



心不難，事就不難。

Dengan tidak adanya kata sulit di dalam hati, maka tidak ada hal yang sulit untuk dilakukan.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download Buletin Tzu Chi

Tzu Chi Indonesia

ANDROID APP ON Google Play

Download on the App Store

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



Siswa-siswi TK Cinta Kasih Tzu Chi, Cengkareng merayakan Hari Ibu dengan mengungkapkan rasa cinta kepada ibu sebagai bentuk praktik budaya humanis dan pendidikan karakter.

Peringatan Hari Ibu

Tanda Cinta untuk Ibu Tersayang

Kasih sayang yang besar dari sebuah ikatan ibu dan anak memang tidak bisa dinilai harganya.

*Ku tatap wajahmu di
Keremangan malam
Wajah tuamu yang mulai kusam
Kulihat dengan jelas kerut keningmu
yang dulu tak pernah tampak
Tanganmu yang kuat kian lemah
seiring usia
Langkahmu yang dulu tegap kini rapuh
dan membungkuk*

*Maafkan aku ibu
Di saat semua orang berpikir
aku telah dewasa
Aku masih jadi bocah nakal
pembuat ulah
Aku masih menyuguhkanmu cerita duka
Yang kelak akan jadi gurauan manja kala
aku jadi anakmu yang berguna*

Puisi berjudul Bocah Nakal itu dibacakan Putri (11) dengan lantang dan penuh penghayatan. Peringatan Hari Ibu di Saung Tawon, Poris, Tangerang pada Minggu, 23 Desember 2017 ini membuat ibu-ibu, anak-anak, serta puluhan relawan Tzu Chi komunitas He Qi Barat yang hadir tak kuasa menahan haru.

Perayaan Hari Ibu kali ini tak hanya diikuti oleh anak-anak yang belajar di Saung Tawon saja, namun juga anak-anak dari Saung Gapura. Dua komunitas yang fokus membantu anak-anak dari keluarga prasejahtera untuk mendapatkan pendidikan ini pun berkolaborasi meramaikan peringatan Hari Ibu.

Sesi berlutut merupakan puncak acara ini. Anak-anak menghampiri ibu mereka dan meminta maaf secara tulus atas semua kesalahan yang mereka lakukan. "Maafkan Putri, Ma..," kata Putri sambil terisak. "Iya Mama maafkan," jawab Epon sambil memeluk Putri.

"Bangga punya anak yang baik seperti Putri. Mudah-mudahan Putri tambah pintar, sukses, berbakti kepada orang tua. Senang banget dengan acara ini. Anak-anak tambah nurut sama orang tua," kata Epon.

Membangklai Budi Pekerti Anak

Begitu pula dengan Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, Jakarta Barat yang juga mengenalkan peringatan Hari Ibu sejak usia dini pada 15 Desember 2017. Mereka diajak untuk mengungkapkan rasa bakti dan kasih sayang kepada kedua orang tua. Seperti yang dilakukan TK Cinta Kasih Tzu Chi, anak-anak diajarkan untuk menyuguhkan makanan dan minuman kepada ibunya. Salah satu orang tua murid, Linda merasa terharu ketika tangan-tangan kecil anaknya membawakan nampan berisi teh dan makanan kecil untuknya. Anak-anak kecil itu lalu menunduk dengan penuh hormat mempersilakan para ibu menerima sajian.

"Saya bersyukur mempunyai anak yang pengertian, saya bangga pada mereka, dan bersyukur sekali saya mengenal Tzu Chi," ungkap Linda.

Selain itu anak-anak diajak untuk membasuh kaki ibu. Dalam prosesi ini,

semua ibu yang hadir larut dalam haru. Selly, orang tua dari Michele Liu, belum pernah membasuh kaki orang tuanya seperti yang dilakukan anaknya.

"Di masa senang atau susah, ibu saya selalu ada untuk saya. Tapi saya merasa belum menjadi anak yang baik untuknya," ucap Selly. Peringatan Hari Ibu yang diikutinya telah membuka hati bahwa, kasih sayang dari sebuah ikatan ibu dan anak memang tidak bisa dinilai harganya. "Hal ini menyadarkan saya bahwa apa yang dilakukan anak saya kepada saya hari ini adalah satu hal yang sangat dalam maknanya. Maka saya juga ingin melakukannya pada ibu saya," tegasnya.

Selain TK Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, SD Tzu Chi Indonesia juga selalu mengadakan acara membasuh kaki ibu dan memberikan karangan bunga dalam acara peringatan Hari Ibu sebagai tanda hormat dan berbakti kepada orang tua setiap tahunnya. Setiap anak diberikan kesempatan untuk membasuh kaki ibu, memberi bunga, lalu memeluk dan mengucapkan kata sayang. Tampak keharuan dan bahagia ketika anak-anak membasuh kaki mereka.

Pengalaman membasuh kaki ini memberi kesan tersendiri bagi Megawati. Dulu ketika Ryan duduk di kelas 1 SD, Megawati sangat canggung dengan acara membasuh kaki, karena saat itu menjadi pengalaman pertamanya.

"Pertama kali saya masih canggung, waduh kok ini pakai cuci kaki saya, tapi kali ini saya baru merasakan bahwa

inilah bagusnya Sekolah Tzu Chi, gurugurunya mengajarkan budi pekerti dan menghormati orang tuanya dengan membasuh kaki ibunya," cerita Megawati. Ia pun sangat berterima kasih kepada guru-guru Sekolah Tzu Chi Indonesia yang telah mengajarkan Ryan berbudaya humanis yang baik.

Bao Bing, relawan pemerhati pendidikan pun tak merasakan hal lain selain terharu dan bahagia. Menurutnya siswasiswi yang rata-rata masih berusia lima tahun itu sukses membuat semua orang tua bergidik karena ketulusan hati mereka dalam memberikan persembahan tak terlupakan pada sang ibu. "Lihatlah anak-anak kita hari ini melakukan hal yang begitu indah," ucapnya.

Ia juga berpesan kepada orang tua, "Mama dan papa jadilah teladan untuk anak-anak kita. Apabila anak kita selalu melihat kita melakukan hal baik maka dalam diri mereka juga akan tertanam benih yang baik. Dengan memupuk benih kebajikan, welas asih, dan berbakti sejak kecil, saya rasa sampai beranjak dewasa mereka akan menjadi anak-anak yang baik karena kebaikan sudah menjadi suatu kebiasaan bagi mereka."

□ Anand Yahya, Khusnul Khotimah, Metta Wulandari

Artikel lengkap tentang Peringatan Hari Ibu dapat dibaca di:

<https://goo.gl/SisyYS>





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

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

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

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

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

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

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto. **WAKIL PEMIMPIN UMUM:** Ivana Chang, Hadi Pranoto. **PEMIMPIN REDAKSI:** Arimami Suryo A. **REDAKTUR PELAKSANA:** Yulianti. **EDITOR:** Anand Yahya. **STAF REDAKSI:** Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari. **SEKRETARIS:** Bakron. **KONTRIBUTOR:** Relawan *Zhen Shan Mei* Tzu Chi Indonesia. **TIM DOKUMENTASI:** Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. **KREATIF:** Erlin Septiana, Juliana Santy, Ranga 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.

Kisah Penerima Bantuan Pengobatan Tzu Chi

Kado Istimewa untuk Aqil

Relawan Tzu Chi memberikan kejutan spesial bagi Aqil di ulang tahunnya yang ke-6, sebuah implan (koklea) untuk telinga kirinya.

Erdi Wijaya (35) dan Poppy Morina (32) terlihat cemas menunggu detik-detik operasi pemasangan implan di kedua telinga putra semata wayang mereka di ruang tunggu operasi Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo, Rabu siang, 1 November 2017. Raqilla Al Akbar Wijaya (6) yang semenjak lahir menderita tunarungu kini kembali menjalani operasi implan koklea.

