. Dengan struktur utama yang kompleks dan ornamen-ornamen yang halus, candi ini menampilkan kepiawaian seniman dan tukang batu pada masa lalu. Relief-relief di dinding candi menggambarkan cerita epik dan ajaran agama Hindu-Buddha, menciptakan suatu karya seni yang tak hanya memukau tetapi

juga berisi nilai-nilai filosofis.

Referensi: Soejono, R. P. (1990). Archaeology: Indonesian Perspective. Indonesian Heritage Society.

Fungsi dan Ritual Keagamaan

Meskipun fungsi asli Candi Sumberawan masih menjadi misteri, banyak ahli arkeologi mendukung teori bahwa candi ini digunakan untuk kegiatan keagamaan atau sebagai tempat pemujaan terhadap dewa-dewa Hindu-Buddha. Peninggalan seperti prasasti atau artefak kecil yang ditemukan di sekitar situs mendukung interpretasi

ini. Upaya pemahaman lebih lanjut tentang ritual keagamaan dapat ditemukan dalam karya Damais, "The Temples of Java."

Referensi: Damais, L. C. (1986). The Temples of Java. Oxford University Press.

Pelestarian dan Tantangan

Candi Sumberawan menghadapi

Peninggalan Purbakala Jawa Timur.

Candi Sumberawan memiliki ciri fisik yang mencerminkan pengaruh kebudayaan Hindu-Buddha pada masa Majapahit. Ciri-ciri ini mencakup bentuk, struktur, dan ornamen-ornamen yang umumnya terkait dengan candi Hindu-Buddha. Meskipun belum ada kesepakatan universal di kalangan ahli arkeologi mengenai fungsi dan asal-usul pasti

(dewa waktu), dan bentuk-bentuk geometris yang umumnya terkait dengan seni Hindu-Buddha dapat diidentifikasi.

Stupa atau Candi Kecil: Selain bangunan utama, seringkali di sekitar Candi Sumberawan terdapat candi-candi kecil atau stupa. Stupa adalah elemen arsitektur Buddha yang umum digunakan sebagai



tantangan dalam pemeliharaan dan pelestarian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tim Peneliti Purbakala di Balai Pelestarian Peninggalan Purbakala Jawa Timur, ditemukan bahwa kelembaban, erosi, dan faktor-faktor lingkungan lainnya menjadi ancaman serius terhadap integritas fisik situs ini. Oleh karena itu, perlu adanya kolaborasi antara pemerintah, masyarakat setempat, dan ahli arkeologi untuk memastikan kelestarian warisan berharga ini.

Referensi: Tim Peneliti Purbakala, Balai Pelestarian

Candi Sumberawan, beberapa ciri fisik candi ini dapat diidentifikasi:

Arsitektur Tipe Candi Hindu-Buddha: Candi Sumberawan memiliki bentuk yang umumnya terkait dengan candi Hindu-Buddha. Ini mencakup struktur dasar candi seperti bangunan utama, pringgitan, dan stupa.

Relief dan Ornamen Hindu-Buddha: Dinding-dinding candi dihiasi dengan relief-relief dan ornamen yang menggambarkan cerita-cerita epik dan ajaran agama Hindu-Buddha. Motif-motif seperti makara (makhluk mitologis), kala

tempat penyimpanan reliqui atau objek sakral.

Sistem Penanggalan dan Insripsi: Beberapa candi Buddha di Indonesia menggunakan sistem penanggalan dan inskripsi yang mencerminkan pengaruh Buddha. Meskipun belum ada informasi pasti mengenai inskripsi di Candi Sumberawan, elemen ini sering menjadi ciri khas candi Buddha.

Namun, perlu dicatat bahwa sejumlah situs candi di Indonesia menunjukkan adopsi dan adaptasi unsur-unsur dari kedua agama, Hindu dan Buddha. Oleh karena

itu, identifikasi pasti sebagai candi Buddha atau Hindu mungkin sulit dilakukan tanpa penelitian lebih lanjut yang mendalam. Candi Sumberawan, dengan keunikan arsitektur dan ornamennya, tetap menjadi objek penelitian dan pengkajian untuk memahami lebih baik warisan budaya di Jawa Timur.

