

"Every morning we are born again. What we do today is what ~ Siddhartha Gautama. matters most."



# DAFTAR ISI

### Redaksi

Daftar Isi	1
Dari Redaksi	2

### Si

Ceramah Waisak	4
Asal Usul Air Mata Buaya	5
Mammography	6
Profil Ketua PVVD 2016/2018	9
Badan Pengurus PVVD 2016/2018	10
Rasakan dan Sadari	]]
Vesak Quotes	12
No Pain in The Rain	13
Profil VVD	12
Let's Learn Dhamma	16



### SUSUNAN REDAKSI

### Pelindung:

Pesamuhan Umat Vihara Vimala Dharma

Redaksi:

Pimpinan Redaksi:

Beauti Jakfar

Humas:

Vernita

Editor:

Disa dan Kirana

Layouter:

Scarletta

Reporter & Publikasi:

Vernita dan Beauti

Cover:

Tiffany

No. Rekening Bank:

BCA 4381541686 a/n SUHERMAN Namo Buddhaya,

Para pembaca, tak terasa sekarang sudah masuk ke bulan Mei 2016. BVD edisi ini mengangkat tema "Transformasi Mental dengan Damai dan Harmonis". Tim redaksi mengambil tema tersebut berhubungan dengan tema Waisak 2560 VVD.

Tim redaksi menyajikan berbagai artikel yang menarik, liputan acara Vihara Vimala Dharma, profil, dan lain sebagainya.

Semoga BVD ini dapat memberikan pengetahuan dan manfaat sehingga kita dapat maju dan berkembang.

Selamat membaca...

Mettacittena REDAKSI



# Waisak VVD 2560

Transformasi Mental dengan Damai dan Harmonis

### ARTIKEL WAISAK

### CERAMAH WAISAK

22 Mei 2016



Praktek lima sila dan berdana dalam kehidupan sehari-hari penting untuk kemajuan batin. Jasmani akan lapuk oleh usia tua dan kematian. Tiga permata yang disebut Tri Ratna adalah perhiasan yang harus kita pakai, bukan perhiasan lain seperti jam tangan mahal, kalung, pakaian indah yang hanya menaikkan gengsi kita. Apabila kita sudah melatih lima sila, akan timbul renungan terhadap badan jasmani yang bisa sakit dan tua sehingga kita akan merawat tubuh dan kesehatan kita, lalu kita akan merawat orang tua kita dengan tulus dan ikhlas dan berusaha mengatasi ini. Dana, sila (Pancasila), dan merawat orang tua akan membuahkan karma baik yang banyak sekali, di antaranya kegembiraan. Setelahnya, kita akan mencari jalan meninggalkan rumah.

Semua itu diuraikan dalam paritta Maha Manggala Sutta, yang bunyinya "jangan bergaul dengan si dungu, banyak bergaul dengan pada bijaksana". Yang dimaksud dengan para bijaksana adalah guru yang memberi pelajaran mengenai pintu gerbang menuju ajaran delapan jalan kebenaran (Dharma yang benar) dan menuju pandangan yang benar. Samadhi atau meditasi sangat banyak manfaatnya. Konsentrasi



Konsentrasi benar menghasilkan panna (kebijaksanaan). Bhante Dhamasurya juga mengatakan bahwa merayakan hari-hari besar juga penting asal tidak untuk foyafoya, contohnya pada hari ulang tahun dilakukan perenungan terhadap usia tua, pada ulang tahun perkawinan diingatkan kembali akan kasih sayang suami istri sehingga mereka akan bertemu kembali di kehidupan yang akan datang seperti pertapa Kassapa yang memperoleh ajaran dari Buddha Gautama dan istrinya yang memperoleh ajaran dari murid Buddha, yaitu bhikkhu Sariputra. Semoga dengan mempraktekkan ini kita semua akan memperoleh kebahagiaan duniawi dalam jangka waktu yang panjang.

