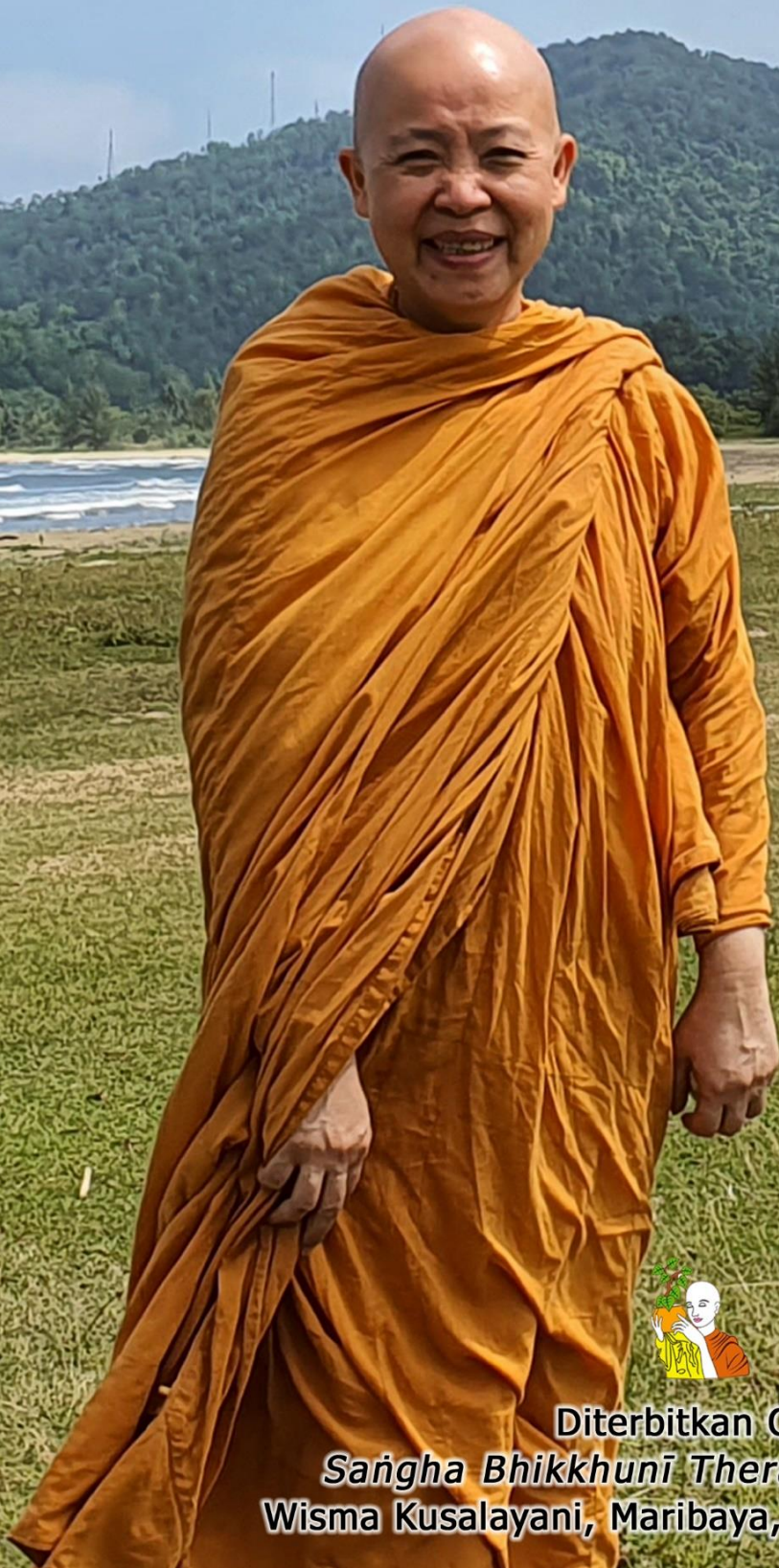


Edisi ke-33

Kusalayani

2020



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



Kusalayani edisi ke-33



Majalah Kusalayani terbit berkala setiap 1 tahun sekali, pada perayaan Waisak. Majalah Kusalayani terbit berkat peran serta Anda. Bagi yang ingin menyalurkan dana untuk penerbitan ini, dapat disalurkan melalui rekening: **Yayasan Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia, Rek. No. 137 887 9999, BCA, KCP Lembang.** Tambahkan angka 100 pada angka terakhir dari dana yang Anda kirim, Contoh: Rp.100.000.- menjadi Rp. 100.100. (setelah dana terkirim tolong sms atau whatsapp ke No. 0855 9913 362 *Call Centre Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia*).

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

Terimakasih dan *Anumodanā*

Pembuat kebajikan hanya melihat hal buruk selama buah perbuatan bajiknya belum masak. Tetapi bilamana hasil perbuatannya itu masak, maka ia akan merasakan akibat-akibat yang baik.

(Dhammapada 120)

Susunan Redaksi

Penerbit:

Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia

Pelindung:

Pembimbing Masyarakat Buddha
Jawa Barat
(Pembimas Buddha Jabar)

Penanggung Jawab dan

Pemimpin Redaksi:

Bhikkhunī Santini Mahatherī

Staf Redaksi:

Bhikkhunī Vijayani
Bhikkhunī Sadhika

Editor:

dr. Herlyani Khosama, Sp.S (K)

Alamat Redaksi

Wisma Kusalayani
Gang Dharma No. 1
Rt.01/01 Kp.Cigaluguk
Ds. Cibodas, Maribaya,
Lembang, Bandung, Kode Pos 40391

Follow kami di social media:



0855-991-3362

(Call center Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia)



Wisma Kusalayani



Wismakusalayani



Kusalayani.maribaya@gmail.com



www.kusalayani.org

Salam Redaksi

Namo Buddhaya,

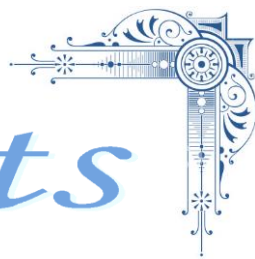
Pembaca setia Majalah Kusalayani, yang kami setia kunjungi pada setiap perayaan Waisak. Pada tahun 2020 ini perayaan Waisak yang ke-2564 jatuh pada tanggal 7 Mei 2020, detik-detik Waisak pukul 17.44.51 WIB. Majalah Kusalayani kini telah memasuki edisi ke-33. Seperti dalam edisi-edisi sebelumnya, Majalah Kusalayani selalu memuat pesan Waisak yang penting untuk disimak dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama berkenaan dengan situasi yang tidak kondusif untuk mengadakan perayaan Waisak bersama. Hal ini sehubungan dengan adanya penyebaran Virus Korona (*Covid-19*) di seluruh dunia, sehingga pemerintah menghimbau untuk tidak membuat acara yang menyebabkan berkumpulnya masa dalam jumlah banyak.

Pada edisi kali ini kami menampilkan tulisan khusus dalam rangka menyambut genapnya 20 Masa *Vassa Y.M. Bhikkhuni Santini Mahatheri*. Disamping itu, kami juga memilih beberapa kegiatan *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia* (SBTI). Marilah kita simak bersama! Salah satunya adalah program rutin SBTI yaitu meditasi kesadaran yang dikenal dengan Program Hidup Berkesadaran (Hiber). Tak kalah menariknya, kami juga menampilkan beberapa laporan seperti *Upasampadā Bhikkhunī* di Australia, baksos dan artikel-artikel tetap dengan materi dan tampilan yang tentunya berbeda.

Kami ucapkan terimakasih atas dukungan semua pihak untuk Majalah Kusalayani ini. Semoga

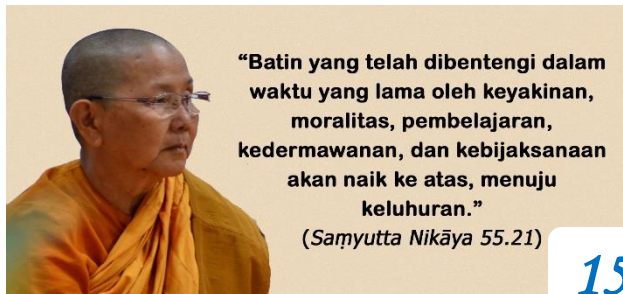
kami selalu dapat menemani pembaca dalam perjuangan menuju tujuan tertinggi. Kami akan berusaha untuk menampilkan materi-materi yang berkualitas dan menarik. Akhir kata, semoga pembabaran *Dhamma* melalui majalah ini dapat terus berlangsung, sehingga membawa banyak manfaat bagi pembaca. Sampai jumpa pada perayaan Waisak mendatang! *Sādhū, sādhū, sādhū.*

Mettacittena,
Redaksi



Contents

11



“Batin yang telah dibentengi dalam waktu yang lama oleh keyakinan, moralitas, pembelajaran, kedermawanan, dan kebijaksanaan akan naik ke atas, menuju keluhuran.”
(Saṃyutta Nikāya 55.21)

15



25



28



31

4 Pesan Waisak 2564 BE/2020

8 Hidup Bahagia

11 Perjalanan

Y.M. Bhikkhuni Santini Mahātheri

15 Mengenang

Y.M Bhikkhuni Susilavati Theri yang kepergiannya telah memasuki masa dua tahun

19 Hiber

(Hidup Berkesadaran)

23 Galeri Kusalayani

25 Bakšos Katarak

28 Menyimak 2 acara penting pada tahun 2019 di Dhammasara Nuns Monastery, Perth - Australia

31 Bakšos Saṅgha Bhikkhuni Theravāda Indonesia Menyambut Tahun Baru Imlek 2020

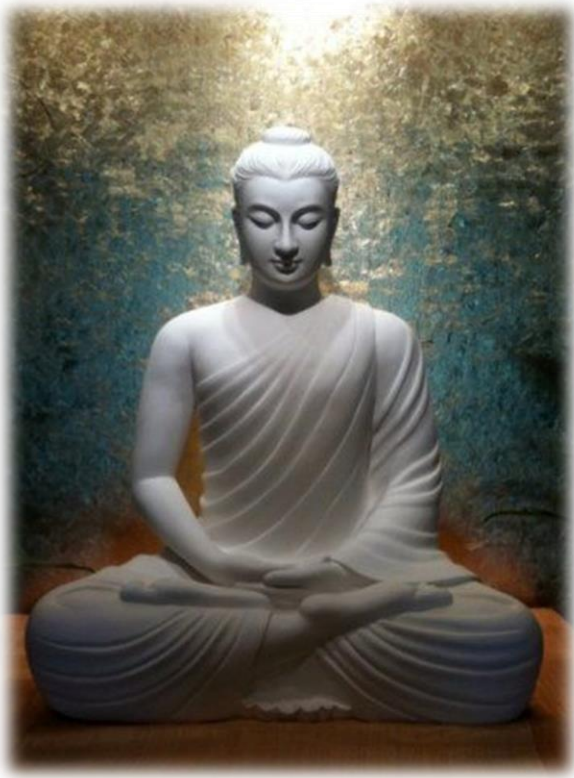
34 Mengambil Pelajaran dari Proses Penyebaran Ajaran Buddha

38 Fokus pada Apa yang Bisa Kita Kendalikan

40 Therīgāthā 5.4 Sundarīnandā

41 Vitamin D

44 Saldo Kusalayani



Saṅgha Bhikkhuni Theravāda Indonesia

Pesan Waisak

2564 BE/2020



Perayaan Waisak umumnya merupakan perayaan terbesar dan paling dikenal di antara hari-hari besar agama Buddha. Berbagai kegiatan yang berkaitan dengan *Dhamma* dilakukan di berbagai daerah di Indonesia maupun di berbagai negara Buddhis. Kita berharap dengan kegiatan-kegiatan ini semakin banyak yang mendapat manfaat. Bagaimana halnya bila kita tidak bisa merayakan Waisak bersama seperti di tahun 2020 ini? Karena adanya penyebaran Virus Korona (*Covid-19*) di seluruh dunia, demi keselamatan bersama dan sesuai himbauan pemerintah untuk tidak mengadakan acara yang menyebabkan berkumpulnya masa dalam jumlah banyak, maka kita tidak bisa merayakan Waisak bersama. Jadi para upasaka/upasika dihimbau untuk memperingati peristiwa Agung di bulan Waisak ini di rumah masing-masing.

Dalam *Aṅguttara Nikāya* 5.63-64, dijelaskan bahwa untuk mendapatkan yang terbaik dari kehidupan ini, maka kita harus menumbuhkan keyakinan, perilaku bermoral, pembelajaran, kedermawanan, dan kebijaksanaan. Dalam memahami peristiwa Agung di bulan Waisak pun hendaknya kita meneliti batin kita masing-masing apakah kemuliaan-kemuliaan tersebut semakin berkembang atau tidak. Apabila tidak ada peningkatan kemuliaan, walaupun perayaan ini besar-besaran, menyita banyak waktu, namun kegiatan ini tidak membawa manfaat besar bagi diri kita. Sebaliknya, walaupun memperingati peristiwa Agung ini dilakukan di rumah masing-





masing, sesungguhnya tidaklah masalah, yang terpenting kita harus mengusahakan peningkatan kemuliaan batin.

Marilah kita berusaha agar setiap peringatan Waisak dapat membawa manfaat besar. Sesungguhnya kemuliaan-kemuliaan yang disebutkan di atas sangat memungkinkan untuk

ditingkatkan dalam setiap peringatan Waisak, diantaranya adalah keyakinan.

Ketika mendengar atau membaca riwayat Pangeran *Siddhattha* yang luar biasa sampai mencapai ke-Buddha-an dan riwayat Sang Buddha sampai mencapai *Parinibbāna*, apakah keyakinan kita bertambah? Bila batin kita penuh dengan kekotoran batin, sehebat apa pun cerita tentang Buddha mungkin tidak akan memberi kesan yang mendalam karena tidak memberi kepuasan indriya. Sebaliknya bila kita cenderung mengejar hal-hal yang bermanfaat, dibandingkan dengan mengejar kepuasan indriya, maka cerita tersebut semestinya dapat membangkitkan berbagai kualitas batin yang luhur.

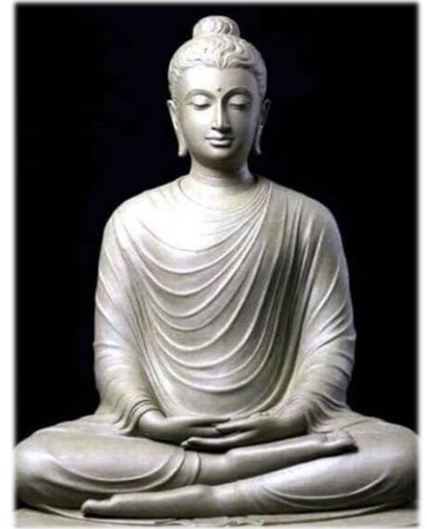
Segala hal yang berhubungan dengan Pangeran *Siddhattha*, baik ketika Beliau sebagai *Bodhisatta* dan atau Buddha, semestinya dapat menguatkan keyakinan kita, membangkitkan semangat juang dengan mengacu pada perjuangan Beliau sebagai contoh nyata. Maka bila momen Waisak diisi dengan pembelajaran tentang Ajaran-ajaran Buddha dan meditasi, dapat diharapkan momen ini akan meningkatkan pertumbuhan-pertumbuhan mulia dalam batin kita.

