



救 關
助 心
別 別
人 人
就 就
是 是
救 關
助 心
自 自
己 己

Memberi perhatian pada orang lain sama dengan memberi perhatian pada diri sendiri. Membantu orang lain juga berarti membantu diri sendiri."

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi
Indonesia



Seniman-seniman difabel kelas dunia dari China Disabled People's Performing Art Troupe (CDPPAT) membawakan tarian Bodhisatwa Seribu Tangan dalam pertunjukan My Dream. Acara yang berlangsung pada 29-30 Juli 2017 di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK ini merupakan konser amal sekaligus memperingati 10 tahun DAAI TV Indonesia.

10 Tahun DAAI TV Indonesia

Terbanglah, Raih Mimpi-mimpimu

Keterbatasan bukanlah penghalang dalam mengejar mimpi. Jadikanlah kekurangan sebagai kelebihan dalam meraih segudang prestasi yang mampu menginspirasi.

"Saya sudah bergabung dengan *My Dream* sejak tahun 2007. Sudah 10 tahun," ucap Wei Jingyang. Dengan dibantu penerjemah bahasa isyaratnya, Jingyang mengungkapkan bahwa ia merasa senang bisa tampil di hadapan para penonton di Indonesia.

Sebenarnya Jingyang lahir dengan keadaan yang normal, namun ketika berusia satu tahun ia menderita demam tinggi hingga kejang. Ketika itulah Jingyang kehilangan pendengarannya. Sejak saat itu, ibu Jingyang telah mempersiapkan anaknya untuk menghadapi lingkungan.

Belajar menari sejak usia 10 tahun, membuat Jingyang seakan menemukan dunia barunya. Ia mengaku membawakan setiap tarian dengan seluruh jiwanya. Maka jangan terkejut bila melihat betapa luwesnya gerakan yang ia bawakan dalam "Tarian Burung Merak", "Taman Rahasia", dan "Bodhisatwa Seribu Tangan".

Bergabung dengan *China Disabled People's Performing Art Troupe* (CDPPAT) yang menaungi pertunjukan *My Dream* merupakan kesempatan yang berharga untuknya. "Di sana kami belajar mengenal ketukan. Pertama-tama, saya akan mengenal ritme musik terlebih dahulu, saya akan mengetuk *cajon* (alat musik perkusi-*red*) untuk menangkap tempo musik dan yang terpenting adalah guru pembimbing, dia adalah musik saya," jelas Jingyang yang

lahir di Kota Heng Shui, Provinsi Hebei, Tiongkok.

Saya menjalani latihan balet yang berat dan membuat saya menderita sekaligus bahagia karena saya bisa memakai sepatu balet dan *rok tutu* (rok yang digunakan dalam tarian balet-*red*)," lanjutnya. Selain itu ia juga bertanggung jawab menjadi penari utama dalam tarian balet "My Dream".

Perjalanan hidup yang ia jalani itu membuatnya banyak sekali belajar bahwa, mereka bukanlah tidak mampu. "Kami hanyalah tidak leluasa, kami mempunyai mata, tangan, kami juga mampu menciptakan keajaiban dan kehidupan yang istimewa diri kami sendiri," tegasnya.

Menjadi Sangat Terinspirasi

Apa yang disuguhkan Wei Jingyang bersama timnya memberikan energi semangat dan motivasi tersendiri bagi parapenonton, salah satunya rombongan dari Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) Karang Anyar, Jawa Tengah. Sebanyak 34 murid SLBN Karang Anyar kategori kelas B (tunarungu, tunawicara) dan kelas C (tunagrahita) yang didampingi 6 guru mendapat kesempatan dari Summarecon Agung untuk menyaksikan pertunjukan kelas internasional ini.

"Ke Jakarta (nonton *My Dream*) mau *sinau* (belajar-*red*)," ungkap Nurul Arifah (20 tahun), murid kelas B SLBN Karang Anyar. Ia juga mengaku menyukai pementasan yang dibawakan

oleh seniman difabel asal Tiongkok ini. Selain Nurul, Bella Devi Astuti (14 tahun) juga mengungkapkan rasa sukurnya. "Senang banget bisa nonton kayak gini," ucap Bella malu-malu. Keduanya memperoleh semangat baru dari apa yang telah dilihat. "Abis nonton aku *pengen* nari *tenanan* (dengan serius-*red*)," ujar Nurul semangat. "*Pengen* bisa kayak gitu, mau seperti mereka," timpal Bella siswi kelas C.

Melihat antusiasme Nurul dan Bella, sang guru, Elfiriany Kusumawati, S. Sn merasa sangat bersyukur mendapatkan berkah menyaksikan pertunjukan ini. "Anak-anak senang banget, saya sangat berterima kasih diberi kesempatan seperti ini, jarang banget," ucapnya.

Sebelum relawan Summarecon mengundang murid-murid SLBN Karang Anyar, ada peristiwa yang melatarbelakanginya. Jalinan jodoh baik ini bermula dari Pimpinan Summarecon Agung Tbk. yang juga relawan Tzu Chi, Liliawati Rahardjo yang secara tidak sengaja membaca majalah yang menceritakan tentang komunitas difabel di Karang Anyar ketika mereka membawakan pementasan tari. "Saya terinspirasi untuk mengundang mereka agar mereka juga terinspirasi," ujar Liliawati yang akrab disapa Li Ying. Li Ying berharap agar mereka tidak selalu melihat kekurangannya. "Mereka harus nonton karena biar mereka *nggak* menganggap kekurangan itu ya kekurangan. Dia harus lihat kalau orang

lain bisa, mereka (juga) bisa menjadi *somebody*," ucapnya.

Menonton penampilan *My Dream* memberikan suntikan semangat tersendiri bagi Fitri sebagai guru Tari. "Saya dulu *pengen* memimpikan anak-anak walaupun punya banyak kekurangan tapi di pentas orang-orang tidak memandang kekurangannya tetapi kelebihanannya," ungkapnya.

Sebarkan Kebajikan

Pertunjukan *My Dream* yang terselenggara dalam rangka 10 tahun DAAI TV Indonesia, telah memukau lebih dari 7.000 penonton di Medan (22-23 Juli 2017) dan Jakarta (29-30 Juli 2017). Pertunjukan yang sama akan dilangsungkan di Surabaya pada tanggal 5-6 Agustus 2017 mendatang.

"Kalau kita melihat *My Dream*, salah satu andalannya adalah Tarian Bodhisatwa Seribu Tangan yang mengulurkan tangan untuk membantu dan mencabut penderitaan dari semua makhluk," ujar Hong Tjhin, CEO DAAI TV. Mengusung semangat yang sama, DAAI TV terus memantapkan langkah untuk merekam dan menyebarkan kebaikan di dunia.

Tim Redaksi

Artikel lengkap tentang pertunjukan *My Dream* ini dapat dibaca di:

<https://goo.gl/RjX4Wa>





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**

Kunjungan kasih Kasih Ibu untuk Anaknya

“Kasih ibu tiada tara, demi sang buah hati ia rela mengorbankan segalanya: waktu, uang, tenaga, dan bahkan kehidupannya. Demi merawat sang buah hati Nova Ambar (27) yang berkebutuhan khusus, Suparmi mesti menahan diri untuk bisa bepergian, beraktivitas, dan bahkan sekadar untuk melepaskan kejenuhan.”

Kadang *kalo* mau pergi-pergi bareng ibu-ibu lain (teman) selalu kepikiran sama dia,” kata Suparmi sembari menunjuk Nova Ambar, putri pertamanya. Meski telah berusia 27 tahun, tetapi sikap dan mental Nova memang masih kekanak-kanakan. Segala sesuatunya masih sangat bergantung kepada sang ibu. Hal itulah yang membuat Suparmi tak tega dan tidak bisa meninggalkannya lama-lama.

Di rumahnya di kawasan Pondok Pinang, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan inilah sudah lebih dari 25 tahun Suparmi dengan setia mendampingi dan mengurus Nova Ambar. Sambil mengawasi Nova, Suparmi pun tetap berusaha membuka warung kecil di rumahnya. “Hasilnya lumayan buat *nambahin* dapur, terus juga buat ‘hiburan’ di rumah,” terang Suparmi. Ya, penghasilan Salim (54) suami Suparmi sebagai tenaga keamanan memang hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari saja. Dan tahun ini, Salim sudah tidak lagi bekerja.

