No. 148 | November 2017

www.tzuchi.or.id
@tzuchiindonesia
Tzu Chi Indonesia

Buletin Tzu Chi

Menebar Cinta Kasih Universal

任何事都是從一個決心，一粒種子開始。

Segala perbuatan harus dimulai dari sebuah tekad, bagaikan menanam sebatang pohon yang berawal dari sebutir benih.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi

http://q-r.to/babzmh

Tzu Chi Indonesia

ANDROID APP ON Google Play

Download on the App Store

Dok. Tzu Chi Selangor

Lima ratus orang pengusaha asal Malaysia, Singapura, dan Indonesia berkumpul dan belajar bersama di Aula Jing Si Tzu Chi Malaysia. Acara ini bertujuan untuk saling berdiskusi dan belajar satu sama lainnya.

Kamp Pengusaha Indonesia dan Malaysia

Makna Keberhasilan Hidup yang Sesungguhnya

"...Anda bisa mengajak karyawan Anda melakukan hal yang begitu bermakna ini, sehingga karyawan Anda tidak hanya bekerja untuk memberikan keuntungan bagi perusahaan, tetapi kehidupan mereka juga mendapatkan berkah yang berlimpah," ucap Jian Ci Lu.

Dalam kegiatan Konferensi *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) di Malaysia pada Maret 2017 lalu, para pengusaha dari Malaysia menjadi tim pelaksana kegiatan. Mereka merencanakan acara, melakukan pembersihan lokasi acara, membuat alur, dan menjalankan keseluruhan acara dengan sepenuh hati. Tidak hanya itu, para pengusaha ini juga bersungguh hati mengkuti setiap pelatihan relawan dan mau menjadi relawan Komite Tzu Chi, serta menggenggam tanggung jawab di setiap acara Tzu Chi.

Melihat para pengusaha yang dapat merendahkan hati dan bersungguh-sungguh seperti ini membuat Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei yang saat itu mengikuti konferensi TIMA bersama relawan Komite Tzu Chi Indonesia, Cia Wen Yu merasa terinspirasi untuk mengajak pengusaha Indonesia untuk saling berdiskusi dan belajar satu sama lainnya dengan pengusaha Malaysia dan Singapura.

Gayung pun bersambut dan jalinan jodoh baik telah matang pada waktunya. Untuk pertama kalinya, Yayasan Buddha Tzu Chi Cabang Selangor, Malaysia dan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bekerja sama pada tanggal 14-15 Oktober 2017 dalam kegiatan Kamp Pengusaha Tzu Chi Malaysia dan Indonesia di Kuala Lumpur, Malaysia. Liu Su Mei mengajak 92 pengusaha asal Indonesia untuk mengikuti kegiatan ini.

Jian Ci Lu, Ketua Tzu Chi Malaysia dalam *sharing*nya memberikan sebuah perumpamaan, di saat seseorang mengetahui adanya penderitaan di masyarakat maka kebanyakan orang akan timbul niat baik. Tetapi niat baik itu hanya berasal dari perseorangan saja. Karena itu, dalam kesempatan yang baik tersebut, ia mengajak para pengusaha untuk bersama-sama menggalang lebih banyak niat baik di perusahaan mereka masing-masing.

"Jika Anda seorang pengusaha, ketika Anda tahu bahwa ada golongan masyarakat yang memerlukan, Anda bisa mengajak karyawan Anda melakukan hal yang begitu bermakna ini, sehingga karyawan Anda tidak hanya bekerja untuk memberikan keuntungan bagi perusahaan, tetapi kehidupan mereka juga mendapatkan berkah yang berlimpah," ucap Jian Ci Lu.

Senada dengan Ketua Tzu Chi Malaysia, Liu Su Mei, Ketua Tzu Chi Indonesia juga mengungkapkan tidak peduli apakah perusahaan dari pengusaha itu besar atau kecil, tetapi jika setiap orang dalam perusahaan berikrar, maka himpunan kebajikan akan menjadi sangat besar. "Pengusaha Malaysia, mereka bukan hanya berdonasi, tetapi ikut dalam kegiatan Tzu Chi dan dilantik menjadi komite. Ini sungguh tidak mudah, jadi kali ini kami juga berharap dengan membawa tim pengusaha Indonesia untuk belajar dan berkembang," terang Liu Su Mei.

Berbagi Sukacita dan Menggalang Bodhisatwa Dunia

Dalam acara ini, Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia, Franky Oesman Widjaja juga berbagi pengalaman bagaimana ia bergabung dalam Tzu Chi dan menggalang para karyawan di perusahaannya, Grup Sinar Mas. Ia pun mengimbau karyawannya untuk tidak hanya bekerja keras di perusahaan, tetapi juga bekerja sosial di sekitar lingkungan mereka. Contohnya ialah tekadnya menggalang satu juta donatur di dalam perusahaannya, yang mana tekad tersebut akhirnya dapat terwujud pada tahun 2017 ini.

Selain Franky O. Widjaja, Sugianto Kusuma, yang juga Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia juga berbagi pengalamannya mengenai pembangunan rumah susun (Rusun) untuk warga Kali Angke yang terkena normalisasi. Relawan Tzu Chi pun melakukan pendampingan untuk warga tersebut hingga kini. Warga yang dulunya terpuruk karena ekonomi, saat ini sudah bisa bangkit dan mengalami peningkatan. Tidak hanya dalam hal ekonomi, tetapi juga dalam pola hidup mereka sehari-hari menjadi lebih sehat dan berbahagia.

Sugianto Kusuma juga memberikan semangat kepada para pengusaha Indonesia yang hadir untuk menggalang hati agar cinta kasih universal Tzu Chi dapat tersebar hingga ke seluruh provinsi di Indonesia. "Saya berharap dapat menyebarkan cinta kasih Tzu Chi yang universal ke-34 provinsi di Indonesia, yang mana di setiap provinsi terdapat Kantor Penghubung Tzu Chi. Saya pun berpesan kepada anak saya, jika saya tidak dapat mewujudkan mimpi ini maka saya minta anak-anak saya untuk melanjutkan mimpi saya ini," ucap Sugianto.

Menutup kegiatan selama dua hari tersebut, Ketua Tzu Chi Malaysia, Jian Ci Lu mendoakan para pengusaha agar dapat memiliki kehidupan yang sukses. "Sebenarnya keberhasilan dalam hidup seperti apa yang Sugianto Kusuma katakan. Ketika kita dapat menjadi orang yang baik baru dapat dikatakan memiliki keberhasilan dalam hidup. Semoga kita sukses dalam usaha dan ada sumbangsih nyata kita dalam masyarakat, sehingga masyarakat dapat menjadi lebih damai dan maju," kata Jian Ci Lu.

❑ Teddy Lianto

Artikel lengkap tentang Kamp Pengusaha Indonesia dan Malaysia dapat dibaca di:
https://goo.gl/edGFJp

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:

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

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

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

Kunjungan Kasih

Acungan Jempol untuk Semangat Tuti

....“Saya merasa kehidupan ini diberikan oleh Tuhan, maka saya tetap perjuangkan”...

Metta Wulandari

Dengan bersemangat, Tuti menceritakan kondisinya saat menghadapi kondisi kritis karena penyakit kanker ovariumnya. Selain bercerita, ia juga berbagi semangat kepada relawan Tzu Chi yang rutin mengunjunginya.

Setiap orang tidak akan pernah tahu kapan kemalangan akan menimpa. Seperti Tuti, wanita setengah baya yang tahun ini berusia 37 tahun. Di usia yang relatif masih muda, Tuti sudah berulang kali keluar- masuk rumah sakit karena kanker ovarium yang ia derita sejak tahun 2013 lalu. Berbagai macam pengobatan pun sudah ia lakukan. “Saya sudah lima kali operasi, tapi *nggak* tahu bisa sembuh atau tidak,” tuturnya perlahan. Kondisi badan Tuti kini sangat lemah. Berat badannya tak sampai 40 kilogram. Hanya perutnya yang terlihat membesar seperti orang sedang hamil tua.

