



Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Pusat melakukan Pelatihan Relawan Abu Putih pada 9 Juli 2022 di Aula Jing Si yang diikuti 158 relawan. Dalam kegiatan ini, Natalia Wulandari Bolengaran dan Viona Andri Florencia yang pernah menjadi anak asuh Tzu Chi juga terpanggil untuk menjadi relawan Tzu Chi.

## Pelatihan Relawan Tzu Chi

# Dulu Dibantu, Sekarang Tergerak untuk Membantu

Layaknya virus, cinta kasih juga bisa ditularkan dan menginspirasi orang untuk menciptakan lebih banyak cinta kasih lainnya.

Setiap tahunnya, Tzu Chi selalu mengadakan pelatihan relawan untuk memperdalam pengetahuan dan mengembangkan jiwa cinta kasih serta kebijaksanaan. Melalui pelatihan ini pula, barisan Bodhisatwa Dunia terus berkembang dan semakin panjang. Menjadi relawan juga membuka jalinan cinta kasih, yang seperti virus, cinta kasih juga bisa ditularkan dan menginspirasi orang untuk menciptakan lebih banyak cinta kasih lainnya. Seperti kisah Natalia (20) dan Viona (17).

Natalia dan Viona adalah remaja putri yang sudah menuntaskan pendidikan sekolah menengah mereka. Mereka juga sebelumnya merupakan anak asuh Tzu Chi di komunitas relawan He Qi Pusat yang kini bertekad untuk bergabung menjadi relawan dan bersedia untuk misi pendidikan nantinya.

Natalia bernama lengkap Natalia Wulandari Bolengaran. Siapa sangka di usianya yang belia, semangatnya besar sekali. Sehari-harinya, sulung dari dua bersaudara ini membantu ibunya yang berjualan makanan. Dulu, ibunya pernah pula bekerja sebagai tukang parkir dan Natalia selalu membantu. Tapi karena pandemi, usaha parkir itu menjadi sepi. Akhirnya ibunda Natalia tak bisa melanjutkan pekerjaannya. Relawan Tzu

Chi yang terus mendampingi keluarga dan memberikan solusi apabila mereka tengah mengalami masalah.

"Saya senang sekali hari ini bisa ikut *training* (relawan)," ungkap Natalia semringah. "Sejak kelas 11 SMK, saya sudah tertarik jadi relawan, makanya sekarang sangat antusias. Apalagi ini *training* tatap muka pertama, sebelumnya kan lewat Zoom. Rasanya lebih senang," tutur Natalia yang terinspirasi dari Denasari, relawan Tzu Chi di Xie Li Bekasi yang membimbingnya.

Bagi Natalia, Denasari sudah dia anggap seperti mamanya. Sering sekali, kata Natalia, Denasari memberikan bantuan untuk keluarganya. "Makanya saya sangat terinspirasi dengan Shigu (tante) Dena. Ingin bisa menjadi seperti beliau yang selalu membantu kami yang membutuhkan," papar Natalia.

"Karena saya juga dari keluarga yang kurang mampu. Jadi kalau ngelihat orang yang kesusahan juga ada keinginan untuk bantu tapi kan terbatas. Semoga dengan menjadi relawan Tzu Chi, saya bisa membantu masyarakat juga," tambahnya.

### Ingin Turut Bersedia

Senada dengan Natalia, Viona yang bernama lengkap Viona Andri Florencia juga terinspirasi dengan cinta kasih dan

kehangatan relawan yang menjadikannya ingin menjadi relawan Tzu Chi. Sejak menjadi anak asuh Tzu Chi, Viona menuturkan banyak hal yang ia dapatkan selain biaya pendidikannya.

Berjodoh dengan relawan Tzu Chi sejak masuk sekolah menengah kejuruan, Viona merasa sangat terbantu. Peralannya, ayahnya adalah seorang sopir ojek *online*. Untuk memenuhi biaya sekolahnya dulu, pasti orang tuanya kesusahan. Itulah mengapa Viona sangat berterima kasih kepada Tzu Chi yang mau membantu sekolah dan kehidupannya. Apalagi setelah lulus, Viona langsung menerima pekerjaan yang jodohnya pun dari relawan Tzu Chi.

"Awalnya saya pikir setelah lulus sekolah *nggak* bisa langsung kerja karena masih pandemi, *trus* karena mungkin lulusan SMK agak susah cari kerja. Tapi ternyata langsung kerja dan itu senang sekali karena bisa langsung membantu orang tua," kata Viona.

Menerima berkah tersebut, Viona bersyukur dan bertekad untuk bersedia. Ia pun ingin menjadi relawan di misi pendidikan dan misi amal.

### Ungkapan Sukacita

Kisah Natalia dan Viona yang tergerak dan terinspirasi menjadi

relawan membuat Denasari, relawan pendampingnya bersukacita. Ia bahagia karena generasi penerus saat ini ternyata juga peduli terhadap sesama. Katanya, inilah wujud tumbuhnya hati welas asih.

"Memang (saya) paling senang begitu, ya harapan pun (nantinya penerima bantuan lain bisa) begitu (bergabung menjadi relawan)," kata Denasari, "jadi dulu dibantu sekarang membantu orang lain. Memang benar, membantu *nggak* harus dengan materi, tapi bisa tenaga, pikiran dan lain-lain."

Denasari menambahkan, keduanya bahkan berkeyakinan (beragama) berbeda dengan Yayasan Buddha Tzu Chi, tapi karena semua bermuara pada kebajikan, Denasari sangat bersyukur mantan anak asuh tersebut bersedia ikut bergabung.

"Semoga tetap rajin berkegiatan di Tzu Chi seperti sebelumnya. Semoga nantinya juga bisa mendapatkan rezeki yang lancar bisa membantu keluarga dan tidak lupa bersedia. Ke depannya pun semoga mendapatkan jodoh yang baik yang saling mendukung dalam kebaikan," harap Denasari.

Metta Wulandari

Artikel lengkap tentang Dulu Dibantu, Sekarang Tergerak untuk Membantu dapat dibaca di: <https://bit.ly/3PH8gCN>





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 66 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: 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.  
Dititik oleh: Siem Lestari Printing (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@tzuichi.or.id.

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

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

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

## Baksos Kesehatan Degeneratif

# Peduli Kesehatan Lansia di Kamal Muara

Tzu Chi Indonesia tak henti memberi perhatian kepada warga Kamal Muara, Jakarta Utara. Setelah membantu renovasi masjid, membedah 15 rumah tak layak huni, kali ini Minggu 24 Juli 2022, Tzu Chi menghadirkan Baksos Kesehatan Degeneratif. Sebanyak 240 warga Lansia diperiksa kesehatannya oleh Tim Medis Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia.

Bertempat di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Nurul Islam Kamal Muara, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Utara 2 dan Tim Medis TIMA Indonesia sejak pagi telah melakukan persiapan. Layanan kesehatan ini disambut antusias warga. Selain memberikan layanan kesehatan, dokter TIMA Indonesia juga memberikan penyuluhan tentang penyakit degeneratif serta mengajak para Lansia di Kamal Muara untuk berpola hidup sehat.

“Kami berikan dulu penyuluhan sehingga mereka mengerti tujuan pemeriksaan dalam baksos degeneratif ini apa. Dan ketika sudah mendapat obat mereka bisa konsisten minum obat-obatan yang sudah diberikan selama 1 bulan. Saya harap bapak dan ibu Lansia ini dapat menjalani hidup sehat pada masa-masa mendatang,” jelas dr. Andreas Sanusi Kurniawan, koordinator Tim Medis TIMA Indonesia dalam kegiatan ini.

