



Sambut Ramadan dan Lebaran 2026, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia membagikan 35.310 Paket Cinta Kasih Lebaran ke beberapa wilayah Jabodetabek dan Jawa Tengah. Bantuan ini menysar kepada warga prasejahtera dan yang membutuhkan jelang perayaan hari raya.

Pembagian Paket Cinta Kasih Lebaran

Mewujudkan Berkah dan Kebahagiaan di Bulan Suci

Saling berbagi di bulan Ramadan menjadi ajang silaturahmi lintas agama. Bukan hanya sekadar memberi bantuan, tapi menjadikan kehidupan penuh makna dan lebih berarti.

Nisan (51), warga Kampung Menceng RT 02/11, Kelurahan Tegal Alur, Jakarta Barat yang sehari-hari bekerja menjadi pemulung hari itu ingin meluangkan waktunya untuk ikut mengambil Paket Cinta Kasih Lebaran dari Tzu Chi di Kantor Kelurahan Tegal Alur, Jakarta Barat. Tapi saat hendak berangkat, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Jakarta Barat 1 datang dan bertemu Nisan di depan gang.

Ia lalu mengajak relawan menuju rumahnya melalui lorong sempit. Sesampainya di rumah, Nisan pun segera memanggil istrinya, Suci Haryanti (50) karena ada tamu. Bukan dengan tangan hampa, kedatangan relawan Tzu Chi untuk bersilaturahmi juga sekaligus membawakan Paket Cinta Kasih Lebaran berupa beras untuk Nisan dan keluarga.

Raut bahagia terpancar dari wajah Suci dan Nisan saat relawan menyerahkan beras kepada mereka berdua. “Alhamdulillah, bisa menghemat pengeluaran, yang aturan buat beli beras bisa dipakai untuk membeli kebutuhan yang lain kaya takjil dan lainnya. Untuk yang membutuhkan seperti kami, bantuan ini sangat berguna dan membantu,” ujar Suci.

Setelah menerima bantuan, tak lupa Nisan juga mengungkapkan rasa syukurnya. “Saya mengucapkan banyak

terima kasih buat Yayasan Buddha Tzu Chi, semoga lancar dan sehat-sehat semua relawannya,” ungkap Nisan.

Ribuan warga Tegal Alur lainnya yang sejak pagi berbondong-bondong menuju Kantor Kelurahan Tegal Alur juga tampak bahagia. Kedatangan mereka juga sama, untuk menukarkan kupon yang telah mereka dapatkan sebelumnya dari relawan Tzu Chi dengan beras. Salah satunya Hartini (63), warga RT 04/10, Tegal Alur yang begitu bersyukur dan bahagia karena masih ada yang peduli dengan warga yang membutuhkan.

“Bersyukur saya (dapat beras), terima kasih karena ada orang baik yang masih peduli sama kita. Biasa kita beli beras 20 kg, dapat bantuan ini jadi cuma beli 10 kg. Ini bermanfaat sekali, kan kebutuhan paling pokok ya beras,” ungkap Hartini.

Karena kesulitan membawa bantuan beras dari Tzu Chi, Hartini juga dibantu oleh anak-anak asuh Tzu Chi komunitas *He Qi* Jakarta Barat 1. “Banyak-banyak terima kasih sama Buddha Tzu Chi karena masih mau menolong orang yang membutuhkan,” pungkasnya.

Marwati (53), warga RT 04/05, Tegal Alur juga terlihat sumringah saat menggondong Paket Cinta Kasih Lebaran dari Tzu Chi berupa beras.

“Alhamdulillah, senang. Ya buat makan sehari-hari berasnya,” ungkap Marwati.

Sehari-hari, Marwati tinggal bersama anak dan 3 cucunya. Ia merasa bantuan yang Tzu Chi berikan sangat membantu perekonomian warga. “Bantuan beras ini bisa meringankan beban belanja, aturan beli jadi enggak, *hahaha*. Semoga buat Buddha Tzu Chi rezekinya lancar,” tandasnya senang.

Penghangat Silaturahmi dan Wujud Toleransi

Menyambut bulan Ramadan dan Lebaran 2026, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia membagikan Paket Cinta Kasih Lebaran 2026 di Kantor Kelurahan Tegal Alur, Jakarta Barat pada Minggu, 1 Maret 2026. Sebanyak 3.181 paket beras berukuran 10 kg dibagikan kepada warga prasejahtera dan yang membutuhkan di wilayah Kelurahan Tegal Alur.

Lurah Tegal Alur, Achmad Bayhaki, S.IP juga sangat mengapresiasi bantuan beras yang dibagikan kepada warga yang membutuhkan dari RW 01 sampai RW 16, Kelurahan Tegal Alur. “Bantuan ini tentunya disitribusikan kepada warga yang membutuhkan seperti warga yatim piatu, janda, dan warga yang dianggap kondisinya membutuhkan. Saya sangat mengapresiasi apa yang telah

dilakukan oleh teman-teman dari Tzu Chi Indonesia,” jelas Achmad Bayhaki, S.IP.

Warga yang didata oleh relawan Tzu Chi dan perangkat RW setempat sebelumnya juga telah mendapatkan kupon untuk ditukarkan agar pembagian bantuan tepat sasaran. Suseno, relawan yang menjadi koordinator pembagian Paket Cinta Kasih Lebaran di Tegal Alur berharap agar bantuan ini menjadi jembatan silaturahmi serta memperingan beban ekonomi keluarga di bulan Ramadan.

“Semoga bantuan ini bisa meringankan beban warga di Kelurahan Tegal Alur terutama di bulan Ramadan dan kedepannya kita bisa berjodoh kembali. Beras ini memang tidak seberapa, tetapi nilai cinta kasih didalamnya menjadi penghangat silaturahmi di bulan yang suci ini,” ungkap Suseno.

Selain di Kelurahan Tegal Alur, sebanyak 35.310 Paket Cinta Kasih Lebaran dari Tzu Chi ini juga dibagikan ke beberapa wilayah Jabodetabek dan Jawa Tengah secara berkala dari bulan Februari-Maret 2026.

□ Arimami Suryo A

Artikel lengkap tentang Mewujudkan Berkah dan Kebahagiaan di Bulan Suci dapat dibaca di:

<https://bit.ly/4r70yDR>





Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menebar cinta kasih di Indonesia sejak tahun 1993, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 68 negara.

Tzu Chi merupakan lembaga sosial kemanusiaan yang lintas suku, agama, ras, dan negara yang mendasarkan aktivitasnya pada prinsip cinta kasih universal.

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

- Misi Amal**
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
- Misi Kesehatan**
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
- Misi Pendidikan**
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
- Misi Budaya Humanis**
Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

Bagi Anda yang ingin berpartisipasi menebar cinta kasih melalui bantuan dana, Anda dapat mentransfer melalui:

**BCA Cabang Mangga Dua Raya
No. Rek. 335 302 7979
a/n Yayasan Budha Tzu Chi Indonesia**

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: Clarisa, Chandra Septiadi, Desvi Nataleni, Erli Tan, Erlina, Fikhri Fathoni, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari. SEKRETARIS: Bakron. KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. KREATIF: Juliana Santy, Siladhamo Mulyono, Candy. DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicitak oleh: PT GRAMEDIA PRINTING BANDUNG (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6th Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tzuichi.or.id.

