

Warta EKAYANA

MEMBANGUN KOMUNITAS BERKESADARAN



Dari Redaksi

*Namo Sanghyang Adi Buddhaya,
Namo Buddhaya Bodhisattwaya Mahasattwaya.*

Pembaca yang budiman, pandemic Covid-19 ternyata masih belum berlalu, Wihara Ekayana Arama dan Wihara Ekayana Serpong masih belum melayani kegiatan tatap muka, sebagai gantinya pelayanan banyak menggunakan *online* seperti melalui *zoom*, *live streaming youtube*, dan media lainnya

Redaksi terus berupaya untuk menghadirkan Warta Ekayana edisi 18 ini semata-mata untuk menjaga silaturahmi kita. Hampir semua artikel adalah kegiatan yang dilakukan secara *online* misalnya Sekolah Minggu, puja bakti hari Asadha, Peresmian Wihara Vaipulya Sasana dan Persembahan Pelita di Hari Besar Bodhisattva Avalokitesvara, Dharma Talk Asadha oleh Ven Thubten Chodron, Guo Yuan Fa Shi, dan Ji Chi Fa Shi.

Perayaan besar Waisak tidak bisa dilakukan secara tatap muka, dan di bulan Oktober ini perayaan Kathina-pun akan adakan secara *online* dan sederhana.

Banyak suka duka dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini, "Kisah umat Wihara Ekayana Serpong selama *#WiharaFromHome*" menjadi cerminan saat ini. Ada juga cerita "Bersekolah selama *new normal* di Ekayana Ehipassiko School, dan di Triratna School" akan menambah wawasan kita dalam menghadapi kenormalan baru.

Beberapa artikel Dharma seperti wejangan dari almarhum Bhante Dharmasurya Bhumi Mahathera mengenai Karaniya Metta Sutta juga ditampilkan dalam edisi ini.

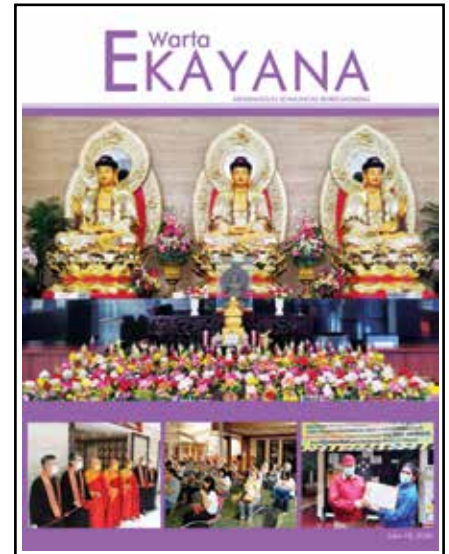
Akhir kata semoga apa yang disajikan dapat mengobati rindu dari keterbatasan kontak sosial akan Wihara Ekayana tercinta.

Tidak perlu berpergian, tetap memakai masker, jaga jarak, dan rajin cuci tangan, serta indahkan protokol kesehatan yang disampaikan pemerintah, itulah kunci sukses memutus rantai covid-19

Kiranya para Bodhisattwa selalu melindungi kita.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitata.
Semoga semua makhluk berbahagia.

Redaksi



Edisi 18 2020

WARTA EKAYANA

Dewan Redaksi

Bachtiar Ismail, Budi Hartono,
Febrian Themansjah, Berinah
Bong, Hasan Anny, Djani Efendi,
Ewendi, Yogie Tandana, Himawan
Santoso, Darwin Xie

Fotografer

Nur Kadri, William Santoso, Andy
Wu, Sastra, Brian

Kontributor

B. Dharmavimala, B. Nyanabhadra,
B. Nyanabandhu, B. Nyanayasha,
Samanta, Selvia, Wirawan, Vidi
Setiabudi, Fanny, Devi Elvina, Effi
Marsella

Artistik & Desain

Stefanie & Indra Ari Wibowo

Foto Sampul

Altar Wihara Ekayana Serpong

DHARMA TEACHING

Pembabaran Dharma

Mengikuti Jejak Langkah Buddha, Hidup Damai dan Bahagia di Bumi

oleh Biku Nyanayasha - hlm. 4

Inspirasi Kathina Membawa Semangat Sudatta ke Lubuk Hati

oleh Biku Nyanabhadra - hlm. 5

Bulan Vassa Di Masa Pandemi: Momentum Masyarakat Buddha Mempraktikkan Kehidupan 'Budaya Pencerahan'

oleh Biku Nyanabandhu Shakya - hlm. 7

Dharmataalk Asadha

Wihara Ekayana - hlm. 10

Praktik Bodhisattwa dalam Kehidupan Sehari-hari

oleh Wirawan - hlm. 12

Mari Kembangkan Keluarga Spiritual - hlm. 14

Online Dharma Discussion Komisi Pemuda, "Wow! Untung Saya Buddha"

oleh Devi Elvina - hlm. 16

DAFTAR ISI

MINDFUL LEARNING

Hidup Berkesadaran

Kolaborasi sebagai Wujud Adaptasi Agar Tetap Berlatih Meditasi

oleh Effi Marsella - hlm. 17

SOCIAL ACTIVITIES

Kegiatan Sosial

Ekayana Peduli, Peduli pada Masyarakat - hlm. 19

BUDDHIST CEREMONY

Upacara

Mengintip Pelaksanaan Sekolah Minggu di Wihara Ekayana Serpong pada Masa Pandemi

oleh Devi Elvina - hlm. 21

Apa Boleh ke Wihara selama Masa Pandemi?

oleh Wirawan - hlm. 23

Peresmian Wihara Vaipulya Sasana dan Persembahan Pelita di Hari Besar Bodhisattwa Avalokiteshvara (Kwam Im Pho Sat) - hlm. 24

Pertama Kalinya Waisak dari Rumah, Begini yang Dilakukan Fera dan Keluarga

oleh Wirawan - hlm. 26

Peringatan Hari Besar Avalokiteshvara, Wihara Ekayana Serpong Ajak Umat Persembahkan Bunga - hlm. 27

Selamat Jalan Y.M. Bhante Dharmasurya Bhumi Mahathera - hlm. 28

Mawas Diri dan Toleransi oleh Biku Dharmavimala Mahasthavira - hlm. 30

FRIENDSHIP

Persahabatan

Pemuda dan Remaja Wihara Ekayana Tetap Semangat, Meski Pandemi

oleh Effi Marsella - hlm. 35

Bersekolah Selama New Normal di Ekayana Ehipassiko School - hlm. 36

Sekolah Triratna di Era Digital - hlm. 38

Pustaka Terbaru Karaniya:

- * Masyarakat Madani
- * The Miracle of Suffering

Pustaka Terbaru Dian Dharma:

- * Hidup dalam Kekinian
- * Kitab Suci San Hyan Kamahayanikan

Mengikuti Jejak Langkah Buddha, Hidup Damai dan Bahagia di Bumi

Oleh: Biku Nyanayasha

Minggu, 5 Juli 2020 merupakan hari special lain dalam Agama Buddha yang disebut sebagai Hari Raya Asadha. Sesi *sharing* Dharma Pujabakti Asadha diisi oleh Bhante Nyanayasha. Sebelum memulai sesi ceramah Bhante Nyanayasha mengajak umat bermeditasi dengan merileksasikan tubuh dan memerhatikan napas. Bhante mengawali sesi *sharing* Dharma dengan mengulangi kisah yang tercatat dalam Dhammacakkappavattana Sutta saat Buddha mengajak sahabat - sahabatnya (5 pertapa) untuk tidak terjatuh dalam dua ekstrem, Buddha mengajarkan jalan tengah dan di dalamnya Buddha menguraikan mengenai Jalan Mulia Berunsur Delapan dan Empat Kebenaran Mulia.

Buddha pernah mengalami kondisi dua ekstrem yaitu saat Beliau masih muda dan berada di istana ketika semua kebutuhan dan kesenangan indra terpenuhi. Sampai Beliau melihat keluar istana dan melihat orang sakit, orang tua, dan orang meninggal lalu melihat pertapa. Setelah itu Buddha meninggalkan kehidupan istana dan berguru kepada dua orang guru. Namun setelah belajar Beliau merasa belum menemukan apa yang dicari. Beliau menjalani praktik esktrim dengan menyiksa diri selama 6 tahun dimana dengan cara ini Beliau tidak menemukan apa yang selama ini dicari.

Sampai suatu ketika ada sekelompok musisi yang lewat dan Beliau mendengarkan, "jika senar terlalu kencang maka akan putus dan jika terlalu kendur maka suara yang dihasilkan tidak bagus". Dari kejadian ini Beliau merealisasi dan memahami bahwa beliau harus mencari jalan tengah.

Di sesi ceramah ini, Bhante memberikan rekomendasi atau ajakan bagaimana kita bisa mengikuti jejak langkah Buddha, hidup damai dan bahagia dengan suatu singkatan yaitu STOP yang berarti berhenti. Di dalam ajaran Buddha, Buddha

mengajarkan meditasi dan ada 2 aspek penting yaitu hening dan diam (*Samatha*) dan aspek untuk melihat dan memahami segala sesuatu secara mendalam dan menyeluruh semua fenomena (*Vipassana*).



Huruf pertama dari STOP, S adalah stop (berhenti). Kita mengambil waktu untuk bisa berhenti sejenak dalam kehidupan sehari-hari.

Huruf kedua T adalah tenang (menenangkan diri). Untuk tenang kita bisa mengamati objek yang ada contohnya napas. Kita bisa sejenak merilekskan dan mengamati tubuh. Dengan mengamati tubuh dan napas secara perlahan-lahan batin kita menjadi tenang. Bhante juga mencontohkan saat pandemi ini kita seringkali merasa khawatir berlebihan. Hal pertama yang kita lakukan untuk bisa tenang adalah mengenali bahwa di dalam batin ada rasa takut/khawatir. Yang kedua kita belajar untuk menerimanya. Yang ketiga kita merangkul perasaan yang muncul tersebut.

Huruf ketiga O adalah observasi yaitu melihat secara mendalam fenomena yang bermanifestasi di dalam batin kita.

Huruf keempat P adalah pemahaman. Melalui pemahaman, kita belajar untuk melepaskan (*let go*) kita belajar untuk melepaskan dan tidak melekat pada hasilnya. Bhante juga mengajak kita untuk mengambil hikmah dari pandemi ini.

Inspirasi Kathina

Membawa Semangat Sudatta ke Lubuk Hati

Oleh: Biku Nyanabhadra

Kathina tahun ini sangat unik karena masing-masing umat mengikut live streaming dari rumah, namun sama sekali tidak mengurangi kekhusyukan dari semangat berdana.

Ada sebuah kisah pada zaman India kuno, seorang saudagar kaya bernama Sudatta. Ia bertemu dengan Buddha melalui kakak iparnya. Sudatta sangat terinspirasi setelah mendengar wejangan Dharma dari Buddha. Taman Jeta merupakan dana persembahan Sudatta kepada Buddha dan komunitasNya.

Sang pemilik taman itu adalah Pangeran Jeta. Awalnya pangeran sama sekali tidak berniat menjual taman itu. Namun Sudatta begitu bersemangat ingin membelinya. Pangeran membuka harga dengan tidak serius yaitu menutupi seluruh taman dengan koin emas, padahal pangeran hanya ingin mengusir Sudatta dengan cara halus.

Kontan, Sudatta langsung menyetujuinya, pangeran juga sudah kadung tidak bisa menarik kembali kata-katanya. Pangeran Jeta pun heran, kok maunya menghabiskan koin emas begitu banyak demi taman itu?

Sudatta mengisahkan betapa agungnya Buddha dan komunitasNya, dan Taman Jeta ini menjadi persembahan yang paling pas. Pangeran Jeta sangat

tersentuh dan akhirnya mendanakan separuh tanahnya kepada Buddha, sedangkan Sudatta cukup menutupi separuh taman itu dengan koin emas sebagai biaya penjualan taman itu.

Kisah klasik itu masih sangat menginspirasi hingga detik ini. Alkisah Sudatta yang lebih dikenal dengan nama Anathapindika karena dia selalu menolong fakir miskin tanpa pamrih, inilah sikap berdana yang baik sebagaimana suri teladan darinya.

Ada suatu ketika, bisnis Anathapindika bangkrut. Berkat dia sering membantu banyak orang, akhirnya banyak teman-temannya yang mengulurkan tangan untuk Anathapindika membangun kembali bisnisnya.

Dikisahkan pada suatu ketika Anathapindika bahkan tidak bisa tidur karena saking bahagiannya menunggu kedatangan Buddha ke Kosala. Kontrasnya, manusia zaman sekarang acap kali tidak bisa tidur karena stres, cemas, dan khawatir.

Ada juga yang bekerja lembur atau main *game* sampai larut malam bahkan subuh. Sudatta berbeda, ia sangat bahagia sampai tidak bisa tidur menunggu pagi menjelang untuk segera bertemu dengan Buddha.

Dana

Esensi berdana tidaklah berubah. Bermula dari niat baik di awal, menumbuhkan keyakinan bahwa berdana itu sebuah kebajikan di tengah, kemudian bersukacita di akhir. Berdana menjadi kebajikan komplet di awal, di tengah, dan di akhir.

Elemen penting lainnya adalah berdana kepada orang, komunitas, atau organisasi yang tepat. Anda boleh berdana secara materi, waktu, pikiran, ide, keamanan atau ketenangan, dan berdana Dharma yaitu lewat pembabaran kebenaran universal.

Dana boleh diberikan kapan pun pada waktu yang sesuai. Berdana bisa mengurangi sifat kekikiran, lalu hendaknya jangan menjadikan praktik berdana berujung pada transaksi 'bisnis'. Berdandalah dengan tulus sebagaimana Sudatta mempersembahkan Taman Jeta kepada Buddha.

