

PROGRAM NO: 358**NJAGI KESEHATANIPUN KULIT / PANITAHAN TETUWUHAN SAHA KEWAN-KEWAN**

Sedhèrèk kula, kados pundi kabar saha kawontenan panjenengan ing dinten menika? Mugi-mugi panjenengan saé-saé kémawon saha tentrem rahayu. Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Dinten menika kula ugi taksih dipun kancani déning Ibu Arin, ingkang wonten ing pérangan kaping kalih adicara menika badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan. Saha wonten ing pérangan kaping sepindhah, kula badhé mbagé kaweruh dhateng panjenengan, ngéngingi paédahipun mèsè. Inggih, sedhèrèk kula, mangga kita wiwiti kémawon pérangan ingkang kaping sepindhah, sugeng mirengaken.

Paédahipun Mèsè

Sedhèrèk kula, saben kita tamtu mboten remen menawi ningali tiyang sanès ingkang tansah mrengut. Kita tamtu bingah menawi kawontenan kita dados berkah kanggé tiyang sanès; saha ing pundi-pundi papan, kawontenan kita tansah dipun antu-antu déning tiyang sanès. Supados kawontenan kita dados berkah saha dipun antu-antu déning tiyang sanès, inggih menika kanthi cara purun mèsè dhateng tiyang sanès. Nah, ing ngirki kula badhé ngaturaken bab mèsè.

Sedhèrèk kula, mèsè, mbok bilih manut panjenengan saha kula, minangka setunggalipun tumindak ingkang limrah sarta gampil. Namung kedah narik lambé saha ngetingalaken untu. Nanging wonten ing kawontenan tinamtu, mèsè menika mboten gampil kita lampahaken. Umpaminipun ing wedal kita ngadhepi kathah prekawis, ing wedal kita sayah, saha sapanunggalanipun. Tamtu badhé mèsè kémawon èwed. Mèsè menika panci wonten sambung rapetipun kaliyan watek satunggalipun tiyang, wonten tiyang ingkang gampil mèsè, ngantos-ngantos wonten ing wedal sisah kémawon mboten ketinggal sisahipun, amargi panci tansah mèsè. Saha wonten tiyang ingkang èwed mèsè. Nanging, mèsè menika ugi wonten sambung rapetipun kaliyan swasana ing manah, sarta jiwa. Umpaminipun, tiyang ingkang saweg bingah tamtu gampil mèsè, saha tiyang ingkang saweg sisah mboten saged mèsè. Mèsè ugi wonten daya pangaribawanipun tumrap keséhataning badan, nebihaken setrès, ndadosaken daya tarik, saha sapanunggalanipun. Wonten ugi ingkang nggadha pemanggih, bilih mèsè menika saged njalari awèt enèm.

Sedhèrèk kula, menapa mèsè ugi wonten gegayutanipun kaliyan keséhataning badan saha gesangipun manungsa?

Manut waosan ingkang kula waos, bilih mèsè menika nggadha daya pangaribawa tumrap keséhatanipun badan. Ing Kitab Suci ugi kaserat, bilih "manah ingkang bingah minangka obat ingkang

manjur". Liripun, menawi manah kita bingah, ateges kita badhé kathah mèmsem ingkang saged njalari badan kita séhat. Lajeng menapa paédahipun mesem:

Mèmsem saged murugaken tiyang menika langkung nyengsemaken.

Mèmsem saged ngribah swasananing manah. Ing wedal manah kita sisah, menawi kita saged mèmsem, tamtu kasisahan kita menika badhé saged langkung ènthèng.

Mèmsem saged nggrengseng/nulari tiyang sanès ugi tumut mèmsem. Ing wedal kita mèmsem, swasana ing sakiwa-tengen kita badhé saged langkung sumringah, kanthi makaten tiyang ing sakiwa-tengen kita, ugi badhé tumut bingah.

Mèmsem ugi saged mindhakaken sistem imun (kekebalaning badan), kanthi mekaten saged murugaken badan langkung kiyat saha mboten gampil nandhang sakit.

Karana mèmsem saged ngirangi setrès, pramila saking menika mèmsem ugi saged kanggé ngirangi tekanan rah ingkang inggil.