Anak terakhir dari 9 bersaudara ini kini mau tidak mau menggantungkan hidupnya kepada orang lain. Beruntung ia mempunyai saudara yang sama-sama menyayanginya. Tuti dan ketiga anaknya kini menumpang di rumah sang kakak di wilayah Teluk Gong, Jakarta Utara. Ketiga anaknya juga turut ikut kemana pun Tuti pergi. “Mereka (anak-anak) semangat saya,” ucap Tuti.

Dulu Tuti sempat hidup terpisah dengan anak pertama dan keduanya. Ia bercerai dengan suaminya dan hanya membawa anak terakhirnya yang masih bayi kala itu. Ketika sang suami terkena masalah hukum, anak mereka pun kembali ke tangan Tuti. Walaupun dengan keuangan yang serba terbatas, ia selalu semangat untuk menyekolahkan anak-anaknya. Sampai ketika sakit pun, Tuti tetap memaksakan diri untuk bekerja.

“Waktu itu kan setelah operasi kedua, saya merasa sudah jauh lebih sehat. Jadi saya kembali kerja ke Batam. Di sana penghasilannya lumayan dan atasan saya pun sangat baik,” cerita Tuti senang mengingat masa lalunya.

Tapi tidak lama, kanker kembali menyerangnya. Ditambah lagi keuangan keluarga juga sudah menipis. Mereka sempat kebingungan bagaimana menanggung besarnya biaya operasi Tuti. Kondisi keluarga yang *down* membuatnya ikut *down*. Namun semangat hidupnya masih menggebu. “Saya merasa kehidupan ini diberikan oleh Tuhan, maka saya tetap perjuangkan,” tegasnya. Dalam kondisi sulit tersebut, ia meminta *support* dari keluarga untuk membuat kartu jaminan sosial kesehatan dari pemerintah (BPJS).

Berobat dengan menggunakan bantuan BPJS dinilai Tuti cukup membantu karena biaya yang dikeluarkan pasien bisa menjadi sangat minim. Namun, ia ternyata masih harus memikirkan biaya hidup sehari-hari untuknya dan ketiga anaknya: Lukas, Louise, dan Livia. “Saya *nggak* bisa membiarkan mereka *nggak* punya orang tua. Tuhan sudah memberikan tanggung jawab (mengasuh anak-anak) kepada saya,” ungkap Tuti lirih. Dari sana ia mencoba memanfaatkan media sosial untuk melakukan penggalangan dana secara mandiri.

“Saya berterima kasih kepada semua teman saya yang selalu peduli. Termasuk kepada Tzu Chi yang membantu biaya pendidikan anak pertama dan kedua saya. Saya sangat terbantu sekaligus terharu,” ungkap Tuti seraya menyeka air mata.

Tuti memang sengaja mengajukan bantuan biaya pendidikan untuk anaknya karena ia ingin pendidikan anak-anaknya bisa terjamin. “Mereka lebih penting daripada saya. Masa depan mereka masih sangat panjang, jadi harus dipersiapkan dengan baik,” tuturnya memandang Lukas yang tengah mendampingi relawan.

Kini Tuti sudah tenang karena Lukas dan Louise bisa bersekolah dengan tanpa merisaukan biaya. Relawan berharap Tuti terus mampu melewati masa sulitnya. “Semoga pengorbanan dan cinta kasih Ibu Tuti kepada anaknya bisa terbalaskan dengan kasih sayang yang tiada henti pula dari anak-anaknya,” ungkap Johnny Willianto, relawan Tzu Chi Angke.

❑ Metta Wulandari

Artikel lengkap kisah ini dapat dibaca di:
https://goo.gl/bRM6GD

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto. **WAKIL PEMIMPIN UMUM:** Ivana Chang, Hadi Pranoto. **PEMIMPIN REDAKSI:** Anand Yahya. **REDAKTUR PELAKSANA:** Yuliati. **EDITOR:** Arimami SA. **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, Ricky Suherman, Siladhamo Mulyono, Urip Junoes. **PENGEMBANGAN RELAWAN DOKUMENTASI:** Erli Tan, Henry Tando, Teddy Lianto. **WEBSITE:** Heriyanto. **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. **Dicetak oleh:** Gemilang Grafika, Jakarta. (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6th Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tzuchi.or.id.

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

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

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Dari Redaksi

Mengembangkan Nilai Kehidupan

Di pertengahan Oktober 2017 lalu, relawan Komite Tzu Chi Indonesia bersama 92 pengusaha Indonesia berkunjung ke Tzu Chi Selangor Malaysia. Pertemuan antar pengusaha Indonesia Malaysia dan Singapura ini untuk berbagi pengalaman dalam menggalang hati, niat baik, dan belajar merendahkan hati. Untuk menjadi orang yang rendah hati haruslah melalui beberapa proses yaitu: Bersyukur *(Gan En),* bersyukurlah karena bisa hidup. Hidup adalah serangkaian napas yang berkesinambungan, jika napas berhenti maka berakhirlah kehidupan.

Menghormati *(Zun Zhong),* jika rasa syukur telah timbul maka hati dengan bebas leluasa akan menghormati semua kekurangan dan kelebihan orang lain. Tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini.

Cinta Kasih *(Ai)*, dengan cinta kasih kita belajar untuk mengasihi diri sendiri, dengan begitu barulah kita dapat mengasihi orang lain, tanpa memandang perbedaan.

Pada pertemuan *gathering* pengusaha ini, relawan benar-benar didorong untuk menggalang Bodhisatwa. Di Taiwan, ladang berkah sedikit karena ada relawan Tzu Chi dan sistem jaminan sosial yang baik di sana. Di Indonesia, ladang berkah amatlah banyak, karena itu kita harus bersyukur dan menggarapnya dengan baik.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengungkapkan rasa syukur, antara lain dengan selalu mengucapkan terima kasih atas hidup yang telah diberikan, menggunakan objek alam yang bisa menjadi kekuatan dalam bersyukur. Orang tidak memiliki hak atas tubuh, hanya hak pakai kehidupan yang berharga. Hidup ditentukan oleh diri sendiri. Jadi apa yang kita dapatkan di masyarakat haruslah di kembalikan lagi kepada masyarakat.

Hidup adalah berkah yang tak habis untuk disyukuri dan dalam memupuk berkah harus disertai dengan kebijaksanaan. Orang yang berani memikul tanggung jawab akan menciptakan kehidupan yang bermakna. Kehidupan yang bermakna haruslah melalui beberapa proses. Master Cheng Yen mengatakan, “Jangan meremehkan diri sendiri, karena setiap orang memiliki potensi yang tak terhingga”, maka dengan memikul tanggung jawab barulah kita dapat menyebarkan cinta kasih kepada orang lain dan membuat hidup kita menjadi lebih bermakna.

Anand Yahya
Pemimpin Redaksi

上人開示

Pesan Master Cheng Yen

Mengurangi Bahaya Demi Menolong Orang Banyak

Rela membahayakan nyawa diri sendiri demi menyalurkan bantuan ke Afganistan
Kekuatan alam sungguh menakutkan
Perjalanan mengantarkan barang bantuan penuh dengan mara bahaya
Menyucikan hati manusia dan memperkaya makna kehidupan

Artikel dan video dapat dilihat di:
https://goo.gl/AaXNAA

Lihatlah kebakaran hutan yang terjadi. Hutan bagaikan paru-paru Bumi. Paru-paru Bumi yang merupakan tempat tinggal kita telah terluka. Ini akan membawa dampak besar bagi lingkungan hidup kita. Jangan mengira bahwa yang terbakar hanyalah hutan. Kini api telah merambat ke area permukiman. Bisakah kita mengabaikan hal ini? Kita harus meningkatkan kewaspadaan. Melihat api merambat ke rumah warga, kita sungguh harus meningkatkan kewaspadaan.

