



微笑是最祥和的語言。

Senyuman adalah bahasa yang paling ramah dan damai.

Kata Perenungan Master Cheng Yen

Download Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi Indonesia



Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia menyalurkan 20.427 Paket Lebaran kepada masyarakat kurang mampu di 36 (tiga puluh enam) titik di wilayah Jabotabek (Jakarta, Bogor, Tangerang, Bekasi) Serang, Banten dan Cianjur, Jawa Barat. Kegiatan ini bertujuan untuk meringankan beban masyarakat yang kurang mampu sehingga dapat merayakan Idul Fitri dengan penuh rasa sukacita.

## Pembagian Paket Lebaran

# Berbagi Berkah Menyambut Hari Raya

*“Bukan sekadar memberi, semangat berbagi di bulan suci (Ramadan) ini banyak menuai arti. Bantuan hanya sebagai sarana, yang terpenting adalah perhatian yang tulus dan memahami bahwa dengan berbagi maka kita akan lebih berarti.”*

Hari Raya Idul Fitri adalah hari yang dinanti-nanti umat Muslim setelah sebulan menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan. Kesibukan dalam mempersiapkan diri untuk menyambut Idul Fitri tidak hanya dirasakan umat Muslim, relawan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia pun merasakan kesibukan yang hampir sama. Mereka mempersiapkan barang-barang berupa paket Lebaran untuk warga. Sebelumnya, sejak tanggal 27 Mei – 9 Juni 2018, relawan Tzu Chi juga telah melakukan survei ke berbagai wilayah dan membagikan kupon kepada warga. Mereka mendatangi rumah-rumah warga satu per satu guna memastikan bantuan yang diberikan jatuh ke tangan mereka yang tepat (kurang mampu).

Ada sebanyak 20.427 paket Lebaran yang dibagikan di 36 titik di Jabotabek (Jakarta, Bogor, Tangerang, Bekasi), Cikarang dan Cianjur, Jawa Barat, serta Serang, Banten. Pembagian Paket Lebaran ini merupakan salah satu cara insan Tzu Chi meringankan beban warga yang kurang mampu agar bisa merayakan Idul Fitri dengan penuh sukacita. Paket yang diberikan berupa beras (5 kg), minyak goreng (2 liter), dan 1 dus Mi DAAI.

Di Jakarta, pembagian bantuan salah satunya dilakukan di wilayah

Penjaringan, Jakarta Utara. Sebanyak 1.500 paket Lebaran dibagikan di halaman Koramil 02 Penjaringan, Jakarta Utara. Di Kampung Naga, Tangerang, relawan Tzu Chi membagikan 1.594 paket Lebaran kepada masyarakat kurang mampu di wilayah ini. Di Cianjur, Jawa Barat, 1.000 paket Lebaran diberikan kepada warga.

Sedangkan di wilayah Banten, cinta kasih Tzu Chi berlabuh di daerah pesisir tepatnya di Desa Bojonegara. Di wilayah ini mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai buruh pabrik, buruh tani, dan nelayan. Karena kondisi ekonomi masyarakat beragam, Lu Lien Chu, Wakil Ketua Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Barat 2 yang menjalin jodoh dengan warga Desa Bojonegara bersama relawan lainnya memberikan pemahaman kepada mereka yang mampu agar berbesar hati tidak menerima kupon. “Kita sampaikan jika bantuan ini untuk mereka yang membutuhkan, dan mereka pun (warga yang mampu) bisa menerima,” ungkapnya.

Kepala Desa Bojonegara, H. Asep juga menyambut baik kegiatan yang dilakukan Tzu Chi Indonesia untuk warganya. Ia juga meyakinkan warga bahwa bantuan paket Lebaran tersebut memang murni kegiatan kemanusiaan. “Ini adalah rezeki yang diberikan

Allah SWT melalui wasilah (perantara) orang lain. Terima kasih untuk Tzu Chi, semoga ini bermanfaat bagi warga kami,” terangnya.

### Keluarga Adalah Segalanya

Di Desa Bojonegara sendiri, para penerima paket Lebaran dari Tzu Chi Indonesia juga merasa bahagia dengan adanya bantuan menjelang hari raya ini. Ila Rohila (27) salah satunya. Ia merupakan warga penerima bantuan yang mengungkapkan kegembiraannya sambil tersenyum saat mengambil beras yang diterimanya pada hari pembagian tepatnya Minggu, 3 Juni 2018 di Kantor Desa Bojonegoro, Serang, Banten. Hari itu, ia bersama 1.215 warga Desa Bojonegoro lainnya menerima paket Lebaran dari Tzu Chi Indonesia yang bekerja sama dengan PT. Samudera Marine Indonesia (SMI).

“Alhamdulillah, jadi bisa 4-5 hari nggak beli beras,” ungkap wanita yang tengah mengandung anak pertama ini. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, Safrudin (28) suami Ila bekerja sebagai buruh pengangkut pasir dengan penghasilan sekitar 50 ribu per hari. Keadaan ini pun membuat Ila harus benar-benar berhemat untuk kebutuhan keluarganya, apalagi ia tinggal bersama dengan suami dan 3 adik-adiknya di rumah milik orang tuanya.

Ayah Ila sendiri bekerja di Batam tetapi jarang sekali pulang, sedangkan ibunya sudah wafat setahun yang lalu. Kondisi inilah yang membuat ia bertahan di rumah orang tuanya. “Kalau saya pindah, ikut suami ke rumah mertua, bagaimana adik-adik saya,” ungkapnya. Bagi Ila, keluarga ibarat anggota tubuhnya, sehingga jika ada satu yang sakit maka akan dirasakan oleh bagian tubuh lainnya. “Jadi kalo bisa tetap kumpul, apalagi cuma tiga saudara,” tegasnya.

Siang itu Ila akan memasak nasi, dengan lauk telur yang dicampur mi instan (Mi DAAI). Kebetulan ia dan Septi, adiknya sedang tidak berpuasa (berhalangan). Sang adik pun berbunga-bunga menunggu hidangan sang kakak. Maklum, keluarga ini terbiasa makan ala kadarnya, dengan lauk tahu ataupun tempe. Meski begitu, rasa syukur tak pernah lepas dari keluarga ini. Sekitar 30 menit kemudian, hidangan pun tersaji. Potongan telur goreng dan nasi putih yang masih mengepul hangat bercampur mi instan ini pun menjadi menu makan siang Ila dan adiknya.

Tim Redaksi

Artikel lengkap tentang Pembagian Paket Lebaran dapat dibaca di:

<https://goo.gl/A2gdbx>





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

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

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

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

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

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

## Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto. WAKIL PEMIMPIN UMUM: Ivana Chang, Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. REDAKTUR PELAKSANA: Yuliaty. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari. SEKRETARIS: Bakron. KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. KREATIF: Erlin Septiana, Juliana Santy, Rangga Trisnadi, Siladhamo Mulyono, Sylvie Angelia, Urip Junoes, Natasha Eleonora. WEBSITE: Michael Tjoe. DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. Dicitak oleh: Gemilang Grafika, Jakarta. (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.

## Kisah Murid SD Tzu Chi Indonesia

### Tak Patah Arang, Inspirasi dari Orang Tua Elena

*Perjuangan orang tua yang tak kenal putus asa demi masa depan sang buah hati.*

Saat Eleanora dan teman-temannya dari P6 Respect SD Tzu Chi Indonesia, PIK, Jakarta Utara berjalan rapi tampil ke atas panggung untuk menerima ijazah dan prosesi pemindahan tali toga pada 6 Juni 2018, mata Peggy, ibunda Eleanora berkaca-kaca.

