

Edisi ke-28

# KUSALAYANI

*kathina 2015*



Diterbitkan oleh: Sangha Bhikkhuni Theravāda Indonesia



# Kusalayani Edisi ke -28

## Susunan Redaksi

### Penerbit:

Sangha Bhikkhunī Theravāda  
Indonesia

### Pelindung:

Pembimbing Masyarakat Buddha  
Jawa Barat  
(Pembimas Buddha Jabar)

### Penanggung Jawab:

Bhikkhunī Santini Theri

### Pemimpin Redaksi:

Bhikkhunī Susilavati Theri

### Staf Redaksi:

Bhikkhunī Vijayani  
Bhikkhunī Vajiradevi  
Bhikkhunī Sadhika

### Wisma Kusalayani

Maribaya, Lembang, Bandung

### Email:

majalah.kusalayani@gmail.com

<http://kusalayani.webs.com/>

HP:08559913362

*(Sangha Bhikkhuni Theravada  
Indonesia Call Centre)*



Di dunia ini dia berbahagia, di dunia sana dia berbahagia,  
pelaku kebaikan berbahagia di kedua dunia itu.

Ia akan berbahagia ketika berpikir, “aku telah berbuat bajik,”  
dan ia akan lebih berbahagia lagi ketika berada di alam bahagia.

(Dhammapada, Yamaka Vagga; 18)

Bagi Anda yang ingin berdana untuk kelangsungan Majalah Kusalayani 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 – *Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia Call Centre*).

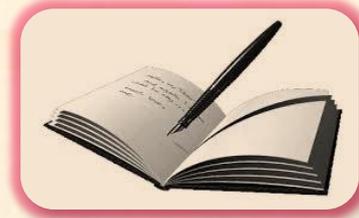
Redaksi menerima sumbangan naskah & hasil karya melalui email, dengan disertai identitas diri. Naskah terjemahan harap disertai photocopy naskah asli, redaksi berhak mengubah naskah dengan tidak mengubah maknanya.

**Terimakasih dan anumodana.**



# Kusalayani

## Salam Redaksi



Namo Buddhaya,

Dalam bulan Kathina, Anda akan mendapat banyak kesempatan berbuat kebajikan. Banyak vihara yang dapat Anda kunjungi walau letaknya sangat jauh. Memiliki kesempatan berbuat baik mendatangkan kebahagiaan. Apakah makna Kathina hanya sebatas itu? Untuk menambah wawasan, silakan simak Pesan Kathina kali ini.

Pada kesempatan ini Majalah Kusalayani menampilkan liputan khusus yang spektakuler yaitu Upasampadā Bhikkhunī Theravāda yang sudah lebih dari seribu tahun tidak terjadi di Indonesia. Berbagai informasi penting sekitar keberadaan Sangha Bhikkhunī Theravāda dapat menambah wawasan dan mengajak Anda untuk mengikuti kembali peristiwa bersejarah tersebut.

Dalam edisi yang ke-28 ini redaksi berusaha memberikan tampilan yang lebih baik. Kami ucapkan terimakasih atas dukungan dan motivasi semua pihak sehingga Majalah Kusalayani bisa terbit kembali.

Semoga bermanfaat bagi para pembaca dan nantikan edisi Majalah Kusalayani selanjutnya. Semoga penyebaran Dhamma melalui majalah ini dapat berlangsung terus. Sadhu, sadhu, sadhu

Selamat merayakan Kathina 2559 BE/2015

Mettacittena,

Redaksi



# Contents

4

Pesan Kathina

8

Noda-Noda yang Dilepaskan  
Lewat Melihat

12

Upasampadā Bhikkhunī Theravāda  
di Indonesia

17

Profil Bhikkhu

21

Galeri Foto Upasampadā

23

Fakta Kehidupan

25

Rawatlah Orang Tua

27

Baksos Sembako

28

Anumodana

30

Bakti Sosial  
Pembuatan Toilet Umum

31

Mengajar Anak  
Untuk Berjuang

33

Pola Hidup Sehat  
Sesuai Dhamma

36

Galeri Kusalayani

38

Saldo Kusalayani



# *Pesan Kathina*

Hidup di jaman modern ini membutuhkan batin yang kokoh untuk menghadapi godaan-godaan nafsu keinginan. Ajaran Buddha sangat dibutuhkan terlebih dalam kondisi seperti ini. Bila manusia hanyut dalam pemuasan nafsu inderawi, maka mata batinnya akan tertutup oleh noda-noda batin, sehingga Ajaran Buddha sulit untuk diterima dan dijalankannya.

Bagaimanakah Ajaran yang mulia tersebut bisa dipertahankan? Dibutuhkan orang-orang yang mata batinnya hanya tertutup sedikit noda, yang mau menerima dan menjalankan Buddha Dhamma. Empat pilar dalam Buddha Sasana; Sangha Bhikkhu, Sangha Bhikkhunī, Upāsaka dan Upāsikā mempunyai peran yang sangat penting dalam melestarikan Buddha Dhamma.

Para Bhikkhu dan Bhikkhunī yang tergabung dalam Sangha, merupakan kumpulan para samana (pertapa) yang berusaha mengabdikan hidupnya untuk melaksanakan Ajaran Buddha sampai mencapai tujuan akhir. Disamping untuk meraih kebahagiaan diri sendiri, para Bhikkhu dan Bhikkhunī juga mengajak umat bersama-sama menemukan sendiri kebahagiaan mereka masing-masing melalui pemahaman dan penerapan Buddha Dhamma. Sangha Bhikkhu dan Sangha Bhikkhunī yang seyogianya mengabdikan pada Buddha Dhamma berperan untuk menjaga dan meneruskan Ajaran Buddha kepada umat manusia yang membutuhkan. Dengan demikian mempertahankan keberadaan Sangha berarti melestarikan Buddha Dhamma.

Para Bhikkhu dan Bhikkhunī meninggalkan kehidupan duniawi, tidak mencari nafkah, sehingga tidak berpenghasilan, maka kehidupan para Bhikkhu dan Bhikkhunī tergantung pada umat awam. Adanya hubungan timbal balik yang saling melengkapi ini merupakan suatu keharmonisan luar biasa.

Pada awalnya para Bhikkhu dan Bhikkhunī menempuh perjalanan tanpa batasan waktu. Akan tetapi pada suatu ketika masyarakat menyampaikan kritikan ke hadapan Sang Buddha karena para Bhikkhu pada saat musim hujan menginjak-injak banyak serangga dan tunas-tunas tanaman. Maka Sang Buddha membuat peraturan

bahwa para Bhikkhu dan Bhikkhunī selama tiga bulan di musim hujan berdiam di satu tempat untuk melatih diri. Masa tiga bulan tersebut disebut masa Vassa. Setelah masa Vassa berakhir, masuk masa Kathina selama satu bulan.

Munculnya perayaan Kathina ini berawal dari kisah perjalanan tiga puluh orang Bhikkhu dari Pava untuk menemui Sang Buddha di Savatthi. Dalam perjalanan tersebut mereka terpaksa singgah di kota Saketa untuk menjalani Vassa karena musim hujan sudah mulai. Setelah tiga bulan musim hujan belum berhenti mereka terpaksa menerobos hujan untuk menemui Sang Buddha di kota Savatthi. Saat itu juga hadir Upāsikā Visakha dan melihat para Bhikkhu mengenakan jubah yang basah dan kotor. Kemudian dia mohon izin kepada Sang Buddha untuk mempersembahkan jubah baru kepada para Bhikkhu tersebut, dan Sang Buddha mengijinkannya. Sejak saat itu Sang Buddha mengizinkan anggota Sangha untuk memperoleh persembahan jubah baru dalam masa satu bulan setelah masa Vassa berakhir. Sampai saat ini perayaan Kathina dikenal sebagai upacara dimana umat mempersembahkan empat kebutuhan pokok kepada para Bhikkhu dan Bhikkhunī.

Berdana materi memang memberi manfaat secara fisik kepada orang yang menerima dana tersebut. Akan tetapi sesungguhnya berdana memberikan manfaat kepada pemberi dana itu sendiri. Penerima hanya mendapatkan materi, sedangkan pemberi mendapatkan manfaat yang lebih tinggi berupa jasa kebajikan karena bisa dibawa bahkan setelah badan fisiknya mengalami kehancuran.

Umat dan simpatisan Buddhis mendapat kesempatan untuk menanam jasa kebajikan secara berlimpah. Seperti orang bercocok tanam, jasa kebajikan juga memerlukan ladang yang subur. Seorang petani yang ahli sekalipun tidak akan bisa menghasilkan apa-apa bila tidak ada tempat untuk bercocok tanam. Bila punya lahan tetapi penuh dengan batu sehingga bila bercocok tanam tidak memberikan hasil yang baik, bahkan bisa gagal panen.

Contoh yang jelas bila seseorang memberikan uang kepada pecandu obat terlarang, minuman keras atau rokok, uang itu akan habis digunakan untuk pemuasan nafsu. Sebaliknya bila seseorang memberikan materi kepada orang yang menjalankan Sila (kemoralan), materi itu akan dimanfaatkan untuk menjalankan kehidupan suci, untuk membantu pembabaran Dhamma, ataupun untuk menanam kebajikan bila ada yang membutuhkan.

Perayaan Kathina juga memberi manfaat kepada orang yang belum terbiasa berdana dan belum mengenal manfaat berdana. Dengan adanya kegiatan bersama

orang akan lebih mudah tergerak untuk melakukannya dan dari uraian Dhamma pada perayaan Kathina umat akan semakin memahami manfaat berdana.