Berawal dari Kejang

Semua bermula ketika Nova Ambar yang terlahir normal mengalami kejang-kejang di usia 9 bulan. Karena meng—anggapnya sebagai penyakit panas atau demam biasa maka Suparmi pun hanya memberikannya obat penurun panas biasa. Karena frekuensi kejang semakin sering dan mengkhawatirkan,



Sebulan sekali relawan Tzu Chi mengunjungi Nova Ambar, untuk menghibur dan menyemangati kedua orang tuanya dalam merawat putrinya yang memiliki keterbatasan fisik.

Nova pun dibawa berobat ke RS Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta. “Kata dokter, sekali Nova kejang saja sebenarnya sudah ribuan sarafnya yang rusak,” kata Suparmi mengenang. Dokter menyarankan Nova menjalani terapi. Kurang lebih tiga tahun Nova berobat jalan, sampai akhirnya Suparmi memutuskan untuk merawat Nova di rumah.

Sejak itulah kesabaran dan ketabahan Suparmi, Salim, dan Rahmanita (22), adik Nova diuji. Dan kesabaran itu semakin diuji seiring bertambahnya usia dan fisik Nova. Sikap dan perilaku Nova pun semakin sulit dikendalikan. “Kadang kalau sudah *nggak* mau, susah buat mandi atau makan,” kata Parmi setengah mengeluh.

Beban keluarga Suparmi sedikit teringankan dengan hadirnya relawan Tzu Chi yang mengunjungi mereka setiap bulannya. Seperti pada Minggu, 23 Juli 2017, Suyanti dan Yuli, dua relawan Tzu Chi dari komunitas *He Qi* Pusat (*Xie Li* Selatan) mengunjungi kediaman mereka. Relawan juga rutin memberikan bantuan berupa diapers (popok orang dewasa) untuk Nova. “Saya berterima kasih sekali

dengan adanya bantuan (diapers) dari Tzu Chi ini, memang ini yang saya butuhkan,” ungkap Suparmi. Kehadiran relawan juga sedikit menghibur batin Suparmi. Ia bisa melihat keceriaan dan tawa Nova saat bersama relawan Tzu Chi.

Bagi Suyanti dan Yuli sendiri, banyak pelajaran yang diperoleh mereka saat melakukan kunjungan kasih ke para penerima bantuan Tzu Chi, Nova salah satunya. “Saya melihat contoh nyata kasih seorang ibu kepada anaknya,” kata Suyanti. Sementara Yuli merasakan dengan adanya perhatian yang tulus maka hal itu dapat menenteramkan batin.

Melihat, berinteraksi, dan merasakan kesulitan orang lain juga dapat mengasah kepekaan batin sekaligus rasa syukur atas berkah yang dimiliki. “Bukan berarti karena kita melihat orang lain memiliki masalah maka kita bersyukur, kita bersyukur karena masalah kita *nggak* seberat mereka,” kata Suyanti.

□ Hadi Pranoto

Artikel ini dapat dibaca di:
<https://goo.gl/6BZ8a1>



Dari Redaksi

My Dream, Pentas Lintas Batas

Ketika seseorang memiliki keterbatasan fisik seringkali mereka mengalami kesulitan untuk bersaing di dunia kerja. Sebab, memang tak bisa dipungkiri bahwa dunia kerja menginginkan orang yang sempurna secara fisik dan mental.

Dalam hal ini, Pemerintah Indonesia sangat serius menangani hak para penyandang disabilitas. Mereka diperhatikan dan mendapatkan kesempatan seperti orang pada umumnya untuk bekerja di berbagai perusahaan dan instansi pemerintah.

Bentuk kepedulian kepada penyandang disabilitas ini ditandai dengan penandatanganan Piagam Perjuangan Profesor Suharso oleh pemerintah pada tanggal 5 Juli 2014 sebagai komitmen untuk memperjuangkan hak mereka yang berkebutuhan khusus.

Para penyandang disabilitas ini pada dasarnya memiliki potensi

yang sama atau bahkan mungkin lebih bagus dari orang yang fisiknya sempurna. Sesungguhnya banyak orang yang memiliki anggota tubuh yang sempurna, tetapi (sebenarnya) memiliki jiwa yang rapuh.

Setiap manusia yang mandiri mampu memahami hidupnya dan bisa menjalaninya dengan baik. Hal tersebut merupakan konsep manusia yang bebas atau manusia yang memiliki ketidakterbatasan, terlepas dari kelengkapan tubuh. Atas dasar inilah Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bersama DAAI TV Indonesia mengundang 40 seniman tari dan musisi berkelas dunia dari Tiongkok yang tergabung dalam *China Disabled People's Performing Art Troupe* (CDPPAT) dalam pementasan bertajuk *My Dream*.

Mereka menampilkan pertunjukan yang menembus sekat-sekat fisik dan pemikiran, sekaligus sebuah cara untuk mengubah pandangan umum terhadap orang-

orang yang mengalami keterbatasan fisik. Mereka adalah orang-orang yang fisiknya tidak sempurna. Mereka mengolah kelemahannya menjadi sebuah kekuatan hingga menembus keterbatasan. Di sisi lain, mereka mempromosikan kesetaraan hak bagi penyandang disabilitas sekaligus mengajak banyak orang agar bersyukur atas karunia yang dimiliki, menghormati orang lain yang memiliki kekurangan, dan mencintai sesama.

Pertunjukan ini pun menjadi pembangkit semangat hidup serta inspirasi bagi para penyandang disabilitas di Indonesia. Di sisi lain, pertunjukan ini merupakan sarana untuk membuka cakrawala masyarakat luas tentang potensi para penyandang disabilitas dengan merefleksikan semangat 40 seniman dan musisi dalam pertunjukan tentang “mimpi” ini.

Anand Yahya
Pemimpin Redaksi

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto. **WAKIL PEMIMPIN UMUM:** Ivana Chang, Hadi Pranoto. **PEMIMPIN REDAKSI:** Anand Yahya. **REDAKTUR PELAKSANA:** Yulianti. **EDITOR:** Arimami SA. **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, Ricky Suherman, Siladhamo Mulyono, Suheni, Urip Junoes. **PENGEMBANGAN RELAWAN DOKUMENTASI:** Erli Tan, Halim Kusin, Henry Tando, Teddy Lianto. **WEBSITE:** Heriyanto. **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. **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.

Pesan Master Cheng Yen

Giat Menyelami dan Mempraktikkan Dharma

*Menyelami ajaran kebajikan untuk melenyapkan tabiat buruk
Dengan berani memikul tanggung jawab untuk membabarkan Dharma
Tidak lupa untuk menumbuhkan jiwa kebijaksanaan
Membentangkan jalan kebajikan untuk menyucikan hati manusia*



Dalam beberapa tahun ini, setiap kali berkunjung ke Taoyuan, saya bisa melihat kemajuan kalian. Kalian juga sangat bersatu hati dan harmonis. Saya berharap kalian semua bisa berinteraksi dengan harmonis. Saya juga mendengar bahwa kalian sangat tekun dan bersemangat mendengar Dharma. Karena itu, saya harus sangat bersungguh hati.

Setiap hari, di antara jadwal yang padat, saya harus meluangkan waktu sebelum pukul enam sore untuk melakukan persiapan. Tidak peduli ada betapa banyak hal lain, saya harus berfokus mempersiapkan isi ceramah yang akan saya berikan keesokan paginya. Sekarang, membabarkan Dharma berbeda dengan dahulu. Dahulu, begitu duduk, saya bisa langsung membabarkan Dharma tanpa menggunakan *Powerpoint* atau teks. Tidak perlu menyiapkan apa pun. Dengan Sutra di tangan, saya sudah bisa membabarkan Dharma.

Namun, sekarang sudah berbeda. Kini, tidak semua insan Tzu Chi bisa memahami ceramah saya dalam dialek Taiwan karena relawan yang mengikuti ceramah saya berasal dari puluhan negara. Jadi, saya harus melakukan persiapan agar relawan yang tidak memahami dialek Taiwan bisa memahami ceramah saya lewat teks. Inilah yang harus saya lakukan. Ini membutuhkan banyak waktu dan membuat saya merasa tertekan. Namun, saya tetap berusaha sebaik mungkin agar kalian bisa menyelami Dharma. Saya berharap kalian semua dapat menyelami Dharma.

