



與其等待別人祝福，
不如自己造福。

Daripada menunggu orang lain mendoakan agar kita diberi berkah, lebih baik kita sendiri yang menciptakan berkah setiap hari.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi
Minggu Ini



Ringkasan Informasi
Tzu Chi Indonesia



Berbagai barang yang dipilah meliputi botol plastik, kertas, dan kaleng. Relawan berharap pemilahan sampah ini bisa mengurangi dampak buruk sampah terhadap lingkungan dan hasilnya bisa digunakan untuk membantu orang-orang yang membutuhkan.

Pelestarian Lingkungan

Wajah-wajah Bahagia

Bumi makin sakit, mendorong para relawan terus menggalakkan pelestarian lingkungan. Bodhisatwa lansia juga turut bersama-sama melestarikan lingkungan, mengubah sampah menjadi berkah.

Cing Mei tahun ini berusia 68 tahun. Kesibukannya tidak banyak, hanya ikut komunitas senam beberapa kali seminggu dan sisanya hanya di rumah. "Paling nonton tv, dan tidur. Itupun susah tidur karena sudah kebanyakan tidur. Jadi bosan, keluar masuk kamar saja," ceritanya sambil menyobek dan memilah kertas bekas.

Lie le Ing (76) lelah hanya di rumah tanpa aktivitas. "Cucu semuanya sudah besar, sudah tidak perlu dijagain lagi," katanya sedikit tersenyum. Jadilah mereka merasa kesepian. Makanya ketika mendengar gerakan Orang Tua Penuh Berkah, mereka seperti mendapat undangan pesta.

Pertemuan relawan lanjut usia ini selalu ramai, lebih dari 10 orang tua ikut dalam Gerakan Orang Tua Penuh Berkah. "Di sini kan ada banyak teman baru, teman ngobrol. Tangan gerak, badan aktif," ujar Lie le Ing. "Lagian kalau pulang dari sini, badan rasanya enteng dan karena capek, jadi gampang tidur," tambahnya senang.

Mereka memilah kertas-kertas bekas, botol plastik, kaleng, dan barang daur ulang lainnya. Bukannya menampik, mereka malah senang. "Ini kan sampah ya, kalau dibiarkan saja tidak baik, tapi kalau bisa dimanfaatkan, akan baik," kata Lie le Ing. "Hidup saya kan sudah nyaman, perlu bersyukur masih sehat. Jadi lewat kegiatan ini,

saya bersyukur masih bisa beraktivitas," katanya bangga.

Menjadi Orang yang Penuh Berkah

Cing Mei dan Lie le Ing bagian dari "Gerakan Orang Tua Penuh Berkah" di Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Gerakan yang digagas Yessie Christina, salah satu relawan Tzu Chi Jakarta ini berharap bisa terlaksana di komunitas He Qi Utara 1.

Awalnya Yessie tidak berniat menggalang hati para lansia di sekitar rumahnya di PIK. Berbagai alasan diterima Yessie. "Mereka menolak secara halus," kenang Yessie. Baginya menggalang hati lebih sulit daripada menggalang dana. Tapi Yessie tak patah semangat, ia teringat Master Cheng Yen yang terus menyerukan pelestarian lingkungan.

Dari penolakan di wilayahnya, ia dan relawan He Qi Utara 1 mulai menggalang hati di kantin Tzu Chi Center, ia memperkenalkan pelestarian lingkungan kepada masyarakat umum. Berbagai tanggapan kembali ia terima, ada yang menolak, ada juga yang menerima. Baginya ini merupakan pelatihan diri.

Yessie juga bercerita mengenai bagaimana sumbangsih depo pelestarian lingkungan terhadap bumi, lingkungan, dan sesama yang membutuhkan. Dari sosialisasi tersebut, satu per satu mulai tergerak. "Dengan begitu mereka ke depo bukan untuk pilah sampah, melainkan

pilah emas dan permata menjadi cinta kasih. Cinta kasih menyinari semua kegelapan," ungkap Yessie.

Selain Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Pantai Indah Kapuk, kegiatan Gerakan Orang Tua Penuh Berkah juga ada di Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Duri Kosambi, Jakarta Barat. Justru awal berkumpulnya relawan lansia ini dari depo ini. Bahkan sudah dua kali sejak tahun 2018 relawan lansia ini telah dilantik menjadi relawan Pelestarian Lingkungan.

Pesan Master Cheng Yen

Pendiri Yayasan Buddha Tzu Chi Master Cheng Yen terus mengimbau murid-muridnya agar melindungi bumi dan sumber daya alam. "Orang bisa membuang sampah dengan cepat, tetapi sulit bagi orang untuk memungutnya karena harus membungkukkan badan. Karena itu, kita harus segera memanfaatkan waktu untuk melakukan daur ulang," pesan Master Cheng Yen.

Master juga sering mengingatkan bahwa tiada waktu lagi, "Jika kita tidak melakukannya sekarang, maka sungguh akan terlambat. Tingkat pencemaran lingkungan sekarang sangat parah. Karena itu, kita harus menghimpun kekuatan lebih banyak orang untuk melakukan daur ulang. Saya juga terus menyerukan orang-orang untuk menjaga kebersihan barang daur ulang mulai dari sumbernya. Kita bukan ingin

mengumpulkan sampah, melainkan ingin membimbing orang-orang untuk memisahkan barang daur ulang secara cermat agar dapat didaur ulang kembali."

Banyak relawan lansia yang turut bersumbangsih dalam pelestarian lingkungan. Master Cheng Yen pun memberikan apresiasi pada mereka. "Bodhisatwa lansia adalah permata. Mereka bisa mengubah sampah menjadi emas. Dahulu, saya mengimbau orang-orang untuk mengubah sampah menjadi emas, mengubah emas menjadi cinta kasih, dan mengubah cinta kasih menjadi aliran jernih yang mengelilingi seluruh dunia." Master kembali menegaskan Bodhisatwa daur ulang bukan hanya melakukan daur ulang dan mengurangi volume sampah, "Meski lanjut usia, mereka sangat bijaksana. Mereka sangat paham sumber daya alam. Mereka sangat bersungguh hati dan sabar memilahnya. Meski sudah berusia lanjut, tetapi hanya dengan memegang, meremas-remas plastiknya, dan mendengar suara, mereka sudah mengetahui jenis plastik tersebut."

Metta Wulandari, Yulianti

Artikel lengkap tentang Wajah-wajah Bahagia dapat dibaca di:

<http://bit.ly/2lVGd2M>





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**

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Ivana Chang, Hadi Pranoto. **PEMIMPIN REDAKSI:** Arimami Suryo A. **REDAKTUR PELAKSANA:** Yuliati. **EDITOR:** Anand Yahya. **STAF REDAKSI:** Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari, **SEKRETARIS:** Bakron. **KONTRIBUTOR:** Relawan *Zhen Shan Mei* Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. **KREATIF:** Erlin Septiana, Juliana Santy, Natasha Eleonora, Rangga Trisnadi, Siladhamo Mulyono, Sandy Yudha D **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. **WEBSITE:** Tim Redaksi. **Dicetak oleh:** Gemilang Grafika, Jakarta. (Isi di luar tanggung jawab percetakan)
ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6th Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tzuchi.or.id.

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

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

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Bedah Rumah

Menyongsong Masa Tua Dengan Tenang

Potret kemiskinan dan hidup sengsara tak harus terucap dalam keluhan. Semisal Ecep ini, pahit getirnya hidup tak membuatnya menengadahkan tangan meminta belas kasihan.

