



## Inspirasi | Hal 10

Datang ke Tzu Chi, dengan mengikuti berbagai kegiatan membuat saya banyak belajar. Inilah arti dari memberi makna dalam hidup ini.

## Pesan Master Cheng Yen | Hal 3

Akibat manusia yang mengejar kenikmatan hidup, terciptalah siklus yang buruk yang mengakibatkan perubahan iklim yang ekstrem. Namun, kita bisa melihat para relawan kita berusaha untuk menyucikan hati manusia.

## Jejak Langkah | Hal 14-15

Master Cheng Yen berterima kasih kepada insan Tzu Chi yang membawa kabar baik tentang Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi di Nepal. Namun, kabar yang paling menggembirakan adalah melihat kehidupan warga yang mengalami peningkatan setelah memiliki tempat tinggal yang nyaman.

人生幾十年的成就，  
都是由每一天的言行  
累積而成。  
所以，要照顧好每一  
天的言行。

*"Kesuksesan selama puluhan tahun, semuanya berasal dari akumulasi ucapan dan perilaku kita setiap hari. Karena itu, jagalah dengan sebaik-baiknya segala ucapan dan perilaku kita setiap hari."*

Kata Perenungan Master Cheng Yen  
(Jing Si Aphorism)



Sebagai bentuk kepedulian sosial akan melonjaknya harga barang kebutuhan sehari-hari, maka relawan Tzu Chi menjalin jodoh baik dengan mengadakan bazar murah bagi masyarakat kurang mampu.

## Bazar Murah

# Berbagi Kasih di Bulan Suci

Sudah menjadi hal yang lumrah bila harga-harga kebutuhan pokok melonjak tinggi menjelang Hari Raya Idul Fitri. Melonjaknya harga ini membuat warga harus pandai-pandai membuat skala prioritas untuk memenuhi kebutuhan mereka dalam menyambut hari raya.

Sebagai bentuk kepedulian sosial akan melonjaknya harga-harga dan membantu masyarakat yang kurang mampu, maka relawan Tzu Chi menjalin jodoh baik dan meringankan beban warga dengan mengadakan Bazar Murah. Kegiatan Bazar Murah ini dilakukan di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, Jakarta Barat dan Pademangan, Jakarta Utara pada tanggal 4 dan 5 Juli 2015.

Di wilayah Pademangan, relawan Tzu Chi mengadakan Bazar Sembako Murah di Kantor Kecamatan Pademangan. Sebanyak 2.000 paket sembako disediakan dan dijual kepada warga Pademangan dan sekitarnya dengan harga terjangkau. Satu paket sembako yang terdiri dari 5 kg beras, 1 liter minyak goreng, dan 2 kg gula, memiliki harga 60 ribu rupiah. Untuk menjangkau lebih banyak pembeli maka bazar diadakan selama dua hari dan buka pukul 09.00 pagi hingga pukul 16.00 sore

hari. Tujuannya agar warga dapat mengatur waktu untuk membeli barang-barang yang mereka butuhkan. Selain menyediakan barang kebutuhan pokok, relawan juga menjual berbagai macam pakaian layak pakai dengan harga seribu rupiah hingga lima ribu rupiah untuk dua potong pakaian.

Dalam bazar di wilayah Pademangan, relawan Tzu Chi juga mengajak masyarakat untuk mengenal semangat celengan bambu seperti yang dilakukan Tzu Chi sejak awal berdiri hingga saat ini. Masyarakat yang datang membeli dan telah memiliki celengan bambu bisa melakukan penuangan celengan di lokasi bazar. Hal itu dilakukan untuk menggalang cinta kasih warga tanpa memandang berapa jumlah yang mereka donasikan. Acara ini juga mendapat dukungan dari Diah Perwitsari (40), Ketua Tim Penggerak PKK Kecamatan Pademangan. Diah yang datang bersama anaknya ikut membantu menjual sembako kepada warga. "Saya tertarik sekali, setiap kegiatan dari Yayasan Buddha Tzu Chi sangat didukung oleh kecamatan dan masyarakat sangat antusias," ujarnya.

Sedangkan untuk Bazar Murah yang diadakan di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, Jakarta Barat, relawan muda-

mudi Tzu Chi atau dikenal dengan sebutan Tzu Ching menyediakan berbagai macam barang yang dijual dengan harga terjangkau. Barang-barang yang dijual antara lain pakaian layak pakai, sepatu, mainan anak, aksesoris hingga perlengkapan dapur. Barang-barang yang dijual merupakan donasi dari masyarakat umum yang memiliki barang yang sudah tidak terpakai, namun masih dapat digunakan kembali. Barang-barang yang dikumpulkan dari masyarakat, terlebih dulu dipilah sebelum kemudian dijual. Dengan adanya kegiatan seperti ini diharapkan akan lebih banyak orang yang sadar bahwa membeli barang dan tidak menggunakannya secara maksimal dapat memboroskan sumber daya, dana, dan merusak bumi.

Bazar Murah yang diadakan selama dua hari dan di dua tempat yang berbeda merupakan bentuk cinta kasih Tzu Chi kepada masyarakat. Benih cinta kasih yang ditaburkan akan bersemi indah karena hasil penjualan seluruhnya akan disalurkan melalui misi amal Tzu Chi dengan harapan dapat membantu orang lain yang membutuhkan pertolongan.

□ Suyanti Samad (He Qi Pusat),  
Albert Indrawan, Sera Mirsa (DAAI TV)



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 51 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.

**e-mail: redaksi@tzuchi.or.id**  
**situs : www.tzuchi.or.id**

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

**BCA Cabang Mangga Dua Raya**  
**No. Rek. 335 301 132 1**  
**a/n Yayasan Budha Tzu Chi Indonesia**

**Buletin Tzu Chi**

**PEMIMPIN UMUM:** Agus Rijanto. **WAKIL PEMIMPIN UMUM:** Ivana Chang.

**PEMIMPIN REDAKSI:** Teddy Lianto. **REDAKTUR PELAKSANA:** Yulianti. **EDITOR:** Hadi Pranoto, Juliana Santy. **ANGGOTA REDAKSI:** Devi Andiko, Erlina, Metta Wulandari, Natalia, Pradiya EP, Willy, Yenny Hariani. **REDAKTUR FOTO:** Anand Yahya. **SEKRETARIS:** Bakron. **KONTRIBUTOR:** Relawan *Zhen Shan Mei* Tzu Chi Indonesia, **TIM DOKUMENTASI:** Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. **DESAIN GRAFIS:** Erlin Septiana, Rangga Trisnadi, Ricky Suherman, Siladhamo Mulyono, Urip Junoes. **TIM WEBSITE:** Heriyanto. **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. **Dicetak oleh:** International Media Web Printing (IMWP), Jakarta. (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

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

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi. Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

## Media Sebagai Aliran Jernih di Masyarakat

**D**i era teknologi informasi yang semakin mutakhir, media massa bukanlah hal asing di tengah masyarakat. Setiap orang dapat dengan mudah mengaksesnya dan seakan menjadi tergantung dengan media massa. Mengapa? Karena masyarakat membutuhkan media untuk mengetahui perkembangan yang terjadi di dunia. Contohnya, melalui media, masyarakat dengan cepat dapat mengetahui kejadian bencana di suatu tempat, perkembangan ekonomi, politik, sosial, dan berita lainnya.

Tidak dipungkiri bahwa apa yang disajikan media sehari-hari mampu mempengaruhi tingkah laku manusia. Kecenderungan inilah yang membuat media massa menjadi saluran yang dimanfaatkan untuk mengendalikan arah dan memberikan dorongan terhadap perubahan sosial. Tinggal bagaimanakah wujud perubahan itu, apakah positif atau negatif.

Master Cheng Yen pernah mengingatkan jika media massa seharusnya me-

ningkatkan moralitas dalam masyarakat, namun sekarang kebanyakan pemberitaan justru menimbulkan kerisauan di masyarakat. Master Cheng Yen berharap media massa lebih banyak menyebarkan budaya yang jernih, barulah benar-benar memberikan kontribusi kepada masyarakat.

Peran media massa dinilai positif bagi masyarakat apabila dapat menyebarkan dan menanamkan nilai-nilai moral. Tentunya untuk memberikan peran positif dibutuhkan peran aktif media untuk menginspirasi khalayak ramai agar mengembangkan nilai-nilai luhur di masyarakat. Seperti halnya media cetak Tzu Chi yang hadir sebagai wujud dari misi budaya humanis Tzu Chi. Kehadirannya ini tidak terlepas dari nilai-nilai "Benar, Baik, Indah".

Di Indonesia, pada Mei 2000, Tzu Chi menerbitkan Tabloid *Dunia Tzu Chi* sebagai media yang diharapkan dapat menginspirasi dan membangkitkan rasa welas asih para pembacanya. Sejak tahun

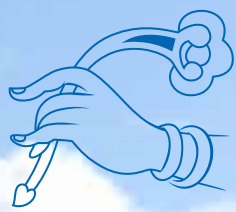
2005, kegiatan Tzu Chi semakin pesat dan meluas, maka lahirlah *Buletin Tzu Chi* yang terbit setiap bulan. Selain itu juga ada majalah *Dunia Tzu Chi* dan website Tzu Chi Indonesia.

Sudah satu dasawarsa lebih *Buletin Tzu Chi* terbit dan menginspirasi banyak orang. Bila pada awalnya hanya berisikan 8 halaman, kini seiring berjalannya waktu penambahan konten pun terjadi. *Buletin Tzu Chi* terbit dengan 16 halaman yang menyajikan rubrik-rubrik mengenai sumbangsih nyata relawan Tzu Chi, kisah-kisah humanis, Dharma Master Cheng Yen, dan semangat membangun toleransi kepada sesama.

Dalam era sekarang, untuk menyelamatkan dunia, para Bodhisatwa media harus dapat melaporkan kebenaran dan membimbing ke arah yang benar agar masyarakat bisa hidup aman dan tenteram. Bagaikan aliran jernih yang memberi kesejukan dan ketenangan bagi semua makhluk.

