

Etika Berkunjung  
ke Wihara Ekayana Arama



# Etika Berkunjung ke Wihara Ekayana Arama



Penerbit Diand**harma**

## **Etika Berkunjung ke Wihara Ekayana Arama**

Penulis: BNB

Tata Letak dan Sampul: ST Design

Cetakan Pertama: Juni 2015

iv + 68 hlm; 10,5x15 cm

**Diterbitkan oleh:** Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)

Fanpage: Dian Dharma Book Club

### **PENERBITAN DIAN DHARMA**

NMID : ID2020043491782

A01



Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP

Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana  
Indonesia

Bukti pengiriman dana  
dapat dikirim melalui Email  
atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

**W**ihara Ekayana Arama merupakan pusat Agama Buddha di DKI Jakarta. Umat Buddha tidak pernah surut berkunjung ke Ekayana karena berkat semangat non sektarian, keterbukaan, dan fokus pada intisari latihan yakni meditasi melalui berbagai aktivitas seperti pendarasan paritta, sutra, mantra, wejangan Dharma, pelayanan sosial, serta pelatihan meditasi.

Sejak bertahun-tahun Ekayana telah melahirkan banyak umat Buddha yang berbudi luhur, ramah, dan bermartabat, mereka berhasil dalam karirnya juga memiliki pengetahuan dan penyadaran tinggi atas betapa pentingnya menerapkan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari dan zaman yang serba modern ini.

Berbagai upaya terus diupayakan dalam transformasi pendekatan pembelajaran dan penerapan Dharma yakni melalui pendidikan informal seperti kelas Dharma, pelatihan meditasi, peringatan hari besar, kegiatan sosial, ritual tahunan, hingga etika dan tata krama.

Kami sadar bahwa kesatupaduan anggota sanggaha monastik (para biksu dan biksuni) dan umat memainkan peran penting bagi perkembangan Ekayanadanajaran Buddhasecara umum. Ekayana mengembangkan paradigma bahwa Wihara merupakan rumah kita bersama, dengan demikian tali kekeluargaan bisa terjalin untuk mendorong peran serta semua orang untuk turut serta dalam meningkatkan berbagai aspek kehidupan seperti interaksi antar umat dan anggota sanggaha monastik, keheningan, aspek busana, alat komunikasi, vegetarian, kebersihan, dan masih banyak lagi.

Pintu perubahan selalu terbuka, kami juga bertekad untuk terus merevisi secara berkala tulisan ini agar semakin sesuai dengan kebutuhan

Ekayana, saran atau usul Anda sangat bermakna bagi kami.

Kami mempersembahkan tulisan penuh kasih ini kepada semua kalangan Ekayana, semua ini kami kumpulkan berdasarkan kearifan dari berbagai sumber, semoga apa yang kami sampaikan ini akan menjadi elemen baik bagi kita semua.







# Kawasan Wihara



**W**ihara Ekayana Arama bukanlah tempat yang asing bagi Anda, kecuali ini adalah kunjungan pertama, maka jangan lewatkan bagian ini. Ketika Anda masuk ke gerbang maka Anda akan melihat ada pos Satuan Pengamanan (Satpam) di sebelah kanan.

Berjalan lurus ke depan dan belok ke kiri memasuki pintu kaca, Anda akan melihat kantor resepsionis. Ruangan kecil di sebelah kanan resepsionis adalah rumah abu. Ruangan

berkaca di sebelah kiri resepsionis atau ruangan di belakang rupang Buddha Maitreya adalah baktisala utama, lalu ke sebelah kiri lagi adalah baktisala kecil dengan rupang Buddha putih versi Myanmar. Ruangan di sebelah kanan dari baktisala utama adalah baktisala Bodhisattwa Awalokiteswara atau yang dikenal dengan baktisala Guan Yin.

Lantai atas merupakan ruang kelas Dharma, kelas sekolah minggu anak-anak dan remaja. Jika Anda berjalan keluar dari resepsionis, maka Anda akan bisa melihat ada kompleks Kantin Sujata dan Bursa Prapanca di sebelah kiri, di lantai atas ada kafe dan tempat pajangan buku Dian Dharma. Anda boleh menyediakan waktu untuk melihat-lihat di Bursa Prapanca, ada buku, pernik-pernik buddhis, liontin, rupang Buddha, tempat hio, dan sebagainya.

Keluar dari Kantin Sujata, Anda bisa melihat ada Gedung Asokawardhana, lantai bawah gedung tersebut pada umumnya tempat mengadakan acara khusus seperti Kelas Dharma seminggu sekali, atau program-program lainnya.

Jika Anda berjalan keluar gerbang Wihara Ekayana dan belok kanan, arah menuju perbatasan jalan Mangga II dan Mangga I, Anda bisa melihat ada Gedung Jayawardhana. Di lantai bawah ada Klinik Jivaka, Galeri *The Middle Way* dan Penerbit Dian Dharma berdampingan dengan Penerbit Karaniya.

Anda boleh mampir ke Galeri *The Middle Way* untuk melihat-lihat barang-barang kebutuhan spiritual, galeri ini menyediakan buku-buku pilihan Indonesia maupun Inggris, alat-alat pujabakti, bantal meditasi, kaos, kaligrafi, dan sebagainya.

Anda bisa masuk melalui pintu gerbang utama kemudian menuju ke lantai dua, ada baktisala kecil yang biasanya digunakan untuk pemberkahan pernikahan. Di lantai dua terdapat dua kantor, yang pertama adalah kantor Pusdiklat Agama Buddha Indonesia (Pusdiklat ABI) dan di seberangnya ada kantor yang dipergunakan oleh Pandita yang bertugas mengurus dokumen dan berbagai hal berkaitan dengan seremoni pernikahan.

