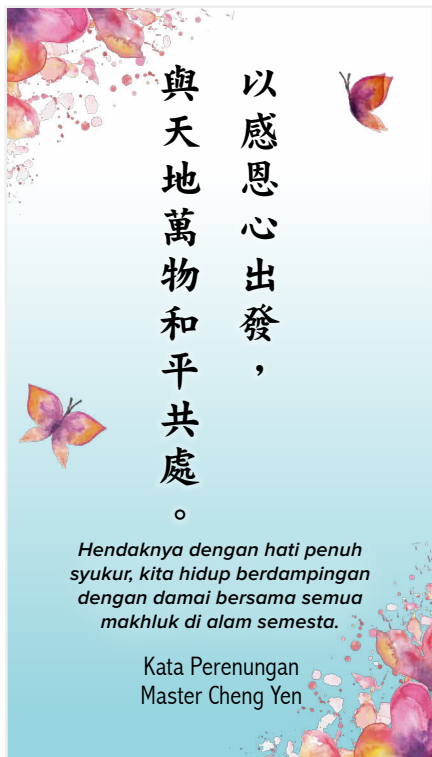




Download
Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi
Minggu Ini



Ringkasan Informasi
Tzu Chi Indonesia



Kemampuan mendidik menjadi salah satu faktor keberhasilan proses belajar anak. Hal ini yang mendorong insan Tzu Chi menerapkan beragam metode pembelajaran yang menarik dan menyenangkan di kelas budi pekerti, salah satunya dengan pementasan drama berbalut budaya humanis.

Pendidikan Berbasis Budaya Humanis

Tantangan Mendidik Anak di Era Digital

Pendidikan sejatinya bukan hanya mendidik pemikiran anak saja, tetapi juga bagaimana mendidik moral dan karakter anak supaya memiliki bekal yang baik di masa depan.

Banyak guru yang kurang memperhatikan bagaimana kondisi *well being* atau kondisi mental siswa siswinya ketika berada dalam kelas. Padahal aspek ini sangat penting. Sementara sebagian guru masih berpikir bahwa anak-anak datang ke sekolah hanya untuk menerima pelajaran kurikulum saja.

"Karakter apa yang perlu ditonjolkan, dan itu perlu diberikan contoh dari gurunya," kata Prof. Dr. H. Arief Rachman, M.PD salah satu pembicara dalam seminar pendidikan yang digelar oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia pada Sabtu, 3 November 2018 di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Lebih lanjut Arif menekankan bahwa pendidikan karakter itu memang harus dimulai dari gurunya sendiri.

Sementara itu, perkembangan dan *well being* pada anak juga dipaparkan secara mendalam oleh Elizabeth Santosa, seorang psikolog anak. Ia mengatakan pengembangan *skill* pendidik di era digital menjadi faktor pendukung sukses tidaknya proses belajar mengajar yang dimulai dari gurunya sendiri. "Untuk menciptakan murid yang *happy* di kelas maka guru harus *happy* terlebih dahulu. Karena kalau seorang guru tidak *happy*, maka emosi dan *vibration* yang dia bawa dalam ruangan kelas itu akan

mempengaruhi *mood* dan suasana belajar anak-anak," jelas Elizabeth di depan 400 peserta seminar yang dihadiri guru dan pemerhati pendidikan dari Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek).

Seminar berlangsung interaktif. Materi yang dibahas menjadi tantangan guru di era digital saat ini. Elizabeth memaparkan problematika sebagai psikolog dan praktisi. "Ketika saya mau masuk ke *stage* sebelum berbicara, saya harus menjadi profesional. *Kayak* 'saya mau mengajar, saya akan memberikan yang terbaik'. Intensi para pendidik waktu mau masuk kelas di depan anak-anak harus jernih," jelasnya.