Candi Sumberawan tidak hanya mencerminkan keindahan arsitektur Jawa kuno tetapi juga menjadi jendela bagi kita untuk memahami sejarah dan kepercayaan

Meskipun tidak ada informasi yang pasti tentang apa yang mendasari pembangunan Candi Sumberawan, banyak literasi akademik menyiratkan bahwa pembangunan candi di Jawa umumnya terkait dengan kegiatan keagamaan dan kultural pada masa lalu.

masa itu.

Penguasaan Wilayah dan Legitimasi Kekuasaan: Pembangunan candi juga dapat dihubungkan dengan upaya penguasa untuk memperkuat legitimasi kekuasaannya. Membangun candi yang megah



spiritual masyarakat pada masa lalu. Kajian akademik yang mendalam membantu kita menghargai kekayaan budaya ini, sambil menyoroti pentingnya pelestarian dan pemeliharaan untuk masa depan.

Sebagai warisan budaya, Candi Sumberawan bukan hanya milik Jawa Timur tetapi juga bagian yang tak terpisahkan dari sejarah nasional Indonesia. Upaya bersama untuk menjaga dan memahami nilai-nilai yang terkandung dalam situs ini adalah investasi dalam warisan yang akan diteruskan kepada generasi mendatang.

Beberapa teori dan literatur memberikan wawasan lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mungkin mendasari pembangunan candi, meskipun catatan ini dapat beragam.

Aktivitas Keagamaan: Banyak candi di Indonesia, termasuk Candi Sumberawan, diasosiasikan dengan aktivitas keagamaan, seperti pemujaan terhadap dewa-dewa Hindu-Buddha. Pembangunan candi mungkin merupakan manifestasi dari kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh masyarakat pada

dan artistik bisa dianggap sebagai simbol keberhasilan penguasa atau kelompok elit yang mendukungnya.

Pusat Pendidikan dan Kebudayaan: Beberapa literasi menyebutkan bahwa beberapa candi di Jawa juga mungkin digunakan sebagai pusat pendidikan dan kebudayaan. Candi bisa menjadi tempat di mana pengetahuan agama, sastra, seni, dan ilmu pengetahuan diajarkan dan dilestarikan.

Sumber literasi yang relevan



untuk memahami motivasi di balik pembangunan Candi Sumberawan termasuk karya-karya seperti “Candi Indonesia” oleh R. Soekmono, yang menyajikan informasi tentang berbagai candi di Indonesia, serta penelitian arkeologi dan sejarah lainnya yang membahas konteks sejarah dan budaya di Jawa Timur.

Sumber:

Soekmono, R. (1981). Candi Indonesia. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Soejono, R. P. (1990). Archaeology: Indonesian Perspective. Indonesian Heritage

Society.

Candi Sumberawan diduga dibangun pada masa kejayaan Majapahit. Meskipun tidak ada catatan yang pasti tentang siapa yang membangun candi ini, banyak penelitian dan interpretasi sejarah mengindikasikan bahwa keberadaan Candi Sumberawan terkait dengan periode Majapahit di Jawa.


Majapahit merupakan kerajaan maritim yang menguasai wilayah Jawa pada abad ke-14 Masehi dan mencapai puncak kejayaannya di bawah pimpinan Raja Hayam Wuruk. Pada masa itu, Majapahit

menjadi pusat kebudayaan, seni, dan politik yang berpengaruh di kawasan Nusantara. Oleh karena itu, candi-candi yang dibangun pada periode ini sering kali dianggap sebagai bagian dari keberlanjutan pembangunan arsitektur dan keagamaan yang didorong oleh kekuasaan Majapahit.

Meskipun identifikasi penguasa atau tokoh tertentu yang memerintahkan pembangunan Candi Sumberawan tidak selalu dapat dikonfirmasi secara pasti, keterkaitan dengan Majapahit menjadi ciri khas candi ini. ■



* *Pikiran Adalah Kunci dari Segalanya* *

 **MEDITASI** adalah cara yang efektif untuk menenangkan pikiran dan mengembangkan kesadaran diri. Dalam Tipitaka, meditasi dikenal sebagai bhavana, yang berarti “pembudayaan” atau “pengembangan mental”¹. Meditasi membantu kita untuk memusatkan perhatian pada saat ini dan mengurangi kecemasan dan stres². Dengan meditasi,



kita dapat mengembangkan kesadaran diri dan lebih mudah melihat pikiran kita dan memilih pikiran yang ingin kita pikirkan.

