



# BVD

Berita vimala Dharma

Month of  
Love

# Daftar Isi

Daftar Isi	2
Salam Redaksi	3
Asal Mula Sejarah Valentine	4
Tuan Tanah dan Kelima Anaknya	7
Pemenang TTS	11
Asal Usul Cap Go Meh	16
Parents Day	18
10 Makanan Pencegah Kanker	20
Provil Vihara	26
Cincin	28
Resep Masakan Vegetarian	30

# Dari Redaksi

## Susunan Redaksi

### Pelindung:

Pesamuhan Umat  
Vihara Vimala Dharma

### Redaksi

#### Pimpinan Redaksi

Beauti Jakfar

#### Humas

Disa & Vernita

#### Editor

Kirana & Tiffany

#### Layouter

Kathleen & Floretta

#### Reporter & Publikasi

Beauti & Disa

#### Cover

Scarletta

#### Kontributor

Hendry Filcozwei Jan  
Evi

#### No. Rekening Bank

BCA 4381541686  
a/n Suherman

Namo buddhaya,

Halo teman - teman se-Dhamma, saat ini kita memasuki bulan Febuari nih, bulan cinta. Tim Redaksi mengucapkan selamat hari kasih sayang! Semoga kita dapat lebih bersatu dalam Dhamma

Tim redaksi menyajikan berbagai artikel yang menarik mengenai tema pada kali ini, tentu dilengkapi juga dengan pengetahuan dan juga resep vegetarian, dan jangan lupa. Masih ada artikel dari kontributor yang tidak kalah menarik.

Semoga BVD ini dapat memberikan pengetahuan baru dan juga memberikan manfaat bagi kita semua. Selamat membaca!!

Mettacittena  
REDAKSI

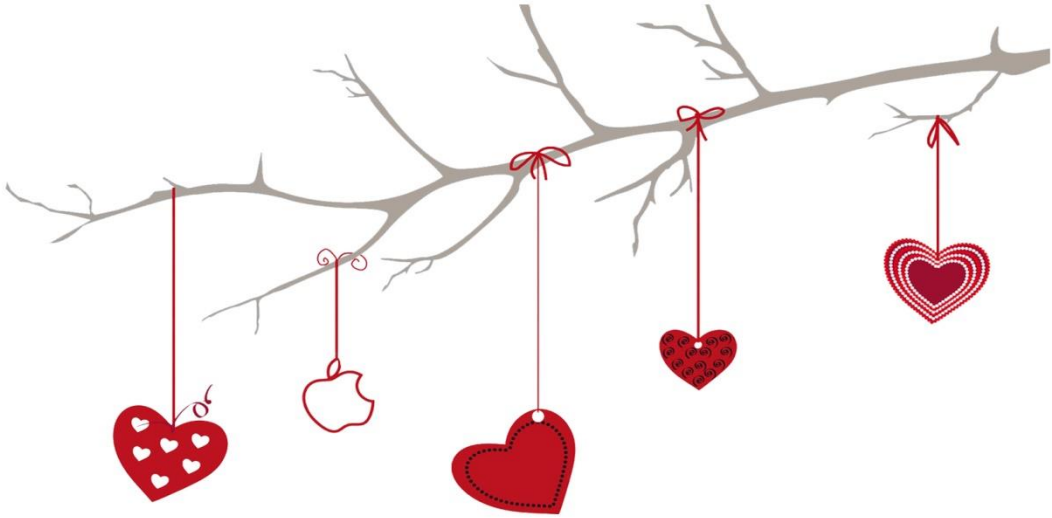
# Asal Mula Sejarah Valentine Day's

*Pada 14 Februari 269 M meninggallah seorang pendeta kristen yang juga dikenal sebagai tabib (dokter) yang dermawan yang bernama Valentine. Ia hidup di kerajaan yang saat itu dipimpin oleh Kaisar Claudius yang terkenal kejam. Ia sangat membenci kaisar tersebut.*

*Claudius berambisi memiliki pasukan militer yang besar, ia ingin semua pria di kerajaannya bergabung di dalamnya. Namun sayangnya keinginan ini tidak didukung. Para pria enggan terlibat dalam peperangan. Karena mereka tidak ingin meninggalkan keluarga dan kekasih hatinya. Hal ini membuat Claudius marah, dia segera memerintahkan pejabatnya untuk melakukan sebuah ide gila. Claudius berfikir bahwa jika pria tidak menikah, mereka akan senang hati bergabung dengan militer. Lalu Claudius melarang adanya pernikahan.*

*Pasangan muda saat itu menganggap keputusan ini sangat tidak masuk akal. Karenanya St. Valentine menolak untuk melaksanakannya. St. Valentine tetap melaksanakan tugasnya sebagai pendeta, yaitu menikahkan para pasangan yang tengah jatuh cinta meskipun secara rahasia. Aksi ini akhirnya diketahui oleh kaisar yang segera memberinya peringatan, namun ia tidak menggubris dan tetap memberkati pernikahan dalam sebuah kapel kecil yang hanya diterangi cahaya lilin. Sampai pada suatu malam, ia tertangkap basah memberkati salah satu pasangan. Pasangan tersebut berhasil melarikan diri, namun malang St. Valentine tertangkap. Ia dijebloskan ke dalam penjara dan divonis hukuman mati dengan dipenggal kepalanya. Sejak kematian Valentine (14 februari), kisahnya menyebar dan meluas, hingga tidak satu pelosok pun di daerah Roma yang tak mendengar kisah hidup dan kematiannya. Kakek dan nenek mendongengkan cerita Santo Valentine pada anak dan cucunya sampai*