Inspirasi dari seminar pendidikan ini dirasakan oleh Nike Tiarti, Guru *Playgroup* Budi Luhur, Pondok Aren, Tangerang. "Saya kayak disadarkan bagaimana *sih* hati dan pikiran saya harus bahagia dulu sebelum masuk kelas dan bisa kita transfer ke anak-anak. Sebenarnya mereka butuh energi positif dari kita (guru). Nike juga menggarisbawahi betapa pentingnya guru dan orang tua menjadi *partner* dalam mendidik anak.

Mendidik Moral dan Karakter Anak

Pentingnya mendidik anak juga menjadi perhatian Tzu Chi dengan mengadakan kelas budi pekerti. Kelas ini mendidik anak-anak agar berkarakter

serta memiliki moral yang baik dan berbudaya humanis. Pendidikan ini diwujudkan dalam kegiatan Kamp Budi Pekerti *Tzu Shao Ban* 2018 yang dilaksanakan pada 3 - 4 November 2018, dengan tema "Aku Datang-Aku Senyum-Aku Bahagia". Kegiatan tahunan ini dihadiri oleh murid-murid kelas budi pekerti Tzu Shao (setingkat SMP dan SMA) dari seluruh wilayah DKI Jakarta.

Rangkaian kegiatannya bermacam-macam, ada penyajian *Food Art*, drama musikal, *DaAi Ge Ge Jie Jie*, *sharing* peserta, dan *performance* dari tamu undangan. Kegiatan *Food Art* baru pertama kali diselenggarakan dan mendapat perhatian dari peserta. Juny Leong, Koordinator *Food Art* mendampingi murid-murid sebelum menghias makanan hingga terlihat indah saat disajikan.

Menurut Juny, anak-anak bersikap tidak patuh hal ini salah satunya karena kita tidak menerapkan sistem yang mengharuskan anak-anak untuk berpikir terlebih dahulu. "Kita kan ada sistem, melihat, mendengar, dan melakukan, jadi bukan melakukan dulu baru berpikir. Jika kita terapkan, persentase kenakalan otomatis berkurang, karena mereka terbiasa untuk berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan," jelas Juny.

Di acara ini, anak-anak berkreasi sendiri. Mereka menciptakan penyajian makanan yang unik dan penuh makna.

Melihat hasil karya anak-anak, relawan merasa terharu. Ternyata, pembelajaran *Food Art* ini dapat diserap dengan baik. Bahan makanan seperti puding mangga, coklat, permen, biskuit, selai, beserta alat-alat untuk menghias makanan telah disediakan dan siap digunakan. Jeanly Ciam, salah satu peserta yang menghias puding dengan pola hati berbahan coklat putih bermakna dengan ajaran Dharma. "Setiap manusia memiliki sisi baik dan sisi buruk, sama seperti gambar hati yang dibentuk di atas pudingnya yang bermakna ajaran yang benar dan bersikap baik," ucap Jeanly.

Selain *food art* dan kegiatan lainnya, dalam kegiatan ini juga ada drama musikal berjudul "*Our Dreams*" yang mengisahkan lima alumni *Tzu Shao Ban* yang sudah mau beralih ke dunia perkuliahan dan kembali reuni dengan dua relawan pendamping mereka dulu.

Melalui kisah drama ini, setiap relawan Tzu Chi berharap bahwa anak-anak yang telah tamat dari kelas budi pekerti dapat memiliki sikap yang positif dalam hidup dan tidak berhenti untuk mengejar impian mereka masing-masing dalam perjalanan hidup mereka.

