*Edisi ke-30*

# Kusalayani

**2017**

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

# JADWAL KEGIATAN SANGHA BHIKKHUNĪ THERAVĀDA INDONESIA 2017

| JENIS KEGIATAN | WAKTU | TEMPAT |
|---|---|---|
| Puja bakti | Setiap hari Minggu pukul 09.00 s.d. 11.00<br>Setiap hari Kamis pukul 19.00 s.d 21.00 | Cetiya Sanghamitta, Jakarta<br>Vihara Sanghamitta, Karawang |
| Pabbajja<br>Samaneri/Anagarika/Silacarini ke 65 | 18 Juni s.d. 30 Juni 2017<br>Peserta datang 18 Juni paling lambat pukul 13.00 | Wisma Kusalayani<br>Maribaya, Lembang, Bandung |
| Pabbajja<br>Samaneri/Anagarika/Silacarini ke 66 | 21 Desember s.d. 1 Januari 2018<br>Peserta datang 21 Des paling lambat pukul 13.00 | Wisma Kusalayani<br>Maribaya, Lembang, Bandung |
| Meditasi (Vipassana Bhavana)* | 25 Maret s.d.2 April 2017<br>Peserta datang 24 Maret paling lambat pukul 19.00 | Wisma Kusalayani<br>Maribaya, Lembang, Bandung |
| Meditasi (Vipassana Bhavana)* | 20 Mei s.d 28 Mei 2017<br>Peserta datang 19 Mei paling lambat pukul 19.00 | Wisma Kusalayani<br>Maribaya, Lembang, Bandung |
| Meditasi (Vipassana Bhavana)* | 16 September s.d 24 September 2017<br>Peserta datang 15 September paling lambat pukul 19.00 | Wisma Kusalayani<br>Maribaya, Lembang, Bandung |
| Perayaan Magha Puja | 12 Februari 2017<br>16 Februari 2017 | Cetiya Sanghamitta, Jakarta, Pukul 09.00- 11.00<br>Vihara Sanghamitta, Karawang, Pukul 18.00-21.00 |
| Perayaan Waisak | 11 Mei 2017<br>14 Mei 2017<br>18 Mei 2017 | Wisma Kusalayani, Maribaya<br>Cetiya Sanghamitta, Jakarta Pukul 09.00- 11.00<br>Vihara Sanghamitta, Karawang, Pukul 18.00- 21.00 |
| Perayaan Asadha | 13 Juli 2017<br>16 Juli 2017 | Vihara Sanghamitta, Karawang Pukul 18.00-21.00<br>Cetiya Sanghamitta, Jakarta Pukul 09.00- 11.00 |
| Perayaan Kathina | 08 Oktober 2017<br><br>12 Oktober 2017<br>15 Oktober 2017 | Wisma Kusalayani, Pukul 9.30 Pindapatta &<br>Pukul 12.00- Pk 14.00 Puja Bakti<br>Vihara Sanghamitta, Karawang Pukul 18.00-21.00<br>Cetiya Sanghamitta, Jakarta Pukul 09.00- 11.00 |
| Dhamma Class menyambut Waisak | 01 Mei - 08 Mei 2017<br>01 Mei - 08 Mei 2017 | Cetiya Sanghamitta, Jakarta, pukul 19.00- 21.00<br>Vihara Sanghamitta, Karawang, pukul 19.00- 21.00 |
| Pattidana | 03 Agustus 2017<br>06 Agustus 2017 | Vihara Sanghamitta, Karawang Pukul 18.00-21.00<br>Cetiya Sanghamitta, Jakarta Pukul 09.00- 11.00 |
| Parents' Day | 21 Desember 2017 | Wisma Kusalayani, Pukul 12.00-15.00 |

*** 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**

# 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*

**Editting:**

*dr. Herlyani Khosama, Sp.S (K)*

Alamat Redaksi

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

**Apabila seseorang melakukan perbuatan baik, hendaknya ia mengulangi perbuatan baik tersebut. Ia akan merasa berbahagia dengan perbuatan baiknya karena kebaikan membawa kebahagiaan.**

***(Dhammapada 118).***

# Kusalayani edisi ke-30

Bagi Anda yang ingin berdana untuk kelangsungan Majalah Kusalayani dapat mengirim dananya ke rekening: **Ir. 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***

*Follow* kami di sosial media:

0855 -991-3362
*Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia *Call Centre)*
Wismakusalayani
@wismakusalayani
Wismakusalayani
majalah.kusalayani@gmail.com
*www.kusalayani.org*

# Salam Redaksi

Namo Buddhaya,

Salam jumpa dan berbahagia untuk semua pembaca setia majalah Kusalayani. Momen perayaan Waisak selalu mengingatkan kita pada perjuangan *Bodhisatta Siddhattha* untuk mencapai ke-Buddhaan demi kebahagiaan semua makhluk. Pada saat mengingat perjuangan Beliau, hendaknya kita selalu berusaha untuk mempraktekkan *Dhamma* dengan sebaik-baiknya dalam setiap aspek kehidupan yang kita jalani. Dengan demikian kita akan mendapat manfaat yang sebesar-besarnya dari peringatan Waisak. Pada tahun ini hari raya Waisak yang ke 2561 jatuh pada tanggal 11 Mei 2017. Silakan simak pesan Waisak kali ini.

Pada kesempatan ini Majalah Kusalayani memilih beberapa kegiatan yang penting dan menarik untuk disimak. Diantaranya adalah liputan khusus mengenai kegiatan-kegiatan selama masa vassa tahun 2016, perayaan *Kaṭhina* 2560/2106, dan berbagai kegiatan lainnya yang dilakukan oleh *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia.

Kami ucapkan terimakasih atas dukungan dan motivasi semua pihak untuk majalah Kusalayani. Kami selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas materi dan membuat tampilan yang lebih menarik. Semoga bermanfaat bagi para pembaca dan nantikan edisi majalah Kusalayani selanjutnya. Semoga penyebaran *Dhamma* melalui majalah ini dapat terus berlangsung. *Sādhu, sādhu, sādhu.*

*Mettacittena,*
Redaksi

# Contents

## Kusalayani edisi ke-30

5 Pesan Waisak 2561 BE/2017

8 *Google Map* Menuju Kebahagiaan

12 *Talk Show* *Y.M. Bhikkhunī Santini Theri* di Solo

17 Mengenal TK Paramita

19 Galeri Foto Kusalayani

21 Baksos Bersama *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia

24 Para *Bhikkhunī* dari Berbagai Negara Menjalani Masa *Vassa* 2016 di Wisma Kusalayani

27 *Piṇḍapāta* Masa *Vassa* 2016

29 Galeri Masa *Vassa* dan *Kaṭhina 2016*

31 Perayaan *Kaṭhina* 2016 Bersama *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia

33 *Profile Bhikkhunī* *Y.M. Bhikkhunī Padukke Sumitra Theri*

36 Dana Organ dan Jaringan Tubuh

39 Indahnya Keharmonisan

42 Manfaat Pohon "AJaib" Kelor

45 Saldo Kusalayani

*Saṅgha Bhikkhunī Theravāda*

# Pesan Waisak 2561 BE/2017

Setiap tahun makna perayaan Waisak selalu mengingatkan semua insan, terutama insan Buddhis di mana pun mereka berada, untuk selalu merenungkan makna spiritual dari tiga peristiwa besar sebagai bentuk penghormatan kepada Buddha. Perayaan Waisak memperingati tiga peristiwa suci dalam kehidupan Buddha Gotama, yaitu: kelahiran Pangeran *Siddhattha* sebagai calon Buddha di *Kapilavatthu* tahun 623 SM, pencapaian Pencerahan Sempurna pertapa Gotama menjadi Buddha di *Buddhagaya* tahun 588 SM, serta kemangkatan atau *Parinibbana* Buddha di *Kusinārā*, India tahun 543 SM pada usia 80 tahun. Tiga peristiwa suci tersebut terjadi di bulan yang sama yaitu di bulan *Vesākha*.

Kini telah tiba waktunya bagi kita semua untuk memperingati hari Waisak. Hari Waisak tahun ini jatuh pada tanggal 11 Mei 2017. Setiap tahunnya seluruh umat Buddha di dunia memperingati Waisak dengan berbagai cara misalnya melakukan puja bakti, meditasi, pendalaman *Dhamma*-Ajaran Buddha dan melakukan kegiatan-kegiatan sosial. Hingga saat ini, Ajaran Buddha semakin dikenal di seluruh dunia dan semakin diminati. Meskipun Sang Buddha telah Parinibbana dua ribu lima ratus enam puluh satu tahun yang lampau, namun pesan Buddha jelas terdengar, petunjukNya dapat diikuti, perilakuNya memberi tauladan dan panutan bagi semua makhluk.

Sang Buddha telah memberikan pesan-pesanNya bahwa hendaknya seseorang menjadi pelindung bagi dirinya sendiri. Seperti apa yang tertulis di dalam salah satu

*sutta* yang terdapat di dalam *Dīgha Nikāya, Sutta* no 26 yaitu *Cakkavati-Sihanada Sutta* pada poin ke-27. Di mana di sana tertulis **'Jadilah pulau bagi diri kalian sendiri, jadilah pelindung bagi dirimu sendiri, jangan ada perlindungan lainnya'.** Sang Buddha tidak pernah mengajarkan untuk membuat diri ini terlindungi melalui kepercayaan yang bersifat dogmatis, atau kekuatan gaib di luar diri. Pada saat ini masih banyak orang yang memiliki pandangan salah. Banyak orang selalu berpikir dan percaya, bahwa orang lain atau hal-hal yang ada di luar diri dapat melindunginya dari berbagai macam bahaya, gangguan dan hal lainnya yang merugikan. Hal inilah yang membuat banyak orang memiliki kebiasaan selalu mencari pelindung dari luar. Selalu menyandarkan diri pada kekuatan lain di luar dirinya dan berpikir dirinya akan aman dan terlindung. Tetapi kenyataannya hal tersebut tidaklah membuat dirinya terlindungi malah menambah masalah baru.

Lalu dengan cara apakah seseorang dapat membuat dirinya terlindungi? Sesuai dengan apa yang telah Sang Buddha ajarkan kepada kita semua, bahwa untuk membuat diri ini terlindungi seseorang tidaklah perlu mencari-cari kekuatan yang berasal dari luar dirinya. Melainkan harus membuat perlindungan yang berasal dari dalam diri. Karena hanya diri sendiri yang mampu membuat diri ini terlindungi dan tidak ada seseorang atau hal apa pun yang dapat memberikan perlindungan kepada kita. Oleh karena itu kita sendirilah yang harus berusaha membuat perlindungan bagi diri kita sendiri. Untuk membuat perlindungan seseorang harus berusaha mengendalikan diri baik melalui perbuatan jasmani, ucapan serta pikiran. Dengan sungguh-sungguh berusaha agar keadaan buruk tidak timbul dan menghilangkan keadaan-keadaan buruk yang telah ada. Berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menimbulkan keadaan baik dan menjaga keadaan baik yang telah ada serta tidak membiarkannya lenyap. Juga kita dapat menyimak dalam *Samyutta Nikāya*, pada Bab 3 *Sutta* no 5: "**Adalah baik pengendalian melalui jasmani, pengendalian**

**melalui ucapan juga baik; Adalah baik pengendalian melalui pikiran, pengendalian di mana-mana adalah baik. Dengan bersungguh-sungguh, terkendali di mana-mana, seseorang dikatakan terlindungi."**

Setelah seseorang dapat mengendalikan diri dengan baik, maka seseorang akan memperoleh perlindungan yang sungguh amat sulit dicari. Dengan pengendalian diri dan terlibat di dalam perilaku-perilaku yang baik kita juga dapat mencegah terciptanya penderitaan-penderitaan baru. Serta kita pun telah menciptakan kedamaian dan kebahagiaan baik bagi diri kita sendiri maupun orang-orang yang berada di sekitar kita. Oleh karena itu kita harus selalu berusaha untuk dapat mengendalikan diri ini di dalam segala situasi yang kita hadapi dalam kehidupan ini. Dengan demikian kita telah membuat perlindungan yang paling aman dan yang terbaik bagi dir kita sendiri.