*pada tingkat pengkultusan. Ketika agama Katolik mulai berkembang, para pemimpin gereja ingin turut andil dalam peran tersebut. Untuk mensiasatinya, mereka mencari tokoh baru sebagai pengganti Dewa Kasih Sayang, Lupercus. Akhirnya mereka menemukan pengganti Lupercus, yaitu Santo Valentine. Di tahun 494 M, Paus Gelasius I mengubah upacara Lupercaria yang dilaksanakan setiap 15 Februari menjadi perayaan resmi pihak gereja. Dua tahun kemudian, sang Paus mengganti tanggal perayaan tersebut menjadi 14 Februari yang bertepatan dengan tanggal matinya Santo Valentine sebagai bentuk penghormatan dan pengkultusan kepada Santo Valentine. Dengan demikian perayaan Lupercaria sudah tidak ada lagi dan diganti dengan "Valentine Days" Sisa-sisa kerangka yang digali dari makam Santo Hyppolytus dia Via Tibertinus dekat Roma, diidentifikasi sebagai jenazah St. Valentinus. Kemudian ditaruh dalam sebuah peti emas dan dikirim ke gereja Whitefriar Street Carmelite Church di Dublin, Irlandia. Jenazah ini telah diberikan kepada mereka oleh Paus Gregorius XVI pada 1836. Banyak wisatawan sekarang yang berziarah ke gereja ini pada hari Valentine, di mana peti emas diarak-arak dalam sebuah prosesi khusus dan dibawa ke sebuah altar tinggi. Pada hari itu sebuah misa khusus diadakan dan dipersembahkan kepada para muda-mudi dan mereka yang sedang menjalin hubungan cinta.pada*

## *Pandangan Valentine Days menurut agama Buddha*

*Agama Buddha berpendapat bahwa semua hari adalah hari Valentine. Mengapa? Karena dalam ajaran agama Buddha kita diajarkan bahwa sebagai manusia kita haruslah dapat menunjukkan kasih sayang kita kepada semua makhluk hidup baik itu tumbuhan, hewan terutama terhadap sesama manusia yang memiliki perasaan dan hati nurani. Tapi bagaimana caranya? Mencintai semua makhluk hidup tentunya bukanlah hal yang mudah, namun didalam ajaran Buddha kita harus mencintai semua makhluk selayaknya mencintai diri kita sendiri dengan penuh kasih sayang.*

*“Di hari Valentine menurut pendapat saya bukan hanya kasih sayang kepada pasangan/keluarga masing-masing. Tetapi seharusnya kita juga memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk. Cinta kasih yang universal adalah kekal. Dan juga dihari istimewa ini kita juga harus memaafkan orang-orang. Dengan memaafkan orang yang pernah menyakiti kita akan semakin kuat dan jika kita dihina maka kita hanya perlu menahan hinaan mereka selama beberapa waktu, tapi mereka menanggung keburukan perbuatannya seumur hidup.” (Ajahn Brahm)*



# Tuan Tanah dan Kelima Anaknya

## By: Liana

Konon, pada jaman dahulu, di suatu kota tinggallah seorang tuan tanah yang renta dengan istrinya. Kelima anak mereka, tiga putera dan dua orang puteri, telah menikah dan tinggal di rumah mereka masing-masing. Suatu hari, tuan tanah tersebut meninggal. Upacara pemakaman diadakan secara besar-besaran untuk menghormati si tuan tanah yang dikenal sebagai orang yang ramah dan murah hati tersebut. Semua penduduk di kota tersebut bersedih atas kepergiannya.

Ketika upacara pemakaman selesai, dalam pakaian berkabungnya, si putera sulung tuan tanah tersebut, meminta hak warisan kepada ibunya yang telah renta. "Ibu, sekarang ayah telah tiada. Siapa yang akan mengurus semua tanah yang ia miliki? Jika dibiarkan, semua tanah milik kita akan habis dicuri orang. Kita akan jatuh miskin, bu. Karena itu, aku ingin meminta tanah bagianku untuk segera dikelola dan kujaga, sehingga tak akan ada yang mencurinya."

Sang ibu terkejut. Seluruh sanak keluarga juga demikian halnya. "Bukan main. Ayahnya baru saja berpulang dan sekarang ia sudah memikirkan harta warisan ayahnya... Sungguh putera tak berbudi!"

Setelah berpikir sejenak, ibunya, dengan suara lembut berkata, "Baiklah. Kau tenang saja, aku akan segera memberikan bagianmu. Lagipula aku sudah tua, tak sanggup menggantikan tugas ayahmu."

Melihat kakaknya berhasil meminta hak warisnya, puteri tertua, yang merupakan anak kedua, maju memberi hormat. "Ibu, aku puteri ayah dan ibu yang paling berbakti. Hatiku juga tak tenang rasanya, memikirkan tanah

keluarga kita mungkin terbelengkalai tak terurus tanpa ada yang menjaga. Biarlah aku berkorban, mengurus tanah yang merupakan bagianku, sehingga kekayaan keluarga kita tetap terjaga."

Sang ibu terkejut lagi. Seluruh sanak keluarga juga terkejut. "Bukan main! Setelah anak yang pertama, sekarang anak kedua! Bicaranya manis, tapi ia tak berbeda dengan kakaknya! Sungguh puteri yang tak berbakti!"

Sang ibu berpikir lagi. "Baiklah. Kau benar. Sama seperti kakakmu, aku juga akan memberikan tanah yang merupakan hakmu, puteriku."

Puteri tertua itu memberi hormat dan tersenyum puas. Segera saja, anak ketiga, seorang putera, maju memberikan hormat.

