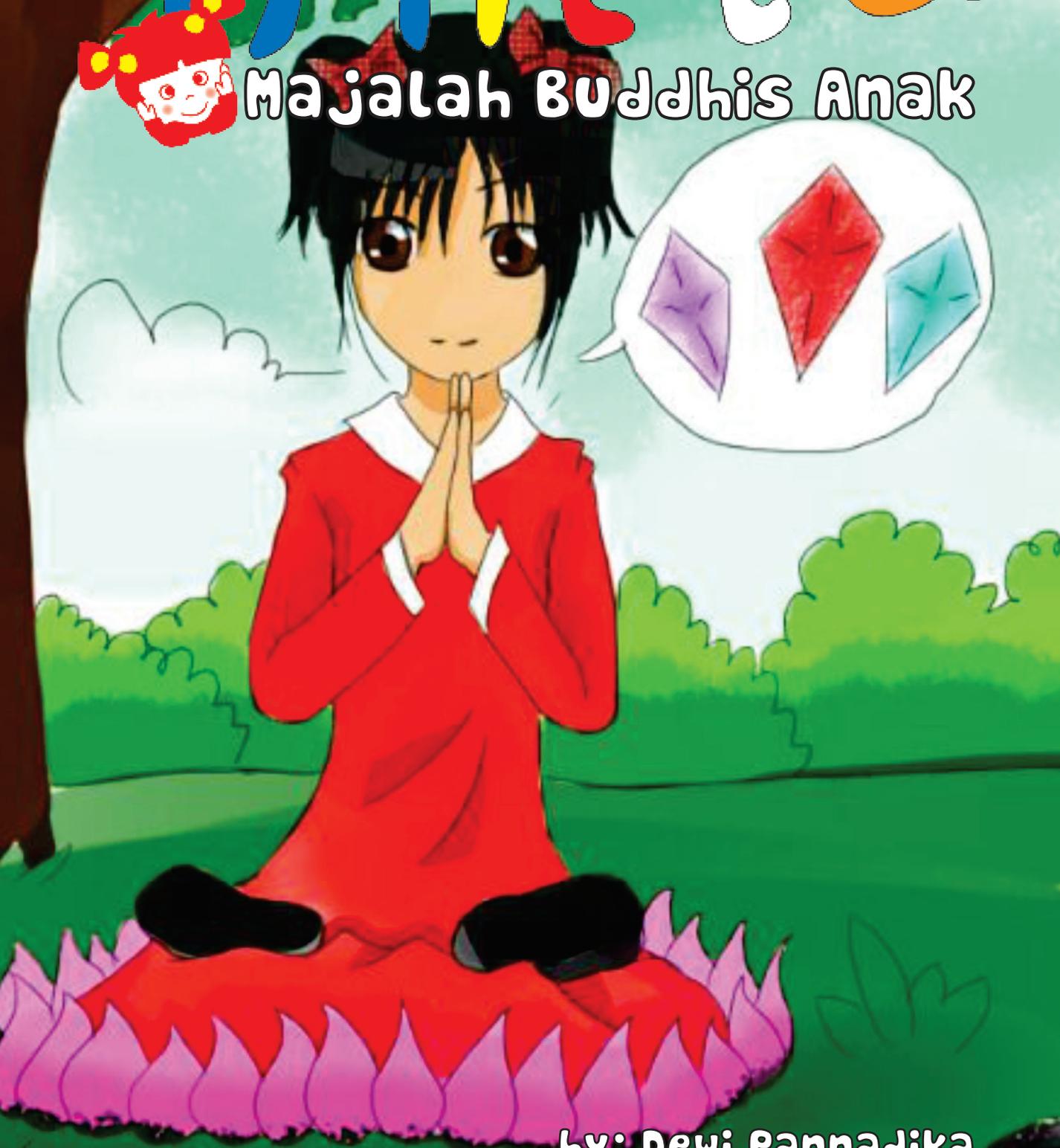


Edisi Mei 2013

# Mittra



Majalah Buddhis Anak

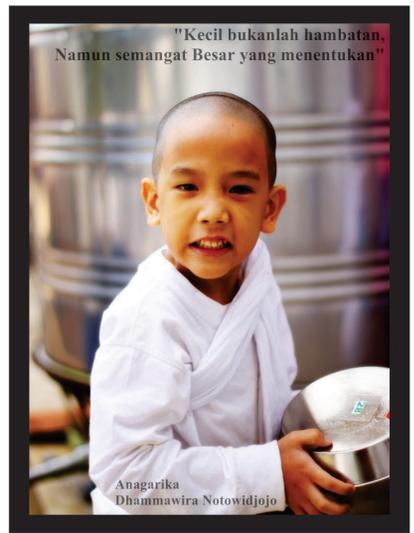


By: Dewi Pannadika

# BERITA MITTA



Ayya Santini sedang menyiramkan air kepada para peserta latihan Anagarika pada akhir latihan sebelum kembali ke rumah mereka masing-masing dan meninggalkan Wisma Kusalayani (tempat latihan).



"Meditasi" merupakan kegiatan rutin yang dilakukan para peserta selama latihan berlangsung. Melakukan meditasi merupakan hal yang sangat menyenangkan dan membahagiakan loh.. Ayo ikut!



Matematika atau Bahasa?? Ups, kali ini bukan itu, yang pastinya lebih dari itu.

Kali ini teman-teman latihan sedang belajar Dhamma ajaran Sang Buddha, yang sangat bermanfaat bagi kehidupan kita.



Bagaimana dengan sahabat Mitta? Ingin seperti mereka?

Mengikuti latihan menjadi Samanera, Samaneri, Anagarika dan Silacarihi.

Segera daftarkan diri kalian segera!!! Selamat mencoba.





**Apa kabar teman-teman?**

**Jumpa lagi dengan Mitta yang selalu setia dengan teman-teman semua. Edisi kali ini Mitta akan banyak bercerita dan berbagi tentang hal-hal baru yang kalian dapat ketahui tentang pengetahuan teknologi, dan masih banyak lagi yang lainnya, dan tentunya tidak ketinggalan juga komik-komik Dhamma yang seru dan asik.**

**Tidak ketinggalan juga, biar tambah rame dan seru baca Mitta, Mitta kali ini hadir dengan games yang seru dan menarik teman-teman semua tentang Dhamma Sang Buddha.**

**Semoga edisi Mitta kali ini dapat menambah pengetahuan teman-teman semua dalam mempelajari Ajaran Buddha dan pengetahuan baru yang lainnya.**

**Selamat membaca teman-teman.**

**Mettacittena,  
Mitta**



## Susunan Redaksi

<b>Penerbit</b>	<b>: Yayasan Kusalayani</b>
<b>Pelindung</b>	<b>: Pembimbing Masyarakat Buddha Jawa Barat (Pembimas Buddha Jabar)</b>
<b>Penanggung Jawab</b>	<b>: Bhikkhuni Santini</b>
<b>Pemimpin Redaksi</b>	<b>: Vivi Citrajaya</b>
<b>Staf Redaksi</b>	<b>: Yessica Felicia, Davit Kurniawan, Yogi Gunawaro</b>
<b>Desain</b>	<b>: Rosalinda</b>
<b>Alamat Redaksi</b>	<b>: Ruko Intercon Jl. Taman Kebun Jeruk Blok AA 1/6 Jakarta Barat Hp. 0817-019-0606 (Vivi Citrajaya)</b>