Pusdiklat ABI memiliki jam kantor secara umum, dari pukul 9 pagi hingga 5 sore, sedangkan kantor urusan pernikahan biasanya pada hari Sabtu atau Minggu, atau jam khusus sesuai dengan janji temu yang telah disepakati.



# Busana

## MARI BERPAKAIAN SOPAN KE WIHARA JIKA SOPAN KITA AMAN & NYAMAN



Kenakan gaun yang menutupi bagian dada



Kenakan gaun tanpa bukaan pada bagian punggung



Kenakan rok panjang seukuran di bawah lutut



Kenakan celana panjang



Kenakan kemeja atau polo shirt berlengan



Kenakan celana panjang



Wihara Ekayana Arama  
Indonesian Buddhist Center

**K**e mana pun kita pergi selalu ada pilihan-pilihan busana, demikian juga ketika berkunjung ke wihara, kita juga memilih busana yang sesuai. Kami menganjurkan Anda untuk mengenakan busana yang bersih dan rapi. Untuk pria dianjurkan untuk mengenakan atasan berlengan, idealnya kemeja namun kaos juga diperbolehkan, kemudian celana panjang. Untuk Wanita mohon mengenakan atasan berlengan, celana atau rok yang panjangnya melebihi lutut, hendaknya jangan mengenakan busana yang punya bukaan lebar apakah itu bukaan di dada maupun punggung.

Kami mohon para umat dengan senang hati menerima pembagian sarung atau bahkan dengan sukarela mengambil sarung yang tersedia untuk dikenakan apabila pakaian bawahan Anda di atas lutut. Sarung hanya tersedia pada hari Minggu saja.

Keterangan jelas tentang busana bisa Anda lihat di poster yang kami tempatkan di pintu masuk atau beberapa tempat yang mudah terlihat.

# Alat Komunikasi



**Z**aman serta teknologi sangatlah membantu kelancaran komunikasi, terutama komunikasi jarak jauh. Namun kita perlu ingat bahwa menjalin komunikasi dengan para monastik dan sahabat Dharma yang hadir di hadapan kita juga sangatlah penting.

Kami hendak menyarankan agar semua yang berkunjung ke Ekayana bersedia menyetel alat komunikasi ke moda diam / *silent mode* / *flight*

mode, dan tentu saja lebih baik lagi kalau bisa *power off* sebelum masuk ke baktisala sehingga semua kegiatan seperti pendarasan paritta, liam keng (念經, Niànjīng), meditasi, mendengar wejangan Dharma dan sebagainya tidak terganggu.

Kadang-kadang mungkin ada hal yang bersifat darurat sehingga kita harus mengangkat telepon atau membalas pesan SMS, BB, WA, Line, atau sejenisnya, jika memang harus demikian maka, kami menyarankan untuk mencari satu tempat yang tidak terlalu banyak orang atau minimal duduk di satu tempat untuk berbicara secukupnya, dan mohon jangan sambil berjalan sambil berbicara di telepon, atau Anda boleh memberitahu kepada lawan bicara bahwa Anda sedang berada di wihara, apakah boleh menelepon lagi nanti setelah sekian jam?





# Alas Kaki



**S**ebelum Anda masuk ke baktisala utama Ekayana, kami ingin mengajak semua umat untuk meletakkan alas kaki di tempat yang telah disediakan, Anda bisa melihat ada rak-rak berwarna hitam, mohon letakkan alas kaki Anda dengan rapi di sana, jangan biarkan alas kaki berserakan di bawah lantai sehingga membuat macet lalu lintas jalan atau membiarkan alas kaki Anda dinjak-injak. Mohon Anda bisa mengingat

posisi tempat alas kaki sehingga Anda tidak kesulitan mencari-cari ketika hendak pulang.

Sebelum Anda ambil kembali alas kaki, pastikan tidak salah mengambil, jika Anda salah mengambil alas kaki, mohon segera kembalikan ke tempatnya semula.

Anda boleh mengambil alas kaki kemudian langsung keluar dari tempat itu agar bisa memberi ruang kepada sahabat lain untuk mengambil alas kakinya juga, dengan demikian Anda bisa dengan tenang memakai alas kaki dan sekaligus membantu mengurangi tingkat kemacetan di sekitar rak itu.



# Memberi Penghormatan



**A**pa yang pertama Anda lakukan seketika tiba di Ekayana? Kalau Anda tidak tahu, simak saran kami berikut ini.

Setiap wihara memiliki budaya lokal masing-masing. Kami melihat ada banyak umat yang melakukan ritual dengan khusyuk lewat mempersembahkan dupa di hio lo (tempat dupa) di depan. Dupa merupakan simbol keharuman perilaku yang baik, perilaku atau etika yang baik terkandung dalam Pancasila Buddhis, jadi saat

kita mempersembahkan dupa maka seketika itu juga mengingatkan untuk selalu rajin dan bersemangat dalam mempraktikkan sila. Jika kita mempraktikkan sila dengan baik maka nama kita dan keluarga akan harum semerbak.

Praktik lain yang sering dilakukan adalah bersujud atau bernamaskara. Ada beberapa cara untuk melakukan namaskara, versi berlutut dan versi berdiri. Bersujud merupakan salah satu tradisi India sebagai ungkapan rasa hormat melalui tindakan tubuh. Rupang di altar merupakan objek yang membantu kita untuk mengingat kualitas baik dari para Buddha, dan para Bodhisattwa Mahasattwa. Selain itu, sujud juga merupakan latihan untuk mengikis ego sehingga kita lebih siap mendengar wejangan Dharma dan selalu merendah hati dalam berinteraksi dengan orang lain dari kalangan mana pun. Bersujud juga merupakan wujud membangkitkan tekad untuk menerima inspirasi kesempurnaan Buddha.