Selanjutnya marilah kita lihat betapa pentingnya keyakinan dalam pencapaian kebahagiaan, baik yang lebih rendah maupun yang lebih tinggi, bahkan untuk memasuki arus kesucian seperti yang disebutkan dalam beberapa *sutta*. Berikut ini adalah beberapa contoh dari *sutta-sutta* tersebut.

Keyakinan dan moralitas merupakan arus jasa yang membawa pada kebahagiaan seperti yang tertulis dalam *Ariguttara Nikāya* 4.52: "Para *bhikkhu*, ada empat arus jasa ini, arus yang bermanfaat, makanan bagi kebahagiaan surgawi, matang dalam kebahagiaan, mengarah menuju surga, yang mengarah pada apa yang diharapkan, diinginkan, dan menyenangkan,



yang mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang. Apakah empat ini? Di sini, seorang siswa mulia memiliki keyakinan tak tergoyahkan pada Sang Buddha sebagai berikut: 'Sang Bhagavā adalah seorang *Arahant*, tercerahkan sempurna, sempurna dalam pengetahuan sejati dan perilaku, sempurna menempuh sang jalan, pengenal dunia, pelatih terbaik bagi orang-orang yang harus dijinakkan, guru para *deva* dan manusia, Yang Tercerahkan, Yang Suci.' Ini adalah arus jasa pertama"



Keyakinan juga disebutkan sebagai pendukung seseorang untuk dapat menghasilkan banyak jasa, seperti yang tercantum dalam *Anguttara Nikāya* 3.41:

"Para *bhikkhu*, ketika tiga hal ada, maka seorang yang memiliki keyakinan menghasilkan banyak jasa. Apakah tiga ini? (1) Ketika keyakinan ada, maka seorang yang memiliki keyakinan menghasilkan banyak jasa. (2) Ketika sebuah objek yang akan diberikan ada, maka seorang yang memiliki keyakinan menghasilkan banyak jasa.

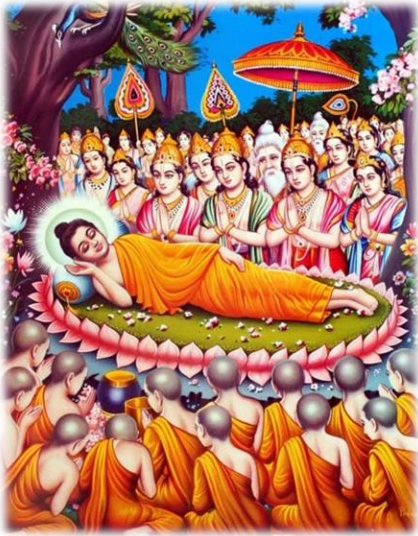
(3) Ketika mereka yang layak menerima persembahan ada, maka seorang yang memiliki keyakinan menghasilkan banyak jasa. Ketika ketiga hal ini ada, maka seorang yang memiliki keyakinan menghasilkan banyak jasa."



Keyakinan dan moralitas bahkan dapat memberikan segala bentuk kebahagiaan seperti yang dijelaskan dalam *Samyutta Nikāya* 55.30: "*Nandaka*, seorang siswa mulia yang memiliki empat hal adalah seorang Pemasuk-Arus, tidak mungkin lagi terlahir di alam rendah, pasti dalam kondisinya, dengan pencerahan sebagai tujuannya. Apakah empat ini? Di sini, *Nandaka*,

seorang siswa mulia memiliki keyakinan kuat pada Sang Buddha sebagai berikut: 'Sang *Bhagavā* adalah ... guru para *deva* dan manusia, Yang Tercerahkan, Yang Suci.' Ia memiliki keyakinan kuat pada *Dhamma* Ia memiliki keyakinan kuat pada *Sangha* Ia memiliki moralitas yang disenangi para mulia, tidak rusak ... mengarah menuju konsentrasi. Seorang siswa mulia yang memiliki keempat hal ini adalah seorang Pemasuk-Arus, tidak mungkin lagi terlahir di alam rendah, pasti dalam





kondisinya, dengan pencerahan sebagai tujuannya. Lebih jauh lagi, *Nandaka*, seorang siswa mulia yang memiliki empat hal ini memiliki umur panjang, di surga maupun di alam manusia; ia memiliki paras elok, di surga maupun di alam manusia; ia memiliki kebahagiaan, di surga maupun di alam manusia; ia memiliki kemasyhuran, di surga maupun di alam manusia; ia memiliki kekuasaan, di surga maupun di alam manusia. Sekarang Aku mengatakan ini, *Nandaka*, tanpa mendengarnya sebelumnya dari petapa atau *brahmana* lainnya; melainkan, Aku mengatakan hanya apa yang telah Kuketahui, Kulihat, dan Kupahami olehKu sendiri.”

Dengan memahami pentingnya kemuliaan dan berusaha menciptakan kondisi untuk pertumbuhannya dalam memperingati Waisak ini, walaupun situasi kurang kondusif, sehubungan dengan adanya penyebaran *Covid-19*, semoga kita tetap mendapat manfaat yang terbaik. Seperti telah diuraikan di atas, bahwa meningkatkan keluhuran batin tidak tergantung dari bentuk dan caranya memperingati Waisak. Dengan adanya himbauan untuk tidak keluar rumah, maka banyak waktu bisa dimanfaatkan untuk menyambut peringatan Waisak ini dengan berbagai cara. Bisa dengan membaca *paritta*, membaca *sutta-sutta*/buku-buku *Dhamma*, mendengarkan *Dhamma* dari media sosial, bermeditasi, dan sebagainya. Dalam hal ini, tentu dibutuhkan pemahaman bahwa semua itu dilakukan untuk kepentingan kita sendiri, yaitu untuk meningkatkan keluhuran batin. Marilah kita berusaha agar melalui momen yang luhur ini, kita bisa menyerap intisari atau yang terbaik dari kehidupan ini. Semoga pesan Waisak ini dapat memberi inspirasi bagi pembaca untuk terus berjuang mendapat yang terbaik dalam situasi sesulit apapun.

Sādhu, Sādhu, Sādhu. (Bhikkhunī Vijayanī)

*Selamat Hari
Trisuci Waisak
2564 BE / 2020*

“Jalankan praktek hidup yang benar dan jangan lalai. Barang siapa hidup sesuai dengan Dhamma akan hidup bahagia di dunia ini maupun di dunia berikutnya.”

Dhammapada 169

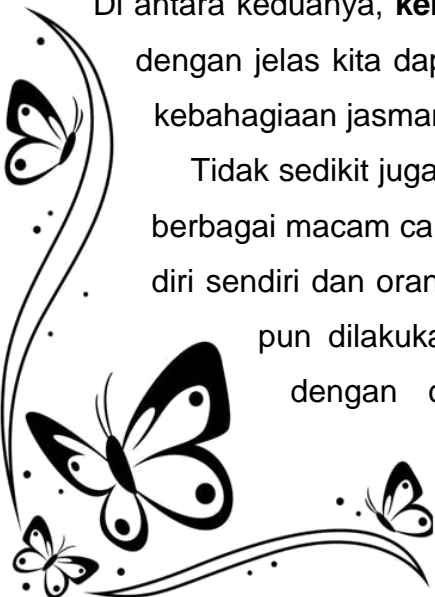


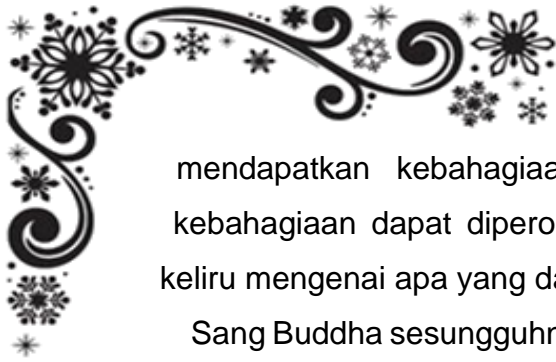
Hidup Bahagia

Sejak jaman dulu hingga sekarang setiap orang pasti menginginkan kebahagiaan di dalam hidupnya. Kebahagiaan merupakan salah satu hal yang oleh semua orang diharapkan, diinginkan, disukai tetapi jarang diperoleh di dunia ini. Dalam kehidupan sehari-hari yang umum dianggap sebagai hidup bahagia adalah yang ada kaitannya dengan kesenangan-kesenangan indria, yang berhubungan dengan hal-hal luar atau benda-benda materi. Misalnya senang karena memakan makanan enak, senang karena memakai baju bagus, senang karena mencium aroma wangi, senang karena melihat bentuk-bentuk indah, senang karena mendengar suara merdu dan sentuhan-sentuhan halus yang dirasa oleh kulit, atau hal-hal lainnya yang berhubungan dengan kesenangan-kesenangan indria.

Jika kita mengacu dari apa yang telah diterangkan oleh Sang Buddha, apa yang dianggap sebagai hidup bahagia oleh kebanyakan orang secara umum yang ada kaitannya dengan kesenangan-kesenangan indria hanya merupakan kebahagiaan jasmani, bukan kebahagiaan yang terunggul dan bukan yang sesungguhnya. Seperti yang dapat kita baca di dalam **Anṅuttara Nikāya kelompok 2 no. 70** mengenai dua jenis kebahagiaan. “Para *bhikkhu*, ada dua jenis kebahagiaan ini. Apakah dua ini? **Kebahagiaan jasmani dan kebahagiaan batin.** Ini adalah kedua jenis kebahagiaan ini. Di antara keduanya, **kebahagiaan batin adalah yang terunggul.**” Dari *sutta* tersebut dengan jelas kita dapat mengerti bahwa secara umum seseorang hanya mengejar kebahagiaan jasmani bukan kebahagiaan batin.

Tidak sedikit juga orang yang menginginkan kebahagiaan, mengejarnya dengan berbagai macam cara termasuk cara-cara yang tidak benar, yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Sampai dengan cara yang terkadang tidak masuk akal pun dilakukan. Ada juga orang-orang yang mengharapkan kebahagiaan dengan cara berdoa atau melakukan pemujaan-pemujaan, demi





mendapatkan kebahagiaan. Tetapi apakah benar dengan cara-cara demikian kebahagiaan dapat diperoleh? Banyak orang sering kali memiliki pandangan yang keliru mengenai apa yang dapat membuat dirinya menjadi bahagia.

Sang Buddha sesungguhnya telah menegaskan bahwa untuk mendapatkan apa yang diharapkan, diinginkan, disukai dan jarang diperoleh di dunia ini tidak dapat diperoleh melalui berdoa dan hanya berharap saja. Seperti apa yang tertulis di dalam ***Aṅguttara Nikāya kelompok 5 no. 4*** Sang Buddha menjelaskan “Perumah tangga, ada lima hal ini yang diharapkan, diinginkan, disukai, dan jarang diperoleh di dunia ini. Apakah lima ini? Umur panjang, perumah tangga, adalah diharapkan, diinginkan, disukai, dan jarang diperoleh di dunia ini. Kecantikan Kebahagiaan Kemasyhuran Alam surga adalah diharapkan, diinginkan, disukai, dan jarang diperoleh di dunia ini. Ini adalah kelima hal yang diharapkan, diinginkan, disukai, dan jarang diperoleh di dunia ini. **Aku katakan, tidak dapat diperoleh melalui doa-doa atau aspirasi-aspirasi.**

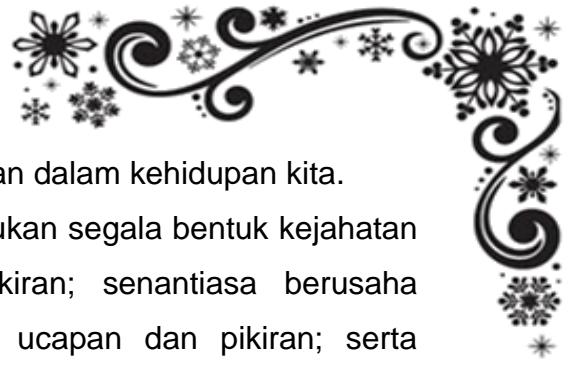
Dari apa yang tertulis di dalam *sutta* tersebut di atas dapat kita mengerti bahwa kebahagiaan tidak akan dapat diperoleh hanya melalui doa. Lalu bagaimana cara untuk mendapatkan kebahagiaan? Sesungguhnya Sang Buddha telah menunjukkan jalan untuk kita mendapatkan kebahagiaan. Selanjutnya kita sendirilah yang harus berusaha untuk mendapatkannya dengan menjalankan apa yang telah Beliau ajarkan. Seperti apa yang tertulis di dalam *Dhammapada* ayat 169 “Jalankan praktek hidup yang benar dan jangan lalai. Barang siapa hidup sesuai dengan *Dhamma* akan hidup bahagia di dunia ini maupun di dunia berikutnya.”

Dari kutipan ayat *Dhammapada* di atas dapat kita pahami bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan hal yang harus kita lakukan adalah menjalankan hidup ini sesuai dengan *Dhamma*. Dengan praktek hidup yang benar dan menjaga agar tidak lalai. Itulah yang harus kita jalankan. Hidup sesuai dengan *Dhamma* itu artinya kita hidup dengan mempraktekkan apa yang telah diajarkan atau diterangkan oleh Guru kita Sang Buddha.

Apa yang Buddha ajarkan sesungguhnya sangat luas dan sangat mendalam.

Seperti apa yang dapat kita baca dalam salah satu syair ***Dhammapada* ayat 183** tentang inti dari Ajaran Para Buddha. **“Tidak melakukan segala bentuk kejahatan, senantiasa mengembangkan kebajikan, dan membersihkan batin; inilah Ajaran Para Buddha.”** Dari inti Ajaran Para Buddha kita dapat lihat bahwa ada 3 hal penting yang harus kita jalankan jika ingin hidup bahagia. Ketiga hal ini merupakan satu kesatuan bukan hal yang





terpisah, oleh karena itu ketiganya haruslah kita praktekan dalam kehidupan kita.

Sesungguhnya kita harus berusaha untuk tidak melakukan segala bentuk kejahatan baik melalui tindakan jasmani, ucapan, maupun pikiran; senantiasa berusaha mengembangkan kebajikan melalui tindakan jasmani, ucapan dan pikiran; serta berusaha untuk selalu membersihkan batin; maka dengan demikian kita mempraktekan apa yang telah Buddha ajarkan. Dengan kita menjalankan hidup sesuai inti Ajaran Para Buddha, itu artinya kita sedang berusaha untuk meninggalkan apa yang tidak bermanfaat dan mengembangkan apa yang bermanfaat. Karena dengan meninggalkan apa yang tidak bermanfaat dan mengembangkan apa yang bermanfaat dapat mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan.