Ecep (75) tinggal di rumah reot di atas tanah seluas 800 meter persegi yang dibangunnya sejak tahun 1978. Rumah panggung berlantai papan mendominasi seluruh rumahnya dari depan hingga belakang. Becek, tentu terjadi ketika hujan. Air hujan juga dipastikan masuk ke dalam rumah dan membuat lantai papan menjadi lembab. Kondisi rumah juga diperparah dengan atap rumah Ecep yang bocor di sana sini.

Warga RT. 001/009, Dusun Tegallega, Desa Cilangari, Kecamatan Gunung Halu, Bandung Barat ini hidup bersama istri, satu anak dan satu cucu ini tanpa kenyamanan. Beratnya hidup sudah menjadi catatan takdir kala Ecep diusia senja.

Rumah berdinding anyaman bambu dan papan kayu itu semakin mengesankan ketika hujan bercampur angin tiba. Kayu di bagian teras rumah sudah tidak lagi mampu menopang atap genting. Bahkan, rumah itu nyaris roboh. Dinding di sisi timur rumah sedikit doyong karena kayu tiang penyangganya sudah keropos.

"Rumah saya ya begini ini dari dulu. Saya sudah tidak punya apa-apa," kata Ecep sembari duduk di depan rumahnya. Ecep sejak kecil sudah tinggal di sini. Ia menjadi buruh di kebun orang, "Yang penting kerja," jelasnya dengan bahasa Sunda kasar sambil memandang langit-langit rumahnya yang dipenuhi sarang laba-laba.

Ecep menderita tumor di leher kanannya, entah sejak kapan Ecep tidak ingat pastinya tumor leher kanannya kian membesar. Sementara anaknya mengalami gangguan penglihatan, begitupun cucu Ecep juga sama.

Keadaan ini, membuat kakek renta itu kian sulit untuk menapaki roda kehidupan. Hanya sekedar jalan saja harus perlahan.



Pada bulan Desember 2018 lalu relawan Tzu Chi mensurvei rumah Ecep di Cilangari, Bandung Barat. Dalam kesempatan itu relawan Tzu Chi berbicara langsung dengan Ecep.

Ditengah sulitnya kehidupan ada sedikit kebahagiaan menghampiri keluarga ini. Ecep bahagia rumahnya yang sudah puluhan tahun tak layak huni, kini dibangun kembali oleh Tzu Chi Bandung dan karyawan Gistek Indonesia. Ada 16 unit rumah yang sedang dibangun di Desa Cilangari, Kecamatan Gunung Halu, Bandung Barat.

Relawan Tzu Chi mengunjungi rumah-rumah yang sedang dibangun, termasuk rumah Ecep pada Jumat (5/4/2019) yang jaraknya sekitar 400 meter dari Kantor Desa Cilangari. Marlius, Kordinator relawan Tzu Chi dari Gistek Indonesia mengatakan pembangunan rumah di Desa Cilangari ini sudah berjalan sejak awal Maret 2019.

Tak lama lagi, sekitar 2 minggu ke depan rumah Ecep yang dibangun kembali berukuran 5 x 7 meter² sudah siap untuk dihuni. Di dalamnya ada dua kamar tidur, satu ruang tamu, satu dapur, dan satu kamar mandi. Sementara rumah lamanya yang ada di sisi kanan rumah baru akan dibongkar dan dijadikan lahan perkebunan sayur keluarga Ecep.

"Saya sangat senang sekali, terima kasih kepada Tzu Chi, yang sudah membangunkan rumah saya, sehingga nantinya bisa menjadi tempat tinggal saya, istri, anak, dan cucu saya," kata Ecep.

Tak terbayang oleh Ecep jika rumahnya bakal dibangun ulang oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. "Gak ada firasat apa-apa, *ngimpi* juga enggak, tiba-tiba rumah saya ada yang mau bangun ulang," tutur Ecep. "Yang membantu rumah bapak adalah Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, cabangnya ada di Bandung, yayasan ini bergerak di misi kemanusiaan, tidak ada unsur agamanya, walaupun, nama yayasannya ada kata Buddha," ujar Ricky Budiman, relawan Tzu Chi Jakarta. "Kami membantu berlandaskan cinta kasih universal. Untuk itu. Kami berharap Pak Ecep bisa merawat rumah ini dengan baik," lanjut Ricky

Anand Yahya

Artikel lengkap tentang Menyongsong Masa Tua Dengan Tenang dibaca di:
<http://bit.ly/2VeNqBR>



Dari Redaksi

Bersumbangsih Sekaligus Mendaur Ulang Batin

Memilah barang-barang yang sudah tidak terpakai memang menjadi salah satu solusi gerakan ramah lingkungan. Hal ini yang dilakukan relawan Tzu Chi dalam Misi Pelestarian Lingkungan. Bukan hal yang mudah dan sederhana dalam memilah barang daur ulang, diperlukan ketelitian, kesabaran, serta kesadaran dari manusianya.

Tzu Chi memiliki tempat pemilahan barang daur ulang. Depo Pendidikan Pelestarian Lingkungan namanya. Tempat ini menjadi titik kumpul barang-barang dari beberapa titik pemilahan barang daur ulang dari berbagai wilayah. Di depo ini aktivitas pembelajaran dan memilah barang dilakukan oleh orang-orang dari berbagai usia, namun tetap dalam pendampingan relawan Tzu Chi.

Para lansia yang ikut dalam pemilahan barang merasa memiliki ruang gerak, bisa berdiskusi, dan bercengkrama, dengan lansia lainnya. Memilah barang dalam Misi Pelestarian Lingkungan Tzu Chi juga menjadi salah satu tempat untuk pelatihan diri.

Selain memilah barang-barang yang bisa didaur ulang dalam bentuk fisik, di depo pendidikan pelestarian lingkungan ini juga belajar memilah mana yang baik dan tidak berguna dalam batin kita. Setiap yang datang ke depo ini melatih dirinya dengan penuh kesabaran. Satu persatu barang-barang dikelompokkan dan kumpulkan dalam satu wadah. Melatih ketelitian, menyehatkan pikiran, dan fisik sehingga hal-hal yang tidak baik dalam diri akan terdaur ulang menjadi hal-hal baru

yang baik.

Bahkan dari memilah barang-barang ini setiap orang bisa bersumbangsih bukan hanya tenaga untuk melakukan pemilahan. Pemberian barang-barang yang terhimpun dari semua orang adalah bentuk sumbangsih juga. Kemudian Tzu Chi melalui Misi Pelestarian Lingkungan mentransformasikan barang yang bisa didaur ulang tersebut menjadi "emas" karena memiliki nilai ekonomis. Setelah itu nilai ekonomis hasil dari barang yang bisa di daur ulang ini dipakai untuk membantu orang yang membutuhkan lewat berbagai Misi Tzu Chi lainnya: Amal, Kesehatan, Pendidikan, dan Budaya Humanis.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Menghimpun Kebajikan untuk Menciptakan Berkah

*Penderitaan di dunia membuat manusia tak berdaya
Bersyukur atas bantuan dari berbagai pihak
Menempuh jarak yang jauh demi menyalurkan bantuan
Bersama-sama menciptakan berkah dengan cinta kasih*

“Di bawah saya, banjir lumpur mulai surut. Rumah-rumah baru kembali terlihat. Di beberapa daerah, seluruh desa tersapu banjir. Sekarang, skala bencana ini semakin lama semakin jelas,” Anderson, Reporter CNN melaporkan.