Selama Anda berada di dalam baktisala, kami juga memohon agar Anda tidak menjulurkan kaki ke depan altar, apabila Anda hendak

meregangkan kaki, Anda boleh melakukannya ke arah samping. Ini merupakan salah satu cara untuk membangun kebiasaan baik, menurut adat budaya bahwa menjulurkan kaki ke tuan rumah itu suatu hal yang kurang baik, jadi hendaknya kita juga mulai membiasakan diri untuk tidak melakukannya terhadap altar.

Apabila di lingkungan wihara Anda bertemu dengan sahabat-sahabat yang lain, Anda boleh berlatih melemparkan senyum kepada muda-mudi, bapak-bapak dan ibu-ibu yang sedang bertugas, juga jangan sungkan melemparkan senyum persahabatan kepada umat yang belum Anda kenal sekali pun.

Anda dianjurkan untuk beranjali dan mengucapkan salam kepada umat-umat yang sudah akrab maupun yang belum kenal sekali pun, salam seperti Namó Buddhaya, Swasti Hotu (semoga Anda sehat dan damai), Namó Amitofo, atau selamat pagi, siang, sore sesuai dengan kebutuhan. Apabila Anda bertemu dengan anggota sanggha monastik, Anda

juga boleh melakukan hal yang sama, Anda boleh menyapa mereka dengan istilah Suhu atau Bhante, kemudian jika Anda tahu bahwa seseorang adalah samanera atau samaneri maka Anda boleh menyapa dengan istilah samanera atau samaneri, kemudian ada juga anagarika (pria yang berlatih 8 Sila) maupun anagarini (wanita yang berlatih 8 sila), para anagarika dan anagarini mengenakan jubah berwarna putih.



# Persembahan di Altar



Setiap orang memiliki niat baik, salah satu dari sekian banyak niat baik bisa diaplikasikan dalam bentuk berdana. Tentu saja berdana bisa dilakukan dengan berbagai cara, bisa berdana materi, berdana tenaga, berdana ide, berdana waktu, dan berdana nasihat maupun Dharma.

Berdana materi tampaknya hal yang paling lumrah. Anda juga barangkali sering melihat ada persembahan yang diletakkan di atas altar. Berkenaan dengan persembahan di atas

altar kami mohon untuk tidak mengambil atau meletakkan persembahan apa pun sebelum meminta izin ke pengurus, tentu saja bukan niat kami melarang para umat yang dermawan memberikan persembahan di altar, namun ini demi menjaga kerapihan altar.





# Alat-Alat Perlengkapan

**W**ihara Ekayana Arama juga dilengkapi dengan berbagai alat dan media, alat-alat seperti *sound system*, mikropon, toa, *speaker*, alat pendingin, alat-alat yang digunakan untuk puja bakti dan sebagainya; semua alat ini dipergunakan untuk kepentingan seluruh umat yang hadir di Wihara Ekayana Arama.

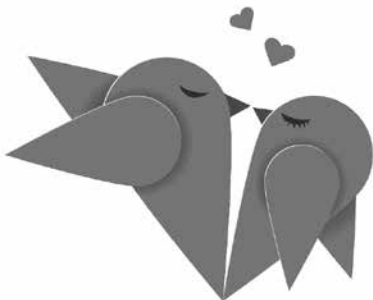
Tentu saja ada petugas-petugas yang bertanggung jawab dan memelihara semua alat-alat yang disebutkan di atas, dan kami yakin semua umat juga ikut berdana untuk membeli barang-barang tersebut, pihak wihara wajib menjaga dan merawat semua alat-alat itu agar bisa dipergunakan sebagaimana mestinya dan bisa awet dipakai lama.

Semua alat tersebut tentu saja juga boleh dipergunakan oleh umat sesuai dengan

kebutuhan, kami memohon agar semua umat hendaknya meminta izin dan memberitahu petugas atau pihak yang bertanggung jawab jika ingin menggunakan alat-alat tersebut, mohon tidak menggunakan, menyetel, maupun memindahkan semua alat tersebut di atas sebelum mendapat izin dari pengurus yang bertanggung jawab.



# Mesra dan Romantis



**B**erkunjung ke wihara merupakan suatu berkah bagi umat maupun wihara, ada yang datang sendirian dan ada yang datang berkelompok. Ada yang datang bersama teman kampus atau teman satu indekos, ada yang datang karena janji bertemu, dan ada yang datang bersama anggota keluarga maupun pasangannya.

Mahasiswa yang datang ke Wihara Ekayana Arama sangatlah banyak, tentu saja kami

mengetahui bahwa mahasiswa berpacaran tentu saja merupakan hal yang bersifat personal, dan kami melihat ada sisi positif apabila bisa bersama-sama datang ke wihara untuk membaca sutra, paritta, mendaras mantra serta mendengarkan wejangan Dharma, ikut kegiatan sosial maupun mempraktikkan meditasi. Bagi pasangan yang pacaran maupun pasangan yang sudah menikah, kami meminta untuk bersikap wajar dalam berinteraksi, hindarilah berpelukan atau bercumbu, atau terlalu menunjukkan sikap mesra maupun romantis, dengan demikian bisa membantu semua orang merasa nyaman.



# Menjaga Keheningan



**K**esempatan berkunjung ke wihara hendaknya dijadikan sebagai sebuah kesempatan untuk berlatih meditasi. Namun kita hendaknya jangan hanya mengasosiasikan meditasi dalam postur duduk saja. Kami ingin memperkenalkan salah satu meditasi yang disebut keheningan.

