



身體可以累，心靈不要累；  
因為心靈是慧命的泉源。

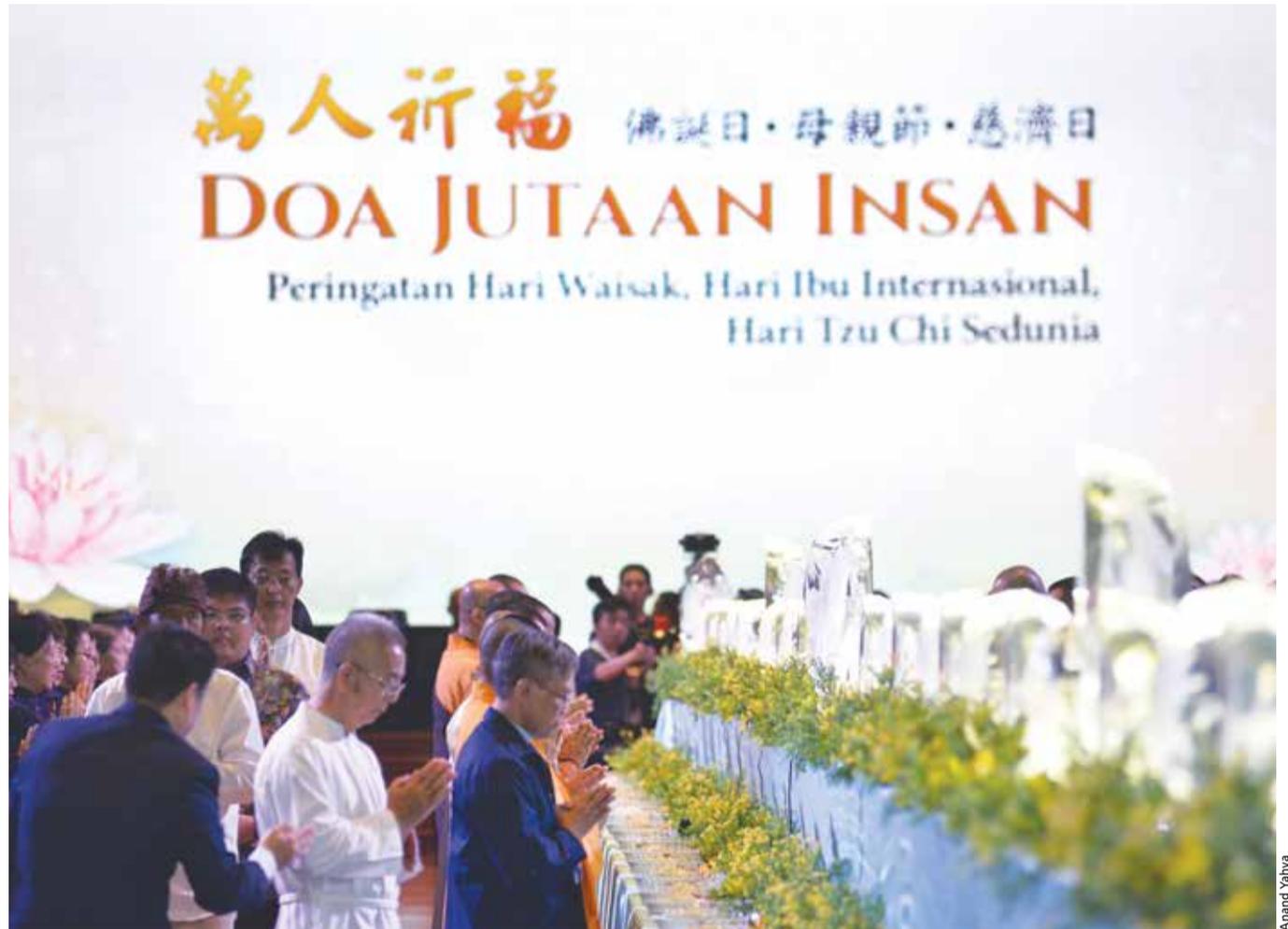
Badan boleh lelah, tetapi batin tidak boleh lelah, sebab batin adalah sumber jiwa kebijaksanaan.  
Kata Perenungan Master Cheng Yen

Download Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi Indonesia



Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan peringatan Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, Hari Tzu Chi Sedunia yang rutin diadakan setiap tahunnya pada bulan Mei di minggu kedua. Pada Waisak tahun 2018 ini, Tzu Chi menggelnanya pada tanggal 13 Mei 2018. Selain relawan Tzu Chi dan masyarakat umum, hadir pula para tokoh agama dari berbagai agama di Indonesia.

## Waisak Tzu Chi 2018

# Keharmonisan dalam Keberagaman

*Doa Jutaan Insan dilantunkan dengan tulus dalam peringatan Tiga Hari Besar Tzu Chi: Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia untuk keselamatan, keharmonisan, dan kedamaian semesta.*

Seluruh insan Tzu Chi di dunia melantunkan doa yang tulus bagi keselamatan dan kedamaian semesta pada peringatan Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia secara serentak di hari yang sama pada Minggu, 13 Mei 2018. Di Tzu Chi Center Jakarta, peringatan Tiga Hari Besar Tzu Chi ini dihadiri sebanyak 4.765 orang yang terbagi dalam dua sesi acara, sesi pagi pukul 10.00-12.00 WIB dan sesi 2 pukul 14.00-16.00 WIB.

Selain relawan Tzu Chi, kegiatan ini juga dihadiri oleh masyarakat umum lintas agama dan tokoh dari berbagai agama di Indonesia. Ada sebanyak 43 pemuka agama yang hadir, di antaranya pemuka agama Buddha, Katolik, Hindu, dan Konghucu. Ini menunjukkan suatu keharmonisan dalam keberagaman.

Salah satu pemuka agama yang hadir adalah Romo Bernardus Hari Susanto, Pr dari Keuskupan Agung Jakarta yang mewakili kaum Nasrani. "Kami merasa frekuensi kami sama-sama 'nyambung', karena intinya adalah harmonisasi, keselarasan, dan hidup perdamaian, secara tidak hanya manusiawi, tetapi juga alami, natural, yang dilakukan oleh (umat) Buddha. Cinta kasih menjadi inti dari jiwa," tuturnya.

Romo Bernardus juga menyampaikan apresiasinya atas upaya yang dilakukan

para insan Tzu Chi dalam bersumbangsih membantu sesama yang membutuhkan, termasuk kerjasama dengan beberapa Gereja Katolik di Jakarta. Beliau melihat ini merupakan wujud moralitas yang sama yang mempersatukan banyak perbedaan dalam keyakinan melalui tindakan nyata.

Selain para pemuka agama hadir pula jajaran Direktorat Jenderal Bimas Buddha Kementerian Agama Republik Indonesia. Drs. Supriyadi, M.Pd. Direktur Urusan dan Pendidikan Agama Buddha RI, mengapresiasi kegiatan Waisak yang dilaksanakan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia ini.

"Kegiatan ini merupakan suatu langkah nyata bahwa beragama tidak hanya bersifat pribadi, tetapi ternyata bermanfaat untuk orang lain. Jadi inilah praktik beragama sesungguhnya bahwa orang-orang beragama tidak hanya untuk kepentingan pribadi tapi diaplikasikan untuk orang lain," tutur Supriyadi.

Dalam kegiatan peringatan Waisak ini, seluruh peserta diajak untuk mengikuti prosesi pemandian Buddha Rupang dengan air yang melambangkan satu pembersihan noda batin. "Buddha berharap dapat menggunakan air Dharma untuk membasuh semua makhluk dan mengairi ladang batin setiap orang agar di dalam hati setiap orang tertanam kebenaran," demikian Master Cheng Yen

menjelaskan dalam satu ceramahnya.

Sedangkan pelita (lilin) merupakan penerang. Terangnya sinar Dharma menerangi seluruh dunia sehingga dunia menjadi lebih baik dan terbebas dari bencana. Sementara bunga, melambangkan harumnya Dharma yang menyebar ke seluruh penjuru dunia. Selain itu bunga juga melambangkan ketidakkakalan, layaknya hidup manusia, sehingga Master Cheng Yen terus mengimbau para muridnya untuk bisa memanfaatkan waktu (selagi mempunyai kesempatan) dengan melakukan kebajikan dan membantu sesama.

