

PROGRAM NO: 357

PAÉDAHIPUN SUNARING SRENGENGE / PEJAHIPUN YUDAS

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartos panjenengan? Cahyaning Agesang manggihi panjenengan malih, saha taksih sesarengan kaliyan kula, Lilis. Pangajeng-ajeng kula, panjenengan séhat saha bagya. Dinten menika wonten ing pérangan kaping sepindhah adicara Cahyaning Agesang menika, kula badhé mbagé wawasan dhateng panjenengan ngéngingi paédahipun sunaring srengéngé tumrap keséhatan kita. Lajeng, wonten ing pérangan kaping kalih, Ibu Arin badhé dumugi saha atur siraman rohani kanggé kita. Mugi-mugi menapa ingkang saged kawula segahaken ing dinten menika migunani kanggé panjenengan. Sugeng mirengaken adicara menika.

Paédahipun sunaring srengéngé

Sedhèrèk kula, kita mboten saged uwal saking sunaring srengéngé ta? Karana sunaring srengéngé tansah kita betahaken, utawi wonten paédahipun kanggé keséhatan badan kita. Nah, sedhèrèk kula, lajeng menapa paédahipun sunaring srengéngé kanggé badan kita?

Srengéngé ingkang saben dinten nyunari ndonya menika, mboten namung murugaken ndonya dados padhang kémawon, nanging ugi maédahi kanggé gesangipun makhluk ingkang wonten ing alam ndonya menika, kalebet kanggé gesang saha keséhatanipun manungsa. Cobi panjenengan pigatosaken, taneman ingkang mboten pikantuk sunaring srengéngé tamtu mboten saged tuwuh kanthi saé, ugi manungsa ingkang mboten naté nampi sunaring srengéngé badhé ketingal pucet. Lajeng menapa kémawon paédahipun sunaring srengéngé kanggé keséhataning badan kita? Wonten sawetawis kawontenan ing badan kita, ingkang wonten gegayutanipun kaliyan paédahipun sunaring srengéngé:

1. Kanggé nyekapi kabetahanipun Vitamin D ing badan. Bab menika saged dumados, amargi sunaring srengéngé ing salebeting badan kita saged ngribah kolèsterol ing sangandhaping kulit dados vitamin D. Ing wedal badan kénging sunaring srengéngé sedangunipun 5 (gangsals) menit ing wanci énjing, sampun saged ngasilaken 400 IU (internasional unit), ingkang sampun saged kanggé nyekapi kabetahanipun badan tumrap Vitamin D ing sedintenipun.
2. Kanggé ngirangi kolèsterol ing salebeting rah. Amargi sunaring srengéngé saged ngribah kolèstrol dados vitamin D, kanthi makaten ugi maédahi kanggé ngandhapkan kolèsterol ing salebeting rah.
3. Kanggé ngandhapkan gendhis ing salebeting rah. Amargi sunaring srengéngé saged mbiyantu penyerapan gedhis wonten ing badan. Kanthi makaten, gedhis ing salebeting rah saged mandhap.

4. Sunaring srengéngé ugi saged mejahi baktèri, virus saha jamur. Pramila saking menika kanggé njagi griya supados tetep séhat, wigatos sanget murih supados wonten sunaring srengéngé ingkang mlebet dhateng griya, mliginipun ing wanci énjing.

5. Sunaring srengéngé ugi saged kanggé njagi kekebalaning badan. Amargi sunaring srengéngé saged mindhakaken sèl rah pethak ing salebeting badan. Sèl rah pethak maédahi kanggé mbètèngi badan saking manéka werni penyakit.

6. Kanggé mbiyantu ngiyataken balung. Amargi sunaring srengéngé saged midhakaken gungungipun vitamin D, vitamin D menika mbiyantu penyerapan Kalsium wonten ing badan, pramila sunaring srengéngé ugi saged mbiyantu ngiyataken balung.

7. Sunaring srengéngé ugi mbiyantu ambegan saged langkung saé, amargi sunaring srengéngé saged murugaken pangidering rah langkung saé, kanthi mekaten kabetahan badan tumrap oksigen saged kacekapan.

Sedhèrèk kula, sunaring srengéngé kejawi maédahi, nanging ugi mbebayani kanggé keséhataning badan, mliginipun sunaring srengéngé ing wanci siang, amargi saged murugaken kulit dados kabesmi, cemeng saha saged murugaken kangker kulit. Pramila saking menika menawi ing wedal siang kedah wonten ing bentèran, sampun kesupèn nganggé jaket, topi, utawi saged ugi sadèrèngipun kulit kénging sunaring srengéngé dipun usapi krém pengayom sinar srengéngé langkung rumiyin.

