



要鏡中人笑，
照鏡的人要先笑。

Jika ingin orang di dalam cermin tersenyum, maka orang yang berada di depan cermin harus tersenyum terlebih dulu.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi
Indonesia



Di atas Kapal KRI dr. Soeharso, Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia bersama Satuan Tugas TNI mengadakan baksos kesehatan (26 – 28 September 2017) dalam rangka memperingati HUT TNI ke-72.

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-120 di Cilegon, Banten

Menjangkau Warga Pesisir

Minimnya akses kesehatan di wilayah pesisir membuat Baksos Kesehatan Tzu Chi di tiga pulau: Pulo Panjang, Pulau Tunda, dan Ujung Kulon begitu dinanti warga.

“Sudah lega, *plong* rasanya, bahagia melihatnya. Dari dulu saya mikirin gimana caranya (operasi) gitu supaya anak saya sembuh. Sekarang sudah dikasih jalan (operasi),” ungkap Cucum sambil mengusap air mata di ruang pemulihan.

Cucum menemani sang buah hati, Amanah (8) yang menjalani operasi bibir sumbing pada Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-120 di atas Kapal KRI dr. Soeharso yang bersandar di Pelabuhan Merak, Cilegon, Banten.

Sebenarnya ketika Amanah berusia 1 tahun, orang tuanya ingin sekali mengobati bibir sumbingnya. Namun kondisi ekonomi keluarga yang kurang, membuat niat tersebut diurungkan. “Mau gimana, pekerjaan saya hanya buruh serabutan,” ujar sang ayah, Ajot Sarjah (42).

Penghasilan sebagai buruh serabutan juga tidak menentu. Ia pun memberi contoh ketika bekerja menjadi buruh panen padi. “Kalau jadi *kebot* (merontokkan padi dengan cara mengibaskan pohonnya-red) bayarnya 70-75 ribu per kuintal,” cerita Sarjah. Alih-alih untuk menabung, penghasilan ini pun habis untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Amanah saat ini duduk di bangku kelas 2 SDN Kadubera II Pandegelang, Banten. Ia termasuk anak yang pendiam. “Kalau di sekolah sering main sama teman-temannya,” ungkap Cucum. Meski begitu Amanah cenderung malu untuk berkomunikasi dengan orang lain.

“Rasanya suka sedih, namanya anak kita memiliki kelainan, (kadang) suka jadi ejekan teman-temannya,” kata Cucum.

Putri bungsu Sarjah dan Cucum kini telah berhasil dioperasi pada Senin, 26 September 2017. Kesedihan orang tuanya pun berubah menjadi kebahagiaan yang tak terkira. Dengan mata berkaca-kaca Sarjah mengungkapkan kegembiraannya. “*Alhamdulillah*, rasanya bahagia sekali. Berkat adanya bantuan ini (jadi) ada harapan buat masa depan anak saya. Semoga Amanah bisa bersekolah terus dan bicaranya jelas,” ungkapnya.

Pelayanan Kesehatan di Pulau

Selain baksos katarak, *pterygium*, bibir sumbing, hernia, dan minor lokal selama tiga hari (26 - 28 September 2017) di Cilegon Banten, Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia bersama Satuan Tugas TNI juga mengadakan baksos kesehatan dalam rangka memperingati HUT TNI ke-72 di tiga pulau: Pulo Panjang, Pulau Tunda, dan Ujung Kulon, Banten. Dalam baksos ini, tim medis melayani pemeriksaan kesehatan umum, gigi, dan khitan (sunat).

Ketersediaan akses kesehatan yang sangat minim di wilayah kepulauan memang menjadi satu kendala tersendiri. Sebagian besar warga membawa keluhan darah tinggi, pegal-pegal, dan ada pula yang mengeluhkan gangguan pendengaran akibat menyelam terlalu

dalam di laut. Dokter menjelaskan bahwa tekanan air laut membuat pendengaran para nelayan semakin terganggu. Hal ini pun dibenarkan oleh Darmin yang sudah 30 tahun menjadi nelayan, “Kalau cari ikan saya memang jarang pakai alat, langsung berenang ke dalam.” Ia mengaku semakin usianya bertambah, semakin hilang pula kemampuannya untuk mendengar.

Penyakit yang dikeluhkan warga memang kerap ditemui pada warga yang tinggal di pesisir pantai. Penanganannya sebenarnya cukup mudah apabila ada fasilitas kesehatan yang memadai, seperti Puskesmas dan dokter yang menetap di pulau. Namun sayang, belum meratanya fasilitas kesehatan membuat warga harus menunggu momen yang tepat untuk memeriksakan kondisi kesehatan. “Ya idealnya tetap harus ada dokter yang *stay* atau mungkin seminggu dua kali dia mampir ke pulau jadi bisa mengayomi masyarakat sehingga ke depannya masyarakat makin sehat,” ucap dr. Ruth, koordinator Baksos Kesehatan Tzu Chi.

Terlebih baksos kesehatan belum bisa menjamin karena hanya dilakukan dengan porsi yang sangat jarang dan sesekali saja. “Memang seharusnya ke depannya lebih digencarkan edukasi kesehatan sehingga warga tidak mengandalkan dokter untuk menunggu pemeriksaan. Tapi selama bisa membantu melalui misi-misi kami,

kami jalankan sebaik mungkin,” tambah dr. Ruth.

Laksamana Pertama drg. Nora Lelyana, Kadiskes AL, mengaku senang melihat antusias warga yang sudah menanti baksos. “Kami hadir di sini untuk mewujudkan impian bersama karena (kami bekerja) tidak hanya satu instansi tapi semua ikut andil. Kami menyadari bahwa kami adalah bagian dari rakyat, bersama-sama dengan rakyat, membantu rakyat dan selalu berusaha menjangkau mereka dengan sarana yang kami punya,” ucapnya. Ucapan terima kasih juga ia berikan kepada seluruh pihak yang membantu terlaksananya bakti sosial, termasuk kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

Dalam baksos di pulau sejak tanggal 22-24 September 2017, tim medis berhasil melayani sebanyak 950 pasien umum, 157 pasien gigi, dan 65 khitan. Sementara dalam Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-120 di Cilegon, Banten (26 – 28 September) berhasil memberikan layanan pengobatan kepada 8 pasien hernia, 45 bibir sumbing, 46 bedah minor, 116 katarak, 6 *pterygium*, dan 568 khitan.

□ Arimami Suryo A, Metta Wulandari

Artikel lengkap tentang Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-120 dapat dibaca di:

<https://goo.gl/vNiJRS>





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 Buddha Tzu Chi Indonesia**

Kamp 4 in 1 Tzu Chi Indonesia

Membuat Hidup Lebih Berarti

“Seperti minum air, jangan hanya dilihat dan dipegang, tetapi minum dan rasakan sendiri, seperti itulah mestinya cara kita menyerap Dharma.”

Bahagia.., kesan itu yang terlontar dari mulut Anna Suryana (56), relawan Tzu Chi asal Lampung sesuai mengikuti kegiatan Kamp 4 in 1 selama dua hari (16 – 17 September 2017) di Aula Jing Si, PIK, Jakarta Utara yang diikuti oleh 928 relawan dari seluruh Indonesia. Anna tidak menyangka bakal mendapatkan wejangan langsung dari empat *Shifu* (biksuni dari Griya Jing Si Taiwan), yaitu De Ju, De Gen, De Ning, dan De Jian.

Anna mengenal Tzu Chi sejak tahun 2010. Dua tahun sebelumnya, suaminya meninggal dunia akibat kanker paru. Anna dan ketiga anaknya pun hijrah ke Bandar Lampung dari Bandung, Jawa Barat. Di Lampung mereka tinggal di rumah kontrakan. Kondisi Anna saat itu sempat *down*. Beruntung sang kakak merangkulnya dan mengajarkannya ikut kegiatan sosial.

“Awalnya hanya sukarelawan *aja*, karena sering dampingi pasien akhirnya jadi suka,” ujarnya. Kebetulan Anna juga memiliki pengalaman yang kurang lebih sama, di mana selama tiga tahun ia harus bolak-balik ke rumah sakit untuk pengobatan suaminya.

