



不怕事多，只怕多事。

"Janganlah takut dengan banyaknya pekerjaan, yang harus ditakuti adalah terlalu banyak mencampuri urusan orang lain."

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi
Indonesia



Banyak yang terkena katarak saat memasuki usia senja sehingga membuat mereka semakin tersiksa. Melalui Baksos Kesehatan, Tzu Chi membantu mereka sehingga bisa menikmati kehidupan yang lebih bermakna.

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-113 di Singkawang

Melihat Dunia Lebih Jelas

Sebanyak 200 orang lebih warga Kota Singkawang dan sekitarnya kembali memiliki penglihatan yang jelas. Sebelumnya selama bertahun-tahun, ruang gerak mereka terbatas akibat katarak dan pterygium.

Wajah-wajah penuh syukur memenuhi Kantor Pemerintah Kota Singkawang pagi itu, 6 dan 7 Agustus 2016. Wajah itu milik warga Kota Singkawang dan sekitarnya usai menjalani pembukaan perban pascaoperasi katarak dan pterygium. "Setelah buka perban, sudah nampak. Biasanya terlihat kabur, tak bisa nampak, nah sekarang sudah baik. Jadi saya berterima kasih atas bantuan semua orang yang sangat baik di sini," ungkap Yuliana sambil tertawa.

Warga Kecamatan Menjalin, Kabupaten Landak ini menambahkan, dirinya akan mematuhi semua saran dokter agar hasilnya makin baik. Misalnya menjaga mata dari air, istirahat yang cukup, dan rutin mengganti perban setiap hari. Yuliana mengaku sudah tak sabar untuk bisa bekerja kembali dengan penglihatan yang jelas.

Begitu juga dengan Hilaria Ilek (60 tahun) yang merasa bahagia setelah mendengarkan penjelasan dokter bahwa hasil operasinya bagus. Salah seorang warga desa binaan Tzu Chi Singkawang ini siap mematuhi anjuran dokter untuk hasil yang maksimal. Termasuk untuk tidak masak selama sebulan untuk menghindari asap. "Masih ada bayangan sedikit-sedikit, tapi tidak seperti dulu. Dulu hampir tak kelihatan sama sekali yang sebelah kiri," ujarnya.

Yuliana dan Hilaria adalah beberapa dari 200 orang lainnya yang

merasa bersyukur mendapatkan kesempatan mengikuti operasi katarak dan pterygium dari Tzu Chi. Pemerintah Kota Singkawang sendiri memahami bahwa kesehatan merupakan faktor paling penting dalam hidup. Arman Suyono, staf ahli walikota Singkawang mengatakan meski merupakan faktor penting, faktanya akses kesehatan saat ini belum merata. Karena itu pihaknya menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi yang sangat peduli kepada warganya.

"Saya yakin masih banyak masyarakat kita yang belum dapat menjangkau. Karena itu apresiasi kami terhadap Yayasan Tzu Chi dan para donatur yang begitu besar memberikan perhatian kepada masyarakat Kota Singkawang," kata Arman Suyono.

Kegiatan yang digelar Yayasan Buddha Tzu Chi Singkawang ini bekerja sama dengan Pemerintah Kota Singkawang yang menyediakan lokasi bakti sosial. Selain untuk menjalankan Misi Kesehatan Tzu Chi, bakti sosial ini juga digelar dalam rangka perayaan HUT RI ke-71. Semangat merayakan Kemerdekaan RI ke-71 menjadi tema kegiatan sosial ini.

Senada dengan staf ahli Walikota Singkawang, ketua panitia penyelenggara kegiatan, Tjhang Tjin Djung mengatakan bakti sosial

ini memang bertujuan membantu masyarakat yang tak mampu mendapatkan akses kesehatan. "Secara ekonomi, masyarakat Kota Singkawang khususnya untuk kebutuhan sehari-hari, meskipun tidak cukup atau kurang, ya dicukup-cukupkanlah. Tapi memang sulit bagi mereka menyisihkan untuk biaya operasi, sehingga dengan adanya baksos ini tentunya mereka merasa sangat terbantu," kata Tjhang Tjin Djung.

Baksos yang digelar di Balai Rung Pemerintah Kota Singkawang ini sebelumnya diawali dengan screening atau pemeriksaan awal pada 16 Juli 2016 lalu. Screening ini diikuti oleh 583 orang yang berasal dari Singkawang, Bengkayang, Sambas, Landak, Mempawa, bahkan ada yang dari Pontianak dan Kubu Raya. Dari 583 orang tersebut yang dinyatakan bisa mengikuti operasi sebanyak 227 pasien.

Sumbangsih Semua Pihak

Wajah penuh syukur juga milik para dokter yang terlibat dalam kegiatan ini. Dalam baksos kesehatan ini, ada delapan orang dokter spesialis mata. Sementara jumlah total medis dan paramedis berjumlah 31 orang. Dokter Ilham Zein dari RSUD Kabupaten Bekasi menilai kegiatan ini sangat bagus mengingat penderita katarak di Indonesia cukup tinggi. Setiap tahun, dari seribu orang, ada

delapan yang terkena katarak. "Saat ini ada sekitar 250 ribu orang yang terkena katarak. Sementara yang mampu dioperasi oleh dokter mata hanya sekitar 50 ribu orang. Jadi dengan adanya baksos seperti ini, orang yang tak bisa menjangkau pengobatan, misalnya karena tak mampu membayar bisa mendapatkan pengobatan," jelasnya.

Kelancaran bakti sosial pengobatan katarak dan pterygium ini memang tak lepas dari peran para relawan. Karena itu Ketua Tzu Chi Singkawang, Tetiono mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada relawan, tim medis dan paramedis, baik dari Singkawang maupun dari Jakarta dan Bekasi sehingga kegiatan berjalan dengan lancar sesuai yang diharapkan.

"Harapan kami baksos kesehatan ini tidak hanya mendatangkan manfaat dan kebahagiaan kepada pasien penerima bantuan, namun juga mendatangkan kebahagiaan dan keberkahan bagi kita semua," ujar Tetiono.

□ Khusnul Khotimah

Artikel lengkap ini dapat dibaca di:
<http://bit.ly/2cgmlCO>





Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menebar cinta kasih di Indonesia sejak tahun 1993, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 53 negara.

Tzu Chi merupakan lembaga sosial kemanusiaan yang lintas suku, agama, ras, dan negara yang mendasarkan aktivitasnya pada prinsip cinta kasih universal.

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

- Misi Amal**
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
- Misi Kesehatan**
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
- Misi Pendidikan**
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
- Misi Budaya Humanis**
Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

Bagi Anda yang ingin berpartisipasi menebar cinta kasih melalui bantuan dana, Anda dapat mentransfer melalui:

**BCA Cabang Mangga Dua Raya
No. Rek. 335 302 7979
a/n Yayasan Budha Tzu Chi Indonesia**

Kisah Keluarga Vegetarian

Inspirasi Sang Vegetarian

Rasa sayangnya kepada hewan-hewan membuat Jenni (9) memutuskan untuk bervegetaris. Semangat ini ia tularkan kepada teman-temannya dan juga kakak kandungnya.

Ada banyak alasan orang untuk bervegetaris, mulai dari faktor kesehatan, keyakinan (agama) hingga pelestarian lingkungan. Berbeda dengan kebanyakan orang, Jennifer Cendana, murid Kelas Budi Pekerti Tzu Chi yang juga murid SD Tzu Chi Indonesia ini justru bervegetaris karena rasa sayangnya terhadap hewan. Ia tidak tega melihat hewan diolah dan dikonsumsi manusia. "Kasih melihat hewan-hewan dipotong," kata Jennifer atau yang akrab disapa Jenni. Sejak kecil Jenni memang tidak suka makan daging. Khawatir akan kecukupan asupan gizi putrinya, orang tua Jenni memberikan vitamin berupa minyak ikan setiap hari. Tetapi sejak setahun yang lalu Jenni sudah tidak mengonsumsi minyak ikan lagi. "Sekarang diganti madu," ujar Tina Lee, Mama Jenni.

Bervegetaris adalah keinginan Jenni sendiri. Tina Lee, sang mama sendiri sudah bervegetaris sejak 7 tahun lalu. Kebiasaan makan bersama mamanya dengan menu utama sayur-sayuran dan buah ini secara tidak langsung memengaruhi pola makan Jenni. Terlebih di sekolahnya juga tidak menyediakan makanan non vegetaris. Meskipun sudah *full* bervegetaris, Jenni tetap mengisi buku paspor vegetarian dari Tzu Chi. Buku paspor vege ini selalu dibawanya, termasuk ke sekolah. Setiap pagi, siang, dan malam ia selalu memberi tanda bintang pada kalender vege miliknya. "Tiap hari dapat tiga bintang," ujarnya tersipu.