Nah, sedhèrèk kula, samangké kita mangertos paédahipun sunaring srengéngé tumrap kesehataning badan sarta bebayanipun. Sunaring srengéngé ingkang saé menika ing wanci énjing, antawis jam 7 (pitu) ngantos jam 8 (wolu) enjing. Dhédhé/pépé sedangunipun 5-10 menit saben dinten ing wanci énjing, sampun cekap kanggé njagi keséhatanipun badan. Sunaring srengéngé mboten kedah tumbas, Gusti Allah sampun nyawisaken kanggé kita. Pramila sampun kesèd tangi énjing, supados mboten karumiyinan srengéngé, saha sampun kesupèn mbikak klambu/slambu, mbikak cendhéla, utawi pasang gendhèng/genthèng kaca, supados sunaring srengéngé saged mlebet ing nggriya. Kados mekaten katerangan ingkang saged kula aturaken mugé maédahi kanggé panjenengan.

Sedhèrèk kula, mugé-mugé katerangan cekak ngéngingi paédahipun sunaring srengéngé kanggé keséhatan kita kalawau maédahi kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang menika, karana sekedhap malih panjenengan badhé pikantuk tetedhan rohani saking Ibu Arin. Nanging sadèrèngipun menika, mangga kita sami mirengaken satunggal lagu pepujèn menika. Mugé-mugé manah kita kalipur, sugeng mirengaken.

Pejahipun Yudas

Sedhèrèk kula, menawi kita wicanten ngéngingi murid-muridipun Gusti Yésus, tamtu kita ènget dhateng nami Yudas Iskariot ta. Nami Yudas sanget misuwur saha sanget dipun ènget déning yutan tiyang, menapa malih ing wedal ngajengi pèngetan dinten paskah, tamtu nami Yudas terus dipun sebat saha cariyosipun dipun waos malih.

Yudas Iskariot dipun tepang minangka muridipun Gusti Yésus ingkang tugasipun minangka pangurus arta. Nanging saking kalihwelas muridipun Gusti Yésus, Yudas minangka satunggal-satunggalipun murid ingkang ngiyanati/nyidrani Gusti Yésus. Yudas nyadé Gusti Yésus dhateng para imam Yahudi. Mangga kita waos, kados pundi Yudas ngiyanati Gusti Yésus.

Nalika semana lagi ngarepaké Riaya Pésta Roti Tanpa Ragi, yakuwi sing disebut Paskah.

Para pengareping imam lan para ahli Torèt lagi padha golèk réka, kepriyé bisané nyédani Gusti Yésus; sebab wong-wong mau padha wedi karo rakyat.

Iblis nuli nyurupi Yudas Iskariot, yakuwi panunggalané sekabat rolas, sing ndhèrèk Gusti Yésus.

Yudas mau nuli marani para pengareping imam lan pengareping pengawal sing jaga Pedalemané Allah, prelu kandha yèn dhèwèké saguh ngulungaké Gusti Yésus marang wong-wong mau.

Para pengareping imam lan para pengareping pengawal mau padha bungah banget, lan janji arep mènèhi dhuwit marang Yudas.

Yudas nyaguh lan wiwit nalika semana Yudas golèk réka bisané ngulungaké Gusti Yésus marang wong-wong mau, tanpa diweruhi déning wong akèh. (Lukas 22:1-6).

Sedhèrèk kula, Gusti Yésus panci saweg dipun padosi saha badhé dipun sédani déning para imam Yahudi. Nah, Yudas ingkang sampun karasukan Iblis ngganggé kasempetan menika kanggé nyadé Gusti Yésus dhateng para imam. Saha pangudinipun Yudas menika kasil. Wusananipun Gusti Yésus dipun cepeng, dipun pasrahkan dhateng pangadilan. Selajengipun menapa ingkang dumados? Menapa Yudas lajeng marem saha bingah sampun kasil ngiyanati Gusti Yésus? Menapa Yudas saged anikmati arta asil saking pengkiyanatan menika? Mangga kita sami mirengaken cariyos selajengipun.

Ésuké kabèh pengareping imam lan para sesepuhé bangsa Yahudi padha gawé putusan arep nyédani Gusti Yésus.

Panjenengané banjur dibanda, nuli diirid, kapasrahaké marang Pilatus, gubernur pepréntahan Rum ing wilayah kono.

Nalika Yudas, sing ngulungaké Gusti Yésus ngerti yèn Panjenengané bakal diukum pati, dhèwèké keduwung, banjur mbalèkaké dhuwité telung puluh sèkel selaka marang para pengareping imam lan para sesepuhé bangsa Yahudi.

Aturé: "Kula sampun damel dosa, déné ngulungaken tiyang ingkang mboten lepat, ngantos dipun ukum pejah." Nanging para pengareping imam sarta para sesepuh mau padha mangsuli: "Preduli apa, kuwi rak urusanmu dhéwé!"

Yudas banjur nguncalaké dhuwit mau ana ing Pedalemané Allah, nuli lunga lan ngendhat.

Para pengareping imam nuli padha njupuki dhuwit mau lan muni: "Iki dhuwit getih, dadi ora kena dilebokaké ana ing pethi pisungsung ing Pedalemané Allah."

Sawisé padha sarujuk, dhuwit mau nuli dienggo tuku lemahé tukang grabah. Lemah mau digawé kuburan kanggo ngubur wong neneka sing mati ing kono.

Mulané tekan sepréné palemahan mau disebut Hakeldama, tegesé: Palemahan Getih. (Matius 27: 1-8).

