



「福」  
日日付出造福，  
就能真正得福。

“'Berkah' tidak perlu dicari di luar diri kita, dengan bersedangsih setiap hari maka akan benar-benar memperoleh berkah.”

Kata Perenungan  
Master Cheng Yen

**Download**  
Buletin Tzu Chi

**Donasi Langsung**

<http://q-r.to/babzmb>

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia



Warga Desa Cengklong, Kecamatan Kosambi, Kabupaten Tangerang menerima bantuan beras cinta kasih Imlek dari Tzu Chi Indonesia. Bantuan beras yang juga dibagikan di beberapa wilayah Jabodetabek ini bertujuan untuk membantu meringankan beban masyarakat di tengah pandemi Covid-19.

## Bantuan Beras Cinta Kasih

# Berbagi Kebahagiaan dalam Menyambut Imlek

Perayaan Imlek menjadi salah satu momen bagi Tzu Chi Indonesia untuk berbagi kebahagiaan kepada sesama. Hal ini diwujudkan dalam pemberian bantuan beras untuk masyarakat yang merayakan Imlek dan yang membutuhkan di wilayah Jabodetabek.

Hari itu, Eli (35) yang tinggal di RT 025/013, Desa Cengklong datang bersama ketiga anaknya Priskila, Ello, dan bayinya yang masih berusia 1 bulan lebih ke Wihara Kham Sie Bio, Desa Cengklong, Kecamatan Kosambi, Kabupaten Tangerang, Banten. Kedatangannya ke wihara tersebut untuk menerima bantuan beras cinta kasih Imlek yang diberikan Tzu Chi kepada warga Desa Cengklong pada Sabtu, 22 Januari 2022.

Selain seorang ibu rumah tangga, Eli juga bekerja serabutan di pabrik pembuatan *hio* (dupa) untuk membantu suaminya yang bekerja di bengkel. Namun semenjak melahirkan anaknya yang ketiga, Eli pun harus berhenti bekerja. “Tadinya saya kerja ngelilit *hio*, semenjak punya bayi udah *nggak* kerja,” tandasnya.

Beban Eli dan suaminya semakin bertambah apalagi dimasa pandemi seperti ini. Kedua anaknya, Priskila dan Ello juga masih sekolah. Pendapatan Eli dan suaminya pun mau tidak mau harus dibagi untuk kebutuhan keluarga dan biaya sekolah anak-anaknya. “*Nggak* mencukupi, saya kerja buat tambah-tambah aja dan dicukup-cukupin,” kata Eli menceritakan kondisi keluarganya.

Setelah tidak bekerja, biaya untuk kebutuhan keluarga dan lain-lain

hanya bersumber dari suami Eli saja. Untuk memenuhi kebutuhan keluarga khususnya makan biasanya Eli membeli beras secara *ketengan* (per liter) setiap harinya. “Kalau kita *nggak* dapet beras gini ya kita beli *ketengan*,” ungkap Eli.

Saat pengambilan beras, Eli yang sedang menggendong bayinya yang belum genap 2 bulan diwakili oleh putrinya Priskila. Bersama dengan warga lainnya, Priskila pun mengantre untuk menerima beras. Dengan menerapkan protokol kesehatan terkait Covid-19, satu per satu relawan Tzu Chi menerima kupon dari warga untuk ditukarkan dengan beras 10 kg. Begitu pun Priskila, setelah menerima beras ia langsung menggendongnya dan mengajak ibu dan adiknya pulang.

Setibanya di rumah, Priskila pun langsung meminta izin ibunya untuk membuka beras. Tak lama ia pun mengambil wadah lalu menuang beras dari Tzu Chi tersebut untuk dimasak. Dengan adanya bantuan ini, Eli pun bersukacita karena bisa menghemat pengeluarannya selama beberapa hari ke depan.

“Senanglah, untuk masak sehari-hari. Terima kasih untuk Tzu Chi dengan adanya beras ini secukupnya membantu. Untuk para relawan semoga

diberkati, semoga dibalas sama Tuhan kebaikannya,” ungkap Eli bersyukur.

### Wujud Kepedulian Kepada Sesama

Kepedulian Tzu Chi untuk warga dengan pembagian beras Imlek ini juga dirasakan Tuti (60), salah satu warga Desa Cengklong yang menerima bantuan beras. Sehari-hari, Tuti hidup berdua bersama anaknya yang masih sekolah.

Saat mengambil bantuan, Tuti menumpang motor tetangganya menuju Wihara Kham Sie Bio. “Senang sekali bisa kita masak, perasaan saya bahagia campur sedih. Ada yang bantu (beras) jadi hemat untuk 10 hari. Ini membantu banget, terima kasih banyak sama Buddha Tzu Chi. *Amitofo*, doanya biar sehat semua,” kata Tuti dengan mata berkaca-kaca.

Dalam kegiatan ini, sebanyak 300 paket beras berukuran 10 kg dibagikan kepada warga yang sebelumnya telah mendapatkan kupon yang dibagikan oleh relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Barat 1* pada 17 Januari 2022.

“Tentunya beras ini untuk meringankan beban warga yang merayakan Imlek. Beras 10 kg ini kan bisa untuk 10 hari. Bagi warga yang tidak merayakan Imlek tetapi membutuhkan kita bagikan juga,” jelas Caroline,

koordinasi pembagian beras di Wihara Kham Sie Bio.

Selain di Wihara Kham Sie Bio, pembagian beras cinta kasih Imlek ini juga dilakukan oleh relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Barat 1* serentak di 6 lokasi (wihara, cetiya, dan sekolah) yang berada di Kecamatan Kosambi dan Kecamatan Teluk Naga, Kabupaten Tangerang dengan total sebanyak 1.050 karung beras Imlek yang dibagikan.

Hingga 27 Januari 2022, sebanyak 8.000 karung beras ukuran 10 kg telah dibagikan kepada masyarakat oleh relawan Tzu Chi dari berbagai komunitas. Kegiatan pembagian beras cinta kasih Imlek ini juga akan dilaksanakan di bulan Februari 2022 dengan total keseluruhan beras cinta kasih Imlek yang akan dibagikan Tzu Chi Indonesia sebanyak 13.815 karung beras di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi (Jabodetabek).

□ Arimami Suryo A.

Artikel lengkap tentang Berbagi Kebahagiaan dalam Menyambut Imlek dapat dibaca di: <https://bit.ly/3IEH1EW>





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 membantu di 126 negara, dan relawan Tzu Chi sudah tersebar di 66 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:

- 1. Misi Amal**  
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
- 2. Misi Kesehatan**  
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
- 3. Misi Pendidikan**  
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
- 4. 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, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari.  
SEKRETARIS: Bakron.  
KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia.  
KREATIF: Erlin Septiana, Juliana Santy, Siladhamo Mulyono.  
DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.  
WEBSITE: Tim Redaksi.  
Dicetak oleh: CV. Gemilang Grafika (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6<sup>th</sup> 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.

## Pemberkahan Akhir Tahun 2021

# Menumbuhkan Kebijaksanaan Lewat Setiap Tantangan

**P**emberkahan Akhir Tahun 2021 yang digelar Tzu Chi Indonesia pada Minggu, 23 Januari 2022 tak kehilangan nuansa kidmatnya meski dengan peserta yang terbatas, juga waktu yang singkat sesuai protokol kesehatan. Sebanyak 331 relawan dan 38 panitia hadir langsung di Aula Jing Si, Tzu Chi Center PIK, sementara peserta yang terhubung secara daring ada 1.061 peserta. Selain di Jakarta, Pemberkahan Akhir Tahun 2021 juga dilakukan di berbagai kantor Tzu Chi di kota-kota lainnya di Indonesia.