Ada beberapa jenis meditasi yang diajarkan dalam ajaran Buddha, termasuk meditasi pernapasan, meditasi cinta kasih, dan meditasi Vipassana. Meditasi pernapasan melibatkan fokus pada napas kita dan membantu kita untuk menenangkan pikiran dan tubuh³. Meditasi cinta kasih melibatkan mengembangkan perasaan kasih sayang dan belas kasih terhadap semua makhluk hidup⁴. Meditasi Vipassana melibatkan pengamatan diri dan membantu kita untuk memahami sifat impermanen dari semua fenomena⁵.

Meditasi adalah cara yang efektif untuk mengendalikan pikiran kita dan menciptakan pikiran

yang positif. Berikut adalah beberapa tips untuk memulai meditasi:

1. Pilih waktu dan tempat yang tenang dan nyaman untuk meditasi.
2. Duduk dengan nyaman dengan punggung lurus dan mata tertutup.
3. Fokus pada napas Anda dan biarkan pikiran Anda mengalir tanpa menilai atau mengevaluasi.
4. Jika pikiran Anda mulai melayang, kembalilah ke napas Anda.
5. Mulailah dengan meditasi selama beberapa menit setiap hari dan perlahan-lahan tingkatkan durasinya seiring waktu.

Meditasi membantu kita untuk memusatkan perhatian pada saat ini dan mengurangi kecemasan dan stres. Dengan meditasi, kita dapat mengembangkan kesadaran diri dan lebih mudah melihat pikiran kita dan memilih pikiran yang ingin kita pikirkan. Ada beberapa jenis meditasi yang diajarkan dalam ajaran Buddha, termasuk meditasi pernapasan, meditasi cinta kasih, dan meditasi Vipassana. Meditasi pernapasan melibatkan fokus pada napas kita dan membantu kita untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Meditasi cinta kasih melibatkan mengembangkan perasaan kasih sayang dan belas kasih terhadap semua makhluk hidup. Meditasi Vipassana melibatkan pengamatan diri dan membantu kita untuk memahami sifat impermanen dari semua fenomena.

Meditasi adalah cara yang efektif untuk menenangkan pikiran dan mengembangkan kesadaran diri. Meditasi membantu kita untuk memusatkan perhatian pada saat ini dan mengurangi kecemasan dan stres¹². Saat bermeditasi, Anda akan dilatih untuk mengesampingkan berbagai pikiran negatif yang memicu datangnya stres, memotivasi diri, dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan nyaman⁶. Meditasi juga memiliki cara kerja yang efektif dalam mengaktifkan gelombang gamma di otak, yang berperan penting dalam proses belajar, konsentrasi, ingatan, dan kesadaran⁷.

Sebuah meta-analisis yang melibatkan hampir



1.300 orang dewasa menemukan bahwa meditasi dapat mengurangi kecemasan. Efek ini paling kuat dirasakan mereka yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.
2. Sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Frontiers in Psychology* menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu mengurangi gejala stres pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Para peneliti menemukan bahwa meditasi dapat membantu individu memproses pengalaman stres dengan lebih baik, sehingga mereka dapat menghadapinya dengan lebih baik⁸.

Meditasi merupakan aktivitas yang telah dilakukan selama ribuan tahun di berbagai negara, seperti Cina dan sebagai pengobatan Ayurveda di India. Berbagai riset sejauh ini juga telah membuktikan bahwa meditasi dapat memberikan banyak manfaat untuk mendukung produktivitas sehari-hari dan kesehatan mental maupun fisik, seperti:

1. Mencegah dan meringankan stres, depresi, dan kecemasan.
2. Mengatur emosi dan melatih pikiran positif.
3. Mengurangi rasa nyeri.
4. Mencegah tekanan darah tinggi dan menjaga tekanan darah tetap normal.
5. Membuat tidur menjadi lebih nyenyak dan membantu mengatasi insomnia.

6. Meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan mencegah pikun.
7. Memperkuat daya tahan tubuh.

Meditasi juga bisa dilakukan sebagai salah satu cara untuk membantu mengatasi masalah adiksi atau kecanduan, seperti kecanduan nikotin, obat-obatan, atau minuman keras, atau kondisi medis tertentu, seperti irritable bowel syndrome dan gangguan tidur⁹. Meski demikian, penting untuk diingat bahwa peran meditasi tidak bisa menggantikan metode pengobatan medis dalam menangani penyakit tertentu. Oleh karena itu, jika Anda memiliki penyakit tertentu dan ingin mencoba meditasi untuk meringankan gejala yang Anda alami, sebaiknya konsultasikan ke dokter terlebih dahulu.

Referensi:

1. Kitab Suci Agama Buddha Tripitaka (Tipitaka) 5. Meditasi (Samadhi) <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/meditasi-buddhis/>
2. "Pahami, 6 Manfaat Meditasi Berdasarkan Penjelasan Ilmiah - Kompas.com" <https://digilib.uinsgd.ac.id/34360/>
3. "Vipassana Meditation" <https://bodhidharma.ac.id/cetak.php?id=48>
4. "Meditasi Buddhis - Samaggi Phala" <http://repository.uin-suska.ac.id/3921/4/BAB%20III.pdf>
5. "MEDITASI VIPASSANĀ & EMPAT KESUNYATAAN MULLIA" https://id.wikipedia.org/wiki/Meditasi_Buddhis
6. Pahami, 6 Manfaat Meditasi Berdasarkan Penjelasan Ilmiah - Kompas.com <https://www.alodokter.com/sering-sakit-dan-stres-coba-meditasi>
7. Meditasi untuk Mengatasi Stres dan Penyakit - Alodokter <https://www.gooddoctor.co.id/tidur-sehat/mental/manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-mental/>
8. Meditasi Dapat Menurunkan Stress dan Meningkatkan ... - Kompasiana <https://www.kompasiana.com/ianmuhamadsatriyawibowo0754/643346f6eb51cc43fc7e1502/meditasi-dapat-menurunkan-stress-dan-meningkatkan-kesehatan-mental>
9. Manfaat Meditasi untuk Kesehatan dan Cara Melakukannya - Alodokter <https://www.alodokter.com/manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-fisik-dan-mental>



injourney
Indonesia
Aviation and Tourism

TWIC
INDONESIA HERITAGE MANAGEMENT

Melatih diri sesuai ajaran Sang Buddha.
Perlahan-lahan menapaki jalan menuju Nibbana

Pabbajja Samanera

16-28 Desember 2023, Candi Agung Borobudur

Minggu **UPACARA PEMOTONGAN RAMBUT**

17

Desember

🕒 07.00 - 09.00 WIB

📍 Lapangan Marga Utama

Sabtu

CANDLE LIGHT

23

Desember

& PENERBANGAN LAMPION

🕒 18.00 - 21.30 WIB

📍 Lapangan Marga Utama

Selasa

PRADAKSINA

19

Desember

🕒 06.00 - 08.30 WIB

📍 Halaman Candi Borobudur

Rabu

PROSESI THUDONG

27

Desember

& TABUR BUNGA

🕒 05.00 - 09.30 WIB

📍 Rute:

Candi Ngawen, Candi Mendut,
Candi Pawon, Candi Borobudur

Rabu

PINDAPATTA

20

Desember

🕒 06.00 - 08.30 WIB

📍 Lapangan Marga Utama





SI & NI

System Integration &
Network Integration

CS

Consulting
Services

TMI

Telecom, Measurement,
Infrastructure

Services

Installation, Support, Maintenance, Migration,
Integration, Managed Services, Training

Solution

ICT Architecture - ERP / SCM, Datawarehouse, Business Intelligence, Knowledge Management System, Customer Relationship Management, Business Process Management, Network Solution, Change Management, Disaster Recovery, High Availability, Banking Business Consulting, System Development, Asset Management System, Geospatial Solution, Fleet Management System, RFID Solution - Data Centre

WTC

Your World of Opportunity



All buildings in WTC Complex are
Green Mark Gold certified.

Located in the heart of Jakarta's CBD,
with a wide office and retail offering
to suit any business needs.

Awarded with ISO 45001:2018, marking our
commitment in implementing the highest
level of health and safety protocols to ensure
the well-being of our tenants.

For inquiry: leasing@jakland.co.id



Developed and Managed by:

