



Relawan Tanggap Darurat Tzu Chi Indonesia memberikan bantuan darurat kepada korban banjir di Aceh, Sumatera Utara, dan Sumatera Barat. Bantuan kemanusiaan ini hingga saat ini terus disalurkan secara bertahap oleh relawan Tzu Chi ke lokasi-lokasi pengungsian korban banjir di ketiga provinsi tersebut.

Bantuan Bagi Korban Banjir

Pendampingan Menyeluruh untuk Pulihkan Sumatera

Dua bulan pascabanjir di Sumatera, proses pemulihan masih terus berjalan. Melalui pendampingan berkelanjutan dari bantuan darurat hingga pembangunan hunian tetap, Tzu Chi hadir mendampingi warga menata kembali kehidupan yang aman, layak, dan bermartabat.

Dua bulan setelah banjir bandang melanda Sumatera, jejak bencana masih terasa jelas di tengah kehidupan warga. Lumpur tebal yang mulai mengering, rumah-rumah yang rata dengan tanah, serta aktivitas harian yang belum pulih menjadi saksi bahwa proses bangkit membutuhkan waktu serta pendampingan yang berkelanjutan.

Di tengah kondisi tersebut, Tzu Chi terus hadir dengan langkah yang konsisten. Tidak hanya membawa bantuan darurat, para relawan melanjutkan upaya pemulihan dengan bantuan jangka pendek, jangka menengah, hingga jangka panjang, untuk memastikan warga terdampak dapat kembali menata kehidupan dengan lebih tenang dan bermartabat.

Sehingga seiring berjalannya waktu, bantuan berlanjut pada bakti sosial kesehatan di puluhan titik pengungsian oleh tim medis Tzu Chi. Layanan ini menjadi salah satu yang paling dibutuhkan, mengingat kondisi pascabencana turut memicu berbagai gangguan kesehatan, seperti penyakit kulit, demam, flu, batuk, dan keluhan lainnya.

Selain itu, relawan juga memahami kebutuhan mendesak masyarakat akan air bersih, terutama bagi warga yang masih tinggal di pengungsian. Tzu Chi Medan

menyalurkan beberapa toren (tangki air fiber) berkapasitas 2.500 liter per unit di sejumlah titik strategis wilayah Kuala Simpang, serta membangun sumur bor untuk mempermudah akses air bersih di wilayah lainnya.

"Semoga apa yang kita berikan dapat membantu warga dalam mencukupi kebutuhan air bersih. Ke depan, kami akan terus memantau apa lagi yang bisa Tzu Chi lakukan untuk meringankan penderitaan warga pascabanjir," ujar Shu Tjeng, koordinator kegiatan.

Ketersediaan air bersih ini juga dimanfaatkan untuk membantu warga membersihkan fasilitas umum seperti tempat ibadah, sekolah, juga yang dianggap kecil adalah membersihkan kendaraan warga yang terendam lumpur. Wakil Ketua Tzu Chi Medan, Lukman, turun langsung meninjau layanan ini dan melihat antrean panjang sepeda motor serta becak yang menunggu giliran dibersihkan menggunakan mesin pompa air.

"Layanan ini sangat dibutuhkan karena banyak warga tidak memiliki alat atau air yang memadai untuk membersihkan kendaraan mereka. Antusiasme warga sangat luar biasa sejak pagi hari. Ini bukan sekadar bantuan teknis, tetapi solusi agar kendaraan dapat kembali digunakan untuk mencari nafkah," jelas Lukman.

Sarah Chaniago, warga Desa Perdamaian, merasa sangat terbantu. Ia datang bersama ibunya untuk mencuci motor yang telah berkerak lumpur. "Air bersih di sini sangat sulit. Sementara yang dibantu Tzu Chi, prosesnya cepat dan terorganisir. Saya berharap layanan seperti ini bisa diperluas ke wilayah lain di Aceh Tamiang," ungkapnya.

Tak berhenti di sana, Tzu Chi bekerja sama dengan Meratus Foundation juga menghadirkan Pembangkit Listrik Tenaga Surya (PLTS) sebagai penopang aktivitas dasar warga di Desa Sekumur dan Desa Tanjung Gelumpang, Kecamatan Sekerak, Kabupaten Aceh Tamiang, wilayah yang terdampak parah akibat bencana.

Di saat yang sama, bantuan jangka panjang berupa pembangunan 2.500 hunian tetap di tiga wilayah (Aceh, Sumatera Utara, dan Sumatera Barat) terdampak terus direalisasikan. Program hunian tetap ini menjadi bagian penting dari proses pemulihan agar keluarga yang kehilangan rumah dapat kembali menata kehidupan di tempat tinggal yang aman dan layak.

Untuk itu Tzu Chi masih membuka donasi untuk pembangunan hunian tetap (Huntap), mengajak masyarakat bersama-sama menghadirkan rumah yang bukan hanya melindungi, tetapi juga memulihkan harapan.

□ Tim Zhen Shan Mei Tzu Chi Medan

PEDULI BENCANA SUMATERA

Pembangunan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi

2.500 Rumah di Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat



Dukungan Anda dapat disalurkan melalui:

 **BCA - 865 002 4681**

a.n Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia
BCA Cabang Pantai Indah Kapuk

Artikel lengkap tentang Pendampingan Menyeluruh untuk Pulihkan Sumatera dapat dibaca di:

<https://bit.ly/3ZNSPiD>





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 68 negara.

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

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

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

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

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

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: Clarisa, Chandra Septiadi, Desvi Nataleni, Erli Tan, Erlina, Fikhri Fathoni, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari. SEKRETARIS: Bakron. KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. KREATIF: Juliana Santy, Siladhamo Mulyono, Candy. DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicitak oleh: PT GRAMEDIA PRINTING BANDUNG (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@tzuichi.or.id.

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi.

Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Paket Imlek 2025

Tzu Chi Bagikan 7.980 Paket Jelang Perayaan Imlek

Hari itu, Kindarti (70), warga RW 04, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Neglasari, Kota Tangerang sangat bersukacita. Bersama ratusan warga RW 04 lainnya, ia menerima bantuan Paket Cinta Kasih Imlek berupa beras dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. “Wahhh, girang bener (mendapat beras), kalau bisa setiap tahun, haha. Bisa hemat, jadi enggak beli beras apalagi sebentar lagi Imlek. Terima kasih buat Tzu Chi, saya senang,” ungkap Kindarti.

Kindarti tinggal bersama salah satu anaknya di sebuah rumah lama yang tak jauh dari Klenteng Tjong Tek Bio sejak tahun 1969. Untuk kehidupan sehari-hari, Kindarti mengandalkan pendapatan dari anaknya yang berjualan bibit ikan hias. Ia pun bercerita bahwa rata-rata warga sekitar Klenteng Tjong Tek Bio bekerja menjadi pedagang. Hadirnya bantuan dari Tzu Chi menjadi salah satu hal yang dinantikan warga.

