No. 163 | Februari 2019

Buletin Tzu Chi

Menebar Cinta Kasih Universal

www.tzuchi.or.id
tzuchiindonesia
Tzu Chi Indonesia

知感恩，就是智慧；
能付出，就有慈悲。

Tahu bersyukur adalah bijaksana, tahu bersumbangsih adalah welas asih.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi

http://q-r.to/babzmh

Tzu Chi
Minggu Ini

Ringkasan Informasi Tzu Chi Indonesia

Halim Ong (*He Qi* Barat 1)

*Sebanyak 865 orang relawan Tzu Chi melafalkan Sutra dan gerakan isyarat Tangan Sutra Makna Tanpa Batas (*Wu Liang Yi Jing*) dalam acara Pemberkahan Akhir Tahun 2018 Tzu Chi Indonesia. Kegiatan Pemberkahan Akhir Tahun 2018 ini dilaksanakan dalam dua sesi untuk kalangan relawan dan donatur, serta masyarakat umum.*

Pemberkahan Akhir Tahun 2018

Perahu yang Berlayar di Lautan Dharma

Insan Tzu Chi Indonesia menampilkan Persamuhan Dharma Sutra Makna Tanpa Batas (Wu Liang Yi Jing) menjadi inti semangat Tzu Chi. Sutra ini menggambarkan perjalanan insan Tzu Chi Indonesia, yang bermula dari beberapa ibu rumah tangga yang berkegiatan sosial hingga tumbuh berkembang di beberapa wilayah di Indonesia hingga saat ini.

Syahdu, tenang, teduh. Itulah suasana Persamuhan Dharma Sutra Makna Tanpa Batas (*Wu Liang Yi Jing*) dalam acara Pemberkahan Akhir Tahun 2018 Tzu Chi Indonesia. Pemberkahan Akhir Tahun kali ini mengusung tema *Bersyukur, Menghormati, dan Mengasihi Kehidupan, Harmonis Tanpa Pertikaian, Menciptakan Berkah Bersama.*

Ada 865 orang relawan melafalkan Sutra dan gerakan isyarat tangan (*shou yu*) dengan indah. Nyayian dan gerakan isyarat tangan *Wu Liang Yi Jing* memberikan satu pemahaman Dharma bagi masing-masing relawan.

Penampilan Persamuhan Dharma Sutra Makna Tanpa Batas (*Wu Liang Yi Jing)* adalah inti dari semangat pemberkahan akhir tahun pada tanggal 13 Januari 2019 ini. Persamuhan Dharma ini terdiri dari 3 Bab: Bab Sifat Luhur, Bab Pembabaran Dharma, dan Bab Sepuluh Pahala. Salah satu kalimat penggalan Sutra Bab Pembabaran Dharma adalah: "*Dari satu tumbuh menjadi tak terhingga, tak terhingga berawal dari satu.*" Sutra ini menggambarkan bagaimana perjalanan insan Tzu Chi Indonesia, dimulai dari beberapa ibu rumah tangga yang menjalankan misi sosial di Indonesia, kemudian tumbuh berkembang hingga saat ini.

"Satu hal yang Master Cheng Yen khawatirkan adalah apabila muridnya tidak mendalami Dharma. Maka, sejak awal tahun 2018 Tzu Chi Indonesia mempersiapkan, mempraktikkan, dan mendalami Sutra Makna Tanpa Batas melalui bedah buku, menulis kaligrafi, belajar isyarat tangan (*shou yu*), dan mendalami Sutra," ungkap Chia Wen Yu, relawan senior Tzu Chi Indonesia. "Puncaknya hari ini, relawan menampilkan Persamuhan Dharma," lanjutnya.

Ketua Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei mengaku terharu dengan penampilan Persamuhan Dharma *Wu Liang Yi Jing*. Dirinya juga bergabung di antara relawan dalam Lautan Dharma (*Fa Hai*). "Tzu Chi ini milik kita bersama, kita punya seorang guru di Griya Jing Si yang sangat bijaksana. Tekad dan keyakinan kita harus teguh mengikuti Master Cheng Yen, menjadi murid beliau. Di 25 tahun Tzu Chi Indonesia, hari ini kita mendalami Sutra Makna Tanpa Batas, benar-benar Indonesia sudah ada Dharma," ujar Liu Su Mei penuh sukacita.

Mempersiapkan dengan Sepenuh Hati

Penampilan Persamuhan Dharma *Wu Liang Yi Jing* ini sudah dipersiapkan dengan rinci. Tim penyusun materi, setiap pagi pukul 7.00 WIB hingga 10.00 WIB, menyiapkan materi untuk belajar bersama. "Harus bagaimana caranya supaya materi ini mudah diserap relawan," ujar Livia Tjin salah satu tim penyusun materi. Tim lainnya, semua bekerja keras bersama-sama berbagi dan menyerap Dharma.

"Saya sangat *Gan en* kepada *Shang Ren* (Master Cheng Yen) yang telah membuka metode belajar diri kita di Jalan Bodhisatwa dengan acuan Sutra Makna Tanpa Batas," imbuh Livia.

"Saya yakin Master Cheng Yen sudah tunggu kita untuk ada hari ini (mendalami Dharma dan melakukan Persamuhan Dharma *Wu Liang Yi Jing*), sudah lama sekali. Jadi hari ini melihat murid-murid di Indonesia, (Master Cheng Yen) bisa merasa tenang," ujar Hendry Chayadi tim penyusun materi.

Inggriani Widargo yang akrab disapa Inge turut tampil memperagakan isyarat tangan *Wu Liang Yi Jing*. "Tergetar hati saya setiap menampilkan *Shou Yu Wu Liang Yi Jing* ini. Terutama ketika melihat Lautan Dharma yang ditampilkan oleh ratusan insan Tzu Chi. Saya sangat terharu, bersyukur dan berbahagia terlibat sebagai salah satu penampil dan pelatihnya," lanjut Inge.

Bagi Inge, dengan berpedoman pada Sutra Makna Tanpa Batas, dirinya dan relawan Tzu Chi merasa lebih mantap menjalankan Misi Tzu Chi karena memiliki pedoman luhur yang bisa diteladani. "Dharma ini menjadi koridor dan panduan bagi setiap langkah kita dalam mengemban Misi Tzu Chi," pungkas Inge dengan mata berkaca-kaca.

Memupuk Rasa Kemanusiaan

Hotmatua Paralihan, Seorang pengunjung yang hadir dalam Pemberkahan Akhir Tahun ini merasa Yayasan Buddha Tzu Chi adalah rumah bersama bagi kemanusiaan. Tempat yang tepat untuk mengolah jiwa kemanusiaan. "Setiap agama pasti memiliki perbedaan, tetapi semua memiliki titik temu, yakni kemanusiaan. Dan di Tzu Chi saya melihat semua bisa bersatu, bersama-sama berbuat kemanusiaan tanpa melihat sekat-sekat perbedaan yang ada," ungkapnya.

Menurutnya hal ini bisa dilihat dari tayangan video dokumenter perjalanan 25 Tahun Tzu Chi di Indonesia. "Ini adalah momentum untuk menyeragamkan dan memupuk rasa kemanusiaan. Seperti kata Master Cheng Yen, 'Berbuat satu kali lebih berarti daripada berbicara seribu kali'."

Pemberkahan Akhir Tahun kali ini berlangsung di Aula lantai 4 Tzu Chi Center Pantai Indah Kapuk Jakarta Utara. Kegiatan dibagi dalam dua sesi yakni sesi internal yang diikuti seluruh relawan dan Badan Misi Tzu Chi, Minggu 13 Januari 2019 dan sesi umum seminggu setelahnya, tanggal 20 Januari 2019.