□ Khusnul Khotimah, Michelle Novenda (*He Qi Barat 2*)

Artikel lengkap tentang
Tantangan Mendidik
Anak di Era Digital
dapat dibaca di:
<https://bit.ly/2Q6i12s>





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

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

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

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

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

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

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto. **WAKIL PEMIMPIN UMUM:** Ivana Chang, Hadi Pranoto. **PEMIMPIN REDAKSI:** Arimami Suryo A. **REDAKTUR PELAKSANA:** Yuliati. **EDITOR:** Anand Yahya. **STAF REDAKSI:** Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari, Stefanny Dobby. **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, Siladhamo Mulyono, Urip Junoes **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. **WEBSITE:** Tim Redaksi. **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 Tzu Chi

Melepas Belenggu, Menggapai Cita

“Sekarang kalau menoleh sudah enak, seperti tidak ada beban berat lagi,” ujar Pak Otong saat ikut kegiatan Tzu Chi.

Ketika berusia 17 tahun, Abdul Otong (39) baru menyadari bahwa ada benjolan sebesar kelereng di lehernya. Lama kelamaan, benjolan itu membesar seiring pertambahan usianya. “Tidak menduga bakal membesar. Tadinya saya anggap ini (penyakit kulit) biasa. Seperti kutil saja,” aku Otong.

Otong tetap bekerja dan beraktivitas seperti biasa tanpa peduli dengan benjolan yang ada di lehernya. “Tujuh hari dalam seminggu saya narik (angkot) dari jam 5 pagi hingga jam 10 malam,” ungkap Otong. Hari demi hari dilalui Otong tanpa rasa curiga jika benjolan di lehernya ternyata adalah tumor.

Setelah menikah pada tahun 2003, kondisi benjolan yang ada di lehernya semakin membesar. Mulyani (33), sang istri mulai mengajaknya berobat menggunakan fasilitas jaminan kesehatan dari pemerintah (BPJS). Keduanya kemudian pergi ke rumah sakit di daerah Cikarang untuk memeriksakan kondisi Otong. Setelah diperiksa dan mendapatkan rekaman medis, Otong dirujuk ke Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta. Namun karena keterbatasan biaya, rujukan itu ia abaikan. Otong dan istri hanya bisa berdoa untuk kesembuhan benjolan yang semakin membesar.

Ketika Ada Niat Baik, Mukjizat Datang

Suatu ketika, Otong bertemu dengan Toto Wijaya yang kebetulan mengenal Tzu Chi. Melihat kondisi Otong, Toto kemudian menganjurkannya untuk mengajukan bantuan pengobatan ke Tzu Chi. Otong kemudian mengajukan permohonan bantuan ke Tzu Chi. Relawan Tzu Chi, Veriyanto yang juga ketua *Xie Li* Cikarang, Bekasi, Jawa Barat kemudian melakukan survei ke rumah Otong.

Permohonan bantuan pengobatan Otong pun disetujui Tzu Chi. Tanggal 13 Maret 2018, Otong kembali menjalani pemeriksaan di Rumah Sakit Persahabatan Jakarta.



Abdul Otong (mengenakan jaket) saat ini aktif dalam kegiatan relawan Tzu Chi. Dalam beberapa kesempatan, ia bersama keluarga ikut memilah sampah daur ulang pada kegiatan pelestarian lingkungan yang diadakan relawan Tzu Chi di Xie Li Cikarang, Bekasi, Jawa Barat.

Dari analisa dokter, teridentifikasi bahwa dalam benjolan di leher Otong terdapat tumor sepanjang 2,9 cm yang beresiko tinggi karena sudah menempel di dinding saluran pernapasan (trakea) sehingga dapat mengganggu pernapasan.

Dokter Harris Maruli, Sp.B(K) Onk yang menangani Otong menyimpulkan bahwa perlu dilakukan tindakan operasi karena tumor tersebut sudah menyebar ke paru-paru dan berpotensi menjadi kanker.

Lima bulan kemudian (Agustus 2018), operasi pengangkatan tumor yang ada di leher Otong pun dilakukan oleh tim dokter. Namun, Otong harus menerima kenyataan jika ia harus minum obat jenis *Levothyroxine* 100 mcg seumur hidupnya. Obat ini untuk mengobati kekurangan hormon tiroid.