Dalam beberapa *sutta* yang terdapat dalam ***Aṅguttara Nikāya* kelompok 1 no. 23 – 40**, Sang Buddha telah menegaskan bahwa untuk mendapatkan manfaat besar dan kebahagiaan ada satu hal yang harus kita latih, yaitu pikiran. Di dalam *sutta* tersebut tertulis **“Bahwa tidak ada satu hal pun yang begitu mengarah pada manfaat besar dan kebahagiaan selain dari pada pikiran yang terkembang, terlatih, jinak, terjaga, terlindungi, dan terkendali”**. Dari Kutipan *sutta* tersebut kita dapat mengerti bahwa kita harus selalu berusaha untuk berlatih membuat pikiran ini menjadi terkembang, terlatih, terjinakkan, terjaga, terlindungi dan terkendali. Maka dengan pikiran yang demikian akan dapat membawa manfaat yang besar serta kebahagiaan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa jika kita menginginkan kehidupan yang bahagia, kita harus senantiasa mempraktekan apa yang telah Sang Buddha ajarkan, dengan selalu berusaha menjalankan kehidupan sesuai dengan inti dari Ajaran Para Buddha. Berusaha untuk tidak melakukan segala bentuk perbuatan jahat yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain melalui tindakan jasmani, ucapan, maupun pikiran. Berusaha untuk selalu melakukan kebaikan dan berusaha untuk selalu mengendalikan pikiran. Dengan menjalankan apa yang telah Sang Buddha ajarkan dan tunjukkan sesungguhnya kita bukan hanya akan mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan sekarang tetapi juga dalam kehidupan berikutnya. Dan terlebih lagi adalah untuk dapat tercapainya kebahagiaan yang tertinggi, yaitu *Nibbāna. Sādhū, sādhū, sādhū.*

(Bhikkhūnī Sādhika)



Perjalanan Y.M. Bhikkhuni Santini Mahatheri

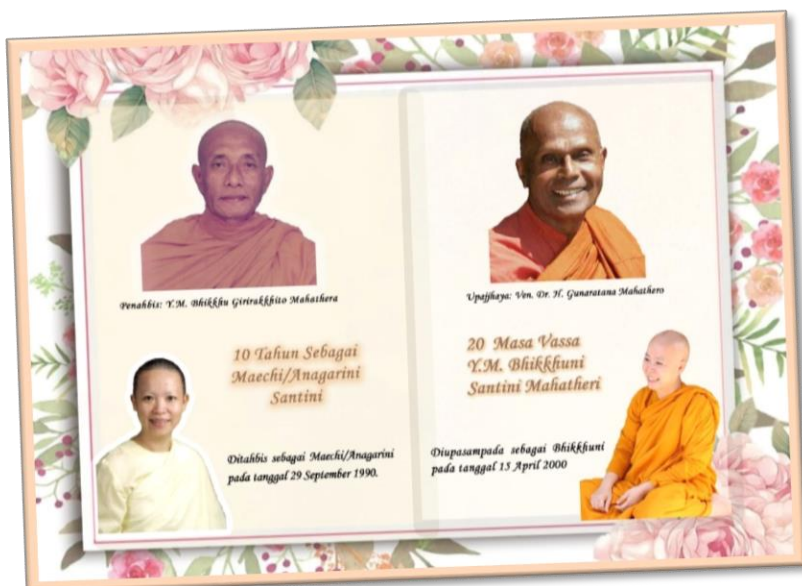


Bagi yang rajin mendengarkan *Dhamma* dari *YouTube*, dan bagi daerah-daerah yang sering dikunjungi beliau, nama *Ayya Santini* sudah tidak asing lagi. *Y.M. Bhikkhunī Santini Mahatherī* memang lebih dikenal sebagai *Ayya Santini*, baik di dalam maupun di luar negeri. Beliau adalah ketua sekaligus ujung tombak *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia*.

Waktu berlalu begitu cepat, perjalanan beliau sebagai *bhikkhunī* telah memasuki masa *vassa* yang ke-20. Dengan demikian yang tadinya kita dapat menyapa dengan *Y.M. Bhikkhunī Santini Therī*, sekarang kita dapat menyapa dengan *Y.M. Bhikkhunī Santini Mahatherī*. Bila kita tengok

dari awal perjalanan beliau sebagai *samana*, maka sekarang sudah memasuki tahun ke-30. Sudah pasti perjalanan *Dhamma* beliau sangat menarik, mari kita simak!

Sedari kecil, sekitar usia 7 tahun beliau sudah merasakan panggilan hati untuk menjalani kehidupan sebagai *samana*. Tekad tersebut semakin kuat tanpa ada yang bisa menghalangi. Pada



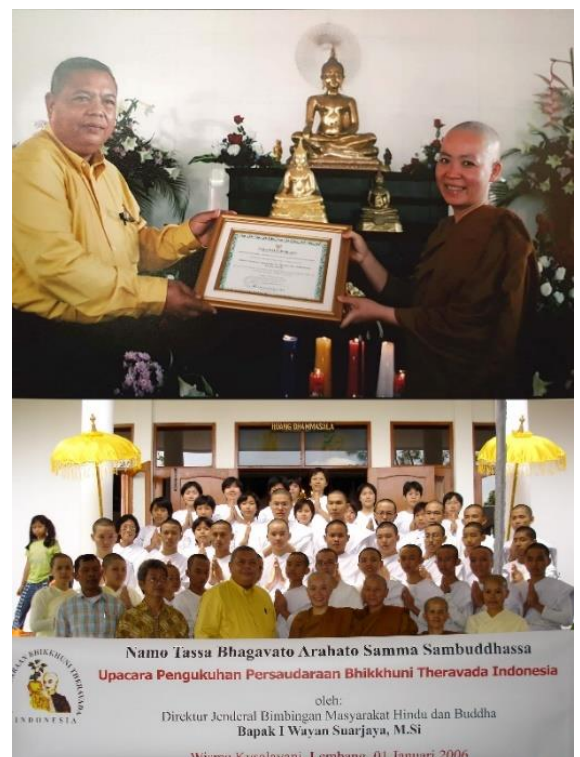
tanggal 29 September 1990 beliau ditahbiskan di *Brahmavihara Arama*, Singaraja, Bali oleh mendiang *Y.M. Bhikkhu Girirakkhito Mahathera* sebagai *Maechi Santini* (memegang delapan *sila*).



Pada tahun 1993, bersama mendiang *Maechi Susilavati* (yang kemudian menjadi *Bhikkhunī Susilavati Therī*) mulai merintis tempat untuk para perempuan melatih dan membina diri. Sedikit demi sedikit sarana-sarana untuk pelatihan di Wisma Kusलयani terus dilengkapi. Pada tanggal 23 Mei 1994 berdirilah Lembaga *Anagarini* Indonesia, bersamaan dengan itu pula panggilan *Maechi* diganti menjadi *Anagarini*. Dengan berdirinya Lembaga *Anagarini* Indonesia dimulailah program-program pelatihan di Wisma Kusलयani.

Dengan semangat yang terus menyala beliau melewati berbagai rintangan sampai kemudian beliau menyadari bahwa mengacu pada *Cullavagga 10*, sesungguhnya kesempatan perempuan untuk menjadi *bhikkhunī* dalam jajaran *Theravāda* tidak pernah terputus. Di situ tertulis “*Tathāgata* mengizinkan para *bhikkhu* untuk meng-*Upasampadā* perempuan menjadi *bhikkhunī* dan meng-*Upasampadā* laki-laki menjadi *bhikkhu*”. Maka pada tanggal 15 April 2000 beliau di-*Upasampadā* oleh *Ven. Dr. H. Gunaratana Mahathero* menjadi *bhikkhunī theravāda* bersama dengan 3 *anagarini* lainnya dari Wisma Kusलयani. Bersamaan dengan *Upasampadā* tersebut muncullah *Sangha Bhikkhunī Theravāda Indonesia* yang pada tanggal 1 Januari 2006 dikukuhkan keberadaannya oleh Direktur Jenderal Bimas Hindu dan Buddha, Departemen Agama Republik Indonesia. Pada waktu itu Bapak Drs. I Wayan Suarjaya, M.Si yang menjabat sebagai Direktur Jendral Bimas Hindu dan Buddha.

Setelah pengukuhan tersebut beliau semakin aktif dengan berbagai kegiatan dan pelatihan di Wisma Kusलयani. Selain itu, beliau juga membina *Vihara Sanghamitta* - Karawang, *Cetiya Sanghamitta* - Kebon Jeruk - Jakarta, dan *Vihara Ariya Dwipa Arama* - Taman





Mini Indonesia Indah. Di sela-sela kesibukan tersebut, beliau juga berkeliling ke berbagai kota di Indonesia dan ke beberapa negara lain demi mendukung berkembangnya pembabaran *Dhamma*. Perjalanan beliau antara lain ke Singapura (ceramah, membimbing meditasi, dll), Amerika (ceramah, dll), Malaysia (ceramah, membimbing Pelatihan, *talk show*, dll), Vietnam

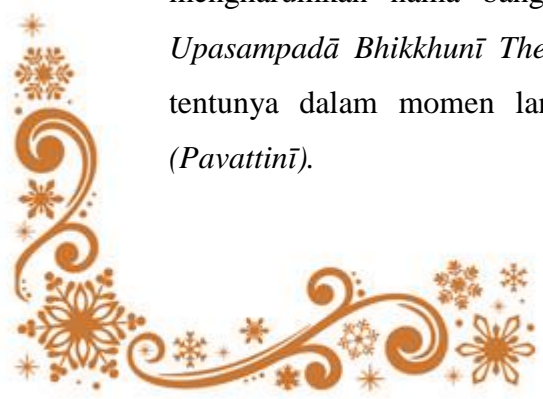


(menghadiri undangan perayaan, dll), Cina (ceramah, dll), Thailand (menghadiri upacara meninggalnya *Sangha Raja* Thailand, menerima relic dari *Sangha Raja* Thailand melalui sekretaris beliau, menerima penghargaan "*Outstanding Women in Buddhism Awards 2007*" dari organisasi tingkat dunia PBB, menghadiri *Upasampadā Bhikkhunī*, dll), Jerman, Kamboja (mengunjungi kedua *Sangha Raja*), Australia (menghadiri *Upasampadā Bhikkhunī*, dll),

Bangladesh (menghadiri perayaan, peletakan batu *sima*, dll), India dan Nepal (meditasi, menghadiri konferensi, menghadiri *Tipitaka chanting*, menghadiri *Upasampadā*, dll). Jadi beliau bukan hanya banyak dikenal di Indonesia, melainkan juga dikenal dan mendapat penghargaan secara Internasional.

Bhikkhunī Santini Mahatherī juga berperan aktif dalam kebangkitan dan perkembangan *Bhikkhunī Theravāda* Internasional. Beliau hadir baik sebagai saksi maupun berperan serta sebagai *Kamavācācarini* (yang bertugas menyatakan atau menanyakan hal-hal yang terkait pada tindakan resmi) dan sebagai *Pavattinī* (penahbis), seperti di Thailand (1kali), Sri Lanka (1kali), Australia (6 kali) dan India (1 kali)

Dalam sebuah peristiwa bersejarah di Indonesia, tepatnya pada tanggal 21 Juni 2015. *Upasampadā Bhikkhunī Theravāda* Indonesia untuk pertama kalinya diselenggarakan secara spektakuler setelah lebih dari seribu tahun menghilang. Peristiwa itu juga sekaligus mengharumkan nama bangsa karena kandidat berasal dari berbagai negara, sedangkan *Upasampadā Bhikkhunī Theravāda* masih merupakan hal yang langka di negara Asia. Dan tentunya dalam momen langka ini *Y.M. Bhikkhunī Santini Mahatherī* sebagai penahbis (*Pavattinī*).





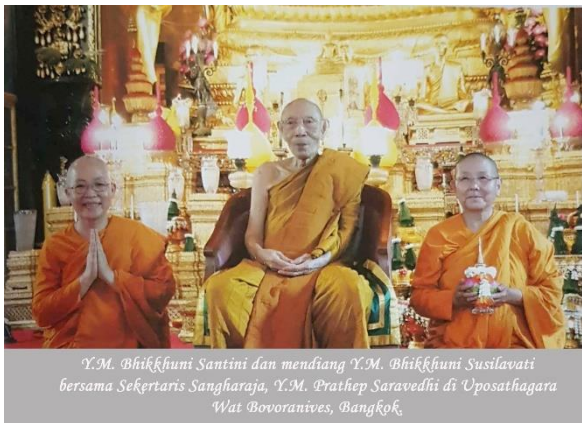
Disamping peran beliau sebagai ujung tombak *Sangha Bhikkhunī Theravāda Indonesia* dengan berbagai aktivitas keluar, beliau juga sangat perhatian terhadap anggota *Sangha Bhikkhunī* yang lain. Pada saat rekan seperjuangan beliau mendiang *Bhikkhunī Susilavati Therī (Ayya Sila)* harus menjalani proses pengobatan, beliau selalu berusaha untuk menyediakan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau. Begitupula beliau bersama umat mengemas sebuah acara khusus pada saat ulang tahun mendiang *Ayya Sila*. Begitu pun pada saat mendiang *Ayya Sila* melanjutkan perjalanan ke alam kehidupan yang baru, beliau mengarahkan umat untuk mengurus segala yang harus dilakukan dengan cara yang terbaik.



Y.M. Bhikkhuni Santini menerima reliq dari Sekertaris Sangharaja, Y.M Phrathep Saravedhi di Wat Bovoranives, Bangkok, Thailand 14 September 2012

Di tengah-tengah padatnya berbagai kegiatan sebagai samana dan ketua *Sangha Bhikkhunī*,

beliau menyempatkan waktu untuk mengajak umat melakukan kegiatan bakti sosial (baksos). Disamping kegiatan ini rutin dilakukan di Wisma Kusalayani dan *vihara* serta *cetiya* binaan beliau, baksos juga dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi terutama adanya bencana alam.

