



Warga Jabodetabek yang berada di 41 titik lokasi pembagian menerima Paket Cinta Kasih Lebaran 2024 dari Tzu Chi Indonesia. Total sebanyak 22.687 paket diberikan untuk warga yang membutuhkan di tengah kenaikan harga sembako menjelang Hari Raya Idul Fitri.

## Pembagian Paket Cinta Kasih Lebaran

# Berkah Ramadan Bagi Mereka yang Membutuhkan

*"Ditengah kenaikan harga-harga sembako menjelang hari raya, paket sembako Tzu Chi dapat sedikit meringankan beban masyarakat. Ini salah satu bentuk kebersamaan, gotong royong, dan toleransi antar umat beragama."*

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kembali membagikan Paket Cinta Kasih untuk menyambut hadirnya bulan Ramadan, bulan penuh berkah. Ada total 22.687 paket yang dibagikan di 41 titik di Jabodetabek.

Di tengah merangkaknya harga beras, paket lebaran Tzu Chi Indonesia yang tahun ini berisi 10 kg beras dan 20 bungkus DAAI Mi menjadi sangat berarti bagi masyarakat yang menerimanya. Warga Kelurahan Kaliabang Tengah, Kecamatan Bekasi Utara misalnya, mereka tak segan mengungkapkan kebahagiaan mereka pada relawan Tzu Chi yang bergotong-royong membagikan paket lebaran.

"Sangat senang sekali atas bantuan ini. Semoga yang saya terima ini menjadi barokah. Kepedulian ini saya terima sebaik-baiknya," kata Marzuki. Marzuki yang sudah sepuh ini pun mendoakan Tzu Chi Indonesia terus berkembang dan terus peduli pada warga yang kesusahan.

Sementara itu Fitriani (50) yang sedang sakit tak ketinggalan menerima paket dengan dibantu oleh tetangganya. Hari itu Lena dan Yuliana, relawan Tzu Chi juga datang menjenguk di rumah yang ditinggali Fitriani. Untuk dapat memasukan, Fitriani bekerja sebagai

buruh cuci dan gosok. Penghasilannya tak menentu dan lebih sering dibantu oleh tetangganya. Bahkan untuk kebutuhan air, ia mesti menadah hujan. Kalau tak ada hujan, Fitriani kerap menumpang mandi di masjid terdekat.

"Senang banget (dapat paket sembako). Saya ucapkan terima kasih sudah memperhatikan. Senang banget ketemu relawan lagi," kata Fitriani.

Dengan kondisi warganya yang masih banyak membutuhkan uluran tangan, Lurah Kaliabang Tengah, Ahmad Hidayat bersyukur tahun ini paket lebaran Tzu Chi terbagi untuk warganya. "Setulus hati Yayasan Buddha Tzu Chi mengasihi secara cuma-cuma dan saya berharap juga ini awal, mungkin tahun depan bisa bagi lagi di Kaliabang Tengah," kata Ahmad Hidayat.

Di area Bekasi, tahun ini ada 1.100 paket lebaran Tzu Chi yang dibagikan, yakni di Kelurahan Kaliabang Tengah, Desa Karang Satria, dan di Kelurahan Jati Rahayu.

### Warga Bahagia, Relawan Bersukacita

Sementara itu, di hari yang berbeda, relawan juga membagikan paket lebaran di wilayah Kamal Muara, Penjaringan, Jakarta Utara. Di sana, ada sebanyak

1.950 paket sembako dibagikan kepada warga di RW 01 dan RW 04.

Meski di guyur hujan dan tengah menjalankan ibadah puasa, namun warga tetap antusias dan bersemangat membawa kupon yang akan mereka tukarkan paket lebaran. Salah satu warga yang menerima paket ini adalah Tatik (46), warga RT 009/05 Kamal Muara. Ibu rumah tangga ini tinggal bersama 5 anggota keluarganya di rumah sedangkan suaminya adalah seorang nelayan. "Senang, karena beras mahal. Kalau dapat ini agak ringan, uangnya bisa buat beli lainnya," ungkap Tatik.

Tatik bersyukur karena beras yang didapatkan dari Tzu Chi bisa untuk membantu kebutuhan rumah tangga selama 10 hari lebih. "Alhamdulillah, buat Tzu Chi mudah-mudahan rezekinya lebih banyak dan bisa membantu orang-orang," lengkap Tatik.

Begitu pula dengan Robiyah (47), warga RT 005/04 Kamal Muara yang pada hari itu juga mendapatkan bantuan Paket Lebaran 2024 dari Tzu Chi merasa sangat senang. Sudah sebulan ini ia mengeluhkan mahalnya harga beras, bantuan ini pun membuatnya bisa menghemat pengeluaran. "Aduh senang banget. Uang buat beli beras

bisa buat yang lain, buat beli minyak, beli *takjil*," kata Robiyah. "Saya mengucapkan terima kasih banyak buat Tzu Chi sudah bantu kita semua. Semoga selalu jaya dan terus membantu kita orang kecil ini," tambahnya Robiyah sambil *menampi* beras yang ia dapatkan dari Tzu Chi.

Selain di berbagai wilayah di Jakarta, pembagian lebih dari 22.000 paket sembako dalam rangka menyambut Lebaran ini juga dilakukan di Tangerang (Banten), Bekasi, Cikarang, dan Sukabumi, Jawa Barat. Para relawan Tzu Chi turut bersukacita melihat kebahagiaan para warga yang menerima paket bantuan. Mereka berharap di masa harga-harga sembako meningkat, bantuan Tzu Chi bisa meringankan beban mereka dalam menyambut lebaran.

"Kami semua pasti berharap dan berdoa semoga sembako yang dibagikan ini bisa bermanfaat dan membantu warga khususnya di bulan Ramadan," kata Teksan Luis, PIC pembagian paket di Kamal Muara.

□ Arimami Suryo A, Khusnul Khotimah

Artikel lengkap tentang Berkah Ramadan Bagi Warga yang Membutuhkan dapat dibaca di: <https://bitly.ws/3h9Fr>





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 67 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, 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, Siladhamo Mulyono.  
DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.  
WEBSITE: Tim Redaksi.  
Dicitak oleh: PT GRAMEDIA (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6<sup>th</sup> 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.

## Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara Tahap ke-4

# Lengkapnya Kebahagiaan Samsudin

Samsudin Bin Shahrir (60), ayah 6 orang anak sama sekali tidak bisa menyembunyikan rasa senangnya ketika menerima bantuan berupa pembangunan rumah dari Tzu Chi. Ketika pemberian rumah dilakukan secara simbolis, matanya terus menatap lekat pada kunci yang terbuat dari styrofoam itu sementara bibirnya terus tersenyum. Samsudin sangat bahagia.

Bayangkan, puluhan tahun tinggal di rumah yang tidak layak dengan dinding dan atap menggunakan asbes, serta beralaskan tanah dilapisi kulit kerang. Udin, panggilan akrabnya, hanya bisa menambal sedikit demi sedikit lubang di atap dinding. Sementara rangka rumah hanya menggunakan bambu yang diikat dengan tali sekenanya.

Kondisinya sangat mengkhawatirkan apalagi ketika musim hujan datang, karena atap yang bocor dan sudah pasti akan kebanjiran. Udin selalu tidak bisa tidur karena ia khawatir, cemas kalau rumahnya rubuh sewaktu-waktu. “Kasihannya sama anak-anak. Terutama dua anak kan *nggak* punya kamar, ya kebanjiran sama-sama,” kata Udin mengenang masa lalu.

Bukan cuma takut dengan cuaca, takut dengan binatang dan serangga pun menghantui Udin dan anak-cucunya karena Udin dan sang cucu pernah beberapa kali digigit tikus sampai berdarah karena rumah yang tak layak huni itu.