Ada sebuah tradisi turun-temurun sejak dahulu kala ketika para monastik menyelesaikan masa wasa (retret musim hujan selama tiga bulan). Para umat Buddha merayakan Kathina dengan seremoni *sangghadana*.

Sangghadana berarti dana diberikan kepada komunitas biksu-biksuni, bukan individu. Cara berdana juga mulai bergeser yang dulunya umat Buddha berbondong-bondong mendanakan

jubah, padahal jumlah monastik sedikit sehingga tidak bijaksana kalau umat masih bersikeras ingin mendanakan jubah. Dana jubah cukup jubah simbolis sebagai perwakilan niat tulus.

Umat Buddha sudah lebih banyak yang mengerti dan bijaksana. Mereka mulai bisa melihat cara-cara lain berdana agar bisa mendukung monastik dan wihara lebih baik lagi.

Barangkali ini adalah pengalaman pertama, para umat yang pada umumnya sering berkunjung ke Wihara Ekayana Arama maupun Ekayana Serpong untuk mengikuti seremoni Kathina di masa pandemi. Kali ini kita #stayhome, kemudian tetap bisa mengakumulasi kebajikan.

Semoga kita bisa selalu membawa semangat Anathapindika ke lubuk hati terdalam, semoga ketulusan berdana menjadi penyebab kesejahteraan, kedamaian, kebahagiaan, dan membawa tercapainya pembebasan tertinggi. 阿彌陀佛, Sadhu!

Kathina
Wihara Ekayana Arama
Wihara Ekayana Serpong
2564 BE / 2020

Minggu, 4 Oktober 2020
Kathina Puja & Sanghadana
Pukul 10.00 WIB - selesai

Dhammadesana oleh Y. M. Saddhanyano Mahathera

Umat diberikan kesempatan untuk berdana kebajikan dan Sanghadana secara daring/online melalui transfer ke rekening BCA 1273012978 a.n. Yay Triyanavardhana Indonesia. *Tambahkan Rp. 8 sebagai kode (contoh : Rp. 100.008,-)

0813-1717-1116 0813-1717-1119 ekayanaarama Wihara Ekayana Arama Wihara Ekayana Arama

Bulan *Vassa* Di Masa Pandemi: Momentum Masyarakat Buddha Mempraktikkan Kehidupan 'Budaya Pencerahan'

Oleh: Bksu Nyanabandhu Shakya

Di tahun 2020 ini telah terjadi pandemi Covid 19 yang telah mewabah secara meluas dan mendunia. Pandemi ini juga telah menelan kematian jiwa jutaan orang di seluruh dunia. Pandemi Covid 19 telah memicu terjadinya perubahan yang sangat signifikan dalam tatanan kehidupan masyarakat global. Banyak masyarakat yang belum terbiasa dengan peralihan dari berbagai aspek kehidupan yang selama ini telah menjadi bagian hidupnya. Dampak negatif yang paling dirasakan adalah pandemi Covid-19 telah memperparah kesenjangan ekonomi dalam masyarakat yang telah ada sebelum wabah terjadi. Mereka yang sebelumnya memiliki kehidupan dan pekerjaan yang rentan semakin tidak pasti penghidupannya semenjak mewabahnya Covid-19. Peralihan komunikasi yang sangat tergantung ke penggunaan teknologi digital. Disamping itu, dampak positifnya adalah masyarakat juga menjadi lebih berkomunitas dan berkolektif karena menghadapi fenomena bersama yaitu Pandemi Covid-19.

Pandemi Covid 19 juga meninggalkan ketakutan dan kecemasan secara individu dan kolektif. Kecemasan akibat pandemi membuat orang mengambil langkah ekstrem. Langkah ekstrem yang paling disayangkan adalah terjadinya rasisme yang menimpa di berbagai negara yang dianggap bahwa adanya kelompok masyarakat tertentu yang dengan sengaja menyebarkan virus ini. Beberapa pemimpin di berbagai negara juga secara tidak bijak berucap dan memberikan pernyataan yang meresahkan publik. Bahkan, sekelompok masyarakat yang melakukan langkah eskstem ini dipengaruhi oleh

pemahaman terhadap pandemi Covid 19 yang terbatas, disinformasi, termakan desas-desus, dan anggapan adanya teori konspirasi. Para ahli menyatakan potensi kerusakan akibat desas-desus, teori konspirasi dan informasi keliru bisa sama berbahayanya dengan virus itu sendiri.

Di masa pandemi ini, bertepatan masa *vassa*—selama tiga bulan di antara bulan Juli sampai Oktober, bagi para biksu-biksuni (monastik) sudah pasti akan mempersiapkan diri untuk belajar dan berlatih secara intensif serta mendalam. Menjalani *vassa* bagi para monastik adalah sebuah kewajiban dan keharusan. Untuk itu para upasaka-upasika (non-monastik) selalu berupaya untuk mendukung dan menyokong mereka yang telah melepas kehidupan duniawi ini untuk menjalankan praktik di masa *vassa*. *Vassa* di masa pandemi Covid 19 ini juga mengalami perubahan dari pendekatan dan metode terhadap cara yang telah membudaya dan mendarah daging bagaimana dilaksanakan. Tentu hal ini menjadi sebuah praktik nyata bagaimana para monastik dan non-monastik beradaptasi dan merespon dengan pendekatan yang 'buddhistik' dan metode yang 'dharmik' di masa Pandemi Covid 19 ini.

Pendekatan buddhistik ini adalah paradigma inti Ajaran Buddha yang digunakan untuk menghilangkan ketidaktahuan dari batin kita. Karena ketidaktahuan hanyalah kondisi batin kita. Tujuan dari ajaran Buddha adalah menunjukkan proses batin dengan usaha mewujudkan kondisi yang tercerahkan. Sedangkan metode dharmik merupakan cara atau langkah dari ekstraksi inti Ajaran Buddha secara sistematis dan terarah yang digunakan dalam pengembangan



batin melalui pengalaman nyata dan langsung. Metode dharmik adalah pengaktualisasian Dharma Ajaran Buddha. Landasan Dharma berasal dari praktik 'meditasi reflektif'. Dengan kata lain, Buddha telah meletakkan dasar-dasar 'budaya pencerahan' kepada pengikutnya. Budaya pencerahan adalah cara dan kebiasaan hidup pengikut Buddha yang selalu mengupayakan pengembangan diri untuk menuju pencerahan sejati melalui ajarannya.

Merespon keadaan pandemi Covid 19 ini, idealnya bagi para monastik adalah membawa praktik kehidupan monastiknya dan terhubung secara nyata di kehidupan sekelilingnya. Sedangkan para non-monastik terhubung dengan praktik kehidupan monastik melalui bagian keberlanjutan di aspek-aspek kehidupan yang lebih luas ruang lingkungannya. Monastik bersama non-monastik menjalani kehidupan 'budaya pencerahan' yang berkesinambungan. Tidak ada yang membedakan dari segi kualitas dari hasil buah praktik, perbedaan hanya terletak dari pilihan kehidupan dalam menapaki jalur pembebasan sejati. Setiap aspek latihan yang dijalani di kedua pihak memberikan sumbangsih yang saling melengkapi. Kekeliruan yang terjadi adalah para monastik hanya berpikir jika kehidupan yang dijalankan terpisah dan terbatas di dalam kehidupan monastik saja sehingga ada kesenjangan antara kedudukan kehidupan antara

monastik dan non-monastik. Tentu, aturan, etika, dan disiplin dalam Ajaran Buddha dengan sangat jelas menempatkan kedua belah pihak di tempat yang tepat dan pantas di dalam menapaki jalur pembebasan ini. Sedangkan kekeliruan yang dilakukan oleh para non-monastik yakni meletakkan kehidupan praktik Buddha Dharma kepada para monastik dan hanya mengambil bagian sebagai penyokong saja. Sudah seharusnya kita mentransformasikan cara pandang dan sikap serta mentalitas demikian. Ketika paradigma Ajaran Buddha yang memfokuskan pada pengembangan diri dengan 'pembebasan sejati' bagi para pengikutnya, maka hal ini dapat membawa pada pemahaman makna kehidupan ber'budaya pencerahan' ini sebagai iktisar Inti Ajaran Buddha.

Ketika memaknai praktik 'budaya pencerahan' di masa pandemi Covid 19 ini, para monastik dan non-monastik mampu beradaptasi dan bersinergi dalam mendalami Ajaran Buddha yang lebih 'hidup'. Beradaptasi ini layaknya hakekat Dharma yang tidak lapuk akan waktu dan mampu menyesuaikan diri di berbagai situasi dan kondisi apapun tanpa kehilangan esensi sebenarnya. Para monastik dapat menjalani perannya dalam menjalani kewajibannya dengan baik dan para non-monastik ikut menerima buah dari praktik tersebut serta dengan pemahaman yang benar mendukung dan menyokong kebutuhan selama para monastik menjalani *vassa*. Praktik

ber'budaya pencerahan' ini membentuk para monastik dan non-monastik sebagai masyarakat Buddha yang mampu dan siap menerima setiap perubahan yang muncul di masa pandemi Covid 19 ini dengan sikap yang Buddhistik dan Dharmik, *masyarakat sadar-penuh*.

Sebagai pengikut Buddha haruslah mampu untuk beradaptasi dalam menjalani kehidupan yang ber'budaya pencerahan' di masa pandemi Covid 19 ini. Idealnya, *vassa* dilaksanakan di sebuah wihara dan menetap selama tiga bulan secara penuh. Masa *vassa* adalah periode untuk kembali kepada praktik pribadi yang lebih mendalam sehingga monastik dapat melanjutkan perjalanan di 'jalur pembebasan sejati' ini semakin siap, solid, dan terarah sesuai etika dan disiplin yang dijalannya. Para monastik harus tahu bagaimana berpraktik "cara yang lebih baik bagaimana hidup hening". Hidup hening ini bukan merujuk bahwa seorang monastik harus hidup sendiri dan terpisah dengan keramaian. Tidak demikian, tetapi bagaimana bisa berada dengan keadaan sadar-penuh di dalam situasi dan kondisi apapun baik itu dalam keramaian maupun tidak, tetapi kualitas keheningan yang bersifat meditatif ada di dalamnya. Esensi latihan monastik adalah terhubung secara nyata di dalam kehidupan sesungguhnya.

Maka di samping praktik di kesehariannya, maka seorang monastik diharuskan dan diwajibkan untuk mengambil waktu untuk melatih dirinya dari berbagai aspek kehidupan monastiknya, tidak hanya di sisi praktik meditasi dan ritual saja, melainkan juga di sisi pendalaman etika dan disiplin serta ajaran-ajaran Buddha lainnya. Untuk itu, masa *vassa* ini adalah masa yang sangat fundamental, krusial, dan esensial dalam kehidupan monastik seorang biksu dan biksuni. Dengan memaknai momentum masa *vassa* ini, para non-monastik menyambut dengan praktik dan sikap serta mentalitas yang juga tidak berbeda dengan para monastik, selama tiga bulan bertekad dan berkomitmen untuk menerima hasil latihan dari para monastik dengan bentuk 'dharma hidup' sehingga mewarnai kehidupannya dengan 'budaya pencerahan' tadi.

Memahami dampak Covid 19 ini, masyarakat Buddha merespon dengan meletakkan praktik 'budaya pencerahan' di setiap dampak yang muncul dan menciptakan energi kolektif bagi dirinya dan orang-orang di sekelilingnya. Ketika masyarakat Buddha diwajibkan menjalani protokol kesehatan Covid 19 dengan ketat maka akan menjadi perpaduan dua praktik yang saling mendukung dengan praktik kebiasaan hidup 'budaya pencerahan' tadi. Kita tidak merasakan kewajiban menjalani protokol kesehatan Covid 19 sebagai aturan yang mengkungung dan mengintimidasi, tetapi dia dipenuhi sukacita dan semangat yang mencerahkan. Kita bahkan menyentuh kebahagiaan dan janji temu kehidupan yang sejati. Kita telah menjunjung tinggi kehidupan dengan membawa kualitas cinta kasih, welas asih, suka cita, dan non-diskriminasi di dalamnya untuk manfaat banyak orang. Kita membantu memutarbalikkan energi kebiasaan negatif secara kolektif menjadi energi sadar-penuh, serta memunculkan energi kedamaian, sukacita, dan ketenangan terhadap dampak negatif dari fenomena covid 19 ini. Ajaran Buddha adalah ajaran yang muncul karena menjawab permasalahan dan kebutuhan sosial yang terjadi di masa kehidupan Buddha. Sudah sepantasnya hal ini juga dilanjutkan oleh pengikutNya di masa sekarang.



Dharma Talk Asadha

Wihara Ekayana

A sadha lebih dikenal dengan hari pembabaran Dharma oleh Guru Buddha. Oleh karenanya dalam menyambut Hari Asadha, Wihara Ekayana Arama dan Wihara Ekayana Serpong, mengadakan Rangkaian Dharma Talk Asadha yang dimulai pada tanggal 28 Juni 2020, 1 Juli 2020, dan 3 Juli 2020.

“Bagaimana menjadi seorang Buddhis di abad 21?“, itulah tema yang dibawakan oleh Biksuni Thubten Chodron langsung dari Amerika Serikat. Sekarang kita hidup di kondisi sosial yang berbeda di zaman saat Buddha mengajarkan Dharma. Zaman telah berubah, kita dapat mengajarkan Dharma secara daring namun kondisi pikiran kita tidak berubah, pikiran kita masih dikuasai oleh ketidaktahuan, kemarahan, keserakahan dan sebagainya. Biksuni Thubten Chodron merasa bahwa pandangan salah ini malah sebenarnya semakin besar karena kita memiliki begitu banyak teknologi yang membuat kita memiliki pandangan-pandangan keliru.

