Kusalayani

Edisi Ke-29

Waisak 2016

Diterbitkan Oleh:
Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia
Wisma Kusalayani, Maribaya, Lembang- Bandung

KUSALAYANI Edisi Ke-29

Susunan Redaksi

Penerbit:
Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia

Pelindung:
Pembimbing Masyarakat Buddha Jawa Barat
(Pembimas Buddha Jabar)

Penanggung Jawab:
Bhikkhunī Santini Theri

Pemimpin Redaksi:
Bhikkhunī Susīlavati Theri

Staf Redaksi:
Bhikkhunī Vijayani
Bhikkhunī Vajiradevi
Bhikkhunī Sadhika

Alamat Redaksi
Wisma Kusalayani
Gang Dharma No. 1
Rt.01/01 Kp.Cigalukguk
Ds. Cibodas, Maribaya, Lembang, Bandung

Email:
majalah.kusalayani@gmail.com

www. kusalayani.org

HP:0855 9913 362
(Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia Call Centre)

Bagi Anda yang ingin berdana untuk kelangsungan Majalah Kusalayani dapat mengirim dananya ke rekening: **Wayan Susilawati Rek. No. 137 1461 880, 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 terkirim, harap sms atau *whatsApp* ke No. HP: 0855 9913 362- *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia Call Centre).*

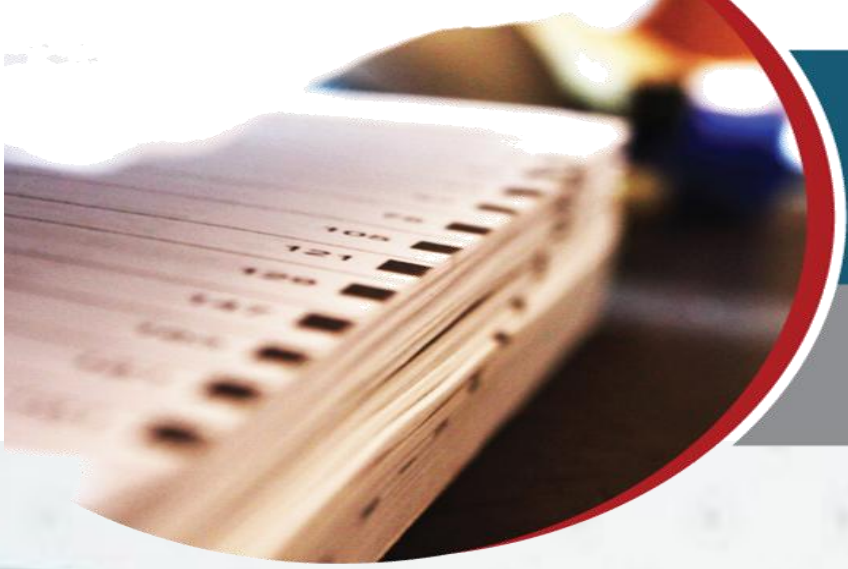
Redaksi menerima sumbangan naskah dan hasil karya melalui email, dengan disertai identitas diri. Naskah terjemahan harap disertai photocopy naskah asli, redaksi berhak mengubah naskah dengan tidak mengubah maknanya.

Terimakasih dan *Anumodanā*

"Yassa dānena sīlena, saññamena damena ca, nidhi sunihiti hoti, sabbametaṁ vinassati"

"Harta karun berupa kebajikan dengan berdana, bertata susila, dan dengan pencegahan dan penahanan diri dari keburukan adalah pemendaman harta karun yang baik bagi perempuan atau pun laki-laki"

(*Khuddakanikāya, Khuddakapātha- Nindhikaṇda Sutta*)



Salam Redaksi

Namo Buddhaya,

Salam jumpa dan berbahagia untuk semua pembaca setia Majalah Kusalayani. Setiap kali Hari Raya Waisak tiba, kita teringat pada tiga peristiwa luar biasa yang terjadi dalam kehidupan Guru Agung Buddha Gotama, yaitu kelahiran calon Buddha *(Bodhisatta) Siddhattha*, *Bodhisatta* mencapai Pencerahan Sempurna (menjadi Buddha), serta wafatnya Buddha *(Parinibbana)*. Peristiwa-peristiwa agung itu terjadi pada hari Purnama *siddhi* di bulan Waisak lebih dari dua ribu lima ratus tahun lampau. Tahun ini Hari Raya Waisak 2560 jatuh pada tanggal 22 Mei 2016. Mari kita simak pesan Waisak 2560 agar bisa mempersiapkan diri sehingga mendapat manfaat yang sebesar-besarnya dari peringatan Waisak.

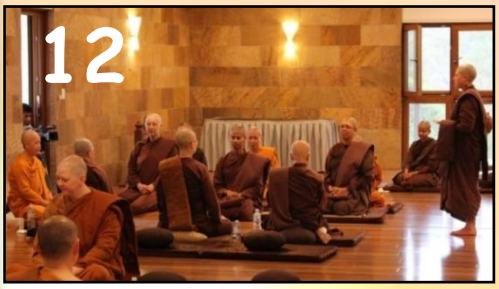
Pada kesempatan ini Majalah Kusalayani juga menampilkan liputan khusus mengenai perayaan ulang tahun yang ke-63 Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* yang hampir bersamaan dengan perayaan Imlek. Kegiatan ini dimulai dengan rangkaian baksos di berbagai tempat, dan ditutup dengan acara puncak di *Vihara Sanghamitta* Karawang.

Kami ucapkan terimakasih atas dukungan dan motivasi semua pihak untuk Majalah Kusalayani. Kami tim redaksi selalu berusaha memberikan tampilan yang lebih baik. Semoga bermanfaat bagi para pembaca dan nantikan edisi Majalah Kusalayani selanjutnya. Semoga penyebaran *Dhamma* melalui majalah ini dapat berlangsung terus. *Sādhu, sādhu, sādhu*.

***Mettacittena*,**
Redaksi

Contents

KUSALAYANI
Edisi ke-29



4 Pesan Waisak 2560 BE / 2016

8 Bagaimana Cara Menilai Karakter Seseorang?

12 *Upasampadā Bhikkhunī Theravāda Dhammasara* – Perth – Australia

14 Serangkaian Baksos dalam Rangka Perayaan Ulang Tahun Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri*

16 Perayaan Ulang Tahun Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* ke-63

18 *Talk Show* dalam Rangka Perayaan Ulang Tahun Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri*

22 Puisi
- ✓ Kedamain Sejati
- ✓ Lentera *Dhamma*

23 Galeri Kusalayani

25 Baksos Tasik

27 Baksos "ADA" (Arisan Dana Amal)

29 *Cetiya Sanghamitta*

31 Proses Pembersihan dan Peremajaan Sel-Sel Saat Menjalankan *Athasīla*

33 Dengan Rasa Puas, Meraih Kebahagiaan dan Kebebasan

35 Menghadapi Dengki dengan Kasih

38 Saldo Kusalayani

Pesan Waisak 2560 BE | 2016

Nagaraṁ yathā pacccantaṁ
Guttaṁ santarabāhiraṁ
Evaṁ gopetha attānaṁ
Khaṇo ve mā upaccagā
Khaṇātītā hi socanti
Nirayaṁhi samappitā

"Bagaikan perbatasan negara yang dijaga ketat dari dalam dan luar, begitu juga seharusnya engkau menjaga dirimu; janganlah membiarkan kesempatan baik (dalam era Ajaran Sang Buddha) ini berlalu. Karena mereka yang melepaskan kesempatan ini akan bersedih hati bila nanti berada di alam neraka."

(Dhammapada 315)

Kelahiran kembali merupakan sebuah fenomena yang sangat unik. Di satu sisi keberadaannya menimbulkan rangkaian penderitaan, sehingga para bijaksana berjuang keras untuk mengakhirinya. Di sisi lain sebuah kelahiran bisa merupakan suatu peristiwa istimewa dan langka yang ditunggu-tunggu oleh para bijaksana selama ber-*kappa-kappa*.

Kelahiran kembali pada dasarnya harus dialami oleh semua makhluk yang belum mencapai tingkat kesucian *Arahat*. Terlepas dari mau atau tidak mau, ingin atau tidak ingin, suka atau tidak suka, makhluk-makhluk terus mengalami kelahiran yang berulang-ulang. Dari rangkaian hukum sebab musabab yang saling bergantungan *(Paticcasamuppāda)* dapat dilihat bahwa kelahiran akan selalu diikuti oleh kematian. Kelahiran menimbulkan berbagai rangkaian penderitaan, ratapan, kesakitan, kesedihan, dan keputus-asaan. Melalui penghentian kelahiran maka seluruh rangkaian penderitaan itu akan terhenti.

Sang Buddha telah menunjukkan jalan bagi para makhluk untuk mengakhiri kelahiran kembali yaitu Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dalam prakteknya Jalan tersebut meliputi pelaksanaan *Sīla, Samādhi*, dan *Paññā*. Mereka yang mengikuti jalan tersebut akan memasuki

arus kesucian dan terlahir sebagai makhluk *Ariya*. Paling tidak mencapai tingkat kesucian *sotāpatti*, sebagai makhluk yang akan terlahir paling banyak tujuh kali lagi dan di antara kelahiran tersebut tidak akan pernah terlahir di alam-alam menderita. Mereka yang telah memasuki arus kesucian akan terus maju sampai mencapai tujuan akhir, kebahagiaan tertinggi, tanpa pernah mengalami kegagalan. **Sungguh merupakan sebuah jaminan yang tak ternilai dan patut diperjuangkan**.

Dengan demikian, kelahiran terakhir seorang *Bodhisatta* dalam mencapai ke-Buddhaan tentu saja merupakan kelahiran yang membawa kebahagiaan bagi semua makhluk. Kelahiran tersebut teramat sangat istimewa dan langka. Seorang *Bodhisatta* membutuhkan waktu yang teramat panjang untuk mencapai ke-Buddhaan. Beliau membutuhkan waktu paling sedikit empat *asankheyya kappa* dan seratus ribu *kappa* untuk menyelesaikan masa pemenuhan kesempurnaannya. Masa yang tak terbayangkan lamanya, jumlah kelahiran yang dilalui oleh Beliau lebih banyak daripada jumlah tetesan air di samudra. Kesempurnaan yang dipenuhi tanpa terputus oleh seorang *Bodhisatta* adalah tak terhingga, dimensinya tidak terbatas, bahkan luasnya samudra pun tidak bisa dipakai untuk membandingkannya. Namun hasilnya pun sungguh tak terkira karena mampu membebaskan Beliau dari *saṁsāra*. Dengan belas kasih yang luar biasa Beliau membabarkan *Dhamma* agar kita pun terbebas dari *saṁsāra*. Oleh karena itu teramat sangat pantas untuk kita berjuang mengikuti jejak Beliau dan memasuki arus kesucian.

Kita ingat pengorbanan Beliau yang sangat istimewa adalah bahwa ketika sebagai *Bodhisatta* pun, sesungguhnya Beliau telah memiliki kapasitas untuk mencapai tingkat kesucian *Arahat*, kemampuan batin tinggi *(Abhiñña)*, dan Pengetahuan analitis *(Patisambhidā)*. Bahkan Beliau dapat mencapai tingkat tersebut sebelum akhir dari baris ketiga, atau sebelum akhir dari baris keempat, atau pada akhir dari empat baris yang dikhotbahkan oleh Buddha, jika Beliau ingin mencapai pencerahan sebagai seorang siswa Buddha dalam kehidupan itu juga. Namun atas dasar kewelas-asihan yang tak terbatas, untuk

menyelamatkan makhluk lain dari bahaya *saṁsāra*, maka Beliau memilih perjuangan pemenuhan kesempurnaan yang teramat berat dan panjang.

Terlahir sebagai manusia dengan indera yang berfungsi baik, memiliki pandangan benar, dan mempunyai peluang untuk mengenal *Dhamma* merupakan kesempatan baik yang luar biasa. Kesempatan yang disebut *Buddh'uppada-navamakkhana* ini sangat jarang terjadi, sedangkan kesempatan untuk terlahir dalam kehidupan yang tidak menguntungkan adalah sangat besar.