Apa yang dilakukan Jenni ternyata menarik perhatian teman-teman sekelasnya. Jenni dengan bersemangat akan menjelaskan tentang buku paspor vege tersebut. "Ada yang tanya kenapa aku vege? Aku bilang karena kemauan sendiri. Vege itu bikin kita sehat, dan bumi juga ikut sehat," kata bocah sembilan tahun



Jennifer (atas kanan) memanfaatkan waktu istirahatnya untuk menjelaskan tentang buku paspor vegetarian kepada teman-temannya. Tina Lee, relawan Tzu Chi He Qi Utara 1 ini bersama kedua buah hatinya (Jenni dan Tommy) memantapkan diri bervegetaris demi kesehatan dan melindungi bumi.

ini. Apa yang dilakukan Jenni ternyata menginspirasi teman-temannya. Tiga temannya ingin mengikuti jejaknya. "Mereka bilang mau coba dulu," terangnya.

Mengikuti Jejak, Menumbuhkan Ikrar Mulia

Tidak hanya teman sekelasnya yang memulai untuk bervegetaris, di lingkungan keluarga, sang kakak, Tommy Cendana juga terinspirasi. Sejak memasuki bulan tujuh penanggalan lunar Tommy bertekad untuk bervegetaris. Tommy pun memberikan *sharing* ikrar baiknya ini pada kegiatan Sosialisasi Bulan Tujuh Penuh Berkah yang diadakan relawan Tzu Chi dari komunitas *He Qi Utara 1*. "Vege ikut mami sama Jenni," ungkapnya memulai pembicaraan.

Tepat tanggal 24 Juli 2016, Tommy mulai mengubah menu makannya dengan makanan vegetaris. "Saya tidak tergantung dengan (Ikrar) satu bulan ini, kalau bisa seterusnya," ujarnya tersenyum, "Makanan vege juga lebih sehat." Jika lingkungan keluarga sangat mendukung dalam bervegetaris, lingkungan sekolah justru sebaliknya. Ini tantangan yang harus dilalui Tommy. "Biasanya mami

kasih bekal makanan. Kalau *enggak* ya cepat-cepat pulang ke rumah," kata siswa SMA Penabur ini tersenyum.

Melihat sang kakak dan teman-teman sekelasnya yang mulai bervegetaris membuat Jenni bahagia. "Senang bisa bersama-sama vege untuk melindungi bumi, hewan-hewan *enggak* dipotong terus," ungkap Jenni. Kebahagiaan yang sama juga dirasakan sang ibu melihat semangat kedua buah hatinya dalam mengubah pola makan. "Dengan saya vegetarian, ternyata lingkungan ikut terpengaruh. Saya *enggak* mengajak, tetapi Jenni ikut makan," ucap Tina, "Tommy ikut atas kemauannya sendiri."

Tina sangat mendukung langkah anak-anaknya bervegetaris. Terlebih selama tujuh tahun bervegetaris, ia sudah bisa merasakan manfaatnya. "Badan saya jadi lebih sehat," katanya. Ia berharap anak-anaknya bisa menjadi contoh baik untuk orang lain dengan menjadi seorang vegetarian. "Banyak orang takut jika anaknya vegetarian akan kekurangan gizi, kurang pintar, dan tidak bisa tumbuh dengan baik. Tapi nyatanya anak saya sehat, cerdas, dan budi pekertinya baik," ungkap Tina.

□ Yuliati

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Ivana Chang.
PEMIMPIN REDAKSI: Anand Yahya.
REDAKTURPELAKSANA: Yuliati. **EDITOR:** Hadi Pranoto, Juliana Santy. **ANGGOTA REDAKSI:** Arimami SA, Erlina, Khusnul Khotimah, Metta Wulandari, Ishak Maulana. **FOTOGRAFER:** Arimami SA. **SEKRETARIS:** Bakron. **KONTRIBUTOR:** Relawan *Zhen Shan Mei* Tzu Chi Indonesia. **TIM DOKUMENTASI:** Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. **DESAIN GRAFIS:** Erlin Septiana, Rangga Trisnadi, Ricky Suherman, Siladhamo Mulyono, Suheni, Urip Junoes. **PENGEMBANGAN RELAWAN DOKUMENTASI:** Djohar Djaja, Erli Tan, Halim Kusin, Henry Tando, Teddy Lianto. **TIM 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.

Dari Redaksi

Lima Belas Menit yang Menginspirasi

Ada cerita menarik ketika rekan saya berkunjung ke Kantin Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Saat itu sedang ada kegiatan pelatihan relawan. Rekan saya cukup heran melihat semua orang membawa peralatan makan sendiri. Belum lagi dari menu yang tersaji, semua makanan vegetaris.

Suasana kantin juga sangat hangat, penuh kekeluargaan, dengan penerapan tata krama yang tinggi. Rekan saya ini ternyata benar-benar mengamati, termasuk tata cara makan relawan. Mulai dari saat masuk ke kantin, berbaris menuju meja *buffet*, memanjatkan doa, hingga duduk teratur tanpa ada bunyi pergeseran bangku. Padahal semua itu dilakukan oleh lebih dari 500 orang. Suara "*ting...ting...ting...*", sentuhan antara sendok dan piring pun *nyaris tak terdengar*. Tenang dan khidmat. "Sungguh situasi yang sangat berbeda

dengan kantor saya," gumamnya.

Sekitar 15 menit kemudian para relawan bergegas menuju tempat pencucian piring. Mereka mencuci sendiri alat makan sendiri. Kekaguman rekan saya semakin bertambah. Apakah semua hal ini juga dilakukan para relawan di rumahnya? Saya jelaskan paling tidak para relawan ini sudah melakukannya saat mereka berkegiatan Tzu Chi. Ya, karena Tzu Chi selain wadah untuk berkegiatan sosial juga tempat pelatihan diri. Dengan sering melakukan hal-hal baik diharapkan bisa menjadi kebiasaan baik, dan kebiasaan baik ini bisa membentuk sebuah karakter.

Ada satu contoh, ketika Tzu Chi mengadakan baksos kesehatan, jauh hari sebelumnya relawan sudah bekerja mempersiapkan segala sesuatunya. Mulai dari membersihkan ruangan, *setting* ruangan operasi, hingga penyediaan perlengkapan medis agar

pelaksanaan baksos kesehatan berjalan dengan baik dan lancar. Semua ini dilakukan relawan sendiri dengan sungguh-sungguh. *Yong Xin* (sepenuh hati) menjadi prinsip insan Tzu Chi dalam melayani sesama. Hal ini sesuai bimbingan Master Cheng Yen, pendiri Tzu Chi bahwa ketika membantu orang lain harus tulus, penuh cinta kasih, dan menghormati penerima bantuan. Semua ini dirangkum dalam satu budaya humanis: *Gan En* (Bersyukur), *Zun Zhong* (Menghormati), dan *Ai* (Cinta Kasih). Bersyukur karena kita diberi kesempatan untuk berbuat kebajikan, menghormati para penerima bantuan tanpa memandang suku, agama, ras, dan golongan, dan cinta kasih (*Ai*), dengan menempatkan diri sendiri di posisi mereka sehingga rasa welas asih kita dapat dirasakan langsung oleh para penerima bantuan.

Anand Yahya
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Mengembangkan Potensi yang Tak Terhingga

Seorang pria yang menderita keterbatasan fisik dan gerak menyambut baik kegiatan daur ulang

Berusaha segenap hati dan tenaga untuk membantu orang lain

Anak-anak TK Tzu Chi di Malaysia bertekad untuk menjalani pola hidup vegetaris

Membalas budi Bumi Pertiwi dan hidup sesuai dengan prinsip kebenaran



Video ceramah ini dapat ditonton di:
<http://bit.ly/2bdQcSO>

“Kekuatan cinta kasih dapat membawa perubahan.” Relawan Tzu Chi, Suzhou telah mendampingi Shen Linhu selama lebih dari 10 tahun. Mereka mengubah sebidang lahan yang terlantar menjadi lahan untuk bercocok tanam. Bapak Shen yang menderita keterbatasan gerak dapat membawa pengaruh bagi warga desa lainnya dan dapat berbagi konsep daur ulang untuk mengajak lebih banyak orang mengasahi bumi ini. Ini adalah awal mula kegiatan daur ulang di desa itu.