### Doa Jutaan Insan di Nusantara

Seluruh Kantor Penghubung Tzu Chi di Indonesia juga menggelar Doa Jutaan Insan ini. Seperti Kantor Penghubung Tzu Chi Batam yang sangat bersyukur karena untuk pertama kalinya, perayaan tiga hari besar ini diadakan di ruangan *Jiang Jing Tang*, lantai 5 Aula Jing Si Batam yang baru rampung.

Sementara di Kantor Penghubung Surabaya, relawan Tzu Chi melantunkan doa yang tulus agar masyarakat Surabaya, korban serangan teror dan keluarga yang ditinggalkan bisa ditenteramkan batinnya, senantiasa damai dan sentosa. Sebelumnya, pagi hari saat relawan menyiapkan

peringatan Waisak, sejumlah gereja di Surabaya mengalami serangan teror yang memporak-porandakan kedamaian warga Surabaya. Usai prosesi Waisak, pada malam harinya beberapa relawan bergerak memberikan perhatian dengan memberikan roti dan air mineral kepada petugas keamanan yang berjaga di area tempat kejadian perkara.

Sementara itu, tahun ini Tzu Chi Indonesia memasuki usianya yang ke 25 tahun. Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei yang baru saja pulang dari Hualien, Taiwan menceritakan arahan yang diberikan oleh Master Cheng Yen kepada seluruh relawan Tzu Chi di Indonesia.

"Master Cheng Yen selalu bilang kita sudah tidak cukup waktu. Jadi insan Tzu Chi harus semakin bekerja keras untuk menjalankan visi misi Tzu Chi. Diharapkan di seluruh penjuru Indonesia, di setiap pelosok itu ada relawan Tzu Chi. Jadi di setiap kantor penghubung itu bisa melaksanakan Empat Misi Tzu Chi (Amal, Kesehatan, Pendidikan, Budaya Humanis) dengan lebih baik lagi," pungkasnya.

Tim Redaksi

Artikel lengkap tentang Keharmonisan dalam Keberagaman dapat dibaca di:

<https://goo.gl/NGSZ5m>





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 53 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: Ivana Chang, Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. REDAKTUR PELAKSANA: Yulianti. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: 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, Rangga Trisnadi, Siladhamo Mulyono, Sylvie Angelia, Urip Junoes, Natasha Eleonora. WEBSITE: Michael Tjoe. DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. Dicitak oleh: Gemilang Grafika, Jakarta. (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.

## Kelulusan Siswa-Siswi Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi

### Menjadi SMK Swasta Terbaik di Jakarta Barat, Ini Perjuangannya!

*Bukan tanpa alasan, berkat prestasi siswa-siswinya yang membanggakan dalam Ujian Nasional lalu, SMK Cinta Kasih kini menjadi SMK swasta terbaik se-Jakarta Barat.*

Wajah Betty Theresia Sihombing, Kepala SMK Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng sumringah kala melepas 92 anak didiknya dalam upacara kelulusan di Aula Jing Si Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara, Sabtu, 19 Mei 2018. Bukan tanpa alasan, berkat prestasi siswa-siswinya yang membanggakan dalam Ujian Nasional lalu, SMK Cinta Kasih kini menjadi SMK swasta terbaik se-Jakarta Barat. Tahun ini ada lima siswa yang meraih nilai sempurna di mata pelajaran Matematika dan satu siswa di Bahasa Indonesia.

“Kalau strateginya memang tidak jadi secara kilat ya. Dari kelas 10, 11, 12 kita sudah menggodok (menggempleng) anak. Dari kelas 10 misalnya, Matematika itu harus ada MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran), di mana soal-soal ujian nasional itu harus ditelaah oleh anak didik,” terang Betty.

Di kelas 12, mulai dilakukan pendalaman materi untuk empat mata pelajaran, Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, serta Kejuruan untuk kelas 12 ditambah jam belajarnya. Meski bertambah jam belajar, tak sepeserpun rupiah yang dikeluarkan oleh siswa. Para gurulah yang benar-benar bersedia meluangkan waktunya.

Menurut Rohila, pengawas SMK se-Jakarta Barat dari Suku Dinas Pendidikan, peringkat sekolah memang ditentukan berdasarkan capaian Ujian Nasional. Dari 116 sekolah SMK baik swasta maupun negeri di Jakarta Barat, SMK Cinta Kasih ada di peringkat ke-6, yang lima besarnya adalah sekolah negeri. Di DKI Jakarta, ada 580 SMK, dan SMK Cinta Kasih ada di peringkat 24. Karena itu prestasi yang diraih SMK Cinta Kasih Tzu Chi juga membuat Rohila bangga.



Prosesi kelulusan siswa-siswi Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng dilaksanakan secara bersamaan di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, Jakarta, Sabtu, 19 Mei 2018. Ada total 548 siswa-siswi, mulai dari TK, SD, SMP, SMA, dan SMK.

“Memang bukan sekolah yang dibuat asal-asalan, visinya jelas, mengedepankan kemanusiaan. Saya melihat nilai-nilai ini diturunkan dari Master Cheng Yen kemudian menginspirasi bapak ibu gurunya sehingga guru-guru menjadi *role model* sehingga terbentuklah karakter anak,” ujar Rohila.

Selain itu, dukungan dari *stake holder* juga dinilai sangat luar biasa, termasuk dari relawan Tzu Chi.

#### Semangat Melanjutkan Studi

Dila Oktaviana, merupakan siswa yang memperoleh nilai 100 di pelajaran Bahasa Indonesia. Seminggu sebelum Ujian Nasional, nenek Dila meninggal dunia. Para guru terus menyemangatnya. Dila sangat bersyukur tetap dapat berkonsentrasi menjalani Ujian Nasional. Punya target, begitu cara Dila menyiapkan diri menghadapi Ujian Nasional.

“Sebenarnya saya bukan orang yang rajin atau getol belajar, tapi saya itu orangnya punya target, punya tujuan, di depan itu harus menggapai apa *sih*. Setiap hari saya punya target, misalnya hari ini harus menghafal minimal satu rumus, baik

itu Matematika atau Bahasa Indonesia itu sendiri. Apalagi Bahasa Indonesia itu banyak hapalan, seperti majas atau cara membuat kesimpulan,” kata Dila.

Selain guru, tentu dukungan orang tuanya lah yang paling berperan bagi Dila. Ibunya, Ruminah merasa bangga dengan kesungguhan anaknya.

“Saya lihat nilainya itu saya langsung menangis. Terharu saya, bangga sekali saya sama Dila. Jadi Dila melihat perjuangan orang tua,” ujar Ruminah.

Dila yang bercita-cita bekerja di Kementerian Keuangan pun kini menyiapkan diri supaya lolos diterima kuliah di Sekolah Tinggi Akuntansi Negara (STAN). Betty, memiliki harapan pada Dila dan 91 anak didiknya yang kini telah lulus dari SMK Cinta Kasih Tzu Chi.

“Harapan saya seperti yang diharapkan Master Cheng Yen, kembali ke masyarakat itu menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang sekitarnya,” ujar Betty.

□ Khusnul Khotimah

Artikel lengkap tentang  
Kamp Pendewasaan  
Sekolah Cinta Kasih Tzu  
Chi dapat dibaca di:  
<https://goo.gl/r6oaAD>



## Dari Redaksi

### Saling Menjaga Toleransi

Yayasan Buddha Tzu Chi melaksanakan misi untuk membantu masyarakat yang kurang mampu dan membimbing yang kaya dengan berpedoman pada ajaran serta niat luhur Buddha yaitu “welas asih kepada sesama tanpa harus sedarah serta sependaftaran dan sepenanggungan” dan menjunjung tinggi komitmen “Demi ajaran Buddha, demi semua makhluk” yang diamanatkan oleh Master Yin Shun, guru dari Master Cheng Yen. Pedoman inilah yang selalu dijalankan oleh insan Tzu Chi dalam bersumbangsih selama 52 tahun ini.

Tidak hanya dalam membantu sesama tanpa melihat suku, agama, ras, dan golongan tertentu, namun relawan yang turut bersumbangsih pun tanpa ada sekat perbedaan. Tak terkecuali di Indonesia. Beragam agama, suku, ras melebur menjadi satu membawa cinta kasih dengan tujuan

yang sama: meringankan penderitaan manusia.