Karena perayaan ini dilakukan setiap tahun, maka seseorang bisa memupuk kebiasaan berdana. Bahkan setelah terbiasa berdana, seseorang tidak hanya menunggu perayaan Kathina tetapi dengan jeli dia bisa melihat setiap kesempatan untuk berdana. Berdana merupakan fondasi untuk menanam kebajikan-kebajikan yang lebih tinggi. Berawal dari gemar berdana untuk mendukung berkembangnya pembabaran Buddha Dhamma, seseorang ibarat sedang meletakkan fondasi hidup yang baik. Buah dari jasa kebajikannya akan membuka berbagai kesempatan untuk mengenal dan mempraktekkan Buddha Dhamma semakin dalam. Setelah lebih memahami manfaat berdana, pada akhirnya seseorang akan berdana dengan tujuan yang lebih tinggi yaitu untuk melepas atau mengikis keserakahan. Jadi bila dipahami dengan benar perayaan Kathina dapat memberi manfaat luar biasa bagi umat, baik untuk kebahagiaan materi maupun untuk kebahagiaan yang lebih tinggi.

Bagi anggota Sangha, Perayaan Kathina bukan hanya bermanfaat untuk memenuhi empat kebutuhan pokok. Semangat umat yang luar biasa dalam mendukung kehidupan anggota Sangha, akan menguatkan tekad dan perjuangan para anggota Sangha untuk mencapai tujuan akhir.

Selain berjuang untuk diri sendiri, para anggota Sangha mengajak umat melangkah di jalan yang sama sehingga bersama-sama terus maju di dalam menyelami dan mempraktekkan Buddha Dhamma. Untuk itu dibuka peluang





berbagai pelatihan untuk umat seperti Pabbajja Samanera dan Samaneri, pelatihan Anagarika dan Silacarini. Juga diselenggarakan *Dhamma class* dalam berbagai kesempatan.

Semoga perayaan-perayaan Kathina yang semakin marak ini dapat mendukung terwujudnya keharmonisan di antara empat pilar dalam Buddha Sasana. Dengan demikian akan dapat memberi contoh pada komunitas lain dalam mewujudkan keharmonisan dunia. Pandangan yang positif dan benar terhadap Buddha Dhamma pada akhirnya akan membuka peluang bagi komunitas lain untuk ikut mendapat manfaat dari Buddha Dhamma. Semoga pembabaran Buddha Dhamma terus berkembang dan memberi kebahagiaan pada semua makhluk. Sadhu, sadhu, sadhu (Bhikkhuni Vijayani).

Selamat merayakan Kathina 2559 BE/2015

# NODA-NODA YANG DILEPASKAN LEWAT MELIHAT

*“ Para bhikkhu, kukatakan bahwa hancurnya noda-noda adalah bagi orang yang mengetahui dan melihat, bukan bagi orang yang tidak mengetahui dan tidak melihat.*

*Yang mengetahui dan melihat apa? Perhatian yang bijaksana dan perhatian yang tidak bijaksana.*

*Jika orang memperhatikan dengan tidak bijaksana, maka noda-noda yang tadinya belum muncul akan muncul sedangkan noda-noda yang telah muncul akan meningkat.*

*Jika orang memperhatikan dengan bijaksana, maka noda-noda yang tadinya belum muncul tidak akan muncul sedangkan noda-noda yang telah muncul akan ditinggalkan.”*

**(Majjhima Nikāya, Sabbāsava Sutta)**

**N**oda dalam bentuk apapun dan dalam segala kondisi selalu tidak diinginkan. Pekerjaan yang hampir selesai bisa hancur karena setitik noda. Kain yang putih bersih akan menjadi kurang berharga bahkan mungkin akhirnya tidak bisa dipakai, bila terkena noda.

Terlebih lagi noda batin, merupakan faktor penghalang kebahagiaan seseorang, penghalang pencapaian tingkat-tingkat kesucian, dan penghalang pencapaian tujuan akhir. Tidak ada alasan dan manfaat apapun untuk membiarkan

noda batin tumbuh dan berkembang. Jadi noda apapun yang ada pada dasarnya harus ditinggalkan/dibersihkan. Perjuangan semua makhluk untuk mencapai tujuan akhir pada hakekatnya adalah perjuangan untuk membersihkan noda-noda batinnya.

Dalam **Majjhima Nikāya, Sabbāsava Sutta**, Sang Buddha memberi petunjuk bagaimana noda-noda batin itu bisa dibersihkan, salah satunya adalah lewat melihat. Kita perlu memahami apakah hal-hal yang pantas diperhatikan dan hal-hal yang tidak pantas diperhatikan. Dalam Sutta ini dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan memperhatikan dengan bijaksana adalah bila kita memperhatikan apa yang dimaksud sebagai penderitaan; dari mana asal mula penderitaan; bagaimana berhentinya penderitaan; dan bagaimana cara/jalan untuk menuju berhentinya penderitaan (Empat hal ini kita kenal sebagai Empat Kesunyataan). Sedangkan yang dimaksud dengan hal-hal yang tidak pantas diperhatikan atau memperhatikan dengan tidak bijaksana adalah jika kita memperhatikan tentang bagaimanakah aku, menjadi apakah aku, dan hal-hal lain berkaitan dengan aku; baik di masa lalu, masa kini maupun masa depan. Ketika kita memperhatikan hal-hal yang tidak pantas untuk diperhatikan maka noda-noda batin yang tadinya belum muncul akan muncul di dalam diri kita dan noda-noda batin yang telah muncul akan meningkat.

Dalam Sutta tentang *Pemutaran Roda Dhamma (Dhammacakkappavattana Sutta)* diuraikan pula bagaimana Empat Kesunyataan menjadi inti dari Dhamma yang diputar untuk pertama kalinya oleh Sang Buddha. Dimana semua makhluk menunggu dalam waktu yang teramat lama untuk munculnya Seorang Buddha dan diputarnya Roda Dhamma, bagaikan menunggu air hujan setelah berkappa-kappa mengalami kekeringan. Maka ketika Roda Dhamma itu telah diputar oleh Sang Buddha secara serentak sepuluh ribu tata surya bergetar. Begitu pentingnya pengetahuan tentang Empat Kesunyataan, sudah sepatutnya kita tidak mengabaikannya, melainkan harus memahami dan menjadikannya sebagai tuntunan hidup kita.

Pandangan ibarat arah, seperti kita akan menuju suatu tempat, bila arah kita salah maka kita tidak akan sampai ke tempat tujuan. Atau pandangan ibarat seseorang yang menggunakan kaca mata, apapun warna kacamatanya begitulah warna dunia yang dilihatnya. Kata **melihat** dalam Sutta ini lebih menekankan pada **pandangan ke dalam batin**. Dengan melihat **Empat Kesunyataan**, setiap kejadian dalam kehidupan kita akan terlihat sebagaimana adanya, hanya sebuah

proses yaitu muncul, bertahan, dan lenyap. Pandangan yang jelas itu akan memunculkan kebijaksanaan untuk tidak melekat pada sesuatu yang sudah pasti akan hancur, dan keinginan-keinginan terhadap benda-benda duniawipun akan semakin memudar. Karena kita melihat dengan jelas bahwa melekat pada sesuatu yang pasti akan hancur sama artinya dengan mencari penderitaan. Begitupun dengan melihat jelas lenyapnya penderitaan sebagai akibat dari memudarnya keinginan, maka kita akan dapat mencegah munculnya penderitaan-penderitaan baru di masa yang akan datang.

Selanjutnya dengan memperhatikan dan memahami Jalan untuk menuju akhir penderitaan maka akan muncul kebijaksanaan untuk menjalaninya. Kita mengenal ringkasan Jalan Mulia ini sebagai pelaksanaan Sila (ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar), Samādhi (usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar), Paññā (pandangan benar, pikiran benar). Kedelapan unsur dalam Jalan Mulia ini saling mempengaruhi satu sama lain. Melalui memurnikan Sila maka akan memudahkan pelaksanaan meditasi yang pada hakekatnya untuk pemurnian unsur-unsur batin. Begitupun dengan melatih meditasi maka pemurnian Sila akan lebih

mudah dilakukan. Dari semua unsur ini sebagai ujung tombak adalah pandangan; karena pandangan akan mempengaruhi pikiran; dan pikiran akan menjadi pemimpin dari semua unsur-unsur yang lain.

Sebaliknya, ibarat memandang dengan kaca mata hitam, semua benda akan terlihat hitam. Begitupun bila melihat dengan **kaca mata aku/ego**, akan memberi pengertian yang salah tentang semua yang kita lihat, semuanya terlihat tidak sesuai dengan

aslinya seperti bila kita melihat dalam

kegelapan. Pandangan salah ini akan mempengaruhi pikiran dan pikiran akan mempengaruhi semua unsur yang lain, maka kita akan keluar dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Sang Buddha dalam Sutta tersebut menyatakan bahwa ketika seseorang memperhatikan dengan tidak bijaksana maka pandangan salah dapat



muncul. Antara lain dikatakan pandangan seperti berikut: “Diri milikku inilah yang berbicara, merasa dan mengalami disana-sini akibat dari tindakan-tindakan baik dan buruk; diri milikku ini bersifat kekal, selalu ada, abadi, tidak terkena perubahan, dan akan bertahan sepanjang masa.”

Selanjutnya dijelaskan **“karena dicengkeram oleh belunggu pandangan-pandangan, manusia yang tidak belajar tidak terbebas dari kelahiran, usia tua, kematian, kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, kepedihan, dan keputusan; dia tidak terbebas dari penderitaan, demikian Kukatakan”**.