Melihat kondisi para penerima bantuan, Anna pun tergugah. Semangatnya bangkit. Ia kemudian membuka usaha pembuatan kue dan menerima *catering* kecil-kecilan. “Hidup kita harus berarti. Kita tidak boleh larut dalam kesedihan,” tegasnya. Usaha ini terus berkembang. Selain bisa membiayai kuliah anaknya, Anna juga bisa memiliki rumah sendiri dari hasil usahanya. “Ada bantuan dari kakak juga,” ungkapnya.

Sebagai seorang Muslimah, Anna tidak merasakan kendala bergabung di Yayasan Buddha Tzu Chi. “Saya tetap jalani agama dan keyakinan saya. Saya



De Ju Shifu membawakan materi tentang Ringkasan Sutra Makna Tanpa Batas dalam Kamp 4 in 1 Tzu Chi di Aula Jing Si, PIK, Jakarta Utara. De Ju Shifu berharap insan Tzu Chi bisa semakin tumbuh dan berkembang sehingga bisa menjangkau seluruh masyarakat Indonesia.

juga menyerap ajaran Master Cheng Yen, tentang welas asih dan cinta kasih kepada sesama. *Alhamdulillah*, dengan turun langsung membantu orang lain kita bisa merasakan kebahagiaan ketika melihat pasien yang kita bantu sembuh,” ungkapnya.

Bahkan kadang Anna mesti mendahulukan tugasnya sebagai relawan. “Kalau ada yang *urgent*, ya *udah*, saya survei dan antar pasiennya. Bikin kuenya malam,” ungkapnya. Ia tidak khawatir akan rugi. “Saya ingat pesan Master Cheng Yen *bahwa cinta kasih tidak akan berkurang karena dibagikan, sebaliknya akan semakin tumbuh berkembang karena diteruskan kepada orang lain*,” tegas Anna.

Kesungguhan Hati Insan Tzu Chi Indonesia

Kamp 4 in 1 ini juga menimbulkan kesan yang mendalam bagi De Ju Shifu yang membawakan materi tentang Ringkasan Sutra Makna Tanpa Batas. Menurut De Ju Shifu, melihat para peserta yang cukup banyak dan bersungguh-sungguh mengikuti pelatihan ini

membuatnya terharu. “Walaupun ada perbedaan bahasa, tetapi dari sikap dan konsentrasi mereka terlihat sangat bersungguh hati. Ada satu Bodhisatwa yang mengatakan dia melakukan Tzu Chi bukan karena Tzu Chi perlu dia, tetapi karena dia yang perlu Tzu Chi. Poin ini membuat saya terharu,” ungkapnya.

Sebagai negara yang besar, De Ju Shifu berharap insan Tzu Chi Indonesia juga bisa semakin menjangkau berbagai masyarakat di berbagai pelosok di Indonesia. Dan caranya tentu dengan juga menggalang lebih banyak insan Tzu Chi di Indonesia. “*Shixiong-shijie* harus lebih bersungguh hati membabarkan Dharma dan mempraktikkannya, lebih banyak membimbing orang baru, membina sumber daya manusia (relawan), dan juga melatih para staf, dengan begini kita baru punya kekuatan lebih untuk membimbing bibit-bibit baru,” ungkapnya.

□ Hadi Pranoto

Artikel lengkap Kam 4 in 1 ini dapat dibaca di: <https://goo.gl/eDQ4bs>



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

Tekad Luhur dalam Membangun Rumah Sakit

Pola runtuhnya nilai-nilai kemanusiaan saat ini kian marak ketika pelayanan kemanusiaan dijadikan ladang bisnis. Mulai dari paket pemasangan ring jantung, paket melahirkan, berikut transportasi dan akomodasi.

Peristiwa meninggalnya seorang bayi berusia 4 bulan di salah satu rumah sakit menjadi berita hangat di media massa, diduga akibat lambannya pelayanan kesehatan di sebuah rumah sakit lantaran keterbatasan dana dan birokrasi.

Belajar dari peristiwa ini, Kepala Dinas Kesehatan DKI Jakarta, Koesmedi Priharto akan mengeluarkan instruksi untuk seluruh rumah sakit di Jakarta. Memerintahkan seluruh rumah sakit di Jakarta untuk mendahulukan penanganan pasien gawat darurat tanpa menarik uang muka. (Kutipan berita Nursita Sari dari Kompas.com - 10/09/2017). Selain itu, memerintahkan seluruh rumah sakit untuk mencarikan rumah sakit lain sebagai rujukan jika diperlukan.

Aturan ini dimaksudkan agar rumah sakit teguh pada jalur pelayanan kemanusiaan. Kesan bahwa rumah sakit dan fasilitas kesehatan hanya mengejar keuntungan finansial harus dihilangkan.

Peristiwa ini mengingatkan kita tentang sejarah Yayasan Buddha Tzu Chi di Taiwan ketika Master Cheng Yen bertekad untuk membangun sebuah rumah sakit. Ketika itu beliau mengunjungi kerabat yang sakit. Ketika berada di pintu masuk, beliau terhenti dan terkejut melihat genangan darah di lantai. “Apa yang terjadi disini?” tanya Master Cheng Yen. “Seorang wanita desa yang keguguran dibawa keluarganya ke sini. Mereka tidak mampu membayar uang muka sehingga ditolak,” jawab orang itu. Dari peristiwa ini, Master Cheng Yen bertekad membangun sebuah rumah sakit yang berlandaskan cinta kasih universal.

Keputusan beliau untuk membangun rumah sakit tidak didasarkan pada kemampuan, tetapi karena kebutuhan rumah sakit saat itu.

Di bawah kepemimpinan beliau rumah sakit tersebut haruslah berlandaskan Cinta Kasih tanpa mementingkan hubungan darah tanpa ego.

Kini setelah rumah sakit itu berdiri di Hualien, Master Cheng Yen berharap masyarakat dapat ikut menggarap ladang berkah dan menikmati hasilnya ketika Rumah Sakit Tzu Chi melayani orang sakit dengan tulus dan penuh cinta kasih. Mengobati raga, menghargai jiwa, dan menghargai kehidupan menjadi ciri budaya humanis Tzu Chi dalam misi kesehatan.

Membangun rumah sakit juga dapat menghimpun cinta kasih banyak orang, karena pembangunan rumah sakit ini berasal dari donasi banyak orang bukan dari orang perorangan. Semoga peristiwa yang menyentak nurani dan kemanusiaan kita tidak terjadi lagi, khususnya bagi mereka yang membutuhkan pertolongan.

Anand Yahya
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Bervegetaris untuk Melenyapkan Lima Kekeruhan

*Pemanasan global menunjukkan bahwa dunia ini bagai rumah yang terbakar
Karma baik atau buruk yang tercipta bergantung pada sebersit niat
Membangkitkan cinta kasih untuk melakukan kebajikan bersama
Bervegetaris untuk melenyapkan Lima Kekeruhan*



Dalam Sutra Bunga Teratai, Buddha mengumpamakan dunia ini sebagai rumah yang terbakar. Sungguh, kini kita bisa merasakan bahwa dunia ini bagai rumah yang terbakar. Di berbagai tempat, suhu udara terus meningkat. Suhu air laut juga terus meningkat. Jadi, kekeruhan terus terakumulasi di dunia ini dalam jangka panjang. Waktu yang panjang merupakan akumulasi dari detik demi detik.

Buddha mengajari kita untuk memandang penting waktu. Dalam setiap menit dan detik, bahkan setiap femtosekon (seperjuta dari seperbilion dari satu detik) yang sangat singkat, kita mengakumulasi sebab dan kondisi. Sebab adalah benih, dan kondisi adalah faktor yang mendukung terbentuknya buah. Kita bisa menciptakan karma dengan sebersit niat, sebuah tindakan, sepatah kata, dan lain-lain.

Jangan mengira bahwa karma yang kita ciptakan tidak akan membawa pengaruh. Siapa yang tidak memiliki keakuan? Semua makhluk memiliki pandangan keakuan. Pandangan keakuan ini tidak bersih dan bisa mengakumulasi banyak karma buruk dari detik ke detik. Kekuatan karma yang terbentuk sungguh sangat menakutkan.

