

Mittra



Majalah Buddhis Anak

Maaf Mittra
Terlambat datang
karena bangun
kesiangan ...

Ya, tidak
mengapa Yang
penting Mittra
jujur tidak
berbohong



1

Berita Mitta

Kali ini, Mitta punya berita dari latihan Pabbajja Samaneri, Anagarika, dan Silacarini bulan Juni- Juli 2011 yang lalu. Yuk, kita intip kegiatan mereka.



Sebelum menyantap makanan di depan saya, saya harus membaca *paritta* dulu, setelah itu, "Mari Makan".

Wow, Aldo rajin sekali membersihkan rumput dan lumut yang ada di dekat ruang *basement*. Ayo, semangat!



Seperti ini *nih* kelihatan yang sedang latihan prosesi di area stupa sebelum semuanya mulai memakai jubah.

Para peserta dan Dhamma *worker* sedang asyik melihat barang-barang bersejarah di Museum Geologi, Bandung. Jadi pada lupa pulang yaa...



Salam Redaksi

Apa kabar teman-teman?

Jumpa lagi dengan Mitta. Edisi kali ini akan banyak sekali hal-hal baru yang kalian dapat ketahui dimulai dari rubrik-rubrik baru mengenai flora dan fauna, mainan-mainan tradisional Indonesia, pengetahuan tentang apakah ada makanan pengganti selain nasi? cerita tentang kebajikan, dan masih banyak lagi.

Tentu saja *segmen global warming* kali ini juga dapat menambah pengetahuan teman-teman sekalian.

Semoga edisi Mitta kali ini dapat menambah pengetahuan teman-teman sekalian dalam mengetahui Ajaran Buddha juga dapat menambah pengetahuan tentang hal-hal lainnya.

Selamat membaca teman-teman.
Mettacittena,
Mitta

Susunan Redaksi

Penerbit
Pelindung

: Yayasan Kusalayani
: Pembimbing Masyarakat Buddha
Jawa Barat (Pembimas Buddha Jabar)

Penanggung Jawab
Pemimpin Redaksi
Staff Redaksi

: Bhikkhuni Santini
: Vivi Citrajaya
: Novi . Noni, Anne

Desain
Alamat Redaksi

: Rosalinda
: Ruko Intercon
Jl. Taman Kebun Jeruk Blok AA I/6
Jakarta Barat
HP.0817-019-0606 (Vivi)
Email.Majalah_mitta@yahoo.com



Berita Mitta	1	Global Warming	16
Salam & Susunan Redaksi	2	Game 2	17
Daftar Isi & Form Donatur	3	Mewarnai 2	18
Puisi & Ceritaku	4	Komik	19-20
Surat Mitta	5	Cerita Inspirasional	21-23
Mewarnai 1	6	Game 3	24
Kisah Dhammapada	7-8	Komik	25-26
Game 1	8	Ruang Pengetahuan	27-29
Flora Indonesia	9	Dhamma Dana	29
Belajar yuk	10	Saldo Mitta	30
Permainan Tradisional	11-12		
Tokoh Dhamma	13-14		
Riwayat Hidup Buddha	15		

Formulir Donatur Mitta

Teman-teman ingin mendapatkan Majalah Mitta setiap penerbitannya?
Mudah saja kalau kalian mau, ajak orang tua, teman-teman, kakak pembina sekolah minggu di Vihara kalian masing-masing.

Dengan mengisi data di bawah ini:

Nama :

Alamat :

* Donatur tetap Rp/edisi, selama edisi

* Donatur tidak tetap Rp

Dana dapat ditransfer ke :

BCA Cab. Lembang No Rek. : 137-115-6149 A/n: Bhikkhuni Susilavati

Notes: Mohon disertakan dengan berita Dana untuk Mitta.

Formulir dapat dikirim ke **Cetiya Sanghamitta**

Jl. Taman Kebun Jeruk Blok AA 1/6

Komplek Ruko Intercon Kebun Jeruk - Jakarta Barat

Email: majalah_mitta@yahoo.com

BUKU

Buku, bentukmu persegi panjang
Dari kertas tipis atau tebal
Dibaca dengan hati tenang
Pasti bermanfaat sebagai bekal

Bukalah buku
Baca isinya
Membimbing kita
Mendapat ilmu pengetahuan

Bagi pemalas kau tersia-sia
Pandanganmu tidak terlihat mata
Sejak kecil, biasakan membaca buku
Pasti tercapai cita-cita



Oleh: Cinta Maya Panna



CERITAKU

Pengalamanku

Liburan sekolah kali ini, aku pergi ke tempat Ayya. Ini sudah kedua kalinya aku pergi ke tempat Ayya. Di tempat Ayya, kita dapat banyak melakukan hal-hal seperti belajar Dhamma, meditasi, membaca *Paritta* dan lain-lain. Kita juga belajar banyak Dhamma dari penceramah yang berbeda-beda, kelas anak-anak dan dewasa pun terpisah.

Kelas anak-anak dimulai dari usia 7 tahun sampai dengan usia 11 tahun, sedangkan kelas dewasa dimulai dari usia 12 tahun sampai dengan usia yang tertua. Di sini kami tidak hanya belajar Dhamma, akan tetapi juga belajar bagaimana hidup mandiri. Mandiri untuk dapat bekerjasama di dalam sebuah kelompok dan harus menahan diri untuk tidak tinggal dengan orang tua. Tapi tidak apa-apa kok, karena hanya 12 hari dan 12 hari itu tidak terasa lama lho... Walaupun banyak yang menangis dan untuk yang suka menangis ada sesi untuk yang ingin menangis. Sesi itu berlangsung selama 15 menit. Itulah pengalamanku selama latihan *Silacarini* di Wisma Kusलयani.