Dalam kehidupan sehari-hari kita sulit untuk menghindari istilah aku dan milikku. Untuk mengurangi cengkeraman belunggu pandangan-pandangan tentang aku dan milikku, kita harus mengubah dari pandangan untuk kepentingan aku menjadi kepentingan yang lebih luas yaitu untuk kepentingan bersama, kemudian untuk kepentingan semua makhluk, dan pada akhirnya mengubah pandangan menjadi pandangan benar sesuai dengan makna Empat Kesunyataan.

Berdasarkan uraian dari dua cara melihat tersebut, kita tentu memilih cara melihat yang bijaksana yang akan menghapus noda-noda batin dan membawa kita menuju pada padamnya penderitaan.

Semoga dengan usaha yang tidak mengenal lelah kita mampu mengarahkan pandangan untuk melihat dengan semakin bijaksana. Sampai akhirnya semua noda-noda batin bisa dilepaskan. Sadhu, sadhu, sadhu. (Bhikkhuni Vijayani)



# Upasampadā Bhikkhunī Theravāda di Indonesia

**S**angha Bhikkhunī Theravāda di dunia telah dibangkitkan kembali, dimulai sebelum tahun 2000 di Bodhgaya. Pada awalnya peristiwa ini mengundang pro dan kontra yang luar biasa sehingga Sangha Bhikkhunī Theravāda yang baru lahir tersebut tidak segera berkembang. Setelah pro dan kontra mulai mereda, Sangha Bhikkhunī Theravāda mulai mengalami perkembangan yang cukup pesat begitu pula halnya di Indonesia.

Setelah sekian lama tidak terdengar upasampada untuk Bhikkhuni, secara tak terduga pada tanggal 21 Juni 2015 umat Buddha Indonesia dikejutkan oleh peristiwa luar biasa yaitu Upasampadā Bhikkhunī Theravāda yang digelar di Wisma Kusalayani, Maribaya, Lembang, Bandung. Peristiwa ini merupakan momen bersejarah dan sekaligus merupakan kebangkitan kembali bagi Sangha Bhikkhunī Theravāda di Indonesia setelah lebih dari seribu tahun terlelap. Maka sungguh peristiwa ini merupakan titik terang yang perlu dicatat dengan tinta emas untuk kepentingan generasi selanjutnya dan akan menjadi momentum bersejarah bagi proses penyebaran Buddha Dhamma di Indonesia.

Buddha telah membentuk Sangha Bhikkhunī sebagai bagian dari empat pilar yang merupakan kekuatan penyangga Buddha Sasana. Setelah Sangha Bhikkhunī terbentuk banyak Bhikkhunī yang mencapai berbagai tingkat kesucian dan para Bhikkhunī juga banyak berperan dalam pengembangan pembabaran Buddha Dhamma. Sayangnya sejak abad ke-11 Sangha Bhikkhunī Theravāda yang sempat bertahan kemudian lenyap, salah satu faktor penyebabnya yaitu adanya perang.

Kebangkitan kembali Sangha Bhikkhunī Theravāda tidak mudah, mengundang pro dan kontra berkenaan dengan keabsahan Upasampadā. Dalam buku-buku yang dibagikan pada saat Upasampadā, tercantum bahwa Y.M. Mingun Jetavan Sayādaw, Y.M. Bhikkhu Bodhi, dan Y.M. Bhikkhu Ashin Kheminda menguraikan tentang Cullavagga Vinaya Pali. Disana dijelaskan bahwa Sang Buddha bersabda:

***“Para Bhikkhu, Aku ijin penahbisan para Bhikkhunī oleh para Bhikkhu”.***

Dan ijin penahbisan tunggal ini tidak pernah dihapus. Jadi seandainya hanya Sangha Bhikkhu Theravāda saja yang menahbiskan maka sebuah Upasampadā Bhikkhunī Theravāda sudah bisa disebut sah. Terlebih lagi Sangha Bhikkhunī Mahayana yang menahbiskan Bhikkhunī Theravāda di Bodhgaya itu pada kenyataannya mengikuti Vinaya Dharmaguptaka yang berasal dari silsilah Vinaya Pali yang merupakan Vinaya Theravāda. Dengan kedua dasar inilah Sangha Bhikkhunī Theravāda di dunia dibangkitkan kembali oleh beberapa Bhikkhu Theravāda yang didukung oleh anggota Sangha lainnya atas dasar cinta kasih yang luar biasa.

Dengan menegakkan kembali Sangha Bhikkhunī Theravāda, berarti melengkapi dan mengokohkan kembali empat pilar yang pernah terbentuk dalam Buddha Sasana yaitu Sangha Bhikkhu, Sangha Bhikkhunī, Upāsaka, dan Upāsikā. Sang Buddha menyatakan bahwa perempuan mempunyai peluang yang sama untuk mencapai Nibbāna dan hal itu sudah terbukti. Demikian pula seorang perempuan juga mempunyai peluang yang sama untuk mempraktekkan dan memabarkan Dhamma, terlebih lagi sebagai seorang perempuan tentu lebih memahami permasalahan-permasalahan sesama perempuan. Seorang Bhikkhunī bisa lebih dekat dalam membina umat awam perempuan dibandingkan dengan seorang Bhikkhu. Disadari atau tidak hal itu akan mengurangi resiko terjadinya permasalahan bagi Bhikkhu.

Peristiwa yang sarat makna yaitu Upasampada Bhikkhuni di Wisma Kusalayani ini dimulai pada jam 13.00 WIB, diawali dengan prosesi Padakkhiṇa yaitu calon Bhikkhunī mengelilingi stupa ke arah kanan sebanyak tiga kali, sementara para umat menaburkan bunga di lantai yang dilalui para calon Bhikkhunī.

Suasana sangat hening, hanya suara genta bertalu-talu memecah keheningan. Calon Bhikkhunī kemudian berjalan menuju para Bhikkhu dan Bhikkhunī yang kemudian membentuk iring-iringan bersama-sama menuju Uposathāgāra. Sebelum upacara dimulai Uposathāgāra dibuka secara resmi oleh Y.M. Bhikkhu Bootawatte Sri Saranankara Nayaka Mahāthera dan acara tersebut dibuka secara resmi oleh Dirjen Bimas Buddha Kementerian Agama RI Bapak Drs. Dasikin M.Pd.

Dalam sambutannya, menurut Bapak Drs. Dasikin M.Pd. Sangha Bhikkhunī Theravāda Indonesia merupakan wujud dari kesetaraan gender dalam perannya

mempertahankan Buddha Dhamma. Dimana Sang Buddha sendiri telah meletakkan dasar yang kuat terhadap penghormatan atas hak-hak perempuan.

Acara dilanjutkan dengan persembahan dana kepada para calon Bhikkhunī oleh para pejabat negara dan donatur.

Upacara tersebut dilakukan dalam dua tahap, tahap pertama adalah penahbisan oleh Sangha Bhikkhunī yang dipimpin oleh Y.M. Bhikkhunī Santini Theri (Indonesia) sebagai Pavattinī. Bertindak sebagai Kammavācācarini adalah Y.M. Bhikkhunī Susilavati Theri (Indonesia) dan Y.M. Bhikkhunī Lieuphap Theri (Vietnam).

Setelah tahap pertama selesai, kemudian memasuki tahap kedua yang diawali dengan masuknya Sangha Bhikkhu ke Uposathāgāra dan dilanjutkan dengan penahbisan oleh Sangha Bhikkhu yang dipimpin oleh Y.M. Bhikkhu Bootawatte Sri Saranankara Nayaka Mahāthera (Malaysia) sebagai Upajjhāya. Bertindak sebagai Kammavācācariya adalah Y.M. Bhikkhu Dhammapala Mahāthera (Malaysia) dan Y.M. Bhikkhu Seelalankara Thera (Malaysia). Upasampada ini dihadiri oleh para anggota Sangha yang datang dari berbagai negara.

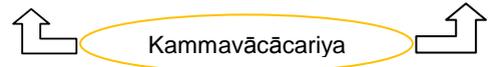


Y.M. Bhikkhu Bootawatte Sri Saranankara Nayaka Mahāthera

Y.M. Bhikkhunī Santini Theri



Y.M. Bhikkhu Dhammapala Mahāthera Y.M. Bhikkhu Seelalankara Thera



Y.M. Bhikkhunī Susilavati Theri

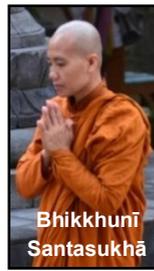


Y.M. Bhikkhunī Lieu Phap Theri



Upasampadā ini bukan hanya bermakna bagi perempuan Buddhis di Indonesia, tapi juga bagi perempuan Buddhis di seluruh dunia. Peserta Upasampadā bukan hanya dari Indonesia, tapi juga berasal dari berbagai negara. Mereka adalah Bhikkhunī Santamānā dan Bhikkhunī Santasukhā (Vietnam), Bhikkhunī Medha (Srilanka), Bhikkhuni Anulā (Jepang), Bhikkhunī Sumangalā (Malaysia), Bhikkhunī Jenti (Australia), Bhikkhuni Sukhi (Malaysia), Bhikkhunī Vajiradevi dan Bhikkhunī Sadhika (Indonesia).

Sungguh hal ini merupakan kesempatan yang luar biasa dan mengharumkan nama bangsa, dimana di tengah-tengah kelangkaan penyelenggaraan Upasampadā, Indonesia dapat menjadi tuan rumah untuk acara yang berskala international tersebut.