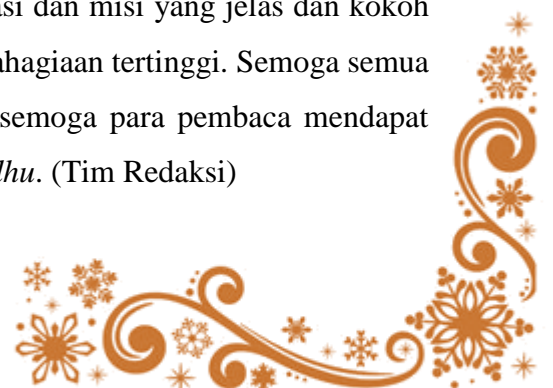


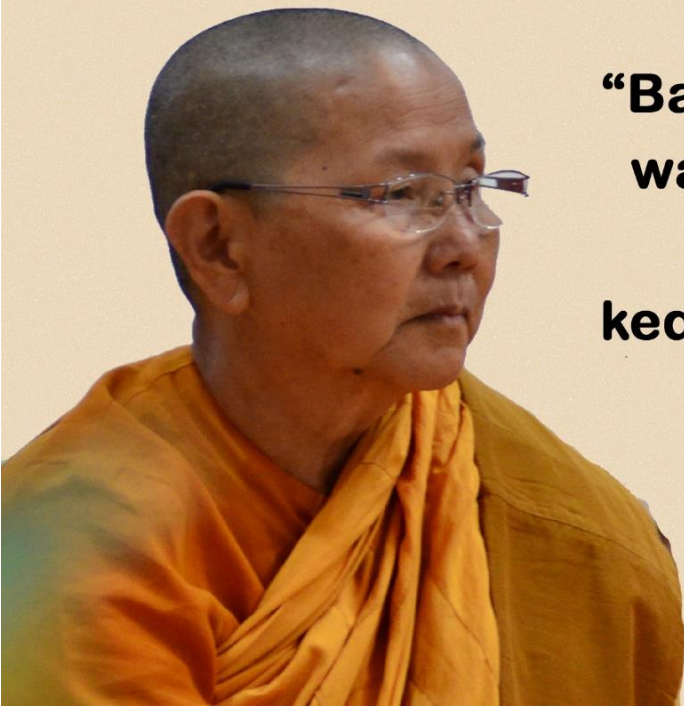
Y.M. Bhikkhuni Santini dan mendiang Y.M. Bhikkhuni Susilavati bersama Sekertaris Sangharaja, Y.M. Phrathep Saravedhi di Uposathagara Wat Bovoranives, Bangkok

Y.M. Bhikkhunī Santini Mahatherī terus berjuang baik dalam pembinaan diri maupun untuk mendukung berkembangnya pembabaran *Dhamma*. Untuk

menyeimbangkan antara aktifitas keluar dan pembinaan diri, beliau mengatur jadwal secara ketat. Maka tidak mudah untuk bertemu beliau di luar jadwal/kesepakatan, termasuk di Wisma Kusalayani. Dengan demikian bisa dimengerti bahwa program-program latihan yang bersifat individual di Wisma Kusalayani tidak bisa mengharapkan bimbingan beliau. Bila ingin mendapatkan pembinaan dari beliau, cara yang paling tepat adalah mengikuti program-program tahunan yang sudah terjadwal.

Sungguh perjalanan beliau merupakan contoh perjuangan dan pengabdian (pada *Dhamma*) yang luar biasa. Semua keberhasilan ini karena adanya motivasi dan misi yang jelas dan kokoh untuk membantu umat dalam menapaki perjalanan meraih kebahagiaan tertinggi. Semoga semua makhluk mendapatkan manfaat dari perjuangan beliau. Dan semoga para pembaca mendapat inspirasi dari perjalanan *Dhamma* beliau ini. *Sādhu, sādhu, sādhu.* (Tim Redaksi)





“Batin yang telah dibentengi dalam waktu yang lama oleh keyakinan, moralitas, pembelajaran, kedermawanan, dan kebijaksanaan akan naik ke atas, menuju keluhuran.”

(Saṃyutta Nikāya 55.21)

Mengenang

*Y.M. Bhikkhunī Susilavati Therī
yang kepergiannya telah
memasuki masa dua tahun*

Mending Y.M. Bhikkhunī Susilavati Therī (yang lebih dikenal dengan Ayya Sila) telah melanjutkan perjalanan ke kehidupan berikutnya pada tanggal 30 Desember 2017. Namun, kenangan kebajikan beliau melekat dalam batin para umat.

Terlebih lagi karena beliau meninggal pada saat Pelatihan/*Pabbajja* di Wisma Kusalayani, Maribaya, Lembang, Bandung sedang berlangsung, maka peringatannya juga selalu bertepatan dengan Pelatihan/*Pabbajja*. Dengan demikian peserta Pelatihan/*Pabbajja* di bulan Desember selalu dapat mengikuti acara peringatan meninggalnya Ayya Sila.

Kali ini acaranya dilakukan di Karawang, pada tanggal 29 Desember 2019, didahului dengan acara *piṇḍapāta*. Dengan dipimpin oleh *Bhikkhu* dan para *Bhikkhunī*, peserta Pelatihan/*Pabbajja* ber-*piṇḍapāta* mulai



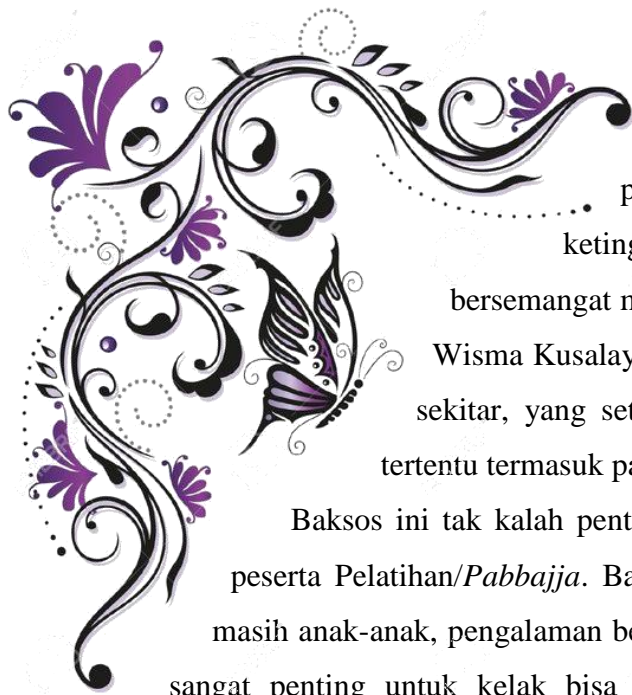


pukul 9.00 di area ruko depan *Food Fest* Perumahan Resinda - Karawang. Para peserta yang berjumlah 78 orang tentu saja merasa sangat senang mendapat pengalaman ini. Umat dari beberapa daerah hadir untuk berdana berbagai bentuk makanan dan minuman kepada 82 orang *samaṇa* ini. Acara *piṇḍapāta* tersebut membangkitkan semangat dan kegembiraan bagi yang hadir pada peringatan 2 tahun meninggalnya *Ayya Sila*.

Kemudian dilanjutkan dengan upacara peringatan yang dimulai pada pukul 12.30 di *Vihara Saṅghamittā Karawang*. Dalam kesempatan itu *Y.M. Bhikkhu Bodhinanda* dan *Y.M. Bhikṣuṇī Zong Kai* menyampaikan kesan-kesan beliau yang mendalam tentang *Ayya Sila*.

Di hari berikutnya, yaitu pada tanggal 30 Desember 2019, acara dilanjutkan dengan bakti sosial (baksos) sembako di Wisma Kusalayani - Maribaya. Baksos merupakan kegiatan rutin yang dilakukan oleh *Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia (SBTI)* yang dulunya dibimbing oleh *Ayya Sila*. Karena itu dalam setiap





peringatan meninggalnya *Ayya Sila*, kegiatan ini tidak pernah ketinggalan. Para peserta Pelatihan/*Pabbajja* pun nampak bersemangat membagi-bagikan sembako kepada sekitar 345 KK di sekitar Wisma Kusalayani. Kegiatan ini sudah tentu sangat diharapkan oleh warga sekitar, yang setiap tahun secara rutin menerima sembako pada hari-hari tertentu termasuk pada saat peringatan meninggalnya *Ayya Sila*.

Baksos ini tak kalah penting artinya bagi peserta Pelatihan/*Pabbajja*. Bagi peserta yang masih anak-anak, pengalaman berbuat kebajikan sangat penting untuk kelak bisa dijadikan suatu kebiasaan mulia. Begitupun bagi peserta yang belum terbiasa melakukan kebajikan, hal ini dapat memberi pengalaman langsung, yang diharapkan akan dilakukan lagi setelah mereka kembali ke rumah masing-masing.

Demikianlah peringatan 2 tahun meninggalnya *Ayya Sila*, diharapkan akan selalu membawa manfaat dan pembelajaran bagi banyak orang. Mengenang sebuah kebajikan dengan melakukan kebajikan lagi akan membawa kebahagiaan bagi semua pihak. Kita juga berharap dapat menambah kebahagiaan *Ayya Sila*, di manapun saat ini beliau berada. Semoga kegiatan ini juga dapat memberi inspirasi bagi orang-orang yang ingin memperingati hari meninggalnya orang-orang yang mereka cintai. *Sādhu, sādhu, sādhu*. (Tim Redaksi)





Foto-foto Piṇḍapāta

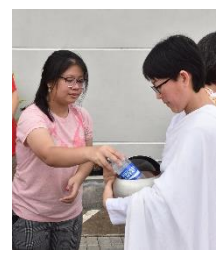


Foto-foto Baksos





Hiber

(Hidup berkesadaran)



Program hidup berkesadaran (Hiber) merupakan program meditasi rutin dari *Saigha Bhikkhunī Theravāda Indonesia* (SBTI). Program ini dimulai sejak tahun 2014 di *Vihara Saighamittā* - Karawang. Menyusul dua tahun berikutnya dimulai di *Cetiya Saighamittā* - Kebon Jeruk, Jakarta. Kemudian di *Vihara Ariya Dwipa Arama* - Taman Mini Indonesia Indah (TMII), yang dimulai sejak tahun 2018.

Hiber adalah program meditasi sehari yang dimulai dari pukul 08.00 sampai dengan pukul 16.00, setiap sebulan sekali.

Sesuai dengan namanya, dalam meditasi ini peserta diajak untuk melatih

kesadaran yang berkesinambungan selama program berlangsung. Pada jam pertama peserta mendapatkan pengarahan dari *Y.M. Bhikkhunī Santini Mahatherī*, dan pada satu jam terakhir peserta mendapat kesempatan untuk bertanya dan atau menceritakan pengalamannya. Meditasi



kesadaran merupakan salah satu solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan. Bahkan di beberapa negara barat beberapa ilmuwan menjadikan meditasi ini sebagai terapi mental. Ini membuktikan bahwa Ajaran Buddha yang disampaikan ribuan tahun yang lalu, dapat diterima dalam lingkup ilmu pengetahuan modern. Sayangnya sebagian umat Buddha ada yang belum tertarik untuk bermeditasi.



Program Hiber membuka peluang untuk orang-orang yang mau berlatih meditasi tetapi tidak bisa mengikuti program yang panjang. Disamping itu program Hiber juga membuka peluang bagi yang belum pernah bermeditasi untuk mulai



mempraktekkan meditasi secara lebih mendalam. Program ini diharapkan secara perlahan-lahan dapat mengarahkan seseorang untuk mempraktekkan Ajaran Buddha

baik untuk mengatasi permasalahan hidup saat ini maupun untuk menemukan jalan sejati menuju kebahagiaan tertinggi.

Dalam *Majjhima Nikāya 10 (Satipaṭṭhāna Sutta)* tertulis: "Para *bhikkhu*, inilah **Jalan Langsung** untuk **pemurnian** para makhluk, untuk mengatasi **kesengsaraan dan ratap tangis**, untuk

melenyapkan **kesakitan dan kesedihan**, untuk pencapaian **Jalan sejati**, untuk merealisasi **Nibbāna**. Yaitu: **empat landasan perhatian/ kesadaran.**"





Dan dalam *Anguttara Nikāya* 7.71 (*Bhāvāna Sutta*) juga dijelaskan bahwa seseorang tidak cukup hanya dengan berkehendak, tetapi harus melakukan pengembangan batin, barulah noda-noda batinnya dapat dilenyapkan. Dan dijelaskan pula bahwa pengembangan batin diawali dengan pengembangan kesadaran (*Satipaṭṭhāna*), untuk akhirnya dapat mengarah pada Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Dalam Empat Kesunyataan Mulia kita tahu bahwa Jalan untuk mengakhiri penderitaan adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dari *Sutta* ini dapat disimpulkan bahwa untuk masuk ke Jalan Mulia Berunsur Delapan seseorang terlebih dahulu harus melakukan pengembangan batin yang diawali dengan pengembangan kesadaran. Jadi jelas sekali bisa kita lihat bahwa bila kita ingin mengakhiri penderitaan maka harus mempraktekkan meditasi kesadaran.

Sang Buddha sudah menunjukkan Jalan, kenapa masih ada yang tidak mau masuk ke Jalan ini? Salah satu sebabnya mungkin karena *Sutta-sutta* ini tidak pernah didengar /dibaca. Atau mungkin kurangnya keyakinan pada Sang Buddha dan apa yang tertulis dalam *sutta* tersebut. Atau mungkin menganggap meditasi lebih banyak memberi penderitaan dibandingkan hasilnya.

Melalui program Hiber diharapkan bisa memperbaiki berbagai pandangan yang menyebabkan seseorang tidak mau bermeditasi. Program yang diselenggarakan pada hari Sabtu atau Minggu ini, membuka peluang bagi seseorang yang sibuk bekerja dari hari Senin sampai Jumat untuk mulai bermeditasi. Dengan semakin banyak yang mengenal dan mempraktekkan meditasi kesadaran diharapkan semakin banyak yang dapat meninggalkan penderitaan. Dengan kata lain semakin banyak yang dapat mencicipi kebahagiaan yang lebih tinggi. Semoga program ini dapat terus berlanjut dan semoga semakin banyak yang tertarik untuk meninggalkan penderitaan dengan bermeditasi. *Sādhu, sādhu, sādhu*

(Tim Redaksi)



Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia

Mengundang Upāsaka dan Upāsikā untuk mengikuti



HIBER 2020

Hidup Berkesadaran

Program meditasi yang dilakukan selama 1 hari

"Para bhikkhu, Aku tidak melihat bahkan satu hal pun yang, ketika tidak terkendali, maka mengarah pada bahaya besar selain daripada pikiran. Pikiran yang tidak terkendali mengarah pada bahaya besar."
(Aṅguttara Nikāya 1.37)

| Bulan | Tanggal & Tempat | | |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| | Cetiya Sanghamiitta Jakarta | Vihara Sanghamitta Karawang | Vihara Ariya Dwipa Arama (TMII) |
| Januari | 4 | 5* | 4* |
| Febuari | 15* | 23* | 22* |
| Maret | 7* | 15 | 14 |
| April | 4 | 5* | 4* |
| Mei | 16 | 17 | 9 |
| Juni | 20 | 21 | 6* |
| Juli | 18 | 26* | 25* |
| Agustus | 1 | 2 | 29 |
| September | 12 | 27 | 26 |
| Oktober | 10* | 18* | 17* |
| November | 21 | 8 | 7 |
| Desember | 12 | 13 | 5 |

**Acara mulai
pukul 08.00 s/d 16.00**

Note:

- Pelatihan dibimbing oleh Bhikkhuni Santini Mahatheri
- Tanggal * pelatihan dibimbing oleh Bhikkhuni Vijayani

CETIYA SANGHAMITTA JAKARTA

Ruko Taman Kebon Jeruk Intercon Blok AA 1 No.6
Jakarta Barat

Call Center Cetiya : 0877 8496 1971
Sanghamita Jakarta

VIHARA ARYA DWIPA ARAMA

JL. Raya TMII (Taman Mini Indonesia Indah)

Call Center Vihara : 0878 8229 2025
Arya Dwipa Arama
Yani Liu : 0857 7977 7775

VIHARA SANGHAMITTA KARAWANG

Taman Pringgodani Blok J No.6 Perum Resinda.
Karawang Barat

Call Center Vihara : 0812 8008 0670
Sanghamitta Karawang



Galeri Kusalayani



Perayaan Waisak 2563 TB/Tahun 2019 di Wisma Kusalayani dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2019. Acara diawali dengan melakukan *padakkhinā*, lalu dilanjutkan dengan melakukan puja bakti dan bermeditasi untuk menyambut detik-detik Waisak yang jatuh pada pukul. 04.11.00 WIB. Selanjutnya pada pukul 09.00 kembali dilakukan puja bakti Waisak.