Setelah berbagai peristiwa itu, Udin lalu mencoba menghitung biaya renovasi rumahnya. Tapi dengan hitungan kasar, biayanya sudah mencapai angka 10 juta. “Ah.. memang kalau *ngomong* doang itu gampang, tapi ya nyarinya susah payah. Sampai kapan *ngumpulin* duit 10 juta? *Nggak* bisa kekumpul, malah jadi pusing sendiri,” tuturnya tertawa.

Bersyukur pula ketika rumahnya sedang dalam tahap pembangunan selama kurang lebih 4 bulan, ia berkesempatan menjadi kenek untuk membantu tukang sehingga ada pemasukan tambahan. “Nah betul, ternyata rezekinya dari Yayasan Buddha Tzu Chi. *Alhamdulillah..* saya



PJ Gubernur Heru Budi Hartono, Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Sugianto Kusuma, bersama pihak terkait lainnya menyerahkan kunci secara simbolis kepada warga penerima bantuan Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara Tahap ke-4. **Insert:** Kondisi rumah Samsudin sebelum dan sesudah diperbaiki Tzu Chi Indonesia.

sudah *nggak* bisa menggambarkan bagaimana rasa syukur dan bahagiannya ini. Rumahnya ini sudah kokoh, *nggak* mungkin dibawa angin, Sudah tinggi, *nggak* bisa kebanjiran ini. Pintunya *rapet lho*, *nggak* bisa masuk tikus. Sudah bisa ketawa, sudah bisa tidur nyenyak,” kata Udin sembari mengelus lantai rumahnya.

### Meratakan Kesejahteraan Warga

Kebahagiaan Udin juga dilengkapi dengan bantuan lain, yakni berbagai perabotan rumah yang lengkap mulai dari sapu, piring, lemari, hingga kasur dan lainnya. Yang membahagiakan lagi, ia pun menerima satu buah gerobak mi yang bisa ia gunakan untuk berjualan.

“Sungguh berkah, ada rumah, ada gerobak. *Alhamdulillah..* terima kasih banyak untuk Tzu Chi, relawan, dan semua donatur. Nanti rencananya akan dipakai jualan mi di depan rumah sini, mudah-mudahan bisa laris manis. Doakan yaaa..,” kata Udin tak henti mengucap syukur.

Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara Tahap ke-4 yang peresmiannya dilakukan pada Kamis

(28/3/24) ini dihadiri langsung oleh PJ Gubernur Heru Budi Hartono dan juga Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Sugianto Kusuma.

Dengan membawa semangat: Sehat Lingkungannya, Sehat Keluarganya, Sehat Ekonominya, Tzu Chi sedikit demi sedikit ingin membawa perubahan bagi warga yang rumahnya dibantu. Sejauh ini, di wilayah Kamal Muara sudah ada 35 rumah yang telah dibedah oleh Tzu Chi.

“Bagi yang mendapatkan rumah, mari terus dijaga rumahnya. Jangan buang sampah sembarangan, disiplin dalam hidup, dan menjadi duta kebersihan di lingkungannya. Jaga rumahnya dengan baik. Lewat kegiatan ini semoga Tzu Chi bisa menjadi contoh baik untuk diikuti oleh stakeholder-stakeholder lainnya,” ungkap PJ Gubernur Heru Budi Hartono.

Metta Wulandari

Artikel Lengkapnya  
Kebahagiaan Samsudin  
dapat dibaca di: <https://bitly.ws/3hb5x>



## Dari Redaksi

# Memupuk Toleransi, Silaturahmi, dan Kebersamaan

Bulan Ramadan menjadi salah satu momen untuk saling berbagi kebahagiaan. Di bulan yang penuh berkah ini pula juga bisa menjadi ajang untuk berbagi, bersilaturahmi, bergotong-royong. Hal inilah yang terus dilakukan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dimana setiap bulan Ramadan selalu memberikan bingkisan kebahagiaan berupa paket sembako kepada masyarakat yang membutuhkan.

Paket sembako ini merupakan kumpulan cinta kasih dari para donatur Tzu Chi. Paket yang dibagikan berupa 10 kg beras, 20 bungkus DAAL mi yang dibagikan Tzu Chi di berbagi titik di wilayah Jabodetabek. Sementara itu, Kantor-Kantor Tzu Chi di seluruh Indonesia juga melakukan kegiatan yang sama dengan

membagikan paket sembako kepada masyarakat yang membutuhkan.

Kegiatan yang rutin dilakukan pada bulan Ramadan ini selain untuk membantu masyarakat juga bertujuan untuk memupuk toleransi, silaturahmi, dan kebersamaan. Bantuan sembako dari Tzu Chi ini pun nantinya akan habis pada saatnya, tetapi cinta kasih dari Tzu Chi yang terselip didalamnya akan terus ada di hati para penerima bantuan.

Selain sembako, bingkisan menjelang Hari Raya Idul Fitri juga kembali diberikan kepada warga Kamal Muara, Penjaringan, Jakarta Utara. Di akhir bulan Maret 2024 ini, juga bertepatan dengan peresmian rumah yang telah direnovasi dalam Program Bedah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara Tahap Ke-4. Sebanyak 10 rumah

diserahkan kembali kepada pemiliknya setelah dibangun ulang Tzu Chi. Rumah yang tadinya kondisinya tidak layak huni, kini sudah berubah menjadi rumah yang sehat, bersih, dan layak huni. Selain itu dalam kesempatan ini, Tzu Chi juga memberikan 5 gerobak untuk membantu pelaku UMKM di Kamal Muara.

Tentunya dengan adanya kegiatan ini juga membuat para relawan Tzu Chi bersukacita karena bisa bersumbangsih untuk membantu sesama. Di sisi lain dengan adanya kegiatan-kegiatan positif di tengah-tengah masyarakat ini diharapkan semangat untuk mempererat tali persaudaraan antar sesama umat beragama juga terus terikat kuat.

**Arimami Suryo A.**  
Pemimpin Redaksi

# Mempraktikkan Kebajikan dengan Teguh dan Tanpa Pamrih

*Menapaki Jalan Tzu Chi dengan hati Buddha dan tekad Guru  
Menghargai jalinan jodoh di Jalan Bodhisatwa  
Menyadari prinsip kebenaran dan hukum alam  
Mempraktikkan kebajikan dengan teguh dan tanpa pamrih*



Artikel dan video dapat dilihat di:  
<https://bitly.ws/3gUBR>

**“P**erkumpulan anggota komite senior telah berjalan selama 7 tahun. Tentu saja, kita selalu berkata bahwa kita harus menggalang Bodhisatwa dunia. Hal yang paling penting bagi saya ialah menjaga cinta kasih dan mencari kembali cinta kasih. Master berkata bahwa kita harus merawat lansia dan menginspirasi anak muda. Saat ini, murid-murid Master di Tainan telah melakukannya dengan baik,” kata Yang Feng-xu, relawan Tzu Chi.

“Saya ingat dengan kalimat Master, ‘Mengundang insan berhati mulia di seluruh dunia untuk menggarap ladang berkah. Puluhan ribu kuntum teratai hati menciptakan dunia Tzu Chi.’ Hingga kini, saya masih ingat dengan kalimat ini. Saya berikrar untuk menggalang donatur. Setiap hari, saya berikrar untuk pergi ke beberapa tempat dan menggalang dana bagi misi amal Tzu Chi. Saya berikrar jika dalam 1 hari saya tidak berbicara tentang Tzu Chi, saya tidak akan makan dalam satu hari itu,” kata Wu Mao-sen, relawan Tzu Chi.

Kalian sungguh-sungguh dekat dengan hati saya. Saya sangat berterima kasih. Saat ini, semua yang ada di hadapan saya sudah senior. Selama puluhan tahun ini, kalian telah berjalan di jalan Tzu Chi dengan satu hati dan satu tekad. Jalinan jodoh kita sangatlah istimewa. Kita dapat hidup di era yang sama dan bersama-sama berjalan di jalan Tzu Chi. Hendaknya kita menghadapi segala sesuatu dengan hati yang penuh rasa syukur. Saya sendiri pun melakukannya.