Serangkaian acara menarik juga melengkapi Upasampadā tersebut, yaitu adanya kelas khusus untuk pendalaman Vinaya bagi para calon Bhikkhuni dan ceramah/seminar berkaitan dengan penahbisan Bhikkhuni dan posisi perempuan dalam Agama Buddha. Kelas untuk pendalaman Vinaya berlangsung di Wisma Kusalayani, dibimbing oleh Y.M. Bhikkhuni Lieuphap Theri (Vietnam) dan Y.M. Bhikkhuni Dhammananda Theri (Thailand).

Sedangkan ceramah yang juga berlangsung di Wisma Kusalayani adalah sebagai berikut:

1. Tanggal 20 Juni 2015 (sehari sebelum Upasampadā), yaitu pada pukul 09.00 WIB - 11.00 WIB disampaikan oleh Y.M. Bhikkhu Dhammapala Mahathera (Malaysia) dengan topik “Bhikkhu and Bhikkhuni – Samatha and Vipassana”.
2. Selanjutnya pada tanggal yang sama, pada pukul 14.00 WIB - 16.00 WIB disampaikan oleh Y.M. Bhikkhu A. Ratanasiri Nayaka Maha Thera (Sri Lanka), dengan topik “The Monk Who is Reluctant to Teach The Nuns – Nandakovada Sutta”.
3. Tanggal 21 Juni 2015 (tepat pada hari Upasampadā) pada pukul 10.00 WIB – 11.00 WIB disampaikan oleh Y.M. Bhikkhu Bootawatte Sri Saranankara Nayaka Maha Thera (Sri Lanka), dengan topik “The Importance of Bhikkhuni Upasampadā”.

Setelah Upasampadā yaitu pada tanggal 27 Juni 2015 diadakan seminar di Taman Angrek Jakarta Barat dengan thema: “Posisi Perempuan di dalam Agama Buddha dan Peran-peran Sosialnya”.

Sesi I: “Potensi Perempuan untuk Mencapai Kesucian”, dengan nara sumber:

1. Y.M. Bhikkhuni Santini Theri (Indonesia)
2. Y.M. Bhikkhuni Lieu Phap Theri (Vietnam)
3. Y.M. Bhikkhuni Sumangala (Malaysia)

Sesi II: “Peranan Sosial Perempuan dalam Rangka Pengembangan Buddha Sasana”, dengan nara sumber:

1. Y.M. Bhiksuni Zong Kai (Indonesia)

2. Y.M. Bhikkhu Bodhinanda (Indonesia)
3. Bapak Jo Priastana S.sos, M.A. (Indonesia)

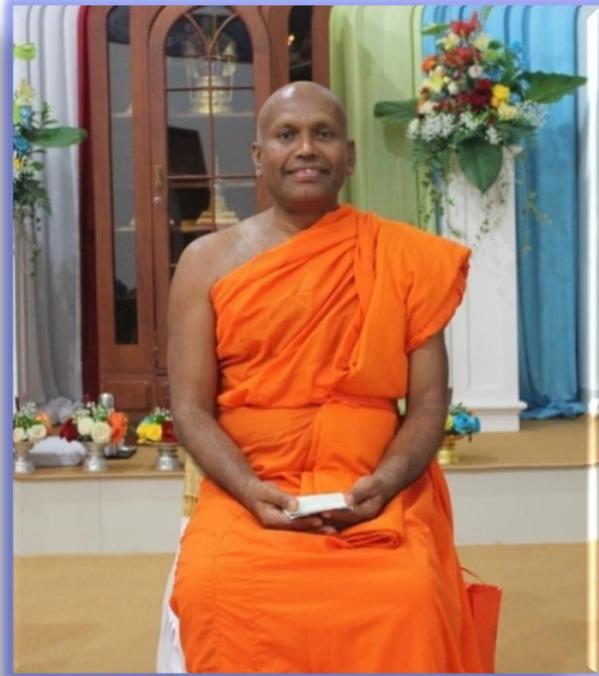
Walaupun masih ada pro-kontra tentang kebangkitan kembali Sangha Bhikkhunī Theravāda di Indonesia, namun Upasampadā ini mendapat sambutan yang luar biasa dari berbagai pihak. Umat yang hadir dalam acara Upasampadā ini mencapai lebih dari 1000 orang. Sebagai ketua panitia dari acara yang spektakuler ini adalah Bapak Handani Widjaya, dibantu oleh berbagai pihak yang bekerja keras mensukseskan momen bersejarah ini. Dengan adanya Upasampadā ini keberadaan Sangha Bhikkhunī Theravāda semakin dikenal jelas oleh umat Buddha Indonesia. Apalagi dengan adanya berbagai penjelasan tentang seluk beluk kebangkitan kembali Sangha Bhikkhunī Theravāda di dunia oleh beberapa Bhikkhu dan Bhikkhunī terkemuka yang disampaikan baik melalui ceramah-ceramah maupun melalui penyebaran buku-buku.

Sungguh merupakan suatu kebahagiaan yang luar biasa bagi umat Buddha di Indonesia karena dapat menyaksikan langsung peristiwa lengkapnya Sangha Bhikkhunī Theravāda di Indonesia, yang berarti juga lengkapnya Empat Pilar dalam Buddha Sasana. Dengan adanya Upasampadā tersebut jumlah Bhikkhunī di Wisma Kusalayani menjadi lima. Dengan terbentuknya Sangha Bhikkhunī Theravāda Indonesia ini para Bhikkhunī bertekad untuk melatih diri dengan lebih baik demi tercapainya tujuan akhir, dan berharap dapat memberi inspirasi bagi perempuan Buddhis Indonesia untuk tidak ragu-ragu lagi bila ingin menjalani kehidupan sebagai Bhikkhunī Theravāda. Begitupun Sangha Bhikkhunī Theravāda Indonesia berharap untuk dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas pelatihan-pelatihan yang selama ini dilakukan, sehingga dapat meningkatkan pula perannya dalam membantu berkembangnya pembabaran Buddha Dhamma di Indonesia. Sadhu, sadhu, sadhu. (Yani)



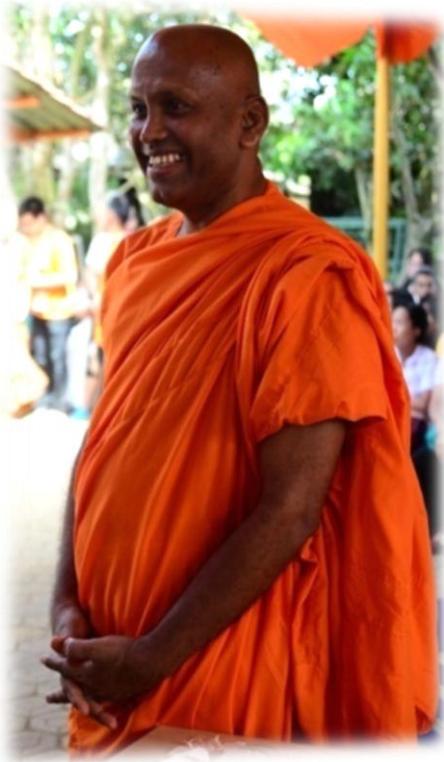
Para Bhikkhunī yang baru diupasampada bersama dengan para Bhikkhunī Theri, Bhikkhu Mahāthera, Bhikkhu Thera, beserta Samaneri dan Silacarini

# Profile Bhikkhu



<b>Nama Asli</b>	: Aragoda Mohottalelage Kiribanda
<b>Tempat lahir</b>	: Bootawatta Pathahewahata Gandanaya Korale, Kandy, Sri Lanka
<b>Tanggal lahir</b>	: 28 Oktober 1953
<b>Nama Penahbisan</b>	: Bootawatte Saranankara
<b>Ditahbis sebagai Samanera</b>	: 24 Juli 1965
<b>Ditahbis sebagai Bhikkhu</b>	: 11 Juni 1976
<b>Nama Penahbis/Upajjhāya</b>	: Chief Monk Sri Derananda Chandra Jothi of Malwathu Viharaya, Pinnawala
<b>Tempat Penahbisan /Upasampadā</b>	: Malwathu Maha Viharaya, Kandy, Sri Lanka

Y.M. Bhikkhu Bootawatte Sri Saranankara Nayaka Mahāthera adalah nama lengkap dari Y.M. Bhante Saranankara. Beliau adalah ketua *Adhikarana Sangha Nayaka of Malaysia (High Priest /Judiciary of Malaysia)* dan ketua Bhikkhu di *Sri Lanka Buddhist Temple*, Sentul, Kuala Lumpur, Malaysia. Y.M. Bhante Saranankara mulai menetap di *Sri Lanka Buddhist Temple* pada tahun 1984. Semenjak saat itu *Sri Lanka Buddhist Temple* mengalami kemajuan yang luar biasa. Dari awal Bhante sangat antusias untuk membantu masyarakat Malaysia baik dalam bidang kesejahteraan sosial maupun spiritual. Berkat kekuatan cinta kasih, keyakinan, tekad, semangat, kerendahan hati, dan kekuatan-kekuatan positif lainnya, Bhante mampu menggugah para pengurus Vihara dan umat, untuk membangun sebuah gedung yang megah dengan model Sri Lanka pada tahun 1996 di Malaysia.



Bhante penuh dengan cinta kasih dalam membina umat tanpa memandang perbedaan ras dan agama. Begitupun umat sangat menghormati beliau. Beliau sangat memahami bagaimana Sang Buddha menekankan bahwa kita harus menunjukkan cinta kasih dan kasih sayang terhadap semua makhluk. Untuk membantu para penduduk kurang mampu di Malaysia beliau memulai dengan klinik gratis, pendidikan gratis dan rumah Mettā melalui Organisasi Sosial Siri Jayanti yang didirikan pada tahun 1991. Melalui Organisasi sosial Siri Jayanti dan Yayasan Maha Karuna Y.M. Bhante Saranankara membuat program tahunan yang membantu sepuluh ribu anak-anak Malaysia yang kurang mampu dengan memberikan perlengkapan sekolah secara cuma-cuma. Dengan program ini beliau membantu anak-anak tersebut untuk mengenyam pendidikan yang layak dan membantu meringankan beban orang tua mereka.