Akibatnya, terjadi pemanasan global sehingga dunia ini sungguh bagai rumah yang terbakar. Sungguh, pemanasan global semakin serius dan membahayakan nyawa manusia. Bagaimana mengurangi kekeruhan di dunia ini? Satu-satunya cara adalah setiap orang berbuat baik dan membangkitkan cinta kasih untuk melindungi bumi dan udara dari pencemaran.

Kondisi iklim di bumi ini berkaitan erat dengan setiap orang. Setiap menit dan detik kehidupan kita tidak terlepas dari bumi ini. Di alam semesta ini terdapat hukum alam. Berkat segala sesuatu di bumi ini, setiap orang bisa hidup dengan tubuh yang sehat. Tindakan manusia ditentukan oleh sebersit niat. Akibat sebersit niat buruk, manusia terus menciptakan karma buruk sehingga menimbulkan kekeruhan yang bergumpal-gumpal. Bisakah kita mengabaikan hal ini? Untuk memperhatikan, memperbaiki, dan menyelamatkan lingkungan, setiap orang harus memperbaiki pola pikir dan pola hidup diri sendiri terlebih dahulu.

Kita juga melihat relawan Tzu Chi dan anggota Tzu Ching sepenuh hati terjun ke jalan untuk mengimbau orang-orang bervegetaris tanpa takut bekerja keras. Selain menyediakan makanan vegetaris, mereka juga melakukan sosialisasi. Mereka memberi tahu orang-orang bahwa dengan bervegetaris, mereka bisa menyelamatkan bumi. Mereka berbagi dengan orang-orang tentang konsep pelestarian lingkungan yang didasari oleh ilmu pengetahuan dan bagaimana mengurangi pencemaran.

"Setiap orang membicarakan perubahan iklim, tetapi tidak ada yang mengatakan apa yang bisa dilakukan dan bagaimana pengaruh setiap individu terhadap hal ini. Saya rasa, saya ingin mengubah dunia ini. Bervegetaris adalah komitmen yang sulit bagi saya karena saya sudah terbiasa dengan pola makan saya selama ini. Jika berbuat

salah, kita harus segera memperbaikinya atau semuanya akan terlambat. Saya tidak mengonsumsi banyak daging. Namun, saya sangat antusias terhadap kegiatan ini," ucap Ruqayyah Merchant, Mahasiswi Universitas Melbourne.

"Makanan ini benar-benar sangat lezat. Ini membawa dampak positif bagi saya. Makanan vegetaris lebih tawar. Kita tidak mengantuk dan menjadi lebih berenergi setelah makan makanan vegetaris. Saya ingin menerapkan pola makan vegetaris dalam kehidupan sehari-hari. Saya telah memberitahu keluarga saya hal ini. Kita harus melakukannya untuk dunia ini. Bervegetaris bukan berarti hanya makan salad. Seperti yang ditunjukkan orang-orang, bervegetaris tetap bisa mengonsumsi makanan lezat tanpa membawa dampak buruk bagi dunia," tambah Ruqayyah Merchant.

Sungguh, setiap orang harus mengendalikan nafsu makan. Bervegetaris bukan hanya baik untuk kesehatan, tetapi juga bermanfaat untuk menjaga kebersihan bumi dan udara sehingga bisa menyelamatkan bumi. Jika tidak, kini polusi udara yang begitu serius telah menjadi ancaman besar bagi dunia. Kita semua berharap dunia terbebas dari bencana. Kita harus memperhatikan bencana yang terjadi di seluruh dunia. Ini merupakan akibat dari karma buruk kolektif. Kita harus segera bertindak secara nyata.

Di Texas, selama beberapa hari ini, insan Tzu Chi membentuk beberapa kelompok dan mengunjungi pemerintah setempat. Mereka juga melakukan

survei bencana. Melihat kondisi para korban bencana, relawan kita merasa sangat tidak tega. Kini ada sekelompok besar relawan Tzu Chi yang memberikan bantuan di lokasi bencana. Selain itu, relawan di berbagai negara dan wilayah juga menyosialisasikan pola makan vegetaris dan menggalang cinta kasih bagi korban bencana. Relawan di Taiwan dan berbagai negara lainnya telah bergerak untuk menolong korban bencana.

Singkat kata, orang yang hidup aman dan tenteram harus mencurahkan perhatian kepada orang-orang yang menderita. Kita harus memiliki keyakinan yang teguh, bermawas diri, berhati tulus, dan bervegetaris. Bervegetaris tidaklah sulit. Jika setiap orang bisa mengendalikan nafsu makan maka akan membawa manfaat bagi diri sendiri dan bumi. Jika setiap orang bisa melakukannya maka ketulusan kita bisa menjangkau para Buddha dan Makhluk Pelindung Dharma.

Kita harus bersyukur atas hidup kita yang aman dan tenteram. Kita harus membalas budi masyarakat dengan penuh rasa syukur dan ketulusan, memperhatikan para korban bencana dengan penuh cinta kasih, dan sepenuh hati melindungi lingkungan tempat tinggal kita demi diri sendiri dan anak cucu kita. Setiap orang bertanggung jawab atas hal ini. Jadi, mari kita bersungguh hati setiap waktu.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 7 September 2017
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina
Ditayangkan tanggal 9 September 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

Apakah Bervegetaris Merupakan Ungkapan Cinta Kasih?

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Untuk menunjukkan cinta kasih kita, apakah kita harus bervegetaris?

Master Cheng Yen menjawab:

Makna dari bervegetaris bukanlah untuk menunjukkan cinta kasih kita, melainkan upaya untuk menjaga kesehatan dan memurnikan batin sendiri. Ini bertujuan untuk memupuk welas asih kita. Jika kita makan daging, sudah pasti ada nyawa yang hilang. Selain itu, jika ada wabah penyakit pada hewan dan kita salah makan, tentu saja akan berdampak pada kesehatan tubuh kita sendiri.

□ Dikutip dari buku "Membabarkan Sutra Makna Tanpa Batas" karangan Master Cheng Yen

Genta Hati

福從做中得
歡喜在
慧從善解得
自在

Berkah adalah perasaan sukacita yang diperoleh dari bersumbangsih.

Kebijaksanaan adalah perasaan nyaman yang diperoleh dari sikap berpengertian.



TZU CHI SINARMAS: Bakti Sosial Program Kepedulian 5 KM Jendela Hati Kini Terang Kembali

Ada pepatah yang mengatakan bahwa mata adalah jendela hati, maka apa yang dirasakan dalam hati bisa terpancar dari mata. Melihat pentingnya indra mata dalam kehidupan, Tzu Chi Sinar Mas *Xie Li* Semitau kembali menjalankan Program Kepedulian 5 Kilometer. Salah satu tujuan program ini adalah membebaskan masyarakat dari katarak.

Program Kepedulian 5 Kilometer di tahun 2017 ini telah dimulai sejak bulan Mei lalu. Dimulai dari survei calon pasien dan berbagai tahapan lainnya, hingga operasi katarak pada bulan Agustus 2017. Klinik praktek dr. Robertus Susanto, Sp.M menjadi tempat pelaksanaan operasi katarak tahun 2017 ini.

Hingga Agustus 2017, relawan Tzu Chi Sinar Mas *Xie Li* Semitau telah melakukan operasi katarak bagi 13 orang pasien dari Desa Nanga Lemedak dan Nanga Seberuang, Kabupaten Kapuas Hulu, Kalimantan Barat. Dibantu tujuh orang relawan Tzu Chi Sinar Mas, operasi berjalan dengan lancar.

Ketua *Xie Li* Semitau, Farry Surya merasa sangat bersyukur dengan berjalannya operasi katarak ini. Melihat

para pasien bisa terbebas dari belenggu katarak membuat Farry Surya merasa bahagia dapat membantu saudara yang membutuhkan.

"Saya sangat bersyukur, melalui Program Kepedulian 5 Kilometer, masyarakat yang tinggal dekat dengan perkebunan Sinar Mas bisa terbebas dari penyakit katarak, juga bibir sumbing, dan hernia. Saya bahagia melihat para pasien sudah sehat kembali," ucap Farry.

