www.tzuchi.or.id
tzuchiindonesia
Tzu Chi Indonesia

Menebar Cinta Kasih Universal







http://g-r.to/babzmh



Ringkasan Informas Tzu Chi Indonesia



Peletakan batu pertama pembangunan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako ditandai dengan simbolisasi penyekopan tanah oleh insan Tzu Chi Indonesia beserta para tamu undangan dipimpin oleh Shifu dari Griya Jing Si Taiwan.

Peletakan Batu Pertama Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako

Menghapus Kesedihan Warga Palu

Pembangunan perumahan bagi warga Palu yang kehilangan hunian akibat bencana gempa, tsunami, dan likuifaksi.

ifi Lariyanti (29), tak bisa lagi membendung air mata saat hadir dalam prosesi peletakan batu pertama Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako 1. Pun beberapa warga korban gempa, tsunami, dan likuifaksi lainnya yang hadir.

"Sedihnya itu haru, kok bisa ada Buddha Tzu Chi yang akan kasih kami rumah, bantuan segala macam. Kami bersyukur sekali, karena memang habis rumah saya, tempat usaha saya, jadi saya sangat mengharapkan rumah ini," kata Fifi.

Bukannya enggan untuk memulai dari nol lagi, hanya saja Fifi tak memiliki apapun lagi. Rumah, salon, dan kos-kosan dengan 11 kamarnya di Jl. Wegoda Kelurahan Tondo ludes, tersisa pondasi saja.

"Minta tolong keluarga lain juga sama-sama tidak punya apa-apa lagi. Suami saya juga kehilangan pekerjaan. Saya bersyukur suami saya juga sudah dipanggil Tzu Chi untuk bantu bangun perumahan ini," tambahnya.

Begitu juga Idham. Korban likuifaksi di area Kelurahan Petobo, Kota Palu yang menantikan Hunian Tetap dari Tzu Chi. Kini Idham bersama anak dan istrinya tinggal di Hunian Sementara (Huntara), masih di Kelurahan Petobo, namun agak jauh dari area zona merah. Pihak Pemerintah Kota Palu telah memvalidasi rumah Idham dan mengkategorikannya sebagai calon penerima bantuan rumah tetap.

"Di Huntara, di deretan saya, air masih minim karena belum lancar untuk sekarang. Kalau saya ingin hunian tetap saja," harapnya. Personil TNI ini siap ditempatkan di Hunian Tetap mana saja, mau di Kelurahan Tondo, ataupun Kelurahan Duyu. Ia sangat bersyukur, Hunian Tetap yang menjadi mimpi warga Palu yang rumahnya hilang akibat gempa, likuifaksi, dan tsunami sudah di depan mata.

"(Meski lokasinya cukup jauh dari sini) buat kami tidak ada masalah. Kayak saya tentara ini kan ditempatkan di mana saja ya harus siap," ujarnya.

Mewujudkan Mimpi Warga

Peletakan batu pertama dua Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi digelar pada Senin, 4 Maret 2019. Dua komplek perumahan ini terletak di Kecamatan Mantikulore, Kota Palu. Peletakan batu pertama Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako 2 Duyu dilakukan pada pukul 12.30 WITA. Dua jam kemudian, peletakan batu pertama untuk Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako 1 Tondo dilaksanakan pada 14.30 WITA.

Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako 1 Tondo ini juga akan dibangun 1.000 unit rumah yang dilengkapi dengan beberapa fasilitas umum seperti poliklinik, sekolah, tempat ibadah, dan sarana olahraga. Sementara di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako 2 Duyu akan dibangun 500 unit. Rumah yang dibangun bertipe 36.

De Qian *Shifu* dan De Chen *Shifu* yang datang dari Griya Jing Si Hualien, Taiwan memimpin penyekopan pada peletakan batu ini. Penyekopan dilakukan tiga kali dengan makna:

menyucikan hati manusia, mewujudkan masyarakat aman dan damai, serta dunia terhindar dari bencana. Ketua Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei mengaku sangatsangat lega peletakan batu pertama Hunian Tetap (Huntap) bagi warga korban bencana ini akhirnya terlaksana. Bukan tanpa alasan, beberapa tantangan dihadapi Tzu Chi Indonesia untuk mewujudkan sesuatu yang menjadi harapan besar warga ini.

"Jadi memang ada kendala waktu untuk menemukan lahan. Ini yang membuat kita lima bulan sejak kejadian baru bisa peletakan batu pertama. Nah hari ini istimewa sekali para *Shifu* dari Taiwan, dari Griya Jing Si datang merestui kegiatan kita pada hari ini. Para *Shifu* ini datang mewakili Master Cheng Yen, untuk memberikan *blessing* pada acara ini sekaligus juga untuk memberikan perhatian dari Master Cheng Yen kepada korban bencana," ujar Liu Su Mei.

Untuk mewujudkan Hunian Tetap bagi warga korban bencana gempa, tsunami, likufaksi di Palu, Sulawesi Tengah ini, Tzu Chi Indonesia juga menggandeng Indofood serta Eka Tjipta Foundation. Program ini juga didukung oleh Pemprov Sulawesi Tengah, Pemerintah Kota Palu, Tentara Nasional Indonesia (TNI), Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Kepolisian RI (Polri), Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR), dan Kemenko Polhukam RI.

Mewakili masyarakat Sulawesi Tengah, Sekretaris Daerah (Sekda) Provinsi Sulawesi Tengah, Drs. H. Moh Hidayat Lamakarate, MSi menyampaikan apresiasi kepada Tzu Chi Indonesia. "Saya kira perlu kita berikan apresiasi dan tepuk tangan. Atas nama masyarakat yang terdampak bencana dan masyarakat Sulawesi Tengah pada umumnya, kami mengucapkan terima kasih kepada Tzu Chi yang telah berkenan dan berpartisipasi datang untuk berbagi dengan kami masyarakat yang terdampak bencana," ujarnya.

Salam dari Master Cheng Yen untuk Warga Palu

Peletakan batu pertama pembangunan Perumahan Cinta Kasih Tadulako 1 dan 2 mendapatkan perhatian yang sangat besar dari Master Cheng Yen, pendiri Yayasan Buddha Tzu Chi.

"Hari ini, relawan Tzu Chi datang ke Palu untuk menghadiri upacara Peletakan Batu Pertama Pembangunan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi. Mereka mewakili seluruh insan Tzu Chi Indonesia, Taiwan, dan seluruh dunia untuk menyampaikan perhatian dan doa yang teramat tulus. Tak lama lagi, Perumahan Cinta Kasih ini akan rampung dan menjulang. Sarana dan prasarana di dalamnya akan menenangkan jiwa, menenteramkan raga, dan memulihkan kehidupan warga di sini." Demikian harapan Master Cheng Yen yang tertuang dalam suratnya yang dibacakan oleh De Chen Shifu.

☐ Khusnul Khotimah

Artikel lengkap tentang Menghapus Kesedihan Warga Palu dapat dibaca di: https://bit.ly/2ESCdg3





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 masyarakat mengadakan pengobatan gratis. mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.

3. Misi Pendidikan

Membentuk manusia seutuhnya, mengajarkan hanya 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, Natasha Eleonora, Rangga Trisnadi, Siladhamo Mulvono, Sandy Yudha D DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicetak oleh: Gemilang Grafika, Jakarta. (Isi di luar tanggung iawab 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.