Mengapa harus menyelami Dharma? Contohnya lavender. Jika kita berdekatan dengan lavender, maka meski kita sudah jauh, tetapi aroma lavender akan tertinggal di pakaian kita. Karena itulah, kita harus menyelami Dharma. Saya berharap

setiap orang dapat mendekati Dharma. Kita harus percaya bahwa kita memiliki kesadaran kedelapan. Kita bersusah payah dan bekerja keras sepanjang hidup kita.

Saya sering memberi tahu kalian bahwa kita melatih diri untuk melenyapkan tabiat buruk. Dari mana tabiat buruk berasal? Dari kesadaran. Noda batin dalam pikiran kita bisa membangun banyak tabiat buruk. Jika kita mendekati *septic tank*, aroma tidak sedapnya juga akan tertinggal di tubuh kita. Begitu pula dengan pikiran dan kesadaran kita.

Di lingkungan yang tidak baik, tabiat buruk akan terbangkitkan. Dengan mendengar Dharma, kita akan menyadari bahwa kita tidak boleh membangun tabiat buruk dan harus memperbaikinya sedikit demi sedikit. Karena itulah, saya terus menekankan prinsip kebenaran ini. Saat mengulas prinsip kebenaran yang terpenting saya akan terus-menerus mengulanginya.

Sesungguhnya, saya juga khawatir jika saya terus mengulanginya, kalian akan merasa bosan. Namun, tidak peduli kalian bosan atau tidak, tanggung jawab saya adalah terus mengulang prinsip kebenaran yang sangat penting. Bagi orang yang tidak datang kemarin, mereka bisa mendengarnya hari ini. Bagi orang yang sudah mendengarnya kemarin, saya bisa mengingatkannya lagi hari ini.

Contohnya salah satu murid Buddha, Purna Maitrayaniputra. Buddha juga terus mengulang tentang Purna Maitrayaniputra. Saya juga harus mengulang semuanya meski kisah tentang muridnya ini sangat panjang. Saya bukan hanya tidak boleh melewatkannya, tetapi juga harus memahami pikiran Buddha dan mengapa Buddha begitu memandang penting muridnya ini. Muridnya ini tidak takut kesulitan dan bersedia

mendedikasikan diri untuk membabarkan Dharma di dunia.

Buddha sangat memuji semangat muridnya ini. Selama beberapa malam dalam perjalanan, saya kembali mendengarkan ceramah saya tentang Purna Maitrayaniputra. Dari sini bisa diketahui bahwa membabarkan Dharma sangatlah penting. Bab Praktik Damai dan Sukacita memberi tahu kita kesulitan apa yang akan kita hadapi di awal dan perbuatan apa yang harus kita hindari.

Mengubah Kegelapan Batin Menjadi Kebijaksanaan

Jika ada orang yang menghina atau sengaja memfitnah kita, kita harus bersabar dan menjauh dari kondisi seperti itu. Sesungguhnya, angin kegelapan batin bertiup bukan karena orang lain, melainkan karena diri sendiri. Orang lain mungkin langsung melupakannya. Kini, jaring kegelapan batin sangatlah banyak. Namun, yang menjadi rintangan adalah diri sendiri.

Rintangan dari orang lain mungkin akan berlalu dalam waktu singkat karena setelah mengetahui kebenaran, orang lain tidak mempermasalahkannya lagi. Namun, rintangan dari diri sendiri adalah rintangan terbesar. Karena itulah, saya terus memberi tahu kalian untuk mulihkan *spirit* (semangat-**red**) Tzu Chi. *Spirit* Tzu Chi adalah tekad dan ikrar kita.

Kehilangan *spirit* berarti kehilangan tujuan hidup, bahkan hilang ingatan. Kita tidak boleh membiarkan diri sendiri menjadi orang yang hilang ingatan. Kita mungkin akan hilang ingatan karena usia, tetapi kita tidak boleh lupa untuk menumbuhkan jiwa kebijaksanaan kita. Hidup akan berakhir sesuai hukum alam, tetapi jiwa kebijaksanaan kita akan bertahan untuk selamanya. Jadi, saya berharap kalian bisa menggenggam

waktu untuk melakukan praktik nyata. Apa yang kalian dengar hari ini harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum melakukan perjalanan, saya mengulas bab Praktik Damai dan Sukacita serta terus memberi bahwa hidup manusia bagaikan mimpi. Buddha mengumpamakan hidup manusia sebagai mimpi. Jika kita giat melatih diri, bahkan di dalam mimpi pun kita akan giat melatih diri. Memiliki mimpi yang indah, inilah tujuan hidup kita. Intinya, kita harus bersungguh hati.

Mimpi buruk merupakan peringatan bagi kita dan mimpi indah merupakan arah tujuan kita. Karena itulah, saya berkata bahwa Sutra menunjukkan jalan. Buddha menunjukkan arah agar kita bisa menuju arah yang benar. Setelah memiliki arah, kita harus menapaki jalan tersebut.

Sebagai Bodhisatwa dunia, kita harus membuka jalan menuju arah yang benar. Setelah membuka jalan, kita harus giat mengajak orang-orang di komunitas untuk bersama-sama membentangkan jalan yang mulus. Jalan ini menghubungkan satu keluarga dengan keluarga lainnya. Dengan cara inilah kita menyucikan hati manusia.

Saya sungguh sangat berterima kasih kepada insan Tzu Chi Taoyuan. Hari ini, kalian berkumpul bersama karena saya berkunjung ke sini. Alangkah baiknya jika kalian bisa sering berkumpul seperti ini. Dengan sering berkumpul bersama, kalian bisa saling berbagi sejarah dan kegiatan Tzu Chi. Dengan demikian, kalian tidak akan takut pada angin kegelapan batin dan bisa mengubah kegelapan batin menjadi kebijaksanaan.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 4 Juli 2017
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina.
Ditayangkan tanggal 6 Juli 2017

修福粒米藏日月 · 持慧毫芒有乾坤

Memupuk Berkah: Dalam sebutir beras terhimpun cinta kasih sepanjang masa
Membina Kebijaksanaan: Dalam hal terkecil pun terkandung Dharma yang mengubah kehidupan

Master Cheng Yen Menjawab

Bagaimana Mengatasi dan Mengendalikan Emosi?

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Saya sering merasa terbawa emosi, sangat tidak puas terhadap banyak hal dan tidak senang terhadap orang lain, apa yang seharusnya saya lakukan?

Master Cheng Yen menjawab:

Jika terlalu suka terbawa emosi, hati kita akan berubah menjadi semakin sempit. Ketika semakin parah, sampai tiada ruang kosong lagi, tentu dengan sendirinya kita akan selalu menabrak tembok di mana pun berada, membuat diri sendiri maupun orang lain merasa sangat menderita.

Untuk itu, kita harus melatih kelapangan hati, jangan selalu harus ada "aku" dalam setiap hal. Jika "aku" sudah terlalu besar, tentu tiada ruang lagi untuk menerima yang lain. Selain itu, jangan menganggap diri sendiri yang paling benar dalam segala hal, sebab bila selalu bersikap demikian, maka Anda yang akan dianggap sebagai pihak yang tidak benar di mata orang lain.

□ Sumber: Dikutip dari buku "Membabarkan Dharma tanpa batas dengan makna tanpa batas" karangan Master Cheng Yen
Penerjemah: Januar Tambara Timur (Tzu Chi Medan)

Genta Hati

悲智願行播善種，
耕耘灌溉菩提林，
人間菩薩一念心，
預約淨土在人間。

Menebar benih kebajikan dengan menjalankan kewelasihan dan kebijaksanaan,
Menggarap dan merawat benih itu sehingga menjadi hutan Bodhi,
Dari sebersit niat Bodhisatwa dunia,
Mewujudkan alam suci di dunia.



TZU CHI BATAM: Kunjungan Kasih

Bersungguh Hati Melayani Akong dan Ama

Berbagai kegiatan dilakukan para Tzu Ching (muda-mudi Tzu Chi) Batam untuk menghibur para Akong dan Ama (kakek dan nenek) di Panti Jompo Sukacita, Batam. Mereka memutar lagu-lagu nostalgia yang merupakan lagu kesenangan para penghuni panti yang berusia lanjut ini. Para penghuni panti ini juga diajak untuk menyanyikan lagu-lagu tersebut.