Perhatian para relawan Tzu Chi Sinar Mas tidak berhenti pada saat operasi saja. Selang satu bulan setelah operasi katarak, relawan juga melakukan kunjungan kasih ke rumah-rumah pasien. Melalui kunjungan kasih ini, relawan ingin memastikan bahwa pasien telah terbebas dari katarak dan dapat menjalani hari-harinya dengan lebih baik.

Melalui pengobatan penyakit katarak ini komitmen Tzu Chi Sinar Mas *Xie Li* Semitau semakin berkembang dalam menjalankan Program Kepedulian 5 Kilometer. Tidak hanya di Desa Nanga Lemedak dan Nanga Seberuang saja, namun menyebar ke seluruh wilayah di Kalimantan Barat.

□ Angger Kusuma, Yohanes Wilson
(Tzu Chi Sinar Mas)



Budi Masrianto (Tzu Chi Sinar Mas)

Pascaoperasi Program Kepedulian 5 Kilometer Tzu Chi Sinar Mas, relawan Tzu Chi Sinar Mas melakukan kunjungan kasih ke rumah-rumah pasien guna memastikan pasien telah terbebas dari katarak.



Lenny Pupella (Tzu Chi Makassar)

Seorang pengunjung membeli makanan vegetaris dalam acara Bazar Vegetaris yang diselenggarakan oleh Tzu Chi Makassar dalam rangka menyambut Bulan Tujuh Penuh Berkah.

TZU CHI MAKASSAR: Bazar Vegetaris

Bazar Vegetaris Menyambut Bulan Tujuh Penuh Berkah

Dalam rangka menyambut Bulan Tujuh Penuh Berkah, Tzu Chi Makassar menggelar Bazar Vegetaris di Kantor Tzu Chi Makassar, Jl. Ahmad Yani Blok A No. 19-20 Makassar, Minggu, 3 September 2017. Dengan mengusung tema *Bervegetaris Pada Bulan Tujuh (Imlek) Penuh Berkah*, kegiatan ini dilaksanakan untuk mendukung misi kemanusiaan dan pelestarian lingkungan.

Leni Darmawang, koordinator kegiatan bazar vegetaris tersebut mengatakan bahwa acara bazar bertujuan mengajak masyarakat untuk bersama-sama bervegetaris dan mengonsumsi makanan sehat. "Dengan mengonsumsi makanan vegetaris, masyarakat sudah punya keinginan untuk memulai hidup yang lebih sehat," katanya.

Menu yang bervariasi pun ditawarkan dalam bazar ini. Ada coto, burasa, sate, nasi goreng jamur, sambal goreng, risoles, bakpao, roko unti, dan baruasa. Tentunya semua makanan ini diolah dan disajikan dari bahan-bahan vegetaris. Harganya pun terjangkau mulai dari 15 - 45 ribu rupiah.

Sebelum bazar dilaksanakan, relawan sudah terlebih dulu membagikan ratusan kupon ke masyarakat yang berisi pilihan menu beserta harganya sehingga mereka bisa memilih makanan yang disukai. Kupon tersebut juga harus dibawa sebagai tanda bukti untuk mengambil makanan yang sudah dipilih.

Walaupun antusias masyarakat sangat tinggi, kegiatan bazar ini tetap berjalan dengan rapi dan teratur. Semua berkat kerja sama antara relawan dan Tzu Ching (muda mudi Tzu Chi) Makassar. Masyarakat juga datang secara bergantian mulai pukul 09.00 - 14.00 WITA. Suasana semakin ramai dan penuh keakraban berkat pelayanan relawan yang ramah.

"Kami sangat berterima kasih atas sumbangsih masyarakat, makanan ini kami persembahkan dengan sepenuh hati," ujar Leni Darmawang. Leni juga berharap kegiatan tersebut dapat membantu makhluk hidup dan bisa menjernihkan batin manusia.

□ Sutriani (Tzu Chi Makassar)

TZU CHI BANDUNG: Donor Darah

Membantu Menambah Persediaan Darah

"Bahagia bisa ikut berbagi untuk sesama dan membantu PMI menyediakan persediaan darah. Jadi apa yang kami lakukan sekarang semoga dapat membantu dan dapat digunakan sebaik mungkin oleh yang membutuhkan," kata Imelda pada Kamis, 7 September 2017.

Imelda koordinator donor darah ini merasa bahagia dengan kegiatan ini. Ia berharap kegiatan ini bisa terus berlanjut. Setiap hari kebutuhan darah semakin meningkat dan persediaan darah di PMI semakin berkurang (menipis).

Kegiatan donor darah ini digelar oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Kantor Perwakilan Bandung bersama Lembaga Bahasa dan Pendidikan Profesi *Languange In Action* (LBPP-LIA) serta Palang Merah Indonesia (PMI) yang bertempat di Jl. Re Martadinata, Bandung. Kegiatan ini berhasil mengumpulkan 22 kantong darah.

Desti Priatiningsih, Kepala Seksi Bagian Umum LBPP-LIA menjelaskan jalinan harmonis LIA dan Tzu Chi sudah cukup lama, karena di setiap kegiatan

yang menyangkut kemanusiaan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia selalu hadir dan merespon dengan cepat.

"Terus terang kami merasa senang, merasa bahagia bisa kerja sama dengan Tzu Chi yang sangat membantu sekali dalam kegiatan ini. Kegiatan ini kita lakukan setahun dua kali, dan kita selalu bekerja sama dengan Tzu Chi," ucap Desti.

Salah satu donor, Suhartono (49) juga merasa bersyukur bisa mendonorkan darahnya. Baginya menyumbangkan darah telah menjadi kebiasaan rutin. "Yang penting niat yang baik dan tulus menyumbangkan darah. Kebetulan kegiatan ini (donor darah) dekat dengan kantor" ungkap pria yang sudah 50 kali menyumbangkan darah.

Ketika donor darah berlangsung, relawan Tzu Chi Bandung juga menyosialisasikan visi dan misi Tzu Chi kepada para donor. Hal ini untuk lebih mengenalkan misi kemanusiaan Tzu Chi. Relawan juga memberikan bingkisan cinta kasih kepada para donor usai menyumbangkan darahnya.

□ Galvan (Tzu Chi Bandung)



Galvan (Tzu Chi Bandung)

Tzu Chi Bandung bekerja sama dengan PMI dan LBPP-LIA mengadakan kegiatan donor darah. Dalam kegiatan ini berhasil terkumpul 22 kantong darah.

TZU CHI PADANG: Bantuan Bagi Korban Banjir Cinta Kasih yang Terus Mengalir

Hujan lebat mengguyur Kota Padang pada Sabtu, 9 September 2017. Hujan yang tak berhenti dari pukul 11.00 WIB hingga keesokannya ini pun mengakibatkan banjir di mana-mana. Daerah yang parah terkena banjir adalah Desa Batu Kasek Kelurahan Pengambiran, Kecamatan Lubuk Begalung, Padang, Sumatera Barat. Saat itu warga yang rumahnya berada di dataran rendah sudah siaga membawa barang berharga untuk mengungsi ke tempat yang lebih tinggi.

Ketua Tzu Chi Padang, Widya Kusuma bersama tiga relawan lainnya langsung turun ke lapangan pada Minggu sore, 10 September 2017 untuk melihat kondisi banjir. Relawan bertemu langsung dengan Donasri, lurah setempat dan Ketua RT, M. Zukra serta warga korban banjir.

“Dikarenakan hari yang sudah cukup sore dan untuk menyediakan 1.000 bungkus nasi tidak mungkin bisa, kami langsung tanya ke Ketua RT dan warga setempat apa yang mereka butuhkan. Warga minta sembako,” kata Widya Kusuma.