Shen Linhu menjabat sebagai kepala desa di sana. Bapak Shen yang mulanya menerima bantuan dari orang kini sudah dapat membantu orang lain. Dia telah mengembangkan potensi dirinya. Selain itu, dia juga dapat berbagi informasi dan inspirasi tentang konsep pelestarian lingkungan untuk mengajak warga desa melakukan daur ulang. Selain melakukan daur ulang, dia juga membantu relawan Tzu Chi mengunjungi pasien penerima bantuan. Dia juga dapat membantu orang lain mencukur rambut.

“Untuk apa Anda punya alat pencukur rambut?” tanya relawan.

“Saya dapat membantu orang mencukur rambut,” jawab Shen Linhu.

“Membantu orang? Apakah Anda menerima bayaran dari mereka?” pancing relawan.

“Tidak,” kata Shen Linhu tegas.

“Mengapa tidak menerima bayaran?” tanya relawan.

“Saya ingin membantu orang. Ini hal biasa dan wajar,” ujar Shen Linhu.

“Apakah Anda gembira?” tanya relawan lagi.

“Gembira. Master Cheng Yen pasti sangat gembira jika melihat saya (melakukan kegiatan ini **-red**),” kata Shen Linhu lagi.

Meski polio menyebabkan bagian bawah tubuhnya tidak bertenaga, tetapi dia dapat menggunakan bagian atas tubuhnya untuk melakukan banyak hal. Inilah potensi besar di dalam dirinya. Dengan membangkitkan sebersit niat dan

mengembangkan segenap kekuatan, Bapak Shen membawa pengaruh positif bagi seluruh warga desanya. Dia dapat membantu dan membimbing sesama untuk melakukan kebajikan.

Bapak Shen juga membantu se-pasang ibu dan anak hingga harmonis kembali. Anak tersebut dirawat oleh ibunya yang sudah berusia 80-an tahun. Kini anak itu telah menyadari kasih sayang ibunya dan sangat bersyukur serta berterima kasih kepada ibunya. Sepasang ibu dan anak itu kini menjadi sangat harmonis dan dapat melakukan daur ulang bersama-sama.

“Tak peduli berapa jumlah donasi saya, baik dua *Yuan*, tiga *Yuan*, maupun satu *Yuan*, yang penting saya punya niat untuk membantu,” kata Fan Baona, yang juga pasien penerima bantuan Tzu Chi.

Membimbing ke Arah yang Benar

Asalkan ada satu orang yang bersedia membangun ikrar luhur dan berjalan di arah yang benar maka dia akan dapat membimbing semua warga desa untuk ikut berjalan ke arah yang benar. Tidak sulit untuk menjadi orang baik. Asalkan memiliki sebersit niat maka tak ada yang sulit untuk dilakukan. Selain orang dewasa, sesungguhnya anak kecil juga dapat melakukannya.

Di Malaysia, anak-anak dari Taman Kanak-kanak (TK) Tzu Chi juga ikut menyosialisasikan pola hidup vegetaris. Kepada anak-anak usia tiga hingga lima tahun, kita membimbing mereka agar cinta kasih mereka terbangkitkan. Para guru di TK Tzu Chi menggunakan metode pengajaran yang sangat aktif dan menarik untuk membimbing anak-anak melangkah ke arah yang benar.

Anak-anak diajak untuk lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Anak-anak ini mengetahui bahwa ikan akan merasa sakit saat dipotong. Jika ayam atau itik disembelih maka induk ayam tidak akan dapat menemukan anaknya. Hati

anak-anak sungguh polos dan murni. Mereka mengembangkan hati penuh cinta kasih dan mulai bervegetaris. Mulanya mereka berencana untuk bervegetaris selama 1 bulan, tetapi setelah 1 bulan berlalu, anak-anak tetap bertekad untuk bervegetaris.

“Nama saya Chen Xujia. Saya berusia 6 tahun. Ini adalah paspor vegetarian saya. Saya ingin mengajak seluruh keluarga saya untuk mengasahi bumi dan hewan,” kata Chen Xujia.

“Dahulu dia sangat suka makan ikan. Kini dia sering mengingatkan saya, ‘Ibu, ingat saya tidak ingin makan ikan. Ibu jangan memasak dan membeli ikan’. Setelah bervegetaris bertahun-tahun, dia tetap sangat sehat dan kuat,” kata Hong Guiyan, Ibu Chen Xujia memuji.

Di Malaysia, sudah ada banyak keluarga yang bervegetaris karena terinspirasi oleh anak-anak mereka. Banyak keluarga yang hidup sehat setelah bervegetaris. Dengan pola hidup sehat, suasana di dalam keluarga pun membaik tanpa ada tindakan kekerasan. Setiap orang menjadi penuh cinta kasih dan dapat berinteraksi dengan harmonis. Inilah kebiasaan di dalam kehidupan sehari-hari.

Asalkan kita membina kebiasaan hidup yang baik dan menginspirasi lebih banyak orang untuk bersama-sama mengasahi bumi maka pemanasan global akan dapat diredam dan empat unsur alam akan bersahabat. Dengan demikian, baru kehidupan manusia dapat aman dan tenteram. Jika kondisi iklim tidak bersahabat, bagaimana mungkin kehidupan manusia dapat tenteram? Bumi ini sedang sakit, ditambah lagi dengan kebakaran hutan yang parah, sungguh membuat orang merasa khawatir melihatnya.

Untuk menyelamatkan kondisi ini, semuanya bergantung pada manusia. Kita harus menyelamatkan bumi. Jika tidak menyelamatkan bumi maka kehidupan kita akan dalam bahaya karena bumi kita ini bagaikan sebuah rumah

yang tengah terbakar. Buddha mengajarkan kepada kita bahwa hal ini terjadi akibat karma buruk kolektif semua makhluk. Karena itu, setiap orang harus mengubah pola pikir dan hidup lebih sederhana.

Kini banyak orang yang terobsesi pada permainan seperti *Pokemon Go*, di mana orang-orang berlomba menangkap monster semu. Permainan ini menguras waktu dan tenaga kita. Permainan ini hanyalah ilusi. Bagaimana agar orang-orang dapat berpijak pada landasan yang kukuh serta hidup dengan aman dan tenteram? Dengan menjaga kestabilan dunia, baru kehidupan manusia dapat aman dan tenteram. Dengan menjaga kestabilan dunia, baru kehidupan manusia dapat aman dan tenteram.

Sungguh, semoga cinta kasih ini dapat lebih tersebar luas agar hati orang-orang dapat tersucikan. Setiap orang hendaknya menyelaraskan pikiran sendiri, hidup lebih sederhana, rajin, dan tidak bermalas-malasan. Selain itu, kita juga harus memiliki arah hidup yang tepat. Kita sungguh harus memanfaatkan waktu dengan baik.

Di dalam hidup ini, kita harus dapat menjadi penyelamat bagi sesama. Inilah kehidupan yang bermakna. Kita harus menghimpun kekuatan untuk mewujudkan dunia yang penuh cinta kasih. Demi ketenteraman hidup umat manusia, kita harus membalas budi Bumi Pertiwi. Kita harus mengasahi dan menyayangi semua makhluk. Kita harus hidup sesuai prinsip kebenaran dan terus melangkah di jalan yang benar. Dengan begitu, baru kita dapat hidup aman dan tenteram.

Sungguh, dalam setiap detik hidup ini, kita harus giat mendalami prinsip kebenaran dan mempraktikkannya dalam keseharian guna membina tabiat yang baik. Untuk itu, kita harus senantiasa bersungguh hati.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 12 Agustus 2016
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Diterjemahkan oleh: Hendry, Karlana, Marlina.

大愛之道廣披寰宇 · 長情之路古往今來

Jalan Cinta Kasih Universal Membentang Luas ke Seluruh Dunia,
Jalinan Kasih Sayang Terus Bertahan untuk Selamanya.

Master Cheng Yen Menjawab

Apakah Tujuan Bervegetaris untuk Mengungkapkan Rasa Cinta Kasih?

Ada yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Apakah kita bervegetaris untuk menunjukkan rasa cinta kasih kita?