Selain itu, juga terjadi gempa bumi di Meksiko. Saat ini, insan Tzu Chi di Meksiko masih melakukan survei dan pendataan penerima bantuan. Kita melihat sebagian warga yang semula sudah hidup kekurangan kini semakin menderita akibat gempa bumi ini. Lihat, inilah kekuatan alam. Lempeng bumi terus bergerak, bukan tetap di tempatnya. Kita mungkin merasa bahwa lempeng bumi seakan-akan diam, tetapi sesungguhnya, ia bergerak secara perlahan. Semula, daratan di Bumi menyatu, tetapi kini terpisah menjadi berbagai bagian oleh samudera. Banyak pulau kecil yang berulang kali terpisah, lalu menyatu kembali. Perubahan ini butuh waktu ratusan, ribuan, bahkan ratusan juta tahun. Berhubung usia manusia tidak panjang, kita tidak merasakan perubahan tersebut.

Buddha juga telah mengajarkan kebenaran ini pada kita. Dari waktu ke waktu, segala sesuatu di dunia ini mengalami perubahan. Dorongan pikiran dalam Lima *Agregat* (kesadaran, jasmani, perasaan, persepsi, pikiran) menjelaskan bahwa segala sesuatu di dunia ini terus-menerus mengalami perubahan. Tubuh manusia juga terus mengalami metabolisme sehingga kita bisa bertumbuh dari anak-anak hingga menjadi lansia dan akhirnya meninggal dunia. Jadi, segala sesuatu mengalami perubahan tanpa kita sadari. Kapan dan di mana pun, perubahan tidak pernah berhenti. Karena itu, daripada memperhitungkan berapa waktu yang masih kita miliki, lebih baik kita menggenggam waktu yang ada. Setelah memahami kebenaran, kita segera melakukan hal yang harus dilakukan karena waktu tidak akan menunggu kita. Waktu tidak pernah menunggu siapa pun. Kesempatan kita terletak pada momen kita membangkitkan sebersit niat baik. Kita harus menggenggam setiap kesempatan untuk bersumbangsih secara nyata. Hal yang benar yang kita lakukan akan selamanya terukir di dalam hati kita.

Dalam ceramah pagi, saya juga mengulas tentang Afganistan. Hampir 20 tahun yang lalu, insan Tzu Chi menjangkau Afganistan. Kita bisa melihat perjalanan menuju Afganistan penuh dengan mara bahaya. Relawan kita rela bersusah payah dan membahayakan nyawa mereka demi menolong warga setempat yang kurang mampu, jatuh sakit, dan membutuhkan bantuan. Demi mengantarkan barang bantuan dan obat-obatan ke sana, relawan kita naik sebuah pesawat yang penuh dengan lubang peluru. Di dalam pesawat yang mengangkut obat-obatan, mereka melihat bahwa di daratan terdapat banyak senjata artileri yang mengarah ke udara. Mereka mendiskusikan keselamatan diri atau barang bantuan yang harus diutamakan seandainya pesawat terkena tembakan. Mereka mengutamakan barang bantuan. Tim tersebut terdiri atas tujuh orang, tetapi hanya ada empat atau lima parasut. Jadi, mereka memutuskan untuk mengutamakan keselamatan barang bantuan. Lihatlah, di saat seperti itu, mereka rela mengesampingkan nyawa diri sendiri demi menyelamatkan barang bantuan. Mereka hanya berharap barang-barang bantuan itu dapat mendarat dengan selamat. Relawan kita pergi ke sana beberapa kali dan sangat tidak tega melihat kondisi kehidupan orang-orang di sana.

Ada pula seorang anak berusia 5 tahun yang memikul tanggung jawab sebagai orang tua. Melihat anak-anak di sana, kita pasti akan merasa tidak tega. Anak-anak yang seharusnya polos dan ceria malah mengalami berbagai kesulitan. Inilah kehidupan mereka. Penderitaan mereka sungguh tak terkira. Lihatlah, mereka menjalani hidup di tengah penderitaan yang tak terkira. Jika kita tidak menjangkau mereka, lalu siapa lagi? Kita berulang kali menyalurkan bantuan di sana meski tahu bahwa mengemban misi di sana sangat berbahaya dan membutuhkan kerja keras. Inilah sejarah Tzu Chi dan pengalaman relawan yang pergi ke sana. Hanya orang yang pergi ke sanalah yang bisa merasakan kondisi di sana.

Saya juga mengulasnya dalam ceramah pagi saya. Saat saya bertanya apakah kalian percaya, kalian menjawab, "Percaya, percaya." Bodhisatwa sekalian, kita tentu harus percaya. Orang yang pernah pergi ke sana berbagi pengalaman secara langsung dengan kita, bisakah kita tidak memercayainya? Kita harus memercayai orang yang pernah terjun ke lokasi bencana dan berbagi pengalamannya secara langsung. Begitu pula dengan ajaran Buddha. Meski zaman Buddha sudah berlalu sangat lama, kita tetap harus yakin pada ajaran Buddha. Tanpa menjangkau orang-orang yang menderita secara langsung, kita tidak akan sungguh-sungguh memahami penderitaan mereka. Jika kita menjangkau mereka secara langsung, kita pasti akan memercayai dan merasakan kepedihan dan penderitaan mereka yang tak terkira. Apakah kini kondisi Afganistan membaik? Tidak. Karena konflik di sana masih berlangsung. Saya sering berkata bahwa kita harus menghilangkan kejahatan secepat mungkin.

Di dunia ini, kita harus menggenggam waktu yang ada untuk menyucikan hati manusia. Kita harus memahami kebenaran di dunia dan menggenggam waktu sekarang untuk bersumbangsih secara nyata dan memperkaya makna kehidupan kita. Kita tidak mengejar keuntungan pribadi, melainkan bertujuan menolong orang banyak. Kita harus menjadi penyelamat dalam kehidupan banyak orang. Inilah makna kehidupan yang sesungguhnya.

❑ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 11 Oktober 2017
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlena, Marlina
Ditayangkan tanggal 13 Oktober 2017

修福粒米藏日月・持慧毫芒有乾坤

Memupuk Berkah: Dalam sebutir beras terhimpun cinta kasih sepanjang masa
Membina Kebijaksanaan: Dalam hal terkecil pun terkandung Dharma yang mengubah kehidupan

Master Cheng Yen Menjawab

Makna Berdana yang Sesungguhnya

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:
Apa yang dimaksud dengan berdana yang sesungguhnya?

Master Cheng Yen menjawab:
Berdana dengan harta benda adalah kebajikan. Tidak harus mendermakan banyak uang baru disebut berdana, tetapi berdana harus mengikuti jalinan jodoh dan sesuai kemampuan diri sendiri. Mengikhlaskan tanpa perasaan menyesal dan tanpa kerisauan, inilah merupakan berdana yang sesungguhnya. Jika berdana dengan ikhlas, kita bukan saja berdana materi, namun juga melepaskan kerisauan batin.

❑ Dikutip dari: Catatan Harian Master Cheng Yen edisi musim semi tahun 2003

Genta Hati

三十七道品
四念處

觀身不淨
觀受是苦
觀心無常
觀法無我

37 Faktor Pendukung Pencapaian Pencerahan
Empat Landasan Perenungan

Merenungkan bahwa tubuh tidak bersih
Merenungkan bahwa perasaan membawa derita
Merenungkan bahwa pikiran tidak kekal
Merenungkan bahwa segala fenomena adalah tanpa inti

TZU CHI BALI: Bantuan Bagi Korban Letusan Gunung Agung

Jejak Langkah Tzu Chi di Singaraja

Sejak penetapan status "Awas" terhadap Gunung Agung pada Jumat, 22 September 2017, jumlah pengungsi terus meningkat hingga mencapai 143 ribu jiwa lebih yang tersebar di 471 titik pengungsian di 9 kabupaten di Bali. Meningkatnya jumlah pengungsi ini karena masyarakat yang berada di luar zona berbahaya juga ikut mengungsi. Beberapa beralasan tidak tahu jika mereka berada di posisi mana dari batas radius yang dilarang (zona berbahaya). Selain itu, beberapa faktor psikologis akibat erupsi Gunung Agung dan ancaman bahaya letusannya membuat masyarakat khawatir dan takut hingga kemudian memutuskan untuk mengungsi ke wilayah yang lebih aman.