Selain relawan Tzu Chi dan Tim Medis TIMA Indonesia, baksos kesehatan degeneratif ini juga dibantu oleh ibu-ibu kader RW 01, Kamal Muara. Ini untuk merajut jalinan jodoh sehingga dapat melahirkan relawan-relawan lokal agar bisa mendukung kegiatan Tzu Chi di wilayah tersebut.

### Membantu Sekaligus Mempererat Jalinan Jodoh

Para Lansia yang sebelumnya mendapat undangan mengikuti baksos, satu persatu datang sesuai jam yang tertera di undangan. Salah satunya Kariyah (77) yang datang diantar cucunya. Di usianya saat ini,



Relawan Tzu Chi di komunitas *He Qi* Utara 2 bersama Tim Medis TIMA Indonesia memberikan layanan kesehatan kepada 240 Lansia di Kamal Muara melalui baksos kesehatan degeneratif.

Kariyah sulit berjalan dan sehari-hari menggunakan tongkat.

Sesampainya di lokasi, relawan dengan sigap membantu Kariyah berjalan. Mulai dari pendaftaran, pemeriksaan kesehatan, hingga pengambilan obat selalu didampingi relawan.

“Senang banget, biar baik badannya, biar sehat. *Alhamdulillah*, saya *nggak* bisa jalan dituntun sama relawan. Terima kasih banyak juga sama dokternya,” ungkap Kariyah, yang punya keluhan darah tinggi, kolesterol, dan asam urat.

Di baksos ini, para penerima bantuan bedah rumah Tzu Chi di Kamal Muara juga ikut terlibat, baik itu membantu kegiatan atau ikut memeriksakan kesehatannya. Seperti Pak Muhamad, setelah diberikan rompi tunas relawan, ia lalu mengikuti arahan dari relawan. Tugasnya hari itu membantu para Lansia yang datang menuju ke meja pendaftaran.

“Karena saya lihat relawan sibuk, saya langsung berinisiatif membantu,” katanya.

Sedang Nenek Muhimah, penerima bantuan bedah rumah lainnya ikut memeriksakan kesehatannya. Saat diperiksa, kondisi tekanan darah dan kolesterolnya normal, tapi asam uratnya tinggi. Biasanya Nenek Muhimah berobat ke Puskesmas atau ke klinik. Karena itu ia pun senang ada layanan pengobatan yang tak jauh dari rumahnya.

“Senang, apalagi ramah-ramah relawannya. Saya banyak-banyak terima kasih sama Buddha Tzu Chi, sudah dibantu rumah, dibantu berobat. *Aduhhh*, bukan main *dah* pedulinya. Banyak banget *dahh*,” kata Nenek Muhimah setelah menerima obat.

□ Arimami Suryo A.

Artikel lengkap Peduli Kesehatan Lansia di Kamal Muara dapat dibaca di: <https://bit.ly/3bdNADq>



## Dari Redaksi

## Kembali Melatih Diri di Aula Jing Si

Pandemi *Covid-19* yang terjadi membuat kegiatan-kegiatan relawan Tzu Chi Indonesia terhenti atau dilakukan secara *online*. Salah satunya adalah pelatihan relawan. Setelah 2 tahun lebih melakukan pelatihan secara *daring* melalui beberapa aplikasi, kini para relawan Tzu Chi mulai melakukan pelatihan secara *offline* di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara berbarengan dengan kebijakan pemerintah yang melonggarkan aturan terkait pandemi. Tentunya pelatihan-pelatihan relawan ini juga tetap menjalankan protokol kesehatan ketat terkait *Covid-19*.

Pelatihan relawan yang dilakukan *offline* ini seolah menjawab kerinduan-kerinduan akan pertemuan tatap muka secara langsung. Seperti

yang dilakukan oleh Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Pusat yang mengadakan kegiatan Pelatihan Relawan Abu Putih di awal bulan Juli 2022. Beberapa peserta yang datang dari berbagai wilayah yang dinaungi komunitas *He Qi* Pusat dengan penuh sukacita mengikuti setiap rangkaian kegiatan pelatihan di Aula Jing Si. Begitu juga dengan relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 1 yang juga mulai mengadakan kegiatan Pelatihan Relawan Abu Putih di lokasi yang sama.

Dibukanya kembali Aula Jing Si secara terbatas ini juga menjadi pendukung dari kegiatan-kegiatan pelatihan lainnya. Para peserta yang melakukan pelatihan juga diajak untuk tur di Aula Jing Si untuk mengetahui dan belajar tentang sejarah Tzu Chi

serta perkembangannya di Indonesia. Hal serupa juga dilakukan Muda-Mudi Tzu Chi (Tzu Ching) yang untuk pertama kalinya di masa pandemi mengadakan kegiatan *offline* di Aula Jing Si dengan tajuk *Welcome Home*.

Ini menjadi sebuah pesan bahwa, Aula Jing Si kembali menyapa para insan Tzu Chi. Bangunan pembabaran Dharma tanpa suara yang tadinya ditutup sementara karena pandemi tersebut, kini perlahan mulai dibuka tetapi masih untuk kalangan terbatas. Tentunya hal ini untuk mengantisipasi kemungkinan menyebarnya *Covid-19* yang statusnya oleh pemerintah sudah dipastikan mulai relatif terkendali.

**Arimami Suryo A.**  
Pemimpin Redaksi

# Tekun dan Bersemangat Menabur Benih dan Menggarap Ladang Berkah

*Tekun dan bersemangat menabur benih kebajikan setiap saat  
Berpegang teguh pada tekad demi melenyapkan kegelapan batin  
Bervegetaris untuk melindungi semua makhluk di Jalan Bodhisatwa  
Menggarap ladang berkah demi menyucikan dunia*



Artikel dan video dapat dilihat di:  
<https://bit.ly/3zbanb2>

Belakangan ini, saya sering berbicara mengenai langit dan Bumi yang memelihara semua makhluk di dunia. Di dunia ini, di tanah yang lapang ini, kita memiliki ladang pelatihan untuk melatih diri bersama dan menikmati keharuman Dharma. Kita dipenuhi berkah karena masih dapat merasakan aroma Bumi dan menabur benih kebajikan di ladang yang besar ini.

Relawan kita sungguh menjalankan misi sepenuh hati Bodhisatwa menggarap ladang berkah dengan sepenuh hati. Kita harus tekun dan bersemangat untuk terus melatih batin kita. Seiring bertambahnya usia, janganlah kita menyia-nyiakkan waktu. Waktu akan mengambil setiap detik dalam hidup kita. Waktu dan kehidupan kita akan berkurang seiring berjalannya waktu. Namun, saat kita sungguh-sungguh mendengarkan Dharma, menyebarkan Dharma, dan terjun ke masyarakat untuk membimbing orang lain, kita dapat terus menciptakan dan menumbuhkan berkah.

Usia kehidupan akan terus berkurang, tetapi jiwa kebijaksanaan dan berkah akan meningkat. Jadi, kita menukar waktu untuk menumbuhkan berkah dan kebijaksanaan kita. Dengan menciptakan berkah, kita akan menuai hasil yang kita tabur. Sama halnya seperti petani. Ketika kita telah menabur benih dan menjaga ladang dengan baik, barulah kita mendapatkan hasil panen. Begitulah kehidupan kita, begitu pula dengan jiwa kebijaksanaan kita.

Hendaklah kita terjun untuk membantu orang-orang dan menggalang Bodhisatwa di tengah masyarakat. Begitulah cara kita membentuk jalinan jodoh dan berkah. Ketika memiliki jalinan jodoh dan kesempatan untuk menerima

ajaran Buddha serta menjangkau semua makhluk yang membutuhkan, kita dapat menumbuhkan berkah dan jalinan jodoh kita sebagai bekal untuk mencapai Kebuddhaan kelak.