Master Cheng Yen menjawab:

Makna bervegetaris bukan hanya untuk mengungkapkan rasa cinta kasih kita saja, tetapi juga untuk menjaga kesehatan tubuh dan menyucikan batin. Semua makhluk adalah sama seperti kita, mereka juga memiliki rasa takut terhadap kematian. Karena merasa tidak tega untuk membunuh maka kita bervegetaris. Itu demi melindungi hati dan rasa welas asih kita. Jika kita makan daging, tentu ada kehidupan yang harus dikorbankan. Selain itu, jika hewan terkena penyakit, ketika kita memakan dagingnya tentu akan berdampak buruk terhadap kesehatan kita. Jadi bervegetaris adalah untuk menjaga kesehatan dan menyucikan jasmani dan batin kita.

□ Sumber: Buku *Membabarkan Sutra Amitartha* oleh Master Cheng Yen

TZU CHI BALI: Baksos Kesehatan**Jejak Langkah Tzu Chi di Singaraja**

Jalanan jodoh Tzu Chi Bali dengan masyarakat Kota Singaraja, Kabupaten Buleleng mulai terjalin dengan diadakannya Baksos Kesehatan di Gedung Serbaguna Kampung Anyar, Kelurahan Kampung Anyar pada tanggal 7 Agustus 2016. Dalam kegiatan tersebut, sebanyak 376 warga mendaftarkan diri untuk memeriksakan kesehatan mereka.

Baksos kesehatan ini juga didukung oleh pemuda-pemudi yang tergabung dalam Satya Dharma Mahotama di Singaraja dengan menjadi relawan. Dengan kesungguhan hati, mereka mendampingi warga untuk diperiksa oleh tim dokter hingga proses pengambilan obat. Bukan hanya sebagai pendamping, para muda-mudi ini juga menjadi “jembatan” komunikasi antara tim medis dan pasien, mengingat sebagian besar warga yang berusia lanjut (lansia) tidak dapat berbahasa Indonesia.

Salah satu tim medis, dokter Mozes menuturkan bahwa kebanyakan warga yang datang mengeluhkan penyakit yang kerap menyerang mereka di usia senja. “Banyak yang mengalami (tekanan) darah tinggi, kolestrol, dan asam urat,” katanya.

Meski telah memiliki kartu jaminan kesehatan dari pemerintah, nyatanya

masih banyak masyarakat yang tidak mengerti cara penggunaannya. Mereka juga masih enggan untuk memeriksakan kesehatannya ke Puskesmas meski jarak dari rumah mereka tidaklah jauh. Melalui kesempatan tersebut, relawan menganjurkan warga untuk rutin memeriksakan kesehatan ke Puskesmas mengingat penyakit-penyakit tersebut memerlukan penanganan yang rutin dan waktu yang panjang.

Warga Kampung Anyar, Singaraja yang berjualan di pasar juga mengikuti pemeriksaan kesehatan tersebut. Usai berjualan, mereka berdatangan ke lokasi baksos untuk memeriksakan kesehatannya. Baksos kesehatan ini melibatkan 7 orang dokter, 5 apoteker, dan 3 perawat yang dibantu oleh 15 relawan, dan 20 orang warga setempat.

Setelah kegiatan baksos kesehatan selesai, relawan Tzu Chi Bali menggunakan kesempatan baik ini untuk mengajak warga menjadi relawan Tzu Chi dan bersumbangsih melalui semangat celengan bambu. Relawan juga menjelaskan visi misi Tzu Chi, dan sejarah celengan bambu dalam perjalanan Master Cheng Yen menyebarkan cinta kasih.

□ Leo Samuel Salim (Tzu Chi Bali)



Lynda Suparto (He Qi Timmur)

Relawan Tzu Chi Bali dengan dibantu masyarakat setempat bahu membahu dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada warga di Kampung Anyar, Singaraja, Bali. Para pasien umumnya warga yang berusia lanjut.

TZU CHI BATAM: Baksos Kesehatan**Pengobatan untuk Warga Tanjung Batu**

Untuk membantu masyarakat mendapatkan layanan kesehatan, Tzu Chi Batam mengadakan baksos kesehatan bagi masyarakat di Tanjung Batu, salah satu kota kecil di Pulau Kundur pada tanggal 7 Agustus 2016. Relawan Tzu Chi Batam harus menempuh sekitar dua jam perjalanan dengan menggunakan perahu motor untuk menuju Tanjung Batu. Mayoritas penduduk di Tanjung Batu ini mengandalkan perekonomian dari sektor perkebunan, namun minimnya harga jual hasil perkebunan menyebabkan kondisi ekonomi warga Tanjung Batu menjadi terpuruk.

Sebanyak 38 tim medis dan 200 relawan Tzu Chi dari Pulau Batam dan Tanjung Balai Karimun turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Baksos kesehatan ini melayani mulai dari pengobatan umum, gigi, akupunktur, hingga pengobatan khusus (spesialis), seperti mata, saraf, dan anak. Kehadiran dokter-dokter spesialis dalam baksos Tzu Chi ini menarik minat masyarakat untuk berobat ataupun sekadar

memeriksakan kesehatannya.

Baksos kesehatan ini berhasil melayani 530 warga dengan berbagai macam keluhan penyakit. Selain baksos kesehatan yang digelar di Sekolah Minggu Buddhis Tanjung Batu, relawan Tzu Chi bersama tim dokter juga mengadakan penyuluhan kesehatan gigi di Sekolah Dasar (SD) Negeri 004 Tanjung Batu Kundur untuk 107 anak kelas 1 hingga kelas 3 Sekolah Dasar. Semuanya sangat aktif mendengarkan arahan tentang cara merawat gigi yang benar. Di ruangan terpisah, dokter juga memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi kepada 35 anak kelas 6 Sekolah Dasar.

□ Agus (Tzu Chi Batam)



Galvan (Tzu Chi Bandung)

Sebanyak 19 pekerja dari berbagai departemen di PT. SanSan Saudaratex Jaya, Cimahi, mengikuti Sosialisasi Misi Amal Tzu Chi (SMAT). Diharapkan semangat kemanusiaan ini bisa menyebar di lingkungan kerja, teman, dan keluarga mereka.

TZU CHI BANDUNG: Sosialisasi Misi Amal Tzu Chi (SMAT) Menyebarkan Semangat Bersumbangsih

Program Sosialisasi Misi Amal Tzu Chi atau SMAT terus disebar ke berbagai instansi, mulai dari instansi pemerintah, perusahaan, hingga lembaga pendidikan. Tujuannya adalah mengajak seluruh lapisan masyarakat untuk berpartisipasi langsung dalam berbuat kebajikan. Dengan menyisihkan dana setiap hari maka secara tidak langsung kita juga sudah berniat dan menanam karma baik.

Dalam jangka waktu tertentu, dana yang telah terkumpul akan dibuka secara bersama-sama dan dipergunakan untuk kegiatan-kegiatan sosial Tzu Chi di Indonesia. Dimulai sejak tahun 2014, Tzu Chi Bandung telah mengajak berbagai perusahaan, sekolah, maupun komunitas lainnya untuk bergabung dalam program SMAT.

Melanjutkan program sebelumnya, pada 11 Agustus 2016, Tzu Chi Bandung mensosialisasikan Tzu Chi dan semangat berdana melalui celengan bambu di PT. SanSan Saudaratex Jaya, perusahaan yang bergerak di bidang tekstil di Jalan Cibaligo No. 33, Leuwi Gajah, Cimahi, Bandung.

Sebanyak 19 pekerja dari berbagai departemen mengikuti sosialisasi ini. Mereka mendapatkan penjelasan tentang berbagai kegiatan kemanusiaan Tzu Chi di Indonesia dan dunia. Melalui penayangan video, para staf dapat melihat langsung tindakan nyata Tzu Chi dalam menolong serta menyebarkan cinta kasih kepada sesama tanpa membedakan suku, ras, agama, dan golongan.

Relawan berharap setelah mendapatkan penjelasan mengenai Tzu Chi para pekerja dapat menyebarkan semangat kemanusiaan ini kepada keluarga, teman, dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, hal ini pun menjadi ajang pelatihan diri agar lebih peka lagi untuk membantu orang lain.

Srimulya Ningsih, Pimpinan HRD PT. SanSan Saudaratex Jaya mempunyai harapan yang sama, yaitu ikut membantu sesama melalui Tzu Chi. “Baik sekali dengan adanya program ini, kami dari PT. SanSan Saudaratex Jaya kebetulan juga ada program CSR (Corporate Social Responsibility) yang telah berjalan sehingga bisa bersinergi dalam program kemanusiaan ini,” katanya.