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi.

Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Kisah Pasien Baksos Kesehatan Tzu Chi

Kejutan Manis untuk Oma Tan

Dunia mendadak terasa terlalu jujur bagi Oma Tan Jan Hoa (70). Begitu kataraknya diangkat oleh tim dokter dari TIMA Indonesia dan penglihatannya berangsur pulih, ia terkejut. Ternyata selama ini kulitnya sudah dipenuhi kerutan di sana-sini.

“Pinjam kaca Hera...,” teriaknya pada salah satu pengurus panti.

Melihat pantulan wajahnya di cermin, ia bergumam setengah tak percaya. “Perasaan dulu mulus, kencang, ternyata pada keriput, apalagi tangan...”

Kocak betul ya Oma Tan, *hehehe*.. Selama bertahun-tahun hidup dalam kabut samar, Oma Tan merasa waktu seolah berhenti. Namun begitu mata kirinya kembali terang, ia tersadar bahwa waktu diam-diam berlari sembari menggerus masa mudanya. Karena itu bagi Oma Tan, operasi katarak bukan hanya tentang mengembalikan penglihatannya saja, tapi juga tentang berkenalan lagi dengan dirinya yang sekarang.

Bagi Oma Tan, bisa ikut operasi katarak di Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi ke-153 yang digelar di Tzu Chi Hospital PIK pada Sabtu 13 Desember 2025 lalu, benar-benar seperti mukjizat yang turun tepat waktu.

“Terima kasih banyak untuk Tzu Chi. Waktu di sana saya juga *ucapin* terima kasih sama dokter-dokter. Terima kasih juga untuk Koh Acun yang antar saya, apa saja *dibayarin*, baik banget,” katanya.

Ong Hok Cun atau yang akrab disapa Acun adalah relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Tangerang yang mengantarnya operasi katarak. Mulai dari proses *screening*, operasi, buka perban, dan juga kontrol.

Sebenarnya, pertemuannya dengan Acun sama sekali tak disengaja. Awalnya Acun hendak mengunjungi teman lamanya yang belum lama ini mendirikan panti jompo, Panti Tiga Mustika Indonesia, di Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang. Dengan pengalamannya yang sudah malang melintang di misi kemanusiaan, Acun



Di balik tawanya, Oma Tan adalah seorang penyintas badai kehidupan. Setelah kehilangan suami dan kedua anaknya, ia menjalani hari dalam kabut katarak di panti jompo. Lewat Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi Indonesia, ia kini kembali melihat dunia yang terang.

hendak memberi sumbangsih pemikiran bagi panti jompo ini.

Tak disangka, Acun mendapati Oma Tan yang ternyata masih kerabat jauhnya itu telah tinggal di sana selama dua bulan terakhir. “*Loh kok ada di sini*,” kata Acun kaget.

Ternyata keponakan Oma Tan lah yang membawanya ke panti karena ia sudah tinggal sebatang kara. Sebelumnya hidup Oma Tan berjalan baik-baik saja. Tiba-tiba anak bungsunya yang duduk di bangku kuliah meninggal dunia. Tak berselang lama, anak sulungnya yang hendak menikah pun meninggal. Dan menyusul sang suami juga meninggal dunia.

Karena tak punya penghasilan, Oma Tan menjual rumahnya dan kemudian mengontrak dari satu kontrakan ke kontrakan lain. Di usia tujuh puluh tahun dengan kondisi kedua mata katarak, tak mungkin lagi bagi Oma Tan hidup sendiri. Karena itu keponakannya mengantar Oma Tan untuk tinggal di panti.

Kepada Acun, Oma Tan mengeluhkan kondisi kedua matanya yang katarak. Oma Tan bahkan lupa sejak kapan pandangan matanya kabur. Kebetulan sekali, Tzu Chi Indonesia hendak menggelar Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi ke-153.

“Saya lalu meminta izin ke pemilik panti untuk membantu oma yang kebetulan enggak punya BPJS ini untuk ikut operasi katarak di bakti sosial Tzu Chi,” kata Acun.

Menyaksikan perubahan pada diri Oma Tan yang kini bisa melihat lagi, Acun sangat bahagia. Ia juga sedang berupaya agar Oma Tan bisa segera operasi katarak untuk mata kanannya agar kedua matanya benar-benar terbebas dari katarak.

“Saya ingat pesan guru kami Master Cheng Yen, bahwa ketika kita memberikan sesuatu kepada orang lain itu, beri yang kita sendiri juga suka. *Nah* dalam hal melayani pun harus seperti itu, harus tuntas,” kata Acun yang kembali mengunjungi Oma Tan pada Sabtu, 7 Februari 2026.

Mendampingi Oma Tan dalam mencari kesembuhan, Acun juga memperoleh banyak pelajaran hidup. “Saya banyak belajar dari Oma terutama tentang kesabaran, ketabahan dia menghadapi hidup sampai seperti itu. Kalau saya jadi seperti oma mungkin enggak bisa sekuat itu,” pungkas Acun.

□ Khusnul Khotimah

Artikel lengkap Kejutan Manis untuk Oma Tan dapat dibaca di:
<https://bit.ly/409gDOi>



Dari Redaksi

Cinta Kasih Menjadi Berkah Bagi Sesama

Memasuki bulan Ramadan, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia secara berkala mulai membagikan Paket Cinta Kasih Lebaran pada Februari-Maret 2026 berupa paket sembako. Kegiatan yang berlangsung sejak awal Ramadan ini menyasar kepada warga-warga prasejahtera di beberapa wilayah Jabodetabek dan wilayah lainnya di kantor cabang, kantor perwakilan, dan kantor penghubung Tzu Chi di seluruh Indonesia.

Bantuan paket sembako ini merupakan wujud solidaritas untuk meringankan beban sesama jelang perayaan Idul Fitri. Di sisi lain, eratnya toleransi antar umat beragama juga terus di pupuk dari kegiatan ini. Bantuan yang diberikan akan habis pada saatnya, tetapi cinta kasih dari

Tzu Chi yang terselip didalamnya akan terus ada di hati para penerima bantuan.

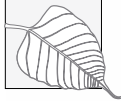
Bantuan lainnya yang masih terus Tzu Chi gulirkan adalah penanganan banjir Sumatera yakni pembangunan hunian bagi korban banjir yang kehilangan tempat tinggal di Aceh, Sumatera Utara, dan Sumatera Barat. Setelah peletakan batu pertama, percepatan pembangunan hunian tetap (huntau) juga terus dilakukan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia di ketiga wilayah tersebut dengan harapan para warga juga dapat cepat memulai kehidupan baru setelah bencana.

Kumpulan cinta kasih yang diwujudkan dalam berbagai bantuan baik bagi warga prasejahtera atau korban bencana merupakan

sumbangsih dari para donatur Tzu Chi yang telah menyisihkan dananya untuk kemanusiaan. Berapapun jumlahnya, Tzu Chi juga terus menanamkan nilai-nilai sederhana yang mengingatkan bahwa kebaikan dapat dimulai dari hal kecil, namun berdampak besar bagi sesama.

Seperti Kata Perenungan Master Cheng Yen. “*Mari bersatu hati demi kebajikan dan sumbangsih dengan rasa kebersamaan, serta saling mengasahi dan saling memuji dalam mengulurkan tangan untuk saling membantu*”.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—


Pesan Master Cheng Yen

Menghimpun Kekuatan untuk Melindungi Kehidupan dan Menyambut Kedamaian Dunia

Menghimpun kekuatan dengan menyisihkan 50 sen setiap hari
Menolong orang yang membutuhkan tanpa merugikan diri sendiri
Mengasihi semua makhluk dengan mengendalikan nafsu makan
Berdoa semoga dunia damai dan tenteram



Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://bit.ly/4r3RiAa>



Bodhisatwa sekalian, praktik celengan bambu Tzu Chi dimulai oleh saya pada 60 tahun yang lalu. Saat itu, kita ingin membantu orang yang membutuhkan, tetapi dari mana dananya? Saya mengimbau para ibu rumah tangga untuk melakukan tiga hal setiap hari, yakni membangkitkan tekad, senantiasa mengingat tekad ini, dan bersedekah secara nyata dengan menyisihkan 50 sen. Karena itu, saat hendak pergi ke pasar, mereka pun ingat untuk menyisihkan 50 sen dari uang belanja.

Saat pedagang menimbang sayur untuk mereka, mereka berkata, *"Kurangilah sedikit sayurnya. Saya ingin menghemat 50 sen."* Saya mengingatkan mereka untuk berkata demikian kepada para pedagang dan mereka menuruti kata-kata saya. Jadi, mereka berkata kepada pedagang sayuran, *"Saya ingin menghemat 50 sen untuk menolong orang."* Sang pedagang pun berkata, *"Lima puluh sen juga dapat menolong orang? Kalau begitu, saya juga ingin berpartisipasi."* Demikianlah cinta kasih terus terakumulasi. Enam puluh tahun yang lalu, Tzu Chi bermula dari praktik donasi 50 sen.

Bodhisatwa sekalian, baik kalian tinggal di Hualien, wilayah barat Taiwan, maupun luar negeri, hendaklah kalian mengingat kisah ini dan berbagi dengan orang-orang bahwa Tzu Chi bermula dari donasi 50 sen. Mengapa 50 sen? Pertama, kehidupan orang-orang tidak akan terpengaruh. Kedua, sayur di atas

meja pun tidak jauh berbeda. Selain itu, sedikit demi sedikit, lama-lama menjadi bukit. Orang-orang pun menjadi tahu bahwa akumulasi donasi 50 sen dapat menolong sesama dan membawa manfaat besar. Jadi, dalam keseharian, kita harus bisa berhemat.

Sedikit demi sedikit, lama-lama menjadi bukit, inilah prinsip yang kita pegang sejak Tzu Chi berdiri hingga sekarang. Selain itu, saya juga ingin mengingatkan kalian untuk memahami hal-hal yang terjadi di seluruh dunia. Dengan akumulasi donasi dari banyak orang, kita juga bisa menyalurkan bantuan bencana internasional.

Terkadang, kita hendaknya memberi tahu orang-orang, *"Ada orang yang bertanya-tanya mengapa Tzu Chi menyalurkan bantuan ke luar negeri. Namun, tahukah kalian betapa banyak orang yang menderita di luar negeri akibat bencana? Tzu Chi memang telah menjangkau dunia internasional. Donasi yang diberikan orang-orang kepada Tzu Chi tentu harus dimanfaatkan dengan sebaik mungkin untuk memberikan bantuan di mana pun bencana terjadi."*

Tetes air dapat memenuhi guci dan setiap orang dapat memanfaatkan air dari guci itu. Tetesan air juga dapat membentuk lautan. Di lautan yang luas juga terdapat setetes air kita. Dengan adanya lautan, kapal dapat membawa barang-barang ke berbagai negara. Hendaklah Tzu Chi bersedekah bagi seluruh dunia. Jadi, saya berharap insan Tzu Chi dapat melapangkan hati.

Dalam ajaran Buddha dikatakan, *"Lapangkanlah hati hingga dapat merangkul seluruh alam semesta."* Setiap pagi, saat membuka mata dan duduk di atas ranjang, saya mengingatkan diri sendiri untuk melapangkan hati hingga dapat merangkul seluruh alam semesta. Saya harus melapangkan hati untuk mengasihi semua makhluk di dunia. Selain sesama manusia, saya juga harus mengasihi hewan. Karena itulah, saya terus mengimbau orang-orang untuk bervegetaris. Makanan vegetaris adalah makanan tersehat.

Hewan adalah makhluk bernyawa yang memiliki perasaan. Saat orang-orang menangkap mereka, mereka tahu apa yang tengah terjadi dan berusaha untuk menyelamatkan diri. Mereka tahu siapa yang menangkap mereka. Rasa benci dan dendam pun timbul dalam hati mereka. Di kehidupan mendatang, mereka pun akan membalas dendam. Belakangan ini, saya sering berbagi prinsip kebenaran ini. Demikianlah saya menunaikan tanggung jawab saya.

Ada pelajaran besar yang harus saya sampaikan sekarang. Apakah itu? Bervegetaris itu harus. Jadi, mengimbau orang-orang untuk bervegetaris itu harus. Kini, saya telah menyampaikan hal ini pada kalian. Jangan berkata bahwa kalian tidak tahu. Yang terbaik ialah sepenuhnya bervegetaris. Jika tidak bisa sepenuhnya bervegetaris, berusahalah semaksimal mungkin untuk bervegetaris. Makin sering kita mengonsumsi makanan vegetaris,

makin sedikit pula hewan yang ditenakkan.

Peternakan membutuhkan lahan yang sangat luas. Demi membuka lahan peternakan, orang-orang terus menebang pohon. Pohon sangat penting untuk konservasi air dan tanah. Penebangan pohon telah merusak konservasi air dan tanah. Pikirkanlah, hanya demi memenuhi nafsu makan, manusia membuat Bumi terluka parah. Ini juga menciptakan karma buruk. Saya berharap semua orang dapat berhenti mengonsumsi daging. Inilah yang terbaik. Singkat kata, tidak mengonsumsi daging merupakan wujud cinta kasih kita terhadap hewan.

Saat ini, kita hidup aman dan tenteram di sini. Setiap hari, kita hendaknya bersyukur atas hal ini. Kertas yang diberikan pada saya ini berisi informasi tentang bencana yang terjadi di seluruh dunia. Kita yang hidup tenteram di sini hendaknya bersyukur dan berdoa bagi negara-negara yang dilanda bencana. Singkat kata, pikiran adalah pelopor segalanya.

Saat ini, mari kita menggunakan hati yang tulus untuk berdoa semoga dunia damai dan tenteram, bencana segera berlalu, dan iklim menjadi bersahabat. Mari kita menyatukan hati dan menghimpun cinta kasih untuk mendoakan ketenteraman bagi dunia.

□ Ceramah Master Cheng Yen Tanggal 20 Februari 2026
Sumber: Lentera Kehidupan – DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Graciela
Ditayangkan Tanggal 22 Februari 2026

「正念勤修學與覺
精進力行菩薩道」

Ciat Mengembangkan Perhatian Benar untuk Belajar dan Sadar
Tekun dan Bersemangat dalam Mempraktikkan Jalan Bodhisatwa

Master Cheng Yen Menjawab

Sering Marah Mengakibatkan Karma Buruk

Ada yang bertanya kepada Master Cheng Yen:
Sering marah mengakibatkan karma buruk yang disebabkan oleh ucapan, bagaimana cara mengubahnya?