Raqilla yang akrab disapa Aqil mengalami musibah pada implan yang tertanam di dalam telinga kanannya. Implan tersebut mengalami kerusakan saat telinga kanan Aqil dibersihkan. Peristiwa ini terjadi pada pertengahan Oktober 2017 lalu. Akibat kelalaian tersebut, ada magnet bekas alat implan yang tertinggal di dalam telinga kanan Aqil.

"Keseimbangan badannya langsung tidak stabil setelah tercabut. Aqil langsung bilang, 'aku pusing... aku pusing', sambil meluk saya," cerita Poppy. Sebagai ibu, Poppy pun merasa anaknya menjadi bingung karena satu-satunya alat bantu dengar untuk memperlancar komunikasi Aqil saat itu rusak. "Alat itu (implan telinga) kan satu-satunya media untuk Aqil mendengar, ia saat itu kesulitan tanpa alat itu. Harganya pun cukup mahal, sedangkan saya dan suami bingung harus mencari biaya untuk membeli alat baru lagi," ungkap Poppy.

Poppy dan suami pun mencoba berkonsultasi dengan dokter-dokter yang pernah menangani Aqil di Jakarta dan Pekanbaru. "Kalau rusak harus cepat diganti, kalau tidak akan tersumbat jalur masuk elektroda ke rumah siput (koklea) di dalam telinga. Efeknya Aqil pun tidak punya pengalaman mendengar sebaik yang dulu jika jalurnya tertutup," ungkap Poppy menceritakan hasil konsultasinya dengan para dokter.

Akhirnya pihak medis yang bersangkutan dengan kerusakan implan



Atek, relawan Tzu Chi Pekanbaru saat menyampaikan kabar jika bantuan untuk Aqil disetujui oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. Insert: Aqil ditemani ibunya Poppy di ruang pemulihan pascaoperasi pemasangan implan di kedua telinganya.

telinga kanan Aqil bersedia mengganti dan menanam kembali implan yang rusak. Penanganan terhadap Aqil harus dilakukan secepatnya karena terkait dengan menutupnya saluran di rumah siput (koklea) di dalam telinga kanannya sekaligus pemasangan implan telinga kiri yang pengadaannya dibantu oleh Tzu Chi.

Seusai menjalani operasi, Aqil kemudian dibawa menuju ruang pemulihan. "Alhamdulillah, sudah selesai pemasangan implan di kedua telinganya," ungkap Poppy. Beberapa jam pascaoperasi, Aqil sudah bisa diajak berinteraksi. Untuk *switch on* (pengaktifan) implan baru yang telah dipasang diperlukan waktu dua minggu setelah operasi.

Sebelumnya, Aqil yang lahir pada tanggal 2 September 2011 ini mendapatkan "kado istimewa" dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia setelah mengajukan bantuan pada bulan Agustus 2017. Beberapa minggu setelah disurvei, jalinan jodoh baik pun menghampiri Aqil.

Mawie Wijaya atau yang kerap disapa Atek, relawan Misi Amal Tzu Chi Pekanbaru bersama empat orang relawan lainnya melakukan kunjungan kasih ke rumah Aqil pada tanggal 5

September 2017. "Yayasan Buddha Tzu Chi memberikan hadiah ulang tahun untuk Aqil berupa bantuan implan rumah siput (koklea) untuk telinga sebelah kiri. Karena kebetulan Aqil baru berulang tahun," ungkap Atek.

Proses pemasangan implan telinga untuk Aqil pun melalui beberapa prosedur. Tanggal 1 November 2017, Aqil beserta keluarga melakukan serangkaian tes kesehatan untuk operasi pemasangan implan telinga yang baru.

Observasi dan tes kesehatan dilakukan di Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta. Erdi Wijaya, ayah Aqil berterima kasih atas dukungan dan bantuan dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kepada anaknya. "Dengan bantuan dari Tzu Chi semoga saya dan keluarga bisa termotivasi untuk membantu sesama tanpa membedakan ras, suku, dan agama," ungkapnya.

□ Arimami Suryo A.

Artikel lengkap tentang Kado Istimewa Aqil

<https://goo.gl/u62VXB>



Dari Redaksi

Menyongsong Tahun yang Baru Dengan Cinta Kasih

Menutup tahun 2017, berbagai kegiatan dilakukan oleh Tzu Chi Indonesia. Kegiatan-kegiatan tersebut menjadi refleksi akhir tahun perjalanan Misi-misi Tzu Chi di nusantara. Seperti perayaan Natal, pemberian bantuan korban bencana, peresmian depo pendidikan pelestarian lingkungan, pelatihan relawan, serta peringatan Hari Ibu yang mengingatkan kita kepada salah satu Kata Perenungan Master Cheng Yen: "Ada dua hal yang tidak bisa ditunda di dunia ini yaitu, berbakti kepada orang tua dan berbuat kebajikan."

Kalimat Master Cheng Yen ini yang menggambarkan begitu pentingnya peran orang tua, khususnya ibu dalam kehidupan. Bagaimana tidak, tanpa seorang ibu kita tidak akan merasakan dan mengenal apa itu cinta kasih. Itulah

kenapa cinta kasih begitu penting dalam kehidupan ini.

Berbicara cinta kasih, Tzu Chi sendiri sudah setengah abad lebih menyebarkan cinta kasih ke penjuru dunia. Semangat cinta kasih ini juga ditransformasikan relawan dalam setiap kegiatan Tzu Chi. Selain melatih diri, berkat cinta kasih inilah segala perbedaan relawan Tzu Chi seperti bahasa, budaya, bahkan negara bisa menjadi satu himpunan di jalan Bodhisatwa dunia.

Master Cheng Yen juga berpesan kepada seluruh insan Tzu Chi bahwa, "Kita harus melatih diri agar dapat bertahan dari cobaan di sekitar kita, ini berarti bukan hanya belajar agar tekad tidak tergoyahkan, tapi juga belajar untuk mempertahankan ketenangan batin ketika sedang melakukan

kegiatan." Mempertahankan tekad dan ketenangan batin inilah yang terus diwariskan Tzu Chi dari tahun ke tahun melalui beberapa tema.

Memasuki tahun 2018, Tzu Chi juga memasuki usianya yang ke-52. Di tahun ini pula, semangat cinta kasih tersebut juga dilebur dalam tema tahunan Tzu Chi yaitu "Berpada Dalam Cinta Kasih Untuk Mewujudkan Dunia Yang Penuh Kasih Sayang. Selangkah Demi Selangkah Membentangkan Jalan Untuk Melindungi Bumi." Barisan relawan Tzu Chi pun diharapkan meneruskan jejak cinta kasih serta memupuk ladang berkah untuk kehidupan bumi yang aman dan damai.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Budaya Humanis dalam Misi Kesehatan

Para relawan berikrar pada acara Pemberkahan Akhir Tahun

Para tenaga medis bekerja sama dengan harmonis

Merawat pasien dengan keterampilan dan cinta kasih

Badan Misi Kesehatan Tzu Chi mengandung semangat budaya humanis



Artikel dan video dapat dilihat di:

<https://goo.gl/k39U9z>

Kita melihat para relawan Tzu Chi dari luar negeri kembali ke Taiwan untuk dilantik. Rangkaian acara diadakan di Hualien sampai Taichung. Meski memiliki bahasa yang berbeda-beda dan warna kulit yang berbeda-beda pula, tetapi mereka sama-sama memiliki semangat Tzu Chi. Mereka menjalankan filosofi Tzu Chi secara nyata dengan kesepahaman, kesepakatan, dan langkah bersama. Mereka semua mengungkapkan bahwa mereka akan menggenggam setiap waktu yang ada. Semangat mereka sama dengan kita di Taiwan.

Para relawan dari berbagai negara juga berikrar. Ini sangat mengharukan. Setelah rangkaian pelantikan relawan luar negeri, selanjutnya kita dapat melihat para tenaga medis kita yang melindungi kehidupan dengan penuh ketulusan yang membawa keindahan.