Jadi kita harus mencari cara agar kita dapat mempelajari Buddha Dharma, mempraktikkannya kemudian menyebarkannya tanpa ada suatu gangguan. Sekaligus berfungsi sebagai manusia di komunitas atau lingkungan tempat kita hidup. Salah satunya adalah kita harus belajar tentang berbagai tradisi Buddhis yang ada saat ini. Biksuni Thubten Chodron sangat mengagumi Wihara Ekayana karena di Wihara Ekayana memiliki monastik dari berbagai tradisi, juga perumah tangga, dan kita sama-sama belajar berpraktik dengan berbagai tradisinya.

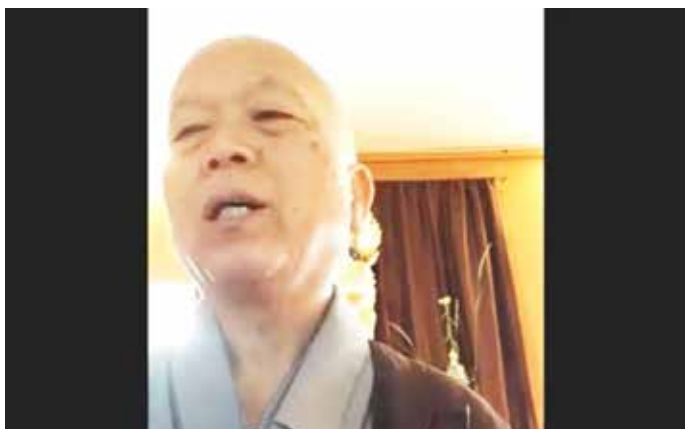
Satu hal yang dapat kita lakukan sebagai seorang Buddhis di abad 21 adalah menolong orang-orang

dengan memberikan apa yang dapat kita bantu kepada mereka. Hal lainnya adalah kita belajar dari tradisi lain sehingga kita dapat saling terkoneksi, saling belajar, dan saling membantu. Kita perlu belajar, perlu untuk mendengar karena ini sangat berpengaruh kepada kelangsungan Dharma. Apakah Dharma akan ada di dunia atau tidak, itu bergantung kepada kita mau mempelajarinya atau tidak. Bila kita tidak mempelajarinya maka apa itu Dharma, karena sesungguhnya puja atau sembayang itu memang baik tapi itu bukan suatu esensi dari ajaran Buddha. Ajaran Buddha itu harus kita pelajari, harus kita renungkan, harus kita praktikkan, dan kita realisasi. Jadi kita jangan jadi Buddhis di bibir saja atau cuma baca doa, karena sesungguhnya seluruh tubuh kita harus menjadi Buddhis.



Ceramah hari kedua dibawakan oleh Guo Yuan Fashi. Hidup penuh dengan kompetisi, lalu bagaimana cara kita mengembangkan *Metta* dan *Karuna*, Welas Asih dan Cinta Kasih dalam menghadapi dunia yang penuh kompetisi? Kita tahu bahwa kebijaksanaan dan cinta kasih itu sering disebutkan di dalam ajaran Buddha. Dua hal ini selalu berdampingan, *Compassion* ini mencakup *Metta* dan *Karuna*, hal ini disebabkan karena di dalam bahasa mandarin ada kata *che* dan *te*. *Che* yang artinya *Metta* dan *Te* artinya *Karuna*. Sedangkan dalam bahasa Inggris yaitu *compassion*, kata ini dalam bahasa Indonesia sering diartikan sebagai cinta kasih yang sesungguhnya ini tidaklah cukup, saat kita menyebutkan *compassion* kita juga mengingatkannya sebagai *Metta* dan *Karuna*.

Dalam ajaran Buddha selalu dikatakan bahwa kita semua adalah setara walaupun kita lahir dari keluarga yang berbeda-beda dan dari ras yang



berbeda-beda. Lalu bagaimana bisa kita dikatakan setara? Hal ini karena mengacu kepada kebutuhan kita semua, jadi ada perilaku dasar dari semua makhluk. Karakter-karakter semua makhluk bisa dikatakan saling terhubung dan saling terkait. Karena saling keterkaitan ini, maka sebaiknya kita harusnya bertindak dalam cara saling menolong karena sebenarnya setiap orang saling bergantung dan hal ini akan membawa manfaat kepada kita sendiri maupun orang lain. Dengan memandang seperti ini, kita akan selalu saling berhubungan dengan orang lain, dan sesungguhnya tidak ada yang dinamakan musuh.

Ada sebuah frase yang mengatakan, bahwa dengan adanya sebuah kebijaksanaan maka tidak akan ada lagi kegelisahan/ kekhawatiran. Oleh karena itu kita harus memikirkan cara apa yang bisa kita lakukan agar orang lain tidak memiliki kegelisahan/ kekhawatiran tersebut. Karena bila kita berada dalam kegelisahan/kekhawatiran, kita hanya akan memiliki suatu pertentangan secara emosi dan ini yang membuat kita menderita. Sehingga jika kita memperlakukan diri kita dengan tidak tepat untuk memecahkan masalah, maka kita perlu menerapkan ajaran Buddha dan kita perlu merenungkan mengenai kekosongan. Dengan cara ini kita dapat mengatasi penderitaan emosional ini.

Dalam Dharma Talk hari ketiga Ji Chi Fashi menjelaskan bahwa untuk menghilangkan penderitaan makhluk hidup, Buddha Sakyamuni pergi bertapa untuk menemukan sebab dari penderitaan makhluk hidup. Akhirnya di bawah

pohon Bodhi, Buddha Sakyamuni menemukan bahwa semua penderitaan berawal mula dari hukum sebab akibat. Semua sebab akibat timbul karena adanya karma dan sebab akibat hilang juga dikarenakan karma. Semua timbul lenyapnya fenomena adalah cara untuk menghilangkan penderitaan semua makhluk. Kita bisa menderita juga ada penyebabnya. Buddha menemukan makhluk hidup menderita karena mereka tidak mengerti arti sesungguhnya dari kehidupan tersebut.



Semua makhluk hidup akan menghadapi lahir, sakit, tua, dan mati. Kita juga akan menghadapi penderitaan bahwa kita mencintai seseorang namun pada akhirnya kita akan kehilangan orang itu. Kita mengatakan akan hidup selamanya dengan orang itu namun akan ada kehilangan. Kenyataannya kita tidak bisa bersama-sama. Hal tersebut di luar kendali kita, demikian pula sebaliknya orang yang tidak kita sukai terkadang datang dekat dengan kita. Hal ini adalah contoh yang penderitaan yang dialami manusia.

Anda dapat menyimak kembali ceramah lengkap daring dengan judul "**Dharmataalk Asadha Wihara Ekayana by Ven. Thubten Chodron "Living the Buddha's Teaching in the 21th Century, 28-06-20"; Guo Yuan Fashi "How to develop compassion (metta and karuna) in the world full of competition, 01-07-20", Ji Chi Fa Shi "Menggali Misteri Kehidupan (揭开生命的奥秘), 02-07-20"**", melalui kanal YouTube Wihara Ekayana Arama.

Praktik Bodhisattwa dalam Kehidupan Sehari-hari

Oleh: Wirawan

Bagaimana perasaan Anda saat mengetahui ternyata selama ini kekasih Anda berbohong? Anda mungkin akan merasa kecewa atau bahkan marah. Namun, menurut Venerable Thubten Chodron, momen tersebut justru patut disyukuri. Dalam ceramah daring langsung dari Amerika Serikat melalui aplikasi Zoom pada Minggu 30 Agustus 2020, Venerable Thubten Chodron menjelaskan bahwa mengetahui seseorang berbohong memang menyakitkan, tapi di saat yang bersamaan, Anda jadi tahu bahwa orang yang berbohong tersebut tidak dapat dipercaya. Dalam konteks berpacaran, bukankah lebih baik tahu kebohongan itu di awal daripada saat sudah terlanjur menikah? Dengan demikian, begitu mengetahui kekasih Anda berbohong, tidak salah jika Anda malah bersyukur, kan?

Memang tidak dapat dimungkiri, kadangkala Anda terjebak dalam kondisi dilematis yang memaksa Anda untuk berbohong kemudian mencari pembenarannya. Namun, Venerable Thubten Chodron menegaskan bahwa kebohongan, dengan alasan apa pun, adalah tetap sebuah kebohongan. Perbuatan ini bertolak belakang dengan praktik Bodhisattwa dalam kehidupan sehari-hari, yakni sifat kejujuran. Situasi dilematis tersebut acapkali Anda jumpai. Sebagai contoh, saat Anda diundang makan malam di rumah bibi Anda. Ia memasak makanan yang sebenarnya rasanya tidak Anda sukai. Saat Anda sedang makan, tiba-tiba ia bertanya kepada Anda, "Gimana masakannya? Apakah kamu suka?"

Anda mungkin berpikir untuk mengatakan yang sejujurnya kepada bibi Anda bahwa masakannya tidak enak. Akan tetapi, Venerable Thubten mengingatkan bahwa ucapan Anda seharusnya tidak



boleh melukai perasaan seseorang. Sebaliknya, jika Anda ingin mengatakan bahwa masakannya enak, itu merupakan sebuah kebohongan. Terkait dengan situasi di atas, Venerable Thubten menyarankan agar kita memahami terlebih dahulu tujuan mengapa bibi Anda bertanya demikian. Bukankah tujuannya adalah karena ia peduli dan menyayangi Anda? Oleh karena itu, alih-alih mengomentari rasa masakannya, Anda dapat meresponsnya dengan menunjukkan rasa terima kasih dan sayang pula, seperti "Bibi, aku tahu kau memasak makanan ini karena kepedulianmu padaku dan mengundangku makan malam di sini adalah karena kau ingin kita menikmati kebersamaan, dan aku sangat menghargai itu."

Pembahasan terkait kejujuran hanya satu dari beberapa pembahasan dalam ceramah daring tersebut. Pada kesempatan itu, biksuni pendiri Sravasti Abbey, wihara tempat mengajar dan melatih para monastik di Barat, juga menjelaskan tentang hubungan orang tua dan anak, kemelekatan dengan perangkat digital dan media sosial, serta kecemasan berlebihan di masa pandemi. Walaupun contoh kasus yang dibahas cukup beragam dan mendetail, semua itu berpusat pada apa yang Venerable Thubten sampaikan di awal bahwa, “Esensi dari praktik Bodhisattwa dalam kehidupan sehari-hari adalah memunculkan pikiran yang ingin agar seluruh makhluk dalam kondisi sejahtera. Kita lakukan dengan cara memahami orang lain, bahwa sejatinya mereka ingin bahagia dan tidak ingin menderita.”

Ceramah daring ini disampaikan dalam bahasa Inggris dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Romo Pandita Hendra Lim. Selain penyampaian materi yang diselingi dengan canda, yang berkesan dari ceramah kali ini adalah kolaborasi dari lima wihara sekaligus. Ceramah ini disiarkan langsung melalui media sosial kelima wihara, yakni Wihara Ekayana Arama (Jakarta), Wihara Ekayana



Serpong (Tangerang), Wihara Vimala Dharma (Bandung), Wihara Dharmakirti (Palembang), dan Wihara Sakyakirti (Jambi).

Setelah Venerable Thubten menyelesaikan penyampaian materinya, peserta yang tergabung di dalam Zoom dipersilakan mengajukan pertanyaan. Peserta sangat antusias sehingga diskusi pun berlangsung dengan sangat seru. Anda dapat menyimak kembali versi lengkap ceramah daring ini melalui kanal YouTube Wihara Ekayana Arama dengan judul **“Dharmatalk Wihara Ekayana by Ven. Thubten Chodron - Bodhisattwa Practice in Daily Lives, 30-08-2020”**.



Mari Kembangkan Keluarga Spiritual

Sabtu, 19 September 2020 adalah hari berkeselamatan Y.M. Dharmavimala Mahathera. Pada hari tersebut Wihara Ekayana Arama dan Wihara Ekayana Serpong mengadakan acara doa pelimpahan jasa yang diadakan secara *live streaming*. Acara tersebut dihadiri beberapa anggota monastik dan umat dari berbagai daerah seperti Jakarta, Tangerang, Jambi, dan Palembang.

Pada saat acara tersebut Y.M Dharmavimala Mahathera memberikan beberapa pesan dharma bagi kita semua sebagai sebuah keluarga spiritual. Dengan adanya keluarga spiritual maka akan lebih melengkapi keluarga sedarah yang memberikan energi secara kolektif. Ada baiknya keluarga spiritual saling mengenal dan saling mendukung demi kemajuan Buddha Dharma dan sangat bermanfaat untuk mempersatukan kita dalam praktik Dharma yang menjadi inti ajaran Buddha. Bagi pemula jalankan Sila dengan berkesadaran penuh, baru kemudian jalankan Samadhi dan Panna. Mari bersama-sama mengembangkan keluarga spiritual dengan sebaik-baiknya untuk kebahagiaan semua makhluk.

Selamat hari berkeselamatan bhante. Semoga kita semua maju di dalam Dharma.





Online Dharma Discussion Komisi Pemuda, “Wow! Untung Saya Buddhis”

Oleh: Devi Elvina



Daripada keluyuran di malam minggu selama masa pandemi, lebih baik mengikuti *Online Dharma Discussion* yang diadakan oleh Komisi Pemuda Wihara Ekayana Serpong yang berkolaborasi dengan Komisi Pemuda Wihara Ekayana Arama. setiap Sabtu pukul 19.00 WIB, *Online Dharma Discussion* selalu menghadirkan topik yang sangat relevan bagi anak muda serta menambah pengetahuan seputar Dharma dan pengembangan diri.

Salah satu *Online Dharma Discussion* pada Sabtu, 1 Agustus 2020 lalu, Komisi Pemuda Wihara Ekayana Serpong dan Wihara Ekayana Arama mengundang seorang Dharmaduta muda yang sudah berbagi Dharma hampir ke seluruh penjuru Indonesia, yakni Randy Tunggeling. Dalam diskusi via Zoom malam itu, Randy berbagi pengetahuan seputar keuntungan-keuntungan yang kita miliki sebagai seorang Buddhis. Selain itu, Randy juga memaparkan alasan dan manfaat yang kita peroleh jika giat mempelajari Dharma.