“Posisi kami berjarak 25 Km dari Beira, tidak jauh dari Sungai Buzi. Di sini adalah posko bantuan WFP. Orang-orang berkata mereka lapar dan sangat membutuhkan makanan, minuman, serta tempat berteduh karena rumah dan ladang mereka sudah rusak. Coba Anda rasakan,” lanjutnya.

“Hasil pertanian mereka sudah tidak ada. Tanaman jagung mereka mati semua. Kacang-kacangan tersapu banjir. Mereka tidak punya apa-apa lagi. Semuanya hilang tersapu banjir,” kata staf FAO melaporkan.

Kita dapat melihat tayangan tadi. Bagaimana mereka melewati hari-hari? Bagaimana mereka bertahan hidup? Di negara-negara Afrika Timur saat ini, antara lain Mozambik, Zimbabwe, dan Malawi, meski beberapa hari ini para tentara di negara masing-masing sudah bergerak membantu korban bencana, tetapi kehidupan warga masih menderita. Barang-barang bantuan yang masuk masih sangat kurang. Mereka sangat bergantung pada secangkir kacang atau secangkir beras. Maksudnya, secangkir kacang ini adalah jatah untuk beberapa orang.

Di awal, kita mendengar bahwa di sebuah posko penampungan, secangkir kacang adalah jatah untuk 44 orang. Secangkir kacang dimasak menjadi sup dan menjadi satu-satunya makanan untuk sehari. Kita juga melihat ada sebuah keluarga yang harus bertahan hidup selama seminggu dengan secangkir kacang.

“Kami di sini tidak mendapat bantuan. Sebelumnya, kami hanya mendapat secangkir makanan. Berapa pun anggota keluarga kami, jatahnya hanya satu cangkir,” tutur Charles Wachi, seorang warga.

“Secangkir apa?”

“Secangkir kacang, jagung, atau beras. Tidak pasti, tergantung pada persediaan,” jawab Charles Wachi.

Bayangkan, jika anggota keluarganya banyak, bagaimana mereka bertahan selama seminggu hanya dengan secangkir bahan makanan?

“Bukan hanya kekurangan makanan, kami juga tak punya pakaian ganti. Kami tak dapat membawa terlalu banyak barang dari rumah. Hanya ada pakaian di tubuh, bahkan untuk mencuci saja sangatlah sulit. Semoga ada yang dapat membantu kami,” tambah Charles Wachi.

Kekurangan makanan sungguh membuat kita tak dapat membayangkan bagaimana mereka bertahan hidup. Kita juga melihat di Zimbabwe akses jalan terputus. Mereka membangun jembatan darurat. Bagaimanapun, banyak warga bergegas pulang. Entah apakah mereka dapat menemukan keluarga atau kerabat mereka.

Hujan deras yang disebabkan oleh badai menyebabkan meluapnya air sungai sehingga membuat jembatan terputus. Air mengalir deras ke permukiman warga dan menggenangi berbagai daerah.

“Saat bencana datang, istri dan anak saya sedang berada di rumah. Kini saya hanya ingin mencari jenazah keluarga saya agar dapat dimakamkan

dengan layak. Dengan begitu, saya sedikit tenang dan terhibur,” kata Charles Wachi.

Penderitaan yang kita lihat ini membuat kita merasa tak berdaya. Kemarin saya juga mendengar laporan bahwa di Mozambik kini sangat kekurangan alat transportasi karena semuanya tengah digunakan. Relawan dari kantor Tzu Chi setempat juga telah pergi ke daerah bencana. Daerah itu berada di wilayah tengah, dengan jarak 1.000 km lebih dari kantor kita. Untuk menyewa kendaraan, saat ini sangatlah sulit dan harus berebut.

Kemarin sudah tiba 500 lebih paket barang bantuan. Isinya berupa minyak, garam, kacang, beras, sabun, dan lain-lain. Paket standar yang kita bagikan di Taiwan. Kemarin sudah dibagikan 500 paket lebih sudah hampir habis dibagikan seluruhnya. Hari ini pembagian bantuan akan dilanjutkan.

Kita membagikan bantuan kepada warga agar mereka dapat bertahan sementara selama beberapa minggu ke depan. Kita berusaha semaksimal mungkin. Di sana ada relawan Afrika Selatan dan relawan Mozambik. Mereka bekerja sama untuk membantu.

Laporan terus dikirimkan kemari (Griya Jing Si), yang kita khawatirkan ialah masalah sanitasi karena di sana tidak ada sarana MCK. Di tempat yang dihuni ribuan orang, ada orang yang buang air di tempat terbuka. Jadi, saat para relawan akan pergi ke sana, yang paling saya khawatirkan ialah masalah sanitasi. Jadi, saya terus-menerus menasihati mereka untuk divaksinasi sebelum berangkat dan minum air bersih. Namun, di sana tidak ada air bersih. Jadi, kesulitan di sana sangat banyak.



Artikel dan video dapat dilihat di:
<http://bit.ly/2vg5nBk>

Namun, yang cukup menenangkan ialah barang bantuan sudah berangsur-angsur tiba. Meski tidak dapat tiba sekaligus, bisa tiba lima ratus atau seribu paket bantuan. Mereka berkata bahwa Tzu Chi adalah organisasi yang pertama kali tiba dan membagikan bantuan secara langsung. Sudah lebih dari setengah bulan berlalu. Kita tahu bahwa warga setempat sangat membutuhkan bantuan.

Kita juga berterima kasih atas bantuan beberapa institusi setempat yang meminjamkan kendaraan dan gudang sehingga para relawan kita dapat tiba di posko pengungsian. Sejak kemarin, para relawan sudah mulai membagikan barang bantuan secara langsung. Inilah yang kita lakukan di Mozambik. Wilayah tengah negara itu dilanda bencana yang cukup besar.

Untuk menjangkau daerah itu dari utara atau selatan, harus menempuh lebih dari seribu kilometer. Jauh sekali. Daerah yang dilanda bencana adalah satu kota dengan populasi yang besar. Kondisinya juga sangat parah. Begitu banyak penderitaan di sana.

Kita di luar hanya dapat mengerahkan kekuatan cinta kasih dan membangkitkan rasa empati. Jadi, saya harap di setiap negara dapat turut berdonasi berapa pun jumlahnya. Ini menunjukkan bahwa setiap negara memiliki cinta kasih. Dengan adanya cinta kasih, barulah kita dapat mencerahkan dunia dan menciptakan berkah. Semoga kita semua di bumi memiliki cinta kasih.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 1 April 2019
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlana, Li Lie, Marlina
Ditayangkan tanggal 3 April 2019

感恩尊重生命愛 和敬無諍共福緣

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

Master Cheng Yen Menjawab

Bagaimana Menciptakan Suasana Kerja yang Harmonis dan Memuaskan

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Dalam melakukan suatu pekerjaan, bagaimana supaya bisa harmonis dan memuaskan?

Master Cheng Yen menjawab:

Dalam memperlakukan orang dan menangani persoalan harus menggunakan metode yang bulat, jangan menggunakan metode yang runcing. Sebab sesuatu yang runcing selain dapat melukai orang, pada saat bersamaan juga dapat menyayat hati orang lain.