Dalam buku Riwayat Agung Para Buddha diuraikan tentang delapan waktu atau kehidupan yang disebut sebagai 'waktu yang tidak menguntungkan' atau 'kehidupan yang tidak beruntung', yaitu:

(1) Kehidupan di alam neraka yang terus-menerus mengalami penderitaan. Makhluk-makhluk di alam ini tidak dapat melakukan kebajikan karena mengalami penderitaan dan siksaan terus-menerus.

(2) Kehidupan di alam binatang. Makhluk-makhluk di alam ini selalu ketakutan sehingga tidak dapat melakukan kebajikan dan tidak dalam posisi yang dapat mengenali kebajikan dan kejahatan.

(3) Kehidupan di alam peta. Makhluk-makhluk di alam ini tidak dapat melakukan kebajikan karena selalu merasakan kepanasan dan kekeringan, serta menderita kelaparan dan kehausan terus-menerus.

(4) Kehidupan di alam brahmà yang tidak memiliki kesadaran *(asaññāsatta-bhūmi)*. Makhluk-makhluk di alam ini tidak dapat mendengarkan *Dhamma* karena tidak memiliki indera pendengaran.

5) Kehidupan di wilayah seberang dunia. Makhluk-makhluk di wilayah tersebut tidak dapat dikunjungi oleh para *bhikkhu*, *bhikkhunī*, dan siswa-siswa Buddha lainnya. Makhluk-makhluk di sana tidak dapat mendengarkan *Dhamma* meskipun mereka memiliki indera pendengaran karena mereka memiliki tingkat kecerdasan yang rendah.

(6) Kehidupan di mana seseorang menganut pandangan salah. Seseorang yang menganut pandangan salah tidak dapat mendengar dan mempraktekkan *Dhamma* meskipun ia hidup di wilayah tempat munculnya Buddha dan gema Buddha *Dhamma* berkumandang di seluruh negeri tersebut.

(7) Terlahir dengan indera yang cacat. Sebagai akibat perbuatan buruk yang dilakukan di kehidupan lampaunya, kesadaran kelahirannya tidak memiliki tiga akar yang baik *(ahetuka-patisandhika)*. Oleh karena itu ia memiliki indera yang cacat. Dengan demikian ia mungkin tidak dapat melihat *Rupang* Buddha, atau mendengarkan Ajaran Buddha, atau mempraktekkan *Dhamma* yang diajarkan oleh Buddha.

(8) Kehidupan di mana tidak ada kemunculan Buddha. Pada saat itu seseorang tidak dapat berusaha mempraktekkan *Sīla, Samādhi,* dan *Paññā*.

Kehidupan kita saat ini sesungguhnya sedemikian berharga, tapi apakah selama ini kita sudah menghargai sesuai dengan nilai yang sebenarnya? Apakah sebagian besar waktu kita dimanfaatkan untuk melatih diri dan mengikis kekotoran batin? Ataukah hampir seluruh waktu kita sudah tersia-siakan? Apakah arus kehidupan duniawi selama ini telah menghanyutkan kita?

Sebuah pepatah orang bijak mengatakan "Kehidupan ini sangat berharga bagaikan emas, tetapi sebagian besar orang menghargainya tidak lebih dari seikat bayam". Bagaimana dengan diri kita? Mari kita renungkan kembali apakah kita menghargai kehidupan ini seperti emas atau lebih murah dari seikat bayam? Pada saat merenungkan bahwa perjalanan panjang Buddha dari berbagai kelahiran sebagai *Bodhisatta* adalah diantaranya demi diri kita, semestinya dapat membangkitkan semangat untuk terus berjuang dan tidak menyia-nyiakan kesempatan emas ini. Segala hal yang berhubungan dengan Buddha sangatlah penting untuk dijadikan pemicu semangat dan acuan perenungan. Kelahiran *Bodhisatta Siddhattha*, pencapaian ke-Buddhaan, dan *Parinibbāna* merupakan tiga peristiwa dalam kehidupan Guru Agung kita yang secara luar biasa terjadi pada hari yang bersamaan (yang kita peringati sebagai hari Waisak). Maka hari Waisak merupakan momen yang tak ternilai harganya, bukan sekedar formalitas yang berlalu tanpa sentuhan ke dalam batin. Semoga pesan Waisak ini dapat memberi sentuhan pada batin Anda. *Sādhu Sādhu Sādhu.... (Bhikkhunī Vijayani)*

Selamat Hari Trisuci Waisak 2560 BE / 2016

Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia

Bagaimana Cara Menilai Karakter Seseorang?

Bagaimana cara menilai karakter seseorang? Untuk pertanyaan tersebut kita akan dapat menemukan banyak jawaban. Sebelum mengetahui bagaimana caranya, hendaknya kita terlebih dulu mengerti mengenai apa yang dimaksud dengan karakter. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata karakter memiliki arti: sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain. Sedangkan menurut ahli psikologi, karakter adalah sebuah sistem keyakinan dan kebiasaan yang mengarahkan tindakan seorang individu. Setiap orang pada dasarnya memiliki keunikan masing-masing, tidak seorang pun yang memiliki persamaan identik seutuhnya termasuk bayi kembar sekali pun.

Ada banyak sekali cara untuk mengetahui karakter seseorang yang setiap caranya membutuhkan teknik tersendiri. Mulai dari cara yang ilmiah dan non ilmiah yang hanya melalui penafsiran seseorang saja. Beberapa cara ilmiah dapat dilakukan melalui serangkaian tes psikologi dengan menggunakan tes melalui gambar dan juga wawancara, atau dapat melalui hasil tulisan tangan yang dikenal dengan nama *grafologi*. Sedangkan cara non ilmiah atau yang biasanya hanya sekedar penafsiran seseorang saja dan belum tentu kebenarannya, diantaranya dengan melalui golongan darah, jenis kelamin, garis tangan, bentuk wajah, tanggal lahir, *shio*, zodiak, fungsi otak, ekspresi dan lain sebagainya. Selain cara-cara tersebut pada jaman modern ini ada sebuah alat canggih pendeteksi diri yang kini dikenal luas dapat mendeteksi *personal identity* seseorang yang disebut sidik jari. Cara-cara yang di sebutkan di atas merupakan cara-cara yang umum dilakukan untuk dapat mengetahui karakter seseorang.

Sesungguhnya sejak lama Sang Buddha telah memberitahu kita bagaimana cara agar dapat mengetahui karakter seseorang. Seperti yang tertulis di dalam salah satu *sutta* yang terdapat di *Aṅguttara Nikāya* pada kelompok IV, no 192 yaitu *Ṭhānasutta*. Di dalam *sutta* ini, Buddha menjabarkan bagaimana cara agar dapat mengetahui karakter seseorang. Di dalam *sutta* ini tertulis ada empat fakta mengenai seseorang, dapat diketahui dari empat keadaan ini. Apakah yang empat itu?

1. Dengan cara hidup bersama seseorang maka moralitasnya dapat diketahui.
2. Dengan mengadakan hubungan dengan seseorang maka integritasnya dapat diketahui.
3. Di dalam kemalangan maka ketabahan seseorang dapat diketahui.
4. Melalui percakapan maka kebijaksanaan seseorang dapat diketahui.

Semua hal ini baru dapat diketahui setelah waktu yang lama, bukan secara asal-asalan; dengan perhatian dari dekat, bukan tanpa perhatian; oleh orang yang bijak, bukan oleh orang yang dungu.

Secara lebih jelas diterangkan bahwa "Dengan hidup bersama seseorang maka moralitasnya dapat diketahui." Berdasarkan apa hal ini dikatakan? Hidup bersama seseorang, orang bisa mengenalnya demikian: "Setelah waktu yang lama tindakan-tindakan orang ini ternyata menunjukkan kelemahan, cacat, noda dan cela berkenaan dengan moralitasnya; dan secara moral dia tidak sesuai di dalam tindakan dan perilaku. Orang ini adalah orang yang tidak bermoral; dia tidak luhur." Di dalam kasus lain, ketika hidup bersama seseorang, orang bisa mengenalnya demikian: "Setelah waktu yang lama tindakan-tindakan orang ini ternyata tidak menunjukkan kelemahan, cacat, noda dan cela berkenaan dengan moralitasnya; dan secara moral dia sesuai di dalam tindakan dan perilaku." Orang ini adalah orang yang bermoral; dia bukan orang yang tidak bermoral." Berdasarkan hal inilah maka dikatakan: "Dengan hidup bersama seseorang maka moralitasnya dapat diketahui."

Selanjutnya dikatakan: "Dengan mengadakan hubungan dengan seseorang maka integritasnya dapat diketahui." Berdasarkan apa hal ini dikatakan? Mengadakan hubungan dengan seseorang, orang bisa mengenalnya demikian: "Orang ini berkelakuan begini pada satu orang dan berkelakuan lain pada dua, tiga orang atau lebih. Perilaku sebelumnya menyimpang dari perilaku sesudahnya. Perilaku orang ini tidak jujur; dia tidak berperilaku jujur."Di dalam kasus lain, ketika mengadakan hubungan dengan seseorang, orang bisa mengenalnya demikian: "Dengan cara yang sama dia berkelakuan pada satu orang, seperti dia berkelakuan pada dua, tiga orang atau lebih. Perilaku sebelumnya tidak menyimpang dari perilaku sesudahnya. Perilaku orang ini jujur; dia bukan orang yang tidak jujur."Berdasarkan hal inilah maka dikatakan: "Dengan mengadakan hubungan dengan seseorang maka integritasnya dapat diketahui.

Selanjutnya dikatakan: "Di dalam kemalangan maka ketabahan seseorang dapat diketahui." Berdasarkan apa hal ini dikatakan? Ada orang yang menderita kehilangan sanak keluarga, kekayaan atau kesehatan, tetapi dia tidak merenungkan demikian: "Inilah sifat alami kehidupan di dunia ini, inilah sifat alami kemampuan keberadaan individu, bahwa delapan kondisi duniawi terus membuat dunia berputar, dan dunia memutar delapan kondisi duniawi ini, yaitu: untung dan rugi, terkenal dan tercemar, dipuji dan dicela, senang dan menderita." Tanpa mempertimbangkan hal ini, dia berduka dan khawatir, dia meratap dan memukuli dadanya, dan menjadi gelisah ketika menderita kehilangan sanak keluarga, kekayaan atau kesehatannya. Dalam kasus lain, ketika seseorang menderita kehilangan sanak keluarga, kekayaan atau kesehatan, dia merenungkan demikian: "Inilah sifat alami kehidupan di dunia ini, inilah sifat alami kemampuan keberadaan individu, bahwa delapan kondisi duniawi

terus membuat dunia berputar, dan dunia memutar delapan kondisi duniawi ini, yaitu: untung dan rugi, terkenal dan tercemar, dipuji dan dicela, senang dan menderita." Dengan mempertimbangkan hal ini, dia tidak berduka atau khawatir, atau meratap dan memukuli dadanya, atau menjadi gelisah ketika menderita kehilangan sanak keluarga, kekayaan atau kesehatan. Berdasarkan hal inilah maka dikatakan: "Di dalam kemalangan maka ketabahan seseorang dapat diketahui."