Diskusi tersebut berjudul “Wow! Untung Saya Buddhis”. Apa saja keuntungan tersebut?

10 keuntungan menjadi seorang Buddhis:

1. Kita belajar untuk memiliki *metta*, yakni cinta kasih universal kepada semua makhluk. Dengan memiliki *metta*, kita belajar mencintai sesama

manusia, binatang, musuh, bahkan makhluk lainnya, tanpa syarat apa pun.

2. Kita belajar untuk memiliki *karuna*, yakni kasih sayang yang mendalam kepada semua makhluk. *Karuna* membuat kita belajar menolong makhluk yang menderita tanpa berpatokan pada keuntungan apa yang akan kita dapatkan.
3. Kita diajarkan untuk memiliki *mudita* atau perasaan turut berbahagia atas kebahagiaan orang lain.
4. Kita diajarkan untuk memiliki keseimbangan batin atau *upekkha*. Dengan terus berlatih mempraktikkan *upekkha*, batin kita akan semakin terlatih untuk tetap seimbang dalam menghadapi kondisi dunia yang terus berubah.
5. Kita belajar mengenai hukum karma, yakni hukum yang mengajarkan bahwa kita akan menerima hasil sesuai dengan apa yang kita perbuat. Dengan demikian, umat Buddha beruntung karena tidak terikat dengan takdir.
6. Kita belajar bahwa sesungguhnya kita tidak dapat mencegah akibat dari perbuatan buruk yang kita lakukan. Akan tetapi, kita dapat berusaha untuk mengurangi intensitas akibat perbuatan buruk tersebut.
7. Kita diajarkan mengenai *punarbhava* atau kelahiran kembali setelah kematian. Memahami *punarbhava* membuat kita mempertimbangkan lebih bijaksana segala perbuatan karena kita tak akan pernah tahu kapan karma kita akan berbuah.
8. Kita diajarkan bahwa segala sesuatu tidak kekal dan pasti berubah alias *anicca*. Jika kita menyadari bahwa segala kondisi yang kita alami adalah tidak kekal, kita menjadi lebih bijaksana menyikapi kondisi sulit ataupun kondisi menyenangkan.
9. Kita dapat mempelajari ajaran Buddha yang sesuai logika dan tak lekang oleh perkembangan zaman.
10. Kita diundang untuk membuktikan dan tidak langsung percaya, bahkan dengan apa yang Buddha ajarkan sekalipun alias dituntut untuk *ehipassiko*.

Kolaborasi sebagai Wujud Adaptasi agar Tetap Berlatih meditasi

Oleh: Effi Marsella

Dunia yang kita kenal seolah berubah 180 derajat. Pertemuan fisik yang semula merupakan hal biasa untuk dilakukan, kini berubah menjadi sesuatu yang dihindari. Pandemi Covid-19 menjadi alasannya. Kita diimbau tidak keluar rumah apabila tidak memiliki urgensi. Ini dilakukan sebagai langkah menjaga kesehatan satu sama lain.

Komunitas Chan dan Komunitas Day of Mindfulness (DOM) yang ada di Wihara Ekayana Serpong pun turut merasakan dampak dari pandemi ini. Akan tetapi, kedua komunitas meditasi ini tidak berdiam begitu saja. Sejak wabah ini melanda, latihan meditasi yang biasanya dilakukan bersama-sama telah bertransformasi menjadi latihan secara daring.

Hal ini dilakukan agar umat tetap terfasilitasi untuk melakukan latihan bersama-sama walaupun hanya dari rumah.

“Latihan virtual Komunitas Chan ini selain menggunakan Zoom, juga disiarkan melalui Facebook dan Youtube Ekayana Arama,” ungkap Vidi selaku perwakilan Komunitas Chan Wihara Ekayana Serpong (WES). Setiap Selasa, Komunitas Chan Wihara Ekayana berkolaborasi dengan Komunitas Chan Jambi untuk mengadakan latihan meditasi secara virtual. Perlahan-lahan, umat dituntun menenangkan pikiran lalu berkonsentrasi penuh mengikuti gerak yang diperagakan. Diawali dengan meditasi gerak, latihan virtual dilanjutkan dengan meditasi duduk. Selain menenangkan



dan memusatkan pikiran, umat juga diajak untuk mendengarkan Dharma yang secara rutin disampaikan oleh Bhante Nyanagupta atau Bhante Nyanayasha.

Komunitas Chan Wihara Ekayana juga berkolaborasi dengan Komunitas Chan Medan/Chan Indonesia pada hari Kamis untuk berlatih meditasi bersama. Latihan ini diisi oleh salah satu guru Chan, yakni Guo Yuan Fashi. Kolaborasi juga dilakukan oleh Komunitas DOM di Wihara Ekayana Serpong. Komunitas ini bergabung bersama komunitas induknya, yakni Komunitas Mindfulness Plum Village Indonesia (PVI) untuk melaksanakan *Online Retreat*. Latihan ini dilaksanakan secara rutin setiap dua minggu sekali. Terdapat beberapa adaptasi yang dilakukan oleh komunitas ini, misalnya seperti mengganti penyebutan *Day of Mindfulness* menjadi *Night of Mindfulness*. Kegiatan ini disesuaikan menjadi berdurasi dua jam. "Kalau dari segi peserta, lumayan berbeda karena yang sering ikut latihan *Night of Mindfulness online* ini biasanya yang sudah pernah ikut retreat sebelumnya", ungkap Cinthya

Tania, mewakili Komunitas DOM di Wihara Ekayana Serpong. Kegiatan interaktif juga turut mewarnai rangkaian acara seperti diskusi Dharma dan *panel discussion*. Hal ini bertujuan agar peserta dapat saling berbagi pengalaman sehingga menambah wawasan satu sama lain. Rangkaian acara tiap latihan itu divariasikan, secara garis besarnya, ada meditasi duduk, relaksasi total, ceramah Dharma, dan membaca sutra.

Terdapat peningkatan jumlah peserta yang mengikuti latihan bersama Komunitas Chan akibat kolaborasi yang dilakukan dengan komunitas Chan di berbagai daerah. Sementara itu, jumlah peserta Komunitas DOM cenderung tidak jauh berbeda setelah bergabung bersama Komunitas PVI. "Latihan tatap muka lebih efektif dibandingkan dengan latihan virtual, mungkin karena belum terbiasa dengan *online*" ujar Vidi sebagai perwakilan Komunitas Chan WES. Namun latihan virtual merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan agar umat tetap dapat berlatih.



Ekayana Peduli, Peduli pada Masyarakat

Di seluruh dunia, tahun 2020 merupakan tahun yang penuh tantangan karena situasi pandemi. Demikian pula di Indonesia dan juga di DKI Jakarta, pada awal tahun diterpa oleh banjir yang diikuti dengan tantangan Pandemi COVID-19 yang telah menimbulkan korban jiwa dan juga kerugian materi akibat kegiatan ekonomi melambat.

Dengan kondisi Pandemi ini, Ekayana Peduli tetap konsisten menyalurkan bantuan yang semuanya dapat terlaksana berkat kerja keras dan komitmen anggota Sangha Wihara Ekayana, para donatur dan umat yang terus menerus melakukan donasi berupa masker dan sembako berupa beras, gula, minyak goreng, mie instan ke umat wihara-wihara yang membutuhkan, warga sekitar wihara, pekerja non formal seperti tukang sampah, pemulung, pengemudi ojek online.



Dalam rangka penanggulangan Covid-19, Ekayana Peduli juga melakukan pemyemprotan desinfektan ke lingkungan sekitar wihara secara rutin agar mengurangi jumlah warga yang terpapar, disamping memberi bantuan ke puskesmas dan rumah sakit di DKI Jakarta dan Tangerang. Situasi pandemi memberikan kesempatan Ekayana Peduli menyalurkan BLT (Bantuan Langsung Tunai) kepada umat pra sejahtera baik di DKI Jakarta dan provinsi Banten.

Tak lupa program beasiswa pendidikan Ekayana Peduli juga tetap diberikan dan ditingkatkan untuk membantu saudara kita yang sangat terdampak. Pada bulan Agustus 2020, Ekayana Peduli juga kembali menyalurkan bantuan ke wihara yang telah selesai pembangunan pasca gempa bumi di Lombok Nusa Tenggara Barat.

Semua kegiatan tersebut terus dilakukan sehingga mereka yang membutuhkan dapat terbantu dengan kegiatan Ekayana Peduli. Ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh donatur dan seluruh umat yang telah bergotong-royong saling bahu membahu, membantu saudara kita saat ini merupakan momentum yang tepat dalam mempraktikkan Dharma dengan berbagi pada sesama.

Bagi para umat yang ingin terus berbagi bersama Ekayana Peduli dapat berpartisipasi dalam program Celengan Kebajikan dimana kita bisa menabung sedikit demi sedikit dan memberikan/membawa ke Wihara Ekayana Arama/Wihara Ekayana Serpong setelah penuh.



Mengintip Pelaksanaan Sekolah Minggu

di Wihara Ekayana Serpong pada Masa Pandemi

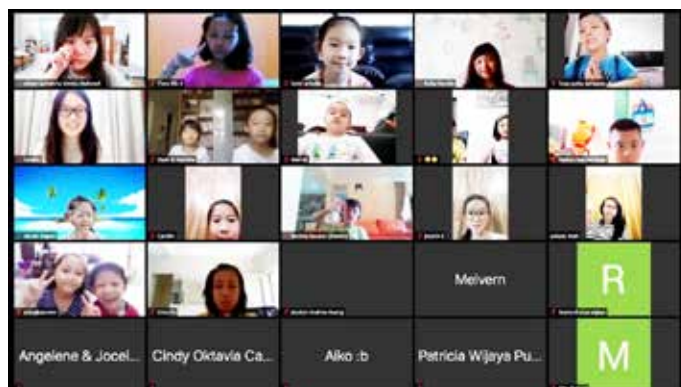
Oleh: Devi Elvina

Kendati pandemi tak kunjung menunjukkan indikasi akan segera berakhir, semangat anak-anak untuk mengikuti Sekolah Minggu di Wihara Ekayana Serpong (WES) tidak surut. Hari Minggu tetap menjadi hari yang mereka nantikan sebab kegiatan seru di Sekolah Minggu WES tetap berlangsung, meskipun secara *online* melalui perangkat Zoom.

Jadwal kebaktian Sekolah Minggu WES tidak berubah, yaitu pukul 9 pagi. Seperti biasa, kebaktian *online* diawali dengan membaca paritta. Kegiatan dilanjutkan dengan bernyanyi bersama, lalu diikuti dengan sesi penyampaian materi oleh kakak-kakak pembina. Kegiatan yang selalu ditunggu-tunggu adalah berkreasi dan bermain bersama. Pada kegiatan ini, anak-anak Sekolah Minggu diajak berinteraksi dengan membuat kerajinan, mewarnai, menggambar, dan aktivitas seru lainnya.

Kegiatan Sekolah Minggu secara *online* ini menarik antusiasme dari anak-anak. Hal ini disebabkan karena mereka dapat kembali berjumpa dengan teman-teman dan kakak-kakak pembina, walaupun secara virtual. Apalagi, Sekolah Minggu WES sempat diliburkan selama satu bulan. Mereka sangat senang akhirnya bisa kembali saling bertegur sapa. Tidak sedikit anak-anak yang bahkan hadir lebih awal di Zoom.

Menurut Ketua Pembina Sekolah Minggu WES, Faleria Casson, ada beberapa tantangan yang dialami dalam pelaksanaan Sekolah Minggu *online*. Contohnya, interaksi dalam kelas *online* cenderung



hanya berlangsung satu arah. Faleria menambahkan, tantangan lain yang dialami adalah koneksi internet yang terkadang kurang lancar. Akibatnya, penyampaian materi menjadi kurang efektif.