Ing wedal kita mèmsem badan kita ngasilaken jat ingkang saged kanggé ngirangi raos sakit.

Mèmsem saged murugaken otot ing rai langkung kendho, kanthi makaten badhé njalari awèt enèm.

Sedhèrèk kula, mekaten kalawau paédahipun mèmsem tumrap badan saha gesang kita, pramila saking menika mangga kita tebihaken gesang kita saking raos kapenet, déprèsi, sarta pikiran-pikiran ingkang awon kanthi mèmsem. Tamtunipun mèmsem wonten ing papan ingkang leres saha pas. Mangga kita wiwit nyukani èseman dhateng tiyang ingkang wonten ing sakiwa-tengen kita, kanthi mekaten kita saged dados daya pangaribawa ingkang saé kanggé tiyang sanès, lajeng gesang kita saged kasil sarta dados berkah kanggé tiyang sanès.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi paédahipun mèmsem kalawau migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan giyaran Cahyaning Agesang, karana sekedhap malih Ibu Arin badhé dumugi, saha ngajak panjenengan nggegilut Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Nanging sadèrèngipun, mangga kita sami mirengaken satunggal lagu pepujèn ingkang sampun kula cawisaken kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Sugeng mirengaken, mugi-mugi manah panjenengan kalipur.

Panitahan Tetewuhan saha Kéwan-kéwan

Sedhèrèk kula, nalika kita tumbas lombok ing peken, utawi tumbas jejangan, utawi tumbas daging ayam, ulam saha bahan tetedhan sanèsipun, menapa naté kita nggambaraken kados pundi wiwitanipun Gusti Allah nitahaken sedaya menika? Kita mboten naté mikiraken bab menika, karena ingkang kita pikiraken, inggih menika kados pundi kita saged tumbas kabetahan gesang kita. Kita mboten naté nggambaraken kados pundi wiwitanipun tetuwuhan saha kéwan-kéwan menika dipun titahaken. Pramila saking menika, kita langkung kathah nggresula katimbang caos sukor tumrap menapa ingkang sampun Gusti Allah titahaken kanggé gesang kita menika..

Lajeng menapa naté kita nggambaraken, nalika kepingin tumbas uwos lajeng mboten wonten ingkang sadéyan uwos babar-pindhah, utawi kita kepingin tumbas jejanganan mboten wonten satunggal tiyang kémawon ingkang sadéyan jejanganan? Tamtu kita badhé gupuh saha bingung, lajeng mboten sumerep badhé kedah nglampahaken menapa. Karena wiwit kita dipun lairaken, kabetahan tedhan saha ombèn-ombèn sampun cumawis wonten ing sakiwa-tengen kita. Kita panci mboten badhé saged nggambaraken pagesangan manungsa tanpa jejanganan, uwos, gandum, asilipun ingah-ingah, kados ta, ayam, ménda, lembu, babi saha ulam.

Mangga sedhèrèk, kita sekedhap nggegilut ka Agenganipun Gusti ingkang nitahaken jagad-rayan menika. Mangga kita nggegilut, dhuh saèstu Gusti menika Maha-kuwaos. Kanthi Pangandikanipun kémawon bumi saha langit sarta seganten katitah. Nalika Gusti karsa nitahaken sedaya tetuwuhan wonten ing siti:

Panjenengané nuli ngandika, "Bumi metokna tetuwuhan rupa-rupa, yakuwi thethukulan kang nuwuhaké wiji, lan wit-witan kang metokaké woh-wohan." Banjur iya dadi mengkono.

Bumi metokaké tetuwuhan werna-werna, iya thethukulan sing nuwuhaké wiji, semono uga wit-witan sing metokaké woh-wohan. Gusti Allah mirsani yèn kuwi mau kabèh wis becik. (Purwaning Dumadi 1:11-12).