Master Cheng Yen menjawab:
Berhubungan dengan sesama manusia haruslah saling menghormati dan saling berterima kasih. Pada dasarnya hidup memiliki banyak rintangan, apabila semua orang bisa tetap melawan kebiasaan dalam menghadapinya, maka terhadap ocehan orang lain juga akan menganggap mereka sedang memperhatikan kita. Harus sering-sering mengingatkan diri sendiri, mengingatkan kesalahan kita, tidak boleh bertobat setelah kejadian, karena apabila sudah terjadi, tidak akan terlalu berarti untuk bertobat.

□ Sumber: Buku Kebijaksanaan Murni, Bab VI tentang Pelatihan Diri

Genta Hati

Bergandengan Tangan dan Melangkah Bersama

Ada orang yang telah memupuk banyak tabungan kebajikan pada kehidupan lampau sehingga saat melakukan apa pun pada kehidupan sekarang, semuanya berhasil. Meski tidak berbuat baik pada kehidupan ini, kelihatannya mereka tetap menuai berkah. Ini karena pada kehidupan lampau, mereka telah memupuk banyak berkah. Kita tidak perlu membandingkan. Segeralah membangkitkan ketekunan dan semangat diri sendiri. Orang yang bebas dari noda batin serta tenang dan damai adalah yang paling penuh berkah. Genggamlah jalinan jodoh untuk berhimpun bersama, saling memotivasi, dan bergandengan tangan melangkah di Jalan Bodhisatwa.

Wejangan Master Cheng Yen pada Pemberkahan Akhir Tahun sesi ke-2, wilayah Changhua, 11 Januari 2026



TZU CHI ACEH: Bantuan Banjir

Bantuan Lanjutan Pascabanjir di Aceh Utara

“**S**atu Keluarga” semboyan inilah yang menggerakkan hati para relawan Tzu Chi Aceh komunitas Banda Aceh, Sabang, dan Lhokseumawe saat memberikan bantuan lanjutan pascabanjir di Kabupaten Aceh Utara. Sebelumnya, pada Jumat, 6 Februari 2026, rombongan relawan Tzu Chi Aceh komunitas Sabang mulai menempuh perjalanan laut menuju Kota Banda Aceh untuk mempersiapkan barang bantuan berupa mi instan, beras, kuaci, mainan, dan alat tulis.

Kemudian, perjalanan jauh pun di mulai pada Sabtu, 7 Februari 2026. Para relawan Tzu Chi Aceh berkumpul di satu titik untuk memulai perjalanan menuju Kabupaten Aceh Utara dengan penuh semangat. Perjalanan tersebut memakan waktu 6 hingga 8 jam dari Kota Banda Aceh. Walau jauh semangat ini tidak akan pernah luntur.

Sesampainya di Kabupaten Aceh Utara, relawan menuju Desa Bantayan untuk membagikan paket sembako sebanyak 225 paket, kemudian relawan menuju ke Desa Matang Maneh untuk membagikan 469 paket, dan di Desa Matang Teungoh relawan membagikan

130 paket. Hal ini menyentuh Romasni Damanik, salah seorang relawan Tzu Chi Aceh komunitas Sabang.

“Saya sangat bersyukur, saya dapat turut ikut serta dalam kegiatan ini,” tutur Romasni penuh rasa syukur. Keesokan harinya pada 8 Februari 2026, relawan melanjutkan perjalanan menuju Desa Lubuk Pusaka untuk membagikan bantuan sebanyak 213 paket dan ke Desa Bukit Linteung sebanyak 359 paket. Nayla salah seorang anak yang menerima bantuan merasa sangat berterima kasih karena alat tulis sekolah yang diberikan oleh Tzu Chi memberikan manfaat yang cukup besar untuknya.

“Beruntung saya bisa mendapatkan alat sekolah karena semua toko memiliki barang yang cukup terbatas. Terima kasih Tzu Chi,” ujar Nayla. Bantuan lanjutan pascabanjir di Kabupaten Aceh Utara menjadi sebuah momentum relawna Tzu Chi untuk membantu sesama. Hal ini dilakukan agar para warga yang terdampak banjir perlahan-lahan dapat bangkit dari keterpurukan.

Juliana, Ronaldo (Tzu Chi Aceh)



Bantuan pascabanjir terus digulirkan relawan Tzu Chi Aceh kepada beberapa desa di Kabupaten Aceh Utara. Bantuan yang diberikan berupa sembako, mainan, dan alat tulis.

TZU CHI BIAK: Pemberkahan Akhir Tahun 2025

Menutup Tahun dengan Penuh Rasa Syukur



Relawan Tzu Chi Biak membagikan satu-persatu Angpau Berkah dan Kebijakan dari Master Cheng Yen kepada 321 peserta Pemberkahan Akhir Tahun 2025.

Pemberkahan Akhir Tahun Tzu Chi merupakan acara besar tahunan yang menjadi momen tepat untuk merefleksikan perjalanan setahun penuh. Bertempat di Swiss-Belhotel

Biak, relawan Tzu Chi Biak menggelar Pemberkahan Akhir Tahun 2025 yang dihadiri 321 orang, terdiri dari relawan, donatur, serta tamu undangan. Kegiatan ini menjadi wujud rasa terima kasih



Muhammad Dayar (Tzu Chi Bandung)

Sebagai wujud dukungan untuk korban longsor Cisarua, Tzu Ching Bandung menggelar kegiatan trauma healing bagi-anak-anak di posko pengungsian.

TZU CHI BANDUNG: Bantuan Bagi Korban Longsor

Tzu Ching Hibur Anak-anak Penyintas Longsor Cisarua

Bencana longsor yang melanda wilayah Cisarua Kab. Bandung Barat meninggalkan jejak duka dan trauma, terutama bagi anak-anak. Di tengah kondisi tersebut, relawan muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) Bandung hadir membawa kehangatan dan harapan melalui kegiatan *trauma healing* di posko pengungsian.

Dengan semangat cinta kasih dan kepedulian, para relawan menyapa anak-anak satu per satu, mengajak mereka bermain, bernyanyi, serta berkreasi melalui kegiatan mewarnai dan membuat karya sederhana. Aktivitas ini menjadi sarana bagi anak-anak untuk mengekspresikan perasaan dan perlahan melepaskan ketakutan yang masih tersimpan akibat bencana.

“Kami membantu dan memberikan perhatian kepada anak-anak yang terkena bencana. Kami bawa mainan buat anak-anak, bawa bola dan mobil-mobilan, terus ada makanan ringan juga. Semoga mereka *happy* dan mainan yang kita bawa bisa menghibur

dan bermanfaat untuk anak-anak” ujar Riska Purwasari, relawan Tzu Ching.

Selain pendampingan psikososial, Tzu Ching Bandung juga membagikan makanan kepada anak-anak dan keluarga penyintas. Warga menyambut hangat kegiatan tersebut dan mengapresiasi kehadiran para relawan. Sebanyak 40 anak yang berada di posko pengungsian ini, wilayah tempat tinggal mereka termasuk ke dalam zona merah.