### DIREKTORI TZU CHI INDONESIA

- ❑ **Kantor Cabang Medan:** Jl. Cemara Boulevard Blok G1 No. 1-3 Cemara Asri, Medan 20371, Tel/Fax: [061] 663 8986
- ❑ **Kantor Perwakilan Makassar:** Jl. Achmad Yani Blok A/19-20, Makassar, Tel. [0411] 3655072, 3655073 Fax. [0411] 3655074
- ❑ **Kantor Perwakilan Surabaya:** Komplek Ruko Mangga Dua Center Blok B-10 No. 1-2 Jl. Jagir Wonokromo No. 100, Surabaya Tel. (031) 8475434 - 35, Fax. (031) 8475432
- ❑ **Kantor Perwakilan Bandung:** Jl. Ir. H. Juanda No. 179, Bandung, Tel. [022] 253 4020, Fax. [022] 253 4052
- ❑ **Kantor Perwakilan Tangerang:** Komplek Ruko Pinangsiya Blok L No. 22, Karawaci, Tangerang, Tel. [021] 55778361, 55778371 Fax [021] 55778413
- ❑ **Kantor Perwakilan Batam:** Komplek Windsor Central, Blok. C No.7-8 Windsor, Batam Tel/Fax. [0778] 7037037, 450335 / 450332
- ❑ **Kantor Penghubung Pekanbaru:** Jl. Ahmad Yani No. 42 E-F, Pekanbaru Tel/Fax. [0761] 857855
- ❑ **Kantor Perwakilan Padang:** Jl. H.O.S. Cokroaminoto No. 98 Padang, Sumatera Barat Tel/Fax. (0751) 892659
- ❑ **Kantor Penghubung Lampung:** Jl. Ikan Mas 16/20 Gudang Lelang, Bandar Lampung 35224 Tel. [0721] 486196/481281 Fax. [0721] 486882
- ❑ **Kantor Penghubung Singkawang:** Jl. Yos Sudarso No. 7B-7C, Singkawang, Tel./Fax. [0562] 637166
- ❑ **Kantor Penghubung Bali:** Pertokoan Tuban Plaza No. 22, Jl. By Pass Ngurah Rai, Tuban-Kuta, Bali. Tel.[0361]759 466
- ❑ **Kantor Penghubung Tanjung Balai Karimun:** Jl. Thamrin No. 77, Tanjung Balai Karimun Tel/Fax [0777] 7056005 / [0777] 323998.
- ❑ **Kantor Penghubung Biak:** Jl. Sedap Malam, Biak
- ❑ **Kantor Penghubung Palembang:** Komplek Ilir Barat Permai No. DI/19-20 Tel. (0711) 375 812 Fax. (0711) 375 813
- ❑ **Kantor Penghubung Tebing Tinggi:** Jl. Sisingamangaraja, Komplek Citra Harapan Blok E No. 53 Bandarsono - Padang Hulu
- ❑ **Kantor Penghubung Tanjung Pinang:** Jl. Ir. Sutami, Delima 3, Komplek Pinang Mas No E7 Tel. (0771) 313319
- ❑ **Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng:** Jl. Kamal Raya, Outer Ring Road Cengkareng Timur, Jakarta Barat 11730
- ❑ **RSKB Cinta Kasih Tzu Chi:** Perumahan Cinta Kasih Cengkareng, Tel. (021) 5596 3680, Fax. (021) 5596 3681
- ❑ **Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi:** Perumahan Cinta Kasih Cengkareng, Tel. (021) 543 97565, Fax. (021) 5439 7573
- ❑ **Sekolah Tzu Chi Indonesia:** Kompleks Tzu Chi Center, Jl. Pantai Indah Kapuk Boulevard, Jakarta Utara.Tel. (021) 5045 9916/17
- ❑ **DAAI TV Indonesia:** Kompleks Tzu Chi Center Tower 2, Jl. Pantai Indah Kapuk Boulevard, Jakarta Utara 14470 Tel. (021) 5055 8889 Fax.(021) 5055 8890
- ❑ **Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Muara Angke:** Jl. Dermaga, Muara Angke, Penjaringan, Jakarta Utara Tel. (021) 9126 9866
- ❑ **Jing Si Books & Cafe PIK:** Tzu Chi Center 1st Floor, Jl. Pantai Indah Kapuk Boulevard, Jakarta Utara 14470 Tel. (021) 5055 6336
- ❑ **Jing Si Books & Cafe Pluit:** Jl. Pluit Permai Raya No. 20, Jakarta Utara Tel. (021) 6679 406, Fax. (021) 6696 407
- ❑ **Jing Si Books & Cafe Kelapa Gading:** Mal Kelapa Gading I, Lt. 2, Unit # 370-378 Jl. Bulevar Kelapa Gading Blok M, Jakarta 14240 Tel. (021) 4584 2236, 4584 6530 Fax. (021) 4529 702
- ❑ **Depo Pelestarian Lingkungan Kelapa Gading:** Jl. Pegangsaan Dua, Jakarta Utara (Depan Pool Taxi) Tel. (021) 468 25844
- ❑ **Depo Pelestarian Lingkungan Muara Karang:** Muara Karang Blok M-9 Selatan No. 84-85, Pluit, Jakarta Utara Tel. (021) 6660 1218, (021) 6660 1242
- ❑ **Depo Pelestarian Lingkungan Gading Serpong:** Jl. Teratai Summarecon Serpong, Tangerang
- ❑ **Depo Pelestarian Lingkungan Duri Kosambi:** Komplek Kosambi Baru Jl. Kosambi Timur Raya No.11 Duri Kosambi, Cengkareng, Jakarta Barat
- ❑ **Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Center:** Bukit Golf Mediterania Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara. Tel. 50559999 (3030)
- ❑ **Depo Pelestarian Lingkungan Cengkareng** Jl. Kamal Raya, Outer Ring Road Cengkareng Timur, Jakarta Barat 11730 Tel. (021) 2902 4483



## Mengurangi Emisi Karbon dan Menyebarkan Cinta Kasih

*Mengimbu orang-orang mengurangi emisi karbon untuk mengatasi perubahan iklim yang ekstrem  
Menyebarkan cinta kasih ke tempat yang jauh dan mengolah lahan kosong menjadi perkebunan  
Mengatasi kesulitan dengan kebijaksanaan serta membawa keamanan dan ketenteraman  
Mengintrospeksi diri setelah tersesat di perjalanan*

Pakistan dan India beberapa waktu lalu dilanda banjir yang membawa dampak besar bagi kehidupan masyarakat setempat. Selain itu, di Albania, Eropa, suhu udara telah meningkat hingga mencapai lebih dari 40 derajat. Kondisi cuaca yang panas dan kering ini telah menimbulkan kebakaran hutan. Perubahan iklim yang ekstrem di seluruh dunia sungguh membuat orang khawatir. Lewat siaran berita, kita bisa melihat Paus Fransiskus (Pemimpin Umat Katolik Sedunia-red) menyatakan bahwa beliau berharap dalam pertemuan puncak Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) di Paris mengenai perubahan iklim, setiap negara dapat berkomitmen untuk mengurangi emisi karbon dimulai dari wilayah perkotaan.

“Langkah penting kita berikutnya adalah mengurangi emisi karbon hingga 40 persen pada tahun 2030 dan 80 persen pada tahun 2050,” ucap Bill de Blasio, Walikota New York. “Saya hanya ingin menyampaikan bahwa upaya pelestarian lingkungan bukan sekadar penggunaan energi hijau saja. Ini seharusnya mencakup lebih banyak hal,” kata Paus Fransiskus. Saya berharap dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang dapat meningkatkan kewaspadaan. Akibat keinginan manusia yang terus mengejar kenikmatan hidup, terciptalah siklus yang buruk yang mengakibatkan perubahan iklim yang ekstrem. Namun, kita bisa melihat para relawan kita berusaha untuk menjernihkan hati manusia.

### Bekerja Sama Dengan Harmonis

Di Afrika Selatan, sejak bulan September tahun lalu hingga kini, para relawan lokal terus menempuh perjalanan sejauh lebih dari 2.000 kilometer. Meski mobil mereka sudah sangat tua, tetapi mereka tetap menggunakannya untuk pulang dan pergi. Demi menjernihkan hati manusia, mewariskan ajaran Jing Si, dan menyebarkan mazhab Tzu Chi, para relawan saling membantu. Mereka rela bersumbangsih meski harus menempuh perjalanan yang jauh. Saat melakukan perjalanan untuk pertama kalinya, mereka tersesat dan memboroskan banyak waktu. Terlebih lagi,

saat masuk ke hutan, mereka merasa gelisah dan takut. Batin mereka sangat terbebani. Saat mereka kembali tersesat untuk kedua kalinya, mereka pun menghentikan kendaraan dan mulai mengintrospeksi diri. Mengapa mereka bisa tersesat? Mereka menyadari bahwa semua itu terjadi karena mereka tidak bersatu hati.

Awalnya, setiap orang memiliki pendapat yang berbeda-beda. Karena tidak memiliki kesatuan hati, mereka tidak sepakat atas rute yang ditempuh hingga akhirnya tersesat. Jadi, setelah tersesat untuk pertama kalinya, mereka pun kembali ke tempat semula. Saat berangkat untuk kedua kalinya, karena masih ada relawan yang merasa tidak sependapat, mereka kembali tersesat. Karena itulah,

**Kita harus menyebarkan ajaran kebajikan dan berbagi dengan sesama tentang rasa sukacita saat membantu sesama manusia.**

mereka mulai menenangkan pikiran, mengintrospeksi diri, dan bertobat karena mereka tidak menuruti ajaran saya dan tidak bersatu hati. Setelah setiap orang menenangkan pikiran dan bertobat, hal yang tidak terduga pun terjadi. Di sebuah pompa bensin, ada orang yang menunjukkan arah kepada mereka sehingga mereka dapat melanjutkan perjalanan.

Sesungguhnya, dengan adanya pengalaman tersesat di perjalanan ini, mereka akan meningkatkan kewaspadaan. Saat melakukan perjalanan, semua orang akan bekerja sama dengan harmonis dan rukun satu sama lain. Sejak saat itu, mereka tidak pernah berselisih lagi. Sejak bulan September tahun lalu hingga akhir bulan Juni tahun ini, mereka telah melakukan enam kali perjalanan dan menempuh jarak sejauh lebih dari 10.000 km. Selama melakukan perjalanan, mereka

telah mengatasi berbagai kesulitan. Mereka memiliki tekad pelatihan yang teguh untuk membangkitkan kekayaan batin orang-orang di wilayah yang paling kekurangan. Setelah melakukan beberapa kali kunjungan, relawan kita telah berhasil menginspirasi relawan lokal untuk turut menyebarkan cinta kasih bersama relawan kita. Mereka juga sangat tekun dan bersemangat.

### Tekad yang Tak Tergoyahkan

Demi mengikuti kegiatan Tzu Chi, para relawan ini keluar rumah sekitar pukul 3 dini hari. Suatu kali, sepasang suami-istri mengundang seorang tetangga mereka untuk ikut. Jadi, sang suami menemani dua perempuan yang salah satu di antaranya merupakan istrinya. Di tengah perjalanan, mereka bertemu dua penjahat yang tidak hanya ingin merampok uang mereka, tetapi juga ingin memerkosanya kedua perempuan itu. Karena itu, kedua perempuan itu segera melompat ke dalam kolam berlumpur. Setelah sang suami melapor kepada polisi, barulah penjahat-penjahat itu kabur. Saat keluar dari kolam itu, tubuh kedua perempuan itu penuh lumpur. Karena itu, mereka pulang ke rumah untuk membersihkannya. Setelah itu, mereka tetap mengikuti kegiatan Tzu Chi. Dari sini bisa dilihat betapa teguhnya tekad pelatihan mereka.

Di sana, relawan Tzu Chi juga pernah kesulitan untuk menemukan tempat bermalam sehingga terpaksa menginap di penginapan. Namun, mereka tidak rela menghabiskan uang untuk itu karena mereka tahu tidak mudah mendapatkan uang. Jadi, setelah tiga kali tinggal di penginapan, seorang relawan lokal menawarkan tempat tinggalnya bagi mereka. Dia melihat para relawan kita yang sesuku dengannya dapat membawa cinta kasih dari Taiwan ke wilayahnya. Mereka bukan hanya berbagi prinsip kebenaran, tetapi juga mengantarkan barang bantuan. Melihat para relawan kita berulang kali pergi ke sana, relawan lokal itu pun menawarkan rumahnya untuk para relawan bermalam. Setiap kali melakukan perjalanan, relawan kita pasti akan pergi ke sana. Komunitas itu merupakan tujuan mereka dan tempat yang paling membutuhkan

cinta kasih. Mereka juga menyemangati warga setempat untuk mengolah lahan kosong menjadi kebun sayur guna menolong orang kurang mampu. Banyak warga setempat yang turut membantu untuk menggarap lahan perkebunan sehingga mereka dapat menyediakan makanan bagi yang membutuhkan. Jadi, manusialah yang menyebarkan kebenaran, bukan sebaliknya. Ini semua bisa tercapai berkat upaya manusia. Kita harus menyebarkan ajaran kebajikan dan berbagi dengan sesama tentang rasa sukacita saat membantu sesama manusia.

Para relawan kita juga terus menghimpun koin demi koin dari warga setempat dan menyemangati mereka untuk mengolah lahan yang tersedia. Ini semua dilakukan dengan penuh cinta kasih. Kita bisa melihat bahwa kini para relawan Afrika Selatan sudah bisa mengemban misi secara mandiri. Saat Relawan Pan kembali ke Taiwan, saya bertanya kepadanya, “Apakah kamu ikut dalam perjalanan para relawan Afrika Selatan?” Dia berkata bahwa sebagian besar perjalanan mereka lakukan sendiri. Mereka sangat menaati sila dan aturan Tzu Chi serta penuh dengan cinta kasih.

Mereka telah mengikuti mazhab Tzu Chi dan memahami ajaran Jing Si. Mereka telah mengemban misi dengan sangat baik. Setiap hari, mereka menonton program *Lentera Kehidupan* (video ceramah Master Cheng Yen -red) sehingga mereka bisa mempelajari ajaran saya lewat terjemahan bahasa Inggris. Orang yang mengerti bahasa Inggris akan menjelaskannya kepada warga setempat yang tidak mengerti bahasa Inggris. Ini bageikan kegiatan bedah buku. Lihatlah, mereka telah mempertahankan kegiatan ini selama bertahun-tahun tanpa terputus. Meski terjadi pemadaman listrik, mereka tetap mendengar Dharma setelah listrik kembali menyala. Mereka mendengar Dharma setiap hari. Ini sungguh tidak mudah. Sungguh, saya sangat bersyukur atas hal ini.

Sepuluh Tahun Penerbitan *Buletin Tzu Chi*

# Satu Dekade Penuh Inspirasi

*Buletin Tzu Chi telah satu dekade hadir di tengah-tengah relawan dan masyarakat Indonesia, dengan harapan pembaca tidak hanya mendapatkan informasi semata, melainkan juga cinta kasih dalam dirinya yang semakin terbangkitkan.*

Tiga tahun lamanya *Buletin Tzu Chi* tersimpan rapi di dalam laci lemari milik Stephen Ang, seorang pria kelahiran 24 Januari 1985. Tak pernah terlintas di benaknya untuk kembali melihat-lihat isi buletin edisi April 2007 itu. Hingga tiba satu hari di mana ia menyaksikan tayangan DAAI TV yang membawanya ke tahun 2007.