Di RS Tzu Chi Taipei, kita mendengar laporan dari tim medis. Setiap departemen memberikan laporan. Prof. Chang Yen melaporkan tentang operasi jantung yang dilakukan dengan metode da Vinci. Operasi pada jantung dan pembuluh darah ini membutuhkan ketelitian yang tinggi dan keterampilan yang baik. Kita juga melihat dr. Wu Chao-chuan yang menggunakan metode da Vinci ini dalam menjalankan operasi hati. Untuk menjalankan operasi ini, dibutuhkan kerja sama dari banyak orang di ruang operasi. Singkat kata, setiap departemen di rumah sakit harus bekerja sama dengan saksama berlandaskan cinta kasih dan ketulusan untuk menyelamatkan nyawa pasien.

Para tenaga medis di rumah sakit kita amat bersungguh hati dalam mengerahkan kekuatan cinta kasih dan semangat yang

dalam demi melayani pasien. Ditambah lagi, peralatan yang ada amat memadai. Inilah yang dilaporkan oleh setiap departemen. Yang paling berharga tentu adalah kebahagiaan para tenaga medis dalam bekerja. Dengan adanya keharmonisan antarmanusia, maka sibuk apa pun mereka setiap hari, mereka akan tetap merasa sukacita.

Kita juga melihat para Tzu Ching kita juga bekerja di rumah sakit kita. Waktu dapat mendukung segala pencapaian. Lebih dari 20 tahun ini, Tzu Ching terus melangkah. Melihat para anak muda ini tumbuh dewasa, mengemban tanggung jawab, dan memikul "bakul beras" bagi dunia, saya teringat ikrar yang pernah mereka buat tetap teguh dan tidak pernah berubah. Ini sungguh mengharukan.

RS Tzu Chi Taichung juga menyampaikan laporan. Setiap departemen, baik dari divisi pengobatan Barat maupun Tiongkok, semuanya bekerja sama dengan saksama. Kita juga mendengar laporan tentang rumah perawatan yang melindungi kehidupan dan cinta kasih. Tujuan rumah perawatan ini bukan semata-mata menjaga warga lansia yang sakit. Bukan. Lebih dari lima puluh persen lansia di sana yang tadinya hanya terbaring di tempat tidur kini dapat berdiri kembali dan pulang ke rumah. Ada lebih dari 50 persen kasus seperti ini. Jadi, rumah perawatan mendapat medali perunggu Standar Kualitas Nasional. Ini tidak mudah. Ini satu-satunya di seluruh negeri. Dari sini bisa dilihat kualitas pelayanan mereka tentu begitu baik.

RS Tzu Chi Taichung memiliki banyak kisah yang mengharukan. Intinya, semua itu tidak habis diceritakan. Bukan hanya keterampilan para tenaga medis yang

membuat kita merasa tenang, melainkan yang paling membahagiakan adalah budaya humanis. Dengan keterampilan atau teknik yang baik ditambah cinta kasih dan keharmonisan tim, barulah mampu mengembangkan potensi medis yang paling indah.

Kita juga melihat Pemberkahan Akhir Tahun di RS Tzu Chi Dalin dipimpin oleh Kepala RS Lai beserta para wakilnya. Lihatlah, mereka sungguh berenergi dan penuh kekuatan. Mereka juga berikrar. Ini sungguh membawa kehangatan. Batin semua orang mengarah pada arah yang sama, yaitu menjadi batu karang pelindung kehidupan.

Kita melihat seorang pasien muda yang harus menyeberangi laut dari Penghu untuk berobat. Wakil Kepala RS Jian memiliki hubungan baik dengannya. Selama hampir setengah tahun ini, beliau selalu merawat pasien ini, mulai saat masih tidak bisa berdiri tegak hingga kini dapat berdiri tegak. Kini dia dapat menegakkan kepala dan melihat pemandangan, tidak lagi menundukkan kepala. Kini kepalanya sudah bisa ditegakkan.

Setelah menjalani beberapa kali operasi, dia kini dapat pulih kembali. Lalu, dr. Jian sendiri yang mengantarnya kembali ke Penghu. Beliau ingin memahami kondisi tempat tinggalnya. Kali ini pasien muda tersebut secara khusus datang untuk memberi kesaksian tentang kondisinya kini. Kehidupan sungguh luar biasa. Namun, yang terpenting adalah kasih sayang.

Jalinan kasih sayang ini sangatlah kental. Kita melihat dokter dan pasien berdiri berdampingan dan bergandengan tangan. Percakapan mereka sungguh penuh rasa humor. Dokter yang humoris

juga dapat membawa keceriaan bagi pasien. Kita juga melihat bagaimana para tenaga medis dari 7 departemen merawat Bapak Luo. Prosesnya sangat rumit.

Bapak Luo terinfeksi bakteri yang merugikan sebanyak beberapa kali. Bakteri ini sangatlah berbahaya. Di rumah sakit kita, 7 departemen bekerjasama untuk menanganinya. Saat Bapak Luo berbagi cerita hari itu, dia juga bertekad untuk bersumbangsiah di Tzu Chi bersama istrinya. Kisah para tenaga medis yang melindungi kehidupan, kesehatan, dan cinta kasih ini sangat mengharukan.

Dalam perjalanan saya kali ini, saya melihat badan misi kesehatan kita telah membuat saya merasa tenang. Badan misi kesehatan selalu menjadi perhatian saya karena ia berhubungan dengan nyawa. Kita juga melihat di masyarakat kita begitu banyak orang menderita penyakit. Namun, seiring perkembangan zaman, sains, dan teknologi juga semakin maju dan dapat mengembangkan berbagai cara untuk mencegah atau meringankan penyakit. Ini juga merupakan harapan.

Mengidap penyakit sangatlah menderita. Agar dapat bekerja sama dengan harmonis, praktisi medis dari bagian perawatan, penelitian, dan pendidikan harus memiliki cinta kasih yang tulus. Para staf di rumah sakit kita telah mewujudkannya. Karena itu, saya dapat merasa tenang. Inilah keindahan dari pewarisan cinta kasih di dunia. Kita sungguh telah melihat kebenaran, kebijaksanaan, dan keindahan.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 18 Desember 2017
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina
Ditayangkan tanggal 20 Desember 2017

大愛共伴有情天，寸步鋪路護大地

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

Master Cheng Yen Menjawab

Bagaimana Menggunakan Waktu Dengan Baik

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:
Bagaimana cara menggunakan waktu dengan baik?

Master Cheng Yen menjawab:

Kita hendaknya menggunakan waktu dengan menggenggam setiap momen untuk bersumbangsiah demi orang banyak, guna menggapai keberhasilan dalam pembinaan diri dan menumbuhkan jiwa kebijaksanaan.

Saya berharap setiap orang jangan lagi beranggapan "Ada aku atau tanpa aku juga tidak ada pengaruhnya". Sebetulnya, kita butuh masyarakat dan masyarakat juga butuh kita, jadi kita jangan meremehkan kemampuan kita sendiri. Kita harus bersumbangsiah demi masyarakat dengan sepenuh hati dan segenap kemampuan.

□ Dikutip dari: Jurnal Harian Master Cheng Yen edisi musim panas tahun 1999

Genta Hati

四如意足 Empat Landasan Kekuatan Batin

欲如意足貴發願
念如意足在誠正
進如意足當正勤
慧如意足濟蒼生

"Landasan Keinginan" terletak pada ikrar yang dibangun
"Landasan Pikiran" terletak pada ketulusan dan kebenaran
"Landasan Semangat" adalah selalu giat dan tekun
"Landasan Kebijaksanaan" dibutuhkan untuk menolong semua makhluk



TZU CHI ACEH: Bantuan Bagi Korban Banjir

Meringankan Duka Korban Banjir

Relawan Tzu Chi di Kota Lhoukseumawe, Aceh bersama pihak Radio Antar Penduduk Indonesia (RAPI) dan Basarnas mendistribusikan bantuan beras, makanan, juga obat-obatan bagi para korban banjir di Kecamatan Pirak Timu, Aceh.