Dalam hidup ini, sulit bagi kita untuk menghindari penyakit. Saat masih muda, saya tidak memiliki penyakit berat, tetapi tetap tidak bisa terhindar dari penyakit ringan. Sejak pagi hingga malam, saya terus mengeluhkan tentang tubuh saya. Namun, hendaknya kita menghargai

tubuh kita dan memanfaatkannya dengan baik. Inilah nilai dalam kehidupan. Terlebih lagi, teknologi telah sangat maju. Melalui jaringan internet, ke mana pun saya pergi, insan Tzu Chi dapat terus mengikuti agenda saya. Kapan pun dan di mana pun saya membabarkan Dharma, semuanya dapat mendengarkan saya dengan jelas.

Sesungguhnya, pembicaraan saya tidak terlepas dari Empat Kebenaran Mulia dan 12 Sebab Musabab yang Bergantungan. Dunia tak lepas dari penderitaan, sebab penderitaan, akhir penderitaan, dan jalan untuk mengakhiri penderitaan. Bagaimana cara kita mengatasi penderitaan? Kita harus mulai dari kegelapan batin yang menimbulkan bentukan mental dan karma. Apa pun yang kita bahas, tidak terlepas dari 12 Sebab Musabab yang Bergantungan.

Kalian telah mendengarkan ceramah saya dalam jangka waktu yang sangat lama. Ketika saya menyebutkan angkanya saja, kalian langsung tahu apa itu 12 Sebab Musabab yang Bergantungan. Semuanya dimulai dari kegelapan batin. Dalam kehidupan ini, kita harus menciptakan karma baik atukah menciptakan karma buruk? Pikiran kita dapat menyimpang karena kita adalah makhluk awam. Berkat adanya jalinan jodoh, kita dapat bergabung dengan Tzu Chi dan kembali ke arah yang benar.

Hidup di dunia ini, hendaknya kita berjalan di jalan yang lurus, yaitu Jalan Bodhisatwa. Terlahir di dunia ini, kita akan mengalami tua, sakit, dan mati. Ini disebut dengan hukum alam. Buddha dan kita adalah sama. Buddha memiliki masa muda, paruh baya, dan tua. Akhirnya, Buddha wafat pada usia 80 tahun. Terkadang, saya berpikir, bagaimana saya bisa melewati usia Buddha? Inilah jalinan jodoh yang saya miliki. Jadi, seiring bertambahnya 1 hari usia saya, saya harus

terus membabarkan Dharma. Meski saat ini saya harus mengerahkan seluruh kekuatan, saya merasa bahwa inilah tanggung jawab saya.

## Satu Hati, Satu Jalan, dan Satu Tekad

Kita semua memiliki jalinan jodoh yang istimewa sehingga dapat berjalan di arah yang sama, yaitu menapaki Jalan Bodhisatwa. Setiap kali mendengarkan laporan, kita mendapatkan pengetahuan yang baru. Begitu pula dengan Wakil Ketua Tzu Chi, Simon Shyong, tidak hanya dirinya sendiri yang mengikuti saya, melainkan juga para karyawan di kantornya. Dengan kemajuan teknologi saat ini, beliau dapat terus terhubung dengan setiap informasi yang ada.

Setiap hari, beliau akan membagikan laporan tentang negara mana yang terkena bencana, di mana terjadi pertikaian antarmanusia, di mana ada kelaparan, ke mana kita harus mengirimkan pakaian musim dingin, atau ke mana kita harus mengirimkan makanan. Saya merasa sangat bersyukur dan tersentuh.

Teknologi saat ini dapat membuat kita terus terhubung satu sama lain. Jadi, hendaknya kita memperhatikan peristiwa dunia. Ketika kita mengubah pikiran kita ke arah kebajikan, kita akan menciptakan pahala. Saya menemukan nilai kehidupan saya setiap kali saya memperhatikan peristiwa dunia dan mencari cara untuk membantu. Ketika saya menyampaikan cara tersebut, relawan akan mulai bergerak menyiapkan barang bantuan dan mencari cara untuk menyalurkannya. Ini membuat hati saya merasa tenang.

Saya bersyukur atas adanya teknologi saat ini yang memungkinkan saya untuk dikelilingi banyak Bodhisatwa yang memiliki satu hati, satu jalan, dan satu tekad. Dengan berhimpun, kita menciptakan kelompok dan tidak akan

sendirian. Kita semua adalah relawan. Semuanya telah bersumbangsih tanpa pamrih dengan keyakinan yang teguh.

Lihatlah, semuanya adalah orang baik. Sesungguhnya, semuanya dapat dinamakan sebagai Bodhisatwa yang tulus. Bodhisatwa bukanlah patung, melainkan orang. Mereka adalah orang-orang yang bersedia untuk bersumbangsih tanpa pamrih. Saya sangat berterima kasih kepada semuanya.

Ada banyak hal yang patut disyukuri. Lihatlah bagaimana relawan Tzu Chi menyiapkan makanan vegetaris bagi yang membutuhkan. Dalam sehari, mereka menyiapkan banyak porsi makanan vegetaris. Inilah pahala. Ini semua bukan tentang uang, melainkan mengenyangkan perut orang lain dan membuat mereka sehat. Membangun bisnis juga dapat menciptakan pahala karena memudahkan orang lain. Oleh karena itu, jika ingin membangun usaha, pilihlah usaha yang benar yang membuat hati kita merasa tenang. Bergabung dengan insan Tzu Chi, kita pasti melakukan hal yang benar. Terima kasih, Bodhisatwa sekalian.

Selama puluhan tahun ini, kalian selalu mengasihi saya dan mengikuti langkah saya tanpa menyimpang. Saya mendoakan kalian semua dan berterima kasih kepada kalian. Hendaknya kalian menjaga kesehatan dengan baik. Dari pagi hingga malam, saya pun tidak terlepas dari penyakit ringan. Seiring berjalannya usia, tubuh kita secara alami akan melemah. Namun, saya merasa bahwa hati dan pikiran saya selalu sehat. Inilah yang terpenting. Janganlah kita memiliki pikiran yang menyimpang. Berhubung masih dapat berbuat sesuatu, hendaknya kita selalu bersyukur.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 13 Maret 2024  
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia  
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet  
Ditayangkan tanggal 15 Maret 2024

「弘法利生信願行・蔬食共善護大地」

Menyebarkan Dharma dan Membawa Manfaat bagi Semua Makhluk dengan Keyakinan, Ikrar, dan Praktik; Menerapkan Pola Makan Nabati dan Bersama-sama Berbuat Kebajikan demi Melindungi Bumi

## Master Cheng Yen Menjawab

### Tzu Chi Tidak Mendirikan Panti Jompo

**Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:**

Mengapa Tzu Chi Tidak Mendirikan Panti Jompo?

**Master Cheng Yen menjawab:**

Karena panti jompo terbaik ialah rumah dan keluarga sendiri. Saya ingin mengimbuai semua orang, hendaklah merawat orang tua yang sudah lanjut usia di rumah sendiri. Inilah panti jompo terbaik. Setiap hari, orang tua dapat menikmati kebahagiaan bersama anak dan cucu di dalam keluarga. Itulah mengapa saya tidak ingin mendirikan panti jompo.

Bagi penderita penyakit kronis yang membutuhkan perawatan khusus, memang tidak memungkinkan untuk dirawat di rumah. Namun, bagi orang tua yang kondisinya sehat, seharusnya berada di tengah keluarga sendiri. Sebagai anak, kita harus berbakti kepada orang tua. Saat berbakti kepada orang tua, di saat yang sama juga mengajarkan sikap berbakti kepada generasi berikutnya.

□ Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=bbagZqBxifs>

## Genta Hati

### Berbuat Baik Menyentuh Hati Sesama

Dahulu kala, kondisi Taiwan kurang baik, tetapi hati orang-orang tetap murni dan bajik.

Saya menyusun sendiri Buletin Tzu Chi saat itu.

Membaca kisah-kisah yang memprihatinkan di sana, orang-orang bukan hanya bersumbangsih seorang diri, melainkan juga menyumbang dan menanam berkah bagi seluruh anggota keluarga mereka.

