



BVD

Berita vimala Dharma

Hari Pahlawan



"Beri Aku 10 Pemuda,
Akan Kuguncang Dunia..."
Ir. Soekarno

Tentara Jepang
mendarat di pulau
Jawa.

1 maret
1942

17 agustus
1945

8 maret
1942

Kolonial Belanda
menyerah kepada
Jepang
(perjanjian Kalijati).

15 september
1945

Jepang menyerah
tanpa syarat kepada
sekutu akibat bom
atom Hiroshima dan
Nagasaki.

Inggris mendarat
di Jakarta,
pelecutan senjata
juga dilakukan
oleh tentara
sekutu (AI NLI).

15 september
1945

Tentara Inggris
mendarat di Surabaya,
dikuti dengan tentara
sekutu (AI NLI) yang
ingin melucuti senjata
tentara Jepang.

25 oktober
1945

18 september
1945

Pengibaran bendera
Belanda di Hotel
Yamato Surabaya
(Insiden Hotel Yamato).

27 oktober
1945

Mekutunya
pertempuran pertama
antara Indonesia
dengan Inggris
terjadi di sekitar
Surabaya.

Kesepakatan
gencatan senjata
RI - Inggris

20 oktober
1945



Perlawanan
dilakukan oleh
rakyat yang
dikomandoi oleh
Bung Tomo lewat
Radio

10 november
1945



30 oktober
1945

Terjadi insiden
mengejutkan di
Jembatan Merah
Brigadir Jendral
A.W.S. Mallaby
(Inggris) tewas

10 november
1945

Meski Surabaya gagal
dipertahankan, pada
akhirnya 10 November
1945 diperingati
sebagai
HARI PAHLAWAN

Dari Redaksi

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung :

**Pesamuhan Umat
Vihara Vimala Dharma**

Redaksi :

**Pimpinan Redaksi :
Beauti Jakfar**

Humas :

Disa dan Vernita

Editor :

Kathleen dan Tiffany

Layouter :

Kirana

Reporter & Publikasi :

Beauti dan Floretta

Cover :

Scarletta

No. Rekening Bank :

**BCA 4381541686
a/n SUHERMAN**

Namo Buddhaya,

Para pembaca, tak terasa sekarang sudah masuk ke bulan November 2016. BVD edisi ini mengangkat tema “Hari Pahlawan”. Tim redaksi mengambil tema tersebut berhubungan dengan Hari Pahlawan pada tanggal 10 November lalu.

Tim redaksi menyajikan berbagai artikel yang menarik, profil Vihara, dan lain sebagainya.

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

Selamat membaca...

Mettacittena
REDAKSI

Hari Hujan dan Hari Cerah

(sebuah cerita yang diambil dari kitab suci, diceritakan oleh Ven. Master Hsing Yun)

Pada jaman dahulu ada seorang wanita tua yang selalu menangis setiap hari. Anak perempuannya yang lebih tua menikah dengan seorang penjual payung sedangkan anak perempuannya yang lebih muda adalah istri penjual mie. Pada hari yang cerah wanita tua itu berpikir, "Oh, tidak! Cuaca sangat baik dan cerah. Tidak ada yang akan membeli payung. Apa yang terjadi jika tokonya tutup?" Kekhawatiran ini membuatnya menangis.

Ia tidak dapat berbuat apa-apa, hanya menangis. Ketika hujan turun, ia akan menangis untuk anak perempuannya yang lebih muda. Ia berpikir, "Oh tidak! Anak perempuanku yang lebih muda menikah dengan penjual mie. Kalian tidak bisa menjemur mie tanpa matahari. Sekarang tidak akan ada mie untuk dijual. Apa yang harus aku lakukan?" Akibatnya, wanita tua itu hidup dalam penderitaan setiap hari. Walaupun hari cerah atau hari hujan, ia bersedih hati untuk salah satu anak perempuannya. Tetangga-tetangganya tidak bisa menghiburnya lalu secara berkelakar mereka menyebutnya "wanita penangis."

Pada suatu hari wanita tua itu bertemu dengan seorang bhiksu. Bhiksu tersebut sangat ingin tahu mengapa wanita tua itu selalu menangis. Wanita tua itu menjelaskan masalahnya kepada bhiksu tersebut. Bhiksu itu tersenyum ramah dan berkata, "Bu, Anda tidak perlu khawatir. Saya akan menunjukkan kepada Anda jalan untuk mencapai kebahagiaan, dan Anda tidak perlu berduka lagi."

Wanita tua itu sangat tertarik. Dia segera meminta bhiksu itu memberitahu apa yang harus dia perbuat..Bhiksu menjawab, "Hal itu sangat mudah. Anda hanya perlu mengubah cara pandang Anda. Pada hari yang cerah jangan berpikir bahwa anak perempuan sulung Anda tidak dapat menjual payung tetapi ingatlah bahwa anak perempuan bungsu Anda dapat menjemur mie. Ketika hujan turun, pikirkanlah tentang toko payung milik anak perempuan sulung anda. Dengan adanya hujan, setiap orang pasti akan membeli payung. Dia akan menjual banyak payung dan tokonya akan makmur."

Wanita tua itu mendapat pencerahan. Dia mengikuti perintah bhiksu tersebut. Setelah beberapa lama, dia tidak menangis lagi, dia malah tersenyum setiap hari. Sejak saat itu dia dijuluki "wanita yang selalu tersenyum".