Anda bisa melihat keheningan dari dua sudut pandang, yang pertama adalah keheningan dengan cara tidak berbicara, terutama ketika Anda berada di baktisala atau gedung di Wihara

Ekayana Arama tempat Anda mengikuti kegiatan pujabakti, mendengar wejangan Dharma, presentasi, atau kegiatan-kegiatan formal lainnya. Dengan menjaga keheningan berarti Anda sedang membantu diri sendiri dan orang lain menciptakan suasana damai dan kondusif.

Anda tentu saja boleh meneruskan latihan menjaga keheningan sebagai suatu cara untuk menjaga energi agar tidak terbuang sia-sia, ketika Anda berada di lingkungan wihara hendaknya kita jangan membicarakan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan Dharma atau aktivitas wihara, silakan Anda letakkan dulu semua gosip selebritis, berita-berita yang sekiranya bisa mengganggu kebersamaan. Anda tentu saja boleh ngobrol santai dan tidak terlalu keras ketika berada di area kantin maupun kafe di lantai atas kantin. Sangat bagus sekali jika Anda bisa tetap menjaga keheningan dengan berbicara secukupnya, janganlah ketawa sampai terbahak-bahak sehingga mengganggu teman-teman lain yang sedang santap makanan atau mereka yang sedang minum teh, kopi, atau

sejenisnya. Jika Anda membawa serta anak-anak maka ikut membantu menjaga ketentraman, mohon jangan membiarkan anak-anak bermain atau berlari-lari di dalam baktisala.

Hening pertama, yakni hening lewat tidak berbicara, akan mendukung hening kedua yakni hening pikiran. Hasil meditasi sangat membantu kita mendapatkan hening pikiran, jadi ketika kita hening ucapan maka kesempatan hening pikiran juga bisa terjadi. Intisari meditasi adalah mengurangi proses pikiran agar tidak terlalu sibuk memikirkan ini dan itu, demikianlah kita mengistirahatkan pikiran, inilah manfaat berkunjung ke wihara.







# Datang Lebih Awal



**K**ita sering mendengar budaya jam karet, tentu saja bukan jam terbuat dari bahan karet. Istilah ini sudah lumrah di telinga semua kalangan, kita sering terjebak menunggu orang yang terlambat atau bahkan kita sendiri yang terlambat. Urusan terlambat tentu saja banyak sekali alasannya, bisa didaftarkan dari A s.d. Z, apalagi di kota besar, macet adalah alasan utamanya.

Berkunjung ke wihara juga demikian, tentu saja kita hendaknya membuat rencana sebaik-

baiknya, ini hanyalah terletak pada apakah kita mau mengupayakan datang lebih awal atau kita pandang enteng janji temu kita. Marilah kita mulai membudayakan kebiasaan baru yaitu datang lebih awal, contohnya ketika Liam Keng dimulai pukul 08:00 pagi, maka kita boleh tiba lebih awal, apakah 30 menit atau 15 menit sebelum Liam Keng dimulai, sehingga Anda punya waktu lebih untuk mempersiapkan diri lebih baik, kami menyarankan agar semua umat bersedia mengisi tempat duduk paling depan terlebih dahulu, kecuali tempat duduk bagian depan yang sudah dipeservasi untuk acara khusus atau mereka yang punya tugas khusus jadi harus menempati barisan paling depan.

Demikian pula ketika liam keng, baca paritta, wejangan Dharma, presentasi, maupun berbagai kegiatan formal lainnya sedang berlangsung, semua umat diharapkan untuk mengikuti kegiatan sampai selesai, kecuali ada urusan penting darurat yang tidak bisa ditunda seperti ke toilet, dan sebagainya, Anda boleh

meninggalkan ruangan dengan penuh hormat dan hening.

Tetap berada di dalam ruangan sangatlah bagus, pertama bisa membantu melatih kesabaran, zaman sekarang tingkat kesabaran kita semakin hari semakin menipis, jadi ini bisa jadi kesempatan baik. Kemudian dengan tetap berada dalam ruangan berarti kita menghormati orang yang sedang memberikan wejangan Dharma atau presentasi, dan apabila kita meninggalkan ruangan sebelum acara selesai maka akan mengganggu ketenangan dan keheningan ruangan.





# Sekolah Minggu

**T**entu saja kami sangat senang menyambut kedatangan anak-anak ke wihara. Anak-anak memang perlu sejak dini diajak ke wihara, mengikuti kegiatan sekolah minggu. Walaupun istilahnya sekolah minggu namun tidaklah sepenuhnya seperti sekolah, prosesnya melibatkan bermain bersama kakak-kakak pembimbing dan berinteraksi dan saling belajar dari teman-teman buddhis. Semua orangtua berharap anak-anaknya tumbuh menjadi anak yang berbakti, memiliki budi pekerti luhur, dan memiliki wawasan Dharma dan praktik yang mumpuni.

Sekolah minggu di Wihara Ekayana Arama bisa menjadi tempat yang tepat untuk menyirami benih-benih baik dan baik dalam diri anak-anak sejak dini sebagai bentuk partisipasi wihara ikut

serta dalam membimbing anak-anak buddhis. Membimbing anak-anak pada dewasa ini memanglah tidak mudah apalagi kita dihadapkan pada perkembangan teknologi informasi, oleh karena itu kami merancang sekolah yang tidak terlalu “sekolah”, namanya pun Gelanggang Anak-anak Buddhis.

Program anak-anak semakin lama semakin bervariasi, sekolah minggu buddhis bisa menjadi alternatif berkelanjutan ajaran Buddha di masa mendatang. Sungguh sayang apabila anak-anak kita mengecap pendidikan di sekolah non buddhis dan kemudian perlahan-lahan mereka menganut agama lain.