Inilah wujud manusia dan keluarga yang bajik.

Semoga lewat misi budaya humanis, kisah-kisah seperti ini makin tersebar sehingga orang-orang yang berada dalam kondisi tenteram dapat berbuat baik dan menghimpun kekuatan cinta kasih dan menyentuh hati sesama.

Wejangan Master Cheng Yen pada rapat Badan Misi Amal Tzu Chi, 29 Februari 2024

**TZU CHI BANDUNG: Berbagi Makanan Takjil**

## Semangat Toleransi Muda-mudi Tzu Chi

Sebagai bentuk toleransi dan dukungan kepada umat muslim yang sedang menjalankan ibadah puasa, muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) di Bandung membagikan takjil di sekitar Aula Jing Si Bandung pada Sabtu, 16 Maret 2024. Sebanyak 500 kue mochi dan 500 botol es jelly dibagikan kepada warga yang hendak membuka puasa. Walau cuaca sore itu panas, muda-mudi Tzu Chi ini tetap bersemangat.

Salma dan Silvia adalah mahasiswa Universitas Padjadjaran Bandung yang ikut dalam pembagian paket takjil ini. "Seru Tzu Chi ini, kegiatannya berfokus pada pengabdian kepada masyarakat dan dilakukan dengan senang hati, tujuan mulia, suka berbagi dan membantu sesama, untuk kegiatan selanjutnya saya ingin mengikuti kembali, karena jujur ini kegiatan pertama kali saya ikut. Ternyata ini seru dan toleransinya tinggi," ujar Salma yang diiyakan oleh Silvi.

Berbagi paket takjil rupanya juga memperkuat jalinan jodoh antar relawan untuk berbuat kebajikan tanpa melihat perbedaan. "Kami membagikan 500 takjil untuk warga yang melintas di sekitar Aula Jing Si Tzu Chi Bandung. Selain itu, kami juga berbuka puasa bersama dengan relawan lain dan mengajak teman-teman mahasiswa lainnya. Selain untuk ajang silaturahmi, kegiatan ini juga untuk memperpanjang barisan Tzu Ching," ujar Muhammad Ildan, anggota Tzu Ching Bandung.

Kegiatan yang dilakukan Tzu Ching Bandung ini pun sebagai salah satu perwujudan kerukunan antar umat beragama. Seperti yang tertuang dalam Kata Perenungan Master Cheng Yen bahwa "Terdapat perbedaan suku dan ras pada umat manusia, namun cinta kasih yang tulus dan murni tidak ada perbedaannya".

□ Rizki Hermadinata (Tzu Chi Bandung)



Muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) di Bandung begitu semangat saat membuat menu takjil berupa kue mochi dan es Jelly. Mereka membagikannya kepada warga yang melintasi jalan di depan Aula Jing Si Bandung.

Muhammad Deyar (Tzu Chi Bandung)



Amir Tan (Tzu Chi Medan)

Menyambut Hari Raya Idul Fitri, relawan Tzu Chi Medan memberikan bantuan 500 paket sembako kepada warga di Jl. Bakti 2 Desa Sekip Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang.

**TZU CHI MEDAN: Paket Lebaran**

## Berbagi Kasih di Bulan Ramadan

Salah satu keistimewaan bulan Ramadan adalah bulan untuk berbuat kebaikan dan bulan yang penuh berkah atau bulan berbagi kepada sesama. Untuk itu di bulan Ramadan 2024 ini, Tzu Chi Medan membagikan paket sembako di beberapa titik di kota Medan dan sekitarnya pada Minggu, 17 Maret 2024. Salah satunya di Desa Sekip Lubuk Pakam, Kab Deli Serdang, Sumatera Utara.

Sebanyak 500 paket sembako berisi beras 10 kilogram, 2 botol sirup, dan 1.8 liter minyak goreng dibagikan kepada warga yang sebelumnya telah menerima kupon dari relawan. Pembagian paket sembako ini juga dihadiri Bupati Deli Serdang, H.M. Ali Yusuf Siregar, Kapolresta Deli Serdang, Kombes Pol Raphael Sandhy Cahya Priambodo SIK, Kapolsek Lubuk Pakam, AKP RUSDI, S.H., M.M, Dandim 0204/Deli Serdang, Letkol infantri Alex Sandri S.Hub int M.H.I, Danramil 06/Lubuk

Pakam, Kapten infantri Poniman, kepala Desa Sekip, Rahmat, serta relawan Tzu Chi dari Kota Medan, Tanjung Morawa, dan dari Lubuk Pakam sendiri.

"Pada pagi hari ini, suatu kebahagiaan bagi saya pribadi dan Pemerintah Kabupaten Deli Serdang, karena di bulan Ramadan ini kita masih melihat bentuk ketulusan dan keikhlasan dari sebuah lembaga sosial kemanusiaan dalam menyelenggarakan kegiatan positif dan bermanfaat bagi masyarakat khususnya masyarakat Lubuk Pakam di dalam menyambut Idul Fitri." Kata Bupati H.M. Ali Yusuf Siregar

Bupati juga menambahkan, jika bakti sosial ini juga merupakan salah satu wujud upaya dalam mempererat silaturahmi, meningkatkan dan menumbuhkan semangat kepedulian terhadap sesama dengan menebarkan kebahagiaan dalam menjalankan ibadah di bulan suci Ramadan dan menyambut Idul Fitri 2024.

□ Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)

**TZU CHI PADANG: Bantuan Bagi Korban Banjir dan Tanah Longsor**

## Perhatian Bagi Korban Banjir dan Tanah Longsor di Kab. Pesisir Selatan



Sebagai bentuk perhatian, Tzu Chi Padang membagikan bantuan kepada warga yang tertimpa bencana banjir dan tanah longsor di wilayah Painan, Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat.

Pipi (Tzu Chi Padang)

Hujan deras pada Kamis (7/3/2024) sore hingga keesokan harinya mengakibatkan wilayah Bukit Pulau Nagari IV, Kotor Hilir, Kecamatan Batang Kapas, Painan yang merupakan jalan nasional dari Padang menuju

Painan tertutup material longsor pada Jumat (8/3/2024). Data BPBD Kabupaten Pesisir Selatan, dari 15 Kecamatan terdapat 11 kecamatan yang terdampak cukup parah. Di antaranya Kec. Koto XI Tarusan, IV Nagari Bayang

Utara, Kec. IV Jurai, Batang Kapas, Lengayang, Ranah Pesisir, Pancung Soal, Ranah IV Hulu Tapan, dan Airpura.

Ribuan rumah warga terendam air dan lumpur, serta material longsor. Berbagai fasilitas umum seperti jembatan gantung putus, masjid serta sekolah terendam air dan lumpur. Perkebunan warga, lahan pertanian serta ternak warga juga habis terkena banjir dan material longsor.

Putusnya akses dari Kota Padang menuju Painan mengakibatkan bantuan tidak dapat disalurkan. Setelah melalui berbagai koordinasi dengan Korem 032/Wirabaja, Padang, Sumatera Barat dan Kodim 0311/Pesisir Selatan, relawan Tzu Chi Padang kemudian pada Selasa (12/03/2024) langsung menyiapkan bantuan berupa beras, mi instan, susu bayi, diapers, air minum, roti serta selimut. Bantuan tersebut dikirim dalam dua tahap yang kemudian dibagikan ke tiga titik di wilayah Tarusan Painan, Kabupaten Pesisir selatan.

Kemudian pada Kamis (14/03/2024), sepuluh relawan Tzu Chi Padang didampingi Kasrem 032 Wirabaja, Kolonel Inf Sapt Marwindu Ibraly serta Ibu-Ibu Persit Kartika Chandra Kirana Korem 032 Wirabaja menuju tiga titik lokasi yang mendapatkan bantuan. Lokasi tersebut yaitu Kampung Rumah Bendi, Jorong Dusun Dukuh Utara, dan Simaung Simateh yang terletak di wilayah Tarusan Painan.