Prihatin dengan kondisi para pengungsi, pada hari Minggu, 1 Oktober 2017, sebanyak 40 orang relawan Tzu Chi Bali melakukan survei dan memberikan bantuan kepada para pengungsi di empat desa, yaitu Desa Les, Desa Penuktukan, Desa Sambirenteng, dan Desa Tembok yang berada di Kecamatan Tedjakula, Kabupaten Buleleng. Bantuan yang diberikan berupa 50 buah kipas angin, 150 dus air mineral, 100 bok makanan ringan, 10 bok masker, baju layak pakai, dan juga sayur-mayur.

Hadi, salah seorang relawan Tzu Chi Bali mengatakan, "Bantuan ini merupakan bantuan awal yang diberikan kepada para pengungsi, sambil kita memantau perkembangan aktivitas Gunung Agung." Karena menurut Hadi dan relawan Tzu Chi lainnya proses ini tidaklah sebentar, bahkan bisa bertahun-tahun, seperti yang terjadi pada Gunung Sinabung.

Putu, salah seorang pengungsi mengatakan ia sangat bersyukur dan berterima kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan bantuan. "Semoga kejadian (bencana) ini cepat berlalu dan kami dapat kembali ke aktivitas seperti biasanya," kata Putu berharap.

Gede komang, Kepala Dinas Sosial Kabupaten Buleleng menambahkan agar setiap bantuan nantinya, khususnya di Buleleng dapat terpusat pada 1 (satu) titik posko utama logistik agar setiap bantuan yang masuk dapat dibagikan secara merata. "Setiap lembaga atau masyarakat yang ingin menyalurkan bantuan agar melapor supaya bisa lebih terkoordinasi mana yang kekurangan bantuan dan mana yang sudah mencukupi," terangnya.

❑ Daniel Angkasa (Tzu Chi Bali)

Daniel Angkasa (Tzu Chi Bali)

Relawan Tzu Chi Bali memberikan perhatian kepada warga korban erupsi Gunung Agung berupa perlengkapan kebutuhan sehari-hari dan sayur-sayuran. Tidak hanya bantuan materi, relawan juga memberikan pendampingan dan menenangkan mereka.

Amir Tan (Tzu Chi Medan)

Relawan Tzu Chi Medan dengan penuh semangat menawarkan kue bulan kepada para pengunjung. Mereka juga menjelaskan kepada para pengunjung jika hasil dari penjualan kue bulan akan digunakan untuk kegiatan amal.

TZU CHI MEDAN: Festival Kue Bulan

Menggalang Hati Lewat Festival Kue Bulan

Dalam menyambut Festival Kue Bulan atau *Zhong Qiu Jie* yang jatuh pada tanggal 15 bulan ke-8 penanggalan Lunar atau tepatnya pada tanggal 4 Oktober 2017, Tzu Chi Medan mengadakan penjualan kue bulan di tiga tempat, yaitu di Sun Plaza dan Mall Central Point yang berlangsung dari tanggal 25 September 2017 sampai 1 Oktober 2017 dan di Cambridge City Square, dari tanggal 27 September 2017 sampai tanggal 3 Oktober 2017.

"Tujuan kita mengadakan penjualan kue bulan ini adalah untuk menggalang hati dan dana. Menggalang hati maksudnya dengan adanya penjualan di pusat-pusat perbelanjaan, kita juga sambil menyosialisasikan misi-misi Tzu Chi. Hasil penjualan kue bulan juga akan kita kumpulkan untuk dana amal, makanya dikatakan sebagai galang dana," ungkap Lim Ik Ju selaku koordinator penjualan kue bulan di Sun Plaza.

Andrew Wijaya, seorang pengunjung Sun Plaza merasa tertarik untuk membeli ketika mengetahui kalau hasil penjualannya akan disumbangkan ke dana amal. Ia pun membeli dua bungkus. Alih-alih dibawa pulang, Andrew Wijaya kemudian menitipkan kue-kue tersebut untuk dibagikan kepada yang membutuhkan. "Tadi saya meminta ke relawan agar kue ini bisa diberikan ke saudara kita yang membutuhkan. Dengan kue tersebut saya ingin berbagi kasih," tutur Andrew.

Salah satu relawan Tzu Chi Medan, Lina Chandrina yang ikut membantu penjualan kue bulan di setiap tahunnya sangat bersemangat dengan kegiatan ini. "Saya sangat senang dengan adanya Festival Kue Bulan ini. Dengan adanya kegiatan ini, kita bisa menggalang hati, relawan, maupun pengunjung," ungkapnya bersemangat.

Para relawan Tzu Chi Medan terlihat begitu kompak bekerja sama. Ada yang bertugas di stan, ada yang menawarkan kue bulan ke pengunjung, dan juga yang menata tata letak kue bulan supaya menarik minat pengunjung.

❑ Nuraina (Tzu Chi Medan)

TZU CHI BIAK: Pembersihan Mata Air

Mewariskan Sumber Mata Air yang Bersih

Relawan Tzu Chi Biak dan warga menuruni jalan beraspal, kemudian menembus semak belukar yang masih rimbun menuju area mata air di Desa Dofyo Wafor, Biak pada Jumat, 6 Oktober 2017. Bukan untuk bertamasya, tapi untuk bersama-sama membersihkan area di sekitar mata air tersebut. Lokasinya yang tidak jauh dari Kantor Pemerintahan Desa membuat relawan dan warga memilih untuk berjalan kaki hingga sampai di mata air.

Sebelumnya, relawan sudah pernah melihat kondisi mata air yang masih sangat alami tersebut. Namun sayangnya di tepian mata air tersebut terdapat banyak sampah plastik berserakan. Relawan Tzu Chi Biak pun berinisiatif untuk membantu membersihkan mata air tersebut.

Memulai kegiatan ini, Nataniel, relawan Tzu Chi Biak memberikan arahan kepada warga untuk tidak membuang sampah secara sembarangan. Tujuannya agar kondisi mata air dapat terjaga untuk generasi yang akan datang. Warga pun paham apabila mata air tersebut kotor atau tertutup, maka mereka bisa berjalan cukup jauh menjangkau sumber mata air lainnya.

Sekitar 25 orang warga Desa Dofyo Wafor turut serta membantu membersihkan sumber mata air tersebut. Mereka bahu membahu mengangkat kotoran, sampah plastik, serta membersihkan akses jalan agar mudah dilalui warga.

Zakarias Kafiar, warga Desa Dofyo Wafor yang ikut serta dalam pembersihan tersebut berjanji akan menjaga sumber mata air. "Supaya nanti bisa dinikmati juga oleh anak cucu kami," katanya. Ia juga mengungkapkan terima kasih kepada Tzu Chi Biak yang telah memperhatikan warga dan sumber kehidupan mereka. Hingga saat ini, warga Desa Dofyo Wafor mempergunakan sumber mata air tersebut untuk memenuhi berbagai macam kebutuhan mereka, mulai untuk minum hingga mencuci pakaian.

❑ Marcopolo (Tzu Chi Biak)

Marcopolo (Tzu Chi Biak)

Relawan Tzu Chi Biak dan warga Desa Dofyo Wafor bersama-sama membersihkan area mata air di Desa Dofyo Wafor dari sampah plastik dan kotoran-kotoran lainnya.

TZU CHI BATAM: *Gathering* Relawan Misi Amal

Mengenal Lebih Dekat Misi Amal Tzu Chi

Relawan Tzu Chi Batam mengadakan kegiatan *gathering* relawan Misi Amal Tzu Chi yang berlokasi di Resort Island, Barelang pada Minggu, 8 Oktober 2017. Kegiatan yang diikuti 80 orang relawan ini mengundang pembicara yang merupakan relawan misi amal dari Tzu Chi Jakarta, Wie Sioeng.

Dalam materinya, Wie Sioeng terus mengingatkan peserta bahwa relawan dalam misi amal mempunyai tugas utama yaitu pendampingan. "Bukan hanya sebagai mesin ATM atau sekadar memberikan bantuan secara materi," ucapnya. Ia menambahkan bahwa hanya dengan pendampingan yang penuh kehangatan, para penerima bantuan Tzu Chi dapat merasa benar-benar terbantu dan terinspirasi untuk meneruskan cinta kasih tersebut.