MAHA MANGGALA SUTTA

Bhante Dharmasurya Bhumi

Merawat ayah ibu, melindungi anak dan isteri (matapitu upatthanam), kita sekarang mendapatkan mangala yang tersedia bagi mereka yang meninggalkan hidup keduniawian.

Apakah hal ini berarti setiap orang pada suatu masa tertentu dalam kehidupan harus meninggalkan kehidupan duniawi? Marilah kita tinjau sajak dibawah ini:

***Tapo ca brahmacariyan ca
Ariyasaccana dassanam
Nibbanasacchikiriya
Etam mangalam uttamam***

Terjemahan bebas Tapo ca, adalah pengendalian indria atau mengontrol diri sendiri. Bharmacariyanca, hidup bersih tidak menikah.

Ariyasaccana dassanam, menembus Empat Kebenaran Mulia.

Nibbana sacchikiriya, berusaha mencapai Nibbana. Itulah berkah utama.

Sekarang perhatikan jenis mangala yang telah dijelaskan di muka sampai ke tingkat yang sekarang ini. Semuanya adalah kebajikan, atau pencapaian yang mengantarkan kematangan dan kesempurnaan yang sesuai dengan usia dan pengalaman hidup dari seorang yang mengikuti "Jalan Tengah". Apabila seseorang selalu membiarkan keinginan rendahnya dan dorongan batinnya untuk menguasai hidupnya, biarpun sampai tua, Tapoca tidak akan terdapat dalam dirinya.

Mengendalikan diri sendiri yang sesuai dengan pandangan benar tentang segala sesuatu yang mengikat indria kita, hal ini akhirnya akan mengantarkan ke dalam kehidupan brahmacariya. Tidak akan ada menyadari Empat Kebenaran Mulia tanpa Tapoca. Semua ini adalah merupakan syarat mutlak sebagai pendahuluan untuk mencapai Nibbana.

Mangala selanjutnya pencapaian Nibbana adalah tidak mungkin tanpa menyadari Empat Kebenaran Mulia. Di sini telah diuraikan pencapaian tersebut hal ini sangat penting bila kita melaksanakan bagian awal dari mangala ini. Dari sinilah kita dapat menarik kesimpulan bahwa semua mangala yang dijelaskan oleh Sang Buddha diarahkan untuk mencapai Nibbana.

Sajak yang kesebelas merupakan mangala yang istimewa dan bentuknya sempurna yang dimiliki oleh para Arahant atau Beliau yang telah mengatasi kelahiran dan kematian, Beliau yang telah mencapai penerangan sempurna.

**Phutthassa lokadhammehi
Cittam yassa na kampati
Asokam virajam khemam
Etam mangalam uttamam.**

Apabila batin seseorang tidak dapat digoncangkan oleh kondisi duniawi (lokkadhamma), bebas dari kesedihan (asokam), bebas dari kemarahan (virajam), dan bebas dari ketakutan (khemam). Itulah berkah utama.

Kondisi duniawi (lokkadhamma) di sini mempunyai arti seperti yang ditunjukkan dalam tradisi Jalan Tengah. Lokkadhamma terdiri dari empat pasang yang saling bertentangan, satu positif dan yang lainnya negatif:

Labho – alabho	: untung - rugi
Ayasa – yasa	: tidak terkenal - kemashyuran
Ninda – pasansa	: dicela - dihormati
Sukhanca – dukkham	: kebahagiaan – penderitaan

Untuk menghadapi kondisi duniawi tersebut seseorang harus mengembangkan keseimbangan batin (upekha), sebab dengan berpegang pada keseimbangan batin akan dapat mengatasi perubahan-perubahan dalam kehidupan. Semuanya ini dinamakan mangala, yang dapat diperoleh dengan melaksanakan Jalan Tengah. Sudah barang tentu cara melaksanakan Jalan Tengah adalah sesuai dengan tingkatan kemajuan batin kita sendiri. Demikian kadar Upekha juga tergantung dan sampai seberapa jauh kita dapat melaksanakan Jalan Tengah. Makin sempurna kita melaksanakan Jalan Tengah makin tinggi pula keseimbangan yang kita peroleh. Tingkatan yang demikian ini dapat kita capai bila kita menjalankan meditasi terus menerus.

Mangala lainnya juga terdapat di sini, semuanya mempunyai dasar yang sama yaitu: dapat mencapai keseimbangan batin. Mereka yang sudah menguasai keseimbangan batin tidak dapat diombang-ambingkan oleh perubahan kehidupan, delapan kondisi duniawi (lokadhamma), maka ia akan menjadi bebas dari kesedihan (asokham), bebas dari kemarahan (virajam), dan bebas dari ketakutan (khemam).

Apabila kita melaksanakan Jalan Tengah dan dapat memiliki semua mangala dan sudah barang tentu dalam tingkatan yang berbeda sesuai dengan kemampuan yang kita buat dalam mengikuti Jalan Tengah.