Pemberkahan kali ini bertema *Bervegetaris, Melindungi Kehidupan, dan Giat Menciptakan Berkah. Bersama Menebarkan Kebajikan Serta Cinta Kasih Dengan Keyakinan, Ikrar, Dan Praktik*. Penjabarannya, saat ini dunia dilanda banyak bencana, banyak orang menderita. Pandemi *Covid-19* yang belum usai ini merupakan pelajaran besar. Master Cheng Yen berharap semua orang tulus bertobat, bervegetaris dan dengan cinta kasih melindungi kehidupan, yakni menghimpun kebajikan bersama dari setiap orang sehingga energi berkah ini dapat menjadi selaput pelindung bagi dunia.

Sementara itu, video kilas balik yang ditampilkan, juga *sharing* para relawan yang di masa pandemi tak berhenti bersumbangsiah sungguh menggugah hati. Misalnya saja program *Tzu Chi Peduli Tzu Chi Berbagi* yang membantu pemilik warung nasi skala kecil, pendampingan anak-anak di Rusun Cinta Kasih 2 Tzu Chi, Tantangan 21 Hari Diet Nabati Utuh yang mengajak masyarakat berpola makan sehat, serta kiprah Tzu Chi Hospital melayani masyarakat.

Relawan juga menampilkan isyarat tangan *Shou Zhe Nin* (Selalu di Sampingmu) dan *Ling Jiu Shan Shang* (Di Puncak Burung Nasar), sementara itu siswa Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng menyanyikan lagu *We are the World*.



Relawan Tzu Chi menampilkan isyarat tangan dalam acara Pemberkahan Akhir Tahun 2021 yang digelar Tzu Chi Indonesia dengan peserta terbatas (offline) serta diikuti secara online melalui aplikasi Zoom dan YouTube oleh 1.061 peserta.

"Lagu *Shou Zhe Nin* adalah ungkapan kerinduan kami kepada Master Cheng Yen karena sudah lama kami *nggak* pulang ke Taiwan dan bertemu Master," kata Lim Ai Ru, Koordinator Isyarat Tangan Tzu Chi Indonesia.

Sementara itu, isyarat tangan *Ling Jiu Shan Shang* adalah ungkapan keteguhan hati dari relawan Tzu Chi untuk terus memperkaya diri dengan Dharma sebagai landasan dalam berkegiatan sekaligus membangkitkan tekad untuk senantiasa menjadikan hati Buddha sebagai hati sendiri; menjadikan tekad guru sebagai tekad sendiri.

### Ungkapan Terima Kasih

"Terima kasih kepada *Shixiong-Shijie* sekalian. Baik dalam misi amal, bantuan bencana, pengobatan, pendidikan, maupun budaya humanis, terdapat jejak sumbangsiah *Shixiong-Shijie* semua. Selama masa pandemi dua tahun ini, ada banyak kisah mengharukan yang tak habis diceritakan. Terima kasih juga kepada para donatur yang selalu mendukung Tzu Chi. Berkat kepercayaan dan dukungan Anda sekalian, barulah Tzu Chi bisa menjalankan

misi bantuan bencana, serta membantu warga yang membutuhkan," ungkap Ketua Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei.

Liu Su Mei juga mengajak para relawan, staf, dan donatur untuk terus menumbuhkan kebijaksanaan lewat setiap tantangan, salah satunya tantangan menghadapi pandemi *Covid-19* yang belum juga usai ini. Tzu Chi Indonesia yang juga akan memasuki usia ke-30 tahun, juga mengharuskan para relawan Tzu Chi tidak melupakan tekad awal.

"Agar Tzu Chi dapat berkelanjutan, kita semua harus berlapang dada dan berniat murni. Relawan senior harus mewariskan semangat dan memberi pendampingan. Relawan lama harus berani memikul tanggung jawab, dan relawan baru harus belajar dengan penuh semangat. Kita semua harus mewujudkan semangat bersyukur, menghormati, dan mengasihi," pesannya.

□ Khusnul Khotimah, Metta Wulandari

Artikel lengkap Menumbuhkan Kebijaksanaan Lewat Setiap Tantangan dapat dibaca di:

<https://bit.ly/3KGWTst>



## Dari Redaksi

# Memaknai Imlek dengan Berbagi Kepada Sesama

**P**erayaan Tahun Baru Imlek merupakan momen penting masyarakat etnis Tionghoa karena penuh makna. Imlek sendiri merupakan salah satu akar budaya yang luhur dimana dalam perayaannya seluruh keluarga bersukacita dan berbagi. Dalam dua tahun terakhir ini, perayaan Imlek kembali dilaksanakan ditengah berbagai keterbatasan akibat pandemi *Covid-19*.

Imlek tahun 2022 yang jatuh di awal bulan Februari menjadi salah satu kesempatan untuk memaknainya dengan saling membantu sesama. Walaupun masih dalam situasi pandemi *Covid-19*, dalam menyambut perayaan Imlek ini Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kembali menyalurkan bantuan kepada masyarakat.

Bantuan tersebut diwujudkan dalam pembagian beras cinta kasih Imlek berukuran 10 kg kepada masyarakat yang merayakan Imlek dan yang membutuhkan. Hingga 27 Januari 2022, sebanyak 80.000 kg bantuan beras Imlek sudah disebarluaskan kepada masyarakat di beberapa lokasi di wilayah kabupaten Tangerang. Dan selanjutnya pembagian beras cinta kasih Imlek ini akan dilanjutkan ke beberapa wilayah di Jabodetabek pada Februari 2022.

Bagi relawan Tzu Chi, sukacita perayaan Imlek menjadi ladang berkah tersendiri. Dari mulai mengumpulkan data, membagikan kupon, hingga menyerahkan beras cinta kasih Imlek kepada masyarakat semuanya dilakukan dengan penuh kebahagiaan.

Tentunya dalam kegiatan membantu sesama ini, relawan juga tetap menjalankan protokol kesehatan ketat terkait *Covid-19*.

Bantuan beras cinta kasih Imlek ini hadir berkat kontribusi dari para donatur Tzu Chi sebagai bentuk dukungan dalam kegiatan kemanusiaan. Diharapkan cinta kasih yang diwujudkan melalui butiran-butiran beras tersebut dapat meringankan beban masyarakat yang hingga saat ini masih mengalami kesulitan dan keterbatasan di tengah pandemi. Selamat merayakan Imlek.

**Arimami Suryo A.**  
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

# Membimbing Semua Makhluk Menuju Kebajikan dan Kecemerlangan

*Menapaki jalan pencerahan dengan menyelami Sutra secara mendalam  
Melatih pikiran dengan memahami hukum sebab akibat  
Tiga Permata yang hakiki dimiliki oleh semua makhluk  
Membimbing semua makhluk menuju kebajikan dan kecemerlangan*



Artikel dan video dapat dilihat di:  
<https://bit.ly/34bByGw>

**M**elihat ke seluruh dunia, sungguh ada begitu banyak penderitaan. Sejak dahulu, saat Buddha mencapai pencerahan, kata-kata-Nya kepada kita ialah dunia penuh dengan penderitaan. Setiap orang memiliki hakikat Kebuddhaan. Setiap orang memiliki hakikat kebijaksanaan yang sama dengan Buddha.

Buddha mencapai pencerahan dengan tujuan agar semua orang dapat memahami bahwa dunia penuh dengan penderitaan. Karena adanya penderitaanlah, kita baru dapat menyadari bahwa kehidupan dipenuhi suka dan duka serta memahami berbagai sebab dan kondisi. Ada sebab dan kondisi, pasti ada buah dan akibat.