Oleh : Silacarini Louistrycia Kho

Surat Mitta

1. Mengapa di dunia ini terjadi banyak bencana alam?

Salam,
Siska Dewi
(7 tahun - 1 SD)
Vihara Surya Adhi
Guna,
Rengasdengklok

Temanku Siska yang baik, akhir-akhir ini di dunia ini banyak terjadi bencana alam yang disebabkan karena adanya proses alam serta ulah manusia sendiri yang merusak alam dan tidak menjaga alam lingkungan dengan baik. Oleh karena itu, untuk meminimalkan terjadinya bencana alam, mari kita bersama-sama menjaga dan melestarikan alam sekitar kita.

2. Mitta, apa benar anak kecil tidak boleh marah-marah? Ditunggu jawabannya ya, terima kasih Mitta!

Salam,
Santika
(4 tahun)
Kinder Kids School
Banjarmasin

Hai, Santika! Anak kecil bisa saja marah, mungkin ke papa dan mama atau ke orang lain. Akan tetapi, jangan jadikan sifat marah-marah ini menjadi kebiasaan ya. Marah-marah itu tidak baik, bukannya menambah kamma baik melainkan menambah kamma buruk. Jadi, cobalah menjadi anak yang baik dan kembangkan sifat metta (cinta kasih) baik ke papa dan mama, dan ke semua makhluk juga.

3. Apa yang dilakukan Buddha pada siang dan malam?

Salam,
Sulistiya
(9 tahun - 4 SD)
Vihara Surya Adhi
Guna,
Rengasdengklok

Hai, Sulistiya! Pertanyaan yang bagus sekali. Yang dilakukan oleh Buddha pada siang dan malam hari adalah membabarkan Dhamma baik kepada manusia dan para dewa. Biasanya Buddha membagi waktu-Nya dalam hal pembabaran Dhamma. Pada siang hari, Buddha membabarkan Dhamma kepada umat manusia, dan pada malam hari menjelang pagi, Buddha membabarkan Dhamma kepada para dewa. Sang Buddha hanya membutuhkan waktu istirahat dua jam setiap harinya.



MEWARNAI 1

6



Memasuki tahun ajaran baru ini, Mitta tambah semangat untuk rajin belajar. Ayo, siapa lagi yang ingin mengikuti Mitta untuk lebih semangat rajin belajar?



Kisah Cakkhupala Thera Dhammapada 1.1

Suatu hari, Cakkhupala Thera berkunjung ke Vihara Jetavana untuk melakukan penghormatan kepada Sang Buddha. Malamnya, saat melakukan meditasi jalan, Sang Thera tanpa sengaja menginjak banyak serangga sehingga mati. Keesokan harinya, pagi-pagi sekali serombongan bhikkhu yang mendengar kedatangan Sang Thera bermaksud mengunjunginya. Di tengah jalan, di dekat tempat Sang Thera menginap, mereka melihat banyak serangga yang mati.

"Iiuh, mengapa banyak serangga yang mati di sini?" seru seorang bhikkhu.

"Ah, jangan-jangan...", celetuk yang lain.

"Jangan-jangan apa?" sergah beberapa bhikkhu.

"Jangan-jangan ini perbuatan Sang Thera!" jawabnya.

"Kok bisa begitu?" tanya yang lain lagi.

"Begini, sebelum Sang Thera berdiam di sini,

tidak ada kejadian seperti ini. Mungkin sang thera terganggu oleh serangga-serangga itu. Karena jengkelnya, ia membunuhnya."

"Itu berarti ia melanggar Vinaya, perlu kita laporkan kepada Sang Buddha!" seru beberapa bhikkhu.

"Benar, mari kita laporkan kepada Sang Buddha, bahwa Cakkhupala Thera telah melanggar Vinaya", timpal sebagian besar dari bhikkhu tersebut.

Alih-alih dari mengunjungi sang thera, para bhikkhu itu berubah haluan, berbondong-bondong menghadap Sang Buddha untuk melaporkan temuan mereka, bahwa "Cakkhupala Thera telah melanggar Vinaya!"

Mendengar laporan para bhikkhu, Sang Buddha bertanya, "Para bhikkhu, apakah kalian telah melihat sendiri pembunuhan itu?"

"Tidak, bhante," jawab mereka serempak. Sang Buddha kemudian

menjawab, "Kalian tidak melihatnya, demikian pula Cakkhupala Thera juga tidak melihat serangga-serangga itu karena matanya buta. Selain itu, Cakkhupala Thera telah mencapai kesucian arahat. Ia telah tidak mempunyai kehendak untuk membunuh".

"Bagaimana seorang yang telah mencapai arahat tetapi matanya buta?" tanya beberapa bhikkhu.

Maka Sang Buddha menceritakan kisah di bawah ini:

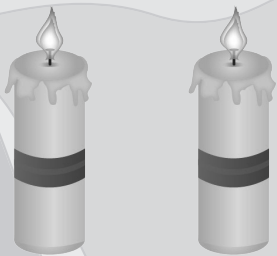
Pada kehidupan lampau, Cakkhupala pernah terlahir sebagai seorang tabib yang handal. Suatu ketika datang seorang wanita miskin.

"Tuan, tolong sembuhkanlah penyakit mata saya ini. Karena miskin, saya tak bisa membayar pertolongan tuan dengan uang. Akan tetapi, apabila sembuh, saya berjanji akan menjadi pembantu tuan dengan anak-anak saya," pinta wanita itu. Permintaan itu disang-

gupi oleh sang tabib. Perlahan-lahan, penyakit mata yang parah itu mulai sembuh. Sebaliknya, wanita itu menjadi ketakutan, apabila penyakit matanya sembuh, ia dan anak-anaknya akan terikat menjadi pembantu tabib itu. Dengan marah-marah ia berbohong kepada sang tabib, bahwa sakit matanya bukannya sembuh, malahan bertambah parah. Setelah diperiksa dengan cermat, sang tabib tahu bahwa wanita miskin itu telah berbohong kepadanya. Tabib itu menjadi tersinggung dan marah, tetapi tidak

diperlihatkan kepada wanita itu. "Oh, kalau begitu akan kuganti obatmu," demikian jawabnya. "Nantikan pembalasan!" serunya dalam hati. Akhirnya wanita itu menjadi buta total karena pembalasan sang tabib. Sebagai akibat dari perbuatan jahatnya, tabib itu telah kehilangan penglihatannya pada banyak kehidupan selanjutnya. Mengakhiri ceritanya, Sang Buddha kemudian memabarkan syair di bawah ini: Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, piki-

ran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Apabila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya. Pada saat khotbah Dhamma itu berakhir, di antara para bhikkhu yang hadir ada yang terbuka mata batinnya dan mencapai tingkat kesucian arahat dengan kemampuan batin analitis "Pandangan Terang". Sumber: Dhammapada Atthakatha – Kisah-kisah Dhammapada. 1997. Yogyakarta: Vidyasena Vihara Vidyaloka.