Acara pun diselingi dengan drama singkat yang mengisahkan proses seorang ibu dalam mengajukan beasiswa untuk anaknya. Selanjutnya, materi diisi oleh Vivi, relawan amal Tzu Chi Jakarta yang juga istri dari Wie Sioeng. Mereka berdua bersama-sama menjelaskan bagaimana relawan mengisi *form* pengajuan bantuan Tzu Chi.

Perjelasan terhadap *SOP* Misi Amal Tzu Chi ini membuat peserta lebih percaya diri dalam menjalani misi amal Tzu Chi. Salah satu peserta tersebut ialah Lie Noi, peserta yang sudah tiga kali mengikuti survei kasus.

"Bagaimana kita sampai di rumah orang yang minta bantuan kita? Apa yang harus kita lakukan? Saya cuma *wait and see* (menunggu dan memperhatikan-**Red**). Saya lihat *Shijie ngomong* apa dan catat apa. Seperti tadi dikatakan, kita jangan seperti polisi sampai di rumah kita cek benar atau tidak *sih*, bohong *nggak sih*, atau bagaimana. Tapi harusnya kita *utamain* kehangatan dulu. Tapi saya rasa poin itu yang paling penting untuk saya," ujar Lie Noi.

Melihat besarnya jumlah peserta yang mengikuti *gathering*, Wie Sioeng sendiri merasa sangat sukacita terhadap tumbuhnya relawan amal di Kota Batam. "Saya sangat bahagia bahwa ternyata minat untuk menjalani misi amal di Batam mulai banyak dan mulai berkembang. Itu merupakan suatu harapan ke depannya untuk kita semua dalam belajar melatih diri di Tzu Chi dengan menjalani misi amal. Karena akar dari misi Tzu Chi adalah misi amal," ucap Wie Sioeng.

❑ Bobby Ho (Tzu Chi Batam)

Bobby Ho (Tzu Chi Batam)

Wie Sioeng beserta istrinya Vivi, relawan misi amal dari Tzu Chi Jakarta menjelaskan bagaimana relawan mengisi form pengajuan bantuan Tzu Chi kepada relawan misi amal Tzu Chi Batam.

M. Galvan (Tzu Chi Bandung)

Tim medis Tzu Chi memeriksa salah seorang santriwati yang mengikuti baksos kesehatan di Pondok Pesantren Darul Inayah. Pelayanan kesehatan ini berhasil melayani sebanyak 335 pasien.

TZU CHI BANDUNG: Baksos Kesehatan Umum

Jalinan Kasih di Pesantren Darul Inayah

"Banyak santri yang tertular dari penyakit gatal-gatal ini, *dikasih* obat pun sebetulnya hanya sementara saja. Jadi lebih tepat bila ada sosialisasi bagaimana mencegah penyakit ini berkembang di kemudian hari," ucap dr. Benni, anggota *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) Bandung.

Rata-rata dari hasil pemeriksaan dokter, para santri mengalami gatal-gatal dan penyakit kulit yang disebabkan oleh kutu. Selain itu sebanyak 12 pasien kasus (penanganan khusus) pun terjaring dalam baksos ini yang nantinya akan ditindaklanjuti oleh Tzu Chi Bandung.

Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Bandung dibantu 60 relawan telah melayani sebanyak 335 pasien santri pada baksos kesehatan yang digelar pada tanggal 8 Oktober 2017 di Pondok Pesantren Darul Inayah yang berlokasi di Jl. Cipeusing RT 04/04, Desa Kertawangi, Kecamatan Cisarua, Bandung Barat.

Fasilitas kesehatan yang berada di kawasan Desa Kertawangi menjadi faktor kendala bagi para santri karena lokasinya yang cukup jauh dari pesantren, sehingga kegiatan baksos kesehatan sangat disambut dengan antusias oleh para santri. "Kita mengharapkan anak-anak di sini supaya bisa lebih sehat jadi kegiatan mereka tidak terganggu. Semoga saja bisa berkelanjutan bersama Yayasan Buddha Tzu Chi ini," ucap Harun Lam, relawan Tzu Chi Bandung.

"Kami rasakan kepeduliannya, bahwa kami sangat terkesan dengan pengabdian atau sumbangan dari Tzu Chi untuk anak-anak kami ini. Di bidang kesehatan, kami memang belum maksimal, makanya dengan kehadiran Tzu Chi ini dalam bidang kesehatan kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya," kata K.H. Asep Sodikin, pimpinan pesantren.

Dewi Astuti (17), seorang santriwati yang berasal dari Cianjur dan sudah menetap di Ponpes Darul Inayah selama 6 tahun juga ikut memeriksakan kesehatannya. Ia berharap agar kegiatan baksos dapat dilaksanakan secara rutin untuk para santri. "Ini baru pertama kali kedatangan dari Tzu Chi. Pelayanannya sangat luar biasa sekali. Mudah-mudahan silaturahmi ini tidak hanya sampai di sini," ucapnya.

❑ M. Galvan (Tzu Chi Bandung)

TZU CHI SINARMAS: Baksos Kesehatan Umum

Pelayanan Kesehatan di Desa Serongga

Relawan Tzu Chi Sinar Mas *Xie Li* Kalimantan Selatan 1 dan *Xie Li* Kalimantan Selatan 2 berkumpul untuk menyumbangkan cinta kasih bagi masyarakat sekitar melalui kegiatan Bakti Sosial Kesehatan Umum. Kegiatan ini diadakan di Desa Serongga, Kecamatan Kelumpang Hilir, Kabupaten Kotabaru pada 14 Oktober 2017. Warga sekitar pun mulai berdatangan secara berkelompok dengan menggunakan bus yang telah disediakan relawan. Tidak hanya orang tua, anak-anak juga antusisas mengikuti pemeriksaan kesehatan.

Masyarakat yang telah hadir kemudian disambut para relawan untuk mengikuti proses pengambilan nomor agar kegiatan berlangsung dengan tertib dan teratur. Semangat para relawan untuk menyumbangkan cinta kasih tidak terhalang suasana yang cukup panas. Para pasien yang telah mendapatkan nomor antrian pun tampak tetap antusias mengikuti alur pemeriksaan.

Salah seorang pasien dari 374 pasien yang diberikan pengobatan mengatakan bahwa dia khusus meluangkan waktunya untuk mendapatkan pengobatan pada hari itu. "Udah beberapa lama ini saya *ngerasa* sering *nggak* enak badan tapi untung tadi diperiksa dan tidak ada yang gimana-gimana, cuma penyakit tua, perlu istirahat," ungkap Surip (50). Pada hari itu, pasien yang diperiksa memang kebanyakan menderita penyakit degeneratif.

Kegiatan Bakti Sosial Kesehatan Umum telah rutin dilakukan oleh para relawan Tzu Chi Sinar Mas di *Xie Li* Kalimantan Selatan 1 dan Kalimantan Selatan 2, namun kegiatan kali ini turut dihadiri oleh Giyanto Widjadja, *Head of Support and Services Downstream,* PT. SMART Tbk.

"Ini pertama kali dari pihak Downstream, refinery Tarjun saya ajak untuk melihat langsung apa yang dilaksanakan *Upstream*, sehingga saya harap semakin banyak lagi yang tergerak untuk menjadi relawan ke depannya," ungkap Giyanto Widjadja.

❑ Moses Silitonga (Tzu Chi Sinar Mas)

Moses Silitonga (Tzu Chi Sinar Ms)

Relawan Tzu Chi Sinar Mas melayani warga yang memeriksakan kesehatannya pada kegiatan baksos kesehatan umum di Desa Serongga, Kecamatan Kelumpang Hilir, Kabupaten Kotabaru, Kalimantan Selatan.