"Kami warga Kampung Bendi sangat berterima kasih atas bantuan dari Yayasan Buddha Tzu Chi dan Korem 032/Wirabaja yang sudah datang memberikan bantuan kepada kami. Dari awal bencana sampai saat ini saya bersama warga khususnya kampung Rumah Bendi belum mendapatkan bantuan dari pemerintahan maupun dari pihak lain. Jadi saya dan warga sangat bersyukur akan kedatangan bapak ibu semua," ujar Kepala Kampung Rumah Bendi, Zalmadi.

□ Pipi (Tzu Chi Padang)



Proses pembangunan Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun telah mencapai 70 persen. Sebagai rasa syukur, relawan menggelar acara topping off sebagai tanda pembangunan telah menuju tahap penyelesaian.

### TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Pembangunan Kantor

## Pemasangan Belandar Atap Kantor Tzu Chi

Setahun setelah peletakan batu pertama, proses pembangunan Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun kini telah mencapai tahap pemasangan atap belandar, yang secara resmi ditandai dengan acara *topping off*. Momentum ini menandakan pencapaian penting dalam perjalanan pembangunan Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun menuju tahap penyelesaian.

Pada Sabtu, 2 Maret 2024, Tzu Chi Tanjung Balai Karimun memasang atap belandar yang dihadiri para relawan dari Tzu Chi Batam, Tanjung Pinang, Selat Panjang, Tanjung Batu, dan para donatur dana baut berkah dan kebijaksanaan. Upacara pemasangan tiang belandar atap dimulai dengan pemberian baut berkah dan kebijaksanaan dari tim pembina pembangunan untuk tim pembangunan Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun, dilanjutkan penyerahan kepada seniman bangunan.

Sebagai bentuk penghargaan dan terima kasih kepada para donatur dana

baut berkah dan kebijaksanaan, mereka diberikan souvenir berupa baut berwarna emas. Souvenir ini tidak hanya sebagai tanda penghargaan, tapi juga menjadi bagian penting dari sejarah Tzu Chi Tanjung Balai Karimun.

Ketua Pembangunan Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun, Ah Kiong merasa sangat bahagia karena pembangunan Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun sudah mencapai tahap penyelesaian. Ia sangat berterima kasih kepada para donatur yang telah mendukung pembangunan ini.

"Hari ini kita bersama-sama di kantor baru Tzu Chi, saya merasa sangat bahagia, serasa balik ke Jing Si Tang. Sekarang proses pembangunan ini telah mencapai 70 persen, tinggal 30 persennya di-*finishing*," ungkap Ah Kiong. Dalam kegiatan ini juga dilakukan pemotongan tumpeng sebagai wujud syukur pembangunan Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun.

□ Siti Aminah (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Dok. (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

### TZU CHI SINGKAWANG: Baksos Kesehatan

## Perhatian Bagi Warga Desa Pahokng, Kec. Mempawah Hulu

Layanan kesehatan untuk warga di dusun terpencil yang merupakan desa binaan Tzu Chi Singkawang oleh TIMA Singkawang sudah berjalan 11 kali sejak dimulai tahun 2019. Yang ke-11 ini digelar pada Minggu, 3 Maret 2024 di Dusun Nganso, Desa Pahokng, Kecamatan Mempawah Hulu, Kabupaten Landak, Provinsi Kalimantan Barat.

Sehari sebelumnya, tim relawan di bagian logistik berangkat terlebih dulu membawa perlengkapan seperti tenda, meja, kursi, obat-obatan, dan lainnya. Keesokan harinya sekitar pukul 09.30 WIB warga mulai mendaftar sebagai pasien. Kepala Dusun Nganso, FX Udin sangat senang karena relawan Tzu Chi bersama tim kesehatan memeriksa dan mengobati warganya yang sakit. "Sungguh, kami sangat berterima kasih," ungkapnya.

Margaretha bersama kader Posyandu Mawar dari Dusun Nganso

bersyukur dengan perhatian yang dicurahkan relawan Tzu Chi dan TIMA Singkawang kepada warga. "Untuk berobat ke Puskesmas Karangan kami harus menempuh jarak yang cukup jauh. Sementara Posyandu dibuka sebulan sekali saja dan tenaganya hanya seorang bidan saja. Jadi kami sangat bersyukur didatangi oleh tim dokter dari Tzu Chi Singkawang seperti sekarang ini," kata Margaretha.

Kegiatan pelayanan kesehatan selesai dengan total warga yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 127 orang. "Kami sungguh sangat bersyukur mendapat kesempatan kembali melakukan kebaikan di dusun yang cukup terpencil seperti ini. Semoga yang kami kerjakan secara bergotong royong ini memberi manfaat bagi orang banyak," ungkap Ketua TIMA Singkawang, dr. Rosita.

□ Bambang Mulyantono (Tzu Chi Singkawang)



Tim Medis TIMA Singkawang memberikan contoh cara menggosok gigi yang baik dan benar kepada warga Dusun Nganso, Desa Pahokng, Kecamatan Mempawah Hulu.

Joni W (Tzu Chi Singkawang)

### TZU CHI SINAR MAS: Pembagian Sembako

## Paket Sembako untuk Warga Teluk Naga

Libur akhir pekan dimanfaatkan 20 relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas komunitas PT Inti Bangun Sejahtera (IBS) menuju Teluk Naga, Tangerang, Banten pada Sabtu (2/3/24). Dipimpin langsung Andrie Tjioe, Pembina Komunitas Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas komunitas IBS, relawan membagikan paket sembako yang terdiri dari beras 10 kg, minyak goreng 1 liter, biskuit, tepung, kecap, gula 1 kg, dan susu kental manis. Selain itu relawan juga menambahkan vitamin untuk anak dan dewasa dalam paket sembako tersebut.

Andrie Tjioe menjelaskan, bantuan ini merupakan wujud kepedulian relawan di tengah harga kebutuhan pokok yang merangkak naik. "Karena itu kami coba bagikan berkat ini, sembako lebih kurang 200 paket untuk saudara-saudara di Teluk Naga," ucapnya.

Jauh-jauh hari Hendry Tjoa, Ketua Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas komunitas IBS dan para relawan lainnya menyiapkan pembagian sembako

hari itu. Termasuk mengajak relawan mengantarkan langsung 20 paket sembako ke rumah warga. Tujuannya agar relawan memiliki gambaran umum kondisi tempat tinggal penerima bantuan. Dibantu relawan dari Sekolah Bodhisatta, relawan menuju ke rumah warga yang sudah terdata. Jalanan sempit dan sebagian tergenang air menemani langkah relawan. Satu per satu warga yang terdata disambangi.

"Di kondisi yang seperti ini masih ada daerah yang penuh dengan banjir genangan air, kondisi rumah yang belum layak huni. Makanya kami bagi di sini karena kami lihat ini tanah yang subur untuk tumbuhkan benih kebajikan," tutur Hendry Tjoa.

Selepas membagikan sembako di pemukiman warga, relawan kembali ke halaman Sekolah Bodhisatta. Di sini 180 paket sembako sudah ditata rapi. Warga yang sudah terdata tinggal mengikuti antrean mengambil sembako. Relawan juga sigap menyerahkan bantuan di



Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas komunitas PT Inti Bangun Sejahtera (IBS) membawa bantuan paket sembako untuk 200 warga Teluk Naga, Tangerang, Banten, pada Sabtu, 2 Maret 2024.

masing-masing meja. "Senang bahagia. Terima kasih buat relawan semuanya semoga berkah buat semuanya semoga ke depannya tambah lagi. Tambah sukses

agar bisa membantu banyak umat lagi," ujar Sulis Winarti, salah satu warga.