Saat itu, ia bersinggungan dengan dunia Tzu Chi. Sebenarnya pengenalan itu masih samar. Awalnya, ia hanya menemukan sebuah kafe yang menurutnya unik yaitu Jing Si Books and Café di Mal Kelapa Gading, Jakarta Utara. Terkesan akan kenyamanan dan keramahan pengelola kafe tersebut, Stephen Ang pun meminta kartu nama pada pengelola kafe. Namun yang diberikan kepadanya bukanlah sebuah kartu nama, melainkan sebuah *Buletin Tzu Chi*.

*Buletin* itu kemudian membuka matanya akan keberadaan suatu organisasi kemanusiaan, namun hanya itu, tak lebih. Ia simpan buletin itu dalam laci lemarnya. Hingga tahun 2010, Stephen Ang menyaksikan tayangan DAAI TV beberapa kali dan menyadari ada yang tidak asing baginya.

“Lalu, saya bongkar lemari saya kemudian ketemu buletin yang saya simpan itu. Dari buletin tersebut, saya melihat ada alamat website. Saya buka [www.tzuchi.or.id](http://www.tzuchi.or.id), dan saya lihat ada jadwal kegiatan, dari situ muncul keinginan saya untuk berbuat baik, menjadi seorang relawan,” cerita relawan yang telah dilantik menjadi anggota Komite Tzu Chi pada 2014 lalu.

Sejak itu, Stephen Ang mulai mengikuti berbagai kegiatan Tzu Chi. Namun, pada akhirnya dia fokus di misi budaya humanis sebagai salah satu relawan *Zhen Shan Mei* (relawan dokumentasi). “Keberadaan *Buletin Tzu Chi* ini juga bisa memotivasi kita, relawan *Zhen Shan Mei* untuk lebih giat menjalankan misi budaya humanis ini. Tapi pada saat bersamaan juga bisa menginspirasi relawan itu sendiri. Tapi lebih dari itu, buletin ini juga bisa menginspirasi donatur kita. Para donatur dapat tahu misi-misi yang Tzu Chi lakukan melalui *Buletin Tzu Chi*,” tambah Stephen Ang.

## Melakukan yang Bisa Dilakukan

Lain halnya dengan yang dialami oleh Sisilia di Makassar, Sulawesi Selatan. Jiwa sosial sebenarnya telah mengalir dalam diri



Berawal dari *Buletin Tzu Chi*, Stephen Ang mulai mendalami misi budaya humanis dengan menjadi relawan *Zhen Shan Mei* untuk menginspirasi sesama.



Berefleksi terhadap tulisan di *Buletin Tzu Chi*, Sisilia mulai menjadi salah satu donatur tetap Tzu Chi untuk meringankan penderitaan sesama.

Sisilia. Sejak dulu, dia selalu menyempatkan diri untuk melakukan kegiatan sosial bersama rekan-rekannya.

“Hanya saja, karena kesibukan pekerjaan, saya tidak bisa terlibat total di dalam kegiatan-kegiatan sosial tersebut,” ujar Sisilia. Hingga dalam suatu kegiatan pembagian sembako

yang dia ikuti, Sisilia diceritakan mengenai sebuah organisasi yang begitu menghargai penerima bantuannya, yaitu Tzu Chi. Beranjak dari situ, Sisilia mulai mengenal Henny Laurence, salah satu relawan Tzu Chi Makassar.

Tzu Chi sebenarnya tak asing bagi Sisilia, meski memori tentangnya masih dalam kabut. Semasa duduk di bangku sekolah di Lubuklinggau, Sumatera Selatan, Sisilia menemukan *Buletin Tzu Chi* di rumah saudaranya. “Waktu itu, saya hanya tahu kalau saudara saya ikut menjadi donatur Tzu Chi,” ceritanya.

Perkenalannya dengan Tzu Chi semakin dekat setelah Henny memberikan *Buletin Tzu Chi* dan Majalah *Dunia Tzu Chi*. “Hebat ya para relawan Tzu Chi yang mau merelakan waktu, tenaga, dan materinya untuk membantu orang lain,” pikirnya dalam hati.

Halaman demi halaman dia baca dan muncul satu pertanyaan dalam dirinya. “Bagaimana dengan saya, apa yang sudah saya lakukan? Lihat, anggota-anggota Tzu Chi itu membuat hidup mereka sangat bermanfaat bagi banyak orang,” gumam Sisilia bermonolog. Sejak itu, ia mulai mengumpulkan botol-botol bekas untuk didaur ulang ke Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi. Tak hanya itu, ia juga mulai menjadi donatur tetap. “Saya melakukan apa yang bisa saya lakukan,” ujar Sisilia.

Rubrik yang tak pernah dilewatkan oleh Sisilia adalah Pesan Master Cheng Yen. “Master Cheng Yen telah memberikan inspirasi untuk saya agar tidak menyia-nyaiakan hidup saya. Kita harus mengisi hidup kita dengan perbuatan baik apa saja yang dapat kita lakukan dan tidak perlu meremehkan perbuatan baik yang pernah kita lakukan dengan membanding-bandingkannya dengan orang lain,” cerita Sisilia.

Satu dekade *Buletin Tzu Chi* bukanlah waktu yang singkat, juga bukan yang lama. Sepanjang waktu ini, terbitan setiap bulan tersebut berupaya membagi kisah tentang kehangatan cinta kasih antara sesama. Melalui buletin ini pula harapannya dapat menginspirasi para insan yang menyimpan cinta kasih dalam hati seperti Stephen dan Sisilia untuk mewujudkan kebaikan hati mereka.

□ Henny Laurence (Tzu Chi Makassar), Willy

## Gathering Relawan Zhen Shan Mei Membagikan Semangat Baru

**G**athering Relawan Zhen Shan Mei kembali diadakan pada Minggu, 26 Juli 2015 pukul 14.00 – 16.00 WIB di lantai 1 Gedung DAAI, Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Kegiatan ini dihadiri oleh 62 peserta yang berasal dari He Qi Barat, Pusat, Selatan, Timur, dan Utara.

Acara dibuka oleh Ivana Chang Shijie yang memberikan kata sambutan yang juga memandu sesi *sharing*. Bulan Juni lalu, sejumlah 17 relawan dan karyawan Tzu Chi Indonesia mengikuti *Training Zhen Shan Mei* Sedunia di Hualien, Taiwan. Dalam Gathering ini, mereka berbagi pengalaman yang didapatkan selama training, dan juga kisah-kisah inspiratif tentang relawan Zhen Shan Mei Taiwan dalam mengembangkan Zhen Shan Mei. “Selama di Hualien saya merasa bahwa relawan di sana benar-benar melakukan semua hal dengan kesungguhan hati,” ujar Henry Tando yang sudah 4 kali pulang ke Taiwan. Ia memberi contoh tentang

kesungguhan hati para *Shifu* (biksuni) dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. “Kami diajak untuk ikut dalam kegiatan mencabut rumput yang dilakukan oleh *Shifu*. Mencabut rumput memang bukan kegiatan yang mudah, tetapi para *Shifu* melakukannya dengan sungguh-sungguh dan niat yang tulus untuk melakukan itu semua,” cerita Henry.

Sebagai relawan Zhen Shan Mei yang telah merasakan secara langsung kehidupan yang sederhana di Griya Jing Si, Henry merasa bersyukur dan ingin membagikan pemahaman serta semangat yang baru untuk membangkitkan kesungguhan hati relawan Zhen Shan Mei Indonesia. Menurutnya, kemampuan seseorang tidak datang seketika, maka perlu selalu diasah terus menerus. “Bisa karena terbiasa. Memang akan susah pada awalnya, tetapi setelah dilakukan, lama kelamaan akan menjadi hal yang biasa dan terasa lebih mudah,” papar Henry Tando.

□ Pradiya EP



Sejumlah 7 orang perwakilan peserta Training Zhen Shan Mei Sedunia, membagikan pengalaman mereka pada peserta gathering.

## Pembukaan SMP Tzu Chi Indonesia

### Pendidikan itu Bak Menanam Pohon

“Membangun sebuah institusi pendidikan itu bagaikan kita menanam pohon,” ujar Sudino Lim, Direktur Tzu Chi Secondary School Indonesia dalam sambutannya pada hari pertama dimulainya tahun ajaran 2015/2016 Senin, 27 Juli 2015. “Awalnya kita bersusah payah menanam pohon. Lalu pohon itu akan tumbuh dan kita rawat lagi. Setelah besar, pohon itu akan menghasilkan oksigen dan menjadi pelindung bagi kita semua. Sama halnya dengan Sekolah Tzu Chi ini bisa bermanfaat bagi anak cucu kita dan tentunya bangsa Indonesia,” jelas Sudino. Master Cheng Yen pernah berkata bahwa pendidikan adalah harapan bagi sebuah kehidupan. Dengan menyelenggarakan pendidikan yang baik, kehidupan dan kesadaran anak-anak akan

tumbuh dan berkembang secara bersamaan. Inilah yang mendasari pendidikan di Tzu Chi.

Selain kegiatan akademis, para siswa antusias menanam pohon di pelataran gedung sekolah bersama guru dan jajaran direksi Sekolah Tzu Chi Indonesia. Ellen Lifanny Petrus, salah satu siswi kelas 7-I merasa senang mengikuti hari pertamanya di Tzu Chi Secondary School Indonesia dan berharap dengan mengenyam pendidikan di Tzu Chi ia dapat menjadi insan yang berbudi dan bercita-cita baik. “Melalui penanaman pohon ini kita bisa memberikan manfaat bagi lingkungan sehingga kita bisa menghirup udara yang segar,” katanya. Selain kegiatan penanaman pohon, para siswa juga mengikuti kelas akademis di dalam kelas maupun di luar kelas sesuai jadwal.

Menurut Mansjur Tandiono, salah satu



Chen Qiu Yuan salah satu pengajar dari Tzu Chi Taiwan sedang memberikan contoh gerakan dari lagu isyarat tangan kepada para guru-guru Sekolah Tzu Chi Indonesia.

## Pelatihan Pendidikan Budaya Humanis Sekolah Tzu Chi Indonesia Pembekalan Budaya Humanis

**P**ada tanggal 4 sampai 9 Juli 2015 yang bertempat di Aula Jing Si, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara, para guru Sekolah Tzu Chi Indonesia dan Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi mengikuti Pelatihan Pendidikan Guru Humanis. Kegiatan ini diadakan untuk memahami nilai-nilai Misi Pendidikan Tzu Chi dan bagaimana menerapkannya dalam pengajaran.

Pada pelatihan ini lebih menekankan cara mengelola kelas saat mengajar tanpa meninggalkan prinsip mendidik dengan cinta kasih. Salah satu *trainer* dari Taiwan, Zhang Pei Feng, memberikan *sharing*nya. “Saya merasa perasaan adalah yang paling penting, jika anak merasakan cinta kasih sayang, maka dia akan bersedia (bekerja sama). Setelah dia merasakan, di kehidupan sehari-hari dapat dilaksanakan juga,” tutur Zhang Pei Feng. Ia juga melihat perkembangan pendidikan Tzu Chi di Indonesia yang cukup baik. “Dua belas tahun yang lalu saya melihat anak-anak begitu lemah lembut memperlihatkan budaya humanis Tzu Chi, sekarang dua belas tahun

kemudian, saya melihat bagaimana guru-guru mengajar anak-anak dan kemudian mendengar *sharing* dari guru, saya menyadari bahwa semua guru mengajar dengan sungguh hati,” ungkapnya. Zhang Pei Feng juga berbagi bagaimana cara pengelolaan kelas dan mendidik anak melalui Kata Perenungan Master Cheng Yen. Menurutnya, kata perenungan bisa dijadikan sebagai alat untuk mengelola kelas, menyemangati anak. “Saya sendiri merasakan manfaat penggunaan kata perenungan dalam pengajaran. Setelah memahaminya dan dapat merasakan sendiri maka akan dapat mendesain satu pelajaran berdasarkan kata perenungan itu,” ujar guru yang sudah 16 tahun mengajar ini. “Melihat guru-guru Tzu Chi di Indonesia, saya sangat kagum. Saya yakin dengan adanya guru-gurunya yang sungguh hati dan mempunyai banyak cara mengajar pasti dapat menjadi kekuatan besar baru untuk pendidikan di Indonesia,” ucapnya.

□ Pradiya EP, Yuliaty



Dengan antusias dan wajah yang ceria, siswa Tzu Chi Secondary School Indonesia menanam pohon bersama.

□ Willy



Amir Tan (Tzu Chi Medan)

Relawan Tzu Chi menyerahkan santunan berupa uang pemerhati kepada 122 keluarga korban kecelakaan pesawat Hercules C-130.

## TZU CHI MEDAN: Perhatian Bagi Korban Pesawat Hercules Datang Mencurahkan Perhatian

Masih teringat jelas saat Yayasan Buddha Tzu Chi Medan langsung memberikan bantuan pendampingan kepada keluarga korban jatuhnya pesawat Hercules C130, yang jatuh di Jalan Jamin Ginting, Medan (30/6/2015). Setelah melakukan pendampingan selama beberapa hari, Selasa 14 Juli 2015, Yayasan Buddha Tzu Chi Medan kembali memberikan rasa simpati kepada keluarga korban dengan memberikan uang pemerhati kepada 122 keluarga korban di aula Lanud Surwondo, Medan. Dalam kegiatan tersebut turut hadir Kapolda Sumatera Utara Irjen Pol. Eko Hadi Sutedjo, Kesdam I/BB, Brigjen TNI Cucu Sumantri, Wakil Gubernur Sumatera Utara Tengku Erry Nuradi, dan juga Mujianto selaku Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Medan.