“Sekarang kalau menoleh sudah enak, seperti tidak ada beban berat lagi,” ujar Otong saat mengikuti kegiatan pelestarian lingkungan Tzu Chi. Setelah sembuh dari operasi, Otong sering ikut kegiatan pelestarian lingkungan di *Xie Li* Cikarang. Kondisinya pun sudah jauh lebih baik setelah benjolan di lehernya dioperasi.

Menggapai Cita

Kisah ini keluarga Otong ini saya dapat ketika saya diperkenalkan oleh Marlina, relawan Tzu Chi Cikarang. Saat itu, Minggu,

11 November 2018, Otong datang bersama istri dan putra bungunya mengikuti kegiatan di Depo Pesta Larian Lingkungan Tzu Chi di Cikarang.

Otong berharap bisa sembuh dan sehat sehingga bisa terus bekerja agar anak pertamanya yang kini duduk di bangku kelas 3 SMP bisa melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi.

Kondisi ekonomi dan penghasilan Otong sebagai supir angkot menjadi “tantangan” tersendiri untuk mewujudkan harapannya tersebut. Apalagi sang istri, Mulyani yang tadinya bekerja sebagai buruh pabrik kini tak lagi bekerja karena PHK. Akhirnya Mulyani memilih bekerja sebagai asisten rumah tangga untuk membantu suaminya. “Saya ingin membantu suami mencari nafkah. Saya ingin berjualan kecil-kecilan sambil menjaga suami,” tuturnya.

Hari ini saya berterima kasih kepada keluarga Abdul Otong dan Mulyani, di mana saya bisa belajar tentang kesabaran, ketegaran, dan kesederhanaan hidup dari sebuah keluarga.

□ Benny Lo (He Qi Pusat)

Artikel lengkap tentang Melepas Belenggu, Menggapai Cita dapat dibaca di:

<https://bit.ly/2Q2Dn09>



Dari Redaksi

Membuka Pintu Berkah di Akhir Tahun

Memasuki Desember 2018 ini, Tzu Chi Indonesia akan mulai merencanakan kegiatan yang akan dilakukan tahun depan. Berbagai kegiatan baru mulai. Hal ini dilakukan supaya kegiatan di tahun 2019 bisa lebih baik dari tahun sebelumnya.

Di penghujung tahun, segala kegiatan Tzu Chi Indonesia sepanjang 2018 akan menjadi sebuah refleksi untuk lebih baik dan lebih giat membantu sesama di tahun 2019. Bencana yang terjadi di akhir tahun 2018 seperti Gempa di Lombok (NTB), Palu, Sigi, dan Donggala disertai tsunami dan likuifaksi (Sulawesi Tengah) masih menjadi perhatian serius hingga bantuan jangka panjangnya.

Bantuan lain yang menjadi perhatian Tzu Chi Indonesia yang nantinya akan dilaksanakan di tahun

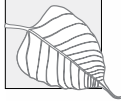
2019 adalah program restorasi pascabencana dengan membangun 3.000 unit rumah untuk Lombok, Palu, Sigi, dan Donggala. Pembangunan rumah ini menjadi perhatian seluruh relawan Tzu Chi Indonesia dengan mengajak seluruh masyarakat Indonesia berdonasi dalam mendukung pembangunan 3000 unit rumah.

Menjelang akhir tahun 2018 ini juga telah dilantik 133 relawan komite Tzu Chi Indonesia di Banqiao, Taiwan. Hal ini menjadi sejarah baru dimana barisan relawan Tzu Chi Indonesia yang berikrar menjadi murid Master Cheng Yen yang sesungguhnya semakin panjang.