Sebelumnya, Rabu, 6 Desember 2017, relawan Tzu Chi Lhoukseumawe bersama RAPI, dan Basarnas melakukan survei di Kecamatan Pirak Timu yang masih terkepung air dan warga masih terisolasi. Selama satu jam, tim yang melakukan survei menempuh perjalanan yang sangat berat, mereka harus melalui jalan berlubang, berlumpur, dan seluruh jalan yang tergenang air setinggi 30-50 cm.

Perjalanan relawan Tzu Chi dan tim yang mendukung pun terhenti karena akses jalan semakin tinggi genangan airnya. Atas bantuan Basarnas, relawan menggunakan *rubberboat* dan pada pukul 17.00 WIB relawan tiba di desa yang terkena banjir.

Dari informasi Keuchik (kepala desa) ada sembilan desa yang terkurung banjir dan warga semuanya mengungsi di Meunasah yaitu rumah panggung yang dibuat karena beberapa desa ini sering

dilanda banjir. Dari hasil survei, warga di pengungsian membutuhkan air bersih, sembako, obat demam, dan obat gatal.

Sembilan desa yang paling parah terendam banjir yaitu: Desa Gampong Rayeuk Pange, Gampong Geulumpang, Gampong Reungkam, Gampong Biribaro, Gampong Keutapang, Gampong Asan Krueng Kreh, Gampong Tring Krung Kreh, Gampong Beuracan Rata, dan Gampong Beugong.

Kamis, 7 Desember 2017 pukul 11.00 WIB, relawan Tzu Chi berkumpul di kantor BPBD bersama RAPI dan Basarnas membawa 150 kg beras, 20 karton air mineral, 300 butir telur, 12 kg minyak goreng, 2 karton roti kering, 2 bungkus bubuk kopi, dan 1 bungkus bubuk teh. Dibawa pula obat-obatan seperti obat maag, obat demam, obat gatal dan minyak kayu putih.

Sejak 1 Desember 2017, banjir mulai melanda daerah Lhoksukon, Matang Kuli dan Perak Timu. Bencana banjir akibat curah hujan yang tinggi di pegunungan Banar Meriah. Akibatnya, Tanggul Krueng Keureuto tidak mampu menampung besarnya debit air.

□ Agam Rusli (Tzu Chi Aceh)



Relawan Tzu Chi Lhoukseumawe, Aceh memberikan bantuan kepada warga korban banjir di Kecamatan Pirak Timu, Aceh.



Relawan Tzu Chi Biak mengadakan kegiatan perayaan Natal bersama dengan warga Desa Dofyo Wafor. Dalam kegiatan ini, relawan juga membagikan sembako untuk warga dan paket untuk anak-anak.

TZU CHI BIAK: Perayaan Natal

Indahnya Kasih Natal

Relawan Tzu Chi Biak mengadakan perayaan Natal bersama warga Desa Dofyo Wafor, Desa Binaan Tzu Chi Biak, Sabtu, 16 Desember 2017. Dalam khotbah Natal, Pastor John Bonai Pr menyampaikan 3 hal agar damai ada di hati manusia, yaitu sabar, mengampuni, dan kasih.

Ketua Penyelenggara Perayaan Natal Tzu Chi Biak, Michael J. Kespo mengatakan perayaan ini adalah wujud perhatian, cinta, dan kasih sayang yang diberikan oleh Tzu Chi bagi para warga yang tinggal di pedalaman Biak. Hal senada juga diungkapkan Ketua Tzu Chi Biak, Susanto Pirono. Ia berharap warga Desa Dofyo Wafor dapat memaknai Hari Natal yang agung ini dengan penuh rasa syukur dan kegembiraan.

Perayaan Natal sore itu dilengkapi dengan pembagian paket sembako dari Yayasan Buddha Tzu Chi dan Yayasan Buddha Dharma Biak. Paket sembako meliputi 20 kg beras untuk 110 keluarga dan 130 paket berbeda untuk anak-anak. Warga Desa Dofyo Wafor menerimanya

dengan penuh sukacita dan rasa terima kasih yang mendalam. "Saya sangat berterima kasih karena Tzu Chi bersedia datang dan berbagi kasih Natal dengan kami," ujar Ketua Jemaat GPAB Efata Dofyo Wafor, Yakob Makuker dalam sambutannya.

Perayaan Natal ini tidak hanya melibatkan relawan beragama Kristen saja, tetapi juga relawan yang beragama lain. Gotong royong dan tenggang rasa merupakan warisan leluhur yang patut dijaga serta dilestarikan sehingga Indonesia penuh kedamaian, aman dan tenang. Seperti apa yang relawan Tzu Chi lakukan dengan penuh kasih tanpa mengkotak-kotakkan manusia berdasarkan status sosial, jabatan, suku, agama, maupun ras.

Walaupun cuaca mendung dan disertai rintik hujan di atas Kota Biak, namun relawan Tzu Chi tetap semangat menggelar perayaan Natal bersama dengan saudara-saudara mereka hari itu.

□ Marcopolo (Tzu Chi Biak)

TZU CHI PADANG: Bantuan Bagi Korban Banjir

Berbagi Kasih di Kabupaten Solok

Relawan Tzu Chi Padang bersama dengan Tim Muhammadiyah Sumatera Barat memberikan 125 paket bantuan berupa beras, mi instan, dan gula kepada para korban banjir di Kabupaten Solok, Sumatera Barat pada Sabtu, 16 Desember 2017. Sebelumnya, wilayah tersebut dilanda banjir bandang dan tanah longsor yang merusak rumah warga pada Sabtu, 9 Desember 2017 pukul 23.00 WIB.

Peristiwa tersebut diawali dengan datangnya air bah yang datang seketika dan menghanyutkan apa saja yang ada. Banjir paling parah terjadi di Jorong (pengganti istilah 'dusun' di Sumatera Barat) Guguak Pila yang menimpa 33 KK, Jorong Gadung Jago menimpa 49 KK, Jorong Guguak Anau menimpa 16 KK, dan Jorong Guguak Padusi menimpa 4 KK.

"Banjir datang begitu cepat sehingga barang-barang tidak dapat diselamatkan. Untung anak-anak sudah saya ungsikan terlebih dahulu ke rumah saudara. Hanya baju di badan saja yang bisa diselamatkan, semua harta benda hanyut

terbawa arus. Ketinggian air mencapai atap rumah dan baru susut pada kesokan harinya," cerita Eva, warga Nagari Guguak Sarai.

Kemudian pada Kamis, 14 Desember 2017, Dr. H. Shofwan Karim Elha, MA Ketua Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Sumatera Barat menghubungi Rukiat Tasib, relawan Tzu Chi Padang untuk bekerja sama memberikan bantuan bagi korban banjir bandang dan tanah longsor. Menanggapi hal tersebut, kemudian sepuluh orang relawan Tzu Chi dan Tim Muhammadiyah Sumatera Barat berangkat ke Kabupaten Solok untuk membagikan 125 paket bantuan bagi warga dua hari kemudian. Saat membagikan bantuan, kedatangan relawan Tzu Chi pun disambut oleh Darwin, seorang Wali Nagari (Kepala Desa setempat). Relawan Tzu Chi berharap bantuan yang diberikan dapat membantu dan bermanfaat bagi warga yang tengah mengalami musibah.

□ Pipi (Tzu Chi Padang)



Bekerja sama dengan Muhammadiyah Sumatera Barat, Tzu Chi Padang membagikan bantuan kepada korban banjir dan tanah longsor di beberapa desa yang masuk dalam wilayah Kabupaten Solok, Sumatera Barat.

TZU CHI PALEMBANG: Baksos Kesehatan

Membantu Warga Gasing

Tzu Chi Palembang berkerja sama dengan PT. Bintang Gasing Persada mengadakan bakti sosial kesehatan untuk warga di sekitar lingkungan pabrik di daerah Gasing, Banyuasin. Kegiatan ini sebagai wujud kepedulian manajemen yang diwujudkan dalam pelaksanaan CSR perusahaan.