W
A
I
S
A
K

2
5
6
3

B
T
/
T
A
H
U
N

2
0
1
9



Dalam rangka menyambut Waisak *Saṅgha Bhikkhuni Theravāda Indonesia* mengadakan acara *Dhamma*class di *Cetiya Sanghamitta Jakarta* dan di *Vihara Sangmatta Karawang*. Pada tahun 2019 *Dhamma*class menyambut Waisak diadakan pada tanggal 6 Mei s/d 13 Mei 2019.



Perayaan Kathina tahun 2019 di Wisma Kusalayani dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2019. Perayaan ini diawali dengan melakukan *pindapāta* pada pukul 09.30, dan pada pukul 12.00 dilaksanakan puja bakti serta *sanghadana*.



Dhamma Yātrā ke Kamboja pada bulan Januari 2020, bersama para *Bhikkhuni* dari berbagai negara.



SEBAGAI WUJUD TERIMAKASIH DAN
BAKTI KAMI TERHADAP GURU.
KAMI MENYELENGGARAKAN

**BAKTI SOSIAL
KESEHATAN**

pemeriksaan mata, operasi katarak,
pemeriksaan kesehatan anak, gigi dan umum,
serta manajemen nyeri kepada masyarakat umum.

10&11 JANUARI 2020.
**BERTEMPAT DI BRAHMAVIHARA ARAMA,
BANJAR TEGEHA, KEC. BANJAR
KAB. BULELENG**

INFORMASI DAN REGISTRASI,
HUBUNGI (TELP) : 0362 92954
HUBUNGI (TELP&WA) : 087855462913
PENYELENGGARA :
SANGHA BHIKKHUNI THERAVADA INDONESIA,
YAYASAN GIRIRAKKHITO MAHA THERA,
YAYASAN KEMANUSIAAN INDONESIA (YKI) BALI,
DEPARTEMEN ANASTESI DAN TERAPI INTENSIF
FK UNUD

Baksos Katarak

Pada tanggal 10 dan 11 Januari 2020 *Yayasan Sangha Bhikkhuni Theravāda Indonesia* (SBTI) kembali mengadakan baksos katarak di Bali. Pada tahun 2013-2014 Yayasan SBTI telah melakukan baksos katarak sebanyak 100 operasi mata yang dilakukan di Bali dan di Bogor. Semua baksos katarak tersebut dalam pelaksanaannya bekerja sama dengan Yayasan Kemanusiaan Indonesia (YKI) atau JFF (*John Fawcett Foundation*) yang berlokasi di Bali. Sedangkan YKI sendiri juga didukung oleh beberapa yayasan kemanusiaan.

Baksos katarak kali ini dilakukan di *Brahmavihara Ārāma* (BVA) untuk masyarakat sekitar Banjar Tegehe, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Bali. Vihara pertama di Bali ini didirikan oleh *Y.M. Bhikkhu Giri Rakkhito Mahathera* (yang lebih dikenal sebagai *Bhante Giri*). Tanggal 12 Januari adalah hari peringatan kepergian beliau.

Yayasan SBTI bekerja sama dengan *Yayasan Giri Rakkhito Mahathera* menyelenggarakan kegiatan baksos katarak ini untuk mengawali peringatan tersebut. Ide ini diawali dengan niat salah satu donatur Yayasan SBTI yang ingin berdana untuk baksos katarak. Karena YKI berlokasi di Bali, dan bila dilakukan di luar Bali akan membutuhkan dana yang sangat besar, maka Yayasan SBTI memutuskan untuk memilih lokasi di Bali.



Mengingat setiap tahun *Y.M. Bhikkhuni Santini Mahatherī* hampir selalu hadir dan berperan aktif dalam upacara peringatan meninggalnya *Y.M. Bhante Giri*, maka diputuskan untuk memilih lokasi di BVA pada tanggal 10 dan 11 Januari 2020. *Yayasan Giri*



PROGRAM OUTCOMES

| ACTIVITY | TOTAL |
|---|-------|
| Screening adults – checking eyesight, refraction | 266 |
| Screening school children – checking eyesight, refraction | 0 |
| Glasses distributed | 126 |
| Eye medicines distributed | 135 |
| Cataract surgeries (adults) | 5 |
| Cataract surgeries (children) | 0 |
| Prosthetic eyes | 0 |

PROJECT ACHIEVEMENTS 1991-2019

| ACTIVITY | TOTAL |
|---|-----------|
| Screening adults – checking eyesight, refraction | 1,109,872 |
| Screening school children – checking eyesight, refraction | 81,501 |
| Glasses distributed | 534,377 |
| Eye medicines distributed | 601,369 |
| Cataract surgeries (adults) | 57,273 |
| Cataract surgeries (children) | 430 |
| Prosthetic eyes | 791 |

Rakkhito Mahathera, yang dipimpin oleh putra mendiang *Y.M. Bhante Giri* yaitu Bapak I.B. Rahoela, kemudian menangani baksos ini sepenuhnya di



lapangan. Ternyata ide berkembang lagi untuk sekalian mengadakan baksos kesehatan lain yaitu kesehatan umum, anak, gigi, dan manajemen nyeri. Dalam hal ini pihak *Yayasan Giri Rakkhito Mahathera* melibatkan Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Udayana (UNUD) sebagai pelaksana.

Berbeda dengan baksos katarak sebelumnya, yang hanya mendanai operasi kataraknya saja, kali ini Yayasan SBTI mendanai seluruh rangkaian yang diperlukan sehubungan dengan kesehatan mata. Tercatat 266 orang yang datang dengan permasalahan mata. Dari jumlah tersebut 126 orang menerima kacamata, 135 orang menerima pengobatan berupa obat tetes mata, dan 5 orang menjalani operasi katarak.

Salah satu faktor yang menyebabkan pendana memilih baksos katarak, karena

mahalnya biaya operasi katarak saat ini. Bagi orang-orang yang kurang mampu sudah tentu biaya tersebut tidak terjangkau. Sebagai pendana yang mengenal *Dhamma*, tentu memilih





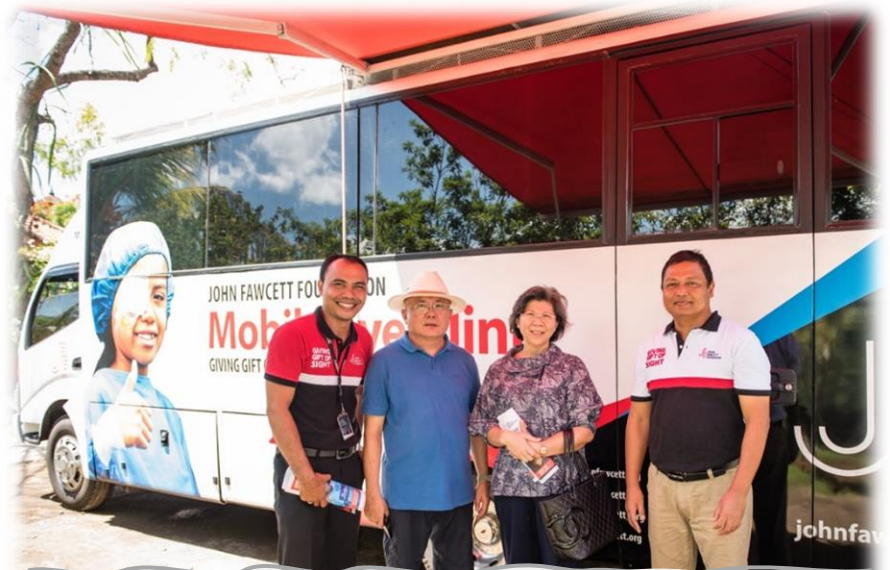
berdana untuk ratusan orang dibandingkan dengan untuk satu orang saja, apalagi dengan modal yang sama.

YKI dalam laporannya mengatakan bahwa dari 1991-2019 telah melakukan 57.703 operasi katarak gratis. Di antaranya, di tahun 2019 saja dilakukan 4.524 operasi. Ini menunjukkan jumlah yang sangat besar, yang berarti bila tidak ada bantuan, mereka mengalami penderitaan yang bahkan dapat berisiko kehilangan penglihatan.

Dhamma menjadi sangat indah bagi yang mempraktekkan dan bagi masyarakat luas. Karena belajar *Dhamma*, cinta kasih, kedermawanan, dan kepedulian atas penderitaan orang lain pun berkembang. Seperti kita ketahui, sesungguhnya manfaat terbesar yang didapat dari kegiatan kemanusiaan adalah bagi si pembuat kebajikan itu sendiri. Semoga dengan liputan ini, dapat memberi inspirasi bagi pembaca, dan dapat menggugah semakin banyak

orang untuk mempraktekkan *Dhamma* dalam berbagai bentuk yang memberi kebahagiaan bagi masyarakat luas. *Sādhū, sādhū, sādhū.*

(Tim Redaksi)



Bapak Sukma dan Ibu Liana mewakili Yayasan Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia meninjau kegiatan baksos

*Menyimak 2 Acara Penting
Pada Tahun 2019
di Dhammasara Nuns Monastery
Perth - Australia*

U*pasampadā Bhikkhunī Theravāda* masih terbilang langka di negara-negara *non-Buddhis*. Namun belakangan ini di *Dhammasara Nuns Monastery - Perth - Australia*, secara berkala diselenggarakan *Upasampadā Bhikkhunī Theravāda*.

Pada tanggal 21 Juli 2019 yang lalu, telah diselenggarakan *Upasampadā Bhikkhunī* untuk kesekian kalinya di vihara khusus perempuan ini. Dalam peristiwa penting ini, kembali Y.M. *Bhikkhunī Santini Mahatherī* (yang lebih dikenal sebagai *Ayya Santini*) diundang sebagai *Pavattinī* (Penahbis dari sisi *bhikkhunī*). Ini merupakan undangan ke-5 untuk beliau sebagai *Pavattinī* di Australia.

Kali ini yang *di-Upasampadā* adalah *Samaneri Ajita* (asal Indonesia) yang tinggal di *Dhammasara Nuns Monastery* dan *Samaneri Suvira* yang tinggal di *Newbury Monastery - Melbourne - Australia*. *Upasampadā* berlangsung dari pukul 1 siang, dimulai dengan upacara dari sisi *Bhikkhunī* dengan *Ayya Santini* sebagai *Pavattinī*. Kemudian dilanjutkan dengan upacara dari sisi *Bhikkhu* yang dipimpin oleh *Ajahn Brahm*.

Acara penting lainnya di vihara ini adalah peringatan 10 tahun *Upasampadā Bhikkhunī Theravāda* pertama di Australia, yang diselenggarakan pada tanggal 27 Oktober 2019. Perkembangan *Bhikkhunī Theravāda* di Australia selama 10 tahun, terutama di *Dhammasara Nuns Monastery* sangatlah pesat. Saat ini ada 11 *bhikkhunī* yang tinggal di sana, bersama beberapa *samaneri*. Dengan demikian *Dhammasara Nuns Monastery* saat ini merupakan vihara dengan jumlah *bhikkhunī* terbesar di Australia. Hal ini tak lepas dari peran *Ayya Santini* yang sering kali diundang





sebagai *Pavattinī*. Dari 13 *bhikkhunī* yang di-*Upasampada* di Australia oleh *Ayya Santini*, 9 diantaranya di-*Upasampada* di *Dhammasara Nuns Monastery* ini.

Dalam e-book selebaran acara peringatan kebangkitan *Bhikkhunī Theravāda* di Australia ini, para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* senior yang

turut berperan, memberi pesan-pesan atau nasehat beliau. *Ayya Santini* yang cukup banyak berperan, tentunya turut menyampaikan pesan-pesan beliau. Mari kita simak cuplikan dari pesan-pesan beliau di bawah ini!

Kita menjalani kehidupan yang "tidak biasa" dibandingkan apa yang dianggap "normal" dalam kehidupan sehari-hari. Pada umumnya, yang dianggap "normal" adalah untuk mengejar kesenangan, memuaskan kesenangan indria, mendambakan benda-benda duniawi. Apa yang disebut "sukses" selalu berhubungan dengan memperoleh benda-benda materi sebanyak-banyaknya, benda-benda yang akan ditinggalkan ketika pemiliknya meninggal dunia. Lucu, tapi ironisnya itulah yang terjadi ... menyedihkan.

"Apa yang tidak diberikan, akan hilang" demikianlah kata-kata bijak menyebutkan. Ketika kita memilih untuk hidup sebagai *bhikkhunī*, sesungguhnya kita telah memberikan hidup kita. Kita telah memberikan hidup kita pada *Dhamma*. Sebagai *bhikkhuni* kita



terkondisikan hidup sesuai *Dhamma*. Berusaha dengan sebaik mungkin dalam mempraktekkan apa yang Guru Agung kita ajarkan yaitu untuk menghindari *kamma* buruk, membuat *kamma* baik, dan menyucikan pikiran.

Selama menjadi *bhikkhunī*, saya pernah mendengar keluhan-keluhan: "Mengapa tidak banyak umat Buddha di

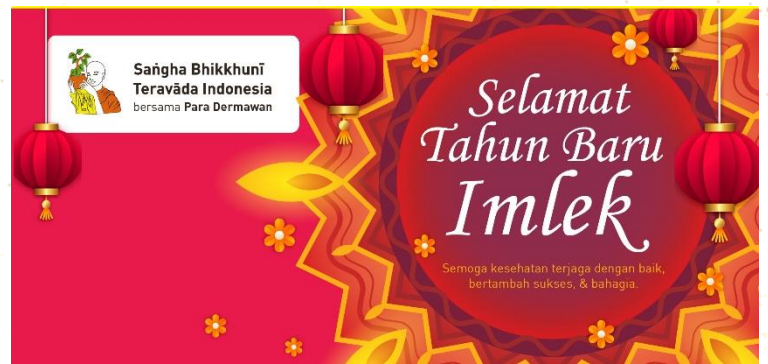
daerah saya? Mengapa jumlah umat Buddha di kota saya terus menurun? Mengapa *Dhamma* tidak dapat disebar dengan cepat? Tidak lama lagi akan tidak ada umat Buddha di daerah saya. *Dhamma* tidak ada masa depannya. Banyak umat Buddha pindah agama. Dan seterusnya..." Intinya, banyak kecemasan akan masa depan Ajaran Buddha.