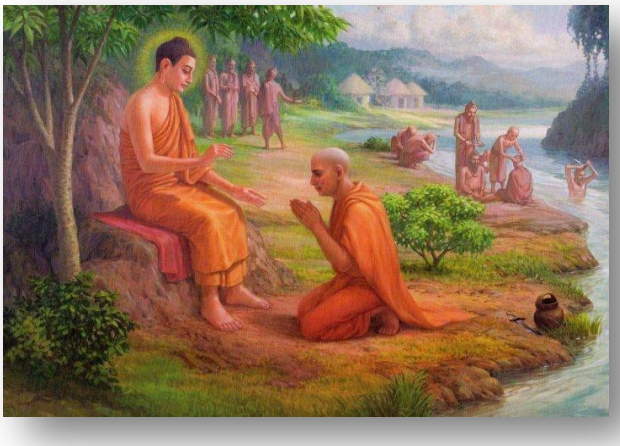
Semoga dengan pesan Waisak ini dapat menguatkan tekad kita semua untuk terus berusaha mempraktekkan *Dhamma* dalam setiap aspek kehidupan yang kita jalani. Karena sesungguhnya cara terbaik untuk menghormati Buddha bukanlah dengan memuja atau memberikan persembahan melainkan dengan menjalankan atau mempraktekkan AjaranNya. Selamat berjuang untuk membuat perlindungan yang terbaik bagi diri kita sendiri dan semoga tercapai apa yang di cita-citakan serta dapat hidup dengan bahagia. Selamat Waisak 2561/2017, Semoga semua makhluk berbahagia. *Sādhu, sādhu, sādhu. (Bhikkhunī Sadhika)*

**Sungguh sulit untuk dapat dilahirkan sebagai manusia, sungguh sulit kehidupan manusia, sungguh sulit untuk dapat mendengarkan Ajaran Benar, begitu pula sungguh sulit munculnya seorang Buddha.**

***(Dhammapada 182)***

# Selamat Merayakan Waisak 2561 BE / 2017

# *"Google Map"* Menuju Kebahagiaan



Semua orang tentu ingin bahagia. Namun tidak semuanya mengerti bahwa bila ingin bahagia, ia harus mengembangkan kebijaksanaannya. Hidup ini selalu dihadapkan pada pilihan. Orang bijaksana akan selalu memilih jalan menuju kebahagiaan. Tanpa kebijaksanaan, seseorang akan mengejar kesenangan-kesenangan indera, bukan sesuatu yang membawa pada kebahagiaan. Dan bila pada setiap persimpangan jalan seseorang selalu salah memilih jalan, bisa dipastikan dia akan semakin jauh dari kebahagiaan yang selama ini dia inginkan.

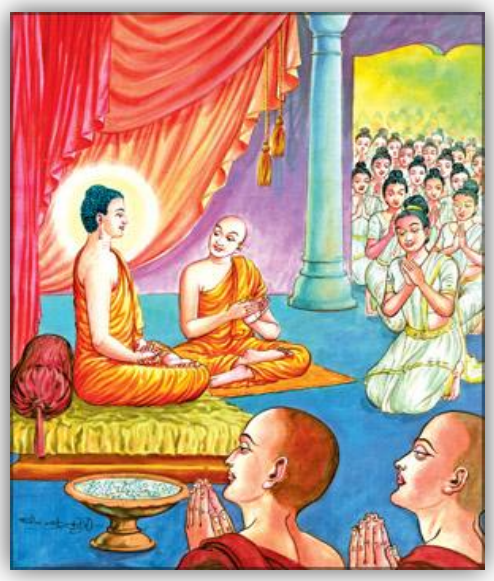
Melihat pentingnya kebijaksanaan, sudahkah kita memperhatikan pertumbuhan kebijaksanaan kita? Sudahkah kita berjuang dengan sungguh-sungguh demi pertumbuhan kebijaksanaan kita? Ataukah kita hanya memperhatikan pertumbuhan fisik semata? Berjuang hanya untuk kebutuhan fisik semata? Bahkan mungkin masih banyak diantara kita yang terhanyut oleh kesenangan indera, tanpa memperdulikan kebutuhan fisik yang sesungguhnya.

Sungguh ironis bila kita memiliki peta yang menunjukkan jalan menuju pada kebahagiaan tertinggi, sementara kita terus berjalan berlawanan arah. Dengan pandangan-pandangan salah, kita sering menutup peluang untuk melihat peta yang sangat berharga ini. Marilah kita pelajari peta dari Sang Buddha untuk menuju kebahagiaan tertinggi.

Untuk mempermudah pemahaman, kita bandingkan dengan kehidupan sehari-hari. Saat ini telah dikenal peta yang canggih misalnya *"google map"*. Dengan mengetik nama tempat yang akan dituju, otomatis *"google map"* akan mengarahkan kita ke tempat tujuan dengan rute tercepat. Selanjutnya kita akan jauh lebih mudah mencapai tempat tujuan. Seperti halnya menggunakan *"google map",* dalam menggunakan peta yang Sang Buddha berikan, kita juga harus menetapkan tujuan akhir. Tentunya peta tersebut jauh lebih istimewa karena dapat melintasi jalan dari seluruh rangkaian kehidupan. Dan dari mana pun kita memulai, bagaimana pun kondisi kita saat ini, asalkan kita menetapkan tujuan serta mau berjuang mengikuti petunjuk Beliau, maka kita akan sampai pada tujuan akhir, yaitu kebahagiaan tertinggi. Dengan mempelajari beberapa *Sutta* di bawah ini kita akan memahami peta yang dimaksud.

Dalam *Saṃyutta Nikāya* 55.5 (5) tertulis:

"Kemudian Yang Mulia *Bhikkhu Sāriputta* mendekati Sang *Bhagavā*, memberi hormat kepada Beliau, dan duduk di satu sisi. Kemudian Sang *Bhagavā* berkata kepadanya: '*Sāriputta*, dikatakan: **faktor Memasuki-Arus, faktor Memasuki-Arus**. Apakah, *Sāriputta*, **faktor Memasuki-Arus**? ''**Pergaulan dengan orang-orang mulia**, Yang Mulia, adalah faktor Memasuki-Arus. **Mendengarkan *Dhamma* sejati** adalah faktor Memasuki-Arus. **Perhatian yang waspada** adalah faktor Memasuki-Arus. **Praktek sesuai dengan *Dhamma*** adalah faktor Memasuki-Arus".



"*Sāriputta*, dikatakan: '**Arus, Arus**.' Apakah, *Sāriputta*, **Arus** itu?" "**Jalan Mulia Berunsur Delapan**, Yang Mulia, adalah **Arus**; yaitu, **Pandangan benar, Kehendak benar, Ucapan benar, Perbuatan benar, Penghidupan benar, Usaha benar, Perhatian benar, Konsentrasi benar."**

"*Sāriputta,* dikatakan: '**Pemasuk-Arus, Pemasuk-Arus**.' Apakah, *Sariputta*, **Pemasuk-arus** itu?" "**Seseorang yang memiliki Jalan Mulia Berunsur Delapan** ini, Yang Mulia, disebut **Pemasuk-Arus:** manusia mulia ini dengan nama ini dan dari suku ini."

Dalam percakapan tersebut Sang *Buddha* membenarkan jawaban Yang Mulia *Bhikkhu Sāriputta.* Jelaslah bahwa dengan mengembangkan keempat hal yang disebutkan di atas dapat menolong kita untuk mewujudkan **Jalan Mulia Berunsur Delapan**. Ibaratnya kita dituntun untuk melewati jalan-jalan kecil yang penuh dengan mara bahaya serta banyak kemungkinan untuk tersesat, menuju jalan tol yang lebar, lurus dan aman. Menghindarkan kita dari bahaya jalan yang tidak benar, yang bisa menggiring ke alam-alam menderita.

Gambaran yang lebih lengkap bagaimana keempat hal tersebut membantu manusia sampai mencapai tujuan akhir dapat dilihat dari ringkasan kutipan *Saṃyutta Nikāya* 55.55(5) - 55.74 (13):

"Para bhikkhu, empat hal ini, jika dikembangkan dan dilatih, akan menuntun menuju **Buah Memasuki-Arus**. Apakah empat ini? **Pergaulan dengan orang-orang mulia, mendengarkan *Dhamma* sejati, perhatian yang waspada, dan praktek sesuai dengan *Dhamma*.**

Empat hal ini, jika dikembangkan dan dilatih, akan menuntun menuju **Buah Memasuki-Arus**."

"Para bhikkhu, empat hal ini, jika dikembangkan dan dilatih, akan menuntun menuju **Buah Yang-Kembali-Sekali**. Apakah empat ini?…(*seperti di atas*)."

" … menuntun menuju **Buah Yang-Tidak-Kembali**… menuju **Buah Ke-Arahatan**…"

"… menuju (perolehan; pertumbuhan; perluasan; keagungan; luasnya; lebarnya; dalamnya) **kebijaksanaan**, … menuju kondisi **kebijaksanaan yang tiada bandingnya**… menuju (tebalnya; berlimpahnya; cepatnya; melayangnya; kegembiraaan; tangkasnya; tajamnya; penembusan) **kebijaksanaan**…"

Sedemikian jelasnya Sang Buddha menunjukkan betapa berharganya keempat hal ini. **Menuntun untuk terjadinya pertumbuhan kebijaksanaan, hingga mencapai tujuan akhir.** Sudah sepatutnya kita mengerahkan segenap kemampuan untuk mengembangkannya.

**Pergaulan dengan orang-orang mulia.**

Dengan mengembangkan hal ini akan memudahkan untuk mengembangkan tiga hal yang memberi bantuan besar lainnya. Pergaulan ibarat arus yang mengarahkan kita untuk menuju hal-hal yang baik, atau sebaliknya bisa menyeret kita menuju pada hal-hal yang buruk. Dalam *Mangala Sutta* pun disebutkan bahwa tidak bergaul dengan orang-orang dungu, dan bergaul dengan orang-orang bijaksana merupakan berkah utama.

Memilih pergaulan yang baik ini adalah hal yang dapat dilakukan oleh semua orang asalkan ada kemauan. Bagaimana bila kita tidak bisa menghindari pergaulan dengan orang-orang yang tidak bermoral? Minimal kita harus berjuang untuk tidak mengikuti arus mereka, dan dalam setiap kesempatan kita berusaha membantu mereka untuk mengikuti arus kebenaran menuju pada jalan kebahagiaan. Dan dengan tetap mengembangkan cinta kasih dan toleransi, kita terus berusaha mencari pergaulan dengan orang-orang bijaksana dalam berbagai kesempatan. Bahkan semua jasa kebajikan semestinya diarahkan untuk hal ini, seperti yang terdapat dalam *Patthanā* (aspirasi) berikut:

*"Iminā puññā kammena, māme bālā samāgāmo Sataṁ samāgāmo hotu, yāva Nibbāna pattiya* (Dengan jasa kebajikan ini, semoga aku tidak pernah mengikuti orang bodoh, bahkan mempunyai kesempatan berhubungan dengan orang bijaksana hingga merealisasi *Nibbāna*)."

**Mendengarkan *Dhamma* sejati**.

Setelah mengembangkan hal pertama sehingga mendapat peluang mendengarkan *Dhamma* sejati, maka kita harus memprioritaskan waktu untuk hal itu. Kemudian berjuang keras pula untuk dapat memahaminya dengan baik. Terkadang, orang-orang yang tidak mengerti betapa pentingnya mendengarkan *Dhamma*, menyia-nyiakan kesempatan emas yang mereka miliki. Mereka menghabiskan waktu yang berharga itu dengan mengobrol, bermain hp, dsb. pada saat mendengarkan *Dhamma*.

Manusia sangat membutuhkan *Dhamma* sejati untuk menuntun hidupnya. Kita sangat beruntung dapat mempelajari ***Dhamma* sejati** dari ***Sutta-sutta*** yang berisi khotbah-khotbah Sang Buddha. Peluang emas ini harus kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya untuk mempelajari *Sutta-sutta*, kemudian berusaha untuk memetik intisarinya. Dengan memahami intisari dari *Sutta-sutta* kita akan dapat memilah-milah berbagai ceramah/tulisan *Dhamma*. Bila intisarinya bertentangan dengan apa yang pernah kita pelajari, kita dapat mengecek kembali berdasarkan *Sutta*. Dengan cara ini kita bisa lebih sering mendengarkan/membaca buku-buku *Dhamma* (walaupun ceramah/tulisan itu tidak menyebut/mencantumkan *Sutta).*

**Perhatian yang waspada**

Perhatian kita pada umumnya selalu mengarah 'keluar'. Karena itu dibutuhkan latihan yang sungguh-sungguh untuk mengarahkan perhatian 'ke dalam' batin untuk dapat membersihkan kotoran dan noda-noda batin. Pentingnya perhatian yang tepat/waspada dibahas di dalam beberapa *Sutta*, diantaranya adalah sbb. :

Dalam *Majjhima Nikāya* (2.3) tertulis: "Para *bhikkhu*, Kukatakan bahwa **hancurnya noda-noda adalah bagi orang yang mengetahui dan melihat**, bukan bagi 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 (dan sebaliknya)". (*Sutta* ini telah dibahas di Majalah Kusalayani edisi ke-28)

Dalam *Majjhima Nikāya* (10.2) tertulis: "Para *bhikkhu*, inilah **Jalan Langsung untuk pemurnian para makhluk, untuk mengatasi kesengsaraan dan ratap tangis, untuk lenyapnya kepedihan dan kesedihan, untuk tercapainya Jalan Sejati, untuk merealisasi *Nibbāna* – yaitu empat landasan kewaspadaan."**

Dalam *Majjhima Nikāya* (5.5 dan 5.7) tertulis: "Di sini, jika seseorang yang memiliki noda **memahaminya sebagaimana adanya** demikian 'Aku memiliki noda di dalam diriku' maka dapat diharapkan bahwa dia akan **membangkitkan semangat, … untuk meninggalkan noda itu**…Begitupun jika seseorang yang tanpa noda **memahaminya sebagaimana adanya** …, maka dapat diharapkan bahwa dia tidak akan memperhatikan tanda keindahan, bahwa dengan melakukannya maka **nafsu tidak akan mengotori pikirannya**… "

Dari *Sutta-sutta* tersebut dapat dilihat betapa pentingnya perhatian yang waspada. Sayangnya belum banyak orang yang tertarik untuk mengembangkannya. Setelah mengerti manfaatnya yang luar biasa, hendaknya kita mulai bangkit dan berjuang. Untuk itu kita perlu memprioritaskan waktu untuk melatih diri. Mungkin dengan mengikuti retret *Vipassana* yang cukup panjang ataupun latihan Hidup Berkesadaran (Hiber) yang membutuhkan waktu hanya satu hari saja. Dengan mengikuti latihan-latihan tersebut dan dilanjutkan dengan melatihnya dalam kehidupan sehari-hari akan membantu untuk mengembangkan hal yang sangat besar manfaatnya ini.