Y.M. Bhante Saranankara juga memprakarsai *the Young Buddhist Novitiate Training Program* yaitu latihan Pabbajja Samanera sementara selama satu minggu untuk anak-anak muda usia 12 sampai 18 tahun. Beliau menyadari betapa pentingnya program tersebut untuk menggugah anak-anak muda menjadi seorang samanera. Program ini telah memberi manfaat besar kepada para pemuda Malaysia karena mereka bisa mendapat pengalaman langsung bagaimana kehidupan seorang bhikkhu, dan memberi kesempatan bagi mereka untuk membuktikan langsung bagaimana dengan kehidupan melepas akan memberi kedamaian dan kebahagiaan. Kemudian pada tahun 2014 beliau menyelenggarakan latihan Pabbajja Samanera untuk tingkat dewasa.

Untuk memperluas jangkauan program-program beliau, maka pada tahun 2001 Bhante mendirikan kelompok sosial buddhis *Maha Karuna*. Pada tahun 2003 Bhante membuat panti jompo *The Maha Karuna Compassionate Home/a senior citizens home*. *The Maha Karuna Buddhist Centre* dibuka pada tahun 2004 untuk melayani masyarakat di Subang 2 dan sekitarnya. Pada tanggal 5 Mei 2006 Bhante membentuk Yayasan Maha Karuna untuk melayani masyarakat kurang mampu di Malaysia. Aktifitas sosial Yayasan Maha Karuna adalah: pendidikan, mobil klinik gratis, pengobatan gratis di daerah-daerah terpencil, bantuan kebutuhan hidup pada orang tua jompo dan orang-orang cacat, bantuan obat-obatan pada pasien kurang mampu, dan bantuan keuangan pada orang-orang miskin. Bhante juga banyak membantu terbentuknya organisasi-organisasi Buddhis dan vihara-vihara, dan juga menjadi penasihat spiritual dari berbagai komunitas Buddhis di Malaysia. Bhante sering mengunjungi rumah sakit-rumah sakit, untuk menghibur dan memberi kedamaian pada pasien-pasien. Beliau banyak membantu, memberi semangat pada umat

yang menghadapi permasalahan sehingga mereka bisa tenang dan bisa menyelesaikan masalah mereka dengan penuh keyakinan. Bhante banyak membantu masyarakat Malaysia lebih dari 30 tahun. Melalui *The Siri Jayanti Association*, *Maha Karuna Buddhist Society*, *Siri Jayanti Welfare Organization*, Bhante juga membantu korban-korban bencana alam di Sri Lanka, China, Indonesia, dan Pakistan. Program kemanusiaan juga diselenggarakan di berbagai negara seperti Sri Lanka, China, India, Myanmar, Cambodia, dan Laos.

Pada tanggal 29 Januari 2007 beliau terpilih sebagai *The Chief Adhikarana Sangha Nayaka of Malaysia (Chief High Priest/Judiciary of Malaysia)*. Y.M. Bhante Saranankara juga telah memberi inspirasi kepada lima puluh organisasi Buddhis di Malaysia yang terdiri dari tiga kelompok yaitu Theravāda, Mahayana, dan Vajrayana untuk bersama-sama mensukseskan *Buddhist Culture & Arts Festival 2007*

pada tanggal 6 – 10 Juni 2007 di *Malaysia International Exhibition & Convention Centre, MINES Resort City*. Peristiwa besar ini terjadi dalam rangka memperingati 50 tahun kemerdekaan Malaysia, dimana untuk pertama kalinya dalam sejarah Malaysia lima puluh organisasi Buddhis bergabung di bawah pimpinan Y.M. Bhante Saranankara.



Saat memberikan ceramah di Wisma Kusalayani, dengan topik *The Importance of Bhikkhuni Upasampadā*.

Pada tanggal 14 Maret 2012 Y.M. Bhante Saranankara menyempurnakan proyek beliau yaitu proyek untuk pemuda *The Siri Jayanti Maha Karuna Youth Centre* di Delgoda, Sri Lanka. Proyek ini meliputi panti asuhan, pusat pelatihan, dan pusat kegiatan sosial. Proyek ini sangat bermanfaat bagi orang-orang yang kurang mampu di daerah sekitar Delgoda. Di masa yang akan datang, akan dibangun lebih banyak lagi akomodasi untuk para murid dan para Bhikkhu dan Bhikkhuni dari luar yang sedang kuliah bahasa Pali dan mata kuliah Buddhis lainnya di Sri Lanka. Pada tanggal 1 September 2013 beliau membentuk *Monks Education Fund* di bawah naungan *The Maha Karuna Buddhist Society*. Selama tahun 2013 dan 2014 melalui program ini beliau membiayai para Bhikkhu dan Bhikkhuni untuk meraih gelar akademik baik di akademi/universitas lokal maupun internasional. Sampai saat ini tanpa mengenal lelah beliau selalu disibukkan oleh kegiatan pengembangan pembabaran Buddha Dhamma dan kegiatan-kegiatan kemanusiaan.

Y.M. Bhante Saranankara adalah penyokong yang luar biasa bagi perkembangan Bhikkhuni Theravāda baik di Malaysia maupun di negara-negara lain. Beliau telah mengirim beberapa orang dari Malaysia untuk ditahbiskan sebagai samaneri di Wisma Kusalayani. Pada bulan Januari 2015 beliau juga menjadi sponsor Upasampadā Bhikkhuni-Bhikkhuni dari Malaysia, Indonesia, Vietnam, dan Itali, yang di selenggarakan di Sri Lanka.



Pesan khusus yang beliau sampaikan berkaitan dengan penahbisan Bhikkhunī Theravāda adalah bahwa Bhikkhu dan Bhikkhunī mempunyai kontribusi yang luar biasa pada umat manusia. Dengan adanya Sangha Bhikkhunī Theravāda maka keempat pilar dalam Buddha Sasana menjadi lengkap, yang sangat penting artinya bagi pengembangan pembabaran Ajaran Buddha. Untuk menjadi

Bhikkhu atau Bhikkhunī tidaklah mudah, banyak tanggung jawab yang dipikul, mereka harus penuh perhatian dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menjalankan peraturan (*Vinaya*) yang tidak sedikit itu dengan sebaik-baiknya. Hidup sebagai manusia merupakan kesempatan yang langka, maka harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Menjaga kesehatan fisik memang penting, tapi pengembangan batin jauh lebih penting, dengan menjalani kehidupan sebagai Bhikkhu dan Bhikkhunī kita bisa mengembangkan kekuatan batin dengan lebih sempurna. Kekuatan batin sangat penting bagi siapa saja, karena sebagai makhluk sosial kita tidak bisa hidup sendiri. Ketika berinteraksi dengan orang lain diperlukan kekuatan batin agar kita tidak terseret oleh lingkungan yang buruk. Pencapaian spiritual jauh lebih penting dibandingkan aset-aset duniawi karena hanya itulah yang bisa dibawa seterusnya pada kehidupan-kehidupan selanjutnya. Kehidupan kita ditentukan oleh kekuatan batin kita dalam menghadapi atau bereaksi dengan lingkungan, bukan ditentukan oleh jenis kelamin. Kekuatan batin tidak bisa diperoleh secara instan, melainkan harus dilatih dari saat ke saat. Beliau mengatakan kita harus mengembangkan jaringan batin *inner net* yaitu kapasitas spiritual kita. Kita harus bisa mengakses *inner net* ini, karena bila seseorang dapat melakukannya maka artinya siapapun pasti bisa melakukannya mengingat kita semua mempunyai potensi yang sama. Dengan demikian siapapun yang melatih diri dan menjalankan praktek sesuai dengan Dhamma sampai sempurna, dialah yang akan dapat mencapai tujuan akhir. Demikianlah pesan-pesan khusus beliau dalam mendukung perkembangan Sangha Bhikkhunī Theravāda yang sangat berharga untuk kita renungkan bersama. Sadhu, sadhu, sadhu. (Dina)

# Galeri Foto Upasampadā



Dirjen Bimas Buddha Kementerian Agama RI Bapak Drs. Dasikin M.Pd sedang memberikan kata sambutan



Ketua panitia Bapak Handani Widjaya sedang memberikan kata sambutan



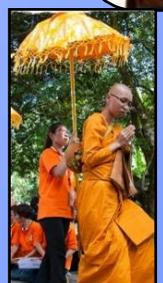
Pembawa acara Brother Tan (Malaysia) dan Ibu Lanny Anggawati



Sebelum acara Upasampadā di mulai, Dirjen Bimas Buddha Kementerian Agama RI Bapak Drs. Dasikin M.Pd bersama pejabat negara lainnya beserta donatur melakukan persembahan dana berupa jubah & patta kepada para calon Bhikkhunī.



Dirjen Bimas Buddha Kementerian Agama RI Bapak Drs. Dasikin M.Pd bersama pejabat negara lainnya juga ikut menyerahkan dana makanan kepada anggota Sangha



Sebelum upacara di mulai para calon Bhikkhunī melakukan Padakkhiṇa (cara penghormatan dengan mengelilingi stupa ke arah kanan sebanyak tiga kali)



Foto bersama para Bhikkhu dan Bhikkhunī beserta seluruh Panitia acara Upasampadā Bhikkhunī.