❑ Tim Redaksi

Artikel lengkap tentang Pemberkahan Akhir Tahun 2018 dapat dibaca di:
https://bit.ly/2UMaaFf

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:

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:** Ivana Chang, Hadi Pranoto. **PEMIMPIN REDAKSI:** Arimami Suryo A. **REDAKTUR PELAKSANA:** Yuliati. **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 **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. **WEBSITE**: Tim Redaksi. **Dicetak oleh:** Gemilang Grafika, Jakarta. (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

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

Bersih-bersih Rumah *Gan En Hu*

Berbagi Semangat Hidup Menjelang Imlek

Siauw Siswanto menderita penyakit gangguan sistem kekebalan tubuh (Autoimune) sejak usia 27 tahun. Karena kelumpuhannya Siauw tidak dapat membersihkan tubuhnya sendiri, apalagi membersihkan rumah. Menjelang Imlek, relawan Tzu Chi dengan penuh cinta kasih memandikan dan membersihkan rumah Siauw Siswanto agar lebih bersih, sehat, dan nyaman.

Indarto (*He Qi* Barat 1)

Relawan Tzu Chi mengangkat Siauw Siswanto keluar dari kediamannya untuk dibantu membersihkan diri. Relawan Tzu Chi juga membersihkan rumah Siauw Siswanto yang kondisinya kurang bersih dan tidak terawat.

Siauw Siswanto adalah seorang laki-laki berumur 47 tahun penerima bantuan dari Yayasan Buddha Tzu Chi sejak tahun 2016. Siauw Siswanto menderita penyakit gangguan sistem kekebalan tubuh (Autoimune) sejak usia 27 tahun. Sudah lebih dari 18 tahun ini ia tidak bisa beraktivitas, dan hanya berbaring di ranjang. Penyakit ini menyerang persendian di kaki, lutut, dan tangan yang menyebabkan kelumpuhan.

Siauw Siswanto yang di temui oleh Merry Christine relawan Tzu Chi saat itu tidak mau bersosialisasi dengan orang luar karena kondisinya yang sangat tidak terawat. Perlahan relawan datang memberi perhatian dan mengajukan bantuan biaya hidup kepada Yayasan Buddha Tzu Chi berupa tunjangan biaya hidup untuknya.

Menyambut Imlek, Kho Sioe Ing seorang relawan Tzu Chi dari komunitas *He Qi* Barat i mengajak relawan untuk membersihkan rumah Siauw Siswanto. Pada pukul 08.30 Wib, relawan menuju rumah Siauw Siswanto tinggal. Relawan disambut oleh senyum hangat Siauw Siswanto dan ibunya yang saat itu sedang berada di sana. “Shalom” teriakan Siauw dari dalam rumahnya.

Relawan dengan sigap bergegas menggendong Siauw keluar rumah. Sementara relawan perlahan-lahan membersihkan kamar dari barang-barang yang kotor dan tidak terpakai untuk dibawa keluar rumah. Di depan rumah Siauw kemudian didudukkan di kursi roda untuk dibersihkan dan dimandikan oleh relawan Tzu Chi.

Kondisi ini yang membuat relawan datang untuk membantu membersihkan seisi rumah agar Siauw dapat tinggal dengan nyaman. Kondisi fisiknya yang lumpuh membuat Siauw sama sekali tidak dapat membersihkan tempat tinggalnya. Bahkan membersihkan tubuhnya sendiri jarang sekali dilakukannya.

Para relawan juga membersihkan seluruh isi rumah Siauw dari sampah yang berserakan. Relawan membersihkan lantai, mengganti alas kasur, dan membuang barang–barang yang sudah tidak dapat digunakan lagi. Di teras rumah, Siauw dimandikan, serta kuku jari tangan dan kakinya dipotong dan dibersihkan. Siauw sangat senang karena merasa segar dan bersih. Tempat tidurnya pun sudah bersih. Isi rumah sudah tidak ada sampah yang berserakan lagi.

Kho Sioe Ing merasa senang melihat perubahan semangat hidup Siauw kini. “Siauw awalnya sudah tidak punya semangat hidup, perlahan relawan Tzu Chi memberi semangat dan perhatian yang tulus kepada Siauw. Saat ini Siauw sudah menjadi inspirasi bagi orang lain untuk hidup lebih baik lagi,” ujarnya.

Kegiatan ini berlangsung pada Sabtu 26 Januari 2019, sepuluh orang relawan Tzu Chi berkumpul di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng. Selepas siraman Dharma pagi hari, para relawan berangkat ke rumah Siauw, yang berlokasi di Villa Taman Bandara, Cengkareng, Jakarta Barat.

❑ Indarto (*He Qi* Barat 1)

Artikel lengkap tentang Berbagi Semangat Hidup Menjelang Imlek dapat dibaca di:
https://bit.ly/2sV4f4P

Dari Redaksi

Melatih Diri Dengan Mendalami Dharma

Dengan tema Bersyukur, menghormati, dan mengasihi kehidupan. Harmonis tanpa pertikaian, menciptakan berkah bersama, Pementasan Persamuhan Dharma Sutra Makna Tanpa Batas (*Wu Liang Yi Jing*) dalam Pemberkahan Akhir Tahun (PAT) 2018 di Aula Jing Si, Tzu Chi Center menjadi semangat insan Tzu Chi dalam mengawali tahun 2019.

Selama satu tahun di 2018, relawan Tzu Chi mendalami Sutra Makna Tanpa Batas secara bersama-sama melalui Isyarat Tangan (*shou yu*), kaligrafi, membaca bersama, mendalami Dharma dalam Sutra Makna Tanpa Batas, dan terakhir pementasan bersama yang diikuti 865 orang relawan.

Inilah semangat Tzu Chi, semangat pelatihan diri yang diambil dari Bab Sifat Luhur, Bab Pembabaran Dharma, dan Bab Sepuluh Pahala yang terkandung dalam Sutra Makna Tanpa Batas. Begitu pula dengan relawan yang menyelami Dharma Sutra Makna Tanpa Batas tersebut, beberapa diantaranya berbagi kisah hidup bagaimana Dharma membimbing mereka menuju kehidupan yang lebih baik.

Sutra Makna Tanpa Batas memang sangat dekat dengan kehidupan relawan Tzu Chi, karena Tzu Chi menjalankan misi-misinya berdasarkan Sutra ini. Dengan mempelajari Sutra Makna Tanpa Batas, relawan Tzu Chi pun mendapatkan pembinaan diri yang membimbing bagaimana menempatkan diri di dalam masyarakat.

Master Cheng Yen, pendiri Tzu Chi khawatir apakah murid-muridnya menjadi lebih bijaksana kedepannya. Sutra Makna Tanpa Batas menjadi jawaban atas kegelisahan Shang Ren (Master Cheng Yen), dimana insan Tzu Chi sebagai murid hendaklah mendalami makna dan mempraktikkan Dharma yang terkandung di dalam Sutra tersebut.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

上人開示

Pesan Master Cheng Yen

Menuju Arah yang Benar dengan Keyakinan dan Pemahaman yang Mendalam

Semua agama berpedoman pada cinta kasih
Giat melatih diri untuk memahami prinsip kebenaran
Berjalan di jalan yang benar sesuai ajaran Buddha
Mempraktikkan Jalan Bodhisatwa dengan keyakinan dan pemahaman yang mendalam

Artikel dan video dapat dilihat di:
https://bit.ly/2Ge9SD1

Kita bisa melihat acara Pemberkahan Akhir Tahun di Indonesia. Kita tahu bahwa mayoritas orang Indonesia beragama Islam. Kita telah mencari cara untuk menyebarkan kebajikan sehingga orang-orang di Indonesia dapat menerimanya. Dalam acara Pemberkahan Akhir Tahun, relawan membentuk formasi dalam lautan Dharma. Mereka mengasihi dan melindungi Tzu Chi serta melakukan tindakan nyata, ini sangat tidak mudah.