Dalam setiap kegiatan Tzu Chi, semua relawan bersatu hati, bergotong royong, dan saling belajar memahami perbedaan masing-masing. Contohnya saja kegiatan peringatan Tiga Hari Besar: Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia. Perayaan Hari Waisak identik dengan kegiatan ritual agama Buddha Rupang melalui prosesi pemandian rupang Buddha. Acara ritual ini tidak hanya diikuti oleh umat Buddha saja melainkan dari berbagai kalangan.

Karena pemandian rupang menggunakan air yang melambungkan satu pembersihan noda batin seluruh umat manusia, kemudian pelita atau lilin yang merupakan terangnya sinar Dharma sehingga dunia menjadi lebih baik dan terbebas dari bencana, kemudian

bunga yang melambungkan harumnya Dharma yang menyebar ke seluruh penjuru dunia serta melambungkan ketidakkekalan, layaknya hidup manusia, hal ini mencerminkan bahwa keberagaman, perbedaan bukanlah sekat penghalang.

Memangkas batas perbedaan tidak hanya dilakukan insan Tzu Chi. Hal ini juga diwujudkan ketika Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng mengadakan Kamp Pendewasaan Siswa. Kamp yang jatuh pada bulan Ramadan ini dikemas menjadi kamp kerohanian. Bagi murid-murid yang beragama Islam tetap menjalankan ibadah puasa. Lalu murid yang beragama lain diajak untuk merasakan langsung seperti buka puasa bersama dan bangun pagi untuk makan sahur bersama. Tentu hal ini menandakan bahwa toleransi telah meresap ke dalam batin dan telah diamalkan, sehingga keberadaan toleransi pun terjaga.

Tim Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

# Mendengar Dharma untuk Memurnikan Pikiran

*Mendengar Dharma untuk menjaga kemurnian pikiran*

*Menumbuhkan sukacita dalam Dharma dan melenyapkan noda batin*

*Mengubah kesadaran menjadi kebijaksanaan untuk menginspirasi dunia*

*Kondisi batin yang murni bagi dipenuhi harum semerbak dan embun Dharma*



Artikel dan video dapat dilihat di:

<https://goo.gl/YxdKrx>

“Kegiatan mingguan diadakan di depo daur ulang ini, sehingga banyak orang datang ke sini. Jadi saya pikir, dengan membuat orang datang ke sini, ajaran Master bisa menjangkau komunitas lebih banyak lagi. Saya selalu ingin belajar Dharma, sebelum bergabung dengan Tzu Chi, saya tidak tahu di mana saya bisa hadir,” kata Xu Nian-fu, Relawan Tzu Chi Medan, Indonesia.

“Setelah bergabung dengan Tzu Chi, saya menyadari bahwa ajaran Buddha ada di dalam ceramah Master. Ajaran Buddha dapat dipraktikkan dalam keseharian. Saat mendengar Dharma, hati dipenuhi sukacita. Sukacita ini adalah sukacita dalam Dharma,” ujar Sumida, Relawan Tzu Chi Medan.

Sukacita dalam Dharma dan kebahagiaan adalah berbeda. Manusia awam merasa bahagia saat memperoleh benda materi atau keuntungan. Semua benda akan mengalami kerusakan dan kehancuran suatu hari nanti. Saat kita memperoleh suatu materi, suatu hari nanti kita akan kehilangannya. Karena itu, kebahagiaan manusia awam hanya bersifat sementara.

Kebahagiaan berbeda dengan sukacita dalam Dharma. Dalam menjelaskan kebenaran di alam semesta, Buddha memberikan perumpamaan yang sesuai dengan akar kemampuan manusia. Lewat pemahaman masing-masing, prinsip kebenaran ini dapat menumbuhkan jiwa kebijaksanaan. Pemahaman ini berasal dari Dharma yang kita pahami lewat pelatihan diri di kehidupan ini.

Kita harus mengubah kesadaran menjadi kebijaksanaan. Setiap

kebijaksanaan yang terakumulasi dapat menumbuhkan jiwa kebijaksanaan. Setelah memahami kebenaran, jiwa kebijaksanaan kita pun terus bertumbuh. Sukacita dalam Dharma ini bersifat abadi. Sukacita yang abadi ini timbul karena kita sangat tekun dan bersemangat mendalami Dharma.

Dapatkah kita merasakan kondisi batin makhluk surgawi dan Bodhisatwa? Kondisi batin mereka bagai dipenuhi harum semerbak dan embun Dharma. Kondisi ini tak dapat dicapai oleh makhluk awam. Namun, apakah kita akan selamanya menjadi makhluk awam? Tidak. Kita harus percaya bahwa setiap orang memiliki hakikat kebuddhaan. Hanya saja, kini kita belum menyentuh hakikat kebuddhaan kita secara penuh.

Para Bodhisatwa dan makhluk surgawi telah melatih diri dalam jangka waktu yang panjang. Karena itu, mereka dapat merasakan hakikat kebuddhaan yang harum semerbak. Mengapa mereka dapat merasakan hal seperti itu? Ini karena hati mereka bebas dari noda batin. Setelah mengurangi sedikit kegelapan dan noda batin, sukacita mereka dalam Dharma pun bertambah.

Karena kondisi batin yang hening dan murni, mereka dapat memperoleh manfaat dari setiap Dharma yang didengar. Setiap Dharma meresap ke dalam hati mereka bagaikan harum semerbak dan embun. Karena itu, dikatakan bahwa saat kondisi batin hening dan jernih, maka Dharma pasti dapat meresap ke dalam hati.

Ajaran Sutra Bunga Teratai diawali dari Sutra Makna Tanpa Batas yang bertujuan untuk membimbing orang-

orang agar bersumbangsih di tengah umat manusia. Buddha mengajarkan tentang praktik Bodhisatwa dan Enam Paramita. Untuk menjadi Bodhisatwa, kita harus menjalankan Enam Paramita dan puluhan ribu praktik. Kita harus mendengar dan menerima ajaran-Nya.

Bodhisatwa harus terjun ke tengah masyarakat untuk bersumbangsih. Di tengah umat manusia, kita dapat merasakan apa yang disebut noda dan kegelapan batin. Dengan memiliki Dharma di dalam hati, kita dapat mempertahankan kondisi batin yang hening dan jernih serta memperoleh pemahaman yang mendalam.

Di tengah kegelapan dan noda batin, kita dapat merasakan kondisi batin yang hening dan jernih serta memperoleh sukacita dalam Dharma.

“Tiba-tiba, semua tanggung jawab pekerjaan jatuh ke saya sehingga saya mengalami depresi berat. Saya sudah mencoba pengobatan Tiongkok, Barat, dan alternatif, tetapi semuanya tak bermanfaat bagi penyakit saya. Hanya ajaran Master yang dapat menyembuhkan saya. Hati saya pun perlahan-lahan terbuka,” kata Que Li-jing, relawan Tzu Chi.

Saat orang bersikap dan berbicara tidak sopan, kita harus bersikap penuh pengertian, bersyukur, dan berlapang dada dalam berinteraksi agar hati kita tak diliputi kemelekatan, noda dan kegelapan batin; hanya ada hati penuh rasa syukur. Karena itu, orang yang dapat menyerap Dharma ke dalam hati akan dipenuhi sukacita dan rasa berpuas diri.

Jadi, menyelami Dharma bisa mendatangkan sukacita tanpa batas. Kita sangat bersyukur dan berharap dapat menginspirasi lebih banyak

orang. Untuk mempraktikkan Dharma di dunia, terlebih dahulu kita harus menyerap Dharma ke dalam hati. Dengan demikian, batin kita akan dipenuhi harum semerbak dan embun Dharma.

Setelah menyerap Dharma ke dalam hati, kita dapat senantiasa mengikis noda batin. Meski hal di sekitar kita tak berjalan sesuai harapan, tetapi setelah hal itu berlalu, kita tetap dapat bersikap penuh pengertian dan bersyukur. Inilah yang harus dilakukan, apalagi yang kita cari? Meski merasa tak berdaya, tetapi apa yang dapat dilakukan? Kita tetap harus merelakan. Kita harus mempraktikkan Dharma agar hati dapat tersucikan.