Game' 1

Hari ini, vihara tempat biasa Mitta mengikuti acara puja bakti mengadakan acara Kathina, dan Mitta diberi kesempatan untuk menjadi pembawa acaranya. Salah satu mata acaranya adalah penyalaan lilin lima warna. Akan tetapi, Mitta bingung arti dari kelima lilin ini apa ya? Teman-teman, tolong bantu Mitta ya, agar Mitta dapat menjadi pembawa acara yang baik dengan menghubungkan warna lilin dengan artinya.

LILIN
Biru
Kuning
Merah
Putih
Jingga

ARTI
Cinta kasih
Suci
Bakti
Semangat
Kebijaksanaan



FLORA INDONESIA

Melati

Melati merupakan tanaman bunga hias berupa perdu berbatang tegak yang hidup menahun. Di Indonesia, salah satu jenis melati dijadikan sebagai “puspa bangsa” atau simbol nasional yaitu melati putih (*Jasminum sambac*), karena bunga putih kecil yang harum ini melambangkan kesucian dan kemurnian, serta dikaitkan dengan berbagai tradisi dari banyak suku di negara ini. Bunga ini merupakan suatu keharusan hiasan rambut pengantin dalam upacara per kawinan berbagai suku di Indonesia, terutama suku Jawa dan Sunda. Jenis lain yang juga populer adalah melati gambir (*J. officinale*).

Di Indonesia, nama melati dikenal oleh masyarakat di seluruh wilayah Nusantara. Nama-nama daerah untuk melati adalah Menuh (Bali), Meulu cut atau Meulu China (Aceh), Menyuru (Banda), Melur (Gayo dan Batak Karo), Manduru (Menado), Mundu (Bima dan Sumbawa) dan Manyora (Timor), Malete (Madura) serta Beruq-beruq (Mandar).

Manfaat

Bunga melati bermanfaat sebagai bunga tabur, bahan industri minyak wangi, kosmetika, parfum, farmasi, penghias rangkaian bunga dan bahan campuran atau pengharum teh, seperti teh melati yang populer di Indonesia.

Disadur dari: Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas



BELAJAR!

YUK!

Numbers of Nouns

This time we will study about numbers of nouns. An English noun can be singular or plural in number.

Generally speaking, a singular noun becomes plural by adding 's' to it, as in persons, girls, dogs, cats, etc. Many common nouns become plural in this way. But a large number of other common nouns do not form their plural number by adding 's', but by adding 'es', 'ies', or 'ves'. Some examples are hero-heroes, lady-ladies, wife-wives, etc.

Now time to be practiced, Fill in each blank with plural noun formed from the underlined noun.

This is a sharp **knife**. These are sharp.

The boy is looking at the **photograph**. The are looking at the

This **farmer** rears a big **goose** on his farm. These rear on their farms.

The pop **singer** is smiling at her **fan**. Are all friendly to their

Mr Hill told us an interesting **story**. We enjoyed all his

PERMAINAN TRADISION- Congklak



Congklak

Congklak atau congkak adalah suatu permainan tradisional yang dikenal dengan berbagai macam nama di seluruh Indonesia. Biasanya dalam permainan, sejenis cangkang kerang digunakan sebagai biji congkak dan jika tidak ada, kadangkala digunakan juga biji-bijian dari tumbuh-tumbuhan.

Nama congklak di berbagai daerah

Di beberapa daerah di Sumatera dengan kebudayaan Melayu permainan ini lebih dikenal dengan nama congkak. Istilah ini juga dikenal di Malaysia. Di Jawa, permainan ini lebih dikenal dengan nama congkak, dakon, dhakon atau dhakonan. Di Lampung, permainan ini lebih dikenal dengan nama dentuman lamban, sedangkan di Sulawesi, permainan ini lebih dikenal dengan nama Mokaotan, Mag-

galeceng, Aggalacang, dan Nogarata. Dalam bahasa Inggris, permainan ini disebut Mancala.

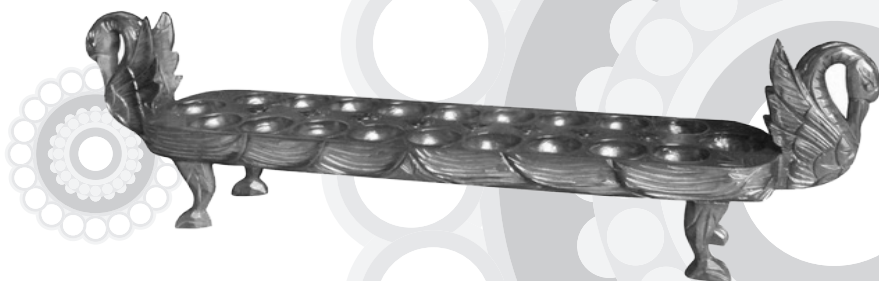
Permainan Congklak

Permainan congklak dilakukan oleh dua orang. Dalam permainan, mereka menggunakan papan yang dinamakan papan congklak dan 98 (14 x 7) buah biji yang dinamakan biji congklak atau buah congklak. Umumnya, papan congklak terbuat dari kayu dan plastik, sedangkan bijinya terbuat dari cangkang kerang, biji-bijian, batu-batuan, kelereng, atau plastik. Pada papan congklak terdapat 16 buah lubang yang terdiri atas 14 lubang kecil yang saling berhadapan dan 2 lubang besar di kedua sisinya. Setiap 7 lubang kecil di sisi pemain dan lobang besar di sisi kanannya dianggap sebagai milik sang pemain.