Lihatlah formasi lautan Dharma mereka dalam acara Pemberkahan Akhir Tahun. Sekitar seribu orang ikut berpartisipasi dan setiap gerakan tangan mereka sangat kompak. Kebanyakan dari mereka tak mengerti bahasa Mandarin, bagaimana mereka bisa melantunkan Sutra dan memperagakan isyarat tangan dengan baik? Itu karena mereka sangat bersungguh hati melakukan persiapan selama satu tahun. Pertama-tama mereka mengunduh aplikasi bahasa Mandarin, lalu menyalin, membaca, dan berusaha memahami arti dari setiap kata di dalam Sutra. Mereka sungguh-sungguh menyalin dan mempelajari kata-kata tersebut dan bisa memahami artinya, ini sangat tidak mudah.

Mereka menyalin Sutra Makna Tanpa Batas untuk memahaminya secara menyeluruh. Mereka mendengar ceramah pagi saya dengan sungguh-sungguh dan mencatat pemahaman yang diperoleh. Saya sangat tersentuh.

Apa yang dibagikan Susi, seorang relawan di Tanjung Balai Karimun, membuat saya merasa bahwa hatinya sangat dekat dengan saya dan pantas dipuji. “Raja, lenyapnya kemarahan membuat raja bersukacita. Jadinya saya teringat raja itu bisa bersukacita karena mempunyai panglima yang bisa mengamankan negaranya. Kayak kita juga Shang Ren (Master Cheng Yen) selalu memikirkan kita, tapi kalau kita bisa jadi murid yang tidak mengkhawatirkan Shang Ren, maka Master akan merasa senang,” ucap Susi, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun. Dia tekun dan bersemangat untuk membuat saya gembira.

Di Indonesia, mayoritas warganya beragama Islam. Mereka mendedikasikan diri di Tzu Chi, saya tidak meminta mereka untuk berpindah keyakinan. Mereka dapat mempertahankan keyakinan mereka, tetapi harus memahami semangat Tzu Chi dan mempraktikkannya. Semua agama berpedoman pada cinta kasih. Dalam agama apa pun, yang diajarkan ialah cinta kasih yang murni dan tanpa pamrih. Inilah prinsip kebenaran di dunia ini. Setiap agama membimbing orang-orang ke arah cinta kasih tanpa pamrih.

Jadi, relawan kita di Indonesia dapat berpegang pada keyakinan mereka dengan tenang. Mereka juga bersama-sama mendengar Dharma dan menyalin Sutra. Untuk pementasan adaptasi Sutra, mereka harus menghafal, melantunkan, dan memperagakannya. Sekitar seribu orang bersatu hati. Kesatuan hati mereka tidak tergoyahkan meski hanya sekejap. Semua orang sangat bersatu hati. Ini sangatlah menyentuh.

Saya memuji mereka karena mereka memahami prinsip kebenaran. Meski berbeda agama, tetapi tidak ada halangan bagi mereka dalam menjalankan Tzu Chi. Berhubung mereka telah benar-benar memahami prinsip kebenaran, maka mereka dapat berjalan di jalan Tzu Chi dengan mantap dan tanpa halangan. Jadi, terdapat banyak kisah yang menyentuh di sana. Selama setahun terakhir, mereka menyalin dan mempelajari Sutra; mendengar ceramah saya setiap hari, memahami arti Sutra, dan lain-lain.

Mereka berharap isyarat tangan dan lantunan Sutra mereka dapat menyatu dengan Dharma. Pementasan mereka sangat indah. Dengan memperagakan isyarat tangan dan melantunkan Sutra, mereka dapat menyelami Sutra dan semakin memahaminya. Saya sangat memuji para Bodhisatwa di Indonesia, mereka sangat luar biasa.

Membimbing dengan Hati Bodhisatwa

Di Taiwan, kita juga bisa melihat insan Tzu Chi terjun ke Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) untuk membimbing dan memberi perhatian kepada para narapidana. Disaat yang sama, mereka juga mencari tahu tentang kebutuhan keluarga mereka. Misalnya, seorang narapidana memiliki ibu yang sudah lanjut usia dan anaknya masih kecil. Dia berbuat salah dan masuk lapas. Dia menangis setiap hari karena ingin bertobat kepada ibunya dan merasa bersalah pada anaknya.

Setelah mengetahui tentang hal ini, insan Tzu Chi pergi ke rumahnya untuk mencari tahu kondisi keluarganya dan membawa keluarganya ke lapas. Ketika melihat keluarga yang paling dia khawatirkan muncul di hadapannya, dia sangat terkejut. Seperti inilah kesungguhan hati dan cinta kasih insan Tzu Chi. Selain membimbing, relawan kita juga mengajak mereka menyelami Dharma lewat pementasan adaptasi Sutra. Inilah yang dilakukan relawan kita di Lapas wanita di Yilan.

Kita memiliki banyak relawan Tzu Chi yang merupakan Bodhisatwa dunia. Dalam sehari-hari, mereka sudah sangat sibuk, tetapi masih pergi ke Lapas guna membimbing sekelompok orang yang telah salah jalan untuk kembali ke jalan yang benar agar setelah keluar nanti, mereka bisa menjadi seorang ibu dan putri yang baik serta menjaga keluarga dengan baik. Ini sangat luar biasa.

Singkat kata, Bodhisatwa selalu bersumbangsih demi semua makhluk. Walaupun seseorang pernah melakukan kesalahan, insan Tzu Chi tetap membimbing mereka dengan hati Bodhisatwa dan sesuai dengan ajaran Buddha. Bodhisatwa datang ke dunia ini untuk membimbing semua makhluk yang berjalan menyimpang kembali ke jalan yang benar. Inilah Bodhisatwa dunia.

Saya sangat bersyukur. Kisah yang menyentuh sangat banyak. Relawan kita juga menggalakkan pola makan vegetaris, pelestarian lingkungan, dan mengajarkan kerajinan tangan di lapas. Singkat kata, saya sangat berterima kasih kepada seluruh insan Tzu Chi. Semua anggota Tzu Cheng dan komite telah menjalankan Tzu Chi dengan sepenuh hati. Mereka benar-benar adalah Bodhisatwa dunia.

❑Ceramah Master Cheng Yen tanggal 22 Januari 2019
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlena, Li Lie, Marlina
Ditayangkan tanggal 24 Januari 2019

感恩尊重生命愛　和敬無諍共福緣

Bersyukur, Menghormati, dan Mengasihi Kehidupan.
Harmonis tanpa pertikaian, menciptakan berkah bersama.

Master Cheng Yen Menjawab

Pembinaan Diri dan Pelatihan Diri

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:
Apa perbedaan pembinaan diri dengan pelatihan diri?

Master Cheng Yen menjawab:
Pembinaan diri adalah membina batin dan membangun karakter. Setiap orang memang memiliki tabiat yang berbeda-beda, namun pada dasarnya memiliki sifat Buddha yang sama. Membina diri adalah menjaga sifat semula yang bajik ini dengan sebaik-baiknya. Dari itu, pembinaan diri juga merupakan pelatihan diri.

❑ Dikutip dari buku “Kata Perenungan Jilid I” karangan Master Cheng Yen

Genta Hati

Menghargai Berkah

證嚴上人慈示「過度或不適當的消費就是消福」。
證嚴上人希望慈濟人都能做到：「知福、惜福、再造福，
且要記住『吃苦了苦，苦盡甘來；
享福了福，福盡悲來。』」

Master Cheng Yen mengatakan, “Pembiayaan yang terlalu berlebihan atau tidak sesuai kebutuhan adalah perbuatan menghabiskan berkah.”
Beliau berharap semua insan Tzu Chi dapat “Memahami berkah, menghargai berkah, dan menciptakan berkah kembali”. Mengalami penderitaan berarti menuntaskan penderitaan, setelah itu akan datang masa menyenangkan. Menikmati berkah berarti menghabiskan berkah, setelah habis maka akan datang masa penuh kesedihan.”