# SALDO MITTA

Saldo Akhir Mitta 18	Rp	3.114.979	Defisit
No	Tanggal Transfer	Rp	Jumlah Nama Donatur
1	28-Sep-12	20.000	Elly
2	01-Okt-12	200.000	Enzie Regina
3	12-Okt-12	1.000.000	Sukma Wijaya
4	15-Okt-12	25.003	Benny Wibowo SE
5	15-Okt-12	50.000	Yanti Wijaya
6	23-Okt-12	1.000.000	Herlyani Khosama- Manado
7	8 Nov 2012	100.000	Hendra Leo
8	8 Nov 2012	100.000	Setoran Tunai
9	19 Nov 12	25.003	Benny Wibowo SE
10	28 Nov 12	500.000	Merry Yulianto--Makassar
11	12-Des-12	100.000	Hendra Leo
12	17-Des-12	25.003	Benny Wibowo SE
13	26-Des-12	20.000	Elly
14	25-Jan-13	20.000	Elly
15	29-Jan-13	100.000	Hendra Leo
16	08-Feb-13	1.650.000	Kelvin Melvin
17	27-Feb-13	20.000	Elly
18	05-Mar-13	100.000	Hendra Leo
19	28-Mar-13	20.000	Elly
20	01-Apr-13	100.000	Hendra Leo
Total Dana Mitta 19		5.175.009	
Total Dana Mitta 19			Rp5.175.009
Saldo akhir Mitta 18			Rp3.114.979
Biaya Cetak Mitta 19 (perkiraan)			Rp4.500.000
Biaya Kirim Mitta 19 (perkiraan)			Rp1.900.000
Saldo Akhir Mitta 19			-Rp4.339.970 Defisit

## FORMULIR Donatur Mitta

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.

Anumodana.

# 5 Jari

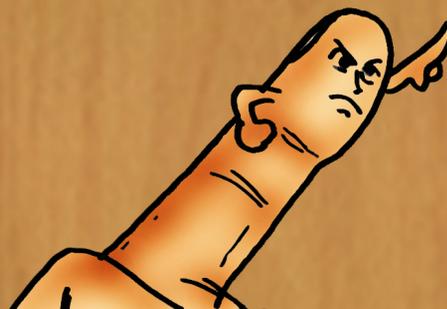
Halo teman-teman, tahukah bahwa ada falsafah tentang lima jari kita. Yuk kita bahas satu-satu...



1.. Ada si gendut jempol yang selalu berkata baik dan menyanjung



2.. Ada telunjuk yang suka menunjuk dan memerintah.



3.. Ada si jangkung jari tengah yang sombong dan suka menghasut jari telunjuk.



4.. Ada jari manis yang selalu menjadi teladan, baik, dan sabar sehingga diberi hadiah cincin.



5.. Dan ada kelingking yang lemah dan penurut serta pemaaf (ingatkah anda waktu kecil kalau kita berbaikan dengan musuh kita pasti saling sentuh jari kelingking?)



Dengan perbedaan positif dan negatif yang dimiliki masing-masing jari, mereka bersatu untuk mencapai tujuan (menulis, memegang, menolong anggota tubuh yg lain, melakukan pekerjaan, dll).

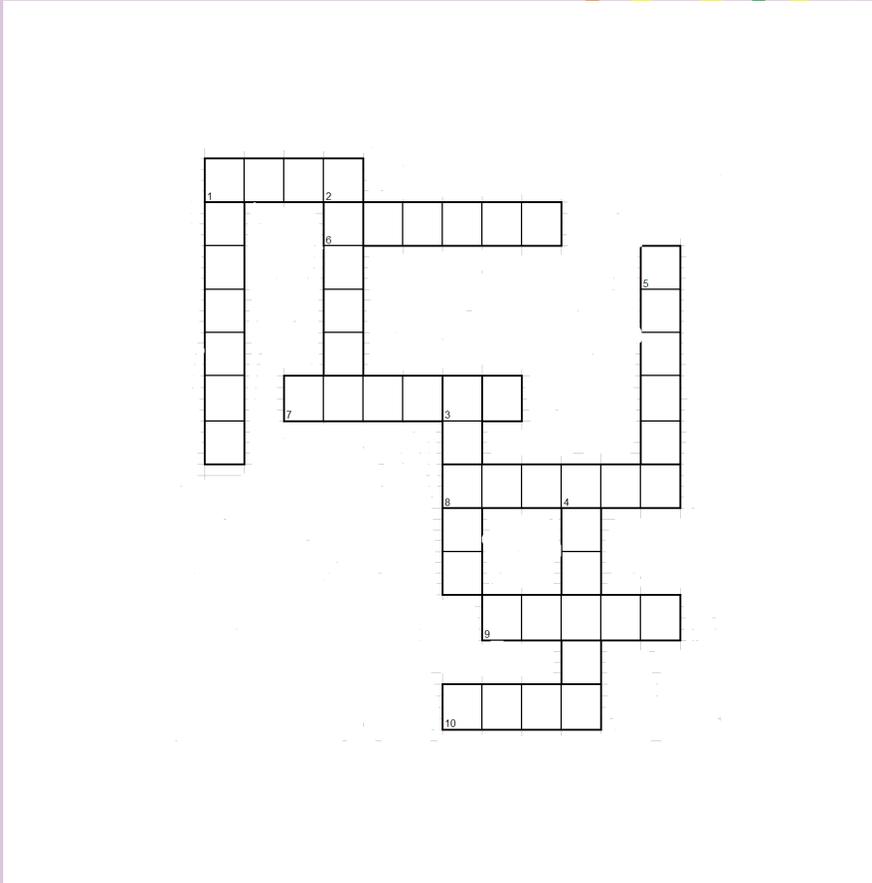


Teman-teman, Pernahkah kita bayangkan bila tangan kita hanya terdiri dari jempol semua? Falsafah ini sederhana namun sangat berarti. Kita diciptakan dengan segala perbedaan yang kita miliki dengan tujuan untuk bersatu, saling menyayangi, saling menolong, saling membantu, saling mengisi, bukan untuk saling menuduh, menunjuk, merusak, dan bahkan membunuh. Sudahkah kasih sayang anda hari ini bertambah? Semoga bermanfaat.



# GAME 1

Namo Buddhaya teman-teman. Kali ini Mitta ingin mengajak kalian belajar Dhamma sambil bermain. Mitta memiliki beberapa kotak kosong, dimana di setiap kotaknya akan berisi kata-kata yang berhubungan dengan Dhamma dan kehidupan Buddha Gautama, kalian bisa mengisi kotak-kotak kosong tersebut dengan mengikuti pertanyaan di setiap nomornya. Ayo kita mulai belajar sambil bermain.



Menurun :