Dapat mengenal ajaran Buddha adalah suatu hal yang sangat luar biasa. Karena itu, kita harus sangat bersyukur. Karena ada orang yang bersedia mendengar, baru saya berkesempatan untuk memberikan ceramah. Karena itu, saya juga sangat bersyukur. Meski merasa sangat tak berdaya, kita tetap harus merelakan dan selalu membangkitkan rasa syukur. Saya sangat berterima kasih kepada kalian. Kita harus selalu bersungguh hati.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 12 Mei 2018  
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,  
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina, Li Lie  
Ditayangkan tanggal 14 Mei 2018

大愛共伴有情天，寸步鋪路護大地

Berpadu dalam cinta kasih untuk mewujudkan dunia yang penuh kasih sayang  
Selangkah demi selangkah membentangkan jalan untuk melindungi bumi

## Master Cheng Yen Menjawab

**Apa yang Dimaksud dengan Kondisi Pendukung yang Paling Baik?**

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

Dalam kehidupan ini, bagaimana caranya kita dapat menanam benih yang baik?

**Master Cheng Yen menjawab:**

Dalam batin setiap orang ada sebidang lahan. Jika lahan di dunia ini butuh kandungan air dan butuh digarap; maka lahan batin dari manusia juga butuh kandungan air, terlebih lagi butuh digarap. Lahan batin kita harus dijaga dengan baik, jangan sampai tumbuh rerumputan liar, juga harus diberi gizi yang cukup, dan yang paling penting adalah harus menebarkan benih yang baik.

Benih untuk lahan batin harus dipilih. Setiap gerakan, tindakan, perkataan, atau perbuatan, semuanya adalah benih “sebab”. Kita harus memilih benih yang baik atau yang buruk? Setelah lahan batin ditaburi benih, masih perlu kondisi pendukung. Kondisi pendukung ini bagaikan air embun atau sinar matahari. Setelah ada benih dan ada kondisi pendukung, masih perlu dipupuk secara perlahan-lahan, barulah benih dapat berkecambah dan tumbuh besar.

Lalu apakah yang dimaksudkan dengan kondisi pendukung yang paling baik? Kondisi pendukung berupa “ajaran Buddha” adalah bagaikan air embun, ini merupakan kondisi pendukung yang paling baik.

□ Dikutip dari Almanak Tzu Chi 1966-1992

## Genta Hati

「福田一方邀天下善士」是修福。

Ungkapan “mengajak para budiman di seluruh dunia untuk menggarap lahan berkah” bermakna menggarap ladang berkah.

「心蓮萬蕊造慈濟世界」是修慧。

Ungkapan “jutaan teratai bermekaran di dalam hati menciptakan Dunia Tzu Chi” bermakna membina kebijaksanaan.



**TZU CHI BANDUNG: Bantuan Bagi Korban Kebakaran**

## Mendampingi Warga Bangkit dari Keterpurukan

**B**encana kebakaran terjadi pada Kamis, 3 Mei 2018 dan menghancurkan 33 unit rumah di Jalan Karees Kulon RT 3 RW 6, Kelurahan Malabar, Kecamatan Lengkong, Kota Bandung. Satu korban balita meninggal dan satu orang dewasa mengalami luka bakar. Sebanyak 208 jiwa dari 64 keluarga mengungsi ke Hotel Harapan Indah yang berada tak jauh dari lokasi kebakaran.

Mengetahui peristiwa tersebut, relawan Tzu Chi Bandung bergegas menyalurkan 50 paket bantuan darurat. Bantuan berupa ember, gayung, selimut, alat mandi dan handuk. Bantuan lainnya berupa 5 terpal dan 6 karung baju layak pakai.

“Semoga bantuan yang diberikan dapat bermanfaat dan meringankan beban para korban. Semua warga di sini mesti tabah, mudah-mudahan ke depannya akan lebih baik lagi,” kata Roselyn, relawan Tzu Chi Bandung.

Salah satu rumah yang terbakar adalah rumah milik Sri Megawati (58). Sebelumnya pada Agustus 2015, Tzu Chi Bandung bekerja sama dengan KODAM III/Siliwangi meresmikan tiga

unit rumah warga Karees Kulon, yakni Sri Megawati, Enok, dan Dadang.

“Waktu itu rumah saya sudah mau roboh. *Alhamdulillah* atas nama Pak Dedi (Pangdam III/Siliwangi Mayjen TNI Dedi Kusnadi) yang mengajukannya ke Yayasan Buddha Tzu Chi akhirnya dibantu. Sampai rumah saya benar-benar bagus. Karena sudah bisa tidur enak, tidak ada perasaan was-was rumah mau roboh. Tapi sekarang saya diuji lagi karena kebakaran, ya mudah-mudahan ada lagi yang menolong,” harap Sri.

Semua harta benda Sri ludes. Rupanya saat kebakaran terjadi, Sri bersama anaknya sedang keluar rumah mengurus pernikahan anaknya yang akan dilaksanakan pada 7 Mei 2018. Karena kebakaran ini terpaksa pesta pernikahan ditiadakan, hanya akad nikah saja.

Ujian yang tengah dihadapi Sri beserta keluarganya cukup berat. Kini ia berusaha bangkit kembali menata kehidupan yang lebih baik lagi. Relawan Tzu Chi terus mendampingi Sri dan menyemangatnya supaya tabah menghadapi ujian ini.

Galvan (Tzu Chi Bandung)



Relawan Tzu Chi bersama-sama menyalurkan paket bantuan darurat untuk kebutuhan para korban kebakaran di Kelurahan Malabar, Kota Bandung.



Sebanyak 965 orang mengikuti prosesi Waisak untuk pertama kalinya di Aula Pembabaran Dharma (Jiang Jing Tang), Aula Jing Si Batam. Prosesi Pemandian Rupang Buddha berlangsung dengan khidmat dan teratur.

**TZU CHI BATAM: Hari Waisak**

## Peringatan Hari Waisak di Rumah Baru

**P**eringatan Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia dirayakan serentak oleh insan Tzu Chi di seluruh dunia pada Minggu, 13 Mei 2018. Yayasan Buddha Tzu Chi Kantor Penghubung Batam sangat bersyukur karena untuk kali pertamanya, perayaan Hari raya Waisak, Hari Ibu Internasional dan Hari Tzu Chi sedunia ini diadakan di ruangan 'Jiang Jing Tang', lantai 5 Aula Jing Si Batam yang baru rampung.

Pertama kali diadakannya Waisak di dalam Aula Jing Si sempat menjadi kekhawatiran bagi Yasin, selaku koordinator acara. Ada banyak hal yang harus diperhatikan, mulai dari segi keamanan hingga jumlah peserta yang hadir. Awalnya panitia menargetkan peserta dapat memenuhi kursi teratai dalam ruangan sebanyak 792 orang.

“Peserta tahun ini ternyata melebihi target, ada 965 yang datang mengikuti acara Waisak. Banyaknya peserta umum yang hadir berkat dukungan relawan Tzu Chi yang giat

mensosialisasikan perayaan Waisak di Aula Jing Si Batam ke sekolah-sekolah, universitas, dan dari rumah ke rumah,” ujar Yasin.

Salah satu peserta, Chen Yu Xian sudah pernah ikut perayaan Waisak di Tzu Chi sejak lama, baik perayaan yang dilakukan di luar ruangan maupun di dalam ruangan. Pertama kalinya mengikuti Waisak di Aula Jing Si Batam memberikan kesan tersendiri bagi Yu Xian. “Bagi teman-teman yang lanjut usia yang seumuran seperti saya, masuk ke sini terasa khidmat, suasana sangat damai, saya merasa Tzu Chi dari tahun ke tahun semakin baik,” pujiannya.

Demikian pula halnya dengan Julia yang pertama kali mengikuti perayaan Waisak di Tzu Chi. “Acara ini merupakan *platform* yang sangat baik bagi masyarakat untuk memperkenalkan ajaran Buddha dan Yayasan Tzu Chi, serta apa saja yang telah dilakukan Tzu Chi selama ini,” kata Julia.

Supardi (Tzu Chi Batam)

**TZU CHI MEDAN: Baksos Kesehatan dan Pembagian Sembako**

## Meringankan Beban Masyarakat di Berastagi

**T**anah Karo terpilih sebagai salah satu wilayah yang mendapatkan program TNI Manunggal Membangun Desa (TMMD) ke-101 di wilayah Kodim 0205 Tanah Karo. Program TNI ini dimulai sejak 4 April 2018 hingga 3 Mei 2018 telah berjalan dengan baik. Dengan berakhirnya program TMMD ini TNI bekerja sama dengan Tzu Chi Medan mengadakan baksos kesehatan dan pembagian sembako di lapangan Gok Purba, Kecamatan Merdeka, Berastagi.