TZU CHI BATAM: Pemberkahan Akhir Tahun 2018

Wujud Terima Kasih dan Apresiasi

Sebagai wujud rasa terima kasih dan apresiasi untuk para relawan, donatur, dan segenap insan Tzu Chi di Kota Batam sepanjang tahun 2018, Tzu Chi Batam di awal tahun 2019 ini mengadakan acara Pemberkahan Akhir Tahun. Acara ini dihadiri oleh 203 orang relawan dan 971 orang tamu undangan yang menghadiri Pemberkahan Akhir Tahun. Kegiatan pun disenggarakan pada 12 dan 13 Januari 2019 dan berlokasi di Auditorium Pembabaran Sutra, Aula Jing Si Batam.

Tema pemberkahan tahun ini yaitu "Bersyukur, Menghormati, dan Menghargai kehidupan. Harmonis, Tanpa pertikaian, dan Menciptakan Berkah Bersama". Tim isyarat tangan inipun menjadi inti kegiatan juga mementaskan bagian 'Bertobat Satu Per Satu' dan 'Berikrar Dengan Tulus' dari Rintangan Karma, Pertobatan Air Samadhi. Pementasan ini melibatkan 108 relawan Tzu Chi Batam yang berlatih dengan tekun sejak awal November 2018.

"Saya mengharapkan para penyelam sutra dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dapat mawas diri, baik tindakan, perkataan, ataupun nafsu. Terus mempertahankan sebersit niat baik dalam hati, tindakan atau perkataan," tutur Helen Chua, Koordinator Isyarat Tangan.

Nani, peserta sesi relawan, bertekad untuk menggalang Bodhisatwa. Hal ini karena ia merasa terlambat masuk ke Tzu Chi, dan ia tidak ingin orang lain merasa menyesal seperti dirinya.

"Hidup itu sangat menderita, jadi dalam batin saya hal yang paling sukacita ialah bisa bersumbangsih, bisa membantu orang-orang yang kurang beruntung. Jadi saya sangat *gan en* sekali dalam hati saya," ucap Nani yang juga relawan calon Komite Tzu Chi.

Acara ini dihadiri pula oleh 23 orang penerima bantuan Tzu Chi (*gan en hu*) yang turut memeriahkan acara dengan isyarat tangan Satu Keluarga. Tidak ada kata-kata yang bisa mengutarakan rasa terima kasih Tzu Chi Batam terhadap dukungan yang diberikan oleh masyarakat Batam. Semoga pemberkahan ini, dapat dirasakan oleh semua yang hadir.

❑ Supardi (Tzu Chi Batam)

Nopianto (Tzu Chi Batam)

Pemberkahan Akhir Tahun 2018 Tzu Chi Batam yang diselenggarakan pada 12 dan 13 Januari 2019 dihadiri oleh 203 relawan dan 971 tamu undangan. Kegiatan ini juga sebagai rasa terima kasih bagi relawan, donatur, dan insan Tzu Chi.

Dok. Tzu Chi Lampung

Relawan bersama-sama menyerahkan bantuan kepada warga di pengungsian Desa Way Muli, Rajabasa, Lampung Selatan. Bantuan yang diberikan berupa 56 buah kasur lantai, 50 setel seragam sekolah, dan bahan makanan sesuai kebutuhan pengungsi

TZU CHI LAMPUNG: Bantuan Korban Tsunami Selat Sunda

Kondisi Warga Way Muli Pascatsunami

Relawan Tzu Chi Lampung pada Jumat, 18 Januari 2019 mensurvei kondisi warga terdampak tsunami di pengungsian Desa Way Muli, Rajabasa, Lampung Selatan. Sudah satu bulan, warga terdampak tsunami Selat Sunda ini bertahan di tenda pengungsi.

"Di sana, para warga terdampak bencana masih membutuhkan kasur. Memang ada tenda, tapi pembagiannya juga belum merata, belum semuanya punya tenda," kata Lita, Ketua Harian Tzu Chi Lampung.

Keadaan ini membuat relawan Tzu Chi Lampung tergerak. Selain itu ada seorang ibu yang baru saja melahirkan setelah tsunami menerjang rumah mereka. "Bayi itu lahir tanggal 23 Desember 2018. Kondisinya sekarang kurang sehat," jelas Yana, Koordinator Survei tersebut.

Setelah melakukan survei, relawan Tzu Chi Lampung pada 20 Januari 2019 membawa bantuan 56 buah kasur lantai, 50 paket seragam sekolah, dan bahan makanan sesuai kebutuhan pengungsi.

Kedatangan relawan membawa bantuan kasur tersebut bisa memberikan sedikit kehangatan pada malam-malam hari di tenda pengungsi. "Saya mewakili warga Way Muli, mengucapkan terima kasih kepada semua relawan Tzu Chi atas bantuan yang sudah diberikan. Bantuan ini pasti sangat bermanfaat bagi kami semua di sini," ungkap Darwin, warga Way Muli.

Pada kegiatan itu, terdapat 2 relawan baru yang turut bergabung, yakni Adi Nugroho Tanujaya dan adiknya Austin Andika Tanujaya. Adi merupakan salah satu relawan Tzu Ching yang sedang menempuh pendidikan Bahasa Mandarin di Guangzhou, Tiongkok yang tengah pulang ke Indonesia untuk berlibur. "Di sana saya aktif di Tzu Chi juga," kata Adi yang turut berbahagia bisa bersumbangsih bagi warga terdampak tsunami di Lampung.

❑ Ivon, Junaedy Sulaiman (Tzu Chi Lampung)

TZU CHI MAKASSAR: Bantuan bagi Korban Banjir

Lumpur Bukan Penghalang untuk Berbagi Kepedulian

Relawan Tzu Chi Makassar menuju Tetebatu, Dampang, Mappala, dan Pangkabinanga yang terdampak banjir pada Kamis, 24 Januari 2019. Banjir ini akibat luapan Sungai Jeneberang yang terjadi pada Selasa, 22 Januari 2019.

Relawan Tzu Chi segera menuju Tetebatu, Kel. Banggaminang, Kec. Pallangga, Kab. Gowa untuk memberikan nasi hangat dan minyak gosok. Total bantuan yang diberikan ada 640 bungkus nasi hangat, 10 karton air mineral, 1.800 bungkus roti, dan 600 botol minyak gosok.

Bantuan Tzu Chi Makassar berlanjut ke Dampang yang berdekatan dengan Sungai Jeneberang yang meluap. Lebih kurang 10 menit menuju Dampang, Pallangga relawan Tzu Chi Makassar memberikan barang bantuan dan nasi hangat.

Menurut Murni warga Pallangga, air bah menggenangi wilayah Pallangga sejak Selasa. "Tiba-tiba air datang menghantam rumah penduduk dengan ketinggian sekitar 2,5 meter. Lalu, Tim SAR datang mengevakuasi warga," ungkap Murni. Terdapat korban jiwa akibat peristiwa ini serta banyak pohon tumbang yang menutupi jalan dan rumah penduduk yang terdampak. Para warga juga mengungsi sementara di Puskesmas Pallangga.

Pascabanjir warga secara bertahap membersihkan rumah dan segala perabotannya di luar rumah. Mereka harus mencuci pakaian di kanal karena belum berfungsinya air bersih. Peristiwa banjir ini merupakan banjir terparah bagi masyarakat Sulawesi Selatan selama kurun waktu 30 tahun ini.

Sungai Jeneberang terletak di wilayah Provinsi Sulawesi Selatan. Sungai ini mengalir dari timur ke barat dari Gunung Bawakaraeng dan Gunung Lompobattang menuju Selat Makassar dan memiliki panjang sekitar 75-80 Km. Beberapa daerah terdampak dari luapan Sungai Jeneberang adalah Tetebatu, Dampang, Mappala, dan Pangkabinanga.