Y.M. Bhikkhu Dhammapala Mahāthera (Malaysia) sedang memberikan ceramah dengan topik "Bhikkhu and Bhikkhunī – Samatha and Vipassanā";



Suasana umat yang hadir dalam acara Upasampadā Bhikkhunī 21 Juni 2015. Diperkirakan lebih dari 1000 umat yang hadir dalam acara tersebut, baik dari dalam maupun luar negeri



Y.M. Bhikkhu A. Ratanasiri Nayaka Mahāthera (Sri Lanka) sedang memberikan ceramah dengan topik The Monk Who is Reluctant to Teach The Nuns - Nandakovada Sutta



Turut hadir Y.M. Bhiksu Bhadra Pala (Suhu Xian Bing) dan Y.M. Bhiksuni Zong Kai



Upacara tersebut dilakukan dalam dua tahap, tahap pertama adalah penahbisan oleh Sangha Bhikkhunī dan tahap kedua oleh Sangha Bhikkhu.





1. *Aku wajar mengalami usia tua, aku belum dapat mengatasi usia tua.*
2. *Aku wajar menderita penyakit, aku belum dapat mengatasi penyakit.*
3. *Aku wajar mengalami kematian, aku belum dapat mengatasi kematian.*
4. *Aku wajar terpisah dari semua yang kusayangi dan kucintai.*
5. *Aku adalah pemilik kammaku sendiri, pewaris kammaku sendiri, lahir dari kammaku sendiri, berhubungan dengan kammaku sendiri, tergantung pada kammaku sendiri. Apapun kamma yang kulakukan, baik ataupun buruk, akulah yang akan mewarisinya.*



Jadi, bila kita mengalami salah satu dari hal ini, janganlah larut dalam kesedihan karena semua itu adalah kewajaran yang akan dialami oleh manusia, bukan hanya saya dan kalian, tetapi semua orang dengan latar belakang apapun. Yang harus dilakukan adalah memupuk semangat dan terus berjuang dalam menjalani kehidupan ini! (Jun.H)



# Rawatlah orang tua

Ada pribahasa mengatakan bahwa "orang tua bisa mengurus sepuluh orang anak, tetapi sepuluh anak belum tentu bisa mengurus orang tuanya, alias tidak mampu". Apakah betul apa yang dikatakan oleh banyak orang itu? Kadang ada betulnya, akan tetapi anak yang sayang kepada orang tua dan merawatnya dengan baik juga banyak. Semua itu tergantung kamma masing-masing.

Kita harus ingat jasa orang tua yang selalu menjaga dan merawat kita dengan baik ketika mereka masih muda dan kuat. Saat mereka menjadi tua atau sakit sudah menjadi kewajiban kitalah sebagai anak untuk merawat mereka sebaik mungkin. Jangan sampai kata-kata diatas itu kita abaikan, kalau sampai mengabaikannya betapa memalukannya kita sebagai seorang anak.

Pada waktu orang tua sakit mereka benar-benar memerlukan kita sebagai anak-anaknya, bukan orang lain. Orang tua ingin selalu ada anak disampingnya, menghiburnya, membelainya dan bahkan sekedar memegang tangannya. Pada saat sakit orang tua sangat membutuhkan orang yang paling dekat dengannya. Jangan bersikap acuh tak acuh, karena sikap tersebut menyakiti hati beliau.



Banyak anak-anak, bahkan ketika orang tua masih hidup sudah meributkan harta warisan, tetapi waktu orang tua sakit menengokpun tidak, dengan berbagai alasan yang dibuatnya. Misalnya mereka berpikir atau beralasan "Saya kan anak yang tidak disayang, saya kan anak yang dibuang, saya kan tidak diberi warisan, dan sebagainya".



Betapa kasihannya anak tersebut. Apakah sebagai seorang anak kita tidak akan menjadi tua atau sakit? Apakah kita tidak butuh orang untuk menemani atau merawat kita? Apakah dikala tua kita mampu untuk tetap bisa mandiri? Jawabannya 'tidak bisa'. Semua orang akan menjadi tua dan mengalami sakit, apakah sakitnya parah atau tidak tergantung keadaan. Anak yang berbakti

akan mempunyai kamma baik dan dipuji banyak orang, akan tetapi anak yang jahat dan tidak berbakti akan menjadi buah pembicaraan orang banyak tentang kejelekannya. Apa yang kita tanam itu pula yang akan kita petik, kamma baik dan kamma buruk tidak akan salah alamat, dia akan berbuah pada waktunya.

Marilah tengok sejenak masa-masa orang tua merawat kita anak-anaknya. Anak baik - orang tua sayang, anak bandel - orang tua tetap sayang. Kita rewel - orang tua sabar, kita sakit - orang tua dengan setia selalu berada dan melayani, bahkan kalau bisa orang tua akan menggantikan sakitnya kita. Begitu banyak pengorbanan orang tua demi anak-anaknya. (Yanikusalo)



# BAKSOS SEMBAKO



Wisma Kusalayani sebagai tempat berkumpulnya para Bhikkhuni Theravada Indonesia, disamping padat dengan jadwal pelatihan untuk umat, juga padat dengan kegiatan-kegiatan kemanusiaan. Salah satunya adalah baksos sembako, yang merupakan kegiatan rutin untuk penduduk sekitar Wisma Kusalayani tepatnya kampung Cigaluguk, desa Cibodas, Maribaya, Lembang, Bandung.

Disamping untuk membantu masyarakat yang tidak mampu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberi kesempatan kepada umat untuk menanam jasa kebajikan dan memberi inspirasi kepada orang-orang yang belum terbiasa melakukan jasa kebajikan. Dalam Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia bidang kegiatan kemanusiaan ini dipimpin oleh Y.M. Bhikkhuni Susilavati Theri.



Untuk menyambut kedatangan beliau yang baru saja selesai menjalani proses pengobatan di Jepang, maka Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia pada tanggal 21 Oktober 2015 kembali mengadakan baksos sembako untuk penduduk di sekitar Wisma Kusalayani. Dari pukul 09.00 WIB masyarakat yang terdiri dari 2 RW (meliputi 369 KK) mulai berdatangan dengan penuh antusias. Y.M. Bhikkhuni Santini Theri dan Y.M. Bhikkhuni Susilavati Theri yang dibantu oleh para Bhikkhuni yang lain nampak begitu bahagia membagi-bagikan sembako. Kegiatan ini berlangsung seperti biasa atas dukungan umat.

Semoga kegiatan ini membawa manfaat kepada si penerima yaitu masyarakat petani yang saat ini sedang mengalami musim kering yang cukup panjang. Dan semoga jasa kebajikan ini juga membuahkan kebahagiaan, kesejahteraan, dan kemajuan dalam Dhamma bagi pendana. Sadhu, sadhu, sadhu (Tara)



# ANUMODANA

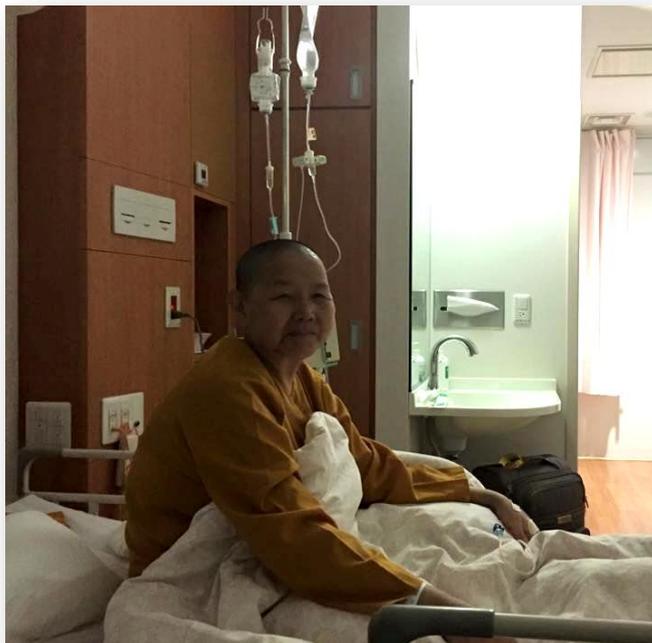
## SANGHA BHIKKHUNĪ THERAVADA INDONESIA

MENYAMPAIKAN ANUMODANA KEPADA PARA DERMAWAN ATAS  
SEGALA DUKUNGAN, PERHATIAN, DAN KASIH SAYANGNYA  
UNTUK PENGOBATAN Y.M. BHIKKHUNĪ SUSILAVATI THERI DI  
JEPANG SELAMA LEBIH DARI DUA BULAN.

SEMOGA JASA-JASA KEBAJIKAN PARA DERMAWAN MEMBAWA  
KEBAHAGIAAN, KESEJAHTERAAN, KESEHATAN, UMUR PANJANG,  
KEKUATAN, DAN KEMAJUAN DALAM DHAMMA.