"Ibu yang kucintai, maafkan kelancanganku. Tapi kakak pertama dan kedua memang benar. Jika dibiarkan seperti ini, semua jerih payah ayah selama bertahun-tahun akan lenyap. Biarkan aku juga ikut berkorban menjaga harta warisan ayah, sehingga keluarga kita tetap jaya dan lestari."

Mendengar kata-kata ketiga anaknya, sang ibu hanya bisa mengurut dada. Semua sanak keluarga menggelengkan kepala. "Sungguh anak-anak yang tidak berbudi! Ayah mereka belum lagi lama dimakamkan. Ibu mereka masih hidup dan sehat. Dan sekarang mereka sudah meminta hak warisan mereka! Sungguh tidak berbakti!"

Sang ibu tersenyum lembut. "Baiklah, baiklah. Kalau begitu, anakku," sang ibu melihat ke arah anaknya yang keempat, seorang putera, dan yang kelima, putri bungsunya. "Tentu kalian pun menginginkan hal yang sama, bukan?". Sianak keempat segera saja maju ke depan ibunya, dan berkata dengan cepat, "Tapi, Bu, bukankah jika semua tanah keluarga kita dibagikan pada ketiga kakakku, maka sudah tak akan ada lagi tanah tersisa untukku?"



"Apa maksudmu?" Tanya sang ibu, heran. "Biarlah kakak-kakakku memiliki tanah itu. Yang kuinginkan adalah rumah ini, Bu."

Bagai petir di siang bolong, sang ibu dan semua orang terkejut. Terutama sang ibu, hatinya benar-benar terluka kini. Tapi ia terlalu sedih dan terkejut untuk menangis. Ia berpikir, Ya Thian, sekarang anak-anakku pun telah mengambil semua kepunyaan suamiku. Bahkan tempat tinggal untukku pun tidak disisakan. Bagaimana sekarang aku akan hidup? Sang ibu berusaha tegar dan sabar. Dia menarik nafas dalam-dalam. Ia menatap puteri bungsunya yang diam sedari tadi. Sang ibu menebak-nebak apa kiranya yang akan diminta oleh anaknya yang terkecil ini.

"Dan kau, puteriku, apa yang kau inginkan?". Si bungsu terdiam. Perlahan, air matanya meleleh. Semua orang terdiam. Ibunya heran. "Kenapa kau menangis? Kau mestilah takut tak akan mendapatkan apa-apa. Jangan cemas, semuanya akan kubagikan sama rata dan seadil-adilnya." Puteri bungsunya menggeleng. Ia bersujud di depan ibunya. "Ini bukan air mata kesedihan, bu. Aku bahagia. Sedari tadi aku cemas akan apa yang diinginkan oleh kakak-kakakku. Takut aku tak akan mendapatkannya. Tapi ternyata aku memperoleh dirimu, ibu. Aku sungguh senang dan lega hati." Semua orang terkejut.

Si anak bungsu melanjutkan kata-katanya, "Yang kuinginkan dari semua hal yang ayah tinggalkan adalah dirimu, Bu. Aku ingin membawamu pulang ke rumahku. Ibu sudah tua. Ibu akan kesepian tinggal sendirian di rumah sebesar ini. Biarlah rumahku kecil dan sederhana, tapi aku akan memberikan ibu semua kasih sayang yang ada di hatiku, merawat ibu sampai akhir nanti. Aku menginginkanmu, ibu. Bisakah ibu berikan apa yang kuinginkan?"

Tangis sang ibu meledak. Ia menangis lega, tersedu-sedu karena kata-kata puteri bungsunya yang begitu hangat dan penuh kasih. Ia mengangguk.

"Ya, aku akan berikan diriku padamu, dan akan tinggal bersamamu sampai ajal menjemputku. Terimakasih atas cinta dan pengabdianmu, puteriku..."

Ibu dan anak itu berpelukan. Keempat anak yang lain terdiam, malu akan keserakahan mereka sendiri. Pada akhirnya, sang ibu tinggal dengan puteri bungsunya di rumahnya yang mungil, tapi hangat dan penuh cinta. Mereka hidup bahagia disana, meski tak ada kekayaan yang berlimpah.

Anak yang pertama, kedua, dan ketiga mendapatkan apa yang mereka minta, tanah yang luas dan menghasilkan. Anak yang keempat mendapatkan rumah mewah yang luas, dan ia tinggal disana dengan istri dan anak-anaknya. Tapi mereka tidak bisa menikmati pemberian itu dengan senang hati. Sebaliknya, mereka merasakan malu di hati mereka setiap saat, karena sikap mereka yang buruk pada ibu mereka.

Merawat, mengasihi, melindungi orang tua kita bukanlah suatu beban bagi kita. Itu adalah kebahagiaan tak terkira. Melakukan apa yang kita bisa selagi mereka hidup di dunia ini, dan mendoakan mereka setiap saat ketika mereka sudah tidak ada di dunia ini lagi. Seperti itulah seharusnya seorang anak bersikap terhadap orang tuanya.

Sabbe satta bhavantu sukhitatha...

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Sadhu... Sadhu... Sadhu...