Bantuan Renovasi Rumah

Melewati Perayaan Imlek dengan Hati yang Damai

Kebahagiaan tak terkira Fung Tjoen Lin melihat rumahnya yang penuh lubang kini menjadi nyaman tanpa rasa khawatir akan kebocoran.

►udah bertahun-tahun, Fung Tjoen Lin yang biasa dipanggil A Lin melewati perayaan Imlek dengan hati penuh was-was. Rumahnya yang berada di Kompleks Namori Blok 4 No: 19/6, Namorambe bocor di sana-sini. Akibatnya, air hujan membasahi semua isi rumah di kala hujan lebat. Apa daya, ia pun harus melewati malam Imlek dengan nuansa ember di sana-sini.

Karena tidak mempunyai dana yang cukup, maka dibiarkan begitu saja, sehingga semakin hari semakin bertambah celah-celah yang bocor. Lima tahun yang lalu, suami A Lin meninggal dunia meninggalkan A Lin dan sepasang anaknya untuk selamalamanya. Satu tahun kemudian, A Lin yang menjadi orang tua tunggal tidak sanggup lagi menyekolahkan anak bungsunya kemudian mengajukan bantuan pendidikan ke Tzu Chi Medan.

Sekolah anak bungsunya tersebut berdekatan dengan Depo Pelestarian Lingkungan Titi Kuning, Tzu Chi Medan. Sejak itulah A Lin mengenal Tzu Chi, sembari menunggu anaknya pulang sekolah. A Lin sering membantu memilah barang daur ulang di Depo Titi Kuning sepulang dari kerjanya membantu menjual mi pangsit.

Tahun 2017, A Lin resmi menjadi relawan Pelestarian Lingkungan Depo Titi Kuning. Dengan mengenakan seragam relawan membuat A Lin semakin bertanggung jawab pada kerelawanannya. Setiap hari Jumat dan Minggu, A Lin membantu memilah barang daur ulang dari pagi hingga sore hari.

Sejak bulan Juni 2018 A Lin sering menceritakan kondisi rumahnya yang



A Lin sangat bersyukur karena rumahnya telah direnovasi. Ia pun tidak merasa khawatir lagi ketika musim penghujan tiba

bocor. Karena tidak memiliki biaya untuk memperbaiki atap rumahnya, para relawan merespon kekhawatiran A Lin dengan mengunjungi rumahnya pada tanggal 14 Januari 2019.

Ketika tiba di rumah A Lin, ember memenuhi ruangan rumah. Jendela tertutup rapat dengan triplek dan terpal agar air hujan tidak merembes. Sementara itu di atas jendela tidak ada topping yang menahan air hujan.

Melihat keadaan rumah A Lin yang tidak sehat, Antony selaku kordinator renovasi rumah, atas kesepakatan bersama memutuskan untuk membantu merenovasi rumah A Lin. "Kita senang bisa membantu meringankan beban A Lin. Soalnya kalau hujan, rumahnya bocor sana bocor sini. Jadi ke depannya semoga A Lin bisa tinggal di rumah yang lebih layak dan semoga tahun ini A Lin bisa merayakan Imlek dengan tenang," tutur Antony.

Beberapa waktu lalu pada Kamis 31 Januari 2019, relawan kembali mengunjungi rumah A Lin untuk membantu membersihkan rumahnya yang sedang direnovasi. "Sudah sangat

bersyukur saya sekarang tidak merasa khawatir lagi kalau hujan lebat dan Imlek tahun ini saya juga bisa rayakan dengan tenang tanpa was-was," ungkap A Lin.

Pada 18 Februari 2019, delapan orang relawan Tzu Chi berkunjung kembali ke rumah A Lin yang sudah selesai direnovasi. Dengan hati sukacita relawan membantu A Lin menata rumahnya. Sebagai wujud rasa syukur selesainya renovasi rumah A Lin, relawan membawa mie dan sayur untuk makan bersama di rumah A Lin.

Suasana kekeluargaan di rumah A Lin begitu bahagia karena kekhawatiran rumahnya bocor dan pengap sudah hilang. A Lin kini sudah menjadi donatur Tzu Chi dan ia bertekad masuk dalam barisan relawan Tzu Chi. Sebagai wujud rasa terima kasih relawan Tzu Chi, acara syukuran rumah A Lin ditutup dengan doa bersama.

■ Nuraina (Tzu Chi Medan)

Artikel lengkap tentang Melewati Perayaan Imlek dengan Hati yang Damai dapat dibaca di: https://bit.ly/2GQMOeJ



Dari Redaksi

Membangun dengan Cinta Kasih

endidikan menjadi satu misi yang dijalankan Tzu Chi. Dalam pelaksanaannya khususnya di Indonesia, Misi Pendidikan Tzu Chi menjadi salah satu hal yang berhasil. Berdirinya Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi di Cengkareng menjadi salah satu bukti dimana pendidikan dengan budaya humanis dan cinta kasih bisa dibangun dan diterapkan di Indonesia.

Keberhasilan itu pun kini kembali dirintis dengan pembangunan Sekolah Tzu Chi Singkawang, Kalimantan Barat yang ditandai dengan peletakan batu pertama di bulan Februari 2019. Bukan hanya bangunan fisiknya saja, tetapi sekolah ini nantinya akan dipersiapkan untuk membangun dan membentuk generasi-generasi bangsa dengan

moralitas yang baik, penuh cinta kasih serta berbudi pekerti yang luhur.

sekolah, Bukan hanya membangun dengan cinta kasih juga diwujudkan dalam Misi Amal Tzu Chi dengan cinta kasih dari banyak orang untuk para korban gempa dan tsunami di Lombok dan Palu, Sulawesi program pembangunan 3,000 rumah untuk Lombok dan Palu diwujudkan dengan peletakan batu pertama pembangunan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako 1 dan 2 yang berlokasi di Duyu dan Tondo, Palu, Sulawesi Tengah pada 4 Maret 2019.

Bantuan bencana yang Tzu Chi lakukan ini atas petunjuk Master Cheng Yen yang selalu mengingatkan muridnya bahwa membantu warga yang terdampak

bencana alam berskala besar harus menjalankan tiga tahap bantuan yaitu, jangka pendeknya menyediakan makanan hangat, tenda darurat serta pengobatan. Bantuan jangka menengahnya, mendirikan hunian sementara dengan fasilitas sanitasi yang baik. Selanjutnya, jangka Tengah. Dalam kesempatan ini, panjangnya membangun hunian tetap untuk warga terdampak bencana.

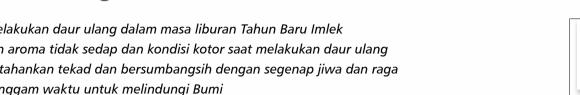
Relawan Tzu Chi juga terus berpartisipasi dalam menghimpun cinta kasih ini. Kekuatan cinta kasih universal ini akan membuat orang tersentuh. Inilah yang Tzu Chi Indonesia lakukan dalam membantu sesama orang yang menderita.

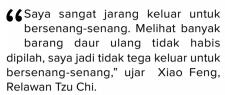
> Arimami Survo A. Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Bergandengan Tangan untuk Melindungi Bumi

Tetap melakukan daur ulang dalam masa liburan Tahun Baru Imlek Menahan aroma tidak sedap dan kondisi kotor saat melakukan daur ulang Mempertahankan tekad dan bersumbangsih dengan segenap jiwa dan raga Menggenggam waktu untuk melindungi Bumi





"Relawan yang datang lebih dari 70 orang dan telah menurunkan 6 unit truk karena ada titik daur ulang yang menelepon kemari untuk meminta kami mengambil barang daur ulang," ucap Chen Ming-xuan, Relawan Tzu Chi.