□ Galvan (Tzu Chi Bandung)



Beverly (Tzu Chi Tj. Balai Karimun)

Sambil menantikan urutan untuk mencabut gigi, Mutiara menenangkan dan menghibur pasien cilik dengan canda dan tawa. Berkat kerja sama dari ratusan insan Tzu Chi dan 38 orang tim medis, baksos dapat terlaksana dengan baik.

TZU CHI MAKASSAR: Bulan 7 Penuh Berkah

Memaknai Bulan Tujuh

Yayasan Buddha Tzu Chi Kantor Perwakilan Makassar memperingati Bulan Tujuh Penuh Berkah dengan menggelar sebuah acara yang dihadiri oleh para relawan dan tamu undangan pada Minggu, 7 Agustus 2016. Acara ini berlangsung khidmat dengan melakukan ritual persembahan bunga dan buah, yang kemudian dilanjutkan dengan doa bersama dengan harapan manusia hidup aman dan tenteram serta dunia terhindar dari bencana.

Para relawan dan tamu undangan juga diajak untuk bersama-sama menyaksikan tayangan video ceramah Master Cheng Yen. Dalam ceramah tersebut, Master Cheng Yen berpesan bahwa menyembelih hewan untuk dijadikan persembahan dan membakar kertas sembahyang sesungguhnya sama sekali tidak bermanfaat bagi para leluhur. Membakar kertas sembahyang justru akan mencemari udara dan memboroskan sumber daya alam, mengingat bahan baku kertas adalah kayu.

Master Cheng Yen juga mengatakan bahwa keyakinan yang didasari kebijaksanaan akan

mengajarkan untuk menghormati kehidupan. "Jangan hanya melakukan ritual pelepasan satwa, namun kita berharap semua orang bisa lebih melindungi makhluk hidup."

Usai melakukan acara, relawan dan tamu undangan menikmati waktu dengan santap siang bersama sambil bercengkrama. Salah seorang tamu undangan menyampaikan harapannya, "Semoga tahun ini manusia di bumi bisa semakin menyayangi sesama makhluk hidup dan memperhatikan lingkungan," ujarnya. Relawan juga membacakan sebuah Kata Perenungan Master Cheng Yen, "Dengan kasih sayang kita menghibur batin manusia yang terluka, dengan kasih sayang pula kita memulihkan luka yang dialami bumi."

Melindungi dan menjaga kelestarian lingkungan hidup merupakan satu langkah menyelamatkan kehidupan dan semua itu bisa dinilai dengan pemahaman yang benar.

□ Fitriyani Mantang (Tzu Chi Makassar)



Dalam perayaan Bulan Tujuh Penuh Berkah ini relawan Tzu Chi Makassar mensosialisasikan pemahaman yang benar tentang makna Bulan Tujuh kepada masyarakat.

TZU CHI TANJUNG PINANG: Bulan Tujuh Penuh Berkah

"Ayo Bervegetaris"

Dalam tradisi masyarakat Tionghoa, Bulan Tujuh penanggalan Lunar (Tionghoa) dipercaya sebagai bulan yang kurang baik. Mereka percaya bahwa dengan melakukan sembahyang dalam skala besar maka segala aktivitas akan berlangsung dengan lancar dan baik. Di Tzu Chi, Bulan Tujuh memiliki makna yang jauh berbeda, di mana bulan tersebut disebut sebagai sebuah bulan yang penuh berkah.

Untuk memperkenalkan makna baik yang terkandung dalam Bulan Tujuh, relawan Tzu Chi Tanjung Pinang menggelar kegiatan makan siang bersama di Kantor Penghubungnya. Kegiatan yang berlangsung selama satu minggu ini dimulai sejak tanggal 8 Agustus 2016 setiap 11.30 WIB. Selain dapat menikmati makan siang vegetaris para peserta juga mendapat penjelasan mengenai makna Bulan Tujuh yang sebenarnya.

Pada tiga hari pertama jumlah orang yang hadir mencapai 60 orang. Ada beberapa dari mereka yang mendengarkan istilah "Bulan Tujuh Penuh Berkah" untuk pertama kalinya, seperti

diungkapkan Kim Hoi (52). "Kita tidak pernah tahu bahwa Bulan Tujuh itu penuh berkah karena tidak ada yang memberi tahu," ungkapnya. Berkat kegiatan ini, ia mengerti tentang makna Bulan Tujuh dan akan mencoba menjalaninya dengan mengurangi pembakaran kertas sembahyang.

Melalui kegiatan ini, relawan ingin mengajak warga setempat untuk menyambut bulan penuh berkah ini dengan hati yang penuh syukur. "Kami ingin masyarakat bisa menjalani pola hidup vegetaris," ungkap Dewiningsih, Wakil Ketua Tzu Chi Tanjung Pinang.

Memiliki hati yang tulus dalam melakukan ritual sembahyang patut dipuji. Namun, tentunya kita perlu memiliki kebijaksanaan dalam menjalaninya. Relawan Tzu Chi Tanjung Pinang menawarkan sebuah cara baru dalam menyambut datangnya Bulan Tujuh kepada masyarakat, yakni dengan bervegetaris. Sebuah cara yang sederhana namun tidak mengurangi ketulusan hati kita.

□ Nopianto (Tzu Chi Batam)



Tzu Chi Medan bekerja sama dengan Unit Transfusi Darah Rumah Sakit Adam Malik dan manajemen Binjai Supermall mengadakan donor darah. Sebanyak 211 kantong darah berhasil terkumpul. Masyarakat pun sangat antusias menyambut aksi sosial yang digelar pada 7 Agustus 2016 ini.

TZU CHI MEDAN: Donor Darah

Setetes Darah, Sejuta Harapan

Melihat minat dan antusiasme masyarakat Kota Binjai saat dilakukan kegiatan donor darah pada 21 Februari 2016 lalu, Tzu Chi Medan kembali mengadakan kegiatan serupa pada Minggu, 7 Agustus 2016 di Binjai Supermall, Kota Binjai. Kegiatan ini melibatkan 9 orang tim medis dan 5 orang dokter dari Unit Transfusi Darah Rumah Sakit Adam Malik Medan serta didukung 40 relawan Tzu Chi yang berasal dari Kota Medan, Binjai, Brahrang, Tandam, Stabat, dan Tanjung Pura.

Kegiatan donor darah yang dimulai sejak pukul 09.00 – 14.00 WIB ini mengundang antusiasme warga Kota Binjai dan sekitarnya. Ratusan warga pun berdatangan ke lokasi donor. Dari 232 donor yang mendaftar, terkumpul 211 kantong darah. Beberapa orang tidak dapat mendonorkan darahnya karena kondisi kesehatannya yang kurang baik atau tidak memenuhi persyaratan yang ditentukan.

Banyak donor yang baru pertama kali datang mendonorkan darah, sehingga mereka merasa khawatir dan takut saat akan donor. Beberapa relawan pun berinisiatif untuk membentuk tim pemerhati di ruang donor darah. Mereka

menghibur dan berbagi pengalaman dengan para donor. Senda gurau pun membuat para donor melupakan rasa takutnya. Seperti yang dirasakan Cindy, salah seorang donor. "Ini pertama kalinya saya donor darah. Sempat khawatir, tetapi ternyata tidak seperti yang dikawatirkan," ucap gadis berusia 23 tahun ini.

Donor darah kali ini juga diikuti oleh Kapolres Binjai AKBP M. Rendra Salipu, Sik., M.Si dan Kanit Pidum Satreskrim Binjai, Ipda Tono Listianto STK. Mereka mendengar kabar akan diadakannya donor darah dari Manajemen Binjai Supermall. Tak ingin ketinggalan, mereka pun menyempatkan diri untuk ikut bersumbangsih dalam kegiatan donor darah setelah usai melakukan aktivitas bersepeda santai.

Para donor dan relawan sama-sama bersumbangsih dengan penuh sukacita. Seperti Kata Perenungan Master Cheng Yen, "Tetes air dapat membentuk sebuah sungai, butiran beras bisa memenuhi lumbung", jadi jangan meremehkan kemampuan diri sendiri, lakukanlah perbuatan baik meskipun kecil dan sederhana.

□ Beby Chen (Tzu Chi Medan)



Menyambut Bulan Tujuh Penuh Berkah, relawan Tzu Chi Tanjung Pinang menyediakan makan siang vegetaris selama satu minggu di Kantor Tzu Chi Tanjung Pinang.