Saya menjelaskan kepada mereka bahwa *Dhamma* bukanlah suatu agama. *Dhamma* tidak perlu pengikut. Adalah manusia yang memerlukan *Dhamma*. Walaupun benar bahwa *Dhamma* mungkin tidak menarik karena di dalamnya tidak ada ancaman, penghukuman, hadiah, dan janji manis - seperti neraka dan surga - kita yakin bahwa ada orang-orang beruntung yang dapat bertemu dengan *Dhamma*. Ada orang-orang yang beruntung karena memiliki ketetapan hati untuk hidup secara *Dhamma*. *Dhammo Bhave Rakkhathi Dhammachari* - seseorang yang hidup dengan *Dhamma* terlindungi oleh *Dhamma*. Saudari-saudariku *se-Dhamma*, kita merupakan bagian dari orang-orang ini, bukankah ini sangat bagus?

Dari pesan-pesan beliau yang mendalam ini marilah kita memetik intisarinnya untuk dipraktekkan. Bila kita renungkan, pesan-pesan tersebut bukan hanya untuk para *bhikkhunī*, tapi juga ada pesan untuk semua orang. Beliau sudah mengingatkan kita bahwa kitalah yang memerlukan *Dhamma*, jadi mengabdikan hidup untuk *Dhamma* adalah kepentingan kita, bukan kepentingan *Dhamma*. Semoga liputan ini dapat menggugah semangat para pembaca untuk mengabdikan hidupnya dalam *Dhamma* agar *Dhamma* melindungi kita semua. *Sādhu, sādhu, sādhu*. (Tim Redaks)



BAKSOS SANGHA BHIKKHUNĪ THERAVĀDA INDONESIA MENYAMBUT TAHUN BARU IMLEK 2020



Bakti sosial (baksos) dalam rangka menyambut tahun baru Imlek merupakan salah satu kegiatan kemanusiaan yang rutin dilaksanakan oleh Yayasan *Sangha Bhikkhuni Theravāda Indonesia (SBTI)*. Di samping untuk membantu umat yang membutuhkan, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengajak umat mengembangkan cinta kasih, kedermawanan, dan kepedulian terhadap sesama.

Kita masih memiliki kekotoran batin yaitu *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan *moha* (kebodohan batin). Berbagai upaya harus kita kerahkan untuk mengikis kekotoran batin tersebut dan mengembangkan tiga akar kebajikan yaitu *alobha* (tanpa keserakahan), *adosa* (tanpa kebencian), dan *amoha* (tanpa kebodohan batin). Melalui baksos, kita dapat mengembangkan *alobha*, *adosa*, dan *amoha*. Dengan mengembangkan kedermawanan kita dapat mengembangkan akar kebajikan *alobha*. Dengan mengembangkan cinta kasih kita dapat mengembangkan akar kebajikan *adosa*. Dan apabila di tempat baksos dihadiri *bhikkhuni* yang berbagi pengetahuan tentang *Dhamma*, diharapkan umat yang berdana maupun yang menerima dana juga dapat mengembangkan akar kebajikan *amoha*.





Perayaan Imlek merupakan momen penting bagi umat yang merayakannya. Dengan kehadiran tim baksos yang membawa bingkisan dan *angpao* sudah tentu menambah kebahagiaan mereka di momen yang penting ini. Di samping mendapat bantuan berupa materi, mereka juga dapat mencontoh perbuatan baik dari pendana. Selesai



menerima dana, mereka disarankan untuk mendanakan sebagian dari *angpao* yang mereka terima untuk kepentingan vihara masing-masing. Begitupun ketika melihat kertas *angpao* yang bertuliskan "Sekarang menerima, semoga kelak dapat memberi" diharapkan dapat memberi inspirasi bagi penerima untuk melakukan jasa kebajikan.



Baksos Imlek kali ini, bertempat di beberapa Vihara yang sama dengan baksos-baksos sebelumnya, yaitu:

Tanggal 5 Januari 2020 di Vihara *Tirta Bhakti* (Jl. K. H. Asmawi No. 114, Kalijaya, Cikarang) sejumlah 162 orang dewasa, 400 orang remaja, dan 100 orang anak-anak. Kemudian dilanjutkan di Vihara *Viriya Dharma* (Jl. Raya Loji, Cibarusah No. 26, Cibarusah Kota) sejumlah 71 orang dewasa dan 17 orang anak-anak.



Tanggal 12 Januari 2020 di Vihara *Dharma Kumala Bakti* (Jl. Gedong Panjang 11, Pukojan, Tambora, Jakarta Barat) sejumlah 45 orang dewasa dan 10 orang anak-anak. Kemudian

dilanjutkan di Vihara *Mangala Dharma* (Jl. H. Agus Salim, Bekasi Jaya, Bekasi Timur) sejumlah 92 orang dewasa dan 106 orang remaja dan anak-anak.



Tanggal 18 Januari 2020 di Vihara *Prajna Paramita* (LPUB Lembaga



Penyantun Umat Buddha, Duta Harapan Indah, Kapuk Muara, Penjaringan, Jakarta Utara) sejumlah 400 orang dewasa, 152 orang remaja, dan 80 orang anak-anak.

Adapun paket sembako yang dibagikan berisi beras, minyak, gula pasir, kecap, mie telur, dan kue kering. Paket ini dibagikan khusus untuk orang dewasa.

Sekarang menerima

Semoga kelak dapat memberi

Sedangkan *angpao* dibagikan untuk orang dewasa, remaja, maupun anak-anak. Khusus untuk anak-anak dibagikan juga Majalah Mitta, buku mewarnai, serta *snack*.

Dalam kehidupan masyarakat saat ini, kegiatan spiritual perlu ditopang oleh kegiatan sosial. Baksos semacam ini merupakan salah satu program yang tepat untuk menjembatani antara kebutuhan materi dan kebutuhan spiritual. Kebutuhan materi dalam beberapa kasus menjadi penyebab goyahnya keyakinan seseorang. Jadi disamping membantu secara materi, kegiatan ini mungkin dapat membantu umat yang keyakinannya melemah, minimal untuk datang ke vihara pada saat baksos. Bila *kamma* baiknya mendukung, dapat diharapkan keyakinannya meningkat dan bisa lebih aktif dalam

mempelajari dan mempraktekkan *Dhamma*.

Yayasan SBTI terus berusaha untuk meningkatkan kualitas dari kegiatan ini, sehingga dapat memberi kebahagiaan baik materi maupun kebahagiaan yang lebih tinggi. Semoga semakin banyak yang mendapat manfaatnya, dan semakin banyak yang terinspirasi untuk belajar dan mempraktekkan *Dhamma*. *Sādhu, Sādhu, Sādhu*

(Tim Redaksi)



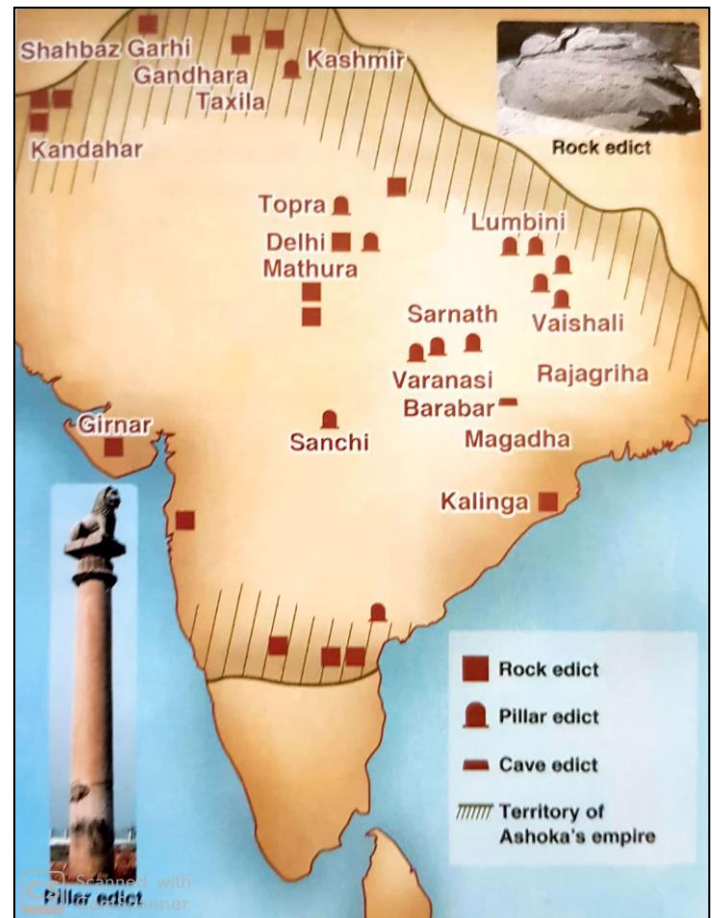
Mengambil Pelajaran dari Proses Penyebaran Ajaran Buddha

Bagi yang sudah merasakan manfaat Ajaran Buddha, pasti merasa sangat beruntung karena berkesempatan dapat mengenal *Dhamma*. Kita bisa mengenal *Dhamma* tentu karena dukungan *kamma* baik dan dengan adanya orang-orang yang menjadi *Dhamma dūta* sehingga sampai saat ini kita dapat mengenal Ajaran Buddha yang luar biasa ini. Maka sungguh menarik bila kita menelusuri bagaimana penyebaran itu terjadi, dan mengambil pelajaran darinya.

Salah satu penyebar Ajaran Buddha yang terkenal adalah Raja Ashoka. Beliau mengirim *Dhamma dūta* ke seluruh India. Raja Ashoka adalah raja ke-3 dari Dinasti Mauryan di India. Sebelum bertemu dengan Ajaran Buddha, Raja Ashoka mengalahkan kerajaan-kerajaan sekitarnya dengan kekerasan. Setelah mengenal *Dhamma*, beliau meninggalkan kekerasan

dan menjadi pengikut Ajaran Buddha. Raja Ashoka kemudian memerintah berdasarkan *Dhamma* dan dengan penuh pelayanan kepada rakyat, dengan membangun berbagai fasilitas kesehatan, jalan-jalan, sumur, dan hal-hal lain yang membuat rakyat sejahtera.

Raja Ashoka terkenal dengan berbagai tulisan yang dibuat di atas batu, pilar, dan goa. Melalui tulisan-tulisan tersebut, beliau memberi inspirasi ke seluruh negeri India, berdasarkan prinsip Ajaran Buddha yang penuh toleransi dan kasih sayang. Walaupun giat mengirim *Dhamma dūta*, di sisi lain Raja Ashoka juga menjunjung tinggi kebebasan beragama.





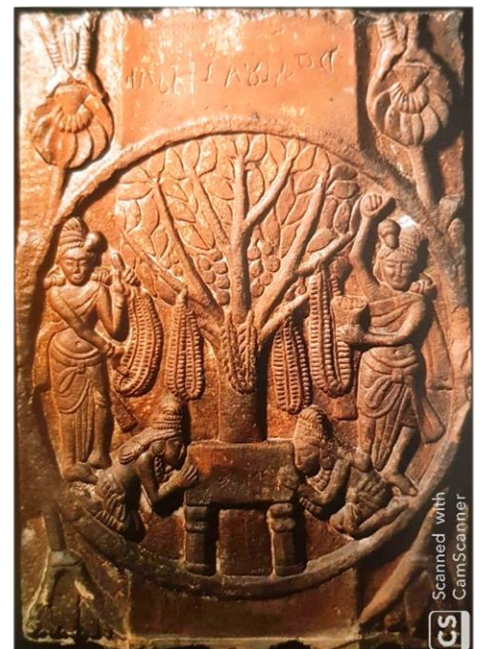
Kemudian beliau mengirim utusan ke negara-negara yang terletak di sebelah Barat India termasuk Mesir, Makedonia, dan Suriah. Bahkan memohon kepada putranya yang menjadi *bhikkhu* (yang bernama Mahinda) ke Sri Lanka untuk menyebarkan Ajaran Buddha.

Secara garis besar, Ajaran Buddha menyebar dari India

Utara ke Gandhara (saat ini merupakan bagian dari Pakistan dan Afghanistan) dan daerah-daerah lain di benua Asia sepanjang "*Silk Road*" (dan dari sana ke China, Korea, dan Jepang). Kemudian dari Gandhara juga menyebar ke arah Barat sampai daerah yang saat ini kita kenal sebagai Uzbekistan dan Turkmenistan. Rute penyebaran yang lain adalah dari India ke Sri Lanka dan negara-negara Asia Tenggara termasuk Thailand dan Myanmar. Sedangkan satu arah penyebaran lain lagi adalah ke Tibet, Bhutan, dan Mongolia.

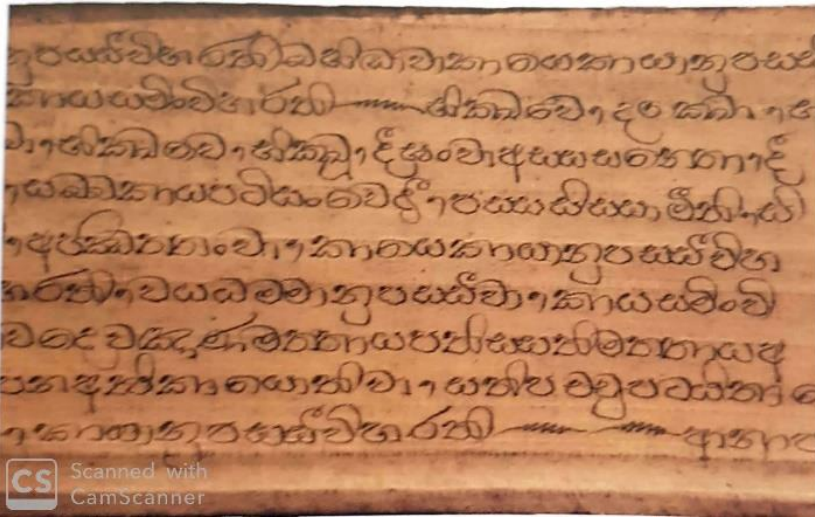
Segara setelah Sang Buddha *Parinibbāna*, yang dipakai sebagai simbol untuk pemujaan/penghormatan adalah pohon Bodhi, Roda *Dhamma*, Jejak Kaki, dan lain-lain. Patung Buddha baru muncul di Gandhara pada masa pemerintahan Kushan. Setelah penaklukan Gandhara oleh Alexander Agung, orang-orang asal Yunani mulai menghuni dan membangun kota-kota di sana. Bukti arkeologis menunjukkan bahwa penduduk dinasti Kushan yang penguasanya berasal dari Iran dan memerintah banyak etnis, menginginkan obyek pemujaan konkret berupa patung Sang Buddha dalam bentuk manusia. Pematung Yunani ditugaskan untuk memenuhi permintaan itu. Bersamaan dengan Dinasti Kushan, produksi patung Buddha juga dimulai di Mathura – India. Adanya bentuk berupa patung seperti ini memudahkan orang-orang untuk membayangkan Sang Buddha, sehingga membantu penyebaran antar etnis.

Dalam proses penyebarannya, Ajaran Buddha diterjemahkan ke dalam berbagai ragam bahasa daerah masing-masing. Dalam hal ini dapat dipahami bahwa penyebaran *Dhamma* banyak terbantu dengan adanya berbagai ragam bahasa tersebut. Marilah kita mengambil beberapa contoh teks tersebut untuk menambah apresiasi dan keyakinan.