Pada kegiatan kali ini nampak keakraban dan rasa kekeluargaan antara para relawan dengan keluarga korban. "Semoga apa yang kami lakukan dapat bermanfaat bagi keluarga korban dan dapat meringankan penderitaan

mereka serta dapat menjadi dukungan kepada mereka agar tidak menjadi penderitaan yang berkepanjangan," ucap Fenny Yap salah seorang relawan.

Wakil Gubernur Sumatera Utara mengungkapkan keprihatinannya. "Betapa sakit hati kita atas kehilangan anggota keluarga tapi kita harus ingat Allah SWT, karena semuanya sudah menjadi suratan takdir. Untuk itu kepada keluarga korban agar bisa tabah menerima musibah ini dan tetap tegar menjalani kehidupan ini," ungkap Tengku Erry Nuradi dalam sambutannya. "Relawan Tzu Chi selalu siap membantu dan hadir paling awal di setiap bencana. Sungguh salut dengan bentuk perhatian yang diberikan para relawan Tzu Chi," tambahnya.

Selain memberikan uang pemerhati kepada keluarga korban, relawan Tzu Chi juga memberikan bantuan pendidikan kepada keluarga korban untuk meringankan biaya pendidikan anaknya.

□ Nuraina (Tzu Chi Medan)

## TZU CHI TJ. BALAI KARIMUN: Buka Puasa Bersama Buka Puasa Bersama Gan En Hu

Sabtu 4 Juli 2015, Yayasan Buddha Tzu Chi Tanjung Balai Karimun mengajak *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi) untuk mengikuti acara buka puasa bersama. Acara ini dihadiri oleh 59 orang *Gan En Hu*. Selain berbuka puasa bersama, Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun juga memberikan santunan cinta kasih dan paket lebaran kepada *Gan En Hu* yang merayakan Idul Fitri.

Mereka tampak begitu bahagia dan bersyukur saat menerima paket lebaran, pada acara yang dimulai pada pukul 17.00 WIB. Pembagian pun berlangsung dengan tertib dan teratur. Kemudian acara diteruskan dengan mendengarkan *sharing* dari keluarga penerima bantuan pengobatan, Ibrahim yang menceritakan kisah perjumpaannya dengan Tzu Chi, "Tzu Chi membantu mengobati anak saya yang mengalami kecelakaan sampai sembuh, saya tidak dapat membalas kebaikan Tzu Chi, Jika suatu hari Tzu Chi membutuhkan saya, saya siap untuk membantu sesama," tambahnya.

Dalam acara ini, *Tzu Shao* (anak-anak kelas budi pekerti) juga turut bersumbangsih dengan mempersembahkan Tarian Nirmala. Hentakan kaki dan gerakan tarian ini membuat pandangan semua *Gan En Hu* dan relawan tertuju pada gerakan tarian yang dilakukan *Tzu Shao* yang diiringi musik yang bisa merilekskan badan dan pikiran. Sorak-sorai dan tepuk tangan *pun* melengkapi kemeriahan suasana acara buka puasa bersama *Gan En Hu* dan para relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun tersebut. Tawa dan canda keakraban mulai surut saat azan Magrib berkumandang, menandakan saatnya berbuka puasa. Relawan bersama para *Gan En Hu* bersama-sama menikmati hidangan buka puasa yang telah disiapkan. "Makanannya sederhana, tapi enak," ungkap Suminah salah satu *Gan En Hu* yang menikmati makanan vegetarian yang disajikan oleh para relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun.

□ Mie Li Chua, Joice Kou (Tzu Chi Tj. Balai Karimun)



Dok. Tzu Chi Tj. Balai Karimun

Para *Gan En Hu* menikmati makanan vegetarian yang disajikan oleh para relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun.

## TZU CHI PEKANBARU: Pelatihan Relawan Abu Putih Membina Diri di Jalan Tzu Chi

Setiap tahun, relawan Tzu Chi di Pekanbaru wajib mengikuti pelatihan relawan untuk lebih mendalami visi dan misi Tzu Chi. Pelatihan ini dilaksanakan pada 5 Juli 2015 yang bertempat di Kantor Penghubung Tzu Chi Pekanbaru dan diikuti oleh 43 peserta. Melalui pelatihan ini diharapkan relawan mendapatkan wawasan dan semangat yang ada di dalam Tzu Chi, sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu *sharing* diberikan oleh Tische *Shijie* tentang dunia Tzu Chi dan relawan yang bersumbangsih. Pada setiap kegiatan Tzu Chi, sering dijumpai relawan dengan seragam yang berbeda-beda, yang sebenarnya tidak membedakan dalam berkegiatannya, di mana perbedaan warna baju hanya sebatas komitmen diri dan tanggung jawab. Intinya, berkegiatan di Tzu Chi adalah untuk pembinaan diri ke arah yang lebih baik.

Di akhir pelatihan juga ada *sharing* dari relawan Tzu Chi yang sangat menginspirasi. Salah satunya Enrico *Shixiong*. Enrico yang ber-

domisili di Perawang (60 km dari Pekanbaru) telah mengikuti beberapa kali pelatihan abu putih dan selalu memanfaatkan hari libur kerja untuk mengikuti kegiatan Tzu Chi seperti baksos, kunjungan panti jompo, dan lain-lain. Ia juga sering membantu mendokumentasikan kegiatan-kegiatan Tzu Chi yang diikutinya. Selama bergabung di Tzu Chi, Enrico menyadari bahwa akar dari segala kebajikan adalah berbakti kepada orang tua dan hal pun ia implementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengalaman berbeda dialami tiga relawan Tzu Chi yang sedang menjalankan ibadah puasa. Meskipun tengah berpuasa, namun tidak menyurutkan semangat ketiganya untuk mengikuti pelatihan. Mereka adalah Umi, Suci, dan Wati. Dalam *sharing*, mereka mengatakan sejak masuk ke dalam barisan Tzu Chi, dan seiring berjalannya waktu mereka bisa menjadi lebih sabar dan mengontrol emosi. Ini salah satu contoh bahwa pelatihan diri bisa dilakukan di mana saja, salah satunya di Tzu Chi.

□ Mettayani (Tzu Chi Pekanbaru)



Edy Kurniawan (Tzu Chi Pekanbaru)

Bulan Ramadan tidak menyurutkan semangat tiga *Shijie* yang sedang berpuasa untuk datang mengikuti Pelatihan Relawan Tzu Chi. Mereka adalah Umi, Suci, dan Wati *Shijie* (kiri ke kanan).

## TZU CHI SURABAYA: *Gathering Gan En Hu* dan Buka Puasa Bersama Saling Berbagi dan Bersyukur

Minggu 5 Juli 2015, Yayasan Buddha Tzu Chi Surabaya merayakan momen penuh berkah dengan mengundang para *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi) untuk pulang ke rumah Tzu Chi dan berbuka puasa bersama. Acara rutin *Gan En Hu* pulang ke rumah Tzu Chi ini bertujuan agar para *Gan En Hu* lebih mengenal Tzu Chi dan menjalin keakraban serta berbagi bersama dengan insan Tzu Chi di Surabaya.

Salah seorang *Gan En Hu*, Suwarno (61 tahun) yang mengalami kebutaan sejak masih kecil juga turut hadir dalam kegiatan ini. Namun keterbatasan yang dialami Suwarno tidak menyurutkan semangatnya untuk menjalani kehidupannya dengan penuh rasa syukur dan berbagi dengan sesama. “Dengan keadaan saya seperti ini saya tetap berjuang hidup dengan apa adanya, dan tekad saya hanya satu yaitu ikhlas dan tabah menerima kenyataan dan tetap bersyukur kepada Tuhan,” ungkap Suwarno tersenyum. Suwarno sehari-hari bekerja sebagai ahli pijat tunanetra, dan ia

sangat mandiri. Segala aktivitas sehari-hari dikerjakannya sendiri, termasuk memasak, dan mengaji dengan menggunakan huruf *braille*. Sebagai ahli pijat, Suwarno juga membantu memijat *Gan En Hu* lain, salah satunya Agus yang menderita stroke. “Beramal itu tidak selalu perlu dana, menolong orang yang sedang kesusahan itu juga beramal. Meski hanya sedikit kemampuan yang saya miliki, sedapat mungkin saya amalkan,” tambah Suwarno.

Salah satu *Gan En Hu* lainnya adalah Sauti (73 tahun) yang ditinggalkan oleh mendiang suaminya dan menderita penyakit katarak. Berkat jalinan jodoh baik dengan Tzu Chi kini Sauti sudah bisa mencari nafkah kembali. Master Cheng Yen berkata, “Pada saat seseorang menghadapi kondisi sangat sulit, namun masih bisa bersyukur adalah sikap yang sangat membanggakan. Orang yang bersumbangsih dengan penuh rasa syukur, lebih tidak mudah terjerumus ke dalam kondisi sulit tanpa harapan.”

□ Imelda Kristanti (Tzu Chi Surabaya)



Suwarno 61 tahun, salah seorang *Gan En Hu* yang mengalami kebutaan mata sejak berusia kecil, tetap bersemangat dalam menjalani kehidupannya.

## TZU CHI SORONG: Pembersihan Sampah di Pantai Pulau Doom Menjaga Kebersihan Pantai

Minggu, 5 Juli 2015 para relawan Tzu Chi Sorong mengikuti kegiatan pembersihan sampah. Kegiatan ini diprakarsai oleh *The Nature Conservaty* (TNC) di Pantai Pulau Doom dalam rangka memperingati *The Triangle Coral Day* atau Hari Terumbu Karang yang jatuh pada tanggal 9 Juni 2015. Pulau Doom secara administratif berada di kawasan Distrik Sorong Kepulauan, Kota Sorong, Papua Barat. Kegiatan ini melibatkan 15 orang relawan Yayasan Buddha Tzu Chi Sorong bersama relawan dari Gerakan Cinta Pulau Doom, *The Nature Conservaty* (TNC), Papua Institute, *Scheeptvaard Doom*, Tim Kotak-kotak, dan Bank Sampah dengan perkiraan total relawan mencapai 100 orang lebih.

Tujuan kegiatan bersih pantai ini adalah untuk menjalankan misi pelestarian lingkungan di wilayah Pantai Pulau Doom. Kegiatan ini sangat disambut baik oleh

masyarakat sekitar pantai yang secara spontan ikut membantu membersihkan dan mengumpulkan sampah-sampah yang ada di bibir pantai. Harapannya ke depan, dengan melakukan kegiatan ini pastinya bisa melihat pantai yang bersih dan masyarakat tergugah agar peduli dan menjaga kebersihan pantai. “Kegiatan ini adalah wujud dari kepedulian warga masyarakat untuk menjaga kebersihan lingkungan Pantai Pulau Doom. Kegiatan seperti ini harus terus dilakukan agar Pulau Doom bersih dan sehat,” ungkap Derek Fredrik Wamena, relawan Tzu Chi yang terlibat dalam kegiatan tersebut.

Usai kegiatan bersih-bersih Pantai, acara kemudian dilanjutkan dengan buka puasa bersama antara para relawan Tzu Chi Sorong dengan masyarakat sekitar di Pantai Pulau Doom.

□ Viny Alvina (Tzu Chi Sorong)



Bertempat di salah satu sudut lokasi Poliklinik Lanud Ngurah Rai, Bali, para relawan Tzu Chi memilah sampah yang masih dapat didaur ulang.

## TZU CHI BALI: Pemilahan Sampah Daur Ulang Berbagi Semangat Pelestarian Lingkungan

Merupakan jodoh yang sangat baik di mana Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Kantor Penghubung Bali dapat ikut berpartisipasi dalam peringatan Hari Bhakti Tentara Nasional Indonesia (TNI) Angkatan Udara ke-68. Komandan Lanud Ngurah Rai, Kolonel Pnb Danet Hendriyanto bersama dengan jajarannya memberikan kesempatan kepada relawan Tzu Chi Bali untuk bersumbangsih dalam kegiatan bakti sosial operasi mata katarak dan kesehatan umum pada 28 Juli 2015, bertempat di Poliklinik Lanud Ngurah Rai, Kuta, Bali.