“Senang banget, terharu juga. Memang perjuangannya tidak mudah untuk Elena (panggilan Eleanora-red). Mulai umur tiga tahun hingga sekarang itu benar-benar usaha yang tidak mudah bagi saya,” ujar Peggy.

Elena mengalami gangguan (ADHD) *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Sebuah gangguan yang terjadi pada perkembangan otak anak. Menurut National Institute of Mental Health, sebagian besar kasus ADHD terdeteksi pada usia 6 hingga 12 tahun. Anak-anak dengan ADHD cenderung sulit berteman, serta memiliki prestasi belajar yang kurang memadai.

Peggy mengetahui Elena mengalami ADHD ketika Elena berusia tiga tahun, saat duduk di kelas *nursery*. Dua minggu bersekolah, Peggy menerima laporan dari wali kelas jika Elena sedikit berbeda dari teman-temannya. “Dia tidak bisa adaptasi, tidak bisa duduk diam, susah konsentrasi, *eye contact* nya tidak lebih dari dua menit. info ini saya dapat dari wali kelasnya di *nursery*,” ujar Peggy.

Mendapat laporan itu, Peggy langsung berkonsultasi dengan dokter dan psikolog. Dari situlah ia diberi tahu jika Elena mengalami ADHD.

Secepatnya Peggy membawa Elena menjalani terapi di sebuah *pediatric center*. Elena menjalani terapi fokus, okupasi dan *speech therapy* karena Elena kurang lancar berkomunikasi dua arah. Hingga kini, Elena tinggal menjalani terapi *social skill*.

Untuk bisa tetap semangat, sabar, dan konsisten menjalani semuanya, Peggy mengaku mendapatkannya melalui doa.



Salah satu kegiatan Eleanora saat mengikuti pelajaran praktikum di SD Tzu Chi Indonesia. Foto Insert: Kebahagiaan Damianus dan Peggy saat mendampingi buah hati mereka Eleanora dalam prosesi kelulusan SD Tzu Chi Indonesia pada 6 Juni 2018 di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara.

“Tanpa berdoa sepertinya tidak mungkin. Yang paling penting adalah konsisten dan tekad,” tambahnya. “Semua itu *nggak* bisa seperti membalikkan telapak tangan. Butuh waktu, butuh proses, tidak bisa cepat,” tutur Peggy. Capek? Sudah tentu, itu diakui Peggy. Namun berkat doa, bimbingan dan dukungan dari keluarganya kini Elena dapat mengikuti pelajaran dan bersosial.

Peggy sangat beruntung, Damianus suaminya mendukung penuh menjadi ibu rumah tangga yang *full* untuk Elena. Kesiapan suami mencari nafkah seorang diri memberi semangat agar lebih fokus pada tumbuh kembang Elena. “Sebenarnya saya berhenti kerja sementara, maksudnya sampai dia tiga tahun, kan itu *golden age*. Tapi saya urungkan niat saya karena saya merasa ada yang lebih penting,” tambahnya.

Bagi Peggy, untuk anak dengan gangguan ADHD, orang tua harus benar-benar fokus. Banyak tantangan yang ia dan suaminya hadapi. Namun yang paling penting adalah menghadapi Elena layaknya seorang sahabat sehingga Elena bisa terbuka kepada kedua orang tuanya.

Elena sangat kritis dalam segala hal, meski begitu jika diberi penjelasan, yang

benar-benar memuaskan bagi Elena, ia bisa menerima. Jika tidak, Elena akan bertanya terus berulang-ulang.

#### Siap Menjadi Anak SMP

Elena kini siap melanjutkan pendidikan ke tingkat Sekolah Menengah Pertama. Ia tetap melanjutkannya itu di SMP Tzu Chi Indonesia. Elena merasa sangat senang bisa lulus mendapat peringkat sembilan.

“Happy sudah lulus. Saya pengen punya banyak teman lagi di SMP. Cita-cita ingin jadi pilot. Saya mau lebih baik lagi. Saya *English*-nya sudah bisa tapi mau kuasai lagi,” ujar Elena.

Peggy bersyukur dan sangat berterima kasih kepada guru-guru SD Tzu Chi Indonesia. Khususnya wali kelas Elena, yang sangat mendukung Elena di sekolah.

“Miss Irene Adreles sangat perhatian dan disiplin banget. Saya senang Elena bisa di bawah bimbingannya. “Harapan saya dia (Elena) bisa konsisten untuk mempertahankan prestasinya,” ujarnya.

□Khusnul Khotimah

Artikel lengkap tentang Kisah Murid SD Tzu Chi Indonesia dapat dibaca di: <https://goo.gl/Bd46oD>



## Dari Redaksi

### Silaturahmi Dalam Kebersamaan

Kerukunan antar umat beragama memang sudah menjadi dasar dalam kehidupan berbangsa dan bernegara di Indonesia. Melepas bulan Juni 2018, berbagai jalinan jodoh baik dilakukan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang bertepatan dengan bulan Ramadan dan Hari Raya Idul Fitri 1439 H di tahun 2018 ini.

Momentum Hari Raya Idul Fitri ini menjadi sebuah bentuk nyata eratnya tali silaturahmi antar sesama umat beragama. Dalam pelaksanaannya, Tzu Chi menyalurkan 20.427 Paket Lebaran (sembako) untuk warga yang kurang mampu di wilayah Jabotabek, Serang, Banten, dan Cianjur, Jawa Barat. Pemberian bantuan ini dilakukan agar warga dapat

merayakan Idul Fitri dengan penuh sukacita.

Berbicara silaturahmi, babak baru jalinan kerja sama antar umat beragama juga terwujud di pertengahan tahun 2018 ini. Setelah sebelumnya mengunjungi Kantor Pusat Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dan Kantor Pusat Tzu Chi di Hualien, Taiwan, Nahdlatul Ulama (NU) sebagai organisasi Islam terbesar di Indonesia bertekad menjalin kerja sama dengan Tzu Chi.

Bentuk kerja samanya meliputi bidang kemanusiaan, kesehatan, pelestarian lingkungan, dan pemberdayaan ekonomi masyarakat yang dikukuhkan dengan penandatanganan kesepakatan kerja sama antara kedua belah pihak disaksikan oleh Megawati

Soekarnoputri, Presiden ke 5 Republik Indonesia, dan Puan Maharani Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia yang berlangsung di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara.

Kerja sama Tzu Chi dan NU sebagai bentuk silaturahmi sekaligus sebagai jembatan kerukunan dan keragaman lintas agama. Babak baru ini pun sesuai dengan keinginan Master Cheng Yen, yaitu mewujudkan persatuan antar umat beragama, suku bangsa dan negara. Karena dengan bersatu hati dan bekerja sama maka dunia akan harmonis, aman, damai dan tenteram.

**Arimami Suryo A.**  
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

# Menyebarkan Konsep Daur Ulang dan Menghormati Alam

*Kekeruhan dan pencemaran di dunia diakumulasi oleh semua makhluk  
Setiap orang hendaknya waspada terhadap kerusakan yang mengikuti keuntungan  
Menyebarkan konsep daur ulang dan menghormati alam  
Melenyapkan kegelapan batin dan berdoa semoga dunia bebas bencana*



Artikel dan video dapat dilihat di:  
<https://goo.gl/fKNiuz>

Dalam era sekarang, semua makhluk terus-menerus mengakumulasi karma buruk. Lama-kelamaan, terjadilah bencana. Bencana-bencana ini terjadi akibat karma buruk kolektif semua makhluk. Kini saya sering mengulas tentang pencemaran. Pencemaran juga terakumulasi sedikit demi sedikit hingga menimbulkan kerusakan bagi bumi. Sungguh, dunia ini diselimuti kekeruhan yang sangat tebal. Apa yang harus kita lakukan? Kita harus membangun tekad dan ikrar.