Pada awal permainan, setiap lubang kecil diisi dengan tujuh buah biji. Dengan dua orang pemain yang berhadapan, salah seorang yang memulai dapat memilih lubang yang akan diambil dan meletakkan satu ke lubang di sebelah kanannya dan seterusnya. Bila biji habis di lubang kecil yang berisi biji lainnya, ia dapat mengambil biji-biji tersebut dan melanjutkan mengisi, bila habis di lubang besar miliknya maka ia dapat melanjutkan dengan memilih lubang kecil di sisinya. Bila biji habis di lubang kecil di sisinya, maka ia berhenti dan mengambil seluruh biji di sisi yang berhadapan. Tetapi bila berhenti di lobang kosong di sisi lawan, maka ia berhenti dan tidak mendapatkan apa-apa.

Permainan dianggap selesai bila sudah tidak ada biji lagi yang dapat diambil (seluruh biji ada di lubang besar kedua pemain). Pemenangnya adalah yang mendapatkan biji terbanyak.

Bagaimana, teman-teman, tertarik untuk mencoba?



Disadur dari: Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas



Ayya Khema

Ayya Khema (25 Agustus 1923-2 November 1997) adalah seorang guru Buddhis, yang terlahir dengan nama Ilse Kussel di Berlin, Jerman, dari orangtua Yahudi.

Ayya Khema menghindari NAZI pada saat Perang Dunia ke-II dan pada akhirnya pindah ke Amerika Serikat. Setelah mengelilingi Asia, ia memutuskan untuk menjadi seorang bhikkhuni di Srilanka pada tahun 1979.

Ayya sangat aktif dalam memberikan kesempatan bagi perempuan untuk mem praktikkan Ajaran Buddha, dan mendirikan beberapa pusat belajar di seluruh dunia. Pada tahun 1987, Ayya mengoordinasi penyelenggaraan International Conference of Buddhist Nuns (Konferensi Internasional Bhikkhuni Buddhis) untuk yang pertama kalinya.

Ayya Khema juga menulis lebih dari 2 lusin buku dalam bahasa Inggris dan Jerman. Autobiografi beliau, yang berjudul *I Give You My Life*, adalah buku yang berisikan cerita yang menceritakan bagaimana ia menemukan kebijaksanaan dalam jalan spiritual.

Biografi

Ayya Khema (d/h Ilse Kussel), lahir di Berlin pada tahun 1923 di keluarga Yahudi. Pada tahun 1938, ia melarikan diri dari Jerman beserta 200 anak-anak lainnya, dan dibawa ke Glasgow, Skotlandia. Kedua orangtuanya pergi ke China dan dua tahun kemudian, Ilse Kussel bergabung dengan mereka di Shanghai.

Dikarenakan pada saat itu terjadi perang, seluruh keluarga ditahan di kamp tahanan perang milik Jepang di mana ayahnya kemudian meninggal dunia. Ilse Kussel kemudian menikah dan memiliki sepasang putra putri, serta memiliki empat cucu.

Empat tahun kemudian, setelah kamp tersebut dibebaskan oleh Amerika Serikat, Ilse Kussel dapat bermigrasi ke Amerika Serikat. Di antara tahun 1960 dan 1964, ia beserta suami dan putranya bersama keluarganya mengunjungi Asia, termasuk negara-negara di sekitar Pegunungan Himalaya. Selama perjalanan tersebut, Ilse Kussel belajar meditasi.

Sepuluh tahun kemudian, ia mulai mengajarkan meditasi di Eropa dan Australia. Dengan pengalamannya itulah, Ilse Kussel memutuskan untuk menjadi seorang bhikkhuni di Sri Lanka pada tahun 1979, dengan nama "Khema" (Ayya berarti Yang Mulia) yang berarti keselamatan dan keamanan.

Di Sri Lanka, Ayya bertemu dengan gurunya, Y.M. Matara yang menginspirasi beliau untuk mengajarkan meditasi Jhana. Oleh karena pada saat itu tidak mungkin mengadakan upacara penahbisan bhikkhuni di dalam tradisi Theravada, Ayya Khema menerima penahbisan penuhnya di Hsi Lai Temple, vihara tradisi Mahayana di bawah ordo Fo Guang Shan pada tahun 1988.

Ayya Khema membantu mendirikan Wat Buddha Dhamma, vihara hutan tradisi Theravada, di dekat kota Sydney, Australia, di tahun 1978. Di Colombo, Ayya mendirikan International Buddhist Women's Centre (Pusat Perempuan Buddhis Internasional) sebagai pusat pelatihan bagi para bhikkhuni Sri Lanka dan Parappuduwa Nun's Island (Pulau Bhikkhuni Parappuduwa) di Dodanduwa (sekarang telah tutup).

Pada bulan Juni 1997, "Vihara Metta", vihara hutan pertama di Jerman, diresmikan olehnya, dan penahbisan pertama yang dilakukan dalam bahasa Jerman dilakukan di sini. Ayya Khema juga merupakan pemimpin spiritual dari Buddha Haus di Jerman, yang didirikan pada tahun 1989 dengan bantuannya.

Tahun 1987, Ayya mengoordinasi penyelenggaraan International Conference of Buddhist Nuns (Konferensi Internasional Bhikkhuni Buddhis) pertama kali di dalam sejarah. Di dalam konferensi ini terdapat berdirinya Sakyadhita, organisasi perempuan Buddhis seluruh dunia. Y.M. Dalai Lama sebagai pembicara utama di konferensi ini. Pada bulan Mei 1987, Ayya Khema diundang untuk memberikan pidato di Perserikatan Bangsa-Bangsa di New York dengan topik Buddhisme dan Perdamaian Dunia.