Dan yang terakhir dikatakan: "Lewat percakapan maka kebijaksanaan seseorang dapat diketahui." Berdasarkan apa hal ini dikatakan? Ketika bercakap-cakap dengan seseorang, orang bisa mengenalnya demikian: "Dinilai dari cara orang ini memeriksa, merumuskan dan mengemukakan masalah, dia adalah orang yang dungu, bukan orang yang bijaksana. Mengapa? Dia tidak menyampaikan kata-kata yang dalam, menenangkan, luhur, melampaui penalaran biasa, halus, dapat dipahami oleh para bijaksana. Ketika berbicara tentang *Dhamma*, dia tidak mampu menjelaskan artinya, baik secara singkat maupun terperinci. Dia adalah orang dungu, bukan orang bijaksana."Seperti halnya, para bhikkhu, bila orang yang baik penglihatannya berdiri di tepi kolam, dia akan melihat ikan kecil muncul dan berpikir: "Dinilai dari munculnya, dari riak yang disebabkan oleh ikan ini dan dari kecepatannya, ini adalah ikan kecil, bukan ikan besar" demikian juga, ketika bercakap-cakap dengan seseorang, orang bisa mengenalnya: "Ini adalah orang dungu, bukan orang bijaksana."Dalam kasus lain, ketika bercakap-cakap dengan seseorang, orang bisa mengenalnya demikian: "Dinilai dari cara orang ini memeriksa, merumuskan dan mengemukakan masalah, dia adalah orang yang bijaksana, bukan orang yang dungu. Dia menyampaikan kata-kata yang dalam, menenangkan, luhur, melampaui penalaran biasa, halus, dapat dipahami oleh para bijaksana. Ketika berbicara tentang Dhamma, dia mampu menjelaskan artinya, baik secara singkat maupun terperinci. Dia adalah orang bijaksana, bukan orang dungu."Seperti halnya, para bhikkhu, bila orang yang baik penglihatannya berdiri di tepi kolam, dia akan melihat ikan besar muncul dan berpikir: "Dinilai dari munculnya, dari riak yang disebabkan oleh ikan ini dan dari kecepatannya, ini adalah ikan besar, bukan ikan kecil" -demikian juga, ketika bercakap-cakap dengan seseorang, orang bisa mengenalnya: "Ini adalah orang bijaksana, bukan orang dungu." Berdasarkan hal inilah maka dikatakan: "Lewat percakapan maka kebijaksanaan seseorang dapat diketahui."

Inilah, empat fakta tentang seseorang yang dapat diketahui dari empat keadaan di atas. Dari penjelasan *sutta* diatas dapat di simpulkan bahwa untuk dapat mengatahui karakter seseorang (yang terdiri dari moralitas, integritas, ketabahan dan kebijaksananaan), hanya akan dapat di ketahui melalui hidup bersama, mengadakan hubungan dengannya, melalui kemalangan dan yang terakhir melalui percakapan. Semua hal inipun baru diketahui setelah waktu yang lama, bukan secara asal-asalan; dengan perhatian dari dekat, bukan tanpa perhatian; oleh orang yang bijak, bukan oleh orang yang dungu.

Jika pengetahuan mengenai karakter seseorang dapat diketahui, maka dapat diketahui pula bagaimana individu tersebut akan bersikap untuk kondisi-kondisi tertentu dan tentu kitapun akan dapat menentukan bagaimana seharusnya bersikap terhadap seseorang.

Selain itu, yang lebih penting setelah kita mengetahui keburukan seseorang kita dapat membantu orang itu untuk dapat berubah menjadi lebih baik. Dengan kata-kata yang halus dan tidak menyebutkan pelakunya kita dapat menyampaikan bahwa perilaku seperti itu tidaklah benar. Serta kitapun harus dapat memahami dan menerima karakter orang tersebut agar tidak menimbulkan *dukkha* baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Sangat baik bila kita bisa mengenal karakter seseorang, namun jauh lebih baik bila kita mengenal karakter diri sendiri. Pepatah mengatakan "tak kenal maka tak sayang". Semoga dari uraian *sutta* ini kita dapat mengambil manfaatnya serta dapat dijadikan pedoman agar hidup menjadi lebih baik serta membawa kebahagiaan.
Sādhu, sādhu, sādhu. (Bhikkhunī Sadhika)

KEHAUSAN HINGGA MENINGGAL

Seperti seseorang yang sangat kehausan karena menempuh perjalanan yang sangat jauh. Dia meminta air, tetapi orang yang memiliki air berkata kepadanya, "Boleh saja jika kamu ingin minum air ini. Airnya jernih, baunya tercium bagus, rasanya juga enak, tetapi air ini beracun, saya ingin kamu tahu itu. Air ini bisa meracunimu hingga mati atau memberimu rasa sakit seperti mati." Tetapi laki-laki yang haus tersebut tidak akan mendengar karena dia sangat kehausan. Atau seperti seseorang setelah menjalani pembedahan. Dia diberitahu oleh dokter untuk tidak meminum air, tetapi dia meminta air untuk diminum. Seseorang yang haus akan hawa nafsu adalah seperti ini: haus akan pemandangan, haus akan suara, bebauan, atau rasa, yang kesemuanya beracun.

Sang Buddha memberitahukan kepada kita bahwa pandangan, suara, bebauan, sensasi sentuhan, dan buah-buah pikiran adalah beracun. Mereka merupakan perangkap. Tetapi kita tidak mendengarkan Beliau. Seperti laki-laki yang haus akan air yang tidak akan mendengarkan peringatan karena rasa hausnya terlalu besar. Tidak peduli berapa banyak masalah atau rasa sakit akan ia jalani, yang ia minta hanyalah air untuk diminum. Dia tidak peduli, jika setelah meminum air tersebut, dia akan meninggal atau menderita rasa sakit seperti kematian.

Secepat ia memperoleh segelas air ditangannya, dia akan langsung meminumnya. Seorang manusia yang haus akan hawa nafsu akan meminum pandangan, meminum suara, meminum bebauan, meminum rasa, meminum sensasi sentuhan, dan meminum buah-buah pikiran. Semua itu terasa nikmat, jadi dia terus meminumnya. Dia tidak dapat berhenti. Dia akan meminum semuanya hingga dia mati "terjebak" dalam perbuatan tersebut, tepat berada di tengah hawa nafsu.

(Dikutip dari 108 PERUMPAMAAN *DHAMMA* oleh *AJAHN CHAH*)

UPASAMPADĀ BHIKKHUNĪ THERAVĀDA DHAMMASARA, PERTH, AUSTRALIA

Dhammasara Nuns' Monastery (*Vihara Bhikkhunī Theravāda*) berlokasi di dalam hutan seluas 583 acre (sekitar 233 ha). Terletak di daerah perbukitan, sekitar 45 menit dengan berkendaraan dari kota Perth. *Vihara* ini dibentuk oleh masyarakat Buddhis Australia Barat asuhan *Ajhan Brahmavamso* (lebih dikenal sebagai *Ajahn Brahm*) pada tahun 1998. Pada tanggal 19 Januari 2016 pembangunan *Dhammasara Nuns' Monastery* dibawah pengawasan Y.M. *Bhikkhunī Hasapañña* telah rampung dan dibuka secara resmi.

Di *Vihara* inilah perempuan-perempuan yang berdomisili di Australia bagian Barat menjalani kehidupan sebagai *Bhikkhunī Theravāda*. Mereka berasal dari berbagai negara seperti Sri Lanka, Malaysia, Eropa, dan Amerika.

Pada bulan April 2014 Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* telah diundang sebagai *Pavattinī* (penahbis perempuan) dalam acara *Upasampadā Bhikkhunī Theravāda* di *Dhammasara Nuns' Monastery*. Dan pada tanggal 31 Januari 2016 beliau kembali diundang untuk menjadi *Pavattinī* dalam acara yang sama.

Minat untuk menjadi *Bhikkhunī Theravāda* di daerah ini cukup besar. Dari kedua *Upasampadā* tersebut jumlah *bhikkhunī* di *Dhammasara Nuns' Monastery* telah bertambah enam orang sehingga totalnya menjadi sembilan orang *bhikkhunī*. Kali ini yang ditahbis adalah *Bhikkhunī Anālaya* dari Amerika dan *Bhikkhunī Achala* dari Sri Lanka (keduanya sudah menjadi *permanent resident* Australia).

Dari peristiwa berskala International ini kembali Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* telah mengharumkan nama bangsa, sebagaimana halnya *Upasampadā* tanggal 21 Juni 2015 yang terjadi di Indonesia. Peran beliau dapat dilihat dengan jelas dalam menentukan perkembangan *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* di dunia terutama di daerah Asia dan Australia.

Bhikkhunī Anālaya dan *Bhikkhunī Achala*

Setelah selesai menahbiskan, Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* sempat memukau para hadirin dengan wejangan-wejangan yang menyentuh. Beliau menyampaikan berbagai aspek dari *Upasampada Bhikkhunī*, yang secara ringkas adalah sebagai berikut:

Sehubungan dengan kebangkitan kembali *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* para *bhikkhunī* mendapat manfaat dari pengorbanan banyak orang. Karena itu para *bhikkhunī* mempunyai tanggung jawab untuk menjadi *samana* yang sesungguhnya, hidup dalam *Dhamma*, dan membimbing *upāsaka* serta *upāsikā*. Marilah kita tunjukkan kepada dunia bahwa

Saat *Upasampadā* berlangsung

kebangkitan kembali *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* membawa manfaat besar bukan hanya bagi umat Buddha, melainkan bagi seluruh umat manusia.

Sebagai *bhikkhunī* yang menjalankan kehidupan pertapaan, kita membutuhkan dukungan *upāsaka* dan *upāsikā*. Tetapi kita harus waspada dan hati-hati. Dukungan harus sesuai dengan perjuangan kita untuk mencapai kebebasan. Jadi *Upāsaka* dan *Upāsikā* janganlah memanjakan kami! Karena hal itu akan merusak dan menodai tekad kami untuk mengikuti jalan yang ditunjukkan oleh Sang Buddha. Hormati dan bantulah kami, perempuan-perempuan buddhis yang menjalani kehidupan sebagai pertapa, kehidupan dalam *Dhamma*. Kita dalam kendaraan yang sama, dalam sebuah perjalanan. Kami sedang berjuang sekuat tenaga untuk mencapai pantai seberang.

Kepada para *bhikkhunī* yang baru saja *diupasampadā*, saya mengharapkan Anda menempuh perjalanan yang 'nyaman' dalam menghancurkan kekotoran batin. Jubah kita adalah simbol untuk perempuan yang berjuang mengakhiri penderitaan, untuk memutuskan rantai *saṁsāra*. Jubah bukanlah simbol dari posisi yang tinggi, tetapi simbol dari perjuangan yang sungguh-sungguh dan sepenuh hati. Dengan mengenakan jubah kita seharusnya menjadi lebih rendah hati, bukan arogan.

Kehidupan *samana* yang dijalani dengan benar akan membawa pada akhir dari penderitaan, sedangkan bila dijalani dengan salah akan membawa pada alam-alam rendah. Karena itu, mari kita kembangkan kesadaran dan kewaspadaan sehingga kita punya kekuatan untuk mengontrol pikiran kita. Ketika pikiran tidak terkontrol, kondisi tidak baik yang belum muncul akan muncul. Sedangkan kondisi tidak baik yang sudah ada akan bertambah kuat. Karena itu, sudah pasti penderitaan kita akan bertambah.

Perjuangan untuk mengakhiri penderitaan bukan hanya untuk para *samana*, tapi untuk semua makhluk, termasuk Anda sekalian. Maka, jika Anda berhubungan dengan para *bhikkhu* atau *bhikkhunī*, gunakanlah kesempatan itu untuk memohon bimbingan *Dhamma* yang akan membawa pada kebahagiaan sejati.

Bhikkhunī yang baru *diupasampada* bersama dengan *Saṅgha Bhikkhu* dan *Saṅgha Bhikkhunī.*

Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* mengakhiri wejangan beliau dengan mengajak semua yang hadir untuk terus berjuang dan melakukan yang terbaik selama kita masih punya waktu dan kesempatan.

Semoga liputan ini dapat menambah wawasan Anda tentang perkembangan *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda*. Serta memberi inspirasi tentang bagaimana menjalani kehidupan ini dengan sebaik-baiknya. *Sādhu, sādhu, sādhu.* (Yani)

SERANGKAIAN BAKSOS DALAM RANGKA PERAYAAN ULANG TAHUN Y.M. BHIKKHUNĪ SUSĪLAVATI THERI

Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* yang lebih dikenal sebagai *Ayya Sīla* selalu menekankan pentingnya menanam jasa kebajikan. Beliaupun seringkali mengajak umat melakukan bakti sosial (baksos). Setiap tahun atas nama *Saṅgha Bhikhunī Theravāda* beliau membuat program tahunan kegiatan sosial. Ditambah pula dengan program-program baksos yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi orang-orang yang membutuhkan bantuan.

Salah satu program tetap baksos *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia adalah setiap menjelang atau sesudah Tahun Baru Imlek. Pada tahun 2016 ini baksos menyambut Tahun Baru Imlek dilakukan bersamaan dengan perayaan ulang tahun Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri*.

Rangkaian baksos tersebut adalah:

1. Tanggal 24 Januari 2016, di *Cetiya* Kumala Bhakti, Gedong Panjang-Jakarta, dan di *Vihara* Manggala Dharma, Bekasi.
2. Tanggal 30 Januari 2016, di LPUB (Lembaga Penyantun Umat Buddha), Telok Gong-Jakarta.
3. Tanggal 31 januari 2016, di *Vihara* Tirta Bhakti, Cikarang, dan di *Vihara* Viriya Dharma, Cibarusah.
4. Tanggal 13 Februari 2016, di Wisma Kusalayani, Maribaya-Lembang-Bandung.

Adapun penerima dana secara keseluruhan dari rangkaian baksos tersebut adalah:

1. Umat dewasa untuk baksos tanggal 24-31 Januari 2016: 780 orang.
2. Anak sekolah minggu dan remaja untuk baksos tanggal 24-31 Januari 2016: 480 orang.
3. Petani di sekitar Maribaya: 385 orang.

Barang-barang yang didanakan pada tanggal 24-31 Januari 2016 meliputi *angpao* (uang), sembako, buku dan alat-alat tulis, sabun, odol, sikat gigi, dan kue “keranjang”. Sedangkan barang-barang yang didanakan untuk petani di Maribaya adalah sepatu bot dan obat-obatan.

Semoga baksos tersebut memberi kebahagiaan bagi yang menerima. Begitu pula semoga memberi kebahagiaan bagi pendana, dan terutama kepada Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri*. Semoga rangkaian kegiatan ini juga memberi inspirasi kepada semua pihak bagaimana memperingati hari kelahiran kita dengan cara yang lebih bermakna.

Sādhu, sādhu, sādhu (Susi)

Baksos di Cetiya Kumala Bhakti, Gedong Panjang-Jakarta

Baksos di Vihara Manggala Dharma, Bekasi.

Baksos di LPUB (Lembaga Penyantun Umat Buddha), Telok Gong-Jakarta.

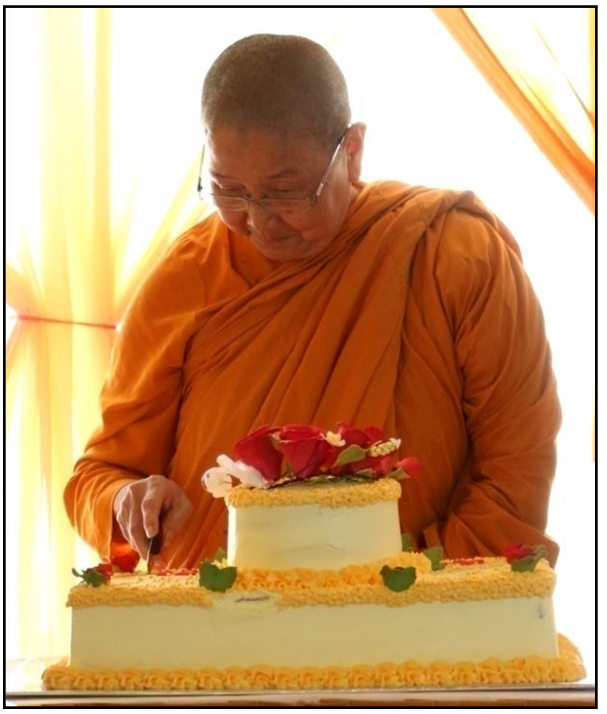
Baksos di Vihara Tirta Bhakti, Cikarang

Baksos di Vihara Viriya Dharma, Cibarusah

Baksos di Wisma Kusalayani, Maribaya-Lembang-Bandung.

PERAYAAN ULANG TAHUN

Y.M. BHIKKHUNĪ SUSĪLAVATI THERI KE- 63



Perayaan ulang tahun adalah suatu hal yang biasa, dimana-mana seringkali kita mendengar cerita tentang perayaan ulang tahun. Anak-anak kecil dan remaja terutama yang tepat berusia 17 tahun pada umumnya selalu minta dirayakan ulang-tahunnya. Lain halnya dengan perayaan ulang tahun Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* yang ke-63 pada tanggal 14 Februari 2016. Beliau mengatakan sebenarnya tidak ingin ulang-tahunnya dirayakan, dan semenjak menjadi *bhikkhunī* ulang-tahunnya tidak pernah dirayakan. Tapi karena desakan umat dengan alasan-alasan yang tepat maka beliau menyetujuinya. Maka setelah serangkaian baksos dilaksanakan, kemudian ditutup dengan acara puncak yang diadakan di *Vihara Saṅghamitta* Karawang.

Perayaan ini disukseskan oleh tiga serangkai yang sudah terbukti kepiawaiannya menangani momen international pada saat *Upasampāda* tanggal 21 Juni 2015 di Wisma Kusalayani - Maribaya. Mereka adalah Bapak Handani Wijaya, Ibu dra. Lanny Anggawati, dan Dr. *Tan Ho Soon*. Hadir pula ketua dan pendiri Vihara dan Sekolah Buddhis Dharma Suci, Suhu *Zongkai*.

Acara tersebut diawali dengan pertunjukan barongsai yang dibawakan oleh anak-anak dari kelompok "*Kwong Ngai* Indonesia" pimpinan Bapak Lilijan. Sebagian dari mereka adalah anak-anak yang sering mengikuti latihan sebagai *Anagarika* di Wisma Kusalayani. Kelompok tersebut punya potensi yang luar biasa, yang sering mendapatkan penghargaan dalam beberapa pertandingan International. Untuk menambah semangat dan berhubung masih dalam suasana perayaan Tahun Baru Imlek maka mereka diberi kesempatan untuk tampil.

Selanjutnya Bapak Handani Wijaya sebagai ketua panitia memberi laporan dengan menyampaikan pesan-pesan moral dibalik perayaan tersebut. Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* dalam tiga tahun terakhir ini menjalani beberapa operasi berat yang oleh Bapak Handani Wijaya disebut sebagai panen *kamma* buruk. Kadang-kadang orang merasa takut atau sedih begitu mendengar akan memetik *kamma* buruk. Tapi bila kita melihat dari sudut pandang hukum *kamma*, setelah memetik *kamma* buruk berarti masa-masa sulit terlewati dan beban kita sudah

berkurang. Walaupun Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* mengalami masa-masa penuh tantangan, namun semuanya berhasil diatasi berkat dukungan umat yang luar biasa. Dengan kata lain pada saat itu beliau juga panen *kamma* baik.

Selama perjalanan Beliau sebagai *samana*, Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* sangat gemar mengajak umat untuk melakukan berbagai kegiatan kemanusiaan. Setelah panen *kamma* baik yang berlimpah tersebut, umat mengambil inisiatif pada kesempatan ulang tahun ini atas nama beliau menanam *kamma* baik lagi dalam bentuk serangkaian baksos.

Acara dilanjutkan dengan sebuah bentuk penghormatan khusus yaitu acara "siram tangan". Secara bergilir umat yang hadir menuangkan air ke tangan Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* di atas bak air yang dihias indah. Acara ini dirangkai dengan *Saṅgha Dana*. Selanjutnya perayaan diakhiri dengan *pindapāta* dan makan siang bersama.

Semoga Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* semakin pulih kesehatannya, sehingga dapat terus berjuang untuk mencapai tujuan akhir dan terus memberi semangat dan inspirasi kepada umat untuk menanam jasa kebajikan sebanyak-banyaknya. *Sādhu, sādhu, sādhu* (Susi)

Acara "siram tangan"

Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia

Acara pindapāta

TALK SHOW DALAM PERAYAAN ULANG TAHUN Y.M. BHIKKHUNĪ SUSĪLAVATI THERI KE- 63

Talk Show dalam perayaan ulang tahun Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* ke-63 dipandu oleh Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri*. Beliau mengungkapkan betapa beruntungnya kita, karena tanpa direncanakan telah hadir tiga pembicara yang semuanya membidangi pendidikan. Mereka adalah pendidik dan pendiri sekolah, mereka bukan sekedar pengajar. Disebut pendidik karena mereka telah mendidik orang-orang menjadi seperti yang diharapkan. Ketiga pembicara tersebut adalah Ibu dra. Lanny Anggawati, Dr. *Tan Ho Soon*, dan Suhu *Zongkai*. Mereka siap untuk memecahkan cangkang-cangkang kepala batu kita seperti ibaratnya memecahkan kulit telur.

PEMBICARA PERTAMA:
IBU dra. LANNY ANGGAWATI

Ibu dra. Lanny Anggawati adalah pendiri sekolah Putra Bangsa di Klaten-Jawa Tengah dengan segudang prestasi termasuk sebagai penerjemah kitab suci *Tipitaka*. Topik "Berdana adalah Awal dari Kesempurnaan" dibawakan dengan gaya khas yang penuh humor. Gaya kocaknya memberi kesegaran suasana tetapi tanpa mengurangi kualitas materi yang disampaikan. Ibu Lanny mengatakan *Ayya Sīla* telah menunjukkan bukti bahwa jasa kebajikan memberi buah yang luar biasa. Operasi Beliau membutuhkan banyak uang, tanpa buah dari jasa kebajikan yang cukup, hal itu tidak akan bisa terjadi.

Ibu Lanny menegaskan bahwa berdana bukan hanya bisa dilakukan dalam bentuk materi. Segala sesuatu yang kita miliki dapat kita danakan, seperti contohnya senyuman, perhatian, saran, dan sebagainya. Hidup tak lain adalah mencari *pesangon* mati. Mumpung masih hidup, ayo berdana! ayo berbuat baik! Begitulah ajakannya dengan penuh semangat.

Masih dengan gaya humor Ibu Lanny menyampaikan tentang kebahagiaan sesuai dengan yang tertulis dalam *Sutta*, yaitu:

1. Kebahagiaan karena memiliki kekayaan. Kekayaan apa? Bukan hanya materi. Kita bisa saja kaya tetapi uangnya tidak begitu banyak. Ibu Lanny bertanya kepada seorang ibu, "kalau jari-jari tangannya dibeli ratusan juta boleh ga?" Jadi bila anggota tubuh kita lengkap saja kita sudah kaya.
2. Kebahagiaan karena bisa menikmati. Bisa dipakai pada saat kita butuh, dan juga bisa dipakai pada saat mau berdana.
3. Kebahagiaan tanpa hutang. Kita harus ada perhitungan, pengeluaran harus lebih kecil dari pemasukan, sehingga tidak punya hutang.
4. Kebahagiaan tanpa cela. Kita akan bahagia bila segala perilaku kita tidak dicela oleh para bijaksana. Kita harus menjalankan *Sīla*/kemoralan agar tidak banyak masalah.

Kemudian Ibu Lanny menutup uraiannya dengan mengingatkan bahwa kita harus hati-hati, jangan asal melangkah. Jangan sampai terpeleset agar hidup kita tidak hancur. Pesan khusus juga disampaikan dimana hadirin diharapkan mendukung *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia. "Karena kita tidak bisa menjadi *bhikkhunī* maka kita harus mendukung *Saṅgha Bhikkhunī*. Kita membutuhkan empat pilar, hanya dengan adanya *Saṅgha Bhikkhunī* hal itu bisa terwujud".

PEMBICARA KEDUA: SUHU *ZONGKAI*

Suhu *Zongkai* adalah pendiri *Vihara* dan Sekolah Buddhis Dharma Suci. Beliau membahas topik "Berdana adalah Awal dari Kebahagiaan". Suhu *Zongkai* mengulas masalah berdana dengan bahasa yang sangat sederhana disertai cerita-cerita yang menarik. Salah satu cerita Suhu adalah tentang seorang suami yang setiap berdana selalu melihat dulu wajah istrinya. Karena takut akan berbuntut panjang, kalau istrinya tidak setuju setelah pulang akan *ngomel*, suasanapun menjadi kacau bukannya bahagia.

Suhu menekankan kalau berdana kita harus menjaga keseimbangan batin. Contoh pertama: Ada seseorang yang berdana kepada anggota *Saṅgha*. Setelah acara selesai, menjadi kecewa karena pada saat pulang dia melihat anggota *Saṅgha* tersebut naik sedan. Contoh kedua: Seorang gadis muda yang miskin berdana ke sebuah *Vihara*. Yang membacakan *Paritta* pelimpahan jasa adalah seorang bhikkhu senior. Setelah beberapa tahun berlalu, gadis yang kemudian menjadi permaisuri itu pergi lagi berdana ke *Vihara* tersebut. Kali ini yang membacakan *Paritta* pelimpahan jasa adalah seorang *bhikkhu* muda. Permaisuri itu menjadi sangat kecewa. Jadi bila batin tidak seimbang, setelah berdana bukannya kita bahagia tapi malah kecewa.

Suhu menceritakan berbagai tingkah laku orang berdana. Ada orang-orang yang setelah berdana ingin dipuji-puji. Ketika namanya tidak dipasang/diumumkan maka dia tidak mau berdana. Begitupun dengan berdana sedikit tapi mau dianggap banyak. Berdana seperti itu nilainya akan jauh berkurang.

Suhu juga menjelaskan tentang cara mendidik anak. Walaupun anak melakukan kesalahan tetapi bila kita melihat dia juga melakukan hal-hal yang positif, maka kita harus menghargai hal-hal positif tersebut. Jadi dalam hal menegur pun kita perlu menggunakan kata-kata positif.

Terakhir Suhu menekankan agar setelah berdana kita selalu merasa nyaman dan bahagia. Dan Suhu juga berharap semoga *Ayya Sīla* selalu punya *hoki*. Kalau kita punya *hoki* tidak perlu takut ada bencana apapun, karena selalu akan bisa dilewati.

PEMBICARA KETIGA: DR. *TAN HO SOON*

Dr. *Tan Ho Soon* yang lebih dikenal sebagai *Brother Tan*, adalah pendiri *Nalanda Institute* Malaysia. Seorang Doktor yang masih muda dengan prestasi luar biasa. Saat ini *Brother Tan* banyak diundang sebagai dosen terbang International terutama di Eropa. *Brother Tan* didampingi oleh penerjemah muda yang berkualitas yaitu Sidharta Suryanata.

Sebelum memulai ceramahnya *Brother Tan* menyampaikan

bahwa dia mewakili umat di Malaysia untuk menghadiri Ulang Tahun *Ayya Sīla*. Mereka telah banyak menerima *Dhamma* dari *Ayya Santini* dan *Ayya Sīla*, dan mereka menitipkan salam hormat serta doa semoga *Ayya Sīla* selalu sehat dan bahagia.

Topik yang diberikan oleh Panitia untuk *Brother Tan* adalah *Paticcasamuppāda*. *Brother Tan* memulai uraiannya dengan menyampaikan bahwa Sang Buddha telah mengungkapkan sebuah kebenaran "Orang yang melihat *Paticcasamuppāda,* maka dia melihat *Dhamma*. Orang yang memahami *Paticcasamuppāda*, maka dia memahami *Dhamma*". "*Paticcasamuppāda* mengandung pengertian bahwa tergantung pada suatu sebab, maka suatu kondisi muncul. Kita mengenalnya sebagai **Hukum sebab musabab yang saling bergantungan**."

Brother Tan menceritakan bagaimana awalnya sehingga *Paticcasamuppāda* ini menjadi begitu dikenal. Pada suatu ketika ada seorang bijaksana bernama *Upatissa* (yang kemudian kita kenal sebagai Y.M. *Bhikkhu Sāriputta*), melihat Y.M. *Bhikkhu Assaji* sedang menerima dana makanan. Selama ini beliau telah melihat banyak orang dengan berbagai tingkat emosionalnya. Sedangkan Y.M. *Bhikkhu Assaji* sangat berbeda, begitu tenang dan stabil. Maka beliau ingin mengetahui lebih jauh tentang *Bhikkhu Assaji*, kenapa bisa tenang dan stabil seperti itu.

Bhikkhu Assaji adalah salah satu murid Sang Buddha yang telah mencapai tingkat kesucian *Arahat*. *Upatissa* bertanya "Siapakah gurumu? Apa yang telah beliau ajarkan?" Y.M. *Bhikkhu Assaji* menyampaikan intisari Ajaran Sang Buddha "Apapun yang muncul, pasti berasal dari suatu sebab. Sebab itu telah diajarkan dan cara untuk mengakhiri sebab itupun telah diajarkan". Pada saat itu banyak sekali Ajaran, tetapi tidak ada yang sejelas itu.

Brother Tan menjelaskan lebih jauh tentang situasi saat itu dengan mengambil contoh situasi saat ini. Kenapa kita ingin beragama? Karena kita merasa belum cukup bahagia, sehingga kita mencari-cari kebahagiaan tersebut. Dalam agama lain kebahagiaan dianggap berasal dari luar diri seseorang, yaitu dari makhluk yang tertinggi. Orang materialistis menganggap kebahagiaan tersebut berasal dari materi yang telah dia kumpulkan. Ada juga yang percaya kepada nasib/takdir yang kebetulan tertulis demikian untuk dirinya.

Kembali *Brother Tan* menyambung cerita tentang *Upatissa* yang merenungkan "ada sebab munculnya kebahagiaan dan kesengsaraan, ini baru benar". Ketika dapat memahami hal itu sebagai sebuah kebenaran, *Upatissa* tidak mau menunda-nunda lagi untuk bertemu dan belajar *Dhamma* dari Sang Buddha. Kemudian beliau ditahbis menjadi Y.M. *Bhikkhu Sāriputta*, salah satu siswa utama Sang Buddha yang terkenal.

Selanjutnya *Brother Tan* menguraikan sebuah *Sutta* dari *Saṁyuta Nikaya*. Seseorang yang terbebas dari penderitaan adalah karena telah mencapai kebahagiaan yang stabil. Sedangkan kebahagiaan kita tidaklah stabil, datang dan pergi. Apakah penyebab dari kebahagiaan yang stabil itu? Bila kita terbebas dari kekotoran batin. Apa sebabnya terbebas? Bila kita dapat melepas atau meninggalkannya. Bagaimana caranya melepas? Dengan melihat betapa bahayanya kekotoran batin tersebut. Bagaimana caranya melihat bahaya tersebut? Dengan melihat kekotoran batin itu sebagaimana adanya. Bila kita tidak melihat dengan jelas sebagai sesuatu yang berbahaya, kita tidak akan melepaskannya. Maka disini kita bisa mengerti betapa pentingnya melihat dengan jelas.

Bagaimana caranya melihat sebagaimana adanya? Dengan pikiran yang tenang dan hening atau *Samādhi*. Bagaimana cara mencapai *Samādhi*? Dengan mencapai *Piti* (kegembiraan spiritual) dan *Passaddhi* (ketenangan). Kegembiraan yang dimaksud berbeda dengan kegembiraan duniawi. Kegembiraan ini bukan berasal dari luar, tapi dari dalam. Bagaimana cara mendapatkan *Piti* dan *Passaddhi*? Dengan keyakinan dalam *Dhamma*. Bagaimana cara memiliki keyakinan dalam *Dhamma*? Dengan melihat bahwa setiap makhluk terjerat oleh penderitaan. Bila penderitaan dilihat dengan benar maka kita akan memahami kebenaran Ajaran Sang Buddha, dan akan timbul keyakinan akan *Dhamma*.

Kenapa ada penderitaan? Karena kita terlahir, sehingga memberi kondisi munculnya penderitaan. Kenapa kita terlahir? Karena kita ada. Kenapa kita ada? Karena kita masih melekat atau ingin lahir lagi. Kenapa melekat? Karena adanya nafsu keinginan. Kenapa ada nafsu keinginan? Karena sebelumnya kita pernah mengalami perasaan nyaman atau tidak nyaman dan menginginkan agar selalu nyaman. Kenapa ada perasaan? Karena ada kontak dengan dunia ini. Kenapa ada kontak? Karena ada batin dan jasmani. Kenapa ada batin dan jasmani? Karena ada *Avijja* (ketidak-tahuan). Tidak tahu bagaimana kita bisa terjebak dan tidak tahu Hukum *Paticcasamuppāda*. Inilah alasannya kenapa *Paticcasamuppāda* sangat penting.

Kita merasa sudah banyak berbuat baik. Tapi kita tetap mengalami berbagai permasalahan. Kalau kita tidak memahami alasannya kita akan menderita. Jadi kita harus memahami penyebab kenapa kita bahagia dan kenapa tidak bahagia. Penyebab bahagia adalah perbuatan baik. Sedangkan penyebab tidak bahagia adalah perbuatan buruk. Jadi penyebabnya jelas berbeda. Dan dengan menyucikan pikiran kita akan benar-benar bisa melihat penyebab penderitaan dan kebahagiaan. Kebahagiaan kita biasanya hanya bersifat sementara, hanya bertahan sebatas bila penderitaan belum datang. Maka bila ingin kebahagiaan yang permanen maka kita harus sungguh-sungguh menyucikan pikiran kita.

Talk show ini ditutup dengan ulasan singkat dari Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri*. Disamping mengulas tentang materi ceramah beliau juga menyampaikan keistimewaan dari pembicara-pembicara tersebut. Dan juga menyampaikan tentang kesuksesan *Upasampadā* Juni 2015 yang tak lepas dari peran tokoh-tokoh yang sama dengan yang saat itu memeriahkan perayaan ulang tahun tersebut. Semoga pembaca juga mendapat manfaat dari wejangan-wejangan yang luar biasa ini. *Sādhu, sādhu, sādhu* (Susi)

Sukhaṁ yāva jarā sīlam,
Sukhā saddhā patitthitā
Sukho paññāya patilābho
Pāpānam akaranam sukham.

Kesīlaan membawa
kebahagiaan sampai usia tua;
Keyakinan yang teguh
membawa kebahagiaan;
Pencapaian kebijaksanaan membawa kebahagiaan;
Penghindaran diri dari kejahatan membawa kebahagiaan.

(Dhammapada 333)

Puisi

Kedamaian Sejati

(Diana Ratnasari)

Dalam keheningan malam
Dalam sunyinya malam
Apakah ada kedamaian?

Kedamaaian...
Hanya ada di dalam diri
Diri yang selalu merasa puas
Puas dengan apa yang telah dimiliki

Kedamaian...
Hanya akan di peroleh jika tidak melekat
Tidak melekat dengan apa yang dimiliki
Mampu melepas apa yang dimiliki
Disitulah akan ditemukan Kedamaian sejati.

Lentera Dhamma

(Sucitta Ranita)

Cahaya indah menerangi...
Disetiap langkah kaki...
Menemani makhluk yang diliputi debu...
Debu akan kotoran batin...
Wahai lentera dhamma...
Terangilah diriku selalu...
Jadilah pembimbing disetiap langkahku...
Hingga diriku mencapai pembebasan...

GALERI KUSALAYANI

Pada tanggal 1 Januari 2016 merupakan hari yang istimewa untuk Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia. Bukan hanya sekedar awal dari tahun yang baru tetapi pada hari tersebut juga bertepatan dengan peringatan 10 tahun terbentuknya PERBHIKTIN (Persaudaraan Bhikkhunī Theravāda Indonesia) atau yang saat ini di kenal dengan Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia. Pada kesempatan tersebut dirayakan dengan pemotongan tumpeng yang di saksikan oleh peserta pabbajja samaneri, anagarika & silacarini.