Kegiatan diisi dengan bakti sosial kesehatan yaitu pemeriksaan kesehatan, sunatan massal, pengobatan umum dan pembagian sembako untuk warga korban erupsi Gunung Sinabung yang masih di penampungan, dan warga kurang mampu di Desa Serdang dan Desa Pertumbuhan, Kecamatan Barus Jahe, Kabupaten Karo. Tzu Chi Medan juga membagikan 1.000 paket sembako yang total keseluruhannya terdiri dari 5 ton beras, 2 ton gula, dan 2 ton minyak goreng.

Fenny, Koordinator pembagian sembako merasa senang dengan sumbangsih ini. “Kita merasa bahagia bisa membagi sembako kepada para veteran, para pejuang tanah air, dan warga yang terkena dampak erupsi Gunung Sinabung maupun warga tidak mampu. Ini wujud cinta kasih kami,” ujar Fenny.

Mayor Jenderal TNI Johnny Lumban Tobing Inspektorat Jenderal TNI AD. menyampaikan apresiasi kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. “Terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang turut mendukung kegiatan serta program-program dari pemerintah. Kali ini bersama dengan TNI kita mengadakan bakti sosial, pembagian sembako kepada warga yang terdampak bencana erupsi Gunung Sinabung dan juga kepada masyarakat yang tidak mampu,” ujarnya.



Relawan Tzu Chi Medan membagikan sembako kepada masyarakat Berastagi pada acara penutupan TNI Manunggal Masuk Desa (TMMD) ke-101 tanggal 3 Mei 2018. Selain dibagikan untuk masyarakat, para veteran dan pejuang tanah air juga mendapatkan sembako.

Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)

## TZU CHI PADANG: Baksos Khitan dan Degeneratif

## Berbagi Kasih Jelang Ramadan

Tzu Chi Padang bekerja sama dengan Polda Sumatera Barat dan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menggelar bakti sosial pengobatan umum, bibir sumbing, khitan, dan pelayanan pemasangan alat kontrasepsi, pada tanggal 9 Mei 2018 di Rumah Sakit Bhayangkara Padang, Sumatera Barat.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka memperingati HUT Bhayangkara ke-72. Selain bakti sosial, juga diadakan peletakan batu pertama pembangunan ruang rawat inap kelas 1 Rumah Sakit Bhayangkara Padang.

Selama acara pembukaan berlangsung, proses pelayanan kesehatan juga sudah dimulai pelaksanaannya. Sejak pukul tujuh pagi relawan Tzu Chi telah bersiap untuk menerima pendaftaran warga.

Banyak orang tua yang membawa anaknya untuk mengikuti sunatan massal. Mereka juga tidak menyalakan kesempatan untuk memeriksakan kesehatan mereka sambil menunggu antrean pendaftaran anak mereka. Selama

proses menunggu relawan Tzu Chi membagikan roti dan air mineral kepada para pasien dan keluarganya.

Banyaknya anak-anak yang mengikuti sunatan massal ini membuat antrian cukup panjang. Wajah mereka diliputi ketegangan melihat ada sebagian teman-teman sebayanya yang menangis karena merasa ketakutan sebelum disunat.

Salah satu relawan dari Polda pun menghampiri mereka untuk memberikan hiburan melalui cerita dongeng. Relawan Tzu Chi juga mendampingi anak-anak yang menangis karena takut disunat agar lebih tenang dan berani.

Relawan Tzu Chi juga mendampingi pasien untuk mengambil obat dan memberikan bingkisan berupa kain sarung dan peci untuk anak-anak yang telah dikhitan. Dalam baksos kesehatan ini tim medis berhasil melayani 57 pasien pengobatan umum dan 332 anak yang dikhitan.

□ Pipi (Tzu Chi Padang)



Relawan Tzu Chi Padang menyerahkan bingkisan kepada anak-anak yang telah selesai mengikuti baksos khitan yang diadakan pada tanggal 9 Mei 2018.

Foto: Monika (Tzu Chi Padang)



Dok. Tzu Chi Sinar Mas

Tzu Chi Sinar Mas mengadakan workshop bagi para anak asuh untuk menciptakan karakter serta etos kerja yang baik pada Sabtu, 5 Mei 2018 di MSIG Tower, Jakarta Selatan.

## TZU CHI SINAR MAS: Seminar dan Workshop

## Mewujudkan Generasi Emas yang Berkarakter Baik

Tzu Chi Sinar Mas Xie Li Thamrin mengadakan Seminar dan Workshop Motivasi Anak Asuh Tzu Chi Perwakilan Sinar Mas pada Sabtu, 5 Mei 2018 di MSIG Tower, Jakarta Selatan. Kelas workshop yang diadakan meliputi bidang Information Technology, Finance, dan Marketing.

Di awal acara siswa-siswi mengikuti sesi tes minat bakat. Tes ini untuk melihat potensi mereka sehingga saat workshop mereka dapat mengikuti kelas berdasarkan minat dan bakatnya. Selanjutnya sesi motivasi bertema "Membangun Jiwa Entrepreneur Muda untuk Mewujudkan Generasi Emas" yang dibawakan oleh Suratman, Head of HR-GA Djabesmen. Pada sesi ini, siswa-siswi diberi pengetahuan dan semangat kewirausahaan agar tercipta generasi yang berdaya saing tinggi.

Para siswa-siswi dibagi ke dalam tiga kelas berdasarkan minat bakat dari mereka. Pada kelas Information Technology dibawakan oleh Koh Kean Sim, Head of IT Application PT. SMART Tbk, kelas Finance dibawakan oleh Stephen Imam, Operational Cost

Controller PT. SMART Tbk, dan kelas marketing dibawakan oleh Sianny Jontana, Head Of Division Agency Network Development Asuransi Sinar Mas.

Kegiatan workshop ini merupakan kali pertama dilakukan oleh Xie Li Thamrin. "Walau ini pertama kali saya sangat bersyukur acara bisa berjalan dengan lancar dan baik, anak-anak mendapatkan pengalaman dan ilmu. Terima kasih juga kepada seluruh pembicara, inti keseluruhan pesan yang disampaikan sangat kuat, yaitu mengenai karakter dan etos kerja," ungkap Pedy Harianto, Ketua Tzu Chi Xie Li Thamrin.

Lima puluh tujuh anak asuh yang hadir mengikuti berbagai rangkaian kegiatan dan berinteraksi di berbagai sesi. Lia, seorang siswi yang hadir merasa sangat terkesan dengan kegiatan ini. "Acaranya bermanfaat banget, kita dibimbing untuk paham tujuan kita akan kemana dan seperti apa, sampai bagaimana cara yang baik di saat menghadapi sesi interview," ungkapnya.

□ Moses Silitonga (Tzu Chi Sinar Mas)

## TZU CHI SURABAYA: Peringatan Hari Waisak

## Doa Jutaan Insan untuk Kedamaian dan Keamanan Surabaya

Tzu Chi Surabaya memperingati Hari Raya Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia pada Minggu, 13 Mei 2018 di Depo Pelestarian Lingkungan Wisata Bukit Mas 2, Surabaya, Jawa Timur. Acara yang bertepatan Membalas Budi Luhur Buddha, Orang Tua, dan Semua Makhluk Hidup ini dihadiri 76 peserta. Insan Tzu Chi bersama masyarakat umum mengikuti acara tersebut dengan khidmat.

Prosesi dimulai pukul 16.00 WIB dengan diawali pemutaran video yang menampilkan tata cara pemandian Rupang Buddha, Pradaksina, dan peragaan tata cara salam hormat yang dibawakan oleh relawan Komite Tzu Chi. Selanjutnya peserta menuju keluar dengan berbaris ke meja persembahan yang berada di halaman Depo Pelestarian Lingkungan untuk melakukan prosesi pemandian Rupang Buddha.

"Dengan tangan beranjali dan hati tulus, tercium semerbak bunga, melambangkan semerbak moral telah meresap ke dalam batin terdalam kita,

membangkitkan semerbak batin kita yang penuh cinta kasih dan rasa syukur," ujar Stephanie, pemandu acara.

