

File "daftarisi.txt" keterangan file foto

```

daftarisi.txt - Notepad
File Edit Format View Help
PEKAN PENGHAYATAN DHAMMA XXXI
11
img00.jpg;Foto Bersama bhikkhu sangha
img01.jpg;Meditasi malam alam terbuka
img02.jpg;Rupang Buddha
img03.jpg;Membersihkan alat makan bersama
img04.jpg;Mendengarkan Dhamma dalam Dhammasala
img05.jpg;Meditasi Posisi Tidur
img06.jpg;Namaskara
img07.jpg;Meditasi jalan alam terbuka
img08.jpg;Kerja bakti pembersihan tempat makan
img09.jpg;Mendengarkan ceramah alam terbuka
img10.jpg;Foto bersama alam terbuka
0;END

```

The screenshot shows the website 'Dhammasena Irisakti' with the slogan 'Join us in the middle way'. The main content area is titled 'PEKAN PENGHAYATAN DHAMMA XXXI' and features a large photograph of a group of people lying on mats in a large hall, likely during a meditation or rest period. A sidebar on the left contains a navigation menu with categories like 'Kegiatan Alumni Dhammasena', 'Kegiatan Mahasiswa Dhammasena', and a list of years from 1984 to 2016. Below the main image, there is a row of smaller thumbnail images representing different activities from the event.

File "artikel.txt" cerita kegiatan

```

artikel.txt - Notepad
File Edit Format View Help
PEKAN PENGHAYATAN DHAMMA XXXI, Raise The Quality of Life with Dhamma, 23-27 Desember 2015
Memiliki harta yang berlimpah di dunia, memiliki wajah yang tampan, memiliki pasangan hidup yang cantik dan memiliki semua yang kita inginkan bukanlah kebahagiaan yang dimaksudkan oleh Buddha, karena kita harus menyadari bahwa itu semua bersifat sementara. Kebahagiaan yang sesungguhnya adalah saat kita bersyukur dan menerima apa yang kita punya saat ini dan kita gunakan dengan baik untuk diri sendiri ataupun makhluk sekitar, itulah kebahagiaan yang sesungguhnya. Sadarilah semua hal itu tidak lah kekal dan akan ada waktunya kita kehilangan hal hal tersebut
Buddha telah bertahun tahun lamanya mengajarkan mengenai Dhamma kepada semua makhluk hidup, dengan tujuan agar semua makhluk bisa terbebas dari penderitaan dan mencapai kebahagiaan. Siapa sih yang nggak mau terbebas dari penderitaan dan bisa mencapai kebahagiaan? Iya, pasti semua makhluk mau tapi proses dan tahap yang harus dilalui terkadang yang menghambat kita untuk mencapai semua hal tersebut.
Nibana ialah suatu kebahagiaan yang mulia yang dimaksud oleh Buddha. Iya saat kita mencapai nibana kita dapat terbebas dari roda kehidupan dan kelahiran kembali disanalah rantai karma terputus dan kita mencapai kebahagiaan yang sempurna.
Bagaimana sih caranya mengakhiri dukh, melepaskan kita dari penderitaan dan menjalankan hidup ini dengan penuh kebahagiaan? Buddha telah memberi jawaban dari pertanyaan tersebut. Warisan terbesar yang Buddha berikan kepada kita yaitu Dhamma, merupakan jawaban dari pertanyaan tersebut.
Apa sih itu itu Dhamma?
Dhamma merupakan suatu ajaran mengenai hidup yang telah dibabarkan oleh sang Buddha dan menjadi pedoman moral serta spiritual bagi dunia. Inti pokok dari Dhamma adalah memuatkan Rada Karma (Dukam perbuatan dan akibatnya).
Nah, Pekan Penghayatan Dhamma (FPD) yakni acara yang biasa diadakan oleh Dhammasena Irisakti membantu mendekatkan kita mengenai Dhamma. Dimana kita memiliki waktu satu pekan untuk mempelajari, memahami, melatih dan mempraktekan Dhamma. Sepekan ini menyajikan kita dari dunia luar dan dapat menerapkan batin serta pikiran kita. FPD kita laksanakan di Pondok Sadhana Amitayus pada tanggal 23-27 Desember 2015 dan dibimbing oleh T.M. Bikuw Rynasoputa. Hari pertama FPD kita dibimbing oleh Bikuw Rynasoputa untuk mengambil 3 sila dalam agama Buddha (Ichchhaya). Dimana kita mengambil sila untuk melatih diri untuk tidak makan setelah tengah hari, melatih diri untuk menghindari menari, menyanyi, bermain music, pergi melihat pertunjukan, memakai perhiasan ataupun sesuatu yang bertujuan untuk mempercantik tubuh, dan melatih diri untuk menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan besar (Melatih diri kita untuk hidup sederhana).
Sesi lain adalah kebaktian (puja bakti) dimana biasa didalamnya terdapat sharing mengenai Dhamma. Berdiskusi mengenai Dhamma dengan tujuan agar kita dapat memahami betapa indahnya Dhamma yang telah dibabarkan oleh sang Buddha. Di lain sisi kita juga melatih diri untuk mengontrol pikiran kita melatih konsentrasi dengan melakukan meditasi. "Mind Is Everything, What you think you become" Dengan melatih pikiran agar dapat berjalan seirama dengan tubuh dan hati kita.
Semoga dengan mempelajari dan mempraktekan Dhamma di kehidupan kita sehari hari. Kita dapat menjadi Mahluk yang baik dimata Sang Triratna. Dimana pikiran, ucapan, perilaku yang kita interaksikan kepada sekitar dapat mencerminkan cinta kasih kepada setiap makhluk yang ada di dunia ini. Sehingga dapat tercapainya tujuan Dhamma agar setiap makhluk dapat terbebas dari penderitaan dan mencapai kebahagiaan.