Baksos kesehatan umum yang diadakan pada Minggu, 10 Desember 2017 ini berjalan lancar. Hal tersebut tidak lepas dari peran serta dan kerja sama dari dr. Beby (koordinator kegiatan), *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) Indonesia, serta karyawan pabrik yang ikut bersumbangsih. Relawan Tzu Chi dengan ramah mendampingi warga yang berobat, mulai dari pendaftaran, mengukur tekanan darah, hingga pengukuran badan.

Para dokter satu persatu mendengar keluhan pasien. Tak lupa, edukasi agar pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Selain itu pasien juga diajak untuk menyimak sosialisasi tentang Yayasan Buddha Tzu Chi dan misi-misinya.

Dalam baksos ini, banyak ditemukan pasien yang tidak mendeteksi dini penyakitnya karena jarak yang jauh.

“Baksos kali ini sangat berperan besar dalam mendeteksi dini penyakit pasien di daerah yang jauh dari rumah sakit,” ungkap dr. Adin Prasetyo.

Kondisi tersebut sama seperti yang dialami Kailani, salah satu pasien. Ia menderita susah buang air besar (BAB) selama tiga bulan terakhir. Kailani terkendala lokasi yang jauh dan biaya. “Saya merasa senang, dokter mengatakan bahwa penyakit saya ini dapat disembuhkan dan ada obatnya jika mau mengikuti anjuran dokter,” ungkap Kailani.

Tujuan utama kegiatan baksos bukan saja mengobati, tetapi juga untuk mengajarkan warga untuk hidup sehat dan mencegah datangnya penyakit. Dalam baksos ini TIMA berhasil menanganai 312 pasien.

“Kami sangat *support* kegiatan baksos ini dan senang dapat bekerja sama dengan Yayasan Buddha Tzu Chi. Ke depan kita akan terus menjalin kerja sama seperti baksos operasi katarak, gigi, dan renovasi rumah bagi masyarakat kurang mampu,” ungkap Leny Candra, *General Manager* PT. Bintang Gasing Persada.

□ Septepani (Tzu Chi Palembang)



Selain melakukan pemeriksaan di lokasi baksos, tim dokter dari Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia dan para relawan juga melakukan home visit ke rumah warga Gasing.

Dok. Tzu Chi Palembang

TZU CHI SURABAYA: Bazar Amal

Belanja Hemat Sambil Beramal

Jelang akhir tahun, Tzu Chi Surabaya menggelar kegiatan bazar amal. Lebih dari 70 stan yang berpartisipasi memenuhi Aula Notredame Adventure park di Wisata Bukit Mas II pada Minggu, 10 Desember 2017.

Bazar yang bertemakan *Belanja Sambil Beramal* ini mengajak pengunjung bersama keluarga untuk berwisata kuliner sambil beramal. Setiap tahun Tzu Chi Surabaya menggelar bazar amal untuk menggalang dana misi kemanusiaan. Transaksi pembelian tidak menggunakan uang, melainkan menggunakan kupon dengan nominal tertentu sebagai pengganti uang.

Bazar ini menjual produk dan barang kebutuhan sehari-hari seperti sembako, alat tulis, alat kesehatan, pakaian, sepatu, perlengkapan memasak, elektronik, aneka kopi, dan kuliner vegetaris khas nusantara.

Acara bazar dibuka dengan sambutan dan pemukulan gong oleh Ketua Tzu Chi Surabaya Vivian Fan yang didampingi perwakilan dari *Taipei Economic*

and Trade Office (TETO) dan perwakilan dari Intiland. Para relawan yang turut bersumbangsih dalam acara ini juga melayani para pengunjung dengan antusias dan penuh semangat.

Dalam kegiatan ini, salah satu relawan Tzu Chi, Pik Liang yang menjajakan kuliner nasi pecel dan nasi *bakmoy* juga turut mengajak penjual nasi pecel langganannya untuk membantu di stan miliknya. “Semua dagangan yang saya masak sendiri sudah hampir habis. Kalau kita bisa masak sendiri bisa lebih menguntungkan, jadi hasil yang didonasikan untuk Tzu Chi akan lebih besar juga,” ujarnya sambil melayani pembeli.

Selain itu pengunjung juga disuguhkan dengan demo masak dari relawan Tzu Chi dan pengumuman hasil lomba masak yang digelar pada 26 November 2017 lalu. Pemenang pertama dimenangkan oleh tim *Gan En*, pemenang kedua oleh *Xing Fu* dan ketiga diraih oleh tim *Mozano*.

□ Eka Suci R (Tzu Chi Surabaya)



Relawan Tzu Chi di wilayah Pantun Mas, Kalimantan Timur yang masuk dalam *Xie Li Kalimantan Timur 1* duduk bersama dengan warga mendengarkan penyuluhan tentang 4T.

Siti Nurmidawati Mispan (Tzu Chi Sinar Mas)

TZU CHI SINAR MAS: Penyuluhan Kesehatan

Kepedulian untuk Ibu dan Anak

Penyuluhan kesehatan ibu dan anak adalah kegiatan rutin yang dilakukan oleh relawan Tzu Chi Sinar Mas. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pula oleh relawan Tzu Chi Sinar Mas di Pantun Mas, Kalimantan Timur. Mereka masuk dalam *Xie Li* (komunitas) Kalimantan Timur 1.

Kegiatan ini berlangsung pada Senin, 11 Desember 2017. Sembilan orang relawan Tzu Chi Sinar Mas dan tim medis bersiap untuk memberikan penyuluhan dan kegiatan *Posyandu*. Dalam kegiatan tersebut, sebanyak 41 orang peserta mulai dari ibu, anak, maupun ibu hamil turut serta berpartisipasi. Mereka sangat antusias mengikuti kegiatan dengan saksama. Para ibu yang membawa serta anak mereka tak sabar untuk mendengarkan penyuluhan dan juga pemeriksaan yang dilakukan oleh relawan.

Kali ini relawan dan tim medis memberikan edukasi penyuluhan tentang 4T kepada warga, yakni Terlalu Muda (menikah di bawah umur), Terlalu Dekat (jarak melahirkan antar anak),

Terlalu Tua (menikah usia tua), dan Terlalu Banyak (jumlah anak yang terlalu banyak). Penyuluhan 4T ini berguna bagi ibu yang umumnya tinggal di desa-desa terpencil yang informasi terhadap kesehatan dan pendidikan pranikah sangat kurang.

“Anak saya sudah dua. Mendengar penyuluhan yang tadi disampaikan, saya menjadi tahu bahwa jarak melahirkan anak yang terlalu dekat juga tidak baik untuk kesehatan. Terima kasih Tzu Chi untuk ilmu dan pengetahuan baru yang saya dapatkan melalui penyuluhan ini,” ungkap Siti, salah satu warga yang ikut penyuluhan.

Relawan Tzu Chi dan tim medis juga memberikan imunisasi kepada para Balita. Agar tubuh mereka lebih kuat terhadap gangguan berbagai penyakit, Sinar Mas pun terus menebarkan kebajikan dengan memberikan perhatian kepada masyarakat di sekitar kebun Sinar Mas. Termasuk misi kesehatan yang terus dijalankan untuk kebaikan bersama dan untuk semua makhluk.

□ Siti Nurmidawati Mispan (Tzu Chi Sinar Mas)



Pemukulan gong secara bersama-sama oleh Ketua Tzu Chi Surabaya Vivian Fan, perwakilan dari TETO Taiwan, dan perwakilan dari Intiland sebagai tanda dimulainya bazar Tzu Chi Surabaya.

Dok. Tzu Chi Surabaya

Relawan Tzu Chi Sinar Mas: Tawang Sotya Djati

Lebih Giat Melatih Diri



Yudha Aya Putra (Tzu Chi Sinar Mas)

Bekerja di perusahaan sawit Sinar Mas memang impian saya sejak lulus dari bangku universitas. Pada tahun 1997 awal, saya bergabung di Sinar Mas Agribusiness sebagai staf agronomy dengan penempatan pertama kali di Kalimantan Tengah. Dengan penuh kesungguhan dan tekun, saya pun mengelola perkebunan kelapa sawit di sana.