Walaupun dalam kegiatan itu tidak terlibat langsung dalam bakti sosial kesehatan, namun relawan Tzu Chi dengan sepenuh hati menggarap ladang berkah dengan berbagi semangat tentang misi pelestarian lingkungan. Sampah-sampah yang masih dapat didaur ulang seperti kotak-kotak makanan, dan botol minuman yang telah kosong dikumpulkan dan kemudian dipilah. Tindakan yang dilakukan

oleh relawan Tzu Chi ini ternyata menarik perhatian para anggota TNI dan keluarga pendamping pasien. Mereka merasa heran dan kagum karena yang dikumpulkan oleh para relawan adalah sampah yang kerap dianggap tak lagi berguna.

Meski hari baksos tersebut bukanlah hari libur, tetapi para relawan Tzu Chi tetap bersemangat untuk bersumbangsih, “Jika tidak dipilah maka sampah yang ada di sini, bisa berkantong-kantong banyaknya. Sampah-sampah daur ulang ini, setelah dipilah dapat dijual dan dananya dapat dipakai untuk membantu orang banyak lagi,” ujar salah satu relawan Tzu Chi kepada Ayip Purwanto koordinator kegiatan tersebut. Melihat apa yang dilakukan oleh relawan Tzu Chi, para pasien dan keluarga pendamping juga turut berpartisipasi dalam mengumpulkan sampah daur ulang sehingga lokasi kegiatan menjadi bersih.

□ Leo Samuel Salim (Tzu Chi Bali)



Para relawan Tzu Chi Sorong dengan antusias menyapu dan mengangkat sampah-sampah yang ada di Pantai Pulau Doom, Sorong, Papua Barat.



# Ragam Peristiwa

## Belajar dan Berbagi dengan Sesama

Gunung Sinabung di Tanah Karo, Sumatera Utara, Kamis (30/7), kembali menyemburkan awan panas. Semburan kali ini cukup tinggi hingga mencapai 4.500 meter. Evakuasi warga kembali dilakukan aparat TNI dan Basarnas untuk mencegah timbulnya korban jiwa. Gunung Sinabung mulai erupsi sejak Agustus 2010 dan hingga kini masih aktif.

Jumlah warga yang mengungsi mencapai 10.644 jiwa dan 3.149 kepala keluarga yang terbagi di 10 posko pengungsian. Pada tanggal 5 Juli 2015, 9 orang relawan Tzu Chi Medan kembali berangkat ke Kota Medan. Mereka membagikan 3 ton beras, 200 dus mi instan, dan bertepatan di bulan puasa bagi umat Islam relawan membawa 200 kg buah kurma untuk dibagikan ke posko pengungsian Gedung Serbaguna KNPI Kabanjahe dan Gereja Katolik Paroki.

Di Jakarta pada saat bulan Ramadan, seluruh staf Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, DAAI TV Jakarta, dan seniman bangunan mengadakan acara buka puasa bersama di kantin Aula Jing Si. Acara buka puasa bersama ini juga turut mengundang Addie MS konduktor Twilite Orchestra, Ustaz Maman Imanulhaq, pendiri pesantren Al Mizan Jatiwangi, Majalengka, Ayu Soetomo *public* figur, dan Parni Hadi dari Dompot Dhuafa. Ustaz Maman Imanulhaq menyampaikan bahwa acara buka puasa bersama yang diadakan oleh Yayasan Buddha Tzu Chi itu seperti bernuansa kembali ke keluarga bukan hanya untuk keluarga

kita di rumah, tetapi yang lebih besar yaitu keluarga kemanusiaan bahwa kita meskipun berbeda asal usul tetapi kita memberikan yang terbaik sebagai manusia. Acara ini sekaligus mengadakan penuangan celengan bambu dari para staf Yayasan, staf DAAI TV dan para seniman bangunan.

Pada Senin, 27 Juli 2015 SMP Tzu Chi Indonesia memulai tahun ajaran yang pertama. Mengawali masuk sekolah selain kegiatan akademis para jajaran direksi SMP Sekolah Tzu Chi Indonesia mengajak para siswa untuk menanam pohon bersama di lingkungan sekolah. Penanaman pohon ini ditujukan untuk melestarikan lingkungan dan pada saat yang sama menanamkan nilai-nilai cinta bumi kepada para siswa.

Menyambut HUT DAAI TV Indonesia ke-8 di awal bulan Agustus 2015 staf DAAI TV bersama relawan komunitas Jakarta Timur bergabung mengunjungi Panti Werdha Budi Mulia 3 Ciracas Jakarta Timur. Tahun ini DAAI TV Indonesia merayakan ulang tahunnya yang ke-8 dengan berbagi kebahagiaan bersama kakek-nenek yang berada di panti lanjut usia tersebut. Staf DAAI TV bernyanyi bersama, memotong kuku, menggantung rambut, memberikan pelayanan kesehatan, dan bersenda gurau bersama kakek dan nenek.

□ Anand Yahya

## Bantuan Bagi Korban Letusan Gunung Sinabung

### BANTUAN MAKANAN.

Relawan Tzu Chi Medan memberikan bantuan bahan makanan kepada para pengungsi yang berada di Gedung Serbaguna KNPI Kabanjahe, Medan. Warga di sekitar kaki gunung kembali mengungsi karena Gunung Sinabung kembali erupsi Kamis (30/7) lalu.



Amir Tan (Tzu Chi Medan)



Amir Tan (Tzu Chi Medan)

**MENGHIBUR PENGUNSI.** Relawan menghibur Nenek Sari bersama cucunya yang berumur 4 bulan di posko pengungsian Gedung Serbaguna KNPI Kabanjahe. Ibu dari anak tersebut meninggal dunia 2 hari setelah melahirkan cucunya.



Amir Tan (Tzu Chi Medan)

**MENYALURKAN BANTUAN.** Bantuan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia untuk pengungsi letusan Gunung Sinabung terus berlanjut. Menjelang Hari Raya Idul Fitri relawan Tzu Chi memberikan 3 ton beras, 200 dus mi instan vegetarian, dan 200 kg kurma.



## Buka Puasa Bersama



**PENUANGAN CELENGAN BAMBU.** Acara berbuka puasa bersama ini diisi dengan penuangan celengan bambu oleh para staf Yayasan Buddha Tzu Chi, DAAI TV, seniman bangunan, dan tamu undangan lainnya.

Teddy Lianto



**SUASANA KEKELUARGAAN.** Staf Yayasan Buddha Tzu Chi, DAAI TV Indonesia, dan seniman bangunan bersama-sama menghadiri acara berbuka puasa bersama bagaikan satu keluarga di ruang kantin Aula Jing si.

Teddy Lianto

## Hari Pertama SMP Tzu Chi Indonesia



**PENANAMAN POHON.** Direksi Sekolah Tzu Chi Indonesia bersama guru dan siswa-siswi kelas tujuh menanam pohon bersama-sama sebagai wujud pembelajaran cinta kasih terhadap bumi dan menanamkan nilai-nilai pelestarian lingkungan.

Willy



**OLAHRAGA PAGI.** Para siswa SMP Tzu Chi Indonesia memulai hari pertama dengan berbagai kegiatan akademik, seperti olahraga dan pelajaran di dalam kelas.

Willy

## DAAI TV Mengunjungi Panti Wreda



**MELAYANI SEPENUH HATI.** Lina, salah satu staf DAAI TV memberikan pelayanan kepada seorang nenek di Panti Wredha Budi Mulia 2. Kunjungan ini dilakukan dalam rangka HUT ke-8 DAAI TV.

Fanny (DAAI TV)



**SALING MEMBANTU.** Relawan Tzu Chi, staf, dan sahabat DAAI TV Indonesia bersama-sama melayani para kakek dan nenek. Pelayanan yang diberikan mulai dari menggunting kuku, rambut, hingga pemeriksaan kesehatan.

Fanny (DAAI TV)

## Fonny Tjung: Relawan Tzu Chi Jakarta

## Jalinan Jodoh yang Baik, Indah, dan Mendalam

Awal mula saya mengenal Tzu Chi adalah pada tahun 1997, saat melewati Kantor Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia di lantai 6 gedung ITC Mangga Dua, Jakarta (kantor Tzu Chi saat itu –red). Ketika melintas, entah mengapa kata “Tzu Chi” ini terpatri sangat kuat di dalam hati. Saat itu saya mengira tempat tersebut adalah tempat pengobatan. Beberapa waktu kemudian saya mendengar kembali kata Tzu Chi ketika diajak untuk berdonasi di acara peletakan batu pertama pembangunan Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi di Cengkareng, Jakarta Barat. Saya pun saat itu ikut berdonasi, tetapi belum menjadi donatur tetap. Jalinan jodoh saya berikutnya adalah pada 2007, saya diinfokan oleh saudara saya tentang stasiun TV baru yang bernama DAAI TV Indonesia. Dari DAAI TV, barulah saya lebih memahami bahwa Tzu Chi bergerak di kegiatan sosial. Namun saat itu dalam hati masih berpikir, setelah nanti sudah tua saja dan punya waktu senggang barulah saya menjadi relawan dan membantu orang lain.

Datang ke Tzu Chi, dengan mengikuti berbagai kegiatan membuat saya banyak belajar. Belajar bersumbangsih pada saat dibutuhkan, belajar memberi bila diminta, dan belajar mengisi gelas kehidupan kita. Inilah arti dari memberi makna dalam hidup ini.

Lalu suatu hari, ketika membaca kata perenungan Master Cheng Yen di DAAI TV mengenai “dua hal yang tidak bisa ditunda: berbakti pada orang tua dan berbuat

kebajikan”, barulah saya sadar bahwa berbuat kebajikan tidak bisa menunggu hari tua. Lalu saya sempat berikrar dalam hati, asalkan ada waktu untuk berbuat kebajikan akan segera saya lakukan. Tiba-tiba, tepatnya 27 April 2008, Lim Ai Ru, relawan Tzu Chi yang juga kenalan saya menelepon memberitahukan jika Tzu Chi akan membagikan kupon beras cinta kasih, dan saya pun langsung ikut serta. Saat itu saya merasa senang telah berkegiatan Tzu Chi, karena apa yang dilakukan oleh Tzu Chi sangat membantu masyarakat.

Saat bergabung ke Tzu Chi, saya juga belajar menggalang hati dan mencari donatur. Saya awalnya masih ragu, tetapi akhirnya saya jalani karena saya akan lebih menyesal jika di kemudian hari menunda-nunda menjalankannya. Setelah melakukannya ternyata saya paham memang di belakang kita, banyak kondisi jalinan jodoh yang menunggu untuk diproses. Banyak sekali kebetulan yang saya temui. Pernah ketika saya pergi ke luar negeri, saya berkenalan dengan seseorang yang kemudian menyatakan ingin menjadi relawan Tzu Chi, dan meminta saya untuk menghubunginya saat kembali di Jakarta.

Sesungguhnya di Tzu Chi, saya merasa punya tanggung jawab terhadap donatur dan relawan. Dalam hal ini, bukan hanya menggalang hati mereka ke Tzu Chi, tetapi juga harus sepenuh hati menjaga mereka. Di sinilah kita belajar welas asih, cinta kasih universal yang setara dan seimbang dalam segala hal.

Datang ke Tzu Chi, dengan mengikuti berbagai kegiatan membuat saya banyak belajar. Belajar bersumbangsih pada saat dibutuhkan, belajar memberi bila diminta, dan belajar mengisi gelas kehidupan kita. Inilah arti dari memberi makna dalam hidup ini. Master Cheng Yen pernah berkata, “Ketika kita belajar memberi, sesungguhnya kita sendirilah yang menerima dan memperoleh lebih banyak.” Dalam kehidupan ini, bisa



Stephen Ang (He Qi Utara)

menjadi murid Master Cheng Yen merupakan berkah yang luar biasa, menemukan guru yang agung dan bijaksana. Sungguh perkataan Master Cheng Yen merupakan tuntunan di dalam kehidupan yang perlu kita jalani setiap hari, dan perlu kita terapkan di setiap langkah kehidupan, agar tidak ada rasa penyesalan di kemudian hari.

## Berani Menggenggam Tanggung Jawab

Sejak bergabung di Tzu Chi saya merasa setiap tanggung jawab yang diberikan merupakan berkah, terutama jika berani mengemban dan menjalankannya dengan sepenuh hati. Saya tidak pernah khawatir menemui kendala saat menjalankannya karena saya selalu menemukan solusinya dari kata-kata perenungan Master Cheng Yen yang membuat pikiran dan hati saya menjadi lebih terbuka. Saya juga tidak takut untuk berikrar, karena berikrar ini termasuk cara kita menguatkan tekad dan mendoakan diri sendiri.

Sebelum bergabung ke Tzu Chi saya selalu merasa drama DAAI TV terlalu dibuat-buat, terlalu lemah lembut. Ternyata setelah

dipikir kembali dan menjalaninya, pelatihan diri di Tzu Chi yang sebenarnya memang harus belajar seperti itu: bersikap lemah lembut, bertutur kata baik, dan berwelas asih. Jika kita dapat melakukannya maka kita akan merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Saat ini saya mengemban tanggung jawab sebagai Ketua *Hu Ai Pluit*, dan saya merasa bersyukur dan beruntung karena dikelilingi oleh orang-orang yang penuh cinta kasih dan selalu siap membantu saya menjalankan tugas kemanusiaan ini. Semoga saya bisa terus membantu Master Cheng Yen menebarkan cinta kasih di dunia dan bersumbangsih di jalan Bodhisatwa.