### ARTIKEL PEMUDA

### ASAL USUL Istilah Air Mata Buaya





### Mengapa ada istilah "air mata buaya"?



Pernahkah Anda mendengar bahwa seorang dikatakan meneteskan "air mata buaya"? Artinya adalah air mata dan kesedihannya tidak tulus tetapi hanya berpura-pura atau penyesalan yang palsu. Mengapa sampai ada istilah seperti itu? Apakah buaya bisa menangis? Dan apakah tangisannya hanya pura-pura saja?



Sebenarnya buaya meneteskan air mata untuk mengeluarkan kelebihan garam dari tubuhnya. Namun, pada awal tahun 1970-an, mungkin orang boleh dengan tulus meneteskan air mata bagi buaya. Khususnya setelah buaya memakan mangsanya, buaya akan meneteskan air mata. Tapi bukan karena penyesalan bagi buaya tersebut, namun secara alami hal itu terjadi karena kelenjar air mata buaya akan mengeluarkan cairan untuk mengeluarkan kelebihan garam bagi buaya.Namun, kondisi saat ini bisa membuat buaya benar-benar menangis. Populasi mereka nyaris punah karena banyaknya pemintaan akan kulitnya. Sepatu, tas tangan, koper, ikat pinggang, dan barang lain yang dibuat dari kulit buaya memang indah, awet, dan sangat menarik.



//Definisi

Mammography adalah suatu pencitraan khusus untuk memeriksa payudara dengan menggunakan sinar X dosis rendah. Hasil mammography adalah mammogram, digunakan untuk deteksi dan diagnosa dini kelainan payudara pada wanita.

//Cara Kerja

Cara kerja alat mammography menggunakan sinar X, yaitu suatu bentuk radiasi menyerupai sinar atau gelombang radio. Sinar X dapat melewati kebanyakan obyek, termasuk pada tubuh. Pemeriksaan mammography dilakukan dengan memposisikan dan mengkompresi payudara kemudian sinar X yang terukur dilewatkan pada bagian tubuh kosmetik tersebut akan tampak tersebut sehingga diperoleh gambaran dari beberapa sudut yang berbeda. Alat akan menyimpan gambaran atau bayangan pencitraan pada film fotografik atau pelat p enyimpanan gambar khusus secara digital.

//Prosedur yang Digunakan Mammography digunakan sebagai pemeriksaan screening untuk deteksi kanker payudara stadium dini pada wanita tanpa gejala klinis, juga untuk deteksi dan diagnosa kelainan payudara pada wanita d engan gejala klinis seperti pembengkakan, nyeri, atau keluar cairan dari puting.

Ada 2 prosedur yang dipakai dalam mammography:

- 1. Mammography Screening
- 2. Mammography Diagnostic

//Persiapan Pemeriksaan

- Berkonsultasi dengan dokter
- Waktu terbaik untuk pemeriksaan mammography adalah
- 1 (satu) minggu setelah haid
- 3. Pada saat pemeriksaan jangan menggunakan deodorant, bedak talc atau lotion pada area tangan dan payudara Anda karena sebagai bercak yang akan mengganggu interpretasi hasil pada mammogram
- 4. Beritahukan gejala-gejala klinis payudara atau keluhan-keluhan pada radiografer yang melakukan pemeriksaan.

5. Jika memungkinkan, bawalah hasil mammogram sebelumnya.

6. Setelah selesai pemeriksaan mammography, tanyakan kepada petugas kapan hasil pemeriksaan selesai dan konsultasikan hasil dengan dokter. Jangan

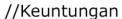


//Gejala Selama Pemeriksaan
Anda akan merasakan tekanan
pada payudara karena payudara
ditekan oleh paddle. Beberapa
wanita dengan payudara sensitif
akan merasakan ketidaknyamanan.
Jika ini menjadi masalah, lakukan
pada saat payudara Anda kurang
keras. Informasikan kepada
radiografer jika nyeri pada saat
kompresi bertambah. Jika pasien
merasa tidak nyaman, tekanan
kompresi dapat dikurangi.

menyimpulkan sendiri bahwa hasil pemeriksaan normal tanpa pernyataan langsung dari dokter.