Dua tahun kemudian tepatnya 1999 saya dipindah ke Jakarta. Di tahun inilah saya mengenal Tzu Chi. Saat itu saya berkenalan dengan Hong Tjhin Shixiong (sebutan relawan pria Tzu Chi). Awal kegiatan kerelawanan saya di Tzu Chi adalah melakukan survei ke wilayah banjir

di daerah Pejagalan, Jakarta Utara. Inilah jalinan jodoh awal saya sebagai relawan Tzu Chi.

Saya juga dilibatkan sebagai relawan survei di Kali Angke yang pada saat itu warganya akan direlokasi ke Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng. Setelah warga Kali Angke pindah ke Rusun, saya juga diberikan berkah untuk mengurus Rusun Cinta Kasih ini. Ini merupakan tanggung jawab yang besar, saya dipercaya menjadi koordinator untuk mengelola rusun serta menjadi penanggung jawab setiap warga yang tinggal di rumah tersebut. Dua tahun saya membina mereka di Rusun Tzu Chi Cengkareng, Jakarta Barat ini.

Dari Tzu Chi saya menjadi sadar bahwa kita harus berterima kasih kepada para penerima bantuan, sebab mereka memberikan kita kesempatan untuk berbuat kebaikan.

Memang ini bukan pekerjaan yang mudah. Apalagi membina warga yang dulunya tinggal di bantaran Kali Angke, kemudian hidupnya pindah ke Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng. Selama tiga tahun saya dan relawan Tzu Chi lainnya mendampingi warga, mulai dari tata krama, gaya hidup sehat, hingga hidup mereka pun perlahan menjadi lebih tertata dan lebih rapi.

Jalinan Jodoh Dengan Tzu Chi Sinar Mas

Selesai menjalankan tugas sebagai koordinator Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, saya kembali bekerja sebagai staf di Sinar Mas. Pada tahun 2010, Hong Tjhin Shixiong koordinator relawan Tzu Chi Sinar Mas mengajak saya untuk menjadi keluarga Tzu Chi Sinar Mas yang saat itu masih berusia enam tahun. Saya sangat bersyukur Tzu Chi Sinar Mas telah memiliki 23 *Xie Li* (wilayah relawan komunitas) yang tersebar dari Sabang hingga Merauke.

Meskipun Tzu Chi identik dengan agama Buddha, saya sebagai Muslim tidak pernah mempersoalkan hal ini. Bertahun-tahun saya menjalankan aktivitas bersama Tzu Chi tak sedikit pun

saya merasakan ada relawan Tzu Chi yang mengajarkan agama tertentu atau menyinggung tentang sebuah ajaran tertentu. Menjadi relawan Tzu Chi itu kegiatannya membantu sesama manusia yang membutuhkan pertolongan, dan ini sama seperti yang diajarkan agama Islam yang saya anut.

Justru melalui Tzu Chi saya menjadi sadar bahwa kita memang harus berterima kasih kepada para penerima bantuan, sebab mereka memberikan kita kesempatan untuk berbuat kebaikan. Apa jadinya jika kita tidak diberi kesempatan maka kita sebagai manusia menjadi kurang bermanfaat bagi sekitar.

Setelah 17 tahun saya menjadi relawan Tzu Chi, bulan November 2017 lalu saya resmi dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi. Saya sungguh bahagia. Ini menjadi pembelajaran saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan lebih kuat dalam pelatihan diri.

Dalam melatih diri, saya juga selalu mengingat Kata Perenungan Master Cheng Yen tentang tiga tiada, "Di dunia ini tidak ada yang tidak aku kasihi, tidak ada yang tidak aku percaya, dan tidak ada yang tidak aku maafkan." Saya tahu bahwa ajaran itu berat, tapi saya mencoba untuk terus melakukannya. Seperti halnya orang marah-marah ke saya, saya harus belajar untuk memaafkannya. Memaafkan orang di mulut itu gampang, tapi hati dan tindakan itu yang terkadang sangat sulit. Ini menjadi pelatihan bagi saya.

Seperti dituturkan kepada Ruth P. Saragih (Tzu Chi Sinar Mas)

Kilas

Kunjungan Kasih

Hadiah Natal untuk Agatta

Lima hari menjelang Hari Natal, Rabu 20 Desember 2017, belasan relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Timur bersiap menuju Jl. Enggano, Tanjung Priok. Para relawan melakukan kunjungan kasih sekaligus mengantarkan ranjang untuk Agatta Meralda Stevanya Montolalu (20) yang mengalami kelumpuhan dari pinggang ke bawah akibat musibah yang dialaminya saat melakukan atraksi unjuk kebolehan di kampusnya.

Ranjang yang dimaksud adalah ranjang seperti yang terdapat di rumah sakit, sehingga Agatta bisa duduk tanpa harus dibantu keluarga untuk membopongnya. Agatta sangat bahagia menerima kado istimewa ini. "Puji Tuhan, bersyukur sekali. *Nggak* nyangka *nggak* percaya, kayak mimpi," ucapnya haru. "Semoga lewat (ranjang) ini, Vanya (sapaan Agatta-red) bisa menemukan semangatnya lagi, bisa beraktivitas sendiri dan semangat untuk bisa sembuh," timpal sang bunda, Anni Pankey.

Dalam kesempatan kunjungan kasih ini, Johan Kohar, relawan Tzu Chi juga mengatakan tentang makna dari kegiatan kali ini. "Pada saat ini Tuhan sudah kasih kita ladang berkah, kita bisa bergandengan tangan, untuk memberikan kontribusi kepedulian kita untuk sesama."

□ Felicite Angela Maria (He Qi Timur), Yulianti



Yulianti



Oei Lee Biek (He Qi Pusat)

Gathering Anak Asuh Bersyukur dan Berbakti Kepada Orang Tua

Setiap minggu pertama di awal bulan, Anak Asuh Tim Teratai mengadakan pertemuan untuk belajar dan saling *sharing* satu dengan yang lainnya. Pertemuan kali ini adalah pertemuan terakhir di tahun 2017 bertepatan dengan perayaan Hari Bakti Orang Tua untuk anak asuh dengan tema *Bersyukur, Menghormati, dan Cinta Kasih*.

Kegiatan yang diadakan pada Minggu, 3 Desember 2017 ini dihadiri oleh 64 anak asuh beserta orang tuanya. Perayaan Hari Bakti Orang Tua untuk anak asuh ini diisi dengan membasuh kaki orang tua dan pemberian surat cinta kasih anak asuh kepada orang tua yang sudah mereka tulis sebelumnya.

Tujuan dari acara tersebut agar anak-anak lebih mengenal dan memahami, serta menghargai jasa orang tua.

"Orang tua sudah bersusah payah membesarkan mereka dan sudah pantas mereka membalas kebaikan orang tua. Balas jasa tidak hanya dengan materi tapi juga dengan kasih sayang. Pembasuhan kaki adalah wujud rasa bakti dan rasa cinta seorang anak kepada orang tuanya terutama kepada ibu yang sudah melahirkan dan membesarkan anaknya", ujar Johan, salah satu relawan Tzu Chi.

□ Rosalina Rita (He Qi Pusat)

Pembagian Bantuan Sembako Perhatian Da Ai Mama di Desa Kampung Melayu Barat

Da Ai Mama Sekolah Tzu Chi Indonesia kembali menggelar bakti sosial pembagian sembako pada Rabu, 7 Desember 2017. Kali ini lokasinya berada di Wihara Bodhisatta, di Desa Kampung Melayu Barat, Kecamatan Teluk Naga, Tangerang. Jumlah paket yang dibagikan sebanyak 90 paket untuk manula, dan 130 paket untuk warga tidak mampu.

Intan, koordinator pelaksanaan bakti sosial ini bahagia melihat dan merasakan sukacita warga usai menerima paket bantuan. Paket bantuan ini berupa 5 kilogram beras dan 2 liter minyak.