❑ Nur Annisa (Tzu Chi Makassar)

Dok. Tzu Chi Makassar

Relawan Tzu Chi Makassar membagikan minyak gosok kepada warga terdampak banjir untuk meredakan gatal-gatal yang mereka alami pascabanjir.

TZU CHI SINAR MAS: *Earth Ethical Eating Day*

Tekad Menjaga Bumi

Menyadari pentingnya menjaga lingkungan, Tzu Chi menginisiasi sebuah gerakan bernama "*Ethical Eating Day*". Gerakan ini salah satu cara untuk menyelamatkan bumi dengan bervegetaris dan memilih makanan produksi dalam negeri. Pada tanggal 11 Januari adalah waktu yang dipilih relawan Tzu Chi sebagai pelaksanaan *Ethical Eating Day*. Pemilihan angka ini memiliki makna, yakni ada 1 orang dalam 1 hari yang bervegetaris dengan tujuan menyelamatkan 1 bumi. Itulah sebabnya *Ethical Eating Day* dikenal sebagai Gerakan 111.

Pada 11 Januari 2019 ini, relawan Tzu Chi Perwakilan Sinar Mas yang berada di wilayah Sumatera seperti *Xie Li* Kampar, Indragiri, Siak, Sumatera Utara, Lampung, *Downstream* Lampung, dan Jambi 2 melaksanakan *Ethical Eating Day*. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Kalimantan, yaitu *Xie Li* Kalimantan Selatan 1, Kalimantan Selatan 2, Kalimantan Tengah 4, Kalimantan Timur 1, dan Kalimantan Timur 2.

"Dengan rutin mengonsumsi menu vegetaris bisa menyehatkan badan. Setelah saya cari informasi dan ikut kegiatan *Ethical Eating Day* ini, saya jadi tahu dengan bervegetaris bisa memberi dampak positif dalam menjaga bumi," ungkap Azam, relawan dari *Xie Li* Jambi 2.

Yudo Yulianto seorang relawan dari *Xie Li* Sumatera Utara bertekad untuk menjaga bumi dengan bervegetaris. "Dimulai dari *Eathical Eating Day* dalam 1 hari, dilanjutkan untuk berkomitmen vegetarian selamanya," ujarnya.

Dalam *Ethical Eating Day* ini, para relawan menyantap bersama makanan vegetaris berupa sayur dan buah dari pekarangan rumah mereka sendiri. Selain itu para relawan juga melakukan kampanye kreatif untuk memperkenalkan salah satu cara menyelamatkan bumi dengan cara bervegetaris di lingkungan sekitar mereka.

❑ Moses Silitonga (Tzu Chi Sinar Mas)

Dok. Tzu Chi Sinar Mas

Selain menyantap menu vegetaris, kegiatan Ethical Eating Day *ini juga diramaikan dengan kampanye kreatif oleh para relawan Tzu Chi Sinar Mas.*

Dwi Hariyanto (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Daai Mama sedang mengajarkan para siswa-siswi cara membuat kerajinan tangan berbentuk babi sesuai dengan tahun baru Imlek 2019 yang merupakan tahun Babi Tanah menurut penanggalan Cina.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Kelas Budi Pekerti

Memahami Asal Usul Tahun Baru Imlek

Tzu Chi Tanjung Balai Karimun setiap bulan rutin mengadakan kegiatan kelas budi pekerti. Pada pertemuan kali ini, Minggu 20 Januari 2019 anak-anak kelas budi pekerti *Xiao Tai Yang* diberikan tema yang berkaitan dengan Tahun Baru Imlek pada bulan Februari 2019 mendatang. Bagi etnis Tionghoa, Tahun Baru Imlek merupakan perayaan yang sangat penting karena pada saat itu keluarga berkumpul bersama.

Dalam kegiatan ini relawan mengajak 33 orang anak kelas budi pekerti untuk bersama-sama memahami tahun baru Imlek.

Sukmawati, relawan komite Tzu Chi memberi materi tentang asal usul Imlek. "Imlek biasanya identik dengan apa?" tanya Sukmawati. Berbagai jawaban diucapkan para murid, ada yang menjawab "Mereka umumnya sudah tahu Imlek itu identik dengan apa, tetapi ketika harus mengungkapkannya, mereka tampak kebingungan.. Melihat ekspresi para murid yang kebingungan, Sukmawati memberi sebuah tayangan video yang menceritakan asal usul Imlek.

Selain menonton tayangan video, Lissa *Daai Mama* mengajak anak-anak membuat kerajinan tangan berbentuk babi sesuai dengan tahun baru 2019 yang merupakan tahun Babi Tanah menurut penanggalan Cina.

Hanzwarrens Chiarieyoe (8) sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini. "Saya *ngga* suka babi karena saya shio harimau," kata Hanzwarrens sambil tertawa. Walaupun ia tidak suka babi tapi saat kerajinan tangan yang berbentuk babi tidak bisa dibawa pulang, ia sedikit kecewa. Di penghujung kegiatan relawan menanyakan, apakah mau ikut kegiatan-kegiatan Tzu Chi? Para siswa-siswi dengan sangat antusias menjawab "Mau." Hanzwarrens Chiarieyoe pun juga ikut menjawab. "Saya mau juga, saya mau," ucapnya.

❑ Calvin (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

TZU CHI TEBING TINGGI: Peletakan Batu Pertama

Secercah Cahaya Memberikan Harapan

Ayunan sekop pasir menandai dimulainya pembangunan Cetiya Dharma Agung di Lembaga Pemasyarakatan (LP Kelas IIB) Tebing Tinggi pada 7 Januari 2019. Peletakan batu pertama yang diiringi doa khususnya warga binaan yang beragama Buddha di Lapas Kelas IIB dilakukan dengan khidmat. Acara ini dihadiri oleh pemuka agama Buddha seperti, anggota Sangha MBMI, Ketua Walubi Tebing Tinggi, Ketua MBI Tebing Tinggi, Ketua WBI, Presiden Lions Club, dan beberapa tokoh masyarakat.

Kedekatan Tzu Chi Tebing Tinggi dengan Lapas Tebing Tinggi terjalin ketika relawan mengunjungi lapas untuk memberikan 25 helai matras tidur dan bantal untuk anak-anak yang jadi warga binaan Lapas. Kedatangan relawan ke Lapas mendapat sambutan hangat dari anak-anak yang menjadi warga binaan.

Theo Adrianus Kalapas Tebing Tinggi juga mengajak relawan berkeliling meninjau fasilitas Lapas. Di lantai dua ruang Cetiya Dharma Agung bersebelahan dengan sel tahanan. Theo menjelaskan bahwa ruang Cetiya Dharma ini belum layak untuk dijadikan tempat ibadah dan sampai saat ini belum ada pembinaan rohani agama Buddha.

Hal ini membuat relawan tergerak untuk membantu membangun sebuah Cetiya Dharma sederhana namun layak dipakai oleh warga binaan umat Buddhis. "Kita lihat ruangan Cetiya di Lapas ini hanya 5.3 x 4 meter dan itu sebenarnya ruang tahanan yang diubah menjadi Cetiya. Adanya jalinan jodoh dengan Tzu Chi membantu pembangunan sebuah Cetiya yang layak agar umat Buddha warga binaan sini dapat menjalankan ibadah dengan nyaman," jelas Chen Kan Liang, PIC pembangunan Cetiya

"Harapannya warga binaan setelah kembali ke masyarakat, bisa menjadi pribadi yang baik dan diterima di masyarakat sehingga mereka mempunyai pembaharuan hidup yang baru," tambah Cheng Kang Liang penanggung jawab pembangunan Cetiya ini.