□ Dikutip dari Buku kata perenungan jilid pertama

Genta Hati

朝山

Chao Shan (Ritual Namaskara Tiga Langkah Satu Sujud)

證嚴上人曾就朝山意義做註解：

- 一、是產生信心，培養毅力，鍛鍊勇氣。
- 二、是折除我慢幢，降伏瞋恚心。
- 三、是歷練虔誠的信念。

引領大眾巡禮精舍朝山前，德枯師父也為眾解說朝山的意義：朝山也就是「朝聖」，朝向聖人的境地，學習聖人的精神與行儀。

Master Cheng Yen pernah memberikan penjelasan tentang makna Chao Shan sebagai berikut:

1. Membangkitkan keyakinan diri, memupuk keuletan dan semangat.
2. Menghapus kesombongan diri dan memadamkan amarah kebencian dalam batin.
3. Melatih dan menempa keyakinan yang tulus.

Sebelum memimpin para peserta untuk melakukan ritual Chao Shan di Griya Jing Si, Biksuni De Ju terlebih dahulu menjelaskan makna “Chao Shan” kepada semua orang. Chao Shan adalah mengarah ke tahapan orang suci, belajar pada semangat, perilaku dan tata krama orang suci.

TZU CHI BANDUNG: Bantuan Bagi Korban Banjir Meringankan Beban Korban Banjir di Baleendah

Kabupaten Bandung, Jawa Barat terus menerus diguyur hujan yang mengakibatkan banjir di lima kecamatan. Di Kelurahan Andir, Kecamatan Baleendah dampak terparah banjir berada di RW 09 dengan ketinggian air mencapai 2.10 meter.

Awalnya pasang surut banjir yang melanda Kelurahan Andir tidak membuat warga khawatir, puncaknya pada 28 Maret 2019 hujan lebat mengguyur beberapa wilayah di Kota Bandung, sehingga mengakibatkan luapan Sungai Citarum meningkat drastis.

Mengetahui banjir tersebut, Tim Tanggap Darurat (TTD) Tzu Chi Bandung pada 15 April 2019, bergegas untuk menyalurkan bantuan bagi korban banjir yang mengungsi di Shelter Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Baleendah, Kab. Bandung. Mereka berasal dari Kel. Andir, Kec. Baleendah sejumlah 374 jiwa dari 119 KK.

Relawan Tzu Chi memberi bantuan 20 dus mi instan dan 200 kg beras untuk korban banjir. Pada kesempatan

ini relawan Tzu Chi juga meninjau posko pengungsian. Bantuan ini sangat diharapkan para korban banjir, selain mengurangi beban yang mereka alami juga dapat membantu kebutuhan pangan sehari-hari di posko pengungsian. Salah satu warga Kampung Jembatan RW 06/09, Kelurahan Andir, Herman (60) menceritakan warga yang mulai berdatangan menuju posko pengungsian ketika banjir melanda.

"Mulai dari 28 Maret warga mulai mengungsi," ujarnya. Ketika hujan lebat mengguyur dan air pasang semua warga segera meninggalkan rumah mereka. "Kan bapak nunggu di rumah, dikira kalau sudah 2 meter kan suka surut (airnya), eh tiba-tiba airnya naik terus," ungkap Herman.

Menerima bantuan dari Tzu Chi, Herman mengungkapkan rasa syukurnya. "Terima kasih sudah memberi bantuan kepada yang kena musibah. Semoga diganti oleh Tuhan Yang Maha Esa yang berlipat ganda," ungkapnya.

□ M. Galvan (Tzu Chi Bandung)



Relawan Tim Tanggap Darurat (TTD) Tzu Chi Bandung memberikan bantuan kepada para korban banjir di posko pengungsian di Baleendah, Kab. Bandung, Jawa Barat.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Pengumpulan Koin Cinta Kasih Membangun Cinta Kasih Universal

Pengumpulan koin cinta kasih setiap tiga bulan sekali menjadi kegiatan rutin relawan Tzu Chi di Tanjung Balai Karimun. Kegiatan pengumpulan koin-koin ini untuk membangun cinta kasih universal di masyarakat untuk membantu orang dalam kesulitan.

Pengumpulan koin-koin ini di koordinasi oleh Mie Li pada Minggu 7 April 2019 bersama 18 orang relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun. Pengumpulan koin cinta kasih dilakukan dengan mengunjungi toko-toko dan pusat perbelanjaan. Para relawan menyiapkan kotak serta membagi kelompok dan rute yang akan dilalui.

Pukul 9.00 Wib, para relawan menuju lokasi yang sudah diarahkan. Cuaca panas tidak menyurutkan semangat relawan Tzu Chi untuk mengumpulkan koin cinta kasih. Justru semangat cinta kasih dan kesungguhan dalam menggalang hati yang menjadi penyemangat.

Salah satu relawan Tzu Chi Hayati sangat berterima kasih kepada

semua donatur yang dengan ikhlas mendonasikan uang dalam celengannya kepada Tzu Chi. "Semakin banyak tempat yang memiliki celengan bambu, semakin banyak pula orang-orang yang ingin bersedek. Koin-koin ini untuk membantu orang yang membutuhkan lewat Tzu Chi," ungkap Hayati.

Master Cheng Yen pernah berkata batin seseorang haruslah kaya baru orang tersebut dapat bersedek sementara bagi orang yang tidak pernah bersyukur maka sekaya apa pun dirinya akan tetap merasa kekurangan. Dengan celengan bambu, kita bisa memperkaya batin karena walaupun kecil tetap bisa beramal dengan keikhlasan. Dipenghujung pengumpulan koin cinta kasih para relawan berjalan kaki menuju Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun untuk menghitung koin cinta kasih yang terkumpul hari itu.

□ Wais Al Kharny (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Salah satu anak yang ikut dalam Kelas Budi Pekerti Anak Teratai Tzu Chi Pekanbaru memberikan sharing dalam pertemuan di bulan April 2019.

TZU CHI Pekanbaru: Kelas Budi Pekerti Anak Teratai Bukan Sekedar Bantuan Materi

Minggu, 7 April 2019 bertempat di kantor Yayasan Buddha Tzu Chi Perwakilan Pekanbaru diadakan kelas budi pekerti anak teratai yang dimulai pada pukul 13.00 hingga 15.00 WIB. Kelas budi pekerti ini dihadiri oleh 35 anak didampingi oleh beberapa orang tua mereka.

Kelas Budi Pekerti Anak Teratai ini ada yang diadakan di dalam ruangan dan di luar ruangan (*outdoor*). Materi yang disampaikan pun bervariasi. Anak-anak diajak untuk bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya, isyarat tangan lagu Jangan Takut Bermimpi, mendengarkan ceramah Master Cheng Yen, *sharing* Kata Perenungan, penuangan celengan, serta *sharing* dari beberapa anak teratai.

Sesuai harapan dari kelas ini, pembinaan yang diberikan relawan Tzu Chi membuahkan hasil. Hal ini sangat dirasakan oleh Syaflinur (Heri), orang tua dari Cikal Annisa (15) kelas 9 (3 SMP). Heri yang selalu mendampingi merasakan perubahan positif pada anaknya. "Cikal dulu anaknya mada (nakal), Alhamdulillah

setelah masuk (mengikuti kelas teratai) ini udah pengertian, sudah tahu menolong, patuh pada orang tua, udah rajin belajar," ujar Heri bangga.

Hal positif juga dirasakan oleh Robi Aditya (18), anak teratai kelas 12 (3 SMA). Setelah mengikuti kelas teratai lebih kurang 3 tahun, Robi menjadi lebih baik. "Sebelumnya saya tidak percaya diri, *nggak mikirin* masa depan, pemalas, juga jarang belajar. Setelah ikut kelas budi pekerti ini, saya memperoleh kepercayaan diri yang baik, dan sekarang mudah menyapa orang serta mudah bersosialisasi," kata Robi.

Kelas Budi Pekerti Anak Teratai Tzu Chi merupakan kelas bimbingan bagi anak-anak penerima bantuan biaya pendidikan Tzu Chi. Tzu Chi dalam memberikan bantuan pendidikan tidak hanya dalam bentuk materi, tetapi juga membimbing agar anak-anak menjadi pribadi yang lebih baik dan berkarakter.

□ Kho Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)



Warga yang kebetulan berada di toko yang di datangi relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun juga turut bersedek. Kehadiran celengan bambu ditanggapi dengan positif oleh warga sekitar.

TZU CHI SINAR MAS: Peringatan Hari Kesehatan Sedunia Peduli Kesehatan Dengan Senam Sehat

Relawan Tzu Chi Sinar Mas Xie Li Downstream Lampung ikut mendukung terwujudnya tema Hari Kesehatan Internasional tahun 2019: *Everyone, everywhere* dengan mengadakan program "Senam Sehat Bersama Xie Li Downstream Lampung dan Masyarakat" pada Kamis, 11 April 2019.

Relawan mengajak ibu-ibu warga Desa Rangai Tri Tunggal untuk senam bersama. Ada 250 orang ibu-ibu hadir di Lapangan Masjid At Taqwa Dusun Sukamaju. Mereka sebenarnya memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan keluarga.

Kegiatan senam bersama ini diawali dengan sambutan Gregorius Wiyadi Wakil Ketua Xie Li Downstream Lampung, yang menyampaikan rasa terima kasih kepada para ibu rumah tangga yang menyempatkan waktu untuk mengikuti Hari Kesehatan Internasional.

Senam bersama ini dipimpin oleh Restu Shijie, Shijie Deborah Shijie, Listya Shijie, dan Dani Shijie. Senam yang diperagakan adalah senam Tzu Chi yang gerakannya tidak sulit diikuti oleh semua

umur, berlangsung sekitar 20 menit mulai dari pemanasan, inti, dan pendinginan. Senam bersama ibu-ibu warga Sukamaju ini berlangsung dengan sukacita.

Deborah Shijie pemimpin senam yang sekaligus menjadi ketua panitia merasakan semangat para peserta sangat luar biasa. "Sehingga waktu senam 20 menit menjadi tidak terasa. Padahal jika kita sendirian, waktu untuk olahraga sebentar saja akan terasa sangat melelahkan," ujar Deborah Shijie tersenyum.

Usai senam, relawan Xie Li Down Stream Lampung yang diwakili oleh Wiyadi Shixiong dan Deborah Shijie menyampaikan pesan cinta kasih. Di penghujung kegiatan, 20 orang peserta senam menuangkan celengan bambu yang sudah dibagikan tahun lalu saat memperingati Hari Kesehatan Sedunia 2018. Pada kesempatan ini dibagikan kembali 20 celengan bambu yang baru kepada ibu-ibu yang belum memiliki celengan. Para relawan bersyukur dan berterima kasih karena celengan bambu diterima dengan suka cita oleh para peserta. □ Indah, Restu (Tzu Chi Sinar Mas)



Relawan Tzu Chi Sinar Mas Xie Li Downstream Lampung bersama-sama para ibu-ibu rumah tangga melakukan senam sehat bersama dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Sedunia.

Dok. Tzu Chi Sinar Mas



Mujiyanto, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Medan melantik dr. Juskitar, Sp.KJ sebagai Ketua TIMA Medan periode 2019-2020.

Amir Fan (Tzu Chi Medan)

TZU CHI MEDAN: Pelatihan Calon Anggota TIMA Medan

Memperkuat Misi Kesehatan Tzu Chi

TIMA (Tzu Chi International Medical Association) Medan pada 7 April 2019 mengadakan Pelatihan dan Pelantikan Pengurus TIMA Medan periode 2019 – 2020. Kegiatan ini berlangsung di Kantor Tzu Chi Medan, Grand Jati Junction P1 Jl. Perintis Kemerdekaan dan diikuti 48 orang tenaga medis yang siap bergabung di TIMA Medan.

Tony Honkley memberikan materi misi budaya humanis dengan harapan tim medis TIMA dalam melayani pasien dengan berprinsip pada Budaya Humanis Tzu Chi, yaitu *Gan En* (bersyukur), *Zhun Zhong* (menghormati), dan *Ai* (cinta kasih) ketika memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

Senada dengan Budaya Humanis Tzu Chi, yang disampaikan oleh Merry Sudilan terdapat pula materi tentang Tata Krama Tzu Chi, Merry Sudilan menyampaikan materi Tata Krama. Ia memaparkan secara teori dan praktik langsung bagaimana tata krama saat makan, penghormatan, dan juga ketika membuat mudra.

Pelatihan TIMA kali ini dihadiri 2 anggota TIMA Indonesia, yaitu dr.

Hengky Ardono, Wakil Ketua Harian TIMA Indonesia dan Zr. Weni Yunita bagian administrasi pasien baksos TIMA Indonesia. Dalam *sharingnya* bertema "Jodoh Baikku Dengan Tzu Chi", dr. Hengky mengungkapkan bagaimana ia bisa bertahan mengurus TIMA Indonesia sampai 17 tahun, sejak TIMA Indonesia terbentuk pada 10 November 2002 hingga 2019. Sementara ia sudah sejak tahun 2000 bergabung menjadi relawan Tzu Chi.

Dokter Hengky tidak memungkiri bahwa prinsip *Gan En*, *Zhun Zhong*, dan *Ai* membuatnya bisa terus berbagi kepada orang lain. dr. Hengky berharap mereka bisa berkontribusi dan bergandengan tangan dengan relawan di dalam menggarap ladang berkah yang ada.

Dokter Willey Eliot, M.Kes, salah seorang anak dari Bao Bing relawan Komite Tzu Chi Jakarta merasa bahagia sekali bisa bergabung di TIMA Medan. Pasalnya ia sudah bertekad akan mengikuti kegiatan TIMA kapan saja dan apapun tugas yang diberikan, ia akan lakukan sepenuh hati.

□ Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)

TZU CHI TEBING TINGGI: Peresmian Cetiya Dharma Agung

Membentangkan Jalan Kebajikan Menyambut Harapan

Tiga bulan setelah peletakan batu pertama pembangunan Wihara Cetiya Dharma Agung di Lembaga Permasyarakatan Tebing Tinggi akhirnya selesai, dibangun. Pada Senin, 15 April 2019, Wihara Cetiya Dharma Agung Lapas Kelas IIB Tebing Tinggi diresmikan oleh Yasonna Laoly, Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia.

Acara peresmian dihadiri 500 tamu undangan. Mereka dari Forum Koordinasi Pimpinan Daerah (Forkopimda), Musyawarah Pimpinan Daerah (Muspida), tokoh agama, tokoh masyarakat, anggota Sangha, utusan Majelis Keagamaan Buddha, pengurus Wihara Tebing Tinggi, dan pimpinan yayasan sosial kemasyarakatan. Hadir pula 33 relawan Tzu Chi Tebing Tinggi, Laot Tador, Medan, dan relawan Siantar.