Semangat berkegiatan yang dilakukan relawan Tzu Chi Indonesia sepanjang tahun 2018 menjadi momentum untuk melangkah lebih

baik lagi. Di tahun yang akan datang hendaknya kita terus berkontribusi dengan tindakan nyata serta menyebarkan benih cinta kasih dan kebajikan. Tidak berhenti disini, setiap relawan Tzu Chi harus bersatu hati dan bersama-sama mempraktikkan dengan menjadi tangan dan kaki Master Cheng Yen dalam menghilangkan penderitaan di dunia. Kebersamaan juga kita wujudkan dalam keseharian menjadi relawan Tzu Chi yaitu dengan menghormati dan mencintai senior, mewariskan pengalaman kepada junior. Kebersamaan ini menjadi sebuah awal dibukanya pintu berkah bagi barisan relawan Tzu Chi Indonesia dalam memasuki tahun 2019.

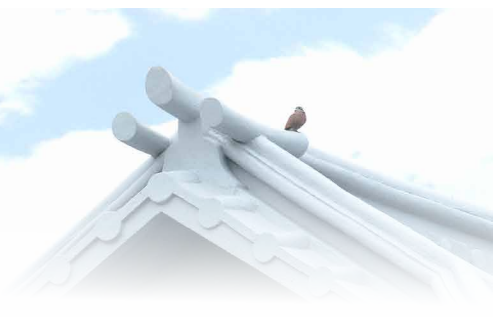
Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—


Pesan Master Cheng Yen

Menyucikan Dunia dengan Welas Asih

Hati yang lapang membangkitkan cinta kasih tanpa batas
Beragam keyakinan memiliki cinta kasih yang sama
Menyucikan dunia dengan cinta kasih dan welas asih
Mewariskan Dharma di dalam keluarga





Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://bit.ly/2P8DOkR>

“Kakak Handaya dan Kakak Komariah datang ke Tzu Chi karena menyaksikan DAAI TV. Mereka memiliki gangguan pendengaran,” ujar Chia Wen Yu, Relawan Komite Tzu Chi Indonesia.

“Kami sudah bervegetaris selama empat tahun. Meski susah untuk berbicara, kami bisa menggunakan bahasa tubuh dengan tulus untuk melakukan kebajikan seperti bagi beras atau mengantar dan menjemput pasien. Kami mohon agar Master jangan khawatir. Kami akan terus menjalankan Tzu Chi. Terima kasih, Master,” ujar Handaya, Relawan Tzu Chi Indonesia.

Saya sangat terharu melihat sepasang suami istri dari Indonesia ini. Meski memiliki kendala bahasa dan komunikasi, tetapi hati mereka sangatlah lapang. Terlepas dari apa keyakinan mereka, mereka tetap bisa menyatu dengan keluarga besar Tzu Chi dan bersama-sama menapaki jalan Bodhisatwa.

Kita juga melihat para relawan yang sebelumnya hidup dalam kekurangan, tetapi kini telah memiliki kekayaan batin. Untuk membangkitkan kekayaan batin ini, dibutuhkan pendampingan penuh cinta kasih. Kini, warga di daerah tempat tinggal mereka juga telah mengembangkan cinta kasih dan menjalankan semangat celengan bambu. Kita bisa melihat butir-butir benih cinta kasih tumbuh dari benih menjadi pohon kecil, dan kini menjadi pohon besar. Saya selalu berterima kasih kepada insan Tzu Chi Indonesia.

Dalam waktu dua puluhan tahun yang singkat, terutama dalam belasan tahun terakhir, Tzu Chi berkembang dan membawa manfaat besar bagi negara itu. Masyarakat pun semakin harmonis. Kekuatan cinta kasih lewat Empat Misi Tzu Chi di Indonesia sangat teguh dan stabil. Saya sangat bersyukur.

Kali ini kita melihat para relawan dengan latar belakang agama berbeda-beda mengenakan pakaian seragam yang sama, yaitu “jubah kelembutan dan kesabaran”. Mereka tetap mengenakan jilbab dan tidak berganti agama saat memakai jubah kelembutan dan kesabaran serta berjalan di Jalan Bodhisatwa. Mereka memiliki hati penuh cinta kasih dan welas asih. Mereka berada di tempat yang sama dengan kita, juga mengenakan pakaian seragam relawan yang sama dengan kita.