□ Widodo (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Dok. (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Arifin Wijaya (Relawan Tzu Chi Tebing Tinggi)

# Kembali Pulang untuk Memupuk Kebijaksanaan



Erik Wardi (Tzu Chi Tebing Tinggi)

“**S**aat berjalan, ketika sebelah kaki melangkah, maka kaki yang lain harus ikut melangkah”. Pertama kali mendengar Kata Perenungan Master Cheng Yen ini, saya merasa menemukan pemahaman yang baru dalam memaknai kehidupan ini. Kata perenungan ini selalu membantu saya dalam menghadapi perubahan karena keadaan baik dan buruk akan selalu datang bergantian.

di tahun 2012. Kemudian pada tahun 2014, setelah lulus kuliah saya memutuskan untuk kembali ke Kota Tebing Tinggi dan membantu melanjutkan usaha keluarga.

**“Fisik boleh lelah, namun batin tidak boleh lelah.”**

Tapi saat itu saya tidak tahu Kantor Tzu Chi Tebing Tinggi berlokasi dimana. Akhirnya saya coba *searching* website Tzu Chi dan tahu alamat Tzu Chi Tebing Tinggi. Hingga pada bulan Mei 2015, saya diundang untuk mengikuti kebaktian Sutra Lotus dan juga kegiatan Waisak di Tzu Chi Tebing Tinggi. Berawal dari dua kegiatan tersebut, saya pun mulai mengikuti *gathering* relawan dan kelas bedah buku.

Bulan September 2015, ketika Tzu Chi Tebing Tinggi mengadakan pelatihan abu putih pertama kalinya, saya dengan senang hati mengikuti dan secara resmi berstatus relawan Abu Putih. Hampir semua kegiatan saya ikuti, namun sejak tahun 2016, saya lebih memfokuskan diri menjadi relawan *Zhen Shan Mei* (dokumentasi).

Saat menjadi relawan *Zhen Shan Mei*, banyak kisah yang menjadi pelajaran untuk diri sendiri. Seperti saat meliput kegiatan tanggap darurat, saya pun menyadari bahwa kehidupan kita sangat tidak kekal. Juga seperti saat meliput kunjungan kasih, kita bisa melihat bagaimana memberi perhatian dan semangat pada penerima bantuan. Hal itu membuat saya menyadari kehidupan saya sendiri sebenarnya adalah penuh berkah dan harus bisa menciptakan berkah lagi bagi orang-orang di sekitar saya seperti yang diajarkan oleh Master Cheng Yen.

Bagi saya, Master Cheng Yen itu panutan. Beliau adalah seorang guru dan teladan dan saya sangat bersyukur pada kehidupan ini bisa memiliki jalinan jodoh dengan seorang guru yang bijaksana. Saat

ini saya juga lebih bisa mengendalikan batin. Jika sebelumnya semua hal harus sesuai keinginan saya, maka sekarang lebih memahami bahwa tidak ada yang salah dengan menjadi apa adanya, yang paling penting kita sudah berusaha sebaik mungkin.

Dukungan yang diberikan keluarga kepada saya begitu besar. Keluarga besar dan istri semuanya mendukung sehingga tidak ada rintangan sama sekali dalam hal berbagi waktu antara kegiatan pribadi dan kegiatan Tzu Chi. Apalagi dengan kemajuan teknologi, saya juga dengan mudah memposting tentang kegiatan Tzu Chi ataupun Kata Perenungan Master Cheng Yen. Teman-teman saya juga banyak yang mendukung kegiatan Tzu Chi dengan menjadi donatur.

Memasuki usia 32 tahun, saya dipercaya mengemban tanggung jawab menjadi Ketua *Hu Ai* Tebing Tinggi selama 2 periode. Tentunya ini bukan hal yang mudah, selain menjadi relawan Tzu Chi saya juga harus bekerja dan aktif di salah satu vihara di Kota Tebing Tinggi, tentunya berpacu dengan waktu setiap harinya. Tetapi semua itu tidak menyurutkan semangat saya.

Menjadi relawan Tzu Chi akan terus saya jalankan sepanjang hidup bahkan akan menjadi *legacy* untuk anak-anak saya kelak. Menjadi relawan Tzu Chi bukan hanya mengembangkan batin kita, namun kita bisa melatih diri menjadi insan yang lebih positif dan membawa berkah bagi keluarga, anak-anak, dan juga banyak orang.

Tidak perlu takut dengan banyaknya kegiatan dan misi yang akan dijalani. Semua hal bisa dilakukan asal kita memiliki tekad. Fisik kita boleh lelah namun batin tidak boleh lelah. Caranya supaya batin tidak lelah bagaimana? Adalah dengan rajin mengikuti arahan dan prinsip kebenaran yang Master Cheng Yen berikan untuk kita.

□ Seperti yang dituturkan kepada:  
Elin Juwita (Tzu Chi Tebing Tinggi)

Awal jalinan jodoh baik saya dengan Tzu Chi sebenarnya sudah cukup lama yaitu sejak masih SMA di Kota Medan. Saat itu saya sering menonton drama kisah nyata di DAAI TV dan ikut berdonasi setiap hari lewat celengan bambu yang didapatkan orang tua saya setelah mengikuti kegiatan Pemberkahan Akhir Tahun

## Kilas

### Training Relawan

#### Menggalang Hati untuk Beramal

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Angke dan *He Qi* Pluit mengadakan Pelatihan Relawan Abu Putih pada Minggu, 3 Maret 2024 di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK. Dalam kegiatan ini, relawan diajak untuk mengaplikasikan “Galang Hati, Galang Cinta Kasih” selama berkegiatan dan beraktivitas di Tzu Chi.

Lie Na Djap, salah satu pembawa materi mengenai galang dana juga memberikan tips untuk para relawan saat mengajak orang lain untuk bersedek atau berdana. “Beberapa hal yang membuat sulit, antara lain rasa kurang percaya diri, kurang memahami visi dan misi Tzu Chi. Padahal, yang dibutuhkan orang untuk menjalin jodoh dengan calon donatur, yaitu komunikasi,” ungkapnya.

Menurut Anie Widjaja, insan Tzu Chi harus menerapkan “Empat Ramuan Tzu Chi”, yaitu puas diri, bersyukur, penuh pengertian dan berlapang dada. Sementara itu, diperlukan juga “Empat Sup Tzu Chi” saat terjun berkegiatan, yaitu bersatu hati, harmonis, saling mengasahi dan gotong royong.

□ Sphatika Winursita, Dewi Yanti (He Qi Pluit)



Indra Gunawan (He Qi Angke)

### Pembagian Paket Sembako

#### Perhatian Bagi Warga Perumahan Tzu Chi di Neuheun, Aceh



Dok. Tzu Chi Aceh

Hampir 20 tahun setelah bencana tsunami, perhatian insan Tzu Chi masih terasa di Aceh, khususnya di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Neuheun, dimana pada relawan Tzu Chi memberikan bantuan paket sembako untuk membantu meringankan beban warga di bulan Ramadan ini.

Pada Minggu, 24 Maret 2024 relawan Tzu Chi membagikan 600 paket sembako kepada warga. Sebanyak 57 relawan Tzu Chi dari Banda Aceh dan daerah lain, bersama warga setempat bahu membahu membagikan paket kepada warga di halaman Kantor Keuchik (kepala desa) Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Neuheun. Setiap paket sembako berisi 5 kg beras, sirup (2 botol), dan minyak goreng (1,8 liter).

“Semoga bantuan ini bisa membawa kebahagiaan dan sukacita menyambut hari raya,” kata Supandi, relawan Tzu Chi Aceh, “dan semoga semakin banyak warga yang terinspirasi untuk bersama-sama menjadi barisan insan Tzu Chi di Aceh,” lanjutnya.

□ Ronaldo (Tzu Chi Aceh)

### Seminar Tumbuh Kembang Anak

#### Ilmu Penting untuk Para Orang Tua

Bakti Amal Tzu Chi Indonesia mengadakan seminar bertajuk *Tumbuh Kembang Anak Secara Fisik dan Psikis* pada 16 Maret 2024. Seminar ini dibawakan secara menarik dan informatif oleh dr. Valentina Lini Gunawan, Sp.A dan Prof. Dr. Seto Mulyadi, M.Si, Psikolog atau yang biasa dikenal dengan nama Kak Seto.