"Da Ai Mama memang punya keinginan kalau bisa setiap bulannya dapat menggelar bakti sosial. Kegiatan ini sebelumnya kami *posting* di grup *Whatsapp* orang tua murid Sekolah Tzu Chi Indonesia, dan yang mempunyai niat untuk menyumbang, silahkan menyumbang. Ada yang berupa uang, beras, minyak, peralatan kebersihan atau yang sesuai usaha mereka sendiri," terang Intan.

Loa Lan Nio (70), salah satu warga bersukacita menerima paket bantuan tersebut. "Senang sekali. Ini membantu banget. Saya banyak-banyak terima kasih sudah diberikan ini," ungkapnya bahagia.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah



Metta Wulandari

Pelatihan Relawan Abu Putih Mengasah Kepekaan Rasa

"Selain bekerja secara profesional, manajemen mengharuskan staf DAAI TV agar mempunyai sifat kerelawanan. Maka selain *skill*, kami ingin mengasah kepekaan rasa staf kami sehingga nanti akan tercermin dari hasil karya dan produk DAAI TV," ucap Elisa Tsai, Dept. Head Humanitarian di DAAI TV, yang membawa semangat kerelawan Tzu Chi ke ranah manajemen DAAI TV melalui pelatihan kerelawan.

Minggu, 10 Desember 2017, staf DAAI TV Indonesia mengikuti kegiatan Pelatihan Relawan Abu Putih pertama yang dilakukan oleh relawan komunitas *He Qi* Utara 1 di Tzu Chi Center, PIK. Selain 50 staf DAAI TV, pelatihan ini juga diikuti oleh masyarakat umum yang ingin menjadi relawan Tzu Chi. Total peserta mencapai 115 relawan. "Ini melebihi target awal yang hanya kami perkirakan sebanyak 50 relawan. *Gain* untuk semuanya," kata Tan Cun Cun, koordinator kegiatan.

Salah satu peserta, Ari Sobri yang telah bergabung dengan DAAI TV sejak 2005 silam mengatakan, "Memang bekerja di sini (DAAI TV Indonesia) itu spesial, karena bisa melatih jiwa kerelawanan dan kemanusiaan. Jadi *nggak* hanya bekerja, kami juga bisa dengan mudah berkegiatan sosial melalui Tzu Chi."

□ Metta Wulandari

Cermin

Beruang Kecil yang Telah Berubah



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

Di pedalaman sebuah hutan, ada sebuah pondok kayu kecil berwarna merah, indah, dan menyenangkan. Di dalam pondok tinggal satu keluarga beruang. Mereka adalah ayah beruang, ibu beruang, dan beruang kecil yang pemalas.

Setiap hari, ayah beruang pergi ke tepi sungai untuk menangkap ikan, sedangkan ibu beruang mencari madu dan buah-buahan. Selain itu, ibu beruang juga bersih-bersih dan merapikan rumah hingga tertata rapi. Sementara beruang kecil setiap harinya hanya bermain bersama bonekanya, ia tidak mau membantu ayah dan ibu beruang.

Ayah beruang mengajari menangkap ikan, ibu beruang juga mengajari cara

mengambil madu dan buah stroberi namun beruang kecil tidak mau melakukannya, dengan alasan tidak bisa walau sudah diajarkan. Demi masa depan anaknya, ayah dan ibu beruang memutuskan untuk meninggalkan beruang kecil hidup seorang diri di rumah beberapa waktu.

Suatu hari, si beruang kecil yang pemalas tetap saja bangun tidur siang hari. Ia merasa kehilangan sarapan pagi yang biasa disediakan ibunya. Tiba-tiba dari luar rumah seorang gadis kecil cantik berlari masuk ke rumah. Yuan Yuan nama gadis kecil itu, umurnya 3 tahun. Yuan Yuan tersesat saat bepergian dengan keluarganya. Yuan Yuan tidak takut sama sekali dengan beruang kecil, tanpa malu

ia duduk dan berkata, "Perut saya lapar!" dengan wajah memelas.

Walaupun beruang kecil tidak suka mengerjakan apa pun, ia sangat suka membantu orang. Melihat Yuan-Yuan kelaparan, beruang kecil bergegas mengeluarkan sisa makanan dari lemari makanan.

Beruang kecil berpikir, "Ayah dan ibu kan sedang tidak di rumah, biarlah Yuan Yuan tinggal di rumah untuk sementara!" Ketika Yuan Yuan makan, beruang kecil membiarkan Yuan Yuan menggunakan alat makan dan tempat tidur kecil miliknya, sementara ia menggunakan barang-barang milik ibunya.

Pagi hari beruang kecil pergi ke hutan mencari makanan untuk Yuan Yuan, beruntung ia ingat cara mengambil madu lebah. Ia sesekali tersengat lebah hingga wajahnya bengkak.

Setiap kali selesai makan, beruang kecil dan Yuan Yuan selalu bersama mencuci piring, merapikan rumah, mencuci, dan melipat pakaian, karena beruang kecil tidak mau Yuan Yuan tinggal di tempat yang kotor dan berantakan.

Hari demi hari terus berlalu, keluarga Yuan Yuan telah mendatangkan Tim *Search and Rescue* (SAR) yang akhirnya dapat menemukan Yuan Yuan dan membawanya pulang, sepanjang jalan Tim SAR membicarakan mengapa kondisi fisik Yuan Yuan masih begitu baik? Pakaianya juga begitu bersih?

Bersamaan dengan kepulangan Yuan Yuan, ayah dan ibu beruang juga kembali ke rumah. Mereka heran karena

suasana rumah tidak berubah. Bahkan si beruang kecil tidak sekurus yang mereka bayangkan.

"Siapa yang membantu kamu mencari makanan dan merapikan rumah?" tanya ayah dan ibu beruang. "Saya sendiri yang mengerjakan. Sekarang saya bisa mengerjakan apa saja. Jika ayah dan ibu tidak percaya, saya bisa segera pergi mencari makanan untuk ayah dan ibu!"

Ayah dan ibu beruang sangat ingin tahu, mengapa anaknya yang dulu pemalas bisa berubah menjadi rajin, dari tidak bisa apa pun hingga memiliki kemampuan mengurus segalanya?

Seekor burung kecil berkata, "Saya mengetahui segalanya, karena anak kalian memiliki hati yang baik dan bersedia membantu orang lain maka ia telah menaklukkan penyakit malasnya untuk membantu anak kecil yang tersesat. Ia juga mengurus anak kecil itu dengan sungguh-sungguh. Ia berhasil mengembangkan kemampuan dirinya. Ini benar-benar sebuah bukti bahwa membantu orang lain berarti membantu diri sendiri!"

Dengan perasaan malu beruang kecil berkata, "Memang benar, aku sangat berterima kasih pada Yuan Yuan! Jika bukan dia, mungkin aku masih menjadi beruang pemalas. Kini hati saya pun sangat senang, tidak merasa bosan seperti dulu saat bermalas-malasan!"

□ Sumber: Buku Panduan pengajaran kata perenungan - Panduan Cinta Kasih Universal Persatuan guru Tzu Chi. Penerjemah: Tommy Cendana (*He Qi* Utara 1) Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



Sumber : dr. Budi Setiawan
Dokter Umum Rumah Sakit Cinta Kasih (RSCK) Tzu Chi Cengkareng

MENGENAL MIGRAIN

Sering kita mendengar keluhan migrain. Tetapi apa itu migrain sebenarnya? Migrain adalah nyeri kepala yang memiliki sifat berdenyut dan hanya mengenai salah satu sisi wajah saja. Migrain biasanya diikuti oleh gejala mual dan atau muntah. Penderita migrain juga lebih sensitif terhadap cahaya terang dan atau suara yang kencang. Migrain dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari, sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup.

Sebelum pubertas, insidens migrain lebih tinggi pada lelaki dibanding perempuan. Setelah pubertas, insidensnya lebih tinggi pada perempuan. Beberapa faktor risiko yang meningkatkan risiko migrain adalah berat badan berlebih, tekanan darah tinggi, penyakit kolesterol, gangguan sensitivitas insulin, stroke dan riwayat penyakit jantung koroner.