Sungguh indah melihat satu keluarga bisa datang ke wihara, orangtua bisa mengikuti pendarasan sutra, atau pembacaan paritta, atau ikut dalam Kelas Dharma (Dharma Class) dan berbagai aktivitas lainnya, kemudian anak-anaknya mengikuti kegiatan sekolah minggu.



# Budaya Antri



Satu dari sekian banyak latihan ajaran Buddha adalah kesabaran (kshanti) yang merupakan bagian dari *Sad Paramita* (Enam Penyempurnaan). Kesabaran merupakan latihan sangat penting dalam hidup sehari-hari. Kita perlu menyadari bahwa fase kehidupan manusia sangat cepat sekarang ini, dari transportasi, pesan lewat telepon genggam, internet, bahkan makanan juga sudah banyak yang instan, semua ini mendorong manusia memiliki kebiasaan baru

yakni ingin segala sesuatu serba instan, dalam kondisi demikian manusia secara perlahan-lahan kehilangan kesabarannya.

Kami ingin mengajak semua umat untuk ikut berlatih kesabaran lewat budaya antri, apakah itu mengantri untuk meletakkan sandal, mengantri mengambil buku pendarasan sutra atau buku paritta, mengantri masuk baktisala, mengantri mengambil makanan, bahkan mengantri ke toilet sekali pun.

Keadaan darurat atau khusus juga diberlakukan, contoh kami memohon para umat untuk memberikan jalan lewat bagi para anggota sanggha monastik atau para umat yang memiliki keterbatasan khusus seperti yang menggunakan kursi roda, kemudian prioritas juga diberikan kepada mereka yang sudah lansia maupun ibu hamil beserta keluarga yang membawa anak-anak yang masih kecil.

Martabat seseorang dibangun dari integritas dalam menerapkan hal-hal yang dijunjung tinggi oleh khalayak ramai. Budaya antri termasuk satu



dari sekian banyak norma yang perlu kita junjung tinggi di wihara. Melalui penerapan budaya ini di wihara maka secara perlahan-lahan budaya ini akan menjadi bagian dari hidup kita, menjadi kualitas internal kita kemudian sekaligus berlatih kesabaran.





# Vegetarian



**M**akanan merupakan sumber energi bagi semua makhluk, tidak ada makhluk yang bisa hidup tanpa makanan. Tumbuh-tumbuhan membutuhkan air, mineral, sinar matahari dan sebagainya untuk bertahan hidup. Hewan membutuhkan air, rumput, bahkan mereka saling memakan untuk mempertahankan hidupnya. Manusia juga demikian, dalam ilmu alam disebutkan bahwa manusia adalah pemakan segala, apakah benar demikian?

Makanan menjadi barang pokok dalam kehidupan. Kita melihat sendiri bagaimana perubahan sistem dan cara makan dari zaman dahulu hingga saat ini. Beberapa sumber sejarah maupun hasil penelitian menyimpulkan sebetulnya manusia tergolong pemakan tumbuh-tumbuhan (herbivora), namun perjalanan perkembangan manusia berubah hingga manusia ikut dalam memakan daging (karnivora).

Umat Buddha memiliki banyak latar belakang dan budaya dalam kaitannya dengan makanan. Wihara Ekayana Arama menganjurkan umat untuk berlatih vegetarian minimal sebulan 2 kali pada penanggalan lunar 1 dan 15, tentu saja praktik ini berpulang kembali kepada masing-masing. Bagi monastik Ekayana maka sudah merupakan komitmen kami untuk mempraktikkan vegetarian agar kami berkesempatan menumbuhkan welas asih lewat latihan ini dan sekaligus mengurangi faktor kontribusi bagi perubahan iklim yang tidak wajar.

Apabila Anda berkunjung ke wihara, maka semua makanan yang disediakan, termasuk

di Kantin Sujata adalah makanan vegetarian. Kami memohon kepada semua umat untuk tidak membawa apalagi menyantap makanan non vegetarian di lingkungan wihara. Ketika Anda ingin makan, maka carilah tempat yang sesuai dan silakan untuk menyantap makanan dengan hening beberapa menit agar Anda bisa menikmati makanan vegetarian yang disediakan, setelah itu Anda boleh berbicara ringan bersama teman-teman. Latihan makan hening memberikan kita kesempatan untuk menyadari bahwa sangat bersyukur bisa mendapat makanan ini, sedangkan banyak negara-negara yang kekurangan makanan. Kita juga hendaknya mengambil porsi sesuai dengan kebutuhan, bukan karena keserakahan terhadap makanan lezat saja. Kalau porsi yang disediakan terlalu banyak maka Anda boleh meminta petugas untuk mengurangnya.

Di wihara ada Kantin Sujata yang menyediakan makanan vegetarian lezat dan sehat sebagai wujud mendukung umat untuk berlatih

vegetarian, perlu diketahui bahwa hasil dari Kantin Sujata digunakan untuk memberikan subsidi kepada Klinik Jivaka yang selama ini telah memberi pengobatan murah kepada masyarakat setempat.

Berlatih vegetarian merupakan cara untuk berlatih welas asih (karuna), karena kita tidak tega melihat binatang dibunuh demi memuaskan nafsu keinginan makan daging semata, begitu banyak penderitaan yang diciptakan dari pembunuhan tersebut. Walaupun banyak yang berkilah bahwa banyak daging potong yang sudah siap di supermaket, ketika kita membeli daging potong tersebut berarti kita ikut andil dalam rantai pembunuhan itu secara tidak langsung, kita juga ikut dalam proses menaikkan tingkat penawaran (demand).