Relawan Tzu Chi Pekanbaru: Roslina

Mengayuh Berkah Meninggalkan Tabiat Buruk



Annam Suyo A

Awal jodoh saya dengan Tzu Chi terjalin melalui relawan Tzu Chi bernama Elvana pada akhir tahun 2008, saat saya mengunjungi toko obatnya. Beliau menceritakan tentang Tzu Chi pada saya. Setelah berbincang-bincang ia lalu mengajak saya untuk menjadi donatur Tzu Chi. Saat itu saya berpikir, jika dengan menjadi donatur dapat membantu orang lain, kenapa tidak?

Kemudian adik Elvana, Asriani, mengajak saya untuk ikut kegiatan pemilahan barang-barang daur ulang. Asriani juga menjelaskan bahwa hasil penjualan barang-barang daur ulang ini akan dipergunakan untuk membantu orang lain yang membutuhkan bantuan. Semangat untuk membantu orang lain itulah yang mendorong saya untuk ikut memilah sampah-sampah daur ulang di Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Pekanbaru. Ternyata kegiatan ini menjadi langkah awal yang membawa saya terus melangkah di jalan Tzu Chi.

“Shang Ren (Master Cheng Yen) adalah penyelamat saya. Beliau telah menyelamatkan saya dari tabiat buruk saya. Saya bertekad untuk terus belajar mengikuti langkah Guru dengan mengikuti ajaran-ajarannya.”

Sebelum bergabung di Tzu Chi, saya adalah orang yang sangat emosional. Karena itu saya sangat berterima kasih kepada *Shang Ren*, karena ada Tzu Chi maka saya jadi lebih sabar dan pengertian dalam menjalani kehidupan, terutama dengan suami. Penglihatan suami saya kurang bagus, karena itu ia bawaannya suka marah-marah. Dulu, karena saya tidak mau memahami kondisi suami maka ketika ia marah-marah, emosi saya pun terpancing dan membalasnya dengan marah juga. Api dibalas dengan api.

Namun seiring dengan seringnya mengikuti kegiatan Tzu Chi dan menonton ceramah Master Cheng Yen melalui *Da Ai TV* Taiwan, saya belajar lebih pengertian dan memaafkan. Sekarang kalau suami marah, saya tidak lagi terpancing emosi, karena saya sudah belajar untuk berempati dan mau memahami kondisi suami saya. Selain emosional, saya juga tipe orang yang pendendam. Ketika saya sudah membenci seseorang maka selamanya akan saya benci. Namun sekarang saya mempunyai pemikiran yang berbeda, sangat bodoh jika sampai mendendam. Dengan mendengar ajaran *Shang Ren* tentang “Empat Sup” Tzu Chi yakni *Zhi Zú* (Berpuas diri), *Gan En* (Bersyukur), *Shàn Jiè* (Berpengertian), *Bāo Róng* (Memaafkan). Saya renungkan kata-kata *Shang Ren*. Memang benar adanya, kemudian saya belajar untuk mempraktikkannya. Sekarang jika ada yang marah, saya tetap *Gan En* dan bisa *Bāo Róng*. Yang tidak baik, biarkan seperti air mengalir. Yang baik, kita teladani. Saya juga sangat *gan en* kepada *Shixiong-Shijie* (relawan-red) di Tzu Chi Pekanbaru yang selalu menyemangati saya.

mamanya yang sekarang sudah tidak mudah emosi lagi.

Saya kemana-mana selalu menggunakan sepeda, seperti ketika saya menggalang hati dan galang dana ke rumah para donatur. Begitu pula ketika saya pergi ke Depo Pelestarian Lingkungan ataupun ke Kantor Tzu Chi Pekanbaru. Saya sudah terbiasa mengayuh sepeda. Walau sepeda saya sudah tua, tapi saya tidak berencana untuk menukarnya. Saya merasa sepeda tersebut masih bisa dipakai. Jika ada kegiatan di malam hari, suami dan anak saya tidak mengizinkan saya keluar naik sepeda, jadi biasanya anak saya yang akan mengantar.

Sejak aktif di misi pelestarian lingkungan, saya menjadi lebih menghargai barang-barang bekas yang masih bisa dimanfaatkan. Di depo, kadang saya melihat banyak barang-barang yang sebenarnya masih bisa (layak) dipakai tapi sudah dibuang orang. Rasanya sayang sekali.

Saya juga rajin nonton *Da Ai TV* Taiwan karena saya kurang bisa berbahasa Indonesia. Tayangan Ceramah Master Cheng Yen, acara *Bodhisatwa Akar Rumput*, serial drama kisah nyata, dan acara lainnya sangat menginspirasi dan mengajarkan saya untuk terus belajar memahami ajaran Master Cheng Yen. Bagi saya, *Shang Ren* adalah sosok pembimbing yang bisa mengarahkan orang-orang untuk berbuat baik. *Shang Ren* adalah penyelamat saya. Beliau telah menyelamatkan saya dari tabiat buruk saya. Saya bertekad untuk terus belajar mengikuti langkah guru dengan mengikuti ajaran-ajarannya.

Seperti dituturkan kepada Wismina (Tzu Chi Pekanbaru)

Mengayuh Berkah Dengan Sepeda Tua

Saya bahagia di Tzu Chi. Saya menganggap semua relawan di Tzu Chi adalah keluarga saya. Ketika saya salah, maka ada *Shixiong-shijie* yang bisa mengingatkan demi kemajuan saya. Saya sangat *Gan En* ketika ada yang mengingatkan. Saya juga sangat bersyukur mendapat dukungan penuh dari keluarga. Suami saya masih bisa mengurus dirinya sendiri walau dengan penglihatan yang kurang bagus. Anak-anak saya juga bersedia mengantar saya jika ada kegiatan Tzu Chi. Mereka juga merasakan perubahan dalam diri saya, melihat sosok

Kilas

Baksos Kesehatan Degeneratif Peduli Kesehatan Warga Kapuk Muara

Sebagai bentuk perhatian kepada warga yang berusia lanjut, Tzu Chi mengadakan baksos kesehatan degeneratif pada Minggu, 14 Agustus 2016 di SMP Islam Al Muttaqin, Kapuk Muara, Jakarta Utara.

Di sela-sela kegiatan baksos, relawan juga berinteraksi dengan warga. Salah seorang warga, Nenek Napsiah (106) datang bersama cucunya Iqdal (14). Tubuhnya yang kurus mungil terlihat lemah dan tidak mampu berjalan sehingga relawan menyiapkan kursi roda untuknya. Selesai pemeriksaan dan mendapatkan obat, relawan mengantar Nenek Napsiah hingga mendapat becak untuk pulang. Sebelum becak berjalan, Nenek Napsiah memegang tangan relawan serta mengucapkan banyak terima kasih.

Melihat semangat dan kebahagiaan warga membuat kerja keras relawan menjadi lebih bermakna. Salah satunya dirasakan dokter Maryani (58). “Saya bersyukur di usia yang sekarang ini masih sehat dan berguna bagi orang lain,” ungkapnya.

Yunita Margaret (He Qi Utara)



Tekan Luis (He Qi Utara)

Penyuluhan Kesehatan Ibu dan Anak Keluarga Sehat, Keluarga Sejahtera

Pada tanggal 14 Agustus 2016, Tzu Chi Sinar Mas bersama PT. Inti Bangun Sejahtera mengadakan kegiatan penyuluhan bagi ibu dan anak di Pemalang, Jawa Tengah. Para warga sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Tercatat sebanyak 188 orang yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini serta memeriksakan kesehatan mereka.

Salah satu warga, Undariyah mengatakan, “Kegiatan ini penting dan secara pribadi sangat berguna untuk saya. Saya menjadi lebih waspada dalam menjaga kesehatan diri dan anak-anak. Kesehatan penting dijaga, karena kesehatan menjadi faktor penting dalam menentukan masa depan keluarga.”

Sebanyak 29 orang relawan dan tim medis bersama-sama melayani warga. Mereka berharap kegiatan ini dapat terus berlanjut agar ke depannya para ibu dan anak ini semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan dalam kehidupan mereka.

Ruth P. Saragih (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Dok. Tzu Chi Sinar Mas



Teddy Lianto

Konferensi Nasional Kesehatan Rumah Sakit Green Hospital

Sebanyak 338 orang yang terdiri dari delegasi 10 negara (China, Filipina, USA, India, Indonesia, Korea Selatan, Malaysia, Nepal, Singapura, dan Taiwan), yang mewakili rumah sakit dan pusat kesehatan di negaranya, berkumpul di Hotel Royal Ambarukmo, Yogyakarta untuk menghadiri Konferensi Nasional *Health Promoting Hospital (HPH)* dan *Global Green and Healthy Hospital (GGHH) ke-3* pada tanggal 3-5 Agustus 2016.