Berhubung pencemaran terakumulasi sedikit demi sedikit, maka kita juga bisa memulihkannya sedikit demi sedikit demi masa depan kita. Masa lalu sudah berlalu, namun, kita bisa memulai perubahan dengan kesepahaman dan kesepakatan.

Berkat kecanggihan teknologi zaman sekarang, kita semua tahu bahwa pencemaran berasal dari aktivitas manusia, terlebih di bidang industri. Tujuan bidang industri adalah menyediakan barang kebutuhan manusia. Demi meningkatkan keuntungan, orang-orang terus-menerus melakukan eksploitasi, pengembangan, dan produksi.

Meski aktivitas seperti ini mendatangkan keuntungan besar, tetapi yang mengikuti keuntungan ini adalah kerusakan bagi bumi. Jadi, bukannya mendatangkan manfaat, eksploitasi sumber daya alam yang tiada henti malah menimbulkan

kerusakan bagi bumi. Kini persediaan air di Taiwan juga terbatas. Air merupakan sumber kehidupan manusia, juga sumber kehidupan alam semesta. Tanpa air, baik hewan maupun tumbuhan, tidak ada yang bisa bertahan hidup. Semua orang harus memahami dan merenungkannya secara mendalam serta mencapai kesepakatan.

Berhubung kita semua turut menciptakan karma buruk maka kini kita harus tersadarkan. Kita semua adalah makhluk yang memiliki cinta kasih berkesadaran. Dengan cinta kasih berkesadaran ini, kita hendaknya membawa manfaat bagi semua makhluk. Janganlah menyombongkan kehebatan diri sendiri karena orang yang menyombongkan diri mungkin bisa membahayakan dunia ini.

Kita hendaknya melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi orang banyak. Kita harus menunjukkan arah yang benar dan membuka jalan kebenaran bagi generasi penerus kita. Untuk itu, dibutuhkan prinsip kebenaran. Kita harus berusaha untuk memulihkan nilai moral dan kebenaran. Kita harus hidup berdampingan dengan alam, menghormati langit, dan mengasihi bumi. Kita harus menghormati, mengasihi, dan melindungi bumi. Sungguh, pelestarian lingkungan sangat penting.

Kita hidup di bawah langit dan di atas bumi yang sama. Semua orang saling berkaitan. Sejak lebih

dari 20 tahun yang lalu, kita terus mengimbau orang-orang untuk menjaga kelestarian lingkungan. Kita mengimbau orang-orang untuk mengurangi pemakaian kertas dan mendaur ulang kertas.

## Menyelamatkan Bumi dari Ancaman Sampah

Para Bodhisatwa lansia sangat teliti. Mereka menggunting setiap potong kertas yang masih berwarna putih. Mereka memilah kertas dengan gambar yang warnanya lebih muda. Pada kertas seperti ini, ada bagian yang berwarna, juga ada bagian yang putih. Kertas dengan tulisan berwarna hitam pun dipilah ke dalam keranjang yang berbeda. Kertas-kertas dipilah sesuai kategori ini karena bisa didaur ulang dengan kualitas yang berbeda. Jadi, mereka memilah barang daur ulang secara saksama. Saya sangat tersentuh melihatnya.

Kemudian, volume sampah meningkat dengan cepat. Karena itu, selain kertas, kita juga mendaur ulang plastik dan terus melakukannya hingga kini. Kini sampah botol dan kaleng semakin banyak. Dahulu, orang-orang mengumpulkan botol kaca. Namun, berhubung botol kaca sangat berat, kini tidak ada yang mau mengumpulkannya. Demi kenyamanan hidup, manusia menggunakan *styrofoam* dan menimbulkan masalah yang serius. Apakah ada orang yang mau mengumpulkan *styrofoam*?

Berhubung *styrofoam* sangat ringan dan memakan tempat, orang-orang enggan mengumpulkannya. Namun, insan Tzu Chi mengumpulkan barang yang tidak diinginkan orang lain. Insan Tzu Chi mengumpulkan barang daur ulang bukan demi keuntungan, melainkan demi mengatasi masalah sampah dan menyelamatkan bumi dari ancaman sampah-sampah yang tidak terurai dalam seribu tahun.

Berapa luas lahan yang kita miliki untuk menampung sampah-sampah yang tidak akan terurai dalam seratus hingga seribu tahun? Kelak, bagaimana kita bercocok tanam di bumi ini? Ini akan menjadi masalah besar.

Bodhisatwa sekalian, ketamakan, kebencian, kebodohan, kesombong, keraguan, noda batin, dan kegelapan batin dapat membuat kita berpikiran menyimpang dan menciptakan karma buruk kolektif sehingga terjadi bencana besar di seluruh dunia. Jadi, semua orang di seluruh dunia harus mawas diri dan berdoa dengan tulus semoga setiap negara di segala penjuru dunia, baik pegunungan maupun dataran rendah, semuanya aman dan tenteram. Inilah yang harus kita doakan setiap hari.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 6 Juni 2018  
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,  
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina, Li Lie  
Ditayangkan tanggal 8 Juni 2018

大愛共伴有情天，寸步鋪路護大地

Berpadu dalam cinta kasih untuk mewujudkan dunia yang penuh kasih sayang  
Selangkah demi selangkah membentangkan jalan untuk melindungi bumi

## Master Cheng Yen Menjawab

### Bagaimana Cara Mengetahui dan Menggunakan Kemampuan Seseorang dengan Tepat?

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

Bagaimana cara mengetahui kemampuan seseorang dan menggunakan kemampuannya?

#### Master Cheng Yen menjawab:

Dalam mengetahui dan menggunakan kemampuan seseorang, ada "tiga tiada kebijaksanaan" dan "tiga tiada keberuntungan"

Pertama, ada orang-orang berbakat di sekitar kita, tapi kita tidak pernah mengetahuinya, artinya tiada mata kebijaksanaan. Selain tidak bijak juga tidak beruntung.

Kedua, mengetahui kemampuan seseorang, tapi tidak mau menggunakan kemampuan orang tersebut, itu adalah tindakan bodoh dan lebih tidak beruntung lagi.

Ketiga, sudah mempekerjakan seseorang, tapi tidak mau memberikan tanggung jawab kepadanya, itu adalah tindakan paling tidak berguna.

□ Dikutip dari buku "Membabarkan Dharma tanpa batas dengan makna tanpa batas" hal 198

## Genta Hati

「法譬如水滌心垢」

Dharma Bagaikan air yang Membersihkan Noda Batin,

「菩薩廣行無量義」

Bodhisatwa Mempraktikan Sutra Makna Tanpa Batas Secara Meluas.



**TZU CHI PALEMBANG: Bazar Sembako Murah**

## Berbagi Kasih Kepada Warga 13 dan 14 Ilir

Pada Minggu, 10 Juni 2018, Tzu Chi Palembang mengadakan Bazar Sembako Murah di SD Negeri 42 Jl. Ali Gatmir, 13 Ilir Palembang. Sebelumnya pada 3 Juni 2018 relawan melakukan survei lokasi dan membagikan kupon agar kegiatan ini tepat sasaran. Dalam bazar ini warga membeli sembako dengan harga Rp 50.000, dan mereka mendapatkan beras 3 kg, gula 1 Kg, minyak 1 liter, kecap manis, kecap asin, sirup, biskuit dan mi instan 5 bungkus. Ada 1.100 paket yang tersedia.

Mengapa harus bayar, kenapa tidak dibagikan secara gratis? Banyak warga yang bertanya sehingga relawan menjelaskan bahwa dana yang terkumpul akan dialokasikan untuk kegiatan amal membantu orang lain yang membutuhkan. Dengan membayar sembako murah ini, warga juga turut bersumbangsih membantu sesama, sehingga secara tidak langsung warga dapat memenuhi kebutuhan mereka sekaligus beramal di bulan puasa. Warga juga diimbau untuk membawa kantong (wadah

tempat) sendiri demi menjaga pelestarian lingkungan.