"Buku-buku dan kertas-kertas yang menumpuk seperti gunung kecil di belakang saya ini berasal dari sampah warga yang terakumulasi dalam satu bulan saja, yaitu dalam masa liburan Tahun Baru dan liburan musim dingin," reporter Da Ai TV melaporkan.

"Seperti yang ini, terdapat lem di dalamnya. Berhubung lem tidak dapat dilarutkan sebagai bubur kertas, maka harus kami lepaskan kertas selembar demi selembar," ujar Wang Feng-jiao, relawan Tzu Chi.

Kita bisa melihat relawan daur ulang kita lebih sibuk dari biasanya selama Tahun Baru Imlek. Mereka tidak menyianyiakan waktu. Bagi mereka, setiap hari seperti Tahun Baru yang harus dimanfaatkan untuk memperbarui diri. Artinya ialah setiap hari kita harus membersihkan noda batin lama agar pikiran bersih dari noda setiap hari.

"Berhubung di posko daur ulang ada begitu banyak barang daur ulang yang harus dipilah, maka saya harus datang untuk membantu," ujar Huang Ye, relawan Tzu Chi.

"Posko daur ulang ini berada di permukiman warga, maka kami harus merapikan dan membersihkannya," ucap Zheng Shun-fu, relawan Tzu Chi.

Ketika melihat relawan dari berbagai negara tiba di Griya Jing Si dua hari atau sehari sebelum Tahun Baru Imlek, di dalam hati saya memikirkan sekelompok relawan yang masih belum istirahat dan semakin sibuk. Mereka terjun ke gang kecil atau jalan besar untuk mengumpulkan barang daur ulang yang dibuang orang. Demi mempertahankan lingkungan yang bersih selama Tahun Baru Imlek, harus semakin mengumpulkan barang daur ulang. "Ini semua adalah barang plastik."

"Yang ini boleh dibawa seluruhnya?" "Ya, itu semua untuk kalian."

"Mereka sudah membantu kami melakukan pemilahan. Konsep daur ulang para warga sudah sangat baik? Ya," ucap Lin Qing-Chi, relawan daur

"Terkadang, tidak semua sampah sudah dipilah oleh warga. Jadi, sebelum relawan Tzu Chi datang, kami akan merapikannya terlebih dahulu," ucap Zhou A-zhao, Petugas kebersihan

"Apakah Anda juga datang ke sini pada malam Tahun Baru Imlek?

"Ya," jawab Zhang Rong, relawan daur ulana.

"Bagaimana dengan bersih-bersih di rumah Anda?"

"Kami sudah melakukannya. Keluarga saya sudah bisa istirahat sekarang," ucap Zhang Rong.

"Kami tetap mengumpulkan barang daur ulang seperti biasa karena kami tak ada libur sepanjang tahun," kata Ye Yi-ben, relawan Tzu Chi lainnya.

"Kami membawa barang daur ulang ini kemarin," ucap Que Ze-fu, Relawan Tzu Chi.

"Kalian memilahnya hingga hari ini? Apakah hari ini bisa selesai dipilah?"

"Kurang lebih setengahnya sudah kami pilah," ucap Que Ze-fu, relawan Tzu Chi. "Dalam masa Tahun Baru Imlek, kalian tetap melakukan daur ulang?"

"Ya, kami tetap melakukannya," jawab Que Ze-fu.

Kita bisa melihat ada begitu banyak relawan yang tetap melakukan daur ulang selama Tahun Baru Imlek di posko daur ulang kita dari utara hingga selatan Taiwan. Tentu saja, mereka semua bekerja sama dengan harmonis. Mereka adalah Bodhisatwa yang melindungi Bumi. Tangan mereka sangatlah berharga. Mereka saling bergandengan tangan tanpa membeda-bedakan satu sama lain dan memiliki tekad yang sama. Mereka melakukan daur ulang untuk melindungi Bumi dan agar setiap keluarga di masyarakat memiliki lingkungan yang bersih selama Tahun Baru Imlek.

Orang-orang membuang barangbarang yang tidak diinginkan dari rumah mereka. Namun, sekelompok relawan kita selalu mengumpulkannya tanpa berkeluh kesah. Mereka tidak memiliki tujuan lain dalam melakukan ini selain untuk melindungi Bumi. Mereka melakukan daur ulang dengan satu hati. Mereka benarbenar bekerja sama dengan harmonis. Hanya ketika orang-orang memiliki niat baik, barulah mereka bersedia bergabung dan bersatu hati. Mereka telah membuktikannya lewat tindakan nyata. Hanya niat baiklah yang dapat menampilkan keharmonisan.

Saya sangat mengagumi orang yang memiliki kebajikan dan keharmonisan. Saya sangat berterima kasih kepada relawan yang bersumbangsih tanpa pamrih dan memakai uang sendiri selama

puluhan tahun. Bahkan, di Tahun Baru Imlek mereka tetap melakukan daur ulang. Mereka bekerja sama dengan harmonis, menghormati langit, dan mengasihi Bumi. Mereka bersama-sama melakukan tindakan nyata untuk melindungi Bumi. Semua ini membutuhkan waktu. Jadi, kita tak boleh menyia-nyiakan waktu. Mereka

semua memanfaatkan setiap menit

dengan baik.

Artikel dan video

https://bit.ly/2TlozLA

Bersumbangsih tanpa pamrih dalam ajaran Buddha disebut mengagumkan. Sumbangsih tanpa pamrih ini bebas dari ketamakan. Tak peduli di mana pun, relawan kita selalu mengumpulkan barang daur ulang. Mereka harus menahan aroma tidak sedap dan kondisi kotor untuk melakukan pemilahan. Tanpa ketekunan, seseorang tak dapat melakukan daur ulang dalam waktu yang lama. Setiap hari, mereka selalu menghargai waktu dan tidak menyia-nyiakannya. Mereka bertekad tidak akan berhenti melindungi Bumi. Mereka tidak hanya menjalankan misi amal Tzu Chi, tetapi melakukan daur ulang untuk merawat dan melindungi bumi, walaupun dilakukan segelintir orang saja.

Saya ambil contoh kisah seekor burung pipit yang melihat hutan terbakar. Meski tubuh dan kekuatannya kecil, ia tiada hentinya bolak-balik terbang ke sungai untuk membasahi sayapnya guna memadamkan api. Berapa banyak air yang bisa ia bawa dengan sayapnya? Namun, ia berusaha untuk memadamkan api. Relawan daur ulang kita berharap melakukan yang terbaik seperti burung pipit itu. Mereka memiliki satu tekad untuk melindungi Bumi. Karena itu, mereka tak pernah berhenti bersumbangsih.

☐ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 12 Februari 2019 Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia, Penerjemah: Hendry, Karlena, Li Lie, Marlina Ditayangkan tanggal 14 Februari 2019



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

Master Cheng Yen Menjawab

Apakah Bencana Alam Merupakan Peringatan dari Tuhan?

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Belakangan ini diberbagai tempat di dunia semakin sering terjadi bencana, apakah semua ini merupakan peringatan dari Tuhan kepada manusia?

