Kusalayani

Waisak 2015



Susunan Redaksi

Penerbit

Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia (PERBHIKTIN)

Pelindung

Pembimbing Masyarakat
Buddha Jawa Barat
(Pembimas Buddha Jabar)

Penanggung Jawab

Bhikkhuni Santini Theri

Pimpinan Redaksi:

Bhikkhuni Susilavati Theri

Staf Redaksi:

Bhikkhuni Vijayani Samançri Sadhika Samançri Vajiradçvi

Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang ~ Bandung

Cmail:

majalah.kusalayani@gmail.com

http://kusalayani.webs.com/

<u>f1P:08559913362</u> (Perbhiktin call centre)

SalamRedaksi

Namo Buddhaya,

Waisak mengingatkan kita pada perjuangan Bodhisatta Siddhattha untuk mencapai keBuddhaan. Umat Buddha tentu saja terus mencoba untuk mempraktekkan Phamma dalam setiap aspek kehidupannya. Setelah 12 tahun terlelap kini Kusalayani kembali hadir dengan tampilan baru (New edition). Kusalayani hadir sebagai wadah umat Buddha untuk terus memotivasi dan menambah wawasan guna meningkatkan keyakinan terhadap Buddha Phamma.

Tentunya setelah sekian lama Kusalayani tidak terbit, banyak perkembangan dan kegiatan Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia (Perbhiktin) tanpa peliputan. Redaksi mencoba untuk memilih beberapa kegiatan yang penting dan menarik untuk disimak, disamping juga menghadirkan info-info menarik. Semoga semuanya dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Kami ucapkan selamat membaca dan jangan lupa nantikan edisi selanjutnya!

Mettacittena, Redaksi

Apabila seseorang melakukan perbuatan baik, hendaknya ia mengulangi perbuatan baik tersebut. Ia akan merasa berbahagia dengan perbuatan baiknya karena kebaikan membawa kebahagiaan. (Dhammapada Papa Vagga ayat 3).

Bagi anda yang ingin be<mark>rdana</mark> untuk kelangsungan Majalah Kusalayani berikutnya dapat ditransfer ke no rekening:

Prsd. Bhikkhuni Theravada Ind. Rek. No. 137 123 1965, BCA, KCP Lembang.

Tambahkan diangka terakhir pada dana yang anda kirim, dengan angka 100 sebagai kode dana untuk penerbitan majalah Kusalayani. Contoh: Rp.100.000.- menjadi Rp. 100.100.- (setelah dana anda ditransfer, harap sms atau whatsApp ke No. HP:08559913362 -Perbhiktin call centre).

Redaksi menerima sumbangan naskah & hasil karya melalui email, dengan disertai identitas diri. Naskah terjemahan harap disertai photocopy naskah asli, redaksi berhak mengubah naskah dengan tidak mengubah maknanya.

Terimakasih & anumodana.

Contents



Pesan Waisak

Candi Bodhipakkhiya Dhamma



9 Belenggu



12 **Operasi Katarak Gratis** bagi Pasien Kurang Mampu



14 Kisah Sardi dengan Kaki Palsunya



17 Bedah Rumah

14 Menjadi Dewasa?



19 Galeri Foto Kusalayani



21 Upasampada (Penahbishan Bhikkhuni) di Sri Lanka

23 Wisma Kusalayani dalam Pembangunan



24 **Program Tahunan PERBHIKTIN**

28 Pabbajja Samaneri 2014 di Wisma Kusalayani





30 Kesan-kesan di Wisma Kusalayani

31 Media Sosial bisa **Membuat Depresi?**





33 Sisi Lain Facebook



37 Atasi Insomnia

35 Pola Hidup Sehat Sesuai Dhamma



38 **Jadwal Kegiatan PERBHIKTIN 2015**

PESAN WAISAK

Kini Waisak telah tiba, mari kita mempersiapkan diri agar mendapat manfaat sebesar-besarnya dari peringatan Waisak. Kisah hidup Pangeran Siddhattha dan murid-murid Sang Buddha yang telah memasuki arus kesucian dapat dijadikan suri tauladan.



Ketika Beliau masih sebagi bodhisatta berjuang keras dari banyak kelahiran sebelumnya, akhirnya mencapai keBuddhaan dalam kelahiran sebagai Pangeran Siddhattha.

Sang Buddha menunjukkan dengan bukti-bukti langsung bahwa Nibbana bisa dicapai oleh Beliau dan muridmuridNya. artinya Yang bisa mencapai siapapun Nibbana walaupun mungkin bukan dalam kelahiran yang sekarang. Marilah kita

mengikuti jejakNya.

Pada saat sedang berlatih kadang-kadang kita menginginkan hasil yang **instan**. Begitupun kita mungkin mendengar tawaran-tawaran hasil yang instan dari sebuah "retret" atau latihan yang diselenggarakan. Dengan merenungkan betapa panjang perjuangan Pangeran Siddhattha, akan membantu kita untuk berpikir lebih realistis. Keinginan yang berlebihan dapat membuat kita mudah kecewa atau putus asa, dan bahkan mungkin meninggalkan latihan ketika hasil yang kita harapkan belum tercapai.

Momen-momen seperti Waisak ini sangat luar biasa untuk mengembalikan langkah-langkah kita yang keliru. Bila tidak ada suri tauladan untuk dijadikan pegangan seperti Sang Buddha yang Maha Agung, mungkin kita akan semakin jauh terhanyut oleh arus deras keduniawian.

Pangeran Siddhattha tanpa ragu-ragu melepaskan segala kemewahan istana dan kebahagiaan bersama anak istri untuk menjadi pertapa yang tanpa rumah dan tanpa jaminan apapun yang bisa diharapkan. Jadi semua kebahagiaan materi yang dialamiNya selama ini sama sekali bukan merupakan belenggu bagi kebebasanNya. Begitupun hendaknya kita, senantiasa siap melepas segala kebahagiaan materi bila peluang-peluang untuk menapaki jalan pembebasan terbuka.

Setelah memasuki hutan bisa dibayangkan bagaimana penderitaan fisik pangeran Siddhattha yang terbiasa hidup mewah. Begitupun dalam perjalanan hidup kita untuk mencapai tujuan akhir tentu akan banyak mengalami penderitaan fisik. Dengan membayangkan dan merenungkan penderitaan beliau yang tak terlukiskan itu bisa menjadi kekuatan bagi kita di saat-saat menghadapi masalah.



Hari-hari yang dijalani oleh Pangeran Siddhattha setelah memasuki hutan dihabiskan dengan malakukan berbagai meditasi. praktek Bagaimana dengan kita yang menganggap diri yakin dan menjadikan beliau sebagai Guru Agung kita? Apakah dapat dikatakan mengikuti jejak beliau dengan

bermeditasi ala-kadarnya atau bahkan tidak pernah bermeditasi? Meditasi tak terpisahkan dengan Ajaran Buddha, meyakini Ajaran Buddha berarti melaksanakan Sila, Samādhi, dan Paññā. Keyakinan yang kuat akan apa yang beliau tempuh selama berjuang di hutan akan menghapus keragu-raguan kita akan hasil dari meditasi.

Kekuatan yang patut diteladani yang membawa Pangeran Siddhattha terus maju sampai tujuan akhir adalah kekuatan semangat yang tak terpatahkan dan sulit untuk diungkapkan. Semangat tersebut merupakan ciri khas dari para Bodhisatta dalam perjuanganNya yang teramat panjang, sebelum mencapai keBudhaan. Semangat itu tentunya juga bisa dibangkitkan di dalam diri kita, semoga dengan pesan Waisak ini dapat membangkitkan semangat juang kita untuk mencapai tujuan akhir.

Sadhu, Sadhu, Sadhu.

(Susi)



Selamat Hari Trisuci Waisak 2559 BE - 2015

Kusalayani, Edisi ke 27 Tahun 2015 Hal 4



ihara Saṅghamitta Karawang merupakan salah satu Vihara binaan Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia (Perbhiktin), yang bertempat di Perum Resinda, Karawang Barat. Disamping kebaktian mingguan dan Sekolah Minggu di Vihara Karawang juga diadakan kegiatan satu bulan sekali melatih diri meditasi dengan Hidup Berkesadaran (HIBER). HIBER merupakan program terbaru Perbhiktin yang dimulai sejak tahun 2014. Yang unik dari Vihara Karawang ini adalah sebuah candi yang anggun dan mengandung filosofi yang mendalam yaitu Candi Bodhipakkhiya Dhamma. Candi ini diresmikan pada tanggal 27 Desember 2014.





Ide nama candi ini di ambil dari salah satu Ajaran Sang Buddha yang mengarah pada pencapaian pencerahan yaitu Bodhipakkhiya Dhamma yang terdiri dari 37 macam Dhamma: Satipaṭṭhāna (4), Sammappadhāna (4), Iddhipāda (4), Indriya (5), Bala (5), Satta Bojjhaṅga (7), Ariyo Atthaṅgiko Maggo (8), Nibbāna.

 Satipaţţhāna adalah pembentukan kesadaran berunsur empat ya 	l.	Satipatthāna adalah	pembentukan	kesadaran	berunsur empa	t yaitu
---	----	---------------------	-------------	-----------	---------------	---------

- > Perenungan terhadap tubuh (Kāyānupassanā)
- > Perenungan terhadap perasaan (Vedanānupassanā)
- > Perenungan terhadap pikiran (Cittanupassanā)
- > Perenungan terhadap obyek-obyek pikiran (Dhammanupassanā)

Kita biasanya lebih mengenal dengan istilah satipaṭṭhāna (landasan kesadaran) untuk menembus pandangan terang ke dalam sifat alami segala sesuatu. Dengan berjuang dan melatih diri dalam meditasi ini dapat membersihkan batin sampai noda batin yang bersifat laten. Dengan melatih diri dalam meditasi ini akan menyebabkan berkembangnya Sammappadhāna.

II. Sammappadhāna merupakan empat macam usaha benar yang rajin dan bersemangat:

- > Berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mencegah keadaan buruk yang belum muncul
- > Berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menghapus keadaan buruk yang telah muncul
-) Berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menimbulkan keadaan baik yang belum muncul
- > Berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mempertahankan, memupuk, dan menyempurnakan keadaan baik yang telah muncul.

Dengan berkembangnya sammappadhāna, empat macam usaha benar ini akan mendukung berkembangnya Iddhipāda dalam diri kita.

III. Iddhipāda merupakan empat kunci yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan:

- Chanda adalah keinginan dan kegairahan dalam melakukan usaha untuk mengakhiri penderitaan.
- Viriya adalah usaha yang penuh semangat dan kesungguhan hati untuk mengakhiri penderitaan.
- Citta adalah memperhatikan dengan sepenuh hati perjuangan untuk mengakhiri penderitaan.
- > Vimamsā adalah merenungkan dengan kebijaksanaan perjuangan untuk mengakhiri penderitaan.

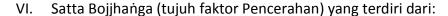
Setelah Iddhipāda berkembang maka akan mendukung berkembangnya lima kemampuan (Indriya).