Salah satunya Bilqis, siswa kelas 4 SD. Selama sepuluh hari Bilqis dan anak-anak lainnya harus menempati pokos pengungsian di halaman Masjid. “Sepuluh hari aku di sini ya aku main barang sama yang lain dan makan dimasakin sama tentara. Seneng ada kakak tadi bisa main nyanyi juga dan pakai topeng juga. Makasih kakak,” ungkap Bilqis.

Rizki Hermadinata (Tzu Chi Bandung)

Yayasan Buddha Tzu Chi kepada semua pihak yang selama ini mendukung berbagai kegiatan kemanusiaan Tzu Chi, sekaligus mempererat jalinan jodoh baik dengan para donatur dan masyarakat umum.

Sepanjang tahun 2025, Tzu Chi Biak telah menjalin jodoh baik melalui program bantuan khusus kepada 16 pasien yang diberangkatkan untuk menjalani pengobatan ke Jakarta, Makassar, dan Jayapura. Para penerima bantuan tersebut kini telah pulih, bahkan beberapa di antaranya berkesempatan hadir dalam acara Pemberkahan Akhir Tahun 2025.

Salah satunya adalah Petra Sihombing (6), pasien penerima bantuan yang datang bersama kedua orang tuanya. Dalam kesempatan tersebut, keluarga Petra menyampaikan rasa syukur dan terima kasih kepada relawan Tzu Chi yang mendampingi Petra sejak di Biak hingga menjalani pengobatan di Jakarta.

“Kami sekeluarga sangat terbantu oleh bantuan dan pendampingan relawan Tzu Chi kepada anak kami di Biak dan Jakarta. Terima kasih atas bantuan yang diberikan sehingga anak kami bisa sembuh dari penyakit yang dideritanya,” ujar ayah Petra dengan penuh haru.

Para penerima bantuan khusus ini menjalani pengobatan di luar Kota Biak karena membutuhkan penanganan medis lebih lanjut yang belum tersedia di RSUD Biak. Dari 16 penerima bantuan khusus tersebut, dua orang di antaranya bahkan bertekad untuk ikut bergabung dalam kegiatan Tzu Chi agar dapat membantu masyarakat yang membutuhkan.

Di penghujung acara, relawan Tzu Chi membagikan angpau kebijakan dari Master Cheng Yen sebagai wujud terima kasih Master kepada para relawan dan donatur yang senantiasa mendukung Tzu Chi dalam menjalankan misi.

Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)



Jelang perayaan Imlek, relawan Tzu Chi Lampung membagikan 200 paket sembako kepada umat vihara dan masyarakat yang membutuhkan di Kota Lampung.

TZU CHI LAMPUNG: Paket Imlek

Sukacita Warga Lampung Terima Paket Imlek

Dalam rangka menyambut Tahun Baru Imlek 2026, relawan Tzu Chi Lampung membagikan Paket Cinta Kasih Imlek pada Sabtu, 7 Februari 2026. Paket sembako ini terdiri dari beras 5kg, kue keranjang 1kg, 1 liter minyak goreng, 2 bungkus mi kering, 1 kue kaleng, dan 20 butir telur. Bantuan ini dilakukan sebagai bentuk kepedulian sosial dan semangat cinta kasih dalam menyambut perayaan Imlek. Selain itu juga, diharapkan dapat meringankan kebutuhan pokok masyarakat yang membutuhkan.

Sebanyak 200 paket disiapkan dan dibagikan di tiga titik, yakni Wihara Eka Dharma Kondana Sukaraja, relawan membagikan 81 paket, di Wihara Dharma Citra membagikan 59 paket dan di Kantor Tzu Chi Lampung sebanyak 60 paket sembako yang dibagikan kepada masyarakat dan umat yang membutuhkan bantuan.

Koordinator kegiatan, Hioe Hin Pang menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan wujud nyata kepedulian kepada masyarakat. “Kami berharap

bantuan ini dapat meringankan beban masyarakat dan membawa kebahagiaan dalam menyambut Imlek,” ujarnya.

Salah satu penerima bantuan, Sarlimin (75) yang tinggal di kampung sawah Jaga Baya 2 Pulau Bacang, mengungkapkan rasa haru dan syukur. “Bantuan sembako ini sangat berarti bagi keluarga saya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari menjelang Imlek, karena sekarang saya tidak lagi berjualan dan kerja,” ujarnya.

Anggraini, relawan yang menjadi koordinator pembagian Paket Cinta Kasih Imlek di Wihara Dharma Citra menuturkan, “Saya sangat terharu dan merasa bahagia diberikan kesempatan membantu Tzu Chi menyalurkan paket cinta kasih imlek. Dari lubuk hati saya yang terdalam, saya berharap berkah dan cinta kasih tanpa pamrih ini dapat meringankan beban bapak dan ibu dalam kehidupan sehari-hari,” ujarnya.

Hilda Rafika (Tzu Chi Lampung)

TZU CHI SURABAYA: Serah Terima Rumah Penyerahan 100 Rumah Layak Huni di Surabaya

Menjelang datangnya bulan Ramadan, Tzu Chi Surabaya menyerahkan kunci kepada 100 Kepala Keluarga (KK) di Surabaya yang rumahnya telah selesai direnovasi. Acara serah terima kunci rumah renovasi rumah ini dilakukan pada Senin, 9 Februari 2026 di Aula Kecamatan Wonokromo.

Acara penyerahan kunci rumah secara simbolis kepada enam kepala keluarga ini diberikan oleh Ketua Tzu Chi Surabaya, Vivian Fan didampingi Walikota Surabaya, perwakilan Balai Pelaksana Penyediaan Perumahan dan Kawasan Permukiman (BP3KP), dan Dinas Cipta Karya Provinsi Jawa Timur, sebagai simbol rumah-rumah tersebut telah siap dihuni.

Kegiatan semakin hangat dengan prosesi penuangan celengan bambu yang diberikan oleh para penerima program renovasi rumah. Perwakilan (BP3KP) Jawa IV, Firdiansyah Fatoni, menyampaikan rasa haru yang mendalam. “Ternyata Tzu Chi tidak hanya sekadar membantu, tetapi

menciptakan kehidupan yang lebih baik secara berkelanjutan, dengan menggalang hati dari penerima bantuan untuk calon penerima bantuan lainnya,” ucap Firdiansyah sambil menahan air mata.

Kebahagiaan terpancar dari wajah Lestari (76), salah satu penerima bantuan renovasi rumah dari Kelurahan Ngagel Rejo. “Sekarang rumah saya sudah tidak bocor lagi dan terasa lebih sejuk. Saya tidak khawatir lagi kalau hujan datang,” tutur Lestari dengan senyum lebar.

Penerima bantuan lainnya, Trianto juga turut menyampaikan rasa terima kasihnya kepada Tzu Chi Surabaya. “Saya tidak bisa berkata banyak, tapi dengan tulus saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tzu Chi Surabaya. Rumah saya yang dulu selalu banjir, sekarang sudah tidak lagi banjir lagi,” ungkap Trianto warga Ngagel Rejo.