Ayya Khema telah menulis 25 buku tentang meditasi dan ajaran Buddha dalam bahasa Inggris dan bahasa Jerman. Buku-bukunya telah diterjemahkan ke dalam tujuh bahasa.

Ayya Khema meninggal dunia pada tanggal 2 November 1997 di Buddha Haus, Jerman, setelah menderita sakit.



Kunjungan Pertama Buddha ke Kampung HalamanNya (Bagian 1)

Sudah hampir tujuh tahun berlalu sejak Pangeran Siddhartha meninggalkan ke duniawian. Saat itu, Raja Suddhodana, yang senantiasa mengawasi putranya secara ketat, mendengar bahwa pangeran telah mencapai Pencerahan dan tengah berdiam di Vihara Veluvana. Raja dengan segera mengirimkan sembilan orang menterinya, untuk mengundang Sang Buddha agar mengunjungi Kapilavatthu. Akan tetapi, ketika mereka mendengarkan Dhamma dari Sang Buddha, mereka mencapai tingkat kesucian Arahat dan menjadi bhikkhu, melupakan perintah raja untuk mengundang Sang Buddha ke Kapilavatthu.

Akhirnya Raja Suddhodana mengutus Kaludayi, yang terlahir pada hari yang sama dengan Sang Buddha dan tumbuh bersama sebagai kawan sepermainan. Ketika ia tiba di Vihara Veluvana, Sang Buddha sedang membabarkan Dhamma. Mereka mendengarkan dengan seksama. Pada akhir pembabaran itu, mereka semuanya mencapai tataran Arahat dan menjadi bhikkhu.

Kala itu, Bhikkhu Kaludayi menyampaikan undangan raja kepada Sang Buddha karena ia menganggap bahwa sudah waktunya untuk mengunjungi keluarga istana di Kapilavatthu. Akhirnya Sang Buddha mengabulkan permohonan Bhikkhu Kaludayi untuk mengunjungi Kapilavatthu. Sang Buddha beserta rombongan menempuh perjalanan sejauh enam puluh yojana menuju Kapilavatthu selama dua bulan.

Setiba di sana, Sang Buddha dan para siswaNya tinggal di taman milik seorang pangeran Sakya, yaitu Pangeran Nigrodha. Semua rakyat suku Sakya menyambut kedatangan Sang Buddha, akan tetapi para sesepuh Sakya yang terkenal dengan kesombongannya berpikir: “Pangeran Siddhartha adalah adik, keponakan, dan cucu kami.” Mereka lalu berkata kepada para pangeran muda: “Pangeran muda, boleh saja kalian memberi sembah hormat padanya, namun kami akan duduk di belakang kalian saja.”

Untuk menundukkan kecongkakan sia-sia dari para kerabat yang tidak menyadari bahwa Ia telah mencapai Pencerahan, Sang Buddha melesat ke udara dan memperlihatkan mukjizat ganda, yaitu munculnya air dan api secara bersamaan dari berbagai bagian tubuhnya. Raja Suddhodana terpukau dengan hal tersebut, lalu memberi sembah hormat pada Sang Buddha dan berkata: “Putraku, inilah ketiga kalinya aku menghormati-Mu.” Semua keluarga Sakya pun bersujud kepada Sang Buddha.

Tips Hijau: Hemat Energi

Merupakan sesuatu yang mudah untuk melindungi bumi kita ini! Di bawah ini merupakan tips-tips untuk menghemat energi. Jadi ayo kita sama-sama menjaga kelestarian bumi kita ini dan cobalah beberapa tips dibawah ini. Pastikan juga untuk bertanya kepada orang tua kalian sebelum mencoba tips-tips di bawah ini.

Menyalakan kipas angin dibandingkan menyalakan AC apabila cuaca sedang panas. Ganti lampu pijar dengan lampu hemat energi, dikarenakan lampu hemat energi akan lebih than 10 kali lebih lama dibandingkan dengan lampu pijar dan hanya menggunakan seperempat energi saja.

Lepaskan colokan listrik dari perangkat elektronik dan matikan saluran listriknya ketika peralatan listriknya sudah tidak digunakan.

Matikan (shut down) komputermu sebelum tidur setiap malam dan sebelum kamu keluar rumah. Atur komputermu ke dalam "sleep mode" apabila kamu tidak menggunakan komputer untuk beberapa saat. Dengan melakukan ini, kamu telah melakukan dua langkah sederhana dan dapat menghemat energi sekitar 85% setiap harinya.

Matikan lampu setiap kali kamu hendak meninggalkan ruangan.

Atur suhu pendingin tidak lebih rendah dari 25 derajat Celcius selama musim kemarau dan atur suhu pendingin tidak lebih tinggi dari 20 derajat Celcius selama musim hujan.

Letakkan meja belajarmu dekat jendela agar dapat menggunakan cahaya matahari dibandingkan menggunakan cahaya lampu.

Pasang gorden untuk menutupi jendela selagi cuaca panas.

Matikan TV atau video gamesmu dan main di area bermain bersama dengan teman-temanmu.

Minta mama atau papamu untuk mematikan mesin mobil selagi mereka menunggumu di luar sekolah pada saat menunggumu pulang sekolah.

Bersepeda atau berjalan kakilah dibanding menggunakan mobil.

Selamat mencoba tips-tips di atas, teman-teman. Semoga bermanfaat dan dapat digunakan untuk membantu melestarikan bumi.

Game' 2

Teman-teman, masih ingatkah sebelum Pangeran Siddhartha mencapai tingkat kesucian Arahat dan menjadi Buddha, beliau melatih diri dengan keras sebagai seorang pertapa dengan ditemani oleh lima orang pertapa. Setelah Pangeran Siddhartha menjadi Buddha, kelima pertapa ini menjadi murid Buddha juga. Siapakah nama dari kelima orang pertapa itu? Mari, teman-teman, kita cari di kotak-kotak di bawah ini.