- IV. Lima macam penguasaan kemampuan khusus (Indriya 5), yaitu:
 - › Saddhindriya (memiliki keyakinan bahwa satipaṭṭhāna adalah jalan yang benar menuju akhir penderitaan dan mempraktekkannya tanpa bosan)
 - Viriyindriya (memiliki kesungguhan mengendalikan pikiran dan berlatih tanpa kemalasan)
 - > Satindriya (memiliki kesadaran terhadap proses yang berlangsung pada setiap saat/hidup saat ini)
 - > Samādhindriya (memiliki konsentrasi yang jernih terhadap nama dan rupa)
 - > Paññindriya (memiliki kebijaksanaan untuk menghancurkan kebodohan)

Dengan melatih diri secara terus menerus terutama melalui meditasi, seseorang dapat mengembangkan kemampuannya dan kemudian menjadi kekuatan (Bala) yang luar biasa untuk mencapai pencerahan.

- V. Lima kekuatan untuk melemahkan kekotoran batin (Bala 5), yaitu:
 - Saddhabala (kekuatan keyakinan dari praktek dan yakin bahwa apa yang dipraktekan adalah benar)
 - > Viriyabala (kekuatan semangat dalam berjuang untuk menghancurkan kekotoran batin)
 - Satibala (kekuatan kesadaran pada hidup saat ini)
 - Samādhibala (kekuatan konsentrasi untuk mencapai kebijaksanaan yang lebih tinggi dan mencapai pembebasan)
 - › Paññabala (kekuatan kebijaksanaan, dapat merubah pandangan dari pandangan salah menuju pandangan benar)

Kekuatan tersebut akan mendukung berkembangnya Dhamma berikutnya yaitu Satta Bojjhanga (Tujuh faktor Pencerahan).



- > Sati-sambojjhanga (Kesadaran/Perhatian murni)
- > Dhammavicaya-sambojjhanga (Penyelidikan realitas)
- Viriya-sambojjhanga (Usaha yang bersemangat)



- › Piti-sambojjhanga (Kegiuran/kegembiraan yang mendalam akibat pencapaian sepiritual)
- > Passaddhi-sambojjhanga (ketenangan)
- > Samādhi-sambojjhanga (konsentrasi)
- > Upekkha-sambojjhanga (keseimbangan batin).



Faktor-faktor pencerahan ini merupakan pencapaian melalui latihan yang terus menerus dalam meditasi. Setelah mengembangkan semua Dhamma yang disebutkan terdahulu maka akan mendukung berkembangnya Jalan Mulia berunsur delapan (Ariyo Atthangiko Maggo).

VII. Jalan Mulia berunsur delapan (Ariyo Atthangiko Maggo), yang meliputi:

- > Pandangan benar
- > Pikiran benar
- > Ucapan benar
- > Tindakan benar
- > Penghidupan benar
-) Usaha benar
- > Kesadaran benar
- > Konsentrasi benar

Inilah jalan menuju lenyapnya penderitaan. Setiap orang pasti tidak ingin mengalami penderitaan, maka sudah semestinya kita mengembangkan Jalan Mulia ini. Dari uraian di atas kita dapat menyimpulkan bahwa sesungguhnya, dengan mempraktekkan Satipatthana akan membuka jalan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Dengan mengembangkan atau melatih Satipaṭṭhāna (4), maka akan berkembang Sammappadhāna. Dengan mengembangkan Sammappadhāna (4), maka akan berkambang Iddhipāda. Dengan mengembangkan Iddhipāda (4), maka akan berkembang Indriya. Dengan mengambangkan Indriya (5), maka akan berkembang Bala. Dengan mengembangkan Bala (5), maka akan berkembang Bojjhaṅga. Dengan mengembangkan Bojjhaṅga (7), maka akan dapat mendukung berkembangnya Jalan Mulia Berunsur Delapan dan dengan berkembangnya Jalan Mulia Berunsur Delapan maka terealisasinya Nibbāna.

Demikianlah uraian Bodhippakkhiya Dhamma yang sangat penting untuk dipraktekkan. Dengan menjadikannya sebagai nama candi diharapkan kita dapat merenungkan ke 37 macam Dhamma yang semestinya kita perjuangkan dalam kehidupan ini.

Candi merupakan warisan nenek moyang kita, candi sangat ideal sebagai sarana untuk kita merenungkan dan mempraktekan. Disamping keindahan bentuk juga dapat digunakan untuk menyampaikan Ajaran Buddha. Semoga Candi Bodhippakkhiya Dhamma selalu mengingatkan kita akan Dhamma yang harus kita praktekkan dan memberi inspirasi untuk pelestarian candi dimasa mendatang.

Sadhu, Sadhu, Sadhu.

(Sani)



"BELENGGU"

"APAKAH ENGKAU MELIHAT, UDAYIN, BELENGGU APAPUN, BAIK YANG KECIL MAUPUN BESAR, YANG TIDAK KUBICARAKAN PENINGGALANNYA?" (MAJJHIMA NIKĀYA SUTTA 66)

ita semua memahami bahwa bila seseorang dalam keadaan terbelenggu maka dia tidak akan bisa bebas bergerak. Semakin kuat belenggu tersebut, maka semakin berkurang pula kebebasannya. Demikian pula dalam kehidupan ini, ada berbagai bentuk belenggu yang menghambat gerak kita untuk mencapai tujuan akhir. Ironisnya kita sangat sulit untuk melihat diri kita sebagai orang yang terbelenggu. Bahkan banyak orang dengan segenap kemampuannya berjuang untuk mendapatkan kebebasan memuaskan indera-inderanya, yang pada hakekatnya membuat batinnya semakin terbelenggu.

Kadang-kadang kita akan segera berontak bila merasa ada sesuatu yang membatasi. Seperti halnya anak kecil yang dibatasi untuk tidak bermain-main dengan benda-benda yang membahayakan, mungkin saja dia berontak dan terus mencari cara untuk bisa mendapatkan benda berbahaya tersebut.

Begitupun ada orang yang merasa terbelenggu bila mengikuti ajaran-ajaran suci. Walaupun sesungguhnya ajaran itu ibarat pagar yang melindunginya agar tidak jatuh ke dalam penderitaan.

Perlu sering-sering direnungkan: Belenggu manakah yang perlu dihindari atau dilepaskan? Kebebasan macam manakah yang sedang kita perjuangkan? Apakah kita sedang membebaskan diri ataukah sedang memperkuat belenggu di dalam batin? Apakah menjalankan sila dan meditasi sesungguhnya mengekang kita atau membebaskan kita?

Dalam *Majjhima Nikāya, Sutta 66,* Sang Buddha menguraikan kepada Y.M. Udayin tentang pentingnya meninggalkan semua

belenggu dan tidak meremehkan sekecil apapun belenggu itu. Karena belenggu tetaplah belenggu, dan yang menentukan apakah kita terbelenggu atau tidak adalah kondisi batin kita sendiri. Walaupun nampaknya belenggu itu rapuh dan tidak berarti tetapi kalau kita tidak mampu membebaskan diri darinya, artinya belenggu itu mengikat kuat. Contoh yang sangat sederhana

dibabarkan dalam *Sutta* tersebut yaitu tentang "Perumpamaan Burung Puyuh".

- ✓ Sang Buddha bertanya:
 - "Misalnya, Udayin, seekor puyuh dirantai dengan tanaman rambat yang membusuk sehingga pasti akan cedera, tertangkap, atau mati. Misalnya seseorang mengatakan: 'Tanaman rambat membusuk yang dipakai merantai puyuh itu sehingga ia pasti akan cedera, tertangkap, atau mati, baginya merupakan rantai yang lemah, tak kuat, membusuk, dan tanpa inti.' Apakah dia berbicara dengan benar?"
- ✓ Y.M. Udayin menjawab:
 - "Tidak, Yang Mulia Bhante. Bagi puyuh itu, tanaman rambat membusuk yang dipakai merantainya sehingga membuat ia cedera, tertangkap, atau mati, merupakan tali tambatan yang kuat, kokoh, ulet, tak membusuk, serta kuk yang tebal."
- ✓ Sang Buddha menjelaskan lebih lanjut:

"Demikian pula, Udayin, ada orang-orang yang salah jalan di sini yang — ketika diberitahu olehku 'Tinggalkan ini'... tidak meninggalkan hal itu dan mereka bersikap tak sopan padaku dan juga pada para bhikkhu yang sedang berlatih. Bagi mereka, hal itu menjadi tali tambatan yang kuat, kokoh, ulet, tak membusuk, serta kuk yang tebal."



Dalam *Sutta* yang sama Sang Buddha memberi contoh yang lain.

✓ Sang Buddha bertanya:

"Misalnya, Udayin, ada seorang laki-laki yang miskin, tidak punya uang, melarat, dan dia mempunyai gubuk bobrok yang terbuka untuk gagak-gagak, bukan jenis terbaik, dan alas tidur anyaman yang bobrok, bukan jenis terbaik, dan sejumlah biji-bijian dan biji waluh di dalam pot, bukan jenis terbaik, dan seorang istri yang parah, bukan yang terbaik. Dia mungkin melihat seorang bhikkhu di taman vihara-yang sedang duduk di bawah keteduhan sebatang pohon, tangan dan kakinya telah dicuci bersih setelah menyantap makanan yang lezat – membaktikan diri untuk pemikiran yang lebih tinggi. Laki-laki itu mungkin berpikir: 'Betapa menyenangkannya keadaan pertapa itu! Betapa sehatnya keadaan pertapa itu! Seandainya saja aku dapat mencukur rambut dan jenggotku, mengenakan jubah kuning, dan meninggalkan kehidupan berumah menuju tak berumah!' Tetapi karena *tidak dapat meninggalkan* gubuk bobrok yang terbuka untuk gagakgagak, bukan jenis terbaik, dan alas tidur anyaman yang bobrok, bukan jenis terbaik, dan sejumlah biji-bijian dan biji waluh di dalam pot, bukan jenis terbaik, dan seorang istri yang parah, bukan yang terbaik, dia tidak dapat mencukur rambut dan jenggotnya, tidak dapat mengenakan jubah kuning, dan tidak dapat meninggalkan kehidupan berumah menuju tak berumah. Misalnya seseorang mengatakan: 'Rantai-rantai yang dipakai merantai laki-laki ini sehingga dia tidak dapat meninggalkan gubuk bobroknya...dan istrinya yang parah, bukan yang terbaik, dan tidak dapat mencukur rambut dan jenggotnya, tidak dapat mengenakan jubah kuning, dan tidak dapat meninggalkan kehidupan berumah menuju tak-berumah – baginya merupakan tali tambatan yang lemah, tak kuat, membusuk, dan tanpa-inti.' Apakah dia berbicara dengan benar?"

✓ Y.M. Udayin menjawab:

"Tidak, Yang Mulia Bhante. Rantai-rantai yang dipakai merantai laki-laki ini sehingga dia tidak dapat meninggalkan bobroknya...dan istrinya yang parah, bukan yang terbaik, dan tidak dapat mencukur rambut serta jenggotnya, tidak dapat mengenakan jubah kuning, dan tidak dapat meninggalkan kehidupan berumah menuju tak berumah - bagi dia, hal itu merupakan tali tambatan yang kuat, kokoh, ulet, tidak membusuk, serta kuk yang tebal."