Diyang Yoga W (Tzu Chi Surabaya)



Ketua Tzu Chi Surabaya bersama Walikota Surabaya menyerahkan kunci rumah secara simbolis kepada 100 keluarga penerima bantuan renovasi rumah tidak layak huni.

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Bantuan Perlengkapan Sekolah

Membangkitkan Semangat Anak Aceh Tamiang

Relawan Tzu Chi Sinar Mas komunitas Xie Li Sumatera Utara dan Selatan bersama Paguyuban Sinar Mas Sumatera Utara dengan dukungan Sinarmas LDA Maritime, menyerahkan 314 paket perlengkapan sekolah untuk siswa-siswi TK, SD, SMP, hingga SMA di lima dusun di Aceh Tamiang, 8 Februari 2026.

Paket tersebut berisi tas sekolah, buku, alat tulis, seragam, dan sepatu. Selain itu, relawan juga membawa pakaian layak pakai untuk warga. Abdul Muis, relawan setempat yang juga menjadi korban banjir, menjadi penggagas kegiatan ini. Ia tak kuasa menahan haru saat bantuan tersalurkan. “Saya kira ini adalah satu kesempatan, satu momen yang sangat indah bagi saya. Bisa berbagi rasa kebahagiaan, membuat saya sangat haru,” ujar Muis berkaca-kaca.

Apresiasi disampaikan oleh Tengku Syaiful Bahri, Datuk Penghulu (Kepala Desa) Kampung Tanjung Mancang yang mendampingi kegiatan tersebut. “Saya mengucapkan jutaan ribuan terima kasih kepada Tzu Chi yang telah kebersamai

kami. Semoga ini bermanfaat dan memulihkan penderitaan mereka.”

Tak hanya membagikan perlengkapan sekolah, relawan juga menghadirkan keceriaan. Anak-anak diajak bermain kuis berhadiah dan menuliskan harapan serta cita-cita mereka di “Pohon Pendidikan”. “Tadi waktu tebak-tebakan, menyenangkan. Tadi temen saya ada juga yang bilang seru kali, karena hari ini akhirnya bisa tebak-tebakan lagi,” ujar Iqbal Arkaf, siswa kelas 5 SDN Tanjung Mancang.

Rasa bahagia juga diungkapkan Khaila, siswa kelas 6 SDN Tanjung Mancang, yang bersyukur atas kepedulian para relawan. “Terima kasih Tzu Chi dan SLM yang telah memberikan kami perlengkapan sekolah. Bantuan ini sangat bermanfaat untuk kami belajar di sekolah.”

Bagi para relawan, kebahagiaan anak-anak menjadi balasan yang tak ternilai. “Kita merasa bahagia, melihat mereka juga senang menerima bantuan kita,” ujar Budiwati, relawan dari Paguyuban Sinar Mas Sumatera Utara.

Surono (Tzu Chi Sinar Mas)



Sebagai bentuk dukungan dan upaya pemulihan pascabencana, Tzu Chi Cabang Sinar Mas memberikan bantuan paket perlengkapan sekolah kepada siswa-siswi TK, SD, SMP, hingga SMA di lima dusun di Aceh Tamiang.

Surono (Tzu Chi Sinar Mas)

Suhermin (Relawan Tzu Chi Jakarta)

Bahagia Menjadi Bagian dari Toleransi



Arimami Suryo A

Jalanan jodoh awal dengan Tzu Chi itu sekitar bulan Maret 2022. Awalnya karena anak saya bersekolah di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng. Waktu itu ada guru yang mengajak saya untuk gabung menjadi relawan, saya coba ikut dan dikenalkan ke para relawan. *Ehh*, ternyata memang jodoh dan saya terus ikut kegiatan.

Jadi pertama kali ikut kegiatan itu kunjungan kasih pasein kasus. Waktu itu kunjungan ke *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi) penderita kaki gajah. Saya melihat kondisi kaki penerima bantuan yang sudah besar sekali, dia *nggak* punya biaya untuk pengobatan, dan dibantu Tzu Chi. Dari situ saya jadi menyadari bahwa masih banyak orang yang kurang beruntung dari kita.

Sebelum menjadi relawan, saya itu orangnya paling tidak bisa sabar. Salah satu contoh, di jalanan

kalau saya lagi mengendarai mobil itu maunya ngebut, *bawaannya* buru-buru. Tetapi setelah menjadi relawan ya *nggak* lagi. Dalam Sila Tzu Chi kan ada aturan kita harus mematuhi aturan lalu lintas. Jadi perlahan-lahan kebiasaan buruk saya mulai terkikis, terutama dalam hal mengelola kesabaran, tanggung jawab, dan menghargai waktu.

Hikmah terbesar yang saya dapatkan selama bergabung menjadi relawan Tzu Chi itu bisa membuat kita lebih bersyukur dan banyak hal positif yang bisa kita perbuat. Istilahnya kalau kita mau membantu orang itu tidak harus menjadi kaya raya dulu, kita punya tenaga, kita sehat, ya kita bisa ikut menjadi relawan dan menjalankan Visi Misi Tzu Chi.

Saya sendiri seorang muslim, dan dalam Islam kita juga diajarkan untuk berkumpul dengan orang-orang baik. Saya menganggap Pendiri Tzu Chi, Master Cheng Yen itu adalah guru dan orang yang baik. Bahkan waktu saya berkesempatan ke Kantor Pusat Tzu Chi di Hualien, Taiwan saya melihat beliau itu orang yang begitu luar biasa. Dan tentunya ada salah satu kata perenungan beliau yang saya pikir selalu *relate* dengan kehidupan saya yakni *"Kita tidak mampu menyampaikan sesuatu dengan diri sendiri, kita hanya bisa mampu menyampaikan sesuatu itu dengan bekerja sama."* Jadi saya memahami bahwa kerja sama itu menjadi kuncinya, menjadi relawan kita harus saling bekerja sama, di keluarga pun kita juga harus saling bekerja sama.

Dukungan keluarga tentunya selalu mengiringi

Apa yang saya jalankan di Tzu Chi itu tidak keluar dari nilai-nilai agama yang saya anut."

langkah saya menjadi relawan Tzu Chi. Awalnya suami dan anak-anak ya ada komplain, tapi *alhamdulillah* sekarang semua mendukung. Karena banyak perubahan positif dalam diri saya dan saya pun juga bisa mengelola serta membagi waktu antara kehidupan keluarga dan berkegiatan di Tzu Chi.

Teman-teman di luar komunitas relawan juga saya kenalin ke Tzu Chi. Misalnya kita lagi keluar terus ada waktu sebentar ya saya berbicara tentang Tzu Chi. Kalau pergi suka bawa celengan bambu, terus *ngobrol-ngobrol tau* ini *nggak*, baru saya cerita dan kasih tau Tzu Chi itu apa.

Banyak yang beranggapan Tzu Chi itu inilah, itulah tapi yang saya rasakan toleransi antar umat beragama di Tzu Chi itu tinggi dan bagus sekali. Selama menjadi relawan justru semakin menambah wawasan keagamaan saya. Apa yang saya jalankan di Tzu Chi itu tidak keluar dari nilai-nilai agama yang saya anut dan yang perlu saya garis bawahi Tzu Chi itu tidak mengajak orang untuk mengubah keyakinan beragama dan lain-lainnya.