❑ Elin Juwita (Tzu Chi Tebing Tinggi)

dok. Tzu Chi Tebing Tinggi

Para pemuka agama, anggota sangha, staf Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Tebing Tinggi, dan relawan Tzu Chi Tebing Tinggi menghadiri peletakan batu pertama pembangunan Cetiya Dharma Agung di Lapas Tebing Tinggi

Siau Ing (Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Keputusan yang Sudah Tepat

Beverly (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Saya mengenal Tzu Chi pada tahun 2009 dari anak saya, Sukmawati yang saat ini menjadi Ketua Tzu Chi Tanjung Balai Karimun. Saat itu Tzu Chi belum memiliki kantor di sini. Saya merasa Tzu Chi sangat baik dalam menjalankan misi kemanusiaan jadi, saya dan suami memutuskan untuk bergabung di Tzu Chi.

Dukungan sepenuhnya juga saya berikan kepada anak saya dalam menjalankan Misi kemanusiaan di Tzu Chi, karena disini (Tzu Chi) kegiatannya mengajarkan yang baik. Ketika anak saya diberi tanggung jawab sebagai ketua harian di Tzu Chi saya sangat mendukungnya.

Saya berpikir mengemban tanggung jawab sebagai Ketua Harian itu sangatlah baik, saya sendiri tidak bisa seperti dia (Sukmawati) karena saya tidak sekolah. Saya sangat bangga padanya karena bisa berbuat kebaikan dan kebajikan, ini salah satu cara dia (Sukmawati) untuk membalas budi kepada saya sebagai orang tuanya.

Awal bergabung di Tzu Chi, saya belum bisa sepenuhnya aktif karena kesibukan sebagai ibu rumah tangga yang harus mengurus keluarga dengan banyak anggota keluarga di dalamnya. Namun sejak suami saya meninggal tahun 2014, saya mulai aktif di Tzu Chi untuk mengisi waktu luang. Saya aktif di bagian konsumsi.

Master Cheng Yen mengatakan kita harus berlapang hati dalam membantu sesama sehingga kita bisa merasakan ketenangan batin dan kebahagiaan. Kata-kata Master Cheng Yen inilah yang selalu saya ingat dalam kehidupan sehari-hari.

Di bagian ini saya merasa senang karena memang saya suka memasak. Saya lebih suka bekerja daripada hanya duduk-duduk di kursi. Apalagi orang banyak yang menyukai masakan saya, ini yang membuat saya makin bahagia. Hingga di usia 70 tahun sekarang ini, saya sangat bersukacita menerima tanggung jawab sebagai wakil koordinator konsumsi sejak dua tahun lalu.

Pada 4 Oktober 2015 di Jakarta, saya dilantik menjadi relawan calon komite Tzu Chi. Sejak itu pula saya bertekad ingin menjadi murid Master Cheng Yen dengan menjadi relawan Komite. Saya berkeinginan dilantik pada tahun 2018. Namun, tahun yang saya inginkan belum menjadi jodoh baik bagi saya untuk menjadi relawan komite.

Salah satu syarat untuk menjadi relawan komite belum saya penuhi. Saya sempat merasa kecewa tapi tidak putus asa karena terdorong ingin menjadi murid Master Cheng Yen. Saya datang ke anak saya untuk belajar dan mendalami ketentuan untuk menjadi relawan komite.

Salah satunya untuk lebih semangat lagi mengajak lebih banyak lagi orang untuk bersumbangsih di Tzu Chi. Dukungan dan motivasi terus mengalir dari anak saya. “Asal ada niat, apapun bisa.” Anak saya selalu mengucapkan kata-kata ini. Saya terus merenungkannya. Akhirnya saya mulai menggalang hati melalui pembeli yang berbelanja bahan-bahan makanan di kios saya. Semua pedagang saya ajak untuk bersumbangsih di Tzu Chi. Di tahun 2019 ini, dalam hati saya selalu berkata kepada Master Cheng Yen kalau saya ingin bertekad menjadi relawan komite dan dilantik oleh Master Cheng Yen.

Sesungguhnya menjadi relawan komite bukan hanya keinginan saya namun impian dan keinginan suami saya sebelum meninggal. Jadi di sini saya juga bisa mewakilinya untuk menjadi relawan komite dan menjadi murid Master Cheng Yen diusia saya yang sudah senja.

Seperti dituturkan kepada:
Calvin (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Kilas

Aditia Saputra (RSCK Tzu Chi)

HUT RSCK Tzu Chi ke-11

Tak Berhenti di Satu Dasawarsa Pengabdian

Merayakan HUT Rumah Sakit Cinta Kasih ke- 11 Tahun, para relawan Tzu Chi, Direksi, dan staf RSCK membagikan bingkisan kepada bayi yang lahir pada tanggal 10 Januari 2019. Acara syukuran ulang tahun yang berlangsung pada Kamis, 10 Januari 2019, dihadiri 384 karyawan dari dokter, perawat, dan staf rumah sakit yang ditandai dengan pemotongan tumpeng.

Perayaan HUT ke-11 RSCK itu juga memberikan apresiasi atas dedikasi karyawan dan dokter yang telah melayani selama satu dasawarsa. “Kita tidak melihat nilai dari penghargaan tersebut, tetapi niat tulus RSCK Tzu Chi melihat karyawan bersumbangsih dalam 10 tahun,” kata dr, Ryan Ardi Lesmana, salah satu penerima penghargaan.

Sebelumnya pada Minggu, 6 Januari 2019 RSCK Tzu Chi juga mengadakan Festival Kesehatan seperti cek gula darah, tensi, donor darah, dan pengenalan Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang dimeriahkan dengan senam jantung sehat, penampilan musik kecapi, bazar, dan *talk show*.

❑ Skolastika Dhita Martatyawidi (RSCK Tzu Chi)

Pembagian Paket Kebakaran

Uluran Tangan untuk Korban Kebakaran

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 2 membagikan 250 paket darurat, dan 175 buah terpal kepada korban kebakaran, Rabu, 23 Januari 2019. Relawan juga membagikan air mineral untuk petugas yang membersihkan puing-puing kebakaran.

Di hari kedua, para warga masih bertahan di pengungsian, seperti musala maupun masjid terdekat. “Ini kesempatan kami untuk secepat mungkin memberikan bantuan kepada warga, memberi perhatian untuk mereka yang berduka. Dengan kita yang bisa sigap membantu, semoga bisa mengurangi penderitaan mereka dan memberikan apa yang sementara ini mereka butuhkan,” kata Edi Sheen, PIC pembagian bantuan.

Ratusan rumah padat penduduk di Rawa Kepa, Tomang Jakarta Barat hangus terbakar Senin (21/1/19) pukul 02.30 Wib. Ada lima RT di tiga RW terdampak kebakaran yang diakibatkan arus pendek listrik itu.

❑ Metta Wulandari

Metta Wulandari

Wanda Pratama (*He Qi* Barat 2)

Kunjungan SD Kingdom Generation

Mengenal Pelestarian Lingkungan Sejak Dini

Para murid dan guru Sekolah Dasar Kingdom Generation mengunjungi Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi di Kelapa Dua, Gading Serpong, Tangerang Selatan pada Jumat 25 Januari 2019. Ada 74 murid dan guru belajar mengenai pelestarian lingkungan yang ada dalam salah satu misi Tzu Chi. Selain pengenalan pelestarian lingkungan, mereka diajak melakukan pemilahan sampah botol plastik.

Kunjungan murid SD Kingdom Generation ini merupakan kegiatan luar sekolah (*outing*) yang telah diagendakan dalam tahun ajaran 2018-2019. Kunjungan ini untuk memberi pemahaman dan yang lebih baik mengenai pelestarian lingkungan.