Di sisi lain kabar duka datang di pagi hari saat relawan Tzu Chi Surabaya mempersiapkan kegiatan Waisak. Di tiga titik Gereja Surabaya terjadi serangan bom yang mencemaskan warga Surabaya. Pada prosesi ini, insan Tzu Chi Surabaya memanjatkan doa khusus bagi para korban dan keluarga yang ditinggalkan dan masyarakat Surabaya ditenteramkan batinnya agar senantiasa damai dan sentosa.

Acara ditutup dengan menyaksikan video ceramah Master Cheng Yen. Para tamu juga diajak untuk menuangkan celengan bambu mereka. Vivian, Ketua Tzu Chi Surabaya memberi arahan untuk relawan Tzu Chi. Malam itu juga relawan melakukan survei dan memberikan roti dan air mineral kepada pihak kepolisian yang berjaga di salah satu gereja yang menjadi serangan teror.

□ Eka Suci R (Tzu Chi Surabaya)



Dok. Tzu Chi Surabaya

Prosesi pemandian Rupang Buddha yang digelar di halaman Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Surabaya. Di akhir acara, panitia berkumpul dan memanjatkan doa sebagai bentuk keprihatinan atas terjadinya kejadian teror di Surabaya.

Theng Kheng Hwat: Relawan Tzu Chi Padang

## Menjadi Lebih Peduli



Dok. Tzu Chi Lampung

Dahulu saya membuka usaha penjualan genset (mesin penghasil daya listrik) dan memiliki beberapa toko. Namun karena suatu hal, akhirnya usaha saya habis. Sejak saat itu saya tidak bekerja lagi. Hari-hari, saya menghabiskan dengan berdiam di rumah dan menonton televisi.

Ketika menonton televisi tak sengaja saya mengganti *channel* Da Ai TV Taiwan yang sedang memutar kegiatan-kegiatan Tzu Chi. Ternyata tayangannya menyentuh hati saya. Entah kenapa saya ingin sekali mengenal lebih dalam tentang Tzu Chi. Saya mencari informasi apakah ada Tzu Chi di Kota Padang. Ternyata ada dan saya mulai mencoba memahami visi dan misi Tzu Chi. Singkat cerita, tahun 2007 saya ikut bergabung ke dalam barisan Tzu Chi.

Kegiatan Tzu Chi yang pertama kali saya ikuti adalah membawa barang bantuan untuk korban gempa di Bengkulu, tepatnya di daerah Silaut. Gempa yang berkekuatan 7,9 skala Richter tersebut membuat tim relawan Tzu Chi Padang langsung turun memberikan bantuan.

Seiring berjalannya waktu saya mulai mengikuti kegiatan Tzu Chi lainnya di Padang. Seperti di bagian logistik, pelestarian lingkungan, pendidikan, dan misi amal. Setiap hari Sabtu saya rutin mengikuti kunjungan kasih sebagai pelatihan diri untuk diri saya. Saya senang berada di Tzu Chi karena organisasi ini setiap berkegiatan selalu memakai seragam. Dengan berseragam masyarakat tahu kita dari organisasi mana, juga tidak ada perbedaan antara

*Dulu dalam satu hari saya bisa menghabiskan tiga bungkus rokok, sering minum-minuman keras, bahkan hampir setiap malam saya berkunjung ke klub malam. Saya juga tidak bisa mengontrol emosi saya. Tapi semua kebiasaan buruk itu hilang setelah saya mengenal Tzu Chi.*

relawan yang mampu maupun kurang mampu, semua sama jika sudah dalam kegiatan Tzu Chi.

Saat ini hari-hari saya dedikasikan untuk Tzu Chi. Dalam lingkungan keluarga dan tempat tinggal saya selalu mengajak untuk sama-sama menjaga lingkungan agar tetap bersih. Selain mengingatkan mereka untuk membuang sampah pada tempatnya, saya juga mengajak mereka untuk memilah barang-barang yang dapat didaur ulang. Usaha saya mengajak orang-orang untuk melestarikan lingkungan berbuah manis, mereka mendukung untuk melestarikan lingkungan.

Berjalan di barisan relawan Tzu Chi ternyata memberi perubahan sikap positif pada diri saya. Dahulu saya sangat tidak peduli dengan kehidupan orang lain, namun seringnya berinteraksi dengan banyak orang saya menjadi pribadi yang peduli pada orang lain. Melihat orang lain merasakan kesusahan rasanya penderitaan itu juga saya rasakan.

Saya merasa hidup saya lebih tenang sejak mengenal Tzu Chi, kehidupan saya berubah drastis. Dulu dalam satu hari saya bisa menghabiskan tiga bungkus rokok, sering minum-minuman keras, bahkan hampir setiap malam saya berkunjung ke klub malam. Seringkali melakukan hal-hal yang tidak jelas. Saya juga tidak bisa mengontrol emosi saya. Tapi semua kebiasaan buruk itu perlahan hilang dengan kesibukan saya berkegiatan Tzu Chi.

Setiap mendengar dan memahami isi dari ceramah Master Cheng Yen, saya sadar arti kehidupan yang sesungguhnya. Dan perubahan sikap yang terjadi pada diri saya berimbas pada keluarga saya. Sekarang setiap hari saya selalu menyempatkan diri untuk menyaksikan DAAI TV Indonesia, karena tayangan-tayangannya menginspirasi dan bisa mengubah seseorang menjadi lebih baik. Apalagi ceramah Master Cheng Yen yang selalu mengajak murid-muridnya untuk bisa menghargai waktu, saling tolong menolong, mengasihi sesama tanpa membedakan suku, agama, ras, dan golongan tertentu.

Ada satu kata perenungan yang menjadi inspirasi tersendiri bagi saya yaitu, "Dalam melakukan perbuatan baik jangan perhitungkan berapa banyak yang dilakukan, asalkan pantas untuk dilakukan, lakukan saja dengan penuh kesungguhan hati." Saya bertekad akan terus giat berlatih agar menjadi semakin baik ke depannya.

Seperti dituturkan kepada:  
Pipi (Tzu Chi Padang)

## Kilas

## Seminar Kesehatan

## Lawan Kanker Serviks!

Kanker Serviks merupakan jenis kanker mematikan bagi wanita. Faktanya, banyak wanita Indonesia yang belum mengetahui gejala, bahaya, dan dampak penyakit kanker serviks. Hal inilah yang mendorong Rumah Sakit Umum Cinta Kasih Tzu Chi mengadakan seminar *Deteksi Dini Kanker Serviks* pada Kamis, 10 Mei 2018 di RS Cinta Kasih Tzu Chi, Cengkareng, Jakarta Barat.

Seminar dihadiri 120 peserta terdiri dari karyawan dan warga sekitar Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi. Dokter Deasy Thio, Sp.KK dan dr. Andri Hondir, Sp. OG ditunjuk sebagai pembicara dalam seminar ini.

"Setiap wanita berisiko terkena virus HPV (*Human Papilloma Virus*) yang menyebabkan kanker serviks. Pencegahannya bisa melalui *Pap smear*, Kolposkopi, Servikografi, dan pemeriksaan rutin," jelas dr. Andri.

"Pengetahuan masyarakat akan penyakit menular sangat rendah. Saya terbantu sekali dengan penjelasan dari dr. Andri dan dr. Deasy akan bahaya dan dampak kanker serviks," ujar Rosanah salah satu peserta.

Seminar ini disambut positif para peserta. Mereka berharap kegiatan ini dapat diselenggarakan secara berkelanjutan.

Skolastika Dhita (He Qi Barat I)



Aditya Saputra (He Qi Barat I)

## Kunjungan ke Panti Jompo Menyayangi Opa dan Oma

Diselesa-sela kesibukan menyiapkan kegiatan peringatan Waisak, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Utara 2* meluangkan waktu mengunjungi Panti Werdha Wisma Mulia Jelambar, Jakarta pada 12 Mei 2018. Relawan menghibur opa-oma, beramah tamah layaknya keluarga sendiri.

Relawan Tzu Chi juga dengan sigap berbagai tugas, ada yang memotong kuku para opa-oma, memotong rambut, ada pula yang mengoleskan krim ke kulit para opa-oma agar tidak kering dan pecah. Semua relawan saling bahu-membahu menjalankan tugasnya. Setelah itu relawan membagikan berbagai jenis makanan yang telah dibawa. Relawan juga membagikan minyak angin kepada semua opa dan omah di sana.

"Para opa-oma sangat senang mendapatkan berbagai hadiah yang relawan bawa. Terlebih mereka sangat senang karena para relawan dapat memperhatikan mereka dengan penuh perhatian," kata Suryawati atau yang sering disapa Ahong koordinator kegiatan ini.