Kita membentangkan Jalan Bodhisatwa. Kita juga menjaga tekad awal. Tekad yang telah kita bangkitkan tetap sama sejak dahulu hingga kini. Kita harus menginventarisasi kehidupan kita. Senantiasa ingatkan diri kita sendiri dan tanyakan pada hati kita, "Apakah tekad pelatihan diri saya sudah hilang? Apakah ketekunan dan semangat saya berkurang?" Ini harus kita tanyakan pada diri kita sendiri.

Apabila benar telah berkurang, bahkan menghilang sedikit demi sedikit, kita harus segera memperingatkan diri sendiri dan bertanya pada diri kita, "Apa sebabnya semangat saya mengendur?" Kita harus cepat berbalik untuk melihat batin kita. Apakah dalam batin kita telah tumbuh rumput liar? Jika ya, kita harus menyingkirkan rumput liar tersebut.

Rumput liar adalah noda dan kegelapan batin kita. Dengan kekuatan apa kita dapat menyingkirkannya? Dengan akar dan kekuatan keyakinan kita. Oleh karena itu, saya sering mengatakan, "Jika dapat menjaga tekad awal, kebuddhaan akan tercapai."

Hendaklah kita berpegang teguh pada tekad awal dan keyakinan kita. Kita harus sering merenungkan, saat menjalankan misi Tzu Chi, apakah arah kehidupan kita telah menyimpang? Jika tidak ada penyimpangan, kita harus bertanya kepada diri sendiri, "Mengapa semangat saya mengendur? Di mana letak penyebabnya?" Jika penyebabnya adalah kondisi tubuh kita, kita harus bertekad menjaga tubuh kita sendiri.

Lakukanlah hal-hal baik sesuai dengan porsi kekuatan kita. Yang terpenting ialah menjaga kesehatan hati dan pikiran.

Kekuatan fisik melemah adalah hal yang wajar. Saat ini, saya sendiri pun begitu. Saat berjalan, saya harus sangat berhati-hati. Saya sungguh berterima kasih kepada kedua kaki saya. Namun, saya perlu mengingatkan diri sendiri untuk mengambil langkah yang benar serta memastikan kaki ini harus menyentuh tanah dan menerima energi bumi. Kita harus melangkah dengan mantap. Satu kaki melambangkan berkah dan satunya lagi melambangkan kebijaksanaan. Dengan berkah dan kebijaksanaan, kita tidak akan menyimpang selamanya. Inilah Jalan Bodhisatwa.

## Cinta Kasih Utuh dan Menyeluruh

Saat ini, kita harus mempelajari Dharma dan mengikuti jalan Buddha untuk mencari tahu tujuan kehidupan di dunia ini. Bodhisatwa sekalian, kita sangatlah beruntung. Kita sudah menemukan langkah pertama. Kita harus belajar untuk menyelamatkan dan membimbing semua makhluk. Hendaklah kita menggalakkan vegetarisme.

Dalam bervegetaris, hal terpenting ialah memupuk cinta kasih yang utuh. Dalam menapaki Jalan Bodhisatwa, kita harus menyelamatkan semua makhluk. Kita harus mencurahkan perhatian kepada seluruh dunia dan berbagi kepada banyak orang bahwa kita harus menghargai dan mencintai makhluk hidup. Inilah cinta kasih yang utuh dan menyeluruh.

Untuk mewujudkan cinta kasih yang utuh, kita harus menggalakkan vegetarisme dan tidak mengonsumsi daging makhluk hidup. Selain tidak mengonsumsi daging, kita juga

menyucikan dunia. Jika kita menggalakkan vegetarisme, orang-orang tidak perlu sengaja beternak. Hal ini dapat mengurangi beban alam, mengurangi polusi udara, dan melindungi kesehatan masyarakat. Hal yang paling penting ialah kita harus membuat semua orang paham akan prinsip kebenaran agar batin mereka tetap sehat.

Memiliki hati dan pikiran yang sehat adalah hal utama. Hukum sebab akibat tidak terlihat dan tidak berwujud. Ketika makhluk hidup memiliki karma buruk yang berat, bencana akan terus terjadi dan makin banyak. Kita tidak dapat menghindari hal ini. Bagaimanapun, kita harus melakukan yang terbaik. Kita harus menciptakan berkah. Tidak peduli berapa banyak kekuatan yang kita miliki, walaupun kecil bagaikan seekor semut, kita harus tetap bekerja keras. Jadi, setiap orang dan setiap makhluk harus melakukan yang terbaik. Makin banyak kebajikan yang kita lakukan, kita akan makin dipenuhi berkah.

Dengan kebajikan dan berkah yang melimpah, dunia kita akan terlindungi secara alami dan Bumi akan sehat. Terkadang, kita merasa putus asa. Di dunia ini, begitu banyak orang menciptakan karma buruk dan kita sulit untuk menginspirasi orang untuk berbuat baik. Namun, janganlah kita berputus asa. Ketika telah sepenuh hati melakukan yang terbaik, berarti kita telah memupuk berkah. Hendaklah kita sepenuh hati menggarap ladang batin kita. Ladang batin kita harus digarap dengan sungguh-sungguh.

□ Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia  
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina, Devi  
Ditayangkan tanggal 3 Juli 2022

大哉教育益群生 行善人間致祥和

Memetik Pelajaran Besar demi Manfaat Semua Makhluk;  
Mempraktikkan Kebajikan di Dunia demi Tercapainya Keharmonisan.

## Master Cheng Yen Menjawab

### Keajaiban Berasal dari Keyakinan

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

Bagian bawah tubuh saya, dikarenakan mengalami kecelakaan mobil, pernah mengalami kelumpuhan. Dengan dorongan semangat dari istri dan perawatan dari dokter, saya menjalani fisioterapi. Sekarang bagian bawah dari tubuh saya secara ajaib sudah bisa merasakan.

#### Master Cheng Yen menjawab:

Keajaiban datang dari keyakinan diri yang disertai dengan usaha giat dan pikiran positif.

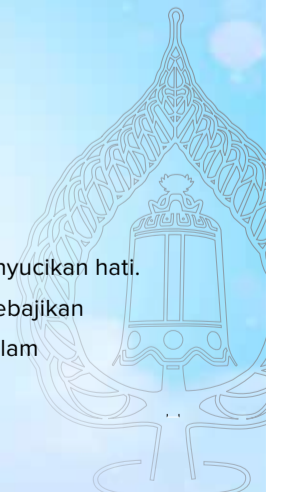
□ (Dikutip dari buku: Master Cheng Yen menjawab pertanyaan dari para tamu\_Bagian I. Lahir, menjadi tua, sakit dan mati). Diterjemahkan oleh: Januar Tambara Timur

## Genta Hati

### Kebajikan yang Melindungi

Berkat kemajuan teknologi,  
hanya dengan menggerakkan jari,  
orang-orang dapat menyebarkan kisah inspiratif  
berlandaskan pandangan dan pikiran benar untuk menyucikan hati.  
Membangkitkan cinta kasih dan welas asih; merajut kebajikan  
menjadi selaput pelindung yang menaungi segenap alam  
dan menjaga semua makhluk di dunia.

~Master Cheng Yen~



TZU CHI PEKANBARU: Baksos Kesehatan Degeneratif

## Sukacita Bersumbangsih di Baksos Degeneratif

Pada Minggu, 26 Juni 2022 Tzu Chi Pekanbaru kembali menggelar baksos kesehatan degeneratif untuk pertama kalinya di masa pandemi. Baksos ini berlokasi di SD Negeri 73, Kel. Padang Bulan, Kec. Senapelan, Kota Pekanbaru. Dengan tetap menjalankan protokol kesehatan, kegiatan ini terlaksana dengan baik dan lancar. Semangat relawan yang tinggi dan kerja sama tim yang solid juga menjadi kunci kelancaran baksos ini.