Jadi selama Tzu Chi membutuhkan saya, ya saya akan tetap menjadi relawan. *Insyallah*, selama saya sehat, saya kuat, saya akan tetap bekerja sama dan menjalankan nilai-nilai kebaikan di Tzu Chi bersama dengan relawan-relawan lainnya.

□ Seperti yang dituturkan kepada Arimami Suryo A

Kilas

Donor Darah

Berbagi Kasih Melalui Setetes Darah



Ali Tanoto (He Qi Jakarta Barat 3)

Mengawali bulan Februari dengan penuh makna, Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Jakarta Barat 3 (komunitas Jembatan Besi) kembali menggelar donor darah di Seasons City Trade Mall pada Minggu, 1 Februari 2026. Meski sedang hujan, semangat berbagi kasih para relawan dan para donor tetap mengalir tanpa surut.

Donor darah yang rutin dilaksanakan setiap tiga bulan ini diikuti oleh 82 peserta. Dari kegiatan tersebut, berhasil terkumpul 69 kantong darah yang diharapkan dapat membantu sesama yang membutuhkan.

Yolanda, relawan Tzu Chi yang menjadi koordinator kegiatan, mengungkapkan rasa syukur yang mendalam atas ketulusan hati para relawan dan donor. "Donor darah bukan sekadar membantu menyelamatkan nyawa, tetapi juga menjadi sarana untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan sekaligus membangun komunitas yang saling peduli dan berbagi," ujarnya.

□ Ali Tanoto (He Qi Jakarta Barat 3)

Kerja Sama Tzu Chi dan FPTP

Kolaborasi Transformasi Pesantren

Pada Senin, 2 Februari 2026, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia menyambut hangat kedatangan delegasi Forum Percepatan Transformasi Pesantren (FPTP) di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Kehadiran delegasi FPTP tersebut disambut oleh Hong Tjhin, Sekretaris Umum Tzu Chi Indonesia. Dalam pertemuan ini, kedua belah pihak membahas rencana kolaborasi untuk mendukung percepatan transformasi pesantren di Indonesia.

Hong Tjhin mengungkapkan bahwa diskusi kali ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kemajuan pesantren.

"Saya rasa ini adalah hal yang sangat baik. Jika kita berbicara tentang pesantren yang jumlahnya mencapai sekitar 48.000 di Indonesia, apabila sepuluh persen saja dari jumlah tersebut dapat meningkatkan standar pengelolaannya, hal ini akan sangat membantu, baik dalam bidang kesehatan maupun pendidikan di Indonesia. Tzu Chi berkomitmen untuk bekerja sama dengan FPTP guna meningkatkan standar pesantren, sekaligus menjadi ruang pembelajaran bersama," ujar Hong Tjhin.

□ Fikhril Fathoni



Fikhril Fathoni

Kelas Budi Pekerti

Belajar Tanggung Jawab dan Manajemen Waktu



Rosy Velly Salim (He Qi Jakarta Pusat)

Kelas Bimbingan Budi Pekerti Tzu Chi komunitas *He Qi* Jakarta Pusat berlangsung pada Minggu, 8 Februari 2026. Rintik hujan yang turun sejak pagi, menemani kegiatan yang dimulai pukul 08.00 WIB. Sebanyak 24 relawan Tzu Chi mendampingi tujuh murid *Tzu Shao Ban* (TSB), tujuh murid *Qing Zi Ban* (QZB) besar, empat murid QZB kecil, serta tujuh orang tua murid yang turut hadir.

Dalam kegiatan ini, pembina kelas membagi murid ke dalam dua kelompok untuk berdiskusi, setiap kelompok kemudian maju ke depan untuk menyampaikan hasil diskusinya. Aurora Putri Mandala (13) membagikan pengalamannya setelah mengikuti pembelajaran hari ini.

"Hari ini belajar mengenai manajemen waktu, bertanggung jawab dalam waktu sendiri, jadi tanggung jawab dalam memisahkan waktunya belajar, waktunya bermain, waktunya tidur, waktunya makan. Contoh yang saya sudah terapkan, pertama waktu bangun tidur beres-beres kamar tidur, setelahnya mandi, atau makan dahulu, gosok gigi, menata buku," ungkap Aurora.

□ Rosy Velly Salim (He Qi Jakarta Pusat)

Renovasi Rumah Tidak Layak Huni

Survei 34 RLTH di Rawalumbu

Relawan Tzu Chi dari komunitas *Hu Ai* Bekasi bersama Summarecon Peduli kembali melanjutkan rangkaian survei rumah warga dalam Program Bebenah Kampung Renovasi 5.000 Rumah Tidak Layak Huni. Kali ini, survei menyasar 34 rumah warga di Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi.

Doa dan harapan datang dari salah satu relawan Tzu Chi, Denasari, yang sedari awal aktif berpartisipasi mendukung program renovasi rumah tidak layak huni di Bekasi. "Semoga nanti rumahnya layak dihuni dan bagus hasilnya," tutur Denasari.

Dengan hangat, Retno Sulaiman, warga Kelurahan Bojongmenteng menyambut kehadiran para relawan dan berharap rumahnya dapat direnovasi oleh Tzu Chi Indonesia. "Tembok-tembok sudah keropos, jadi kadang suka *ngebul* kalau ada angin kencang. Terima kasih banyak sudah dikunjungi rumah saya, ke depannya saya serahkan kepada relawan Tzu Chi dan relawan Summarecon kalau memang layak untuk dibantu," harap Retno Sulaiman.

□ Fikhril Fathoni



Fikhril Fathoni

Cermin

Terbunuh oleh Ulangannya Sendiri

Dahulu, di Varanasi, India, ada seorang tetua. Istrinya melahirkan seorang anak yang cerdas dan bijaksana. Anak itu tumbuh besar di lingkungan yang baik. Melihat banyaknya orang yang menderita, dia dipenuhi pertentangan batin. Karena itu dia berpikir untuk mendalami prinsip kebenaran.

Dia pun meminta izin kepada kedua orang tuanya. Setelah itu, dia pergi ke wilayah pegunungan untuk mendalami prinsip kebenaran. Dia sangat tekun dan bersemangat. Beberapa tahun kemudian, dia memperoleh pencerahan. Nama baiknya pun mulai tersebar. Banyak orang yang menaruh rasa hormat padanya. Saat ada sekelompok praktisi brahmana yang menyatakan ingin berguru padanya, dia juga menerimanya dengan sukacita.

Suatu hari, seekor anak ular hijau yang berbisa masuk ke tempat mereka. Ular kecil itu sangat cantik. Ada seorang muridnya yang sangat menyukai ular itu. Dia lalu memelihara ular itu di dalam sebuah guci bambu. Banyak praktisi lain berkata padanya, "Ular ini sangat berbisa. Janganlah memeliharanya. Lebih baik engkau melepaskannya." Praktisi ini berpikir, "Semakin kalian mengatakan ular ini berbisa dan memintaku melepaskannya, aku semakin enggan. Aku akan memelihara ular ini."

Beberapa murid lain memberi tahu hal ini kepada guru mereka. Sang guru pun memanggilnya dan berkata, "Engkau jangan memelihara ular itu." Namun,

dia tetap enggan mendengar nasihat. Sang guru pun merasa tak berdaya terhadapnya, hanya bisa mengingatkannya untuk berhati-hati.