Setiap umat Buddha tentu memahami dengan jelas hukum sebab akibat. Inilah tujuan utama Buddha datang ke dunia, yakni agar kita dapat memahami tentang "sebab". Segala sesuatu di dunia ini memiliki "sebab" masing-masing. "Sebab" itulah benih.

Bagi kita, segala sesuatu terjadi karena adanya sebab atau benih. Lihatlah bunga-bunga di hadapan saya, semuanya sungguh sangat indah. Relawan kita menghiasi setiap sudut dan membuat ruangan ini terlihat elegan dan meriah. Lentera-lentera yang terang benderang melambungkan kecemerlangan dan kesukacitaan dalam kehidupan. Inilah yang terpenting.

Kita sering berharap semua orang dapat hidup aman, tenteram, harmonis, dan dipenuhi berkah. Demikian pula, ketika kita memiliki arah yang cemerlang dalam kehidupan, jalan kita tidak akan menyimpang. Jadi, sangatlah penting bagi kita untuk memiliki arah yang benar dalam kehidupan.

Mari kita membangkitkan lebih banyak niat baik dan segera mempraktikkannya hingga selamanya. Demikianlah kita sungguh-sungguh membina diri kita untuk melakukan kebajikan di Jalan Bodhisatwa. Mari kita menapaki jalan ini dan mempraktikkannya. Menapaki Jalan Bodhisatwa berarti melakukan kebajikan lewat praktik nyata.

Bodhisatwa muncul karena adanya makhluk yang menderita. Jika hendak menjadi Bodhisatwa dunia, kita harus menggenggam jalinan jodoh. Dengan adanya jalinan jodoh itu, kita segera menjalankan praktik nyata. Karena itu, saya sering berkata bahwa hendaknya kita bersyukur tanpa pamrih dan juga bersyukur. Tanpa makhluk yang menderita, tidak akan ada Bodhisatwa. Jadi, Bodhisatwa muncul karena adanya makhluk yang menderita.

Kita membuka Jalan Bodhisatwa ini sebagai jalan kebajikan untuk menolong orang-orang yang membutuhkan. Kita telah memiliki arah. Karena itu, hendaklah kita bersyukur. Mari kita menggalang lebih banyak Bodhisatwa dunia agar setiap orang di dunia ini dapat melakukan kebajikan. Jika kita menghendaki dunia yang tenteram, empat unsur alam yang selaras, dan iklim yang bersahabat, satu-satunya cara ialah orang-orang baik harus menjadi teladan bagi dunia.

Kekuatan dari segelintir orang saja tidaklah cukup. Kita membutuhkan kekuatan orang banyak seperti semua insan Tzu Chi di mana pun yang memenuhi ruangan Aula Jing Si dengan tertib dan penuh tata krama serta selalu berada di Jalan Bodhisatwa. Semoga setiap orang dapat menapaki Jalan Bodhisatwa, bertekad untuk melakukan kebajikan, saling menyemangati dan saling menjaga

satu sama lain. Inilah semangat Buddhisme Humanistik yang sesungguhnya.

Buddha datang ke dunia untuk mengajarkan kita praktik Bodhisatwa serta membimbing kita menuju kebajikan dan menolong sesama. Membimbing dan menjadi teladan bagi semua makhluk, itulah tujuan Buddha datang ke dunia. Ketika kita berlindung pada Buddha, hendaklah kita memahami jalan agung dan bertekad untuk mencapai pencerahan.

Buddha datang ke dunia untuk membimbing kita berjalan di jalan yang lapang ini. Karena itu, marilah kita menghayati dan memahami jalan agung serta membangkitkan tekad untuk mencapai Kebuddhaan. Ketika berlindung pada Dharma, hendaklah kita mempelajari Sutra secara mendalam. Kita harus memahami prinsip kebenaran terlebih dahulu. Mari kita bersungguh hati untuk mempelajari Sutra secara mendalam.

Kita harus mempelajari bagaimana Buddha membangkitkan kebijaksanaan-Nya. Kita harus merenung dengan hening dan menjadikan hati Buddha sebagai hati kita sendiri. Guru saya mengamanatkan beberapa kata kepada saya, yaitu "Demi ajaran Buddha, demi semua makhluk".

Setiap hari, saya berpikir tentang apa yang dapat saya lakukan demi ajaran Buddha dan semua makhluk. Memahami jalan agung, itulah demi ajaran Buddha. Demi semua makhluk berarti membimbing semua orang lewat pembabaran Dharma sehingga orang-orang bersedia untuk mengikuti jalan yang sama. Ini mengharuskan kita untuk mempelajari Sutra secara mendalam. Untuk membimbing semua orang, kita harus menjadi teladan. Jadi, kita semua harus menjadi teladan.

Buddha, Dharma, dan Sangha disebut Tiga Permata. Dalam hakikat sejati setiap manusia juga terkandung Tiga Permata. Kita memiliki hakikat kesadaran yang sama dengan Buddha. Kita juga memiliki welas asih yang sama seperti Buddha. Kita dapat mendisiplinkan diri sendiri seperti yang diajarkan oleh Buddha. Ketika membabarkan Dharma, saya menunjukkan arah bagi semua orang sehingga semua orang dapat berjalan di jalan yang benar dan tidak akan menyimpang.

Sebuah niat yang menyimpang sedikit saja dapat membuat kita jauh tersesat. Jadi, kita tidak boleh menyimpang sedikit pun. Intinya, Buddha datang ke dunia untuk membimbing kita menapaki Jalan Bodhisatwa yang murni di dunia ini.

Hendaklah kita menerima ajaran Buddha. Kita berlindung pada Buddha dan membimbing semua makhluk untuk menyelami Sutra secara mendalam. Mari kita sungguh-sungguh mempelajari prinsip kebenaran dalam Sutra agar kita dapat melangkah dengan mantap di jalan yang benar ini. Mari kita menjadi teladan bagi sesama. Demikianlah kita membimbing semua makhluk. Saya mendoakan kalian semua.

Hendaklah kalian tulus berlindung pada Buddha, Dharma, dan Sangha setiap hari. Mari kita saling menggalakkan untuk membimbing dan memimpin semua makhluk agar setiap orang di dunia ini dapat mewujudkan ketenteraman dunia dan menapaki jalan yang lapang ini. Semoga kita semua hidup aman dan tenteram.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 10 Januari 2022  
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia  
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina, Devi  
Ditayangkan tanggal 12 Januari 2022

茹素護生勤造福 共善愛灑信願行

Bervegetaris, Melindungi Kehidupan, dan Ciat Menciptakan Berkah; Bersama Menebarkan Kebajikan serta Cinta Kasih dengan Keyakinan, Ikrar, dan Praktik

## Master Cheng Yen Menjawab

### Lebih Banyak Menciptakan Berkah dan Menjalin Jodoh Baik

#### Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Bagaimana caranya supaya kita bisa hidup dengan lebih bermakna?

#### Master Cheng Yen menjawab:

Ketika tubuh masih sehat, hendaknya menciptakan lebih banyak berkah. Ketika kondisi mengizinkan, hendaknya menjalin lebih banyak jodoh baik. Jangan sampai waktu tersia-siakan.