“Saya harap kegiatan ini menambah pengetahuan mengenai pelestarian lingkungan dan menumbuhkan kreativitas anak-anak untuk dapat memanfaatkan barang-barang bekas yang ada menjadi mainan atau barang dengan fungsi lainnya,” harap Eva, salah satu orang tua murid yang turut mendampingi.

❑ Wanda Pratama (*He Qi* Barat 2)

Obituari Relawan Tzu Chi

Mengenang Sosok Eka Tjipta Widjaja

Pendiri Grup Sinar Mas, Eka Tjipta Widjaja wafat pada Sabtu (26/1/2019) 19.45 WIB di usia ke-98 tahun. Beliau meninggal karena faktor usia dan kesehatan. Eka Tjipta Widjaja merupakan Penasihat Tzu Chi Indonesia, dan beliau banyak mendukung perkembangan Tzu Chi di Indonesia di masa awal berdirinya.

Pada tahun 1998, Wen Yu relawan Tzu Chi yang juga merupakan sekretarisnya berhasil mengajak Eka Tjipta untuk menemui Master Cheng Yen, pendiri Yayasan Buddha Tzu Chi, di Hualien, Taiwan. Sejak itu beliau banyak mendukung Tzu Chi, dan bahkan menjadi Penasihat Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

Dukungan Eka Tjipta terhadap Tzu Chi Indonesia terus bergulir. Dimulai dari pembagian sembako pada tahun 1999 hingga program rehabilitasi warga Kali Angke dan Pembangunan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi. Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng diresmikan 25 Agustus 2003 dan dapat menampung 1.100 orang warga asal bantaran Kali Angke.

Terima kasih Bapak Eka Tjipta Widjaja atas kepedulian, ketulusan, dan dukungannya kepada Tzu Chi Indonesia dalam membantu masyarakat. Apa yang Anda lakukan menjadi sejarah bagi kemanusiaan yang penuh inspirasi dan kehangatan.

❑ Redaksi Tzu Chi Indonesia

Dok. Tzu Chi Indonesia

Cermin

Berang-Berang Membangun Rumah Baru

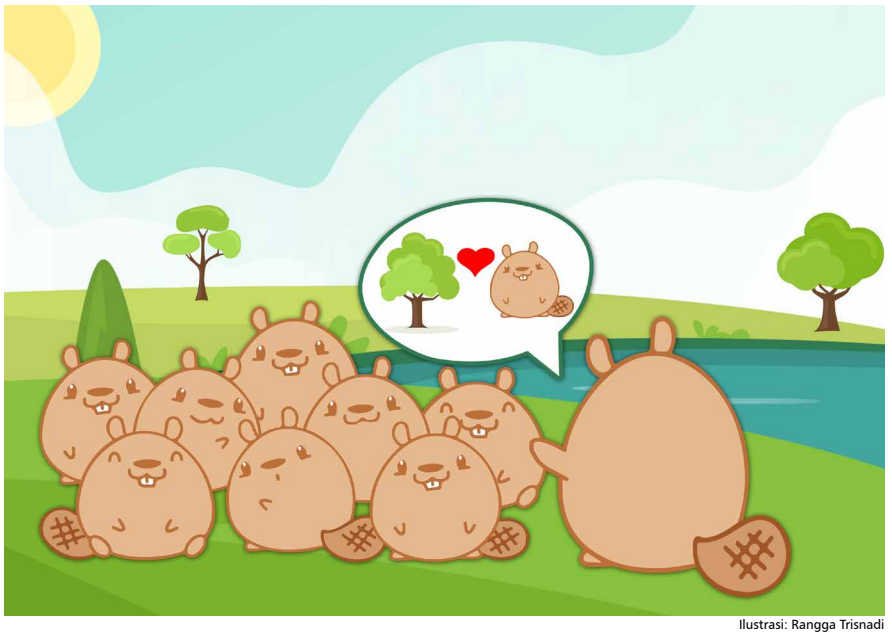
Ibu berang-berang mau melahirkan anak lagi. Di rumah, berang-berang sudah memiliki 8 ekor anak. Sang ayah merasa jika menambah seorang anak lagi, rumah yang sekarang sudah terlalu kecil, lalu dia memutuskan membangun satu rumah baru lagi. Ayah berang-berang adalah seseorang yang ahli membangun rumah. Dia lebih dulu menelusuri tepian sungai mencari tempat yang cocok, lalu mulai mempersiapkan bahan untuk membangun rumah. Dia menggunakan ranting pohon untuk membendung sebagian alur sungai, agar mudah membangun sarang di tengah sungai, mencegah serangan musuh, juga memudahkan anak berang-berang mencari makanan dan bermain.

Dia selalu mencari ranting yang jatuh di atas gunung lebih dulu. Sebatang demi batang dipungutnya untuk dibawa pulang. Jika benar-benar tidak mencukupi, dia baru mengunakan gigi depan yang tajam untuk mengigit putus ranting-ranting yang tumbuh di bagian batang pohon besar. Dengan hati-hati melindungi pohon-pohon besar yang ada di atas gunung. Berang-berang kecil yang selalu ingin tahu merasa tertarik untuk membantu ayahnya. Di dalam hatinya dia berpikir, "Ternyata membangun rumah itu mudah."

Delapan ekor berang-berang kecil memutuskan membangun sebuah rumah, untuk memberi kejutan bagi sang ayah. Mereka berlari ke atas gunung. Dengan mudahnya mereka mengigit putus sebuah pohon. Dalam waktu singkat, hampir separuh digigit putus oleh mereka. Delapan ekor berang-berang kecil menggelindingkan batang bohon ke bawah gunung dan ditarik ke tepi sungai sehingga aliran air sungai telah terbendung total. Kemudian mereka membangun sebuah rumah di dasar sungai yang mengering. Mereka pikir, nanti entah bagaimana sang ayah akan memuji mereka!

Tidak lama kemudian, ayah berang-berang melihat air sungai tiba-tiba mengering. Dia bergegas berlari ke hulu sungai, dia ingin tahu apa yang terjadi. Ternyata air sungai mengering karena ulah dari anak-anaknya. Dengan nada keras dia memarahi mereka dan memerintahkan mereka segera membongkar bendungan, agar air sungai bisa mengalir dengan lancar. Para berang-berang kecil sama sekali tidak mengetahui mengapa sang ayah begitu marah? Mereka menduga akan mendapat pujian.

Kebetulan ibu berang-berang datang menyusul, dia memanggil semua anak berang-berang. Sang ibu dengan sabar menjelaskan alasan kemarahan sang ayah. Dia berkata, "Kita ingin membangun rumah baru, hanya membutuhkan beberapa batang ranting, kekurangannya ditambahkan beberapa potongan kayu. Karena pohon di atas gunung tidak hanya digunakan untuk kita membangun rumah baru, masih banyak hewan-hewan dan tumbuh-tumbuhan yang juga butuh pepohonan. Jika kita tebang habis, saat turun hujan, tidak ada akar pohon yang mencengkeram tanah di atas gunung dengan kuat, tanah di atas gunung akan longsor ke bawah gunung. Kalian membendung aliran sungai, maka air sungai tidak bisa mengalir dengan lancar, ikan dan udang di hilir sungai tidak bisa hidup. Lalu, apa gunanya rumah baru yang besar dan nyaman sekali pun?"



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

Setelah mendengarkan penjelasan ibu, para berang-berang kecil memahami bahwa mereka membuat bencana besar. Sang ayah melihat anak-anaknya menyesal dan mengakui kesalahan, sang ayah mengajarkan kembali cara hidup yang benar bersahabat dengan alam.

❑ Sumber: Buku Batu yang Ingin Terbang
Penerjemah: Lenah (Tzu Chi Tangerang)
Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat

Sumber : dr. Patria Wardana Yuswar
(Dokter umum RSCK Tzu Chi)

TANGKAL STRES DENGAN OLAHRAGA

Stres merupakan bagian kehidupan yang tak terhindarkan. Bila tidak terkendali, stres dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan berdampak pada gangguan aktivitas manusia. Banyak cara untuk menanggulangi stres, misalnya dengan bercerita kepada orang terdekat, mendengarkan musik, dan yang paling efektif adalah berolahraga.