Ada pula relawan Tzu Chi Hong Kong yang pernah hidup dalam kesesatan. Namun, kini dia telah bertobat secara terbuka. Segala kesalahan masa lalunya telah dia ungkapkan. Dia sudah bertobat atas masa lalunya. Di dalam ajaran Buddha, ini disebut melenyapkan kegelapan batin. Keggelapan batin ini dia lenyapkan sedikit demi sedikit sehingga kehidupan yang gelap menjadi terang. Tak peduli kondisi ekonominya baik atau tidak, selama dia memiliki cinta kasih, berarti dia memiliki kehidupan yang kaya. Inilah kekayaan batin.

Jadi, saya berharap kita semua jangan takut jika melakukan

kesalahan, yang ditakutkan ialah tak mau memperbaikinya. Orang yang memperbaiki kesalahan akan memiliki masa depan yang cemerlang dan penuh kebaikan. Lihatlah di Jepang, para relawan pria ini bagaikan Bodhisatwa. Mereka memiliki hati yang lapang. Melihat orang-orang yang menderita, mereka mengikuti istri mereka bersedek.

Contohnya, tahun ini di Jepang, bencana alam datang bertubi-tubi di berbagai tempat. Saya juga melihat para relawan di sana yang meski jumlahnya tidak banyak, tetapi telah mengulurkan cinta kasih dan membuat kita tersentuh. Di bawah terik matahari yang panasnya bagaikan api, seorang relawan mengalami sengatan panas dan dilarikan ke unit gawat darurat. Setelah pulih, dia kembali ke lokasi kegiatan karena mengingat para korban bencana membutuhkan makanan hangat dari Tzu Chi agar tubuh dan batin mereka merasakan ketenangan dan kebutuhan nutrisi mereka terpenuhi.

Para relawan sangat bersungguh hati dan penuh cinta kasih. Penyaluran bantuan di Jepang sangat sulit karena jumlah relawan Tzu Chi sangat sedikit. Bodhisatwa sekalian, saya ingin mengatakan bahwa kekuatan manusia harus banyak dan cinta kasih harus luas. Kekeruhan di masa kini sangat tebal. Hati manusia harus disucikan. Ini memang terdengar abstrak.

Intinya ialah membangkitkan cinta kasih setiap orang. Artinya, kita harus memperluas pandangan hingga ke seluruh dunia, tidak membedakan agama ataupun kemampuan ekonomi. Jika semua orang dapat bersedek dengan cinta kasih, warga kurang mampu akan berkesempatan untuk memulai hidup baru.

Kita juga melihat di Vietnam ada seorang alumni Tzu Ching yang dilantik menjadi anggota Tzu Cheng dan akan meneruskan kembali semangat Tzu Chi kepada anak-anaknya. Kita juga melihat sebuah keluarga yang anak dan cucunya juga telah dilantik. Inilah cara mewariskan ajaran Jing Si dan Mazhab Tzu Chi. Di sini saya melihat di masa saya masih ada, ada relawan yang anak dan cucunya juga telah menjadi insan Tzu Chi dan menjadi murid Jing Si generasi pertama. Kalian mengerti maksud saya? (Mengerti).