Seseorang akan mendapatkan keseimbangan dengan sempurna bila mereka ini melaksanakan Jalan Tengah untuk kesempurnaan dan tujuan akhir. Karena itu mangala ini dapat digunakan untuk suatu tingkatan ukuran menentukan nilai kemajuan kita, sampai sejauh mana kita melaksanakan Jalan Tengah. Sajak terakhir:

**Etadisanikatvana
Sabbattham aparajita
Sabbattha sotthim gacchanti
Tantessam
mangala muttamanti.**

Apabila seseorang mengikuti petunjuk ini atau berbuat sesuai dengan petunjuk yang terdapat dalam Sutta ini, ia akan menjadi pemenang, kemana saja ia pergi dan apapun yang dilakukan. Mangala ini akan membuat ia berbahagia dalam keadaan yang bagaimanapun juga.



Tahukah Anda?

DIGNITAS

Dignitas adalah organisasi yang didirikan oleh seorang pengacara Swiss pada tahun 1998 yaitu Ludwig Minelli, untuk membantu orang-orang yang ingin mengakhiri hidupnya (karena sakit yang tidak bisa disembuhkan) secara prematur, atau bahasa kasarnya membantu orang-orang untuk bunuh diri. Dengan bantuan medis, dilakukan oleh dokter-dokter dan suster.

OPERASI

Hukum Swiss menyatakan bahwa Assisted Suicide ilegal jika hal itu dimotivasi oleh kepentingan diri sendiri. Akibatnya, Dignitas berusaha untuk memastikan bahwa mereka bertindak sebagai pihak yang netral dengan membuktikan bahwa selain dari biaya non-recurring, mereka tidak memperoleh keuntungan dari kematian anggotanya. Meminta bantuan untuk bunuh diri kepada Dignitas sama sekali bukan urusan gampang. Butuh serangkaian proses dan sederet dokumen resmi untuk meyakinkan berbagai pihak kalau pasien memang 'pantas' mati. "Ketika Anda siap mati, Anda harus mengirimkan salinan catatan medis Anda, surat yang menjelaskan mengapa kondisi ini tak tertahankan [bagi Anda] dan GBP 1.860," Kata Minelli seperti dilansir Express pada tahun 2008. Dilansir BBC News, calon klien Dignitas harus menjalani konsultasi pribadi dengan beberapa personel Dignitas dan seorang dokter yang beroperasi secara independen. Dokter independen akan menilai keterangan dan dokumen yang diberikan oleh pasien.

DIGNITAS

Pasien juga harus membuat surat pernyataan yang menjelaskan keinginannya untuk mati, ditandatangani oleh saksi independen. Dalam kasus di mana klien tidak mampu menandatangani dokumen, mereka akan diminta untuk mengkonfirmasi identitas, menyatakan keinginan mereka untuk mati, dan mengkonfirmasi bahwa keputusan mereka dibuat atas kehendak bebas dan sadar. Pada waktu yang disepakati, klien akan menghabiskan hari terakhirnya di salah satu fasilitas Dignitas yang ada di Swiss atau Jerman. Klien akan diberikan obat untuk melumpuhkan saraf-saraf. Biasanya dicampur dalam minuman atau cocktail. Tujuannya agar klien bisa menjemput ajal tanpa merasakan sakit. Beberapa menit sebelum pemberian dosis yang mematikan, ahli medis akan mengingatkan klien sekali lagi. "Jika Anda minum ini, Anda akan meninggal dunia. Apakah Anda yakin?"

Pasien diberi waktu untuk mempertimbangkan kembali keputusan mereka. Jika tiba-tiba klien berubah pikiran, prosedur akan segera dihentikan. Jika klien tetap meneruskan niatnya, tenaga dari Dignitas akan merekam keseluruhan prosedur sampai klien mengembuskan napas terakhir dan memberikan keterangan resmi kepada polisi serta pihak-pihak yang berkaitan. Meskipun tindakan ini dilakukan atas kerelaan dan kemauan diri sendiri tetapi hal ini tentu menimbulkan kontroversi, terutama dalam pandangan agama. Agama manapun tidak mengijinkan umatnya bunuh diri.

Tidak seharusnya manusia melakukan hal yang sia-sia dalam hidupnya dengan cara bunuh diri, sungguh menyedihkan apabila kehidupan yang berharga ini hancur dengan cara yang bodoh. Setiap orang mempunyai masalah namun setiap masalah pun selalu ada penyelesaiannya, namun seharusnya masalah itu dihadapi, bukan dihindari dengan cara yang tidak benar. tanpa perlu melakukan persiapan bunuh diri seperti kasus diatas, kematian pasti akan datang menjemput kita. alangkah baiknya diisi dengan hal lain yang lebih bermanfaat.

Sumber: www.dignitas.ch/?lang=en

UNTUKMU KAWAN, PARA PRAKTISI VEGETARIAN

Oleh Bhante Nyanabhadra

Saya selalu merasa bersyukur karena dengan niat sendiri memilih untuk berlatih vegetarian sejak tahun 2006. Sebetulnya, sudah sejak lama saya berusaha untuk tidak makan daging. Eits, jangan salah sangka tentang daging, karena ikan juga termasuk daging. Waktu kuliah di Bandung saya sering makan di warteg. Faktanya, memang lebih hemat jika saya hanya memilih menu sayur-sayuran, apalagi dengan kondisi di Bandung tersedia banyak lalapan. Sekarang, setelah menjadi monastik lebih menunjang latihan ini dan memang dalam Winaya (aturan biksu) versi revisi yang saya terima juga menyebutkan demikian.

Sejak kecil saya juga tidak begitu doyan makan daging, namun tetap makan sedikit. Acap kali saudara dan nenek saya dengan sengaja menambahkan daging ke mangkuk makan saya. Mereka tahu saya kurang senang makan daging, maka itu “memaksa” saya tetap makan daging.