SEMOGA PARA LELUHUR DAN SEMUA MAKHLUK  
DAPAT MENIKMATI JASA KEBAJIKAN INI  
SADHU, SADHU, SADHU

\*\*\*\*\*



**Kondisi Y.M.  
Bhikkhuni Susilavati  
Theri pada saat baru  
selesai menjalani  
operasi pengangkatan  
tumor yang terletak  
pada belakang mata  
di *Tsukuba University  
Hospital*, Jepang.**

**ANGUTTARA NIKĀYA (V, 148):**

1. Karena dia memberi dengan **keyakinan**, dimanapun hasil dari pemberian itu masak, dia menjadi kaya dan berkelimpahan, harta kekayaannya besar, dan dia elok, menarik, anggun, memiliki keindahan kulit yang luar biasa.
2. Karena dia memberi **dengan penuh hormat**, dimanapun hasil dari pemberian itu masak, dia menjadi kaya dan berkelimpahan, harta kekayaannya besar, dan anak serta pasangannya, pesuruh dan pekerjanya patuh, mendengarkan dia dan menggunakan pikirannya untuk memahami dia.
3. Karena dia memberi **pada saat yang tepat**, dimanapun hasil dari pemberian itu masak, dia menjadi kaya dan berkelimpahan, harta kekayaannya besar, dan keuntungan-keuntungan datang kepadanya pada saat yang tepat, dalam jumlah yang melimpah.
4. Karena dia memberi **dengan hati yang dermawan**, dimanapun hasil dari pemberian itu masak, dia menjadi kaya dan berkelimpahan, harta kekayaannya besar, dan pikirannya cenderung menikmati hal-hal yang menyenangkan di antara lima kesenangan indera.
5. Karena dia memberi **tanpa menjelekkannya dirinya dan orang lain**, dimanapun hasil dari pemberian itu masak, dia menjadi kaya dan berkelimpahan, harta kekayaannya besar, dan tidak terjadi hilangnya kekayaan dari penjuru manapun, entah dari api atau banjir atau bandit atau ahli waris yang tidak dicintai.



Setelah seluruh proses pengobatan selesai Y.M. Bhikkhuni Susilavati Theri pergi mengunjungi patung Buddha terbesar di Asia Tenggara, yang berada di Ushiku. Lokasi ini tidak jauh dari Rumah Sakit tempat dilakukannya radiasi (*cyber knife*).

# BAKSOS PEMBUATAN TOILET UMUM



*Suasana warga yang sedang bergotong royong membantu proses pembuatan toilet*

Ajaran Buddha menganjurkan kita untuk mengembangkan cinta kasih dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Perbuatan baik bisa dilakukan kapanpun, dimanapun dan untuk siapapun bila dibutuhkan. Kesempatan untuk berbuat baik walaupun kecil tidak pernah dilewatkan oleh Sangha Bhikkhuni Theravāda Indonesia.

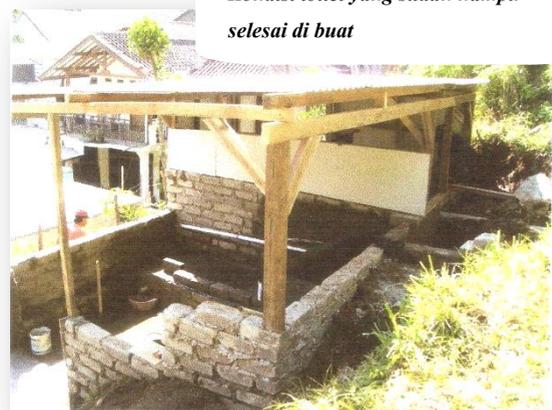
Kali ini masyarakat di sekitar Wisma Kusalayani tepatnya di Kampung Sukapinggir RT 03 RW 12 Desa Jayagiri Kecamatan Lembang sedang membutuhkan toilet umum. Maka jamban itupun dibuat sesuai dengan kebutuhan masyarakat Desa Jayagiri. Dengan adanya jamban umum tersebut, banyak diantara penduduk yang tidak mempunyai jamban keluarga menjadi sangat terbantu. Semoga kegiatan ini disamping bermanfaat bagi masyarakat setempat juga memberi inspirasi kepada pembaca untuk selalu berbuat baik terhadap siapapun terutama untuk kepentingan umum.

Sadhu, sadhu, sadhu. (Lia)



*Suasana warga yang sedang bergotong royong membantu proses pembuatan toilet*

*Kondisi toilet yang sudah hampir selesai di buat*



# Mengajar anak untuk berjuang

**K**ewajiban orang tua adalah memenuhi kebutuhan anak, mulai dari sandang, pangan, papan dan pendidikan yang baik. Namun meskipun kebutuhan

tersebut sudah tercukupi, anak pun punya keinginan sendiri. Entah itu keinginan memiliki mainan atau pergi berlibur, akan tetapi orangtua perlu mengajarkan anak untuk berusaha dulu sebelum memenuhi keinginan tersebut.



Misalnya anak ingin mainan, maka ajarkanlah mereka untuk menabung, bila uangnya cukup barulah boleh membeli mainan tersebut, jika uangnya masih kurang maka orangtualah yang membayarkan sisanya. Bisa saja jumlah sisanya mungkin akan lebih besar.

Itu tidak apa, yang penting, anak berkontribusi dalam setiap hal yang diinginkannya. Sebaiknya orangtua tidak terlalu memanjakan anak, tidak selalu memenuhi keinginan anaknya, agar anak siap menghadapi kehidupan nyata dengan bekerja melalui usahanya sendiri.

Ajarkan juga mereka untuk membantu pekerjaan yang bisa dilakukan di rumah, misalnya menyapu,



mengepel, atau mencuci piring. Begitupun anak dibiasakan menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dan membereskan semua barang-barang yang dipakainya setiap hari seperti membereskan tempat tidur, pakaian, buku-buku, mainan, dan sebagainya.



Dengan memberi tanggung jawab kepada anak maka dia akan belajar mandiri dan berjuang untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Sehingga anak tidak hanya bermain-main sepanjang waktu, seperti yang banyak terjadi saat ini dimana anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *game*. Dengan demikian anak bisa belajar menghargai waktu, menghargai barang-barangnya dan mengerti kewajibannya. Dan bisa merasakan bahwa untuk mendapatkan sesuatu tidaklah mudah, sehingga menjadi pelajaran hidupnya untuk selalu berjuang. (Yanikusalo)

Sumber inspirasi: kompas.com



# 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)**

Dalam edisi Kusalyani terdahulu telah dibahas bahwa tujuan makan sesuai Dhamma adalah untuk kesehatan agar dapat menjalani kehidupan yang baik dan benar. Pembahasan topik pola hidup sehat sesuai Dhamma telah diawali dengan membahas masalah penyakit-penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat dan tips pola makan yang sehat. Kali ini kita lanjutkan dengan menelusuri bahan-bahan makanan yang paling dibutuhkan untuk mengatasi penyakit-penyakit tersebut. Makanan alami seperti buah-buahan, sayur-sayuran, kacang-kacangan dan biji-bijian merupakan bahan nabati yang bergizi luar biasa karena banyak mengandung zat-zat yang sangat dibutuhkan dan tidak mengandung zat-zat yang berbahaya.

## **BEBERAPA KEISTIMEWAAN BAHAN NABATI:**

1. Buah-buahan dan sayur-sayuran segar sebagian besar dapat dimakan mentah. Keistimewaan makanan mentah adalah mengandung enzim, yang tidak terdapat pada bahan makanan yang dimasak. Enzim sangat dibutuhkan tubuh untuk mencerna makanan, dan sisanya disimpan sebagai enzim dasar. Tanpa enzim dasar manusia tidak bisa hidup, jadi makanan segar sangat penting untuk kehidupan.
2. Bahan nabati mengandung banyak vitamin dan mineral. Vitamin hampir semuanya berasal dari buah-buahan dan sayur-sayuran, dan sebagian besar vitamin tidak tahan panas dan pengolahan. Mineral terdapat pada buah-buahan, sayur-sayuran, kacang-kacangan dan biji-bijian. Keduanya sangat dibutuhkan untuk mencerna karbohidrat dan protein dalam proses metabolisme tubuh serta berguna untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit akibat pola hidup tidak sehat.



3. *Bahan nabati mengandung berbagai jenis anti oksidan seperti fitokimia dan polifenol-polifenol lain yang membuat buah-buahan tertentu memberikan kekuatan super dalam hal detoksifikasi. Zat-zat ini hanya terdapat pada buah-buahan dan sayur-sayuran segar. Sangat berguna untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat;*
4. *Buah-buahan dan sayur-sayuran mengandung banyak serat. Makanan olahan siap saji cenderung mengandung banyak lemak dan karbohidrat, dan cenderung tidak mengandung serat. Terlebih-lebih bahan makanan hewani sama sekali tidak mengandung serat. Serat dibutuhkan untuk membuang zat-zat yang tidak berguna atau merugikan tubuh (seperti kolesterol dan zat-zat kimia), dan menstabilkan gula darah. Kekurangan serat dapat menyebabkan kesulitan buang air besar sehingga zat-zat yang seharusnya dibuang akan membusuk dan diserap kembali oleh darah. Serat berguna untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit-penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat;*
5. *Buah-buahan dan sayur-sayuran bila dimakan membuat darah bersifat basa. Nilai pH tubuh yang bersifat asam akan menurunkan kemampuan tubuh menyerap berbagai mineral dan nutrisi, menurunkan kemampuan untuk memperbaiki sel yang rusak, menurunkan kemampuan untuk detoksifikasi logam berat, merangsang tumbuhnya tumor/kanker, rentan terhadap penyakit, menyebabkan cepat lelah dan penuaan dini. Dengan mengkonsumsi makanan yang bersifat basa maka akan menetralkan pH tubuh yang asam akibat pola hidup yang tidak sehat. Bahkan pada pH diatas 7,4 sel kanker bersifat tidak aktif dan pada pH 8,5 sel kanker akan mati sedangkan sel yang sehat akan tetap hidup;*
6. *Bahan nabati tidak mengandung kolesterol karena kolesterol hanya terdapat pada bahan makanan hewani. Kolesterol merupakan salah satu penyebab penyumbatan pembuluh darah yang kemudian dapat menimbulkan berbagai penyakit.*

***RINGKASAN KHASIAT AJAIB BAHAN-BAHAN NABATI:***

***Bersifat diuretik / membantu kerja ginjal*** : seledri, mentimun, terong, melon, semangka, asparagus, dll.

***Bersifat antiseptik / anti radang / anti biotik*** : cranberry, nenas, bawang putih, blueberry, jahe, dll.

***Bersifat memulihkan keadaan mineral tubuh*** : kelapa, almond, alfalfa, kubis, jeruk, dll.

***Bersifat membantu pencernaan*** : nenas, pepaya, kentang, zucchini, dll.

***Bersifat membersihkan usus dan pencernaan*** : plum, terong, gandum utuh, dll.

***Bersifat anti anemia*** : bit, apricot, bayam, pistachio, dll.

***Bersifat anti kanker / mencegah kanker / membantu penyembuhan kanker*** : brokoli, kembang kol, kubis, jeruk, plum, anggur, tomat, wortel, papaya, blewah, bit, daun singkong, daun bayam, ubi merah, apricot, biji rami, biji bunga matahari, kedele, tempe, kunir, dll.