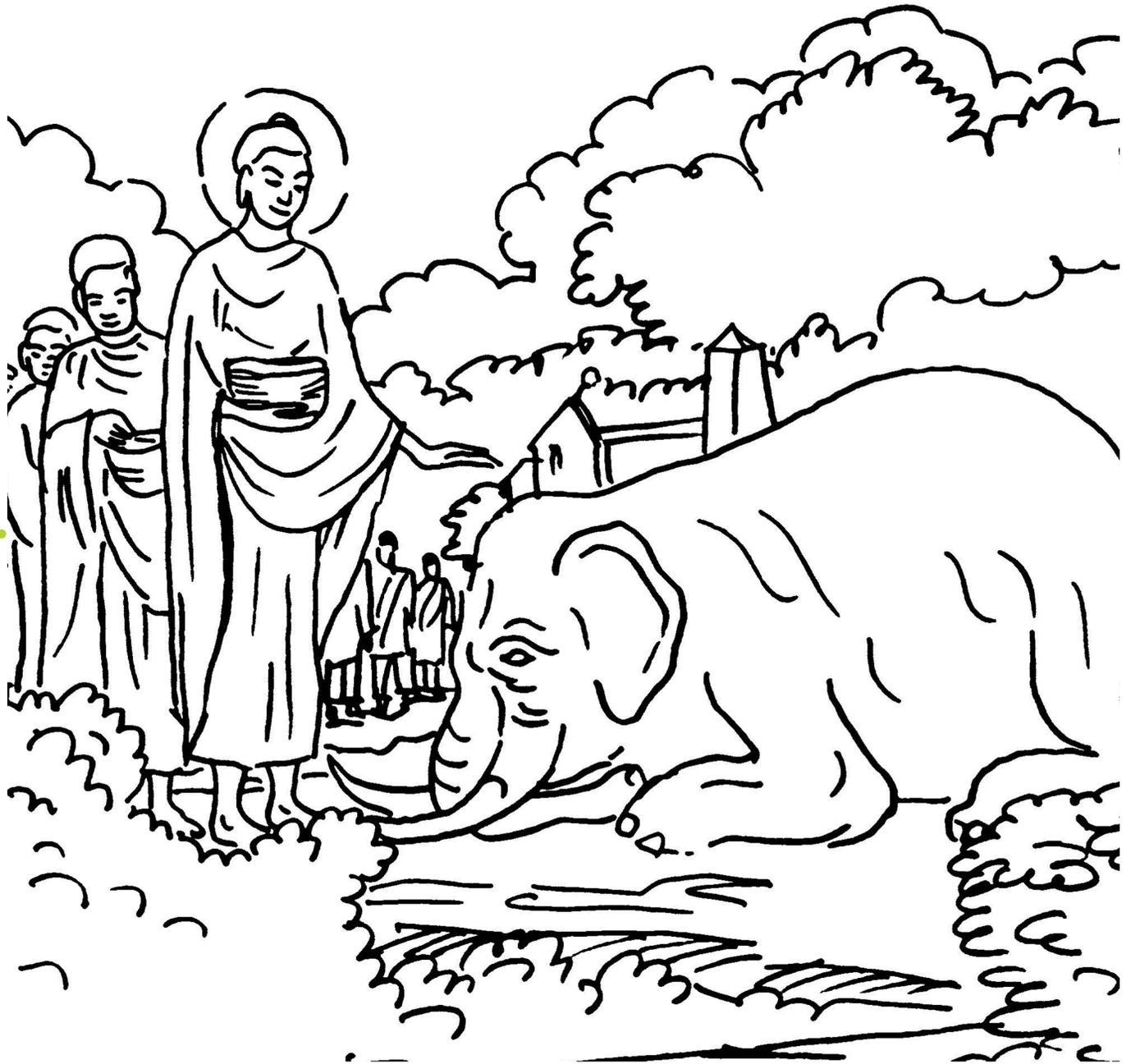
1. Syair tentang berkah
2. Ketidaktahuan dalam bahasa pali
3. Keserakahan dalam bahasa pali
4. Ajaran Sang Buddha
5. Ketidak kekaln dalam bahasa pali

Mendatar :

1. Kebodohan dalam bahasa pali
6. Tempat ibadah umat Buddha
7. Anak dari Pangeran Sidharta Gautama
8. Yang telah mencapai penerangan sempurna dan mencapai Bodhi
9. Perbuatan dalam bahasa pali
10. Kebencian dalam bahasa pali

Bagaimana teman-teman? Belajar Dhamma sambil bermain dan mengasah kemampuan kalian? Sangat menyenangkan bukan?

Kalau menyenangkan, kalian harus tetap membaca apa yang Mitta berikan di edisi kali ini, karena masih banyak permainan yang menunggu kalian di halaman berikutnya. Selamat membaca sahabat semua.



Teman-teman tahu mengenai cerita ketika Buddha Gautama menjinakkan Gajah Nalagiri? Buddha Gautama dengan kekuatan cinta kasihnya (Metta) mampu menjinakkan Gajah Nalagiri yang mengamuk. Gambar di atas ini merupakan gambar dimana Gajah Nalagiri menunduk dihadapan Buddha Gautama saat setelah dijinakkan. Dan teman-teman semua diminta untuk mewarnai gambar tersebut agar terlihat lebih indah. Selamat mewarnai.

# Ke Candi Borobudur

Pada suatu pagi di kelas Ibu Guru bertanya pada anak-anak

selamat pagi anak-anak. Apakah kalian tahu sejarah Candi Borobudur di Magelang?

Nggak tahu Ibu...

Belum tahu Buuu....

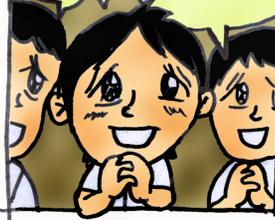


Borobudur dibangun sekitar tahun 800 Masehi. Candi Borobudur dibangun oleh para penganut agama Buddha. Candi ini dibangun pada masa kejayaan dinasti Syailendra. Pendiri Candi Borobudur yaitu Raja Samaratungga yang berasal dari dinasti Syailendra. Kemungkinan candi ini dibangun sekitar tahun 824 M dan selesai sekitar menjelang tahun 900-an Masehi

Bu ceritain donk sejarahnya Candi Borobudur

pliss

Iya, ceritain bu, pliss ....



Candi Borobudur terletak di Magelang, Jawa Tengah, sekitar 40 kilometer dari Yogyakarta. Borobudur memiliki 10 tingkat



Pada tahun 1814, Sir Thomas Stamford Raffles mendengar tentang penemuan benda arkeologi besar di desa Bumi-segoro Kabupaten Magelang. Kemudian segera memerintahkan Cornelius, untuk menyelidiki lokasi penemuan itu.



Umat Buddha menyelenggarakan upacara Waisak di Candi Borobudur untuk pertama kalinya tahun 1953. Peristiwa tersebut dihadiri oleh lebih dari 3000 peserta, diikuti oleh duta besar manca negara dan menjadi berita di koran-koran.



Pemugaran mulai dikerjakan pada tanggal 10 Agustus 1973. Proses renovasi baru selesai pada tahun 1983. Sejak tahun 1991, Borobudur ditetapkan

sebagai salah satu cagar budaya dunia oleh UNESCO



Bulan depan sekolah akan mengadakan study tur ke Candi Borobudur. Apakah kalian semua mau ikut?



Mau Bu,.. maau ikuuttttt



Teman-teman semua, sebagai penerus bangsa marilah kita jaga bersama Candi Borobudur sebagai salah satu warisan budaya dunia. Kalau bukan kita, siapa lagi? Betul?

ANUMODANA

# Merayakan hari Tri Suci Waisak

Hari ini adalah hari spesial karena hari ini Peringatan Hari Tri Suci Waisak. Semua umat Buddha datang ke vihara



Para umat kemudian mengikuti kebaktian umum yang dipimpin anggota Sangha. Saat menjelang detik-detik Waisak, para umat bermeditasi

Adik-adik juga berperan serta dengan menjadi petugas yang memberikan persembahan puja. Persembahan puja terdiri dari air yang melambangkan kesucian, dupa yang melambangkan harumnya Dhamma, lilin yang melambangkan penerangan, bunga yang melambangkan ketidakkekalan, buah-buahan yang melambangkan buah dari suatu perbuatan.



Hari Tri Suci Waisak sendiri memiliki makna memperingati 3 peristiwa suci yaitu:

1. Lahirnya Pangeran Siddharta di Taman Lumbini pada tahun 623 S.M.

2. Pangeran Siddharta mencapai Penerangan Agung dan menjadi Buddha di Buddha-Gaya (Bodhgaya) pada usia 35 tahun pada tahun 588 S.M.

3. Buddha Gautama parinibbana (wafat) di Kusinara pada usia 80 tahun pada tahun 543 S.M.



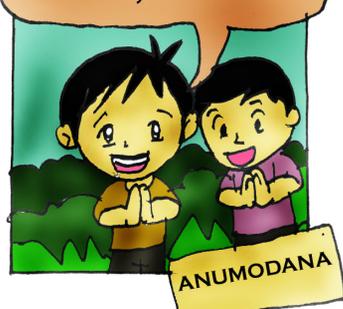
Setelah selesai kebaktian diadakanlah berbagai acara seperti donor darah



Ada pula acara perlombaan untuk memeriahkan perayaan Waisak seperti lomba cerdas cermat, lomba menyanyi lagu Buddhis dan lomba dhammaduta



Teman-teman semua, seru ya perayaan Hari Tri Suci Waisak di vihara. Teman-teman jangan lupa ajak Papa, Mama dan yang lain pergi ke Vihara untuk merayakan Hari Waisak



**KISAH DUA Sahabat**



SUNTUNG



NOYO

Suntung dan Noyo adalah dua orang sahabat karib

Mereka berdua selalu rajin mengikuti kebatian di vihara



Tetapi karena sesuatu hal, hubungan mereka menjadi renggang..