**Praktek sesuai dengan *Dhamma***

Dengan mempraktekkan *Dhamma* sejati, berarti kita menghormati Sang Buddha dengan cara yang tepat. Panduan praktek yang diberikan oleh Sang Buddha terutama melalui pelaksanaan *Sila*. Setiap kali mempraktekkan *Dhamma* akan mempengaruhi kekuatan kebijaksanaan dalam diri kita. Mungkin seseorang tahu apa yang baik untuk dirinya, tapi belum tentu mempunyai kekuatan untuk melakukannya. Kematangan kebijaksanaan ditentukan oleh kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu yang membawa pada kebahagiaan yang lebih tinggi, walaupun dia tidak menyukai hal itu. Dan tidak melakukan hal yang membawa pada penderitaan, walaupun dia menyukai hal itu.

Praktek sesuai dengan *Dhamma*, akan mengikis kekotoran batin yang mendorong seseorang untuk berbuat buruk. Dengan demikian praktek ini akan memagari kita untuk tidak menuju ke alam-alam menderita. Bila seseorang membuat karma buruk melalui kata-kata ataupun perbuatan, tentu akan membuahkan penderitaan walaupun dia telah bergaul dengan orang bijaksana dan mendengarkan *Dhamma* sejati. Seseorang tidak akan sampai ke tempat tujuan hanya dengan mempelajari peta, melainkan dia harus bergerak menuju tempat yang ditunjukkan dalam peta tersebut.

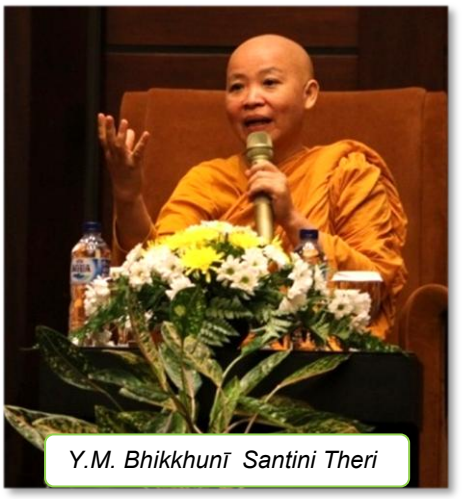
Dapat disimpulkan bahwa keempat hal ini bagaikan mutiara-mutiara yang sangat berharga. Mari kita berjuang terus untuk mengembangkannya hingga mencapai kebahagiaan tertinggi.

*Sādhu, sādhu, sādhu. (Bhikkhunī Vijayani)*

# Talk Show

## Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* di Solo

Dalam masa *vassa* 2016 Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* (yang lebih dikenal dengan *Ayya Santini)* menerima undangan *Talk Show* di Solo. Maka berangkatlah rombongan *bhikkhunī* yang berjumlah 11 orang dengan didampingi para *upāsaka* dan *upāsikā* ke Solo dan sekalian mengunjungi vihara-vihara dan candi-candi di sekitarnya.



Y.M. Bhikkhunī Santini Theri

*Talk Show* ini dipandu oleh Ibu Lany Anggawati dengan gaya khasnya yang penuh humor dan semangat. Ibu Lany membuka acara yang luar biasa itu dengan menyampaikan salam empat *hoki* (keberuntungan). Yang dimaksud dengan empat *hoki* adalah terlahir sebagai manusia; dapat mengenal *Dhamma;* masih hidup, sehingga bisa mencari pesangon mati; dan dapat menyaksikan acara pada hari itu. Apakah keistimewaan acara tersebut? Dapat menyaksikan kejadian langka yaitu hadirnya 11 *bhikkhunī theravāda* di kota Solo, dan sekaligus dapat mendengarkan wejangan *Dhamma* dari Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri*.

Ibu Lany Anggawati

Ibu Lany memperkenalkan Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* sebagai orang pertama di Indonesia yang mengukuhkan tekad untuk menjadi seorang *bhikkhunī theravāda*. Sedangkan *bhikkhunī theravāda* sudah lama lenyap dari bumi Indonesia, lebih dari seribu tahun yang lalu. Bisa dibayangkan betapa berat perjuangan beliau sampai pada akhirnya bisa seperti saat ini, menghadirkan 11 *bhikkhunī theravāda* di kota Solo.

Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* mengawali wejangan beliau dengan menyambung pernyataan Ibu Lany bahwa merupakan suatu kebahagiaan, saat ini 11 *bhikkhunī theravāda* bisa hadir. Kita juga berbahagia karena empat pilar sudah kembali *eksis* yaitu *Saṅgha Bhikkhu, Saṅgha Bhikkhunī, Upāsaka* dan *Upāsikā*.

Topik dari *Talk Show* tersebut adalah **"Mewujudkan Hari Bahagia"**. Beliau bertanya apakah para hadirin sering merasa bahagia atau sebaliknya? Bagi yang belum sering merasa bahagia disarankan untuk mikir, dan kita harus tahu hari-hari kita mengarah kemana. Beliau memberi contoh kalau kita mencium aroma dupa, kita tahu bahwa kita sudah dekat vihara. Dan sebaliknya kalau yang tercium bau sampah, berarti kita sudah dekat dengan tempat sampah.

"Sekarang kita bicara kenyataan, bahwa kita benar-benar mau bahagia, bukan mau hiburan, bukan karena dihibur kemudian rasanya bahagia. Kalau kita mau bahagia, kita harus melakukan sesuatu yang menghasilkan kebahagiaan. melakukannya dengan sungguh-sungguh, serius, fokus, dan bekerja keras".

Beliau menyarankan agar semua hadirin menilai diri masing-masing dalam kehidupan sehari-hari, apakah lebih banyak bahagia ataukah lebih banyak beban dan derita. "Bagi yang sehari-hari merasa bahagia, setelah meninggal kira-kira akan terlahir di alam mana? Sebaliknya dengan yang sehari-hari sarat beban dan derita, setelah meninggal, kira-kira akan terlahir di alam mana? Apakah sama tempat yang dituju?"

Beliau memberi jawaban untuk pertanyaan pertama tentu akan melanjutkan ke alam bahagia. Karena bila aroma kebahagiaan sudah tercium setiap hari, mereka tenang, karena tiket perjalanan terlahir di alam yang baik sudah di tangan. Sedangkan untuk pertanyaan kedua, jawabannya "harus hati-hati" dan cepat ganti haluan perilaku, arahkan perilaku ke hal-hal yang positif yang membuahkan kebahagiaan. "Kita harus jujur dan berani melihat kenyataan, karena ini hidupnya kita. Kalau tidak mau lahir di posisi yang menderita kita harus pikir dari sekarang dan lakukan tindakan-tindakan yang positif. Dalam *Majjhima Nikāya* kita simak kalimat: **Itu menyentuh, dia yang menyentuh. Itu tidak menyentuh, dia yang tidak menyentuh**."

Beliau memberi contoh yang lebih jelas lagi. "Seandainya ada orang meninggal, tentu ia ingin lahir di alam bahagia. Namun kenyataannya karena perbuatan-perbuatan salah yang telah dilakukan, dia masuk ke alam yang tidak bahagia. Seandainya ada penjaga pintu dan orang tersebut bilang 'tolong jangan masukkan saya ke sini, saya tidak sempat melakukan perbuatan-perbuatan baik, tidak sempat menjalankan *Sila*, tidak empat meditasi karena sibuk dengan urusan keluarga dan bisnis.' Bisakah dia batal masuk ke alam menderita? Tentunya dia tetap masuk."

"Kehidupan kita, tanggung jawab kita, dan urusan kita. Alangkah baiknya setiap hari ketika baru bangun tidur kita membiasakan diri memulai sesuatu dengan hal yang terpuji. Merasa bahagia karena ada peluang lagi untuk melakukan hal-hal yang baik, untuk memperjuangkan yang pantas diperjuangkan. Kita tahu ada hukum sebab akibat yang berlaku untuk semua makhluk. Bukan hanya berlaku bagi orang yang tahu, tahu ataupun tidak tahu semua kena hukum sebab akibat. Bila ada kesempatan melakukan perbuatan baik jangan pernah dilewatkan. Seandainya mendapat perlakuan yang tidak baik, jangan berhenti berbuat baik".

"Bila sudah mempunyai kualitas mental yang baik jangan sampai merosot karena perilaku salah orang lain. Jangan biarkan hidup tergantung pada sikap orang lain. Kita harus punya prinsip dalam hidup. Harus pandai menjaga kualitas batin. Bila masih bisa dipengaruhi oleh sikap orang lain yang tidak baik, maka kita harus berubah. Kita harus berhenti terpengaruh oleh hal-hal negarif dengan segala kondisinya".

Para *bhikkhunī* yang hadir dalam acara tersebut

"Yang kita mau adalah kebahagiaan, yang kita perlukan adalah pengetahuan tentang *Dhamma*, mari kita tempuh jalur yang menuju kebahagiaan dengan segala daya upaya. Hanya diri sendiri yang mampu membuat diri kita bahagia. Untuk memperoleh buah apa yang kita mau, maka harus menanam benihnya. Dalam *Saṃyuta Nikāya* kita diingatkan bahwa 'apapun karma yang kita buat, itu yang menjadi milik kita, kita bawa, dan mengikuti kita terus'. Oleh karena itu kalau ingin mendapatkan kebahagiaan, tanamlah semua yang mengarah pada kebahagiaan".

"Ada tiga pintu yang bisa mewujudkan karma atau niat kita, yaitu pintu pikiran, ucapan, dan perbuatan. Jarang orang berpikir, karma yang diproduksi melalui pikiran ini akan membuahkan apa? Jarang ada yang memperhatikan atau memperdulikan pikirannya sendiri, begitupun ucapan dan perbuatannya. Ingat ini sangat berbahaya! Karena ketidakwaspadaan dan dengan kebiasaan buruk, akan terus memproduksi karma yang menghasilkan buah-buah penderitaan. **Benih adalah sebuah janji**, **oleh karena itu melalui tiga pintu ini tanamlah benih-benih kebahagiaan.** Bila melalui tiga pintu ini dipakai menanam benih-benih penderitaan, maka jangan salahkan atau mencari kambing hitam ketika penderitaan terjadi. Setiap hari harus ada prioritas utama yaitu kebahagiaan. Maka cara hidup yang baik, benar, dan bermanfaat menjadi prioritas utama dalam berperilaku".

"Tinggalkan kecenderungan perilaku salah dan menyembunyikan kesalahan tersebut. Bila diberi nasehat dan arahan tapi terus melindungi dan menyembunyikan kesalahannya, itu artinya sedang menyembunyikan racun kehidupan yang akan membuat dirinya keracunan. Kita selalu dianjurkan untuk hidup yang bersih. Karena kalau perilaku kita tidak bersih maka kita akan menderita. Mumpung masih ada waktu kita harus berani membuka diri dan cepat-cepat berbenah".

"Setiap ada kesempatan untuk melakukan perbuatan baik maka lakukanlah. juga pahami perbuatan baik menjadi pelindung pembuatnya. Karena siapa yang menanam, dia yang memetik".

"Kita harus mengurus tiket perjalanan kehidupan ini dengan baik. Untuk perjalanan dari satu negara ke negara lain saja diperhitungkan, apalagi perjalanan dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya harus lebih diperhitungkan dengan waspada, bijaksana, cerdas dan cerdik".

"Ada orang yang menempatkan diri sebagai manusia yang paling beruntung yaitu manusia yang mampu mewujudkan kebahagiaan bagi hidupnya. Manusia yang termasuk jenis ini adalah manusia yang dermawan dan gemar berdana. Manusia yang jeli untuk menanam jasa kebajikan baik terhadap orang tua, keluarga, sanak saudara, tetangga, maupun masyarakat dan atau yang lainnya. Orang yang menempatkan diri dalam posisi yang rugi adalah orang yang pelit, maunya minta".

Suasana umat yang menghadiri acara tersebut

"Apa yang kita mau, itu yang seharusnya kita tanam. Kalau kita tidak mau mendengar kata-kata yang menyakitkan, jangan tanam itu! Tetapi kalau kita mau mendengar kata-kata yang menyakitkan, silakan tanam itu! Kalau kita mau bertemu orang-orang yang jujur dan baik, maka kita harus menempatkan posisi sebagai orang yang jujur dan baik".

"Hidup jangan asal hidup, kita harus hitung apa yang akan terjadi bila kematian tiba. Dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya kita menjalaninya seorang diri di semesta yang luas ini, oleh karena itu buatlah penjaga dan pelindung dengan menanam karma-karma yang baik. Lahir di alam manusia punya banyak kesempatan membuat jasa kebajikan, raihlah kesempatan itu".