Setelah survei, Widya Kusuma dan beberapa relawan pun kembali ke Kantor

Tzu Chi Padang untuk berkoordinasi dengan relawan lainnya untuk menyiapkan bantuan sembako. Sebelum membagikan sembako, relawan terlebih dulu memberikan kupon sembako pada Senin, 12 September 2017. Saat relawan turun ke lokasi untuk membagi kupon, cuaca sangat tidak mendukung, dan hujan lebat kembali turun. Sebanyak 500 lembar kupon yang sudah disiapkan pun hanya dapat disebar sebanyak 377 lembar. Usai bagi kupon, relawan kembali ke kantor untuk menyiapkan paket sembako yang akan dibagikan esok harinya.

Sementara itu paket sembako berisi 5 kg beras, 1 kg gula, dan 10 bungkus mi instan. Karena mi instan dibeli dari PT. PDR Padang, maka PT. PDR pun ikut berpartisipasi dengan memberikan sikat gigi beserta odol bagi warga korban banjir. Setelah semua paket selesai dibungkus, pada Rabu, 13 September 2017, sebanyak 377 paket bantuan dibagikan untuk warga yang sudah memiliki kupon di halaman Masjid Thoibah, Pengambiran. Dengan kegiatan ini para relawan Tzu Chi Padang pun merasa lega karena dapat meringankan beban warga yang menjadi korban banjir.

□ Pipi (Tzu Chi Padang)



Relawan Tzu Chi Padang membagikan 377 paket sembako kepada para korban banjir di Desa Batu Kasek, Kelurahan Pengambiran, Kecamatan Lubuk Begalung, Padang.

Pipi (Tzu Chi Padang)



Amir Tan (Tzu Chi Medan)

Dalam guyuran hujan, para relawan tetap fokus dalam melaksanakan proses ritual Namaskara dalam memperingati Bulan Tujuh Penuh Berkah.

TZU CHI MEDAN: Bulan Tujuh Penuh Berkah

Ritual Namaskara di Bulan Tujuh Penuh Berkah

Setiap tahun Tzu Chi Medan memperingati Bulan Tujuh Penuh Berkah dengan pelimpahan jasa dan sosialisasi makna bulan tujuh yang sesungguhnya. Tahun ini, peringatan ditambah dengan ritual Namaskara (*Chao Shan*).

Namaskara pertama diadakan Tzu Chi Medan yang berlangsung pada Minggu, 10 September 2017 sepanjang 400 meter. Dalam kegiatan ini, relawan berkumpul di Kantor Tzu Chi Medan pada pukul 04.00 WIB walaupun sebelumnya pada pukul 01.00 WIB, hujan mengguyur Kota Medan. Untuk mengantisipasi hujan, para peserta mengenakan jas hujan.

Dalam suasana gerimis ritual Namaskara lebih khidmat. “Ketika melihat satu persatu relawan datang walaupun hujan belum berhenti, saya sangat terharu sekali. Semangat dan antusias relawan membuktikan relawan masih mempunyai semangat di Jalan Bodhisatwa,” tutur Desnita Su terharu.

Ritual Namaskara dimulai dengan melantunkan Gatra Pendupaan (*Lu*

Xiang Zan) dan Gatha Pujian bagi Sang Buddha (*Zan Fo Ji*) diikuti 87 orang relawan. “Ritual Namaskara ini melatih konsentrasi dan pikiran kita serta pelatihan diri dalam menapaki Jalan Bodhisatwa. Melatih Introspeksi diri dengan merendahkan hati serta ego kita,” kata Desnita.

Relawan menyambut positif ritual *Namaskara* ini. “Tadi pagi saat bangun masih gerimis. Tapi saya yakin dengan niat yang tulus, pasti tetap jalan. Saya pun bersemangat berjalan di Jalan Bodhisatwa Tzu Chi,” ungkap Yusselina (57), relawan Kelas Budi Pekerti.

Lain halnya dengan Tan Kim Hong, “Ketika *Chao Shan*, banyak rintangan yang harus kita hadapi. Seperti hari ini, hujan turun, namun karena kita bertekad menjalankan ritual ini maka banyak cara untuk mengatasinya. Hal demikian juga senada pada saat kita berkegiatan di komunitas, apabila ada benturan atau masalah, kita harus mampu mengatasinya,” ungkap fungsionaris kegiatan Tzu Chi Medan Timur tersebut. □ Nuraina (Tzu Chi Medan)

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Pengumpulan Koin Cinta Kasih Wadah Menyebarkan Kebajikan

Pengumpulan koin-koin cinta kasih di sekolah-sekolah Karimun rutin dilakukan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun untuk menyebarkan kebajikan dan menambah kekuatan cinta kasih. Sabtu, 9 September 2017, Tzu Chi Tanjung Balai Karimun mengunjungi Sekolah Vidya Sasana.

Sejak pagi, siswa siswi SD, SMP, dan SMA Vidya Sasana berkumpul di lapangan upacara untuk pengumpulan koin cinta kasih ini. Khusus siswa TK (Taman Kanak-kanak), relawan langsung ke sekolah mereka karena kondisi cuaca hari itu cukup terik.

Master Cheng Yen mengajarkan kepada murid-muridnya agar menyisihkan uang belanja ke celengan bambu untuk menumbuhkan niat membantu orang lain. Apa yang Master Cheng Yen ajarkan ini sudah diterapkan dan dijadikan panutan oleh siswa dan guru Sekolah Vidya Sasana. Dalam beberapa kali pengumpulan celengan, para siswa dan guru sekolah ini sangat antusias, hampir semua dari mereka ikut bersumbangsiah.

Hendri (10), siswa SD kelas 3 Sekolah Vidya Sasana sangat senang bisa menuangkan celengan bambunya. “Senang bisa bantu orang,” ungkap Hendri. Selain itu, ia juga turut membantu relawan dalam memindahkan barang-barang untuk penuangan koin cinta kasih di TK Vidya Sasana.

Sementara itu Jenssen, siswa kelas satu SD yang baru masuk di tahun ajaran ini mendapatkan celengan cinta kasih dari relawan. “Pak, harus dimasukkan koin ya?” Sambil menunjuk celengan. “Iya, kamu cukup menyisihkan uang jajan kemudian masukkan koin ke celengan itu,” jawab relawan. “Tapi sebelum memasukkan koin harus berdoa dulu kan, Pak?” tanya Jenssen kembali. Relawan pun mengangguk. “Iya betul, doanya semoga papa dan mama sehat selalu,” jawab relawan kepada Jenssen. Melalui celengan bambu ini, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun berusaha menumbuhkan niat semua orang untuk membantu orang lain, hidup hemat, dan berwelas asih.

□ Calvin (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Calvin (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Dengan bimbingan dari relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun, murid-murid Sekolah Vidya Sasana berbaris dan menunggu giliran untuk menuangkan koin cinta kasih dari celengan bambu milik mereka di lapangan sekolah tersebut.

Relawan Tzu Chi Medan: Alice Wijaya

Tetap Mengingat Tekad Awal



Amir Tan (Tzu Chi Medan)

Sebagai sulung dari tujuh bersaudara, hidup saya terbilang cukup beruntung. Saya hampir tidak pernah merasakan kata penderitaan. Namun diakhir tahun 2002, saat itu saya mendapat informasi jika ada organisasi sosial yang akan dibentuk di Medan. Karena penasaran, saya bersama Lina Gozali (sekarang relawan komite Tzu Chi -Red) mendatangi toko yang ditunjuk menjadi tempat berkumpulnya organisasi yang akan dibentuk tersebut. Dari situlah baru mengerti bahwa ada organisasi asal Taiwan bernama Tzu Chi yang bergerak di bidang kemanusiaan. Saya pun tertarik untuk bergabung.

Awal menjadi relawan Tzu Chi saya diajak untuk menyurvei ke rumah-rumah orang yang meminta bantuan ke Tzu Chi. Pengalaman inilah yang membuat saya

mengenal arti penderitaan. Hal ini memacu saya untuk lebih semangat bersumbangsih. Setiap hari Minggu, kami mengumpulkan pakaian layak pakai sumbangan dari para donatur. Lalu kami pilah dan cuci kembali. Jika ada yang koyak atau kancing kurang maka kami akan benahi. Lalu untuk apa baju-baju ini? Jika ada bencana kebakaran atau banjir, baju-baju yang sudah kami rapikan ini akan dibagi-bagikan kepada mereka.