“Warga sini kan rata-rata pedagang, sekarang juga sering hujan dan banjir jadi cari rezekinya kan agak susah. Bantuan ini ya bermanfaat bagi masyarakat khususnya di Tangerang,” ungkap Kindarti.

Selain di Klenteng Tjong Tek Bio, relawan Tzu Chi juga membagikan Paket Cinta Kasih Imlek bagi warga dan umat di sekitar Klenteng Hok Kong Bio di Kedaung Wetan, Kecamatan Neglasari, Kota Tangerang. Elan (49), salah satu warga Kedaung Wetan penerima bantuan Paket Cinta Kasih Imlek juga merasa bahagia menerima perhatian dari Tzu Chi menjelang perayaan Imlek.

“Ya tentu senang mendapat bantuan, beras ini bisa membantu selama dua minggu. Bersyukur ngurang-ngurangin pengeluaran mau Imlek. Buat relawan Buddha Tzu Chi biar makin sukses dan sehat-sehat semua,” kata Elan bersukacita.

Berbagi Berkah Imlek

Menyambut perayaan Imlek 2026, Yayasan Buddha Tzu Chi



Kebahagiaan warga mendapatkan bantuan Paket Cinta Kasih Imlek dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia berupa beras berukuran 10 kg. Bantuan ini bertujuan untuk meringankan beban masyarakat yang membutuhkan jelang perayaan Imlek 2026.

Indonesia kembali berbagi kasih dengan membagikan Paket Cinta Kasih Imlek kepada masyarakat di wilayah Jabodetabek. Kegiatan ini diawali dengan pembagian bantuan di Klenteng Tjong Tek Bio, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Neglasari, Kota Tangerang pada Jumat, 16 Januari 2026.

Diakomodir relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 1, sebanyak 250 karung beras berukuran 10 kg dibagikan dengan tertib kepada warga yang sebelumnya telah menerima kupon dari relawan Tzu Chi. Perwakilan dari Klenteng Tjong Tek Bio juga menyambut hangat perhatian relawan Tzu Chi kepada warga sekitar klenteng menjelang perayaan Imlek 2026.

“Tentunya beras ini membantu buat kehidupan mereka sehari-hari, apalagi menjelang Imlek. Kami juga mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia karena kegiatan ini sangat bermanfaat bagi warga dan umat,” ungkap Haryadi, salah satu anggota Badan Penasehat Klenteng Tjong Tek Bio.

Wiwie Haryanto, relawan yang menjadi koordinator pembagian Paket

Cinta Kasih Imlek di Klenteng Tjong Tek Bio juga merasa bersukacita bisa membantu masyarakat terutama yang membutuhkan menjelang perayaan Imlek 2026.

“Senang sekali karena kegiatan cukup lancar. Harapan kami mereka terbantu, meskipun kita tidak dalam keluarga yang sama, tidak ada hubungan darah, tapi kita tetap harus saling bantu dan berbagi berkah. Biarpun sedikit, tetapi buat mereka mungkin sangat berguna,” jelas Wiwie Haryanto.

Dalam rentang waktu Januari-Februari 2026, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia telah membagikan 7.980 Paket Cinta Kasih Imlek berupa beras berukuran 10 kg bagi warga diberbagai wilayah Jabodetabek. Bantuan beras ini akan habis pada waktunya, tetapi cinta kasih para donatur dan relawan Tzu Chi yang terselip didalamnya akan menjadi penghangat bagi keluarga dalam menyambut perayaan Imlek 2026.

□ Arimami Suryo A

Artikel lengkap Paket Imlek 2026 dapat dibaca di:
<https://bit.ly/4c9TAdj>



Dari Redaksi

Berbagi Kebahagiaan Sebagai Wujud Sukacita Imlek

Imlek tahun 2026 yang jatuh di pertengahan bulan Februari menjadi salah satu kesempatan untuk memaknainya dengan saling membantu sesama. Dalam menyambut perayaan Imlek ini, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kembali menyalurkan bantuan kepada masyarakat yang diwujudkan dalam pembagian Paket Cinta Kasih Imlek berupa beras.

Tentunya kegiatan ini menjadi salah satu cara meringankan beban ekonomi warga jelang perayaan Imlek. Dalam pelaksanaannya, sebanyak 7.980 karung beras berukuran 10 kg dibagikan relawan Tzu Chi kepada masyarakat di beberapa lokasi di wilayah Jabodetabek.

Bantuan beras ini bukan hanya untuk masyarakat yang merayakan Imlek, tetapi masyarakat yang

membutuhkan juga ikut menjadi sasaran dari kegiatan berbagi berkah dan kebahagiaan ini.

Sukacita perayaan Imlek juga menjadi ladang berkah tersendiri bagi relawan. Dari mulai mengumpulkan data, membagikan kupon, hingga menyerahkan beras cinta kasih Imlek kepada masyarakat semuanya dilakukan dengan penuh ketulusan dan kebahagiaan. Disisi lain, kegiatan ini juga menjadi ajang silaturahmi antar sesama, yang tadinya tidak mengenal Tzu Chi kini menjadi sahabat dan terus menjalin komunikasi.

Bantuan beras cinta kasih Imlek ini juga hadir berkat kontribusi dari para donatur Tzu Chi sebagai bentuk kepedulian kepada sesama. Bukan dilihat dari wujud dan banyaknya bantuan yang diberikan, tetapi niat

tulus yang selalu hadir dalam butiran-butiran beras untuk membantu keluarga. Bantuan beras ini juga akan habis digunakan, tetapi satu hal yang pasti Tzu Chi selalu hadir di tengah masyarakat dengan berbagi kebahagiaan.

Dan tentunya kita harus memanfaatkan waktu dalam momentum tahun baru Imlek ini untuk mengerahkan energi serta pikiran kita agar segala aspek dalam kehidupan kita bisa lebih baik lagi di masa mendatang. Selamat merayakan Imlek.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—


Pesan Master Cheng Yen

Menanam Akar Kebajikan dan
Menciptakan Jalinan Jodoh Berkah

*Memperkokoh misi dan membentangkan jalan agung
Bekerja sama menciptakan berkah dengan kesatuan hati dan keharmonisan
Melangkah dengan mantap dan tulus untuk menjadi teladan
Menyucikan hati, mewariskan cinta kasih, dan memancarkan kecemerlangan*



Artikel dan video
dapat dilihat di:
<https://bit.ly/4bz76HI>



“**S**ejak pertama kali saya mengikuti baksos kesehatan pada tahun 2000 hingga kini mengemban tanggung jawab sebagai ketua He Qi, saya mendapatkan begitu banyak kesempatan belajar. Saya belajar tentang bagaimana berinteraksi dengan orang lain dan menangani banyak hal. Berkat ajaran Master, saya belajar untuk bersabar, bersikap penuh pengertian, berlapang dada, mengenal rasa puas, dan mensyukuri setiap jalinan jodoh,” kata Anie Widjaja, relawan Tzu Chi Indonesia.

“Master pernah berkata bahwa kita datang ke Tzu Chi bukan hanya untuk melakukan perbuatan baik, melainkan untuk sungguh-sungguh melatih diri dan belajar menjadi manusia yang lebih baik. Tujuh tahun lalu, saya memberanikan diri menutup usaha yang saya jalani dengan harapan dapat memusatkan sisa kehidupan saya untuk menjalani Tzu Chi dan sungguh-sungguh melatih diri,” kata Like Hermansyah, relawan Tzu Chi Indonesia.

“Menjadi ketua He Qi selama 12 tahun, saya menyadari bahwa sebagai manusia, kita harus berani memikul tanggung jawab. Selain berjalan di barisan terdepan, kita juga harus mewariskan nilai-nilai, melepas, dan tetap mendampingi hingga akhir,” pungkas Like Hermansyah.

Melihat kalian semua kembali, hati saya penuh dengan sukacita dan rasa syukur. Pada saat yang sama, saya merasa sangat terhibur dan tenang karena yakin bahwa misi Tzu Chi akan terus berjalan dengan kokoh dan berkesinambungan. Saya melihat

perkembangan Tzu Chi di Indonesia sangatlah cepat. Satu per satu misi Tzu Chi, mulai dari misi amal, misi kesehatan, misi pendidikan, hingga misi budaya humanis, dijalankan dengan sangat baik. Ini sungguh menyentuh hati saya.

Dalam hati, saya terus berkata bahwa Tzu Chi telah membentangkan jalan selama hampir 60 tahun. Indonesia telah mengemban misi Tzu Chi dan membawanya ke tengah masyarakat selama lebih dari 30 tahun. Lihatlah, cahaya itu bersinar begitu cepat karena adanya sekelompok pengusaha dan para relawan yang memiliki tekad dan tujuan yang sama.

Para relawan senior Tzu Chi Indonesia sangatlah tekun dan bersemangat. Relawan muda yang terinspirasi tidaklah sedikit. Inilah harapan Tzu Chi. Indonesia sangat dipenuhi berkah. Dengan demikian, kita hendaknya menciptakan berkah bagi dunia. Inilah satu tekad yang harus kita miliki bersama, yaitu bekerja dengan kesungguhan hati dan cinta kasih. Tentu saja, kita harus berterima kasih kepada para perintis yang pertama kali memperkenalkan Tzu Chi ke Indonesia, termasuk Bapak Mike Lee, Ibu Murdaya, dan beberapa tokoh lainnya yang tidak boleh dilupakan.

Pada masa itu, saat kondisi kehidupan masih serba sulit, sekelompok orang ini bertekad untuk terjun langsung. Saat itu, penyakit tuberkulosis masih merebak, anak-anak pun banyak yang menderita cacangan. Dengan cinta kasih, mereka membawa obat-obatan langsung ke rumah-rumah keluarga kurang mampu. Ketika

mengenang masa itu, saya terpikir tentang ketulusan mereka sehingga langkah demi langkah dapat dijalani dengan mantap hingga hari ini.

Belakangan ini, saya sering mengangkat kisah ini dengan harapan agar para relawan Indonesia dapat melihat kembali sejarah awal Tzu Chi di Indonesia. Ketika melihat Franky, saya pun teringat pada Bapak Eka Tjipta Widjaja. Saat pertama kali beliau datang, saya melihat ketulusan dan kesederhanaannya.

Dalam sebuah perbincangan, beliau bertanya kepada saya bagaimana caranya menciptakan kedamaian di hati manusia. Saya menjawab bahwa yang dibutuhkan ialah cinta kasih. Hanya cinta kasih yang mampu mewujudkan masyarakat yang damai dan negara yang stabil. Dari sana, dimulailah gerakan normalisasi Kali Angke.

Tempat yang dulu kotor dan rusak dibersihkan dengan menggerakkan banyak orang. Bahkan, Bapak Eka Tjipta pun terjun langsung untuk membersihkan kali dengan sekop. Pemandangan itu sungguh tak akan pernah saya lupakan. Saya selalu ingat bagaimana beliau melepaskan statusnya dan menggerakkan semua orang untuk membersihkan Kali Angke bersama-sama. Akhirnya, kali itu berhasil dibersihkan, Perumahan Cinta Kasih dibangun dan warga masyarakat pun bisa menempatnya. Dari sana terlihat betapa luar biasanya masyarakat Indonesia, serta bagaimana insan Tzu Chi mampu menjadi penggerak dan teladan.

Harapan hidup itu harus dimulai

dari adanya tekad dan ikrar. Selain itu, kita juga harus berusaha untuk menyatukan cinta kasih bersama-sama. Dari sanalah, lahir cahaya yang terang. Seperti Indonesia yang saya lihat saat ini, semuanya tampak begitu cemerlang dan indah. Demikian pula Saudara sekalian, kalian dengan sepenuh hati berperan dalam masyarakat dan keluarga, tanpa pernah melupakan pentingnya terjun ke tengah masyarakat dan membawa manfaat.

Hendaknya semuanya terus mewariskan kekuatan cinta kasih tanpa henti dan mengembangkan cinta kasih bagi dunia. Orang-orang yang menderita harus kalian kasih agar kehidupan mereka memiliki harapan. Kembangkanlah pendidikan agar setiap anak dapat bersekolah. Dengan membina anak-anak ini, barulah dunia usaha di masyarakat menjadi lebih penuh harapan.

Singkat kata, kalian semua benar-benar merupakan makhluk yang memiliki cinta kasih berkesadaran yang memahami Dharma di dunia. Setelah memahami Dharma di dunia, hendaknya kita mengembangkan potensi dan mencari cara untuk terjun ke tengah masyarakat. Inilah yang disebut dengan Bodhisatwa.

Ketika Bodhisatwa hadir di dunia, di mana pun akan tampak seperti tanah suci dengan lingkungan yang bersih dan masyarakat yang indah. Inilah yang disebut dengan Bodhisatwa yang bersumbangsih tanpa pamrih.

□ Ceramah Master Cheng Yen Tanggal 05 Januari 2026
Sumber: Lentera Kehidupan – DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Graciela
Ditayangkan Tanggal 07 Januari 2026

「正念勤修學與覺
精進力行菩薩道」

Ciat Mengembangkan Perhatian Benar untuk Belajar dan Sadar
Tekun dan Bersemangat dalam Mempraktikkan Jalan Bodhisatwa

Master Cheng Yen Menjawab

Memiliki Welas Asih

Ada yang bertanya kepada Master Cheng Yen:
Bagaimana agar bisa disebut memiliki welas asih?

Master Cheng Yen menjawab:
Syarat utama dari welas asih adalah harus memilki kebijaksanaan, tidak ada warna, tidak ada keinginan, bersih dan tenang. Welas asih yang sebenarnya adalah walaupun tidak berjodoh juga akan empati terhadap sesama, terhadap semua makhluk berwelas asih. Orang lain yang terluka maka saya yang merasa sakit, orang lain yang menderita saya yang merasa sedih.

□ Sumber: Buku Kebijaksanaan Murni, Bab VI tentang Pelatihan Diri

Genta Hati

Jangan Remehkan Kebajikan Kecil

Ketika banyak orang berkumpul, kekuatan cinta kasih terhimpun.
Keping demi keping uang logam yang dikumpulkan oleh setiap orang bagaikan tetesan air yang dapat membentuk sungai dan butiran beras yang dapat memenuhi lumbung.
Segenggam demi segenggam beras yang disisihkan dapat terhimpun sedikit demi sedikit hingga lama-lama menjadi bukit.
Asalkan ada niat dan tekad, orang yang kekurangan dari sisi materi pun mampu berbuat baik.
Jangan meremehkan kebajikan kecil, lalu tidak melakukannya.
Membantu orang lain akan membawa kebahagiaan.

Wejangan Master Cheng Yen pada Pemberkahan Akhir Tahun
wilayah Yunlin, Chiayi, dan Dalin, 12 Januari 2026



TZU CHI ACEH: Bantuan bagi Korban Banjir

Membantu Warga di Pengungsian Aceh Utara

Perhatian bagi korban banjir di Aceh terus dilaksanakan oleh relawan Tzu Chi. Pada 18 Januari 2025, sebanyak 21 relawan Tzu Chi dari Banda Aceh, Bireuen, dan Lhokseumawe menempuh perjalanan panjang menuju Desa Langkahan dan Desa Bukit Linteung, Aceh Utara. Perjalanan ini juga memakan waktu hingga 10 jam akibat kondisi jalan yang rusak.

Di dua desa tersebut, relawan menyalurkan beras, mi instan, air mineral, minyak goreng, terpal, sarung, handuk, biskuit, popok bayi, pembalut, serta obat-obatan. Desa Bukit Linteung menjadi salah satu wilayah terdampak paling parah, dengan 597 keluarga atau 1.877 jiwa di pengungsian dan ratusan rumah rusak. Di balik lumpur dan tenda darurat, relawan Tzu Chi terus melangkah membawa kepedulian dan cinta kasih, seraya menumbuhkan harapan agar para penyintas dapat kembali hidup layak dan menata ulang kehidupan mereka.

Juhariah (72), salah satu penerima bantuan berjalan tertatih dengan tongkatnya. Pendengarannya tak

lagi sempurna, begitu pula kekuatan kakinya. Sejak banjir bandang melanda Aceh Utara, ia terpaksa meninggalkan rumah dan bertahan hidup di pengungsian. Dengan suara lirih namun penuh harap, Juhariah mengungkapkan keinginannya, “*Lon keuneuk na rumoh laen yang layak.*” Ia mendambakan rumah dengan kamar mandi agar dapat berwudhu dan beribadah dengan lebih leluasa.

Tak jauh dari sana, senyum polos Putri (13) mencuri perhatian. Remaja ini mengalami keterbelakangan mental akibat kejang hebat saat balita dan datang ke posko bersama ibunya. “Putri mau minta air mineral saja, Bu,” ucap sang ibu lirih. Tanpa ragu, relawan Tzu Chi Aceh, Akien, memberikan air mineral dan biskuit. Putri menerimanya dengan wajah berseri, memeluk erat botol air di tangannya, sebuah pengingat bahwa perhatian kecil dapat memberi arti besar di tengah bencana.

□ Huicin S, Ronaldo (Tzu Chi Aceh)



Relawan Tzu Chi Aceh membantu Juhariah saat menerima beras dan sembako pada kegiatan pembagian bantuan bagi korban banjir di Desa Langkahan dan Desa Bukit Linteung, Aceh Utara



Peduli musibah longsor di Desa Pasirlangu, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, relawan Tzu Chi bagikan bantuan dan perhatian kepada para korban terdampak.

TZU CHI BANDUNG: Bantuan Bagi Korban Longsor

Menguatkan Warga Terdampak Longsor Cisarua

Duka menyelimuti warga Desa Pasirlangu, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat akibat bencana tanah longsor yang terjadi pada Sabtu, 24 Januari 2026. Peristiwa itu diawali suara gemuruh keras yang terdengar oleh warga, kemudian material tanah dan lumpur meluncur ke pemukiman. Dalam kondisi gelap dan hujan deras, warga hanya sempat menyelamatkan diri. Banyak rumah terdampak, akses jalan tertutup material longsor, dan rasa aman yang selama ini dirasakan seolah ikut runtuh bersama tanah yang bergerak.

Bencana tanah longsor di Desa Pasirlangu ini mengakibatkan 17 orang meninggal dunia. Sebanyak 52 rumah mengalami rusak berat, sementara 824 warga terpaksa mengungsi ke tempat yang lebih aman. Di tengah suasana duka dan ketidakpastian itu, relawan Tzu Chi Bandung hadir memberikan perhatian dan bantuan pada 26 Januari 2026. Bantuan yang disalurkan meliputi 500 kg beras, 20 kilogram mi telur, 120 bungkus roti, 200 selimut, 100 popok anak, 120 botol minyak kayu putih, 120 potong pakaian dalam wanita, 60 liter minyak goreng, serta 20 paket ember

tanggap bencana yang berisi selimut, pakaian layak pakai, sarung, dan perlengkapan kebersihan.

“Kami sangat prihatin mendengar kabar ini. Setelah melakukan survei dan melihat langsung kondisi di lapangan, memang sangat memprihatinkan. Banyak warga kehilangan rumah dan anggota keluarganya belum ditemukan. Bencana ini sangat besar. Semoga bantuan yang diberikan Tzu Chi dapat sedikit meringankan beban warga dan semuanya bisa segera pulih,” ujar Lim Tek Soe ketika membagikan bantuan.

Sukacita mendapatkan perhatian dan bantuan dirasakan Neni Hayati (28), salah korban yang kehilangan anggota keluarganya akibat longsor. Di balik wajah lelah dan mata sembab, terselip rasa syukur atas kepedulian yang ia terima. Kehadiran relawan yang mau mendengarkan dan menyapa dengan empati menjadi penguat di tengah situasi yang penuh kecemasan. “Keluarga saya ada 17 orang yang hilang, baru ditemukan empat orang. Terima kasih banyak kepada relawan Tzu Chi atas bantuannya,” tutur Neni dengan suara bergetar.

□ Rizki Hermadinata (Tzu Chi Bandung)

TZU CHI LAMPUNG: Donor Darah dan Penuangan Celengan Bambu

Awali Tahun Baru dengan Bersumbangsih



Bekerja sama dengan PMI Kota Bandar Lampung, Tzu Chi Lampung kembali menggelar kegiatan donor darah. Dalam kegiatan ini, berhasil terkumpul 125 kantong darah.

Di awal tahun 2026, Tzu Chi Lampung kembali menggelar donor darah bekerja sama

dengan Palang Merah Indonesia (PMI) Kota Bandar Lampung. Kegiatan ini berlangsung pada Sabtu, 17 Januari

2026 dan dilaksanakan di Kantor Tzu Chi Lampung. Donor darah yang rutin diselenggarakan setiap tiga bulan sekali ini terus berlanjut sebagai upaya membantu memenuhi kebutuhan pasokan darah yang masih tinggi di Kota Bandar Lampung.

Dalam kegiatan ini, 136 warga tercatat mendaftarkan diri sebagai peserta donor darah. Setelah melalui serangkaian pemeriksaan medis, 125 orang dinyatakan memenuhi syarat untuk mendonorkan darahnya. Kegiatan ini didukung oleh 29 relawan yang bergotong royong dengan penuh sukacita, memastikan seluruh rangkaian acara berjalan lancar.

“Kami bersama para relawan dengan suka cita melaksanakan tugas ini. Kami juga merasa bahagia dapat turut membantu ketersediaan darah PMI Kota Bandar Lampung,” pungkas Hendri Padmasambhava, koordinator kegiatan.

Warga Lampung tampak antusias mengikuti kegiatan donor darah ini.

Sejak pagi, mereka mengantre dan mendaftarkan diri untuk berpartisipasi. Salah satunya Ismardi Putra (71), keluarga dari pasien *Gan En Hu*, yang mengaku telah tiga kali mengikuti donor darah di Tzu Chi Lampung. Ia pun merasakan manfaat langsung setelah rutin berdonor. “Manfaat yang saya rasakan, badan menjadi lebih sehat,” ungkap Ismardi.

Selain donor darah, Tzu Chi Lampung juga mengadakan penuangan celengan bambu bagi warga yang ingin menyumbangkan isi celengan yang telah terkumpul. Para relawan turut membawa dan menuangkan celengan bambu yang telah mereka kumpulkan. Sedikit demi sedikit, koin cinta kasih ini diharapkan dapat membantu mereka yang membutuhkan.

□ Hilda Rafika (Tzu Chi Lampung)



Dengan penuh sukacita, para relawan Tzu Chi membersihkan SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang yang terendam lumpur pascabencana banjir.

TZU CHI MEDAN: Pembersihan Pascabanjir

Memulihkan Gedung SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang

Banjir bandang yang melanda Aceh Tamiang pada November 2025 meninggalkan duka mendalam, termasuk bagi anak-anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLB Negeri Pembina, Aceh Tamiang. Di tengah sisa lumpur yang ada, muncul gerakan kemanusiaan untuk memulihkan lingkungan sekolah agar para siswa dapat kembali belajar.

Pada Minggu, 11 Januari 2026, sebanyak 40 relawan Tzu Chi dari Medan, Binjai, Tanjung Pura, hingga Banda Aceh bergotong royong membersihkan Gedung SLB Negeri Pembina yang terendam lumpur. Sebanyak 77 ruangan terdampak dengan ketebalan lumpur mencapai 20–30 sentimeter, sementara akses menuju lokasi masih sulit karena genangan air dan lumpur yang menutupi jalan.

Aksi pembersihan melibatkan 49 guru dan 21 orang tua murid yang bahu-membahu bersama relawan menggunakan peralatan sederhana hingga mesin air. Dukungan dan apresiasi datang dari istri Gubernur Aceh, Marlina Usman, yang meninjau

langsung kegiatan tersebut. “Saya sangat terharu melihat kesungguhan hati relawan Tzu Chi yang turun tangan tanpa memandang suku, bangsa, dan ras,” ungkapnya.

Di tengah proses pembersihan, semangat belajar di SLB Negeri Pembina tetap terjaga. Plt Kepala Sekolah, Muttaqin, menyampaikan bahwa kegiatan belajar mengajar tetap berlangsung meski terbatas. “Apabila ada anak yang hadir, kami mengadakan pembelajaran di taman sekolah. Harapan kami, murid-murid dapat kembali bersekolah dengan layak,” ujarnya.

Semangat para siswa menjadi penguat bagi para relawan. Li Che, relawan Tzu Chi asal Medan, mengaku tergerak untuk membantu secara langsung. “Walaupun badan kotor dan capek, ada sukacita luar biasa bisa membantu mereka yang sedang susah,” katanya. Kegiatan ini ditutup dengan penyaluran paket sembako bagi guru dan orang tua, menjadi simbol bahwa kepedulian dan kebersamaan mampu menyalakan harapan di tengah keterbatasan.

□ Liani,Yenny Loekito (Tzu Chi Medan)

TZU CHI PADANG: Bantuan Banjir

Bantuan untuk Dapur Umum di Palembang

Relawan Tzu Chi Padang bergerak menuju Palembang, Kabupaten Agam untuk menyalurkan bantuan sembako bagi warga terdampak banjir bandang dan tanah longsor melalui dapur umum yang dikelola Brimob dan TNI, Rabu (7/1/2026). Bantuan ini ditujukan untuk mendukung kebutuhan logistik para penyintas bencana di wilayah tersebut.

Bencana banjir yang terjadi pada November 2025 lalu menyebabkan ratusan kepala keluarga terpaksa mengungsi, baik ke lokasi pengungsian yang disediakan pemerintah maupun ke rumah sanak keluarga. Saat relawan Tzu Chi tiba di lokasi, tercatat sebanyak 199 keluarga masih bertahan di dua titik pengungsian, yakni Mushala Kampung Tanjung dan SD Negeri 05 Kayu Pasak, Palembayan, Kabupaten Agam.

Relawan Tzu Chi Padang menyalurkan bantuan sembako ke dapur umum induk Satuan Brimob Polda Sumatera Barat yang beroperasi di beberapa titik. Bantuan yang diserahkan ke Posko Induk Polsek Palembayan,

Nagari Koto Alam, Kabupaten Agam, meliputi 600 kilogram beras, 10 dus minyak goreng, 10 dus mi kuning, 4 dus sarden, 20 dus air mineral, serta 10 helai kain sarung. Bantuan tersebut diterima langsung oleh AKP Budi Rahmat, S.Sos., M.H., selaku Kasi Logistik Sat Brimob Polda Sumbar.

“Alhamdulillah, siang ini relawan Buddha Tzu Chi datang mengantarkan bantuan, bukan hanya beras tetapi juga kebutuhan lainnya. Ini sangat berarti bagi kami. Terima kasih banyak, semoga para relawan selalu sehat,” ungkap AKP Budi Rahmat.

Selain itu, bantuan sembako juga disalurkan ke dapur umum TNI yang berlokasi di SD Negeri 05 Kayu Pasak. Bantuan yang diberikan berupa 400 kilogram beras, 5 dus minyak goreng, 5 dus mi kuning, 10 dus air mineral, serta 2 dus sarden. Relawan Tzu Chi Padang juga membagikan roti secara langsung kepada anak-anak di lokasi pengungsian sebagai bentuk perhatian dan dukungan moral.

□ Pipi Susanti (Tzu Chi Padang)



Sebagai bentuk dukungan untuk para penyintas banjir di Sumatera Barat, relawan Tzu Chi Padang membagikan beras dan sembako untuk dapur umum di wilayah Palembayan, Kabupaten Agam.

Pipi Susanti (Tzu Chi Padang)

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Bantuan Banjir

Mengantarkan Nasi Hangat di Tengah Banjir

Hujan lebat yang mengguyur Kabupaten Pati menyebabkan banjir di 12 kecamatan, termasuk Kecamatan Dukuhseti. Desa Alasdowo menjadi wilayah terdampak terparah dengan 980 rumah terendam sejak 11 Januari 2026 dengan ketinggian air mencapai 70 sentimeter di halaman dan sekitar 50 sentimeter di dalam rumah.

Kepala Desa Alasdowo, Muhlisin, mengatakan banjir terjadi berulang dan terus membesar. “Pertama banjir terus surut, tanggal 15 banjir lagi, belum benar-benar surut sudah ada banjir susulan lagi, dan hari ini banjir paling besar,” ujarnya. Aktivitas warga lumpuh, terutama petani dan nelayan yang tidak dapat bekerja akibat banjir dan cuaca ekstrem.

Sebagai bentuk kepedulian, 20 relawan Tzu Chi di Xie Li Pati menyalurkan 851 bungkus nasi hangat kepada warga Desa Alasdowo pada Minggu (18/1/26). Bantuan berasal dari relawan dan donatur umat vihara di Kecamatan Cluwak dan Gunungwungkal. “Saya mewakili desa

mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi,” kata Muhlisin.

Salah satu relawan muda, Gemilang Cahya Paramita (17), mengaku terharu bisa terlibat langsung. “Terharu karena bisa turun langsung bertemu para korban banjir. Ini pengalaman pertama,” ungkapnya. Ia bersama ibunya menyiapkan nasi sejak pagi dan memanfaatkan libur sekolah untuk berbuat kebajikan.

Warga menyambut bantuan dengan antusias. Riska, warga Dukuh Sekrangkong, mengaku tidak bisa memasak karena dapur dan sumur terendam. “Dari kemarin air setinggi lutut, tidak surut-surut malah makin naik,” ujarnya.

Ketua Tzu Chi Xie Li Pati, Dwi Haryanto, berharap bantuan ini dapat meringankan beban warga. “Semoga sebungkus nasi hangat ini dapat memberikan tenaga bagi warga terdampak banjir,” katanya.

□ Purwani Ernawati, Yuliati (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Sebanyak 851 bungkus nasi hangat diantarkan relawan Tzu Chi cabang Sinar Mas (Xie Li Pati) untuk warga Desa Alasdowo, Kecamatan Dukuhseti, Kabupaten Pati yang tengah dilanda musibah banjir.

Dok. Tzu Chi Cabang Sinar Mas

Jessica Salim (Relawan Tzu Chi Jakarta)

Meneladani Kebajikan Orang Tua



Fikri Fathoni

sangat terharu melihat keadaan seperti itu di depan mata saya sendiri, lalu papa dan mama memberikan perhatian dengan memberikan susu kepada anak itu. Melihat kondisi tersebut, membuat saya lebih bersyukur dan harus memiliki rasa empati yang lebih lagi. Sejak saat itu, saya memutuskan untuk selalu ikut papa dan mama jika ada kegiatan Tzu Chi lagi.

“Papa mama sangat mendukung saya, merekalah yang membuat saya ingin terjun ke Tzu Chi.”

Saat saya menginjak jenjang SMP hingga tamat SMA, saya sering diajak ke Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi di Medan. Hal inilah yang membuat saya juga berinisiatif untuk mengumpulkan botol plastik kosong di sekolah. Saya juga selalu mengajak dan mengedukasi ilmu yang saya dapatkan ke teman-teman. Bermula dari satu kantong, hingga bertambah menjadi dua karung sampah botol plastik yang disumbangkan ke Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi.

Selama aktif menjadi relawan Tzu Chi, saya sudah banyak mengikuti berbagai kegiatan, namun kegiatan yang paling saya ikuti adalah baksos kesehatan, karena saya dan keluarga benar-benar pernah merasakan kerisauan batin ketika papa jatuh sakit. Bagi saya sendiri, karena pernah di posisi merawat papa selama masa pemulihan, saya juga berniat melakukan pelayanan sepenuh hati ketika terjun pada kegiatan baksos kesehatan untuk masyarakat.

Tentunya banyak sekali hikmah yang dapat saya petik dari mengikuti berbagai kegiatan Tzu Chi, terutama mengajarkan saya lebih bersyukur, lebih

berbakti kepada orang tua, dan tidak membuang-buang waktu seperti *ngopi-ngopi* bersama teman, atau tenggelam dalam kesenangan sesaat dengan membeli barang-barang, lebih baik uangnya saya donasikan saat berkegiatan Tzu Chi.

Papa dan mama sangat mendukung saya, merekalah yang membuat saya ingin terjun ke Tzu Chi. Terlebih, almarhum papa yang sempat terus menunggu sampai saya dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi. Bahkan disalah satu wawancaranya, beliau bilang dia akan tutup usia dengan tenang jika anak-anaknya sudah berada di jalan ini (Tzu Chi). Jalan untuk saya pun terbuka, pada 10 November 2025 adalah hari saya dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi, namun kondisi kesehatan papa tidak memungkinkan untuk menghadiri acara tersebut. Kata perawat yang merawatnya di ICU, saat menceritakan hari anak perempuannya akan dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi, beliau mengangguk dan tersenyum.

Selain orang tua, sosok yang saya teladani adalah Master Cheng Yen, beliau sosok yang sangat bijaksana untuk semua makhluk. Saya pernah melihat bagaimana Master Cheng Yen mendengarkan laporan dan memberikan masukan, beliau selalu bersungguh hati dan tanpa lelah mendengarkan *sharing* dari relawan.

Saat ini saya juga dipercaya menjadi fungsional *Zhen San Mei* (relawan dokumentasi) dan pelestarian lingkungan di komunitas *He Qi* Jakarta Utara 1. Saya berharap dapat mengemban amanah tersebut dengan baik dan dengan kesungguhan hati. Saya ingin terus bisa bersumbangsiah melalui apa yang bisa saya lakukan, misalnya menginspirasi orang-orang melalui sosial media komunitas, dan juga ingin terus memperkenalkan misi pelestarian lingkungan ke generasi muda.

□ Seperti yang dituturkan kepada Fikri Fathoni

Kilas

Donor Darah

Setetes Darah Membantu Sesama



Merry Hasan (He Qi Jakarta Barat 2)

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Jakarta Barat 2 bekerja sama dengan *Living Plaza* Puri dan PMI DKI Jakarta menggelar kegiatan donor darah pada Sabtu, 17 Januari 2026. Kegiatan ini menjadi ruang berbagi bagi para pendonor yang datang dengan niat tulus membantu sesama.

“Saya selalu berusaha menyempatkan diri setiap kali Tzu Chi mengadakan donor darah di wilayah Jakarta Barat. Sambutan para relawan begitu bersahabat, seperti bertemu keluarga sendiri. Selama masih diberi usia, saya ingin memanfaatkannya untuk meringankan penderitaan orang lain,” tutur Rocio, salah satu pendonor yang rutin berpartisipasi.

Rasa bahagia juga dirasakan Endang Septiana (58), pendonor setia sejak remaja. “Saya bersyukur sudah 67 kali mendonorkan darah. Dengan donor, saya bahagia karena ada orang lain yang tertolong,” ujarnya sambil tersenyum. Dalam kegiatan ini, sebanyak 56 kantong darah berhasil dikumpulkan berkat kerja sama relawan Tzu Chi, karyawan *Living Plaza* Puri, dan tim PMI DKI Jakarta.

□ Ami Hariyatmi (He Qi Jakarta Barat 2)

Kelas Budi Pekerti

Belajar Keteguhan dan Pantang Menyerah

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Jakarta Pusat mengadakan kelas budi pekerti yang diikuti oleh 7 murid kelas *Qing Zi* besar, 3 murid kelas *Qing Zi* kecil, serta 8 murid kelas *Tzu Shao* pada Minggu, 11 Januari 2026. Kelas ini menjadi ruang pembelajaran nilai-nilai kehidupan yang ditanamkan sejak dini melalui pengalaman sederhana dan reflektif.

Salah satu peserta, Kichiko Adrich Yap (11), mengaku memperoleh banyak pelajaran bermakna. “Saya belajar bahwa hidup tidak selalu mudah, sehingga kita harus pantang menyerah. Saat ujian, jika menemui soal yang sulit, jangan menyerah. Kerjakan terlebih dahulu soal yang bisa dikerjakan,” ujarnya.

Melalui kelas budi pekerti ini, relawan Tzu Chi berharap nilai ketekunan, kepercayaan diri, dan sikap pantang menyerah dapat tertanam dalam diri anak-anak sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

□ Rosy Velly Salim, Grace (He Qi Jakarta Pusat)



Dok. He Qi Jakarta Pusat

Kunjungan Kasih

Rantai Kebajikan yang Tak Putus



Khusnul Khotimah

Ayen Rita, relawan Tzu Chi yang dahulu menjadi jembatan pertolongan bagi Umi Komariatun, kini tengah berjuang memulihkan diri setelah terserang *stroke*. Mendengar kabar tersebut, Umi bersama sang suami, Zulkifli, datang menjenguk, merajut kembali jalinan kebaikan yang pernah menyelamatkan hidup mereka pada Kamis, 9 Januari 2026.

“Titik balik hidup saya saat sakit adalah bertemu Ci Ayen sebagai relawan Tzu Chi. Beliau orang pertama yang datang survei ke rumah saya. Secara tidak langsung, saya menganggap Ci Ayen sebagai jembatan pertolongan. Karena bantuan Tzu Chi, saya bisa mendapatkan pengobatan,” tutur Umi dengan haru.

Ayen pun menyampaikan rasa terima kasih atas kunjungan dan kepedulian Umi serta Zulkifli. “Saya sangat terharu. Doa kalian membuat saya lebih semangat untuk sembuh,” ujar Ayen. *Stroke* yang dialami Ayen sejak April 2024 disebabkan oleh tekanan darah tinggi.

□ Khusnul Khotimah

Bantuan Banjir

Peduli Korban Banjir di Kecamatan Periuk

Di tengah kondisi banjir yang masih menyisakan genangan di wilayah Periuk, Tangerang, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Tangerang hadir menyalurkan bantuan bagi warga terdampak, Senin 26 Januari 2026. Bantuan disalurkan langsung ke posko dan dapur umum yang menjadi tumpuan kebutuhan harian para pengungsi.

“Untuk hari ini kami fokus di dapur umum wilayah Periuk. Kondisi banjir memang sudah mulai surut di beberapa titik, tapi di bagian dalam masih ada yang tinggi,” ujar Edi Sheen, relawan Tzu Chi Tangerang. Dalam penyaluran kali ini, relawan Tzu Chi membawa berbagai kebutuhan pokok, di antaranya beras 110 kilogram, minyak goreng, mi instan, kecap manis, teh celup, serta air minum kemasan.

Bantuan tersebut langsung dimanfaatkan untuk keberlanjutan operasional dapur umum. “Ketika kami datang membawa 110 kilogram beras, responnya luar biasa. Di situ kami merasa bantuan ini benar-benar tepat sasaran dan sangat dibutuhkan,” ungkap Edi Sheen.

□ Zhen Shan Mei Tzu Chi Tangerang



Dok. Tzu Chi Tangerang

Cermin

Si Bijak dan Si Ceroboh

Di sebuah hutan ada seekor raja rusa. Raja rusa memiliki dua anak. Mereka masing-masing bernama Lakkhana dan Kala. Suatu hari, raja rusa berkata kepada kedua anaknya. “Aku berharap kalian dapat memimpin kawanan rusa disini. Kawanan rusa akan dibagi menjadi dua kelompok.”

Kedua anak ini menerima keputusan sang ayah. Masing-masing dari mereka memimpin 500 ekor rusa dan melewati hidup dengan tenteram. Berhubung sudah mendekati masa panen, para petani khawatir banyak binatang liar akan merusak tanaman mereka. Karena itu, petani memasang banyak perangkap.



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

Raja rusa memberitahu kedua anaknya. “Kalian harus segera pimpin kawanan rusa pergi ke hutan pedalaman. Namun, untuk masuk ke hutan pedalaman, kalian harus sangat berhati-hati.

“Kalian harus menggunakan kebijaksanaan dan kesungguhan hati dalam memimpin kawanan rusa.”

Dengan tergesa-gesa, Kala memimpin kawanan rusanya menuju hutan pedalaman. Mereka melakukan perjalanan sepanjang siang dan malam. Mereka tidak memperhatikan waktu. Mereka juga tidak memperhatikan arah.

Di sisi lain, Lakkhana sangat memperhatikan masa-masa adanya pemburu. Saat ada pemburu, mereka akan menghindar. Mereka melakukan perjalanan saat kondisi sudah aman. Ia juga

memperhatikan tempat yang dipasang perangkap. Ia memimpin kawanan rusanya melewati jalan yang aman.

Saat mereka tiba di hutan pedalaman, Lakkhana menghitung jumlah kawanan rusanya. Semuanya lengkap dan tidak ada yang terluka. Mereka tinggal disana hingga masa panen lewat. Lakkhana dan kawanannya pun kembali ke hutan mereka sebelumnya. Lima ratus ekor rusa kembali dengan selamat. Sementara itu, saat Kala memimpin kawanan rusanya pulang, mereka malah tertangkap oleh pemburu, juga masuk ke dalam perangkap. Hanya Kala yang pulang dengan selamat.

Raja rusa berkata, “Sebagai pemimpin, yang terpenting adalah harus tahu jalan mana yang harus ditempuh, kapan harus melakukan perjalanan, dan jalan mana yang harus dihindari. Harus memiliki kebijaksanaan untuk menganalisis, baru dapat menjadi pemimpin.” Lakkhana telah mengembangkan kebijaksanaannya, sedangkan Kala terperangkap dalam kecerobohannya.

Sumber: Master Cheng Yen Ber cerita DAAI TV
Penyalaras: Arimami Suryo A.

Info Sehat



Pentingnya Body Composition

Oleh: dr. Karin Wiradarma, M. Gizi, Sp. GK, AIFO-K, FINEM (Dokter Spesialis Gizi Klinik Tzu Chi Hospital)



Kadang ada orang yang kelihatannya berat badannya ideal tapi pas dicek *body composition* ternyata lemaknya tinggi, ototnya kurang, ini yang disebut dengan *skinny fat*. Sebaliknya, ada yang berat badannya kelihatan lebih besar padahal pas dicek lemaknya rendah, ototnya tinggi. Kok bisa? Itulah kenapa kamu wajib banget periksa tubuh kamu dengan *body composition*.

Body composition adalah pemeriksaan untuk melihat komposisi tubuh bukan hanya beratnya saja. Jadi kita *nggak* cuma tau angka di timbangan, tapi kita juga bisa melihat isi tubuh kita terdiri dari apa saja seperti:

- 1. Lemak tubuh
- 2. Massa otot
- 3. Massa Tulang
- 4. Cairan tubuh
- 5. Visceral Fat

Pemeriksaan *body composition* ini bisa memberi tahu apakah kamu sebenarnya obesitas, terutama obesitas sentral serta memberi *insight* untuk program *weight loss* dan olahraga apa yang cocok untuk kamu. Selain itu kamu juga bisa tau risiko penyakit metabolik seperti diabetes sampai penyakit jantung. Pemeriksaan *body composition* ini juga disarankan bagi Lansia karena kerap mengalami penurunan massa otot dan sarkopenia.

Sedap Sehat



Gulai Taboh

- Bahan-bahan:**
- 250 gr Labu kuning
 - 5 buah Terong bulat hijau
 - 5 buah Jagung muda
 - 10 batang Daun labu siam
 - 2 batang Serai
 - 50 gr Jamur kuping segar
 - 3 lembar Bunga Kecombrang
 - 750 ml Santan encer
 - 250 ml Santan Kental
 - 1 1/2 sdt Garam
 - 2 sdt Kaldu jamur
 - 1 sdm Gula pasir

- Bumbu Halus:**
- 5 buah Cabai Merah Besar
 - 3 cm Lengkuas
 - 2 cm Kunyit
 - 5 buah Kemiri
- (Semua bumbu halus ditumbuk/ blender halus)

- Persiapan:**
- Kupas labu kuning lalu dipotong kotak-kotak 2x1 cm.
 - Potong setiap terong bulat menjadi 4 bagian.
 - Jagung muda dipotong serong.
 - Daun labu diambil bagian yang muda, kupas seratnya lalu potong selebar 3 cm.
 - Jamur kuping segar dibersihkan dan dipotong potong.
 - Daun kecombrang diiris-iris.

- Cara Memasak:**
- Masak santan encer di dalam panci.
 - Masukkan bumbu halus, serai yang sudah digeprek dan labu kuning, aduk perlahan terus sampai santan mendidih.
 - Lalu masukkan jagung muda dan terong.
 - Setelah semuanya empuk, masukkan santan kental, jamur kuping, bunga kecombrang, dan daun labu siam, aduk terus perlahan-lahan sampai mendidih.
 - Masukkan garam, gula, dan kaldu jamur, lalu aduk rata, Masak 5 menit lagi, angkat hidangan dan siap disajikan.

Sumber: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara

Foto: Arimami Suryo A.



Ragam Peristiwa



Fikri Fathoni

PENCAPAIAN 100 TINDAKAN ROBOTIC SURGERY (10 JANUARI 2026)

SEMANGAT MEMBERIKAN PELAYANAN TERBAIK. Tzu Chi Hospital menorehkan pencapaian penting dalam pengembangan layanan bedah robotik dengan menyelesaikan 100 tindakan *robotic surgery* (bedah robotik). Pencapaian ini diumumkan dalam rangkaian Seminar Awam dan *Milestone Ceremony* yang mengusung tema “A Century of Robotic Excellence: Precision Surgery for a Better Tomorrow”.



Okobryan (Tzu Ching)

BRIDGE OF HOPE (11 JANUARI 2026)

BELAJAR DAN BERMAIN. Relawan muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) mengadakan kegiatan *Bridge of Hope* di Sekolah Pondok Domba, kolong Jembatan Tol Gedong Panjang, Jakarta Utara. Sebanyak 116 anggota Tzu Ching dan sukarelawan berinteraksi langsung dan menemani 56 anak belajar tentang kesehatan, pelestarian lingkungan, dan memberikan motivasi untuk menggapai kehidupan yang lebih baik.



Dok. Tzu Chi Indonesia

PEMBANGUNAN HUNTAH DI KOTA SIBOLGA (27 JANUARI 2026)

BANGUNAN MULAI BERDIRI. Pembangunan Hunian Tetap (Huntau) yang dilakukan Tzu Chi Indonesia bagi korban banjir Sumatera di Kota Sibolga sudah mulai berjalan. Tembok-tembok Huntau juga sudah mulai berdiri dari 200 unit rumah yang akan dibangun masing-masing diatas tanah luas 80 meter² dengan luas bangunan 36 meter² di Desa Aek Parombunan, kawasan GOR Sibolga, Kecamatan Sibolga Selatan, Sumatera Utara.



Arimami Suryo A.

PEMBERKAHAN AKHIR TAHUN 2025 (31 JANUARI 2026)

PEMBAGIAN ANGPAU BERKAH DAN KEBIJAKSANAAN. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan kegiatan Pemberkahan Akhir Tahun 2025 di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara yang dihadiri oleh 2.332 orang, terdiri dari relawan, donatur, serta staf badan misi Tzu Chi Indonesia. Kegiatan ini juga sekaligus menjadi momentum refleksi dan rasa syukur atas perjalanan cinta kasih di sepanjang tahun 2025.



台灣佛教慈濟基金會 印尼分會
YAYASAN BUDDHA TZU CHI INDONESIA

SATU DONASI SEJUTA BERKAH

Program Renovasi 5.000 Rumah Tidak Layak Huni

Tzu Chi Indonesia Memberikan Harapan bagi Ribuan Keluarga Prasejahtera di Jabodetabek, Bandung, Banyumas, dan Surabaya.

“Kekuatan akan menjadi besar bila kebajikan dilakukan bersama-sama; berkah yang diperoleh akan menjadi besar pula.”
-Master Cheng Yen-

YAY BUDDHA TZU CHI 0001



QRIS QR Code Standar Pembayaran Nasional

Dengan Donasi **Rp 100.000**
Anda berkontribusi Mewujudkan Rumah Aman dan Layak lewat **Paket ALADIN**

Atap Spandek, Rangka Baja Ringan
Lantai Keramik Putih
Dinding Bata Ringan, Semen & Cat

Informasi : 0812 2284 9955

www.tzuchi.or.id



Tzu Chi Indonesia



tzuchiindonesia