Kami menyadari sepenuhnya bahwa makanan vegetarian yang kita makan juga tidak 100% vegetarian, oleh karena itu kita perlu selalu bersyukur atas makanan vegetarian yang ada dan terus bertekad untuk berlatih cinta kasih

(maitri) dan welas asih (karuna) terus menerus. Menurut hasil penelitian bahwa makan vegetarian juga termasuk salah satu cara untuk mengurangi efek perubahan iklim. Sistem penternakan massal, lahan hutan dibabat demi mendapatkan tempat beternak lebih banyak, kulkas dan pendingin besar-besaryang digunakan untuk membekukan daging, sistem transportasi daging potong, proses ini telah ikut memberi dampak bagi proses perubahan iklim tidak normal, penyiksaan terhadap binatang ternak dengan memberikan suntikan hormon tertentu agar binatang tersebut menjadi gendut.







# Dana Makanan untuk Sanggha Monastik

**A**nggota sanggha zaman dahulu mengandalkan sistem berjalan keliling desa di pagi hari untuk mengumpulkan makanan (pindapata). Tradisi demikian merupakan satu dari sekian cara berinteraksi dengan masyarakat sekaligus memberikan kesempatan kepada umat untuk memberikan dana. Zaman modern sekarang ini tampaknya sudah tidak mungkin lagi, kecuali di beberapa negara seperti Thailand, Myanmar, dan negara lainnya.

Di Indonesia tampaknya sudah tidak mungkin lagi meneruskan tradisi demikian, bahkan ketika ajaran Buddha menyebar ke Tibet, Tiongkok, Korea, Jepang, dan sebagainya, tradisi pindapata juga sudah tidak memungkinkan lagi. Namun

tradisi ini lahir kembali dalam bentuk yang berbeda, yakni ada umat yang datang ke wihara untuk memberikan dana makanan, atau para biksu-biksu aliran Mahayana melakukan cocok tanam dan memasak sendiri untuk mencukupi kebutuhan makanannya.

Konteks Pindapata adalah menerima semua pemberian makanan yang dipersembahkan, oleh karena itulah para monastik memakan apa adanya dari hasil pindapata, apakah itu sayur-sayuran, kacang-kacangan, kari, bahkan daging sekalipun. Namun konteks Indonesia tentu saja berbeda, aspek seperti latihan welas asih (karuna), ikut melestarikan planet dan mengurangi efek perubahan iklim juga ikut memainkan peran dalam pilihan vegetarian bagi monastik Wihara Ekayana Arama.

Menilik kembali masyarakat India dari zaman dahulu hingga saat ini terbukti bahwa banyak masyarakat yang juga mempraktikkan vegetarian sejak dahulu kala, bahkan hingga saat ini masih banyak masyarakat India yang mewariskan

budaya leluhurnya yakni vegetarian, jadi tampaknya ketika para anggota sanggha di masa Buddha juga banyak mendapatkan makanan vegetarian ketika pergi pindapata. Buddha juga sering diundang untuk makan di istana maupun di rumah-rumah para umat, kami yakin Buddha akan memberi nasihat agar menyediakan makanan sederhana dan tidak menyebabkan penderitaan baru dengan cara menyembelih ternak untuk dipersembahkan kepada Buddha maupun murid-murid beliau.

Evolusi makanan sangat menakjubkan, zaman sekarang ada sejenis makanan yang dibuat sedemikian rupa sehingga menyerupai daging, seperti sate-satean, daging-dagingan, apalagi bahan pembuatnya adalah gluten yang dimampatkan. Setelah membaca beberapa penelitian ternyata gluten yang dimampatkan tersebut tidaklah sehat, sulit dicerna oleh sistem pencernaan, oleh karena itu kami tidak menyarankan untuk berdana makanan demikian. Lagipula para monastik yang berlatih sudah bisa

melepaskan kemelekatan terhadap daging jadi tidak perlu memanjakan lidah dengan daging-dagingan. Tentu saja ada beberapa bahan dasar seperti jamur masih dapat diterima, namun tidaklah perlu dibuat sedemikian rupa sehingga mirip dengan sate atau sejenisnya.

Kesehatan anggota sanggha monastik sangatlah penting zaman sekarang ini, perlu ada kerja sama dari dua pihak yakni para umat yang memberikan dana makanan dan monastik itu sendiri. Memang semangat latihan monastik adalah menerima apa adanya makanan yang dipersembahkan oleh umat, namun tidaklah bijak apabila para monastik tetap memakan makanan yang sudah jelas-jelas merusak kesehatan. Buddha mengajarkan hukum sebab akibat, apabila para umat ikut mendukung dan para monastik juga ikut menjaga diri dan memberi arahan bijaksana buat umat, maka akan menciptakan sebab-sebab yang baik bagi kesehatan.



# Berinteraksi dengan Sanggaha Monastik

**S**ebuah rumah tentu saja memiliki penghuni, kalau rumah tidak ada penghuni tampaknya kurang lengkap, karena gedung kosong bisa saja disebut gudang, pendopo, balairung, atau sejenisnya. Wihara atau Arama juga demikian, kalau tidak ada monastik yang menetap di sana tampaknya kurang afdol disebut sebagai wihara dan arama.

Apabila Anda berkunjung ke Wihara Ekayana Arama, Anda berkesempatan bertemu dengan anggota sanggaha monastik yang terdiri dari para biksu dan biksuni, samanera atau samaneri, maupun anagarika atau anagarini. Bagi Anda yang pertama kali berkunjung ke Ekayana barangkali Anda sedikit kikuk kalau bertemu

dengan mereka. Namun jangan cemas, Anda cukup merangkapkan kedua belah telapak tangan membentuk kuncup teratai dan taruhlah di depan dada (atau yang sering kami sebut sebagai anjali) senyum kemudian ucapkan salam seperti, “Namo Amitofo”, “Namo Buddhaya”, “Swasti Hotu”, “Namaste” (ungkapan salam hormat dalam pertemuan atau perpisahan) atau ucapkan salam khas Indonesia seperti “Selamat pagi, siang, sore” tergantung kebutuhannya.