“Baksos ini sangat penting, karena para Lansia sulit untuk pergi ke fasilitas kesehatan. Dengan kita mendekat ke masyarakat, di tempat mereka, maka akan memudahkan mereka untuk mengikuti pengobatan degeneratif. Sehingga bisa mencegah penyakit degeneratifnya menjadi lebih parah,” ungkap dr.Saverin Julia, anggota Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Pekanbaru.

Baksos pengobatan degeneratif ini juga difokuskan pada empat penyakit yaitu darah tinggi, asam urat, gula, dan kolesterol. “Sebenarnya baksos ini diutamakan untuk usia 45 tahun ke

atas, namun untuk kondisi Pekanbaru, lebih banyak dari usia 40 tahun ke atas. Kami berharap masyarakat kita yang di atas usia 40 tahun tetap sehat. Karena kalau seorang kepala keluarga sampai tumbang, tentu butuh biaya dan akan mempengaruhi ekonomi keluarga,” jelas dr.Flemming Wijaya, Koordinator Misi Kesehatan Tzu Chi Pekanbaru.

Sebelum mendapatkan pelayanan kesehatan, warga terlebih dahulu berkumpul di satu ruangan untuk mendapat informasi dan pengenalan tentang Tzu Chi. Mereka juga mendapatkan penyuluhan kesehatan agar dapat lebih peduli dan waspada sebagai langkah pencegahan penyakit.

Dalam baksos ini terdapat 182 pasien yang terdaftar dan 178 pasien yang berkonsultasi dengan dokter. Lurah Padang Bulan yang hadir juga mengapresiasi kegiatan ini. “Berharap melalui baksos degeneratif ini, masyarakat dapat lebih sadar akan kesehatan,” ungkap Lurah Padang Bulan, Yesi Sartika.

□ Mettayani, Wismina (Tzu Chi Pekanbaru)



Dengan penuh perhatian relawan Tzu Chi Pekanbaru mengalungkan nomor pendaftaran baksos pengobatan degeneratif kepada warga berusia lanjut (Lansia) yang datang ke SD Negeri 73, Kel. Padang Bulan, Kec. Senapelan, Kota Pekanbaru.

Asriani (Tzu Chi Pekanbaru)



Beverly Clara (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Komandan Pangkalan TNI AL (Danlanal) Tanjung Balai Karimun, Letkol Laut (L) Joko Santosa dan Ketua Harian Tzu Chi Tanjung Balai Karimun, Sukmawati menandatangani Nota Kesepahaman (MoU) bantuan alat-alat kesehatan untuk kebutuhan masyarakat sekitar Lanal dan klinik kesehatan Lanal.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Bantuan Perlengkapan Kesehatan

## Dukungan Alat Medis Bagi TNI AL

Yayasan Buddha Tzu Chi Kantor Perwakilan Tanjung Balai Karimun mengunjungi Pangkalan TNI AL (Lanal) Tanjung Balai Karimun pada Rabu, 06 Juli 2022 untuk memberikan alat kesehatan. Alat kesehatan ini merupakan wujud kerja sama antara Tzu Chi Tanjung Balai Karimun dengan Pangkalan TNI AL Tanjung Balai Karimun guna membantu masyarakat di sekitar Lanal serta untuk kebutuhan di klinik kesehatan Lanal.

Tiba di Pangkalan TNI AL Tanjung Balai Karimun, para relawan disambut oleh Komandan Pangkalan TNI AL (Danlanal) Tanjung Balai Karimun, Letkol Laut (L) Joko Santosa beserta jajaran. Dalam kesempatan ini, Ketua Harian Tzu Chi Tanjung Balai Karimun, Sukmawati juga berkesempatan untuk memperkenalkan Yayasan Buddha Tzu Chi.

Dalam kunjungan ini juga diadakan acara penandatanganan Nota Kesepahaman (MoU) bantuan alat-alat kesehatan yang dilakukan oleh Danlanal Tanjung Balai Karimun,

Letkol Laut (L) Joko Santosa dan Ketua Harian Tzu Chi Tanjung Balai Karimun, Sukmawati. Alat kesehatan yang diberikan berupa tiga unit kursi roda, dua tongkat, empat tongkat kaki empat, dua unit alat tensi, satu kursi BAB, dua unit Oximeter, dan 10 kotak masker medis.

Letda Laut Kesehatan Wanita, Sari Ekawati mewakili Pangkalan TNI AL Tanjung Balai Karimun mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Tanjung Balai Karimun yang telah bekerja sama dengan memberikan bantuan alat kesehatan kepada Lanal Tanjung Balai Karimun.

“Saya sangat berterima kasih sekali atas bantuan alat kesehatan dari Yayasan Buddha Tzu Chi untuk Lanal Tanjung Balai Karimun. Bantuan ini akan kami gunakan untuk kebutuhan Prajurit TNI AL dan warga di sekitar Lanal Tanjung Balai Karimun atau untuk masyarakat Karimun sendiri yang memerlukan bantuan alat kesehatan ini,” ucap Letda Laut Sari Ekawati.

□ Abdul Rahim (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

TZU CHI BATAM: Pelatihan dan Pelantikan TIMA

## Pelantikan 46 Anggota Baru TIMA Batam



Ketua Tzu Chi Kepulauan Riau, Rudi Tan melantik anggota TIMA yang baru di ruang Fu Hui Ting, Aula Jing Si Batam.

Supardi (Tzu Chi Batam)

Tzu Chi Batam menggelar Pelatihan dan Pelantikan Anggota TIMA Tzu Chi Batam pada Minggu, 3 Juli

2022 di ruang Fu Hui Ting, Aula Jing Si Batam. Kegiatan dimulai dengan materi Sejarah Tzu Chi dan Budaya Humanis

Tzu Chi. Para Nakes lalu dibawa keliling Aula Jing Si Batam. Para Nakes dijelaskan filosofi yang terkandung pada struktur dan dekorasi Dharma Tanpa Suara di Aula Jing Si. Selain merupakan pusat kegiatan, Aula Jing Si Batam juga dapat diberdayakan sebagai pusat penanggulangan bencana karena diperkirakan dapat menahan gempa hingga 7 skala Richter dan dilengkapi dengan dapur yang dapat memasak 3.000 porsi makanan.

Hari itu, sebanyak 29 tenaga medis dilantik menjadi anggota TIMA oleh Ketua dan Wakil Ketua Tzu Chi Kepulauan Riau, Rudi Tan dan Nelly Yeo. Sedangkan 17 Nakes yang tidak bisa hadir akan dilantik pada kegiatan baksos kesehatan yang akan diselenggarakan pada bulan Oktober 2022 mendatang.

Dr. Lie Anto merupakan salah satu yang dilantik pada hari itu. Ia telah belasan tahun mengenal Tzu Chi lewat baksos pengobatan. Saat itu dr. Lie Anto

juga pernah membawa pasien-pasien dari Pulau Moro, Provinsi Kepulauan Riau untuk ditangani. Namun baru sekarang ini ia berjodoh dan dilantik menjadi anggota TIMA Batam. “Kami dari Tanjung Pinang kebetulan lumayan banyak orangnya. Kami bisa support kegiatan-kegiatan Tzu Chi di Tanjung Pinang,” kata dr. Lie Anto.

Mantan Kepala RS. Khusus Infeksi Pulau Galang, Dr. dr. Khairul Ichsana Nasution, Sp.SB merupakan tenaga kesehatan yang juga dilantik hari itu. Untuk hadir di kegiatan ini, dr. Khairul sengaja terbang dari Pontianak. “Saya merasakan sendiri apa manfaat dan kehangatan keluarga Tzu Chi ketika saya menjadi Kepala RS Covid-19 Pulau Galang. Saya melihat Tzu Chi ini organisasi kemasyarakatan yang sangat peduli. Dari kepedulian itu saya merasa tertarik untuk benar-benar tahu dan mengenal lebih dekat lagi,” terangnya.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)



Dok. Tzu Chi Jambi

Dalam bazar pakaian layak pakai yang diselenggarakan Tzu Chi Jambi ini, para warga membayar pakaian yang mereka beli dengan cara donasi secara sukarela.