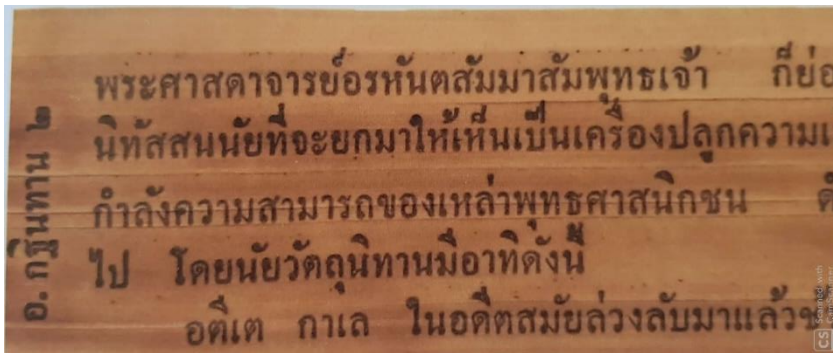




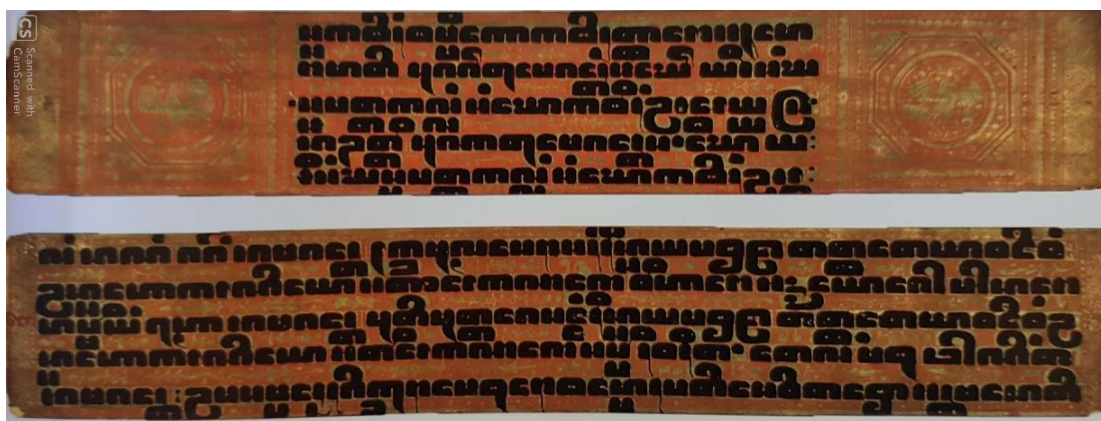
Teks Pali *Satipaṭṭhāna Sutta* dari Sri Lanka. Teks ini tertulis di atas daun lontar dalam bahasa Sinhala. Ini merupakan *Sutta* ke 10 dari *Majjhima Nikāya* dalam bahasa Pali. *Sutta* ini adalah Ajaran Buddha kepada para *bhikkhu*, tentang empat landasan kesadaran: jasmani (*kāya*), sensasi/perasaan (*vedanā*), pikiran (*citta*) dan bagian-bagian dari Ajaran Buddha (*Dhamma*). Ini merupakan koleksi dari Akademi Internasional Budaya India.



Kathina-dānānisamsa-kathā dari Thailand. Teks ini tertulis di atas daun lontar dalam bahasa Thai. *Kathina-dānānisamsa-kathā* berisi uraian tentang manfaat persembahan jubah. Bersama Myanmar dan Sri Lanka, Thailand adalah salah satu pusat *Buddhis*



Theravāda, dan sistem penulisan Thai dikembangkan untuk menjelaskan bahasa Pali dan Sanskerta (bahasa asli dari *sutta/sutra*).



Teks dari *Kammavācā* (bacaan ritual), tertulis di atas daun lontar.

Dari tulisan singkat ini, kami mengajak pembaca untuk memetik pelajaran penting.

Dhamma yang luar biasa indah ini tersebar ke seluruh India, dan ke beberapa negara, melalui proses penyebaran yang alami, tanpa kekerasan. Dari perjalanan hidup Raja Ashoka yang berubah total, kemudian menjadi raja yang mengabdikan pada *Dhamma*, kita bisa melihat keindahan *Dhamma*. Seorang raja yang mulanya membuat banyak orang menderita, kemudian berubah menjadi raja yang bijaksana, yang membuat banyak orang bahagia dan mengenal *Dhamma*. Dalam hal ini kita melihat bahwa penyebaran *Dhamma* adalah penyebaran jalan menuju kebahagiaan. Raja Ashoka menyebarkan Ajaran Buddha ke seluruh India agar rakyatnya mengetahui cara untuk memperoleh kebahagiaan.

Penyebaran Ajaran Buddha di luar India juga melalui proses damai. Penyebaran dalam bentuk berbagai ragam bahasa menggambarkan bagaimana Ajaran Buddha diterima di berbagai daerah yang didatangi oleh *Dhamma Dūta*. Bagi daerah-daerah tertentu seperti Thailand, Sri Lanka, Myanmar, dan lain sebagainya, Ajaran Buddha terus dipraktikkan sampai saat ini sehingga kita mengenalnya sebagai negara *Buddhis*.

Dalam hal ini kita perlu mempelajari kenapa *Dhamma* yang kita tahu begitu luhur dan indah, setelah diterima seseorang atau sekelompok orang, ada yang tetap di dalam *Dhamma* dan ada pula yang meninggalkan *Dhamma*. Situasi dan kondisi di alam ini memang selalu berubah, apakah kita mau melepas atau selalu memegang Ajaran Buddha, penentunya adalah diri kita sendiri. Seperti disebutkan dalam *Dhammānussati* (perenungan terhadap *Dhamma*): "*Dhamma* telah sempurna dibabarkan oleh Sang *Bhagavā*, terlihat amat jelas, tak lapuk oleh waktu, mengundang untuk dibuktikan, menuntun ke dalam batin, dapat diselami oleh para bijaksana dalam batin masing-masing." Jadi jelaslah bahwa *Dhamma* harus diselami dalam batin kita masing-masing.

Dengan demikian situasi luar bukan lagi alasan untuk kita melepaskan *Dhamma*. Bila kita menyadari bahwa kitalah yang membutuhkan *Dhamma* untuk menuntun menuju pada kebahagiaan sejati, maka kitalah yang berkepentingan untuk selalu bersama *Dhamma*.

Semoga tulisan singkat tentang proses penyebaran Ajaran Buddha nan luhur ini dapat menambah wawasan dan keyakinan pembaca. Kita juga harus mengambil pelajaran dari proses penyebaran ini, agar berhati-hati dan berjuang untuk mempertahankan *Dhamma* yang sulit didapat. Dengan selalu mempraktikkan *Dhamma*, keyakinan kita akan semakin kuat. Kita berharap dengan keyakinan yang kuat kita akan selalu bersama *Dhamma* dan tidak pernah melepaskannya dalam kondisi apapun juga. *Sādhu, sādhu, sādhu* (Tim Redaksi)

Dikutip dari: *The Lotus Sutra. A message of peace and harmonious coexistence. Edited by The Institute of Oriental Philosophy.*



FOKUS PADA APA YANG BISA KITA KENDALIKAN

Tahun 2020 dibuka dengan banjir di berbagai titik di Indonesia, terutama di Jakarta dan sekitarnya. Dan di bulan Maret, Indonesia kembali menghadapi tantangan keduanya yaitu Virus Korona (*Covid-19*).

Akibat merebaknya *Covid-19*, maka rakyat Indonesia pun diminta untuk diam di dalam rumah, menghindari kontak sosial di luar rumah, dan sebisa mungkin untuk tidak keluar (kecuali untuk urusan penting). Singkatnya, kita diminta untuk melakukan *social distancing* (menjaga jarak sosial). Dampaknya, berbagai urusan terganggu, dari pendidikan sampai ekonomi. Perekonomian tidak berjalan lancar, ditandai dengan hancurnya IHSG (indeks harga saham gabungan) dan merosotnya nilai Rupiah terhadap Dollar. Meski tahun 2020 baru sampai di bulan Maret (saat tulisan ini dibuat), tetapi kita sudah menghadapi tantangan berat.

Bagaimana menyikapinya? Pertama, kita perlu menyadari inilah konsekuensi dari *samsara*. Bahwasanya di dalam *samsara* ini pasti terdapat *dukkha*, ketidakpuasan atau penderitaan. Tantangan dalam kehidupan adalah hal yang wajar dan pasti terjadi. Kalaupun kita tidak menghadapi bencana banjir, wabah *Covid-19*, dan keterpurukan ekonomi; dalam kehidupan ini masih terdapat *dukkha*. Selama kita masih berada di dalam *samsara*, maka tidak ada kehidupan yang 100% terus menyenangkan dan membahagiakan.

Maka, setelah menyadari bahwa bencana ini adalah bagian dari kehidupan, kita perlu mengalihkan fokus kita pada hal yang bisa kita lakukan. Inilah poin kedua. Banyak orang mengeluh akibat dari *social distancing* ini, banyak aktivitas terganggu dan harus dibatalkan. Banyak pula yang mengeluhkan rasa jenuh karena tidak dapat keluar rumah atau merasa terkurung. Permasalahannya adalah, apakah berfokus pada rasa jenuh ini dapat menyelesaikan masalah? Tentu tidak.

Banyak orang yang gagal fokus ketika menghadapi masalah. Jika kita menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan, maka seharusnya kita fokus pada solusi. Solusi



apa yang bisa kita lakukan? Ketika merasa jenuh akibat *social distancing*, apa yang harus kita lakukan? Kita bisa mengeluh, tetapi mengeluh tidak menyelesaikan masalah, maka mengeluh bukanlah solusi yang baik. Maka kita harus mencari solusi lain. Banyak cara untuk tetap produktif meski harus melakukan *social distancing*: menekuni hobi, menulis buku, membaca buku, mempelajari hal baru, bermeditasi, dan sebagainya. Ini lebih baik dan menyenangkan daripada mengeluh.



Demikian pula dengan kecemasan akan resesi ekonomi yang sedang berada di depan mata. IHSG yang terus-menerus anjlok dan Rupiah yang semakin melemah. Apakah dengan berfokus pada kecemasan ini bisa memberikan solusi? Tentu tidak. Alih-alih, justru memberikan penderitaan yang lebih. Maka, kita harus berfokus pada sesuatu yang solutif: kita bisa menyiapkan rencana darurat, mulai melirik kembali dana darurat yang selama ini sudah kita simpan, dan mencari peluang baru yang bisa kita lakukan selama masa krisis ini.

Hidup ini terdiri dari dua hal: yang bisa kita kendalikan dan yang tidak bisa kita kendalikan. Hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan misalnya adalah sikap orang lain terhadap kita, bencana alam, wabah penyakit, krisis ekonomi, dan sebagainya. Ini semua terjadi di luar kendali kita. Sedangkan hal-hal yang bisa kita kendalikan misalnya adalah sikap kita, cara berpikir kita, emosi kita, dan sebagainya. Berfokus pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan hanyalah menghabiskan waktu dan tenaga kita, di samping juga membuat kita merasa cemas dan ketakutan. Berbeda jika kita bisa berfokus pada hal yang bisa kita kendalikan, kita akan lebih mudah menerima *dukkha* ini dan justru kedewasaan mental kita akan lebih terlatih.

Maka, dalam situasi yang tidak menyenangkan ini, mari kita berfokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan, seperti menjaga pikiran agar tidak stres, menjaga daya tahan tubuh, menyiapkan dana darurat, mengurangi pengeluaran yang tidak penting, bermeditasi (untuk mempertahankan keseimbangan batin kita), dan sebagainya. Jangan berfokus pada *dukkha*, karena *dukkha* pasti selalu ada. Lebih baik berfokus pada upaya menghadapi *dukkha* ini. Semoga situasi akan segera membaik, *Sādhu, sādhu, sādhu.*

(Garvin, M.Psi., Psikolog)



Therīgāthā 5.4 Sundarīnandā

*“Nandā, lihatlah kantong tulang-belulang ini sebagai
Penyakit, kotor, dan busuk.*

*Dengan pikiran menyatu dan tenang,
Renungkanlah aspek keburukan dari tubuh:*

*Seperti ini, begitu juga itu,
Seperti itu, begitu juga ini.
Bau busuk keluar dari itu,
itu adalah kesenangan orang-orang bodoh.”*

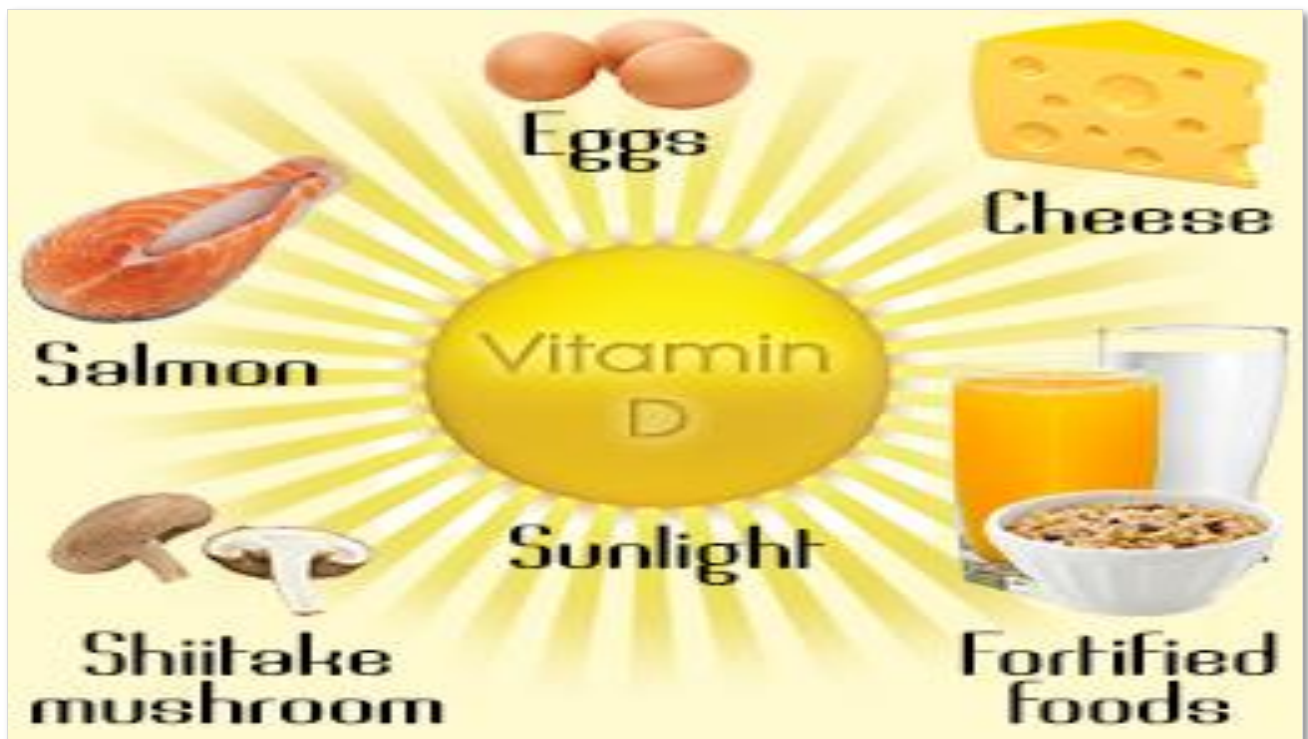
*Melihat tubuhku seperti demikian,
Tanpa lelah sepanjang siang dan malam,
Setelah menembusnya
Dengan kebijaksanaanku sendiri, aku melihatnya.*

*Dengan ketekunan,
Menyelidiki dengan benar,
Aku benar-benar melihat tubuh itu
Baik di dalam maupun di luar.*

*Kemudian, timbul
kekecewaan terhadap tubuhku,
Aku menjadi tidak tertarik.*

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

VITAMIN D



Manfaat (*benefit*) dan kekurangan (*defisiensi*)

Dalam kehidupan sehari-hari kita mengonsumsi berbagai makanan maupun suplemen yang memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita, akan tetapi seringkali kita melupakan hal penting seperti kebutuhan akan Vitamin D dan efek yang ditimbulkan akibat kekurangan vitamin tersebut.