Relawan Tzu Chi Jakarta: Tju Andi

Belajar dari Daur Ulang

Stephen Ang (*He Qi* Utara 2)

Saya mengenal Tzu Chi pertama kali dari DAAI TV Indonesia pada awal tahun 2011. Biasanya saya menonton Lentera Kehidupan, Sanubari Teduh, dan Drama kisah nyata. Hampir setiap hari saya nonton acara ini. Saya pun merasa tertarik lalu mencari alamat kantor Tzu Chi dan ketemulah alamat Jing Si Books & Café Pluit, Jakarta Utara.

Sewaktu ke sana, saya ketemu dengan Juliana (relawan Tzu Chi–**Red**) yang kebetulan saat itu sedang bertugas. Ia memberitahu saya kalau buku boleh baca di tempat. Saya baca cukup lama buku-buku di sana. Keesokannya saya datang lagi. Kali ini bertemu dengan Wahyuni *Shijie* yang ternyata teman lama di wihara. Saat itulah saya diajak untuk bergabung ke Tzu Chi. Tanpa berpikir panjang, saya langsung mengiyakan ajakannya.

Satu minggu kemudian, saya diundang untuk mengikuti sosialisasi relawan baru di Kantor Yayasan Buddha Tzu Chi di ITC Mangga Dua (kini di Tzu Chi Center, PIK-**Red**). Disana saya mendengarkan misi-misi Tzu Chi. Saya pun makin tertarik dengan Tzu Chi. Sejak saat itu saya mulai sering mengikuti kegiatan yang diadakan Tzu Chi. Kemudian pada tahun 2012 saya dilantik menjadi relawan Abu Putih.

Hingga pada awal tahun 2013 saya mengikuti kegiatan pemilahan sampah daur ulang di Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Muara Karang. Saya baru mengetahui ternyata sampah yang dikumpulkan tersebut bisa membantu orang lain. Saya pun rutin mengikuti kegiatan pemilahan sampah ini.

> *"Banyak sekali pelajaran yang saya peroleh dari Misi Pelestarian Lingkungan Tzu Chi ini. Saya merasa bahwa kita hendaknya belajar untuk tidak konsumtif serta memanfaatkan kembali barang-barang yang masih bisa digunakan."*

Di tahun 2013 juga, saya dilantik menjadi relawan Biru Putih. Lantaran cukup aktif pada kegiatan daur ulang, saya pun diberi tanggung jawab menjadi fungsional Misi Pelestarian Lingkungan di komunitas *Hu Ai* Pluit.

Saya merasa bahagia bisa menjadi bagian dari barisan Tzu Chi, namun bukan berarti tidak ada tantangan yang saya hadapi. Terkadang banyak kegiatan Tzu Chi yang luput dari saya karena fokus di pengembangan usaha. Seiring berjalannya waktu, saya pun bisa mengatur waktu dengan sebaik-baiknya. Seperti saat sedang terjadi bencana banjir, pagi-pagi saya koordinasi terlebih dahulu dengan karyawan saya perihal apa yang harus dikerjakan. Usai berkoordinasi, saya bergegas membantu relawan Tzu Chi di lokasi posko banjir. Kalau di Tzu Chi sudah selesai, saya pun kembali memantau pekerjaan lagi.

Kalau dipikir-pikir lelah pastinya, tapi bagi saya bisa membantu orang lain membuat saya merasa bahagia. Sampai sekarang pun aktivitas saya tetap berjalan seperti ini dan bersyukur semua berjalan dengan lancar. Apalagi sejak menjadi fungsional, rasanya tanggung jawab menjadi besar.

Meski begitu, banyak sekali pelajaran yang saya peroleh dari Misi Pelestarian Lingkungan Tzu Chi ini. Saya merasa bahwa kita hendaknya belajar untuk tidak konsumtif serta memanfaatkan kembali barang yang masih bisa digunakan. Di setiap kegiatan saya terus menerus menyosialisasikan kepada setiap orang baru yang datang ke lokasi. Tujuannya tidak lain agar mereka lebih memahami manfaat dari daur ulang dan bisa memilah kembali dimulai dari rumah masing-masing.

Semua ini berkat bimbingan Master Cheng Yen. Beliau sangat menginspirasi dalam kehidupan saya, menjadi teladan, serta guru spiritual bagi saya. Keyakinan saya akan Dharma Master Cheng Yen yang menuntun perubahan diri saya. Dulu itu saya itu cuek dan tidak begitu memperhatikan sekitar saya. Saya cukup gila kerja tanpa kenal waktu demi untuk mencari uang. Sekarang saya berusaha untuk meluangkan waktu saat menjadi relawan, bersumbangsih membantu lebih banyak orang lagi. Ke depannya saya juga berharap dapat menambah titik-titik pemilahan daur ulang baru, sehingga Misi Pelestarian Lingkungan ini dapat berkembang dan semakin banyak orang menjalankannya.

Seperti dituturkan kepada
Stephen Ang (*He Qi* Utara 2)

Kilas

Amir Sumardi (*He Qi* Utara 1)

Kelas Budi Pekerti

Belajar Mencintai Lingkungan

"Ada dua jenis sampah,"ucap Sujono mengawali pelajaran Pelestarian Lingkungan pada kelas budi pekerti di Rusun Tzu Chi Muara Angke tentang sampah organik dan non organik. Sebanyak 44 anak pun antusias mendengarkan penjelasan dari relawan.

Setelah mendengarkan penjelasan dan contoh-contoh sampah organik dan non organik dari relawan, anak-anak diajak untuk mempraktikkan langsung kegiatan pemilahan sampah. Tujuan dari kelas yang diadakan pada 1 Oktober 2017 ini agar anak-anak mengerti bahwa sampah nonorganik dapat didaur ulang jika dikelola dengan baik.

Setelah itu anak-anak kelas budi pekerti diajak untuk mengitari area Rusun Tzu Chi Muara Angke dan mengumpulkan sampah non organik yang bisa didaur ulang. Tiara (11), salah satu siswa kelas budi pekerti merasa kegiatan hari ini sangat bagus. "Menarik *banget* karena bisa belajar banyak cara untuk membuat lingkungan lebih bersih," ungkapnya. Ia juga belajar bahwa kebiasaan memilah sampah akan berdampak positif serta menjadikan lingkungan bersih.

❑ Oriana Widjaja (*He Qi* Utara 1)

Life Skill Training

Ada Kemandirian di Bola-bola Nasi

"Hari ini kami membuat *rice ball*," kata Yosephine, guru Budaya Humanis SD Tzu Chi Indonesia. Ada nasi, lalu isiannya berupa jamur, timun, wortel, dan telur. Ada pula kecap asin dan biji wijen untuk memperkaya rasa.

Selain kegiatan memasak, anak-anak SD Tzu Chi Indonesia juga diajak untuk membersihkan lingkungan yang diadakan selama 3 hari sejak Rabu (11/10) hingga Jumat (13/11). Setiap harinya mereka membagi 2 tingkatan kelas untuk ikut kegiatan.

Kegiatan yang bertema *Healthy and Clean Living* ini diajarkan agar para siswa mempunyai kemampuan sederhana sebagai bekal menjalani kehidupan mereka ke depan. "Aku suka hari ini belajar bikin *rice ball*," kata Kevin, siswa kelas P4 Love. "Di rumah aku *nggak* pernah *bikin* makanan sendiri dan hari ini bikin *5 rice ball* untuk bagi-bagi sama tiga *dedek* aku," lanjutnya.

Selain membuat makanan sehat, hari itu para siswa juga diajak untuk membersihkan lingkungan yang mereka gunakan sehari-hari. Mencakup bagian luar kelas, koridor sekolah, *playground*, hingga Jiang Jing Tang di Aula Jing Si Lt. 4.

❑ Metta Wulandari

Metta Wulandari

Khusnul Khotimah

Refugee Learning Center

Merangkul Para Pengungsi

Tim Misi Amal Tzu Chi Indonesia dan relawan Tzu Chi Sinar Mas mengunjungi empat *refugee learning center* yang berada di Jakarta, Kamis, 5 Oktober 2017. Keempat tempat belajar bagi para pengungsi ini adalah Kelas Dompet Dhuafa/CWS di Ciputat, Roshan Learning Center di Mampang Prapatan, Sunrise Refugee Learning Center/ Sandya Institute di Tebet, dan Kelas di Petamburan. Kunjungan relawan Tzu Chi ini ditemani Badan Urusan Pengungsi PBB (UNHCR).