Beliau mengakhiri wejangan yang sangat berharga itu dengan memberi sebuah contoh cerita dari *Petavattu*: "Ada beberapa makhluk yang sedang melakukan perjalanan. Makhluk yang pertama mengendarai gajah, yang kedua mengendarai kuda, yang ketiga mengendarai joli atau tandu, dan yang terakhir adalah sepasang makhluk yang berjalan kaki dan saling caci maki, saling memukul. Karena saling memukul maka darah terus keluar di bagian tubuh dengan luka menganga. Di dalam perjalanan itu ada seorang *sāmaṇera* yang melihatnya, kemudian menanyakan hal itu kepada *Bhikkhu Sāriputta*. Tetapi *Bhikkhu Sāriputta* menyuruh *sāmaṇera* langsung bertanya kepada makhluk-makhluk itu. Akhirnya *sāmaṇera* langsung bertanya kepada makhluk-makhluk itu. Makhluk yang pertama sampai ketiga menyuruh *sāmaṇera* bertanya langsung pada sepasang makhluk yang paling belakang. Makhluk itu bercerita bahwa ketiga makhluk yang pertama dulunya adalah anak-anaknya, sedangkan mereka adalah orang tuanya. Anak-anaknya suka belajar *Dhamma* dan rajin berbuat baik, sedangkan orang tuanya sering memarahi mereka ketika diajak berbuat baik. **'Ketika ada kesempatan berbuat baik di depan mata, saya tidak membuat perlindungan untuk diri saya sendiri.'** Demikian kata salah satu dari makhluk yang paling belakang**".**

Wejangan yang disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami ini sarat dengan pengetahuan yang dapat menuntun kita untuk mewujudkan hari-hari bahagia. Kesimpulannya kalau kita mau bahagia, kita harus berjuang, tanamlah semua yang mengarah pada kebahagiaan! Melalui tiga pintu (pikiran, ucapan, dan perbuatan) harus diarahkan untuk menjadi benih-benih kebahagiaan!.

Semoga liputan ini dapat membuka wawasan para pembaca dalam mewujudkan hari-hari bahagia. Dan dapat merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. *Sādhu, sādhu, sādhu.* (Tim Redaksi)

# Gift Station

Buka Setiap Hari, Jam 08.00- 20.00 WIB

085959777778

Menjual souvenir ulang tahun, pernikahan dan accessories, serta alat-alat tulis, dll

Jalan Padat Karya no. 3 Cipari. (Depan Sekolah Atisa Dipamkara) Citra Raya-Tangerang

# Mother Davin' Cake

## Speciality Birthday Cake and Wedding Cake

**Lina**

0815 8618 2712

274c7712

linawati0481@yahoo.co.id

linayusdi@yahoo.co.id

Villa Regensi Tangerang II
Blok EA 12 no.11
Tangerang

# MENGENAL TK PARAMITA

Sekolah merupakan tempat pendidikan kedua setelah di rumah. Kualitas pendidikan pada usia dini dapat mempengaruhi karakter anak selanjutnya. Saat ini banyak sekolah-sekolah bergengsi menawarkan kurikulum-kurikulum yang menarik, namun biaya sekolahnya tidak terjangkau oleh masyarakat menengah ke bawah. Yayasan *Sanghamitta* Karawang mempunyai kesempatan untuk berperan dalam pengembangan sebuah Sekolah Taman Kanak-kanak (TK) di Bekasi. Sekolah ini memberi pelayanan kepada masyarakat di sekitarnya dengan mengutamakan kualitas tetapi dengan biaya yang terjangkau.

TK Paramita berdiri pada tanggal 23 Mei 2009 di bawah naungan Yayasan Sutra Bakti. Namun sejak tahun 2013, TK Paramita berada di bawah naungan Yayasan Sanghamitta. Walaupun merupakan sekolah umum, anak-anak di sekolah ini mendapat pendidikan moralitas dan budi pekerti sesuai *Dhamma*. Para *bhikkhunī* secara berkala datang ke sekolah tersebut baik untuk mengarahkan guru-gurunya, maupun terjun langsung dalam mendidik anak-anak. Para *bhikkhunī* mengajak guru-guru untuk menanam karma baik melalui tugas mulia mendidik anak-anak usia dini. Pada momen-momen yang penting seperti kenaikan kelas para *bhikkhunī* menekankan betapa pentingnya kerjasama orang tua murid dan guru-guru. Baik guru-guru maupun orang tua murid menyambut hangat tawaran tersebut dan menyatakan kecintaan mereka pada TK Paramita.

Tepatnya, TK Paramita terletak di Jl. Raya Babelan Kota, Gg. Attaufik RT 11/02 No. 12A Babelan, Bekasi. Setiap tahun menerima sekitar 60 anak, yang terdiri dari satu kelas TK A (umur 4-5 tahun) dan 2 kelas TK B (umur 5-6 tahun). TK Paramita berlokasi di daerah yang padat penduduk, sehingga mudah dijangkau dari berbagai penjuru. Menurut pendapat beberapa orang tua murid, TK Paramita cukup terkenal karena biayanya tergolong murah sedangkan mutunya tidak kalah dengan sekolah-sekolah lainnya. Bahkan beberapa Ibu-ibu rela menempuh perjalanan yang cukup jauh, demi memilih sekolah ini. Ketika ditanya Ibu-ibu tersebut mengatakan "Lulusan TK Paramita sudah dikenal, jadi gampang melanjutkan ke Sekolah Dasar (SD) yang diinginkan." TK Paramita juga aktif mengikuti perlombaan-perlombaan yang diadakan di wilayah Bekasi, dengan hasil yang cukup memuaskan sehingga TK ini semakin dikenal.

Ibu Niluh Budiartini S.Ag, Kepala Sekolah TK Paramitta

Sekolah ini bukan hanya memberi manfaat pada masyarakat yang membutuhkan, namun juga dapat merukapan ladang untuk menanam jasa kebajikan. Mari kita manfaatkan kesempatan ini dengan berpartisipasi baik dalam pengembangan pembangunan, maupun peningkatan kualitas pendidikan. Mengingat sebagian besar anak-anak itu berasal dari keluarga menengah ke bawah, kita bisa meringankan beban orang tua mereka dengan membantu memberikan perlengkapan sekolah, maupun beasiswa untuk anak-anak yang berprestasi. Dengan dukungan dari berbagai pihak dapat diharapkan TK Paramita semakin berkualitas, dan semua pihak mendapat manfaatnya.

*Sādhu, sādhu, sādhu.* (Tim Redaksi)

# Galari Foto Kusalayani

Para *bhikkhunī* menghadiri perayaan Waisak bersama se-Jawa Barat 2016 di candi Jiwa Batujaya.

Pada tanggal 11 Juli s/d 16 Juli 2016, *Vihara Dharma* Suci mengadakan pelatihan *Athasila* di Wisma Kusalayani

**Foto Bersama dengan Mahasiswa/i Binus yang mengadakan PPD di Wisma Kusalayani pada tgl 4-8 September 2016**

Pabbajja Samaneri, Pelatihan Anagarika, Silacarini ke-64
Wisma Kusalayani, Maribaya, Lembang - Bandung
21 Desember 2016 - 1 Januari 2017

Pada bulan Februari 2017 Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* bersama umat melakukan perjalana ke India

*Piṇḍapāta* bersama Peserta *Pabbajja Samaneri*, Pelatihan Anagarika dan *silacarini* ke -64 di Karawang pada tgl. 29 Desember 2016

Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* bersama rombongan tiba di *Chittagong airport* Bangladesh, disambut oleh Panitia Perayaan *Kaṭhina*

Foto bersama peserta latihan meditasi *Vipassana* yang di bimbing oleh Y.M. *Bihikkhunī Santini Theri* di *Brahma Vihara Arama,* Singaraja, Bali, Januari 2017

*Talk Show* Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri bersama* Y.M. *Bhikkhu Bodhinanda* di Tangerang pada tanggal 11 Febuari 2017 dengan tema Mengubah Nasib Melalui Kekuatan Pikiran

Pada tgl 3 Maret 2017 Pengurus *Vihara Saṅghamitta* Karawang mengadakan baksos ke panti jompo

Para *bhikkhuni* mengadakan baksos ke Panti Jompo bersama umat *Cetiya Sanghamitta* Jakarta

Kunjungan Bapak Eko Pembimas Jawa Barat bersama guru-guru Agama Buddha se-Jawa Barat ke *Vihara Saṅghamitta* Karawang pada tgl. 27 Februari 2017

# BAKSOS BERSAMA SAṄGHA BHIKKHUNĪ THERAVĀDA INDONESIA

Harta karun berupa kebajikan adalah bukan barang umum bagi orang lain, tak dapat dirampas oleh perampok. Orang cendekia sepatutnya menimbun harta karun berupa kebajikan yang mengikutinya.

***Nidhikanda Sutta***

Menanam jasa kebajikan merupakan kegiatan bermanfaat yang selalu dianjurkan oleh para bijaksana. Sebelum mencapai tujuan tertinggi, menanam jasa kebajikan terus dibutuhkan untuk menopang perjalanan kita yang panjang. Y.M. *Bhikkhunī Susilavati Theri* yang lebih dikenal sebagai *Ayya Sila,* mewakili *Sangha Bhikkhuni Theravada* Indonesia, dalam setiap kesempatan mengajak umat menanam jasa kebajikan dalam bentuk bakti sosial (baksos).

Disamping sebagai program rutin, kegiatan baksos juga dilakukan pada setiap kesempatan yang memungkinkan. Walaupun kondisi fisik *Y.M. Bhikkhunī Susilavati Theri* kurang mendukung untuk melakukan perjalanan jauh, namun semangat beliau begitu tinggi. Bila ada kesempatan untuk melakukan baksos, beliau selalu bersemangat, bahkan sakit pun tidak terasakan. Rangkaian baksos yang dilakukan antara lain:

1) Baksos sembako di Wisma Kusalayani, menjelang Lebaran 2016, bersama peserta *Pabbajja Samaneri*, Pelatihan *Anagarika* dan *Silacarin* ke-63.

2) Bedah rumah dan baksos keperluan sekolah untuk mendukung 'Toko gratis' Bale Asih dan baksos sembako untuk Yayasan Mentari Hati, di Tasikmalaya, pada bulan September 2016.

3) Baksos selimut, pakaian dan perlengkapan mandi untuk korban bencana alam (banjir bandang) di Garut dan Sumedang, pada bulan Oktober 2016.

4) Baksos sembako dan *angpao* untuk *Vihara* di Wonogiri; *Vihara Tri Dharma Loka*, Grobogan; dan untuk Panti Rehabilitasi Mental di Solo yg mengurus 220 orang sakit mental dan pecandu Narkoba, pada bulan November 2016.

5) Baksos sembako di Wisma Kusalayani, menyambut Tahun Baru Nasional 2017, bersama peserta *Pabbajja Samaneri*, Pelatihan *Anagarika* dan *Silacarini* ke-64.

6) Baksos sembako, *snack* dan *angpao* pada tgl. 8 Januari 2017, dalam rangka Perayaan Tahun Baru Imlek di *Vihara Manggala Dharma*, Bekasi dan *Vihara Viriya Dharma*, Cibarusah.

7) Baksos sembako, *snack* dan *angpao* pada tgl. 15 Januari 2017, dalam rangka Perayaan Tahun Baru Imlek di *Vihara Dharma Kumala Bakti*, Gedong Panjang, Pekojan, Jakarta Barat dan *Vihara* LPUB, Kapuk Muara, Jakarata Utara.

8) Baksos sembako dan *angpao* dalam rangka Perayaan Tahun Baru Imlek di Tanjung Kait, Tangerang, Banten.

9) Baksos sembako, *snack* dan *angpao* dalam rangka Perayaan Tahun Baru Imlek di *Cetiya Saṅghamitta* Jakarta dan Vihara *Saṅghamitta* Karawang. 10) Baksos selimut, buku tulis, dan *snack* pada tgl. 21 Februari 2017 di *Vihara Vidya Loka* di Juwana Pati, Jawa Tengah.

11) Baksos selimut, buku tulis, dan *snack*, pada tgl. 22 Februari 2017 di *Vihara Tri Dhamma Loka*, Grobogan, Jawa Timur.

Karena kita terus memetik, maka kita pun harus menanam lagi dan lagi. Menanam jasa kebajikan merupakan tugas rutin yang tak pernah ada akhirnya semasih kita hidup. Semoga liputan ini memberi inspirasi dan semangat kepada pembaca untuk terus menambah kebajikan. Mungkin berawal dari ikut berdana, kemudian menjadi terbiasa berdana, dan akhirnya menjadi dermawan yang gemar berdana.

*Sādhu, sādhu, sādhu.* (Tim redaksi)

**Apabila seseorang melakukan perbuatan baik, hendaknya ia mengulangi perbuatan baik tersebut. Ia akan merasa berbahagia dengan perbuatan baiknya karena kebaikan membawa kebahagiaan. (*Dhammapada* 118).**

# Para *Bhikkhunī* dari Berbagai Negara Menjalani Masa *Vassa* 2016 di Wisma Kusalayani

Istilah *vassa* berasal dari bahasa Pali yang berarti musim hujan. Sedangkan masa *vassa* merupakan periode dimana para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* berdiam di suatu tempat tertentu selama tiga bulan di musim hujan. Sesungguhnya musim hujan berlangsung selama empat bulan, tetapi Sang *Buddha* mewajibkan para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* untuk menetap dan melatih diri selama tiga bulan pada musim hujan. Namun dalam keadaan tertentu, para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* bisa mendapat izin untuk bepergian dalam jangka waktu tidak lebih dari tujuh malam.