Dalam kegiatan ini, Tzu Ching juga mengajak para penghuni panti melakukan senam jari yang mudah dan praktis. Ada beberapa jenis senam jari, seperti menekan otot jari, menepuk tangan dan lain sebagainya. Setiap jenis dari senam ini memiliki manfaat tersendiri untuk organ tubuh manusia. Selain menghibur para penghuni panti, Tzu Ching juga menyediakan makanan vegetarian. Dengan penuh perhatian, para Tzu Ching melayani para Akong dan Ama bagaikan keluarga sendiri. Mereka menyuapi Akong dan Ama yang kesulitan untuk makan sendiri.

Dalam kunjungan kasih ini banyak pelajaran yang diperoleh para Tzu Ching. Melalui interaksi dengan para penghuni panti, mereka dapat merasakan ke-

sepi yang dirasakan para Akong dan Ama. "Dengan berinteraksi dengan mereka, saya diingatkan untuk menjadi anak yang berbakti serta menghargai mereka yang lebih tua daripada kita," ungkap July Martina, salah seorang Tzu Ching yang mengikuti kegiatan ini.

Kunjungan kasih yang diadakan pada Minggu, 2 Juli 2017 ini berlokasi di Komplek Griya Mas, Batam Center, Kota Batam dan diikuti oleh 15 orang muda-mudi Tzu Chi Batam. Kegiatan ini juga menjadi kunjungan kasih perdana Tzu Ching ke panti jompo sejak berdiri pada tahun 2010.

Terdapat 12 orang lansia yang menghuni di panti jompo ini. Sebagian dari mereka sudah tidak bisa bergerak leluasa dan sakit-sakitan. Ada yang sepanjang hari harus duduk di kursi roda, dan ada juga yang harus menggunakan alat bantu jalan dalam kesehariannya. "Kegiatan mengunjungi panti jompo menurut saya bisa diadakan rutin sebulan sekali. Walaupun hanya 3 jam, tetapi sudah bisa menghibur orang tua di sana dan menjalin jodoh baik," kata Merlin, wakil koordinator kunjungan kasih ini. □ Nopianto (Tzu Chi Batam)



Muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) Batam mengajak para Akong dan Ama di Panti Jompo Sukacita, Kota Batam melakukan senam jari yang mudah dan praktis untuk menjaga kesehatan mereka.



Relawan Tzu Chi membagikan paket bingkisan Lebaran kepada 255 pengungsi korban peperangan di kantor Church World Service, Jakarta. Bantuan ini diharapkan dapat sedikit meringankan beban hidup para pengungsi.

TZU CHI SINAR MAS: Pembagian Paket Lebaran

Mengubah Duka Pencari Suaka Menjadi Sukacita

Hari raya Idul Fitri yang penuh berkah telah berlalu. Warga yang merayakannya di kampung halaman, sebagian besar juga sudah kembali ke Jakarta. Bahagia serta penuh cerita, itulah yang mereka rasakan. Namun, kebahagiaan tersebut berbanding terbalik dengan yang dirasakan para pengungsi korban peperangan yang kini tinggal di Indonesia. Bahkan mereka sudah lupa bagaimana rasanya berkumpul bersama ayah, ibu, dan sanak saudara.

Trauma serta kesedihan jauh dari keluarga yang dirasakan pengungsi turut dirasakan oleh relawan Tzu Chi. Selama tiga hari, tepatnya tanggal 3-5 Juli 2017, sebanyak 41 relawan Tzu Chi berbagi kebahagiaan dengan 255 pengungsi yang terdiri dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa.

Bertempat di Kantor Church World Service, yaitu sebuah lembaga kemanusiaan dan pemberi bantuan untuk pengungsi internasional di Jakarta, para pengungsi menerima bantuan sembako, seperti beras, dan juga sirup. Relawan juga menghibur

para pengungsi dan mengajak mereka bernyanyi isyarat tangan *Satu Keluarga*.

Melihat para pengungsi begitu terhibur, Mitha, salah seorang relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas larut dalam keharuan. "Sedih karena mereka tidak bisa ikut merayakan Lebaran bersama keluarga di negara asal mereka, tapi (saya) bahagia karena Tzu Chi bisa membantu meringankan dan menghapus duka mereka," ungkapnya.

Seperti Kata Perenungan Master Cheng Yen yang menyebutkan, "Bencana membuat hati kita menjadi pilu dan prihatin. Hanya cinta kasih yang mampu mengubah kesedihan menjadi ketabahan dan kekuatan." Bencana yang dialami oleh pengungsi ini meninggalkan pilu dan luka di hati mereka sebagai korban peperangan. Melalui kegiatan ini, relawan Tzu Chi berharap cinta kasih yang ditebarkan dapat menghibur dan membawa keceriaan bagi para pengungsi.

□ Ruth Putryani Saragih (Tzu Chi Sinar Mas)

TZU CHI TANGERANG: Baksos Kesehatan Umum

"Pengen Sembuh, Bisa Jalan Lagi"

Di antara ribuan warga yang mengantri memasuki tenda baksos pengobatan umum, Cucu (43) digendong sang suami menuju meja pendaftaran. Cucu yang tinggal di Desa Karang Tengah, Kecamatan Pagedangan, Tangerang, Banten ini penuh semangat memeriksakan kesehatannya.

Cucu sudah dua tahun mengalami lumpuh. Ketika mendapatkan informasi adanya baksos kesehatan ini, ia pun sangat senang dan berharap sakit yang dirasakannya bisa pulih seperti sedia kala.

Setelah menjalani pemeriksaan dan pengobatan dari dokter, ia pun berdoa agar mendapatkan kesembuhan. "Pengen sembuh, bisa jalan lagi. Pengen kayak orang-orang kerja lagi," ungkapnya.

Sementara itu Suriana (38), datang memeriksa keluhan sakit batuk dan tenggorokan yang dialaminya sejak bulan puasa lalu. Putra kelimanya juga mengikuti khitanan massal dalam baksos ini. "Bersyukur ada baksos

ini. Anak disunat, saya bisa berobat," ucapnya. Suriana pun berharap ia dan anaknya bisa lekas sembuh.

Cucu dan Suriana merupakan dua dari ribuan warga yang mengikuti kegiatan baksos kesehatan yang diadakan oleh Kepolisian Republik Indonesia (Polri) bekerja sama dengan Tzu Chi Indonesia dalam rangka peringatan Hari Bhayangkara ke-71. Sebanyak 3.700 pasien mengikuti baksos yang digelar pada Jumat, 7 Juli 2017 yang berlokasi di halaman SDN 3 Parung Panjang, Kecamatan Pagedangan, Tangerang, Banten.

Pelayanan kesehatan untuk warga terdiri dari pengobatan umum, gigi, khitanan massal, donor darah, penyuluhan kesehatan gigi sekolah, pelayanan KB, bedah minor, dan laboratorium sederhana. Salah seorang Tim Medis Tzu Chi, dr. Huiana Sofiani berharap, "Semoga mereka cepat sembuh, penyakit *nggak* berulang lagi, dan mereka tetap sehat." □ Yulianti



Cucu (43), digendong sang suami menuju meja pendaftaran Baksos Kesehatan Tzu Chi di halaman SDN 3 Parung Panjang, Tangerang, Banten. Baksos Kesehatan ini diikuti oleh 3.700 pasien dengan berbagai keluhan kesehatan.

TZU CHI MEDAN: Penyerahan dan Peletakan *Jing Si Aphorism* Menyebarkan Kebajikan di Hotel

Menyebarkan kebajikan dapat dilakukan di mana saja melalui berbagai media. Di Tzu Chi Medan, relawan menyebarkan kebajikan melalui Buku Kata Perenungan Master Cheng Yen. Mereka membagikan buku tersebut ke hotel-hotel setempat dengan harapan dapat menambah kebijaksanaan dari mereka yang menginap di masing-masing hotel.

Ada 2 hotel yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut, yaitu Palace Inn di Medan dan Lotus Village di Sibolangit. Dua hotel yang sama-sama mengangkat konsep vegetaris tersebut menyambut Buku Kata Perenungan Master Cheng Yen dengan sukacita.

“Saya sendiri telah membaca buku Kata Perenungan Master Cheng Yen. Buku tentang estetika hidup tersebut sangat bagus,” ucap Sucipto Louis, pemilik kedua hotel tersebut. Sebelumnya, relawan Tzu Chi terlebih dahulu memperkenalkannya dengan buku tersebut. Aswin, relawan Tzu Chi yang juga merupakan teman baik Sucipto tentu tidak ingin menyimpan hal-hal baik sendiri saja.