Sejak saat itu, Suntung jadi malas pergi ke vihara karena tidak ingin bertemu Noyo



Pokoknya persahabatan kita putus sampai disini!

Ya sudah!!



Uhh... daripada ketemu si Noyo di vihara mendingan aku nongkrong di sini!



Tiba - tiba...

Wah, gawat nih!



Lho, Suntung! Kenapa kamu tidak ke vihara?



Begini Bhante, saya sedang bertengkar dengan Noyo. Jadinya saya tidak ke vihara karena tidak ingin bertemu dia...



Oh, rupanya begitu ya?? Janganlah karena pertengkaran lantas kamu tidak mau pergi ke vihara. Dan, perlu kamu ingat! Buddha Guru Agung kita mengajarkan kita agar tidak ada konflik atau pertengkaran antara sesama manusia. Janganlah memendam kebencian, amarah dan pertengkaran. Pupuk dan tumbuhkan rasa cinta kasih serta saling memaafkan agar hidupmu selalu damai. Nah, sekarang kamu mengerti kan, Suntung?



Baiklah Bhante, saya akan meminta maaf sekarang



Nah, begitu donk!



Maafkan aku ya Noyo!

Aku juga ya Suntung!

ANUMODANA

# Memberi Duduk

Suatu hari Karuna naik bus...

Anak muda zaman sekarang acuh tak acuh, tidak ada yang menawariku yang tua ini untuk duduk

Pura-pura gak tau ah...!!



Silahkan duduk ditempatku, nek..!



Budhi malu karena tidak memberi tempat duduk



Ayo nek... Sini aku tuntun, hati-hati turunnya

Ternyata masih ada anak muda yang peduli dengan orang tua ...



# mama

Mama....

Mama bukan seorang yang pandai...

Mama bukan orang yang mengerti pelajaran masa kini...

Mama ...

Terkadang aku berfikir, mengapa engkau terlalu sibuk?

Mengapa engkau tidak bisa menemaniku saat aku kesepian?

Mama ...

Selama ini aku selalu melawanmu...

Aku tak pernah menuruti nasehatmu...

Aku selalu mengabaikanmu...

Mama ...

Engkau sibuk sejak pagi hingga malam...

Tanpa mengeluh....

Dan itu demi aku...

Mama ...

Aku telah salah mengiramu tidak menyayangiku...

Kau bekerja demi aku...

Engkau lelah demi aku....

Mama...

hanya satu pintaku....

Peluk aku, itu sudah lebih dari cukup

Mama ...

Andai jemariku mampu menggenggam-mu...

Tak akan ku biarkan kau bekerja...

Tapi karena kau bersemangat...

Aku tak sanggup untuk menghentikanmu...

Mama ...

Kelak aku besar nanti,

akan aku berikan kau

cinta dan kasih sayang sama seperti engkau menyayangiku

Oleh: Silacarini Kartika Rajendra Putri



# Berkah Utama

Pada masa hidup Buddha Gotama, di Jambudipa (sekarang: India) terjadi sebuah peristiwa yang menggemparkan. Waktu itu muncul-lah suatu diskusi yang menarik mengenai "Berkah" (Mangala). Begitu banyak pendapat mengenai berkah hingga perdebatan ini menjadi sangat panjang. Perbincangan mengenai berkah segera meluas ke segenap penjuru Jambudipa, bahkan para dewa penjaga manusia, mereka juga ikut terseret ke dalam perdebatan itu dan kemudian

semakin meluas ke alam surga. Gempar mengenai berkah yang timbul tidak hanya di dalam tata dunia ini namun terus menyebar ke sepuluh ribu tata dunia.



Pada akhirnya, para dewa di Surga Tavatimsa menghadap Dewa Sakka, raja para dewa

Paduka, ada sebuah pertanyaan mengenai "Berkah". Sebagian berkata bahwa apa yang terlihat adalah berkah, sebagian lagi berkata bahwa berkah adalah apa yang ter-dengar. Kami dan yang lainnya juga tidak mampu menyimpulkannya. Sesungguhnya, akan baik jika Paduka menanyakan arti yang sebenarnya.



Kemudian, Dewa Sakka, yang memiliki kepandaian yang sangat tinggi pun menjawab.

Di manakah Yang Tercerahkan berada?

Ia ada di alam manusia, Paduka

Tuan-tuan yang baik, bagaimana mungkin kalian bertindak seperti manusia? Demikian pula, karena berpikir bahwa diriku pantas ditanyai, kalian telah mengabaikan Yang Terberkahi, guru para dewa dan manusia. Mari kita bertanya kepada Yang Terberkahi mengenai hal ini;pastilah kita akan memperoleh jawaban yang sangat memuaskan



Kala itu, Yang Terberkahi tengah berdiam di Vihara Jetavana milik Anathapindika, di dekat Savatthi. Segera sesudah lewat malam waktu jaga pertengahan, sang dewa, dengan kemuliaan yang sangat luhur, menghadap Yang Terberkahi, menerangi segenap Vihara Jetavana.



setelah mendekat dan memberi hormat pada Yang Terberkahi, ia berdiri di tempat yang sesuai.

Apakah ada yang pernah menanyakan hal ini kepada-Nya?

Tidak ada, Paduka



Setelah berkata demikian, Dewa Sakka memerintahkan salah satu dewa untuk menghadap Yang Terberkahi dan memohon jawaban yang tepat. Dewa tersebut pergi bersama dengan para dewa yang lainnya dan brahma yang datang dari sepuluh ribu tata dunia dalam jumlah yang sangat banyak—pergi menuju ke tempat Yang Terberkahi



Sambil berdiri demikian, dewa tersebut berkata kepada Yang Terberkahi dengan syair ini:

Banyak dewa dan manusia, yang berselisih paham tentang berkah yang diharap membawa keselamatan; Terangkanlah, apa berkah utama itu?



Setelah mendengarkan,  
Ia memberikan jawaban-Nya  
dengan menyebutkan ketiga puluh  
delapan faktor "Berkah",

Tidak bergaul dengan orang dungu,  
Bergaul dengan para bijaksana,  
Menghormati mereka yang patut  
dihormati;  
Inilah Berkah Utama.



Tinggal di tempat yang sesuai,  
Melakukan kebajikan pada  
masa lampau,  
Menuntun diri ke arah yang  
benar;  
Inilah Berkah Utama.



Memiliki pengetahuan dan  
keterampilan,  
terlatih baik dalam  
tata susila,  
ramah tamah dalam ucapan;  
Inilah Berkah Utama.



Membantu ayah dan ibu,  
Menyokong anak  
dan istri,  
Bekerja tanpa cela;  
Inilah Berkah Utama.



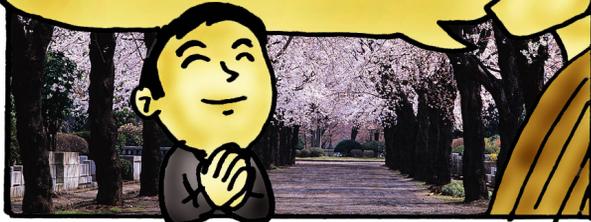
Berdana dan hidup sesuai dengan  
Dhamma,  
Menolong sanak keluarga,  
Bekerja tanpa cela;  
Inilah Berkah Utama.



Menjauhi, tak melakukan kejahatan,  
menghindari minuman keras,  
tekun melaksanakan Dhamma;  
Inilah Berkah Utama.



Selalu hormat dan rendah hati,  
Merasa puas dan berterimakasih,  
Mendengarkan Dhamma pada saat yang sesuai;  
Inilah Berkah Utama.