*Bhikkhunī Sumitra Theri, Bhikkhunī Sumanapali Their, Bhikkunī Santini Theri, Bhikkkhunī Vijayani, Bhikkhunī Medha, Bhikkhunī Anula, Bhikkhuni Sumangala, Bhikkhunī Vajiradevi, Bhikkhunī Sadhika* dan *Bhikkhunī Sudeshika* (dari depan ke belakang)

Setelah terlebih dahulu merencanakan dengan matang untuk menjalankan masa *vassa* di Wisma Kusalayani, Maribaya (tempat kediaman *Saṅgha Bhikkhuī Theravāda Indonesia*), pada tanggal 17 Juli 2016 enam *bhikkhunī* dari luar negeri datang ke Indonesia. Dua *bhikkhunī* senior yaitu *Bhikkhunī Sumitra Theri* dan *Bhikkhunī Sumanapali Theri* (masing-masing dengan 19 tahun *vassa*) berasal dari Sri Lanka. Karena tidak bisa berbahasa Inggris maka mereka datang bersama seorang *bhikkhunī* muda sebagai penerjemah yaitu *Bhikkhunī Sudeshika*. Tiga *bhikkhunī* lainnya adalah para *bhikkhunī* yang ditahbiskan pada tanggal 21 Juni 2015 di Wisma Kusalayani. Dua diantaranya tinggal di Sri Lanka, yaitu *Bhikkhunī Medha* yang memang berasal dari Sri Lanka, dan *Bhikkhunī Anula* yang berasal dari Jepang. Seorang *bhikkhunī* lagi berasal dari Malaysia yaitu *Bhikkhunī Sumangala*.

Keenam *bhikkhunī* dari luar negeri ini bersama para *bhikkhunī* yang tinggal di Wisma Kusalayani, pada tanggal 18 Juli 2016 menerima undangan dari umat untuk menjalankan

Saat upacara undangan memasuki masa *vassa*.
Nampak dalam foto
*Bhikkhunī Sumitra Theri, Bhikkhunī Sumanapali Theri, Bhikkunī Santini Theri, Bhikkkhunī Vijayani*
(dari kanan ke kiri)

masa *vassa* di Wisma Kusalayani. Selama masa *vassa* tersebut para *bhikkhunī* melatih diri untuk mengikis kekotoran batin dan mengembangkan kualitas batin. Para *bhikkhunī* ini dengan penuh semangat setiap batin masing-masing, dari pukul 4 pagi hingga pukul 10 malam. Dimulai dengan *chanting* pagi dengan alunan nada Sri Lanka yang indah, kemudian dilanjutkan dengan bermeditasi hingga pukul 7. Setelah sarapan ringan yang dimulai pada pukul 7 pagi, para *bhikkhunī* muda melanjutkan dengan aktifitas merawat *vihara*. Dari pukul 9 sampai menjelang makan siang kembali para *bhikkhunī* berjuang untuk menambah pengetahuan melalui belajar bersama membahas *vinaya* dan *sutta* yang dibimbing oleh para *bhikkhunī* senior. Begitu pun setelah makan siang, setelah beristirahat sejenak, mulai pukul 2 siang mereka kembali mendalami *Dhamma* sampai pukul 5 sore. Jadwal harian terakhir adalah *chanting* dan meditasi sampai pukul 10 malam.

Disamping melatih diri, para *bhikkhunī* juga memberi bimbingan *Dhamma* setiap hari sebelum umat berdana makan pagi dan siang. Pada hari-hari tertentu para *bhikkhunī* juga menerima undangan dari berbagai tempat untuk memberikan *Dhammadesana,* atau menghadiri berbagai perayaan. Para umat yang sangat antusias tidak mau melewatkan kesempatan ini untuk mendapat bimbingan *Dhamma* dari para *bhikkhunī* yang sedang berkumpul. Sudah tentu para *bhikkhunī* berusaha untuk tidak meninggalkan Wisma Kusalayani lebih dari 7 hari. Para *bhikkhunī* dari luar negeri sangat terkesan dengan pelayanan umat yang luar biasa. Dan mereka sangat senang menerima undangan dari umat, karena hal itu juga merupakan kesempatan untuk mengenal perkembangan Buddha *Dhamma* di Indonesia.

Pada saat masa *vassa* berlangsung dua *bhikkhunī* dari Sri Lanka yaitu *Bhikkhunī Sunethra Theri* dan *Bhikkhunī Supeshala Theri* yang merupakan murid dari *Bhikkhunī Sumitra Theri* berkunjung selama lima hari ke Indonesia. Kebetulan saat itu *Bhikkhunī Santini Theri* menerima undangan *Talk Show* di Solo. Maka sebelas *bhikkhunī theravāda* sempat mengunjungi kota Solo, untuk pertamakalinya kota ini kedatangan sedemikian banyak *bhikkhunī theravāda.* Sayang sekali *Bhikkhunī Anula* dan *Bhikkhunī Susilavati Theri* tidak bisa mengikuti acara tersebut karena kesehatan yang kurang mendukung Kesebelas *bhikkhunī*

Saat upacara undangan memasuki masa *vassa*.
Nampak dalam foto
*Bhikkhunī Sumangala, Bhikkhunī Vajiradevi, Bhikkhunī Sadhika dan Bhikkhunī Sudeshika* (dari kanan ke kiri)

berkesempatan mengunjungi Candi Borobudur dan Mendut, serta vihara-vihara di sekitarnya.

*Bhikkhunī Sumanapali Theri, Bhikkhunī Sudeshika, Bhikkhuni Sumangala, dan Bhikkhunī Medha* (dari kanan ke kiri) Di depan Candi Borobudur

Selama masa *vassa* tersebut terlihat betapa besar dukungan umat yang dilakukan dengan penuh keyakinan dan semangat. Walaupun lokasi Wisma Kusalayani sangat jauh dari tempat kediaman umat, dengan penuh kegembiraan mereka datang, bahkan banyak yang menginap selama beberapa hari untuk melayani kebutuhan anggota *Saṇgha*. Selama tiga bulan mereka bergilir meluangkan waktunya yang berharga untuk datang ke Maribaya berdana makan dan mendengarkan *Dhamma*.

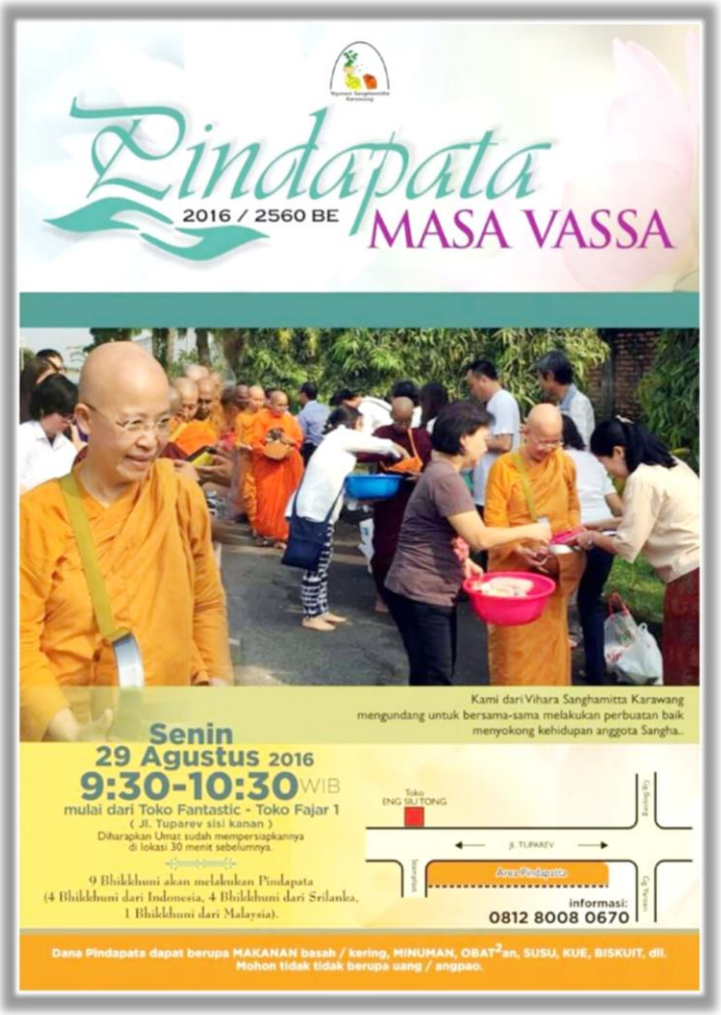
Para *bhikkhunī* bersama umat foto bersama di Vihara *Dhamma* Sundara Solo

Berkat peristiwa tersebut, sudah tentu kedua belah pihak mendapat manfaat yang luar biasa. Bagi para *bhikkhunī* sudah jelas manfaatnya, dengan adanya dukungan tersebut mereka dapat melatih diri dengan tanpa hambatan. Sedangkan untuk umat, ini merupakan kesempatan yang luar biasa untuk menanam jasa.

Hubungan yang harmonis ini sungguh luar biasa maknanya bagi semua pihak. Dengan melestarikan tradisi luhur ini, bukan hanya bermanfaat bagi generasi mendatang, bahkan juga dapat memberi inspirasi bagi masyarakat luas akan makna sebuah keharmonisan. Semoga di tahun-tahun mendatang hal ini bisa terwujud lagi. *Sādhu, sādhu, sādhu.* (Tim Redaksi)

Para *bhikkhunī* foto bersama di Keraton Solo
*Bhikkhunī Sadhika, Bhikkhunī Vijayani, Bhikkhunī Sumanggala, Bhikkhunī Sudeshika, Bhikkhunī Sunethra Theri, Bhikkhunī Sumanapali Bhikkhunī Supeshala Theri*, *Bhikkhunī Sumitra Theri, Bhikkhunī Santini Their,* dan *Bhikkhunī Vajiradevi* (dari kanan ke kiri)

# *Piṇḍapāta* Masa *Vassa* 2016




*Piṇḍapāta* merupakan tradisi *Buddhis* yang sampai sekarang masih terus dilaksanakan di beberapa Negara seperti Thailand, Kamboja, Myanmar dan Sri Lanka. *Piṇḍapāta* ini telah dilaksanakan sejak zaman kehidupan Sang *Buddha Gotama* (bahkan sejak jaman para *Buddha* terdahulu) hingga saat ini, dan akan terus berlanjut hingga jaman *Buddha-Buddha* yang akan datang.

*Piṇḍapāta* dilaksanakan sebelum tengah hari oleh para *bhikkhu* dan *bhikkhunī.* Mereka berjalan kaki sambil membawa *Patta* (mangkok makanan) untuk menerima atau memperoleh persembahan makanan dari umat guna menunjang kehidupannya.

Di kota Karawang pada tanggal 29 Agustus 2016, diadakan acara *piṇḍapāta* yang diikuti oleh 9 orang *bhikkhunī* dari beberapa negara, yaitu: *Bhikkhunī Sumitra Theri* (Sri Lanka), *Bhikkhunī Sumanapali Theri* (Sri Lanka), *Bhikkhunī Santini Theri* (Indonesia), *Bhikkhunī Vijayani* (Indonesia), *Bhikkhunī Medha* (Sri Lanka), *Bhikkhunī Sumangala* (Malaysia), *Bhikkhunī Vajiradevi* (Indonesia), *Bhikkhunī Sadhika* (Indonesia), *Bhikkhunī Sudeshika* (Sri Lanka).

Dalam *piṇḍapāta* tersebut, umat datang berbondong-bondong karena merupakan peristiwa yang langka di daerah itu. Mereka secara sadar, ikhlas, dan penuh semangat serta bakti mempersembahkan makanan demi mendukung anggota

*Saṅgha* untuk berjuang melepaskan keduniawian. Dengan demikian peristiwa ini memberi kesempatan kepada umat untuk menanam jasa kebajikan. Terlebih lagi memberi inspirasi luar biasa kepada umat yang belum pernah melihat anggota *Saṅgha* mendatangi rumahnya untuk menerima dana makanan.

Sedangkan untuk para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*, *piṇḍapāta* ini merupakan cara melatih diri hidup sederhana, menghargai pemberian orang lain, dan melatih perhatian yang waspada. Dengan cara hidup seperti ini juga mengondisikan para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* untuk selalu merenungkan bahwa fungsi utama dari makanan adalah untuk memenuhi kebutuhan jasmani agar tidak cepat lapuk, untuk membantu kehidupan suci dan bukan untuk mencari kesenangan atau kenikmatan indera.

Semoga di masa mendatang para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* dapat melakukan *Piṇḍapāta* di daerah-daerah yang jarang mendapat kesempatan seperti itu. Sehingga tradisi *buddhis* yang luar biasa ini tidak punah, bahkan dapat dihidupkan kembali di daerah-daerah yang belum mengenalnya. *Sādhu, sādhu, sādhu.* (Tim Redaksi)

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

**(*Dhammapada* 53)**

# Galeri Masa *Vassa*

Pada 18 Juli 2016 para *bhikkhunī* menerima undangan dari umat yang bersedia mensponsori para *bhikkhunī*, untuk memasuki masa *vassa*

Para *bhikkhunī* berfoto bersama di depan *Uposathagara* di Wisma Kusalayani

Saat acara *Piṇḍapāta* masa *vassa* di Karawang

Para *bhikkhunī* mengunjungi tempat Y.M. *Bhikkhu Bodhinanda*

Para *bhikkhunī* bersama umat berfoto bersama di Keraton Solo

Para *bhikkhunī* pada saat menghadiri Acara *Pattidana* di *Cetiya Saṅghamitta* Jakarta

*Group Gatha Foundation* mengadakan baksos kesehatan untuk para *bhikkhunī*

# dan *Kathina* 2016

*Saat acara Talk Show Y.M. Bhikkhunī Santini* di Solo

*Bhikkhunī Medha dan Bhikkhunī Sumangala,* (dari kanan ke kiri) Di Candi Mendut

Para *bhikkkhunī* berfoto bersama *Suhu Patty* dan para murid SD di sekolah *Dharma suci Jakarta*

Para *bhikkhunī* sedang menjelaskan proses pembuatan jubah

Para *bhikkhunī* mengunjngi Sekolah Putra Bangsa di Klaten

Y.M. *Bhikkhu Bodhinanda* saat memberikan *Dhamma Talk* sebelum perayaan *Kaṭhina* di Wisma Kusalayani.