Berolahraga dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi rasa lelah, memperbaiki mood, membuat tidur lebih nyenyak, dan menambah fungsi kerja kognitif otak. Olahraga selama lima menit sekali pun dapat mengurangi stres secara signifikan.Asosiasi kesehatan dunia merekomendasikan olahraga yang dapat mengurangi stres adalah jogging, renang, bersepeda, atau berjalan kaki, dengan ketentuan:

- Durasi minimal adalah 30 menit non-stop, boleh ditingkatkan perlahan sesuai kemampuan
- Frekuensi minimal 3–5 kali per minggu, bisa ditingkatkan menjadi tiap hari.

Kiat yang perlu diperhatikan sebelum berolahraga.

- Berolahragalah yang Anda gemari, sehingga kegiatan olahraga menjadi berkelanjutan.
- Masukkan olahraga ke dalam jadwal kegiatan wajib Anda.
- Bila memungkinkan, lakukan olahraga bersama orang lain.
- Lakukan olahraga secara bertahap. Mulailah dari intensitas ringan dan durasi pendek, kemudian tingkatkan secara perlahan.

Sedap Sehat

Dok. Masak Sehat DAAI TV

Bahan:

Wortel (diserut)	: 100 gr
Nanas (potong dadu)	: 100 gr
Alpukat (dibelah 2)	: 2 buah
Head Lettuce	: 100 gr
Kelapa muda	: sesuai selera
Apel (potong dadu)	: sesuai selera
Kiwi (potong dadu)	: sesuai selera

Saus VCO:

Virgin Coconut Oil (VCO)	: 100 ml
Plain Yogurt	: 100 gr
Madu	: 3 sdm
Air Jeruk Lemon	: 3 sdm

Cara Membuat:

Saus: Campur VCO dengan yogurt, air jeruk lemon, dan madu. Aduk rata.

1. Campur potongan buah dan sayuran dengan saus VCO, aduk rata. Dinginkan.
2. Siapkan mangkuk dari buah alpukat. Tuang campuran salad. Sajikan.

❑ Masak Sehat DAAI TV

Dok. Tzu Chi Surabaya

BAKSOS KESEHATAN UMUM DAN GIGI (13 JANUARI 2019)

PEDULI KESEHATAN. Tzu Chi Surabaya mengadakan baksos Kesehatan Umum dan Gigi yang bekerja sama dengan Koramil dan Ibu PKK di Kantor Koramil 0830/03 Pabean Cantian Surabaya. Dalam baksos ini tim medis berhasil melayani 375 pasien degeneratif dan 58 pasien pengobatan gigi.

Amir Tan (Tzu Chi Medan)

PEMBERKAHAN AKHIR TAHUN 2018 (13 JANUARI 2019)

WUJUD SYUKUR DAN TERIMA KASIH. Tzu Chi Medan mengadakan Pemberkahan Akhir Tahun 2018 dengan tema "Bersyukur Menghormati Kehidupan, Harmonis Tanpa Pertikaian, Menciptakan Berkah Bersama" di Grand Ballroom Tiara Convention Center, Medan. Acara ini dihadiri oleh 1.112 tamu undangan dari donatur dan masyarakat umum, serta diikuti oleh 308 relawan Tzu Chi.

Anand Yahya

SURVEI LAHAN PEMBANGUNAN RUMAH (17 JANUARI 2019)

MENINJAU LOKASI. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia melakukan survei lahan di tiga lokasi di Kota Palu dan satu lokasi di Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. Dalam survei ini relawan didampingi oleh Iskandar, Kadis PU dan konsultan Pemda Palu. Survei ini untuk menindaklanjuti pembangunan 2000 unit rumah bagi warga korban tsunami dan gempa di Palu, Sigi, dan Donggala.

Dok. *He Qi* Utara 2

BERBAGI KEBAHAGIAAN IMLEK (27 JANUARI 2019)

MENGHIAS KUE. Dalam rangka menyambut Imlek, sebanyak 63 relawan Tzu Chi komunitas He Qi Utara 2, Hu Ai Angke berbagi kebahagiaan kepada oma-opa di Panti Jompo Santa Anna di Gang Masda, Teluk Gong, Jakarta Utara. Dalam kegiatan ini, relawan juga membagikan bingkisan kue kering dan buah, serta memotong rambut dan kuku oma opa.

Tzu Chi Internasional

Earth Ethical Eating Day

Bodhisatwa Cilik Bersungguh Hati Melindungi Bumi

Dok. Tzu Chi Penang

Salah satu murid Kelas Budi Pekerti Tzu Chi Penang Malaysia memberikan snack vegetaris kepada para orang tua dalam kegiatan Ethical Eating Day.

Anak-anak kelas budi pekerti Tzu Chi Penang, Malaysia melakukan gerakan *Ethical Eating Day* dengan tidak hanya berinisiatif menggalakkan bervegetaris di luar, rumah tetapi mereka menjelma menjadi koki cilik yang menyiapkan sendiri snack vegetaris. Dengan harapan seluruh anggota keluarga bersama-sama bervegetaris, hidup sehat untuk selamanya.

Mensosialisasikan Konsep Bervegetaris

Pada 10 Januari 2019, bertempat di aula pusat pendidikan Yayasan Buddha Tzu Chi Penang terdengar suara menggemaskan dari anak-anak yang bertanya, "Apakah Anda mau bervegetaris pada *Ethical Eating Day*?" Untuk merespon gerakan 111 *Ethical Eating Day,* mereka yang menjelma menjadi malaikat cilik ini menganjurkan kepada setiap orang yang mereka temui untuk bervegetaris, serta membuat sendiri kartu anjuran bervegetaris dan poster, mengajak semua orang bergabung ke dalam barisan vegetarian.

Menggalakkan vegetaris untuk melindungi hewan di bumi agar tidak mati terbunuh. Niat baik dari salah seorang murid Shen Leixin juga mendapatkan dukungan dari murid lainnya Zhu Xingen, "Dengan bervegetaris mencegah perut kita menjadi kuburan hewan."

Setelah berusaha cukup gigih, anak-anak berhasil mengajak 69 orang untuk bervegetaris, dan pada 11 Januari 2019 bersama-sama mengubah slogan menjadi tindakan. Anak-anak membuat dengan tangan mereka sendiri sebanyak 44 kotak makanan vegetaris untuk dinikmati bersama orang tua masing-masing, mempraktikkan gerakan "1 orang bervegetaris 1 hari bersama-sama mencintai 1 bumi."

Guru kelas budi pekerti Tzu Chi Penang, Xu Biling memanfaatkan kesempatan ini untuk berupaya agar para orang tua dapat menikmati produk Jing Si yang lezat dan sehat. Ia berharap anak dan anggota keluarga bersama-sama untuk bervegetaris. "Semoga mereka dapat menerapkan dalam kehidupan diri sendiri, bersama-sama bervegetaris sehari, seminggu, sebulan, bahkan untuk selamanya," ujarnya.

Salah seorang orang tua murid, Zhang Xiuli menyatakan walaupun mereka sekeluarga masih memakan makanan hewani, tetapi demi anak seluruh anggota keluarga bervegetaris pada hari *Ethical Eating Day*. "Dia lah yang menggerakkan kami, bukan kami yang menggerakkan dia, karena dia yang mengatakan pada kami apa yang dia pelajari, kemudian kami belajar darinya," ungkap Zhang Xiuli.

❑ Sumber: www.tzuchi.org
Diterjemahkan oleh: Novita Natalia (*He Qi* Utara 2)
Penyelaras: Agus Rijanto