“Senang *nian* (bahagia sekali) *ado* sembako murah ini, sangat membantu apalagi untuk warga yang kurang mampu. Baksos kesehatan Tzu Chi juga sangat membantu kami di sini secara gratis dan cek kondisi badan,” kata Efendi, salah seorang warga.

Dalam kegiatan ini, relawan juga menjual baju layak pakai sumbangan para donatur. Harga berkisar antara 10 ribu sampai dua puluh ribu rupiah per 2 potong atau 3 potong baju. Bagi warga yang ingin membeli tapi terkendala dana, relawan memberikannya secara gratis.

Sebanyak 61 relawan bersumbangsih dalam kegiatan ini. Salah satunya Boman. “Setelah mengikuti kegiatan ini saya merasakan kebahagiaan tersendiri. Berdana uang saya rasa tidak begitu sulit, yang sulit adalah berdana waktu dan tenaga karena kebanyakan kita masih terikat dengan kegiatan sehari-hari dan kesibukan lainnya,” ujar Boman.

Meity Susanti (Tzu Chi Palembang)



Relawan Tzu Chi Palembang menggelar kegiatan bazar sembako murah dan pakaian layak pakai di bulan suci Ramadan untuk membantu meringankan beban warga 13 dan 14 Ilir menjelang perayaan Hari Raya Idul Fitri.

**TZU CHI LAMPUNG: Pembagian Paket Lebaran**

## Sembako Cinta Kasih

Di bulan Ramadan, relawan Tzu Chi Lampung berbagi kebahagiaan dengan memberikan paket lebaran untuk warga Kupang Raya dan Gudang Lelang pada 8 Juni 2018. Paket sembako ini berisi beras 5 kg, minyak goreng 1 liter, bihun 1 bungkus, gula pasir 1 kg, dan sirup 1 botol.

Pembagian paket Lebaran di Kupang Raya terbagi menjadi sebelas RT dengan jumlah 117 paket. Sedangkan di Gudang Lelang, dibagikan kepada warga di dua RT dengan jumlah 58 paket dan tersisa 25 paket yang dibagikan kepada *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi), sehingga total mencapai 200 paket.

Lita, Ketua Harian Tzu Chi Lampung memberi sambutan sekaligus membacakan surat dari Master Cheng Yen sebelum kegiatan pembagian paket dimulai. “Kami yayasan yang bergerak di bidang amal sosial tanpa memandang agama, suku, ras, budaya dan bangsa. Kami di sini menempati kantor baru, jadi kami juga ingin berkenalan dengan Bapak Ibu sekalian agar lebih dekat,” kata Lita.

Mista, warga RT. 10 Kupang Raya mengungkapkan rasa terima kasihnya karena terpilih menjadi penerima bantuan sembako. “Rasanya *seneng*, semoga Buddha Tzu Chi semakin bermanfaat bagi banyak orang dan membantu mereka yang membutuhkan,” ungkap pria paruh baya itu.

Melihat perhatian relawan Tzu Chi kepada warganya, Asep, Ketua RT. 10 memberikan apresiasi dan harapannya. “Tzu Chi semoga lancar, aman, dan semakin banyak yang ditolong,” ucap Asep.

Usai memberi paket sembako di Kupang Raya, siang harinya dihari yang sama relawan kembali memberikan paket sembako di Gudang Lelang. Melalui pembagian paket ini, diharapkan dapat membantu mereka yang membutuhkan, sehingga cinta kasih dapat diteruskan kepada semua makhluk. Seperti yang disampaikan Master Cheng Yen dalam kata perenungannya, “Cinta kasih bukan hanya di dalam hati, juga harus ditunjukkan dalam tindakan nyata.”

Ivon (Tzu Chi Lampung)



Relawan Tzu Chi Tebing Tinggi mengadakan kegiatan buka puasa bersama di Panti Asuhan Amaliyah untuk berbuka puasa. Relawan juga membagikan angpau dan paket Lebaran kepada anak-anak penghuni panti.

**TZU CHI TEBING TINGGI: Kunjungan Kasih**

## Menjalin Silaturahmi dengan Anak-anak Panti

Jalinan jodoh relawan Tzu Chi dengan Panti Asuhan Amaliyah Tebing Tinggi telah berlangsung selama enam tahun. Selama itu, relawan rutin berkunjung ke Panti Amaliyah ini. Ketua Yayasan Panti Amaliyah, H. Burhanudin Harahap merasa cocok dengan ajaran Master Cheng Yen. Ia pun mendukung anak-anak Panti Asuhan Amaliyah untuk ikut dalam kegiatan Tzu Chi. Selain itu, relawan Tzu Chi terus membimbing dan mendampingi anak-anak panti ini.

“Kami sangat beruntung bisa mengenal Tzu Chi, karena anak-anak kami bisa ikut dalam kegiatan daur ulang, isyarat tangan, dan juga kegiatan lain di Tzu Chi,” tutur Burhanudin.

Pada Minggu, 10 Juni 2018, relawan Tzu Chi kembali mengunjungi Panti Asuhan Amaliyah dalam rangka buka puasa bersama. Sebanyak 40 anak asuh dan 11 orang pengurus panti menyambut relawan dengan senyuman. Enam tahun anak-anak panti mengenal Tzu Chi, mereka ikut bersumbangsih dengan cara berdana melalui celengan bambu. Di tiap ruang tidur terletak celengan bambu milik anak-anak panti

yang menyisihkan 500 rupiah setiap harinya dengan niat yang tulus. Pada kegiatan buka puasa bersama ini, mereka membuka celengan mereka untuk diserahkan kepada Tzu Chi.

“Saya ikut dalam daur ulang dan ikut menabung di celengan yang diberikan Tzu Chi. Saya sangat senang karena bisa ikut membantu orang yang membutuhkan. Karena kita anak Panti Asuhan Amaliyah didanai oleh masyarakat yang peduli, maka kita juga ingin berbagi juga dengan orang lain,” ungkap M. Angga Audia, salah seorang anak panti.

Pada saat berbuka bersama, seluruh relawan Tzu Chi bersama anak-anak panti dan pengurus dengan penuh kekeluargaan dan kehangatan menikmati sajian makanan vegetarian yang telah disiapkan relawan. Selain itu, relawan Tzu Chi juga membagikan angpau dan paket Lebaran berupa sembako (beras, minyak, gula, kecap manis, bihun, teh), makanan ringan, dan juga peralatan mandi kepada anak-anak dan pengurus Panti Asuhan Amaliyah ini.

Elin Juwita (Tzu Chi Tebing Tinggi)



Sebanyak 200 paket sembako dibagikan kepada warga Kupang Raya dan Gudang Lelang oleh relawan Tzu Chi Lampung. Kegiatan ini merupakan dukungan untuk umat Muslim di bulan Ramadan.

**TZU CHI TBK: Perayaan HUT ke-7**

## Makin Giat Menjalin Jodoh Baik

Waktu begitu cepat berlalu, tidak terasa sudah tujuh tahun Yayasan Buddha Tzu Chi Kantor Penghubung Tanjung Balai Karimun berdiri. Sejak diresmikan pada 5 Juni 2011 silam, Yayasan Buddha Tzu Chi Tanjung Balai Karimun terus melaksanakan berbagai kegiatan amal kemanusiaan walaupun saat itu kegiatan dilaksanakan dari rumah ke rumah relawan. Berkat kesungguhan hati, semangat, dan kebijaksanaan para relawan, Tzu Chi, Tanjung Balai Karimun semakin giat berkegiatan hingga saat ini. Semua perjuangan berkat dari sumbangsih para relawan Tzu Chi yang telah rela mengorbankan waktu, tenaga, dan materi mereka.