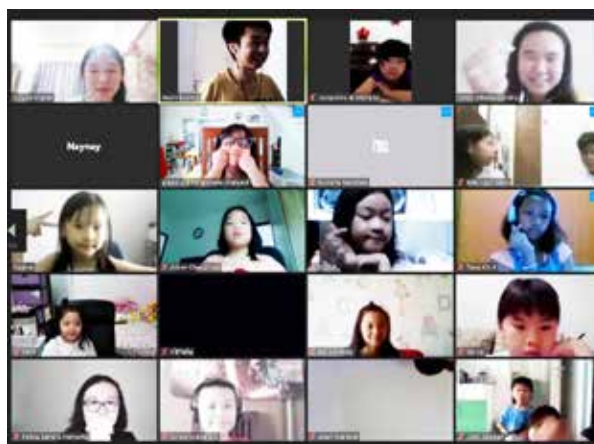
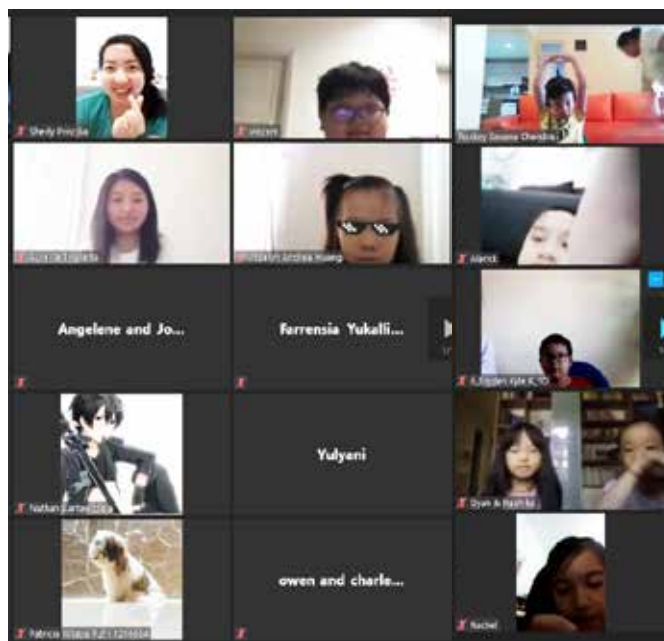
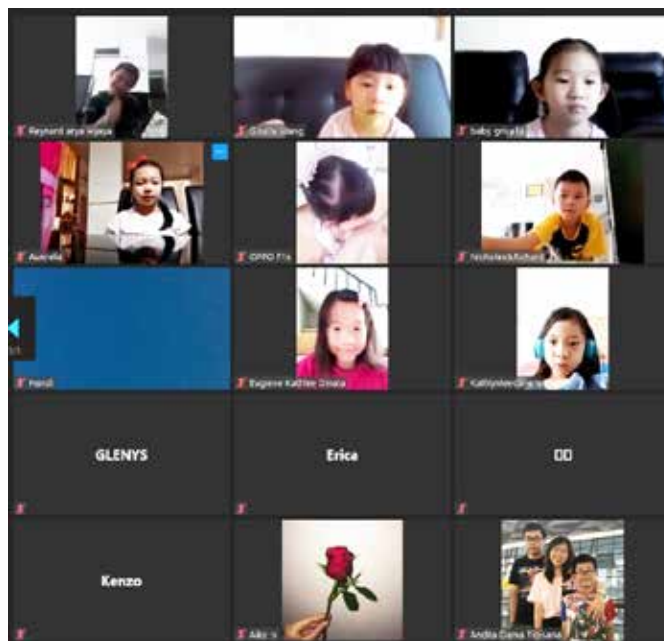
Namun di sisi lain, kebaktian *online* membawa beberapa keuntungan. Misalnya, orang tua dan anak-anak tidak perlu menghabiskan waktu di perjalanan sehingga kegiatan menjadi tepat waktu. Selain itu, Falerie mengatakan hal ini menjadi solusi bagi kakak-kakak pembina yang tinggal di lokasi yang jauh dari WES sehingga mereka dapat lebih aktif mendampingi. Kebaktian bersama wihara lain juga sempat dilakukan beberapa kali, peserta sekolah

minggu bahkan dapat berkenalan dengan temannya dari wihara lain dengan mudah dengan kegiatan *online* ini.

Manfaat pelaksanaan Sekolah Minggu secara *online* juga dirasakan oleh orang tua. Beberapa orang tua mengaku waktu pelaksanaan Sekolah Minggu tidak bertabrakan dengan kebaktian umum. Dengan demikian, orang tua dapat tetap mendampingi anak-anak dalam mengikuti aktivitas. Menurut Gustini, orang tua peserta Sekolah Minggu WES, solusi ini menjadi pilihan yang paling aman bagi anak-anak di tengah pandemi. Hal ini karena kebaktian *online* mampu meminimalisasi kontak fisik dengan orang lain. Namun menurut Gustini ada juga tantangan yang dihadapi, "Anak-anak cenderung mudah terdistraksi dengan berbagai gangguan, seperti acara di televisi ataupun ajakan bermain dari tetangga."

Memang tak dapat dipungkiri, semua orang kini rindu beraktivitas di luar rumah seperti sedia kala. Begitu pula dengan anak-anak Sekolah Minggu WES yang lebih menikmati kelas tatap muka karena dapat berinteraksi langsung dengan teman-teman dan kakak pembina. Kendati demikian, semangat anak-anak, kakak pembina, dan orang tua di Sekolah Minggu WES dapat menjadi contoh bagaimana beradaptasi dengan keadaan.

Semoga pandemi ini cepat berlalu supaya kita semua dapat beraktivitas kembali seperti dahulu. Mari anak-anak semua, kita terus semangat melakukan kebaktian *online* ya.



Apa Boleh ke Wihara selama Masa Pandemi?

Oleh: Wirawan

Pemerintah sempat mengimbau agar rumah ibadah tidak melakukan peribadatan masal pada masa awal pandemi COVID-19 di Indonesia. Kini, peribadatan di rumah ibadah sudah diperbolehkan, hanya saja harus menaati protokol kesehatan dengan ketat. Sejumlah rumah ibadah pun saat ini sudah kembali melakukan ibadah bersama. Bagaimana dengan Wihara Ekayana?

Hingga Agustus 2020, Wihara Ekayana masih meniadakan kebaktian bersama yang biasanya dilakukan tiap Minggu pagi. Sebagai gantinya, Wihara Ekayana Arama dan Wihara Ekayana Serpong berkolaborasi mengadakan kebaktian *online* yang disiarkan melalui berbagai kanal, mulai dari YouTube, Facebook, Instagram, Zoom, dan RCTI+. "Walau pemerintah sudah mengizinkan peribadatan, namun kami memilih untuk tetap melaksanakannya secara *online*. Semoga umat memaklumi keputusan ini demi kebaikan bersama," jelas Hasan Anny selaku Ketua Persamuhan Umat Wihara Ekayana Serpong.

Meskipun kebaktian umum dan aktivitas peribadatan lainnya sudah tidak dilakukan di gedung wihara, umat masih diperbolehkan untuk mengunjungi wihara secara pribadi. Akan tetapi, umat yang berkunjung wajib mengikuti imbauan dari pengurus wihara. Umat diperbolehkan berkunjung secara pribadi dengan batasan umur antara 12 - 60 tahun dan diwajibkan mengikuti protokol kesehatan dengan ketat.

Pengurus wihara sudah melakukan serangkaian upaya untuk mengantisipasi penyebaran COVID-19. Sejak pandemi ini melanda Indonesia, kita melakukan sterilisasi gedung dengan disinfektan,

menyediakan wastafel, sabun, dan *hand sanitizer* di luar gedung supaya umat yang hendak berkunjung dapat mencuci tangan terlebih dahulu sebelum masuk ke dalam wihara. Mereka juga akan melewati pengecekan suhu untuk memastikan kondisi tubuh dalam keadaan normal alias tidak melebihi 37,5 derajat celcius. Di Wihara Ekayana Serpong protocol dilakukan sangat ketat, "Umat yang datang harus mengisi daftar kunjungan dan mendaftarkan nomor ponsel sehingga bisa dihubungi bila diperlukan," demikian yang dikatakan Evendi selaku Ketua Rumah Tangga Wihara Ekayana Serpong.

Tidak hanya kebaktian yang dilakukan secara *online*, beberapa kegiatan komunitas seperti meditasi dan kelas Dharma juga dilakukan dengan cara yang sama. Akan tetapi, WES masih melakukan kegiatan bakti sosial, dengan sistem yang diatur sedemikian rupa sehingga tidak melibatkan kerumunan. Umat yang ingin berdonasi dapat mengantarkan barangnya ke wihara secara individu. Setelah itu, sukarelawan dari Ekayana Peduli nantinya akan mengatur pendistribusian donasi. Terkait donasi yang biasanya berupa tunai, Wihara Ekayana Arama maupun Wihara Ekayana Serpong kini memfasilitasi umat agar dapat melakukannya secara nontunai dengan menggunakan QR Code sehingga umat hanya perlu memindai kode tersebut menggunakan aplikasi uang elektronik atau *m-banking* di ponsel mereka.

"Yang terpenting adalah tetap melatih hati dan pikiran dengan kebajikan dan mempertebal keyakinan agar terhindar dari mara bahaya," pungkas Hasan.





Peresmian Wihara Vaipulya Sasana dan Persembahan Pelita di Hari Besar Bodhisattwa Avalokiteshvara (Kwam Im Pho Sat)

Pada hari Sabtu, 8 Agustus 2020, bertepatan dengan Hari Besar Bodhisattwa Avalokiteshvara dilaksanakan penyalaan pelita kesejahteraan, pelafalan Suranggama Mantra, Ritual Pensakralkan pratima Buddha, Bodhisattva, Arahata, dan para Dewa sebagai rangkaian dari peresmian purna pugar Wihara Vaipulya Sasana (Kong Hua Sie) yang terletak di Jalan Mangga Besar V no 269, Jakarta Barat.

Wihara Vaipulya Sasana (Kong Hua Sie) adalah wihara bersejarah, sekaligus wihara leluhur yang memiliki peranan sangat penting bagi kebangkitan Agama Buddha di Indonesia. Di wihara inilah Mahabiksu Benqing, guru-akar para anggota sangha dari



Sangha Agung Indonesia, pada Hari Besar Bodhisattwa Avalokiteshvara 67 tahun yang lalu (Lak Gwee Cap Kau 4651), menahbiskan Mahabiksu Ashin Jinarakkhita menjadi muridnya.

Dalam masa pandemi covid-19, acara peresmian wihara ini hanya dihadiri oleh beberapa anggota monastik dari Sangha Agung Indonesia serta diikuti oleh pengurus inti dari Yayasan Tritunggal Sejahtera. Peresmian purna pugar ini tentunya merupakan praktik kebajikan dan kontribusi yang dilakukan oleh banyak pihak. Karenanya tidak lupa kami haturkan terima kasih kepada Sangha, donatur, relawan, pengurus Wihara/cetiya, serta umat Buddha yang telah mendukung proses purna pugar pembangunan Wihara Vaipulya Sasana.



Pertama Kalinya Waisak dari Rumah, Begini yang Dilakukan Fera dan Keluarga

Oleh: Wirawan

Seharusnya pada hari itu, Fera dan keluarganya berada di Wihara Ekayana Serpong dan merayakan sukacita Waisak bersama umat Buddha lainnya. Hanya saja karena pandemic, mau tidak mau Fera dan keluarganya harus berdiam di rumah. Tidak tepat jika ia memaksakan pergi ke wihara. Pasalnya, tidak ada kegiatan apa pun yang digelar. Sejak pandemi melanda Indonesia, Wihara Ekayana Serpong (WES) sudah meniadakan kebaktian mingguan dan perayaan hari besar lainnya di dalam gedung wihara. Sebagai pengganti, WES bersama-sama dengan Wihara Ekayana Arama mengadakan kebaktian secara *online*, termasuk perayaan Waisak pada Kamis, 7 Mei 2020.

Perayaan Waisak yang disiarkan melalui berbagai kanal Wihara Ekayana menjadi pilihan Fera, suami, dan kedua anaknya. Pagi-pagi, sebelum pujabakti Waisak dimulai pada pukul 10 pagi, Fera dan keluarganya sudah bersiap-siap dengan rapi. Ia menyalakan laptopnya di dekat altar Buddha dan segera mengakses kanal YouTube Wihara Ekayana Arama. Walaupun harus mengikutinya dari rumah, Fera tetap dapat mengikuti proses pujabakti dengan khusyuk. Ia juga telah mempersiapkan persembahan puja untuk altar Buddha di rumahnya. Bagi Fera pribadi, Waisak bukan hanya sekadar peringatan tiga peristiwa agung, melainkan juga sekaligus sebagai momen untuk merefleksikan rasa syukur karena dapat mengikuti Jalan Dharma yang Buddha ajarkan.

"Perasaan sayasedih, terharu, dan bahagiabercampur menjadi satu saat mengikuti kebaktian Waisak secara *streaming*. Tanpa terasa saya meneteskan air mata," sebut ibu dari dua anak kembar ini. Bagi Fera, perasaan sedih dan terharu disebabkan karena tahun ini, di tengah pandemi, umat Buddha masih dapat melaksanakan pujabakti dan perayaan yang sederhana walaupun dari rumah. Akan tetapi, pada



saat yang bersamaan, perasaan bahagiannya akibat rangkaian acara Waisak dirancang sedemikian rupa sehingga amat berkesan.

Menurut Fera, Waisak dari rumah membuatnya bisa lebih menghayati rangkaian acara karena hanya dilakukan bersama keluarga. Apabila dilakukan di wihara, kondisinya cenderung lebih ramai. Namun, ada tradisi tahunan yang tidak dapat ia lakukan, yakni memandikan rupang Sidharta cilik. Tradisi ini biasanya tidak pernah ia lewatkan apabila merayakan Waisak di wihara. Kendati demikian, baik perayaan Waisak di wihara ataupun dari rumah, kedua kondisi tersebut tetap ia syukuri. Apalagi, Wihara Ekayana juga melakukan serangkaian terobosan seperti mengadakan kelas Dharma, kelas meditasi, diskusi, yang semuanya dilakukan secara *online*. Menurutnya, semua ini sangat berguna dan membantunya mengembangkan diri.

Fera sendiri sudah beribadah di Wihara Ekayana sejak ia masih kuliah pada 2001. Saat itu, ia aktif beribadah di Wihara Ekayana Arama, Tanjung Duren. Pada 2017, Fera sudah berumah tangga dan pindah ke Gading Serpong. Kebetulan saat itu, Wihara Ekayana Serpong juga baru dibuka. Hingga saat ini, Fera dan suaminya aktif sebagai relawan di Wihara Ekayana Serpong. Fera tergabung di dalam divisi penjemputan anggota Sangha, sedangkan suaminya Darmayanto, atau yang lebih akrab disapa Asan, tergabung di divisi humas.

Peringati Hari Besar Avalokiteshvara, Wihara Ekayana Serpong Ajak Umat Persembahkan Bunga

Aroma semerbak bunga sudah tercium begitu memasuki Wihara Ekayana Serpong. Pada Sabtu (8/8), wihara membuka kesempatan bagi umat secara individu datang dan mempersembahkan bunga di hadapan altar. Ini dilakukan untuk menunjukkan rasa syukur dan mudita dalam peringatan Hari Besar Avalokiteshvara.

Gedung wihara terbuka sejak pukul 09.00 WIB hingga pukul 18.00 WIB. Umat dapat datang ke wihara, berdoa, dan mempersembahkan langsung bunga ke hadapan altar. Yang perlu diperhatikan, umat harus mengikuti protokol kesehatan selama berada di lingkungan wihara. Mencuci tangan sebelum masuk, mengenakan masker, dan menjaga jarak fisik adalah hal yang wajib dilakukan. WES juga memfasilitasi layanan pemasangan bunga bagi umat yang tidak dapat datang ke wihara. Mereka hanya perlu menghubungi via WhatsApp.

Kepada umat yang hadir maupun tidak hadir, WES menginformasikan akan ada pujabhakti memperingati Hari Besar Avalokiteshvara pada pukul 19.00 WIB malam harinya via *live streaming* di akun YouTube Wihara Ekayana Arama. Tidak perlu khawatir karena tidak memiliki buku sutra, pihak wihara akan menampilkan bacaan sutra ke layar agar umat tetap nyaman mengikuti dari rumah.



Selamat Jalan Y.M. Bhante Dharmasurya Bhumi Mahathera

Belum lama ini kita umat Buddha Indonesia kehilangan seorang guru besar, Y.M. Bhante Dharmasurya Bhumi Mahathera meninggalkan kita semua pada 24 Juni 2020 di R.S Boromeus Bandung pada usia 78 tahun. Semasa hidupnya Bhante Dharmasurya Bhumi dikenal sebagai guru meditasi, salah satunya adalah melatih meditasi di Pusat Meditasi Girimanggala, Trawas, Jawa Timur yang dibangun beliau pada tahun 1997. Beliau dilahirkan di Nganjuk Jawa Timur pada tahun 1942, kemudian berguru ke biksu Jinapiya (Titha Tetuko), Biksu Agga Jinamitto, Achan Samathivatra, dan Ajahn Thate Desaransi (Luangpu Tet Thetrangsi), dan ditahbiskan sebagai biksu (upasampada) oleh biksu Ashin Jinarakkhita pada tanggal 28 Oktober 1973.

Semasa menjalani kebiksuan, beliau terkenal sangat tegas dan berpegang keras pada aturan/vinaya. Hal ini selalu menjadi teladan bagi para biksu lainnya. Beliau pernah menjabat sebagai Dewan Uppajaya dan Acariya Sangha Agung Indonesia. Beberapa karya tulis beliau diantaranya Melihat Pohon Bodhi, Menanam Pohon Bodhi, Tujuh Tingkat Pemurnian dan Komentarnya, Mengikuti Jejak Sang Buddha, Maha Manggala Sutta, Anda Bertanya Kami Menjawab, dan Dhamma dalam Kehidupan Sehari-hari.

"Semua makhluk akan mengalami kematian, demikian pula pada saya. Sebelum kematian datang saya akan berusaha dengan sungguh-sungguh.", demikian tulisan



tangan Bhante Dharmasurya Bhumi, sebelum nafasnya meninggalkan badan jasmani. Sebelum dikremasikan, beliau telah mendonorkan kedua matanya sesuai pesan beliau sebelum meninggal dunia.

Beliau juga sempat menulis sebuah surat untuk murid-muridnya, "Apabila saya meninggal dunia terus laksanakan Dhamma secara baik dan benar. Penghormatan pada orang yang kita hormati dan kita cintai bukanlah dengan berbagai upacara dan perayaan atau peringatan. Juga bukan dengan mengadakan pesta tetapi bisa diisi dengan pembelajaran dan praktik Dhamma secara nyata

seperti meditasi dan diskusi Dhamma secara mendalam. Praktik demikian sangat berguna untuk yang masih hidup sebagai penunjang spiritualnya. Sia-sia jika hidup 100 tahun tanpa mengenal Dhamma, lebih baik hidup 1 hari dengan praktik Dhamma. Apabila nanti saya meninggal dunia, sudah saya sampaikan pada semua murid saya agar tidak terlalu memperhatikan tata cara upacara. Segala tata cara upacara serahkan saja pada putusan Sangha Agung Indonesia. Segala materi yang didapat selama menjadi biksu dapat disumbangkan seluruhnya

pada STAB (Sekolah Tinggi Agama Buddha) karena Pendidikan adalah yang utama.”. Demikianlah pesan terakhir dari beliau.

Terima kasih Bhante, atas segala bimbingannya selama ini. Semoga buah kekuatan semangat dan ajaranmu kita dapat terus berlatih untuk mencapai tujuan terbebas dari penderitaan dan membahagiakan semua makhluk. Sadhu, Sadhu, Sadhu.





Mawas Diri dan Toleransi

Oleh: Bksu Dharmavimala Mahasthavira

Segala sesuatu setiap saat berubah. Ada perubahan kecil yang seringkali tidak disadari. Namun ada pula perubahan besar. Terdampak pandemi Covid-19, perayaan Waisak tahun ini mengalami perubahan yang amat besar dibandingkan biasanya. Dan ini terjadi hampir di seluruh dunia, bukan hanya di Wihara Ekayana Arama. Perayaan Waisak tahun ini dilakukan secara *online*. Umat Buddha tidak diperbolehkan hadir ke wihara, sehingga umat Buddha mengikuti perayaan Waisak dari rumah masing-masing.

Kita merayakan hari Waisak, kita mengagungkan hari Waisak, oleh karena hari Waisak adalah hari Buddha. Di hari Waisak kita mengenang kembali tiga peristiwa dalam kehidupan Buddha historis, yaitu:

- Pertama, kelahiran Siddhartha Gotama yang kelak akan menjadi Petapa Gotama. Peristiwa ini terjadi di Taman Lumbini.
- Kedua, Petapa Gotama mencapai Penerangan Sempurna, menjadi Buddha Gotama. Peristiwa ini terjadi di Bodhgaya.
- Ketiga, Buddha Gotama mencapai Parinirwana, atau Nirwana pamungkas. Peristiwa ini terjadi di Kusinara.

Jika kita membicarakan Buddha, sesungguhnya kita juga diingatkan pada apa yang telah Beliau realisasi,

yaitu Nirwana, kondisi yang penuh kedamaian. Nirwana adalah kebahagiaan tertinggi. Nirwana adalah kebahagiaan sejati. Setelah mencapai Penerangan Sempurna, Buddha senantiasa mengalami Nirwana, dan setelah mangkat, Beliau merealisasi Parinirwana. Dalam kehidupan sehari-hari kita juga dapat mengalami Nirwana, walau hanya sesaat dan sementara. Jadi tidaklah benar jika dikatakan bahwa Buddha mengajak kita untuk melihat kehidupan yang suram.

Memang benar bahwa Pangeran Siddhartha meninggalkan istana, meninggalkan kemewahan serta anak-istri tercinta, untuk menjadi petapa, adalah karena melihat kekurangan dari dunia. Bahwa walaupun dunia mengandung banyak kesenangan, tetapi juga mengandung ketidakkekalan yang menyebabkan timbulnya penderitaan. Oleh karena itu, Beliau jelas melihat bahwa dunianya saat itu tidak memuaskan. Beliau tidak terjebak untuk mengejar kesenangan yang bersifat sementara, Beliau ingin mencapai pembebasan total dari penderitaan.

Ketika Raja Suddhodana berusaha menahan agar Pangeran Siddhartha tidak meninggalkan istana, Pangeran Siddhartha berkata, "Ayahanda, Saya akan tetap tinggal di istana jika Ayahanda bisa memenuhi

janji, bahwa Saya tidak akan menjadi tua, sakit, mati, dan tidak akan pernah tidak bahagia.”

Pangeran Siddhartha akhirnya menjadi petapa, dan sempat menggunakan metode penyiksaan diri dalam upaya mencari pembebasan. Namun kemudian Beliau tersadar oleh perumpamaan senar gitar. “Jika senar gitar dipasang terlalu kendur, tidak ada suaranya. Jika senar dipasang terlalu kencang, akan putus. Hanya jika senar dipasang dengan tepat, bunyi yang merdu akan terdengar.” Sejak itulah Beliau menempuh Jalan Tengah yang merupakan jalan pembebasan total dari duka, jalan untuk merealisasi Nirwana.

Tujuan tertinggi agama Buddha adalah Nirwana yang merupakan kebahagiaan sejati, bukan Surga yang merupakan alam para dewa. Karena meski di Surga para dewa hidup bahagia untuk waktu yang lama, tetapi Surga tidaklah kekal. Manakala akhirnya kehidupan di Surga harus berakhir, dan yang bersangkutan terlahir kembali di alam yang tidak seindah Surga, perubahan yang terjadi itu pasti akan memunculkan duka.

Bahwa perubahan ke kondisi yang dirasakan lebih buruk memunculkan duka, pasti banyak orang yang kini merasakan kebenaran itu. Perubahan besar kehidupan oleh karena adanya pandemi Covid-19, sedikit banyak telah memunculkan ketidaknyamanan. Oleh karena itu, agar tetap stabil dalam menghadapi perubahan, kita harus merealisasi kebahagiaan Nirwana, bukan sekadar bercita-cita terlahir ke Surga.

Berbeda dengan Surga yang dicapai setelah kematian, Nirwana dapat dialami dalam kehidupan saat ini. Banyak orang yang masih beranggapan keliru, bahwa Nirwana itu terkait dengan kematian. Yang benar, Nirwana justru terkait dengan kehidupan, bukan dengan kematian. Karenanya kita mengenal ada dua istilah, Nirwana dan Parinirwana. Parinirwana memang sebutan untuk kondisi setelah Buddha mangkat. Namun semasa hidup-Nya, setelah berhasil menjadi Buddha, Beliau senantiasa dalam kondisi Nirwana, kondisi yang penuh kedamaian, karena telah terbebas dari kotoran batin yang memunculkan



egoisme atau keakuan.

Jika Nirwana dapat dialami dalam kehidupan saat ini, mengapa kita tidak mengalami? Dan bagaimana caranya agar kita bisa mengalami? Kita tidak mengalami, karena kita tidak sadar akan kemampuan kita untuk mengalami Nirwana. Kita malah asyik mencari kebahagiaan dalam beragam hal yang ada di luar. Padahal, berbeda dengan kebahagiaan sejati Nirwana, kebahagiaan yang demikian itu sesungguhnya adalah kebahagiaan yang bermata kail. Kita ibarat ikan yang berhasil menikmati lezatnya umpan dari alat pancing, tetapi kemudian terjatuh dalam penderitaan.

Kendati tahu bahwa kebahagiaan yang selama ini dikejar itu masih diikuti oleh penderitaan, kebanyakan orang tidak pernah berpikir untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi, kebahagiaan yang abadi. Bisa jadi karena mereka memahami Nirwana hanya pada tingkatnya yang tertinggi, yang dianggap jauh dari jangkauan manusia biasa.

Namun sesungguhnya tidak ada orang yang ingin mengalami duka. Kita semua ingin membebaskan diri dari duka. Seperti saat ini, kita semua ingin agar pandemi Covid-19 segera berakhir.

Buddha yang maha pengasih dan penyayang telah memberitahu kita, bahwa Nirwana adalah lenyapnya duka. Sesungguhnya kita ingin mengalami Nirwana. Pencapaian Nirwana itu dimungkinkan bagi kita semua, karena setiap makhluk memiliki sifat-dasar Buddha. Dengan kata lain, setiap makhluk mempunyai potensi untuk meraih Kebuddhaan. Namun, oleh karena pencemaran dari kotoran batin yang bersifat “ilusi”, Kebuddhaan kita nampaknya seakan-akan hilang.



Dalam *Anggutara Nikaya I.10* kita menemukan tuturan bijak Buddha sebagai berikut :

“Biksu, batin ini sesungguhnya bercahaya terang, tetapi dicemari oleh kotoran yang meliputinya.”

Jadi, jika kita dapat membersihkan diri agar tidak dicemari kotoran batin, kita juga akan menjadi Buddha. Kita juga akan mengalami Nirwana. Kotoran batin bisa saja hanya lenyap sementara, pada saat itulah kita mengalami Nirwana sementara. Kita berada dalam kedamaian manakala tidak ada kotoran batin, karena tidak ada sang aku yang terbentuk, karena tidak ada sang aku yang bergejolak.

Agama Buddha melihat bahwa akar penderitaan yang sesungguhnya adalah kegelapan batin, bukan nafsu-dambaan. Keggelapan batin memunculkan nafsu-dambaan, kemelekatan, keserakahan, kebencian, ketidaksukaan, keirihatian, dan kecemburuan. Nafsu-dambaan tidak hanya mencakup keinginan kuat untuk kesenangan sensual, kekayaan dan kekuatan, tetapi juga keterikatan pada gagasan, pandangan, pendapat, konsep, dan kepercayaan. Ini semua adalah bentuk egoisme, menginginkan hal-

hal untuk diri sendiri, bahkan dengan mengorbankan orang lain.

Dalam *Anggutara Nikaya I.199* kita menemukan tuturan bijak Buddha yang membandingkan tiga kotoran batin (keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin) sebagai berikut :

“Keserakahan mudah disadari tetapi berlangsung lambat untuk bisa dilenyapkan. Kebencian sukar disadari tetapi bisa cepat dilenyapkan. Keggelapan batin sukar disadari dan berlangsung lama untuk bisa dilenyapkan. Keggelapan batin adalah yang paling sukar diatasi.”

Oleh karena itu, Buddha mengajarkan kita untuk menumbuhkan pannya atau kebijaksanaan, yaitu melalui samadhi. Diawali sila, ketiganya—sila, samadhi, pannya—menjadi bagian dari jalan arya yang akan melenyapkan duka. Pandangan Benar adalah unsur pertama dari jalan arya. Dengan Pandangan Benar, kegelapan batin diatasi.

Meski masih belum terbebas sepenuhnya dari kotoran batin, kita bisa belajar untuk mengalami Nirwana dalam kehidupan sehari-hari. Kita bisa menjadi damai dan penuh berkah, manakala kita bebas dari keakuan, yaitu saat kita sadar-penuh. Namun, tentu saja, jika kemudian kita lengah atau tidak sadar-penuh, kita kembali akan mengalami duka.

Sesungguhnya tanpa kita sadari, selain mengalami duka, kita juga kerap mengalami Nirwana, lenyapnya duka. Sebagai contoh, saat kita mendaki gunung atau berjalan di hutan tanpa memikirkan siapa kita, kita merasa begitu segar penuh kegembiraan. Mengapa kita punya perasaan demikian? Itu karena kita menyatu dengan alam tanpa adanya “aku”, tanpa kehadiran sang aku.

Nirwana—berada di sini dan di saat ini—adalah tingkat di mana orang mengalami kedamaian dan ketenangan dalam kehidupan sehari-hari tanpa membawa “aku” dan “milikku”. Ketika kita senantiasa sadar-penuh terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan



objek-pikiran, kita membersihkan batin kita. Itulah saat munculnya kebahagiaan yang tidak bermata kail, kebahagiaan yang sejati.

Praktik sadar-penuh menjadi penting pada saat ini, dan kita semua kini tiba-tiba menjadi harus berlatih sadar-penuh untuk tidak menyentuh wajah jika belum mencuci tangan, untuk menjaga jarak aman dengan orang lain, dan untuk mematuhi berbagai protokol lainnya dalam upaya pencegahan meluasnya virus Covid-19.

Lebih dari 2600 tahun yang lalu Buddha telah mengajarkan kita untuk mempraktikkan sadar-penuh, yang membuat kita menjadi mampu untuk menerima kenyataan dan mengembangkan kasih sayang. Apabila kita menerapkan hidup bersahaja sebagaimana diajarkan Buddha, sehingga makanan maupun kebutuhan hidup lainnya bisa mencukupi untuk semua, dan lingkungan hidup tetap terjaga, itu adalah praktik kasih sayang. Jika semua orang mengembangkan kasih sayang, maka keharmonisan akan tercipta.

Tahun ini tema Waisak yang diangkat oleh Sangha Agung Indonesia adalah “Mawas Diri dan Toleransi Jaga Keharmonisan Bangsa”. Ketika bangsa sedang dalam ancaman virus, yang membuat masyarakat dalam kondisi yang tidak nyaman, kita memang harus benar-benar menjaga keharmonisan, baik dalam keluarga, dalam komunitas, maupun dalam negara. Dan untuk menjaga keharmonisan, kita perlu mawas diri sekaligus penuh toleransi terhadap sesama.

Untuk bisa memiliki mawas diri dan toleransi, kita perlu sadar-penuh terhadap gerak-gerik pikiran kita, sehingga mampu mengamati bentuk-bentuk pikiran yang muncul. Para guru Zen mengatakan, “Kita tidak perlu khawatir dengan munculnya bentuk-bentuk pikiran, yang perlu kita khawatirkan adalah keterlambatan kita dalam mengamati bentuk-bentuk pikiran tersebut.” Mengapa demikian? Sebab jika kita terlambat mengamati bentuk-bentuk pikiran jahat, maka kita akan sulit untuk mawas diri dan bertoleransi.

Ketika kita membiarkan bentuk-bentuk pikiran jahat berkembang menjadi niat jahat, berarti kita memiliki pikiran jahat, yang akan berlanjut menjadi ucapan jahat atau perbuatan jahat. Namun jika kita sempat mengamati munculnya bentuk-bentuk pikiran, dengan hanya sekedar mengamati, kita dapat membiarkan bentuk-bentuk pikiran itu pergi.

Bentuk-bentuk pikiran itu sesungguhnya “bukan kita” dan “bukan milik kita”. Bentuk-bentuk pikiran itu muncul karena pengkondisian, persepsi, dan pengalaman masa lalu. Berasal dari apa yang diajarkan oleh orangtua kita atau oleh guru-guru kita atau oleh sahabat-sahabat kita, juga berasal dari pengaruh informasi media *mainstream* maupun media sosial yang kita ikuti. Semuanya adalah produk sebab dan kondisi. Pemahaman ini akan membantu kita untuk memahami diri kita, juga untuk memaafkan diri kita yang ternyata tidak sepenuhnya bersalah.

Cara kita saat ini dalam bereaksi sangat dipengaruhi oleh cara kita dikondisikan sebelumnya. Tetapi orangtua kita, atau siapa pun yang mempengaruhi kita, juga dibesarkan dalam keadaan di luar kendali mereka. Cara mereka memperlakukan kita adalah juga produk dari pengkondisian sebelumnya.

Dengan memahami adanya pengkondisian yang demikian, kita dapat introspeksi, mawas diri, yaitu berusaha agar kebiasaan buruk yang merupakan pengkondisian dari masa lalu itu tidak berlanjut. Agar kita tidak menjadi budak dari kebiasaan kita tersebut.

Dengan duduk diam kita dapat melatih pikiran kita untuk mengamati munculnya niat dari kebiasaan yang sering tidak kita sadari. Gerakan yang kita anggap tidak kita sadari misalnya, sebenarnya juga disertai dengan niat atau kehendak. Kita tidak menyadari hal ini, karena kita tidak sadar-penuh. Kita belum melatih pikiran kita untuk sadar-penuh.

Sangat berguna untuk melatih pikiran kita agar dapat mengamati niat. Kita bisa mengamati pikiran. Kita dapat menyadari bentuk-bentuk pikiran apa pun yang muncul, sebelum kita menindaklanjutinya. Bahkan ketika kita ingin memikirkan sesuatu, ada bentuk-bentuk pikiran atau niat awal yang dapat kita amati.

Dengan memahami adanya pengkondisian masa lalu, selain mampu untuk mawas diri, kita juga menjadi mampu untuk bertoleransi, memiliki kesabaran terhadap orang lain. Oleh karena bukankah dia juga korban dari pengkondisian? Pengaruh informasi yang beragam dari media sosial misalnya, membuat ada orang yang menjadi antipati terhadap tokoh tertentu. Sebaliknya, orang yang lain malah memiliki simpati yang berlebihan terhadap tokoh tersebut. Padahal informasi-informasi itu bukanlah kebenaran mutlak, hanya kebenaran relatif, bahkan ada yang hanyalah pembenaran semata. Tetapi orang-orang itu lalu dengan penuh semangat ikut-ikutan menyebarkannya, mencari korban pengkondisian berikutnya. Masyarakat pun terbelah. Tidak ada

diskusi yang berkualitas untuk bersama-sama mencari solusi.

Namun ketika kita mengetahui bahwa mereka adalah korban pengkondisian, kita jadi bisa memaafkan. Kita jadi bisa mentolerir walaupun katakanlah mereka ikut menyebarkan kebencian atau mereka ikut menyebarkan kebohongan. Selanjutnya tentu saja, sejauh kita bisa, kita harus membantu agar mereka terbebas dari kebiasaan buruk tersebut.

Kita tahu bahwa kebanyakan orang tidak ingin diberitahu bahwa mereka salah. Kita juga mengetahui, sangat sulit untuk menghentikan kebiasaan. Jadi, jika kita benar-benar ingin mengubah orang lain, kita harus sangat sabar. Kita benar-benar harus memiliki belas kasih dan kesabaran. Kita harus melakukannya lagi dan lagi, mencari waktu yang tepat, suasana hati yang tepat, dan ekspresi yang tepat untuk dapat melakukan itu.

Jika ternyata kita tidak dapat mengubah orang lain, ubahlah diri kita; kitalah yang mengubah sikap kita terhadap orang itu. Ini lebih mudah. Sangat, sangat sulit untuk mengubah orang lain.

Akhirnya, kita memang perlu belajar mawas diri dan toleransi untuk hidup harmonis dengan orang lain. Buddha telah memberikan teladan itu kepada kita. Sebagai siswa Beliau, kita harus rajin mengikuti apa yang telah Beliau ajarkan. Itulah cara terbaik dalam memuja dan mengagungkan Beliau.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.
Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan.



Pemuda dan Remaja Wihara Ekayana Tetap Semangat, Meski Pandemi

Oleh: Effi Marsella-Wihara Ekayana Serpong

"Jangan berserah dengan keadaan, tetapi bangkitlah dengan keyakinan."

Petikan di atas merupakan ucapan dari motivator kondang Merry Riana. Kutipan penyemangat ini dapat menggambarkan konsistensi Komisi Pemuda dan Komisi Remaja di Wihara Ekayana untuk terus belajar Dharma walaupun situasinya sedang tidak kondusif akibat pandemi Covid-19. Pandemi yang berdampak hampir di seluruh belahan dunia ini membuat masyarakat harus mengurangi aktivitas yang melibatkan massa dan disarankan untuk lebih banyak berdiam di rumah. Berbagai aktivitas pun dituntut untuk mampu beradaptasi dengan kondisi, termasuk aktivitas tiap minggu di Wihara Ekayana. Sejak imbauan PSBB diterapkan Pemerintah, hampir semua kegiatan rutin di Wihara Ekayana dialihkan ke dalam bentuk virtual. Semua ini harus dilakukan untuk menekan laju penyebaran pandemi.

Kebaktian yang biasanya diselenggarakan setiap minggu oleh Komisi Pemuda dan Komisi Remaja juga mengalami adaptasi. Komisi Remaja kini rutin menggelar Kebaktian *Online*, sedangkan Komisi Pemuda tiap minggunya mengadakan *Online Dharma Discussion*. Kedua komunitas ini turut berkolaborasi antara Wihara Ekayana Arama dan Wihara Ekayana Serpong. Kebaktian *Online* dilakukan oleh Komisi Remaja di platform Zoom. Sementara itu, *Online Dharma Discussion* yang diadakan oleh kedua Komisi Pemuda berlangsung secara bergantian di Zoom dan Instagram *Live*.



Harus diakui, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan virtual ini cenderung lebih sedikit daripada kebaktian tatap muka.

Menurut Feiby Chaniago selaku Ketua Komisi Pemuda WES, *Online Dharma Discussion* ialah kegiatan yang paling efektif untuk tetap memenuhi kebutuhan spiritual muda-mudi Buddhis di kala pandemi Covid-19 ini. "Walaupun dari segi peserta jauh berbeda daripada kebaktian di wihara secara langsung, peserta yang ikut *live streaming* antara 30-60 orang tetap semangat mengikuti setiap minggunya," ungkap Feiby.

Selain Kebaktian *Online*, muncul pula ide inovatif dari Komisi Remaja WES untuk mengadakan *Night Games*. Melalui sesi ini, Komisi Remaja mengadakan berbagai permainan seru dan interaktif sebagai variasi agar peserta tidak merasa bosan. Komisi Remaja WES selalu berusaha merangkul peserta untuk tetap aktif dengan merencanakan kegiatan-kegiatan yang berbeda. "Saat *Night Games*, langsung banyak yang join, sekitar 70 orang. Minggu depannya mulai turun lagi pesertanya. Kita ada rencana untuk membuat acara bedah film bareng umat pada bulan September," ucap Stephen Vin sebagai Ketua Komisi Remaja WES.

Keadaan memang tidak dapat diprediksi. Akan tetapi, komitmen untuk tetap berkembang secara spiritual merupakan pilihan kita sendiri.

Bersekolah Selama New Normal di Ekayana Ehipassiko School

Situasi pandemi COVID-19 ini mengharuskan Ekayana Ehipassiko School BSD menyesuaikan diri dengan sistem pengajaran secara daring (*online*) dengan bantuan media pembelajaran seperti *Google Meet*, *Google Classroom*, *Zoom Meeting* hingga Surat Elektronik (*E-Mail*).

Ekayana Ehipassiko School BSD selalu berkomitmen untuk memberikan pendidikan terbaik untuk para peserta didik sehingga evaluasi guna meningkatkan kualitas pendidikan khususnya selama pembelajaran secara daring ini terus dilakukan dan memastikan proses Kegiatan Belajar Mengajar yang dilakukan akan seefektif mungkin.

Komunikasi dan kerja sama antara pendidik dan orang tua pun terus ditingkatkan, orang tua mendapatkan perbaharuan (*update*) melalui tautan (*link*) *review* pembelajaran yang telah dilakukan di sekolah hingga Rencana Pembelajaran

yang akan dilakukan pada minggu berikutnya. Dengan cara ini peserta didik dapat mengulang pembelajaran yang telah diberikan dan menyiapkan materi yang akan dipelajari di minggu selanjutnya.





Dengan prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati, semua guru dan staff Ekayana Ehipassiko School mengikuti prosedur protokoler kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Mulai dari pengecekan suhu tubuh dan pemberian *hand sanitizer* di pintu gerbang masuk sekolah, kewajiban pemakaian masker di seluruh area sekolah hingga kewajiban mengisi form deklarasi *Self Assesment Instruments Risk Covid-19* pada waktu-waktu tertentu.

Sebagai bentuk kepedulian dari sekolah atas dampak yang ditimbulkan dari pandemi ini, manajemen sekolah memberikan keringanan biaya sekolah dengan kisaran 10% - 50% bagi seluruh siswa disesuaikan dengan jenjangnya.

Sebagai langkah persiapan menyambut peserta didik masuk sekolah kembali sesuai ketentuan dinas pendidikan, pihak sekolah juga telah melakukan penambahan fasilitas wastafel di berbagai area luar ruang untuk memastikan terlaksananya protokoler kesehatan sebaik mungkin demi mencegah penularan covid-19 dan memastikan keamanan dan keselamatan seluruh warga Ekayana Ehipassiko School.



Sekolah Triratna di Era Digital

Banyak institusi dan pakar pendidikan menggaungkan kembali bahwa proses pembelajaran bukan hanya sebatas di ruang kelas. Saat ini, semua sekolah melakukan adaptasi demi manfaat peserta didik, demikian pula Sekolah Tri Ratna menjadikan pandemi Covid-19 sebagai titik refleksi sistem pendidikan yang ada saat ini. Perubahan secara mendasar terjadi dalam kebijakan sekolah, guru, orang tua, hingga siswa saling bahu membahu demi tetap terlaksananya proses belajar berkualitas. Belajar dari pengalaman Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sejak Maret 2020, Sekolah Tri Ratna kini memasuki tahun pelajaran 2020-2021 dengan langkah mantap.