//Pemeriksaan
Pada umumnya mammography
dilakukan pada pasien rawat jalan.
Selama pemeriksaan
mammography, seorang
radiographer akan memposisikan
payudara Anda dalam platform
khusus pada unit mammography
dan dikompresi dengan suatu
paddle (pada umumnya terbuat
dari flexiglass transparan atau
plastic lain). Radiografer secara
bertahap akan mengkompresi
payudara Anda





- Pencitraan payudara akan memudahkan dokter menemukan tumor kecil. Jika terdapat kanker berukuran kecil, pasien memiliki l ebih banyak pilihan untuk terapi dan berpeluang untuk sembuh
- Penggunaan mammography untuk skrining meningkatkan deteksi pertumbuhan jaringan abnormal berukuran kecil yang terbatas pada duktus, yaitu: karsinoma duktal insitu. Tumor ini tidak berbahaya jika diangkat pada stadium dini, dan mammography merupakan pemeriksaan yang telah teruji untuk mendeteksi tumor ini. Mammography juga berguna untuk mendeteksi semua jenis kanker payudara, termasuk kanker duktus invasive dan kanker lobular invasive.
- Tidak terdapat sisa radiasi pada tubuh pasien setelah pemeriksaan.
- Sinar X tidak mempunyai efek samping pada batas diagnostik.

### GET TO KNOW

### FREADY KUSUMA

TTL

Palembang, 12 Februari 1996

Asa

**Palembang** 

Kegiatan (perkuliahan)

sedang menempuh pendidikan S1 Teknik Kimia di Universitas Katolik Parahyangan

Sosmed

line: freadyk dan Instagram: freadyksm

Organisasi

2012-2014 Staff Hubungan Masyarakat PPBD 2014-2015 Staff Kebaktian PPBD 2014-2015 Staff Pelayanan Kasih PVVD 2015-2016 Koordinator Kebaktian PVVD 2016-2017 Ketua PVVD



Juara II Lomba Futsal PORTK
Juara II Lomba Basket PORTK
2015

Juara II Lomba Futsal PORTK

66

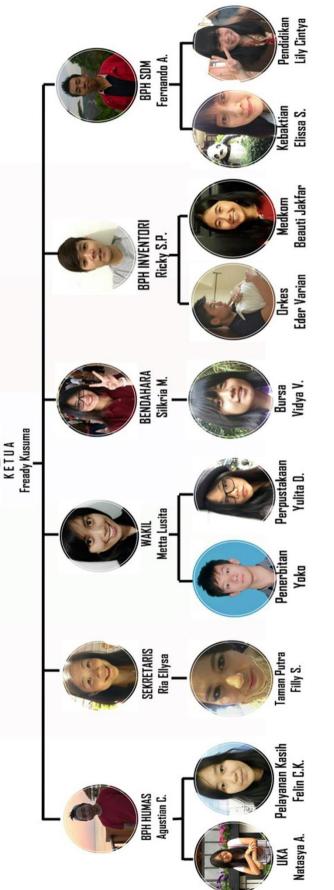
Happiness is a journey not a destination



# STRUKTUR KEPENGURUSAN











# Rasakan dan Sadari

Dewasa ini, banyak pemuda-pemuda yang kurang berkesadaran, mudah emosi, memiliki banyak penat. Salah satu contohnya adalah mahasiswa yang sering dikejar-kejar oleh deadline dan ujian yang membuat mereka stress.

Meditasi dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut. Untuk itu, sebelum merayakan Waisak 2560 B.E. diadakan pelatihan meditasi. Meditasi sendiri adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani maupun mencemaskan dalam kehidupan sehari-hari. Meditasi juga dapat dilakukan untuk melatih diri dalam memiliki cita atau sikap yang lebih baik dan bermanfaat. Meditasi ini dilaksanakan di Dhammasala dengan melekati atau menyesalinya, suasana tenang, nyaman serta dengan penerangan yang sesuai.