Kemudian saya menjadi relawan misi amal serta mendampingi pasien Tzu Chi ke rumah sakit. Di sanalah saya belajar banyak hal, apalagi ketika pasien yang kita antar berobat bisa sembuh. Hal itu membuat saya begitu bahagia. Kebahagiaan yang saya rasakan itulah yang mendorong saya makin giat di Tzu Chi. Hingga pada awal tahun 2003, saya dilantik menjadi relawan Biru Putih Tzu Chi.

"...Ketika Kata Perenungan Master Cheng Yen melintas dalam pikiran, maka saya akan merenung dan mengoreksi diri. Kadang memang sangat sulit, namun ketika kita sanggup mengatasi kesulitan tersebut, maka itulah kesabaran sejati..."

Di tahun yang sama, untuk pertama kalinya Tzu Chi Medan mengadakan baksos kesehatan umum di Kompleks Cemara Asri yang melayani kurang lebih seribu pasien. Pengalaman baksos itu membuat saya tertarik untuk mengikuti kegiatan baksos kesehatan yang diadakan Tzu Chi Medan. Hingga di penghujung tahun 2004 bencana besar melanda Aceh. Bencana tsunami yang sangat dahsyat meluluhlantakan daerah Aceh. Saya juga diajak untuk bersumbangsih dengan membantu merawat korban bencana. Saat itu memang sangat sedih melihat begitu banyaknya korban. Demi membantu sesama, kami tidak merasa takut walaupun kondisi masih belum aman.

Sejak saat itu saya selalu ikut baksos kesehatan. Saya merasa selain membantu masyarakat lepas dari penyakit yang dideritanya, baksos ini juga menolong diri saya sendiri. Kenapa demikian? Karena saya lebih mengerti arti kehidupan.

Saya sangat mencintai misi kesehatan, apalagi ketika mengadakan bakti sosial operasi mata katarak. Melihat orang bebas dari kegelapan merupakan kebahagiaan yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata. Dengan banyaknya pasien yang mengikuti baksos yang diselenggarakan

Tzu Chi, saya juga berpikir relawan harus bisa membantu tim medis. Makanya pada 1 Juni 2017 saya mengundang dokter dan perawat untuk mengajarkan relawan cara menggunakan *biometri* dan *tonometer*, sehingga nantinya saat bakti sosial, semua orang bisa saling membantu dan bekerja sama.

Dengan menjadi relawan bukan berarti saya terhindar dari benturan atau pun masalah hidup. Ketika menemukan masalah, saya selalu ingat perkataan Master Cheng Yen, "*Membangun tekad itu mudah, namun sulit untuk mempertahankannya. Jika hanya membicarakan tekad tanpa melakukan pembinaan diri, tidak akan mampu memahami kebenaran sejati dan tidak mampu menerapkan ajaran Dharma dalam kehidupan sehari-hari.*" Ketika Kata Perenungan Master Cheng Yen tersebut melintas dalam pikiran saya, maka saya akan merenung dan mengoreksi diri. Kadang memang sangat sulit, namun ketika kita sanggup mengatasi kesulitan, maka itulah kesabaran sejati.

Sejak mengenal Tzu Chi pula banyak sekali perubahan positif dalam diri saya. Dulu saya seorang yang suka membeli barang-barang *branded*, sekarang gaya hidup demikian sudah saya tinggalkan. Saya berpikir, kita menghamburkan uang sementara masih banyak saudara kita yang menderita. Dan dari Tzu Chi, sekarang saya jadi mengenal dunia kesehatan, dunia kedokteran, dan dunia kemanusiaan. Semoga saya bisa tetap bersumbangsih dan tetap bisa mempertahankan tekad awal.

Seperti dituturkan kepada Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)

Kilas



Erlin Tan

Bulan Tujuh Penuh Berkah Bulan Bakti, Bervegetaris, dan Melindungi Bumi

Sebanyak 250 orang, terdiri dari relawan Tzu Chi dan masyarakat umum, ikut dalam prosesi bakti orang tua yang diadakan oleh relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Utara 1 di Aula Jing Si, It.3, Tzu Chi Center PIK, Jakarta Utara.

Sebelumnya, relawan Tzu Chi *He Qi* Utara 1 telah melakukan sosialisasi di berbagai lokasi. Dalam sosialisasi tersebut relawan mengimbau agar semua orang dapat bervegetaris demi menyelamatkan bumi, dan memiliki pemahaman yang benar terhadap bulan tujuh lunar ini. Relawan juga sekaligus mengundang warga ikut dalam prosesi bakti kepada orang tua.

Prosesi yang berlangsung pada Minggu, 10 September 2017 dengan tema *Bulan Bakti-Bervegetarian-Melindungi Bumi* ini merupakan puncak dari acara Bulan Tujuh Penuh Berkah berlangsung. Para peserta yang hadir pun antusias mengikuti prosesi.

Salah satu peserta kegiatan, Sun Piju yaitu ibu dari Earlena dan Aldrich memiliki kesan tersendiri dari kegiatan ini. "Rasanya senang. Dari sini mereka bisa lebih memahami kasih sayang antara orang tua dan anak. Saya sendiri terharu, walaupun mereka belum terlalu memahami perasaan ini, tapi mereka sudah mulai menunjukkan," ungkapnya.

□ Erlin Tan

Kunjungan TBN Asia Melihat dari Dekat Misi Tzu Chi

Transformational Business Network (TBN) Asia menggelar konferensi di Jakarta pada 14-15 September 2017. Salah satu pembicaranya adalah Hong Tjhin, relawan Tzu Chi yang juga CEO DAAI TV Indonesia. Sebelum konferensi, Hong Tjhin mengajak TBN Asia berkunjung ke kompleks Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi, Cengkareng.

Kepala SMA Cinta Kasih Tzu Chi, Hotman Simbolon memimpin tur ini. Ia senang dapat mendampingi para profesional di bidang bisnis dan para arsitek yang kebanyakan dari Singapura ini.

"Mereka sangat antusias, bahkan mereka menarik saya untuk menjelaskan banyak hal terutama tentang Rusun awal berdirinya, perkembangannya sampai anak-anak di sini bagaimana," kata Kepala SMA Cinta Kasih Tzu Chi ini.

Setelah melihat langsung aktifitas yang ada di kompleks Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, peserta TBN mendapatkan gambaran dari misi-misi Tzu Chi.

"Rumah susun ini adalah percontohan, baik di Indonesia dan negara lain. Jadi saya juga dapat belajar bagaimana membangun Rusunawa seperti ini dengan kualitas bagus dilengkapi dengan fasilitas pendidikan dan kesehatan," ujar Mindy Ong, salah satu peserta TBN Asia.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah



Subandi Chandra (He Qi Barat)

Pelestarian Lingkungan Peresmian Titik Pemilahan di Perumahan Budi Indah

Depo pemilahan barang daur ulang Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kembali dibuka di wilayah Daan Mogot, tepatnya di Perumahan Budi Indah Jakarta Barat pada Minggu, 3 September 2017. Depo ini di kelola oleh relawan Tzu Chi dari komunitas *He Qi* Barat.

Tiga puluh relawan Tzu Chi dari Kebon Jeruk turut meramaikan depo baru untuk pemilahan barang daur ulang ini. Berawal dari inisiatif sepasang suami-istri John dan Yulianti yang juga relawan Tzu Chi untuk mengumpulkan barang-barang daur ulang dari tetangganya. Ia juga mengimbau warga untuk memilah barang-barang yang dapat didaur ulang di rumah masing-masing.

Atas dukungan Johnny Chandrina, Fungsionaris Pelestarian Lingkungan Tzu Chi dan Ketua RW Perumahan Budi Indah yang memberikan izin untuk menggunakan taman dan lapangan olahraga sebagai titik pemilahan barang maka depo ini pun diresmikan. Selain meresmikan titik pemilahan, relawan juga membimbing 16 orang warga tentang cara memilah barang-barang plastik dan memilah kertas.