Ada Alasannya

Saya yakin segala sesuatu selalu ada alasannya. Meditasi membawa saya melihat lebih jelas alasan dibalik itu, dan akhirnya membawa saya teringat kembali pada sebuah kisah semasa kecil. Masyarakat tempat saya tinggal cukup banyak yang berternak ayam, termasuk keluarga kami. Ayam dibiarkan berkeliaran bebas dan saat sore hari mereka kembali ke kandangnya masing-masing. Saya sangat senang melihat induk ayam bersama anak-anaknya mengais-ngais sana-sini untuk mencari makanan. Terkadang, saya jahil dan mengejar mereka. Walaupun demikian, saya merasa ada sebuah persahabatan yang tercipta antara saya dengan mereka. Keluarga saya sangat sarat dengan tradisi leluhur dari Tiongkok sehingga setiap tahunnya kami melakukan acara sembahyang leluhur. Anda pasti tahu bahwa acara seperti itu selalu dibarengi dengan menyembelih ayam, itik, atau bahkan babi. Pernah suatu kali saat “cheng beng”, nenek saya hendak menyembelih ayam dan kebetulan saat itu saya diminta untuk membantunya. Awalnya saya menolak karena ketakutan, tapi justru berakhir dengan dimarahi bahwa anak lelaki, kok takut!

Saya ingat ketika itu saya diminta untuk memegang bagian kepala ayam dan nenek dengan cepat menggorok leher ayam tersebut. Saya tidak berani melihat bahkan memalingkan kepala. Coba Anda bayangkan, betapa seramnya waktu itu bagi anak kecil melihat pembunuhan seperti itu. Lalu, darah ayam itu diteteskan ke mangkuk yang akan dipersembahkan kepada para dewa. Ritual demikian merupakan bagian dari warisan turun-temurun para leluhur.

Hati saya sangat sedih, ayam yang telah menjadi sahabat saya tiba-tiba berakhir menjadi persembahan di altar. Jika daging ayam itu disajikan di meja makan, saya sungguh tidak tega memakannya, bisa ditebak bahwa selera makan saya juga amblas. Sejak saat itu saya menolak untuk makan daging ayam, itik, dan babi. Saat itu saya masih makan daging ikan, namun beberapa tahun kemudian juga mulai mengurangi daging ikan. Hal ini dikarenakan saya pernah beberapa kali melihat bagaimana cara pelayan restoran seafood menghantam kepala ikan sampai mati demi dijadikan hidangan lezat bagi pelanggan. Saya dapat merasakan betapa banyak ikan yang merintih kesakitan ketika diperlakukan demikian.

Hati saya sangat sedih, ayam yang telah menjadi sahabat saya tiba-tiba berakhir menjadi persembahan di altar.

Kepuasan Lidah dan Kesehatan

Semua orang punya alasan vegetarian, itu bagus! Apalagi didukung oleh berbagai penelitian bahwa industri daging berkontribusi besar atas efek rumah kaca dan climate change (perubahan iklim). Belum lagi jika kita melihat pada sistem produksi masal daging yang sangat mengenaskan. Ayam dikurung di tempat yang kecil sehingga tidak bisa bergerak. Manusia menggunakan rekayasa cahaya untuk menipu ayam bahwa satu hari telah berlalu, agar ayam dapat memproduksi telur lebih banyak. Terkadang, ayam juga disuntik dengan berbagai cairan untuk memperbesar bagian-bagian paha dan sayapnya. Demi memenuhi kebutuhan daging, manusia tega melakukan itu semua.



Sementara itu, beberapa dokter justru menyarankan pasiennya yang terserang penyakit tertentu untuk tidak mengonsumsi daging merah. Hal ini tentu saja sesuai dengan pemeriksaan klinis. Banyak orang demi alasan kesehatan juga menghindari berbagai jenis daging. Namun, ironi di dunia ini tidak pernah berakhir. Mereka menghindari daging tetapi menciptakan daging palsu untuk memuaskan lidahnya. Daging palsu dibuat sedemikian rupa dari tepung dan sebagainya sehingga menyerupai daging. Banyak yang berpendapat bahwa justru sistem pencernaan manusia mengalami kesulitan dalam mencerna daging palsu itu. Lantas, mengapa kita masih mau membohongi lidah kita sendiri?

Apakah Buddha Vegetarian?

Saya tahu banyak orang yang bahkan jatuh ke dalam ke-fanatikan vegetarian. Mereka mengumpulkan berbagai bukti-bukti, hasil riset, bahkan kitab-kitab Buddhis yang menyatakan bahwa vegetarian diwajibkan dalam ajaran Buddha. Saya bukan termasuk orang yang terlalu percaya dengan kitab-kitab suci yang ada, jadi tidak terlalu risau tentang kebenaran Buddha vegetarian atau tidak.

Sementara ini saya dibimbing oleh kearifan dan kebijaksanaan yang akan terus berkembang dari hasil meditasi. Tentu saja, informasi hasil riset dan kitab suci bagus adanya. Namun, jika informasi ini digunakan untuk “memaksa” teman-teman lain ikut menjadi vegetarian maka hanya akan membuat persahabatan menjadi runyam, bahkan kawan baik bisa berbalik menjadi lawan.