Sekolah Tri Ratna beradaptasi tanpa mengurangi kualitas pembelajaran. Berbekal pelatihan-pelatihan pedagogi secara daring, adaptasi kurikulum, hingga penggunaan teknologi terkini, semua bertujuan untuk membuat pembelajaran tetap menarik dan interaktif. Guru-guru pun memiliki pola pikir bahwa pandemi bukanlah alasan untuk mundur, namun sebaliknya menjadi dorongan untuk maju dan meningkatkan kualitas profesi, agar keterampilan sebagai pendidik terus maju. Pentingnya interaksi langsung antara guru dengan murid tetap difasilitasi guru melalui aplikasi video. Penjelasan beberapa pelajaran yang biasanya membutuhkan media papan tulis, seperti matematika dan bahasa mandarin, kini beralih ke papan tulis digital.

Pembelajaran daring juga rentan dengan timbulnya kebosanan, karena itu guru harus kreatif agar pembelajaran variatif dapat menjadi solusi. Pembuatan soal-soal latihan dalam bentuk

permainan, membuat siswa tetap semangat untuk menyelesaikan soal latihan. Seperti seorang *influencer*, guru Sekolah Tri Ratna pun kini juga menjadi *content creator* dengan membuat video pembelajaran menggunakan alat-alat peraga. Hal ini juga dilakukan sebagai alternatif penggunaan aplikasi video. Materi pelajaran pun dapat dibuat interaktif agar siswa dapat langsung memberi tanggapan dalam tanya jawab. Salah satu aplikasi favorit para guru yaitu *Nearpod*, aplikasi ini memungkinkan siswa untuk berkolaborasi menanggapi pertanyaan guru, menjawab soal dengan menggambar dan merekam suara, bahkan adanya fitur *virtual tour*.

Perbaikan gedung sekolah juga tetap berjalan meski di masa pandemi. Ruang kelas yang kini modern, bersih, dan nyaman bertujuan untuk menyambut siswa dan membuat pembelajaran semakin dinamis saat pembelajaran tatap muka sudah bisa dilaksanakan kembali. Sekolah Tri Ratna saat ini sudah membuka penerimaan siswa baru untuk tahun ajaran 2021-2022, dan juga membuka program jurusan baru, SMK Rekayasa Perangkat Lunak dan Multimedia.

Praktik meditasi dan latihan sadar-penuh (*mindfulness*), menyirami benih-benih kebaikan dan karakter baik secara rutin juga dikembangkan untuk murid-murid peserta didik. Keseruan kegiatan-kegiatan sekolah dapat dilihat di akun instagram @sekolahtriratna dan kanal youtube sekolahtriratna. Salah satu acara yang seru adalah perayaan 17 Agustus yang juga tetap semarak melalui perlombaan daring. Inilah bukti nyata bahwa pandemi tidak memadamkan semangat belajar para guru dan siswa siswi Sekolah Tri Ratna, karena sesungguhnya belajar merupakan proses seumur hidup. Mari kita semua tetap melaksanakan protokol kesehatan agar pandemi ini segera mereda. *Keep your mask on and stay safe!*



Praktik langsung membuat kreasi kalung dengan alat dan bahan yang telah disiapkan guru



Membuat kreasi jam sebagai praktik langsung pembelajaran waktu

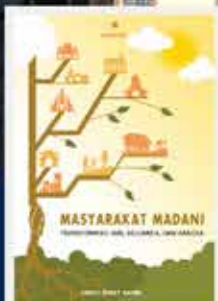
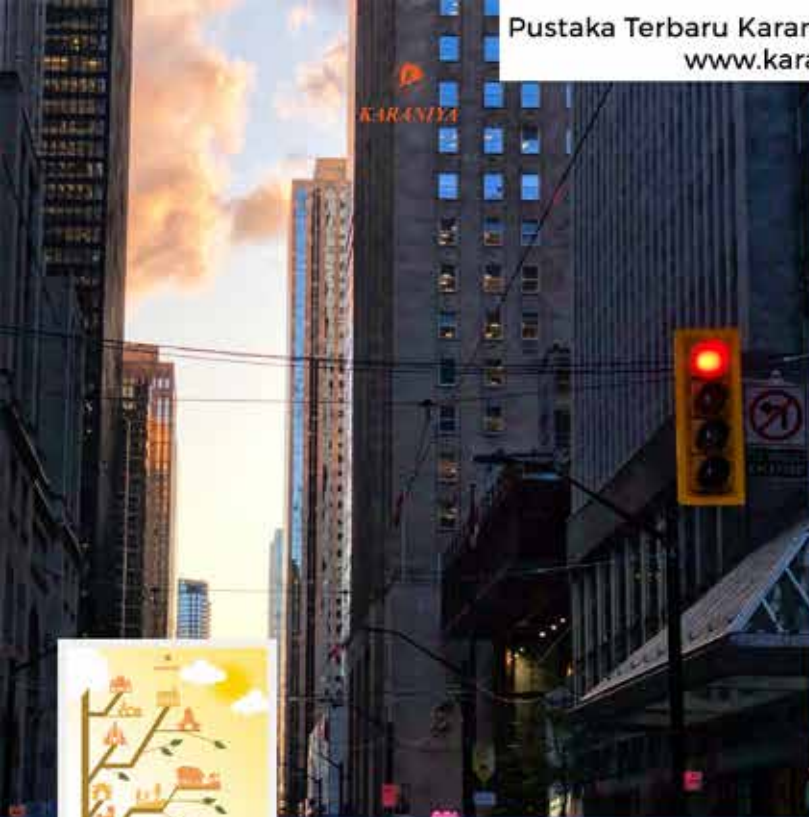


Siswa SMP tetap bersemangat dan disiplin mengikuti kegiatan pembelajaran jarak jauh



Pelatihan guru untuk menambah keterampilan teknologi dalam menyiapkan pembelajaran digital

Pustaka Terbaru Karaniya dapat diperoleh di www.karaniya.com



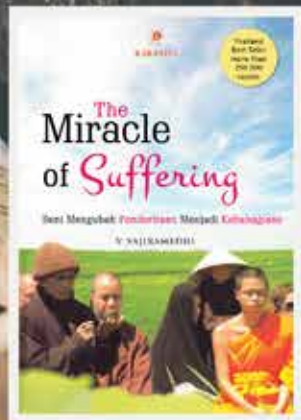
KARANIYA
Jl. Mangga I F-15
Duri Kepa, Jakarta Barat
karaniya@cbn.net.id
karaniya.com

"MASYARAKAT MADANI"

menghadirkan narasi positif sebagai penawar ampuh bagi dunia yang sedang tidak menentu ini. Suatu hal yang urgen bagi kita untuk aktif menghidupkan narasi kasih sayang dan harmonis. Buku ini merupakan panduan konkret untuk semua kalangan.



Mereka yang telah mengalami kepahitan dan penderitaan akan menjadi kuat. Sebaliknya, mereka yang hampir tidak pernah menderita akan menjadi rapuh, lemah, dan berkurang kekebalannya, sehingga mereka akan mengalami kesulitan untuk menghadapi terpaan badai kehidupan.



KARANIYA
Jl. Mangga I F-15
Duri Kepa, Jakarta Barat
karaniya@cbn.net.id
karaniya.com



SEBAGAI ORANG BIASA, kita bisa hidup di masa kini tanpa masa lalu dan masa depan yang akan membahayakan pikiran. Masa lalu itu hanyalah sebuah rekaman—ingatan yang bisa kita gunakan manakala kita membutuhkannya, sementara masa depan semata-mata rencana atas hal-hal yang harus kita lakukan tanpa daftar harapan dan impian yang melibatkan kotoran batin akan nafsu-dambaan. Untuk alasan itu, kita tidak akan punya cukup ketidaktahuan untuk menjadi "diriku," atau pikiran untuk menganggap segala sesuatu sebagai "milikku," sehingga kita bisa mengenali semua hal sebagai "apa adanya."

Pustaka Terbaru Dian Dharma dapat diperoleh di www.Diandharma.com



Rahasia Tertinggi (paramaguhya)

- Ajaran Agung Samaya Tertinggi (paramasamayamahopadesa)
- Yogadhāra
- Perenungan Buddha (buddhānusmaraṇa)
- Tujuh Kelahiran (saptajanma)
- Stūpa-prāsāda
- Matahari Cemerlang (ādityasateja)
- Tujuh Semadi (saptasamādhi)
- Pengetahuan Benar (samyajñāna)
- Keserbatahuan (sarvajñā)
- Lima Tumpukan (pañcaskandha)
- Benih Aksara (vijākṣara)
- Tiga Kejahatan dan Tiga Noda (trikhala trimala)
- Tiga Permata (triratna)
- Tiga Tubuh (trikāya)
- Tiga Kemaslahatan (triparārtha)
- Lima Unsur (pañcadhātu)
- Lima Kebijaksanaan (pañcājñāna)
- Lima Tathāgatadevi (pañcatathāgatadevi)
- Empat Devi (caturdevī)
- Tathāgata Rahasia Tertinggi (paramaguhyatathāgata)



Dian Dharma
Jl. Mangga I F-15
Duri Kepa, Jakarta Barat
WhatsApp: 081 1150 4104





**EHIPASSIKO SCHOOL BSD
EKAYANA**

OPEN ENROLLMENT

01 SEP-31 OKT 2020

**EARLY
BIRD PROMO
ENROLLMENT FEE
DISC**

50%



**JANUARY
2021
INTAKE**

**MONTESSORI &
MINDFUL
CURRICULUM**



- OFFLINE CLASS*
- ONLINE CLASS

*) Sesuai ketentuan Diknas

**BEBAS TENTUKAN
WAKTU MASUK
SISWA**

ADDRESS

Jalan Letnan Sutopo
Kav. B2 No.1-2 Sektor XIV.4
BSD City, Kecamatan Serpong
Kota Tangerang Selatan
Banten 15310

HUBUNGI KAMI:

 **083-8910-66688**



WIHARA EKAYANA ARAMA

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa,
Jakarta Barat 11510
Telp. (021) 5687921-22,
Fax: (021) 5687923
WA. 0813 1717 1116, 0813 1717 1119
Website: www.ekayana.or.id,
Email: info@ekayana.or.id
www.facebook.com/ekayana.monastery
IG: @ekayanaarama
Youtube: ekayanabudhist

JADWAL KEGIATAN RUTIN WEA

Kebaktian Umum:
Minggu Pagi, 08.00 - 09.30 (Mandarin)
Minggu Sore, 17.00 - 19.00 (Pali)

Sangha dana: Tiap Minggu pertama setelah
Kebaktian Minggu Sore 17.00

Kebaktian Pemuda dan Umum:
Minggu, 10.00 - 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja:
Minggu, 08.30 - 10.00 (Pali)

Sekolah Minggu:
Minggu, 08.30 - 10.00

Kebaktian Uposatha:
Ce It dan Cap Go, 19.00 - 21.00

Kebaktian Sore:
Setiap hari, 16.00 - 17.00
(kecuali Ce It dan Cap Go,
digabung Kebaktian Uposatha)

Dharma Class I:
Minggu, 08.30 - 10.00

Dharma Class II:
Minggu, 09.00 - 10.00

Latihan Meditasi:
Kamis, 19.00 - 21.00 (Chan)
Jumat, 19.00 - 21.00 (Vipassana)

Kegiatan lain:

Perkumpulan Warga Usia Lanjut (Wulan Bahagia):
Sabtu, 13.00 - 17.00 (kecuali minggu ke-4)

Kunjungan Kasih:
Sabtu, 10.00 - 12.00

Tai Chi:
Setiap hari, 06.00 - 07.00

Qi Gong:
Minggu, 11.00 - 13.00

Ekayana Barongsai dan Kungfu (Ebaku):
Senin, Rabu, dan Jumat, 19.00 - 21.00

Ekayana Youth Dancer (EYD):
Rabu dan Jumat, 19.00 - 21.00

Ekayana Buddhist Residence Choir (EBRC):
Minggu, 13.00 - 15.00

Ekayana Buddhist Children Choir (EBCC):
Minggu, 10.00 - 12.00 dan 13.00 - 14.30



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
WA. 0812 1932 7388

Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayanaserpong.or.id
IG: ekayanaserpong, IG: koremwes,
IG: kopemwes, FB: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum
Minggu, pk. 09.00 - 11.00
Tempat: Baktisala Lt. 1

Sekolah Minggu (TK - SD)
Minggu, pk. 09.00 - 11.00
Tempat: Ruang Kelas Lt. 3

Kebaktian Remaja (SMP - SMA)
Minggu, pk. 09.00 - 11.00
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Kebaktian Pemuda
Minggu, pk. 09.00 - 11.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt.5

Kebaktian Mandarin (Liam Keng)
Malam Ce It dan Cap Go,
pk. 19.00 - 20.30
Tempat: Baktisala Lt. 1

Latihan Meditasi
Selasa, pk. 19.00 - 21.00
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Latihan Tenis Meja
Senin dan Kamis,
pk. 18.00 - 22.00
Tempat: Ruang Makan Lt. Dasar

Latihan Paduan Suara
Minggu, pk. 12.00 - 14.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt.5

Latihan Yoga
(dengan pendaftaran)
Senin dan Kamis 19.00 sd 20.30
Rabu dan Jumat 09.30 sd 11.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt.5

Kungfu
Sabtu, jam 08:00 - 10:00



SEKOLAH TRI RATNA
TK - SD - SMP - SMA - SMK
Smart - Good - Mindfulness



AKREDITASI A

PENERIMAAN SISWA BARU

2021-2022

- Pendidikan holistik berbasis karakter & mindfulness
- Guru berpengalaman & tersertifikasi negara
- Tiga bahasa
- Kelas multimedia
- E-learning
- Fasilitas lengkap



Disc.

50%

Uang Pangkal

+ bisa diangsur

Free Trial Online Class

Informasi

0878 8043 1982



QR Code