Yayasan Buddha Tzu Chi (Taiwan) yang juga anggota HPH dan GGHH turut hadir dan memberikan *sharing* mengenai langkah nyata Rumah Sakit Tzu Chi di Taiwan dalam mempromosikan kesehatan di rumah sakit. “Kami di sini menyampaikan cara menekan penggunaan sumber daya, mengurangi sampah, dan mengurangi gas rumah kaca,” ujar Chin-Ion Lin, *Chief Executive Officer Buddhist Tzu Chi Medicine Mission*.

Salah satu isu yang juga dibahas oleh Tzu Chi adalah tentang pola hidup vegetaris. Pelestarian lingkungan rumah sakit juga diperhatikan untuk mengurangi dampak polusi kepada pasien yang berobat.

Teddy Lianto



Gaby Andriany Ongso (He Qi Barat)

Perayaan Bulan 7 Penuh berkah Berkah Warisan Jing Si di Bulan Tujuh

Minggu, 14 Agustus 2016 diadakan kegiatan Bulan Tujuh Penuh Berkah di Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Kegiatan yang digagas relawan dari komunitas *He Qi Barat* ini dihadiri oleh hampir 700 orang dari berbagai kalangan, relawan dan masyarakat umum. Dari serangkaian acara, *Jing Si Tour* menjadi salah satu kegiatan yang menarik perhatian. Para peserta diajak untuk mengelilingi Aula Jing Si. Di sepanjang dinding ram (lorong menuju Aula Jing Si) terdapat rangkaian “kisah” (poster) yang menggambarkan setiap misi perjalanan Tzu Chi.

“Hari ini saya belajar banyak hal, termasuk sejarah Tzu Chi dan bagaimana jejak relawan dalam membantu sesama. Saya tertarik untuk ikut menjadi relawan, terlebih lagi istri saya turut mendukung,” ungkap Andy, salah satu peserta. Kegiatan Bulan 7 Penuh berkah ini ditutup dengan sosialisasi vegetarian dan makan malam bersama. Para relawan berharap warisan luhur ajaran Jing Si ini bisa membawa kebahagiaan bagi semua makhluk hidup.

Mieyoda (He Qi Barat)

Cermin

Anak Gajah yang Rajin

A ikisah di sebuah negeri bernama Bing An, tinggalah sekawan gajah. Semua orang sangat sayang dan memberikan makanan untuk mereka. Gajah-gajah juga bersedia menggunakan tenaganya untuk membantu warga. Karena itu mereka hidup berdampingan dengan harmonis.

Pada suatu hari, seekor gajah melahirkan seekor anak yang diberi nama Qi Qi. Pada saat berumur tiga tahun, ayahnya mulai melatih Qi Qi keterampilan memindahkan dan mengangkat batang pohon. Ayah Qi Qi menjulurkan belalainya, lalu melilit sebatang pohon besar dan mengangkatnya. Qi Qi yang melihat merasa kagum. Ia bertepuk tangan dan berkata, "Ayah hebat! Ayah hebat!"

Qi Qi juga ingin belajar seperti ayahnya. Dengan cepat ia berdiri di depan sebatang pohon besar, menjulurkan belalainya, melilit, dan mengangkat batang pohon. Meski sudah mengerahkan seluruh tenaganya, batang pohon besar itu tidak bergerak sama sekali.

Qi Qi menangis karena merasa gagal. "Tenaga saya terlalu kecil! Saya tidak mampu memindahkannya! Ayah, maukah ayah mengajarkanku?" regek Qi Qi.

Ayah Qi Qi tersenyum dan berkata sambil mengangguk kepala, "Baik..., baik! Tapi kamu jangan meremehkan dirimu sendiri ya! Dulu, ayah juga mulai belajar mengangkat pohon saat masih kecil seperti kamu. Kalau kamu belajar dengan sungguh-sungguh, kamu pasti akan berhasil."

Dengan bersemangat Qi Qi mengangguk kepala dan berkata, "Ayah,



Ilustrasi: Rangga Tresnadi

saya pasti akan belajar dengan sungguh-sungguh."

Ayah Qi Qi menolehkan kepalanya dan menunjuk sebatang pohon kecil. "Qi Qi, kamu boleh mencoba untuk melilit dan mengangkat batang pohon itu!" kata ayahnya.

Qi Qi dengan gembira berjalan menuju ke sana. Ia lalu belajar seperti yang dilakukan ayahnya. Wow! Kali ini dengan sangat mudah ia berhasil mengangkatnya. Ayah Qi Qi memuji. Hati Qi Qi menjadi sangat gembira. Sejak saat itu, setiap hari Qi Qi pergi ke hutan bersama ayahnya untuk belajar. Setelah tiga tahun, Qi Qi akhirnya mampu memindahkan batang pohon yang besar.

Suatu hari, negeri Bing An diguyur hujan yang sangat deras selama tiga hari. Air sungai meluap. Banjir memutuskan jembatan penghubung antara negeri Bing An dengan desa lainnya. Para penduduk merasa khawatir, lalu bergegas memohon bantuan kepada gajah dewasa.

Namun, pada hari itu semua gajah dewasa sudah pergi ke gunung untuk membantu mengangkut barang, hanya tinggal Qi Qi di rumah. Qi Qi yang mendengar permohonan itu juga merasa khawatir, namun ia tidak tahu apa yang harus dilakukan? Saat penduduk desa tahu gajah-gajah dewasa tidak berada di tempat, mereka lalu meminta Qi Qi untuk membantu. Pada mulanya Qi Qi tidak

berani menyanggupi, namun melihat wajah penduduk yang sangat khawatir, ia teringat perkataan ayahnya, "Jangan meremehkan diri sendiri." Akhirnya ia memberanikan diri, mengikuti warga ke pinggir sungai.

Pertama-tama Qi Qi memilih sebatang pohon besar yang panjangnya lebih dari lebar sungai, lalu melilit dan mengangkat dengan belalainya. Bobot pohon besar ini lebih berat dari batang pohon yang ia gunakan saat berlatih, tetapi dengan sangat keras ia berusaha. Selangkah demi selangkah, perlahan-lahan batang kayu berpindah ke pinggir sungai. Dengan cara seperti ini, Qi Qi memindahkan tiga batang pohon besar yang diletakkannya di antara kedua tepian sungai. Penduduk desa kembali memiliki jembatan penghubung.

Para penduduk merasa sangat senang. Semua mengerumuni Qi Qi untuk berterima kasih, "Qi Qi, meskipun kamu masih kecil, tetapi tenagamu sangat besar! Kami benar-benar tidak boleh memandang enteng dirimu! Terima kasih atas bantuannya!"

Gajah-gajah dewasa yang kembali mendengar kabar bahwa Qi Qi telah membantu mereka. Semua datang dan memuji Qi Qi. Dengan bangga dan gembira Qi Qi berkata, "Saya harus berterima kasih kepada ayah, karena beliau yang mengajari saya untuk tidak meremehkan diri sendiri. Pesan itu yang membuat saya yakin dan mampu untuk melakukannya."

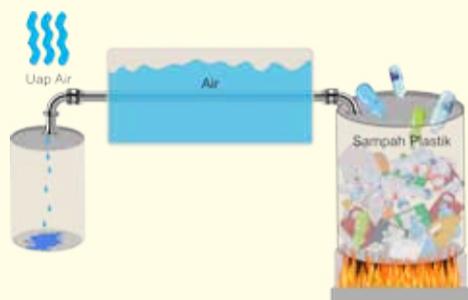
□ Sumber: Buku "Membimbing Cinta Kasih Universal" Disusun oleh: Persatuan Guru Tzu Chi Diterjemahkan oleh: Yusraty (He Qi Utara 1) Penyelaras: Agus Rijanto

Info Hijau



Bahan Bakar Dari Limbah Plastik

Mengkonversi limbah plastik menjadi Bahan Bakar Minyak (BBM), bukan hanya dapat mengatasi persoalan sampah plastik saja, tetapi juga bisa menghemat sumber daya alam kita. Plastik mempunyai nilai kalor yang cukup tinggi setara dengan bahan bakar fosil seperti bensin dan solar. Dari 1 kg limbah plastik kita bisa membuat 0,8 liter BBM.