Pada hari Minggu, 3 Juni 2018, relawan Tzu Chi merayakan HUT Tzu Chi Tanjung Balai Karimun yang ke-7 di kantor penghubung Tzu Chi Karimun. Sebanyak 100 relawan dan tamu undangan bersama-sama melaksanakan kebaktian Sutra Bunga Teratai.

Di usia yang ke-7 ini, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun makin besar berkembang. Selain

jumlah relawan makin bertambah, kegiatan misi amal kemanusiaan yang dilakukan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun juga meningkat. Terbukti tidak hanya relawan Abu Putih yang bertambah, namun relawan cilik juga turut merapatkan barisan. Salah satunya Paulina (17).

“Dulu saya sering mengantar jiejie (kakak) saya ke kantor Tzu Chi. Lama kelamaan saya tertarik gabung ke Tzu Chi,” tutur Paulina tersenyum. “Setiap pulang sekolah dan mandi, saya pergi ke Tzu Chi untuk menjadi relawan, membantu relawan lain bilamana mereka butuh bantuan,” imbuhnya.

Salah satu relawan Tzu Chi, Ema berharap makin banyak relawan baru yang tergabung bersama Tzu Chi. “Kita masih memikirkan bagaimana cara merekrut relawan agar bergabung dengan Tzu Chi dan ke depannya kita juga ingin memiliki gedung sendiri,” ujar Ema. “Saya juga berharap Tzu Chi Karimun, khususnya relawan semakin kompak dalam menapaki jalan Bodhisatwa,” pungkasnya.

□ Yogie Prasetyo (Tzu Chi Tj. Balai Karimun)



Beverly Clara (Tzu Chi Tj. Balai Karimun)

Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun bersama-sama merayakan HUT Tzu Chi Tanjung Balai Karimun yang ke-7. Kegiatan perayaan ulang tahun ini pun diisi dengan games, doa bersama, serta pemotongan tumpeng.



doc. Tzu Chi Biak

Tzu Chi Biak bekerja sama dengan beberapa perbankan di Kota Biak menggelar acara buka puasa bersama di Masjid Agung Baitur-Rahman. Relawan juga membagikan bingkisan untuk anak-anak panti asuhan dan pondok pesantren yang hadir.

**TZU CHI BIAK: Buka Puasa Bersama**

## Kebersamaan yang Tidak Membedakan

Setelah mendengarkan harumnya Dharma Master Cheng Yen di pagi hari, relawan Tzu Chi Biak bergegas menuju Masjid Baitur-Rahman Biak pada Sabtu 9 Juni 2018. Relawan Tzu Chi Biak mulai menyiapkan Takjil (panganan berbuka puasa) dan lainnya untuk berbuka puasa bersama warga di sekitar Masjid Baitur-Rahman.

Pada pukul 15.30 WIT para tamu mulai berdatangan memenuhi halaman Masjid Agung Baitur-Rahman. Dalam Buka Puasa Bersama ini Tzu Chi Biak bekerjasama dengan Perbankan Biak (Bank Mandiri, BRI, Bank Danamon, Bank Papua, Asuransi Sinarmas, dan BNI) serta pengurus Masjid Agung Baitur-Rahman.

Dalam kegiatan ini, Ustaz Maulana diundang untuk memberikan Tausiah (siraman rohani Islam) di depan tamu undangan yang hadir. Banyak relawan dan undangan yang mendapatkan pemahaman baru tentang keagamaan dari tausiah Ustaz Maulana. Beliau juga menyampaikan rasa bahagiannya terhadap kegiatan ini yang lintas agama.

“Saya berterima kasih kepada Tzu

Chi Biak yang secara luar biasa dapat mengadakan kegiatan dan berbagi kasih tanpa membedakan agama, suku, ras dan bangsa. Mudah-mudahan Tzu Chi bisa ada di seluruh pelosok Nusantara dan dapat diterima oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia serta makin bertambah banyak relawan,” doa Ustadz Maulana.

Kegiatan buka puasa bersama ini diakhiri dengan memberikan bingkisan Lebaran dari Tzu Chi Biak berupa kopiah dan tasbih, serta untaian kasih dari perbankan di kota Biak. Sebanyak 80 orang warga sekitar masjid menerima bingkisan ini. Mereka adalah anak-anak Panti Asuhan Pancasila, Pondok Pesantren Baabusalam, dan Pondok Pesantren Hidayatullah.

Afika Salam, siswa kelas VII DDI Baabusalam Biak merasa senang dengan kegiatan buka puasa bersama Tzu Chi ini. “Karena sederhana dan menyenangkan, saya juga mengidolakan Ustadz Maulana sehingga saya amat gembira dapat mendengarkan secara langsung ceramahnya,” kata Afika.

□ Marcopolo (Tzu Chi Biak)

**TZU CHI MAKASSAR: Pembagian Makanan Buka Puasa**

## Bagikan Takjil untuk Kaum Duafa

Momen bulan puasa dimanfaatkan relawan Tzu Chi Makassar untuk berbagi kebaikan. Setelah menggelar kegiatan buka puasa bersama anak panti asuhan, kali ini relawan Tzu Ching (Muda-mudi Tzu Chi) membagikan takjil (panganan berbuka puasa) kepada kaum duafa (fakir miskin). Sebanyak 17 relawan Tzu Chi ikut membagikan es buah, roti, minuman, dan kurma kepada petugas parkir, pengayuh becak, dan petugas sapu jalan di sekitar Jl Ahmad Yani, Makassar pada Jumat, 1 Juni 2018.

Ketua Tzu Ching Makassar, Nuraisyah mengatakan prioritas pembagian takjil diberikan kepada mereka yang membutuhkan. Setelah itu, selebihnya takjil dibagikan kepada warga yang berbuka puasa di jalan.

“Semoga di tahun berikutnya, kami bisa berbagi lebih banyak lagi. Bukan cuma sekali, kalau bisa kita adakan berkali-kali. Ini kegiatan yang pertama kali,” harap Nuraisyah di sela-sela kesibukan menyusun dan membagikan

makanan.

Salah satu relawan Tzu Ching Makassar, Nurul Annisa, mengakui kegiatan berbagi takjil ini merupakan kegiatan yang sangat mulia. Dengan berbagi, Nisa (sapaan akrabnya) bisa merasakan kekurangan yang dialami orang lain.

“Saya senang sekali bisa bergabung di acara ini, karena saya bisa meluangkan waktu untuk berbagi dan mencari keberkahan. Tzu Chi menjadi salah satu wadah bagi saya untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat,” aku Nisa.

Sebagai relawan yang baru bergabung, Nisa mengungkapkan Yayasan Buddha Tzu Chi menjadi tempat yang tepat untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan dirinya. Ini didukung dengan sikap keramahmataman yang dimiliki dan ditunjukkan anggota Tzu Chi dan Tzu Ching lainnya.

□ Sutriani (Tzu Chi Makassar)



doc. Tzu Chi Makassar

Muda-mudi Tzu Chi Makassar membagikan makanan untuk berbuka puasa kepada tukang parkir, tukang becak dan tukang sapu jalan di sekitar Jl. Ahmad Yani, Makassar.

Ng Tjai Phin: Relawan Tzu Chi Jakarta

## Melawan Keterpurukan, Giat Menciptakan Berkah



Yusniaty (He Qi Utara 1)

**B**encana banjir besar yang melanda Ibukota Jakarta pada awal tahun 2012 silam menjadi awal saya berjodoh dengan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. Kala itu saya mendengar bahwa Tzu Chi sangat membutuhkan tenaga untuk membungkus nasi (makanan hangat siap saji) yang akan dibagikan ke ratusan titik lokasi pengungsian. Selain membungkus nasi, relawan juga menyiapkan paket bantuan banjir dan memilah baju anak maupun dewasa untuk korban banjir.