Sedhèrèk kula, mboten dipun kinten, nyata Yudas getun sasampunipun sumerep, bilih Gusti Yésus dipun dhawahi paukuman pejah. Énggal-énggal Yudas mangsulaken tigangdasa arta pérak menika dhateng para pengajengipun imam saha para sesepuhipun tiyang Yahudi, kanthi sanjang: ***"Kula sampun damel dosa, déné ngulungaken tiyang ingkang mboten lepat, ngantos dipun ukum pejah."*** Nanging wicantenipun Yudas menika mboten wonten artosipun malih. Gusti Yésus tetep dipun dhawahi paukuman pejah. Sanadyana Yudas getun saha nepsu dhateng para imam, sarta kanthi seru sanjang bilih Gusti Yésus mboten lepat, nanging sedaya menika sampun telat/kasèp. Pramila Yudas nguncalaken arta menika dhateng lebeting Bait Suci lajeng késah. Mirisipun, pungkasanipun Yudas mungkasi gesang/bunuh dhiri. Sampun dados muridipun Gusti Yésus, naging téga ngiyanti saha nyadé Gusti Yésus. Yudas mungkasi raos getunipun kanthi bunuh dhiri, cara ingkang saèstu lepat saha nyedhihaken.

Sedhèrèk kula, pasinaon menapa ingkang saged kita pethik saking cariyos pejahipun Yudas menika? Wonten kathah pasinaon ingkang saged kita pethik. Kita sumerep Yudas ingkang minangka muridipun Gusti Yésus, tamtu piyambakipun mesthi sampun sumerep kathah ngéngingi piwucalipun Gusti Yésus. Yudas ugi nyeksèkaken piyambak mukjijat-mukjijat ingkang dipun tindakaken déning Gusti Yésus, saé

menika mukjijat kesarasan ngantos mukjijat nangèkaken tiyang pejah. Yudas tamtu sanget paham dhateng piwucalipun Gusti Yésus. Nanging perlu dipun tangkledaken, kénging menapa Yudas ngantos téga nyadé Gusti Yesus? Wonten kathah wangsulan ingkang nyatakaken, bilih Yudas menika mboten nresnani Gusti Yésus. Wangsulan menika dipun anggep mlebet nalar, karena menawi Yudas menika nresnani Gusti Yésus, pramila piyambakipun mboten badhé ngiyanti Gusti Yésus, Yudas mboten badhé nyadé Gusti Yésus. Lajeng wonten pitakènan malih, kénging menapa Yudas mboten nresnani Gusti Yésus?

Kita nboten sumerep kanthi trep, kénging menapa Yudas sengaja tumindak jahat dhumateng Gusti Yésus. Ingkang cetha, Yudas sengaja tumindak jahat dhumateng Gusti Yésus. Yudas kanthi ènget rebagan kaliyan para pengajengipun imam, kanggé lelintonan nyawanipun Gusti Yésus kaliyan tigangdasa arta perak. Mbok menawi Yudas ugi ngepinginaken arta menika. Yudas kepingin pikantuk arta. Mbok menawi kémawon Yudas menika tiyang ingkang nresnani arta. Bab selajengipun ingkang saged kita sinaoni saking cariyos Yudas menika, inggih menika raos getun badhé dumugi selajengipun. Saleresipun Yudas mboten kepingin dhawahipun paukuman pejah kagem Gusti Yésus. Nanging kanyata pengadilan ndhawahaken paukuman pejah. Lajeng Yudas rumaos dosa saha nyatakaken, bilih Gusti Yésus menika mboten lepat. Yudas sanget getun. Raos getunipun mbeta piyambakipun mungkasi gesang. Piyambakipun sanget getun saha kepingin ngribah pengadilan, supados Gusti Yésus mboten dipun ukum pejah.

Sedhèrèk kula, cariyos ngéngingi Yudas menika sanget mitulungi kula kanggé kula tetep nresnani Gusti Yésus menapa kémawon ingkang dumados. Cariyos ngéngingi Yudas ugi mitulungi kula, supados nebihi bab-bab ingkang jahat wonten ing manah kula, kados ta, srakah, nresnani arta, saha sanès-sanèsipun. Cariyos ngéngingi Yudas menika ugi mitulungi kula, terus tansah caked kaliyan Gusti Yésus supados gesang kula mboten dipun rasuk Iblis kadosdéné Yudas. Kados pundi kaliyan panjenengan? Kula yakin, panjenengan ugi mboten kepingin ngalami bab ingkang miris kadosdéné Yudas. Kula ugi yakin, bilih panjenengan sanget nresnani Gusti Yésus, saha tansah kepingin caked kaliyan Panjenenganipun; saha panjenengan ugi ngandelaken gesang panjenengan dhumateng Gusti Yésus, supados Iblis mboten wantun mlebet wonten ing gesang panjenengan. Panjenengan ugi mboten kepingin mungkasi prekawis gesang panjenengan kanthi pejah kadosdéné ingkang dipun lampahaken déning Yudas ta? Gusti mberkahi panjenengan. Amin.