Ada beberapa istilah yang boleh dipergunakan dalam menyapa para monastik. Monastik merupakan istilah baru yang ingin kami populerkan, monastik merupakan praktisi yang menerima penahbisan dari salah satu tradisi buddhis yang ada hingga saat ini yakni Theravada, Mahayana, maupun Vajrayana.

Di Wihara Ekayana Arama lumrah menyapa para biksu dengan istilah “Bhante” atau “Suhu”. Dua istilah tersebut memiliki makna yang sama yaitu “Guru” atau “Pembimbing”. Istilah “Suhu” berasal dari bahasa Hokkian, Anda juga boleh menggunakan istilah Mandarin yaitu “Shifu”.

Apabila Anda bertemu dengan biksuni, maka Anda boleh menyapa dengan istilah “Biksuni” atau “Suhu”.

Jika Anda bertemu dengan samanera atau samaneri maka Anda boleh menyapanya dengan istilah samaneri atau samaneri, mereka masih dalam proses pelatihan dan persiapan untuk menjadi biksu dan biksuni.

Kemudian ada yang berjubah putih pria disebut “Anagarika” dan wanita disebut “Anagarini”, mereka yang mengenakan jubah putih ini merupakan mereka yang berkomitmen berlatih 8 Sila (Atthasila) ketika mereka siap maka akan ditahbiskan menjadi samanera atau samaneri.

Jika Anda tidak tahu apakah seseorang sudah ditahbiskan menjadi seseorang biksu/ni atau belum, maka Anda boleh dengan sopan bertanya, “Apakah suhu sudah ditahbiskan menjadi biksu/ biksuni?” Kami yakin suhu tersebut akan dengan senang hati menjawab.

Selain istilah sapaan terhadap para monastik, kemudian kami juga ingin mengusulkan untuk

menerapkan beberapa tata krama, sopan santun, dan hormat kepada monastik; seperti dalam ucapan dan tindakan, ketika berbicara hendaknya menjaga jarak normal, tidak sambil berbicara sambil menepuk, terlalu lantang suaranya, berteriak, atau menggunakan bahasa tubuh yang kurang sopan berdasarkan kaidah budaya Indonesia.

Kami juga ingin mengajak semua umat untuk mendukung latihan para anggota sanggha monastik dengan cara tidak berbicara empat mata dengan salah satu monastik, kalau bisa ajaklah anggota keluarga atau teman ikut menemani dalam sesi konsultasi atau berbincang-bincang dengan anggota sanggha monastik. Kecuali dalam kondisi sulit, maka pertemuan empat mata diperbolehkan namun harus di tempat terbuka.





# Menjaga Kebersihan



**S**ejak kecil kita selalu diajarkan untuk ikut berpartisipasi dalam menjaga kebersihan, ini merupakan budaya yang perlu kita wariskan untuk anak-anak kita nanti. Sebelum kita mengajarkan anak-anak untuk menjaga kebersihan, maka diri sendiri terlebih dahulu melaksanakannya sebagai wujud ikut serta dalam menjaga kebersihan dan sekaligus menjadi panutan baik buat anak-anak maupun orang lain.

Kami mengajak semua umat untuk ikut menjaga rumah kita yang ke-2 yaitu Wihara Ekayana Arama. Tentu saja Anda tidak perlu menyapu dan mengepel lantai wihara karena sudah ada beberapa sukarelawan maupun sahabat yang membantu wihara dalam hal tersebut. Hal minimal yang bisa kita lakukan adalah membuang sampah pada tempatnya, jika Anda melihat ada sampah yang berserakan, maka Anda boleh berlatih senyum dan relaksasi, kemudian membereskan sampah-sampah tersebut dengan hati yang riang, karena membereskan sampah itu bukan dipaksa oleh orang lain atau karena ingin dipuji, tapi lahir dari sebuah pengertian mendalam bahwa masih ada orang yang kurang peduli dengan kebersihan wihara. Sikap kita seperti itu mendatangkan energi positif dan sekian banyak orang yang melihat juga akan tergugah untuk ikut membantu, dengan demikian kita sedang menciptakan energi baik dan positif di lingkungan wihara. Daripada kita protes dan mengkritik bahwa wihara kotor dan tidak bersih, kita sendirilah yang perlu melakukannya

langsung sekaligus memberi panutan kepada orang lain.

Kami lagi mencoba untuk menerapkan pemisahan sampah kering dan sampah basah, jadi mohon bantu dunia ini untuk menjadi lebih teratur dengan memisahkan sampah tersebut, sehingga memudahkan bagi pihak yang mengurus sampah.

Ketika Anda mampir ke toilet juga demikian, ada pengurus maupun petugas wihara yang selalu membersihkan toilet, bahkan para monastik juga ikut turun tangan membersihkan toilet. Pastikan menyiram air secukupnya agar tidak menimbulkan bau menyengat dan sekaligus menghemat air. Jika ada bagian yang sekiranya bisa dibersihkan, Anda juga boleh ikut membersihkan agar orang yang akan masuk setelah Anda juga akan bahagia karena Anda meninggalkan toilet dalam keadaan bersih. Perlu kita ketahui bahwa pada hari Minggu maupun perayaan hari besar banyak sekali umat yang datang dan kita sadar bahwa setiap orang memiliki kebiasaan masing-masing,

walaupun berbeda-beda namun kita semua menciptakan suasana wihara sebagai tempat yang nyaman dan bersih.