Melihat banyak orang yang kesusahan akibat banjir, saya tergerak ingin membantu. Saya bergegas datang ke Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara menemui Man Ling *Shijie*, seorang relawan Tzu Chi yang sudah bergabung lebih awal.

Saya menjadi relawan pembungkus nasi beberapa hari. Sambil membungkus

nasi, Man Ling *Shijie* mengenalkan kegiatan kerelawanan Tzu Chi. Dari perbincangan saat membungkus nasi itulah saya bertekad mengenal Tzu Chi lebih dalam lagi.

Tzu Chi memiliki sekolah dari TK hingga tingkat SMU, saya daftarkan si bungsu untuk sekolah di TK Tzu Chi Indonesia. Di TK ini si bungsu menerima pendidikan budi pekerti dan budaya humanis.

Pada suatu ketika, Sekolah Tzu Chi mengadakan penyajian teh dan merangkai bunga dan mengundang para orang tua murid. Saat itu saya merasa pendidikan budaya humanis Tzu Chi ini sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak-anak saya. Di bulan Februari 2012, Tzu Chi membuka kelas budi pekerti sebulan sekali untuk umum. Saya bersama suami

**Besarnya perubahan yang terjadi dalam diri saya membuat saya makin mantap bersama Tzu Chi untuk melatih diri dan bersungguh hati menjalin jodoh baik dengan banyak orang.**

langsung mendaftarkan anak pertama dan kedua saya.

Agar bisa menemani anak-anak saya selama berada di Kelas Budi Pekerti Tzu Chi, saya ikut bergabung menjadi relawan Misi Pendidikan dengan menjadi *Daai Mama* (relawan pendamping pendidikan). Dengan menjadi *Daai Mama*, saya banyak belajar dalam melatih diri saya dalam menghadapi berbagai latar belakang anak-anak lainnya.

Selain itu, di komunitas (*He Qi Utara*), saya rutin mengikuti bedah buku, kunjungan kasih dan pelestarian lingkungan. Dengan mengikuti berbagai kegiatan Tzu Chi, saya menjadi lebih memahami makna bersyukur dan bisa menjalani kehidupan untuk bersumbangsih kepada banyak orang. Bergabung dengan Tzu Chi membuat saya merasakan sukacita dan satu kebahagiaan yang tidak bisa tergantikan dengan apapun.

Pada Desember 2015, saya didiagnosa dokter menderita kanker payudara. Dokter menyarankan untuk menjalani pengobatan dan kemoterapi. Di saat saya sakit itulah relawan Tzu Chi selalu hadir menemani dan memberi semangat seperti keluarga sendiri. Relawan Tzu

Chi datang berkunjung untuk memberi semangat dan menghibur hati saya dan keluarga.

Dukungan dan semangat para relawan Tzu Chi serta Dharma dari Master Cheng Yen membuat saya menyadari untuk terus menciptakan berkah. Saya bertekad untuk tidak menyalahgunakan kesempatan untuk bersumbangsih semampu saya.

Saya menyadari, sakit yang saya alami adalah karma buruk saya di masa lalu yang kini telah matang. Dengan sakit ini saya justru bersyukur masih memiliki kesempatan untuk berobat dan bersumbangsih.

Tzu Chi juga telah mengubah sifat buruk saya menjadi lebih baik. Saya dahulu sangat susah mengontrol emosi, setelah menjadi relawan Tzu Chi, saya lebih tenang menghadapi masalah. Saya merasa sangat *happy* bisa berjodoh dengan Tzu Chi.

Besarnya perubahan yang terjadi dalam diri saya membuat saya makin mantap bersama Tzu Chi untuk melatih diri dan bersungguh hati menjalin jodoh baik dengan banyak orang. Master Cheng Yen selalu menjadi inspirasi bagi saya. Saya bertekad untuk terus menapaki jalan Bodhisatwa dan bersumbangsih hingga waktu dan tenaga saya tak tersisa. Selagi diberkahi kesehatan, saya akan terus menggenggam berkah dengan baik untuk bersumbangsih menolong semua makhluk.

Seperti dituturkan kepada:  
Yuliati

### Kilas



Andi O (He Qi Barat 1)

#### Mengenal lebih Dekat Tzu Chi Kunjungan PT. Kawan Lama Sejahtera

**P**ada 9 Juni 2018, Kuncoro Wibowo, relawan Tzu Chi sekaligus presiden komisaris PT. Kawan Lama Sejahtera mengajak 215 karyawannya berkunjung ke Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk Jakarta Utara untuk memperkenalkan kegiatan Tzu Chi.

Mereka diajak tur Aula Jing Si, DAAI TV, dan Sekolah Tzu Chi Indonesia untuk mengenal lebih dalam tentang misi-misi Tzu Chi. Rombongan ini juga diajak ke gedung Gan En untuk melihat kelas-kelas Budaya Humanis yang sering dipakai oleh para murid dan relawan belajar dan berkegiatan. Para karyawan PT. Kawan Lama Sejahtera ini kemudian juga menyalurkan cinta kasih dengan bersama-sama menuangkan celengan bambu yang sudah mereka sisihkan.

"Kehidupan ini bukan hanya seputar profesional dari pekerjaan terus, tetapi dalam kehidupan sehari-hari juga harus mempunyai keseimbangan antara profesional dalam bisnis dengan pertumbuhan dalam hati atau jiwa seseorang," kata Kuncoro.

Andi O (He Qi Barat 1)

#### Donor Darah

### Sehat dan Bermanfaat dengan Donor Darah

**Y**ayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kembali bekerja sama dengan PMI untuk mengadakan kegiatan donor darah di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng pada Sabtu, 09 Juni 2018. Kegiatan ini berlokasi di ruang UKS lantai dasar sekolah. Acara ini dimulai sejak pukul 08.30 dan berakhir pukul 12.00 WIB.

Mendonorkan darah bermanfaat untuk menolong nyawa orang lain, juga memberikan kesehatan bagi diri sendiri. Sembilan relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Barat 1* bersama sembilan petugas Palang Merah Indonesia UTP Tangerang berhasil mengumpulkan 70 kantong darah.

Farida Hariyanto guru TK Cinta Kasih Tzu Chi, telah mendonasikan darahnya sebanyak 17 kali dalam berbagai kesempatan. Bagi Ida, membantu orang melalui donor membuatnya bahagia. "Saya sudah biasa, sudah 17 kali donor. Semoga bisa bermanfaat untuk orang yang membutuhkannya," ujar Ida.

Indarto (He Qi Barat 1)



Indarto (He Qi Barat 1)



dok. He Qi Utara 2

#### Kunjungan Kasih Kunjungan Menjelang Tahun Ajaran Baru

**S**ebanyak 43 relawan dari Tzu Chi komunitas *Hu Ai Pluit* berkumpul di Galeri DAAI lantai 1, Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara pada Minggu, 10 Juni 2018 untuk kegiatan kunjungan kasih. Mereka memanfaatkan hari libur lebaran untuk mengunjungi tujuh orang anak asuh yang dibantu biaya pendidikannya oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

Dalam kunjungan kasih ini relawan dibagi menjadi tujuh kelompok. Mereka mengunjungi anak-anak tersebut karena sudah menyelesaikan pendidikan satu tahun ajaran ini dan hasil prestasi mereka pun meningkat. Usai berkunjung, relawan memberikan *sharing* apa yang telah mereka peroleh dan rasakan selama kunjungan kasih.