Materi dari dua pembicara itu rasanya sungguh memberikan manfaat bagi 230 peserta yang hadir di Guo Yi Ting (lantai 3 Aula Jing Si) dan 150 peserta yang secara virtual mengikuti kegiatan ini di kanal Zoom Tzu Chi Indonesia.

“Dengar dari materi tadi, saya sangat jelas, bahwa ya harus sabar lebih ekstra lagi dengan pertanyaan-pertanyaan anak yang kadang dia tanya: ‘Mah kok aku bisa sakit, Mah kok aku kalau sekolah banyak *diliatin* orang.’ Jadi saya yang harus lebih kuat, lebih melindungi anak, biar dia juga tahu kalau nggak ada yang salah dalam diri dia, biar dia tahu kalau orang tuanya ini sayang sama dia,” tutur Elis, salah satu peserta.

□ Metta Wulandari



Metta Wulandari

### Sosialisasi Relawan

#### Memperpanjang Barisan Cinta Kasih



Dok. He Qi Pusat

Pada Minggu, 10 Maret 2024 sebanyak 16 relawan Tzu Chi komunitas *Xie Li* Selatan, *He Qi* Pusat (Jakarta) melakukan kunjungan kasih sekaligus menghibur 35 anak-anak yang berada di bawah naungan Panti Sosial Asuhan Anak Chairunnissa yang berlokasi di Jl. Sawo III/35 Jakarta Selatan.

Untuk mengenal anak-anak asuh lebih dekat, para relawan mengajak bermain *game* interaktif yang menyenangkan. Anak-anak terlihat sangat antusias dan gembira mengikuti setiap permainan. *Game* yang dimainkan seperti *team challenge game* untuk membangun tingkat kompetisi dan ketangkasan, *game* membuat drama untuk membangun kreativitas, dan *team building game* untuk membangun kekompakan antar anak-anak asuh.

Pada permainan membuat drama, anak-anak diajak untuk maju ke depan untuk membawakan cerita secara berkelompok. Permainan ini selain memacu kreativitas, mereka juga harus dapat menyampaikan pesan moral sesuai dengan tema yang sudah ditentukan.

□ Ruth (He Qi Pusat)

## Cermin

## Menyontek

Zeng Qiao yang bersekolah di sekolah dasar berasal dari keluarga yang cukup mampu. Sejak kecil ia diajari oleh orang tuanya untuk tidak berbohong, berkelakuan lurus, dan dapat dipercaya saat berinteraksi dengan orang lain. Mereka membimbing Zeng Qiao dengan prinsip “mengajar dengan teladan lebih baik daripada mengajar dengan kata-kata”.

Ketika Zeng Qiao memutuskan untuk melaporkan kepada gurunya bahwa teman sekelasnya Bi Lixing menyontek saat ujian dan mendapat nilai tertinggi, terpikir baginya bahwa Bi Lixing menjalani kehidupan yang sulit bersama ibunya yang bekerja sangat keras dan mengasuhnya sendiri. Biasanya Bi Lixing adalah siswa yang sangat rajin belajar, jadi ia bisa mendapatkan tempat pertama bahkan tanpa menyontek.

Zeng Qiao berpikir mungkin ia berbuat curang kali ini karena ada kesulitan yang membuatnya melakukan itu. Namun, kemudian Zeng Qiao mendengar bahwa teman sekelasnya Wang Xin turun ke posisi kedua dengan selisih satu poin, dan ia gagal memenuhi syarat yang ditetapkan oleh ayah Wang dan tidak dapat mengadopsi anak anjing. Zheng Qiao merasa sedih karena ini, dan ia terjebak dalam dilema apakah dia harus melaporkan Bi Lixing karena menyontek saat ujian.

Ketika ayah Zeng Qiao melihat putranya dalam suasana hati yang buruk, ia ingin membantunya menyelesaikan masalah dan berbagi kekhawatirannya, jadi Zeng Qiao memberi tahu ayahnya apa yang

mengganggunya. Setelah mendengarkan Zeng Qiao, ayahnya memberitahunya, “Menyontek itu salah, apa pun alasannya. Jika kamu tidak mengingatkan temanmu bahwa ia telah melakukan kesalahan karena itu tidak ada hubungannya denganmu, itu tidak adil untuk siswa lainnya yang belajar dengan serius. Jika temanmu beruntung dan tidak tertangkap kali ini, bukankah ini merugikannya jika ia kemudian selalu menyontek untuk meningkatkan nilainya? Yang disebut ‘berani’ adalah melakukan hal yang benar di waktu yang tepat.” Tapi Zeng Qiao masih tidak ingin mengkhianati temannya, jadi ia merasa bimbang dan penuh kontradiksi.

Tanpa diduga, keesokan paginya ketika Zeng Qiao memutuskan untuk melaporkan kejadian tersebut kepada gurunya, Bi Lixing sudah mengaku kesalahannya kepada guru karena melakukan hal buruk membuatnya hati nuraninya merasa bersalah dan membuat dirinya tidak nyaman. Karena Bi Lixing mengakui kesalahannya sendiri, guru meminta Bi Lixing untuk mengelola perpustakaan selama satu semester dan merekomendasikan satu buku bagus kepada teman-teman sekelasnya setiap minggu. Selain itu, guru juga mengunjungi rumahnya untuk memberi tahu orang tuanya tentang kejadian ini.

Dari kejadian ini, Zeng Qiao memahami bahwa “melakukan apa yang seharusnya dilakukan adalah kebijaksanaan, melakukan apa yang tidak boleh dilakukan adalah kebodohan.” Ada orang yang memilih jalan yang menyimpang dan melakukan kesalahan



Illustrasi: Visakha Abhasaradewi

karena sebersit niat. Orang yang melakukan kesalahan akan lebih menderita karena hati nuraninya yang merasa bersalah daripada karena cacian orang lain. Jika setiap orang selalu dapat mengingat ini, maka mereka akan menjunjung tinggi prinsip integritas dan ketulusan dalam perilakunya, serta memperlakukan orang lain dengan sikap toleran dan lemah lembut. Mungkin inilah cara mempraktikkan *premis* (dasar pemikiran) yang dikatakan Konfusius tentang orang yang baik hati, bijak, dan berani.

□ Penerjemah: Erlina, Penyelaras: Arimami Suryo A.  
Sumber Buku: 大爱引航 (Dà Ài Yīn Háng)

## Info Sehat



## Hindari Kurang Gerak Saat Usia Produktif

Dokter Hendra Admah Jaya (Dokter Umum RS Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng)



Semua orang tahu, jika banyak bergerak, aktivitas dan latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan tepat akan meningkatkan kesehatan, dan kebugaran fisik. Kurangnya aktivitas fisik erat kaitannya dengan menurunnya kondisi kebugaran fisik, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

Beberapa risiko yang dapat terjadi apabila kita kurang aktivitas fisik:

**a. Meningkatkan risiko terkena penyakit metabolik**

Kurang aktif bergerak meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit metabolik, antara lain hipertensi (darah tinggi), diabetes melitus, penyakit jantung, dan kanker.

**b. Meningkatkan risiko pengeroposan tulang, dan menurunnya massa otot**

Apabila lebih sering bergerak dan dilatih maka komposisi tulang akan menjadi lebih padat dan massa otot akan semakin menebal. Sebaliknya apabila jarang bergerak dan jarang berlatih maka beban yang diberikan pada tulang dan otot sangat sedikit, sehingga kepadatan tulang menurun dan massa otot akan semakin mengecil.

**c. Meningkatnya komposisi lemak tubuh dan berat badan yang tidak sehat**

Ketika tubuh kurang aktif dan jarang bergerak energi yang dibutuhkan oleh tubuh akan semakin sedikit. Apabila jumlah energi yang diperoleh dari makanan dan minuman yang kita konsumsi melebihi dari energi yang dibutuhkan tubuh maka tubuh akan menyimpan cadangan energi tersebut dalam bentuk lemak.