## Area Tidak boleh Merokok



**K**ita semua tahu bahwa merokok dapat menyebabkan kanker paru-paru, tidak merusak paru-paru kita namun juga mengakibatkan efek buruk bagi mereka yang ada disekitar, hal ini karena seorang perokok aktif akan menghembuskan asapnya ke udara kemudian akan secara tidak langsung dihirup oleh mereka yang berada dekat dengannya, mereka ini disebut perokok pasif atau *second hand smoker*.

Merokok juga termasuk satu dari hal yang berkenaan dengan sila yaitu Pancasila Buddhis sila ke-5. Memang disebutkan makanan atau minuman yang melemahkan kesadaran atau yang menimbulkan ketagihan kemudian merusak kesehatan secara langsung. Pengertian dan pemahaman manusia sudah berkembang dan banyak peneliti maupun dokter sudah sering memaparkan betapa bahayanya sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.

Jika Anda merokok di rumah, maka anak-anak Anda merupakan perokok pasif yang kadang-kadang mendapat efek lebih buruk, apabila istri sedang hamil menghirup asap rokok maka akan menimbulkan gangguan janin. Bahkan sekarang pemerintah mewajibkan pabrik rokok memasang gambar paru-paru akibat perokok berat. Di negara tetangga bahkan melarang anak yang berusia di bawah 18 tahun untuk merokok, bukan hanya merokok saja yang dilarang, apabila seseorang tertangkap membuang puntung rokok sembarangan maka itu bisa di penjara.

Merokok di tempat kendaraan umum, bandara, hotel, taman kota, bisa dikenakan denda atau dipenjara, kecuali tempat-tempat khusus yang disediakan untuk perokok.

Di Wihara Ekayana Arama juga demikian, menimbang begitu banyaknya efek buruk dari rokok dan juga untuk tidak menjadikan umat yang datang ke wihara sebagai korban perokok pasif, maka Ekayana juga menetapkan bahwa kawasan Ekayana merupakan kawasan tidak boleh merokok. Tentu saja kami tetap menghormati hak semua umat, apabila Anda ingin merokok maka kami memohon agar Anda keluar dari lingkungan wihara dan cari tempat yang agak jauh dari lingkungan wihara.







# Informasi Kegiatan

**S**epanjang tahun Wihara Ekayana Arama mengadakan banyak kegiatan. Pada umumnya kami akan mengumumkan lewat kebaktian. Beberapa informasi akan kami sediakan di papan pengumuman, selain itu kami juga memasang spanduk pengumuman besar di halaman depan.

Anda juga boleh melihat informasi-informasi lain yang tersedia di dinding koridor masuk ke ruang Awalokiteswara, jika ada informasi yang tidak jelas, Anda boleh bertanya di resepsionis atau pengurus yang bertugas sesuai dengan nomor HP atau email yang tercantum di poster ataupun pengumuman.

Kami juga mengumumkan beberapa kegiatan lewat media jaringan sosial seperti Facebook,

Twitter, dan BBM. Informasi kegiatan juga bisa di akses lewat website

<http://www.ekayana.or.id>.



# Masih Berlanjut

**D**emikianlah informasi-informasi yang kami kumpulkan untuk kita ketahui bersama-sama, setelah itu tugas kita bersama-sama untuk menerapkannya. Wihara rapi dan teratur tergantung semua elemen yang saling mendukung secara harmonis, ini menjadi latihan kita bersama.

Kita tidak perlu sempurna dalam menerapkan semua hal yang ada dalam tulisan ini, namun kita bersama-sama untuk berusaha bergerak ke arah sana.

Terima kasih sudah menyediakan waktu membaca tulisan ini dan semoga Anda semua hidup damai, tenang, dan berbahagia.

Sadhu, sadhu, sadhu.





## **Penerbit Dian Dharma**

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 189 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs [www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma  
Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kupa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)  
[www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)  
Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)  
Facebook: [Dian Dharma Book Club](https://www.facebook.com/DianDharmaBookClub)

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.



## **WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE**

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. (021) 5687921, (021) 5687922  
Fax. (021) 5687923  
Email: [admin@ekayana.or.id](mailto:admin@ekayana.or.id)  
Website: [www.ekayana.or.id](http://www.ekayana.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Arama  
Aplikasi: Ekayana

### **Media Sosial**

WA: 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119  
Facebook: Wihara Ekayana Arama  
Instagram: ekayanaarama  
Instagram: kopemwea  
Instagram: koremwea  
Instagram: smbekayanaarama  
TikTok: ekayanaarama

### **Kebaktian Umum**

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 (Mandarin)  
Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00 (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)  
Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

### **Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis**

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

### **Dharma Class**

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

### **Latihan Meditasi**

Minggu, pk. 13.00 – 15.00 (Vipassana)  
Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)



## **WIHARA EKAYANA SERPONG**

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 3A  
Summarecon Serpong  
Tangerang 15810  
HP. 0812 1932 7388  
Email: [admin@ekayanaserpong.or.id](mailto:admin@ekayanaserpong.or.id)

Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://www.ekayanaserpong.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

### **Media Sosial**

WA: 0818 0292 6368  
Facebook: Wihara Ekayana Serpong  
Instagram: ekayanaserpong  
Instagram: kopemwes  
Instagram: koremwes  
Instagram: sekolahmingguwes  
TikTok: Wihara Ekayana Serpong

### **Kebaktian Umum**

Malam Ce It dan Malam Cap Go (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.30 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

### **Latihan Meditasi**

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)