Perlu diketahui bahwa pada zaman Buddha, para biksu memperoleh makanan daripindapatta (mengumpulkan makanan dari rumah ke rumah di pagi hari). Tradisi memberi makanan kepada para petapa merupakan tradisi yang lumrah bagi masyarakat India. Apa pun makanan yang diberikan akan dimakan oleh Buddha. Oleh karena itu, jika memang ada yang memasukkan daging ke dalam mangkuk Buddha, saya yakin akan dimakan juga.



Menelusuri budaya dan kultur India, tampaknya banyak masyarakat desa dan dusun di India yang juga merupakan praktisi vegetarian. Bahkan hingga saat ini banyak warga India yang vegetarian. Namun, pergeseran tentu saja terjadi, dan saat ini ada kecenderungan jumlah pemakan daging juga semakin meningkat di India. Pada satu waktu, ada kalinya Buddha diundang oleh raja untuk menghadiri acara dana makan di Istana. Saya yakin sekali bahwa Buddha adalah manusia bijaksana. Saya yakin Buddha akan memberikan nasihat kepada raja untuk menyediakan makanan yang sederhana, bukan karena ingin menjamu Buddha lalu mengakibatkan derita baru bagi hewan yang disembelih. Walaupun saya belum menemukan sumber tertulis, tapi inilah yang saya yakini saat ini.

Jangan Mengonversi

Wahai engkau yang berlatih vegetarian, janganlah “memaksa” orang lain untuk ikut vegetarian. Inti berlatih vegetarian adalah menyadari akan kepedihan hewan itu, cara produksi masal yang sangat tidak wajar, efek-efek yang ditimbulkan proses peternakan hingga distribusinya, dan bagi saya sebagai Buddhis, saya memilih untuk vegetarian karena ingin mengembangkan karuna dalam diri saya. Jika ada orang lain yang terinspirasi untuk ikut mempraktikkan vegetarian, saya ucapkan syukur. Apabila mereka tetap memilih untuk mengonsumsi daging, saya hormati keputusan mereka.

Intinya, saya tidak mau kepo dan sibuk dengan berbagai jurus untuk mengonversi orang lain menjadi vegetarian juga. Jangan punya agenda untuk menjadikan seluruh manusia vegetarian, juga jangan karena keegoisan pribadi atas vegetarian justru memunculkan keributan baru. janganlah “memaksa” orang lain untuk ikut vegetarian. Ada orang tua yang sangat khawatir dan menentang apabila anaknya memutuskan untuk berlatih vegetarian. Dalil mereka adalah kurang gizi dan sebagainya. Memang ini cukup sulit untuk dibuktikan secara aktual. Namun, saya sendiri menjadi salah satu contoh. Saya sehat hingga saat ini walaupun sudah mengikuti diet vegetarian 10 tahun lebih.



Kakak kandung saya termasuk orang yang gemar makan seafood. Pengetahuan Dharma mereka tidak begitu dalam. Waktu saya baru ditahbiskan menjadi samanera, saya mengunjungi mereka dan diajak makan ke restoran seafood. Saya ikut saja dan pesan kwetiau polos tanpa daging. Kakak saya terkejut dan bertanya, “Kok tidak pakai daging?” Akhirnya, saya jelaskan tentang praktik vegetarian.

Dalam lubuk hati saya, saya ingin keluarga saya juga ikut vegetarian, tetapi saya tidak boleh memaksa. Kemudian, tercetus ide untuk menganjurkan mereka makan vegetarian sebulan dua kali yaitu setiap penanggalan lunar 1 dan 15. Dia menyanggupinya, dan bahkan dengan bahagia mengikuti nasihat saya untuk tidak makan daging-dagingan. Terkadang, kita perlu upaya mahir dalam memberikan nasihat dan jangan pakai sistem paksa. Jika sudah terbiasa dengan sebulan 2 kali praktik vegetarian, maka boleh diperpendek durasinya, contoh seminggu sekali. Ada keuntungannya ketika berlatih sebagai monastik dan saya sendiri mempraktikkan vegetarian, lalu mengajak saudara kandung juga melakukannya. Tentunya disertai dengan penjelasan yang logis dan bermakna, serta tidak mendadak memaksa mereka menghentikan konsumsi semua jenis daging.

Bawang dan Telur

Beberapa aliran dari Tiongkok atau Taiwan menganut paham lebih ketat tentang beberapa jenis bawang. Bagi saya, itu tidaklah memberi efek terlalu besar karena toh bawang disajikan dalam porsi yang kecil sesuai kebutuhan memasak. Lagipula bawang termasuk bagian dari tumbuh-tumbuhan. Tentu saja kalau makan bawang-bawangan dalam porsi yang berlebihan juga tidak bagus. Sebagai contoh, pada zaman Buddha ada biku yang suka makan bawang putih mentah, lalu diprotes karena napasnya menimbulkan aroma tidak sedap. Saat itu, Buddha menasihati muridnya untuk tidak konsumsi bawang putih berlebihan, tetapi selalu sesuaikan dengan porsinya.