**TZU CHI JAMBI: Bazar Amal**

## Donasi Lewat Pakaian Layak Pakai

Tzu Chi Jambi menggelar bazar pakaian layak pakai dalam menyambut Hari Raya Idul Adha 1443 H yang diadakan pada 7-9 Juli 2022 di Komplek Ruko Transmart Jambi. Dengan kompak dan saling bekerja sama, para relawan Tzu Chi Jambi sejak pagi mempersiapkan lokasi untuk menggelar bazar ini. Kegiatan yang berlangsung selama 3 hari ini mulai dibuka untuk pengunjung mulai jam 10.00 - 17.00 WIB.

Pakaian-pakaian layak pakai dalam bazar ini merupakan sumbangan dari para donatur Tzu Chi Jambi. Sebelum dijual, seluruh pakaian mulai dari anak-anak sampai pakaian orang dewasa juga diseleksi dengan baik oleh relawan. Sistem penjualannya juga dengan donasi sukarela tanpa dipatok nominal harga.

Warga di sekitar Komplek Ruko Transmart Jambi menyambut positif bazar ini. Salah satunya Rohana yang datang bersama anaknya Muliani. "Saya sangat senang dengan ada bazar seperti ini. Pakaianya juga kelihatan masih baru dan untuk harganya hanya

donasi sukarela bisa sekalian berbuat baik untuk sesama," kata Rohana.

Yudi Limardi selaku koordinator kegiatan berharap pakaian layak pakai ini bisa berguna untuk orang-orang yang membutuhkan. "Kegiatan bazar ini berjalan lancar. Relawan Tzu Chi terlihat sangat kompak dan warga yang datang lumayan ramai dan tertib. Semoga dengan adanya bazar pakaian layak pakai ini bisa membantu warga Jambi yang membutuhkan," ungkap Yudi Limardi.

Para donatur yang datang juga tersentuh melihat kesungguhan hati relawan Tzu Chi Jambi melayani warga yang datang ke bazar. Salah satunya adalah Didi Sim yang datang sekaligus ingin menyumbangkan pakaian layak pakai. "Awalnya saya datang hanya untuk menyumbangkan pakaian layak pakai. Tapi setelah melihat teman-teman Tzu Chi sangat bersemangat dan bersungguh hati melayani warga, saya ingin ikut membantu," kata Didi Sim.

□ Suriyanto Wijaya (Tzu Chi Jambi)

**TZU CHI BIAK: Baksos Kesehatan**

## Pelayanan Kesehatan di Hari Bakti Dokter Indonesia

Dalam rangka Hari Bakti Dokter Indonesia ke-114, Tzu Chi Biak bersama IDI Cabang Biak dan Supiori memberikan pelayanan pengobatan gratis dan vaksinasi Covid-19 kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Wouna, Distrik Andey, Biak, Papua pada 16 Juli 2022.

Sejak pagi relawan sudah berkumpul di Kantor Tzu Chi Biak untuk bersama-sama menuju Desa Wouna yang ditempuh dalam waktu 1 jam 18 menit. Desa Wouna merupakan salah satu dari 12 desa yang berada di Distrik Andey. Fasilitas kesehatan di desa ini cukup minim, jika ada warga yang sakit maka mereka harus berjalan ke Puskesmas yang lokasinya cukup jauh.

Selain memberikan pelayanan kesehatan dan vaksinasi Covid-19, IDI Biak dan Supiori juga mengadakan sosialisasi bagi para kader Posyandu dan anak-anak sekolah. Juga diadakan pemeriksaan kandungan, THT, saraf, anak dan gigi.

"Hari ini Tzu Chi mendukung kegiatan baksos bersama IDI Cabang Biak dan Supiori. Kami sangat bahagia karena dilibatkan dalam kegiatan

ini. Semoga ke depan lebih banyak lagi desa yang kita jangkau dalam pelayanan kesehatan," ungkap Susanto Pirono, Ketua Tzu Chi Hu Ai Papua dan Papua Barat.

"Kegiatan ini dalam rangka Hari Bakti Dokter Indonesia yang mana untuk mengenang jasa-jasa dokter dalam pembangunan Indonesia di bidang kesehatan. Terima kasih kepada semua pihak sudah bersama-sama kami dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat," kata dr. Gerald Juswanto Sp.N., Perwakilan IDI Cabang Biak dan Supiori.

Total pasien yang mendapat pelayanan dalam kegiatan ini sebanyak 196 pasien dan 20 orang mendapatkan vaksinasi Covid-19. Warga banyak yang merasa terbantu. Kepala Distrik Andey, Josias O mengapresiasi kegiatan baksos ini. "Atas nama masyarakat di Distrik Andey, terutama Desa Wouna, saya mengucapkan terima kasih. Karena sudah datang mengunjungi masyarakat kami, sekaligus memberikan pelayanan kesehatan," ungkap Josias O.

□ Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)



Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)

Tzu Chi Biak bersama IDI Cabang Biak dan Supiori memberikan pelayanan kesehatan gratis dan vaksinasi Covid-19 kepada masyarakat Desa Wouna, Distrik Andey, Biak, Papua.

**TZU CHI SINARMAS : Bedah Rumah**

## Rumah Nyaman untuk Tuah dan Sirah

Pada 22 Juli 2021 lalu, relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas komunitas Perawang 2 dari PT. Arara Abadi memberikan bantuan bahan pangan kepada warga Dusun Minas Asal, Desa Minas Barat, Kecamatan Minas, Siak, Riau. Dusun ini merupakan kampung tua Suku Sakai yang merupakan salah satu suku asli Riau.

Salah satu penerima bantuan bahan pangan ini adalah Sirah yang rumahnya tak jauh dari rumah Lontai, Kepala Dusun Minas Asal. Lontai memberi informasi ke relawan bahwa kondisi rumah Sirah kurang layak huni. Setelah pembagian bantuan pangan selesai, relawan berkunjung ke rumah Sirah.

Rumah Sirah berdinding papan kayu, berlantai tanah. Bagian samping kiri kanan dan belakang rumah ditutupi terpal. Untuk istirahat, Sirah dan suaminya Tuah menggelar alas seadanya di atas tanah. Seharianya, Tuah bekerja mencari damar dan menderes karet. Sedangkan anaknya,

Irpan bekerja serabutan seperti mendodos sawit masyarakat.

Setelah survei dan koordinasi yang cukup panjang, proses bedah rumah Tuah mulai dibedah. Kemudian pada 6 Juli 2022, rumah tersebut selesai dibangun dan diserahkan kepada Tuah dan Sirah. "Terima kasih kepada relawan dari Tzu Chi Sinar Mas yang telah membantu kami mendapatkan rumah yang layak ini," kata Tuah didampingi Sirah yang berkaca-kaca matanya.

"Kami semua sangat bahagia karena bisa menyerahkan rumah ini kepada keluarga Pak Tuah dan Ibu Sirah. Kami berharap keluarga ini bisa lebih tenang karena hunian baru ini. Sudah bisa istirahat dengan lebih baik. Semoga kehidupan mereka pelan-pelan juga membaik," ujar Efdison, salah satu relawan.