Master Cheng Yen menjawab:

Bencana alam bersumber pada ulah manusia sendiri. Dalam ajaran Buddha disebutkan kalau bencana besar diakibatkan oleh kekuatan karma buruk yang diciptakan oleh manusia. Demi mengejar kenikmatan hidup, manusia merusak sumber daya bumi, membuat empat unsur utama dari alam menjadi tidak selaras lagi. Dalam menghadapi sedemikian banyak bencana, kita hendaknya memotivasi orang-orang agar setulus hati membangkitkan kewelasasihan, persaudaraan universal dan kasih sayang. Asal setiap orang mau memperbaiki kebiasaan hidup dan perilaku diri, tentu akan bisa mengurangi bencana alam.

☐ Dikutip dari Majalah Bulanan Tzu Chi edisi 551

Genta Hati

借緣 Menghargai Jalinan Jodoh

證嚴上人提醒說:「如果惡緣不用歡喜心去善了, 這份惡緣就無法消除,來生還是要了結的; 惡緣為此世、來生的善緣。」

Master Cheng Yen mengingatkan: "Jika jalinan jodoh buruk tidak diakhiri dengan baik dalam kondisi hati penuh sukacita, jalinan jodoh buruk ini tidak akan mampu dihapus dan tetap akan diselesaikan pada kehidupan yang akan datang; Tidakkah lebih baik dihilangkan dalam kehidupan yang sekarang, mengubah jalinan jodoh buruk di kehidupan sebelumnya menjadi jalian jodoh baik di kehidupan yang sekarang dan yang akan datang."

TZU CHI BANDUNG: Kelas Budi Pekerti

Menanamkan Kebajikan Sejak Usia Dini

zu Chi Bandung mengadakan kegiatan kelas bimbingan budi pekerti yang rutin diadakan satu bulan sekali di Aula Jing Si, Tzu Chi Bandung, Jl. Jendral Sudirman No. 628, Bandung. Sebanyak 23 murid mengikuti kegiatan kelas tersebut pada 10 Februari 2019.

Beragam penampilan dipersembahkan pada hari itu di antaranya, persembahan isyarat tangan, penjelasan mengenai sopan santun, hingga membuat lampu lampion dari susunan kertas angpau. Pada pembuatan lampion terlihat kerja sama dan kekompakan antara orang tua dan murid yang terjalin secara harmonis.

Berbeda dengan sekolah formal pada umumnya, kelas budi pekerti mengajarkan bagaimana menghargai serta menghormati orang tua atau orang yang lebih dewasa darinya. Pendidikan berbudi pekerti yang humanis juga tidak lupa terus ditanamkan bagi generasi muda.

Menurut penuturan Ridha, orang tua murid kelas budi pekerti, kelas ini memberikan pengajaran yang lengkap. Mulai dari mengajarkan atau membentuk karakter seorang anak seperti sopan santun, menghargai yang lebih tua, hingga bentuk kepedulian antara sesama.

"Kadang kalau anak-anak denger dari orang tua kan susah untuk mematuhinya, nah jadi perlu dari pihak lain untuk kasih tahu, budi pekerti yang baik tu kaya gini, seharusnya bersikapnya kaya gini. Jadi saya ikut masukin anak saya," ucap Ridha.

Ridha pun mengharapkan kelas budi pekerti yang diadakan Tzu Chi Bandung ini dapat terus berkembang serta menyakini bahwa Sekolah Tzu Chi adalah sekolah yang tepat untuk mendidik anak di usia dini agar peka terhadap aksi sosial dan mengembangkan solidaritas kepada orang-orang yang membutuhkan. Selain itu, dapat berbakti kepada orang tua dan tahu cara membalas budi dengan penuh kasih sayang.

☐ Galvan (Tzu Chi Bandung)



Dalam kegiatan kelas budi pekerti kali ini, relawan mengajak para siswa membuat lampion bersama orang tua. Tujuannya agar kebersamaan antar orang tua dan anak terjalin dengan harmonis.



Selain pemeriksaan kesehatan umum dan gigi, dokter juga memberikan penyuluhan kesehatan gigi. Para siswa serius mendengarkan penjelasan dokter tentang cara merawat gigi yang benar.

TZU CHI BIAK: Baksos Kesehatan Umum dan Gigi

Menumbuhkan Kesadaran untuk Hidup Sehat

Bertempat di SD Negeri Dofyo Wafor Biak Utara, Sabtu, 16 Februari 2019, Tzu Chi Biak mengadakan baksos kesehatan umum dan gigi. Baksos kesehatan ini melayani pemeriksaan untuk orang tua dan anak-anak. Mereka berdatangan untuk memeriksakan kesehatan mereka. Walau ada kegiatan lain di Desa Dofyo Wafor saat itu, namun mereka tetap datang untuk memeriksakan kondisi kesehatan.

Dalam kegiatan ini, para siswa juga diajarkan cara menggosok gigi yang benar dan menjaga kesehatan gigi sehingga gigi tak mudah rusak.

"Jika dari kecil sudah menjaga kesehatan gigi dengan baik maka kita akan terhindar dari sakit gigi yang berlebihan, sebisa mungkin menggosok gigi dua kali sehari dengan menggunakan pasta gigi," ujar drg. Pandu Azhar kepada siswa-siswi.

Di sela-sela pemeriksaan gigi, para dokter juga kembali mengulang pertanyaan kepada anak-anak tentang cara merawat gigi. Ini supaya mereka tidak lupa dengan penjelasan sebelumnya. Salah satu siswa kelas 6, Simon Arwam, memberanikan diri untuk mengulang kembali penjelasan dokter di depan kelas. Walaupun terpatahpatah dalam menjelaskannya, namun secara garis besar Simon sudah mengerti.

Dalam baksos kesehatan umum ini sebanyak 80 pasien mendapatkan pelayanan. Sedangkan baksos gigi, selain 30 murid SD yang sedang berada di dalam kelas, orang dewasa juga mendapatkan pelayanan pemeriksaan gigi. Ada beberapa murid SD yang giginya dicabut karena sudah goyang ataupun akan tumbuh gigi baru. Pada baksos gigi ini hanya pelayanan cabut gigi pada anak saja yang bisa dilakukan.

Desa Dofyo Wafor sendiri telah menjadi desa binaan Tzu Chi Biak. Setiap Misi Tzu Chi yang telah dilaksanakan di Dofyo Wafor mendapat sambutan baik dari warga. Itulah sebabnya walaupun jumlah penduduk tidak begitu banyak, tetapi setiap kegiatan Tzu Chi digelar selalu dipenuhi oleh para warga desa.

☐ Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)

TZU CHI PADANG: Pemberkahan Akhir Tahun 2018

Mempererat Tali Silaturahmi

zu Chi Padang mengadakan acara Pemberkahan Akhir Tahun pada Minggu, 17 Februari 2019. Acara ini sebagai wujud rasa syukur semua kegiatan Tzu Chi Padang di tahun 2018 berjalan dengan baik. Pemberkahan ini berlangsung di Mercure Hotel pukul 14.00 - 17.00 WIB.

Relawan Tzu Chi Padang mengundang para tokoh masyarakat, ulama, pastur, romo dan perwakilan dari perkumpulan budaya di Padang serta masyarakat umum yang dihadiri 430 orang undangan.

Pukul 14.00 WIB acara Pemberkahan Akhir Tahun dimulai. Acara dimeriahkan dengan penampilan drama yang dibawakan oleh siswa-siswi SMAN 1 Padang yang bertemakan Balas Budi Orang Tua. Siswa-siswi SMK –DEK Padang juga turut menampilkan Isyarat Tangan yang berjudul *Senyuman Terindah*. Ada juga perwakilan dari Pesantren Nurul Iklas Padang Panjang yang tampil berpidato menggunakan bahasa Mandarin. Sementara itu genderang berkah ditabuh

oleh relawan Tzu Chi yang juga karyawankaryawati dari berbagai bank di Padang.