Ada diantara mereka yang memilih untuk vegan yaitu dengan tidak mengonsumsi dairy product. Hal ini tentu saja bagus adanya karena sistem produksi susu sapi juga tampaknya membuat hati terhenyuh. Beberapa penelitian masih terus dilakukan, dan ada beberapa kesimpulan tentatif yang menyatakan bahwa susu sapi cocok untuk anak sapi saja. tampaknya susu sapi tidak begitu cocok untuk manusia, walaupun kalau mau dicocok-cocokkan sebetulnya juga bisa. Namun, saya tidak tahu persis bagian ini. Anda bebas untuk memaknai sendiri informasi itu dan barangkali dapat menggali lebih dalam tentang hal itu.

Banyak orang suka telur, termasuk saya. Ada yang bertanya apakah telur termasuk dalam kategori vegetarian? Bagi saya, telur yang tidak dibuahi tentu saja aman, bukan telur kampung. Saya sendiri berusaha untuk menghindari telur, demikian juga dengan susu. Saya bahkan sudah tidak bisa minum susu lagi karena ada penolakan alami respon badan.

Janganlah Fanatik

Fanatik merupakan hal yang perlu kita sadari. Kadang mereka yang praktik vegetarian agak over dosis, mereka tidak mau makan dari kualiti yang pernah dipakai untuk memasak daging. Sungguh lucu bin ajaib. Ada lagi yang menjadi kerepotan setiap kali harus pergi makan bersama teman-temannya.

Sesungguhnya, kita perlu kreatif dan tetap fleksibel, banyak makanan yang bisa kita order lalu kita meminta mereka memasaknya tidak memakai daging. Sebagai contoh bubur ayam, kita dapat order bubur polos saja, dan masalah selesai. Think simple dan jangan membuat suasana menjadi repot, kecuali Anda mau ikut saya menjadi monastik karena wihara tempat saya tinggal memang wajib praktik makanan vegetarian.



Kadang mereka yang praktik vegetarian agak over dosis

Apabila ada kondisi tertentu yang menyebabkan kita harus mengonsumsi daging, maka makan saja, tidak perlu risau. Ada yang percaya bahwa kesucian bisa dicapai lewat vegetarian, ini cukup naif. Kalau memang bisa menjadi suci lewat vegetarian maka kambing dan sapi yang akan suci terlebih dahulu, karena mereka vegetarian! Saya pernah mengalami kondisi itu, dan saya tetap menghabiskan makanan itu dan berupaya untuk hati-hati lain kali. Ada yang lebih ekstrem bahkan membuang makanan yang mengandung daging, bagi saya tindakan itu sama saja dengan menyia-nyiaakan makanan. Seharusnya Anda bisa memberikan kepada orang lain, atau Anda sendiri yang habiskan makanan itu.

Saya praktik makan berkesadaran, sadar makanan vegetarian yang di hadapan saya ini tidak 100% murni, dan bukan kemurnian yang saya cari. Tapi unsur latihan yang terkandung di balik itu. Ketika menanam sayur atau padi, mungkin saja ada binatang yang dibunuh atau terbunuh. Makanlah agar tetap bisa memperkuat badan untuk menunjang kita terus berbuat kebaikan, membantu sesama, dan menjernihkan hati dan pikiran menuju emansipasi!



VIHARA KARUNA MUKTI



Pada tahun 1973, timbul perbedaan pendapat mengenai pemahaman Ketuhanan di Vihara Vimala Dharma. Karena perbedaan pendapat tersebut, pada tahun 1974, sebagian umat memutuskan untuk pindah tempat puja bhakti ke gedung PERMABA di Jl. Kelenteng 41 Bandung di bawah pimpinan MP. Khemanyana Karbono. Kurang lebih satu tahun kemudian, puja bhakti pindah ke Gedung PERMABA Jl. Kebonjati 130 Bandung.

Pada tahun 1977, Romo MP. Khemanyana Karbono wafat. Di tahun yang sama juga, kegiatan puja bhakti di PERMABA ditutup oleh pengurus baru PERMABA. Atas kedermawanan Bapak Setya Dharma (Thong Eng Gwan) dan keluarga, dipinjamkanlah sebuah rumah di Gg. Ijan No. 8 Bandung untuk dipergunakan sebagai tempat puja bhakti. Baru pada tanggal 1 April 1979, Umat Theravada Bandung mulai beraktivitas di tempat tersebut hingga sekarang.

Pada tahun 1997, Bapak Herman Mulya menghibahkan sebuah bangunan vihara tua yang bernama Karuna Mukti untuk digunakan sebagai tempat puja bhakti. Seiring dengan perkembangan umat, ada keinginan untuk merenovasi vihara. Dana dikumpulkan dengan membuat jubah, mengadakan arisan, serta donatur tetap dari umat dan simpatisan.

Pada 4 Desember 2005, penggunaannya diresmikan oleh Sanggha Theravada Indonesia.

Vihara Karuna Mukti

Alamat
Jl. Sasak Gantung
No.24 Bandung 40251

Telepon
(022) 423 4597

Meditasi:

Sabtu : 18.00 – 19.00 WIB
Minggu (bersamaan
dengan puja bhakti)

Dibimbing oleh
Bhikkhu & Romo Suhita

Kegiatan Rutin (tahun 2006)

Kebaktian
Minggu:
09.00-11.00 WIB

Sekolah Minggu
Minggu:
09.30 – 11.00 WIB



Hari Pahlawan

Tahukah Anda bahwa setiap tanggal 10 November ditetapkan sebagai hari untuk memperingati jasa-jasa pahlawan Indonesia?

Pada tahun 2016 ini, genap 71 tahun sudah Indonesia merayakan hari bersejarah yang bertempat di kota Pahlawan, Surabaya.