Tidak diragukan lagi Anda pasti mengetahui bahwa Vitamin D mempunyai manfaat utama dalam membentuk tulang yang sehat dan membantu penyerapan Kalsium. Vitamin D juga menstimulasi pankreas untuk membentuk insulin, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (*imun sistem*).

Efek Kekurangan Vitamin D dalam Setiap Fase Kehidupan

Tahukah ANDA

Hampir **80%** orang di Indonesia mengalami kekurangan vitamin D.

Tidak sadarnya seseorang terhadap kekurangan vitamin D dapat berakhir pada berbagai penyakit.

Kehamilan

- Preeklamsia
- Gestasional diabetes
- Gangguan perkembangan plasenta

Bayi

- Lahir prematur
- Infeksi pernapasan
- Rakhitis
- Hipokalsemia

Anak & Remaja

- Asma
- Diabetes tipe 1
- Alergi makanan
- Autisme
- Obesitas
- Penyakit autoimun

Dewasa

- Hipertensi
- Obesitas
- Diabetes tipe 2
- Penyakit kardiovaskular
- Sindrom ovarium polikistik
- Sklerosis
- Skizofrenia
- Osteomalacia
- Kanker

Lanjut Usia

- Osteoporosis
- Miopati
- Gangguan keseimbangan
- Gangguan kognitif
- Kanker

* Pengelompokan dibagi berdasarkan risiko tertinggi pada setiap fase.

Scanned with CamScanner

Jika Anda ingin menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko terjadinya Diabetes Melitus (DM), serangan jantung, rematik, dan penyakit multipel sklerosis, maka Anda sebaiknya mulai mengonsumsi Vitamin D sebagai suplemen harian Anda.

Dalam laporan *Journal of the American Geriatrics Society February 2004*, peneliti di Swiss memberikan laporan hasil pada wanita lanjut usia yang mengonsumsi Vitamin D dan Kalsium selama 3 bulan penuh, menunjukkan berkurangnya resiko jatuh sebanyak 49% dibandingkan mereka yang hanya mengonsumsi Kalsium saja.

Jika Anda mengalami kekurangan Vitamin D, kemungkinan besar pada usia tua Anda akan mengalami *Osteoporosis* (pengeroposan tulang) atau *Osteomalacia* (pelunakan tulang). Bahkan beberapa penelitian terbaru menunjukkan adanya peningkatan risiko terhadap DM tipe I, kanker payudara, kanker *Oesophagus*, sistem *limfatik* dan penyakit asma yang berat pada anak-anak.

SUMBER VITAMIN D

1. Sinar Matahari

Sinar Matahari merupakan sumber Vitamin D terpenting dan mudah didapat, akan tetapi terlalu lama berjemur dapat meningkatkan resiko kanker kulit atau kulit menjadi terbakar dan timbul berbagai masalah di kulit. Oleh karena itu disarankan untuk menghindari Matahari pada pukul 10.00 sd 16.00 dan melindungi wajah dengan tabir surya atau

payung. Untuk kebutuhan Vitamin D dari sinar matahari para ahli menganjurkan untuk berjemur selama 5-10 menit dua sampai tiga kali seminggu dan sebaiknya sebelum pukul 10.00

2. Makanan

Makanan yang mengandung Vitamin D sesuai kebutuhan tubuh diantaranya adalah kuning telur (25 IU/ 1 butir telur), keju *cheddar* (2.8 IU/ ons), susu kacang, susu yang telah difortifikasi, yoghurt, sereal, margarin, berbagai macam jamur, ikan sarden, salmon dan jus jeruk.

3. Suplemen Vitamin D

Untuk mengetahui berapa banyak Vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh Anda sebaiknya Anda melakukan pemeriksaan darah dan berkonsultasi dengan dokter Anda. Dosis yang dianjurkan adalah antara 600 IU - 4000 IU tergantung dari hasil pemeriksaan darah. Efek samping yang ditimbulkan akibat terlalu banyak mengonsumsi Vitamin D dapat menimbulkan batu ginjal, kerusakan ginjal, kelemahan otot, atau perdarahan yang berlebihan. (dr. Wang Suryany SpKK)

Fungsi Vitamin D pada Berbagai Organ Tubuh

- Tulang:**
 - Penyerapan kalsium optimal.
 - Terhindar dari rakhitis.
 - Risiko retak dan patah tulang berkurang.
 - Menurunkan risiko osteoporosis.
- Jantung:**
 - Menjaga fungsi jantung.
 - Risiko gagal jantung berkurang.
 - Menjaga tekanan darah.
- Pankreas:**
 - Sensitivitas insulin meningkat.
 - Menginduksi sekresi insulin.
 - Menjaga fungsi beta sel pankreas.
- Pencernaan:**
 - Mencegah infeksi pencernaan.
 - Menurunkan risiko asma.
- Imunisasi:**
 - Meningkatkan sistem imun pencernaan.
 - Risiko kanker kolon menurun.
 - Penyerapan nutrisi meningkat.
- Otak:**
 - Meningkatkan fungsi kognitif.
 - Perkembangan otak yang optimal.
- Inflamasi:**
 - Menurunkan risiko inflamasi.
 - Meningkatkan sistem imun tubuh.
 - Memberikan proteksi terhadap infeksi.

Manfaat Pemeriksaan Vitamin D-25 OH Total

- 1 Mengetahui status vitamin D Anda. Jika ternyata defisiensi atau insufisiensi, maka segera penuhi kebutuhan vitamin D.
- 2 Memantau program peningkatan vitamin D dengan melakukan pemeriksaan berkala setiap 3 bulan.

Sumber-sumber Vitamin D

- Berjemur di bawah sinar matahari pagi pada pukul 9 sampai 11 pagi selama 15 menit.**
- Makanan kaya vitamin D seperti minyak ikan kod, susu kedelai, telur, tahu dan tempe.**
- Suplemen vitamin D.**

Referensi:

1. Kennel K, Drake M, Hurley D. Vitamin D Deficiency in Adults: When to Test and How to Treat. *Mayo Clinic Proceedings*. 2010;85(8):752-758.
2. Setiati S. Pengaruh Paparan Sinar Ultraviolet B Bersumber dari Sinar Matahari terhadap Konsentrasi Vitamin D (25(OH)D) dan Hormon Paratiroid pada Perempuan Usia Lanjut Indonesia. *Kesmas: National Public Health Journal*. 2008;2(4):147.
3. Feldman D. Vitamin D, Fourth Edition: Volume 2: Health, Disease and Therapeutics, 4th Edition. 4th ed. Elsevier; 2017.
4. Hossein-nezhad A, Holick M. Vitamin D for Health: A Global Perspective. *Mayo Clinic Proceedings*. 2013;88(7):720-755.

Referensi:

- www.prodia.co.id
- Laboratorium Klinik Prodia
- @Prodia_Lab
- @Prodia_Lab

KONTAK Prodia
1500 830

LABORATORIUM KLINIK Prodia

Pentingnya Vitamin Matahari

Sudah Tahu Status **Vitamin D** mu?
Ayo Segera Periksakan!

Sumber: Vitamin D, *WebMD*
Sun Protection - WHO
Brosur Lab. Prodia

Saldo Majalah Kusalayani edisi ke-33

Dana Masuk

| Tanggal | Nama | Jumlah (Rp) |
|-----------|------------------------|-------------------|
| 01-Apr-19 | Merry Theresia | 500.000 |
| 23-Apr-19 | Mendiang Liana Irawaty | 100.000 |
| 23-Apr-19 | Lie Tjoek She | 100.000 |
| 25-Apr-19 | Lie Na | 300.000 |
| 06-May-19 | Sindy Seniorita | 300.100 |
| 27-May-19 | Hilman | 6.000.000 |
| 02-Jun-19 | Ratna Kumala | 500.000 |
| 03-Jun-19 | Indrayanti | 1.000.100 |
| 18-Sep-19 | Asna Halim | 200.100 |
| 11-Dec-19 | Mendiang Ang Luntih | 1.000.100 |
| 16-Mar-20 | Isnarti Sumijati | 200.100 |
| 16-Mar-20 | Yulia | 100.100 |
| 16-Mar-20 | Lie Po Hian | 250.000 |
| 17-Mar-20 | Anggono Setiawan | 100.100 |
| 18-Mar-20 | Belinda Tiffany | 700.100 |
| 23-Mar-20 | Lim Jemie S | 200.100 |
| | Total | 11.550.900 |

Bantuan Anda dapat disalurkan melalui rekening: Yayasan Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia, Rek. No. 137 887 9999, BCA, KCP Lembang. Tambahkan angka 100 pada angka terakhir dari dana yang Anda kirim, Contoh: Rp.100.000.- menjadi Rp. 100.100. (setelah dana terkirim tolong sms atau whatsapp ke No. 0855 9913 362 *Call Centre Sangha Bhikkhuni Theravāda Indonesia*).

| | | |
|---|----------------|-----------------------|
| Saldo Akhir Majalah Kusalayani edisi ke-32 | Rp. 23.116.909 | |
| Biaya Kirim Majalah Kusalayani edisi ke-32 | | Rp. 2.369.500 |
| Total dana masuk Majalah Kusalayani edisi ke-33 | Rp. 11.550.900 | |
| Biaya Cetak Majalah Kusalayani edisi ke-33 (500 buku) | | Rp. 9.500.000 |
| Saldo Akhir Majalah Kusalayani edisi ke-33 | - | Rp. 22,798,309 |

Anda ingin memasang iklan? Hubungi 0855 9913 362. Terimakasih

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

(Dhammapada 118)



Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia



0855-991-3362

(Call center Saṅgha Bhikkhunī Theravāda Indonesia)



Wisma Kusalayani



Wismakusalayani



Kusalayani.maribaya@gmail.com



www.kusalayani.org



Wisma Kusalayani

Gang Dharma No. 1
Rt.01/01 Kp.Cigaluguk
Ds. Cibodas, Maribaya,
Lembang, Bandung



CETIYA SANGHAMITTA

Ruko Taman Kebon Jeruk Intercon
Blok AA.1 no.6 - Jakarta Barat

Call center: 0877 8496 1971

 **Kebaktian & Sekolah Minggu:**
Setiap hari Minggu, pukul 09.15

NB: Cetiya Sanghamitta juga memberikan pelayanan pembacaan Paritta untuk orang sakit, meninggal dan keperluan/ acara lainnya



Cetiya Sanghamitta



sanghamitta_kebonjeruk

VIHARA SANGHAMITTA

Taman Pringgodani Blok J No. 6
Perum Resinda, Karawang Barat

Call Center : 0812 8008 0670



CANDI BODHIPAKKHIYA
VIHARA SANGHAMITTA - KARAWANG



Kebaktian
Setiap hari Kamis, pukul 19.00 - 21.00

Sekolah Minggu
Setiap hari Minggu, pukul 15.00-18.00



Vihara Arya Dwipa Arama



Kebaktian Umum

Setiap hari Minggu, Pukul 16.00-18.00

Kebaktian Sekolah Minggu

Setiap hari Minggu, Pukul 09.00-11.00



Call Center :
0878 8229 2025
0857 7977 7775 (Yani Liu)



Vihara Ariya Dwipa Arama



vihara_tmii



Jl. Raya Taman Mini
Ceger - Cipayung, Jakarta Timur
(Taman Mini Indonesia Indah)





Saṅgha Bhikkhuni Theravāda Indonesia

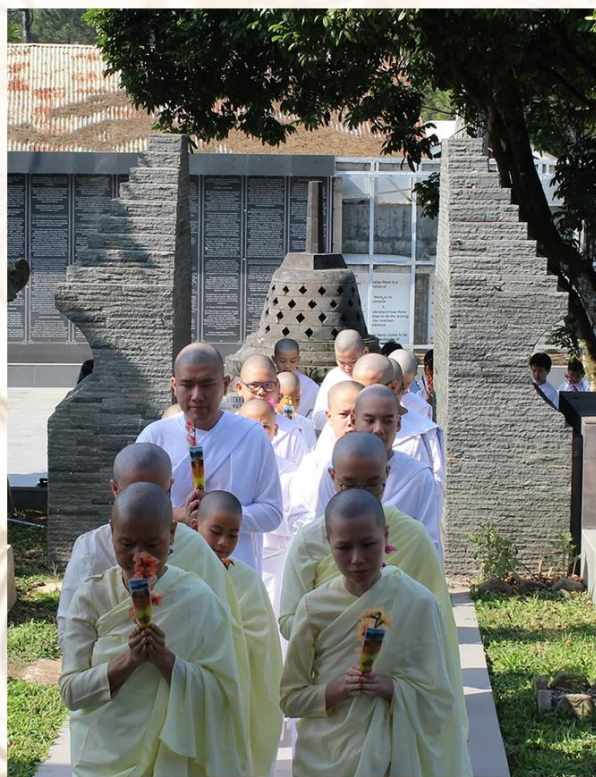
Mengundang Upāsaka dan Upāsikā
untuk mengikuti

PABBAJJĀ SĀMANERA, SĀMANERĪ, PELATIHAN ANAGARIKA DAN SILACARINI

“Ia yang mengenal Dhamma akan hidup berbahagia dengan pikiran tenang.
Orang bijaksana selalu bergembira dalam Ajaran yang dibabarkan oleh Para Ariya.”
(Dhammapada 79)

**20 Desember 2020 s/d 1 Januari 2021
(Angkatan ke-72)**

Peserta datang tanggal 20 Desember 2020
paling lambat pukul 13.00 WIB



Wisma Kusalayani

Gang Dharma No. 1 RT. 01/01, Kampung
Cigaluguk Desa Cibodas, Maribaya,
Lembang, Bandung

Untuk pendaftaran dan persyaratan, dapat menghubungi:

Call Center : 0855 9913 362

(Call Center Sangha Bhikkhuni Theravada Indonesia)

Via WhatsApp

E-mail : kusalayani.maribaya@gmail.com

Website : www.kusalayani.org