Acara ini juga memberi kesempatan kepada Nandito pasien penanganan khusus Tzu Chi Padang. Nandito menderita sakit leukemia. Pada pertengahan tahun 2018 Nandito dinyatakan sembuh dari penyakitnya. Meski begitu, Nandito harus memeriksakan kondisi kesehatannya setiap bulan ke rumah sakit M. Jamil Padang.

Orang tua Nandito mengungkapkan bahwa relawan Tzu Chi memberikan dukungan penuh sehingga Nandito bisa sehat seperti sekarang ini. Rasa syukur dan terima kasih keluarga Nandito diwujudkannya dengan ikut serta dalam pemilahan barang daur ulang di sekitar tempat tinggalnya dan mulai menabung pada celengan bambu Tzu Chi.

Di akhir acara, para tamu menerima angpau berkah dari Master Cheng Yen dan suvenir. Acara pun diakhiri dengan Isyarat tangan *Satu Keluarga* oleh para relawan dan tamu undangan.

☐ Pipi (Tzu Chi Padang)



Pemberkahan Akhir Tahun selalu menjadi momentum yang mengeratkan persatuan di antara masyarakat.

TZU CHI PEKANBARU: Pemilahan Barang Daur Ulang

Belajar Mengurangi Keinginan

ujuan pengelolaan barang-daur ulang adalah membuat barang itu memiliki nilai ekonomi atau merubahnya menjadi bahan yang tidak membahayakan lingkungan. Dengan mengelola barang-barang rumah tangga yang benar, dapat membantu untuk menekan dampak negatif barang-barang terhadap lingkungan.

Minggu, 17 Februari 2019, dua belas relawan Tzu Chi Pekanbaru memilah barang-barang daur ulang di Depo Cinta Kasih di Perumahan Jondul Lama Blok M, Kota Pekanbaru. Depo Pelestarian Lingkungan ini sudah berusia sembilan tahun dan sudah ada sejak tahun 2008.

Kegiatan pemilahan barangbarang daur ulang ini berlangsung setiap hari Minggu pukul 09.00 WIB hingga sore. Mereka yang hadir berkisar 10 orang relawan yang bertugas memilah dan pengelompokkan barang-barang ini.

Chang Mei Li (71) adalah salah satu relawan yang sudah aktif di misi pelestarian lingkungan semenjak depo Pelestarian Lingkungan ini belum terbentuk. Ia juga sudah 10 tahun melakukan pemilahan barangbarang daur ulang. Memilah barang baginya merupakan wujud mencintai bumi. Selain itu Chang Mei Li juga menerapkan gaya hidup hemat.

"Dulu, jika suka suatu barang akan langsung dibeli. Tapi sekarang lebih mempertimbangkan apakah barang tersebut dibutuhkan atau tidak," tuturnya.

Apa yang dilakukan oleh Chang Mei Li juga selaras dengan salah satu Kata Perenungan Master Cheng Yen. "Ada perbedaan besar antara apa yang kita butuhkan dan apa yang kita inginkan. Ada kebutuhan pokok dan penting; yang dapat dan harus diperoleh dengan kerja keras. Hal-hal di luar apa yang kita butuhkan adalah keinginan kita, yang tiada akhir, ini harus diubah dan dikurangi."

☐ Kho Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)



Relawan Tzu Chi memilah sampah dan mengelompokkannya sesuai jenisnya, di Depo Cinta Kasih Tzu Chi Pekanbaru.



Sebanyak 40 relawan bergotong royong mengerjakan pembangunan rumah Asra yang telah dimulai sejak bulan Januari

TZU CHI SINARMAS: Bantuan Bedah Rumah

Rumah bagi Asra dan Keluarga

ada bulan November 2018, beberapa relawan Tzu Chi Sinar Mas berkunjung kembali ke Kelurahan Kandis Kota, Siak. Karena sebelumnya mereka telah melakukan survei ke rumah Asra dan keluarga yaitu salah satu penerima bantuan Tzu Chi di wilayah tersebut. Pada hari itu, kedatangan relawan untuk menyampaikan kabar bahagia kepada mereka.

Usai bertegur sapa, relawan menyampaikan kepada Asra bahwa Tzu Chi akan merenovasi tempat tinggalnya sehingga dirinya dan keluarga dapat tinggal di rumah yang layak huni. Ibu yang kini berusia 36 tahun ini bersama suaminya Udin sama-sama berjuang menghidupi keluarga.

"Tak tetap memang pendapatan suami saya karena pekerjaannya bergantung kepada ada atau tidaknya proyek pembangunan di sekitar sini," kata Asra. Pasangan suami istri ini juga memiliki dua anak, Karena kesulitan ekonomi, anak sulung mereka tidak bersekolah lagi. Sebidang tanah yang tidak

terlalu luas peninggalan almarhum orang tua Asra menjadi lokasi tempat tinggal mereka. Sebuah gubuk berukuran sekitar 3 x 3 meter beralaskan tanah beratapkan seng menjadi tempat naungan bagi keluarga ini.

Melihat kondisi tersebut, relawan Tzu Chi Sinar Mas, Xie Li Siak berencanauntuk merenovasi tempat tinggal Asra. Setelah bertemu dan mendapatkan persetujuan, relawan kemudian bahu membahu untuk merenovasi tempat tinggal Asra. Renovasi rumah pun dimulai pada Januari 2019. Pembangunan rumah Asra pun dimulai dan dikerjakan oleh 40 orang relawan Tzu Chi Sinar Mas, Xie Li Siak.

"Alhamdulillah ya Allah, masih ada yang peduli dengan kami, terima kasih bapak," ungkap Asra dengan haru ketika pembangunan telah selesai. Serah terima rumah yang telah direnovasi juga dilakukan pada 14 Februari 2018 oleh para relawan kepada Asra dan keluarga.

☐ Moses Silitonga, Dani (Tzu Chi Sinar Mas)

TZU CHI SURABAYA: Kelas Memasak Vegetarian

Melatih Diri di Kelas Memasak

hari Minggu ketiga setiap bulannya, Tzu Chi Surabaya mengadakan acara kelas memasak vegetarian pada Jumat 15 Februari 2019. Selain itu, relawan juga mensosialisasikan gaya hidup vegetarian dan pelestarian lingkungan. Kelas memasak ini sudah berlangsung tujuh bulan sejak Agustus

Peserta dihimbau membawa alat makan sendiri. Memasuki bulan ketujuh ini para peserta sudah akrab satu sama lain, bahkan sudah saling berbagi informasi resep masakan.

Kelas memasak ini ada diikuti 32 orang peserta dari berbagai kalangan. Acara dimulai pukul 13.00 WIB. Sebelum kelas memasak berlangsung, mereka mendengarkan ceramah Master Cheng Yen.

Kelas memasak vegetarian kali ini. peserta diajak untuk menyimak cara pembuatan White Jade Tofu dan Five Pigment Diet yang dibawakan oleh Vivian Fan. Selain menjadi lahan untuk pelatihan diri, menjadi chef dalam kelas

memasak menurut Vivian juga untuk melatih kesabaran dan meningkatkan kreativitas memasak.

"Minimal setiap kali menjadi chef saya berlatih 2-3 kali sebelum hari H. Saya sangat senang dan beruntung karena bisa belajar dan meningkatkan kreativitas dalam memasak," paparnya.

Dalam kelas ini Vivian membagikan tips agar masakan olahan vegetarian menjadi menarik. "Vegetarian biasanya disajikan sayuran biasa. Ini adalah cara menarik peminat agar tidak bosan dengan bentuk makanan vegetarian yang polos. Jika kita bisa belajar untuk plating makanan kenapa tidak belajar saja," tambahnya.

Selain memasak menu-menu vegetaris, juga ada resep menu olahan dari DAAI Mi. Dengan adanya kelas memasak ini, relawan Tzu Chi Surabaya berharap bisa mengenalkan berbagai macam masakan vegetaris, mengajak banyak orang untuk berbuat kebajikan dengan bervegetaris dan ikut melindungi bumi.

☐ Eka Suci R (Tzu Chi Surabaya)



Relawan Tzu Chi menjelaskan cara memasak makanan vegetaris dengan rinci dan sabar. Begitu juga dengan para peserta yang rutin mengikuti kelas ini mempraktikannya dengan sepenuh hati.

Relawan Tzu Chi Jakarta: drg. Delidanti

Terus Menggenggam Kesempatan



ahun 2002 saya diajak teman sejawat untuk mengikuti bakti sosial kesehatan umum dan gigi yang diselenggarakan Tzu Chi di Rumah Sakit Sentra Medika. Di baksos ini saya melihat suasana baksos begitu rapi dan teratur, dan relawannya juga sangat perhatian. Sejak itulah saya ingin tahu Tzu Chi dan tertarik untuk mengikuti kegiatan sosialnya. Hingga akhirnya saya berjodoh dengan Rumah Sakit Cinta Kasih (RSCK) Tzu Chi Cengkareng yang saat itu sedang dibangun.

Awal saya bergabung di RSCK (dulu poliklinik) tahun 2003 sebagai

part timer saja seminggu dua kali. Dua tahun kemudian saya dipercaya menjadi karyawan tetap RSCK, saat itu saya harus meninggalkan praktik saya di tempat lain.

Belasan tahun menjadi bagian dari Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi, saya merasa memiliki jodoh baik. Di RSCK banyak kesempatan baik untuk bersumbangsih membantu sesama yang membutuhkan. Tidak hanya bekerja cari uang, tapi bisa bekerja sambil beramal. Dan yang lebih bersyukur lagi, saya bisa melatih diri.

Kegiatan kemanusiaan yang diadakan Tzu Chi tidak hanya sebatas profesi saya Saya memilih Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi karena selain bisa bekerja juga bisa berkegiatan sosial, menjalin jodoh dengan banyak orang dan bisa bersumbangsih lebih banyak.

sebagai dokter di misi kesehatan sebagai anggota *Tzu Chi International Medical Assosiation* (TIMA) Indonesia, tetapi saya turut bersumbangsih bersama relawan Tzu Chi di komunitas. Saya bergabung menjadi relawan komunitas Tzu Chi *He Qi* (wilayah) Barat. Dengan menjadi relawan komunitas tidak hanya baksos kesehatan gigi saja, namun kegiatan kemanusiaan lainnya seperti kunjungan kasih ke panti asuhan, daur ulang, belajar bahasa isyarat tangan, dan misi lainnya juga saya ikuti.

Tahun 2018 lalu saya dilantik menjadi Relawan Komite. Ketika dilantik saya merasa seperti baru lagi. Dilantik menjadi komite itu langkah awal untuk komit, jadi baru merasa benar-benar jadi keluarga Tzu Chi, merasa benar-benar sudah memiliki janji-janji lebih dan lebih bertekad. Komitmen yang saya bangun tentu untuk pelatihan diri saya sendiri, namun juga saya terapkan untuk rumah sakit. Karena memang saya juga merupakan bagian dari rumah sakit dan memiliki tanggung jawab untuk turut andil membesarkannya.

Menjadi komite menuntun saya menjadi seorang vegetaris, dan peduli lingkungan. Sekarang saya mulai menjalankan penghematan dalam bentuk apapun dan belajar memilah barang yang bisa di daur ulang. Jika dulu saya tipe orang yang *cuek*, makan pakai sumpit kayu atau plastik nyaman-nyaman saja. Tapi kini menggunakan alat makan sendiri.

Ini juga berkat Master Cheng Yen yang terus mengingatkan kita agar selalu mencintai bumi. Dalam ceramah Master Cheng Yen setiap pagi di rumah sakit, saya merasa diingatkan Master agar terus berjalan di jalan Bodhisatwa, artinya tidak melenceng ke mana-mana.

Tidak hanya ceramah Master Cheng Yen saja yang menguatkan tekad saya berada di barisan Tzu Chi. Namun Kata Perenungan Master Cheng Yen yang berbunyi "Di dunia ini tiada hal yang tidak mampu kita lakukan, ditakutkan adalah kita tidak mau melakukannya" ini juga menjadi pedoman saya dalam melakukan pekerjaan apapun. Tak terkecuali ketika menyiapkan akreditasi Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi yang memakan waktu tiga tahun.

Kini setelah dilantik menjadi Komite Tzu Chi, saya harus terus menggenggam kesempatan dengan sebaik-baiknya. Master Cheng Yen selalu mengatakan bahwa sudah tidak ada waktu lagi, maka saya pun harus memanfaatkan setiap waktu. Utamanya untuk terus melakukan kebajikan. Saya memiliki tekad ke depan menjalankan visi misi Tzu Chi dengan berpegang pada Tekad Guru Hati Buddha.

Seperti dituturkan kepada: Yuliati

Kilas



Baksos Degeneratif

Sehat di Usia Senja

Relawan komunitas He Qi Pusat pada Minggu, 17 Februari 2019, mengadakan baksos degeneratif untuk tahap I di awal tahun 2019. Baksos diadakan di Desa Sukaraya, Kecamatan Karang Bahagia, Cikarang. Ada 86 relawan Tzu Chi dan relawan umum

bersumbangsih di baksos degeneratif ini. Dalam baksos degeneratif tahap I ini tim medis Tzu Chi berhasil melayani 524 pasien yang datang untuk memeriksakan kesehatannya. Tidak hanya pelayanan dalam memeriksakan kesehatan, relawan Tzu Chi juga memberikan penyuluhan kesehatan. Helen kordinator baksos degeneratif di Cikarang mengatakan tujuan baksos ini mengajak warga Desa Sukaraya menjalani hidup sehat sehingga penyakit degenaratif bisa dicegah. Warga diedukasi resiko diabetes, darah tinggi, kolesterol, dan asam urat. Dengan menerapkan pola hidup sehat, warga dapat mencegah penyakit degeneratif ini.

"Saya sangat senang dengan adanya baksos di tempat kami, karena mendapat pengobatan gratis dan badan menjadi sehat," kata Rodiah, salah satu pasien baksos.

☐ Lily Tedja (*He Qi* Pusat)

Lomba Kata Perenungan Master Cheng Yen

Menuangkan Kata Perenungan dalam Bentuk Karya Seni

Acara tahunan Jing Si Aphorism Inter School Competition kembali diadakan pada Sabtu, 16 Februari 2019. Di tahun keempat ini, sekolah Tzu Chi Indonesia untuk kali pertama mengundang sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, Mahabodi Vidya School, Narada School, dan Sekolah Terpadu Pahoa.

Setiap tahun, tema dari Jing Si Aphorism Inter School Competition ini berbeda-beda, Kali ini temanya "Dengan keyakinan, keberanian, dan keuletan, tidak ada yang tidak mungkin." Selain story telling, kategori lomba lainnya adalah menggambar untuk murid kelas 1 hingga kelas 3, lalu kompetisi membuat komik untuk kelas 4 hingga kelas 6.