Seperti dituturkan kepada Melliza Suhartono (He Qi Utara)

Fonny Tjung	
Tempat / Tanggal Lahir	Pagar Alam, 19 September 1964
Perjalanan di Tzu Chi	- Menjadi relawan tahun 2008 - Dilantik menjadi komite tahun 2011
Tanggung jawab	Ketua <i>Hu Ai Pluit</i> wilayah <i>He Qi Utara</i>

## 福慧床 *fú huì chuáng* Dipan Lipat Serbaguna

Dipan lipat serbaguna diciptakan dengan tujuan untuk memberikan bantuan kepada korban bencana. Dipan ini memiliki banyak fungsi dan sangat berguna di masa tanggap darurat bencana.

- Pada tahun 2010 terjadi banjir di Pakistan. Tim Tanggap Darurat Tzu Chi mengirimkan video tentang seorang bayi perempuan yang baru lahir dengan berbalut kain tipis harus tidur di atas lantai yang basah dan dingin. Melihat hal ini, Master Cheng Yen merasa tidak tega dan mengajak relawan mencari solusi dari permasalahan ini.
- Di bawah bimbingan Master Cheng Yen, tim desain Tzu Chi merancang dan membuat desain dipan lipat serbaguna *Jing Si* yang akan tetap kering meskipun berada di tempat yang basah. Dipan ini terbuat dari bahan *polypropylene* yang aman bagi kulit.
- Dipan memiliki berat 15 kg dan mampu menahan beban seberat 150 kg. Jika ditarik memiliki panjang 202,1 cm dan tinggi 30 cm yang bisa menjadi sebuah ranjang (tempat tidur) untuk satu orang, sedangkan jika dilipat akan menjadi kursi.
- Pada 8 Juli 2014 dipan lipat serbaguna mendapat penghargaan “Kualitas Terbaik” di Red Dot Design Award di Jerman, dan pada 18 Juni 2015 mendapat penghargaan (medali emas) “*Invention & New Product Exposition*” (INPEX) di Amerika.

□ Sumber: www.tzuchi.org | Diterjemahkan oleh: Devi Andiko, Natalia

## Tahukah Anda?



慈濟小欄深入淺出

# 四道人生



在自己（大林慈濟醫院社工師黃惠萍）服務的心蓮病房中，因為患者皆為生命末期的病人，所以我們更加重視及鼓勵患者要跟生命中重要的人進行「四道人生」；也就是要彼此互相感恩、學習說出心中的愧疚，要寬恕對方和自己，要讓我們所愛的人知道我們愛他，也要好好地說再見，讓彼此不留遺憾。因著二姊的罹癌，也開啟了我的四道人生序幕。

## 心結數十年 因病出現化解機緣

父母是樸實的農家子弟，為了養育七名女兒，已耗去他們所有的心力及體力，所以小時候沒有時下溫馨的親子互動時間。因為這樣的成長背景，所以我們姊妹們的個性也大多是認分而內斂、不擅於表達自己的情感。我排行第六，與二姊相差九歲。

因為自己學生時期，年少不懂事，不懂得表達及修飾自己的情緒，在一次

莫名的爭吵後，我與二姊誰也不讓誰、誰也不願意先低頭認錯。連媽媽出來充當和事佬，都挽回不了二顆固執己見的心，也就這樣冷淡地過了數十載。

進入職場多年後，個性及思想漸趨圓融，雖然再也記不起當初和二姊爭吵的原因，然而「冰凍三尺非一日之寒」，所以怎麼也拉不下臉「破冰」。直到二姊初次診斷即發現罹癌且為第三期時，內心的難過及後悔，才讓我重新思考彼此的關係。

## 不等將來懊悔感恩 有和解互諒的時間

二姊辭去了工作，配合化療療程，也休養身心，返回老家的次數增加，與父母、姊妹們的互動日漸頻繁，而我休假返家時與二姊遇見的機會也就多了起來。

二姊因化療的副作用及擔心疾病的進展，心情總是如雲霄飛車般起伏，在醫療領域工作的我，知道她此時是最需

要家人關懷陪伴的時刻，而我與二姊的關係，也從一開始見面時會尷尬的彼此眼神閃躲，到會點頭、寒暄，外甥（二姊的兒子）甚至貼心的規劃了年度的家族小旅行。

除了凝聚家人間的感情，藉由旅行也讓我與二姊的關係起了微妙的變化，雖然我們沒有當面互道心中的歉意，但我知道彼此心中的冰層已逐漸溶化了，而感恩的萌芽在心中緩緩滋長。

現在二姊仍持續回診就醫及追蹤，治療的過程中交雜著好消息及壞消息，家人間給予二姊滿滿的愛與關懷。每一次的相聚，雖然我和二姊間彼此仍會有一點點的不自在，但我知道我們都盡力在修補二人之間的關係，也感恩上天給我這樣的時間及機會，可以和二姊關係「和解」，我知道我的四道人生仍持續進行著。

## Empat Prinsip dalam Kehidupan

Saya, Huang Hui Ping, pekerja sosial profesional yang bertugas di ruang rawat perawatan paliatif di Rumah Sakit Tzu Chi Dalin. Di sana saya bertugas membimbing pasien dan keluarganya dalam menjalani konsep “empat prinsip dalam kehidupan” karena semua pasien yang dirawat adalah pasien dengan penyakit stadium akhir. Yang dimaksud dengan “empat prinsip dalam kehidupan” adalah “berterima kasih, memohon maaf, memberi cinta kasih, dan mengucapkan selamat tinggal” kepada keluarga atau orang paling penting di dalam kehidupan. Penyakit kanker yang diderita kakak kedua saya, telah membuka cerita dari konsep “empat prinsip dalam kehidupan” pada diri saya.

### Simpul Masalah Dalam Hati Terurai Karena Sakit

Orang tua kami berasal dari keluarga petani yang sederhana dan bersahaja. Untuk membesarkan tujuh orang anak perempuannya, mereka telah mengurus tenaga dan pikiran mereka. Karena itu, mereka tidak memiliki waktu untuk saling berinteraksi penuh kehangatan antara anak dan orang tua seperti masa kini. Karena latar belakang yang seperti ini sifat kami (kakak-beradik) juga lebih banyak sungkan dan tertutup, tidak terbiasa mengungkapkan perasaan hati sendiri. Saya adalah anak keenam dan berbeda usia sembilan tahun dengan kakak kedua.

Di masa-masa sebagai pelajar, karena usia yang masih sangat muda dan tidak matang dalam berpikir, suatu ketika setelah

bertengkar karena hal yang tidak jelas, saya dan kakak kedua saling tidak mau mengalah. Bahkan ibu yang berusaha untuk menjadi penengah, sama sekali tidak berhasil melunakkan hati kami, sehingga selama puluhan tahun kami lalui dengan dingin tanpa perasaan.

Beberapa tahun kemudian, setelah memasuki dunia kerja, sifat dan pikiran saya kian luwes dan bisa menyesuaikan diri. Walaupun tidak ingat lagi alasan pertengkaran saya dengan kakak kedua pada awalnya, namun saya tetap beranggapan bahwa “Segala sesuatu yang terjadi adalah akumulasi dari waktu ke waktu”, maka bagaimanapun juga saya tetap tidak mau mengalah untuk “memperbaiki hubungan”. Hingga saat pertemuan di mana kakak kedua saya dinyatakan mengidap kanker stadium ketiga pada awal pemeriksaannya, kesedihan dan penyesalan di dalam hati baru membuat saya memikirkan kembali hubungan antara kami.

### Jangan Menunggu Rasa Penyesalan dan Berterima Kasih di Kemudian Hari

Kakak kedua pun melepaskan pekerjaannya untuk menjalani proses kemoterapi, juga untuk melakukan pemulihan kondisi fisik dan mental. Waktu yang dilewatkan untuk pulang ke rumah orang tua juga lebih banyak, juga makin sering saling berinteraksi dengan orang tua dan saudara. Saya pun sering bertemu dengan kakak kedua di saat liburan dan pulang ke rumah.

Efek samping dari perawatan kemoterapi dan kekhawatiran akan perkembangan penyakit membuat perasaan hati kakak kedua

naik-turun seperti roller coaster. Bagi saya yang bekerja di bidang medis, saya memahami bahwa kondisi ini adalah saat di mana ia sangat membutuhkan perhatian dan pendampingan anggota keluarga. Sedangkan hubungan saya dengan kakak kedua yang dulunya sangat canggung saat bertemu dan menghindari untuk saling bertatap mata, berubah menjadi saling m e n g a n g g u k k a n kepala dan saling menyapa. Bahkan keponakan saya (anak lelaki kakak kedua) dengan penuh perhatian telah merencanakan kegiatan wisata keluarga di akhir tahun.

Selain menyatukan perasaan antar anggota keluarga, wisata itu juga membuat hubungan saya dengan kakak kedua mengalami perubahan yang sulit dipahami. Walaupun kami tidak berhadapan secara langsung dan saling mengutarakan rasa penyesalan di dalam hati, namun saya mengetahui lapisan es di hati kami sudah mencair perlahan-lahan, dan benih rasa terima kasih tumbuh perlahan di dalam hati.

Saat ini kakak kedua masih harus terus berobat ke rumah sakit dan melakukan pemeriksaan. Selama menjalani proses pengobatan, berita baik dan buruk saling



Lin Wei An

bergantian, semua anggota keluarga memberikan cinta kasih dan perhatian penuh kepada kakak kedua. Setiap kali bertemu, walaupun antara saya dan kakak kedua masih terdapat sedikit perasaan tidak nyaman, namun saya tahu bahwa kami berdua sedang berusaha keras untuk memperbaiki hubungan di antara kami. Saya juga sangat berterima kasih atas kesempatan dan waktu yang diberikan Yang Maha Kuasa kepada saya untuk “memperbaiki” hubungan dengan kakak kedua. Saya tahu bahwa “empat prinsip dalam kehidupan” saya masih terus berlangsung.

Bantuan Bagi Pengungsi Suriah di Turki

# Jawaban dari Doa

Empat tahun perang saudara terus berkecamuk di Suriah dan menyebabkan lebih dari 230.000 jiwa meninggal dan lebih dari 4 juta warga negaranya mengungsi ke negara tetangga. Sekitar 1,8 juta di antaranya mengungsi ke Turki.

Sejak tahun 2014, relawan Tzu Chi di Turki telah memberikan bantuan jangka panjang dan perhatian kepada para pengungsi terutama yang berada di Kota Sultangazi dan Arnavutkoy. Terdapat sedikitnya 6.000 keluarga pengungsi asal Suriah yang menetap di Sultangazi dan 1.200 keluarga di Amavutkoy. Di antara semuanya, sejumlah 695 keluarga mendapat perhatian jangka panjang dari Tzu Chi. Meski begitu, ribuan

pengungsi Suriah lainnya masih hidup terkatung-katung di negeri orang.

Hal ini kemudian mendasari insan Tzu Chi untuk melakukan pembagian bantuan skala besar di Sultangazi. Pada hari penyaluran bantuan di bulan Juli 2015, tak semua pendaftar menerima bantuan. Hal ini diakibatkan terbatasnya barang bantuan sehingga para calon penerima bantuan diseleksi terlebih dahulu. Pada hari itu, Tzu Chi menyalurkan barang bantuan kepada 900 keluarga pengungsi asal Suriah.

“Bagi yang tidak ada dalam daftar penerima bantuan, kami mohon maaf, kami memiliki sumber daya yang terbatas. Mohon maaf sekali lagi,” pengumuman ini

disampaikan oleh Hu Guangzhong, relawan Tzu Chi. Seorang pria bernama Adham bersama istri dan keempat anaknya kemudian menghampiri Hu sesaat setelah memberikan pengumuman. “Karena kondisi kaki saya, saya tidak dapat bekerja,” ujar Adham, “apakah Anda dapat membantu kami?” Hu menyambutnya dan berkata pada relawan lain, “Kita bisa membantunya. Tapi, kita harus mengunjungi rumahnya untuk mengetahui apa saja yang ia butuhkan.”

Dulu, sewaktu di Suriah, Adham adalah seorang pemilik perusahaan telekomunikasi. Namun, perang saudara mengubah itu semua. Dia bersama keluarganya terpaksa



Pelukan hangat diberikan seorang pengungsi asal Suriah kepada relawan yang memberi perhatian kepada mereka.