Kepala Desa Minas Barat, Ayang Bahari berharap bantuan seperti ini dapat juga dilakukan di dusun lain. "Saya sudah lama menjadi kepala



Dedy (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

desa, baru kali ada bantuan bangun rumah seperti yang dilakukan Tzu Chi. Sekali lagi saya ucapkan terima kasih kepada Tzu Chi Sinar Mas yang telah membantu warga kami," ungkap Ayang Bahari.

□ Dedy (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas komunitas Perawang 2 dari PT. Arara Abadi menyerahkan rumah yang telah selesai dibangun kepada Tuah dan Sirah, warga Dusun Minas Asal, Desa Minas Barat, Kecamatan Minas, Siak, Riau.

Sumarika (Relawan Tzu Chi Lampung)

# Bersyukur Menjadi Bagian Keluarga Besar Tzu Chi



Dok. Tzu Chi Lampung

Saya mengenal Tzu Chi waktu itu pada tahun 2003. Pertama kali dikenalkan oleh Asih *Shijie* yang waktu itu sudah menjadi relawan Tzu Chi. Karena kebetulan dia tinggal di depan rumah saya, dalam satu kesempatan dia main dan bercerita banyak tentang Tzu Chi. Kemudian dia mengajak saya untuk gabung menjadi relawan.

Saat pertama mulai aktif berkegiatan menjadi relawan Tzu Chi, saya langsung ikut di misi amal. Jadi waktu itu saya ikut survei pasien dan melakukan kunjungan kasih ke *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi). Setelah

sering aktif di misi amal, saya banyak sekali melihat pasien kasus. Dari sini saya belajar juga tentang arti bersyukur.

Saya melihat masih banyak sekali orang-orang yang hidupnya kurang beruntung. Bahkan ada yang cuma makan *Tiwul* (makanan dari tepung gapek) karena tidak bisa membeli beras. Saya pun merasa bersyukur karena hidup saya dan keluarga lebih baik.

Dulu saya orang yang cukup temperamen dan emosional, tapi sejak menjadi relawan Tzu Chi sedikit banyak saya menjadi pribadi lebih sabar, ikhlas dan bisa lebih

**“...Tzu Chi bisa menjadi perpanjangan uluran tangan kita untuk membantu orang-orang yang membutuhkan...”**

mendekatkan diri pada Tuhan. Tentunya semua tidak lepas dari bimbingan dari guru kita Master Cheng Yen yang mengajak kita untuk terus melakukan pelatihan diri menjadi pribadi yang baik.

Bagi saya sosok Master Cheng Yen adalah sosok yang spiritualnya tidak diragukan lagi. Praktik dari Dharma-nya luar biasa dan bisa menjadi panutan bagi banyak orang, khususnya saya. Banyak sekali Kata Perenungan Master Cheng Yen yang bisa kita ambil hikmahnya. Saya lupa pastinya, tapi salah satunya ada yang sama dengan di Alkitab.

Kurang lebih kata-katanya begini. *“Jika kita melakukan kebajikan, maka kebaikan yang akan kita dapat. Jika kita melakukan kejahatan, atau perbuatan buruk, maka malapetaka yang akan kita terima.”* Ya kurang lebih begitu yang saya jadikan pedoman dalam menjalani hidup.

Kegiatan yang paling sering saya ikuti selama menjadi relawan Tzu Chi adalah misi amal dan misi kesehatan.

Beberapa kali kegiatan baksos-baksos kesehatan dan yang lain juga saya ikuti. Tanggapan keluarga juga sangat positif, mereka sangat senang dan mendukung saya di Tzu Chi. Khususnya suami dan anak-anak saya, karena mereka juga merasakan bahwa semenjak menjadi relawan Tzu Chi banyak sekali perubahan yang lebih baik di diri saya.

Tentunya ada hikmahnya karena orang-orang terdekat mendukung saya di Tzu Chi. Keluarga jadi lebih bahagia, anak-anak dan suami juga sangat sayang. Dan yang pasti kami jadi lebih bersyukur untuk apa yang sudah kami dapatkan dan miliki saat ini.

Saya sering memperkenalkan Tzu Chi tiap kali ada momen kumpul dengan teman-teman saya. Baik di lingkungan gereja ataupun di tempat lainnya. Rata-rata ya tanggapan mereka positif, salah satunya mereka memahami bahwa Tzu Chi itu lintas agama.

Saya bertekad akan terus bergabung dan menjadi relawan seterusnya, karena hati saya sudah nyaman ada di Tzu Chi. Selanjutnya saya juga akan mengajak relawan-relawan lain khususnya di Tzu Chi Lampung untuk terus bersatu. Karena di Tzu Chi bisa menjadi perpanjangan uluran tangan kita untuk membantu orang-orang yang membutuhkan.

□ Seperti yang dituturkan kepada Ivon (Tzu Chi Lampung)

## Sosialisasi dan Tur Aula Jing Si

### Welcome Home, Tzu Ching!

Setelah sempat terhenti karena pandemi *Covid-19*, Tzu Ching kembali mengadakan kegiatan berjudul *Welcome Home*, yaitu kegiatan sosialisasi tentang Tzu Chi, Tzu Ching, serta tur Aula Jing Si di Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, pada 3 Juli 2022. Kegiatan diikuti dengan penuh antusias oleh 41 panitia dan 77 peserta dari Jakarta, Tangerang, dan Bandung.

“Saya baru pertama kali ikut acara ini (Tzu Ching), sangat terasa kekeluargaannya, teman-teman yang baru bertemu pun sangat *welcome*,” ungkap Mysella, peserta dari Tangerang. Ia pun mengaku kagum dengan bangunan Tzu Chi Center dan seluruh hal yang telah Tzu Chi lakukan.

Peserta lainnya asal Jakarta, yaitu Agassi, merasa kegiatan *Welcome Home* ini sangat penting dan bermanfaat. “Jadi tahu sejarah Tzu Chi dari mana, kegiatan yang dilakukan Tzu Chi apa saja, semua ada pondasinya. Itu membuat saya semakin terinspirasi untuk berbuat kebaikan kepada orang-orang di sekitar,” jelasnya.

□ Valeska Vania Lee (Tzu Ching)



Dok. Tzu Ching

## Workshop Perawatan Paliatif

### Pelatihan Paliatif Memudahkan Tim Medis dan Relawan



Animami Suryo A

Workshop Perawatan Paliatif yang diselenggarakan Tzu Chi Hospital sejak bulan Mei-Juli 2022 telah sampai di sesi terakhir pada 8 Juli 2022. Pelatihan ini diikuti 48 peserta yang terdiri dari relawan Tzu Chi dan tenaga medis Tzu Chi Hospital.

Lani Muliana, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Pusat yang sejak awal mengikuti *workshop* ini merasa banyak mendapatkan manfaat karena selain mendapatkan ilmu untuk dibagikan kepada relawan lainnya, ia pun bisa menggunakan kemampuannya untuk meringankan penderitaan para penderita penyakit kronis nantinya.

Hal serupa juga diungkapkan Handoko Taniwidjojo, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Tangerang yang sejak awal pelatihan tidak pernah absen. “Tugas relawan pemerhati terutama di bagian paliatif itu adalah suatu tantangan yang besar sekali. Maka bekal yang kami terima dalam pelatihan ini akan sangat membantu dalam melaksanakan tugas kami sebagai relawan pemerhati di masa mendatang,” jelas Handoko. □ Animami Suryo A.

## Tur Aula Jing Si dan Tzu Chi Hospital

### Mempelajari Jejak Sejarah Tzu Chi

Sebanyak 218 relawan dan calon relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Pusat mengikuti tur Aula Jing Si dan Tzu Chi Hospital yang berlokasi di Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, Sabtu, 9 Juli 2022 ini. Salah satu relawan Abu Putih yang ikut dalam tur ini adalah Syaofiana (42). Ia mengagumi sosok Master Cheng Yen yang dengan welas asihnya mampu menginspirasi dunia dengan kedamaian dan cinta kasih.