Sedhèrèk kula, Gusti Allah nitahaken sedaya ingkang saé kanggé umatipun. Wonten jejanganan, woh-wohan ingkang nyéhataken badan kita saha ingkang adamel badan kita tuwuh kanthi saé, wiwit saking bayi ngantos dados tiyang diwasa saha sepuh. Gusti saèstu ageng saha saé tumrap umatipun, pramila saking menika Gusti pantes dipun sembah saha dipun luhuraken. Kita patut caos sokur terus-terusan, karena ngantos ing dinten menika kita saged anikmati jagad-rayan titahipun Gusti menika. Lajeng kados pundi Gusti nitahaken sedaya makluk ing bumi menika?

Gusti Allah banjur ngandika, "Ing bumi anaa kéwan werna-werna, kéwan ingon-ingon lan kéwan alasan, kang gedhé lan kang cilik." Banjur iya dadi mengkono.

Gusti Allah yasa sato kéwan kuwi mau kabèh, sarta dipirsani wis becik. (Purwaning Dumadi 1:24-25).

Sedhèrèk kula, kadosdéné nitahaken sedaya jinis tetuwuhan, Gusti nitahaken sedaya makluk gesang ing bumi, utawi kita tepang minangka sedaya jinis kéwan namung kanthi sabda utawi Dhawuh Pangandikanipun. Dhawuh Pangandika saha sabdanipun Gusti menika saèstu kagungan daya-panguwaos. Saha kanthi Dhawuh Pangandikanipun ugi, sedaya kéwan ing seganten katitah.

Gusti Allah nuli ngandika, "Ing banyu anaa kéwan banyu werna-werna, lan ing awang-awang anaa manuké."

Gusti Allah nitahaké kéwan kang gedhé-gedhé banget, lan werna-werna sing padha urip ing banyu, semono uga sakèhé manuk. Gusti Allah mirsani yèn kuwi kabèh wis becik. (Purwaning Dumadi 1:20-21).

Dinten menika kita dipun ènetaken, dhuh saèstu ngédap-édapi panguwaos saha luhuripun Gusti kita menika. Sadaya samukawis dipun titahaken namung kanthi Pangandikanipun. Ing samangké ingkang langkung kita sokuri, inggih menika sedaya ingkang dipun titahaken Gusti menika dipun paringaken dhateng umatipun. Sasampunipun Gusti nitahaken jagad-rayana menika, Gusti lajeng nitahaken manungsa, saha sasampunipun manungsa katitah, Gusti dhawuh dhateng manungsa: ***"Padha bebrana lan tangkar-tumangkara; turunmu padha ngebakana lan ngwasanana bumi. Mengkono uga padha ngwasanana sakèhing iwak, manuk-manuk lan kéwan-kéwan alasan."***

Sarta pangandikané menèh, "Kowé padha Dakparingi sarupané thethukulan kang metokaké wiji, apa déné sarupané woh-wohan minangka panganmu. (Purwaning Dumadi 1:18b-29).

Saèstu ngédap-édapi ta? Gusti paring kuwaos dhateng manungsa atas sedaya kéwan, Gusti maringi sedaya tetuwuhan, sedaya wit-witan kanggé manungsa. Manungsa pantès caos sokur saha matur sembah nuwun dhumateng Gusti Allah. Panjenenganipun saèstu saé, Panjenenganipun pirsakabetahan umatipun, Panjenenganipun ngopèni/ migatosaken saben umatipun mawi katresnan saha kesaénanipun. Mangga kita niti-priksa dhiri kita piyambak-piyambak. Sepinten ageng anggèn kita caos sokur saha nyembah Panjenenganipun ing nalika kita anikmati tetedhan saha ombèn-ombèn ingkang sampun nuwukaken kita. Sepinten asring anggèn kita ngunjukaken pepujèn saha raos urmat dhumateng Gusti kita, ingkang kebak kuwaos saha kebak kaluhuran sarta kebak sih menika.

Mangga kita tansah surak-surak saha caos sokur dhumateng Gusti Allah ingkang sampun nitahaken tetuwuhan saha kéwan-kéwan, kanggé kita pigunakaken ing saben dinten wonten ing pagesangan

kita. Caos sokur kita badhé andadosaken Gusti rena ing penggalih. Ing nalika wonten jejanganan, woh-wohan, saha sedaya lelawuhan ingkang saged kita nikamati, èngeta dhumateng kaluhuran saha kamirahanipun Gusti. Gusti mberkahi panjenengan. Amin.