10 November 1945 merupakan hari yang bersejarah bagi tanah air Indonesia, hari tersebut kini dikenal sebagai Hari Pahlawan Indonesia. Ada baiknya jika kita mengulas kembali sejarah terjadinya hari Pahlawan Indonesia untuk mengenang kembali jasa para pendahulu kita.

Lantas, apa makna Hari Pahlawan bagi kita?

“Bangsa yang besar adalah bangsa yang menghargai dan menghormati jasa-jasa pahlawannya” merupakan ungkapan populer di Indonesia, seperti kata Bung Karno juga yang mengatakan “Jangan Sekali-kali Melupakan Sejarah” atau yang disingkat “Jasmerah” olehnya.

Ungkapan-ungkapan tersebut mengingatkan kepada masyarakat Indonesia modern untuk selalu mengingat jasa-jasa pahlawan dan memahami makna Hari Pahlawan. Apabila bangsa tidak memiliki pahlawan sama saja bangsa tersebut tidak memiliki hal yang dapat dibanggakan, sehingga makna Hari Pahlawan itu sendiri tidak akan ada. Pejuang Indonesia yang bertempur hebat untuk memerdekakan Republik Indonesia menjadikan salah satu alasan mengapa 10 November diperingati sebagai Hari Pahlawan.

Pada saat itu, para pahlawan Indonesia hanya bersenjatakan bambu runcing dan senjata-senjata yang dilucuti dari tentara Jepang. Namun, para pahlawan Indonesia tersebut mampu menahan gempuran tentara Inggris yang ada di Surabaya selama 3 minggu. Senjata yang dimiliki Indonesia sangatlah minim. Akan tetapi, perjuangan yang dilakukan oleh para pahlawan Indonesia sangatlah besar.

Dalam rangka memperingati Hari Pahlawan,
banyak hal yang bisa kita lakukan sebagai Warga Negara Indonesia:

1. Melakukan upacara bendera untuk menghormati jasa para pahlawan yang telah bertempur demi merebut dan mempertahankan kedaulatan Indonesia.
2. Mengunjungi makam para pahlawan.
3. Selalu menjaga persatuan dan kesatuan Indonesia.
4. Selalu berperan aktif dalam kegiatan pembangunan negara Indonesia.

Sekarang, bagaimana dengan Anda?

Apa yang Anda lakukan untuk memperingati Hari Pahlawan?



Sejarah Hari PAHLAWAN

Peristiwa munculnya hari Pahlawan ditandai dengan konfrontasi di kota Surabaya yang melibatkan warga Surabaya dan pasukan dari NICA (Pemerintahan Sipil Hindia Belanda). Peristiwa peperangan berlangsung di Surabaya dan menjadi legitimasi peran prajurit dalam usaha memperjuangkan kemerdekaan Indonesia yang sudah dideklarasikan pada 17 Agustus 1945.

Peristiwa ini ditandai dengan insiden yang terjadi di Hotel Yamato Surabaya yang pada saat itu hotel tersebut bernama Hotel Oranje. Setelah ditetapkannya kemerdekaan Indonesia dari kubu Jepang, pemerintah Indonesia saat itu mengeluarkan maklumat yang mengatakan bahwa bendera Sang Saka Merah Putih agar terus dikibarkan ke seluruh wilayah Indonesia, termasuk Surabaya. Namun pada 18 September 1945 sekelompok masyarakat Belanda yang dipimpin oleh Mr. Ploegman mengibarkan bendera Belanda tanpa persetujuan dari Pemerintah Indonesia Daerah Surabaya. Hal ini menyulut amarah warga Surabaya yang menganggap apa yang dilakukan oleh Ploegman merupakan penghinaan terhadap kemerdekaan Indonesia yang sudah diproklamirkan pada 17 Agustus 1945. Mr. Ploegman yang menolak untuk menurunkan bendera Belanda dari Hotel Yamato membuat geram banyak rakyat Surabaya.

Setelah diadakannya perundingan yang mengakibatkan tewasnya Mr. Ploegman, kemudian terjadilah baku tembak antara masyarakat Indonesia dengan tentara Inggris yang berlangsung pada 27 Oktober 1945. Hal ini menyebabkan pimpinan tentara Inggris Brigjen Mallaby tewas terbunuh karena serangan ledakan yang dilakukan terhadap mobil yang dikendarainya dan mengakibatkan jenazah Mallaby sulit dikenali.

Peperangan ini memuncak pada tanggal 10 November 1945, ketika Mayjen Robert Mansergh selaku pengganti Brigjen Mallaby mengeluarkan ultimatum terhadap semua masyarakat Indonesia yang bersenjata termasuk pimpinan perang dari Indonesia. Ultimatum tersebut dianggap sebagai hinaan kepada Republik Indonesia dengan alasan bahwa Indonesia sudah merdeka dan tidak ada hak bagi pemerintahan Belanda untuk mengambil kembali kemerdekaan RI. Kemudian, tentara Inggris melakukan serangan besar-besaran dengan pengeboman ke gedung-gedung. Setidaknya 6,000-16,000 pejuang dari pihak Indonesia tewas dan sekitar 200,000 rakyat sipil mengungsi dari Surabaya. Banyaknya rakyat Indonesia terutama pemuda yang tewas pada peristiwa ini menjadikan tanggal 10 November sebagai peringatan hari pahlawan untuk selalu mengenang jasa-jasa para pahlawan.