Pada program pabbajja samaneri, latihan anagarika dan silacarini yang ke 62 (21 desember 2015- 1 Januari 2016). selain berlatih dhamma, para peserta juga diajak untuk melakukan kegiatan bakti sosial, sebagai wujud cinta kasih terhadap sesama. Kegiatan baksos ini dilaksanakan pada tanggal 31 Desember 2015. Sebagian dari sembako yang dibagikan pada baksos kali ini didanai oleh salah satu orang tua dari peserta, dalam rangka mempringati hari ulang tahun putranya, sedangkan sebagian lagi merupakan hasil dari partisipasi peserta lainnya.

Pada perayaan Magha puja 2560 BE-2016 Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia mengadakan acara puja bakti di dua tempat yaitu: Di Cetiya Saṅghamitta Jakarta dan Vihara Saṅghamitta Karawang pada tanggal 6 Maret 2016.

Para *bhikkhunī* bersama dengan para peserta latihan meditasi *vipassanā* yang di adakan pada tanggal 19 Maret s.d 27 Maret 2016 di Wisma Kusalayani.

Dalam perayaan Kathina 2559 BE - 2015 yang lalu, selain diadakannya puja bakti, Sangha Bhikkhunī Theravāda Indonesia juga mengadakan acara pindapāta

Pada perayaan Kathina 2559 BE- 2015 Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia mengadakan acara puja bakti di tiga lokasi yaitu: di Maribaya, Lembang- Bandung pada tanggal 8 November 2015. Di Cetiya Saṅghamitta Jakarta dan Vihara Saṅghamitta Karawang pada tanggal 15 November 2015.

Baksos Tasik

Jika seseorang berbuat baik,
Ia harus melakukannya lagi dan lagi,
Ia harus menemukan kesenangan didalamnya,
Karena kebahagian adalah kumpulan dari kebaikan
(Dhammapada 118)

Bakti sosial (baksos) dapat dilakukan dalam berbagai bentuknya. Y.M. *Bhikkhunī Susīlavati Theri* yang selalu jeli melihat peluang-peluang, kali ini mengadakan baksos yang berbeda dari biasanya. Bersama beberapa umat pada tanggal 5 Desember 2015 dan 19 Februari 2016 beliau mengadakan baksos ke Tasikmalaya. Tempat yang dituju ada dua yaitu toko gratis Bale Asih dan Yayasan Mentari Hati yaitu panti rehabilitasi sosial yang menangani penyandang kelainan jiwa.

Toko gratis Bale Asih didirikan oleh mantan kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Tasikmalaya Bapak Yayan. Didirikan sejak 13 Februari 2014, toko tersebut buka setiap hari. Melayani siapa saja, terutama masyarakat tidak mampu atau anak yatim piatu yang membutuhkan perlengkapan sekolah khususnya Sekolah Dasar. Dalam setiap paket, isinya ada satu stel seragam, tas, buku, peralatan tulis lainnya, sepatu, kaus kaki, topi dan dasi.

Untuk pendanaannya, ia mengumpulkan sumbangan secara sukarela dari keluarga, kerabat, dan masyarakat. Karena sumbangan sukarela bersifat tidak pasti, maka pada akhir tahun 2014 ia bersama komunitasnya mendirikan penerbitan mingguan pendidikan lokal, semacam jurnal info pendidikan untuk pelajar, mahasiswa, guru, dan keluarga. Dari jurnal pendidikan yang terjual itu mereka menyisihkan Rp 250 per eksemplar untuk mendukung toko Bale Asih.

Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya didirikan atas prakarsa Bapak Dadang Heryadi pada tahun 2007. Pada mulanya bernama Yayasan Keris Nangtung, kemudian pada bulan mei 2014 dirubah menjadi Yayasan Mentari Hati. Yayasan Mentari Hati ini mempunyai tujuan:

1. Mengembalikan rasa percaya diri dari orang-orang yang tersisih dan terbuang.
2. Membantu pemerintah dan dinas terkait dalam menangani penyandang kelainan jiwa yang berkeliaran di jalanan.
3. Memberikan rasa nyaman kepada masyarakat yang merasa terganggu dengan keberadaan orang yang mengidap kelainan jiwa yang berkeliaran di jalanan.

Dengan dukungan yang diberikan kepada kedua “pahlawan kemanusiaan” yang luar biasa tersebut, semoga mereka semakin bersemangat dalam menanam jasa kebajikan. Dengan demikian akan

semakin banyak yang menerima uluran tangan mereka. Begitupun gema kebajikan akan semakin meluas, semakin banyak pula orang yang terinspirasi untuk menanam jasa kebajikan dan perduli terhadap penderitaan sesama. *Sādhu, sādhu, sādhu* (Rica)

Baksos
Toko Bale Asih
dan
Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soekardjo

Baksos

Baksos "ADA" (Arisan Dana Amal)

"Inilah lima hasil dari kemurahan hati: akan disukai dan menarik hati orang banyak, akan dikagumi oleh orang-orang baik, nama baiknya akan tersebar luas, tidak akan menyimpang dari tugasnya sebagai perumah-tangga, dan dengan hancurnya tubuh ketika mati, akan muncul ditempat yang baik, di alam-alam surgawi."

(Aṇguttara Nikāya 5.35)

Perkumpulan sosial Arisan Dana Amal atau yang biasa di singkat "ADA" telah mengadakan kegiatan bakti sosial (baksos) di Wisma Kusalayani pada tanggal 17 Januari 2016. Pada kegiatan baksos tersebut perkumpulan sosial "ADA" membagikan sembako berupa mi instant, gula dan minyak.

Kegiatan baksos ini merupakan wujud cinta kasih pendana dengan cara berbagi kebutuhan pokok (sembako) untuk masyarakat yang membutuhkan di sekitar Wisma Kusalayani. Adapun sembako yang di bagikan sebanyak 380 paket. Perkumpulan sosial "ADA" yang berdomisili di Kota Tangerang ini telah terbentuk semenjak 1 Juni 2015 yang diketuai oleh Bapak *Akiong*.

Sampai saat ini telah ada kurang lebih 80 orang partisipan atau donatur. Kegiatan rutin yang telah dilakukan oleh Perkumpulan Sosial "ADA" ini adalah pengumpulan dana yang dilakukan setiap bulan, yang digunakan untuk melakukan kegiatan baksos dan kunjungan ke panti-panti sosial.

Ketua Perkumpulan Sosial "ADA" Bapak *Akiong* berpesan kepada seluruh pembaca Majalah Kusalayani edisi ke-29 ini: "Semoga melalui kegiatan baksos yang kami lakukan dapat memberikan inspirasi untuk para pembaca agar dapat berbuat yang sama atau melakukan kebajikan kepada semua orang yang membutuhkan. Dan semoga kegiatan baksos ini dapat bermanfaat dan membawa kebahagiaan."

Sādhu..sādhu…sādhu. (Lia)

Cetiya Saṅghamitta

Cetiya Saṅghamitta berlokasi di Komplek Ruko Kebon Jeruk Intercon, Blok AA-1 No.6 Jakarta Barat. *Cetiya* ini mendapat bimbingan langsung dari *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia. Dan merupakan *Cetiya* pertama di Jakarta yang dibina langsung oleh *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia. *Cetiya* ini telah banyak mengalami kemajuan dari awal diresmikannya hingga saat ini.

Telah cukup banyak umat yang mengetahui keberadaan *Cetiya Saṅghamitta* dan telah cukup banyak pula kegiatan yang dilakukan. Diantaranya adalah kegiatan rutin melaksanakan kebaktian setiap hari Minggu pukul 09.00- 11.00, dan kebaktian sekolah minggu pada pukul yang sama.

Cetiya Saṅghamitta juga melaksanakan puja bakti perayaan hari besar Buddhis setiap tahun, yaitu Perayaan *Maghā Puja*, Waisak, *Asadha*, dan *Kathina*. Seperti misalnya dalam perayaan hari *Kathina* 2016, para *bhikkhunī* memberikan kesempatan kepada umat untuk membuat *kamma* baik dengan memberikan persembahan jubah dan barang-barang kebutuhan *Saṅgha*.

Kegiatan lain dilakukan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan umat, seperti kunjungan kasih ke rumah sakit, rumah duka, *fangsen*, bakti sosial, melakukan pemberkatan pernikahan, pendalaman kitab suci, dan lain sebagainya.

Mulai tahun 2016 ini kegiatan meditasi dilakukan secara rutin setiap bulan yang dikenal dengan nama Hidup Berkesadaran atau yang biasa disingkat menjadi Hiber. Program meditasi ini diperuntukkan bagi umat yang tidak mempunyai kesempatan untuk mengikuti program meditasi

Vipassana selama 10 hari. Untuk bisa mengikuti Hiber cukup meluangkan waktu satu hari saja yaitu pada hari Sabtu dari pukul 08.00 sampai dengan 16.00. Adapun yang membimbing adalah Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri*.

Untuk tahun 2016 dilaksanakan pada tanggal: 16 Januari, 6 Februari, 12 Maret, 9 April, 7 Mei, 11 Juni, 16 Juli, 6 Agustus, 3 September, 8 Oktober, 5 November, dan 10 Desember. Bagi yang berminat mengikuti program ini sebelumnya diharapkan untuk mendaftarkan diri. Untuk pendaftaran atau info lebih lanjut dapat menghubungi Sdri Malika (0819-329-80252) atau Sdri Nana (0812-1231-8891).

Seiring dengan kemajuan *Cetiya Saṅghamitta*, diharapkan dapat memberi peluang dan kemudahan bagi umat Buddha yang berada di daerah sekitar Kebon Jeruk untuk mendalami dan mempraktekkan *Dhamma*.

Nilai-nilai yang terkandung dalam Ajaran Buddha, merupakan pembimbing moral bagi seluruh umat manusia. Nilai-nilai tersebut hendaknya dapat diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga benar-benar membawa manfaat bagi umat manusia dan alam semesta serta bagi kemajuan pembangunan daerah, bangsa dan negara. Mari kita berjumpa di *Cetiya Saṅghamitta*. (Wira)

KESEHATAN ADALAH KEUNTUNGAN YANG PALING BESAR,
KEPUASAN ADALAH KEKAYAAN YANG PALING BERHARGA,
KEYAKINAN ADALAH SAUDARA YANG PALING BAIK,
NIBBĀNA ADALAH KEBAHAGIAAN TERTINGGI
(DHAMMAPADA 204)

PROSES PEMBERSIHAN DAN PEREMAJAAN SEL-SEL SAAT MENJALANKAN ATTHASĪLA

Ajaran Sang Buddha bukan hanya bermanfaat dalam pengembangan kebahagiaan batin tetapi juga bermanfaat dalam pemeliharaan jasmani/kesehatan. Salah satunya adalah ajaran mendasar tentang kemoralan/*Sīla* khususnya *Sīla* ke enam dalam *Atthasīla*. *Vikālabhojanā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*, yang artinya Aku bertekad akan melatih diri menghindari makan makanan setelah tengah hari. Tidak makan setelah tengah hari berarti kita tidak makan minimal 18 jam sampai keesokan harinya.

Peraturan moral ini dimaksudkan untuk membatasi waktu kita makan. Manfaat utama adalah untuk membantu proses menyucikan batin karena dengan membatasi kontak antara indera pengecap dengan makanan maka nafsu indera juga dapat dibatasi. Di sisi lain ternyata hal itu juga bermanfaat terhadap kesehatan. Hal ini mungkin belum banyak dimengerti sehingga masih banyak orang ragu-ragu karena takut sakit atau kurang gizi bila tidak makan di sore/malam hari.

Seperti yang tercantum dalam *Paccayapaccavekkhana pattha* sehubungan dengan makanan, bahwa tujuan kita makan adalah untuk menjaga kesehatan agar kita dapat menjalani kehidupan suci. Tubuh ibarat perahu yang kita butuhkan untuk menyeberangi lautan *saṁsāra*. Untuk menjaga perahu agar tidak rusak dan tenggelam di tengah lautan, kita perlu mengetahui setidaknya hal-hal mendasar yang menyebabkan perahu tersebut bisa tenggelam. Begitupun halnya dengan tubuh, kita perlu mengerti tentang prinsip-prinsip dasar kesehatan. Ternyata kesehatan tidak hanya ditentukan oleh apa yang kita makan tetapi juga oleh periode kita tidak makan.