# **Pemenang TTS BVD 170 edisi Desember 2016**

**Widya Wahyuni - Bandung**

**July Sartika - Bandung**

**Cindy Rosemary – Bandung**

**SELAMAT bagi para pemenang!!**

**Untuk hadiah, dapat diambil di Vihara Vimala Dharma, Bandung.**

**Untuk yang belum beruntung, dapat mencoba di TTS selanjutnya!**

**Semangat!**



# Asal Usul Cap Go Me



Di Indonesia, Hari Raya Yuan Xiao lebih dikenal dengan sebutan Hari Raya “Cap Go Meh” yang artinya adalah malam ke-15 Tahun Baru Imlek. Bulan Pertama (Zhen Yue [正月]) dalam penanggalan Imlek disebut juga dengan istilah “Yuan Yue [元月]”. Dalam bahasa Mandarin, Malam disebut juga dengan istilah “Xiao [宵]”. Jadi Yuan Xiao artinya adalah Malam dengan Bulan Purnama pertama dalam Tahun yang baru. Festival “Yuan Xiao” disebut juga dengan Festival “Shang Yuan [上元]”.

Perayaan Festival Yuan Xiao atau perayaan Cap Go Meh sudah ada sejak 2000 tahun yang lalu saat Dinasti Han. Pada saat itu, Sebagian besar Rakyat dan Bangsawan serta Kaisar adalah beragama Buddha yang kemudian mengetahui bahwa setiap Bulan Pertama Tanggal 15 Imlek para Bhikkhu akan melakukan penyalaan pelita

untuk menghormati Buddha, maka Kaisar “Han Ming Di [明帝]” yang berkuasa saat itu memerintahkan untuk menyalakan Pelita di Istana dan juga semua Vihara untuk menghormati Buddha. Kaisar kemudian juga memerintahkan Rakyatnya untuk menggantungkan Lentera atau menyalakan Pelita di rumah masing-masing untuk menghormati Buddha.

Dalam Agama Buddha, Bulan Pertama tanggal 15 Imlek juga diperingati sebagai hari suci “Magha Puja” yaitu hari berkumpulnya 1250 arahat pada waktu yang bersamaan tanpa adanya kesepakatan terlebih dahulu untuk mendengarkan pembabaran Dhama dari Sang Buddha Sakyamuni, semua Arahata adalah Ehi Bhikku yang artinya adalah ditabhiskan oleh Buddha Sakyamuni sendiri.

Dalam Agama Tao [道教], terdapat istilah San Yuan Shuo [三元] yang terdiri dari Festival “Shang Yuan Jie [上元]” yakni jatuh pada tanggal 15 bulan pertama Imlek, Festival “Zhong Yuan Jie [中元]” yang jatuh pada tanggal 15 bulan 7 Imlek dan “Xia Yuan Jie [下元]” yang jatuh pada tanggal 15 bulan 10 Imlek. Mereka masing-masing bertanggung jawab atas Langit, Bumi dan Manusia. Tanggal 15 bulan Pertama adalah Shang Yuan Jie yang juga bertanggung jawab atas Langit, memiliki makna sukacita. Pada Hari tersebut juga harus menyalakan Lampu Pelita.

Dalam Perkembangannya, penyalaan lampu pelita di Dinasti Han hanya satu hari, sampai pada Dinasti Tang menjadi 3 hari, Dinasti Song menjadi 5 hari, Bahkan saat Dinasti Ming, perayaan penyalaan Lampu Pelita ini dimulai pada hari ke-8 sampai hari ke-17 bulan pertama Imlek (tepat 10 hari). Pada Dinasti Qing, Perayaan Festival

Yuan Xiao dipersingkat menjadi 4~5 hari, tetapi bentuk perayaan diperbanyak seperti adanya kegiatan barongsai dan tarian Naga. Terdapat beberapa cerita dan dongeng mengenai asal usulnya Festival Yuan Xiao (Cap Go Meh), diantaranya adalah Cerita tentang penyalaan Lampu dan Pemberantasan pemberontrakan keluarga Lv di Dinasti Han.

### Cerita tentang Penyalaan Lampu

Pada Zaman dulu, banyak terdapat Raksasa dan Binatang buas yang sering mengganggu umat Manusia. Oleh Karena itu, masyarakat saat itu membentuk pasukan untuk mengusir raksasa dan binatang buas tersebut. Suatu hari, seekor burung dewa tersesat dan jatuh ke bumi sehingga tidak sengaja dibunuh oleh para pemburu binatang buas tersebut. Kaisar Langit mengetahuinya dan sangat marah sekali yang kemudian memerintahkan para tentara langit untuk menghukum umat manusia dengan cara membakar bumi pada tanggal 15 bulan pertama penanggalan Imlek.

Seorang Putri dari Kaisar Langit yang sangat baik hati sangat sedih dan tidak tega untuk melihat umat manusia yang tidak bersalah mengalami penderitaan tersebut. Putri tersebut secara diam-diam turun ke bumi untuk memberitahukan perintah kaisar langit tersebut kepada umat manusia. Orang-orang yang mendengarkannya sangat panik dan takut sekali, beberapa saat kemudian seorang Lansia (lanjut usia) mengeluarkan suatu ide agar setiap rumah menyalakan lampu, petasan dan kembang api pada hari ke 14, 15 dan 16 bulan pertama penanggalan Imlek untuk mengelabui Kaisar langit. Dengan demikian, Kaisar Langit akan mengira bahwa bumi lagi mengalami kebakaran dan ledakan.

Semua orang menyetujui ide tersebut dan lakukan persiapan masing-masing. Pada malam ke 15 bulan pertama saat Kaisar langit melihat ke bumi, Kaisar Langit melihat bumi terang benderang seperti benar-benar terjadi kebakaran dan juga terdengar suara ledakan selama 3 3 hari berturut-turut. Dengan demikian, masyarakat saat itu dapat selamat dari musibah kebakaran tersebut dan dapat melindungi harta benda mereka dari bencana. Untuk memperingati keberhasilan tersebut, pada tanggal 15 bulan pertama Imlek, setiap keluarga menyalakan lampu dan memasang lentera dirumahnya serta membunyikan petasan dan kembang api.

### Keberhasilan pemberantasan pemberontakan Keluarga Lv [☒] oleh Han Hui Di

Pada Dinasti Han, setelah wafatnya Kaisar Han Gao Zu [☒高祖] (kaisar pertama Dinasti Han, Liu Bang). Putra dari Permaisuri Lv [☒后] yang bernama Liu Ying [刘盈] naik tahta menjadi kaisar dengan gelar Kaisar Han Hui Di [☒惠帝]. Tetapi Kaisar Han Hui Di sangat lemah dan sifatnya yang pengecut dan ragu-ragu menyebabkan kekuasaannya jatuh ke tangan Permaisuri Lv [☒后]. Setelah Kaisar Han Hui Di wafat, Kekuasaan sepenuhnya diambil alih oleh Permaisuri Lv, banyak jabatan tinggi diduduki oleh keluarga Lv. Para menteri dan pejabat tinggi Dinasti Han sangat marah, sedih dan kuatir akan Dinasti Han yang semestinya adalah milik keluarga Liu, tetapi mereka tidak dapat berbuat apa-apa terhadap Permaisuri Lv. Setelah wafatnya Permaisuri Lv, Pejabat-pejabat keluarga Lv yang dulunya mendapat dukungan penuh dari Permaisuri Lv merasa kuatir dan terancam. Mereka yang dipimpin oleh Jenderal Lv Lu [☒禄] merencanakan untuk merebut kekuasaan kerajaan Dinasti Han.

Perencanaan Rahasia tersebut akhirnya terdengar oleh Liu Nang yang saat itu menjabat sebagai Raja Qi. Untuk melindungi Dinasti Han dari pemberontakan tersebut, Liu Nang memutuskan untuk melakukan penyerangan terhadap keluarga Lv dan kelompoknya. Setelah berhasil memberantas pemberontakan ini, anak kedua dari Kaisar Han Gao Zu yang bernama Liú héng [刘恒] naik tahta menjadi Kaisar Dinasti Han dengan gelar Han Wen Di [汉文帝]. Untuk memperingati keberhasilan ini, Kaisar Han Wen Di memerintahkan untuk melakukan perayaan pada tanggal 15 bulan pertama Imlek, Setiap keluarga di Ibukota diharuskan untuk menggantungkan Lentera, menyalakan lampu dan melakukan Pesta yang meriah di seluruh sudut Ibukota.

Cap Go Meh dirayakan 15 hari setelah perayaan tahun baru Imlek. Malam Cap Go Meh menandakan sebagai malam pertama bulan purnama pada setiap tahun baru.

Selain kemeriahan perayaan festival lampion, ada 3 makanan yang bisa dijumpai baik saat perayaan atau usai perayaan Cap Go Meh yaitu :

#### 1. Onde - Onde



Kudapan satu ini adalah makanan wajib ada saat perayaan Cap Go Meh. Menurut sejarah, tradisi menikmati onde-onde saat perayaan Cap Go Meh telah ada sejak tahun 960-1279 Masehi atau sejak Dinasti Song. Onde-onde Cap Go Meh tidak hanya ber-



warna coklat, berisi kacang hijau dan dilapisi wijen seperti yang kita ketahui, melainkan onde-onde warna-warni dan isinya pasta wijen hitam yang disuguhkan dalam kuah jahe yang dikenal dengan sebutan yuanyuan dan tangyuan. Makanan ini memiliki arti bersatunya sebuah keluarga besar yang merupakan inti utama dari perayaan imlek.

## 2. Lontong Cap Gomeh



Makanan yang memiliki nama sesuai perayaan Cap Go Meh ini hanya dikenal oleh keturunan Tionghoa peranakan Jawa saja dan tidak dikenal diluar pulau Jawa. Hal ini disebabkan oleh pengaruh budaya dan tradisi kuliner Jawa yang berbaur dan beradaptasi dengan tradisi

Tionghoa, maka terciptalah lontong cap gomeh. Lontong Cap Gomeh terdiri dari 4 jenis masakan yaitu lontong, sambal goreng ati-kentang, sayur santan labu siem/sayur lodeh dan ditemani dengan kerupuk serta bubuk kacang kedelai/bubuk koya

## 3. Nian Gao

Kue keranjang atau kue ranjang adalah makanan yang wajib ada saat perayaan Imlek. Saat Imlek, nian gao ada yang disajikan untuk dimakan saat malam perayaan Imlek adapula yang digunakan untuk sesaji pada upacara sembahyang para leluhur. Sebagai sesaji, kue ini baru bisa dimakan setelah perayaan Cap Go Meh yaitu malam ke-15 setelah perayaan Imlek.

# Happy Parents Day!!





# 10 Makanan Pencegah Kanker

Diet sehat atau pola makan yang teratur dapat mencegah hampir semua jenis kanker. Nyatanya, beberapa makanan kaya akan senyawa antioksidan dan fitokimia yang dapat mencegah dan melawan penyakit kanker. Berikut ini daftar 10 makanan pencegah kanker terbaik yang wajib anda ketahui.

## 1. Brokoli

Rutin mengonsumsi brokoli dapat mengurangi resiko penyakit kanker. Sayuran yang masih satu keluarga dengan kubis ini mengandung senyawa aktif glukosianat yang menghasilkan enzim-enzim pelindung sel dalam tubuh. Salah satu enzim yang dihasilkan oleh glukosianat adalah sulfurophane. Enzim ini dapat mencegah sekaligus mengurangi resiko penyakit kanker dengan cara menghilangkan zat kimia penyebab kanker dalam tubuh. Sulforaphane juga dapat mencegah tumbuhnya tumor dengan mengendalikan sel batang kanker dalam tubuh.