“Saya salut dengan Master Cheng Yen. Beliau bisa mengubah dunia, bukan hanya untuk segelintir kelompok saja tetapi mendunia. Misinya adalah menyebarkan kebaikan dengan cinta kasih universal yang tidak membedakan. Tidak ada kelompok kaya atau miskin, semua sama, setara. Mampu merangkul semuanya,” ujar Syaofiana.

Setelah mengikuti tur, Syaofiana juga semakin bersemangat untuk mendaur ulang dengan memanfaatkan ulang sampah plastik menjadi kreasi tas dan sebagainya yang telah dipelajarinya dari penjelasan relawan yang memandu.

□ Rosy Velly Salim (He Qi Pusat)



Dok. He Qi Pusat

## Kilas

### Pelatihan Relawan Abu Putih

### Melatih Diri dan Mengenal Misi Kesehatan Tzu Chi



Dok. He Qi Barat 1

Relawan Tzu Chi di komunitas *He Qi* Barat 1 melakukan Pelatihan Abu Putih ke-3 pada Minggu 10 Juli 2022, di *Xi She Ting*, Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk. Ada 59 relawan Tzu Chi yang mengikuti pelatihan ini.

Materi pertama dibawakan oleh Linda Budiman, koordinator utama pelatihan relawan abu putih ketiga ini. Ia menjelaskan asal mula misi kesehatan di Tzu Chi, mengapa Master Cheng Yen ingin membangun rumah sakit dan apa saja rintangan yang harus dihadapi lalu bagaimana solusinya, serta ladang berkah apa yang bisa dilakukan relawan Tzu Chi dalam mendukung misi kesehatan walaupun bukan sebagai tenaga medis.

Linda juga berupaya mengajak relawan untuk turut serta menjadi relawan pemerhati di rumah sakit yang dibangun oleh Tzu Chi Indonesia. Seperti kisah sepasang suami-istri bernama Handaya (biasanya dipanggil Afuk) dan Komariah yang dengan keterbatasan dalam pendengaran tetap aktif bersumbangsih sebagai relawan pemerhati di Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi di Cengkareng, Jakarta Barat.

□ Christine Desyiliana, Bobby (He Qi Barat 1)

## Cermin

## Kekayaan yang Sesungguhnya

**D**i Hutan Zamrud ada sebuah menara tinggi dan Singa kaya tinggal di sana. Meskipun kaya, tetapi ia sangat pelit, sehingga hewan-hewan di hutan tidak menyukainya. Oleh karena itu, Singa sulit menemukan teman, hanya Domba yang mau mengindahkannya.

Suatu hari, Singa mengalami kecelakaan saat mengendarai mobil mewahnya. Mendengar berita ini, Domba pergi ke menara untuk mengunjunginya. "Untung kamu tidak terluka!" kata Domba saat melihat Singa baik-baik saja.

"Huh! Saya mengendarai mobil mewah yang sangat kokoh dan tidak akan rusak walaupun mengalami tabrakan, jadi bagaimana mungkin saya terluka! "kata Singa kepada Domba. Lalu Singa mengeluh lagi, "yang terluka adalah 'hati' saya! Mengapa para penghuni hutan memperlakukan saya dengan begitu buruk? Saya benar-benar tidak mengerti, saya begini 'kaya', bukankah mereka seharusnya bersikap baik terhadap saya?"

Domba berkata, "kamu mempunyai uang untuk membangun menara tinggi tapi untuk diri sendiri, membeli mobil mewah juga untuk diri sendiri, dan menjalani kehidupan yang baik untuk diri sendiri. Semuanya yang terbaik adalah untuk diri sendiri. Namun, apakah kamu pernah membantu seseorang?" Mendengar pernyataan dan pertanyaan Domba, Singa menggaruk kepalanya, setelah berpikir-pikir, ia lalu menggelengkan kepalanya.

Domba kemudian bertanya, "Apakah kamu ingin mempunyai banyak teman baik?" Singa pun menganggukkan kepala mengiyakan.

Kemudian Domba meminta Singa untuk pergi ke tepi jendela dan melihat keluar jendela. Domba bertanya, "Apa yang kamu lihat?"

Singa menjawab, "Saya melihat orang-orang berjalan kesana kemari di tepian Kolam Zamrud."

Domba membawa Singa ke depan cermin di dalam kamar dan bertanya, "Apa yang kamu lihat sekarang?"

Singa itu menyipitkan mata dan menjawab dengan bingung, "Tentu saja melihat diri saya sendiri!"



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

Domba lalu memberitahu Singa, "Sama-sama kaca transparan, tetapi bagian belakang cermin buram karena ditutupi dengan lapisan merkuri. Jika yang kita pikirkan hanyalah uang, itu akan menjadi seperti merkuri yang menutupi kaca. Kita hanya bisa melihat diri kita sendiri, sama sekali tidak dapat melihat kebutuhan orang lain, lalu menjadi sombong dan arogan."

Singa menggelengkan kepala dan berkata, "Bisakah kamu menjelaskannya dengan lebih jelas? Saya tidak begitu mengerti!"

"Jika seseorang hanya hidup di dunianya sendiri, tentu saja dia tidak punya teman," kata Domba. Lalu ia menjelaskan Singa dengan sabar, "Ketika orang lain tidak punya apapun untuk dimakan, saya bersedia memberi mereka makanan. Jika mereka tidak punya pakaian untuk dipakai, saya bersedia memberi mereka pakaian. Ketika orang lain membutuhkan dukungan, saya bersedia mengatakan hal-hal baik untuk menyemangatnya. Bisa berbagi dengan orang lain, inilah kekayaan yang sesungguhnya."

Setelah mendengar ini, Singa tiba-tiba tersadarkan dan menarik Domba sambil berkata dengan gembira, "Terima kasih! Saya tahu apa yang harus saya lakukan sekarang."

□ Penerjemah: Erlina, Penyelaras: Arimami Suryo. A  
Sumber Buku-故事 HOME 系列 9- 真心寶貝  
Sumber buku: 真心寶貝 (Zhēnxīnbǎobèi)

## Info Sehat



## Saraf Terjepit, Gejala dan Penanganan Awal



Oleh: dr. Melya Arianti Umbul, Sp.S (Dokter Spesialis Saraf Tzu Chi Hospital)

**S**araf kejepit adalah suatu kondisi terjadinya jebakan saraf yang dapat terjadi di berbagai lokasi pada sistem saraf manusia. Terdapat lokasi-lokasi yang paling sering mengalami jebakan saraf yaitu di antara celah tulang belakang bagian leher dan pinggang bawah.

Gejala yang ditimbulkan pada saat saraf kejepit yaitu adanya rasa nyeri khas saraf yang sifatnya menjalar, adanya rasa panas atau seperti tersestrum, kehilangan sensasi seperti kebas / kesemutan.

Jika kondisi jepitan saraf terjadi di lokasi tulang belakang dan berada pada derajat yang berat, dapat menimbulkan gejala yang lebih berat seperti kelemahan atau kelumpuhan, hingga gangguan BAB dan BAK yang tidak dapat dikontrol.

Pemeriksaan yang dapat dilakukan:

1. Dokter akan mewawancarai terkait keluhan yang dirasakan pasien.
2. Pemeriksaan fungsi saraf secara menyeluruh.
3. Dapat dilakukan pemeriksaan penunjang seperti rontgen tulang belakang, MRI tulang belakang, pemeriksaan Elektromiografi atau EMG yang dapat menilai saraf secara fungsional/derajat kerusakan saraf.

Pengobatan saraf terjepit disesuaikan dengan etiologi atau penyebab yang mendasari kondisi masing-masing pasien.