□ Subandi Chandra (He Qi Barat)

Vegetarian Club Bervegetaris Jadi Lebih Seru

Setiap hari pada jam istirahat, anak-anak yang tergabung dalam *Vegetarian Club* membuka stan di selasar gedung SMP Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng untuk mengajak lebih banyak anggota yang bergabung dalam *Vegetarian Club* Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi, Cengkareng, Jakarta Barat.

"Setiap hari jumlah peserta yang mendaftar di *Vegetarian Club* ini bertambah. Terakhir ada 121. Kami mulai buka stan mulai 21 Agustus 2017, dan akan tutup sampai 30 September 2017," kata *Laoshi* Chai, Senin, 4 September 2017.

Vegetarian Club adalah komunitas vegetarian di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng. Komunitas ini ada sejak tahun lalu, namun hanya di SMP. Tahun ini pesertanya terbuka dari tingkat SD, SMP, SMA, dan SMK. Perlunya dibuat komunitas vegetarian menurut *Laoshi* Chai karena ia mengerti kesulitan yang dialami seseorang yang baru memulai. Para siswa juga menemui kendala, terutama di rumah. Dengan adanya komunikasi ini akanempererat mereka saling menguatkan tekad untuk bervegetaris.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Cermin

Beban Pikiran Xiao Bao



Ilustrasi: Susan, Rangga Trisnadi

Xiao Bao adalah murid kelas besar taman kanak-kanak. Dia melewati harinya dengan sangat tidak gembira setiap harinya. Jika orang lain tidak sengaja menyenggol dirinya, ia selalu akan sangat marah, bahkan mendorong orang lain dengan tangannya. Ia juga memarahi sahabat yang menyenggol dirinya dengan kata-kata yang kasar.

Setiap malam setelah Xiao Bao tertidur, ia selalu bermimpi "Iblis Kemarahan" datang menemuinya. Iblis Kemarahan memberitahu dirinya dengan berkata, "Xiao Bao, saya paling mencintaimu, kamu harus marah setiap hari ya, dengan begini saya baru bisa menjadi bertambah besar dan menjadi teman baik kamu! ha ha ha!"

Setiap kali Iblis Kemarahan datang di dalam mimpinya, Xiao Bao selalu bermandi keringat saat bangun dari tidurnya. Seluruh badannya terasa sangat tidak nyaman.

Pada suatu hari, tanpa disadari Xiao Bao telah tertidur. Tetapi kali ini ia bermimpi bertemu dengan Malaikat Cilik Tersenyum. Xiao Bao merasa Malaikat Cilik tersebut terlihat begitu cantik dan ia pun sangat tertarik olehnya.

Tepat pada saat Malaikat Cilik Tersenyum akan terbang menjauh, Xiao Bao bergegas bertanya dengan suara keras, "Bolehkah saya berkenalan dengan Anda?"

Malaikat Cilik Tersenyum pun berkata, "Tentu saja boleh! Sangat senang bisa berkenalan denganmu, Xiao Bao!"

Xiao Bao pun bertanya pada Malaikat Cilik Tersenyum, "Kenapa Anda selalu begitu riang gembira setiap hari?"

Malaikat Cilik Tersenyum berkata kepada Xiao Bao. "Xiao Bao, kamu terlihat seperti ada beban pikiran?"

Xiao Bao kemudian murung lalu menundukkan kepala dan berkata. "Saya tidak merasa gembira setiap harinya, apalagi ketika teman sekolah mendorong saya. Setiap kali berbaris, selalu ada saja teman sekolah yang suka menyelip ke dalam barisan, semua ini selalu membuat saya menjadi sangat marah."

Setelah mendengar, Malaikat Cilik Tersenyum menyampaikan sesuatu kepada Xiao Bao, "Saya bisa merasakan ketidaknyamanan kamu, namun pada saat kamu marah, apa yang kamu rasakan?"

Dengan gusar Xiao Bao berkata, "Tentu saja merasa sangat tidak nyaman!" Kemudian Xiao Bao kembali berkata. "Namun entah kenapa, setiap kali setelah kemarahan saya mereda, seluruh tubuh terasa sangat tidak nyaman, terkadang juga bisa bikin sakit perut."

Malaikat Cilik Tersenyum berkata. "Rupanya Iblis Kemarahan sudah membuat ulah di dalam tubuhmu, dan juga Iblis Kemarahan kamu sudah berubah menjadi sangat besar!"

Xiao Bao merasa sangat ketakutan dan berkata. "Jadi saya harus berbuat apa? Saya harus berbuat apa agar Iblis Kemarahan berubah menjadi kecil?"

Malaikat Cilik Tersenyum kemudian berkata. "Tidak apa apa! Asalkan kamu sering tersenyum dan tidak marah lagi saat teman sekolah melakukan

kesalahan dan dengan baik hati mengingatkan teman sekolah, maka Iblis Kemarahan akan berubah menjadi kecil."

Sebelum beranjak pergi, Malaikat Cilik Tersenyum mengingatkan Xiao Bao sekali lagi, "Marah itu adalah tindakan menghukum diri sendiri atas kesalahan yang diperbuat orang lain!" Selesai berbicara, Malaikat Cilik Tersenyum pun menghilang.

Setelah Xiao Bao terbangun dari tidurnya, ia mengingat setiap kata-kata yang diucapkan oleh Malaikat Cilik Tersenyum kepadanya. Sejak hari itu, jika ada teman sekolahnya yang kurang berhati-hati menyenggol dirinya, ia selalu dengan sabar mengingatkan teman sekolahnya, "Kamu membentur saya, membuat saya merasa sangat tidak nyaman. Lain kali mohon kamu lebih hati-hati sedikit." Setelah mendengar perkataannya, teman-teman sekolahnya selalu berterima kasih atas peringatan Xiao Bao dan meminta maaf kepadanya.

Karena perubahan dirinya, Xiao Bao memiliki hubungan baik dengan sesama teman di kelas. Ia sangat berterima kasih kepada Malaikat Cilik Tersenyum yang memberikan sebuah kalimat berupa kata perenungan, "Marah adalah tindakan menghukum diri sendiri atas kesalahan yang diperbuat orang lain." Sekarang, Xiao Bao melewati setiap hari dengan sangat riang gembira, perutnya juga sangat jarang sakit lagi.

□ 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. Grace Sancoyo, Sp. M
Dokter Spesialis Mata Rumah Sakit Cinta Kasih (RSCK) Tzu Chi Cengkareng, Jakarta Barat.

MENGENALI LAZY EYES PADA ANAK

Mata merupakan salah satu panca indra yang sangat penting, karena itu perawatan dan pemeriksaan dini kesehatan mata sangat penting. *Lazy eyes* (mata malas atau Ambliopia) adalah gangguan tajam penglihatan terbaik yang tidak berhubungan dengan kelainan pada organ mata. Proses terjadinya *ambliopia* disebabkan kurangnya rangsangan pada pusat saraf penglihatan di otak pada masa kritis perkembangan penglihatan (usia 2-4 bulan pertama).

Kelainan pada mata yang dapat menyebabkan ambliopia:

1. Mata juling atau *strabismus*

Kelainan mata yang terjadi akibat adanya gangguan pada otot penggerak bola mata atau saraf (mata) sehingga mengakibatkan salah satu mata dominan dan satunya tidak.

2. Kelainan tajam penglihatan (*refraksi*) yang tinggi pada dua mata atau *isometropia*

Semua jenis kelainan *refraksi*, baik *miopia* (rabun jauh, koreksi dengan kacamata minus), *hipermetropia* (rabun dekat, koreksi dengan kacamata plus), maupun *astigmatisma* (koreksi dengan kacamata silinder) atau kombinasi ketiganya dapat menyebabkan *ambliopia* bila tidak diberikan koreksi kacamata yang sesuai.

3. Kelainan *refraksi* yang berbeda jauh antar dua mata atau *anisometropia*

Selain penggunaan kacamata, diperlukan penutupan satu mata yang paling tinggi koreksinya sesuai petunjuk dokter mata.

4. Diuse ambliopia atau *deprivasi*

Adanya kelainan pada organ mata yang menutupi penglihatan anak yang terjadi pada periode perkembangan mata dapat menimbulkan *ambliopia*. Kelainan bawaan seperti katarak *kongenital*, kelainan kornea mata, *hemangioma* pada kelopak mata dan *ptosis* berat (kelopak mata tidak dapat terbuka sempurna).