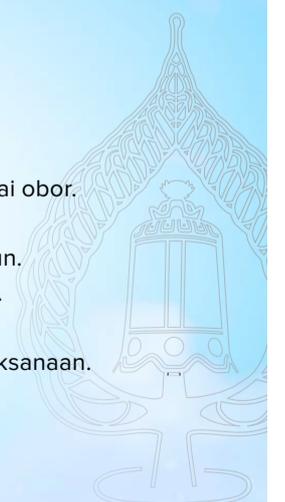
□ Sumber: Buku Master Cheng Yen Menjawab Pertanyaan dari Para Tamu (Bag. 1)

## Genta Hati

### Kunang-Kunang Menerangi Jalan

Jangan meremehkan kunang-kunang yang kecil. Meski mereka hanya membawa setitik cahaya kecil, jika berhimpun akan menghasilkan cahaya terang bagai obor. Jika setiap orang memberikan setetes cinta kasih, kekuatan yang besar dari banyak orang akan terhimpun. Periksalah kehidupan sendiri agar senantiasa bersinar. Berusahalah untuk menerangi kegelapan, bersumbangsihlah untuk memupuk berkah dan kebijaksanaan.

Wejangan Master Cheng Yen  
pada Pemberkahan Akhir Tahun wilayah Hsinchu,  
13 November 2021



## TZU CHI BANDUNG: Bedah Rumah

## Asa yang Telah Terjawab

Toto Tursinah (83) sangat bahagia menerima bantuan dari Tzu Chi Bandung dalam Program Bedah Rumah Tzu Chi. Rumah yang dihuninya sejak puluhan tahun itu sebelumnya sudah rapuh, tak layak huni.

Toto yang tinggal bersama kedua anaknya, cucu, dan menantu ini mengandalkan pendapatan dari berjualan bubur. Dengan pemasukan yang tak seberapa, ia pun tak mampu memperbaiki rumahnya.

Rumah Toto yang berada di gang sempit di Kelurahan Jamika ini diketahui oleh relawan komunitas di daerah tersebut. Jalinan jodoh ini melalui Ida Widayati, relawan yang kerap kali melewati rumah Toto dan prihatin dengan keadaannya. Para relawan pun berdiskusi bagaimana membantu keluarga Toto Tursinah.

Pada 30 November 2021 menjadi hari bahagia untuk keluarga Toto. Hari itu dimulainya pembangunan rumah. Para relawan dan warga

setempat bergotong royong untuk membantu. Hingga pada 14 Januari 2022, rumah Toto pun diresmikan. Rumahnya merupakan rumah ke-33 yang dibangun dalam Program Bedah Rumah Tzu Chi Bandung.

Jalinan jodoh antara Tzu Chi Bandung dan Toto Tursinah pun menjadi jawaban atas asa yang ia harapkan untuk dapat tinggal di rumah yang sehat, bersih dan tentunya sangat layak huni di usia tuanya.

"Sebelum dibangun Tzu Chi, kalau mau tidur dan hujan *enggak* bisa tidur, kalau hujan ada angin takut roboh. Kalau sekarang sudah nyaman enak sudah tidak khawatir lagi. Maka saya ucapkan banyak-banyak terima kasih sekali sama Yayasan Buddha Tzu Chi yang telah membangun rumah saya sekarang menjadi indah dan nyaman," ujar Entin Supriatin, anak kedua Toto.

□ Rizki Hermadinata (Tzu Chi Bandung)



Relawan Tzu Chi Batam membagikan bantuan uang tunai dan perlengkapan tidur bagi 290 keluarga yang terdampak banjir di Kampung Aceh, Kota Batam.

## TZU CHI BATAM: Bantuan Banjir

## Peduli Warga Terdampak Banjir di Kampung Aceh

Hujan deras yang mengguyur Kota Batam jelang pergantian tahun 2022 menyebabkan banjir di beberapa titik. Salah satu titik terparah adalah di kawasan Kampung Aceh, Kel. Muka Kuning, Kec. Sei. Beduk, yang tinggi air banjirnya mencapai 2,5 meter.

Melalui survei ke posko bencana, pada 5 Januari 2022, Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Batam mendapati ada sekitar 400 keluarga yang terdampak banjir. Relawan juga mencatat bantuan yang diperlukan warga.

"Kami ke lokasi survei lalu mendata warganya butuh apa dan memang rumahnya banyak yang tenggelam, mereka butuh alas tidur dan bantal. Jadi kami putusan untuk memberikan bantuan dua barang tersebut dan uang tunai," jelas Toni Djono, Ketua Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Batam.

Dalam pengadaan 400 kasur dan bantal, Steven, relawan Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Batam, menghubungi pabrik lokal. Mengetahui misi kemanusiaan yang dilakukan Tzu Chi, pihak pabrik bersedia memproduksi kuantitas yang dibutuhkan dalam waktu singkat, bahkan menyumbangkan 50 kasur di antaranya.

Agar bantuan yang diberikan dapat tepat sasaran, relawan pun berkoordinasi dengan pihak pemerintahan setempat untuk mensurvei setiap korban banjir. Sebanyak 21 relawan yang dibagi menjadi 7 grup mendatangi satu per satu pemukiman warga dengan pendamping RT/RW maupun relawan setempat. Melalui proses survei pada 10 Januari 2022, relawan membagikan 290 kupon bantuan kepada korban banjir.

Jumat, 14 Januari 2022, 20 relawan Tzu Chi dan 9 sukarelawan tiba di Kelurahan Muka Kuning, lokasi penyerahan bantuan. Secara simbolis, tokoh masyarakat, relawan Tzu Chi dan perwakilan PMI menyerahkan bantuan berupa uang tunai 300 ribu dan sepasang bantal-kasur.

"Perasaannya sangat senang. Sangat membantu sekali. Apalagi dengan kondisi seperti kemarin kasur sudah basah sehingga tidak bisa kita pakai. Ada yang bisa pakai kita cuci dan kita jemur lagi. Dengan adanya bantuan ini sangat membantu kami yang tinggal di Kampung Aceh sini," kata Halima, salah satu korban banjir.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)



Toto Tursinah (tengah) didampingi relawan Tzu Chi dan Lurah Jamika, Fajar Siliwangi memotong pita sebagai pertanda penyerahan rumah yang telah dibangun oleh Tzu Chi Bandung.

Muhammad Dayar (Tzu Chi Bandung)

## TZU CHI MAKASSAR: Bingkisan Imlek

## Bantuan Bagi Warga Prasejahtera di Makassar

Sebanyak 650 paket bingkisan Imlek diberikan kepada warga prasejahtera, khususnya mereka yang merayakan Imlek di Kota Makassar. Paket bingkisan berisi kue kering, minuman, mi instan, bakmi, biskuit, minuman sereal, dan baju layak pakai ini dibagikan pada 14-16 Januari 2022 di Kantor Tzu Chi Makassar.

Sekitar pukul 08.00 WITA, satu per satu penerima bingkisan pun mulai berdatangan. Para relawan Tzu Chi Makassar menyambut mereka dengan ramah serta meminta penerima bantuan untuk tetap disiplin mematuhi protokol kesehatan.

"Paket sembako ini menyasar warga prasejahtera dalam rangka menyambut Imlek. Dengan harapan warga bisa merayakan Imlek tanpa

kerisauan," ungkap Mersian Tjoe, koordinator pembagian bingkisan Imlek. Di tengah pembagian bingkisan relawan juga kembali mengedukasi warga untuk membiasakan hidup sehat serta menggunakan masker untuk mencegah penyebaran Covid-19.

Salah satu warga penerima paket bingkisan Imlek ini adalah Vivi T (63). Ia merasa terharu dan bahagia atas pembagian bingkisan ini. "Dengan bingkisan ini barang-barang untuk kebutuhan Imlek sudah terpenuhi. Saya sangat bersyukur untuk Yayasan Buddha Tzu Chi karena sudah membantu kami merayakan Imlek," ujar Vivi bersukacita.