“Ya setelah membaca, saya putuskan untuk membeli 65 buah buku,” tutur Sucipto. Ia pun mempunyai harapan

yang serupa seperti apa yang relawan Tzu Chi inginkan. “Semoga tamu hotel bisa membacanya dan bisa menambah wawasan serta kebijaksanaan mereka yang membaca buku ini,” katanya.

Kegiatan peletakan buku tersebut dilakukan pada Minggu, 9 Juli 2017. Sebanyak 14 relawan Tzu Chi Medan membawa 22 buah buku Kata Perenungan Master Cheng Yen untuk diletakkan di Lotus Village Sibolangit, sedangkan 43 buah buku telah diletakkan di Palace Inn sebelumnya.

Dengan penuh hormat Lim Ik Ju, Ketua *Hu Ai* (komunitas) Medan Timur menyerahkan Buku Kata Perenungan Master Cheng Yen kepada Sucipto. Ia pun memberikan buku karya Master Cheng Yen lainnya yang berjudul *37 Faktor Pencerahan* kepada Sucipto. Dalam penyerahan Buku Kata Perenungan Master Cheng Yen tersebut, Aswin kembali mengucapkan terima kasih kepada Sucipto yang telah mendukung Tzu Chi dalam menyebarkan Cinta Kasih. Seperti satu kata perenungan Master Cheng Yen, “Bertambahnya satu orang baik di dalam masyarakat, akan menambah sebuah karma kebajikan di dunia.”

□ Nuraina (Tzu Chi Medan)



Relawan Tzu Chi Medan menyebarkan kebajikan melalui Buku Kata Perenungan Master Cheng Yen yang diletakkan di Hotel Lotus Village Sibolangit dan Palace Inn Medan.

TZU CHI SURABAYA: Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-118 Keceriaan di Kota Pahlawan

“E, F, P... Saya bisa melihat dengan terang,” teriak salah satu pasien saat membaca huruf yang tertera pada grafik *snellen*. Senda gurau relawan Tzu Chi Surabaya pun turut pecah saat berinteraksi dengan pasien yang senang karena penglihatannya telah pulih kembali. Keceriaan pun mewarnai Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-118 yang diselenggarakan oleh Tzu Chi Surabaya bekerja sama dengan Polda Jatim dan Biddokkes Polda Jatim pada tanggal 14 dan 15 Juli 2017.

Sebelumnya, lebih dari 200 orang dari berbagai kota dan kabupaten di Jawa Timur terdaftar menjadi pasien operasi pada Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-188 setelah melalui proses *screening* pada tanggal 8 Juli 2017. Selama dua hari pelaksanaan baksos, tim medis dari *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) berhasil mengoperasi 278 pasien.

Keceriaan tersebut juga dirasakan oleh Kharisma Kapoor, salah satu pasien operasi katarak yang berusia 10 tahun. Sejak kecil penglihatan Kharisma sudah

buram dan sering menabrak atau terbentur sesuatu ketika berjalan. Karena himpitan ekonomi dan penghasilan keluarga yang pas-pasan, Misno sang ayah memutuskan untuk tidak memeriksakan mata Kharisma. Beruntung Misno mendapatkan informasi tentang baksos yang diadakan oleh Tzu Chi. Meskipun sempat terkendala karena penyakit katarak yang diderita Kharisma cenderung berat untuk diobati, namun ia akhirnya berhasil dioperasi.

“Risma sekolah cuma 3 bulan saja karena dia susah liat,” ucap Misno. “Pas baca, dia lihat buku dekat sekali. Saya kasihan,” terangnya. Tiga hari pasca baksos, Kharisma kembali ke RS. Bhayangkara Surabaya untuk melakukan kontrol mata. Becky salah satu relawan Tzu Chi Surabaya juga berinisiatif memberikan kado spesial untuk Kharisma. “Saya mendengar bahwa Kharisma suka sekali menggambar dan rajin saat dulu masih bersekolah, jadi saya mau kasih dia kado,” ucap Becky. Kado tersebut berupa satu paket peralatan sekolah dan tak ketinggalan buku gambar untuk Kharisma.

□ Satria (Tzu Chi Surabaya)



Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun melakukan pengumpulan koin cinta kasih di pusat perbelanjaan di Kota Karimun. Kegiatan ini rutin dilakukan setiap tiga bulan sekali untuk mengajak para pemilik toko dan masyarakat turut berpartisipasi membantu sesama.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Pengumpulan Koin Cinta Kasih

Koin-koin untuk Membantu Sesama

Seperti kata perenungan Master Cheng Yen, “Meskipun setetes air nampak tidak berarti, lambat laun ia akan memenuhi tempat penampungan besar.” Istilah ini sangat bermakna dan memiliki arti yang indah jika dipahami. Kesuksesan diawali dari hal yang kecil yang dilakukan secara terus-menerus hingga menjadi besar dan memberikan manfaat yang besar terhadap masyarakat. Seperti kegiatan rutin pengumpulan koin cinta kasih tiga bulan sekali oleh relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun.

Kegiatan pengumpulan koin cinta kasih ini dilakukan pada Minggu, 9 Juli 2017 di Jalan Nusantara dan Trikora, di pusat Kota Karimun. Sebanyak 40 relawan ikut berpartisipasi. Mereka berjalan rapi menuju pusat Kota Tanjung Balai Karimun. Selain mengumpulkan koin cinta kasih, relawan juga memberikan celengan bambu kepada toko atau rumah yang belum memilikinya dengan persetujuan terlebih dahulu.

Lim Keng Hwa (56), pemilik Toko Sentral Hokky yang memiliki

celengan bambu mengaku senang. Walaupun ia sibuk bekerja seharian, namun ia tidak pernah lupa mengisi celengan bambunya. “Kadang ada juga pembeli yang memasukkan uang kembaliannya. Sangat senang dapat menyisihkan uang untuk membantu orang lain yang kesusahan. Jika kita suka membantu pasti ada rezeki yang diberikan untuk kita,” ucapnya bahagia.

Rasa bahagia dan senang juga tampak pada salah satu relawan yang baru ikut kegiatan pengumpulan koin cinta kasih ini. Siti Khoirunnisa (16), ia merupakan salah satu anak dari warga yang mendapat bantuan Tzu Chi setiap bulannya. “Saya sangat senang karena di sini banyak pengalaman baik, belajar tentang kesabaran, sikap dalam berbicara, dan tersenyum terhadap orang lain. Jika ada kegiatan tiap hari Minggu saya akan ikut. Ibu juga sangat senang dan bangga ketika saya pulang ke rumah dan menceritakan apa yang sudah saya lakukan di Tzu Chi,” tutur Siti.

□ Pungki Arisandi (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Tim medis dari Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia memberikan pelayanan kepada salah satu pasien mata dalam rangkaian kegiatan Bakti Sosial Tzu Chi ke-118 di kota Surabaya, Jawa Timur.

Relawan Tzu Chi Jakarta: Po Kim San

Menemukan Kunci Kebahagiaan



Suparjo (He Qi Utara 2)

Saya pertama kali mengenal Tzu Chi dari Jodie Lionardy yang merupakan rekan bisnis sekaligus teman sekampung halaman di Bangka, Sumatera Selatan. Suatu hari saat berkunjung ke rumah Jodie, saya melihat ada logo Tzu Chi. Merasa tertarik, saya pun bertanya makna logo tersebut. Jodie yang sudah menjadi relawan segera menjelaskan Tzu Chi dengan detail. Saya langsung bersedia menjadi donatur tetap Tzu Chi. Tak hanya itu, bila ada waktu luang saya juga mulai ikut kegiatan Tzu Chi dan akhirnya menjadi relawan pada tahun 2011.

Kegiatan pertama yang saya ikuti adalah pelestarian lingkungan di Kapuk Muara, Jakarta Utara. Lalu berlanjut di kegiatan lainnya dan lebih aktif membantu logistik. Saya memilih bagian logistik karena saya pikir mudah, dari segi waktu dan bagian ini selalu kurang

Master Cheng Yen dan relawan lainnya adalah teladan bagi saya. Saat itu saya bicara dalam hati, "Saya memang harus di Tzu Chi. Dharma Master Cheng Yen sangat penting dan bermanfaat."

orang. Suatu kali saat berkegiatan di *Jing Si Book and Café Pluit*, saya berbincang dengan Wawa, relawan misi amal yang ternyata sekampung halaman juga. Wawa mengajak saya untuk turut bersedia di Misi Amal Tzu Chi. Menanggapi ajakan ini saya berusaha meluangkan waktu.