- ✓ Sang Buddha menjelaskan lebih lanjut:

 "Demikian juga, Udayin ada orang-orang yang salah-jalan di sini yang ketika diberitahu olehku 'Tinggalkan ini' ... tidak meninggalkan hal itu dan mereka bersikap tak sopan padaku dan juga pada para bhikkhu yang sedang berlatih. Bagi mereka, hal itu merupakan tali tambatan yang kuat, kokoh, ulet, tidak membusuk, serta kuk yang tebal".
- ✓ Setelah menguraikan semua belenggu yang harus ditinggalkan, Sang Buddha kemudian bertanya kepada Y.M. Udayin: "Apakah engkau melihat, udayin, belenggu apapun, baik yang kecil maupun besar, yang tidak kubicarakan peninggalannya?"
- ✓ Y.M. Udayin menjawab:

"Tidak, Yang Mulia Bhante"

Y.M. Udayin merasa puas dan gembira mendengar semua penjelasan Sang Buddha tentang pentingnya melepaskan semua belenggu.

Dalam *Sutta* itu Sang Buddha juga membabarkan tentang 3 jenis manusia yang disebut terbelenggu.

Jenis yang pertama: Ketika mempraktekkan jalan pelepasan, kenangan dan niat yang berhubungan dengan kemelekatan menyerangnya.

Dia mentoleransinya, dia tidak menanggalkannya, tidak menghilangkannya, tidak menyingkirkannya, dan tidak meniadakannya. Jenis yang kedua: Ketika mempraktekkan jalan pelepasan, kenangan dan niat yang berhubungan dengan kemelekatan menyerangnya.

Dia tidak mentoleransinya, dia menanggalkannya, menghilangkannya, menyingkirkannya, dan meniadakannya.

Jenis yang ketiga: Ketika mempraktekkan jalan pelepasan, kenangan dan niat yang berhubungan dengan kemelekatan kadang-kadang saja menyerangnya karena tergelincirnya kewaspadaan.

Pada saat itu kewaspadaannya mungkin tidak segera muncul tetapi kemudian dengan cepat dia meninggalkanna, menghilangkannya, menyingkirkannya, dan meniadakannya.

Jenis manusia yang manakah kita? Apakah mungkin kita tidak termasuk orang yang mempraktekkan jalan pelepasan? Kegelapan batin bisa membuat seseorang menganggap dirinya tidak sedang terbelenggu (walaupun kenyataannya dia sedang terbelenggu).

sudah tidak Bila mampu *mentoleransi* kenangan dan niat yang berhubungan dengan kemelekatan, seseorang mungkin sudah merasa aman dan menganggap dirinya sudah bebas dari belenggu. Dengan penjelasan yang sangat ielas dari Ajaran Sang Buddha, kita bisa mengerti keberadaan diri kita sebenarnya. Sehingga tidak lengah dan tidak cepat merasa "aman".

Bagaimanakah seseorang yang disebut tidak terbelenggu? "Setelah memahami bahwa kemelekatan adalah akar penderitaan, maka dia membebaskan diri dari kemelekatan dan dia benar-



benar terbebas bersama dengan hancurnya kemelekatan itu."

Ketika seseorang mampu membebaskan diri dari kemelekatan dan menghapus semua noda batin ia mencapai tingkat kesucian *Arahat* sebagai tujuan akhirnya.

Semua orang tentu ingin terbebas dari penderitaan, maka minimal kita mengerti dengan jelas bahwa akar penderitaan itu adalah kekotoran batin yang menyebabkan kita terbelenggu. Jadi bila sudah mulai mempraktekkan kehidupan melepas, kita harus terus melangkah dari jenis manusia yang pertama, menuju yang kedua dan yang ketiga, hingga mencapai keadaan yang tak terbelenggu. Bila belum mulai mempraktekkannya, mulai mari kita sekarang.

Sebagai orang yang sudah ditunjukkan jalan oleh Sang Buddha adalah sangat baik mengikuti Bisa petunjukNya. dibayangkan orang yang tidak mengenal ajaran ini, tentu *lebih* sulit lagi melepaskan belenggu-belenggu vang diketahuinya. tidak pernah Jadi walaupun belum mampu melepaskan belenggu-belenggu tersebut, minimal kita sadar bahwa diri kita saat ini sedang terbelenggu, dan terus berjuang untuk melepaskannya sampai mencapai tujuan akhir.

Sadhu, sadhu, sadhu

(Susi)



Kusalayani, Edisi ke 27 Tahun 2015

Operasi Katarak Gratis Bagi Pasien Kurang Mampu

Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia Bekerjasama dengan Yayasan Kemanusiaan Indonesia



THE JOHN FAWCETT

Renewing hope Uplifting lives

YAYASAN JOHN FAWCETT INDONESIA Formerly Yayasan Kemanusiaan Indonesia

Ketika organ tubuh kita lengkap dan sempurna sgringkali kita tidak menghargai bahkan menyalahgunakannya. Atau barangkali kita tidak mengerti memanfaatkannya secara tepat untuk mendukung tujuan hidup kita. Khususnya organ mata, mungkin lebih sering kita gunakan untuk memuaskan kesenangan indera, dibandingkan untuk usaha mencapai pencerahan. Ketika terjadi masalah dengan organ tersebut barulah kita sadar, betapa pentingnya memiliki organ yang lengkap dan sehat, baik untuk melatih diri maupun untuk sekedar menunjang kehidupan. Bagi penderita katarakpun demikian, terlebih lagi bagi mereka yang tidak punya dana untuk menjalani operasi katarak tersebut. Betapa gembiranya mereka bila ada kesempatan untuk melihat dengan normal lagi, terutama bagi mereka yang masih harus berjuang keras untuk mendapatkan sesuap nasi.

Saat ini di Indonesia diperkirakan angka penderita katarak cukup besar. Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia (Perbhiktin) telah membantu menyalurkan dana orang-orang yang peduli terhadap penderitaan orang lain dan ingin mengembangkan kebajikan berupa kedermawanan serta cinta kasih.

Selama periode 2013-2014 Perbhiktin telah mendanai 100 operasi katarak gratis bagi pasien kurang mampu. Kegiatan ini dilakukan bekerjasama dengan Yayasan Kemanusiaan Indonesia (YKI) sebagai pelaksana di lapangan.







Program ini meliputi dua tahapan kerja, tahap pertama adalah sereening yaitu pemeriksaan pasien apakah dia menderita katarak dan harus dioperasi atau tidak. Bila pasien tidak menderita katarak atau tidak perlu dioperasi, maka akan diberikan obat dan atau kacamata yang sesuai dengan kebutuhannya. Tahapan ini didanai oleh YKI. Sedangkan tahap kedua adalah operasi katarak itu sendiri yang didanai oleh Perbhiktin.

Kegiatan pertama dilakukan pada tanggal 2-3 September 2013 di Banjar Peken, Pesa Kamasan, Klungkung - Bali. Pari 382 pasien yang di *sereening* terdapat 10 pasien yang dioperasi.

Kegiatan kedua dilakukan pada tanggal 18 November 2013 di Banjar Taman Sari, Desa Sanur, Denpasar - Bali. Dari 110 pasien yang di *screening* terdapat 12 pasien yang dioperasi.

Sødangkan kegiatan ketiga dilakukan pada saat Baksos Akbar bekerjasama dengan TNI AU pada Hari Bakti TNI AU ke 67 tanggal 21-22 Juni 2014 di Desa Søraya Tengah, Karangasøm — Bali. Dari 1150 pasien yang di sereening ditemukan 32 pasien yang harus dioperasi.

Selebihnya sebanyak 46 pasien dioperasi pada saat Baksos tingkat Nasional dalam rangka hari jadi TNI dan hari kemerdekaan RI ke 69 di Sentul, Bogor, Jawa Barat bekerjasama dengan Mabes TNI pada tanggal 19 Agustus 2014.





Dokter Dina Andaka mewakili Perbhiktin di Bali.





Semoga semua bantuan tersebut memberi kebahagiaan yang berlimpah bagi pasien, maupun bagi donatur dan pelaksana. Pan semoga kegiatan tersebut juga memberi inspirasi bagi kita semua.

Sadhu, sadhu, sadhu

(Yeni)

Kisah Sardi dengan Kaki Palsunya

"Bagaikan seorang ibu mempertaruhkan jiwanya, melindungi anaknya yang tunggal, demikianlah terhadap semua makhluk dipancarkannya pikiran penuh kasih sayang tanpa batas."

(Itulah salah satu bait yang dibabarkan oleh Sang Buddha)

Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia (PERBHIKTIN) dibawah bimbingan Y.M. Bhikkhuni Santini Theri dan Y.M. Bhikkhuni Susilavati Theri yang selalu berusaha mempraktekkan langsung bait ini.

Pada satu kesempatan, sewaktu melihat berita di salah satu stasiun TV, Y.M. Bhikkhuni Susilavati Theri tergugah untuk menolong seorang anak lakilaki yang bernama Sardi, pada berita tersebut ia diberitakan cacat sejak lahir. Kaki kanan Sardi tidak ada dari bagian ujung jari hingga hampir bagian lutut. Sardi yang saat itu sedang menempuh pendidikan di kelas 5 Sekolah Dasar, ia bertempat tinggal di Cikadondong, Kampung Gunung Batu, kec. Ciklesik, Kabupaten Pandeglang, Pronpinsi Banten.

Bekerjasama dengan dr. Silvia Veronica, Perbhiktin membantu Sardi, kami kemudian datang ke tempat Sardi untuk menjemput dan membawanya ke sebuah Rumah Sakit di Jakarta. Sardi dibuatkan kaki palsu. Dia sangat bahagia karena dapat berjalan seperti teman-temannya.



Setelah beberapa tahun berlalu kami mendapatkan informasi bahwa kaki palsu Sardi telah rusak dikarenakan seringnya berjalan jauh. Ternyata jarak sekolah Sardi cukup jauh dari tempat tinggalnya. Selama kaki palsunya rusak, Sardi tidak bisa berjalan dengan baik. Dia terpaksa menggunakan tongkat untuk bepergian kemanapun termasuk ke sekolah.