Suasana tersebut sangat mendukung untuk dilaksanakannya meditasi. Dengan beralaskan bantal duduk sederhana dan didampingi sejuknya udara yang memasuki Dhammasala melalui jendela di kedua sisinya, memberikan rasa ketenangan, kedamaian serta kenyamanan. Dengan posisi duduk bersila dan tangan yang berada dipangkuan kita semua mulai memusatkan pikiran pada nafas. Nafas masuk, nafas keluar.

Juqa misalnya bila kita mengalami perasaan nyaman, tidak nyaman, atau netral, mereka itu memang benar perasaan, tetapi hanya perasaan bukan aku, diriku atau milikku. Jangan mencoba untuk menekan perasaan itu, juga jangan melekat kepada perasaan itu, tetapi amatilah perasaaan tersebut saat ia muncul, saat ia bertahan sejenak, dan saat ia lenyap. Dengan demikian kita akan melihat ketidak-kekalan dari perasaan. Kejadian seperti pada perasaan tersebut, juga berlaku untuk segala sesuatu yang kita lihat, kita dengar, kita cium, kita kecap, kita sentuh, dan kita pikirkan. Semua itu hanya muncul, bertahan sejenak, lalu lenyap.

Tidak hanyut oleh kejadiankejadian yang telah lampau dengan melekati atau menyesalinya, ataupun hanyut oleh angan-angan ke masa yang akan datang dengan pengharapan dan rasa cemas; tetapi kita sadar dari waktu ke waktu, apa yang sebenarnya terjadi di sini sekarang.

Rasakan dan sadarilah apa yang ada disekeliling kita

## VESAK QUOTES

"A man is not called wise because he talks and talks again; but if he is peaceful, loving and fearless"

"Every morning we are born again. WHat we do today is what matters most."

"If you light a lamp for somebody, it will also brighten your path"

"There are only two mistakes one can make along the road to truth; not going all the way, and not starting"

"Whatever words we utter should be chosen with care for people will hear them and be influenced by them for good or ill"



### NO PAIN IN THE RAIN

Kota Bandung akhir-akhir ini sering diguyur hujan. Pada saat hujan, kita harus berhati-hati menjaga kesehatan. Nah, berikut adalah beberapa tips untuk menjaga kesehatan saat musim hujan.

//Perhatikan Asupan Makanan Kesehatanmu bergantung pada sistem imun tubuh. Jadi, kamu harus memperhatikan konsumsi makananmu setiap hari. Banyakbanyaklah mengonsumsi makanan yang mengandung protein, serat, dan karbohidrat untuk meningkatkan sistem imun





//Olahraga
Hujan bukanlah alasan untuk
bermalas-malasan. Beberapa jenis
olahraga bisa dilakukan di rumah,
seperti sit-up, push-up, dan squat.
Kamu juga bisa melakukan yoga.

//Persiapan
Jika ingin keluar rumah pada saat
hujan, gunakanlah jaket atau jas hujan.
Jangan lupa juga membawa payung.
Lalu, gunakanlah sepatu yang nyaman
seperti sneaker atau running shoes.



### PROFIL WIHARA

### Vihara Vimala Dharma



agama Buddha dari Jawa Tengah ke Jawa Barat diprakarsai oleh Bhante Ashin pada penghujung tahun 1950-an. Hal pertama yang dilakukan setelah itu adalah membangun sebuah vihara di Bandung. Keberadaan vihara yang kecil dan sederhana membawa terang dan kehangatan Ajaran Buddha nan suci di kota yang dikenal sebagai Paris-nya pulau Jawa saat itu. Vihara itu diberi nama Vihara Vimala Dharma atau yang sekarang sering disingkat VVD. Nama tersebut pertama kali dicetuskan oleh Bhante Ashin pada bulan Februari 1958 hingga akhirnya pada 12 April 1959, VVD resmi bertempat di Jl. Ir. H. Juanda No.5, Banduna.

Pemindahan pusat pengembangan

//sejarah berdirinya

//pemugaran

Pemugaran VVD diawali pada suatu pagi di bulan September 1989 saat Bhante Ashin mengutarakan pendapatnya mengenai perlunya sebuah ruangan khusus untuk Bodhisattva rupang Arya Avalokitesvara di lantai dua VVD. Gagasan ini disambut antusias oleh para umat. Pada tanggal 5 April 1994, dengan tekad kuat disertai kerja keras dan keyakinan pada Triratna, pembangunan tahap I VVD dimulai. Saat itu berhasil dibangun dua lantai bangunan. Lantai pertama digunakan sebagai ruang dapur, ruang makan, dan tempat menyimpan foto keluarga umat yang sudah meninggal. Sementara itu, lantai dua terdiri dari



dua kamar tidur bhikkhu Sangha, ruang tamu Sangha, ruang Arya Avalokitesvara, dan tiga kamar mandi. Pembangunan dijalankan di tengah kegiatan vihara sehingga tidak jarang kegiatan rutin vihara harus berpindah-pindah ruangan setiap minggunya. Pada tanggal 11 hingga 13 Juli 1995, upacara pensakralan Bodhisattvarupang Arya Avalokitesvara dilangsungkan. Upacara dipimpin oleh Y.A. MNS. Ashin Jinarakkhita diikuti para anggota Sangha Agung Indonesia.

//pembangunan tahap 2
Pada tanggal 21 Juli 1995,
pembangunan tahap II dimulai.
Beberapa ruangan baru dibangun. Pada
lantai pertama terdapat kantor
pengurus, perpustakaan, ruang
pemuda, dan ruang serbaguna.
Sedangkan lantai kedua digunakan
untuk bhaktisala. Upacara peresmian
penggunaan bhaktisala baru dan
pembersihan ruangan dilaksanakan
pada tanggal 28 Oktober 1997,
dipimpin oleh Y.A. Sasararakkhita.

//perkembangan Seiring waktu, VVD menjadi pusat pencarian Dharma bagi banyak mahasiswa dan kalangan berpendidikan tinggi di kota Bandung. Melalui VVD pula, saranasarana intelektual mulai digunakan untuk pengembangan agama Buddha di Indonesia, seperti penyebaran buku-buku Dharma, majalah Buddhis, dan beberapa diskusi terbatas atau yang saat ini dikenal sebagai seminar. Pada tahun 2016 ini, VVD sudah berdiri menjadi sebuah vihara dengan bangunan gedung yang kokoh, bersih, dan asri. Hal ini terwujud karena upaya umat yang terus bahu membahu bersatu untuk membangun sebuah vihara di kota Bandung yang representatif dan modern namun tetap berpijak pada nilai-nilai spiritual abadi yang tak lekang oleh perubahan waktu.

### Vihara Vimala Dharma

Alamat Jalan Ir.H.Juanda No.5 Bandung

Contact person

Ibu Monita(08122011787) Fready Kusuma (081995071936) Telepon Wihara (0224238696)

Sosmed www.vimaladharma.org instagram: @pvvd\_official Facebook group pvvders



### LET'S LEARN DHAMMA



Pada kesempatan kali ini, dhammadesana disampaikan oleh ko Arie.

Di dalam kehidupan Buddha Gotama, ada seorang pemuda yang mengalami kebingungan ingin mencari jati diri atau ingin mandiri. Lalu, bertemulah pemuda tersebut dengan Buddha. Buddha tidak menawarkan untuk ikut serta dalam menjadi Sangha, Malah Buddha berkata, wajar dalam masa pemuda ini mengalami kebingungan dalam memilih langkah mana yang ditempuh selanjutnya. Kita sebagai pemuda harus berpola pikir berbeda, kita harus alami sendiri dan buktikan unsur negatif, jika salah satu tidak sendiri. Memahami pengertiannya, baru dipraktikkan sehingga membuahkan hasil.

Di dalam ajaran Buddha, untuk mempraktikkan dhamma bisa dengan dua cara yaitu melalui cara pabbajita atau cara meninggalkan kehidupan duniawi menjadi anggota sangha dan melalui cara garawasa atau cara hidup sebagai perumah tangga.

Tapi Buddha mengingatkan, kalau memilih cara hidup sebagai perumah bermain kasar, sehat emosi artinya tangga, ada empat modal yang harus dimiliki. Modal pertama adalah kelebihan serta bisa saling Sadha atau keyakinan. Keyakinan yang tidak kuat, akan mudah goyah untuk berpindah ke keyakinan lainnya. Modal kedua adalah Sila

atau perilaku seperti sopan santun dan tata kerama. Modal ketiga adalah Cagga atau kemurahan hati. Kemurahan hati di sini adalah menerima walaupun tidak dapat menerima di dalam batin kita. Melihat orang lain sedang menderita, kita ada keinginan untuk menolong. Dan modal keempat adalah Pannya atau kebijaksanaan dalam melihat kehidupan ini sebagaimana mestinya. Ada miskin ada kaya, ada terpuji ada tercela. Kita tidak bisa memilih salah satu, baik dan buruk, kita harus menerima keduanya. Ibaratkan, untuk menjalankan mesin kendaraan ada unsur positif dan ada, maka mesin tidak bisa menyala.

Unsur positif dan unsur negatif jika disatukan akan menjadikan sebuah daya yang kuat, seperti kita menyatukan kedua belah tangan saat beranjali, indah bukan?.. Seperti halnya, untuk mencari pasangan, masing-masing harus memiliki empat modal tersebut agar menjadi pacaran yang sehat dengan batas-batas tertentu. Dalam pacaran ini, terdapat empat hal tambahan yakni sehat fisik artinya tidak bisa menerima kekurangan dan memaafkan, sehat sosial artinya tidak pernah mengikat seperti ingin berkumpul dengan teman-teman, dan sehat seksual artinya memiliki kesehatan dalam jiwa batin raga untuk mempersiapkan keturunan yang lebih baik dalam Dhamma.

# SADDHA CAGGA PANNYA

PERILAKU

KEYAKINAN

KEMURAHAN HATI

KEBIJAKSANAAN

### Jadwal Kegiatan Vihara Vimala Dharma

Kebaktian Pemuda
Kebaktian Umum
Kebaktian GABI "VIDYASAGARA"
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)
Kebaktian Avalokitesvara
Kebaktian Mahayana
Kebaktian Umum
Kebaktian Uposatha
Latihan Meditasi
Unit Bursa "Maitri Sagara"
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"
Kunjungan Kasih & Upacara Duka
Unit Kakak Asuh PVVD

Minggu pukul 08.00
Minggu pukul 10.00
Minggu pukul 10.00
Minggu pukul 10.00
Rabu pukul 07.00
Jumat (minggu I) pukul 18.00
Jumat pukul 15.30
Tgl. 1 & 15 Lunar pukul 07.00
Senin pukul 18.00
Minggu pukul 10.00 - 12.00
Minggu pukul 10.00 - 13.00
CP: Felin Cintya (089698580669)
CP: Natasya Agustina (082185098677)

#### Media Komunikasi

Berita Vimala Dharma, terbit satu bulan sekali Majalah Dinding Buchigarni, terbit dua minggu sekali

Bagi pembaca yang ingin menjadi donatur, dapat langsung ditransfer ke rekening: BCA 4381541686 a/n SUHERMAN

> Untuk info berdana bisa hubungi Silkria Margatama (082214561376)

> > Terima Kasih



Pemuda Vihara Vimala Dharma Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116 Telp. (022) 4238696

E-mail: redaksibvd@yahoo.com