Selama ini kita lebih sering berasumsi bahwa dengan makan makanan sehat dalam jumlah yang cukup akan memenuhi kebutuhan gizi dan menjamin kesehatan kita. Akan tetapi ternyata ada faktor penting lain yang perlu diperhatikan. Seperti halnya sebuah mesin penggiling makanan, setelah selesai dipakai harus segera dibersihkan. Bila tidak dibersihkan sisa bahan yang menempel dapat menyebabkan karatan atau akan membusuk dan mencemari makanan kita. Para pakar kesehatan sering melukiskan hal itu sehubungan dengan proses pencernaan kita, dimana kita harus secara rutin membuang kotoran untuk membersihkan usus besar kita. Belakangan ini banyak diungkapkan pula bahwa yang harus dibersihkan bukan hanya kotoran di dalam usus besar kita saja, melainkan juga limbah dalam sel-sel di dalam tubuh kita.

Apakah yang terjadi bila limbah tersebut tidak dibersihkan? Kita bisa membayangkan bila sampah terus ditumpuk seperti tumpukan sampah di pusat pembuangan sampah, dimana akan terjadi proses pembusukan dan sampah itu akan berubah menjadi racun. Atau seperti halnya sebuah mesin yang terganggu bila di dalamnya terjadi banyak sumbatan-sumbatan kotoran. Demikian pula penumpukan limbah di dalam sel-sel tubuh kita dapat menjadi racun

dan akan menjadi beban atau mengganggu efektifitas kerja metabolisme tubuh. Akibatnya tubuh akan lebih rentan terhadap penyakit menular; memicu efek penuaan; memicu beberapa penyakit seperti *demensia, alzheimer*, atau *stroke*; menyebabkan kelesuan; bahkan dapat menyebabkan berkembangnya sel-sel kanker.

Seorang dokter ahli saluran pencernaan yang terkenal dr. Hiromi Shinya,M.D. menulis sebuah buku luar biasa yang berjudul *Keajaiban Enzim Awet Muda; Enzim Peremajaan untuk melawan penuaan, mengembalikan vitalitas sel dan memulihkan energi.* Dr. Shinya menyatakan bahwa kita sudah memiliki system *detoksifikasi* (pengeluaran sampah/racun) sendiri dalam sel-sel kita. Enzim-enzim awet muda terlibat dalam system *detoksifikasi* ini. Bergantung pada efisiensi enzim-enzim ini, sampah di dalam sel dapat dibuang. Disamping itu sampah-sampah tersebut dapat didaur ulang dan digunakan kembali. Selanjutnya dr. Shinya mengungkapkan sebuah teori kesehatan yaitu mengaktifkan pabrik daur ulang seluler dengan menghidupkan enzim awet muda. Bagaimanakah caranya? Ternyata sangat mudah, yaitu hanya dengan tidak makan dalam waktu 15 sampai 18 jam.

Selama 15 sampai 18 jam tidak makan akan memicu terjadinya proses pembersihan sel-sel tubuh dengan menyapu seluruh protein rusak dan meremajakannya, juga menghancurkan dan mendaur-ulang sel-sel tua dan rusak. Terlebih lagi bila dalam proses itu dibantu dengan minum air putih 2 sampai 3 liter, akan memberi manfaat yang lebih besar dalam pembersihan sel-sel. Hal ini memungkinkan karena tidak seperti puasa pada umumnya, dalam *Atthasīla* tidak ada pantangan untuk minum air putih. Dengan adanya proses pembersihan ini sel-sel tubuh akan disegarkan kembali sehingga bisa berfungsi dengan optimal dan tubuh menjadi penuh vitalitas dan banyak energi dihasilkan dalam mitokondria (pembangkit energi di dalam sel).

Untuk menjaga kesehatan dan kesegaran sel-sel, kita perlu memperhatikan dua hal yaitu membersihkan sel-sel dan mengurangi sumber limbah itu sendiri. Makanan yang tidak sehat (yang mengandung banyak limbah) akan menghambat pembersihan sel-sel. Dr. Shinya memberi contoh bahwa pola makan yang berbasis hewani (berprotein tinggi) akan menghasilkan banyak protein rusak yang menjadi sampah dan terakumulasi di dalam sel-sel kita. Terlebih lagi bila tubuh kita dalam kondisi buruk, atau dalam kelelahan yang kronis. Karena proses pembersihannya lebih berat maka sisa-sisa limbah yang terus menerus tertimbun dalam waktu yang sangat lama dapat membuat sel-sel terus berkurang kemampuannya untuk membersihkan diri.

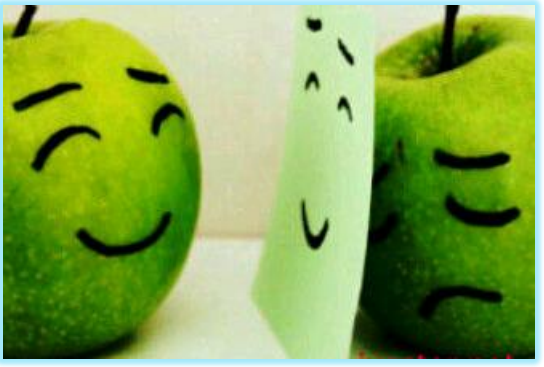
Dari artikel ini kita bisa menyimpulkan bahwa pelaksaan *Atthasīla* sangat bermanfaat bagi kesehatan bila diterapkan secara rutin. Apalagi bila diterapkan selama beberapa hari misalnya pada saat retret atau bahkan seumur hidup seperti yang dijalankan oleh para *samana Theravāda*. Semoga dengan uraian singkat ini membuat Anda menjadi lebih bersemangat dan menghilangkan keragu-raguan dalam menjalankan *Atthasīla*.
Sādhu, sādhu, sādhu. (Jenny)

Sumber :
Shinya, Hiromi, M.D. (2013) Keajaiban Enzim Awet Muda; Enzim Peremajaan untuk melawan penuaan, mengembalikan vitalitas sel dan memulihkan energi. Bandung: Quanita.
dan buku-buku kesehatan lainnya.

DENGAN RASA PUAS, MERAIH KEBAHAGIAAN DAN KEBEBASAN

Salah satu cara untuk mempraktikkan kebenaran yang telah dibuktikan oleh Guru Agung kita Sang Buddha ialah pelaksanaan pengendalian pikiran, ucapan, dan fisik dalam mengikis kekotoran batin. Memperhatikan gerak-gerik pikiran, ucapan, maupun fisik dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting. Setelah dapat melihat dengan jelas gerak-gerik pikirannya, hendaknya seseorang terus melatih diri, berusaha meningkatkan semangat untuk dapat menyingkirkan rintangan-rintangan batin yang bermunculan. Selanjutnya ia hendaknya berusaha untuk mengembangkan pandangan-pandangan benar yang akan menuntun ucapan dan perbuatan yang benar. Maka secara perlahan-lahan akan mulai muncul rasa puas, bahagia dan bebas dari penderitaan (Dukkha).

Didalam kehidupan ini kesenangan dan kepuasan nafsu indera sangat mudah untuk diraih semudah membalikkan telapak tangan. Namun kebahagiaan dan kebebasan dari segala dukkha tidak dapat diraih tanpa adanya perjuangan keras melatih diri untuk melepas segala kondisi yang menyebabkan munculnya penderitaan tersebut. Salah satu contoh adalah ketika muncul pikiran kurang puas dan ketika apa yang dipikirkan dan diserap oleh batin itu tidak sesuai dengan kenyataan, seketika dan secepat itu pula akan muncul kekecewaan. Maka hal yang terbaik untuk mengatasi kekecewaan bukan dengan kemarahan atau kegelisahan yang dapat membuat batin terhanyut oleh pikiran dan pandangan yang salah. Namun sebaliknya hal itu dihadapi dengan senantiasa melatih diri untuk selalu menjaga dan mengawasi pikiran yang sukar dikendalikan.



Yang terpenting dalam kehidupan ini adalah "kondisi batin" dalam diri seseorang. Batinlah yang melihat pada kehidupan ini secara jelas serta batin juga yang memerintah didalam diri seorang, mulai dari kehendak, ucapan, dan perbuatan. Sedangkan jasmani manusia hanya merupakan perpaduan sementara dari empat unsur yaitu udara, air, api dan tanah. Batinlah sesungguhnya yang menjadi motor penggerak bagi jasmani seorang dalam hal memilih jalan kehidupan. Contoh seperti halnya satu unit mobil dengan mesin sebagai tenaga penggeraknya. Ketika daya penggerak kurang bertenaga tapi tetap dipaksakan untuk menempuh jalan yang rusak dan bergelombang,

maka cepat atau lambat mesin mobil itu akan rusak. Sama halnya dengan seorang manusia yang apabila motor penggeraknya yakni batin dipaksa oleh kekecewaan atau ketidak-puasan, maka batin akan kacau dan menjadi tidak terkendali. Sehingga seseorang akan bertambah sulit untuk mendapatkan rasa bahagia atau terbebas dari penderitaan. Namun jika batin seseorang terlatih untuk selalu berpandangan positif, maka ia akan lebih mudah untuk mengembangkan kewaspadaan. Ibarat seseorang yang senantiasa menjaga mesin mobilnya agar tidak mudah rusak, begitupun batin yang apabila terus dilatih untuk senantiasa waspada maka kebahagiaan dan pembebasan akan lebih mudah didapatkan.

Kebahagiaan dan bebas dari penderitaan selalu didambakan oleh setiap manusia yang ada di dunia ini. Untuk meraih kebahagiaan itu, maka harus diawali dengan memupuk kepuasan batin yang memang merupakan faktor alami untuk munculnya kebahagiaan. Namun bila seseorang tidak pernah melatih diri maka akan lebih sering muncul rasa kecewa dibandingkan rasa puas terhadap apa yang dimiliki atau didapatkan. Hal itulah yang membuat kebanyakan dari kita merasa tidak bahagia dan sulit merasakan kebebasan. Selalu puas dengan apa yang dimiliki adalah salah satu ciri dari orang yang melatih diri. Mereka yang selalu merasa tidak puas dan tidak pernah merasa berkecukupan, sudah pasti akan selalu merasa menderita. Namun sebaliknya bagi mereka yang mudah merasa puas dengan segala hal yang dimiliki akan dapat melepas belenggu-belenggu negatif seperti keegoisan dan kesombongan. Dengan melepaskan belenggu tersebut maka ia juga akan terbebas dari penderitaan.

Seiring dengan munculnya kekecewaan dan ketidak-puasan, maka rasa nafsu keinginan akan semakin menguat. Sebaliknya jika seseorang terbelenggu oleh nafsu keinginan akan mudah merasakan ketidak-puasan dan kekecewaan di dalam batinnya. Dengan demikian sangat jelaslah bahwa bila kita ingin bahagia maka kita harus mau melatih diri. Semangat juang harus terus dipupuk tanpa henti dalam mengendalikan pikiran yang ditunggangi oleh ketidak-puasan dan kekecewaan. Kita harus sering-sering merenungkan bahwa bila kita terus mengikuti ketidak-puasan dan kekecewaan, tidak akan pernah ada habisnya. Dan hal itu hanya akan menjauhkan kita dari kebahagiaan.

Jadi betapa pentingnya menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatan dalam kondisi apapun, agar kita terlepas dari segala bentuk penderitaan dan dapat merasakan kebahagiaan dalam kehidupan saat ini maupun dalam kehidupan yang akan datang. Sādhu, sādhu, sādhu. (Bhikkhunī Vajiradevi)

"Mengawasi pikiran yang sukar dikendalikan, yang binal dan senang mengembara sesuka hatinya adalah baik. Pikiran yang telah terkendali akan membawa kebahagiaan".
Dhammapada 35

Menghadapi Dengki dengan Kasih

Saya suka dengan ungkapan dari Bapak Presiden kita, Ir. H. Joko Widodo, berikut ini: “Saat orang berkata buruk tentang kita padahal kita tidak pernah mengusik kehidupan mereka, itu tandanya, kehidupan kita lebih indah.”