Berselang tidak lama, sekelompok praktisi ini akan pergi memetik buah. Perjalanan itu membutuhkan waktu lebih kurang 3 hari. Praktisi itu membawa ular berbisa bersamanya. Usai memetik buah, mereka kembali ke tempat tinggal mereka untuk menata buah-buah itu. Saat praktisi itu membuka gucinya untuk memberi makan kepada si ular, ular itu menggigit lengannya.

Karena sudah kelaparan 3 hari, ular itu sangat marah sehingga menggigit lengannya. Dengan sangat cepat, bisa ular itu menjalar sehingga sang praktisi pun meninggal dunia. Saat mendengar kabar ini, sang guru sangat tidak berdaya dan merasa sangat sedih. Dia lalu meminta para muridnya untuk mengebumikannya.

Pesan Master Cheng Yen:

"Ketika kita memiliki tabiat buruk, maka noda batin akan ikut terbangkitkan. Kita harus mengendalikan pikiran buruk yang bergejolak, sehingga tidak mendatangkan masalah dalam hubungan antar sesama."

Sumber: Master Cheng Yen Ber cerita DAAI TV
Peny elaras: Arimami Suryo A.



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

Info Sehat



Bersin,
Jangan Ditahan!
Akibatnya
Bisa Serius

Oleh: dr. Monik Alamanda, Sp.THT-BKL
(Dokter Spesialis THT, Bedah Kepala, dan Leher
Tzu Chi Hospital)



Siapa nih yang masih suka nahan-nahan bersin? Mungkin kedengarannya sepele, tapi ternyata menahan bersin bisa menyebabkan gangguan pada organ tubuh lainnya, lho.

Bersin merupakan refleks alami tubuh untuk mengeluarkan kotoran dari saluran pernapasan. Jadi tubuh akan otomatis mengeluarkan kotoran, polutan, iritan dari saluran pernapasan dengan kecepatan udara bisa mencapai 150 km/jam. Bisa dibayangkan seberapa banyak dan besar tekanannya.

Nah, kalau kita menahan bersin dengan cara menutup hidung atau menutup mulut tekanannya itu tidak bisa keluar dan malah masuk ke dalam. Akibatnya kalau lagi infeksi, infeksiya malah bisa terdorong sampai ke telinga hingga dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya.

Menahan bersin dapat menyebabkan:

- Pecah gendang telinga
- Pecah pembuluh darah di hidung, mata, telinga serta bisa mengakibatkan mimisan dan mata merah

Sedap Sehat



Foto: dok. Tzu Chi Singkawang

Gulai Umbut Sagu

Bahan-bahan:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| • ½ kg Umbut sagu (Sago sim) | • 500 ml Air, dibagi dua bagian |
| • 1 sdm Cabai merah bubuk | • 1 sdt Garam |
| • 1 sdm Bubuk kari | • 1 sdt Kaldu jamur |
| • 150 ml Santan kental | • 1 sdt Gula pasir |
| • 50 ml Minyak sayur | |

Bumbu Halus:

- | | |
|----------------------------|------------------|
| • 5 buah Cabai Merah Besar | • 1 sdt Ketumbar |
| • 3 cm Lengkuas | • 5 cm Lengkuas |
| • 2 batang Serai | • 4 buah Kemiri |

(Semua bumbu halus ditumbuk/ blender halus)

Cara Memasak:

1. Panaskan minyak dalam wajan, lalu masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan bubuk kari dan cabai bubuk, aduk rata, tumis hingga wangi.
2. Masukkan umbut sagu yang sudah dipotong, lalu aduk rata dan tutup wajan selama 5 menit. Masak dengan api kecil.
3. Tambahkan 250 ml air, aduk dan tutup lagi selama 10 menit untuk mempercepat umbut sagu melunak.
4. Tambahkan gula, garam, dan kaldu jamur, aduk rata dan tutup kembali. Tunggu hingga umbut sagu lunak dan airnya menyusut.
5. Masukkan santan dan 250 ml air, aduk dan biarkan hingga mendidih dan matang. Angkat dan siap disajikan.

Sumber: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara



Ragam Peristiwa



Anand Yahya

SURVEI PERTAMA PROGRAM RTLH DI BOGOR (5 FEBRUARI 2026)

MELIHAT DAN MENDATA LANGSUNG. Relawan Tzu Chi Bogor untuk pertama kalinya melakukan survei rumah dalam program renovasi rumah tidak layak huni (RTLH) di Kota Bogor, Jawa Barat. Sebanyak 60 unit rumah dari 204 unit rumah di Kelurahan Babakan Pasar, Kec. Bogor Tengah, Kota Bogor satu persatu mulai disurvei kondisinya. Hasil survei ini yang menentukan layak atau tidaknya dibantu.



Fikri Fathoni

PROGRAM BEASISWA TZU CHI (6 FEBRUARI 2026)

MEMBANTU MEWUJUDKAN CITA-CITA. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan kegiatan "Closing Report Pre-Departure Training Tzu Chi University Master Degree Scholarship" di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Ada 10 orang peserta beasiswa S2 jurusan *Religious Studies* yang akan diberangkatkan untuk menempuh pendidikan di Tzu Chi University Taiwan.



Sisca Amel (He Qi Jakarta Pusat)

BERBAGI PAKET IMLEK (15 FEBRUARI 2026)

BERBAGI SUKACITA BERSAMA. Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Jakarta Pusat berbagi berkah Imlek di Sekolah Surya Dharma, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan. Jelang Imlek 2026, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia telah membagikan 7.980 Paket Cinta Kasih Imlek di wilayah Jabodetabek. Bantuan diberikan agar warga yang kurang mampu dapat merayakan Imlek dengan penuh sukacita.



dok. Tzu Chi Indonesia

PEMBANGUNAN HUNTAP SUMATERA (23 FEBRUARI 2026)

RUMAH UNTUK KORBAN BANJIR. Setelah bencana banjir Sumatera di penghujung tahun 2025, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia berkomitmen membangun 2.500 unit hunian tetap (Huntap) untuk korban di Aceh, Sumatera Utara, dan Sumatera Barat. Di Aceh dan Sumatera Utara, rumah-rumah tersebut kini mulai terbangun, memberi harapan baru untuk kehidupan yang lebih baik.



台灣佛教慈濟基金會 印尼分會
YAYASAN BUDDHA TZU CHI INDONESIA



WhatsApp
Official Tzu Chi



Scan untuk memulai

Punya pertanyaan atau ingin tahu lebih banyak tentang kami?
Anda bisa langsung chat kami di WhatsApp Official Tzu Chi!

Layanan 24 jam ini siap membantu Anda dengan berbagai informasi, seperti:

- ① Berdonasi untuk kegiatan kemanusiaan
- ② Mendaftar menjadi relawan
- ③ Mengajukan bantuan
- ④ Reservasi kunjungan ke Aula Jing Si, PIK
- ⑤ Mengetahui lokasi Depo Pelestarian Lingkungan



+62 852-8009-5599

Hati-hati penipuan, kami tidak memungut biaya apa pun.

<https://linktr.ee/tzuchiindonesia>

www.tzuchi.or.id



Tzu Chi Indonesia



tzuchiindonesia