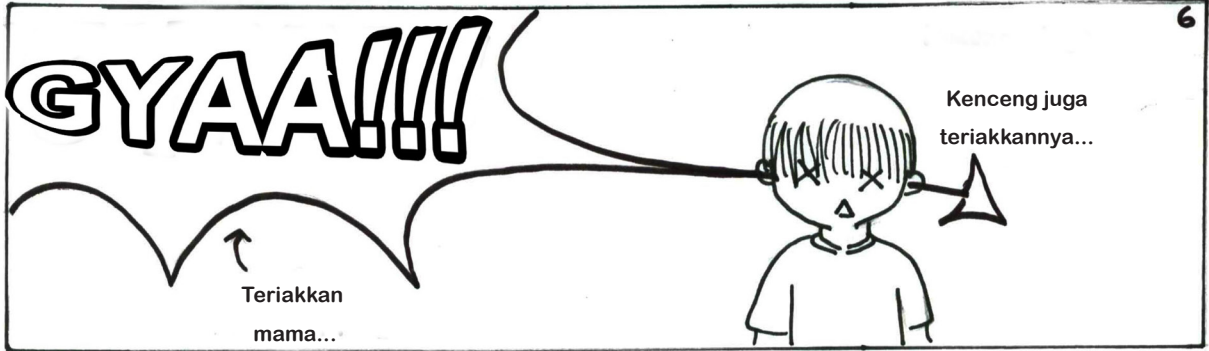
A	I	T	A	K	A	P	P
N	J	O	Y	O	N	L	V
A	A	I	I	N	A	A	A
H	S	R	D	D	N	P	P
A	S	I	D	A	D	U	P
M	A	H	A	N	A	M	A
P	R	A	H	N	L	U	M
P	A	J	B	A	B	I	N

Mewarnai 2



Teman-teman suka naik angkutan umum dari rumah ke sekolah kalian atau sebaliknya dari sekolah ke rumah kalian? Lihat, Mitta salah satunya, Dengan sangat sabar, Mitta menunggu sampai bisnya sampai dan tepat berhenti di halte bisnya. Dengan kesabaran dalam menunggu angkutan umum, maka kita akan dapat mengurangi resiko terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan..







Dhamapada 223

Kalahkanlah kemarahan dengan cinta kasih,
dan kalahkanlah kejahatan dengan kebajikan,
kalahkanlah kekikiran dengan kemurahan hati,
kalahkanlah kebohongan dengan kejujuran

CERITA INSPIRASIONAL

Sebuah Resep untuk Inspirasi

Oleh: Ross Harper Alonso

Maricel Apatan, 22 tahun, berdiri di dapur Edsa Shangrila Hotel, Manila, Filipina, bersiap untuk mendekorasi sebuah cheesecake. Walaupun hal itu terlihat sebagai tugas rutin bagi seorang pastry chef (koki kue), akan tetapi Maricel adalah bukan seorang chef biasa -- dia tidak memiliki tangan.

Akan tetapi, kekurangannya hampir tidak memperlambat kerjanya. Dengan menggunakan pergelangan tangannya, Maricel melapisi sisi-sisi kue dengan kacang yang dihancurkan. Selanjutnya, dia mencengkeram pisau koki dengan erat di antara pinggul dan siku dalam sebelah kiri serta menggunakan pergelangan tangan kirinya untuk mengiris anggur, kiwi dan stroberi menjadi dua bagian dengan lembut. Dalam waktu singkat, dia menghiasi kue dengan buah-buahan, menambahkan isian blueberry, dan menambahkan gulungan coklat yang elegan di atasnya.

"Ketika saya pertama kali melihat Maricel, saya khawatir dia akan melukai dirinya sendiri ketika menggunakan pisau koki, tapi hal tersebut tidak pernah menjadi masalah," kata Sous Chef Ariel Reyes, manajer Maricel. "Dia tidak mendapatkan perlakuan khusus dan bekerja sama keras sama seperti koki lainnya."

Maricel telah menempuh perjalanan jauh yang dimulai sejak suatu hari di bulan September 2000 ketika ia dan pamannya diserang di dekat peternakan mereka di daerah terpencil Zamboanga City, Mindanao. Lima pria bersenjata parang, yang mencoba untuk memaksa keluarga Maricel keluar dari tanah mereka, secara brutal memarah pamannya, lalu beralih pada Maricel yang ketika itu berusia 11 tahun. Dia pingsan saat mencoba untuk melindungi dirinya dari pukulan kejam.

Setelah siaman, Maricel berpura-pura mati sampai dia yakin para penyerangnya telah pergi. Saat dia terhuyung pulang, dia melihat bahwa tangannya menggantung longgar pada benang-benang daging yang berdarah. Ajaibnya, ia selamat dari perjalanan yang panjang dan melelahkan ke rumah sakit, tetapi dokter tidak dapat menyelamatkan tangannya. Pamannya juga selamat dari serangan dan mereka kemudian bersaksi melawan dua dari para penyerang mereka, yang pada akhirnya mendapatkan hukuman penjara seumur hidup.

Meskipun mendapatkan bantuan keuangan dari Uskup Agung Katolik Antonio Ledesma, yang merupakan saudara jauhnya, Maricel berjuang untuk mengatasi cacatnya. "Aku benar-benar tergantung pada ibuku," kenangnya. Dia kembali ke sekolah, tapi godaan teman-temannya sering menyebabkan dia menangis.

Pada tahun 2004, Uskup Agung Ledesma mengatur Maricel agar tinggal di House with No Steps, sebuah pusat rehabilitasi dan pelatihan bagi para penyandang cacat di Manila. Dia belajar cara menulis dan melakukan pekerjaan rumah tangga, dan yang lebih penting, berdamai dengan cacatnya.

Maricel akhirnya lulus dari sekolah menengah atas dan mengikuti sebuah kursus Manajemen Hotel dan Restoran di Cagayan De Oro City yang berjangka waktu dua tahun. "Aku benar-benar suka memasak sejak berusia tujuh tahun."

Atas dukungan yang luar biasa dari orangtuanya, Maricel berkembang meskipun dia adalah satu-satunya siswa penyandang cacat dalam kursus tersebut. "Saya tidak malu atau takut untuk mendaftar untuk kompetisi kelas seperti menghias kue."