Insan Tzu Chi menyalurkan bantuan skala besar di Sultangazi kepada 900 keluarga pengungsi Suriah.

meninggalkan tanah airnya. Mereka semua selamat, tapi mereka hidup dengan serba kekurangan. Hal ini diperparah dengan penyakit polio yang diderita Adham sedari kecil. Kini, dia tidak bisa bekerja dan hanya bisa tinggal di rumah sembari membuat kerajinan tangan. Padahal setiap bulannya, keluarga ini harus merogoh sekitar 1,7 juta rupiah untuk membayar uang sewa. Terpaksa, dua anaknya yang berusia 11 dan 12 tahun ikut bekerja membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Menghadapi kesulitan ini, Adham mengatakan, “Seumur hidup, saya tidak pernah meminta bantuan dari siapapun, kecuali kepada Allah. Ini pertama kalinya,”

dia kehilangan kata-kata. Hu merasakan keharuan yang sama. Hu lantas memeluk Adham dengan kedua tangannya dan berkata, “Saya mengerti.” Pengungsi asal Suriah lainnya, Profesor Cuma menuturkan, “Masalah terbesar saat ini adalah para pengungsi tidak memiliki uang untuk kebutuhan sehari-hari seperti uang sewa atau berobat ke dokter.”

□ Sumber: [www.tzuchi.org](http://www.tzuchi.org)  
Penulis: Yang Jing-Hui, Deng Zhi-ming, dan Yu Zi-cheng  
Diterjemahkan oleh Willy



## Sedap Sehat

# Sup Labu Tomat

### Bahan:

- Labu ½ buah
- Tomat 1 buah
- Kentang 1 buah
- Edamame secukupnya

### Bumbu:

- Garam ½ sdt
- Gula 1 sdt
- Lada hitam ½ sdt
- Minyak wijen secukupnya

### Cara pembuatan:

1. Kukus labu dan haluskan. Lalu potong kentang dan tomat berbentuk dadu.
2. Panaskan wajan dengan minyak, masukkan kentang yang telah dipotong.
3. Tambahkan potongan tomat.
4. Tambahkan air dan edamame, masak hingga kentang dan edamame matang.
5. Tambahkan garam, gula, dan lada hitam serta masukkan labu yang telah dihaluskan.
6. Sajikan dengan tambahan sedikit minyak wijen di atasnya.

□ Resep oleh: Qiao Bao Lian  
Diterjemahkan ke bahasa Inggris oleh Hua Yang  
Diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Willy



Master Cheng Yen Menjawab

## Bagaimana Bisa Bersumbangsih Tanpa Keluhan dan Penyesalan?

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

Bagaimana caranya agar kita bisa bersumbangsih tanpa mengeluh dan menyesal?

**Master menjawab:**

Harus bisa membebaskan batin dari perasaan “ingin memiliki” dan “takut kehilangan”. Saya sendiri tidak memiliki perasaan “ingin memiliki” dan “takut kehilangan”. Saya merasa senang menyaksikan semua orang “bahagia” dan merasa tenang menyaksikan dunia ini bebas dari penderitaan, itu sebabnya saya tidak pernah mengeluh dan tidak pernah merasa menyesal sepanjang perjalanan hidup saya.

□ Artikel ini dikutip dari “Majalah Tzu Chi” edisi 461

### Cermin

# Kuda Nil Memperbaiki Jembatan

Di dekat sebuah sekolah hewan di dalam hutan terdapat sebuah sungai kecil yang tidak begitu lebar. Di atas sungai kecil itu ada jembatan yang terbuat dari papan kayu. Banyak anak hewan yang harus melewati jembatan papan itu untuk pergi ke sekolah.

Pada suatu hari jembatan kayu itu rusak, akibatnya anak-anak hewan harus jalan berputar sangat jauh untuk sampai ke sekolah, sehingga banyak yang datang terlambat. Si Angsa kecil, Duo Duo yang setiap hari melihat banyak teman sekolahnya datang terlambat berpikir untuk mengajak beberapa teman sekolahnya untuk memperbaiki jembatan. Ia lalu mendatangi Qi Qi, seekor monyet.

“Mengapa harus memperbaiki jembatan? Lagi pula sungai kecil itu kan tidak lebar, hanya dengan seutas tali tambang aku bisa berayun sampai ke seberang. Cara ini diajarkan kepadaku oleh Tarzan, sangat berguna,” kata Qi Qi yang sama sekali tidak berminat mendengar ide Duo Duo, si Angsa.

“Tetapi teman-teman sekolah yang lain tidak mampu mempelajarinya,” kata Duo Duo.

“Itu urusan mereka, tidak ada hubungannya dengan aku,” kilah Qi Qi.

Duo Duo lalu menemui Hao Hao, si Babi gendut.

“Kalau jembatan benar-benar putus, itu baru asyik! Dengan demikian kita tidak perlu sampai di sekolah terlalu pagi,” kata Hao Hao. Duo Duo kemudian menyadari kalau minat Hao Hao untuk membantu ataupun belajar juga tidak besar.

“Ketika kamu sampai di kelas, kami semuanya sudah mau pulang sekolah. Apa yang mau kamu pelajari?” Duo Duo bertanya,

“Saya merasa keadaan seperti ini sangat baik! Belajar itu sangat membosankan,” jawab Hao Hao.

Duo Duo kemudian mencari An An, si Bebek.

“Aku bisa berenang saat pergi dan pulang dari sekolah setiap hari, sungguh sebuah kesempatan untuk bermain di air, bukankah ini hal yang sangat menyenangkan?” An An ternyata lebih tidak berminat lagi untuk memperbaiki jembatan.

“Tetapi, dengan demikian akan menyulitkan teman-teman untuk pergi ke sekolah, terlebih lagi juga menyulitkan warga desa,” kata Duo Duo.

“Menyulitkan mereka, apa hubungannya denganku? Siapa suruh mereka tidak belajar berenang?” An An sama sekali tidak mempedulikan permintaan Duo Duo.

Duo Duo berpikir sebentar lalu berkata, “Iya juga! Siapa yang suruh mereka semua tidak belajar berenang. Dulu sewaktu menyuruh babi belajar berenang, ia malah balik bertanya ‘belajar berenang untuk apa?’ Ia juga tidak ingin mengikuti pertandingan olahraga, dan merasa lebih baik menghabiskan waktu untuk tidur dan makan.”

“Sekarang saatnya mereka mendapatkan pelajaran!” An An berkata dengan marah, “Daripada kita memperbaiki jembatan kayu,

lebih baik suruh mereka belajar berenang segera.”

Setelah satu minggu berlalu, jembatan kayu yang rusak tetap saja belum diperbaiki, dan juga tidak ada seekor hewan pun yang terdorong untuk belajar berenang. Semua hewan yang berjalan di sekitar jembatan hanya bisa menyalahkan orang lain karena tidak ada yang bersedia memperbaiki jembatan sehingga semua warga hutan terpaksa berjalan memutar melalui jalan yang lebih jauh.

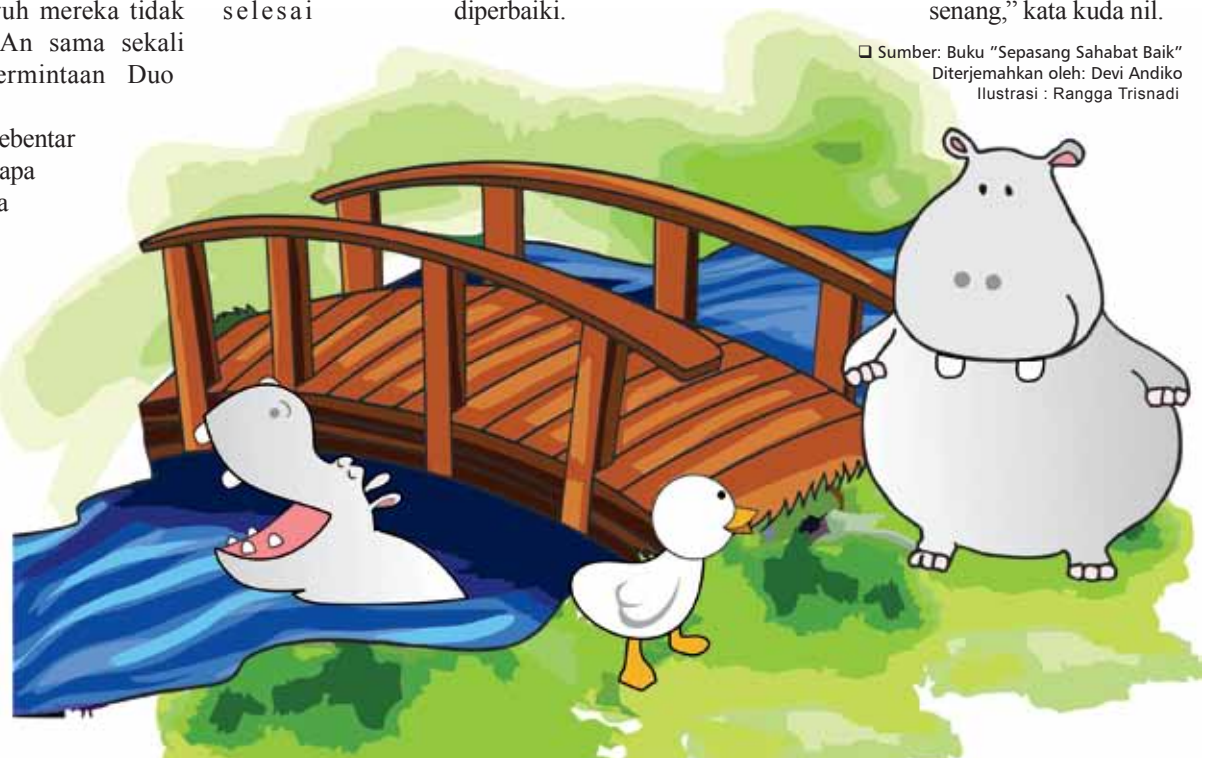
Pada suatu hari, kuda nil gendut membawa beberapa saudaranya, bersama-sama mereka memperbaiki jembatan kayu. Dalam waktu setengah hari jembatan kayu telah selesai diperbaiki.

“Kami berterima kasih padamu, Paman Kuda Nil,” kata Duo Duo. Melihat jembatan akhirnya telah selesai diperbaiki, Duo Duo dengan gembira berterima kasih kepada kuda nil.

“Paman Kuda Nil, mengapa paman mau memperbaiki jembatan? Paman adalah hewan amfibi, baik di darat maupun di dalam air tidak akan menyulitkan paman. Menyeberangi sungai bagi paman juga hal yang sangat sederhana!” Duo Duo bertanya dengan penasaran.

“Ha.. ha..! Saya memperbaiki jembatan ini bukan untuk saya sendiri, menyaksikan semuanya bisa menyeberang dengan gembira, saya merasa sangat senang,” kata kuda nil.

□ Sumber: Buku “Sepasang Sahabat Baik”  
Diterjemahkan oleh: Devi Andiko  
Ilustrasi : Rangga Trisnadi



5.19 《農四月·初二》

## 【靜思小語】恆持善念，成就善緣。

## 悟無常，日日精進

早會時間，上人談述一段慈濟慈善救助歷史——一九九八年二月四日，阿富汗發生芮氏規模六點一的地震，造成近五千人死亡、數萬人無家可歸；因氣候嚴寒，每天都有老弱者死亡。慈濟與美國「騎士橋」國際救援組織合作，兩度出入戰地運送藥品與糧食，並捐贈發電機、聽診器。

當時慈濟人與「騎士橋」愛德華博士、詹姆士醫師等人，帶著援助藥物與糧食前進災區，搭乘的運輸機布滿彈孔；從空中看見阿富汗地面架著高射炮，眾人擔心飛機可能被誤擊，便商議將機上四頂降落傘綁在藥品上，若有萬一，也要讓藥品安全降落以救助傷患。

飛機最終安全降落，一行人拜訪衛生主管單位，也參觀醫學院；設施簡陋與資源匱乏的程度，難以想像。慈濟人且至山區石窟探視躲避戰火的居民，他們極度缺乏糧食，處境堪憐；當時巴米揚大佛尚在，不久就被戰火摧毀殆盡……

「佛陀教導要有『無常觀』，屹立千餘年的佛像，瞬間被毀，也是無常示現。」阿富汗由於地理位置，歷朝歷代都是兵家必爭之地，常有戰事，社會無法安定。上人感嘆，少數人心偏差，讓無辜百姓世代難脫戰禍之苦。