Pada pukul 09.00 WIB acara dimulai dengan penandatanganan prasasti oleh Yasonna Laoly dan dilanjutkan dengan menarik tali selubung merah sambil bersama-sama mengucapkan *He Xin* (bersatu hati),

He Qi (saling harmonis), *Hu Ai* (saling mengasihi), dan *Xie Lie* (bergotong royong). Lambaian selubung merah melayang turun dengan indah, diiringi tepuk tangan dari ratusan orang dan warga binaan lapas.

"Tujuan kami mendirikan Cetiya ini untuk memberikan tempat beribadah yang nyaman dan pembinaan moral spiritual agar ada perubahan pada diri warga binaan lapas setelah bebas," ucap Wardi, relawan Tzu Chi Tebing Tinggi.

Yasonna Laoly turut mengapresiasi apa yang dilakukan Tzu Chi Tebing Tinggi. "Di beberapa tempat yang besar sudah ada Wihara, seperti di Jakarta. Tapi di banyak daerah belum ada, maka kami melihat kalau diLapas itu ada warga binaan yang beragama Buddha seharusnya di tempat itu didirikan (tempat ibadah). Saya juga mengajak Tzu Chi untuk melakukan survei dimana tempat yang membutuhkan Wihara bisa dibantu," harap Yasonna Laoly.

□ Elin Juwita (Tzu Chi Tebing Tinggi)



Para tamu undangan secara serentak membuka kain penutup sebagai simbolisasi diresmikannya Cetiya Dharma Agung Lapas Kelas IIB Tebing Tinggi.

Dok. Tzu Chi Tebing Tinggi

Relawan Tzu Chi Padang: Rosneli Kamal

Membantu Sesama adalah Kebahagiaan



Arimami Suryo A

Jalanan jodoh saya dengan Tzu Chi itu pada tahun 2009, ketika itu pascagempa Padang. Gempa yang terjadi pada Rabu sore 30 September 2009 dan berkekuatan 7,6 Skala Richter tersebut meluluhlantakkan Kota Padang, Sumatera Barat dan sekitarnya.

Ketika itu Tzu Chi Padang bersama Tzu Chi Jakarta dan Medan serentak datang membantu membagikan sembako kepada para korban gempa yang berada di pengungsian dan bantuan medis. Suami saya ikut dalam kegiatan Tzu Chi itu.

Awalnya saya hanya ikut saja, belum memahami makna dari kegiatan Tzu Chi. Setiap kegiatan Tzu Chi itu adalah

tempat melatih diri. Ada panggilan hati dalam diri saya, karena saya merasa nyaman dengan kegiatan-kegiatan di Tzu Chi. Sejak tahun 2009 itu pascagempa saya sering ikut kunjungan ke panti jompo menghibur Opa Oma dan panti asuhan anak-anak untuk membagikan sembako dan lainnya.

Awal ikut bergabung di Tzu Chi saya ikut di misi amal dan misi kesehatan. Dua misi ini yang sering diadakan di Kota Padang karena relawannya belum banyak seperti sekarang. Bergabung dalam barisan Tzu Chi banyak suka duka yang saya alami, namun lebih banyak sukanya karena saya senang bisa

Bertekad bulat menjadi relawan Tzu Chi adalah pengalaman yang berharga bagi hidup. Sama sekali tidak menyesal, karena menjadi relawan Tzu Chi itu adalah kebahagiaan yang tidak bisa dilukiskan dan diungkapkan.

membantu sesama.

Sejak menjadi relawan Tzu Chi saya berkesempatan dua kali pulang ke kampung halaman batin di Hualian Taiwan dan bertemu dengan Master Cheng Yen bersama relawan Tzu Chi Indonesia lainnya pada tahun 2016 dan 2018. Saya pun sangat bersyukur bisa bertemu dengan Master Cheng Yen.

Mengikuti kegiatan Tzu Chi tanpa disadari banyak membuat perubahan dalam diri saya, terutama dalam hal emosi, ego, kesabaran dalam lingkungan keluarga dan bermasyarakat. Di dalam keluarga awalnya mereka keberatan saya selalu mengikuti kegiatan Tzu Chi, pasalnya kegiatan selalu di hari libur. Dengan kesabaran dan penjelasan yang jelas lambat laun anak-anak mulai mendukung saya karena mereka kini memahami bahwa kegiatan Tzu Chi sangat baik.

Tekad saya bergabung dalam barisan relawan Tzu Chi tidak lain adalah untuk menjadi murid Master Cheng Yen yang baik, dengan berbuat kebaikan, menjalani hidup dengan penuh rasa syukur, berlapang dada,

dan berbesar hati.

Master Cheng Yen pernah berkata, bahwa lahan batin seseorang itu bagaikan sepetak sawah, jika tidak ditanami dengan bibit yang bagus dan tidak dirawat dengan baik tentu hasilnya tidak baik. Jadi saya bertekad di usia yang sudah tidak muda lagi ini akan terus berusaha berbuat kebaikan.

Kunjungan kasih ke rumah-rumah penerima bantuan Tzu Chi menjadi kegemaran saya, karena dengan berkunjung itu saya bisa melatih kebijaksanaan dan perasaan saya dalam melihat kehidupan orang lain. Saya melatih untuk mendengarkan dan berbincang-bincang dengan penerima bantuan. Saya pun bersyukur bisa membantu sedikit mengurangi kesusahan mereka yang kurang mampu.

Selain menjadi relawan, keseharian saya adalah senang menjahit. Sambil menerima jahitan inilah saya juga berkesempatan untuk mengenalkan Tzu Chi.

Saya berharap ke depannya barisan relawan Tzu Chi Padang akan lebih panjang lagi (lebih banyak). Saya bertekad menjadi relawan Tzu Chi untuk belajar dan mendapatkan kebahagiaan batin.

Begitu pula dengan sosok Master Cheng Yen. Menurut saya, beliau adalah wanita yang luar biasa, badannya tidak besar tapi bisa memperhatikan manusia di seluruh dunia. Hal itulah yang membuat saya ingin terus belajar di Tzu Chi.

Seperti dituturkan kepada: Arimami Suryo A

Kilas



Metta Wulandari

Laporan Tahunan Saling Dukung Dalam Keluarga Tzu Chi

Lebih dari 40 relawan Jakarta dan luar kota melaporkan kegiatan masing-masing daerahnya pada Sabtu, 20 April 2019. Relawan Kota Singkawang, Lampung, Palembang, Makassar, Biak, Manado, Padang, Bandung, Pekanbaru, Tanjung Balai Karimun, Batam, Tebing Tinggi, dan Medan satu persatu melaporkan berbagai macam sumbangsih dan pencapaian mereka.

Laporan ini rutin diadakan setahun sekali. Bertujuan agar saling belajar dan berbagi inspirasi dari kegiatan relawan Tzu Chi di berbagai kota di Indonesia. Juga meningkatkan potensi setiap wilayah agar lebih banyak berbagi dan bermanfaat bagi sekitarnya. Di laporan ini, masing-masing relawan memaparkan kondisi wilayah, relawan, dan kendala yang dihadapi.

"Laporan tahunan ini sangat bermanfaat karena bisa memberikan input yang positif untuk kami, relawan-relawan dari luar Jakarta. Jujur kami merasa mendapatkan dukungan dan solusi dari pertemuan ini," ucap Vera Laurenzi, relawan Tzu Chi Padang.

Metta Wulandari

Kunjungan Kasih Saling Belajar dan Saling Menyemangati

"Di sini saya belajar berbagai ilmu dengan baik," ungkap Putri yang sudah 10 tahun tinggal di panti.

Tinggal di Panti Asuhan Al Mubarak Batu Ceper, Tangerang membuat Putri tumbuh berbekal ilmu agama yang baik. Putri merasa memiliki keluarga besar.

Dengan kehadiran relawan Tzu Chi pada Minggu, 14 April 2019 ini, relawan mengajak 47 anak-anak Tzu Shao Sekolah Cinta Kasih Cengkareng tingkat SMP dan SMA untuk berbagi keceriaan dan berbagi makanan.

"Saya sangat bersyukur. Kami bisa saling berbagi pengalaman dengan teman-teman di Tzu Chi. Jadi kita kenal tak hanya di lingkungan kita saja," kata Putri.

Kunjungan ini juga dimanfaatkan anak-anak Tzu Shao (murid kelas budi pekerti Tzu Chi) untuk mempraktikkan budaya humanis yang diajarkan di sekolah. "Saya merasa senang-senang saja di sini, mengobrol juga dengan teman-teman di sini," kata Vachell Chistiansen.

Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah



Yuliati

MoU Tzu Chi dan Pemkab Sigi Menyatukan Semangat, Memulihkan Kehidupan

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia diwakili oleh Sugianto Kusuma bersama Mohamad Irwan Bupati Sigi didampingi Liu Su Mei, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dan relawan Komite Tzu Chi bersama-sama menandatangani Perjanjian Kerja Sama Pembangunan Hunian Tetap (Huntap) Kompleks Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Pombewe, di Tzu Chi Center Jakarta pada Sabtu 6, April 2019.

"Hari ini kami merencanakan (pembangunan Huntap) untuk saudara-saudara kita di Palu yang terkena bencana. Saya yakin kalau kita bisa lebih cepat sehari maka mereka bisa segera meninggalkan Huntara yang dipersiapkan pemerintah," ujar Sugianto Kusuma.

Saya berterima kasih banyak dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Insya Allah memberikan 500 rumah. Ini sangat berharga dan memang sangat dibutuhkan," ungkap M. Irwan. Perjanjian kerjasama ini merupakan kelanjutan dari pembangunan Huntap di Palu yang didukung oleh Indofood dan Eka Tjipta Foundation.

Yuliati

Hari Bumi Bersama-sama Menanam Pohon

Berseragam kaos hijau, para siswa BTK Tzu Chi Indonesia secara berkelompok ikut memperingati Hari Bumi (Earth Day) pada Senin, 22 April 2019. Kegiatan ini dilakukan dengan berparade dan menanam pohon di kompleks perumahan Garden House, PIK, Jakarta Utara.

"Karena anak-anak masih terlalu kecil jadi hal-hal sederhana yang kita ajarkan," jelas Silviani, guru sekaligus penanggung jawab kegiatan ini.

Mulai dari kelas Kindergarten 1 (K1) dan Kindergarten 2 (K2) melakukan parade ke Garden House dengan berjalan kaki untuk mengkampanyekan "Melindungi bumi adalah tugas dan tanggung jawab dari kita semua."

"Kegiatan ini buat mengenalkan kepada mereka tentang lingkungan. Selain itu juga ada juga praktik langsung dengan berjalan kaki dan menanam pohon. Tentu saja ini bagus sekali buat pengalaman mereka," kata Budiman, salah satu orang tua siswa kelas K-2 Joy.

Arimami Suryo A



Arimami Suryo A

Cermin

Dua Pegawai Toko Wanita



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

Sebuah toko serba ada di depan gang mulai membuka usahanya. Jualannya sangat ramai, sang juragan toko pun sibuk keluar masuk melayani para langganannya. Sungguh ramai sekali kondisi toko tersebut.

Juragan toko tersebut juga mempekerjakan dua orang gadis belia

untuk membantu menjaga dan melayani pembeli di toko. Kedua gadis ini, yang satu berwajah biasa-biasa saja, berambut pendek, dan berpostur kecil mungil, tetapi senyuman di wajahnya sangat cemerlang. Ia selalu menyapa dengan hangat setiap pelanggan yang masuk ke toko dengan berkata, "Selamat Datang."

Bukan hanya itu, ia juga akan berkata kepada setiap pelanggan yang selesai berbelanja dengan berkata, "Terima kasih atas kedatangan Anda." Selain itu, ia juga sering memperhatikan kebutuhan dari setiap pelanggan. Terhadap pertanyaan pelanggan, ia selalu menjelaskan dengan suara lembut yang enak didengar.

Sedangkan pegawai toko yang satu lagi, berambut panjang lemah gemulai, berwajah rupawan, dan berkulit putih. Pegawai ini adalah gadis yang berparas cantik. Sayangnya wajahnya dingin kaku setiap hari. Ia selalu menundukkan wajah saat menerima uang dan mengembalikan uang pelanggan.

Begitupun saat pelanggan bertanya kepadanya, jawabannya selalu sangat singkat. Bahkan ada beberapa pelanggan yang ramah ingin berbincang-bincang dengannya, namun ia juga selalu menunjukkan sikap yang acuh tak acuh kepada mereka.

Salah satu pelanggan di toko tersebut adalah Qiqi dan ibunya. Mereka sering belanja di toko ini bila ada keperluan. Ibu Qiqi selalu mencari pegawai toko yang berwajah biasa-biasa tersebut, karena saat Ibu Qiqi sedang menitip dompet atau

kantong barang bawaan, ia selalu mendapatkan bantuan dengan wajah penuh senyuman dari pegawai yang berwajah biasa-biasa saja itu.

Pada suatu hari, Qiqi dan ibunya bersama-sama pergi ke toko untuk membeli telur dan susu segar. Mereka menemukan pegawai cantik berambut panjang dan lemah gemulai itu sudah tidak ada. Ibu pun dengan rasa ingin tahu mencoba bertanya kepada pemilik toko, "Nona yang satu lagi ke mana? Apakah sedang libur?"

Juragan toko berkata dengan entengnya, "Saya memberhentikannya!"

Qiqi bertanya kepada ibunya dengan suara pelan, "Kenapa? Bukankah ia sangat cantik?"

Ibunya menggeleng-gelengkan kepala dan menunjuk pegawai toko yang penuh senyuman dan berwajah biasa-biasa saja. Ibu juga berkata dengan suara pelan, "Benarkah? Wajah tersenyum baru merupakan wajah paling indah di dunia."

□ Penerjemah: Lenah (He Qi Barat 2)
Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



Sumber: Dita Chahyantari, S.Gz
Ahli Gizi Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi

KHASIAT AIR LEMON PADA TUBUH

Lemon (Citrus Lemon) adalah buah yang sering dimanfaatkan orang untuk dijadikan minuman, penyedap masakan, atau perawatan tubuh. Buah lemon memiliki rasa masam. Mengonsumsi air lemon dapat memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh:

1. Membantu Proses Penyerapan Zat Besi

Lemon merupakan sumber dari vitamin C, vitamin ini membantu proses penyerapan besinonhem meningkat empat kali lipat. Khususnya komunitas vegetarian dan vegan. Dapat meningkatkan asupan vitamin C untuk membantu proses penyerapan zat besi (Almatsier, 2013).

2. Antioksidan

Buah lemon bermanfaat sebagai antioksidan alami. Antioksidan merupakan senyawa-senyawa yang berfungsi untuk melawan radikal bebas. Radikal bebas menyerang sel lemak, sel asam nukleat dan protein.

3. Sebagai Sintesis Kolagen

Membentuk kolagen. Kolagen dapat membantu dalam penyembuhan luka, patah tulang, perdarahan dibawah kulit, dan perdarahan gusi (Almatsier, 2013).

4. Perawatan Kulit

Air lemon sangat bermanfaat untuk kulit ketika dikonsumsi secara langsung sebagai minuman atau digunakan secara eksternal pada kulit. Lemon dapat mengangkat sel-sel kulit mati pada wajah karena terdapat kandungan flavonoid dan vitamin C, keduanya merupakan antioksidan (Mohanapriya, 2013).



40 SENIMAN DIFABEL KELAS DUNIA
MENGINSPIRASI JUTAAN PENONTON DI 100 NEGARA

My Dream

China Disabled People's Performing Art Troupe

JAKARTA 20 - 21 JULI 2019

HADIR DENGAN
PERTUNJUKAN BARU

INFORMASI & RESERVASI
0889 8100 5000

SWISSÔTEL JAKARTA
PIK AVENUE GRAND BALLROOM
JL. BOULEVARD PANTAI INDAH KAPUK
JAKARTA UTARA 14470





daaitv.co.id



DAAITV INDONESIA



@DAAI_TV



DAAITV Indonesia



daaitv_indonesia



Ragam Peristiwa



BAKSOS KESEHATAN DEGENERATIF (21 APRIL 2019)

MELAYANI KEBUTUHAN MEDIS LANSIA. Relawan Tzu Chi mengadakan baksos degeneratif ke-3 di Sukaraya, Kabupaten Bekasi. Dalam baksos ini tim medis berhasil menangani 119 pasien. Baksos degeneratif ini lebih ditujukan bagi manula yang mengalami hipertensi, asam urat, kolesterol serta gula darah yang melewati ambang batas normal.

Dok. He Qi Pusat



SURVEI WARGA HUNTARA PALU (27 APRIL 2019)

TERUS MEMBERIKAN PERHATIAN. Sebanyak 17 relawan Tzu Chi Jakarta, Makassar, dan sukarelawan Palu berkeliling menyurvei warga di Huntara Lapangan Kompas, Soekarno Hatta, dan Layana Indah. Pada tahap pertama, akan ada sekitar 170 dari 2.000 Hunian Tetap (Huntap) Tzu Chi yang akan diserahkan kepada warga.

Meeta Wulandari



KAMP TZU CHING (27-28 APRIL 2019)

BAHAGIA BERSAMA. Sebanyak 55 peserta mengikuti Kamp Aloha yang diadakan muda mudi Tzu Chi (Tzu Ching) di Xi She Ting, Aula Jing Si, PIK, Jakarta Utara. Selain diberikan materi, mereka juga melakukan kunjungan kasih ke Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 di Cengkareng, Jakarta Barat. Di sana mereka menghibur para opa dan oma penghuni panti.

Vivi Angeli (Tzu Ching)



CHAO SHAN / RITUAL NAMASKARA (28 APRIL 2019)

PENUH KHIDMAT. Sebanyak 366 relawan Tzu Chi bersama-sama mengikuti kegiatan *Chao Shan* dengan khidmat mengelilingi lapangan teratai Aula Jing Si Tzu Chi. Ritual *Chao Shan* yang digelar Tzu Chi kali ini bertepatan dengan hari kelahiran Master Cheng Yen, pendiri Yayasan Buddha Tzu Chi dan HUT Tzu Chi ke-53.

Elysa Wu (He Qi Utara 2)

Pembagian Bantuan Rutin Bagi Gan En Hu

Festival Songkran Menggalang Cinta Kasih Bagi Benua Afrika



Anak-anak dengan sangat antusias mengalirkan cinta kasih mereka dengan berdana untuk membantu sesama yang menjadi korban bencana di Afrika.

Dok. Tzu Chi

Tanggal 7 April 2019 merupakan kegiatan rutin pembagian bantuan untuk penerimaan bantuan Tzu Chi setiap bulan. Berbeda dengan kegiatan biasanya, kali ini relawan mengadakan "Festival Songkran Menghormati Para Lansia dan Berdoa Memohon Berkah."

Relawan Zhou Suqin dan Huang Yi Feng membagikan Kata Perenungan Master Cheng Yen. "Kerisauan dalam kehidupan semua bersumber

dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan." Zhou Suqin mengatakan kata perenungan ini dapat merasakan gejolak niat di dalam hati dan menggunakan kata perenungan untuk mengatur hatinya. "Andai setiap orang dapat membangkitkan niat baiknya setiap hari, masyarakat pasti damai, pertikaian mereda, maka setiap orang harus selalu berniat baik, melakukan hal baik, dan mengucapkan kata-kata yang baik," kata

Zhou Suqin.

Relawan kembali menyampaikan ada lebih dari satu juta orang di tiga negara Afrika (Malawi, Zimbabwe, Mozambik) yang kehilangan tempat tinggal akibat bencana banjir yang terjadi karena angin topan. Penduduk di wilayah ini sangat miskin dan menerima bantuan jangka panjang Tzu Chi. Meski miskin, ketika negara lain mengalami bencana, warga Mozambik meminta 1 benang dari karung beras Tzu Chi untuk menganyam tikar dari bahan rumput yang dijemur kering. Tikar rumput ini dijual di bazar amal Tzu Chi guna membantu negara yang terkena bencana. Oleh karena itu, Master Cheng Yen kali ini mengimbau semua orang dengan hati yang sangat tidak tega untuk bersama-sama membantu mereka.

Relawan mengimbau untuk menyumbang batu bata seharga 3 baht 30 sen, menyumbang 1 baht atau 50 sen juga boleh. Ada seorang penerima bantuan Tzu Chi tanpa menunggu relawan selesai bicara, bergegas maju ke depan untuk memasukkan uang 20 Baht (sekitar 19 NTD ke dalam kotak dana. Berikutnya semua orang mengikuti mendonasikan rasa cinta kasih ini ke

wilayah yang ribuan mil jauhnya.

Penuh Kehangatan Menghormati Lansia dan Orang Bijak

Festival Songkran ada setiap tahun di Thailand. Semua orang saling siram dengan menggunakan air murni yang bersih, berdoa memohon agar dapat menghapus semua ketidaklancaran sepanjang tahun lalu, dan mulai berusaha lagi di tahun yang baru.

Acara diawali dengan memandikan Rupang Buddha. Penerima bantuan berbaris mempersembahkan doa pemberkahan untuk orang yang dituakan. Beberapa orang tua membalas dengan doa pemberkatan mereka. Aliran cinta kasih membuat mereka saling menyayangi.

"Hari ini saya merasakan kehangatan yang amat sangat karena mendapat kesempatan berinteraksi dengan para orang yang dituakan, belajar memperlakukan mereka bagaikan keluarga sendiri," kata Kwanjira, penerima bantuan dengan hati sangat terharu.

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