Bahan:

1. Satu kaleng bekas ukuran besar.
2. Pipa aluminium ukuran kecil atau antena tv bekas sepanjang 2 m.
3. Lem logam atau plastik *still*.
4. Bekas gelas air mineral atau botol air mineral dan sejenisnya.
5. Selang ukuran kecil sepanjang 2 m.
6. Botol bekas sebagai tabung reaktor.

Cara Pembuatan:

1. Bersihkan limbah plastik yang akan diolah.
2. Cacah plastik menjadi serpihan kecil.
3. Masukkan dalam kaleng besar.
4. Bakar cacahan plastik hingga menguap.
5. Hasil uap disalurkan lewat pipa aluminium.
6. Pipa dipasang selang plastik berisi air untuk pendingin (mendinginkan selang pipa yang telah berisi uap hasil pembakaran limbah plastik).
7. Uap cair itu akan menetes berupa BBM ke dalam botol.

Sumber: www.olahsampah.com

Sedap Sehat



Lemper Vege

Bahan:

- Nasi *Jing Si (Xiang ji fan)* : 1 bungkus (350gr), atau beras ketan 4 ons
- Santan kental : 400 ml
- Air : 200 ml
- Garam : secukupnya
- Daun jeruk : 8 helai
- Tepung maizena : 1 sdm

Bahan isian:

- Kelapa parut : 1/2 butir
- Ketumbar (dihaluskan) : secukupnya
- Daun jeruk : secukupnya
- Gula merah : secukupnya
- Gula putih : secukupnya

Cara pembuatan isian:

1. Tumis kelapa parut sampai agak cokelat, tetapi jangan terlalu kering, kemudian ditumbuk halus.
2. Panaskan kuali, masukkan ketumbar halus dan daun jeruk.
3. Masukkan gula merah dan gula putih, aduk secara merata. Setelah rata, masukkan kelapa parut yang sudah dihaluskan, tambahkan garam, aduk sampai kering dan rata.

Cara pembuatan nasi:

1. Panaskan santan dan air. Masukkan *xiang ji fan* (atau beras ketan), lalu tambahkan garam secukupnya. Aduk sampai kering, kemudian matikan api dan taburkan tepung maizena. Aduk rata dan kukus selama 15 menit.
2. Siapkan daun yang sudah dibersihkan dan dipanggang supaya tidak kaku.
3. Masukkan 1 sdm nasi serta bahan isian. Tambahkan sedikit nasi, kemudian bungkus dengan daun. Sesudah semua dibungkus, panggang di pan (alat pemanggang) dengan sedikit minyak.
4. Lemper vege siap disajikan.

□ Sumber: Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)



Ragam Peristiwa



BAKSOS KESEHATAN TZU CHI DI ACEH (28 AGUSTUS 2016).

JALINAN KASIH SAYANG. Relawan Tzu Chi Aceh dengan didampingi relawan Tzu Chi Medan mengadakan Baksos Kesehatan di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Neuheun, Aceh. Sebanyak 362 orang mendapatkan layanan kesehatan. Kegiatan ini sebagai bentuk perhatian jangka panjang insan Tzu Chi kepada masyarakat Aceh, khususnya warga yang tinggal di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Neuheun.

Lina Khu (Tzu Chi Aceh)



PERAYAAN BULAN 7 PENUH BERKAH (28 AGUSTUS 2016).

MENANAMKAN RASA BAKTI. Para murid Kelas Budi Pekerti Tzu Chi memberikan secangkir teh dan bunga kepada para kakek dan nenek dari Senior Club, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara dalam salah satu rangkaian perayaan Bulan Tujuh Penuh Berkah di *Fu Hui Ting*, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Kegiatan yang dihadiri 185 orang ini untuk memberikan pemahaman yang benar tentang makna Bulan Tujuh (Bulan Penuh Berkah), sekaligus menjadikannya sebagai Bulan Berbakti kepada orang tua.

Yusniati (He Qi Utara 1)



DAAI NIGHT 2016 (13 AGUSTUS 2016).

APRESIASI PEMIRSA SETIA. Sebagai bentuk penghargaan kepada para pemirsa dan donatur, DAAI TV Indonesia mempersembahkan konser bertajuk Ketulusan dan Cinta Kasih di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Acara ini juga dimeriahkan artis asal Taiwan, Francesca Kao pemeran utama serial DAAI TV *Kehangatan Musim Semi*, Huangs Quartet, dan penyanyi Indonesia, Marcel Siahaan.

Dr. Ong Tjandra (He Qi Barat)



PERESMIAN DEPO PELESTARIAN LINGKUNGAN (13 AGUSTUS 2016).

SEKOLAH HIJAU DAN HUMANIS. Ehipassiko School BSD bekerja sama dengan Tzu Chi Indonesia meresmikan Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Ehipassiko. Adanya Depo pelestarian lingkungan ini diharapkan dapat menginspirasi para siswa untuk mencintai lingkungan dan mengurangi pencemaran sampah. Dan yang terpenting, para siswa menyadari bahwa dari "sampah bisa menjadi berkah" yang dapat digunakan untuk membantu orang lain.

Yuliati

Baksos Kesehatan Tzu Chi di Filipina

Untuk Hidup yang Lebih Baik

Tzu Chi Filipina mengadakan bakti sosial kesehatan yang ke-214 di negara tersebut. Baksos di Kota Tacloban pada 5-7 Agustus 2016 ini dilaksanakan di dua lokasi, yakni di *Leyte Progresif High School* dan Rumah Sakit *Eastern Visayas Regional Medical Center (EVRMC)*. Selain tim medis dari Filipina, tim medis dari Singapura dan Taiwan juga datang untuk membantu.

Sebelum matahari terbit, warga sudah menunggu dalam antrian panjang. Selain layanan operasi mata di Rumah Sakit EVRMC, ada juga pengobatan bagi penyakit dalam, klinik gigi, pediatri, pengobatan tradisional Tiongkok, THT, dermatologi, dan pemberian kacamata di *Leyte Progresif High School*.

Dalam dua kali baksos sebelumnya di Tacloban, Dokter He You Zhen, sering ditanya apakah ada layanan tes pendengaran dan pemasangan alat bantu dengar. Dokter He You Zhen dengan sangat menyesal tak bisa melayani para pasien tersebut. Namun rasa empatinya terhadap pasien mendorongnya untuk berusaha menyediakannya.



Baksos kesehatan yang digelar pada 5-7 Agustus 2016 ini bertujuan untuk meringankan beban para pasien yang kurang mampu. Sebanyak 5.414 pasien mendapatkan layanan kesehatan.

Dokter He You Zhen akhirnya berhasil mendapat bantuan berupa dua ratus unit alat bantu dengar senilai 400.000 dolar Singapura (setara 3,9 milyar rupiah) dari pengusaha (distributor). Ia juga menyediakan baterai untuk pemakaian selama tiga bulan bagi setiap pasien.

Zhang En Xin, anak perempuan pengusaha tersebut mengatakan dua ratus set alat bantu dengar itu dikumpulkan ibunya melalui berbagai produsen. "Supaya lebih akurat dalam membimbing pasien tentang cara menggunakan dan merawat alat bantu

dengar, ibu juga mengundang tiga ahli audiologi dan teknisi alat bantu dengar untuk turut berpartisipasi dan membantu Tzu Chi," kata Zhang En Xin.

Selain alat bantu pendengaran, pengusaha tersebut juga memberi sebuah alat tes pendengaran senilai sekitar 12.000 dolar Singapura (setara 150 juta rupiah). Baksos yang dilengkapi alat tes pendengaran ini sangat membantu dalam pengobatan otologi (penyakit telinga).

Lolito Devio Sr (71 tahun) kehilangan penglihatannya sejak 3 tahun lalu. Setelah berhasil menjalani operasi katarak, ia kembali dapat melihat wajah anggota keluarganya. Ia sangat berterima kasih atas bantuan Tzu Chi.

Selama tiga hari berlangsung, baksos telah melayani 5.414 pasien. Baksos juga membuat anak-anak yang mengalami gangguan pendengaran bisa pulih dan dapat kembali melanjutkan sekolah. Begitu pula dengan para pasien yang mengalami gangguan penglihatan selama bertahun-tahun, mereka akhirnya dapat melihat kembali dengan jelas.

□ Sumber: Tzu Chi Filipina
Diterjemahkan oleh: Erlina Zheng
Jurnalis : Tang Na Zhen (Tzu Chi Filipina)

Dok. Tzu Chi Taiwan

Tzu Chi Internasional