Penelitian pada tahun 2011 yang dilakukan oleh ilmuwan dari Institut Pauling, Universitas Oregon menyimpulkan bahwa sulforaphane dalam brokoli mampu mencegah penyakit kanker. Brokoli adalah salah satu makanan super yang efektif dalam mencegah kanker mulut, payudara, hati, paru-paru, kandung kemih, tenggorokan dan kanker lambung.

Agar terhindar dari kanker, konsumsilah brokoli sebanyak dua cangkir, direbus atau dikukus, 2 hingga 3 kali dalam seminggu.

## 2. Tomat

Buah yang memiliki kandungan air yang cukup tinggi ini mengandung kadar likopen yang tinggi. Likopen adalah salah satu jenis antioksidan yang dapat melawan penyakit kanker dengan cara meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dalam menangkal kerusakan sel. Tomat mengandung kadar likopen yang tinggi.

Sebuah studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, pada tahun 2013 menyebutkan bahwa pria yang lebih banyak mengonsumsi tomat baik mentah maupun masak, memiliki resiko yang lebih rendah terserang penyakit kanker dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsi tomat. Tomat juga efektif dalam mengurangi resiko kanker endometrium, payudara, paru-paru dan lambung.

Jika ingin terhindar dari kanker, rajin-rajinlah mengonsumsi tomat setiap hari dan agar lebih optimal, jangan ragu untuk menambahkan pasta tomat, saus tomat atau produk berbahan dasar tomat pada makanan kesukaan anda.

## 3. Teh Hijau

Minuman yang satu ini memang populer sebagai minuman kesehatan yang memiliki banyak manfaat terutama dalam mencegah kanker. Senyawa-senyawa aktif yang terkandung dalam teh hijau seperti catechine, xanthine, epigallocatechin-3-gallate (EGCG) dan epicatechin dapat mencegah perkembangan sel kanker dalam tubuh. Teh hijau juga sangat efektif dalam menangkal pengaruh radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan pada sel.

Penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2008 dan dipublikasikan dalam Chinese Medicine Journal menyebutkan bahwa teh hijau dapat melindungi organ tubuh seperti saluran cerna, payudara, paru-paru dan kandung kemih dari kerusakan.

Konsumsi 3 hingga 4 cangkir teh hijau setiap hari dapat membantu mengurangi resiko kanker. Anda juga dapat mengkonsumsi ekstrak teh hijau tentunya setelah berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

## 4. Jahe

Siapa sangka jika tanaman herbal yang satu ini juga mengandung senyawa antioksidan yang dapat mencegah pertumbuhan sel kanker. Sebuah studi yang dipublikasikan dalam BMC Complementary and Alternative Medicine journal menyebutkan bahwa jahe dapat mencegah pertumbuhan sel kanker. Pertumbuhan sel kanker dengan mematikan sel kanker serta mencegahnya tersebar ke organ lain melalui pembuluh darah atau yang dikenal dengan proses metastasis. Studi lainnya yang dipublikasikan pada tahun 2012 dalam British Journal of Nutrition menyebutkan bahwa jahe secara signifikan mampu mencegah terbentuknya sel kanker pada kandung kemih.

Konsumsi 2 hingga 3 cangkir teh jahe setiap hari untuk menjaga kesehatan dan menurunkan resiko penyakit kanker. Jika anda ingin mengkonsumsi suplemen ekstrak jahe, ada baiknya berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

## 5. Blueberry

Blueberry kaya akan antioksidan dan fitonutrient. Jenis berry yang satu ini dapat menangkal efek radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan sel dan mengakibatkan kanker. Selain itu, blueberry juga mengandung vitamin C, K, mineral mangan, dan serat yang dapat menurunkan resiko penyakit kanker. Sebuah studi di tahun 2013 yang dipublikasikan dalam *Anticancer Agents in Medicinal Chemistry* journal menyatakan bahwa blueberry adalah salah satu makanan anti-kanker terbaik. Meskipun demikian diperlukan lebih banyak penelitian untuk mengetahui pengaruh blueberry dalam mencegah penyakit kanker seperti pada kasus kanker mulut, ovarium, kolon, hati, kandung kemih, paru-paru, kulit serta kanker payudara.

Untuk mendapatkan semua manfaat buah blueberry, anda hanya perlu mengonsumsi  $\frac{1}{2}$  hingga 1 cangkir buah blueberry segar maupun beku setiap hari.

## 6. Bayam

Selain kaya akan serat, bayam juga termasuk sayuran yang tidak dapat disepelekan. Bayam mengandung banyak nutrisi serta senyawa antioksidan seperti lutein, zeaxanthin, karotenoid, Vitamin A, asam folat dan beta karoten yang dapat melindungi tubuh dari penyakit kanker. Mengonsumsi bayam secara rutin dapat meminimalisir resiko kanker mulut, ovarium, paru-paru dan kanker pada saluran cerna.

Konsumsi satu mangkuk bayam beberapa kali dalam seminggu dengan menambahkan pada sup, salad maupun jus sayuran anda.

## 7. Bawang Putih

Bawang putih mengandung senyawa sulfur seperti allinin dan senyawa lainnya seperti oligosakarida, flavonoids and selenium yang dapat menghambat pertumbuhan sel kanker. Penelitian pada tahun 2013 yang dipublikasikan oleh American Association for Cancer Research menyimpulkan bahwa konsumsi bawang putih mentah dapat menurunkan resiko kanker paru-paru. Penelitian lain yang dipublikasikan di tahun 2000 oleh American Society for Clinical Nutrition journal juga menyatakan bahwa bawang putih dapat mencegah penyakit kanker lambung dan kanker kolon.

Jadi tunggu apalagi, konsumsilah bawang putih secara rutin dengan mengkonsumsinya secara langsung maupun menambahkannya pada masakan sehari-hari.

## 8. Delima

Makanan super lain yang dapat mencegah kanker adalah buah delima. Buah merah yang segar ini kaya akan antioksidan seperti fenol, antosianin, flavonoid dan tanin yang dapat mencegah kerusakan sel dalam tubuh akibat paparan radikal bebas. Buah delima telah terbukti dapat menurunkan resiko kanker payudara, kolon, hati, kulit dan kanker kandung kemih. Kandungan polifenol dalam buah delima mampu menghambat pertumbuhan dan perkembangan sel kanker dan mencegahnya menyebar ke bagian tubuh lainnya.

Tambahkan buah delima pada menu sarapan anda seperti jus, smoothies, atau sereal agar terhindar dari penyakit kanker.





## 9. Anggur

Baik buah anggur atau ekstrak biji anggur kaya akan antioksidan dan dapat mencegah penyakit kanker secara efektif. Senyawa aktif dalam buah anggur mampu menghambat produksi protein pemicu tumbuhnya sel kanker. Selain itu, senyawa anti peradangan dalam buah anggur juga dapat mencegah stress oksidatif atau kerusakan sel akibat pengaruh radikal bebas. Sebuah studi yang dipublikasikan oleh *Journal of Agricultural and Food Chemistry* menyebutkan bahwa polifenol yang terkandung dalam anggur muscandine dapat bertindak sebagai senyawa anti kanker dalam tubuh. Studi lainnya yang dimuat dalam *Journal of Nutrition* pada tahun 2009 menyebutkan bahwa baik buah anggur dan produk yang berbahan dasar anggur kaya akan antioksidan yang berperan sebagai senyawa anti kanker. Cukup dengan mengonsumsi satu cangkir buah anggur setiap hari, anda dapat menurunkan resiko penyakit kanker. Jika anda ingin mengonsumsi ekstrak biji anggur sebaiknya konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu.

## 10. Walnuts

Jangan ragu untuk mengonsumsi walnuts sebagai salah satu cemilan favorit anda karena jenis kacang yang satu ini dapat mencegah penyakit kanker. Walnuts kaya akan antioksidan seperti ellagitannins, gamma-tocopherol, dan alpha-linolenic acid yang dikenal sebagai senyawa anti-kanker. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *American Institute for Cancer Research* membuktikan bahwa walnuts dapat mencegah pertumbuhan sel kanker pada binatang serta mengurangi resiko kanker prostat dan kanker kulit.

Untuk mendapatkan manfaat walnuts, anda dapat mengkonsumsinya secara rutin sebanyak 100 gram atau 7 butir walnuts setiap hari.

# Vihara Khanti Bhumi

Kp. Hutan Tua No.02A RT 03 RW 03, Karang Asem Barat,  
Citeureup Bogor 16810

Contact Person : 081912419222

Jadwal Kegiatan : Ibadah Rutin mingguan, perayaan hari raya besar Agama Buddha, Perayaan yang berkaitan dengan budaya, ibadah rumah tangga bulanan, mendatangkan pembicara, DLL.

Sejarah :

Awalnya pada tahun 60-an sebelum adanya Vihara Khanti Bhumi Citeureup ini, para umat yang beragama Buddha melakukan ibadah di rumah Bpk. Tjoa Bok Seng di daerah pasar Citeureup, kira-kira umat saat itu berjumlah 20 orang. Penggagasnya terdiri dari beberapa orang, yaitu : Bpk. Lim Guan Hian, Bpk. Tjoa Bok Seng, Bpk. Oey Tjok, dan Romo Hematirta.

Pada tahun 70-an peribadahan dipindahkan ke Klenteng Hok Tek Bio Citeureup. Setelah itu Cetiya Khanti Bhumi (yang saat itu vihara belum dibangun/didirikan) diketuai oleh Bpk. Best dengan jumlah umat yang bertambah menjadi sekitar 50 orang. Tahun 80-an Cetiya Khanti Bhumi diketuai oleh Sasanavana dengan umat yang semakin bertambah. 5 tahun kemudian ketuanya dipimpin oleh Bpk. Kosasih (Romo Dharmapala).

Pada tahun 2001 dilakukan pembangunan Vihara Khanti Bhumi Citeureup yang diprakarsai oleh Bpk. Anwar Wisudi. Pada tahun 2002 Cetiya Khanti Bhumi telah berubah menjadi vihara seiring dengan berkembangnya Vihara sudah memiliki bangunan sendiri dengan ketua saat itu Bpk. Suryatna yang menjabat sampai dengan tahun 2012.

Lalu tahun 2012 sampai saat ini diketuai oleh Saudara Tjing Lie yang dalam perjalanannya selama 5 tahun menjabat terbentuklah Yayasan Khanti Bhumi pada tanggal 10 Oktober 2016 dengan pemrakarsa pendiri Yayasan antara lain : Bpk. Kosasih (Romo Dharmapala), Saudara Tjing Lie (Bhadra Baskara), dan Saudara Andri (Bhadra Kumara) yang dimana Yayasan Khanti Bhumi ini dibawah pembinaan SAGIN dibawah Bhante Bhadra Joti selaku pembina bersama dengan Bpk. Kosasih dan Bpk. Suwarjo. Dengan Bpk. Hardi Angkawidjaja sebagai ketua Yayasan, Bpk. Sutopo sebagai Bendahara, Saudari Widyawati sebagai sekretaris, dan Saudara Beben Hermawan sebagai Dewan Pengawas. Dan saat ini Yayasan sudah memiliki rekening.

Rekening Bank BRI a/n Yayasan Khanti Bhumi  
No.Rek 1151-01-000203-56-9

Demikian sejarah perkembangan  
Vihara Khanti Bhumi Citeureup ini

# CINCIN

oleh : Hendry Filcozwei Jan \*

Mempelai pria memasang cincin emas ke jari mempelai wanita, begitu pun sebaliknya. Mereka berjanji di depan altar, akan setia kepada pasangannya dalam suka dan duka. Itu kenangan yang terlintas di benak penulis tiap menjelang bulan Maret.

Kamis, 20 Maret 2003 (kami menulisnya: 2003 2003 atau cukup ditulis 2003) itu tanggal pemberkatan pernikahan kami. Jika ingat tanggal dan bulan, otomatis kami akan ingat tahun pernikahan kami, begitu pula sebaliknya.

Mengapa cincin yang dipilih sebagai simbol? Ternyata bentuk cincin yang bundar, tak ada pangkal dan ujung adalah simbol cinta yang tak akan pernah berakhir.

Lalu mengapa cincin emas? Emas adalah logam mulia, harganya mahal/ berharga, tidak berkarat meski terendam air atau larutan lain. Begitu pula cinta antara pasangan pengantin yang mengikat janji pernikahan. Semoga pasangan yang menikah menjadikan cinta yang mengikat mereka berharga (tak mudah berpaling) dan tak mudah goyah.

Jadi, jika terjadi perselisihan dengan pasangan, ingatlah ikrar yang Anda ucapkan di depan altar. Anda sudah berjanji akan setia kepada pasangan di saat suka maupun duka. Ingatlah filosofi cincin yang mengikat Anda, utuh satu lingkaran penuh. Cincin tak memiliki ujung dan pangkal, cinta yang tak pernah berakhir.

Perbedaan pendapat adalah hal yang wajar terjadi karena dua orang yang bersatu dalam pernikahan merupakan dua pribadi yang berbeda. Pada prinsipnya, masalah yang besar sebaiknya dikecilkan, masalah yang kecil kalau bisa dihilangkan. Jangan berselisih pendapat hingga tak bertegur sapa. Sebelum masuk kamar tidur, persoalan harus sudah diselesaikan. Itu sedikit tips kami.

Semoga cinta yang menyatukan pasangan (pasangan mana pun itu) akan bertahan hingga akhir hayat. Fisik pasti berubah, cinta harus tetap dan selalu ada.



Note: Untuk pernikahan kami yang ke-14 tahun: Hendry F.Jan & Linda (2003 - 2017)

\* penulis adalah blogger pengelola blog [www.vihara.blogspot.com](http://www.vihara.blogspot.com) dan [www.rekor.blogspot.com](http://www.rekor.blogspot.com) yang suka menulis dan sulap, ayah 2 putra (Anathapindika dan Revata), suami Linda, tinggal di Bandung.

# Resep Masakan Vegetarian

## Potato Hasselback

### Bahan

1. 2 buah kentang mentah
2. Garam
3. Bubuk Cabai
4. 2-3 sdm minyak (wijen / canola / sayur)
5. Margarin
6. Oregano / rosemary (opsional)



### Langkah

1. Preheat oven 200°C selama 15 menit
2. Potong kentang tebal = 0.3 cm hingga tersisa 1/8 bagian di bawah (jangan sampai putus)
3. Campur garam + penyedap rasa + bumbu cabai + minyak
4. Oleskan pada setiap sela-sela kentang
5. Bake 200°C selama 30-40 menit, pada menit ke-30 oleskan margarin
6. Agar lebih harum, bisa ditambahkan oregano / rosemary

FOR WHAT IT'S WORTH:

IT'S NEVER TOO LATE TO BE  
WHOEVER YOU WANT TO BE.

I HOPE YOU LIVE A LIFE  
YOU'RE PROUD OF,

AND IF YOU FIND THAT  
YOU'RE NOT,

I HOPE YOU HAVE THE  
STRENGTH TO START OVER.

— F. SCOTT FITZGERALD

# JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA

Kebaktian Pemuda	Minggu, pk. 08.00 WIB
Kebaktian Umum	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Avalokitesvara	Rabu, pk. 07.00 WIB
Kebaktian Mahayana	Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Kebaktian Umum	Jumat, pk. 15.30 WIB
Kebaktian Uposatha	Tgl. 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Latihan Meditasi	Senin, pk. 18.00 WIB
Unit Bursa "Maitri Sagara"	Minggu, pk. 10.00-12.00 WIB
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"	Minggu, pk. 10.00-13.00 WIB
Kunjungan kasih & Upacara Duka	CP : Felin Cintya (089698580669)
Unit Kakak Asuh PVVD	CP : UKA PVVD (082214251181)

Media Komunikasi :

Berita Vimala Dharma, terbit sebulan sekali  
Majalah Dinding Buchigarni, terbit dua minggu sekali

BVD Elektronik  
[www.dhammadicitta.org](http://www.dhammadicitta.org)

Bagi Pembaca yang ingin menjadi donatur, dapat langsung ditransfer ke rekening  
BCA 4381541686  
a/n SUHERMAN

Untuk info Berdana bisa hubungi  
Silkria Margatama (082214561376)

Terima Kasih



Pemuda Vihara Vimala Dharma  
Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116  
Telp. (022) 4238696  
E-mail : [redaksibvd@yahoo.com](mailto:redaksibvd@yahoo.com)  
[www.vimaladharm.org](http://www.vimaladharm.org)