Andi Octavianus (He Qi Utara 2)



Andi Octavianus (He Qi Utara 2)



Hadi Pranoto

## Seminar Budaya Humanis Pendidikan yang Humanis

Budaya humanis dan Kata Renungan Jing si menjadi materi utama dari Seminar Budaya Humanis yang diadakan oleh Tzu Chi School, Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi, dan Jing Si Books and Café pada Minggu, 20 Mei 2018 di Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Kegiatan ini diikuti oleh 392 orang, mereka para guru dari berbagai sekolah di Jabotabek, masyarakat umum, dan relawan Tzu Chi.

Menurut Ji Shou, salah seorang pembicara, esensi dari sebuah pendidikan adalah agar anak-anak memiliki kebijaksanaan, tahu membedakan mana yang benar dan salah. Tujuan pendidikan adalah *make judgement, take action*. "Karena hidup adalah pilihan," tegas Ji Shou. "Guru mengajar agar muridnya memiliki tata krama dan akhlak yang mulia. Dalam hal ini guru juga menjadi panutan."

Salah seorang peserta, Suster Maria Odelia KFS, Kepala SMA Maria Joseph mengatakan, "Budaya humanis saat ini menjadi hal yang sangat penting dan perlu ditanam dan dipupuk sejak dini."

Hadi Pranoto



Anand Yahya

## MOU Sekolah Cinta Kasih Cengkareng dengan The Icon Foundation

## Meningkatkan Kualitas Pendidikan secara Holistik

Lembaga Australia, The ICAN Foundation (ICF) menandatangani nota kesepahaman (MoU) dengan Sekolah Cinta Kasih (SCK) Tzu Chi Cengkareng, 8 Mei 2018, di Aula Gedung B Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi, Cengkareng, Jakarta Barat. Dalam kerja sama tersebut, Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi dan ICF membuat program pembelajaran Bahasa Inggris selama satu tahun untuk siswa dan guru.

Uniknya, Mr. David Gross, President The ICAN Foundation (ICF) tidak mau membatasi siswa atau guru yang memang serius mau belajar. Mr. Gross dalam sambutannya mengatakan, ICF ingin meningkatkan pendidikan berkualitas khususnya kemampuan berbahasa Inggris di era globalisasi.

Freddy S. Kom, MM, Direktur Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng menuturkan melalui program ini, diharapkan kemampuan bahasa Inggris para siswa bisa ditingkatkan lagi. "Semoga nantinya siswa Sekolah Cinta Kasih bisa naik tingkat dalam hal bahasa Inggrisnya, dari yang sudah bisa berbahasa Inggris menjadi lebih baik lagi," ucapnya.

Anand Yahya

## Cermin

## Syal yang Indah

Di hari yang cerah setelah hujan berlalu, Jimi, anak rusa sedang berjalan santai di jalan setapak di tengah hutan. Bunga mawar di kedua sisi jalan telah bermekaran: Setiap kuntum bagaikan bintang-bintang berwarna putih yang berkelauan di antara dedaunan hijau. Jimi menundukkan kepalanya, mencium semerbaknya aroma bunga mawar yang wangi, seakan-akan terbuai di dalam wanginya aroma bunga.

Jimi berjalan masuk ke tengah rerumputan bunga mawar, ia ingin memetik beberapa kuntum bunga mawar untuk menghias kepalanya. Tiba-tiba ia telah menemukan sebuah syal di antara rerumputan bunga mawar. "Wow, sebuah syal yang begitu indah!" kata Jimi. Warna dasar syal itu biru bermotif bunga persik berwarna merah muda dengan daun-daun pohon yang hijau. Jimi mengambil syal itu dan sejenak memandangnya dengan takjub, lalu ia mengenakan syal itu dengan melilitkannya ke leher sendiri.

Jimi berjalan dan tiba di tepian sebuah kali kecil. Ia melihat bayangan dirinya di permukaan air kali. Jimi dengan sangat gembira bergumam, "Wah..., dengan adanya syal ini, saya telah berubah menjadi lebih tampan! Besok saya akan mengenakan syal ini untuk mengikuti perlombaan akbar busana."

Dengan sangat hati-hati Jimi melipat syal itu dengan baik, memasukan ke dalam kantung bajunya dan meneruskan jalan santainya di tengah hutan.

"Jimi, Jimi! Apakah kamu melihat syal milik Adik Tupai yang berwarna dasar

biru dengan motif bunga merah muda? Syal yang akan ia gunakan dia untuk mengikuti lomba merajut syal!" Kakak Kambing Gunung tiba-tiba bertanya kepada Jimi sambil berlari dengan terburu-buru.

Setelah berpikir sejenak, Jimi lalu memberi tahu Kambing Gunung dengan berkata, "Saya sama sekali tidak melihat syal yang kamu maksudkan!"

"Baiklah! Kalau begitu saya akan mencarinya di tempat yang lain." Kakak Kambing Gunung meneruskan bantuan pencarian syal Adik Tupai yang telah hilang. Jimi bergumam di dalam hati, "Apakah tidak seharusnya saya mengembalikan syal ini ke Adik Tupai? Tidak, Saya akan mengenakan syal ini untuk mengikuti perlombaan akbar busana."

Jimi terus melanjutkan jalan santainya sambil menikmati pemandangan yang indah di tengah hutan. Pada saat itu, Adik Tupai meloncat turun dari atas pohon. "Kak Jimi, apakah kamu pernah melihat syal saya? berwarna dasar biru, bermotif bunga persik merah muda dengan daun pohon berwarna hijau, indah dan cantik sekali. Saat saya sedang bermain di tengah hutan, tiba-tiba angin bertiup dan telah menerbangkan syal saya entah kemana," Adik Tupai berkata dengan tersengal-sengal.

"Tidak...tidak, saya... tidak..... memungut...syal apa pun.....," Jimi berkata dengan ragu-ragu dan tidak jalas.

Adik Tupai berjalan pergi dengan kecewa. Sambil berjalan ia berkata



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

dengan sedih. "Hasil karya saya telah hilang. Besok, saya menggunakan apa untuk mengikuti lomba?"

Pada keesokan harinya, Jimi mengenakan busana yang indah, dengan syal yang cantik melilit leher, sejak pagi-pagi sekali ia sudah tiba di lokasi perlombaan busana. Di acara perlombaan akbar busana, hanya gaya Jimi yang paling bagus. Hanya gaya Jimi yang paling anggun. Para dewan juri telah memberinya nilai yang paling tinggi.

Jimi telah naik ke atas panggung menerima penghargaan. Saat Raja Singa bersiap-siap untuk menyerahkan piagam penghargaan kepadanya, Kakak Kambing dengan sangat marah bergegas berlari naik ke atas panggung, ia berkata

dengan menunjuk syal yang ada di leher Jimi.

"Jimi! Jelas-jelas kamu telah mengambil syal milik Adik Tupai, mengapa kamu mengatakan tidak menemukannya? Tahukah kamu bahwa Adik Tupai telah menghabiskan satu bulan untuk merajut syal yang terindah di hutan, tetapi ia tidak bisa mengikuti perlombaan merajut syal yang berlangsung hari ini, betapa sedihnya dia!"

Hak Jimi mendapat juara petama pun dibatalkan. Ia menundukkan kepalanya dengan sangat malu.

□Sumber: Buku Bank Kebiasaan Baik  
Penerjemah: Lenah (Tzu Chi Tangerang)  
Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

## Info Sehat



Sumber : Ratna Magdalena , S. Gz  
Gizi Klinis RS Cinta Kasih Tzu Chi

## MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT DI TENGAH KESIBUKAN

Kesibukan kerap kali membuat masyarakat lupa pentingnya menjaga kesehatan. Sebagian masyarakat melakukan pekerjaan yang cukup menyita waktu dan tenaga. Kita harus memperhatikan pola makan untuk tetap menjaga kesehatan. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan memengaruhi tingkat kesehatan agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis.