"Sangat senang masuk dalam barisan Tzu Chi karena visi dan misinya sesuai dengan yang saya cari selama ini. Di Tzu Chi saya bisa ikut survei langsung ke rumah anak asuh," ujar Novita Natalia. Dalam kunjungan ini relawan juga mendata ulang apakah mereka ada yang menemukan kesulitan untuk tahun ajaran barunya.

Erlina Wang, Henry Tando (He Qi Utara 2)

#### Pembagian Bingkisan Lebaran Kebahagiaan Senantiasa Dinantikan

**B**ertepatan dengan Hari Raya Idul Fitri 1439 H yang jatuh pada 15 Juni 2018, sebanyak 19 relawan Tzu Chi Komunitas *He Qi Pusat* sibuk membungkus bingkisan lebaran yang terdiri dari 5 bungkus mi instan DAAI, 1 kotak susu cair 200 ml, dan 1 bungkus biskuit. Menu ini akan dibagikan kepada para pasien dan keluarga yang menemani mereka pada 16 Juni 2018. Selain itu relawan juga menyiapkan 200 kotak lontong cap go meh. Selain dibagikan kepada pasien, bingkisan ini juga dibagikan kepada mereka yang tinggal di rumah singgah Dompot Duafa Pasar Kenari.

"Walaupun hanya lontong sayur *Cap Go Meh*, namun banyak cinta kasih terkandung di dalamnya," kata Foeng Jie Tju, relawan Tzu Chi.

Bagi para pasien itu kehadiran relawan Tzu Chi sebagai penerima kunjungan dari sanak keluarga. Walaupun sebelumnya tidak saling mengenal, namun melalui momen hari nan fitri tersebut relawan terus merajut jalinan keluarga baru dan senantiasa menebar kehangatan cinta kasih.

Suyanti Samad (He Qi Pusat)



Suyanti Samad (He Qi Pusat)

## Cermin

## Setiap Hari Berusaha Melampaui Prestasi

Guru Babi Haha membagikan hasil ulangan bahasa Mandarin sambil membacakan nilai murid-muridnya. “Kambing Pingping mendapat nilai 100, Kelinci Pengpeng mendapat nilai 90, Beruang Mimi mendapat nilai 50....,” katanya.

Beruang Mimi yang menerima kertas ulangannya menitikkan air mata kesedihan. Usai jam sekolah, Beruang Mimi tidak ingin pulang ke rumah. Ia merasa bersalah terhadap ayah dan ibunya dengan nilai ulangan yang buruk. Beruang Mimi terus berjalan dan tiba di bawah pohon bijaksana yang berusia ribuan tahun. Pohon bijaksana ini selalu memberikan jalan keluar kepada siapapun yang bertanya kepadanya.

Beruang Mimi menyandarkan dirinya ke batang pohon bijaksana, lalu menceritakan sesuatu hal yang mengganjal hatinya. “Kakek Bijaksana, tolong beritahu, saya harus bagaimana agar bisa mendapat nilai ulangan yang bagus?” kata Beruang Mimi.

Kakek Bijaksana menjawab, “Beruang Mimi, jangan putus asa. Percayalah bahwa dirimu sendiri adalah yang terbaik! Asalkan setiap hari kamu berusaha untuk melampaui prestasi diri sendiri, kemenangan akan menjadi milikmu!”

Dengan tangan menopang dagunya, Beruang Mimi bertanya sambil mengedipkan kedua matanya bagai anggur hitam. “Kakek Bijaksana,

apa maksud ‘Setiap hari melampaui prestasi diri sendiri?’”

Kakek Bijaksana tertawa kecil dan berkata, “Kamu kemarin mampu menghafal 5 kalimat, hari ini mampu menghafal 6 kalimat, berarti bisa melampaui prestasi diri sendiri satu kali. Kamu kemarin mampu menyelesaikan 10 soal dengan benar, hari ini mampu menyelesaikan 11 soal dengan benar, juga berarti telah melampaui prestasi diri sendiri.”

Sesampainya di rumah, Beruang Mimi segera membuka tas sekolah, mengambil kertas ulangan dan melihatnya. Ulangan hari ini Beruang Mimi berhasil menulis 10 kalimat dengan benar, maka mendapat nilai 50. “Besok, saya harus menulis 11 kalimat dengan benar, maka saya akan mendapat nilai 55,” gumamnya. Lalu ia mulai menghafal kalimat demi kalimat dengan serius.

“Beruang Mimi, ayo kita bermain bersama kami!” ajak teman-temannya dari luar jendela.

“Tidak bisa. Saya belum selesai belajar!” jawab Beruang Mimi tanpa menoleh.

Setelah selesai belajar, Beruang Mimi mengeluarkan buku PR ilmu hitung. Hari ini ia hanya menyelesaikan 8 soal dengan benar dan mendapat nilai 40. Dia berkata pada dirinya, “Besok saya harus bisa menyelesaikan 9 soal dengan benar, dan saya akan mendapat nilai 45.” Ia lalu mengeluar-



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

kan kertas soal latihan ilmu hitung dan belajar dengan serius.

Suatu ketika Mama memanggil Mimi, “Mimi, sudah waktunya makan!” kata Mama padanya.

“Nanti saja, saya belum berhasil menghitungnya dengan benar!” jawab Mimi yang masih terus melanjutkan belajar berhitung.

Keesokan hari, ketika pulang sekolah, sang guru memuji Beruang Mimi. “Hari ini teman sekolah kalian, Beruang Mimi ada kemajuan sangat besar dibandingkan hari kemarin. Hari ini nilai ujian bahasa Mandarinya mendapat nilai 65, Matematika 65,” kata sang guru bangga.

Mendengar pujian dari sang guru, ruang kelas serentak bertepuk tangan meriah. Wajah Beruang Mimi merah merona. Senyuman kegembiraan mengembang dari bibirnya.

Sejak saat itu, Beruang Mimi selalu mengingat nasihat yang dikatakan Kakek Bijaksana: Setiap hari berusaha melampaui prestasi diri sendiri satu kali! Pada hari berikutnya, ia pasti memperoleh hasil yang lebih baik dari kemarin.

□Sumber: Buku Batu Yang Ingin Terbang  
Penerjemah: Lenah (Tzu Chi Tangerang)  
Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

## Info Sehat



Sumber : dr. Steven Sakasmita, Sp.N, M.Kes  
Dokter Spesialis Saraf RS Cinta Kasih Tzu Chi

## INSOMNIA

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan mental. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga untuk beraktivitas. Jumlah waktu tidur rata-rata orang dewasa antara 6-9 jam/hari.

Gejala insomnia antara lain:

- Kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidur,
- Bangun tidur terlalu awal dan tidak dapat tidur kembali
- Tidur yang tidak menyegarkan selama 1 bulan atau lebih.

Sekitar 30% orang dewasa mengalami insomnia, perempuan lebih banyak daripada laki-laki dengan perbandingan 2:1. Insomnia dapat terjadi oleh berbagai sebab baik oleh karena penyakit yang diderita atau obat-obatan maupun terjadi primer tanpa sebab yang mendasari.

Beberapa efek insomnia antara lain:

- Mudah lelah dan lemas
- Kesulitan konsentrasi, gangguan perhatian dan memori
- Penurunan prestasi sekolah dan pekerjaan
- Gangguan mood dan mudah tersinggung
- Mengantuk saat siang hari
- Kekurangan motivasi, energi, dan inisiatif
- Kecelakaan saat berkendara dan salah dalam bekerja
- Sakit kepala, gangguan pencernaan
- Risiko diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gangguan sistem imun
- Obesitas
- Cemas dan depresi

Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah:

1. *Stimulus control therapy*: menggunakan tempat tidur dan kamar tidur hanya untuk tidur (*sleep hygiene*) dan ke kamar tidur apabila merasa mengantuk.
2. *Sleep restriction*: mengatur jam tidur yang ketat.
3. Intervensi kognitif: mengubah dan mengganti keyakinan awal yang tidak rasional tentang tidur atau ketakutan kekurangan tidur.
4. Olahraga, relaksasi sore secara rutin, menghindari tidur siang, dan membatasi minum alkohol.