*Piṇḍapāta* sebelum perayaan *Kaṭhina di* Wisma Kusalayani.

Perayaan *Kaṭhina* di *Cetiya Saṅghamitta* Jakarta

# Perayaan *Kaṭhina* 2016
# Bersama Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia

Upacara penyerahan kain untuk Jubah *Kaṭhina*

Setelah masa *vassa* berakhir memasuki masa *kaṭhina*, hal ini diawali dengan *pavāranā* di hari uposatha. Dalam masa satu bulan ini para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* diperkenankan untuk menerima persembahan jubah atau bahan jubah yang jika jumlah bahannya memadai dapat membuat jubah baru, baik jubah luar, maupun jubah lapis dua *(saṅghati*).

Apabila terdapat lebih dari 4 anggota *saṅgha* yang ber*vassa* di satu tempat maka umat dapat mempersembahkan bahan jubah untuk dibuat *Kaṭhina Cīvara* (jubah kathina) oleh para *bhikkhunī* dan umat dapat berpartisipasi. Selain itu umat juga dapat mempersembahkan kebutuhan-kebutuhan pokok lainnya. Kesempatan ini pun tidak dilewatkan oleh para umat untuk mempersembahkan bahan jubah tersebut kepada *saṅgha bhikkhunī yang* menjalankan masa *vassa* di Wisma Kusalayani.

Umat sedang memegang kain yang akan dipersembahkan

Perayaan *Kaṭhina* tahun 2016 di Wisma Kusalayani ini merupakan perayaan yang sangat istimewa. Dihadiri oleh 11 *bhikkhunī* dari berbagai negara. Sebulan sebelum perayaan tersebut, telah diadakan pelatihan penjahitan jubah, yang baru pertama kalinya diadakan di Wisma Kusalayani. Umat datang per kelompok, menjahit jubah-jubah untuk para *bhikkhunī.* Kecuali satu jubah dijahit oleh beberapa *bhikkhunī* dan dibantu oleh beberapa umat, tepat pada saat pembuatan Kaṭhina Cīvara. Persembahan bahan jubah kathina baru bisa dimulai setelah matahari terbit, penjahitan jubah *Kaṭhina* harus dapat diselesaikan pada hari yang sama.

Sebelum penjahitan jubah *Kaṭhina* dimulai, *Y.M. Bhikkhunī Sumanapali theri* menjelaskan betapa besar pahala dari mempersembahkan jubah *Kaṭhina,* bahkan tidak bisa dibandingkan dengan tingginya gunung. Umat merasa sangat antusias, bahkan dari beberapa hari sebelumnya telah menginap di Wisma Kusalayani-Maribaya.

*Bhikkhunī Sumanapali theri* sedang menjahit Jubah *Kaṭhina*

Karena banyaknya umat yang menginap maka sehari sebelum perayaan, maka digelar *Dhamma Talk* yang dibawakan oleh *bhikkhunī* paling senior yaitu Y.M. *Bhikkhunī Sumitra Theri.* Pada pagi harinya Y.M. *Bhikkhu Bodhinanda,* memberikan *Ovada* untuk para *bhikkhunī.* Dan keesokan harinya sebelum acara *Piṇḍapāta, Bhante* juga memberikan *Dhamma Talk* kepada para umat yang hadir.

Umat sedang membawa Jubah *Kaṭhina*

Setelah Jubah *Kaṭhina* selesai dijahit, dicelup (diwarnai), dan dikeringkan maka jubah tersebut siap dipersembahkan. Sebelum jubah *kaṭhina* dipersembahkan, umat yang bertugas membawa jubah tersebut untuk melakukan *padakkhiṇa* mengelilingi *Stupa* sebanyak tiga kali. Dalam perjalanan menuju *stupa* para umat yang hadir satu persatu berkesempatan menyentuh jubah tersebut, yang akan diserahkan pada puncak acara. Semua yang hadir diliputi rasa haru pada saat menyentuh Jubah *Kaṭhina* yang dibawa dengan penuh hikmat. Acara dimulai dengan rapat *Bhikkhunī Saṅgha* untuk menentukan *bhikkhunī* yang akan menerima jubah *Kaṭhina*. Hasil rapat memutuskan bahwa yang menerima jubah tersebut adalah *Y.M. Bhikkhunī Santini Theri*. Setelah menerima Jubah *Kaṭhina* Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri* memberikan wejangan kepada umat yang sudah menunggu-nunggu puncak acara tersebut dari subuh.

Ibu Noto sedang mempersembahkan Jubah *Kaṭhina*

Seperti biasa Perayaan *Kaṭhina* juga dilakukan di *Cetiya Saṅghamitta* Jakarta dan *Vihara Saṅghamitta* Karawang, yang merupakan binaan *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* Indonesia. Sayang sekali *Bhikkhunī Medha, Bhikkhunī Anula* dan *Bhikkhunī Sumangala* sudah kembali ke negara masing-masing sehingga tidak bisa mengikuti perayaan-perayaan tersebut.

Setelah Perayaan *Kaṭhina* di kedua tempat itu, tiga *bhikkhunī* dari Sri Lanka pun kembali ke negaranya dengan penuh kebahagiaan. Para *bhikkhunī* dan umat sama-sama merasakan kebahagiaan yang luar biasa dalam menjalani masa *vassa* dan Perayaan *Kaṭhina*. Semua berharap di masa mendatang dapat mengikuti perayaan *Kaṭhina* yang luar biasa seperti itu. Semoga hal itu dapat terwujud dan liputan ini dapat memberi semangat serta menambah keyakinan pada Sang *Tiratana,* juga bagi umat yang tidak sempat hadir. *Sādhu, sādhu, sādhu*. (Tim Redaksi)

Para *bhikkhunī* seusai menghadiri perayaan *Kaṭhina* di *Cetiya Saṅghamitta* - Jakarta

# Y.M. Bhikkhunī Padukke Sumitra Theri

Y.M. *Bhikkhunī Padukke Sumitra Theri* lahir pada tgl. 18 Oktober 1945, di *Padukka*, Sri Lanka. Nama asli beliau adalah *Soma Edirisinghe.* Setelah ditahbis nama beliau menjadi *Padduke Sumitra Silmatha,* dimana kata *Padduke* berkaitan dengan tempat kelahiran. Beliau ditahbis menjadi *bhikkhunī theravāda* oleh *Ven. Talalle Dhammaloka Thero* (sebagai *Upadyaya)*.

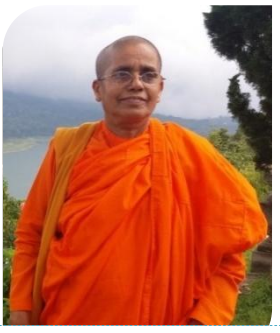
Y.M. *Bhikkhunī Padukke Sumitra Silmatha Theri* lebih dikenal sebagai *Loku Bhikkhunī* yang artinya *bhikkhunī* besar/senior. Pada usia 20 tahun beliau sudah memulai kehidupan sebagai *Dasa Sila Mata (*seorang perempuan yang menjalankan *10 Sila),* untuk memenuhi dorongan dari dalam batinnya. Setelah kurun waktu yang cukup lama, barulah beliau mendapat jalan untuk ditahbis sebagai *bhikkhunī theravāda.*

Dalam sejarah tercatat dengan tinta emas, pada tanggal 23 Februari 1998 di *Buddhagaya*, India, *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* mengalami kebangkitan kembali setelah lama lenyap dari muka bumi ini. Saat itu pula Empat Pilar dalam *Buddha-Sasana* kembali ditegakkan, yaitu *Saṅgha Bhikkhu, Saṅgha Bhikkhunī, Upāsaka* dan *Upāsikā.* Sebanyak 20 *Bhikkhunī Theravāda* telah muncul kembali, salah satunya adalah yang saat ini kita kenal sebagai *Loku Bhikkhunī Sumitra*. Peristiwa yang menggemparkan itu sudah tentu menimbulkan pro dan kontra. Namun dengan perjuangan yang gigih, *Loku Bhikkhunī Sumitra* terus berusaha untuk mengabdikan diri demi tetap tegaknya Empat Pilar penopang *Buddha-Sasana* tersebut.

*Loku Bhikkhunī Sumitra* mengatakan bahwa sesungguhnya beliau lebih suka tinggal di tempat-tempat sunyi untuk bermeditasi. Akan tetapi dalam kondisi sebagai *bhikkhunī* perintis beliau mengesampingkan keinginan untuk menyepi dan lebih banyak mengabdikan diri untuk perkembangan *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda*. Apalagi setelah menjadi

penahbis (*Upadyaya* perempuan/ *Pavattinī)*, maka sudah tentu kesibukan beliau semakin bertambah. *Loku Bhikkhunī Sumitra* memimpin kelompok penahbis yang dikenal sebagai kelompok *Dambulla*. Kelompok tersebut sangat terkenal karena merupakan ujung tombak bagi perkembangan *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda.* Sampai saat ini beliau telah menahbiskan ratusan *bhikkhunī*, baik dari Sri Lanka maupun negara lain, seperti Thailand, dan memegang posisi tertinggi *(Mahopadya)* di kelompok *Dambulla.*

Dalam pengembangan *Sangha Bhikkhunī Theravāda* di Sri Lanka beliau memimpin 3 *Aramaya (Vihara)* yaitu: *Susilāwāsa Bhikkhuni Aramaya, Millaniya; Mātikamāta Bhikkhuni Aramaya, Padukka; Siri Sadaham Bhikkhuni Aramaya, Madapāta.* Tentunya beliau dibantu oleh para *bhikkhunī* lain, diantaranya adalah Y.M. *Bhikkhunī Sunethra Theri dan* Y.M. *Bhikkhunī Supeshala Theri* yang sempat datang ke Indonesia pada masa *vassa* 2016 ini. Melalui *aramaya-aramaya* tersebut mereka melayani masyarakat di sekitarnya yang mayoritas *buddhis.* Disamping menyebarkan *Dhamma* secara informal, mereka juga membuat sekolah-sekolah *buddhis* formal.



Y.M. *Bhikkhunī Sumanapali Theri*

*Loku Bhikkhunī Sumitra* berusaha untuk meningkatkan kualitas murid-muridnya dengan mengajar meditasi dan *Tipitaka*. Dengan adanya peran mengajar tersebut beliau dikenal dengan gelar *Kammatthanacharini* (guru meditasi) dan *Upadya Vinaya Keerthi Sri Praveenacharini* (gelar berkaitan dengan keahlian dalam *Tipitaka)*.

Cerita yang sangat menarik dari perjalanan hidup *Loku Bhikkhunī Sumitra* adalah bagaimana beliau mengajak orang tuanya untuk berperan aktif dalam *Buddha Sasana*. Ayah beliau turut menjadi donator dari pembangunan maupun kegiatan-kegiatan di *Aramaya* mereka. Beliau juga menahbis Ibu beliau sendiri untuk menjalankan kehidupan sebagai *Dasa Sila Mata*.

Bersama teman seperjuangan beliau yaitu Y.M. *Bhikkhunī Sumanapali Theri, Loku Bhikkhunī Sumitra* saling bahu membahu mengabdikan diri pada *Buddha Sasana* di Sri

Lanka. Y.M. *Bhikkhunī Sumanapali Theri* juga banyak berperan dalam mengembangkan *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* melalui kelompok penahbis *Dambulla,* dan juga aktif mengembangkan sekolah-sekolah *buddhis.*

Kerja sama mereka yang saling melengkapi juga terlihat jelas saat menjalankan masa *vassa* di Wisma Kusalayani. Kedua *bhikkhunī* senior ini saling berbagi tugas dalam memberikan bimbingan baik kepada para *bhikkhunī* yang menjalankan masa *vassa* di Wisma Kusalayani, maupun kepada umat.

Menjelang Perayaan *Kathina* di Wisma Kusalayani, *Loku Bhikkhunī Sumitra* memberikan *Dhamma Talk* kepada umat yang bermalam. Beliau mengawali dengan bercerita tentang pengalaman beliau menahbiskan *bhikkhunī* dan memberikan bimbingan *Dhamma* di berbagai negara. Selanjutnya beliau memberi wejangan yang menarik dengan memberi berbagai contoh cerita.

Pada intinya beliau menjelaskan betapa bahayanya menjadi orang yang diliputi oleh kekotoran batin, yang dapat menggiring kita menuju alam-alam menderita. Dengan demikian kita harus berjuang keras untuk membersihkan kekotoran batin.

Beliau menasehati agar hadirin mengubah kecenderungan berbuat yang tidak baik, menjadi kecenderungan berbuat baik. Selanjutnya beliau membahas tentang meditasi secara terperinci, baik *Samatha Bhavana* maupun *Vipassana Bhavana.*

*Loku Bhikkhunī Sumitra* juga menyampaikan penghargaan yang luar biasa kepada para *bhikkhunī* yang ada di Wisma Kusalayani terutama kepada Y.M. *Bhikkhunī Santini Theri,* dan kepada umat yang mendukung selama masa *vassa*. Beliau mengatakan bahwa para *bhikkhunī* dapat menjalankan praktek dengan baik selama masa *vassa* adalah berkat dukungan dari umat yang penuh semangat dan keyakinan.

Sungguh merupakan suatu keberuntungan dapat mengenal lebih dekat para *bhikkhunī* senior khususnya *Loku Bhikkhunī Sumitra.* Semoga "*profile"* kali ini dapat menambah keyakinan umat tentang keberadaan *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda* dan perannya dalam menegakkan Empat Pilar dalam *Buddha Sasana*.

*Sādhu, sādhu, sādhu* (Tim Redaksi)

# Dana Organ dan Jaringan Tubuh

Perumpamaan berdana bagaikan petani yang dikutip dari *Petavathu, Khuddaka Nikāya, Sutta Piṭaka*, "Penerima dana bagaikan ladang (tanah), pemberi dana bagaikan petani, objek yang didanakan bagaikan biji (benih), dan hasil yang didapat selama mengarungi *samsara* bagaikan buah dari pohon."

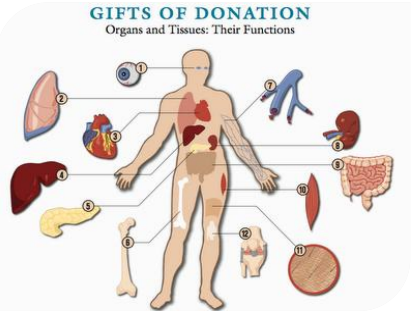
Dana merupakan hal yang umum kita lakukan. Biasanya setiap minggu, kita berdana saat puja bakti. Hakikatnya dana bisa berupa uang, barang, tenaga, pikiran, juga organ dan jaringan tubuh. Dana yang tertinggi berupa pemberian *Dhamma*.

Tujuan dana adalah melepas kemelekatan, keegoisan, dan mengikis kotoran batin, yaitu keserakahan *(lobha)*. Terlebih berdana yang tak ternilai harganya seperti menyumbangkan organ dan jaringan tubuh.

Manfaat berdana organ dan jaringan tubuh sangat besar karena dapat melepas keterikatan terhadap tubuh. Seseorang baru dapat melakukannya setelah merenungkan bahwa tubuh kita adalah tanpa diri (*anatta*). Setelah meninggal tubuh manusia akan hancur dan tidak ada satu pun yang menjadi milik kita yang patut untuk dilekati. Kita tidak bisa membawa harta benda dan bahkan tubuh kita sendiri. Hanya kamma yang telah kita lakukan saat masih hidup, yang bisa kita bawa.

*Transplantasi* organ atau jaringan merupakan upaya terakhir yang dapat dilakukan oleh dokter. Caranya dengan mengambil organ atau jaringan tubuh orang lain yang sehat (pendonor) untuk dipindahkan ke bagian tubuh pasien (*resipien*). *Transplantasi* bisa dilakukan oleh donor hidup atau donor mati. Donor hidup adalah orang yang memberikan organ atau jaringan tubuh saat pendonor masih hidup seperti darah, ginjal, dan sumsum tulang belakang. Donor mati adalah orang yang memberikan organ atau jaringan tubuh saat dia sudah meninggal seperti jantung, hati, kornea, paru-paru, pankreas, dan tulang. Donor hati ada 2 macam: total dan *parsial* (sebagian). Untuk *parsial* termasuk donor hidup.

Kenyataannya banyak pasien gagal ginjal yang harus cuci darah sepanjang hidupnya karena menunggu *transplantasi* donor organ. Kebanyakan masyarakat belum memahami pentingnya donor organ. Ada yang takut mendonorkan organnya karena dianggap menjual organ tubuhnya. Ada juga yang mengganggap dengan satu ginjal mereka tidak bisa hidup layaknya manusia normal sehingga mereka *enggan* mendonorkan organnya. Kornea mata pun yang hanya bisa didonorkan saat meninggal juga belum banyak diketahui. Negara




tetangga kita, Singapura, menjalankan kebijakan bahwa warga negaranya wajib untuk mendonorkan organnya saat meninggal, kecuali ada pernyataan tertulis dari orang yang bersangkutan sewaktu dia masih hidup.

Masyarakat masih banyak yang belum tahu tempat untuk mendapatkan organ dan cara mendapatkannya. Negara lain sudah banyak yang menggunakan alamat *web* untuk mempermudah memperoleh informasi mengenai *transplantasi* organ, contohnya negara Amerika Serikat. Sedangkan di Indonesia hanya ada 'bank darah' (Palang Merah Indonesia) dan 'bank mata' saja. Walaupun banyak pasien gagal ginjal akut dan kanker hati di Indonesia yang memerlukan *transplantasi*. Selain itu, hanya beberapa rumah sakit saja yang bisa melakukan *transplantasi*. Prosedur rumah sakit biasanya harus ada *informed consent* yaitu persetujuan dari pasien atau keluarga pasien sebelum *transplantasi*.

Bukan hanya di Indonesia, di luar negeri juga banyak yang membutuhkan donor organ atau jaringan tubuh. *Transplantasi* membutuhkan biaya yang tak sedikit jumlahnya. Jumlah permintaan organ atau jaringan tubuh yang banyak itu tidak sebanding dengan orang yang mau mendonorkan organnya saat masih hidup ataupun setelah meninggal. Kebutuhan mendesak akan organ untuk *transplantasi* menyebabkan orang melakukan berbagai cara untuk mendapatkannya. Salah satunya adalah dengan membeli organ dari orang lain.

Jual beli organ secara hukum (di Indonesia) tidak dibenarkan, karena tidak manusiawi. *Transplantasi* hendaknya untuk tujuan kemanusiaan, bukan untuk komersial. Berdana organ dan jaringan tubuh tentunya tanpa adanya imbalan. Melainkan dilandasi rasa belas kasihan *(karuṇā)* yang mengharap bisa meringankan penderitaan orang lain, serta cinta kasih (*mettā)* yang menginginkan orang lain berbahagia. Berdana hendaknya diberikan dengan perasaan sukacita sebelum, pada saat, maupun sesudah berdana.

Secara umum tidak akan bermasalah bagi orang yang hidup dengan satu ginjal. *Transplantasi* juga dilakukan secara *laparaskopi* artinya hanya dengan sayatan kecil saja. Namun perlu diingat bahwa ada beberapa kondisi yang akan memperburuk kondisi ginjal seseorang yaitu penderita kencing manis dengan kadar gula darah yang tidak terkontrol, hipertensi dengan tekanan darah yang tidak terkontrol, kadar asam urat tinggi, konsumsi obat-obatan termasuk suplemen atau vitamin yang tidak sesuai petunjuk dokter. Obat sakit kepala dan obat rematik yang berlebihan tanpa petunjuk dokter bisa mengganggu fungsi ginjal.

Bagaimana dengan donor darah? Ternyata donor darah juga mempunyai manfaat, yaitu: 1) Menjaga kesehatan jantung. Tingginya kadar zat besi dalam darah akan membuat seseorang menjadi lebih rentan terhadap penyakit jantung. Zat besi yang berlebihan di dalam darah bisa menyebabkan oksidasi kolesterol. Produk oksidasi tersebut akan menumpuk pada dinding arteri dan ini sama dengan memperbesar peluang terkena serangan jantung dan stroke. Bila kita rutin mendonorkan darah kita, maka jumlah zat besi dalam darah bisa lebih stabil sehingga menurunkan risiko penyakit jantung. 2) Meningkatkan produksi sel darah merah. Membantu tubuh mengurangi jumlah sel darah merah dalam darah. Sumsum tulang belakang akan segera mengisi ulang sel darah merah yang telah hilang. 3) Membantu menurunkan berat badan. Pembakaran kalori yang ampuh sebab dengan memberikan sekitar 450 ml darah, akan membantu proses pembakaran kalori kira-kira 650. 4) Mendapatkan kesehatan psikologis. Menyumbangkan hal yang tidak ternilai harganya kepada yang membutuhkan akan membuat kita merasakan kepuasan psikologis. Sebuah penelitian menemukan, orang usia lanjut yang rutin menjadi pendonor darah akan merasakan tetap berenergi dan bugar. 5) Mendeteksi penyakit serius. Prosedur standar saat akan mendonorkan darah adalah darah kita akan diperiksa dari berbagai macam penyakit seperti HIV, hepatitis B, hepatitis C, sifilis, dan malaria. Bagi yang menerima donor merupakan informasi penting untuk mengantisipasi penularan penyakit melalui transfusi darah. Sedangkan untuk pendonor, merupakan "rambu peringatan" yang baik agar kita lebih perhatian terhadap kondisi kesehatan kita sendiri.

Tentu akan sangat berbahagia, jika setelah meninggal pun, kita masih bisa berbuat kebajikan dengan menyumbangkan organ atau jaringan tubuh kita kepada orang yang membutuhkan. Apakah masih takut dan *enggan*? Mari kita mendaftarkan diri untuk mendonorkan organ dan jaringan tubuh kita jika kita meninggal nanti atau pun saat masih hidup, misalnya donor darah. Ayo bersama-sama berbuat kebajikan demi kebahagian semua makhluk.

*Sādhu, sādhu, sādhu.* (Marcelina)

Sumber :

Ashin Janakabhivamsa. *Abhidhamma in Daily Live, (translated and edited by U Ko Lay*). 1997 : 152.

*http://www.pmi.or.id/index.php/aktivitas/pelayanan/donordarah/donorsekarang.html?showall=&start=3.*

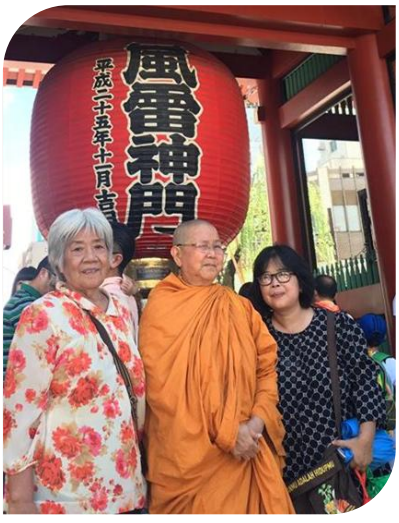
*https://staff.blog.ui.ac.id/ari.fahrial/2016/01/31/apakah-kita-bisa-hidup-normal-walaupun-hanya-dengan-1-ginjal/.*

# Indahnya Keharmonisan

Keharmonisan hubungan antara satu individu dengan lingkungannya, merupakan salah satu sumber kebahagiaan. Kadang kala kita dihadapkan pada situasi dimana kita harus berada di tengah-tengah lingkungan yang sangat bervariasi dalam segala hal. Dengan memaklumi segala perbedaan, serta mengembangkan cintakasih dan toleransi, kita bisa hidup bersama saling membantu secara harmonis. Dalam keharmonisan, berkembanglah sifat-sifat luhur lainnya, maka perbedaan bukan menjadi penghalang untuk mewujudkan kebahagiaan.

Keharmonisan juga sangat berperan dalam keberhasilan pengobatan Y.M. *Bhikkhunī Susilavati Theri* (yang lebih dikenal sebagai *Ayya Sila)* di Jepang. Banyak orang bertanya bagaimana caranya beliau menjalani pengobatan yang cukup lama di Jepang. "Apakah ada teman atau keluarga di sana?" Selama di Jepang beliau tidak kekurangan bala bantuan. Disamping ditemani oleh beberapa umat yang sengaja datang dari Indonesia, beliau juga banyak dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Indonesia yang tinggal di Jepang.

Di lingkungan yang asing, banyak hal harus dipelajari, dari kebutuhan sehari-hari sampai pada tujuan utama keberadaan kita. Tanpa adanya mahasiswa-mahasiswi tersebut, umat yang datang dari Indonesia mungkin butuh waktu yang lama untuk mempelajari situasi atau bahkan mungkin menemui berbagai kesulitan. Menariknya mereka terdiri dari berbagai suku bangsa dan keyakinan, tapi saling membantu dalam berbagai hal dan kesempatan. Dalam beberapa kali pengobatan Y.M. *Bhikkhunī Susilavati Theri* ke Jepang, mereka datang membantu dengan penuh semangat dan kesungguhan hati. Berkat semua kerjasama itu, Y.M. *Bhikkhunī Susilavati Theri* dapat menjalani pengobatan dengan lancar.




Hal ini jelas menunjukkan betapa pentingnya kita mengembangkan keharmonisan terhadap lingkungan. Selama ini Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia yang diwakili oleh beliau, sering mengajak umat untuk berdana kepada masyarakat yang membutuhkan tanpa membeda-bedakan suku bangsa dan keyakinan. Begitupun beliau mengajak umat untuk selalu menjaga keharmonisan terhadap lingkungan termasuk yang berbeda keyakinan, dan sering melakukan baksos serta membantu bila ada yang membutuhkan.