Pertama kali masuk misi amal, saya ikut kegiatan survei kasus ke rumah calon penerima bantuan Tzu Chi. Sesampainya di rumah calon penerima bantuan, saya kaget melihat kondisi orang itu. Sakit, tidak punya uang, serta tinggal di tempat yang jauh dari kata layak. Hal tersebut membuat hati saya tersentak. Selama ini saya sering merasa kurang dan lupa bersyukur. Akhirnya saya pun banyak belajar dari kehidupan orang lain dan setiap bersedia di Tzu Chi saya melakukannya dengan gembira. Mulai saat itu saya lebih bersyukur atas apa yang dimiliki.

Salah satu kasus penerima bantuan yang sangat berkesan adalah saat membantu biaya persalinan di rumah sakit. Suatu kali saat berkegiatan di Tzu Chi, saya bertemu dengan salah seorang karyawan yang raut wajahnya terlihat begitu cemas. Karyawan tersebut baru beberapa hari bekerja di Tzu Chi. Setelah mengobrol ternyata istri dari karyawan itu sedang mengandung dan tidak punya biaya persalinan. Saya segera membantunya untuk pengajuan bantuan.

Saya membantu kasus tersebut sejak awal dan melakukan survei ke rumah yang bersangkutan. Sampai di rumah karyawan itu, saya melihat kondisi rumah kontrakan yang tidak layak huni, sedangkan kondisi kesehatan sang istri kurang baik. Mereka berencana pindah sementara ke rumah kakaknya yang lebih layak. Saya bersama relawan lain membantu karyawan tersebut untuk pindah rumah.

Saat akan bersalin ternyata ada sedikit komplikasi sehingga rumah sakit

terdekat tidak berani menangani. Maka saya bersama relawan lain segera mencari bantuan ke Rumah Sakit Khusus Bedah (RSKB) Cinta Kasih (kini Rumah Sakit Cinta Kasih-red) Tzu Chi. Akhirnya istri karyawan tersebut berhasil melahirkan anaknya dengan selamat. Ibu dan bayi sehat. Semua biaya persalinan ditanggung Tzu Chi.

Setelah melahirkan, relawan juga memberi perhatian dengan membawakan hadiah atas kelahiran bayi tersebut. Melihat kebahagiaan karyawan dan keluarganya itu, saya jadi ikut merasa bahagia. Walau tidak ada hubungan darah tapi merasa begitu bahagia dapat membantu orang lain. Saya menjadi semakin giat di misi amal.

Master Cheng Yen dan relawan lainnya adalah teladan bagi saya. Saat itu saya bicara dalam hati, "Saya memang harus di Tzu Chi. Dharma Master Cheng Yen sangat penting dan bermanfaat."

Kalimat Master Cheng Yen yang selalu saya ingat adalah tentang cara mendoakan diri sendiri. Master Cheng Yen mengajarkan dalam berdoa yang penting adalah mendoakan diri sendiri agar selalu dapat berbuat kebajikan. Dulu saya sering merasa kurang dan berdoa minta diberi lebih banyak keuntungan. Sekarang saya bekerja dengan sepenuh hati namun tak lupa untuk selalu meluangkan waktu berbuat kebajikan. Saya sangat bersyukur dan menjalani hari dengan lebih bahagia.

Seperti dituturkan kepada Yunita Margaret (He Qi Utara 2)

Kilas



Arimami Suryo A

Summer Class 2017 Liburan di Summer Class

Summer Class memberikan sarana untuk berkreasi serta menambah ilmu pada saat liburan sekolah. Pada tahun 2017 ini, Tzu Chi University Continuing Education Center (TCUCEC) mengadakan Summer Class dalam 4 sesi sejak tanggal 12 Juni hingga 14 Juli 2017 dengan peserta yang berbeda-beda. Total sebanyak 104 peserta mengikuti kegiatan ini.

Berbagai kegiatan yang diadakan dalam Summer Class meliputi, *Art Project*, *Mewarnai*, *Clay Tanah Liat*, *Fun Writing*, *Handy Craft*, serta *Merangkai Bunga*. Selain itu, kegiatan ini juga terbuka untuk umum dengan terlebih dahulu melakukan registrasi.

Ivana Chang, pengajar kelas *Fun Writing* yang menjadi materi baru dalam Summer Class ini mengungkapkan, "Menulis itu merupakan sebuah cara seseorang untuk berekspresi dan berkomunikasi."

Yenny Darmawan (46), orang tua dari Selina Setiawan (10) yang baru pertama kali mengikutsertakan putrinya dalam kegiatan Summer Class di Tzu Chi berharap putrinya mendapatkan pengalaman yang baru serta positif dalam kegiatan Summer Class 2017 ini. "Selama ada kegiatan yang beda, kenapa enggak. Tetap kita ikutin karena kegiatan di Summer Class ini bisa memotivasi anak," ungkap Yenny.

□ Arimami Suryo A

Pelatihan Calon Anggota TIMA 2017 Melatih Diri di TIMA Indonesia

Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia mengadakan pelatihan calon anggota baru pada Minggu, 9 Juli 2017. Kegiatan diadakan di Tzu Chi Center, Jakarta. Proses rekrutmen anggota TIMA ini merupakan kegiatan tahunan yang digelar agar para calon peserta memahami betul tentang visi, misi, juga filosofi Tzu Chi.

Selain harus mengikuti kegiatan bakti sosial (baksos), setiap calon anggota TIMA juga harus mengikuti pelatihan. "Bagaimana keterikatan anggota TIMA ini dengan satu filosofi besar misi Tzu Chi, itu yang penting. Karena banyak dokter atau tim medis, yang tahunya ikut bakti sosial organisasi saja setelah itu selesai. Kalau di Tzu Chi kan tidak, punya misi-misi tertentu, pelatihan dulu, pembinaan dulu, dalam rangka mewujudkan visi misi Tzu Chi," terang dr. Hengky Ardono, Wakil Ketua Harian TIMA Indonesia.

Pelatihan kali ini diikuti oleh 45 peserta, yang terdiri dari 14 dokter, 12 perawat, dan 10 apoteker. Salah satunya dr. Revie Rendita Suhardi (27). "Saya mantap mau menjadi anggota TIMA. Di sini memang beda seperti tempat lain. Misalnya baksos, bukan untuk menolong orang lain saja, tapi ada pengembangan diri," ujar dr. Revie.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Kunjungan Kaum Muda Kristen se-Asia

Puluhan Aktivistis Muda Kunjungi Tzu Chi

Sebanyak 51 aktivis kaum muda Kristen yang tergabung dalam *Youth in Asia Training for Religious Amity (YATRA)* menyambangi Kantor Tzu Chi Indonesia pada Rabu, 12 Juli 2017. Mereka berasal dari berbagai negara di Asia seperti Myanmar, Tiongkok, Jepang, India, Pakistan, Bangladesh, New Zealand, dan juga Australia. Beberapa fasilitator kegiatan ini ada pula yang berasal dari Amerika Serikat.

Kedatangan kaum muda Kristen Asia ke Tzu Chi ini untuk melatih empati dan belajar menjalin kerja sama dengan orang-orang yang berbeda iman untuk menemukan akar kemanusiaan bersama. Dalam kunjungan ini, relawan Tzu Chi memperkenalkan sejarah Tzu Chi dan empat misi utama Tzu Chi, yakni Misi Amal, Misi Kesehatan, Misi Pendidikan, serta Misi Budaya Kemanusiaan.

"Kenapa kami memilih Tzu Chi? karena beberapa tahun ini kami mendengar karya Tzu Chi di Indonesia dan di berbagai belahan dunia cukup kuat menunjukkan kemanusiaannya. Dan karya Tzu Chi kita tahu lintas agama, lintas negara, tidak melihat latar belakang orang yang ditolong selama yang ditolong memang membutuhkan," kata Erich Von Martin, Koordinator YATRA.