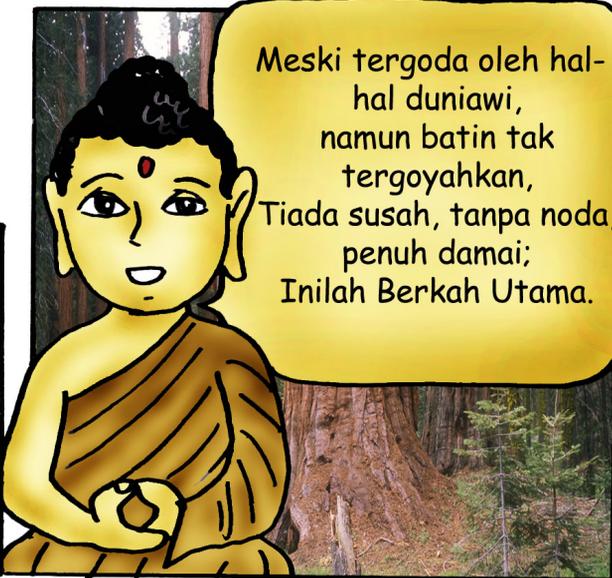
Sabar, rendah hati bila diperingati,  
mengunjungi para petapa,  
Membahas Dhamma pada saat yang sesuai;  
Inilah Berkah Utama.



bersemangat menjalankan hidup suci,  
menembus empat kesunyataan,  
serta mencapai Nibbana;  
Inilah Berkah Utama.



Meski tergoda oleh hal-hal duniawi,  
namun batin tak tergojahkan,  
Tiada susah, tanpa noda,  
penuh damai;  
Inilah Berkah Utama.



Karena dengan mengusahakan hal-hal itu, manusia dan dewa tak terkalahkan di manapun juga, serta berjalan aman ke mana pun juga;  
Inilah Berkah Utama bagi para dewa dan manusia



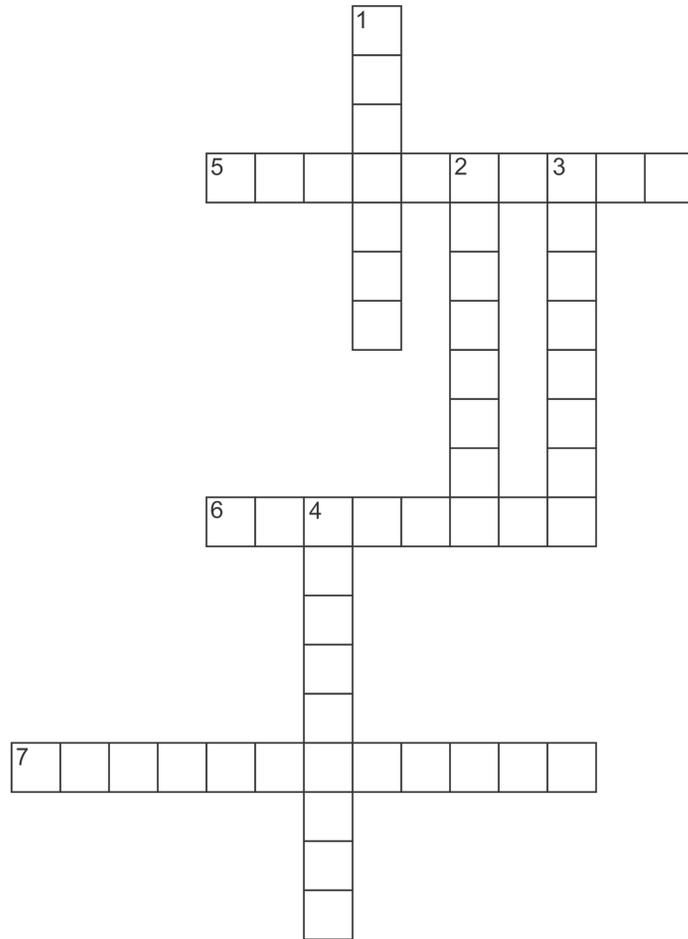
Seusai ajaran yang telah dibabarkan oleh Yang Terberkahi, satu miliar dewa mencapai tataran Arahat, dan mereka yang mencapai Buah Kesucian Sotapanna, Sakadagami, dan Anagami tak terhitung jumlahnya.



ANUMODANA

# GAME 2

Namo Buddhaya teman-teman, pada halaman sebelumnya Mitta mengajak kalian semua untuk belajar Dhamma sambil bermain dan mengasah otak kalian. Kali ini sama seperti sebelumnya Mitta mengajak kalian semua untuk bermain sambil belajar Dhamma dan mengasah otak kalian. Selamat mencoba kembali dan semoga kalian menikmatinya.



Menurun :

1. Kuda yang menemani Pangeran Sidharta saat meninggalkan istana
2. Tempat dimana Buddha Gautama mencapai Parinibbana
3. Sebutan dalam Agama Buddha bagi seorang calon Bhikkhu
4. Salah Satu siswa utama Buddha Gautama

Mendatar :

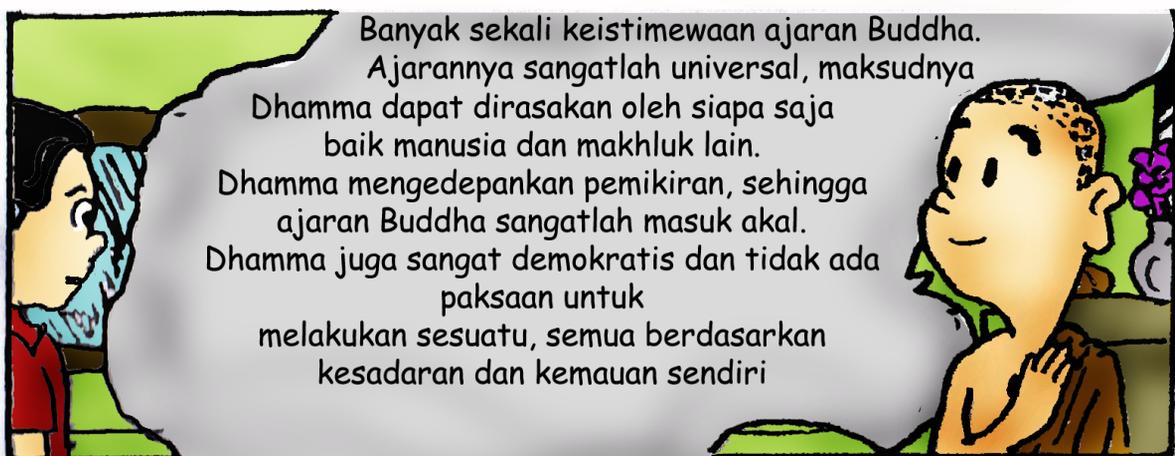
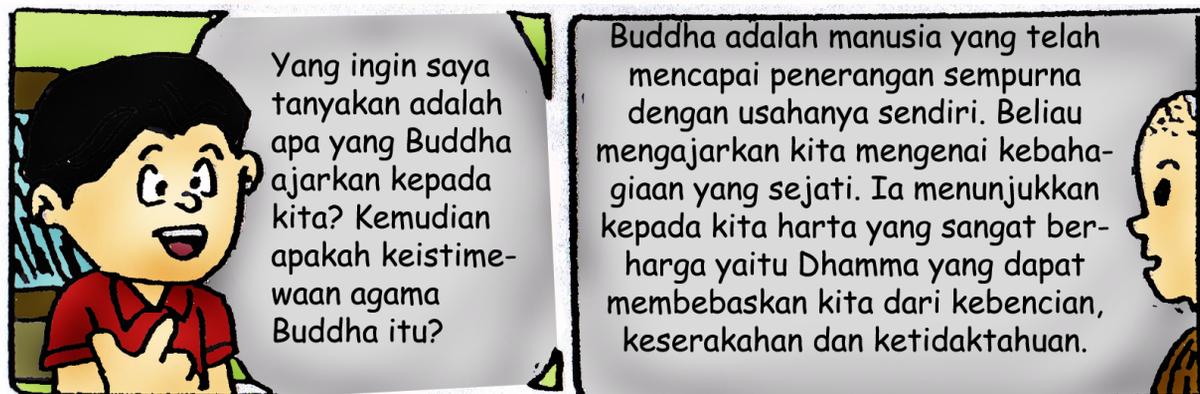
5. Metta dalam Agama Buddha memiliki arti
6. Paritta yang berisikan tentang tiga perlindungan terhadap Buddha – Dhamma – Sangha
7. Tempat lahirnya Pangeran Sidharta