Bagaimana mencegah migrain? Pencegahan migrain dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut:

- Mengurangi asupan kafein secara perlahan-lahan.
- Mengurangi konsumsi MSG.
- Minum air yang cukup.
- Menghindari telat makan.
- Istirahat yang cukup.
- Melakukan meditasi.
- Mengontrol tekanan darah tinggi.
- Mengontrol kolesterol.
- Memeriksa kesehatan gigi.

Migrain dapat dicetuskan oleh berbagai hal, dan setiap orang memiliki faktor pencetus yang berbeda-beda. Apabila migrain masih sering muncul, cobalah membuat catatan mengenai serangan migrain yang dialami. Hal yang dicatat adalah kapan kejadiannya, berapa lama, sedang melakukan apa, apa yang dimakan/minum. Catatan ini berguna untuk mengetahui apa yang mencetuskan migrain dan dapat membantu dokter apakah penderita memerlukan obat pencegahan atau tidak.

Pertolongan pertama pada migrain dapat dengan cara minum obat anti nyeri seperti parasetamol. Namun jika migrain masih berlangsung ada baiknya langsung berobat ke dokter.

Sedap Sehat



Pancake Pisang Jali

Bahan (porsi 4 orang):

- Kacang-kacangan organik (campur) : 50 gram
- Bubuk kacang-kacangan : 2 sendok teh
- Bubuk jali : 2 sendok teh
- *Cranberry* kering : secukupnya
- Pisang : 2-3 buah
- Kulit lumpia basah : 10 lembar

Cara Membuat:

1. Tumbuk kacang, campur dengan bubuk jali dan bubuk kacang, aduk hingga merata, sisihkan.
2. Potong pisang melintang dan membujur menjadi 4 bagian.
3. Taruh kulit lumpia basah di tengah piring, tambahkan semua bahan selapis demi selapis di atasnya. Bisa juga taburkan bahan nomor 1 lebih dulu, kemudian tambahkan pisang dan *cranberry*, lalu taburkan lagi bahan nomor 1. Gulung seperti lumpia, sajikan.

□ Fang Xiu-zhen



Ragam Peristiwa



Tan Surianto (He Qi Utara 1)

BERSIH-BERSIH RUMAH GAN EN HU (17 DESEMBER 2017)

MENYAMBUT NATAL DENGAN SUKACITA. Dua puluh satu relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Utara 1* membantu membersihkan rumah penerima bantuan (*Gan En Hu*) Erwin Arman Darwis (85). Kegiatan ini bertujuan agar Opa Erwin dapat melalui Hari Natal dengan penuh sukacita di rumahnya di Tanjung Duren, Jakarta Barat.



Arimami Suryo A.

BAKSOS UMUM DAN GIGI DI SENTUL (17 DESEMBER 2017)

MELAYANI KESEHATAN MASYARAKAT. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia menggelar baksos kesehatan umum dan gigi bagi masyarakat Sentul, Bogor dan sekitarnya. Kegiatan ini bekerjasama dengan Badan Instalasi Strategis Nasional Kementerian Pertahanan Republik Indonesia (Bainstranas Kemhan). Kegiatan ini berhasil melayani 400 pasien umum, 200 pasien gigi anak, serta penyuluhan kesehatan gigi.



Khusnul Khotimah

GATHERING BEASISWA KARIR (17 DESEMBER 2017)

SALING BELAJAR DAN BERBAGI. Sebanyak 120 anak asuh beasiswa karier Tzu Chi mengikuti kegiatan *gathering* setiap bulannya. Dalam *gathering* ini juga diberikan bimbingan dan motivasi kepada anak asuh oleh para relawan melalui *sharing* dan pendampingan.



Yusniaty (He Qi Utara 1)

PERESMIAN DEPO PELESTARIAN LINGKUNGAN (10 DESEMBER 2017)

BERTAMBAHNYA DEPO BARU. Relawan Tzu Chi meresmikan Depo Pendidikan Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Center PIK. Depo ini bertujuan untuk memupuk berkah dan kebijaksanaan serta mengurangi volume sampah dan melindungi Bumi. Peresmian ditandai dengan menarik kain selubung merah, pemotongan tumpeng, dan penanaman enam pohon trembesi.

Tzu Chi Internasional

Bantuan Musim Dingin di Tiongkok

Kehangatan pada Suhu Minus 10 Derajat Celsius



Dok. Tzu Chi Malaysia

Relawan Tzu Chi membantu lansia yang mendapatkan bantuan musim dingin di Kabupaten Yi, Provinsi Hebei, Tiongkok. Pemberian bantuan ini memberikan kehangatan batin bagi 3.000 keluarga.

Menjelang akhir tahun, pembagian bantuan musim dingin Tzu Chi berlangsung secara bergantian. Di kabupaten Yi, Provinsi Hebei, Tiongkok, relawan Tzu Chi telah melakukan pembagian bantuan musim dingin selama sembilan tahun tanpa henti. Pembagian bantuan musim dingin kali ini dilakukan berturut-turut sebanyak 6 kali dalam 2 hari pada tanggal 16-17

Desember 2017. Bantuan berupa pakaian musim dingin, beras, paket kebutuhan sehari-hari, kartu berisi kata perenungan, serta bahan keperluan musim dingin lainnya. Kegiatan ini mengantarkan kehangatan kepada lebih dari 3.000 keluarga.

Pada tanggal 16 Desember 2017, lebih dari 300 relawan dari Provinsi Dongbei, Huadong Tiongkok, Taiwan,

Amerika Serikat, dan Malaysia berkumpul di sekolah menengah Baishan, di Desa Xiapu, Kecamatan Ange, dan di Desa Fugang, Kecamatan Fugang, Baishan, Kabupaten Yi untuk melakukan pembagian bantuan musim dingin. Kegiatan saling berinteraksi selama bertahun-tahun berlangsung hangat bagaikan keluarga sendiri.

Di tengah cuaca yang sangat dingin, relawan setempat sejak pagi sudah memasak bubur dengan angco dan gula merah untuk warga. Bubur ditempatkan di gelas *huan bao* (ramah lingkungan). Bubur hangat ini diberikan pada warga dengan penuh rasa hormat untuk menghangatkan badan. Dari wajah warga terpancar senyuman dengan perasaan puas, terhibur dan penuh haru. Perwakilan warga desa secara khusus berterima kasih atas bubur dan mi yang disediakan Tzu Chi serta menyatakan: "Makanan di mulut, hangatnya di dalam hati."

Relawan Tzu Chi menyambut kedatangan warga dan mengajak mereka menggerak-gerakkan otot untuk menghilangkan rasa dingin. Seorang kakek yang kakinya kurang leluasa bergerak, turut menggerakkan tubuhnya mengikuti

irama musik dengan riang gembira. Beberapa relawan khawatir tangan warga kaku kedinginan, relawan Tzu Chi mengoleskan pelembab ke tangan penuh keriput agar tetap hangat, hal ini membuat warga merasakan kehangatan.

Suasana di lokasi pembagian bantuan sangat ramai, tidak sedikit relawan dari kader perangkat desa setempat, siswa penerima beasiswa, dan warga desa yang berinisiatif mengajukan diri untuk ikut memikul tanggung jawab sebagai relawan. Hal ini menambah kehangatan di tengah cuaca yang dingin.

Di lokasi pembagian kata perenungan, Du Qiaoling seorang kader pengurus desa memberikan gulungan lukisan berisi kata perenungan kepada warga dengan membungkuk sembilan puluh derajat, bersikap penuh rasa hormat dan rendah hati. Sesaat kelopak mata Du Qiaoling sudah penuh dengan air mata karena rasa harunya. Ini kegiatan pertama kali diikutinya. Ia menyatakan, "Saya mengikuti kegiatan kali ini dengan penuh rasa syukur. Bila semua orang bersedia menyumbangkan cinta kasihnya, dunia ini akan semakin indah dan baik."

Sumber: //tw.tzuchi.org
Diterjemahkan oleh: Erlina
Penyalaras: Agus Rijanto Suryasim