**d. Menurunkan kualitas hidup dan kesulitan untuk beraktivitas sehari-hari**

Semakin bertambahnya usia, tubuh manusia akan lebih kesulitan untuk membangun kepadatan massa tulang, dan massa otot, sehingga apabila komposisi tubuh lebih banyak didominasi lemak, tubuh manusia akan kesulitan untuk bergerak aktif, menopang keseimbangan tubuh, hingga kesulitan berjalan sehingga mengganggu aktivitas.

**e. Menurunkan kemampuan kognitif dan meningkatkan risiko demensia**

Latihan fisik secara rutin dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan meningkatkan kemampuan memori otak. Pada individu yang kurang aktif, akan meningkatkan risiko penurunan kapasitas dan ukuran otak lebih dini.

Tubuh manusia diciptakan untuk selalu produktif dan aktif bergerak sehingga akan lebih baik jika anda mulai membiasakan diri untuk mulai lebih aktif. Dari hal yang sederhana terlebih dahulu, karena prinsipnya mencegah terjadinya penyakit lebih baik daripada mengobati.

## Sedap Sehat



## Tahu dan Tempe Bacem

**Bahan-bahan:**

- 2 buah tahu kain
- 1 papan tempe
- 1,5 liter air kelapa
- 10 cm lengkuas digeprek

- 6 lembar daun salam
- 150 gr gula jawa
- 5 buah asam kandis
- 3 sdm ketumbar halus

**Persiapan Bahan:**

1. Potong setiap tahu menjadi 4 bagian.
2. Tempe dipotong menjadi 8 bagian.

**Cara Memasak:**

1. Masukkan air kelapa, lengkuas, daun salam, dan asem kandis ke dalam panci, lalu godok hingga mendidih.
2. Masukkan gula jawa, garam, tahu, dan tempe.
3. Masak hingga air tinggal sedikit.
4. Sebelum dihidangkan, goreng sebentar tahu dan tempe.
5. Sajikan dengan sambal atau cabai rawit.

Sumber: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara



# Ragam Peristiwa



Maulana Adjie (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

## BEBENAH KAMPUNG DI SURAKARTA (3 MARET 2024)

**PEMBANGUNAN RUMAH TAHAP 2.** Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Pemkot Surakarta mengadakan Program Perbaikan Rumah Tidak Layak Huni (RTLH) di Kota Surakarta, Jawa Tengah. Ada 10 unit rumah tahap pertama di wilayah Joglo dan Jebres telah rampung pada tahun 2023 dan telah diserahkan. Kini, 10 unit rumah di tahap kedua mulai dilakukan proses pembangunan.



Ainami Suryo A.

## BAKSOS KESEHATAN DI TANJUNG PASIR (5 MARET 2024)

**MELAYANI SEPENUH HATI.** Tzu Chi Indonesia bersama dengan Yayasan Kemala Bhayangkari dan instansi lainnya mengadakan kegiatan bakti sosial dan bakti kesehatan di Desa Tanjung Pasir, Kabupaten Tangerang, Banten. Kegiatan baksos kesehatan yang dilakukan tim medis gabungan dari TIMA Indonesia, RS di Tangerang, serta RS Polri berhasil memberikan layanan kesehatan kepada 1.474 warga.



Clarissa Ruth

## KUNJUNGAN PUPR KE RUSUN CINTA KASIH (7 MARET 2024)

**STUDI BANDING.** Sebanyak 15 orang staf dari Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) dan Badan Amil Zakat Nasional (Baznas) mengunjungi Rusun Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng. Mereka ingin melihat bagaimana Tzu Chi mengelola rusun, mendampingi warga agar hidup mandiri dan meningkat perekonomiannya.



Agus D.S (He Qi Barat 2)

## KAMP PELATIHAN RELAWAN CALON KOMITE TZU CHI (9-10 MARET 2024)

**BELAJAR DAN MELATIH DIRI DI TZU CHI.** Talk show dengan tema *Ketulusan dan Kasih Sayang Diwariskan dari Generasi ke Generasi* menjadi salah satu materi dalam Kamp Pelatihan Relawan Calon Komite Tzu Chi 2024. Dalam kegiatan yang berlangsung dua hari ini diikuti oleh 539 orang peserta dari seluruh kantor-kantor Tzu Chi di Indonesia.

## Tzu Chi Internasional

### Tzu Chi Bantu Korban Gempa di Jepang

## Dana Santunan Bagi Korban Gempa di Kota Shika



Dok. Tzu Chi Jepang

Relawan Tzu Chi Jepang berdiskusi dengan perwakilan Pemerintah Kota Shika terkait dengan rencana pembagian dana santunan bagi para korban gempa.

Pada 1 Januari 2024, gempa Noto berkekuatan 7.5 skala richter melanda Prefektur Ishikawa, Jepang, menyebabkan gelombang tsunami setinggi 6,58 m di sepanjang pesisir Laut Jepang. Salah satu daerah yang terdampak paling parah adalah Kota Shika di Prefektur Ishikawa, Jepang. Demi membantu warga yang terkena dampak gempa, pada 5 Maret

2024 tim survei bencana Tzu Chi pagi-pagi sudah pergi untuk berdiskusi dengan Ketua Dinas Administrasi RS Anamizu, Bapak Kobayashi. Setelah itu, relawan juga bertemu dengan Walikota Kota Shika, Kentaro Tomioka yang juga terdampak bencana dan terpaksa tinggal di kantornya. Selama beberapa hari, relawan Tzu Chi telah mengunjungi berbagai kota besar dan kecil, serta

desa-desa di daerah yang mengalami dampak gempa terparah.

"Setelah Tzu Chi berdiskusi lebih detail dengan perwakilan pemerintah kota, mereka akan terus berbagi informasi detail dengan saya," Pak Kobayashi mencatat dengan detail, mengajukan pertanyaan yang lebih mendalam, dan memberikan arahan. Ia menunggu para relawan untuk mengonsolidasikan keseluruhan rencana untuk memfasilitasi proses selanjutnya.

Relawan juga mengunjungi kantor Walikota Kentaro Tomioka. "Saya sangat mengapresiasi rencana pembagian dana santunan Tzu Chi. Ini sangat membantu kami untuk membangun kembali kehidupan kami. Saya yakin korban bencana akan sangat bersyukur." Walikota Tomioka yang juga terlanda bencana dapat lebih memahami dan berempati akan keadaan warga. Ia berterima kasih atas masukan dari Tzu Chi dan juga berusaha sebaik mungkin untuk bekerjasama, agar proyek cinta kasih ini dapat terwujud secepatnya.

Kunjungan tim survei bencana terselesaikan satu per satu. Relawan bernama Ida Onshin biasanya

mengemban tanggung jawab sebagai relawan konsumsi di Tzu Chi cabang Tokyo. Kali ini, ia akan menyediakan makanan untuk lebih dari seratus orang di rumah sakit. Menu hari ini adalah "babi vegetarian" yang rasanya manis dan sedikit pedas, sangat cocok untuk cuaca dingin.

Antrean untuk mengambil makanan sangat panjang karena reputasi baik "Bento Tzu Chi" sudah tersebar luas. Empat orang nenek yang datang untuk berobat, baru pertama kali mengantre hidangan Tzu Chi karena rekomendasi dari staf medis. Ternyata memang rasanya sesuai dengan reputasinya. Mereka berseru, "Enak sekali!"

Saat terjadi bencana besar, Tzu Chi tidak bisa bekerja sendiri. Para relawan berharap dapat mengumpulkan hati dan kekuatan semua orang untuk menyalakan pelita di rumah sakit dan di setiap sudut yang terkena bencana. Semoga proyek dana santunan ini dapat menjadi aliran penuh kehangatan, melenyapkan penderitaan, menjalin silaturahmi, dan menjadi sandaran terhangat bagi penduduk desa.

Sumber: <http://tw.tzuchi.org>  
Penerjemah: Erlina