Kehidupan ini tidak pernah luput dari dualisme menyenangkan dan tidak menyenangkan. Terkadang kita mengalami kejadian yang menyenangkan, terkadang kita mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Hal ini tidak dapat dihindari. Sebaik apapun kita dalam menjalani hidup, tetap saja kita tidak dapat menghindari kritikan.

Sang Buddha sendiri sudah menyatakan bahwa kehidupan kita pasti akan mengalami keempat pasang hal ini: untung dan rugi, terkenal dan tercemar, dipuji dan dicela, senang dan menderita. Kedelapan hal tersebut pasti kita alami bergantian dalam hidup ini. Bukankah hidup ini seperti roda yang berputar? Saat ini kita senang, beberapa saat lagi kita tidak senang. Saat ini kita rugi, beberapa saat lagi kita akan untung. Tidak ada yang tetap, dan tidak ada yang dapat memastikan, perubahan-perubahan seperti apa yang akan muncul pada detik-detik selanjutnya.

Bahkan, Sang Buddha, yang kita ketahui sudah mencapai tingkat kesucian tertinggi dengan cinta kasih yang sangat luas sekalipun, tetap tidak luput dari cacian dan fitnah. Kita mengenal kisah *Ciñcāmānavikā*, yang berpura-pura hamil dan menuduh Sang Buddha sebagai pelakunya. Bahkan seorang Buddha sekalipun pernah mendapatkan fitnah. Apalagi kita?

Ibarat pohon, semakin tinggi dirinya, semakin kencang angin akan menerpanya. Begitu juga dengan kita. Semakin kita menghasilkan karya dan berprestasi, maka semakin kencang pula cobaan akan menghadapi kita. Akan ada orang-orang yang merasa iri hati dan tidak senang dengan pencapaian kita. Orang tersebut ada di sekeliling kita, mengamati perkembangan kita. Ia akan kesal bila kita semakin maju,

sebaliknya, ia akan senang bila kita mengalami kemunduran. Ibarat *Mara* si licik yang senang bila Pertapa *Siddhattha* terjebak godaannya (tetapi tidak pernah terjadi).

Orang-orang seperti itu, kita kenal dengan istilah *haters*. Demikian anak-anak muda zaman sekarang menyebutnya (saya juga masih muda, *lho* ☺). Mereka akan selalu mengamati karya-karya kita. Mereka akan kesal dan tidak senang bila kita semakin maju. Di sisi lain, mereka menanti saat-saat kita lengah dan akan melempari kita dengan cacian dan hinaan yang sama sekali tidak membangun, dengan harapan kita menjadi patah semangat dan putus asa. Orang yang baik dan bijak akan memberi kita masukan-masukan yang membangun demi kebaikan kita, namun *haters* (yang penuh kedengkian) akan melemparkan cacian yang bertujuan untuk menghancurkan kita.

Sirik tanda tak mampu. Begitu ungkapan yang beredar. Mengapa ada orang yang mengharapkan kehancuran kita, padahal kita tidak mengganggunya? Ada orang yang merasa iri dengan kemajuan kita, atau merasa terancam dengan keberhasīlan kita. *Ciñcāmānavikā* merupakan suruhan guru-guru spiritual sekte lain yang merasa terancam karena keberadaan Sang Buddha yang mempesona banyak orang, sehingga banyak murid-murid mereka yang berpindah kepada Sang Buddha, padahal Sang Buddha tidak pernah berusaha merebut murid. Hal ini semata-mata karena Ajaran Buddha yang begitu indah dan luhur. Karena merasa terancam dan tidak mampu menyaingi secara positif, maka fitnah pun dikeluarkan. Betapa menyedihkannya seorang *hater*.

Apa yang harus kita lakukan terhadap *haters* tersebut? Kita perlu berintrospeksi diri terlebih dahulu, apakah kita sudah benar melakukan hal yang terbaik? Jangan-jangan ada tindakan kita yang kurang pantas. Namun, bila kita sudah melakukan hal yang terbaik, namun orang tersebut tetap menjadi *hater* setia kita, maka biarkan saja. Ketika difitnah oleh *Ciñcāmānavikā*, Sang Buddha tidak serta-merta menjadi marah dan menghina *Ciñcā* kembali. Sebaliknya, Sang Buddha justru hanya diam saja, dan berkata, “Biarkan kebenaran yang menjawab.” Sang Buddha tidak terbawa emosi. Pada akhirnya, kebenaran pasti akan terungkap, tali yang mengikat kayu di dalam pakaian *Ciñcā* (sehingga perutnya terlihat besar) putus dan terjatuh. Orang-orang kemudian melihatnya dan menyadari bahwa Sang Buddha memang tidak bersalah. Demikianlah kita dapat meneladani Sang Buddha.

Kita tidak perlu membenci kembali orang yang sudah menghina kita, mencaci kita, atau melemparkan fitnah kepada kita. Pancarkan cinta kasih dan welas asih. Ia sedang menderita karena obsesinya sendiri untuk menghancurkan kita. Berwelas-asihlah karena ia sedang menderita, bukan justru membencinya. Jika mulai muncul kebencian, segeralah sadari bahwa hal tersebut tidak bermanfaat. Dalam kitab *Visuddhi Magga*, tertulis bahwa salah satu praktik untuk mengembangkan cinta kasih adalah dengan memancarkan cinta kasih kepada orang yang tidak kita sukai. Hal ini dapat dilakukan. Jangan hadapi mereka dengan kebencian ataupun kedengkian. Hadapi mereka dengan senyuman, hadapi dengan prestasi. Lanjutkan langkah kita dan tetap lakukan hal yang terbaik, menghasilkan karya dan berprestasi. Pada akhirnya, karyalah yang akan berbicara. Lagipula, untuk apa menghabiskan waktu memikirkan *haters* kita, sedangkan ada orang-orang yang mencintai dan mendukung di sekitar kita?

"Aku tak punya waktu untuk membenci orang yang membenciku, karena aku terlalu sibuk mencintai orang yang mencintaiku." ~Mario Teguh

"Kebencian tidak akan pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian. Tetapi kebencian akan berakhir bila dibalas dengan tidak membenci. Inilah satu hukum abadi "
(Dhammapada 5)

Ditulis oleh:

Garvin Goei

Psikolog lulusan S2 psikologi klinis Universitas Tarumanagara, Jakarta. Saat ini berprofesi sebagai pengajar di sebuah universitas swasta di Jakarta. Terlibat dalam beberapa kegiatan sosial-keagamaan, seperti menjabat sebagai anggota Dewan Presidium di Vihara Pluit Dharma Sukha, membina komunitas remaja pada vihara yang sama, dan aktif sebagai Dharmaduta di berbagai vihara di wilayah Jakarta dan sekitarnya. Dapat dihubungi melalui garvin.goei@gmail.com.

"Sungguh berbahagia kita hidup tak membenci diantara orang-orang yang saling membenci.

Diantara mereka yang penuh kebencian, kita hidup tanpa kebencian."

(Dhammapada 197)

Saldo Kusalayani

Dana dari Kotak dana Majalah Kusalayani di Wisma Kusalayani

(sampai dengan bulan April 2016): Rp. 1.130.000

Dana dari donatur untuk Majalah Kusalayani edisi ke-29

NO	Tanggal Transfer	Jumlah Dana	Nama Donatur
1	09/11/2015	Rp. 350.100	Almarhum Tio Cun Nai/Tio Heang Boie
2	08/12/2015	Rp. 1.000.100	Indrayanti (Jakarta)
3	08/12/2015	Rp. 350.000	Kel. Almh Ny Rukiyah (Jakarta)
4	28/11/2015	Rp. 250.100	Johnson
	01/02/2016	Rp. 100.008	
	04/03/2016	Rp. 100.000	
Total		**Rp. 2.150.308**	

Saldo akhir Majalah Kusalayani edisi ke-28: Rp. 4.846.200
Total dana Majalah Kusalayani edisi ke-29: Rp. 3.280.308
Biaya cetak Majalah Kusalayani edisi ke-29: Rp. 3.500.000
Saldo akhir Majalah Kusalayani edisi ke-29: Rp. 4.626.508

Jangan meremehkan kebaikan walaupun kecil
dengan mengatakan bahwa " Itu tidak akan
membuahkan pahala apa pun."
Ibarat tempayan yang dapat terpenuhi oleh air yang
jatuh setetes demi setetes,
demikian pula orang bijak sedikit demi sedikit
memenuhi dirinya dengan kebajikan.
(Dhammapada 122)

Redaksi menerima pemasangan iklan. Bila anda berminat memasang iklan dapat menghubungi: No. Hp 0855 9913 362 Terimakasih

Sangha Bhikkhunī Theravāda
Indonesia

JADWAL KEGIATAN SANGHA BHIKKHUNĪ THERAVĀDA INDONESIA 2016

JENIS KEGIATAN	WAKTU	TEMPAT
Puja bakti	Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00 Setiap hari Minggu pukul 17.00 s.d 19.00	Cetiya Sanghamitta, Jakarta Vihara Sanghamitta, Karawang
Pabbajja Samaneri/Anagarika/Silacarini ke 63	26 Juni s.d. 10 Juli 2016 Peserta datang 26 Juni paling lambat pukul 13.00	Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang, Bandung
Pabbajja Samaneri/Anagarika/Silacarini ke 64 Meditasi (Vipassana Bhavana)*	21 Desember s.d. 1 Januari 2017 Peserta datang 21 Des paling lambat pukul 13.00 19 Maret s.d.27 Maret 2016 Peserta datang 18 Maret paling lambat pukul 19.00	Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang, Bandung Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang, Bandung
Meditasi (Vipassana Bhavana)* Meditasi (Vipassana Bhavana)*	13 Agustus s.d 21 Agustus 2016 Peserta datang 12 Agustus paling lambat pukul 19.00 10 September s.d 18 September 2016 Peserta datang 9 September paling lambat pukul 19.00	Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang, Bandung Wisma Kusalayani Maribaya, Lembang, Bandung
Perayaan Magha Puja Perayaan Waisak	6 Maret 2016 6 Maret 2016 22 Mei 2016 29 Mei 2016 28 Mei 2016	Cetiya Sanghamitta, Jakarta, Pukul 09.00- selesai Vihara Sanghamitta, Karawang, Pukul 15.30- selesai Wisma Kusalayani, Maribaya,,Pukul 09.00-selesai Cetiya Sanghamitta, Jakarta Pukul 09.00- selesai Vihara Sanghamitta, Karawang, Pukul 15.30- selesai
Perayaan Asadha Perayaan Kathina Dhamma Class menyambut Waisak	24 Juli 2016 24 Juli 2016 16 Oktober 2016 23 Oktober 2016 23 Oktober 2016 12 Mei - 19 Mei 2016 12 Mei - 19 Mei 2016	Cetiya Sanghamitta, Jakarta Pukul 09.00- Selesai Vihara Sanghamitta, Karawang Pukul 15.30- Selesai Wisma Kusalayani, Pukul 9.30 Pindapatta & Pukul 12.00- Pk 14.00 Puja Bakti Cetiya Sanghamitta, Jakarta Pukul 09.00- Selesai Vihara Sanghamitta, Karawang Pukul 15.30- Selesai Cetiya Sanghamitta, Jakarta, pukul 19.00- 21.00 Vihara Sanghamitta, Karawang, pukul 19.00- 21.00
Pattidana Parents' Day	28 Agustus 2016 28 Agustus 2016 21 Desember 2016	Cetiya Sanghamitta, Jakarta Pukul 09.00- Selesai Vihara Sanghamitta, Karawang Pukul 15.30- Selesai Wisma Kusalayani, Pukul 13.00- Selesai

*** 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 (via SMS) atau Sangha Bhikkhunī Theravāda call centre 0855-99-13362
Bagi anda yang ingin berdana dapat menyalurkannya ke: Prsd. Bhikkhuni Theravada Ind. Rek. No.137 123 1965, BCA, KCP Lembang