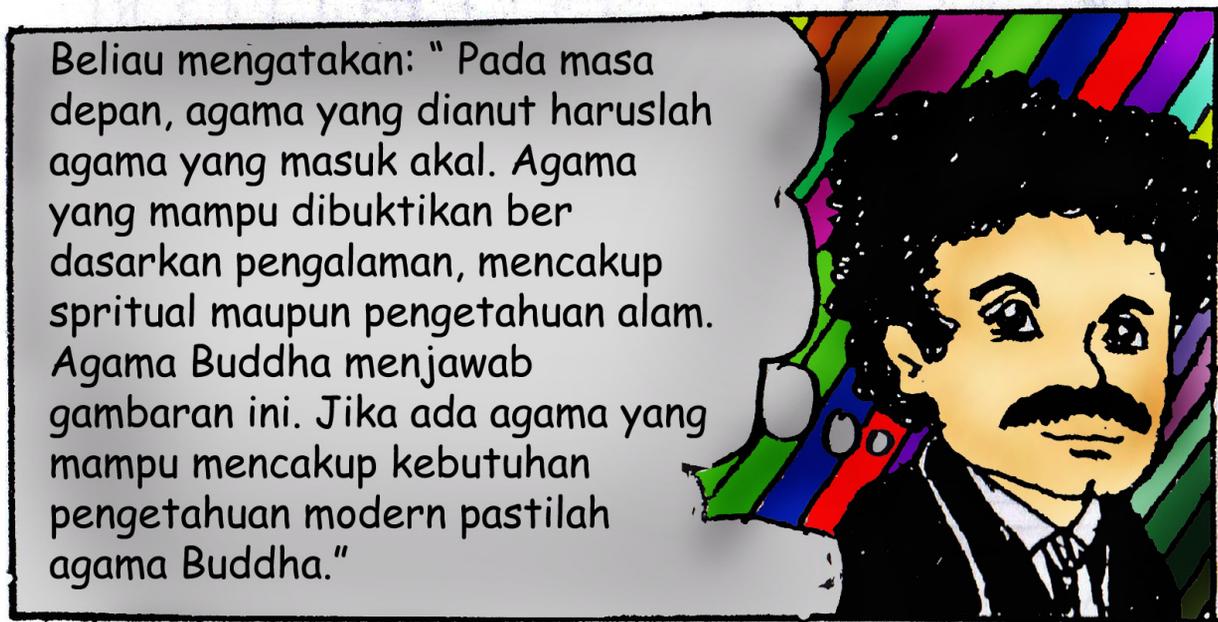


Parinibbana merupakan saat dimana Buddha Gautama mencapai Parinibbana di Kusinara. Gambar di atas merupakan gambar dimana saat Buddha Gautama berbaring di bawah pohon sala kembar, sesaat sebelum Parinibbana. Teman-teman disini diminta untuk mewarnai gambar tersebut untuk memperindahkannya. Selamat mewarnai.

# BE A LAMP UPON Yourself

[MENJADI PELITA HATI]





# TIPS MITTA

## TIPS hemat penggunaan AC



Dalam edisi kali ini, Mita akan berbagi tips hemat dalam penggunaan AC. Mau tau lebih lanjut? Mari baca artikel yang Mita bagikan di bawah ini. Selamat membaca.

Faktanya, lebih dari 50% konsumsi energi listrik di rumah adalah untuk alat penyejuk udara, atau air conditioner (AC). Di kantor, angka ini naik hingga 70%. Sementara, saat ini pemadaman listrik terjadi secara rutin.

Solusinya? Dengan mengurangi penggunaan AC kita tidak hanya bisa menghemat uang, listrik dan memperpanjang umur AC, siapa takut?

Kita mulai dari awal. Sebenarnya, apakah kita memang memerlukan AC? Solusi yang paling hemat dan ramah lingkungan adalah untuk menyimpan atau menjual AC-nya dan buka lebar-lebar jendela kita untuk menikmati AC alam. Fungsi AC adalah untuk menyejukkan ruangan bukan untuk mendinginkan atau apalagi membuat orang beku.

Pada kenyataannya, jaman sekarang ini sudah sulit untuk tinggal di daerah perkotaan yang dibangun dengan rumah menggunakan ventilasi alami, tanpa AC. Seringkali kita terpaksa menggunakan AC karena tidak tahan akan panasnya udara. Untungnya, banyak sekali langkah yang dapat kita terapkan untuk menghemat penggunaan AC.



### TAHUKAH KAMU?

AC (600 watt) yang menyala selama 1 jam setiap harinya, selama setahun menghasilkan emisi sebesar 160 kg CO<sub>2</sub>/tahun\* = memboroskan biaya Rp 130 ribu/tahun.

Matikan AC saat kita berada di luar kamar = HEMAT BIAYA

(\*BPPPT)

#### Begini caranya:

- **Pilih AC hemat energi**

AC harus mampu menyejukkan ruangan secara cepat. Dengan ukuran pendingin dan kipas yang lebih besar, maka akan lebih cepat mendinginkan ruangan secara alami dan seimbang.

- **Pilih AC dengan freon yang ramah lingkungan**  
Freon adalah bahan cair yang menghasilkan udara dingin melalui AC. Pilih AC dengan freon yang ramah lingkungan, seperti freon hidrokarbon.
- **Tentukan Kapasitas AC (PK)**  
Sering terjadi, konsumen membeli AC dengan kapasitas (PK) yang lebih besar dari kebutuhannya, sehingga tidak efisien dan boros energi. Alhasil, tagihannya naik terus. Maka, pilih kapasitas AC yang tepat, dengan acuan kapasitas berkisar antara 600 BTU/jam/m<sup>2</sup>.
- **Pakai timer agar AC beroperasi hanya pada saat dibutuhkan**  
Bagaimana rasanya saat bangun di pagi hari dalam ruangan dingin akibat AC



yang menyala sepanjang malam? Badan pasti terasa tidak enak.

AC tidak perlu dipakai sepanjang kita tidur. Sebaiknya hidupkan AC seperempat jam sebelum kita tidur, dan timernya di set selama 1-2 jam mati otomatis. Jika ACnya sudah tidak menyala, ruangnya akan tetap dingin selama beberapa jam kemudian. Untuk siang hari, usahakan mematikan AC jika akan meninggalkan ruangan dalam waktu yang lama.

- Atur suhu AC dengan thermostat

Untuk aktivitas sehari-hari, atur suhu AC yang paling optimal dari sisi kenyamanan dan pemakaian energi (tidak lebih dingin dari 25 C), yaitu 3-5 C lebih rendah dari suhu di luar ruangan). Ingat! setiap kenaikan temperatur 1 C dapat menurunkan konsumsi energi sebesar 3-5% (BPPT).

- Bersihkan filter AC secara teratur, tiap 3 bulan

Dengan memelihara AC secara rutin, kamu mampu menghemat listrik sampai dengan 20%. Energi yang dikonsumsi peralatan pendingin (AC) akan lebih rendah 10% pada kondensor yang tidak terkena sinar matahari secara langsung. Terganggunya sirkulasi udara karena debu yang menumpuk, menyebabkan kondensor mengkonsumsi lebih banyak listrik.