Setelah Maricel pindah kembali ke Manila untuk melanjutkan studinya, media mulai melaporkan wanita muda yang tangguh ini. Dia tidak menghindar dari perhatian. "Aku ingin mereka yang juga menyandang cacat percaya bahwa kehidupan normal adalah mungkin untuk mereka," kata Maricel.

Ketika para manajer di Edsa Shangri-La Hotel melihat Maricel di televisi, mereka mempekerjakan dirinya sebagai bagian dari proyek Care for People (Kepedulian untuk Masyarakat) hotel tersebut. Rekan koki, Aljamil Borja, kagum pada keterampilan Maricel itu. "Dia hanya meminta bantuan jika dia perlu memindahkan ketel panas atau panci besar dari kompor, atau membuka tutup botol yang licin," kata Aljamil.

Maricel juga telah mencapai tujuannya untuk menginspirasi orang lain. Salah satunya adalah Ronelyn Calumpiano, 21-tahun, yang menderita lumpuh otak. Dibatasi pada kursi roda, dia jarang meninggalkan rumahnya di Manila dan tidak pernah bersekolah.

Lalu ia melihat Maricel di televisi. "Aku melihatnya menunjukkan bagaimana mempersiapkan sayuran untuk salad dengan begitu yakin," kenangnya. Ronelyn, yang kini tinggal di House with No Steps dan akan segera memulai kelas, bahkan telah berencana untuk berkarir di bidang teknologi informasi (TI).

Ketiga adik kandung Maricel telah pindah ke Manila. Dia membayar sewa apartemen kecil mereka, sementara orangtua mereka menggarap lahan pertanian keluarga di Mindanao.

"Sulit untuk memenuhi kebutuhan tapi saya tidak kehilangan harapan. Saya percaya segala sesuatu menjadi mungkin jika Anda bermimpi, bekerja keras, dan berdoa."

Game 3



24

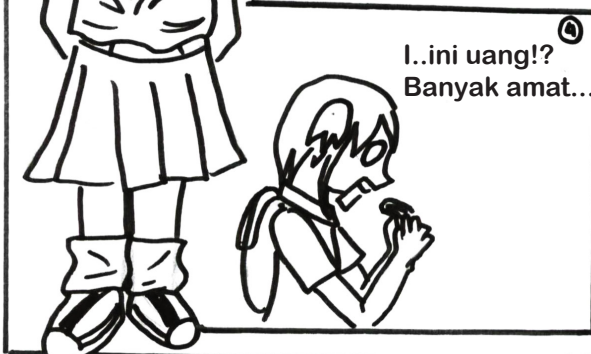
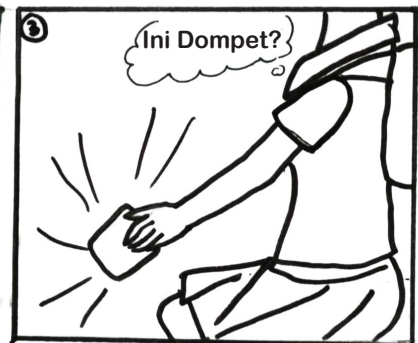
1	5		2							
			4							
			3	6			8			
			7							

Mendatar

1. Bahasa Pali dari suka memberi.
3. Nama tempat di India, yang merupakan tempat lahirnya Pangeran Siddhartha.
4. Fabel yang menceritakan kehidupan lampau Sang Buddha.
7. Lawan dari mudita.

Menurun

2. Salah satu sikap menghormat.
5. Yang telah terbebas dari dosa, lobha, dan moha.
6. Nama tempat di India, yang merupakan tempat pertapa Siddhartha mencapai penerangan sempurna.
7. Salah satu nama dari lima orang pertapa.





RUANG PENGETAHUAN

Umbi Sumber Karbohidrat

Makanan apa yang menghasilkan karbohidrat? Kita pasti akan langsung menjawab: nasi! Atau mi!
Rasa-rasanya kedua makanan ini memang yang paling sering kita makan.

Bahan makanan yang menghasilkan karbohidrat (energi) tidak hanya berasal dari beras, gandum, dan jagung. Karbohidrat juga dihasilkan oleh umbi-umbian.

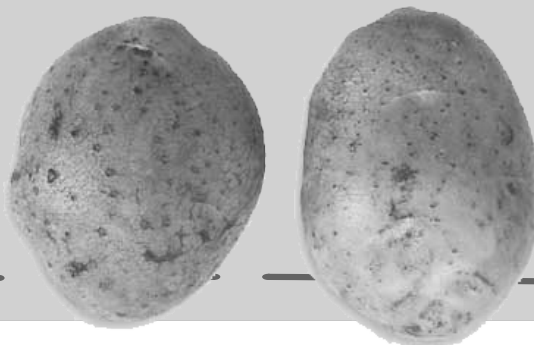
Banyak jenis umbi-umbian yang tumbuh di Indonesia, seperti kentang, ubi jalar, singkong, talas, suweg, dan garut.

Kentang

Kentang yang bernama latin *Solanum tuberosum* ini kandungan karbohidratnya jauh lebih rendah dibandingkan nasi atau mi. Tetapi kentang kaya nutrisi yang mengandung banyak serat. Kentang banyak macamnya.

Kentang bisa diolah dengan beragam cara. Jenis russet cocok digoreng atau dipanggang. Yellow flesh cocok dibuat pure dan dipanggang. Tolangi atau kentang ungu cocok direbus atau dibuat salad. Round white cocok direbus atau dipanggang. Sedangkan kentang ceria atau kentang rendiang cocok dimasak dengan rendang atau jadi dijadikan isi sup.

Kalau Apabila kamu ingin membeli kentang, pilihlah yang berkulit mulus dan tidak bopeng. Kalau bopeng, rasanya pahit, juga jangan ambil yang berkulit hijau karena mengandung racun.