Cara mengenali terjadinya *lazy eyes*

- Pada usia 4 bulan dapat dilihat kemampuan matanya untuk fokus terhadap hal-hal yang menarik, seperti benda berwarna terang maupun wajah orang tua. Jika tidak bisa maka perlu dilakukan pemeriksaan.
- Gerakkan objek ke beberapa arah dan amati apakah anak cepat tanggap mengikuti gerakannya atau tidak.
- Untuk melihat adanya katarak atau tidak dapat mengarahkan lampu senter ke mata anak dan lihat apakah ada bintik putih di manik matanya.
- Pada usia 2 tahun, gejala yang tampak berupa usaha anak untuk membuat penglihatannya lebih baik dengan cara memicingkan mata, memiringkan mata, atau mendekatkan diri ke obyek penglihatannya.

Sedap Sehat



»» Steak Tempe Oriental

Bahan:

Tempe	: 6 potong persegi panjang
Jamur Shimeji	: setengah bungkus
Sagu pengental	: 1 sendok makan
Wortel	: 1 buah (dipotong seukuran jari)
Buncis	: 5 buah (dipotong seukuran jari)
Tomat	: 1 buah (dipotong dadu)
Mentega	: secukupnya

Bahan Marinade (dicampur semua):

Kecap manis	: secukupnya
Kecap asin	: sesuai selera
Kecap hitam	: secukupnya
Bumbu Ngehiong	: sesuai selera
Lada, garam	: secukupnya
Penyedap jamur	: secukupnya

Cara membuat :

1. Rebus tempe dengan api kecil selama 15 menit. Air rebusan (sari tempe) jangan dibuang. Angkat tempe lalu rendam dalam bahan marinade selama 15 menit.
2. Masukkan jamur, saus jamur vege, garam, kecap manis secukupnya pada kuah yang berisi sari tempe. Lalu kentalkan dengan sagu. Angkat.
3. Panaskan kuah antilengket, lumuri mentega. Masukkan tempe yang sudah direndam tadi, balik-balikkan tempe hingga matang. Angkat.
4. Di kuah yang sama, masukkan wortel dan buncis, tumis hingga cukup matang. Angkat dan tata di samping tempe.
5. Siramkan saus dan jamur di atas tempe. Taburkan tomat.

□ Resep: Henry Tando



Ragam Peristiwa



BAKSOS KESEHATAN TZU CHI KE-120 (26 - 28 SEPTEMBER 2017)

PIAGAM PENGHARGAAN. Panglima TNI Jenderal Gatot Nurmantyo memberikan piagam penghargaan kepada Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Sugianto Kusuma sebagai mitra TNI dalam bidang kesehatan. Penghargaan diberikan di hari terakhir pelaksanaan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-120 di atas Kapal KRI dr. Soeharso di Pelabuhan, Merak, Banten.

Arinami Suryo A.



LOMBA MASAK VEGETARIS (23 SEPTEMBER 2017)

MEMASAK DENGAN TEMA VEGETARIS. Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, Jakarta Barat menyelenggarakan lomba masak khusus vegetaris untuk umum. Lomba ini untuk meningkatkan pola hidup sehat dan melindungi bumi serta menyalurkan bakat memasak di kalangan siswa.

Eko Raharjo (Guru Sekolah Cinta Kasih)



KUNJUNGAN PANTI ATMABRATA (10 SEPTEMBER 2017)

MENGHIMPUN BERKAH. Ayen Rita (kiri) menyapa Nenek Ijah (baju hitam) dan Nenek Mulyani (baju merah). Dahulu nenek Ijah dan Mulyani tinggal berdua di sebuah rumah kontrakan yang tidak layak huni di atas empang. Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Utara 2, Hu Ai Angke melakukan kunjungan kasih ke Panti Lansia Atmabrata, Cilincing, Jakarta Utara yang dihuni 15 orang lansia.

Metta Wulandari



BAKSOS PENGOBATAN GIGI (10 SEPTEMBER 2017)

PEMERIKSAAN GIGI. Sebanyak 119 pasien mulai dari anak kecil hingga orang tua mendapatkan pelayanan pengobatan gigi secara gratis. Kegiatan yang melibatkan peran dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Sekolah Nation First dan warga Rusun Tanah Pasir ini berjalan baik dan lancar berkat kerja sama yang harmonis dari semua pihak.

Stephen Ang (He Qi Utara 2)

Bantuan Bagi Korban Banjir di Amerika Serikat Perhatian untuk Warga Texas



Relawan Tzu Chi memeriksa barang bantuan yang akan dibagikan kepada korban Badai Harvey di Texas, Amerika Serikat.

Dok. Tzu Chi Amerika Serikat

Bencana badai Harvey menimbulkan kerusakan berat di negara bagian Texas, Amerika Serikat dan menyebabkan banjir besar dalam kurun waktu seratus tahun. Berdasarkan data statistik dari Department of Public Safety Texas, lebih dari 37.000 rumah mengalami kerusakan parah. Sekitar 7.000 rumah hancur total dan jutaan orang kehilangan tempat tinggal.

Pada saat-saat kritis ini, para korban sangat membutuhkan bantuan dari berbagai kalangan. Selain berbagai wilayah di Amerika Serikat, Ekuador yang berada jauh di Amerika Selatan merupakan negara pertama yang memprakarsai penggalangan dana ini.

Mereka terinspirasi pada relawan Tzu Chi Amerika ketika membantu penduduk wilayah Canoa pada tahun

2016 dan bantuan bencana banjir besar di bulan April 2017. Hal ini membuat warga Ekuador mengukir rasa terima kasih yang mendalam. Saat ini, warga Ekuador mendapat kabar Amerika mengalami bencana banjir sangat parah, mereka segera berinisiatif memprakarsai penggalangan dana ini.

Selain di Ekuador, penggalangan dana juga dilakukan di Taiwan, Filipina, dan Amerika. "Di Texas lebih dari 80 ribu penduduk yang mendaftar menjadi relawan pascabencana, namun kekurangan tenaga koordinator sumber daya manusia," ungkap Bio Yihan alumni Tzu Ching dari Amerika Serikat, saat memberi laporan kepada Master Cheng Yen pada 7 September 2017 melalui telekonferensi. Bio Yihan berharap, para pemuda dapat menggerakkan lebih banyak orang untuk berpartisipasi mengemban tanggung jawab dalam melakukan kegiatan bersih-bersih pascabencana topan Harvey.

Pada 2 September 2017 Tzu Chi Taiwan mengirim 530 peti Nasi Jing Si dan tiba di Amerika pada 6 September 2017. Relawan lapangan segera membagikan bahan bantuan di berbagai titik.

Dalam telekonferensi, penanggung jawab Tzu Chi Amerika, Huang Hankui melaporkan kegiatan pemberian bantuan. "Diperkirakan 9.250 keluarga yang akan diberikan bahan bantuan. Ini bantuan gelombang pertama kami. Selain itu, kami akan pergi memberi perhatian kepada donatur, mengundang para remaja, serta alumni Tzu Ching untuk menggerakkan kegiatan bersih-bersih dan memotivasi warga wilayah komunitas," ungkap Huang Hankui.

Tepat tanggal 9 dan 10 September 2017, relawan dari seluruh Amerika bergerak menuju Houston untuk membagikan bahan bantuan gelombang pertama di wilayah terparah, yaitu Richmond, Rosenberg, Beaumont, Port Arthur, Greenspoint, Dickinson, Hitchcock, dan lainnya. Masyarakat umum, anggota kepolisian, serta anggota pemadam kebakaran yang menjadi korban bencana tetap bertugas piket selama sehari-hari. Mereka adalah prioritas penerima bantuan. Adapun bahan bantuan yang diberikan berupa kartu debit tunai, selimut, nasi Jing Si dan paket bantuan darurat untuk keluarga.

□ Sumber: <http://www.tzuchi.org>
Diterjemahkan oleh: Erlina
Penyalaras: Agus Rijanto Suryasim

Tzu Chi Internasional