Resep Vegetarian

PANCAKE KENTANG



Bahan:

Kentang : 3 buah
Peterseli : 1 batang
Minyak zaitun : 2 sendok makan
Garam : 1 sendok teh
Saus tomat : 1 sendok makan
Biji lada hitam: secukupnya

Persiapan bahan:

1. Kentang diiris tipis, kemudian gunakan kain katun untuk mengeringkan kandungan air dalam kentang.
2. Iris halus daun peterseli.

Cara membuat:

1. Aduk secara merata irisan kentang dengan garam dan biji lada hitam. Tuang minyak zaitun dalam penggorengan, ambil adonan kentang secukupnya dan bentuk menjadi pancake tipis. Gunakan api sedang sampai kedua sisi kentang bewarna kuning keemasan.
2. Lalu aduk merata sisa adonan kentang dan peterseli halus. Untuk menciptakan cita rasa yang berbeda, goreng juga adonan hingga kedua sisinya kuning keemasan. Setelah itu angkat dan makanan siap disajikan.

Tips koki:

Dapat dimakan dengan saus tomat agar rasanya semakin nikmat. Kentang juga dapat ditambah irisan wortel dan irisan labu untuk menambah variasi rasa dan warna.

Sumber : Da Ai TV Taiwan (Vegetarian Cooking) Buku Resep Hidangan Vegetaris dalam 10 menit

7

Manfaat Susu Kedelai

untuk Kesehatan Tubuh



Susu merupakan minuman kental berwarna putih dan berprotein tinggi. Jenis susu protein nabati dari sari kacang yang banyak dikonsumsi adalah susu kedelai. Di dalam susu kedelai, terdapat kandungan nutrisi berupa protein, vitamin A, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₁₂, vitamin D, vitamin E, asam folat, asam amino, mineral, phytoestrogen, antioksidan, lemak nabati, riboflavin dan banyak nutrisi lainnya. Dengan seluruh kandungan nutrisi tersebut, susu kedelai mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan tubuh.

Yuk cek 7 diantaranya berikut ini

Susu kedelai dapat menjadi alternatif bagi pengidap alergi susu protein hewani. Susu kedelai juga merupakan minuman sehat untuk para vegetarian, juga sebagai minuman diet sehat. Seluruh manfaat susu kedelai berikut dapat dirasakan jika dikonsumsi dalam porsi yang bijaksana dan tidak berlebihan. Namun, susu kedelai tidak disarankan untuk dikonsumsi balita di bawah satu tahun.

Jadwal Kegiatan Vihara Vimala Dharma

Kebaktian Pemuda	Minggu pukul 08.00
Kebaktian Umum	Minggu pukul 10.00
Kebaktian GABI "VIDYASAGARA"	Minggu pukul 10.00
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)	Minggu pukul 10.00
Kebaktian Avalokitesvara	Rabu pukul 07.00
Kebaktian Mahayana	Jumat (minggu I) pukul 18.00
Kebaktian Umum	Jumat pukul 15.30
Kebaktian Uposatha	Tgl. 1 & 15 Lunar pukul 07.00
Latihan Meditasi	Senin pukul 18.00
Unit Bursa "Maitri Sagara"	Minggu pukul 10.00 - 12.00
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"	Minggu pukul 10.00 - 13.00
Kunjungan Kasih & Upacara Duka	CP: Felin Cintya (089698580669)
Unit Kakak Asuh PVVD	CP: Natasya Agustina (082185098677)

Media Komunikasi :

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

BVD Elektronik
www.dhammaditta.org

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
www.vimaladharm.org

Baik untuk Kesehatan Jantung

Susu kedelai hanya mempunyai kandungan minyak jenuh dalam jumlah sedikit sehingga tidak akan meningkatkan kadar kolesterol jahat di dalam darah serta tidak akan menyebabkan obesitas.

Mencegah Diabetes Mellitus

Kandungan asam amino yaitu, arginin dan glisin yang terdapat di dalam susu kedelai mampu menjaga keseimbangan hormon insulin di dalam tubuh.

Mencegah Penyakit Kanker

Phytoestrogen dalam susu kedelai mempunyai kemampuan untuk menghambat produksi hormon testosterone pada tubuh pria sehingga dapat mencegah pertumbuhan kanker prostat.

Baik untuk Organ Hati

Di dalam susu kedelai terdapat kandungan nutrisi yang aman dan baik sehingga hati tidak perlu bekerja keras untuk menetralkan susu kedelai.

Menjaga Kesehatan Tulang

Susu kedelai mempunyai kandungan kalsium dan vitamin D untuk menutrisi, menjaga kepadatan, struktur, dan menguatkan tulang sehingga dapat mencegah terjadinya osteoporosis.

Menurunkan Berat Badan

Susu kedelai mempunyai kadar gula dalam jumlah sedikit, yaitu sekitar 7 gram saja serta kandungan dan dapat memberikan efek kenyang yang lebih lama.

Menjaga Kesehatan Kulit

Di dalam susu kedelai terdapat kandungan antioksidan dan vitamin E. Antioksidan berperan memerangi efek radikal bebas penyebab kanker kulit. Sementara, vitamin E berfungsi melembabkan, menghaluskan, mengencangkan, dan mencerahkan kulit.