Ubi

Nama latinnya adalah *Ipomoea batatas* L. Ubi kaya nutrisi dan kandungan seratnya akan lebih banyak jika dikukus atau dimakan dengan kulitnya.

Jenis ubi juga banyak, ada ubi putih, ubi kuning, ubi ungu, dan ubi madu. Ubi putih agak berserat, tetapi tidak terlalu manis. Ubi kuning lembut dan manis, sedangkan ubi ungu tidak terlalu lembut, tetapi manis.

Ubi madu yang biasa dikenal dengan nama ubi cilembu, bertekstur lembut dan terasa manis. Kandungan gula ubi madu sangat tinggi. Ubi madu tidak cocok direbus karena aroma madunya akan berkurang. Ubi madu cocok dipanggang atau dibakar.



Singkong

Daging umbi tumbuhan bernama latin *Manihot esculenta* ini berwarna putih atau kekuning-kuningan. Jika berwarna biru gelap, berarti singkong itu rusak.

Meski kaya karbohidrat, singkong sangat miskin protein. Oleh karena itu, kalau jika makan singkong, sebaiknya makan bersama bahan makanan lainnya, misalnya daging, sosis, atau sayuran.

Singkong mengandung banyak serat yang tidak larut dalam air. Serat ini membantu memperlancar proses buang air besar serta menyerap dan membuang toksin (racun) dalam usus.



Talas

Talas yang memiliki nama latin *Colocasia esculenta* ini menjadi makanan pokok di beberapa daerah di Indonesia, misalnya di Mentawai di (Sumatera Barat), dan Sorong (di Papua Barat). Talas juga berfungsi sebagai makanan pokok di Melanesia, Fiji, Samoa, Hawaii, Kolombia, Brasil, dan Filipina.

Talas yang dikenal di pasaran ada dua macam, yaitu talas putih (talas bogor) dan talas ungu (bentul atau talas pontianak). Talas bogor lebih lembut, sedangkan talas Pontianak lebih pulen serta beraroma khas dan wangi.



Suweg

Nama latinnya adalah *Amorphophallus campanulatus*. Suweg jarang dibudidayakan. Suweg umumnya tumbuh di hutan-hutan jati atau kebun yang tidak dipelihara. Suweg dapat tumbuh di tanah kapur, tanah lempung, tanah merah, dan tanah berpasir.

Seperi talas, suweg juga mengandung Kkristal kalsium oksalat yang menimbulkan rasa gatal. Kanduingan itu dapat dihilangkan melalui perebusan.



Garut

Garut yang bernama latin *Maranta arundinacea* L tumbuh di tanah yang lembab dan di bawah naungan. Umbi garut memiliki tekstur lembut dan mudah dicerna. Maka dari itunya, umbi garut sangat dianjurkan dikonsumsi bagi yang mereka yang baru sembuh dari sakit. Selain itu, umbi garut juga cocok dikonsumsi anak pengidap autisme.

Di Jawa Barat, Garut dikenal dengan sebutan sagu atau irut. Umbinya banyak mengandung tepung pati yang sangat halus dan mudah dicerna.



Yuk, Makan umbi! Kalau kita mau mencoba, kita akan bisa dan terbiasa makan umbi. Makan umbi-umbian sehat, lho! Gizi dan seratnya cukup tinggi.

Sumber: Kompas Anak, 27 Februari 2011

Persembahan Dhamma melebihi persembahan apa pun juga.

Bagi yang ingin berdana untuk kelangsungan Majalah Mitta ini dapat ditransfer ke no rekening :

BCA KCP LEMBANG

No: 137-115-6149

A/n : Bhikkhuni Susilavati

dengan berita "Dana Majalah Mitta".

Redaksi menerima sumbangan naskah dan hasil karya sesuai dengan usia anak-anak TK-SD baik melalui surat atau email dengan disertai identitas diri.

Naskah

terjemahan disertai foto copy naskah asli. Redaksi berhak mengubah naskah dengan tidak mengubah maknanya.

Saldo Mitta

30

Update Dana dari Buku Tabungan

No	Tanggal Transfer	Rp	Jumlah	Nama Donatur
1	14 Juli 2011	Rp	100.000	Ibu Lina
2	25 Juli 2011	Rp	500.000	Satya, Widya, Tyaga
3	Agustus 2011	Rp	250.000	Realxeng Pandelaki
4	Agustus 2011	Rp	250.000	Winxien Pandelaki
3	7 September 2011	Rp	20.000	Elly
4	12 September 2011	Rp	500.000	Andy Santoso Surabaya
5	15 September 2011	Rp	25.003	Benny Wibowo. Se
6	15 September 2011	Rp	50.000	Chrisyanti Tansil
7	14 Oktober 2011	Rp	50.000	Elly
8	17 Oktober 2011	Rp	25.003	Benny Wibowo. Se
9	31 Oktober 2011	Rp	50.000	Chrisyanti Tansil
10	8 November 2011	Rp	20.000	Elly
11	15 November 2011	Rp	25.003	Benny Wibowo. Se
12	28 November 2011	Rp	50.000	Chrisyanti Tansil
13	28 November 2011	Rp	20.000	Elly
14	30 Desember 2011	Rp	50.000	Chrisyanti Tansil
15	16 Januari 2012	Rp	25.003	Benny Wibowo. Se
16	20 Januari 2012	Rp	20.000	Elly
17	30 Januari 2012	Rp	50.000	Chrisyanti Tansil
18	15 Febuari 2012	Rp	25.003	Benny Wibowo. Se
19	22 Febuari 2012	Rp	20.000	Elly
20	4 Maret 2012	Rp	500.000	Satya, Widya, Tyaga
	Total Dana Mitta 17	Rp	2.625.015	

Total Dana Mitta 17	Rp	2.625.015
Biaya Cetak Mitta 17	Rp	4.500.000
Biaya Kirim Mitta 17	Rp	1.900.000
Saldo Akhir Mitta 17	Rp	-3.774.985



Pabajja Samaneri Anagarika Silacarini S1