Masyarakat pasti tahu slogan "4 Sehat 5 Sempurna", namun slogan tersebut tidak sesuai dengan kondisi saat ini sehingga sudah diperbarui dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). PGS memiliki 10 pesan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

- Hal lain untuk menjaga kesehatan yakni sempatkan untuk berolahraga setiap hari.
- Waktu olahraga terbaik adalah pada saat kita punya waktu senggang (tidak wajib pagi atau sore).
- Tubuh yang aktif selain baik untuk kesehatan juga membantu untuk memastikan tidur yang nyenyak di malam hari. Akan tetapi, jangan berolahraga mendekati jam tidur karena justru dapat menyulitkan tubuh untuk tertidur, karena tubuh masih dalam keadaan 'bersemangat' atau belum rileks.
- Tubuh juga memerlukan istirahat, orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari.

## Sedap Sehat



## Chickpea Quinoa Soup

## Bahan:

Minyak Zaitun	: 1 sendok makan
Ubi madu, rebus	: 300 gr
Wortel, rebus	: 250 gr
Kaldu sayur	: 1 liter
Kacang arab, rebus	: 200 gr
Quinoa	: 1 cup
Bubuk ketumbar	: 1 sendok teh
bubuk jinten	: 2 sendok teh
jahe yang sudah dicincang	: 1 sendok teh
Seledri, potong halus	: 2 batang
chilli powder	: 1/4 sendok teh
garam	: 1 sendok teh
Bubuk jamur	: sesuai selera
lemon, juice	: 1 sendok teh

## Cara Memasak:

1. Masukkan ubi madu, wortel dan kacang arab yang sudah direbus ke dalam *blender* atau *food processor*, jika terlalu penuh harus beberapa kali. Tambahkan kaldu sayur sedikit supaya bisa berputar. Proses sampai halus.
2. Panaskan minyak di atas wajan, masukkan seledri dan jahe. Tumis sampai wangi.
3. Masukkan bubuk ketumbar, jinten, dan bubuk cabe. Tumis sampai wangi.
4. Masukkan kaldu. Didihkan lalu kecilkan api.
5. Setelah mendidih, masukkan bahan yang sudah diproses halus dengan *food processor*.
6. Aduk, biarkan mendidih, lalu cicip. Tambahkan garam dan lada putih bila perlu.
7. Matikan api. Jika mau lebih segar, tambahkan jeruk nipis saat dihidangkan.
8. Enjoy!

□Masak Sehat DAAI TV



# Ragam Peristiwa



**RITUAL NAMASKARA (1 MEI 2018)**

**LANTUNAN DOA MENYAMBUT WAISAK.** Dalam rangka menyambut Hari Waisak, Tzu Chi Indonesia menggelar kegiatan *Chao San* (ritual namaskara) yang diikuti oleh relawan Tzu Chi, donatur, dan masyarakat umum di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. *Chao San* merupakan pelatihan diri dalam menapaki jalan Bodhisatwa, melakukan introspeksi diri, merendahkan hati, serta mengecilkan ego.

Airmami Suryo A



**BUKA PUASA BERSAMA GAN EN HU (26 MEI 2018)**

**MEMPERERAT TALI SILATURAHMI.** Tzu Chi Tanjung Balai Karimun mengadakan acara berbuka puasa bersama dengan 30 orang *Gan En Hu* (penerima bantuan) Tzu Chi di Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun. Relawan juga memberikan bingkisan Lebaran berupa biskuit, sirup, dan *snack* agar para *Gan En Hu* bisa merayakan Lebaran dengan penuh sukacita.

Beverly (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



**PEMBANGUNAN MUSALA RIADUSSALAM (19 MEI 2018)**

**PEMBANGUNAN TEMPAT IBADAH.** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bekerjasama dengan TNI dari KODIM 0609 Gununghalu Bandung membangun Musala Riadussalam yang berlokasi di Desa Cilangari, Kampung Sindangsari, Kecamatan Gununghalu, Kabupaten Bandung Barat. Musala sebelumnya memakai bilik yang berukuran 8x8 m<sup>2</sup> ini kini dibangun secara permanen.

Anand Yahya



**DISKUSI PANEL UKTAMAR ROTARY INTERNATIONAL (4 MEI 2018)**

**BERBAGI INSPIRASI.** Mewakili Tzu Chi Indonesia, Hong Tjhin (keempat dari kanan) menjadi pembicara dalam diskusi panel Muktamar (District Conference) Rotary International di Hotel Grand Mercure, Kemayoran, Jakarta. Hong Tjhin berbagi pengalaman tentang bagaimana Tzu Chi melakukan kegiatan sosial dan tantangannya di masyarakat.

Metta Wulandari

## Tzu Chi Internasional

### Bantuan Korban Bencana Kebakaran di Filipina Menerima Cinta Sekali Lagi



Jonas Trinidad (Tzu Chi Filipina)

Pada 4 Mei 2018, relawan Tzu Chi memberi bantuan kepada 590 keluarga Sta. Cruz, Manila. Bantuan terdiri dari tas ramah lingkungan, selimut, pakaian layak pakai, perlengkapan mandi, dan 20 kilo beras dari Taiwan.

Empat tahun lalu setengah blok pemukiman di belakang penjara Kota Manila hangus terbakar rata dengan tanah. Sebanyak 500 keluarga terpaksa mengungsi di rumah sakit dan penjara terdekat. Tahun ini, pada 27 April 2018, api yang lebih besar menyapu seluruh blok dan menyebabkan situasi kacau yang sama.

Menurut pihak berwenang, lebih dari 600 keluarga pergi dari rumah mereka. Beruntung tak ada korban jiwa dari dua

musibah tersebut, hanya dilaporkan luka-luka ringan yang dialami para korban.

Habon merupakan salah satu korban kedua kebakaran yang terjadi pada tahun 2014 dan 2018. Kondisi kehidupannya masih belum pulih sepenuhnya. Masalah utama yang dihadapi pengungsi adalah kurangnya air bersih. Bukan hanya kekurangan air bersih, masih banyak kekurangan lainnya yang terlalu banyak untuk disebutkan.

“Tidak ada air mengalir atau toilet

yang layak di sini. Kami meminta rumah yang tidak terbakar untuk dijadikan kamar yang layak. Saat hujan turun, air mengalir tepat di bawah alas tidur kami,” kata Habon.

Kebakaran adalah bencana paling umum di Filipina. Kebakaran dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti rumah yang berdempetan, sulitnya petugas pemadam ke lokasi kebakaran, dan banyaknya bahan-bahan yang mudah terbakar seperti, kayu dan kain. Hal ini memaksa petugas pemadam kebakaran mencari cara untuk memadamkan api dengan lebih efektif. Cuaca juga berperan dalam kebakaran ini, karena angin sangat kencang malam itu.

“Bahkan petugas pemadam sudah ada di sini, api sangat besar untuk dijinakkan. Api menyebar dari kiri dan kanan secara terus menerus. Orang-orang tidak tahu kemana harus melarikan diri. Beberapa bahkan harus membuat lubang di sepanjang pagar beton hanya untuk melarikan diri,” ungkap Habon.

Banyaknya daerah kumuh di Metro Manila, membuat relawan Tzu Chi sering memberikan bantuan. Antara Januari dan April 2018, Tzu Chi Filipina melakukan 20 kegiatan dan memberi bantuan kepada lebih dari 4.000 keluarga. Sebagai

perbandingan, dari Januari hingga Desember 2017, Tzu Chi melakukan 46 kegiatan amal dan memberi bantuan kepada lebih dari 9.500 keluarga di Metro Manila.

Pada 4 Mei 2018 lalu, relawan memberikan bantuan kepada 590 keluarga di Sta. Cruz, Manila. Barang-barang bantuan termasuk tas ramah lingkungan, tikar tidur, selimut, pakaian layak pakai, perlengkapan mandi, dan beras dari Taiwan masing-masing 20 kilogram.

“Seperti yang Anda lihat, penduduk di sini sedang mengalami masa sulit. Kami senang Tzu Chi membawa bantuan kepada mereka seperti yang mereka lakukan di masa lalu,” kata Limuel Labañego, Ketua Barangay Zona 31 (blok yang mengalami kehancuran akibat kebakaran).

Meskipun sering terjadi bencana, terutama di negara yang rawan bencana seperti Filipina, relawan Tzu Chi tetap berdedikasi untuk membantu orang yang membutuhkan. “Ini adalah tugas kita untuk membantu korban bencana tidak peduli apapun kondisinya,” kata relawan Tzu Chi, Christy Ty.

□ Sumber: www.tzuchi.org  
Diterjemahkan oleh: Michael Tjoe  
Penyelas: Khusnul Khotimah