□ Surya Metal (Tzu Chi Makassar)



Dalam rangka Imlek, Tzu Chi Makassar membagikan 650 paket bantuan untuk keluarga prasejahtera di Kota Makassar.

Syanny Wijaya (Tzu Chi Makassar)



Relawan Tzu Chi Medan dan Tzu Chi Tebing Tinggi memberikan bantuan kepada warga korban banjir bandang di Kab. Padang Lawas, Sumatera Utara.

**TZU CHI MEDAN: Bantuan Banjir**

## Perhatian Bagi Warga Terdampak Banjir Bandang di Padang Lawas

Sepekan pascabanjir bandang yang melanda lima desa di Kecamatan Batang Lobu Sutan, Kabupaten Padang Lawas, Sumatera Utara, sejumlah warga yang dibantu prajurit TNI masih membersihkan rumah dari lumpur sisa-sisa banjir. Lima desa tersebut meliputi Tamiang, Tanjung Barani, Tanjung Baru, Manggis, dan Siadam. Warga juga mengevakuasi barang-barang yang masih bisa dimanfaatkan.

Sementara itu beberapa posko pelayanan kesehatan, dapur umum, dan tempat pengungsian tetap melayani warga. Namun hingga kini warga masih membutuhkan bantuan untuk masa pemulihan. Untuk itu relawan Tzu Chi Medan dan Tzu Chi Tebing Tinggi menyalurkan bantuan darurat bencana berupa 1.000 karung beras, 400 dus air mineral, dan 7.500 butir telur pada Sabtu, 8 Januari 2022. Dalam pembagiannya, relawan Tzu Chi juga bekerja sama dengan para prajurit TNI dari Kodim 0212/TS.

Sementara itu PLT Bupati Padang Lawas, Ahmad Zarnawi Pasaribu saat meninjau lokasi menyampaikan

terima kasih atas kepedulian Yayasan Buddha Tzu Chi kepada warga korban bencana banjir bandang di Padang Lawas. "Atas nama pemerintah dan masyarakat Kabupaten Padang Lawas, khususnya masyarakat yang terdampak banjir bandang ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan yang diberikan Yayasan Buddha Tzu Chi dan tentunya ini sangat bermanfaat sekali," ujarnya.

Banjir bandang Padang Lawas yang membawa material lumpur dan kayu ini disebabkan oleh tingginya curah hujan dan naiknya debit air Sungai Sutam. Banjir pertama kali terjadi pada Jumat, 31 Desember 2021 lalu, sekitar pukul 20.00 WIB. Banjir bandang yang menerjang lima desa ini mengakibatkan terputusnya arus listrik, 727 unit rumah mengalami kerusakan, bahkan ada yang hanyut. Selain rumah, terdapat sekolah, pondok pesantren, serta kendaraan roda dua dan roda empat yang ikut terdampak. Beruntung tidak ada korban jiwa dalam peristiwa tersebut.

□ Elsa Fany Luluk (Daai TV Medan)

Djohar (Tzu Chi Medan)

**TZU CHI PALEMBANG: Donor Darah**

## Setetes Darah yang Bermakna

Para relawan Tzu Chi Palembang komunitas Xie Li Tamken mengadakan donor darah pada Minggu, 16 Januari 2022 di Sekolah Kusuma Bangsa di Kec. Ilir Timur II, Palembang. Kegiatan donor darah ini digelar untuk membantu PMI memenuhi kebutuhan darah.

Sebelum dimulainya donor darah, para relawan dan petugas PMI bergotong royong menyiapkan dan menyusun semua kebutuhan kegiatan. Mereka juga terlebih dulu diberi briefing oleh Wakil Ketua Tzu Chi Hu Ai Palembang, Suharjo Marzuki dan PIC kegiatan dr. Mochtar Leonardi.

Para donor diwajibkan melakukan registrasi serta menjalankan protokol kesehatan terkait Covid-19, seperti mengecek suhu badan dan mencuci tangan. Semua bagian terdapat beberapa relawan yang mengarahkan agar para peserta tetap teratur dan rapi. Setelah selesai donor darah peserta mendapatkan

kesempatan mengecek kolesterol, asam urat, dan gula darah secara gratis.

Sebanyak 134 calon donor hadir dan bertekad sepenuh hati untuk menyumbangkan darahnya. Saat melakukan *screening* kesehatan, terdapat 116 pendonor yang lolos dan bisa mendonorkan darahnya, 18 yang belum berhasil dikarenakan kondisi kesehatan menurun serta belum memenuhi syarat saat pengecekan hemoglobin dan tensi darah.

"Saya merasa senang dapat donor di sini karena panitinya ramah-ramah, sejak awal masuk dan dipandu harus ke mana dahulu. Jadi saya nggak bingung walaupun untuk pertama kali saya donor di sini. Biasanya saya donor di PMI atau dari kantor kerja saya, kelihatannya semua berjalan lancar dan teratur," tutur Dini Octavia salah satu donor.

□ Darmawan Handoko (Tzu Chi Palembang)



Kevin Brilian (Tzu Chi Palembang)

Untuk membantu ketersediaan stok darah PMI, relawan Tzu Chi Palembang mengadakan kegiatan donor darah di Sekolah Kusuma Bangsa.

**TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Bantuan Banjir**

## Bantuan Bagi Suku Laut yang Mengalami Banjir Rob

Pada Sabtu, 1 Januari 2022, pemukiman warga Suku Laut di Desa Tanjung Batu Kecil diterjang air laut pasang (Rob), yang menyebabkan banjir setinggi di atas mata kaki orang dewasa. Warga pun mengalami kerugian baik dari segi sandang dan pangan.

Relawan Tzu Chi yang berada di Tanjung Batu Kecil, Indra Wijaya pun segera memberitahu relawan Tzu Chi di Tanjung Balai Karimun, supaya ada bantuan untuk warga suku Laut. Setelah mendapat informasi tersebut, Kamis 6 Januari 2022, sebanyak 11 relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun menuju Desa Tanjung Batu Kecil dengan menggunakan transportasi laut yaitu kapal feri.

Sesampai di sana, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun disambut relawan Tanjung Batu Kecil dan langsung menuju tempat kejadian banjir Rob. Setelah pendataan dan survei

warga yang terdampak, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun memberikan bantuan paket sembako kepada 13 keluarga yang berisi beras 10 kg, roti 2 bungkus, mi DAAI 5 bungkus, gula 1 kg, dan minyak goreng 1 liter.

Juriah (35) salah satu warga yang terkena banjir Rob sebelumnya merasa sedih karena beras di rumahnya terkena air laut. Dengan adanya bantuan sembako ini, ia pun sangat berterima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi yang telah memberikan perhatian kepadanya dan warga suku Laut lainnya.

"Biasanya saya taruh beras di bawah lantai rumah, tahu-tahunya airnya bisa sampai kena beras. Kami mengucapkan terima kasih dan semoga Tuhan memberkati apa yang diberikan kepada kami," tutur Juriah.

□ Calvin (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Abdul Rahim (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun menuju Desa Tanjung Batu Kecil untuk membagikan bantuan kepada warga suku Laut yang terkena banjir Rob.

Samsir (Relawan Tzu Chi Makassar)

# Sepenuh Hati Berkegiatan Tzu Chi



Arimami Suryo A.

Awal kenal dengan Tzu Chi itu dikenalin teman di wihara pas tahun 2004. Karena waktu itu mencari relawan untuk ikut membantu pembagian bantuan beras Tzu Chi dari Taiwan di Makassar. Setelah mendengar apa yang mau dikerjakan dalam kegiatan tersebut saya tertarik dan selama pembagian beras di Makassar saya ikut semua.

Dari sini saya mulai ikut kegiatan relawan Tzu Chi di Makassar. Awalnya belum ada pembagian tugas, jadi kalau ada kegiatan relawan apa saja ya saya ikut saja. Masa-masa awal bergabung di Tzu Chi ya ada keraguan, karena waktu itu belum mengerti sepenuhnya. Lama-lama setelah berkegiatan, jadi tersentuh

karena bisa menyalurkan bantuan untuk saudara-saudara kita yang kekurangan.

Selama 17 tahun lebih menjadi relawan Tzu Chi banyak hal yang saya rasakan terutama dalam perubahan diri. Dulunya mungkin masih agak muda, belum banyak mendengar wejangan-wejangan. Temperamen dan ego lebih gampang naik. Setelah bergabung dengan Tzu Chi dan mendengar wejangan-wejangan dari Master Cheng Yen, lambat laun saya bisa menekan dan mengikis pelan-pelan temperamen itu.

Selain itu saya juga bisa lebih berempati kepada saudara-saudara lainnya yang belum beruntung. Sedikit banyak saya juga bisa merasakan

*“Secara fisik ya pasti capek, namun secara batin kita bahagia.”*

penderitaan mereka karena waktu kecil juga susah dan harus bekerja keras untuk mendapatkan sesuatu. Di usia saya yang ke-61 ini tentunya berkegiatan Tzu Chi itu secara fisik ya pasti capek, namun secara batin kita bahagia karena bisa melakukan sesuatu yang bisa meringankan beban saudara-saudara kita yang kurang mampu. Apalagi kalau dilakukan dengan ikhlas, pasti bahagia. Itu yang membuat saya selalu bersemangat.

Jika berbicara Master Cheng Yen, ada wejangan yang terus saya ingat yaitu ketika mengerjakan sesuatu harus dilakukan dengan penuh konsentrasi baru bisa berhasil. Apapun yang kita kerjakan harus ikhlas jangan punya pikiran bercabang. Bagi saya Master Cheng Yen itu dedikasinya buat kemanusiaan luar biasa. Saya bisa merasakan aura cinta kasihnya tidak memandang dari warna kulit, agama, suku, dan lainnya. Itu adalah bentuk cinta kasih yang universal.

Di tengah kesibukan saya menjadi sopir taksi *online*, jika ada kegiatan Tzu Chi selalu saya sempatkan dan pekerjaan itu saya tinggal semua, karena saya harus fokus berkegiatan. Bagi saya pribadi, waktu, tenaga, semua sudah disiapkan ketika berkegiatan bersama relawan. Soal pendapatan dan rezeki masih bisa dicari

di lain hari. Dalam beberapa kesempatan saya sering berbincang-bincang juga sama penumpang tentang Tzu Chi, tanggapan mereka juga positif tentang kegiatan kemanusiaan Tzu Chi.

Jadi intinya di Tzu Chi saya ingin membantu dengan apa yang saya bisa lakukan. Karena secara materi ya saya belum beruntung, tetapi secara tenaga saya siap untuk membantu di Tzu Chi. Keluarga sendiri pasti mendukung dengan kegiatan saya menjadi relawan karena istri saya juga ikut menjadi relawan Tzu Chi.

Anak-anak pun juga sudah berkeluarga semua. Mereka tidak pernah melarang saya dan istri berkegiatan Tzu Chi. Hanya selalu mengingatkan jika sedang ikut kegiatan tanggap darurat harus lebih berhati-hati karena kegiatan yang paling sering saya ikuti di Tzu Chi itu baksos kesehatan dan tim tanggap darurat.

Dan satu lagi, jika kita baru bergabung menjadi relawan Tzu Chi itu harus berbesar hati karena setiap relawan berbeda karakternya. Jika ada sesuatu hal atau masalah jangan disimpan dalam hati, harus didiskusikan dengan relawan lainnya supaya kita bisa bekerja di Tzu Chi juga sepenuh hati. Bagi saya, selama saya masih sehat ya saya akan terus menjadi relawan Tzu Chi. Di sini saya belajar bersyukur dengan keadaan dan kehidupan saya saat ini, karena mungkin ada orang lain diluar sana yang masih lebih sulit kondisinya dibandingkan saya.

□ Seperti yang dituturkan kepada Arimami Suryo A.

## Kilas

### Pelatihan Guru Sekolah Cinta Kasih Singkawang Menyiapkan Para Pengukir Sejarah di Misi Pendidikan

Dari 164 pelamar yang melewati proses rekrutmen panjang dan seleksi ketat, didapatkan 26 guru dan staf yang kini bergabung di Sekolah Cinta Kasih (SCK) Tzu Chi Singkawang, Kalimantan Barat. Demi menyamakan visi misi pendidikan di dunia Tzu Chi, seluruh tim SCK Singkawang mengikuti pelatihan di Jakarta.

Freddy Ong, Direktur SCK Tzu Chi Cengkareng mengemukakan bahwa dalam *training* guru ini ditekankan tentang budaya humanis, pengenalan Visi Misi Tzu Chi, dan *self empowerment* pada 4-8 Januari 2022. Lalu materi berupa bagaimana memberikan pengajaran yang baik, yakni dengan observasi kelas dan praktik *micro teaching* pada 10-21 Januari 2022. Kemudian materi eksternal pada 24-25 Januari 2022.

“Teman-teman saat ini menjadi *history maker*, pembuat sejarah. Jadilah *the best history maker*, tim yang paling *solid*, yang bisa diandalkan. Kalian adalah *pioneer*. *First impression* dari masyarakat Singkawang nantinya ada di tangan bapak/ibu guru semua,” pesan Freddy Ong.

□ Metta Wulandari



Khusnul Khotimah

### Bantuan Beras Imlek Pembagian 600 Paket Beras di Kab. Bekasi



Suyanti Samad (He Qi Timur)

Pada Minggu, 30 Januari 2022 relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Timur* membagikan 600 paket beras berukuran 10 kg kepada warga perkampungan melalui Vihara Buddha Jayanti dan Cetiya Theravada Dhamma Viriya, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Bantuan ini sebagai bentuk kepedulian Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia untuk warga yang merayakan Imlek dan masyarakat yang membutuhkan.

“Tentunya beras ini untuk meringankan beban warga yang membutuhkan. Tzu Chi akan terus menjalin jodoh dengan warga di sini dalam bentuk bantuan Tzu Chi lainnya,” jelas Jenny Gutama, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Timur*.

Warga yang menerima beras pun berterima kasih kepada Tzu Chi karena telah memberikan bantuan. “Bantuan (beras) ini baru pertama kali, sangat bermanfaat, apalagi di masa pandemi ini. Karena saya mau irit, tiga gelas kecil cukup buat satu hari. 10 kg beras mungkin bisa saya habiskan selama satu bulan kurang sedikit,” kata Ciyem (47), warga RT 002/006 belakang tanggul, Kabupaten Bekasi.

□ Suyanti Samad (He Qi Timur)

### Kunjungan Kasih Bingkisan Imlek untuk Metta Arya

“Saya senang sekali, sangat bahagia dipedulikan dan diperhatikan sama *shijie* dan *shixiong* yang datang menjenguk saya,” ungkap Metta Arya yang terbaring di tempat tidur saat dikunjungi relawan Tzu Chi pada 16 Januari 2022 lalu. Metta adalah *gan en hu* (penerima bantuan Tzu Chi), ia menderita saraf kejepit di tulang belakangnya.

Jessica, anak pertama Metta menceritakan bahwa mamanya dulu sempat *down* dan tidak menerima kondisinya. Setelah mendapatkan penjelasan dari keluarga dan sering berdiskusi dengan relawan Tzu Chi kondisi Metta pun membaik. “*Gan en*, terima kasih banyak karena sudah memberikan mama semangat dan motivasi. Terima kasih juga sudah datang secara rutin,” kata Jessica terharu.

Dalam kunjungan ini, relawan juga membawakan bingkisan Imlek untuk Metta dan keluarga. Dengan tangan beranjali, Metta pun mengucapkan terima kasih. “Terima kasih, semoga *shijie shixiong* dilindungi Tuhan, selalu sehat dan bisa memberikan kebahagiaan untuk orang lain,” kata Metta bersukacita.

□ Arimami Suryo A.



Arimami Suryo A.

### Serah Terima Donasi Donasi dari PKF Indonesia – FP Group



Clarissa Ruth

Untuk yang ketiga kalinya, PKF Indonesia – FP Group menyerahkan donasi melalui Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. Serah terima donasi berlangsung di Tzu Chi Center PIK, Jakarta Utara pada Senin, 10 Januari 2022, dihadiri oleh empat orang perwakilan dari PKF Indonesia – FP Group.

PKF Indonesia – FP Group merupakan kantor akuntan publik yang bergerak di jasa konsultan audit. Mereka memiliki program berbagi kepada sesama, yang mana 1% dari pendapatan mereka disisihkan dan didonasikan setiap tiga bulan sekali.

“Kami merasa tenang berdonasi ke Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, donasi yang disalurkan jelas akan ke mana saja, ke program apa saja, dan kami bisa memilih donasinya mau untuk tujuan apa,” kata Chandra, Partner PKF Indonesia – FP Group. Mereka merasa sangat bersyukur bisa berbagi dan berharap agar donasi mereka bisa berguna serta membantu orang-orang di luar sana yang sedang membutuhkan.

□ Clarissa Ruth

## Cermin

## TUMBANGNYA POHON BESAR

Pohon-pohon besar di Hutan Feicui rata-rata sudah berumur di atas 100 tahun. Salah satunya adalah Pohon Dewa yang sudah berumur ribuan tahun. Pohon Dewa sangat besar dan lebat, bahkan angin badai dan hujan lebat juga tidak bisa menggoyahkannya.

Pohon kecil yang bernama Dudu tumbuh di bawah Pohon Dewa. Di bawah perlindungan Pohon Dewa, Dudu tumbuh dengan stabil dan aman. Pohon-pohon di sekitar sangat iri dengan kondisi Dudu.

“Saya juga ingin di posisi Dudu, supaya tidak terpapar matahari dan tidak terguyur hujan, lebih-lebih tidak perlu dipatuk oleh burung pelatuk, berisik sekali!” ucap salah satu pohon besar.

Burung pelatuk tidak terima perkataan pohon besar, ia berkata, “Saya ini dokter, lho. Saya membantu kamu membersihkan cacing-cacing di dalam, kamu malah bilang saya berisik? Sungguh tidak tahu berterima kasih.”

Tupai yang baru saja loncat dari pohon lain berkata, “Kalau kamu suka posisi Dudu, kamu jalan ke sana saja.”

“Andaikan saya punya kaki untuk jalan, mana mungkin saya mengeluh di sini?” jawab pohon besar.

Pohon Dewa menggerakkan tangannya dan berkata, “Coba kalian lihat ke atas, dedaunan saya begitu lebat, siapa yang tidak terlindungi di sekitar saya?”

Pada suatu malam, ada sekelompok pencuri kayu mendatangi Hutan Feicui dan tertarik dengan besarnya Pohon Dewa. Mereka merasa Pohon Dewa sangat bernilai, kemudian bersama-sama menebang Pohon Dewa. Pohon-pohon di sekitar Pohon Dewa sangat sedih melihat kondisi ini, terutama Dudu menangis tersedu-sedu karena tidak ada lagi Pohon Dewa yang bisa melindunginya.



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

“Tanpa lindungan Pohon Dewa, badai dan hujan lebat pasti akan menumbangkan aku, aku tidak bisa tumbuh besar,” ucap Dudu.

Pohon-pohon besar menghibur Dudu dengan berkata, “Tanpa lindungan Pohon Dewa, matahari bisa melihatmu, hujan gerimis juga bisa bersalaman denganmu. Dengan adanya matahari dan air hujan, kamu akan tumbuh lebat dan kuat.”

“Kalau begitu, aku tidak perlu takut badai dan hujan lebat, betul *kan?*” kata Dudu sambil menahan tangis. “Betul,” jawab pohon-pohon besar serentak.

Malam hari pun berlalu, burung pelatuk mengeluarkan kepalanya dari lubang pohon besar, ia berteriak, “Matahari sudah terbit..., Kakek Matahari sudah keluar.”

Kakek Matahari terpicik oleh suara teriakan burung pelatuk, ia melihat Dudu dan menyapanya dengan senang hati, “Apa kabar, Dudu? Senang berkenalan denganmu.” Dudu yang sama sekali tidak pernah melihat matahari, menundukkan kepalanya dan tersenyum sambil tersipu.

□ Penerjemah: Desvi Nataleni, Penyelaras: Arimami Suryo A.  
Sumber: Buku 真心寶貝 (Zhēn Xīn Bǎo Bèi)

## Info Sehat



## MANFAAT OLAHRAGA BAGI KESEHATAN JANTUNG

Oleh: dr. Hendra Admah Jaya (Dokter Umum RS Cinta Kasih Tzu Chi)

Selain untuk memperkuat otot-otot tubuh, olahraga juga dapat memberikan manfaat yang sangat besar untuk jantung, dimana jantung dapat bekerja lebih efisien dan melancarkan aliran darah yang dipompa ke seluruh tubuh.

### MENINGKATKAN KEKUATAN POMPA JANTUNG

Olahraga yang intensif, dengan durasi dan beban yang terus meningkat akan menyebabkan adaptasi pada organ jantung sehingga volume darah dan tekanan yang dilakukan oleh bagian bilik kiri daripada jantung meningkat. Otot-otot pada jantung juga akan lebih kuat, dan membesar, tanpa mengurangi ruang pengisian jantung.

### MENSTABILKAN DENYUT NADI DAN TEKANAN DARAH

Karena daya pompa jantung yang lebih efisien dan maksimal, denyut nadi serta tekanan darah akan lebih rendah dan stabil sama seperti saat istirahat maupun saat olahraga.

### MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT SELURUH TUBUH

Dengan denyut nadi dan tekanan darah yang lebih stabil, aliran darah yang kaya oksigen, dapat dipompakan dari jantung ke seluruh tubuh lebih maksimal.

### MENGURANGI KEMUNGKINAN RESIKO SERANGAN JANTUNG

Olahraga bermanfaat agar tekanan darah stabil, peningkatan kadar kolesterol baik (HDL), dan penurunan kadar kolesterol buruk (LDL), sehingga menurunkan resiko terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah jantung yang dapat menyebabkan serangan jantung.

### TIPS:

- Olahraga minimal 150 menit dalam seminggu, hindari *over exercise*.
- Olahraga *endurance* (ketahanan), seperti lari, bersepeda, renang dikombinasikan dengan olahraga *strength* (kekuatan), seperti gulat, angkat besi.
- Waktu *recovery* (istirahat) yang cukup.
- Hindari merokok, dan minuman beralkohol.
- Hindari konsumsi makanan tinggi lemak jenuh.