- Gunakan penutup pada bagian ruangan yang terkena sinar matahari langsung

- Usahakan pintu, jendela dan ventilasi udara selalu tertutup saat AC menyala.

- Gunakan lampu ruangan yang memiliki temperatur kerja rendah.

- Ganti AC yang sudah tua

Untuk alat AC yang telah berumur lebih dari 10 tahun, pemakaian energi akan lebih besar 30-50% dibandingkan dengan peralatan pendingin dengan teknologi baru.

**Belum puas? Coba tips yang berikut**

- Gunakan lampu induksi yang tidak panas sehingga beban AC tidak terlalu berat

- Tinggikan plafon, lalu di bawah atap letakan material penahan panas

- Rubah jendela supaya lebih lebar dan maksimal

- Warna cat tembok, kebiruan mendorong adanya perasaan lebih sejuk daripada warna kuning gading

- Pasang ceiling fan

- Rumah dengan dinding dari kayu rasanya lebih sejuk

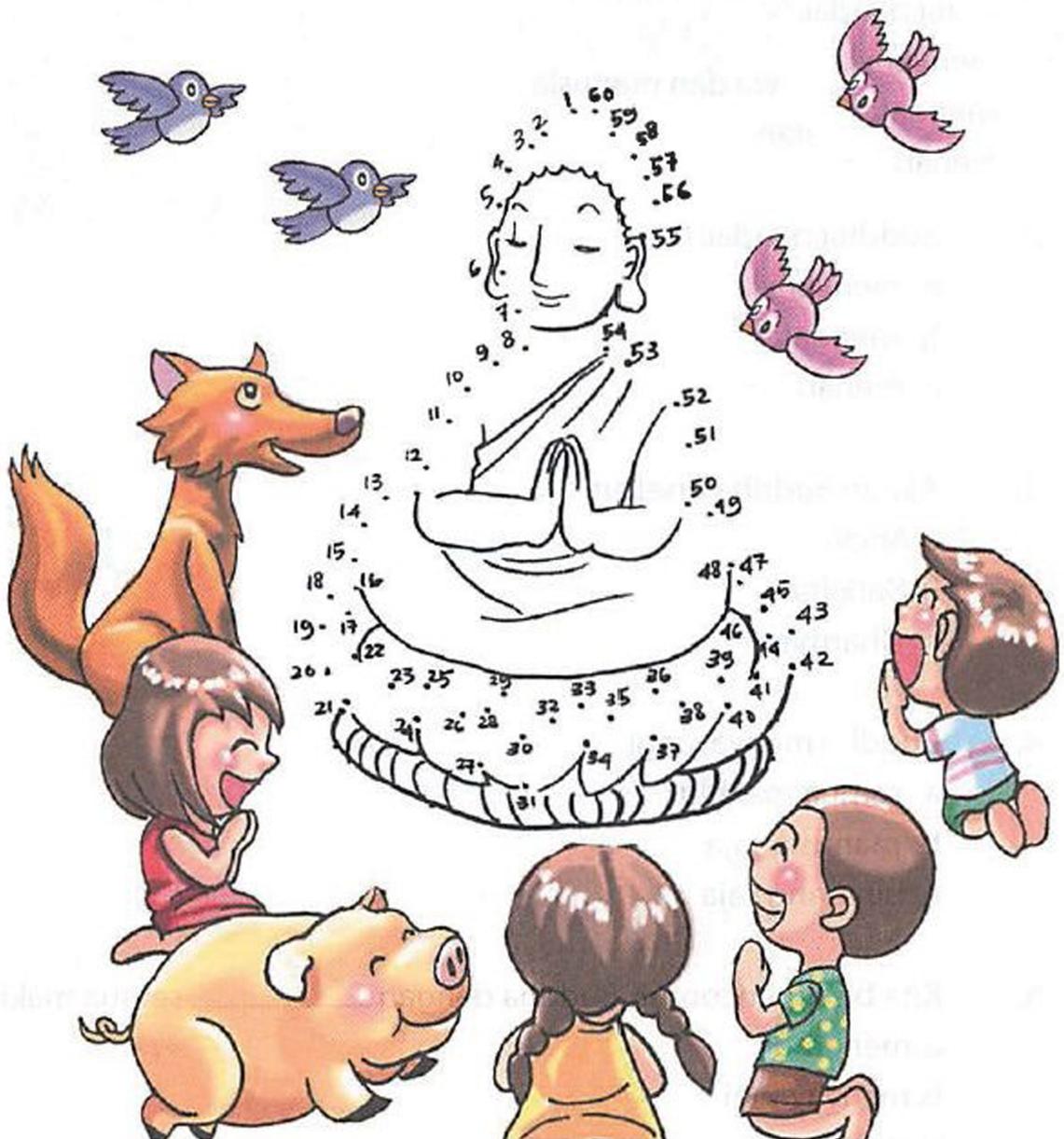
- Jika terpaksa menggunakan AC, hindari menempatkan peralatan elektronik di bawah atau didekat AC

Demikian tips yang dapat Mitta sampaikan untuk sahabat semua. Semoga tips yang Mitta berikan dalam penghematan AC dapat bermanfaat bagi sahabat semua. Sampai berjumpa di tips berikutnya.



# Menggambar Bersama Mitta

Namo Buddhaya sahabat "Mitta, pada halaman ini Mitta ingin berbagi gambar dimana gambar ini mengajak kalian untuk menggambar sendiri garis-garis yang nantinya akan membentuk sebuah gambar. Caranya, kalian tinggal menggambar garis mengikuti nomor yang sudah ada di bawah ini dan nantinya akan membentuk suatu gambar. Untuk lebih jelas, mari kita coba dan mulai menggambar mengikuti nomor dibawah ini. Selamat mencoba. Mettacitena "Mitta"





# HUKUM KAMMA



Bersama: MUDITA



Sore itu di Vihara...



Namo Buddhaya Bhante, bolehkah saya menanyakan sesuatu?

Oh, tentu saja. Silahkan



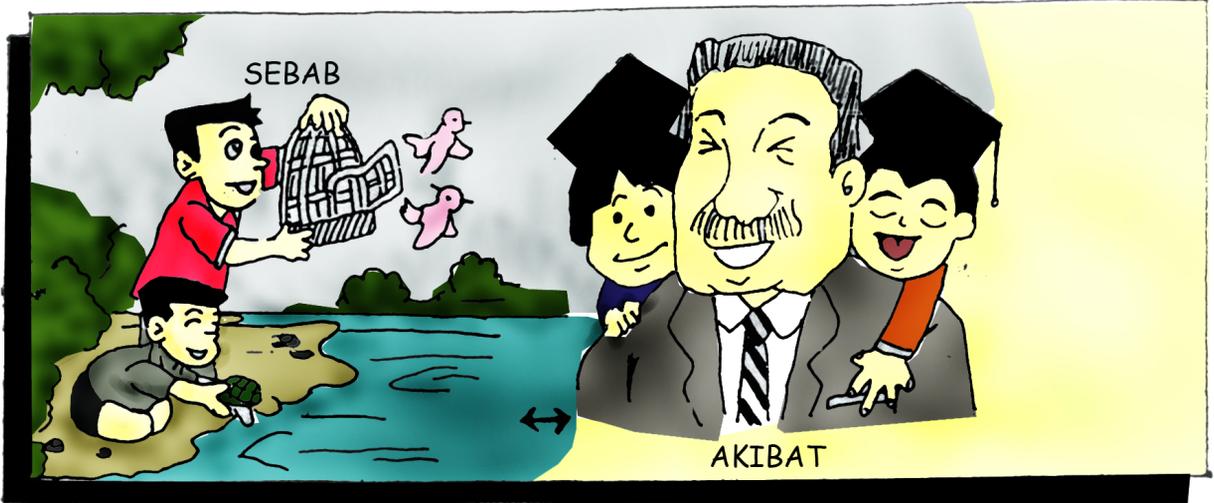
Bhante, mengapa semua makhluk yang dilahirkan selalu di cengkram oleh dukkha (derita) seperti lobha (keserakahan), dosa (kebencian), moha (ketidaktahuan), ada yang tidak menghormati Buddha Dharma, ada yang tidak berbakti kepada orang tua, ada yang tidak bermoral, ada yang tidak menjalankan sila dengan baik. Generasi ini menjadi kacau seperti benang kusut, sehingga tidak bebas dari alam-alam rendah. Banyak diantara mereka itu terlahir buta, tuli, bisu, bodoh, cacat dan lain-lain. Bagaimana kita dapat mengerti rahasia kesunyataan, apa yang tersembunyi di balik kenyataan hidup ini dan apakah akibat buruk dari setiap perbuatan jahat yang dilakukan oleh manusia? Semoga Bhante berkenan menjelaskannya...