Di *Sunrise Refugee Learning Center*, ada sebanyak 84 siswa yang yang mengambil kelas Bahasa Inggris. Sementara 40 siswa mengambil kelas Bahasa Indonesia. Kebanyakan siswa dari berbagai usia ini berasal dari Afghanistan. Relawan Tzu Chi Sinar Mas dalam kunjungan ini juga membawa bantuan berupa buku tulis, alat tulis, dan dispenser.

"Kunjungan ini menambah wawasan kami. Harapannya kita bisa saling bergandengan tangan dengan NGO bagi para pengungsi agar mereka memiliki harapan dimasa depan, "kata Wie Siong relawan Tzu Chi.

❑ Khusnul Khotimah

Kelas Kaligrafi

Belajar dari Sang Maestro

Kehadiran sang maestro di bidang kaligrafi Mandarin, Xiao Ji Hui ke Tzu Chi Center merupakan kesempatan berharga bagi Sekolah Tzu Chi Indonesia dan *Tzu Chi University Continuing Education Center* (TCUCEC). Xiao Ji Hui yang berasal dari Taiwan kini telah menginjak usia 79 tahun, ia pun telah mengadakan ratusan sesi pameran di lebih dari 20 negara. Xiao Ji Hui mengajarkan kaligrafi kepada relawan Tzu Chi, murid TCUCEC, serta puluhan murid Sekolah Tzu Chi Indonesia pada 9 Oktober 2017.

Dengan begitu sabar, *Laoshi* (guru) Xiao Ji Hui mengajarkan hal-hal dasar menulis kaligrafi. Menurutnya latihan terus menerus menjadi kunci utama. "Saya sudah belajar dari usia tujuh tahun. Sampai sekarang saya terus memupuk kecintaan terhadap kaligrafi," ujar Xiao Ji Hui.

Belajar kaligrafi memiliki banyak manfaat. Selain menumbuhkan rasa estetika, kaligrafi juga dapat membuat suasana hati menjadi positif. Selain itu, kaligrafi juga bisa melatih fokus, setelah fokus, pikiran pun menjadi jernih.

❑ Khusnul Khotimah

Khusnul Khotimah

Cermin

Xiao Qiang yang Selalu Bersuara Keras

Ilustrasi: Rangga Trisnadi

Suatu hari di Minggu pagi yang cerah, Mama membawa Xiao Qiang dan adik perempuannya pergi bertamu ke rumah bibi, karena hari ini adalah hari pertunangan kakak sepupu Xiao Qiang. Setelah tiba di rumah bibi, mereka melihat banyak sekali tamu yang tidak dikenal. Xiao Qiang ingin mencari mainan namun tidak menemukannya, karena itu ia bermain petak umpet bersama adik perempuannya, namun mereka bermain terlalu riuh karena sangat bergembira. Suara tertawa dan kegaduhan pun telah mengusik ketenangan tamu yang hadir. Mama lalu berkata dengan sangat marah, ”Lain kali Mama tidak akan mengajak kamu keluar rumah!”

Di sekolahnya, Xiao Qiang juga sering membuat guru sakit kepala. Saat guru sedang tidak berada di tempat, ia selalu menjadi biang keributan. Guru sudah mengingatkannya berkali-kali, pada saat berbicara harus dengan suara yang pelan dan lemah lembut. Namun Xiao Qiang tetap saja tidak berubah. Selain itu, dia juga sering mengadu pada guru, dan selalu berkata dengan suara keras.

Suatu ketika, guru dengan sengaja berkata padanya, “Maaf, suara kamu begitu keras, saya tidak jelas mendengarnya.” Agar gurunya bisa mendengar dengan jelas, Xiao Qiang pun menurunkan volume suaranya. Saat itu guru lalu berkata, “Benar sekali! Kalau kamu berbicara seperti ini baru memiliki sopan santun, guru pun bisa mendengarnya dengan jelas.”

Pada suatu hari, setibanya Xiao Qiang di sekolah, guru menemukan Xiao Qiang dalam keadaan diam membisu tanpa gairah. Setelah bertanya, guru akhirnya mengetahui penyebabnya. Rupanya kakeknya yang paling sayang padanya sakit dan dirawat di rumah sakit. Papa dan Mama menyalahkan Xiao Qiang beserta adik perempuannya yang membuat keributan besar sehari sebelumnya. Keributan tersebut menyebabkan kakek tidak bisa tidur siang, sehingga kakek sakit kepala dan tekanan darahnya naik tinggi.

Xiao Qiang sangat ingin ikut bersama Mama ke rumah sakit untuk membesuk kakek. Namun Mama berkata bahwa ia akan mengganggu kakek karena berisik sehingga tidak mengajaknya pergi bersama. Hati Xiao Qiang pun sangat khawatir, cemas, kecewa, dan gelisah.

Guru merasa ini adalah saatnya melakukan “kesempatan pembelajaran” pada Xiao Qiang. Ia lalu berkata kepadanya, “Coba kamu perhatikan, berbicara dengan suara terlalu keras sungguh sangat tidak baik, tidak hanya tenggorokan sendiri mudah cedera, tetapi juga bisa membuat orang lain jatuh sakit. Menurut kamu benar atau tidak?”

Guru berkata, ”Anak-anak yang terlalu berisik membuat orang tidak akan menyukainya. Kamu masih mau berbicara dengan suara yang begitu keras?”

Xiao Qiang dengan wajah sedih berkata, “Tidak mau lagi!”

Guru bertanya kepadanya, “Sekarang kakek telah jatuh sakit, bagaimana baiknya?”

Saat Xiao Qiang mendengar kata-kata ini, hatinya kembali merasa sedih dan menangis. Guru pun bergegas menghibur dirinya, “Sudahlah! Jangan bersedih lagi, tunggu saat kakek pulang ke rumah. Jangan lupa berkata padanya, ‘Maafkan kesalahan saya!’ Dan setelah ini jangan lupa saat berbicara jangan keras-keras, dengan begitu kakek akan sehat setiap hari dan akan menyukaimu seperti dulu lagi. Guru, Papa, dan Mama juga akan sangat menyukaimu!”

Xiao Qiang kemudian menghapus air matanya, dengan penuh kesungguhan hati ia mengingat kata-kata sang guru. Sejak saat itu, dia benar-benar berubah menjadi sangat sopan. Ia juga bisa selalu mengingatkan sahabat cilik lainnya untuk berbicara dengan suara halus dan lemah lembut.

❑ Sumber: Panduan Pengajaran Kata Perenungan - Panduan Cinta Kasih Universal Persatuan Guru Tzu Chi
Penerjemah: Yusniaty (*He Qi* Utara 1)
Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat

Sumber: dr. Nico Raga, Sp. OT
Dokter Spesialis Orthopedi Rumah Sakit Cinta Kasih (RSCK) Tzu Chi Cengkareng

MENJAGA KEPADATAN TULANG

Tulang yang rapuh beresiko lebih tinggi terjadi patah tulang saat terjatuh dibandingkan tulang yang padat/kuat. Kerapuhan tulang umumnya terjadi pada usia lanjut, wanita yang sudah menopause. Namun bisa juga terjadi pada orang yang lebih muda, bahkan anak-anak dikarenakan penyakit tertentu.

Tulang terdiri dari berbagai macam mineral, terutama kalsium. Lebih dari 99% kalsium dalam tubuh tersimpan pada tulang. Massa tulang paling padat *(Peak Bone Mass)* terjadi pada usia 16 – 25 tahun. Setelah puncaknya, setiap tahunnya massa tulang tubuh kita akan berkurang 0.3 - 0.5% . Hal ini terjadi karena jumlah kalsium yang dilepas dari tulang lebih banyak daripada jumlah kalsium yang ditimbun pada tulang. Pada Wanita *menopause*, massa tulang yang hilang akan lebih banyak dikarenakan berkurangnya hormon estrogen pada wanita tersebut.