Kembali hati kami tergugah untuk menolong memperbaiki kaki palsu Sardi yang telah rusak. Pada tanggal 25 Agustus 2014 Sardi datang lagi ke Jakarta. Kali ini dia diantar oleh ayahnya dan selama seminggu dia harus membuat kaki palsu yang baru. Akhirnya pada tanggal 1 September 2014 kaki palsunya telah selesai dibuat. Sardi pun kembali ke rumahnya dengan kaki palsu yang sudah baru dan siap digunakan seperti sebelumnya. Dia dan ayahnya sangat terharu dan bahagia, sekarang Sardi sudah dapat berjalan kemanapun tanpa menggunakan tongkat. Kamipun turut berbahagia, semoga Sardi berhasil meraih cita-citanya untuk menjadi guru ngaji di desanya. Sadhu Sadhu Sadhu

(Dewi)

Sardi bersama dengan Bapak Remington yang membuatkan kaki palsunya



Kusalayani, Edisi ke 27 Tahun 2015 Hal 15

Bedah Rumah

Tempat tinggal adalah sarana yang sangat penting untuk melindungi diri kita dari berbagai kondisi buruk dan tempat anggota keluarga berkumpul serta berkomunikasi. Saat ini di Indonesia pada umumnya dan di daerah sekitar Wisma Kusalayani khususnya masih banyak penduduk menempati rumah yang tergolong kurang memadai. Wisma Kusalayani berlokasi di Desa Cibodas, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Propinsi Jawa Barat. Sebagai wujud dari rasa perduli lingkungan, dan karena memandang sebagai kesempatan menanam jasa kebajikan, serta untuk mengembangkan cinta kasih tanpa batas maka Perbhiktin membantu program Pemerintah setempat untuk memperbaiki Rumah-rumah Tidak Layak Huni. Perbhiktin kemudian menawarkan kesempatan menanam jasa kebajikan ini kepada umat, yang disambut baik oleh umat Vihara Sanghamitta, Karawang-Jawa Barat.

Setelah meninjau rumah 2 warga Desa Cibodas yaitu rumah Bapak Agus Junardi (RT 03 RW 11) dan rumah Bapak DihDih (RT 04 RW 11), Perbhiktin kemudian membuat kesepakatan bersama pemilik rumah disaksikan oleh Ketua RT/RW. Akhirnya rumah kedua orang ini segera dirombak untuk diganti dengan 2 buah rumah baru yang sederhana tetapi cukup memadai untuk dihuni. Keluarga Bapak Agus Junardi dan Bapak DihDih kini bisa melewatkan hari-harinya dengan nyaman dan melanjutkan perjuangan hidup mereka dengan langkah yang lebih ringan. Semoga bagi yang menanam maupun yang menerima jasa kebajikan yang luar biasa ini samasama menikmati kebahagiaan dan kesejahteraan berlimpah untuk batu loncatan menuju kehidupan yang lebih mulia. Sadhu, Sadhu, Sadhu. (Tata)





Menjadi Dewasa



Banyak orang yang tingkah lakunya seperti kecil, anak walaupun sudah menjadi seorang belum sarjana. Perilakunya berkembang sebagai wanita dewasa. Cara berbicara, berpakaian serta tingkah lakunya kekanakan. masih Seseorang dapat melakukan perubahan diri menjadi dewasa. Tidak ada kata terlambat untuk setiap perubahan yang mengarah pada kebaikan. Sehingga menjadi pribadi yang dewasa, lebih baik, hangat dan menyenangkan.

Untuk itu <u>pertama</u> yang perlu dilakukan adalah berpakaian yang nyaman dan pantas. Berbicara yang santun selayaknya orang dewasa sesuai dengan umur Anda. Anda boleh senang dengan anak-anak tapi harus ingat Anda bukanlah anak-anak.

<u>Kedua</u>, minta dukungan dari keluarga dan katakan "saya ingin berubah menjadi orang yang benar-benar dewasa". Mintalah mereka memperlakukan sewajarnya dan bukan memperlakukan seperti anak kecil. Terkadang orang tua karena sayangnya, walaupun anaknnya sudah dewasa tetap diperlakukan seperti anak kecil.

Ketiga, jadilah diri sendiri, jangan suka meniru orang lain karena dengan meniru tidak akan menjadi orang nomor satu. Belajar menerima diri sendiri dan bangga bila ada yang patut dibanggakan, lihatlah hal-hal positif yang ada. Contoh hal positif yang dimiliki adalah kejujuran untuk mengakui kekurangan diri sendiri, kesadaran untuk memperbaiki diri, serta kemauan untuk berubah menjadi seorang yang dewasa seperti yang diimpikan.

Keempat, bergaullah dengan teman sebaya dengan Anda dan perhatikan sikap serta tingkahlaku mereka. Contohlah sikap-sikapnya yang baik dan terapkan dalam kehidupan Anda sesuai dengan norma-norma yang berlaku didalam masyarakat.

<u>Kelima</u>, mensyukuri setiap perubahan sekecil apapun itu. Termasuk apa yang dilakukan sekarang ini, berusaha menjadi dewasa. Hal ini



membutuhkan keberanian dan kemauan, dan Anda telah memiliki modal yang luar biasa itu, yang patut disyukuri. Walaupun Anda masih merasa kurang nyaman dengan diri sendiri dan kurang percaya diri. Pada akhirnya Anda dapat menjadi diri sendiri.

Bila mendapat kritik atau komentar yang negatif tidak perlu tersinggung atau marah. Kita harus terus meningkatkan diri menjadi pribadi yang lebih baik, kekurangan yang ada kita perbaiki saja. Menyadari memiliki kekurangan adalah hal yang baik, sehingga tidak menganggap remeh kesalahan walaupun kecil.

Bila Anda memilih kehidupan berumah tangga, pasangan Anda akan bahagia karena memiliki pasangan yang dewasa dan mandiri. Selamat menjadi dewasa dan mandiri.

Dikirim 0leh: Yani Kusalo Bandung



Galeri Foto **Kusalayan**I

Feb 2012







Menerima kunjungan Sangharaja Kamboja beserta para bhikkhu lainnya, di Wisma Kusalayani, Maribaya Lembang - Bandung.



WISMA KUSALAYANI MARIBAYA, LEMBANG BANDUNG Acara Pengukuhan Sima.

Dalam perkembangannya, PERBHIKTIN (Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia) senantiasa berusaha untuk memenuhi segala macam hal yang diperlukan untuk menunjang pembabaran Dhamma – khususnya di Indonesia. Dalam acara pengukuhan ini turut hadir beberapa bhikkhuni dari Vietnam dan Thailand.

(dari kiri: YM. Bhikkhuni Susilavati, YM. Bhikkhuni Susanta – Vietnam, YM. Bhikkhuni Santini, YM. Bhikkhuni Lieuphap – Vietnam, dan YM. Bhikkhuni Dhammananda – Thailand)









Des 2014

LATSIL KE-60

Sudah banyak tahun dilalui semejak diadakannya Latihan Anagarika dan Silacarini yang pertama, kini genap sudah ke 60 kalinya LATSIL diadakan. Setiap tahunnya tanpa pernah absen satu kalipun, PERBHIKTIN selalu aktif mengadakan LATSIL. Anak-anak, muda-mudi, orang tua, itulah warna dari keanekaragaman peserta LATSIL di setiap tahunnya. Maju terus tanpa henti - PERBHIKTIN.



KEGIATAN SOSIAL DAN LAINNYA

Selain aktif membina umat Buddha, dan melakukan pelatihan-pelatihan Meditasi atau Pabbajja Samaneri dan Latihan Anagarika-Silacarini. PERBHIKTIN juga aktif dalam melakukan kegiatan sosial, baik itu di sekitar Wisma Kusalayani, Cetiya Sanghamitta Jakarta, Vihara Sanghamitta Karawang, maupun di tempat lainnya. Berikut adalah liputannya.



Baksos di Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang - Bandung



Baksos di Cetiya Sanghamitta Jakarta



Baksos Vihara Sanghamitta di Batu Jaya - Karawang



Vihara Dharma Jaya TOASEBIO mengadakan bakti sosial di Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang - Bandung



Di beberapa kesempatan YM. Bhikkhuni Santini Theri menyempatkan diri mewakili PERBHIKTIN menerima kunjungan dari lintas agama atau dari lembaga pendidikan lainnya.



YM. Bhikkhuni Santini Theri menerima kunjungan dari Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) di Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang - Bandung.



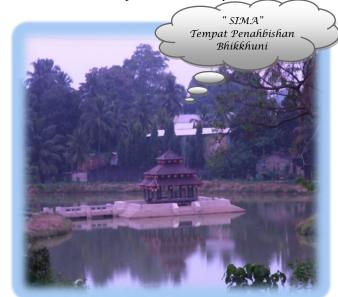
Disain dan isi oleh: Mittasanthava



ebagai negara Buddhis tidak heran bila di Sri Lanka seringkali kita menyaksikann Upasampada Bhikkhuni Theravada. Sedangkan di beberapa negara non buddhis hal itu baru mulai dilaksanakan. Pada tanggal 29 Januari 2015 di Udakukkhepa Sima Malakaya of

Manelwatta Maha Viharaya, Bollegala, Kelaniya, Sri Lanka telah ditahbishkan 6 orang bhikkhuni baru dari berbagai negara yaitu Vietnam (Bhikkhuni Sucita, Bhikkhuni Karuna, & Bhikkhuni Supunna), Itali (Bhikkhuni Dhammadinna), Indonesia (Bhikkhuni Vijayani), dan Malaysia (Bhikkhuni Dhammadinna). Selama 15 hari sebelum Upasampada para samaneri mendapatkan bimbingan secara intensif mengenai Vinaya serta persiapan Upasampada.

Momen penting ini terlaksana atas prakarsa





sekaligus disponsori oleh Y.M. Bhikkhu Dr. B. Sri Saranankara Nayaka Thero. Bekerjasama dengan Y.M. Bhikkhu Dr. Bodagama Chandima Nayaka Thero yang menjadi pimpinan di Manelwatta Temple, dibantu oleh Y.M. Bhikkhuni Vijitananda Theri sebagai Koordinator persiapan Upasampada selama 15 hari.

Kusalayani, Edisi ke 27 Tahun 2015 Hal 21

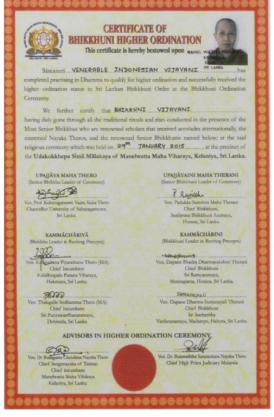


Setelah Upasampada, keesokan harinya dilanjutkan dengan Sangha Dana yang dihadiri oleh sekitar 300 bhikkhuni dan puluhan bhikkhu dari berbagai daerah di Sri Lanka. Acara semakin terasa meriah dengan kehadiran umat Buddha dari Indonesia dan Malaysia.

Dengan diupasampadanya Samaneri Vijayani menjadi bhikkhuni, Perbhiktin sekarang beranggotakan 3 orang bhikkhuni dan 2 orang samaneri yang segera menyusul untuk diupasampada. Walaupun dalam jumlah yang dalam Perbhiktin berperan perkembangan Bhikkhuni Theravada Internasional. Empat pilar Buddhisme yaitu Sangha Bhikkhu, Sangha Bhikkhuni, Upasaka dan Upasika telah tegak kembali. Dengan adanya empat pilar buddhis ini kita berharap jalan yang telah di tunjukanNya tak terlupakan dan bisa memberi manfaat kepada semua orang.

Sadhu, Sadhu, Sadhu.

(Dina)









Lembang.

Diharapkan bangunan tersebut bisa rampung secepatnya agar tidak menghambat program-program tetap maupun program-program khusus di Wisma Kusalayani. Tentu saja hal itu akan bisa terwujud dengan dukungan penuh dari umat. Bagi yang terpanggil untuk turut serta mensukseskan Program-program Perbhiktin, terbuka kesempatan untuk menanam jasa kebajikan. Dana dapat ditransfer ke rekening Prsd. Bhikkhuni

Theravada Ind. Rek. No. 137 123 1965, BCA, KCP

Wisma Kusalayani dalam Pembangunan

Semenjak berdiri sampai saat ini Wisma Kusalayani semakin dipadati dengan Program-program Perbhiktin. Tak heran kalau sedikit demi sedikit bangunanpun terus bertambah. Pembangunan terakhir dimulai di awal tahun 2015. Bangunan Upekkha terpaksa dibongkar untuk diganti dengan bangunan baru yang berlantai 2, hal ini dilakukan karena mengingat jumlah kamar dan ruang yang digunakan untuk latihan Pabbajja belajar Samanera-Samaneri/Latihan Anagarika-Silacarini sudah tidak mencukupi lagi, karena semakin tahun jumlah peserta semakin bertambah. Gedung baru tersebut juga digunakan untuk kegiatan-kegiatan lainnya seperti kegiatan meditasi vipassanā, perayaan hari-hari besar Buddhis (dimana biasanya umat dari jauh bermalam di Wisma Kusalayani), maupun kegiatan-kegiatan yang berskala Internasional.









Anumodana, semoga semakin banyak yang mendapat manfaat dari pembangunan ini, dan semakin besar pula kebahagiaan yang dipetik oleh para donatur.

Sadhu, Sadhu, Sadhu

PERKEMBANGAN PROGRAM TAHUNAN PERBHIKTIN

Kehidupan di jaman Modern ini penuh dengan tantangan, bila tidak diikuti oleh pembinaan diri yang sungguh-sungguh, kehidupan spiritual kita bisa tenggelam oleh arus kehidupan yang penuh dengan tawaran daya tarik duniawi. Untuk menunjang kebutuhan itulah Perbhiktin menyelenggarakan retret-retret secara rutin dan terprogram. Bagi mereka yang mengikuti perkembangan kegiatan Perbhiktin tentunya program-program ini sudah tidak asing lagi. Program Tahunan di Wisma Kusalayani terus berlanjut semenjak dimulainya lebih dari duapuluh tahun yang lalu sampai saat ini. Bahkan bila dilihat dari kwalitas maupun kwantitasnya mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan dan kesadaran umat akan pentingnya menjalankan Ajaran Sang Buddha semakin meningkat.

Pabbajja Samangra-Samangri & Latihan Silacarini —Anagarika:

Salah satu dari program tahunan

Perbhiktin adalah,
Pabbajja SamaneraSamaneri & latihan
AnagarikaSilacarini.
Rehidupan sebagai
seorang Samana
adalah kehidupan
pelepasan, dimana
bila dipraktekkan
dengan sungguhsungguh dapat
menjawab tantangan
Jaman.

Maka dengan mengikuti program ini, walaupun hanya

dalam waktu yang sangat singkat (12 hari) seseorang akan dapat merasakan secara langsung bagaimana menjalani kehidupan suci.

Pengalaman tersebut sangat penting

artinya bagi perjalanan hidup seseorang, Walaupun mungkin tidak secara langsung membuatnya mengambil keputusan untuk menjadi samana. Rekaman pengalaman itu dapat berkembang dalam alam bawah sadarnya untuk suatu saat menjadi tekad yang kuat.

Bahkan bila karmanya tidak mendukung untuk menjadi samana, setidaknya pengalaman

setidaknya pengalaman tersebut akan banyak memberi manfaat dalam menjalani kehidupan di Jaman yang penuh tantangan ini.





Program ini sekarang secara rutin diselenggarakan dua kali dalam setahun di Wisma Kusalayani (pada mulanya beberapa kali sempat di selenggarakan di luarkota dan diluar pulau). Hingga menginjak program yang ke-60, jumlah peserta terus meningkat,

bisa mencapai hingga 75 orang. Catatan yang menarik untuk disimak adalah peningkatan jumlah peserta pada usia dini. Selain itu, seringkali orang tua menawar batas usia termuda yang bisa diterima, sampai akhirnya saat ini batasan usia termuda 6 tahun (dengan catatan sudah dapat mandiri, paling tidak untuk urusan makan dan ke toilet).



SATIPATTHANA

Anti-Virus

Removed Your Kilesa

Program Møditasi Vipassana

Satipatthāna merupakan Ajaran Buddha yang dikenal sebagai vipassana bhavana. Sebagian besar orang masih mengalami kesulitan untuk bermeditasi secara rutin di rumah masing-masing. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya bermeditasi maka program-program meditasi saat ini semakin berkembang dimana-mana. Begitupun Program Meditasi Vipassana di Wisma Kusalayani





berkembang terus dibawah bimbingan Y.M. Bhikkhuni Santini Theri, dengan acuan Mahasatipatthana Sutta (Kotbah besar tentang pembentukan kesadaran). Setiap tahun dijadwalkan tiga kali dan dilakukan kurang lebih selama 10 hari dengan jumlah peserta yang sengaja dibatasi maksimum 20 orang. Tahun-tahun terakhir ini peminat meditasi tampaknya samakin banyak, hal ini terbukti dari fullnya pendaftaran (untuk ketiga jadwal) banyak peserta yang akhirnya waiting list.

Bagi pecinta meditasi yang tidak dapat mengikuti program meditasi 10 hari, Perbhiktin telah menyiapkan program meditasi sehari. Program ini dikenal dengan nama MBER (Midup Berkesadaran) yang dibimbing oleh Y.M. Bhikkhuni Santini Theri ini diadakan secara rutin sebulan sekali di



Vihara Sanghamitta, Karawang.



Kegiatan lain yang rutin diadakan di Wisma Kusalayani adalah "Parents' Pay" yang di adakan bersamaan dengan hari ibu. Biasanya kegiatan ini mengawali Pabbajja Samanera-Samaneri, Latihan Anagarika-Silacarini di bulan Pesember. Di jaman modern ini sebagian keluarga, hubungan antara orang tua dan anak semakin renggang akibat kesibukan masingmasing. Banyak terdengar kasus orang tua

yang kesepian ataupun anak yang salah pergaulan, akibat kurangnya komunikasi antara kedua belah pihak. Perbhiktin mencanangkan program khusus untuk menjembatani hubungan yang rawan itu. Membasuh kaki orang tua dan saling mendengarkan suara hati masing-masing merupakan ciri khas acara "Parents' Pay" yang sering menyebabkan peserta tidak bisa membendung linangan air mata haru.









Program yang ditambah dalam dua tahun terakhir ini adalah Phamma Class menyambut Waisak yang diadakan di kedua tempat binaan Perbhiktin yaitu Cetiya Sanghamitta Jakarta dan Vihara Sanghamitta Karawang. Phamma Class ini berlangsung selama enam hari (tiga hari di Karawang dan tiga hari di Jakarta) dibawah bimbingan Y.M. Bhikkhuni Santini Theri.

Selebihnya adalah acara-acara seperti umumnya di Vihara-vihara lain: seperti Puja bhakti yang dilaksanakan

setiap hari Minggu di Cetiya Sanghamitta Jakarta pagi pada pukul 09.00-11.00 dan Vihara Sanghamitta Karawang pada pukul 17.00-19.00. selain kegiatan puja bakti ada juga perayaan harihari besar buddhis, pattidana, fangsen & bakti sosial (baksos). Untuk lebih lanjut Jadwal kegiatan Perbhiktin 2015 dapat dilihat pada tabel halaman 38.



Bagi anda yang ingin mengikuti program-program tersebut dapat menghubungi contact person sesuai dengan acara dan tempatnya. Untuk keterangan acara-acara di Wisma Kusalayani dapat menghubungi "Perbhiktin Call Centre": 08559913362; Untuk pendaftaran Pabbajja dan Meditasi Vipassana dapat mendaftarkan diri melalui sms ke saudari Vivi: 08170190606; Untuk keterangan acara-acara di Cetiya Sanghamitta Jakarta dapat menghubungi saudara Wira: 08979325584 dan Untuk keterangan acara-acara di Vihara Sanghamitta Karawang dapat menghubungi Ibu Neli: 081310622702. Semoga program-program Perbhiktin

tçrsçbut bçrmanfaat bagi sçmuanya. Sadhu, Sadhu, Sadhu.

(Citra)



Kusalayani, Edisi ke 27 Tahun 2015 Hal 27

PABBAJJA SAMANERI 2014 DI WISMA KUSALAYANI



Para Samaneri Baru beserta Y.M. Bhkkhuni Santini Theri, beserta Samaneri lainnya & umat dari Malaysia

Pada tanggal 15 Juli 2014 di Wisma Kusalayani telah terjadi peristiwa yang cukup unik dalam hal Upacara Penahbishan (Pabbajja) Samaneri. Apanya yang spesial? Yang ditahbishkan semuanya berasal dari Negeri seberang. Mereka adalah Dasa Sila Mata Sumangala (dari Malaysia), Dasa Sila Mata Godamunne Medha (dari Sri Lanka), Dasa Sila Mata Kyoto Anula (dari Jepang), Jia Wen (dari Malaysia). Upacara ini juga disaksikan oleh banyak umat (Buddha) baik yang berasal dari Malaysia maupun dari Indonesia. Mereka ditabiskan oleh Y.M.

Bhikkhuni Santini Theri.

Sebelumnya mari kita simak bagaimana latar belakang penahbishan samaneri yang berasal dari luar negeri ini. Babak baru ini bermula dari kedatangan Sayalay Dhammadinna (59 tahun) dari Malaysia pada bulan Januari 2014 untuk ditahbishkan sebagai samaneri di Wisma Kusalayani. Selama ini Samaneri Dhammadinna aktif membantu Y.M. Bhikkhu Dr. B. Sri Saranankara Nayaka Maha Thero membina umat Buddha di Malaysia. Y.M. Bhikkhu Dr. B. Sri Saranankara Nayaka Thera adalah Chief High Priest Judiciary of Malaysia, berasal dari Sri Lanka tetapi sudah lama tinggal di Malaysia. Beliau banyak mendukung perkembangan umat Buddha di Malaysia, termasuk perkembangan Sangha Bhikkhuni Theravada. Beliaulah pendukung rangkaian penahbishan samaneri tersebut di Wisma Kusalayani ini. Selanjutnya mari kita mengenal lebih jauh para samaneri yang baru ditahbishkan dan kisah dua orang samaneri yang berdiam di Sri Lanka, bagaimana mereka sampai ditahbishkan di Wisma Kusalayani?

Samaneri Sumangala berasal dari Malaysia. Pada tahun 2005 dia menjadi Anagarini, selanjutnya pada tahun 2008 ditahbish menjadi Dasa Sila Mata di Bodhgaya, India oleh Ven. Mahinda dan Ven. Nadimale Sumedha (beliau adalah seorang guru meditasi di Devanapethis Samatha Vipassana Meditation Centre, Pallekelle, Sri Lanka). Samaneri Sumangala selama ini menjadi pimpinan The Samadhi Rainbow Pogram dan menjadi penasehat dalam Aloka Rainbow Kids Program dan Aloka Metta Happy Circle di Samadhi Vihara.



Kusalayani, Edisi ke 27 Tahun 2015

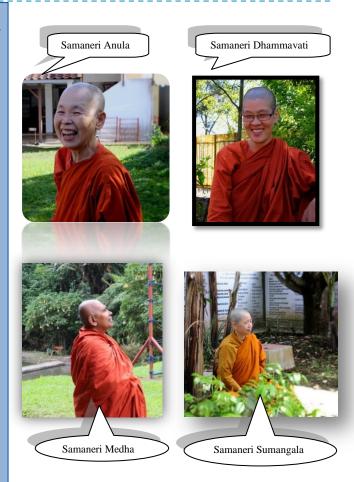
Berikutnya adalah kisah para samaneri yang berdiam di Devanapathis Samatha Vipassana Meditation Centre, Pallekelle, Kundasale, Kandy, Sri Lanka. Samaneri Godamunne Medha lahir di Sri Lanka tahun 1956. Pada tahun 2002 ditahbishkan sebagai Dasa Sila Mata oleh Ven. Amata Gavesi Hamdru. Sedangkan Samaneri Kyoto Anula lahir tahun 1945 di Kyoto, Jepang. Pada tahun 2003 ditahbishkan sebagai Dasa Sila Mata di Devanapathis Centre. Di Center Meditasi itulah mereka membantu para Bhikkhu membina umat. Bagaimana mereka bisa sampai ke Indonesia? Sebelum ke Indonesia, Samaneri Sumangala berkunjung ke Sri Lanka dan bertemu dengan Samaneri Medha dan Samaneri Anula yang saat itu masih sebagai Dasa Sila Mata. Setelah mereka berdiskusi tentang perkembangan Sangha Bhikkhuni Theravada, akhirnya keduanya memutuskan ikut datang ke Wisma Kusalayani untuk ditahbishkan menjadi samaneri.

Yang terakhir adalah samaneri termuda yaitu Samaneri Dhammavati (42 tahun). Sebelumnya dia aktif di Mahayana. Kemudian dia memperdalam Ajaran Buddha di The Triple Wisdom Hall Penang, Malaysia. Selain itu dia sering mengikuti berbagai "retreat" meditasi di Malaysia dan dengan setia selalu mendampingi Samaneri Dhammadinna (yang saat ini telah menjadi Bhikkhuni). Berkat dorongan dan bimbingan Bhikkhuni Dhammadinna dia akhirnya memutuskan untuk menjadi samaneri.

Melihat perjalanan spiritual masing-masing samaneri tersebut, kita semakin menyadari betapa pentingnya peran Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia khususnya Y.M. Bhikkhuni Santini Theri sebagai penahbish. Terlihat betapa lega wajah-wajah mereka setelah sekian lama berjuang, akhirnya sekarang terbebas dari keragu-raguan kemana langkah spiritual mereka berlanjut. Ketika ditanyapun mereka menyatakan bahwa penahbishan ini adalah demi kemantapan dan kokohnya Sangha Bhikkhuni Theravada, sehingga bila ada wanita-wanita yang ingin melepas kehidupan berumahtangga menuju kehidupan sebagai samana tidak akan ragu-ragu lagi karena ada jalur yang jelas dan ada tempat yang pasti untuk membina diri. Semoga harapan mereka terwujud.

Sadhu, Sadhu, Sadhu.

(vijaya)





"Kesan-Kesan

di Wisma Kusalayani²⁹

Karya: Sister Dasani (Malaysia)



BEKERJA DENGAN HARMONIS

Saya sedang berada di Wisma Kusalayani pada saat acara penahbishan Samaneri tanggal 15 Juli 2014, dan tinggal disana selama 10 hari menjalani retret secara pribadi. (Catatan: penulis datang bersama rombongan calon samaneri).

Sesuatu yang menarik untuk disimak selama saya disana adalah keharmonisan kehidupan bersama diantara para samaneri yang tinggal disana dengan para samaneri yang baru ditahbishkan yang berasal dari Jepang, Malaysia dan Sri Lanka. Salah satu contoh adalah pada saat mempersiapkan makanan. Semua bekerjasama, ada yang mencuci, mengupas, memotong dan mengiris sayuran dan bahan-bahan lain yang akan dimasak. Terlebih lagi, mereka terbukti mempraktekkan apa yang diajarkan – tidak ada yang membungkuk, mereka menyiapkan bahan-bahan dengan penuh perhatian dan kebahagiaan.

Tidak perlu dikatakan lagi, makanan terasa penuh aroma kebajikan ditambah bumbu cinta kasih!

MEDITASI TANPA ALAS DUDUK

Di Wisma Kusalayani pada saat itu berlaku sebuah jadwal bagi semua yang datang untuk menjalani "retreat" pribadi. Dua jam meditasi pada pagi hari, dua jam pada siang hari dan tiga jam lagi pada malam hari. Semua meditasi duduk, tidak ada meditasi jalan diantara jadwal meditasi tersebut. Pada sore hari, kami mendapat bimbingan Dhamma dari Ayya Santini. Disela-sela waktu tersebut kami membantu mempersiapkan makanan, merawat Vihara, dan praktek pribadi.

Satu hal yang paling menantang untuk sesi meditasi bukanlah jumlah jamnya melainkan karena bermeditasi tanpa alas duduk. Sebelumnya saya sangat terikat pada alas duduk yang agak tinggi pada saat bermeditasi. Maka pada saat Ayya Santini menganjurkan untuk bermeditasi tanpa bantalan yang tinggi, saya merasa sangat "kehilangan". Kilesa berupa keserakahan - yang menginginkan bantalan tinggi, kebencian – karena tidak mendapatkan bantalan yang tinggi, dan hayalan – yang menganggap hanya akan bermeditasi bila ada bantalan tinggi; selalu muncul setiap duduk.

Sedemikian terikatnya kita pada kebiasaan sehingga perubahan kecil saja dapat menyebabkan penderitaan yang tak terlukiskan! Sampai saya dapat melepaskan kebiasaan menggunakan bantalan tinggi, barulah pikiran saya mulai bisa diam. Sungguh sebuah pelajaran yang sangat berharga tentang keterikatan dan melepas!





Media sosial bisa membuat depresi

eknologi canggih sekarang sangat membantu orang untuk mudah terhubung dengan orang lain tanpa dibatasi waktu dan tempat, akan tetapi kita tidak bisa lepas dari kemungkinan mengalami gejala depresi akibat media sosial. Ada beberapa fakta tentang gejala depresi akibat media sosial yang harus kita ketahui.

Media sosial selalu meng*update* berbagai hal yang menarik yang terjadi dalam kehidupan orang lain termasuk teman-teman kita. Pan itu dapat membangkitkan banyak emosi dalam diri kita, terutama emosi negatif yang dapat menyebabkan depresi. Kita bisa terus-menerus dihujani dengan *update* berbagai hal yang menarik atau jelek tentang apa saja yang terjadi di dunia ini.

Jadi, ketika kita melihat gambar seorang teman yang di *update* sedang bepergian keliling dunia atau sekedar bergaya dengan teman atau bersenang-senang dengan pacarnya, Anda justru memikirkan hal itu dan merasa tak beruntung karena tidak mengalaminya. Media sosial, pada saat yang sama, juga membuat kita merasa senang jika mendapatkan komentar yang baik pada *update* Anda sendiri atau ketika seseorang mendoakan Anda di hari ulang tahun, atau untuk beberapa prestasi yang Anda buat atau mengomentari dengan hal yang negative tentang Anda yang membuat perasaan tidak nyaman.

Schingga kita suka membandingkan hidup kita dengan orang lain yang kita lihat dari potongan-potongan gambar yang di *update* di dunia maya. Situs media sosial bisa sangat menyesatkan karena kita hanya melihat apa yang orang pilih untuk dibagi ke *timeline* dan meninggalkan hal-hal yang kurang menarik yang mereka tidak mau



perlihatkan kepada orang lain. Oleh karena itu kita harus menyadari dan tidak membandingkan hidup kita dengan orang lain. Karena kita dan orang lain punya sisi baik dan buruk alias punya kelebihan dan punya banyak kekurangan.

Efek samping penggunaan media sosial memang belum masuk daftar penyakit mental, akan tetapi gejala dari dampaknya sudah terlihat nyata. Banyak sekali gejala depresi akibat media sosial ini mempengaruhi anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Telah ditemukan bahwa situs media sosial dapat mempengaruhi kesehatan



mental beberapa orang. Penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja lebih rentan terhadap jenis depresi dan bahwa perempuan lebih mungkin akan terpengaruh dibandingkan laki-laki. Kita juga bisa sakit hati kalau apa yang kita posting tidak mendapat respon yang baik.

Nah, itulah tentang gejala depresi akibat media sosial. Perlakukanlah media sosial hanya sebagai alat komunikasi dan sumber informasi yang memang benar-benar kita perlukan pada masa kini, jangan sampai berlebihan. Komunikasi dengan cara lama yaitu bertemu secara langsung, berbicara, dan bertatap muka sangat penting, sehingga kita tidak dikatakan sebagai orang yang anti sosial. Jadi jangan tergantung dengan yang namanya gadget. Menyendiri, tertawa sendiri, pagi-siang-malam tak kenal waktu. Jadilah orang yang pandai memanfaatkan sesuatu sesuai dengan fungsinya.



Jaman sekarang orang menabrak sepeda yang sedang parkir sudah biasa. Motor menabrak mobil, mobil menabrak orang, bahkan ada kabar kereta api terguling dengan banyak korban terjadi. Semua ini cuma gara-gara asyik melihat dan membalas sms tidak pada tempatnya.

Bagaimana dengan Anda?

Dikirim oleh: Yanikusalo

Sisi Lain Facebook

Pada jaman modern ini teknologi berkembang begitu pesat, termasuk dalam bidang internet & komunikasi. Salah satu perkembangan yang terlihat saat ini adalah dengan makin banyaknya situs komunitas/jejaring sosial (social network). Jejaring sosial adalah sebuah fenomena internet yang pada mulanya sangat diminati oleh generasi muda. Akan tetapi kemudian hampir semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia sangat antusias dan menyukai berkomunikasi melalui jejaring sosial. Jejaring sosial dirancang dengan tujuan untuk memudahkan proses berinteraksi serta bertukar informasi antar individu tanpa harus terikat oleh jarak dan sekat-sekat geografis. Melalui jejaring sosial ini banyak orang yang terbantu, tetapi tidak sedikit juga orang yang ternyata merasa dirugikan. Saat ini tujuan dari penggunaan jejaring sosial mungkin bukan saja hanya untuk berinteraksi atau hanya bertukar informasi saja, tetapi banyak orang menggunakannya untuk tujuan-tujuan lain. Tentu saja tujuan dari masing-masing individu ini bervariasi, ada yang memiliki tujuan yang positif dan tak sedikit pula yang memiliki motivasi serta tujuan yang negatif dalam penggunaan jejaring social.

Salah satu situs jejaring sosial itu sangat populer di gunakan oleh pengguna internet, situs apa itu? Ya, tentu saja situs facebook! Siapa yang tidak mengenalnya? Hampir setiap orang yang pernah berinteraksi lewat internet pasti mengetahui situs yang satu ini. Saat ini mereka yang dulunya menggunakan internet untuk sekedar membuka email kini mulai betah berlama-lama di depan komputer untuk mengutak-atik akun facebook-nya. Facebook diluncurkan pertama kali pada tanggal 4 Februari 2006 oleh seorang mahasiswa Harvard University, Mark Zuckerberg. Facebook pada awalnya berkembang di Amerika Serikat & Kanada, tetapi saat ini facebook telah berkembang hampir di seluruh negara di

dunia bahkan demam facebook menggejala di Indonesia. Sampai saat ini facebook semakin familiar dan digandrungi oleh pengguna internet di indonesia. Kepopuleran ini terlihat dari jumlah pengguna facebook di Indonesia tercatat sebagai yang tertinggi ketiga di dunia. Berdasarkan data yang dimiliki kementerian komunikasi dan



informatika, total ada 43,06 juta orang yang menggunakan situs jejaring sosial **facebook** (http://voila.co.id/indonesia-netizen/). Keberadaan **facebook** saat ini dapat diibaratkan seperti dua sisi mata uang, dapat berdampak positif dan tentu juga membawa dampak negatif.

Pada awalnya seseorang memulai menggunakan facebook bersama orang-orang yang berada didekatnya, dengan bertambahnya waktu penggunaan facebook ini memungkinkan seseorang berkenalan dengan orang yang sebelumnya tidak dikenalnya. Dengan adanya facebook ini banyak orang yang merasa terbantu, salah satu contohnya adalah mempermudah menjalin komunikasi jarak jauh antara sanak keluarga, teman & orang-orang yang mungkin saja tinggal jauh &

tidak bersama-sama atau sudah lama tidak terhubung dengannya. Selain itu melalui facebook ada pula yang merasa terbantu usahanya atau bisnisnya, serta ada pula yang merasa di untungkan karena mempermudah



mendapatkan informasi mengenai berita-berita terkini. Untuk anak-anak dan remaja **facebook** sangat menarik karena melalui **facebook** mereka mendapat banyak hiburan di kala bosan seperti bermain game yang tersedia di **facebook**. Ada juga yang hanya menjadikan **facebook** sebagai tempat untuk menuangkan keluh-kesah atau masalah-masalah yang sedang mereka alami dengan cara mengupdate status atau curhat dengan temannya melalu **chat**.

Dari sekian banyak pengguna **facebook** yang ada, tak sedikit orang yang merasa dirugikan & kecewa. Sebagai contoh saat ini sering terdengar banyak orang yang tertipu karena mendapatkan info yang tidak benar yang tersebar di **facebook**, yang lebih parah lagi saat ini telah banyak kasus-kasus penculikan, pemerkosaan sampai dengan pembunuhan yang berawal dari perkenalan melalui **facebook**. Selain itu



melalui penggunaan facebook juga dapat menimbulkan kemungkinan seseorang dapat terkena penyakit mental seperti stress & depresi. Hal-hal yang kurang baik ini seringkali menimpa kalangan anak-anak remaja, sehingga saat ini banyak orang tua yang mempunyai anak usia remaja merasa begitu khawatir dan merasa sulit menjaga keamanan anak-anaknya. Semua efek negatif ini dapat terjadi disebabkan karena adanya pengguna facebook yang memiliki motivasi serta tujuan yang kurang

baik. Mereka memanfaatkan facebook untuk menipu, membalas dendam serta halhal buruk lainnya. Selain itu permasalahan ini juga dapat disebabkan oleh kelemahan si pengguna facebook (yang menjadi korban). Mungkin dia terlalu mudah percaya terhadap orang-orang yang belum dikenalnya, serta kurangnya kewaspadaan dan kehati-hatian dalam melakukan interaksi. Untuk dapat terhindar dari hal-hal yang kurang baik atau bahkan membahayakan, gunakanlah facebook hanya sebatas untuk mendapat informasi dan berkomunikasi dengan orang yang sudah dikenal. Janganlah mudah percaya begitu saja dengan orang yang tidak kita kenal sebelumnya. Dengan membatasi dan berhati-hati dalam penggunaannya kita akan tetap mendapat manfaat dari keunggulan facebook dan juga akan terhindar dari hal-hal yang membahayakan. Semoga artikel ini berguna untuk menambah wawasan dan sekaligus mengingatkan pengguna facebook agar tidak terjebak oleh sisi lain yang merugikan. Sadhu, Sadhu, Sadhu...





Salah satu gangguan yang banyak dialami oleh orang-orang jaman sekarang adalah "SUSAH TIDUR" atau istilah ilmiahnya "INSOMNIA". Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang memiliki berbagai penyebab seperti gangguan emosional, gangguan fisik, pemakaian obat-obatan, kekurangan zat besi, perubahan hormon, atau kebiasaan waktu tidur yang salah.

Bila pada saat mau tidur di malam hari anda merasa sulit untuk bisa tertidur, atau suka terbangun di tengah malam dan tidak bisa tidur lagi, atau terbangun terlalu pagi, anda harus waspada agar hal itu tidak terjadi secara berkelanjutan. Akan tetapi untuk orang-orang berusia lanjut biasanya kebutuhan tidurnya memang semakin berkurang, jadi bila gejala-gejala tersebut terjadi tidak perlu dikhawatirkan.



Yang menjadi masalah adalah bila karena kurang tidur keesokan harinya anda merasa lemas sepanjang hari dan hal ini terjadi secara terus menerus dalam waktu lama akan dapat berakibat buruk terhadap organ-organ tubuh dan menimbulkan berbagai komplikasi "penyakit dalam". Bahkan hasil survey "American Cancer Society" menunjukkan bahwa penderita "Insomnia kronis" yang tidur kurang dari 3,5 jam (wanita) dan 4,5 jam (laki-laki) dapat menyebabkan kenaikan tingkat kematian sebesar 15% (https://astraevelina.wordpress.com/materikuliah/essay-insomnia.).

Bagaimana cara mengatasi "Insomnia"?
Berikut ini adalah tips yang mungkin bermanfaat bagi anda:

Bila anda mengalami gejala-gejala tersebut sebaiknya diperiksa penyebabnya dan dipecahkan masalahnya; Bermeditasilah secara teratur karena meditasi dapat mengurangi pikiran-pikiran negatif yang memicu stres; Pada saat mau tidur tidak usah memikirkan tentang rencana-rencana, atau permasalahan-permasalahan, atau pengalaman-pengalaman "tidak bisa tidur" sebelumnya, perhatikan nafas masuk dan nafas keluar, lepaskan semua bentuk-bentuk pikiran, setelah cengkeraman pikiran melemah dengan sendirinya anda akan tertidur; Berolahragalah dengan teratur, paling sedikit dua atau tiga kali seminggu; Biasakanlah tidur pada waktu yang tetap setiap malam, begitu pula saat bangun pagi; Usahakan untuk tenang dan santai beberapa jam sebelum waktu tidur dan ciptakan suasana yang nyaman di kamar tidur; Tidak melakukan aktifitas sehari-hari di kamar tidur dan tidak membawa barang-barang yang berhubungan dengan pekerjaan ke kamar tidur; Usahakan agar ruangan tidur anda tidak terlalu terang dan tidak berisik; Jangan melihat jam lagi apabila sudah masuk ke kamar tidur, sehingga tidak merasa tegang dan takut akan tidak bisa tidur; Bila anda kecanduan kafein, kurangilah minum kopi sampai anda bisa terbebas dari kebiasaan minum kopi. Mudah-mudahan tips tersebut bermanfaat bagi penderita Insomnia dan bagi yang lain juga bermanfaat untuk mencegah Insomnia.

(Sandi)

Pola Hidup Sehat Sesuai Dhamma

"Kesehatan adalah keuntungan yang paling besar, kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga, keyakinan adalah saudara yang paling baik, Nibbana adalah kebahagiaan tertinggi"

(Dhammapada XV, 8).

Saat ini kesehatan bernilai sangat mahal, karena terkadang tidak bisa dibayar dengan uang. Lalu bagaimanakah caranya agar kesehatan bisa menjadi keuntungan yang paling besar di jaman modern ini? Pola hidup sehat sesuai Dhamma adalah jawabannya. Penyakit-penyakit yang saat ini merupakan pembunuh terbesar di dunia (sering disebut trio pembunuh modern: kanker, jantung, diabetes) adalah tergolong penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Penyakit-penyakit ini juga disebut pembunuh diam-diam, jadi sangat berbahaya. Penyakit lain yang juga banyak diderita saat ini adalah stroke, batu ginjal, batu empedu, asam urat, darah tinggi, kegemukan, gagal ginjal, dsb.

Mengingat akan manfaat dan menariknya topik ini "KUSALAYANI" akan menjadikannya sebagai sebuah rubrik khusus yang akan muncul secara bersambung dalam beberapa edisi. Untuk edisi kali ini kita akan memulai dengan topik Pola Makan Sehat sesuai Dhamma.

POLA MAKAN SEHAT SESUAI DHAMMA

Sesungguhnya Sang Buddha telah memberi kita petunjuk mengenai pola makan sehat yang sesuai dengan Dhamma. Tujuan kita makan dapat direnungkan seperti yang tercantum dalam *Paccayapaccavekkhana Patha* sehubungan dengan makanan yaitu: "Merenungkan tujuan sebenarnya menerima dana makanan. Bukan untuk kesenangan atau pemabukan atau untuk menggemukkan tubuh ataupun untuk memperindah diri, tetapi hanya untuk kelangsungan dan pemeliharaan tubuh ini; untuk menjaga agar tidak cepat lapuk; untuk membantu kehidupan suci, dengan berpikir saya akan menghilangkan perasaan lapar yang lama dan tidak menimbulkan rasa sakit yang baru dengan makan secara berlebih-lebihan. Dengan demikian terdapat kebebasan bagiku dari gangguan jasmani dan aku dapat hidup tentram." Perenungan ini bukan hanya berguna untuk para samana (orang yang meninggalkan keduniawian), melainkan juga bagi umat awam yang mencari makanannya sendiri. Bila kita selalu melakukan perenungan sebelum makan dan memilih makanan yang sehat, maka penyakit-penyakit bisa dicegah atau disembuhkan. Untuk itu kita harus memiliki pengetahuan untuk membedakan mana makanan yang berguna dan mana yang berbahaya bagi kesehatan.

Asosiasi Kedokteran dan Nutrisi Dunia sejak tahun 1991 menetapkan empat jenis makanan sehat kombinasi baru yaitu padi-padian (sumber karbohidrat/penghasil kalori), kacang-kacangan atau hasil olahannya (sumber protein), sayur-sayuran dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral). Dengan catatan bahwa minyak, gula, dan garam hanya boleh dikonsumsi sangat sedikit, Paristong. (2007).

Makanan sehat adalah makanan yang bukan hanya bergizi tapi juga tidak mengandung zat-zat yang berbahaya bagi tubuh seperti kolesterol; zat-zat kimia yang ditambahkan pada makanan seperti pengawet, pemanis, pewarna, penyedap; zat-zat kimia yang tidak sengaja ditambahkan seperti zat-zat yang terbentuk karena cara pengolahan yang salah (misalnya pemanasan bahan dari plastik).

Buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan makanan bergizi luar biasa karena banyak mengandung zat-zat yang sangat dibutuhkan tubuh seperti enzym, vitamin dan mineral, berbagai jenis antioksidan, dan serat. Bila dimakan akan membuat darah bersifat basa yang meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah tumbuhnya sel-sel kanker. Disamping itu pada umumnya buah-buahan dan sayur-sayuran tidak mengandung zat-zat berbahaya bagi kesehatan. Karena itu buah-buahan dan sayuran dapat mencegah dan menyembuhkan berbagai penyakit.

TIPS POLA MAKAN YANG SEHAT:

- 1. Pilih makanan yang tidak mengandung bahan-bahan kimia seperti pengawet, pewarna, pemanis, penguat aroma, MSG, dsb. Kalau tidak bisa, paling tidak seminimal mungkin mengandung bahan-bahan tersebut. Lebih aman bila memilih makanan yang dimasak sendiri atau makanan tradisional tanpa bahan kimia;
- 2. Pilih lebih banyak makanan mentah dan segar seperti buah dan sayur mentah, serta menu yang lengkap dan seimbang yaitu menu yang mengandung cukup karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat;
- 3. Kurangi sampai seminimal mungkin makanan yang digoreng dengan pemanasan tinggi, makanan berlemak, makanan yang mengandung banyak mentega, tepung dan gula;
- 4. Kurangi makanan yang tergolong "JUNK FOOD". "Junk Food" artinya makanan yang sebagian besar terdiri dari zat-zat yang tidak berguna bagi tubuh (junk=sampah). Makanan jenis ini dibuat hanya mengutamakan citarasa, tanpa memperhitungkan nilai gizinya. Contohnya adalah makanan yang berkalori tinggi (banyak mengandung karbohidrat dan lemak), tetapi sedikit mengandung protein, vitamin, mineral, dan serat. Bila di dalam tubuh terjadi kelebihan kalori akan disimpan dalam bentuk lemak;
- 5. Makanlah buah terlebih dahulu sebelum makan makanan berat, bila memungkinkan tunggu 15-30 menit, baru makan makanan berat. Bila buah dimakan belakangan akan banyak enzym dan vitamin yang hilang atau terjadi pembusukan karena makanan berat butuh waktu yang lama untuk dicerna;
- 6. Usahakan makanan dikunyah dengan sempurna (dikunyah kira-kira 30 kali/sampai lembut) sehingga enzym bekerja dengan sempurna. Pada saat makan diusahakan tidak sambil melakukan aktifitas lainnya;
- 7. Tidak minum es atau minum air terlalu banyak pada waktu makan karena dapat menghambat aktifitas enzym pencernaan. Akan tetapi di luar waktu makan hendaknya minum air putih yang cukup (sekitar 8 gelas sehari), terutama 2 gelas pada saat baru bangun tidur untuk mengeluarkan racun-racun;
- 8. Tidak makan setelah tengah hari akan mengistirahatkan alat-alat pencernaan, membangkitkan pabrik daur ulang tubuh (terjadi proses regenerasi sel), memaksimalkan pembuangan racun, membantu mengurangi kadar kolesterol dan asam urat, serta membantu menormalkan gula darah.

Masalah makanan bukanlah masalah yang sederhana untuk dipecahkan. Seringkali kita mengalami kesulitan dalam memilih makanan yang sehat, semoga artikel kecil ini berguna dalam menentukan pilihan untuk menuju hidup sehat. Sadhu, Sadhu, Sadhu. (Jenny)

Nara Sumber: Paristong. (2007). Sehat Bahagia Tanpa Daging. Bogor: Kasih Alam Centre

dan berbagai buku kesehatan







PERSAUDARAAN BHIKKHUNI THERAVADA INDONESIA 2015 JADWAL KEGIATAN

Persaudaraan Bhikkhuni Theravada Indonesia

	Puja bakti Menyelamatkan hewan (Fangsen) Pabbajja Samaneri/Anagarika/Silacarini 61 Pabbajja Samaneri/Anagarika/ Silacarini 62 Meditasi (Vipassana Bhavana)* Meditasi (Vipassana Bhavana)* Perayaan Waisak Perayaan Asadha Perayaan Kathina Phamma Class menyambut Waisak Pattidana	Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 9 Mei s.d. 1 7 Mei 2015 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 13.00 12 Juli s.d. 26 Juli 2015 Peserta datang 11 Juli paling lambat pukul 19.00 10 Oktober s.d. 18 Oktober 2015 14 Juni 2015 14 Juni 2015 19 Agustus 2015 09 Agustus 2015 15 November 2015 15 November 2015 28 Mei - 30 Mei 2015 23 Agustus 2015 23 Agustus 2015	Cetiya Sanghamitta, Jakarta Ditentukan kemudian Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang, Bandung Wisma Kusalayani Cetiya Sanghamitta, Jakarta & Vihara Sanghamitta, Karawang Cetiya Sanghamitta, Jakarta & Vihara Sanghamitta, Karawang Cetiya Sanghamitta, Karawang
	Puja bakti	Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00	Cetiya Sanghamitta, Jakarta
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00	Menyelamatkan hewan (Fangsen)	Setiap bulan (tanggal menyusul)	Ditentukan kemudian
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul)	Pabbajja Samaneri/Anagarika/Silacarini 61	23 Juni s.d. 4 Juli 2015	Wisma Kusalayani
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) carini 61 23 Juni s.d. 4 Juli 2015	Pobbo ii: Comorori/Amororillo/ Cilconini 62	Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00	Maribaya, Lembang, Bandu
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) carini 61 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00	Pabbajja Samaneri/Anagarika/ Silacarini 62	20 Desember s.d. 1 Januari 201 6	Wisma Kusalayani
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6		Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00	Maribaya, Lembang, Band
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00	Meditasi (Vipassana Bhavana)*	9 Mei s.d.1 7 Mei 2015	Wisma Kusalayani
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 9 Mei s.d.1 7 Mei 2015		Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 19.00	
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 9 Mei s.d.1 7 Mei 2015 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 19.00	Meditasi (Vipassana Bhavana)*	12 Juli s.d 26 Juli 2015	Wisma Kusalayani
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 9 Mei s.d. 1 7 Mei 2015 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 19.00 12 Juli s.d 26 Juli 2015		Peserta datang 11 Juli paling lambat pukul 19.00	Lembang,
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 9 Mei s.d.1 7 Mei 2015 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 19.00 Peserta datang 11 Juli paling lambat pukul 19.00 Peserta datang 11 Juli paling lambat pukul 19.00	Meditasi (Vipassana Bhavana)*	10 Oktober s.d 18 Oktober 2015	Wisma Kusalayani
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 9 Mei s.d. 1 7 Mei 2015 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 19.00 12 Juli s.d 26 Juli 2015 Peserta datang 11 Juli paling lambat pukul 19.00 10 Oktober s.d 18 Oktober 2015		Oktober paling la	Lembang,
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 9 Mei s.d. 1 7 Mei 2015 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 19.00 12 Juli s.d 26 Juli 2015 Peserta datang 11 Juli paling lambat pukul 19.00 Peserta datang 9 Oktober s.d 18 Oktober 2015 Peserta datang 9 Oktober paling lambat pukul 19.00	Perayaan Waisak	02 Juni 2015	Wisma Kusalayani, Mariba
hewan (Fangsen) Setiap bulan (tanggal menyusul) ri/Anagarika/Silacarini 61 Peserta datang 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 ana Bhavana)* Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 13.00 Peserta datang 11 Juli paling lambat pukul 19.00 Peserta datang 9 Oktober 2015 Peserta datang 9 Oktober paling lambat pukul 19.00 O2 Juni 2015		14 Juni 2015	Cetiya Sanghamitta, Jakar
hewan (Fangsen) Setiap bulan (tanggal menyusul) ri/Anagarika/Silacarini 61 ri/Anagarika/ Silacarini 62 Peserta datang 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 ana Bhavana)* Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 9 Mei s.d. 1 7 Mei 2015 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 19.00 12 Juli s.d 26 Juli 2015 Peserta datang 9 Oktober s.d 18 Oktober 2015 Peserta datang 9 Oktober paling lambat pukul 19.00 02 Juni 2015 14 Juni 2015		14 Juni 2015	Vihara Sanghamitta, Karav
hewan (Fangsen) Setiap hari Minggu pukul 09:00 s.d. 11:00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 12 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13:00 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13:00 14 Juni 2015 Peserta datang 9 Oktober paling lambat pukul 19:00 14 Juni 2015	Perayaan Asadha	09 Agustus 2015	Cetiya Sanghamitta, Jakar
hewan (Fangsen) Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap bulan (tanggal menyusul) 123 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13.00 20 Desember s.d. 1 Januari 201 6 Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 ana Bhavana)* Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13.00 ana Bhavana)* Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 19.00 ana Bhavana)* Peserta datang 9 Oktober s.d 18 Oktober 2015 Peserta datang 9 Oktober paling lambat pukul 19.00 14 Juni 2015 15 16 O9 Agustus 2015		09 Agustus 2015	Vihara Sanghamitta, Karav
hewan (Fangsen) Setiap hari Minggu pukul 09:00 s.d. 11:00 Setiap bulan (tanggal menyusul) ri/Anagarika/Silacarini 61 Peserta datang 23 Juni s.d. 4 Juli 2015 Peserta datang 23 Juni paling lambat pukul 13:00 ana Bhavana)* Peserta datang 20 Des paling lambat pukul 13:00 9 Mei s.d. 1 7 Mei 2015 Peserta datang 8 Mei paling lambat pukul 13:00 12 Juli s.d 26 Juli 2015 Peserta datang 11 Juli paling lambat pukul 19:00 ana Bhavana)* Peserta datang 9 Oktober s.d 18 Oktober 2015 14 Juni 2015 19 Agustus 2015 10 Oktober 2015	Perayaan Kathina	08 November 2015	Wisma Kusalayani
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00		15 November 2015	Cetiya Sanghamitta, Jakart
Setiap hari Minggu pukul 09:00 s.d. 11:00		15 November 2015	Vihara Sanghamitta, Karav
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00	Dhamma Class menyambut Waisak	28 Mei - 30 Mei 2015	Cetiya Sanghamitta, Jakart
Settap hart Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00		25 Mei - 27 Mei 2015	Vihara Sanghamitta, Karav
Setiap hari Minggu pukul 09:00 s.d. 11:00	Pattidana	23 Agustus 2015	Cetiya Sanghamitta, Jakart
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00		23 Agustus 2015	Vihara Sanghamitta, Karawang
Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00	Doranto, Day	20 Desember 2015	Wisma Kusalavani

^{*} Batas peserta Vipassana Bhavana maksimum 10 orang Perempuan dan 10 orang Laki-laki NB: Untuk info dan keterangan lebih lanjut hubungi Saudari Vivi 0817 019 0606 atau 0855-99-13362 via sms Prsd. Bhikkhuni Theravada Ind. Rek. No.137 123 1965, BCA, KCP Lembang Bagi Anda yang ingin berdana dapat menyalurkannya ke:





BELAJAR & PRAKTEK
D H A M M A