"Tujuan dari lomba ini, kita ingin ajak anak-anak untuk lebih mengerti makna dari Kata Perenungan Master Cheng Yen. Setelah mengerti itu, mereka coba tumpahkan dengan bercerita ulang, atau melalui gambar," kata Anita Arthan, penanggung jawab acara ini.







Paket Bantuan Kebakaran

Bantuan Tzu Chi di Krukut

Pada Jumat, 1 Maret 2019 para relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Pusat (*Hu Ai* Jembatan Lima) melakukan kegiatan pembagian paket bantuan kebakaran di wilayah Kelurahan Krukut, Taman Sari, Jakarta Barat. Sebelumnya pada Selasa, 26 Februari 2019 telah terjadi kebakaran di wilayah RW 7, Kelurahan Krukut yang menghanguskan 30 rumahyang terdiri dari 61 Kepala Keluarga.

"Kebakaran ini berasal dari ledakan kompor di salah satu rumah warga yang berada di RT 7/RW7, Kelurahan Krukut, Kecamatan Taman Sari," ungkap Janah, Ketua RW 07, Kelurahan Krukut yang menceritakan asal kebakaran.

Peristiwa ini pun mendapat perhatian dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dengan menyalurkan bantuan kepada korban terdampak kebakaran. Dari hasil survei yang telah dilakukan beberapa hari sebelumnya, paket bantuan kebakaran dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kemudian disalurkan ke RW 07, kelurahan Krukut, Taman Sari. Para penerima bantuan yang sebelumnya telah mendapatkan kupon pada saat survei kemudian berkumpul ke lokasi pembagian paket bantuan kebakaran Tzu Chi yang berjumlah 61 buah paket kebakaran dan 30 buah terpal.

☐ Wylen (He Qi Pusat

Gathering Imlek

Hari Apresiasi Wu Liang Yi Jing

Sai pementasan persamuhan Dharma Sutra Makna Tanpa Batas (*Wu Liang Yi Jing*) pada Januari 2019 lalu, relawan mengadakan *Gathering* Imlek pada Minggu, 10 Februari 2019. Relawan yang menjadi bagian dari persamuhan Dharma *Wu Liang Yi Jing* juga memberikan *sharing* pengalaman mereka.

"(Kegiatan) ini dalam rangka *Sincia* (*Imlek*) tapi kita kasih tema Apresiasi Sutra *Wu Liang Yi Jing*, Sutra Makna Tanpa Batas," ujar Chia Wen Yu, PIC Kegiatan.

Persamuhan Dharma Sutra Makna Tanpa Batas (*Wu Liang Yi Jing*) sudah relawan persiapkan selama satu tahun dengan tekad kuat dan kesungguhan hati. Master Cheng Yen memuji relawan Tzu Chi Indonesia yang telah berhasil menyelami Dharma dan membawakannya dengan berbagai keterbasan bahasa.

Di hadapan 414 Sugianto Kusuma Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia berpesan agar dapat memberikan pengetahuan dan pengalamannya kepada orang lain. "Saya harap semuanya sudah belajar, jangan belajar (untuk) sendiri tapi *sharing-sharing* ke yang lain," kata Sugianto Kusuma.



Cermin

Berbagi Kegembiraan



Ilustrasi: Rangga Trisnad

i hari ulang tahun Xiaoming yang ke-6, Ayah Xiaoming menghadiahkan sebuah sepeda. Xiaoming sangat menyukai sepeda ini. Semenjak itu, setiap hari ia bersepeda kesana-kemari di halaman depan rumah. Namun, Xiaoming merasa ada sesuatu yang sangat aneh, setiap dia sedang bersepeda dengan asyik, selalu merasa ada sepasang mata (seseorang) yang sedang

mengamati dirinya, tetapi ia tidak tahu siapa sebenarnya orang itu?

Saat tidur pada malam hari, Xiaoming terus saja memikirkan sepasang mata itu. Karena Xiaoming biasanya suka menonton film kartun, maka ia mulai berpikir, "Apakah mata Doraemon? Apakah mata Pikachu? Apakah mata Digimon? Apakah...?"

Pada suatu sore hari, setelah Xiaoming pulang dari taman kanakkanak, ia memutuskan untuk mengendarai sepeda dengan santai. la ingin mencari pemilik sepasang mata itu.

Diletakkannya tas sekolahnya, Xiaoming berlari ke halaman untuk bersepeda, dan mulai mengitari halaman, satu putaran, dua putaran, tiga putaran. Tiba-tiba Xiaoming menemukan ternyata pemilik sepasang mata itu adalah Xiaowei yang tinggal di sebelah rumahnya.

Xiaoming bertanya pada Xiaowei, "Mengapa kamu melihat saya bersepeda dengan sembunyisembunyi?"

Mulanya Xiaowei tidak berani buka suara, hanya menundukkan kepalanya. Lama-lama ia berkata dengan terbata-bata, Kkarena..., saya juga..., saya juga ingin..., ingin mengendarai sepeda."

Xiaoming berkata dengan senang hati, "Sungguh bagus sekali, dengan demikian kita dapat bermain bersama-sama. Ayo mari kita bersepada bersama."

Xiaowei merasa sangat senang hingga matanya berbinar-binar.

Xiaoming meminjamkan kepada sepedanya Xiaowei. la juga mengajarkan Xiaowei bagaimana cara bersepeda, dengan sangat cepat Xiaowei berhasil mempelajarinya. Ia juga seperti Xiaoming, dengan gembira

mengendarai sepeda mengitari halaman.

Xiaoming melihat yang Xiaowei sangat gembira berlarilari mengejar di belakang sepeda dengan gembira. Sore itu mereka berdua bermain dengan sangat senang. Sejak saat itu, Xiaoming dan Xiaowei telah menjadi sahabat

Saat akhir pekan, Ayah Xiaowei pulang dari Amerika usai bertugas. la membawa pulang sebuah mobil mainan yang sangat bagus sebagai hadiah untuk Xiaowei. Setelah menerima mobil mainan itu, dengan gembira ia mengucapkan terima kasih kepada Ayahnya. Xiaowei teringat kegembiraan Xiaoming dan matanya yang berkilauan cemerlang, lalu memutuskan untuk berbagi mobil mainannya dengan Xiaoming.

Sejak saat itu, kedua sahabat karib ini tidak peduli siapa yang menghadapi kesulitan apa pun, selalu akan saling membantu untuk menyelesaikannya. Bila menemukan hal-hal yang menarik dan menyenangkan, mereka juga akan saling berbagi!

Panduan Pengajaran Kata Perenungan, Panduan Cinta Kasih Universal, Persatuan Guru Tzu Chi Penerjemah: Lenah (He Qi Barat 2) Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



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

STRATEGI MENJAGA KESEHATAN JANTUNG

antung adalah organ vital dalam tubuh manusia yang berfungsi untuk menerima dan memompa darah ke seluruh tubuh. Oleh karena itu penyakit jantung masih menjadi penyebab kematian utama pada manusia. Beberapa orang ada yang dilahirkan dengan kelainan jantung bawaan atau genetik (penyakit jantung bawaan) tapi lain halnya dengan penyakit jantung koroner yang dapat dicegah melalui gaya hidup sehat. Beberapa cara menjaga kesehatan jantung antara lain:

1. Jangan Merokok

Bahan kimia pada rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah jantung, akibat penumpukan plak (aterosklerosis) serta bersifat stres oksidatif akibat karbon monoksida pada rokok.