## Sedap Sehat

## Kue Talam Labu Kuning

### Bahan Ketan:

- 250 gr beras ketan (rendam 3 jam)
- 200 ml santan
- 2 lbr daun pandan
- 1 sdt garam

### Bahan Lapisan Labu:

- 200 gr labu kuning (kukus, haluskan)
- 200 ml santan
- 70 gr tepung kanji tapioka
- 60 gr gula pasir
- 50 gr tepung beras
- ½ sdt vanili
- ¼ sdt garam



### Cara Masak Lapisan Ketan:

1. Kukus beras ketan selama 15 menit.
2. Masak santan kemudian tambahkan garam dan daun pandan hingga mendidih, matikan kompor. Setelah itu, masukkan ketan yang telah dikukus, kemudian diaduk sampai tercampur merata.
3. Siapkan loyang yang telah dioleskan minyak (sesuai selera mau bulat atau kotak).
4. Kemudian tuangkan ketan ke dalam loyang, tekan-tekan sampai padat dan kukus selama 15 menit. Sisihkan.

### Cara Masak Lapisan Labu:

1. Campur semua bahan lapisan labu, aduk sampai tercampur merata. Saring supaya tidak menyisakan tekstur yang kasar.
2. Tuangkan lapisan labu yang sudah disaring ke atas lapisan ketan. Kukus selama 20 menit dengan api sedang.
3. Tunggu dingin baru dikeluarkan dari loyang. Kue Talam Labu Kuning siap disajikan.

□ Asriani (Tzu Chi Pekanbaru)



# Ragam Peristiwa



**PAKET SEMBAKO UNTUK PENERIMA BANTUAN TZU CHI (14 JANUARI 2022)**

**MEMBANGUN KEPEDULIAN SEJAK DINI.** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bersama murid, orang tua murid dan guru Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, serta relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 1 membagikan 200 paket sembako kepada penerima bantuan Tzu Chi. Melalui kegiatan ini diharapkan tumbuh kepedulian para siswa untuk membantu sesama yang membutuhkan.

Anand Yahya



**BANTUAN BAGI KORBAN GEMPA DI PANDEGLANG (19 JANUARI 2022)**

**MERINGANKAN DUKA KORBAN BENCANA.** Relawan Tzu Chi memberikan paket bantuan darurat kepada warga korban gempa yang terjadi di Banten pada 14 Januari 2022. Bantuan yang diberikan berupa 1.000 kg beras, 100 paket banjir, 1.000 pcs masker medis, 30 dus air mineral (600 ml), 100 terpal, 72 botol obat herbal (temulawak), 150 tikar plastik, dan 100 ember ke beberapa lokasi.

Anand Yahya



**DONOR DARAH (22 JANUARI 2022)**

**AKSI BERSAMA, BANTU SESAMA.** Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 2 kembali mengadakan kegiatan donor darah setelah 2 tahun vakum akibat wabah pandemi. Kegiatan diadakan dengan Prokes yang ketat di Kantor RW 05 Bojong Indah, Jakarta Barat. Sebanyak 48 kantong darah berhasil terkumpul dari para donor untuk membantu mereka yang membutuhkan.

Mery Hasan (*He Qi* Barat 2)



**BANTUAN BAGI KORBAN KEBAKARAN DI MANGGA DUA (31 JANUARI 2022)**

**TERUS BERSUMBANGSIH.** Sehari jelang perayaan Imlek, relawan Tzu Chi memberikan bantuan kepada 88 keluarga korban kebakaran di Mangga Dua Selatan, Jakarta Pusat. Paket bantuan berupa selimut, sarung, pakaian, sepatu, peralatan mandi, serta air minum. Bantuan ini diharapkan dapat meringankan beban warga yang terkena musibah.

Foeng Jie Tju (*He Qi* Pusat)

## Tzu Chi Internasional

### Bantuan Paket Musim Dingin Tzu Chi

## Kehangatan dan Perhatian untuk Para Penerima Bantuan



Para penerima bantuan bertepuk tangan saat menyaksikan pertunjukan barongsai yang diperagakan para relawan Tzu Chi. Kegiatan ini menjadi salah satu agenda dalam pembagian bantuan paket musim dingin bagi para penerima bantuan.

"Tahun Baru Imlek segera tiba!" Sejak pembagian paket bantuan musim dingin pertama di Hualien pada tahun 1969, yang bertujuan agar warga lansia kurang mampu dan hidup sebatang kara dapat merasakan kehangatan di Tahun Baru Imlek, kini pada setiap akhir tahun, relawan Tzu Chi Taiwan mengadakan kegiatan makan bersama para penerima

bantuan. Meskipun dalam dua tahun terakhir kegiatan makan bersama penerima bantuan ditiadakan akibat dampak wabah *Covid-19* yang parah, tetapi kehangatan dan perhatian dari Tzu Chi tak pernah berhenti.

Pada 15 Januari 2022, kegiatan pembagian paket bantuan musim dingin diselenggarakan di Titik Pelatihan Tzu Chi Dashe, Kaohsiung. Setiap paketnya

terdiri dari bubur Fuhui, biskuit, sereal kacang-kacangan Jing Si, sup, celengan dan kartu sembako, serta lima hidangan hangat vegeteris, dan sebungkus beras yang terbungkus dalam kantong ramah lingkungan berwarna biru.

Bagi sebagian Lansia yang tak leluasa bergerak dan tidak dapat datang ke titik pelatihan, relawan Tzu Chi secara langsung mengantarkan paket bantuan dan hidangan Tahun Baru Imlek ke rumah mereka. Para relawan Tzu Chi mengendarai sepeda motor untuk sampai ke rumah para Lansia itu.

### Kehangatan Memenuhi Dunia

Pandemi *Covid-19* tak memberi ampun, tetapi tetap ada cinta kasih di dunia. Walaupun pandemi telah mengacaukan kehidupan setiap orang dan mengubah banyak cara hidup, tetapi kepedulian Tzu Chi tidak pernah pudar, bahkan masuk lebih dalam ke setiap sudut gelap di dalam masyarakat.

Pada 22 tahun yang lalu, Ibu Wu asal Indonesia menikah dengan orang Taiwan. Setelah menikah selama enam tahun, suaminya meninggal dunia. Ibu Wu membesarkan putranya seorang diri dengan mengandalkan imbalan dari membantu orang lain membersihkan

rumah. Kemudian, Ibu Wu bertemu dengan insan Tzu Chi. Perhatian tulus dari insan Tzu Chi membuat Ibu Wu merasakan kehangatan dan adanya kekuatan yang mendukungnya.

Warga pendatang baru lainnya, Ibu Zhu dari Kamboja yang menikah dengan orang Taiwan. Ia pun merasakan ketulusan dan cinta kasih dari para relawan Tzu Chi saat pembagian paket bantuan musim dingin. Ibu Zhu membawa paket bantuan dengan penuh haru dan rasa syukur, lalu berkata. "Kegiatan seperti ini tidak pernah ada di negara asal kami." Meskipun dirinya menderita kanker payudara, ditambah kesehatan suami dan mertuanya juga tidak baik, tetapi perhatian yang hangat dari insan Tzu Chi membuat Ibu Zhu sangat berterima kasih.

Dengan diiringi musik, para relawan mempertunjukkan tarian barongsai di Titik Pelatihan Tzu Chi Dashe. Sebanyak 23 keluarga penerima bantuan yang hadir turut bertepuk tangan sesuai irama musik serta ikut bernyanyi. Suasana hangat dan penuh syukur tidak hanya menyelimuti ruang titik pelatihan, melainkan juga menyelimuti hati semua orang.

□ Cai Fenlan  
Penerjemah: Nagatan

Li Fengyue