*Semoga liputan ini dapat memberi inspirasi untuk meraih **indahnya keharmonisan** dimanapun kita berada. Dengan mengembangkan keharmonisan, kita bukan hanya melindungi orang lain, tapi juga melindungi diri sendiri. Sādhu, sādhu, sādhu. (Tim Redaksi)*

*"Dan bagaimanakah, para bhikkhu, bahwa dengan melindungi diri sendiri, ia melindungi orang lain? Dengan mengejar, mengembangkan, dan melatih [empat penegakan perhatian]. Dengan cara demikianlah bahwa dengan melindungi diri sendiri, ia melindungi orang lain.*

*Dan bagaimanakah, para bhikkhu, bahwa dengan melindungi orang lain, ia melindungi diri sendiri? Dengan kesabaran, tidak mencelakai, cinta kasih, dan simpati. Dengan cara demikianlah bahwa dengan melindungi orang lain, ia melindungi diri sendiri."*

*(Samyutta Nikaya 47.19)*

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

# MANFAAT POHON "AJAIB" KELOR

Syair *Dhammapada* 204, mengingatkan kita betapa berharganya **kesehatan.** Bila kita tidak memperdulikannya, sama halnya dengan menyia-nyiakan keuntungan yang paling besar yang dapat kita miliki. Dengan modal kesehatan tentu sangat membantu perjuangan kita untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi. Mengingat dewasa ini kesehatan semakin sulit untuk diraih, kita harus memberi perhatian selayaknya terhadap kesehatan. Kita harus lebih mengutamakan kesehatan dibandingkan pemuasan nafsu indera. Pemuasan nafsu, dapat menyebabkan kehilangan keuntungan yang paling besar, disamping menambah kekotoran batin.

Kebiasaan mengejar makanan enak sepatutnya diganti dengan memperbanyak menu makanan sehat. Banyak tumbuh-tumbuhan bermanfaat yang dulunya dikonsumsi nenek moyang kita, kini hampir punah keberadaannya. Dengan mempelajari keberadaannya, kemudian menggalakkannya, maka semakin bertambah pula pilihan menu makanan sehat kita. Bahkan masyarakat luas dan anak cucu kita pun akan mendapat manfaatnya.

Dalam rubrik kesehatan kali ini kita akan mempelajari tentang manfaat pohon kelor *(moringa oleivera)*. Daun kelor sudah dikenal sejak jaman nenek moyang kita sebagai bahan makanan maupun sebagai bahan obat tradisional. Buah kelor pun secara tradisional banyak digunakan sebagai sayur. Mungkin karena terdesak oleh makanan yang lebih enak serta bergengsi, dan adanya kepercayaan yang bersifat dogmatif, maka penggunaan pohon kelor saat ini tidak banyak kita temukan lagi. Masyarakat di Indonesia banyak yang mempunyai kepercayaan bahwa daun kelor dapat menyembuhkan penyakit karena kekuatannya untuk mengusir setan, bukan karena kandungan senyawa-senyawa didalamnya. Dengan pandangan seperti itu, manfaat sebenarnya dari daun kelor tidak terungkap, dan akhirnya orang-orang tidak memperdulikannya lagi. Namun berkat kemajuan teknologi, perlahan-lahan keistimewan daun kelor terungkap kembali.

Pohon kelor tergolong tanaman yang sangat mudah dirawat, dan dapat dibudidayakan dengan cara menanam biji atau steknya. Tanaman ini tersebar luas di padang-padang Afrika, Amerika Latin, dan Asia. Negara-negara yang penduduknya menanam pohon kelor, disamping menggunakan sebagai sayuran dan obat tradisional, juga memperdagangkannya

secara komersial. Di negara-negara maju, daun kelor dikeringkan dan dijual sebagai suplemen makanan, baik dalam bentuk bubuk maupun kapsul.

Para ilmuwan mulai tertarik untuk meneliti tentang manfaat pohon kelor sejak tahun 1980. Dimulai dengan meneliti tentang manfaat daunnya, lalu kulit batang, buah, kemudian bijinya. Penelitian menunjukkan bahwa hampir setiap bagian dari tanaman kelor memiliki khasiat penting, yang dapat dimanfaatkan dalam beberapa cara. Sampai saat ini lebih dari 1.300 studi, artikel dan laporan telah menjelaskan tentang manfaat pohon kelor dalam mengatasi berbagai penyakit dan masalah kekurangan gizi.

Beberapa hasil penelitian menarik tentang manfaat daun kelor adalah sbb.: 1) Menurut organisasi kesehatan dunia (*WHO)*, daun kelor sangat bermanfaat bagi kesehatan karena kandungan nutrisinya yang berlimpah. *WHO* telah melakukan penelitian selama 40 tahun pada negara-negara termiskin di dunia dan mengetahui bahwa daun kelor ini telah berjasa sebagai penunjang kesehatan yang bisa didapatkan dengan harga murah. *WHO* juga menyatakan bahwa daun kelor sangat bermanfaat untuk anak-anak dan bayi yang masih dalam masa pertumbuhan, karena mengandung: *Potasium (Kalium)*, tiga kali lipat lebih banyak dari pisang; *Kalsium*, empat kali lipat lebih banyak dari susu; Vitamin C, tujuh kali lipat lebih banyak dari jeruk; Vitamin A, empat kali lipat lebih banyak dari wortel; Protein, dua kali lipat lebih banyak dari susu. Karena kualitasnya yang istimewa, organisasi ini bahkan memberi julukan penghargaan untuk pohon kelor, yaitu **pohon ajaib *(miracle tree)***. 2) *National Institute of Health (NIH)* pada tanggal 21 Maret 2008 menyatakan bahwa pohon kelor telah digunakan sebagai obat oleh berbagai kelompok *etnis* asli untuk mencegah atau mengobati lebih dari 300 jenis penyakit. 3) Hasil studi yang diterbitkan di jurnal *Food and Chemical Toxicology* edisi Juni 2011, menyimpulkan bahwa daun kelor menunjukkan potensi sebagai pencegahan bahkan menghilangkan sel-sel kanker. 4) Hasil studi yang dilakukan di *University of Wiconsin LaCrosse* kemudian diterbitkan dalam *Journal of Diabetes* edisi Juni 2012, dan hasil studi yang dipublikasikan di *International Journal of Food Science Technology*, menyimpulkan bahwa daun kelor bermanfaat untuk mengatasi diabetes (tipe 2). 5) Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Medicinal Food* edisi Februari 2009, menemukan bahwa daun kelor memberikan manfaat yang bermakna untuk kesehatan jantung, namun penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memperkuat hasil penemuan ini. 6) *C. Senthil Kumar*, seorang peneliti dari *Anna Technology University*, Tamilnadu, India, membuktikan bahwa daun kelor memang berkhasiat sebagai *hepatoprotektor* (pelindung hati). 7) Menurut Tati Winarto, seorang pakar herbal, ekstrak daun kelor memiliki kandungan

senyawa anti bakteri. Dalam hasil riset yang diterbitkan di *Bayero Journal of Pure and Applied Sciences*, dinyatakan bahwa ekstrak daun kelor mampu menghalangi perkembangan beberapa mikroorganisme berbahaya. 8) Menurut dokter sekaligus herbalis di Yogyakarta, dr. Sidi Aritjahja, daun kelor mengandung antioksidan yang sangat tinggi dan sangat bagus untuk penyakit yang berhubungan dengan masalah pencernaan, misalnya luka usus dan luka lambung.

Berikut ini adalah ringkasan hasil penelitian dan pendapat para ilmuwan tentang manfaat daun kelor: untuk meningkatkan ketahanan alamiah tubuh; mencegah kanker, pendarahan pada gusi, osteoporosis, rematik, anemia, gangguan pertumbuhan pada anak, penumpukan lemak pada liver *(fatty Liver)*; menurunkan risiko terkena penyakit-penyakit kronis; menyehatkan jantung; menormalkan tekanan darah; menyegarkan mata dan otak; meningkatkan metabolisme dan stuktur sel tubuh; menurunkan kadar kolesterol; mengandung zat-zat anti bakteri dan anti oksidan; dapat mengeluarkan racun-racun dalam tubuh *(detox)*; menjaga kesehatan kulit; meningkatkan fungsi normal hati dan ginjal; meningkatkan energy; memudahkan pencernaan; melancarkan sirkulasi darah; bersifat anti peradangan; memberi rasa nyaman/membantu mengatasi kelelahan kronis, depresi, insomnia; menormalkan kadar gula darah; dsb.

Tradisi pengobatan India kuno *(ayurveda)* juga menunjukkan bahwa 300 jenis penyakit dapat diobati dengan daun ini. Sedangkan di Indonesia daun kelor juga dikenal dengan berbagai resep tradisional untuk mengobati berbagai penyakit, seperti nyeri, pegel linu, rematik, beri-beri, herpes, kurap, luka bernanah, alergi, cacingan, luka nanah, sariawan, sulit buang air kecil, badan lemah, kurang nafsu makan, sakit kuning/liver, histeri, epilepsy, sakit mata, rabun ayam, dsb.

Dari hasil-hasil studi di seluruh dunia, baik yang di lakukan di masyarakat maupun di laboratorium, menunjukkan bahwa pohon kelor sangat bermanfaat bagi kesehatan dan pantas disebut pohon ajaib. Kita semua mempunyai peluang untuk berperan dalam pelestarian pembudidayaan pohon ajaib ini. Mungkin diawali dengan menanam dan mengkonsumsinya dalam keluarga sendiri, dan menyebar luaskan informasi keberadaannya, tanaman ini perlahan-lahan akan dikenali kembali di masyarakat. Semoga dengan usaha ini dapat membantu kita untuk menjaga kesehatan dan juga dapat bermanfaat bagi masyarakat luas serta anak cucu kita. *Sādhu, sādhu, sādhu.* (Jenny)


Sumber :

*Arisandi. Y & Andriani. Y. (2006). Khasiat Tanama Obat*: Pustaka Buku Murah.

Hariana, A. H. Drs,. (2005). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya 2.* Jakarta: Penebar Swadaya.

https://id.wikipedia.org/wiki/Kelor,

http://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2016/08/manfaat-daun-kelor-untuk-kesehatan.html,

http://www.manfaatbuahdaun.com/2014/08/khasiat-manfaat-daun-kelor-untuk-kesehatan.html,

https://manfaat.co/manfaat-daun-kelor. html,

# Saldo Kusalayani Edisi ke- 30

## Ralat Perincian Saldo Majalah Kusalayani Edisi ke-29

| | | |
|---|---|---|
| Saldo akhir Majalah kusalayani disi ke 29. (yang tertulis di edisi ke 29) | Rp.4.626.508 | |
| Tambahan biaya cetak Majalah kusalayani edisi ke-29 | | Rp. 4.750.000 |
| Dana dari percetakan (Bapak Hilman) | Rp. 2.000.000 | |
| Saldo akhir Majalah Kusalayani edisi ke 29 | | Rp. 1.876.508 |

| Keterangan | | Jumlah Dana |
|---|---|---|
| **Saldo akhir Majalah Kusalayani edisi ke-29** | | Rp. 1.876.508 |
| **Dana dari kotak dana di Wisma Kusalayani (sampai dengan bulan April 2017)** | | Rp. 6. 135.000 |
| **Dana dari umat** | | |
| **Nama** | **Tanggal** | |
| Fanny dan Jenni | 1 Maret 2017 | Rp. 800.000 |
| Devie dan Deasy | 3 Maret 2017 | Rp. 400.100 |
| Christin dan Katherine | 6 Maret 2017 | Rp. 400.100 |
| Keluarga Lianawati, SH., M.Kn. | 6 Maret 2017 | Rp.1.000.100 |
| Leluhur keluarga Santutthi | 8 Maret 2017 | Rp.1.000.000 |
| Keluarga Oen Ceng Kim | 23 Maret 2017 | Rp.650.000 |
| **Total dana Majalah Kusalayani edisi ke-30** | | Rp.12.261.808 |
| **Biaya cetak Majalah Kusalayani edisi ke-30** | | Rp. 8.250.000 |
| **Saldo Akhir Majalah Kusalayani Edisi ke-30** | | Rp.4.011.808 |

"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."

***(Aṅguttara Nikāya 5.35)***

**Redaksi menerima pemasangan iklan.**

**Bila anda berminat memasang iklan dapat menghubungi:**

**No. Hp 0855 9913 362**

**Terimakasih**

# PINK BERRY

BEAUTY , FANCIES
& ACCESSORIES

Love Kitty Shop
pink_berry_bandung
0853 1483 9382
51BAA999

# FRESHLY MADE EVERYDAY

aroma.bakery

BREAD
SNACK BOX
DOUGHNUT
PIE
SPONGE CAKE
PUDING
CAKE
KASTENGEL
CUPCAKE
NASTAR

# Aroma Bakery

Jl. Indrayasa No. 7
Mekar Wangi, Bandung

(022) 85240631

Buka setiap hari
jam 9.00 – 19.00 wib

Menerima Delivery
Pesanan Catering, Tumpeng/Bento
Ulang Tahun, Arisan, dll
Nasi Kuning, Hijau, 3 warna
Paket Sembahyang

素
VEGETARIAN
HOUSE

Jl. Kebonjati 173 – Bandung
Phone/WA/LINE : 08164642419
vegetarianhousebandung
vegetarianhousebdg
5C950A14

tahu peletok

kwetiauw goreng

nasi goreng sayuran

mie pangsit

mie goreng hijau

sate jamur

nasi jamur surundeng

**BE HEALTHY, BE VEGETARIAN**
Start with your heart and only good can follow...

* Vegan friendly

# Westflorist

## FLOWERS AND MORE

*Birthday ▪ Anniversary ▪ Wedding ▪ Funeral ▪ Store Opening ▪ Engagement ▪ Bridal Shower*
*Hand Bouquet ▪ Table Arrangement ▪ Standing Flower ▪ Flower Box ▪ Bunga Papan*

+62 877 8254 6408 westflorist westflorist_jakarta

www.westflorist.com