### ***KHASIAT BAHAN-BAHAN MAKANAN NABATI BERDASARKAN WARNA:***

***Sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna hijau*** : Mengandung Klorofil yang merupakan ***anti oksidan*** dan bersifat ***membersihkan darah***, contoh : bayam, brokoli, daun papaya, sawi hijau, kacang panjang, rumput laut, dll.

***Sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna merah*** : Mengandung karotenoid/likopen yang merupakan ***anti oksidan*** yang dapat ***mencegah kanker***, contoh : tomat, strawberi, semangka, paprika merah, dll.

***Sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna orange*** : Mengandung karoten yang merupakan ***anti oksidan*** yang dapat ***mencegah kanker***, contoh : wortel, apricot, jeruk, mangga, dll.

***Sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna kuning*** : Mengandung karotenoid yang merupakan ***anti oksidan*** seperti lutein pada jagung, dan flavonoid pada apel.

***Sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna merah tua*** : Mengandung betasianin yang merupakan ***anti anemi***, contoh : bit, delima, anggur, dll.

***Sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna ungu*** : Mengandung antosianin (merupakan anti osidan) yang dapat memperbaiki sirkulasi darah, menguatkan retina dan penglihatan, contoh : anggur, blueberry, mulberry, dll.

### ***CONTOH BAHAN MAKANAN NABATI DAN MANFAATNYA BAGI KESEHATAN:***

#### ***BROKOLI:***

Karena kandungan nutrisi yang luar biasa sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan maka brokoli dikenal sebagai makanan super. Brokoli terutama dianggap sangat bermanfaat karena mengandung senyawa anti kanker, dapat mencegah berbagai gangguan pernafasan, mencegah penyakit jantung dan stroke, mengontrol tekanan darah, menjaga ketajaman penglihatan, mencegah depresi, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan tulang dan gigi, menjaga kesehatan sistem saraf pusat, meningkatkan kecerdasan, menstabilkan kadar gula darah, menurunkan kolesterol, mencegah penyakit pikun, bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan bayi, mengandung zat anti peradangan, menjaga kesehatan kulit, dan membantu proses penggumpalan darah dalam tubuh sehingga mencegah terjadinya pendarahan. Keunggulan dari brokoli ini antara lain disebabkan oleh kandungan Vitamin K-nya yang tinggi. Akan tetapi perlu dicatat bahwa karena Vitamin K mengandung efek mengentalkan darah maka brokoli tidak cocok dikonsumsi oleh orang yang darahnya terlalu kental atau orang yang sedang minum obat pengencer darah.

#### ***KECAMBAH :***

Kecambah mentah sangat penting untuk kesehatan karena dapat memberikan “energi-hidup”nya pada tubuh kita. Kecambah mengandung klorofil (yang struktur molekulnya menyerupai

hemoglobin), menyehatkan kelenjar dan menyeimbangkan hormon, meningkatkan kekebalan tubuh, mengandung zat anti kanker, menambah kesuburan, memperlambat proses penuaan. Kecambah mengandung vitalitas tertinggi dalam siklus hidup tumbuhan. Segala jenis biji-bijian dan kacang-kacangan sangat bagus untuk dikecambahkan, karena nilai gizinya akan menjadi lebih sempurna. Kecambah biji wijen merupakan sumber kalsium yang luar biasa dan mengandung mineral-mineral seperti yang dikandung oleh susu sapi.

#### **ALMOND :**

Merupakan pengganti daging terbaik karena memiliki nilai protein yang sebanding dengan daging, juga mengandung Kalsium dan Fosfor yang tinggi sebanding dengan susu sapi. Manfaat lain adalah menurunkan kolesterol, memperkuat sistem saraf, meringankan stres dan kelelahan, mencegah penebalan pembuluh darah arteri, mencegah osteoporosis, meningkatkan produksi ASI, sangat baik untuk penderita diabetes. Lebih baik dimakan mentah atau dibuat susu almond.

#### **BIJI RAMI/FLAXSEEDS :**

Sumber terbaik Omega-3, mengandung zat anti kanker, meningkatkan kesehatan jantung, mencegah pembekuan darah di Jantung, menurunkan kolesterol, meningkatkan fungsi otak, mengontrol kadar gula, menurunkan tekanan darah tinggi, membantu melancarkan pembuangan kotoran dari tubuh, mencegah konstipasi, meringankan gejala menopause, mencegah osteoporosis, meningkatkan kesehatan ginjal, meningkatkan kekebalan tubuh, sebaiknya dikonsumsi mentah.

#### **APEL :**

Apel termasuk buah yang kaya nutrisi sehingga sangat menyehatkan, mengandung antioksidan dan flavonoid, mengandung serat yang sangat berguna untuk menurunkan kolesterol dan trigliserida, mengurangi resiko kanker usus, serangan jantung dan stroke, menurunkan tekanan darah tinggi, bersifat menetralkan dan membersihkan saluran pencernaan, menyehatkan kulit, rambut, kuku, dan mata. Dapat menyembuhkan radang sendi terutama bila difermentasikan menjadi Cuka Apel.

Akan tetapi perlu diingat bahwa buah-buahan sebaiknya dimakan pada saat perut kosong (dimakan sebelum makanan lain) agar berkhasiat istimewa seperti disebutkan di atas. Semoga uraian singkat ini bermanfaat bagi pembaca yang ingin hidup sehat sesuai Dhamma. Melalui pengetahuan tentang makanan yang sehat kita akan lebih mudah memilih dan menjalankan hidup sehat di tengah-tengah maraknya produk-produk makanan yang menarik dan enak, tetapi tidak sehat. Sampai jumpa pada edisi selanjutnya, sadhu, sadhu, sadhu. (Jenny)

Sumber :  
Sehat Secara Alami. (2008). Jakarta: Chinese Ministry Center,  
dan buku-buku kesehatan lainnya.



# Galeri Kusalayani



Pada tanggal 15 Agustus 2015, Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia menerima kunjungan umat dari Vihara Dhamma Ratna (Juru Mudi Tangerang) untuk melakukan kebajikan dengan berdana makan & sangha dana.



Pada perayaan Waisak 2559 BE-2015 selain mengadakan puja bakti perayaan Waisak, Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia juga mengadakan acara meditasi bersama menjelang detik-detik Waisak dan Pindapāta.

Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia menerima kunjungan dari murid-murid SMA 1 Lembang. Tujuan dari kunjungan tersebut adalah untuk mengadakan survei dalam pelajaran sejarah, mengenai agama Buddha.



## Bakti Sosial pada Program Pabbajja Samaneri, latihan Anagarika dan Silacarini Ke-61



Pada program ini selain melatih diri, para peserta juga melakukan kebajikan dengan melakukan bakti sosial kepada warga yang tinggal di sekitar Wisma Kusalayani. Para peserta sangat bergembira dan menikmati semua pekerjaan yang dilakukan, membagikan sembako menjelang hari raya lebaran/Idul Fitri. - Bandung, 3 Juli 2015.



# Saldo Kusalayani

*Kotak dana Majalah Kusalayani di Wisma Kusalayani  
(sampai dengan bulan Oktober 2015):  
Rp. 8.958.000*

*Biaya cetak Majalah Kusalayani edisi ke-27:  
Rp. 3.500.000*

*Saldo akhir Majalah Kusalayani ke-27:  
Rp. 5.458.000*

*Sumber dana melalui Transfer untuk Majalah kusalayani edisi ke-28*

<i>No</i>	<i>Nama Donatur</i>	<i>Jumlah dana</i>
2	Almarhum Thio Nari Sathia/Tan Bun yue	Rp. 2.000.100
3	Fanny/ Jenni	Rp. 888.100
<i>Total Dana Majalah Kusalayani edisi ke-28</i>		<i>Rp. 2.888.200</i>

*Saldo akhir Majalah Kusalayani edisi ke-27: Rp. 5.458.000*

*Total dana Majalah Kusalayani edisi ke-28: Rp. 2.888.200*

*Biaya cetak Majalah Kusalayani edisi ke-28 (perkiraan): Rp. 3.500.000*

*Saldo akhir Majalah Kusalayani ke-28: Rp. 4.846.200*

*Redaksi menerima pemasangan iklan. Bila anda berminat memasang iklan dapat menghubungi:  
No. Hp 08559913362*

*Seperti dari setumpuk bunga dapat dibuat banyak karangan bunga; demikian pula hendaknya banyak kebajikan dapat dilakukan oleh manusia di dunia ini.*

*(Dhammapada, Puppha Vagga; 53)*



**BE HEALTHY, BE VEGETARIAN**

**Start with your heart and only good can follow...**



**Jl. Kebonjati 173 – Bandung**



Phone/WA/LINE : 08164642419



vegetarianhousebandung



vegetarianhousebdg



59F0B8B6