```

File Daftarisi.txt :

Baris 1 : Title pada kegiatan web

Baris 2 : Jumlah lampiran foto jpg

Baris 3 – akhir : dicantumkan namafile.jpg ; keterangan foto

sisip karakter “;” sebagai pemisahan nama file dan keterangan foto

- namafile.jpg => harus sesuai dengan nama file

- keterangan foto => penjelasan,cerita singkat foto sedang melakukan apa, siapa dimana

Baris terakhir harus : 0;END => akhir dari data

Jumlah foto

Ukuran dimensi foto
Lebar x tinggi pixel

```
daftarisi.txt - Notepad
File Edit Format View Help
PEKAN PENGHAYATAN DHAMMA XXXI
11
img00.jpg;Foto Bersama bhikkhu sangha
img01.jpg;Meditasi malam alam terbuka
img02.jpg;Rupang Buddha
img03.jpg;Membersihkan alat makan bersama
img04.jpg;Mendengarkan Dhamma dalam Dhammasala
img05.jpg;Meditasi Posisi Tidur
img06.jpg;Namaskara
img07.jpg;Meditasi jalan alam terbuka
img08.jpg;Kerja bakti pembersihan tempat makan
img09.jpg;Mendengarkan ceramah alam terbuka
img10.jpg;Foto bersama alam terbuka
0;END
```

	img00.jpg	3/17/2016 10:27 AM	JPEG image	145 KB	793 x 530
	img01.jpg	3/17/2016 10:27 AM	JPEG image	80 KB	797 x 533
	img02.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	59 KB	864 x 1296
	img03.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	147 KB	864 x 1296
	img04.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	146 KB	1296 x 864
	img05.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	154 KB	1296 x 864
	img06.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	104 KB	1296 x 864
	img07.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	100 KB	1296 x 864
	img08.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	127 KB	864 x 1296
	img09.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	259 KB	1296 x 864
	img10.jpg	3/15/2016 11:11 PM	JPEG image	131 KB	1296 x 864