Setiap orang dapat mengalami kerapuhan tulang seiring bertambahnya usia, *osteoporosis (senile osteoporosis)*. Hal ini dapat kita cegah atau kita tunda dengan cara:

1. Berolah raga secara teratur sejak dini
Setiap hentakan kaki akan merangsang pembentukan kepadatan tulang. Orang yang kurang jalan atau olahraga dikarenakan sakit, sehingga harus berbaring saja di ranjang, akan mengalami kerapuhan tulang lebih awal meskipun di usia muda.

2. Terpapar sinar matahari yang cukup setiap hari
Sinar matahari membantu mengaktifkan vitamin D di dalam tubuh yang digunakan dalam metabolisme tulang.

3. Mengonsumsi makanan yang kaya akan kalsium dan vitamin
Jumlah kebutuhan kalsium pada anak-anak 600 mg/hari, dewasa muda (10-25th) 1300 mg/hari, dewasa 750 mg /hari, wanita hamil 1500 mg /hari, wanita menyusui 2000 mg /hari, wanita menopause 1500 mg /hari.

4. Hindari asap rokok dan penggunaan obat – obatan yang mengandung steroid.

Sedap Sehat

Anand Yahya

>>Labu Isi Mutiara

Bahan:

Labu (Tong Kua)	: ½ kg (direbus dengan penyedap jamur/ Mo Kou Ching sedikit dan garam secukupnya)
Jamur Kuping	: 1½ ons
Jamur Putih	: ½ ons
Jahe	: 5 potong
Jamur Kancing	: 1 bungkus
Jamur Hioko	: 3 buah
Pek Ko	: 20 buah
Air	: 200 ml

Bumbu :

Hao yu	: 2 sendok makan
Kecap asin	: 1 sendok makan
Kecap manis	: 1 sendok makan
Lada	: ½ sendok teh
Garam	: 1 sendok teh
Arak masak	: 2 sendok makan
Maizena	: ½ sendok teh

Cara membuat :

1. Masukkan Jahe, jamur hioko, pek ko, jamur kuping, dan jamur kancing ke dalam penggorengan, disusul dengan *hao yu*, kecap asin, kecap manis, garam, dan lada, kemudian tumis hingga wangi.
2. Masukkan jamur putih dan air. Tumis sebentar dengan ditambahkan arak dan air maizena.
3. Aduk rata, angkat lalu siram di tengah labu. Makanan pun siap dihidangkan.

❑ Resep: Siu Chin

Ragam Peristiwa

PENUANGAN CELENGAN BAMBU DI ASG (17 OKTOBER 2017)

Anand Yahya

HIMPUNAN CINTA KASIH. Untuk kedelapan kalinya karyawan Agung Sedayu Grup (ASG) di Harco Mangga Dua Jakarta melakukan penuangan celengan bambu yang dananya akan digunakan untuk kegiatan kemanusiaan Tzu Chi. Dengan penuh sukacita sebanyak 243 orang karyawan menuangkan celengan bambu mereka.

SEMINAR FARMASI (15 OKTOBER 2017)

Yektu Utami (TMA)

SWAMEDIKASI. *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) Indonesia mengadakan Seminar Farmasi TIMA 2017 yang membahas tentang pengetahuan tentang aturan, tata cara, dan praktik pengobatan diri sendiri (swamedikasi). Kegiatan yang diadakan di Aula Jing Si, PIK, Jakarta Utara ini diikuti oleh 143 apoteker, 74 asisten apoteker, 9 mahasiswa, 3 pembicara, dan 5 tamu undangan.

BAKSOS KESEHATAN DEGENERATIF (8 OKTOBER 2017)

Boby KC (*He Qi* Utara)

MENJAGA KESEHATAN DI USIA SENJA. Relawan Tzu Chi dari komunitas He Qi Utara 2 bersama Tim Medis Tzu Chi mengadakan baksos kesehatan degeneratif di Sekolah Tridharma Budhidaya, Pejagalan, Jakarta Utara. Dalam kegiatan ini, sebanyak 222 warga lanjut usia mendapatkan pemeriksaan dan layanan kesehatan.

MEMILAH BARANG DAUR ULANG (1 OKTOBER 2017)

Elvina (*He Qi* Barat)

PENDIDIKAN LINGKUNGAN SEJAK DINI. Relawan Tzu Chi membimbing anak-anak dari Sekolah Minggu Vihara Dhamma Subha memilah barang-barang daur ulang yang masih bisa dimanfaatkan kembali di Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Duri Kosambi, Cengkareng, Jakarta Barat.

Tzu Chi Internasional

Bantuan Korban Gempa Bumi

Kehangatan Untuk Warga Meksiko

Dok.Tzu Chi Amerika Serikat

Warga yang peduli akan bencana membentuk tim relawan lokal. Kardina dan Tani yang bergabung dengan relawan Tzu Chi menjadi jembatan penghubung antara kedua tim relawan untuk bersama-sama membantu korban bencana.

Gempa dahsyat telah memporak-porandakan Meksiko pada tanggal 29 September 2017 lalu. Tim relawan gawat darurat Tzu Chi Amerika Serikat langsung berangkat ke Kota San Diego yang merupakan wilayah bencana gempa dengan kondisi yang sangat parah. Tim survei bantuan bencana menemukan bahwa masyarakat setempat tidak memiliki sumber dana bantuan. Relawan Tzu Chi segera mengulurkan tangan untuk membantu. Hal ini membuat relawan setempat Kardina, Tani, dan lainnya sangat terharu. Mereka menyatakan ingin bergabung ke barisan Tzu Chi dan menjadi butiran benih kebajikan.

Setelah gempa berlalu, masyarakat setempat menghimpun diri menjadi relawan. Mereka berinisiatif membagikan bantuan ke wilayah yang paling parah terkena bancana dan membantu para korban. Setelah melewati masa darurat, mereka juga merencanakan untuk menggalakkan bantuan jangka panjang. Salah seorang relawan setempat, Kardina, juga berinisiatif terjun ke wilayah bencana untuk membantu korban. Pada saat melakukan survei, Pembimbing Umum Relawan Tzu Chi Internasional, Stephen Huang bertemu dengan Kardina, hatinya pun tersentuh oleh ketulusan Kardina. Stephen Huang kemudian mengajaknya bergabung dengan Tzu Chi. Kardina pun menyatakan persetujuannya.

Ada sekitar 1.000 rumah yang rusak, 15 orang korban meninggal, dan hampir 800 orang korban luka ringan maupun luka berat di Kota San Diego. Aliran listrik dan air masih tersedia, tetapi untuk bantuan bahan makanan hanya cukup untuk bertahan selama dua minggu. Berdasarkan kondisi masyarakat setempat, Kardina menyarankan untuk tidak membagikan bantuan berupa uang tunai, karena bisa disalahgunakan. Ia menyarankan bantuan yang diberikan adalah bahan makanan, benih tanaman, alat perkakas, dan lainnya. Hal ini bertujuan supaya para korban bencana dapat secepatnya membangun kembali kampung halaman mereka.

Ikut Merasakan Kepedihan Korban Bencana

Sedangkan Tani mengajak empat orang relawan kenalannya untuk bertemu dengan tim survei Tzu Chi pada 4 Oktober 2017. Mereka bersama-sama pergi ke wilayah bencana di Kota Xochicalco di wilayah San Diego untuk melakukan kegiatan kunjungan kasih. Pada pertemuan pertama, relawan Tzu Chi Amerika, Ge Jijue memperkenalkan Tzu Chi kepada keempat relawan dan melakukan kunjungan kasih ke wilayah San Diego. Ia juga berterima kasih atas kesediaan mereka ikut membantu korban gempa di Meksiko.

Bencana gempa Meksiko telah menghancurkan beberapa wilayah di San Diego, tetapi kehangatan cinta kasih di antara penduduk masih ada. Relawan Tzu Chi dan relawan setempat bekerja sama membentuk sebuah tim yang penuh cinta kasih. Mereka memberikan penghiburan dan pelukan bagi korban bencana yang sedang menderita.

❑ Sumber: http://www.tzuchi.org
Diterjemahkan oleh: Nagatan
Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim