

PROGRAM NO: 356

PAÉDAHIPUN SOKLAT / MARYAM MAGDALENA

Sedhèrèk kula, kula, Lilis, manggih panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Mugimugi ing dinten menika panjenengan tetep séhat saha kebak semangat. Cahyaning Agesang badhé mbagé wawasan malih dhateng panjenengan. Wonten ing pérangan kaping sepindhah adicara menika, kula badhé ngajak panjenengan nambah wawasan ngéngingi paédahipun coklat. Lajeng, wonten ing pérangan kaping kalih, Ibu Arin ugi badhé dumugi kanggé atur siraman rohani murih ngiyataken kapitadosan panjenengan dhumateng Gusti. Inggih sedhèrèk kula, tetepa sesarengan kaliyan adicara menika, ingkang dumugi kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan.

Paédahipun Soklat

Sedhèrèk kula, ombènan ingkang dipun sukani soklat, roti ingkang dipun sukani soklat, sarta mil-milan ingkang dipun sukani soklat, kathah tiyang remeni, mliginipun déning laré-laré. Karana raosipun langkung gurih saha éco. Negari kita Indonesia, minangka salah setunggalipun negari ingkang ngasilaken soklat, ingkang dipun èkspor dhateng negari manca, utaminipun dhateng Éropa. Awit karana tiyang-tiyang ing negari kita menika taksih sekedhik ingkang ngonsumsi soklat. Mbok bilih taksih kathah ingkang dèrèng mangertos paédahipun soklat tumrap keséhataning badanipun.

Lajeng, menapa ta paédahipun soklat kanggé keséhataning badan kita?

Soklat kejawi raosipun eco, manut paneliten ingkang dipun lampahaken déning mahasiswa universitas Harvard ing tahun 1916 (setunggalèwu sangangatus nembelas) ngantos 1950 (setunggalèwu sangangatus sèket), ugi saged kanggé njagi keséhataning badan saha saged murugaken umur panjang. Sedaya menika saged dumados, karana wiji soklat ngandhut fé nol ingkang saé kanggé njagi keséhataning jantung. Amargi soklat saged nyandhet oksidasi kolesterol LDL (kolesterol jahat), saha saged mindhakaken kekebalaning badan. Pramila saking menika soklat saged kanggé nyegah penyakit jantung koronèr saha kangker.

Wonten ingkang sanjjang, menawi kekathahan nedha soklat menika saged ngrisak untu, saha njalari badan lemo. Bab menika mboten perlu dipun kuwatosaken, sedhèrèk kula. Mbok bilih saged ndadosaken badan lemo saha ngrisak untu, menawi anggènipun ngombé soklat menika mawi gendhis, saha saksampunipun nedha soklat mboten énggal nyikat untu. Miturut paneliten universitas Harvard, sandyan asring nedha soklat, menawi dipun imbangi kaliyan kagiyatan badan ingkang cekap saha

nedha ingkang imbang, pramila tetunjangan negatif saking ngombé soklat mboten perlu dipun kuwatosaken.

Lajeng jat gisi menapa kémawon ingkang kakandhut ing salebeting wiji soklat menika? Ing salebeting wiji soklat ngandhut lemak 30 (tigangdasas) %, karbohidrat 14(sekawanwelas) % saha protein 9 (sangan) %. Protein soklat kathah ngandhut asam amino tripofan, fénilanin saha tyrosin. Sanadyan ngandhut lemak kathah nanging mboten tengik, karana ngandhut polivénol ingkang saged nyegah tengik. Manut paneliten tiyang ingkang ngonsumsi lemak soklat, panci njalari kolèsterol mindhak, nanging menawi kabandingaken kaliyan tiyang ingkang ngonsumsi mertéga saha lemak lembu, taksih langkung andhap. Liripun, sinaosa sami-sami ngandhut lemak, nanging lemak ingkang wonten ing salebeting wiji soklat kalebet lemak ingkang saé kanggé badan kita, inggih menika asam lemak tidak jenuh.

Lajeng, prayoginipun ngantos sepinten kathah ta nedha soklat menika? Sejatosisipun mboten wonten takeran ingkang mesthi, nanging prayoginipun ing setunggal minggunipun nedha soklat menika kaping kalih utawi kaping tiga. Lajeng, menawi ngombé susu ingkang dipun campur kaliyan soklat, sakben dinten mboten menapa-menapa.

Nedha soklat kanggénipun sakpérangan tiyang menika, saged ndadosaken kepingin nedha malih, menika mboten ateges nedha soklat menika murugaken ketagihan. Nedha soklat saged murugaken kepingin nedha malih, amargi raosipun ingkang éco saha gandanipun ingkang arum/wangi. Istilah/tetembunganipun Choklat Craving.

Lajeng, kalawau sampun kula aturaken, bilih nedha soklat saged ngleremaken pikiran, bab menika panci leres, karana soklat ngandhut jat ingkang saged murugaken raos bingah saha nyekécakaken pangraosing manah.

Kejawu menika, soklat ugi saged ndadosaken awèt enèm, karana soklat ngandhut katékin, ingkang minangka anti oksidan. Katékin menika ugi kakandhut déning tèh. Pramila saking menika ing jaman rumiyin kathah tiyang ingkang raup mawi toya tèh, supados awèt enèm. Ing jaman sakmangké kathah tiyang ingkang luluran mawi ekstrax soklat saha tèh, kanggé njagi kulit supados saé saha ketingal awèt enèm..

Soklat ugi ngandhut Tobramin ingkang murugaken tiyang saged gumrégah, mboten ngantuk saha badan kraos seger.

Sedhèrèk kula, mekaten kalawau paédahipun soklat tumrap badan. Nedha soklat saé kanggé keséhataning badan, mboten ngrisak untu saha mboten murugaken kukul. Nanging tumrapping tiyang ingkang nandhang sakit séla ginjel, mboten angsal nedha soklat, karena soklat ngandhut eksekresi oksalat saha kalsium tikel tiga. Menawi nandhang sakit séla ginjel saha kapeksa nedha soklat, kedah énggal ngombé toya pethak ingkang kathah. Nah, kula kinten makaten kalawau ingkang saged kula aturaken, mugé maédahi kanggé panjenengan.

Sedhèrèk kula, pangajeng-ajeng kula wawasan panjenengan ngéngingi soklat sangsaya jangkep, saha migunani kanggé panjenengan. Tetapa sesarengan Cahyaning Agesang, karena sekedhap malih Ibu Arin badhé manggihi panjenengan saha badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan, ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Mugé-mugé lumantar siraman rohani menika iman kapitadosan panjenengan sangsaya kiyat. Nanging sakdèrèngipun ibu Arin dumugi, kula kepingin ngaturaken satunggal lagu pepujèn, kanthi pangejeng-ajeng lumantar lagu pepujèn menika panjenengan rumaos dipun berkahi. Sugeng mirengaken.

Maryam Magdaléna

Sedhèrèk kula, menapa ingkang wonten ing lebeting pikiran panjenengan, ing nalika mireng nami Maryam Magdaléna? Tamtu panjenengan sumerep cariyos ngéngingi wanita menika ta? Karena ing nalika mèngeti paskah, cariyos ngéngingi wanita menika tansah dipun waos malih. Mbok bilih panjenengan taksih èngget, sakleresipun Maryam Magdaléna menika satunggalipun wanita ingkang dosa ingkang kerasukan pitung roh jahat, saha Gusti Yésus mitulungi piyambakipun. Roh jahat menika dipun edalaken déning Gusti Yésus saking badanipun wanita menika. Maryam Magdaléna, inggih menika wanita ingkang mborèhi Gusti Yésus nganggé lisah wangi ing nalika gusti Yesus ngajengi sédanipun. Piyambakipun nangis wonten ing sampéyanipun Gusti Yésus, saha nyeka sampéyanipun Gusti Yésus mawi rambutipun. Menika kalawau sekedhik cariyos ngéngingi gesangipun Maryam Magdaléna.

Nah, kénging menapa ing sakben mèngeti dinten paskah nami Maryam Magdaléna tansah dipun sebat? Karena Maryam inggih menika salah-satunggaling wanita wiwitan ingkang nyumerepi pasaréanipun Gusti Yésus sampun kothong, saha piyambakipun ugi minangka tiyang wiwitan ingkang cariyos dhateng murid-muridipun Gusti Yésus ngéngingi pasaréan ingkang kothong menika. Mangga kita mirengaken cariyos ngéngingi Maryam Magdaléna ingkang késah dhateng pasaréanipun Gusti Yésus, saha ingkang manggihi bilih pasaréan menika sampun kothong.

Bareng dina Sabbat wis kliwat, ing dina Minggu ésuk umun-umun, Maryam Magdaléna lan Maryam sijné padha lunga niliki pesaréané Gusti Yésus.

Dumadakan ana lindhu gedhé banget. Ana malaékat tumedhak saka ing swarga, banjur ngglundhungaké watu tutupé pesaréan, nuli lenggah ana ing watu mau.

Pasuryané malaékat kuwi mencorong lan agemané putih memplak.

Prejurit sing padha jaga ana ing kono, saking wediné, nganti padha gumeter lan pucet kaya wong mati.

***Malaékat mau nuli ngandika marang para wong wadon sing padha niliki pesaréan mau mengkéné:
"Aja padha wedi! Aku ngerti yèn kowé padha nggolèki Yésus sing mentas disalib.***

Panjenengané ora ana ing kéné, wis wungu, cocog karo sing dingandikakaké dhèk biyèn. Coba delengen panggonan tilasé.

Mulané padha énggal balia lan mènèhana weruh marang para muridé, yèn Panjenengané wis wungu, lan saiki tindak ndhisiki lakumu menyang tanah Galiléa. Ing kana kowé bakal ketemu karo Panjenengané! Padha élinga marang sing dakkandhakaké marang kowé iki!"

Para wong wadon mau nuli énggal-énggal padha mangkat saka ing pesaréan kono, kanthi rasa wedi campur bungah. Lakuné rikat banget, sebab sélak kepéngin mènèhi weruh marang para muridé Gusti Yésus bab lelakon kuwi mau. (Matius 28:1-8).