2. Pertahankan Berat Badan Ideal

Kelebihan berat badan dapat menyebabkan meningkatkan peluang penyakit jantung termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, dan kolesterol tinggi.

3. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah tidak minum-minuman beralkohol, minum air putih yang cukup, diet rendah garam, gula dan kolesterol atau lemak jenuh, diet tinggi protein, serat dan buah.

4. Tetap Aktif

Berolahraga rutin minimal 30 menit setiap hari guna mencegah. resiko penyakit jantung serta melatih otot-otot jantung dan peredaran darah tetap aktif.

5. Hindari Stres dan Istirahat Cukup

Tidur yang berkualitas dan menghindari stres juga salah satu upaya menjaga agar jantung tetap sehat.

6. Rutin Pemeriksaan Kesehatan (Medical Check Up)

Rutin melakukan konsultasi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala minimal 6 bulan sekali untuk mencegah resiko penyakit jantung koroner. Apabila sudah memiliki resiko dari salah satu penvakit jantung koroner (diabetes, darah tinggi, dan kolesterol) disarankan rutin konsumsi obat dan konsultasi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Sedap Sehat Louisiana Sunset Salad

Bahan:

Romaine Lettuce (selada kering) Cucumber (mentimun) :1buah Carrot (wortel) :1buah Mandarin Oranges (jeruk) : 2 buah Hard Boiled eggs (telor rebus) :3 butir

Untuk sunset Dressing/Sauce:

:1kuntum Italian Dressing : 75 cc Nectar Juice (juice mangga) : 25 cc Orange juice (fresh orange juice) : 25 cc

Cara Membuat:

- 1. Kupas Romaine lettuce bagian luarnya, kemudian potong-potong menjadi 4-5 cm, cuci dan rendam ke dalam air es kemudian tiriskan.
- 2. Kupas kulit mentimun, belah dua kemudian potong menyerong. Kupas wortel kemudian potong julliane/sebesar biji korek api.
- 3. Kupas jeruk mandarin dan bersihkan, sisihkan individual. Kupas telor yang sudah direbus, kemudian potong wedges/belah delapan.
- 4. Campurkan italian dressing dengan nectar juice dan orange juice. Sisihkan.
- 5. Susun carrousel (melingkar) mentimun di atas lettuce, kemudian taburkan wortel di atasnya. Susun pula potongan telor rebus dan mandarin oranges di atas salad (carrousel) kemudian drizzling atau tuangkan sunset dressing/sauce di atasnya sesuai selera. Sajikan. ☐ Masak Sehat DAAI TV



MEMBANGUN PENDIDIKAN KARAKTER. Sekolah Tzu Chi Singkawang menjadi sekolah ketiga yang dibangun oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia setelah Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng dan Sekolah Tzu Chi Indonesia Pantai Indah Kapuk. Peletakan batu pertama ditandai dengan simbolisasi penyekopan tanah oleh insan Tzu Chi Indonesia beserta para tamu undangan.



PERHATIAN PADA KESEHATAN MASYARAKAT. Tzu Chi mengadakan baksos kesehatan umum dan gigi di Sekolah Dharma Widya, Desa Sewan, Tangerang, Banten. Baksos yang diikuti 80 relawan dan 25 tim medis ini berhasil melayani 760 pasien yang berobat dan memeriksakan kesehatan mereka.



MENANTI RUMAH LAYAK. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan TNI Mabes Kostrad dan Pemerintah Kabupaten Pandeglang melakukan survei warga Kampung Paniis, Desa Taman Jaya, Kecamatan Sumur Pandeglang. Selain itu relawan juga melihat langsung lahan seluas 4000 m² milik TNI untuk dijadikan lokasi pembangunan Hunian Tetap.



BELAJAR DAN BERMAIN DENGAN BAHASA MANDARIN. Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng mengadakan *Mandarin Day* bagi siswa-siswinya. Kegiatan *Mandarin Day* ini melombakan bercerita dengan bahasa Mandarin, menerka karakter Hanzi, dan isyarat tangan yang diadakan di Aula Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng.

Bantuan Bibit Padi di Myanmar

Petani Kacang Turut Bersumbangsih Membagi Bibit Padi



Relawan Tzu Chi dari tiga negara (Myanmar, Malaysia, dan Taiwan) membagikan bibit padi secara serentak di enam lokasi di Myanmar. Dalam kegiatan ini, Tzu Chi membagikan bibit kepada hampir 3.500 kepala keluarga.

ada tanggal 16 hingga 25 Februari 2019, tim pembagian bibit padi di Myanmar mulai melakukan pekerjaannya selama 10 hari. Pada hari pertama kegiatan pembagian, relawan dari tiga negara, Myanmar, Malaysia dan Taiwan membentuk beberapa kelompok yang membagikan bibit padi secara serentak di enam tempat. Kelompok pembagian bibit ini telah memberikan

bibit kepada hampir 3.500 kepala keluarga.

Mengejar Musim Tanam

Sebelum pembagian bibit padi dilakukan, relawan Tzu Chi juga sudah membagikan bibit kacang pada bulan November tahun lalu (2018). Ketika para relawan melewati Kuil Nyaung Ni East di Kecamatan Thongwa, mereka menyaksikan kelompok petani di tengah sawah di kedua sisi jalan mereka bekerja sambil menundukkan kepalanya sedang memetik kacang hijau yang siap panen pada tahap pertama. Di dalam hati para relawan juga turut bergembira atas keberhasilan mereka.

Kepala Desa U Dantun yang turut membantu kegiatan pembagian bibit padi sangat berterima kasih kepada Tzu Chi yang telah membantu petani yang terkena bencana. Dan kini relawan Tzu Chi kembali datang untuk membagikan bibit padi, relawan berupaya agar musim panen para petani tidak sampai terputus.

Kepala Desa U Dantun menyatakan, tahun lalu ketika para petani terkena bencana mereka merasa bahwa hidup sudah tidak ada harapan, dan kedatangan Tzu Chi untuk membagikan bibit kacang hijau membuka harapan mereka kembali. Kini kacang hijau ini sudah dapat di panen dan semua petani merasa bahagia.

Dalam membagian bibit padi relawan membagikannya dengan cara registrasi online. Hal ini membuat para petani dapat menyesuaikan waktu mereka untuk datang mengambil bantuan bibit padi agar lebih memudahkan mereka yang sedang panen.

Tzu Chi Internasional

Pembagian bantuan diawali dengan doa yang tulus yang dibimbing relawan. Kepala Desa U Dantun yang sependapat dengan konsep pemikiran Master Cheng Yen, berharap warga dapat meneruskan ajaran Master Cheng Yen kepada warga desa lainnya. Ia menggerakkan para petani menggalakan kegiatan celengan beras untuk membantu lebih banyak orang.

Setelah kegiatan pembagian bibit selesai relawan juga menyediakan celengan beras untuk mereka bawa pulang untuk terus berbuat kebajikan dengan menabung segenggam beras setiap hari. Sore harinya, ada satu tim relawan yang tetap berada di lokasi untuk menunggu petani yang belum datang mengambil kupon pembagian bantuan. Sementara relawan lainnya turun ke desa untuk melakukan survei bagi para petani yang membutuhkan bibit padi.

☐ Sumber: www.tzuchi.org Diterjemahkan oleh: Nagatan Penyelaras: Agus Rijanto