生命隨著時間分秒流逝，上人勉眾日日精進，恆持剎那所發的一念善心，為人群付出；如此雖然生命日減，慧命卻能與時俱增。

「天地人間，每一天都有悲歡離合。要啟發人人的菩薩心——即使非親非故，也願意為苦難眾生付出。見眾生受苦，心生不捨，就是『人傷我痛，人苦我悲』的菩薩悲心。」

## 溯歷史，大愛建村

尼泊爾賑災醫療團走訪位於加德滿都西南方，馬克萬普縣（Makwanpur）的慈濟大愛村；這是一九九三年尼泊爾水患之後，慈濟在三縣四地建設的其中一座大愛村。

「我最記掛的是大愛屋是否因強震損毀。從新聞畫面看到，只有少數房屋牆壁

出現裂痕，大部分都安然無恙，村民看到慈濟人身上的制服，還記得這是當年為他們建屋的人，與志工親切擁抱，讓人欣慰！」

上人提到，大愛村啟用紀念碑經歲月洗禮而毀壞，四年前村民集資重建。「這是一分飲水思源的感恩心意。」

居民見到慈濟人來訪，如同看到老朋友，歡喜熱情地招呼到家裏坐。一位年近六十的婦女，當年和丈夫帶著四個孩子遷入大愛村，靠著打零工維持家計；孩子們力爭上游，二十年後的今天都很有成就，其中一位已是多家廣播電臺的經理，看到慈濟志工來，馬上拿出錄音機採訪。

上人感恩慈濟人帶回大愛村安然無恙的好消息，最欣慰的是看到村民的生活因為有安居之處而改善。「回首五十年來的慈濟路，每天都有豐富的歷史足跡，這都是大家用心用愛，寫成的真善美歷史。」

## 恆持善念

◎釋德伃





## Jejak Langkah Master Cheng Yen

# Menjaga Niat Baik untuk Selamanya

*“Menjaga niat baik selamanya dan menjalin jodoh baik.”*

*~Master Cheng Yen~*

### **Menyadari Ketidakekalan dan Giat Membina Diri Setiap Hari**

Dalam pertemuan pagi dengan relawan, Master Cheng Yen menceritakan tentang sejarah bantuan misi amal kemanusiaan Tzu Chi. Pada 4 Februari 1998, Afghanistan dilanda gempa bumi berkekuatan 6,1 skala Richter yang menyebabkan hampir lima ribu orang meninggal dan puluhan ribu orang kehilangan tempat tinggal. Karena terjadinya gempa bertepatan dengan musim dingin yang ekstrem, setiap hari selalu ada korban yang lemah dan berusia lanjut meninggal dunia akibat kedinginan. Tzu Chi bekerja sama dengan “Knightsbridge International” dari Amerika Serikat, dua kali melakukan pengiriman obat-obatan dan bahan makanan ke medan perang (Afghanistan saat itu tengah berada dalam konflik perang saudara-red), juga menyumbangkan mesin pembangkit listrik dan stetoskop.

Pada saat itu, insan Tzu Chi bersama Dr. Edward Artis dan Dr. James Laws dari “Knightsbridge International” membawa bantuan obat-obatan dan bahan makanan menuju ke daerah bencana dengan menumpang pesawat kargo yang penuh dengan lubang peluru. Dari udara terlihat meriam anti pesawat yang terpasang di daratan Afghanistan, membuat semua orang merasa khawatir jika pesawat menjadi sasaran tembak. Mereka kemudian berunding dan memutuskan untuk mengikat empat buah parasut yang ada di pesawat pada obat-obatan yang mereka bawa sehingga jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan mereka berharap bantuan obat-obatan ini bisa tetap utuh dan mendarat dengan baik, hingga bisa dimanfaatkan untuk menolong korban gempa yang terluka.

Akhirnya pesawat dapat mendarat dengan selamat. Rombongan relawan segera mengunjungi otoritas kesehatan setempat dan juga mengunjungi kampus kedokteran. Buruknya fasilitas kesehatan dan kurangnya sumber daya sungguh sulit dibayangkan. Insan Tzu Chi juga pergi mengunjungi penduduk yang

menyelamatkan diri dari peperangan di gua-gua. Mereka sangat kekurangan bahan makanan dan kondisinya sangat memprihatinkan. Pada saat itu rupang Buddha raksasa di Bamiyan masih ada, dan tidak lama kemudian telah hancur lebur akibat api peperangan.

“Buddha mengajarkan kita agar memiliki ‘konsep ketidakekalan’, rupang Buddha yang telah berdiri tegak selama lebih dari seribu tahun telah hancur dalam waktu sekejap, ini juga merupakan perwujudan

“Dari udara terlihat meriam anti pesawat yang terpasang di daratan, semua merasa khawatir jika pesawat menjadi sasaran tembak. Para relawan berunding dan memutuskan untuk mengikat empat buah parasut pada obat-obatan yang mereka bawa, sehingga jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan mereka berharap bantuan obat-obatan ini bisa tetap utuh dan bisa dimanfaatkan untuk menolong korban gempa yang terluka”

dari sebuah ketidakekalan,” kata Master Cheng Yen. Karena letak geografisnya, Afghanistan merupakan wilayah yang menjadi rebutan dalam berbagai dinasti. Di sini sering sekali terjadi peperangan dan masyarakatnya tidak bisa hidup dengan aman dan tenteram. Master Cheng Yen menyesalkan terjadinya penyimpangan pola pikir dari segelintir orang yang telah membuat penduduk yang tidak berdosa harus menanggung penderitaan akibat peperangan selama beberapa generasi.

Kehidupan (umur) manusia terus berkurang seiring dengan berjalannya waktu, Master Cheng Yen mengimbau semua orang untuk giat membina diri setiap

hari, mempertahankan dengan gigih niat baik dan bersumbangsih demi masyarakat banyak, dengan demikian walau usia berkurang setiap hari, jiwa kebijaksanaan dapat terus meningkat seiring dengan perjalanan waktu.

“Dalam kehidupan manusia, setiap hari selalu terjadi peristiwa yang mengakibatkan perasaan duka atau suka, sebuah pertemuan dan perpisahan. Hendaknya kita membangkitkan kebaikan hati setiap orang, meskipun tidak ada hubungan saudara atau teman mereka tetap bersedia bersumbangsih demi makhluk yang sedang menderita. Ketika menyaksikan ada makhluk yang menderita, dalam hati timbul perasaan tidak tega. Inilah hati penuh welas asih dari Bodhisatwa, dimana ‘luka di tubuh orang menimbulkan rasa sakit di hati kita, dan derita orang lain menimbulkan rasa welas asih pada diri kita,’” kata Master Cheng Yen.

### **Menelusuri Sejarah Pembangunan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi**

Tim Medis dan Tanggap Darurat Tzu Chi di Nepal melakukan kunjungan ke Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi di Kabupaten Makwanpur, sebelah barat daya Kathmandu. Ini adalah salah satu komplek Perumahan Cinta Kasih yang dibangun oleh Tzu Chi pascabencana banjir Nepal tahun 1993 yang bertempat di empat lokasi di tiga kabupaten.

Master Cheng Yen mengatakan, “Hal yang paling saya khawatirkan adalah apakah Perumahan Cinta Kasih ini mengalami kerusakan akibat gempa dahsyat ini. Dari tayangan berita terlihat hanya ada sebagian kecil rumah yang dindingnya mengalami retak-retak, sebagian besar dalam kondisi selamat tanpa mengalami kerusakan. Ketika penduduk desa melihat seragam yang dikenakan oleh insan Tzu Chi, mereka masih ingat bahwa ini adalah orang-orang yang mendirikan rumah untuk mereka dulu, mereka pun berpelukan dengan para relawan, membuat hati setiap orang merasa bahagia!”

Master Cheng Yen juga membahas

tentang prasasti peresmian Perumahan Cinta Kasih yang rusak dimakan waktu dan telah dibangun kembali oleh warga empat tahun lalu secara swadaya. “Ini sebuah ungkapan rasa terima kasih, ibarat minum air kita harus ingat pada sumber mata airnya.”

Warga Perumahan Cinta Kasih yang melihat kedatangan insan Tzu Chi di Nepal bagaikan melihat kedatangan teman lama. Mereka dengan penuh sukacita dan ramah mengundang insan Tzu Chi untuk berkunjung ke rumah mereka. Ada seorang ibu yang kini berusia hampir 60 tahun, dan mengingat pada waktu itu ia pindah ke Perumahan Cinta Kasih bersama suami dan empat orang anaknya. Suami-istri ini bekerja secara serabutan, namun anak-anak mereka mau berusaha keras untuk maju, sehingga saat ini (dua puluh tahun kemudian), semuanya mencapai kesuksesan. Salah seorang di antaranya ada yang menjadi manajer di salah satu stasiun radio. Melihat kedatangan insan Tzu Chi, ia segera mengeluarkan alat perekam untuk mewawancarai mereka.

Master Cheng Yen berterima kasih kepada insan Tzu Chi yang membawa kabar baik tentang Perumahan Cinta Kasih yang selamat dan tidak mengalami kerusakan pascagempa di Nepal. Tetapi sebenarnya, kabar yang paling menggembirakan adalah melihat kehidupan warga yang mengalami peningkatan kesejahteraan hidup setelah memiliki tempat tinggal yang nyaman. “Mengenang kembali perjalanan Tzu Chi selama lima puluh tahun ini, setiap hari terdapat jejak sejarah yang berlimpah, semua ini adalah hasil karya sejarah yang benar, bajik, dan indah dari semua orang yang ditulis dengan penuh kesungguhan hati dan cinta kasih,” kata Master Cheng Yen.

□ Diterjemahkan oleh: Januar Tambara Timur (Tzu Chi Medan)  
Sumber: Catatan Perjalanan Harian Master Cheng Yen,  
tanggal 19 Mei 2015  
Penyelar: Agus Rijanto Suryasim

## Info Hijau



## Tanaman di Dalam Rumah

Setiap manusia umumnya memiliki rumah untuk menikmati kehidupan yang nyaman, beristirahat, dan berkumpul bersama keluarga. Lalu bagaimana agar keluarga dan diri sendiri dapat nyaman tinggal dalam rumah, tentunya perlu ada penempatan tanaman alami, baik di dalam maupun di luar ruangan.



Tim peneliti *National Aeronautics and Space Administration* (NASA) menyarankan agar di setiap rumah memiliki 14 hingga 16 tanaman di dalam pot berukuran 6 inci.

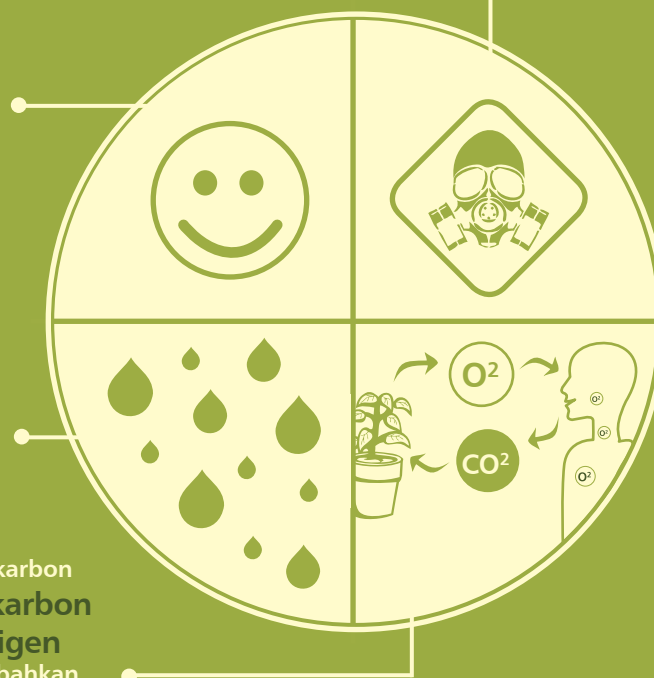
### Manfaatnya

Tanaman mampu menyerap racun yang muncul dari karpet, rokok, atau cat, dan mampu menghapus racun hingga **87%** dalam waktu 24 jam.

Tanaman dapat membantu Anda merasa tenang dan optimis. Selain itu, kemampuan alami penghilang stres yang dimiliki tanaman juga mampu menurunkan tekanan darah.

Tanaman meningkatkan kadar kelembaban dan mengurangi debu di rumah Anda. Studi ini menunjukkan bagaimana tanaman dalam rumah mampu mengurangi batuk, sakit tenggorokan, dan penyakit pernapasan lainnya serta gejala asma hingga lebih dari **30%**.

Manusia menghirup oksigen dan melepaskan karbon dioksida, tanaman sendiri akan menyerap karbon dioksida tersebut dan melepaskan oksigen saat berfotosintesis, sehingga dengan menambahkan tanaman di rumah maka cadangan oksigen di dalam rumah Anda akan meningkat.



## Sereal Jing Si 淨斯穀粉

### • Alami dan Sehat:

Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menyehatkan sistem pencernaan.

### • Bergizi dan Lezat:

Perpaduan 22 jenis sereal, antara lain: sereal kacang-kacangan (kacang kedelai Non GMO, jali-jali, oat, buckwheat, beras ketan, beras cokelat, beras putih, gandum merah, jagung Non GMO, jawawut, kacang merah, kacang hijau, kacang tunggak, kacang polong, kacang hitam, kacang pinto, gandum utuh), tepung malt, lesitin kedelai, perpaduan tumbuhan herbal (Chinese yam, makhana, lili, biji teratai, poria, biji ginkgo), garam, dan ekstrak teh hijau.