- Umumnya dengan tatalaksana obat-obatan seperti pemberian anti nyeri, anti inflamasi, atau pelemas otot.
- Pasien juga bisa diberikan program fisioterapi.
- Terapi nyeri intervensi atau blok saraf juga dapat menjadi pilihan selanjutnya.
- Sebagai tahap akhir, jika dengan modalitas di atas tidak dapat menangani keluhan pasien, maka dapat dipertimbangkan tatalaksana operatif.

## Sedap Sehat



## Sambal Petai Kaki Jamur

### Bahan-bahan utama:

- 200 gr Kaki jamur siap pakai
- 50 gr Petai kupas
- 2 buah Tomat
- 15 buah Cabai rawit merah
- 3 cm Jahe
- 100 ml Air
- 5 sdm Minyak sayur

### Bumbu:

- 2 sdm Saus tiram vegetarian
- 2 sdm Kecap manis
- 1 sdm Kecap asin
- 1/2 sdt Garam
- 1/2 sdt Kaldu jamur
- 1/2 sdt Lada bubuk

### Cara Pembuatan:

1. Tumis irisan jahe hingga harum, kemudian masukkan cabai dan petai. Tumis sampai layu.
2. Masukkan kaki jamur lalu tambahkan semua bahan bumbu. Aduk rata.
3. Masukkan potongan tomat, tambahkan air sedikit demi sedikit, aduk kembali hingga rata dan bumbu meresap. Tutup dan masak dengan api kecil sekitar 10 menit, lalu angkat dan sajikan.

□ Resep oleh: Lie Siu Chin (He Qi Utara 2)



# Ragam Peristiwa



**BAZAR AMAL HE QI BARAT 2 (17 JULI 2022)**

**BELANJA SEKALIGUS BERSUMBANGSIH.** Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 2 mengadakan kegiatan bazar amal yang berlangsung di kawasan Fresh Market Green Lake City, Jakarta Barat. Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan Tzu Chi serta membantu masyarakat mendapatkan pakaian layak pakai dengan harga terjangkau. Dana yang terkumpul juga akan digunakan untuk mendukung kegiatan kemanusiaan Tzu Chi.

Donny De Keizer (He Qi Barat 2)



**KUNJUNGAN BNN JAKARTA UTARA (18 JULI 2022)**

**SILATURAHMI DAN MENJALIN KERJA SAMA.** Tzu Chi Indonesia menerima kunjungan dari Badan Narkotika Nasional (BNN) Jakarta Utara. Dalam kesempatan ini dibahas potensi kerja sama yang dapat dilakukan kedua belah pihak di masa mendatang, khususnya sosialisasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkotika di sekolah-sekolah di bawah naungan Tzu Chi Indonesia dan edukasi untuk pencegahannya.

Arimami Suryo A.



**PERAWAT TZU CHI HOSPITAL DUKUNG PELESTARIAN LINGKUNGAN (8 JULI 2022)**

**MEMILAH DAN MEMANFAATKAN KEMBALI.** Sebanyak 61 orang perawat Tzu Chi Hospital bersama relawan Tzu Chi memilah barang-barang daur ulang di Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi, PIK, Jakarta Utara. Kegiatan ini salah satu wujud kepedulian staf dan Tim Medis Tzu Chi dalam pelestarian lingkungan. Selain bermanfaat bagi kelestarian dan kesehatan lingkungan, kegiatan ini juga turut mendukung kegiatan kemanusiaan Tzu Chi

Anand Yahya



**HUT KE-15 DAAI TV INDONESIA (24 JULI 2022)**

**DAAI NIGHT.** Rangkaian acara HUT DAAI TV Indonesia ke-15 yang diadakan di Jakarta mengundang *Corporate Sponsor* dan individu-individu yang terus mendukung langkah DAAI TV dalam menyiarkan kebaikan. HUT DAAI TV ini juga dimeriahkan oleh bintang tamu seperti Iskandar Widjaja (*International Violinist*), Batavia Madrigal Singers, juga *sharing* inspiratif dari pahlawan bulu tangkis Indonesia, Greysia Poli.

Metta Wulandari

## Tzu Chi Internasional

### Pembagian Bantuan di Sri Lanka Sembako di Tengah Krisis Ekonomi



Dok. Tzu Chi Sri Lanka

Tzu Chi Sri Lanka membagikan bantuan sembako kepada warga. Bantuan ini merespon krisis ekonomi yang melanda negara tersebut setelah dinyatakan bangkrut pada Juli 2022.

Pada 5 Juli 2022, Negara Sri Lanka dinyatakan bangkrut. Sepekan setelah pemerintah menyatakan bangkrut, presiden Sri Lanka secara resmi mengundurkan diri. Krisis ekonomi terus melanda Sri Lanka yang menyebabkan kekurangan bahan bakar minyak, obat-obatan dan pangan sehingga harga-harga meningkat lebih dari dua kali lipat

dalam kurun waktu enam bulan terakhir.

Menanggapi krisis ekonomi saat ini, pada tanggal 6-9 Juli 2022, di Kota Hambantota relawan Tzu Chi Sri Lanka segera menyalurkan bantuan sembako untuk guru, siswa Sekolah Tzu Chi, warga Perumahan Cinta Kasih dan relawan Tzu Chi. Total ada 1.032 KK yang menerima paket bantuan.

Krisis ekonomi juga berdampak langsung pada aktivitas relawan Tzu Chi. Dampak yang paling dirasakan adalah kendala transportasi. Relawan yang tinggalnya jauh tidak dapat datang ke kantor penghubung. Beruntung, ada 20 orang siswa dan 10 orang guru dari sekolah ikut membantu pembagian sembako.

Kondisi perekonomian terpuruk, bahkan pemerintah pun lepas tangan. Tidak ada bus yang beroperasi dan warga harus berjalan kaki menempuh jarak sejauh 15 kilometer di bawah terik matahari menuju lokasi pembagian bantuan sembako untuk menjadi relawan.

Salah satu penerima bantuan jangka panjang Y.B. Inoka Damayanthi (47), yang bersedia menjadi relawan. Inoka berjalan kaki lebih kurang tiga jam dari tempat tinggalnya yang berjarak 15 kilometer menuju kantor Tzu Chi di Kota Hambantota.

Inoka adalah orang tua tunggal dengan empat orang anak, karena tingkat pendidikan yang rendah, membuat Inoka sulit mendapat pekerjaan. Setelah bercerai dengan suaminya tahun 2015, Inoka masih mendapat tunjangan anak dari

mantan suami. Sayangnya, pada tahun 2018, mantan suaminya meninggal karena serangan jantung. Inoka tidak mendapat tunjangan anak lagi.

Inoka mengalami depresi dan mempunyai kecenderungan bunuh diri, insomnia, dan mudah panik. Inoka tinggal bersama anaknya yang lain di pinggiran kota. Di penghujung tahun 2019, Inoka mulai bergabung dalam barisan relawan Tzu Chi. Kondisi depresinya berangsur membaik dan pikirannya menjadi lebih jernih. Para relawan berpendapat bahwa Inoka sangat cerdas, optimis dan memiliki hati yang penuh cinta kasih.

Saat ini (Juli 2022), Sri Lanka terpuruk secara ekonomi. Inoka yang kurang beruntung, juga terpengaruh oleh situasi ini. Tetapi Inoka dapat menjaga hati agar tetap tenang dan tetap menjadi relawan Tzu Chi. Semua ini karena hati yang penuh syukur memberinya kekuatan dan rasa berpuas diri memberinya kebijaksanaan.

(Teks: Dirangkum dari laporan PPT Bantuan Tzu Chi saat Krisis Ekonomi Melanda Sri Lanka 2022/07/19)

Sumber: <http://tw.tzuchi.org>  
Penerjemah: Nagatan Penyelaras: Desvi Nataleni