Sedhèrèk kula, sakmangke kita sumerep, kénging menapa cariyos ngéngingi Maryam Magdaléna menika tansah dipun waos malih, ing nalika kita mèngeti dinten paskah saha wungunipun Gusti Yésus saking séda? Karana kanyata Maryam minangka wanita ingkang sanget untung, karana piyambakipun nyeksèkaken mawi mripat piyambak, bilih pasaréanipun Gusti Yésus sampun kothong. Piyambakipun ugi untung, karana piyambakipun pinanggih langsung kaliyan malaékat ingkang atur sumerep, bilih Gusti Yésus sampun wungu saking séda. Saksampunipun nyeksèkaken pasaréanipun Gusti Yésus sampun kothong saha pinanggih kaliyan malaékat, dipun cariyosaken: bilih para wanita menika lajeng énggal-énggal sami mangkat saking pesaréan menika, kanthi raos ajrih campur bungah. Lampahipun rikat sanget, sebab énggal kepéngin atur sumerep dhateng para muridipun Gusti Yésus ngéngingi lelampahan menika kalawau.

Sedhèrèk kula, Maryam Magdaléna panci wanita ingkang sanget untung. Gusti Yésus mardikakaken Maryam saking pitung roh jahat ingkang wonten ing badanipun. Maryam lajeng dados pendhèrèkipun Gusti Yésus. Maryam ugi nggadhahi sesambetan ingkang caked kaliyan Gusti Yésus, temah piyambakipun wantun sowan dhumateng Gusti Yésus kanggé nelesi sampéyanipun Gusti Yésus mawi luhipun, lajeng nyéka mawi rambutipun. Saha piyambakipun mborèhi sampéyanipun Gusti Yésus

mawi lisah wangi. Nalika Maryam Magdaléna saweg mborèhi sampéyanipun Gusti Yésus mawi lisah wangi, tiyang Farisi ingkang ngundang Gusti Yésus dhateng griyanipun menika sanjang: **"Yèn Yésus kuwi nabi temenan, mesthi iya pirsá, yèn wong wadon sing ndemèk sampéyané kuwi wong tuna susila."**

Sedhèrèk kula, Maryam Magdaléna panci dipun tepang minangka wanita dosa, saha mboten pantes ndemèk Gusti Yésus. Lajeng, menapa pangandikanipun Gusti Yésus dhateng murid-muridipun ngéngingi Maryam Magdaléna menika? Gusti Yésus kanthi mirsani Maria Magdaléna Panjenenganipun ngandika: **"Kowé rak weruh wong wadon iki? Nalika Aku mlebu omahmu, kowé ora nyawisi banyu kanggo wisuh sikil. Nanging wong wadon iki wis nelesi sikil-Ku srana luhé, banjur diusapi nganggo rambuté."**

Nalika Aku mlebu ing omahmu, Aku ora kokambung, nanging wong wadon iki ngambungi sikil-Ku marambah-rambah, wiwit Aku teka ana ing kéné."

Kowé ora nglengani rambut-Ku, nanging wong wadon iki wis nglengani sikil-Ku nganggo lenga wangi."

Ngertia: Saka katresnané wong iki, sing semono gedhéné, ketitik sepira aboting dosané sing wis diapura déning Gusti Allah. Wong sing nampani pangapura mung sethithik, katresnané iya sethithik." (Lukas 7:44-47).

Sedhèrèk kula, kita tamtu kepingin kados Maryam Magdaléna ta? Kita kepingin dados wanita ingkang dipun apunten dening Gusti Yésus. Kita kepingin dados wanita ingkang caked kaliyan Gusti Yésus, kita kepingin dados wanita untung ingkang saged nyeksèkaken sedaya kakajaiban saha Maha kuwaosan Gusti Yésus. Menapa kita saged kadosdéné Maria Magdaléna? Menapa kita ugi dipun apunten déning Gusti Yésus? Menapa Gusti Yésus badhé ngènget kita minangka wanita ingkang kathah tumindak sih?

Sedhèrèk kula, sampun saged dipun pesthèkaken, bilih kita saged dados wanita ingkang untung kadosdéné Maryam. Kita ugi saged dados wanita ingkang dipun apunten saha dipun mardikakaken saking roh jahat. Kita ugi saged dados wanita ingkang dipun ènget déning Gusti Yésus, minangka wanita ingkang nglampahaken kathah tumindak sih.

Menawi kita mratobat saha ngakeni sedaya dosa kita, pramila Gusti Yésus badhé ngapunten kita. Kita saged nyeksèkaken kakajaiban saha kuwaosipun Gusti Yésus, menawi kita tansah pitados dhumateng Panjenenganipun. Kita ugi saged dados wanita ingkang kathah nglampahaken tumindak sih, menawi kita sinau saking Gusti Yésus piyambak, karena Gusti Yésus inggih menika kaleresan. Menawi kita

gesang wonten ing Gusti Yésus saha Dhawuh Pangandikanipun manggèn wonten ing manah kita, pramila kita saged nglampahaken kathah tumindak saé wonten ing gesang kita. Gusti mberkahi panjenengan. Amin.