Apabila insomnia tidak dapat teratasi setelah melakukan hal-hal tersebut, Anda dapat berkonsultasi dengan dokter untuk pemeriksaan dan pengobatan lebih lanjut.

## Sedap Sehat



## RED GINGER KEMBANG TAHU

## Bahan:

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Agar-agar powder    | : 5 gr   |
| Tahu sutra          | : 300 gr |
| Susu kacang kedelai | : 500 ml |

## Bahan Saus:

|             |   |
|-------------|---|
| Gula kelapa | : 200 gr                                    |
| Air putih   | : 400 ml                                    |
| Jahe merah  | : 80 gr (setengah geprek, setengah blender) |
| Beet        | : 30 gr                                     |
| Daun pandan | : 1 lembar                                  |
| Garam       | : secukupnya                                |

## Cara Membuat:

## Kembang Tahu

1. Campurkan di dalam bowl/ susu kedelai dengan agar-agar powder hingga tercampur rata.
2. Panaskan di api kecil, aduk terus sampai mendidih.
3. Masukkan ke dalam blender dengan tahu, proses sampai halus.
4. Dinginkan hingga adonan padat.

## Saus Ginger

1. Blender jahe dan bit dalam blender hingga halus. Kemudian saring, panaskan dalam panci masak dengan gula, daun pandan, dan garam.
2. Masak 10 menit hingga mendidih. Lalu angkat, dan makanan siap disajikan.

□Masak Sehat DAAI TV



# Ragam Peristiwa



## DHARMASANTI WAISAK NASIONAL (4 JUNI 2018)

**MEMPERSATUKAN KEBERAGAMAN.** Perhimpunan Majelis Agama Buddha Indonesia (Permabudhi) bekerja sama dengan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan Dharmasanti Waisak Nasional 2562 BE/2018 di Tzu Chi Center Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Kegiatan ini dihadiri 1.458 tamu undangan dari Majelis-majelis Buddha yang tergabung dalam Permabudhi.

Anand Yahya



## PEMBAGIAN PAKET LEBARAN (27 MEI – 9 JUNI 2018)

**BERBAGI DAN MENJALIN SILATURAHMI.** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia memberikan bantuan berupa Paket Lebaran kepada masyarakat kurang mampu. Sebanyak 20.427 paket berupa: mi instan (1 dus), minyak goreng (2 liter), dan beras (5 kg) dibagikan di 36 titik di wilayah Jabotabek, Serang, Banten dan Cianjur, Jawa Barat.

Suyanti Samad (He O' Pusat)



## PERESMIAN MUSALA RIADUSSALAM (11 JUNI 2018)

**RENOVASI RUMAH IBADAH.** Musala Riadussalam di Kampung Sindangsari, Desa Cilangari, Kabupaten Bandung Barat yang telah direnovasi Tzu Chi telah digunakan. Peresmian ditandai dengan penyerahan oleh relawan Tzu Chi kepada pengurus musala. Dihari yang sama, relawan memberikan 76 paket lebaran kepada warga yang tinggal di sekitar Musala Riadussalam.

Anand Yahya



## MEMPERINGATI HARI SUSU NUSANTARA (1 JUNI 2018)

**PEDULI TERHADAP GENERASI PENERUS.** Tzu Chi Sinar Mas turut berpartisipasi memperingati Hari Susu Nusantara. Tahun 2018 ini lebih dari 600 relawan membagikan susu kepada 6.000 anak-anak. Kegiatan ini sebagai wujud kepedulian dalam meningkatkan kesadaran untuk pelajar betapa pentingnya minum susu.

dok. Tzu Chi Sinar Mas

## Bantuan dan Baksos Kesehatan Untuk Pengungsi di Hawaii Menjalin Jodoh Baik Melalui Nasi Jing Si

## Tzu Chi Internasional



dok. Tzu Chi Hawaii

Relawan Tzu Chi, relawan palang merah internasional, dan beberapa korban bencana gunung berapi Kilauea di Hawaii berdoa bersama sebelum melaksanakan baksos kesehatan dan pemberian bantuan.

**G**unung berapi Kilauea di Hawaii meletus dalam skala besar sejak tanggal 3 Mei 2018 karena terpengaruh oleh bencana alam dan ketidakselarasan alam semesta. Hingga saat ini patahan yang terjadi di bawah permukaan tanah masih menyemburkan magma yang mengalir keluar. Akibatnya banyak jalan-jalan dan rumah warga yang mengalami kerusakan. Pemerintah setempat sudah mengevakuasi warga

dari desa-desa yang berdekatan dengan wilayah gunung berapi tersebut. Banyak badan atau lembaga yang kemudian beramai-ramai menyediakan bantuan dalam mengevakuasi para warga.

### Perhatian Secara Estafet Di Pulau Utama Hawaii

Pada tanggal 2 Juni 2018, relawan Tzu Chi Hawaii mengirim tim survei ke pulau utama Hawaii dengan pesawat

udara untuk mengetahui keadaan dan juga mengunjungi beberapa pusat penampungan pengungsi. Dari kunjungan ini diketahui bahwa para pengungsi di penampungan sementara mendapatkan makanan yang dikoordinir oleh organisasi Salvation Army dan beberapa organisasi lain secara berestafet. Unit penyediaan makanan mengungkapkan bahwa ada sebagian pengungsi yang bervegetaris. Mendengar hal tersebut, Tzu Chi bersedia memberikan pelayanan penyediaan makanan hangat vegetaris untuk memenuhi kebutuhan sebagian pengungsi.

Kemudian pada pagi hari tanggal 3 Juni 2018, 14 orang tim medis relawan yang terdiri dari relawan Tzu Chi Honolulu, Ketua organisasi tim gawat darurat Hawaii (VOAD) Emily Kukulies, serta dokter internis ginjal Zheng Xufeng bergerak menuju ke pulau utama Hawaii membawa bahan bantuan makanan dan obat-obatan. Pada saat pembagian makanan, untuk membuat semua warga di tempat penampungan merasakan ketulusan dan kesungguhan hati relawan Tzu Chi, relawan Wu Jingjing dan Lin Shufen berbagi kisah tentang Nasi Jing Si di kantin, sedangkan para relawan

lain berbaris rapi untuk membagikan makanan hangat kepada warga yang terkena bencana.

### Bakti Sosial Pengobatan Untuk Pengungsi

Selain memberikan makanan hangat, Tzu Chi juga mengadakan bakti sosial pengobatan untuk para pengungsi. Ada 6 orang dokter dan seorang perawat yang bertugas di lokasi untuk memberi konsultasi kesehatan, seperti termasuk pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, obat dengan resep, dan layanan kesehatan lainnya. Panna, seorang warga Hawaii yang mendapatkan pelayanan kesehatan dalam bakti sosial pengobatan secara khusus menyampaikan rasa terima kasih kepada para relawan Tzu Chi yang berada di lokasi.

Dalam perjalanan pemberian perhatian kali ini, Tzu Chi berhasil membagikan makanan hangat kepada 247 orang pengungsi di Pusat Komunitas Pahoehoa, Hawaii, 50 orang di pangkalan militer Kea'au, serta pelayanan kesehatan kepada 26 orang dewasa, dan 3 anak-anak.

Sumber: www.tzuchi.org  
Diterjemahkan oleh: Mille (Tzu Chi Pekanbaru)  
Penyelar: Agus Rijanto