□ Khusnul Khotimah

Training Guru Menjadi Guru Humanis

"Kedua keinginan untuk berkembang harus dalam diri setiap guru dan jangan selalu merasa berada di zona nyaman, melainkan zona perubahan," ujar Sri Margono, Ketua Yayasan Sekolah Baktis Jakarta yang menjadi pembicara dalam Pelatihan Guru Sekolah Cinta Kasih Cengkareng, Jakarta Barat.

Mulyawan, guru bahasa Mandarin unit SMA Cinta Kasih Tzu Chi memberikan kesannya usai mengikuti pelatihan. "Tugas seorang guru bukan hanya mengajar, tetapi juga membimbing. Selain itu kita juga mengetahui kepribadian kita dan bagaimana cara mengubahnya agar menjadi pribadi yang lebih baik, lakukan yang harus dilakukan, kerjakanlah yang harus dikerjakan," ungkapnya.

Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng secara rutin mengadakan pelatihan guru yang bertujuan memperkenalkan para guru yang baru bergabung dan memotivasi guru dalam mengajar. Pelatihan yang diadakan pada tanggal 12-13 Juli 2017 di aula lantai 2 gedung B Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi ini diisi oleh para pembicara yang berpengalaman. Kegiatan ini diikuti oleh 131 guru dari unit TK, SD, SMP, SMA, dan SMK.

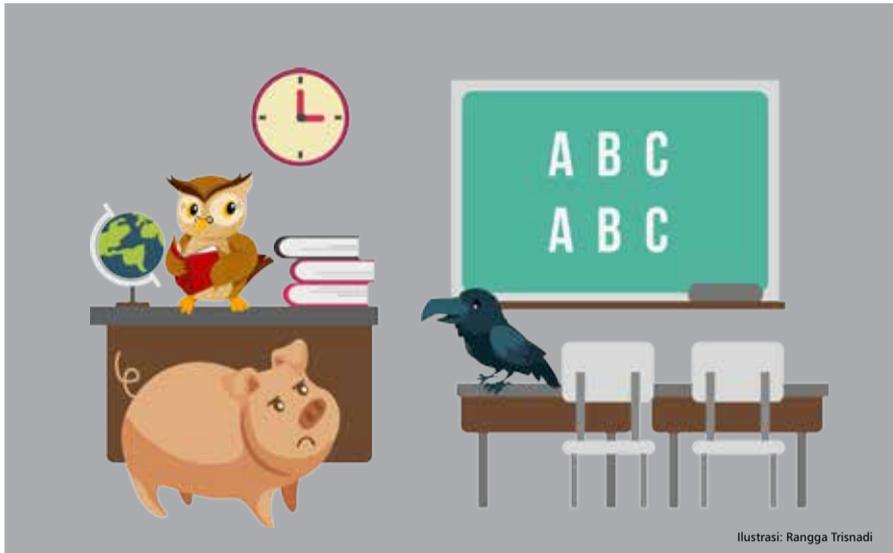
□ Darningsih (Guru SCK Tzu Chi)



Darningsih (Guru SCK Tzu Chi)

Cermin

Gagak Sang Penolong



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

Xiao Kai adalah seekor gagak yang tinggal di hutan. Ia sangat antusias dalam melakukan pekerjaan, hatinya juga baik, ia selalu berinisiatif untuk datang membantu. Tetapi anehnya ia malah tidak memiliki teman! Rupanya Xiao Kai suka memperhatikan kekurangan hewan yang lain, mengomentari kesalahan-kesalahannya. Emosinya juga sangat tinggi. Persoalan sepele saja sering membuatnya bertengkar dengan hewan lainnya, maka saat semua hewan melihatnya, serentak langsung menghindar dan menjauhi dirinya.

Pada suatu hari, Guru Burung Hantu akan membagi hasil nilai ulangan, Xiao Kai mengajukan diri untuk membantu pekerjaan guru, lembar demi lembar ia bagikan kepada teman-teman sekelas.

Saat membagikan hasil nilai ulangan ke Adik Babi, sifat jelek Xiao Kai muncul lagi. Sambil membagi ia mengkritik dengan berkata: "Anda bodoh sekali." Adik Babi sangat marah mendengarnya, dengan cepat ia membalas dengan ucapan, "Kamu sendiri juga tidak begitu pintar!" Kemudian mereka berdua mulai bertengkar. Pertengkaran ini terlihat oleh teman-teman sekelas lainnya. Karena sudah tidak suka pada Xiao Kai, maka semuanya berdiri di pihak Adik Babi, dan mengatakan bahwa Xiao Kai yang salah.

Xiao Kai merasa sangat sedih. Meskipun telah mengucapkan sepatah kata yang tidak semestinya, tetapi biasanya dia selalu melayani dengan sangat hangat. Ia telah membantu membagikan hasil nilai ulangan, tetapi kenapa teman sekelas lainnya tidak

berterima kasih kepadanya malah membantu Adik Babi bersama-sama memarahinya?

Xiao Kai pun pergi mencari Guru Burung Hantu untuk menyampaikan kegetiran hatinya, ia berkata, "Guru, bagaimana baiknya? Saya sangat berharap memiliki teman, tetapi mereka semuanya membenci saya!" Guru Burung Hantu pun meminta Xiao Kai setiap hari melakukan satu hal. "Jika bersedia melakukannya, baru ada kemungkinan mendapatkan teman baik!" Mendengar bisa mendapatkan teman, Xiao Kai langsung menyetujuinya.

Guru Burung Hantu menyerahkan satu kotak besar berisi paku kepada Xiao Kai dan berkata padanya: "Mulai hari ini, setiap kali mengucapkan sepatah kata yang mengkritik orang lain atau bertengkar dengan orang lain, kamu harus mengambil sebatang paku lalu pakukan ke pohon tempat di mana kamu tinggal, tetapi jika kamu bisa melihat kelebihan orang lain dan mengatakannya kepada semua orang, kamu boleh mencabut pakunya," ucapnya.

Belum lama memulai apa yang dikatakan oleh guru, Xiao Kai sudah banyak sekali menancapkan paku. Melihat paku di kotak sudah hampir habis digunakan, ia merasa sangat khawatir, lalu memutuskan untuk bergegas mengubah cara pikirnya. Ia pun berpikir keras tentang kelebihan orang lain. Karena Xiao Kai sangat cerdas dan otaknya juga cemerlang, tidak butuh waktu lama, ia pun sudah bisa mengucapkan kata-kata yang baik.

Akhirnya, Xiao Kai keluar dari rumah dan mulai mengatakan kelebihan-kelebihan orang lain. Beberapa waktu

kemudian, usaha keras Xiao Kai telah membuat paku di pohon semakin lama semakin sedikit.

Satu bulan kemudian, pada suatu hari Xiao Kai yang sedang terbang ke sana kemari di udara, tiba-tiba menemukan ada gumpalan asap hitam dari dalam hutan, bergegas ia terbang mendekati untuk melihat. Rupanya beberapa kayu kering telah terbakar. Jika tidak cepat dipadamkan, mungkin bisa menimbulkan kebakaran hutan yang hebat.

Xiao Kai pun secepatnya memberitahu semua teman-teman di hutan untuk memadamkan api. Mereka bersatu hati dan bergotong royong untuk memadamkan api. Karena terlalu lelah, sayap Xiao Kai terluka dan harus masuk rumah sakit untuk dirawat.

Pada saat Xiao Kai melamun di tempat tidur rumah sakit dengan perasaan bosan, Guru Burung Hantu membawa sekelompok teman sekolah hutan datang menjenguknya dan memberi selebaran sertifikat penghargaan yang bertuliskan: "Dianugerahkan kepada hewan baik yang sesungguhnya, teman sekolah Gagak Xiao Kai."

Xiao Kai bertanya pada guru, "Apa yang dimaksud dengan hewan baik yang sesungguhnya itu? Guru Burung Hantu menjawab sambil tertawa: "Tabiat kamu sudah berubah menjadi baik. Kamu juga sering mengatakan kelebihan hewan lain, juga senang membantu penghuni hutan, inilah hewan baik yang sesungguhnya itu." Setelah Xiao Kai mendengar kata-kata gurunya, hatinya pun sangat senang.

□ Sumber: Panduan Pengajaran Kata Perenungan Panduan Cinta Kasih Universal Persatuan Guru Tzu Chi Penerjemah: Yusniaty (He Qi Utara 1) Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



Sumber: Veronika Sisilia A. Utama, S.Gz
Nutrisi Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng (RSCK)

MENJAGA POLA MAKAN SEHAT

Kemajuan teknologi banyak menimbulkan perubahan gaya hidup maupun pola makan. Alih-alih untuk menghemat waktu, banyak orang beralih mengonsumsi makanan instan seperti *fast food* dan *junk food*. Padahal gaya hidup dan pola makan seperti ini tidaklah sehat dan seringkali menjadi penyebab munculnya berbagai penyakit degeneratif (Penyakit jantung, stroke, hipertensi, kolesterol, diabetes mellitus, dan kanker) di usia muda.

Lalu apa yang harus dilakukan? Menjalankan pola makan sehat adalah solusinya.

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



Sedap Sehat



Yunita Margaret (He Qi Utara 2)

Siomay Kentang

Bahan siomay:

- Kentang ukuran sedang : 4 buah
- Wortel kecil : 1 buah
- Jamur Hioko : 2 buah
- Seledri (batang) : sesuai selera
- Sagu : 20 sdm
- Terigu : 10 sdm
- Kemiri : 1 buah
- Pala : ½ sdt
- Minyak goreng, garam, penyedap vege, lada

Cara membuat siomay:

1. Wortel dipotong kotak-kotak kecil (cincang kasar) lalu tiriskan.
2. Batang seledri dipotong kecil-kecil lalu tiriskan.
3. Haluskan kemiri, lada, garam, pala menjadi satu bumbu.
4. Tumis jamur Hioko yang telah dipotong kecil dengan minyak goreng dan garam hingga harum.
5. Masukkan wortel, bumbu yang telah dihaluskan, air, dan penyedap vege. Tumis sebentar lalu masukkan seledri dan tiriskan.
6. Bersihkan kentang lalu dipotong, setelah itu boleh digoreng atau dikukus.
7. Kentang dihaluskan kemudian dicampurkan dengan tumisan bumbu, lalu aduk rata.
8. Masukkan tepung terigu lalu aduk hingga rata, kemudian masukkan tepung sagu secara bertahap lalu aduk kembali hingga merata.
9. Bulatkan adonan dan kukus hingga matang, lalu sajikan sesuai selera.

Bahan sambal:

- Kacang tanah : secukupnya
- Cabe rawit : 5 buah
- Kecap manis : secukupnya
- Jeruk limo : secukupnya

Cara membuat sambal kacang:

1. Sangrai kacang tanah di wajan (tanpa minyak) lalu tiriskan.
2. Buang kulit kacang.
3. Haluskan kacang dengan cabe rawit (beri sedikit air matang).
4. Tuang dalam wadah lalu campurkan sambal kacang dengan kecap manis dan jeruk limau.

□ Sumber: Lo Tjhin Fa (He Qi Utara 2)



Ragam Peristiwa



Bachtiar Loka (He Qi Utara 2)

GATHERING PENERIMA BANTUAN (2 JULI 2017)

INSPIRASI DAN MOTIVASI. Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Utara 2* mengundang para penerima bantuan Tzu Chi di *Jing Si Books & Café* Pluit Jakarta Utara. Dalam acara ini relawan menjelaskan tentang visi misi Tzu Chi dalam hal kemanusiaan. Salah satunya dengan menjelaskan manfaat celengan bambu, di mana semua orang bisa ikut bersumbangsih dan berdonasi untuk membantu sesama.



Teguh Bunarto (He Qi Barat)

PAKET BANTUAN KEBAKARAN (10 JULI 2017)

MERINGANKAN BEBAN. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia memberikan bantuan kepada 23 warga korban kebakaran di RT 09/010, Kelurahan Kembangan Utara, Jakarta Barat. Bantuan yang diberikan berupa barang-barang kebutuhan sehari-hari (paket) dan 8 unit terpal untuk dipergunakan sebagai tempat tinggal sementara para korban kebakaran.



Arinami Suryo A

TZU CHING CAMP 2017 (22-23 JULI 2017)

MERASAKAN LANGSUNG. Sebanyak 102 peserta dari Jakarta, Bandung, Tangerang, dan Biak mengikuti kegiatan Tzu Ching Camp 2017 di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Dalam Kegiatan ini para muda-mudi Tzu Chi ini juga diajak untuk ikut serta dalam kegiatan kunjungan kasih, pelestarian lingkungan, dan menerapkan pola makan vegetaris.



Anand Yahya

PENGUMPULAN KOIN CINTA KASIH (22 JULI 2017)

MENGALIRKAN CINTA KASIH. Staf Agung Sedayu Group (ASG) dari setiap divisi bersama-sama menuangkan celengan bambu mereka di Kantor Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, PIK, Jakarta Utara. Dana yang terhimpun dari celengan bambu tersebut akan disalurkan oleh Tzu Chi Indonesia untuk membantu orang-orang yang membutuhkan bantuan.

Tzu Chi Internasional

Baksos Kesehatan Tzu Chi di Kanada

Pengobatan Tradisional Tiongkok untuk Penduduk Asli Kanada

Suku Snunemuxw di Pulau Nanaimo Provinsi British Columbia, Kanada hidup berpindah-pindah dan tersebar di sepanjang bantaran Sungai Fraser. Selama bertahun-tahun mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan akses kesehatan.

Relawan Tzu Chi Kanada masuk ke pemukiman penduduk asli suku Snunemuxw untuk mengadakan bakti sosial pengobatan tradisional Tiongkok pada tanggal 9 Mei 2017. Kepala suku dan pejabat pemerintahan setempat meresmikan posko pengobatan umum. Acara pun berlangsung sesuai dengan budaya dan tradisi setempat.

Kekurangan Tenaga Medis

Dekan Fakultas Kesehatan Simon Fraser University, dr. O'Neil telah melakukan penelitian selama 35 tahun tentang masalah kesehatan penduduk asli suku Snunemuxw. Dua tahun lalu ia pernah berkunjung ke Tzu Chi di Hualien, Taiwan, untuk mengetahui bagaimana cara *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) memberikan pelayanan kesehatan di komunitas suku penduduk asli di Taiwan. Setelah pulang, dr. O'Neil menghubungi Kantor Tzu Chi



Dok.Tzu Chi Kanada

Tzu Chi Kanada bersama BC First Nation Health Authority dan Simon Fraser University menandatangani kerja sama bakti sosial untuk penduduk suku Snunemuxw di Kanada.

Kanada dan departemen kesehatan setempat. Ia mengusulkan untuk mengadakan bakti sosial kesehatan secara rutin di pemukiman suku Snunemuxw.

Dr. O'Neil berjuang membantu suku asli dengan pengobatan yang berbeda. Ia memasukkan metode pengobatan tradisional Tiongkok dari Tim Medis Tzu Chi dan pengobatan tradisional suku

Snunemuxw dalam baksos kesehatan ini. Kedua metode pengobatan ini dapat saling melengkapi.

Berkat ajakan dr. O'neal, Tzu Chi Kanada bersama BC First Nation Health Authority dan Simon Fraser University menandatangani memo kerja sama bakti sosial secara rutin bagi penduduk suku Snunemuxw. Seluruh penduduk merasa senang dengan adanya

pengobatan tradisional Tiongkok yang diadakan secara rutin.

Demi membantu lebih banyak suku mereka, relawan Tzu Chi dari suku Snunemuxw mengumumkan berita tentang bakti sosial kesehatan Tzu Chi ini pada kegiatan umum di komunitas dan tempat umum. Nelson, koordinator pelayanan kesehatan masyarakat mengungkapkan pengobatan tradisional Tiongkok mengutamakan kesehatan secara kemanusiaan dan menyeluruh, mirip dengan konsep pengobatan tradisional penduduk asli Amerika Utara. Dalam sehari bakti sosial pengobatan ini berhasil melayani 72 orang pasien.

Setiap relawan Tzu Chi Kanada melihat pasien yang berjalan masuk dengan wajah murung, tetapi saat meninggalkan tempat berobat penuh dengan senyuman. "Seperti arahan guru kita Master Cheng Yen untuk menggunakan sumber daya setempat bagi pemanfaatan penduduk setempat, sekaranglah saatnya kita berkontribusi bagi penduduk setempat," kata He Guoqing, relawan Tzu Chi Kanada.

□ Sumber: <http://www.tzuchi.org>
Diterjemahkan oleh: Nagatan
Penyalaras: Agus Rijanto Suryasim