Oh

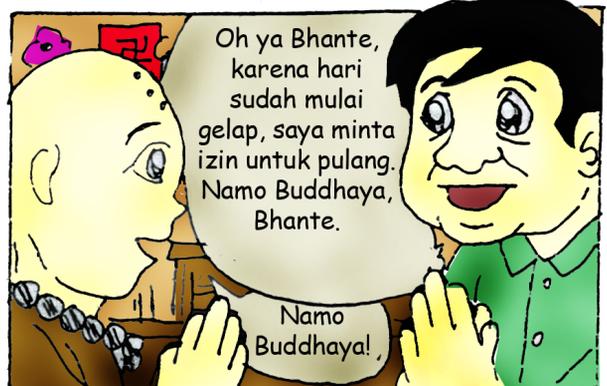
Baiklah saudara Mudita, perhatikan dengan baik, saya akan menerangkan tentang hukum kamma. Sebenarnya, segala sesuatu yang terjadi di dalam kehidupan ini dikarenakan akibat dari kamma lampau yang berbuah, yang diwariskan dari perbuatan pada kehidupan yang lampau. Kamma-lah yang menyebabkan perbedaan-perbedaan dalam alam kehidupan ini. Ada yang kaya, ada yang miskin. Ada yang bahagia, ada yang menderita, ada yang cacat, ada yang sempurna. Ada yang dipuji maupun dicela. Saya akan membuat beberapa contoh untuk anda, karena dengan contoh maka orang-orang akan lebih mengerti maknanya.





Dan masih banyak lagi perbuatan-perbuatan lainnya yang memiliki hukum sebab akibat. Pemilik dari perbuatan adalah makhluk itu sendiri, ia adalah ahli waris dari perbuatannya. Perbuatannya adalah rahim dari mana ia lahir, kepada perbuatannya ia terikat, namun perbuatannya juga merupakan pelindungnya. Perbuatan yang ia lakukan, buruk maupun baik, ia juga kelak yang menjadi ahli warisnya. Terdapat orang yang suka membunuh makhluk hidup, mengambil milik orang lain, melakukan perbuatan asusila, berbicara yang tidak benar, sering menggosip orang lain, menggunakan kata-kata kasar, suka bicara omong kosong, tamak, berhati kejam dan mengikuti pandangan yang keliru. Ia terikat pada perbuatan yang dilakukannya dengan pikiran, ucapan dan perbuatan.

Dalam kehidupan ini banyak manusia telah mengisi kehidupannya dengan perbuatan-perbuatan jahat, dikarenakan ketidak tahuan mereka akan Ajaran mengenai hukum kamma. Saya sangat senang dan gembira, Bhante. Dengan penuh cinta kasih Bhante telah mengajarkan Dhamma dan menjelaskannya, bagaikan orang yang menunjukkan jalan kepada orang yang tersesat. Dari Dhamma yang telah Bhante sampaikan, saya akan berjanji untuk melaksanakannya dengan sungguh-sungguh mulai hari ini hingga akhir kehidupan saya. Dan semoga semua makhluk berbahagia berkat Dhamma yang telah Bhante sampaikan kepada saya.



**buddhanet.net**

buddha dharma education association inc.



Teman-teman mari kita mewarnai gambar Guru Agung Buddha Gautama. Agar gambar ini terlihat indah dan menarik untuk di lihat. Selamat mewarnai.



# Pancasila Buddhis

Pada suatu hari di sekolah, pak guru bertanya kepada anak-anak



Anak-anak semua, sudah paham kan mengenai arti dari Pancasila Budhis? Sekarang marilah kita praktikkan dalam kehidupan kita sehari-hari agar kehidupan kita bisa lebih bahagia



Namo Buddhaya teman-teman. Kali ini Mitta ingin berbagi Dhamma dan tidak ketinggalan ada permainannya.

Kalian ingat? Buddha Gautama pernah menguraikan mengenai “Jalan Mulia Berunsur Delapan” dimana jalan itu merupakan jalan yang digunakan untuk mengikis kekotoran batin beserta lobha, dosa dan moha. Semua yang Buddha terangkan dalam jalan mulia berunsur delapan memiliki kata yang sama yaitu “Benar”.

Dan pada game kali ini, Mitta ingin kalian mencari Jalan Mulia tersebut yang Buddha jelaskan. Selamat mencoba.

B	U	D	D	H	A	S	A	Y	A	N	G	K	I	T	A	H	A	C	B	U
U	K	A	B	A	D	F	G	J	R	T	U	O	P	L	K	J	G	F	D	S
N	B	V	C	X	X	Z	A	S	D	F	P	E	N	G	E	R	T	I	A	N
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Z	X
A	P	I	K	I	R	A	N	F	F	P	F	F	S	J	N	M	N	B	V	C
S	U	D	D	H	O	D	A	N	P	H	E	I	A	S	I	A	Y	U	U	L
A	Y	Y	A	A	Y	Y	A	A	E	A	A	N	N	B	B	C	S	F	L	K
N	I	B	B	H	A	N	A	O	R	B	M	D	G	S	B	K	T	B	L	J
G	B	O	D	D	H	I	S	U	B	A	D	A	G	H	B	I	M	B	I	S
G	O	U	T	A	M	A	A	B	U	D	D	D	H	I	I	S	T	E	R	A
H	I	N	D	U	U	C	A	P	A	N	A	S	A	M	A	D	H	I	K	L
A	S	U	R	A	P	E	T	T	T	A	T	A	S	A	S	I	U	D	U	I
M	A	R	I	B	A	Y	A	K	A	R	A	W	I	N	S	A	N	P	I	L
I	L	L	U	S	I	I	N	D	N	A	S	S	S	A	V	A	K	H	A	A
T	A	V	A	S	I	M	I	S	U	R	G	A	W	I	A	Q	W	E	R	N
T	A	T	A	G	A	C	C	H	A	M	I	S	A	D	D	S	A	V	V	I
A	R	A	H	A	T	H	C	Q	W	E	T	Y	B	D	A	F	G	H	K	L
Q	W	E	R	T	Y	U	A	U	I	O	K	E	S	A	D	A	R	A	N	U
Z	X	C	V	B	N	K	J	H	G	F	D	S	D	A	I	W	E	R	T	Y
S	D	F	G	H	J	B	E	H	A	P	P	Y	C	O	O	G	A	N	S	S

Bagaimana teman-teman? kalian sudah menemukan kedelapan jalan tersebut? Jika kalian sudah menemukannya, ayo tuliskan kedelapannya pada bagian kosong dibawah ini!

1. \_\_\_\_\_ Benar
2. \_\_\_\_\_ Benar
3. \_\_\_\_\_ Benar
4. \_\_\_\_\_ Benar
5. \_\_\_\_\_ Benar
6. \_\_\_\_\_ Benar
7. \_\_\_\_\_ Benar
8. \_\_\_\_\_ Benar



**PABBAJJA SAMANERA, SAMANERI, ANAGARIKA  
DAN SILACARINI KE-56**