Semua anggota keluarga sama-sama menjadi insan Tzu Chi generasi pertama. Ini sungguh luar biasa. Kebajikan harus segera dijalankan. Dharma harus diwariskan dari sekarang kepada anak cucu agar anak cucu di saat ini juga dapat meneguhkan semangat misi cinta kasih mereka. Inilah harapan terbesar saya terhadap kalian.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 19 November 2018
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlana, Li Lie, Marlina
Ditayangkan tanggal 21 November 2018

大愛共伴有情天，寸步鋪路護大地

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

Master Cheng Yen Menjawab

Tidak Melihat Kelebihan Orang di Sekitarnya

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:
Ada seorang relawan yang telah lama aktif di Tzu Chi dan menjalaninya dengan penuh kesungguhan hati. Dalam suatu kesempatan, Master Cheng Yen memberi pujian pada istri relawan tersebut bahwa ia sangat ramah pada orang dan sangat teliti dalam bekerja. Suaminya merasa sedikit malu dan berkata, “Kenapa saya tidak tahu kalau istri saya ternyata mampu melakukan banyak hal?”

Master Cheng Yen menjawab:
Karena terlalu dekat pada obyek maka, kita tidak akan mampu melihat dengan jelas wujud aslinya. Kita perlu menjaga sedikit jarak, agar kelebihanannya bisa terlihat jelas oleh mata.

□ Dikutip dari Catatan mengikuti perjalanan Master 1990

Genta Hati

【為佛教，為眾生】
「為佛教，為眾生」是印順導師對證嚴上人的叮嚀與期許。一九六三年，印順導師於臺北市龍江街的慧日講堂，為女子王錦雲授予三皈依並賜法名「證嚴」時說：「既然出家了，你要時時刻刻為佛教、為眾生。」

Demi Ajaran Buddha, Demi Semua Makhluk
“Demi ajaran Buddha, demi semua makhluk” adalah pesan dan harapan dari Guru Pembimbing Master Yin Shun kepada Master Cheng Yen (pendiri Tzu Chi). Pada tahun 1963, saat Master Yin Shun melakukan upacara Tisarana terhadap seorang gadis bernama Wang Chin Yun di Aula Pembabaran Dharma Hui Ri di Jalan Lung Chiang Kota Taipei dan memberikan nama Dharma “Cheng Yen”, beliau berkata, “Jika memang telah melepaskan kehidupan duniawi dengan menjadi seorang biksuni, Anda harus senantiasa berbuat demi ajaran Buddha, demi semua makhluk.”

TZU CHI PADANG: Bazar Amal**Satu Hati Wujudkan 3.000 Mimpi**

Gempa bumi yang melanda Palu dan Lombok pada bulan Juli dan September 2018 mengakibatkan jatuhnya korban jiwa dan ribuan orang harus kehilangan tempat tinggal karena terdampak bencana tersebut.

Peristiwa tersebut mengetuk hati relawan Tzu Chi Padang untuk menggalang dana dengan menggelar Bazar Makanan Vegetaris pada 4 November 2018 di Kantor Tzu Chi Padang.

Semua relawan mempersiapkan masakan yang dimasak oleh relawan yang berasal dari Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Padang. Mereka menjual sate padang, rendang jengkol, dan nasi kapau.

Kegiatan bazar ini juga didukung oleh PT. Wings, PT. Pdr, Astra, dan beberapa kerabat relawan Tzu Chi Padang yang ikut meramaikan acara tersebut dengan menjual makanan vegetaris.

Selain itu para relawan Tzu Chi Padang juga menyiapkan makanan dan minuman yang tersaji pada saat

bazar. Transaksi pembelian dalam bazar ini menggunakan kupon yang dijual relawan ke relawan lainnya, masyarakat umum, instansi, dan para donatur beberapa hari sebelum bazar dilaksanakan.

Tingginya rasa peduli, cinta kasih, dan perhatian serta kerja sama dari semua relawan dan masyarakat, kegiatan bazar menggalang dana untuk Lombok, Palu, Sigi dan Donggala ini berjalan cukup sukses. Ini terlihat dari banyaknya peserta yang hadir dan dana yang terkumpul mencapai ratusan juta rupiah.

Sebelum bazar dilaksanakan relawan Tzu Chi Padang juga sudah menjalankan penggalangan dana pada dengan mendatangi perkantoran, warung, dan pasar tradisional untuk pembangunan 3000 unit rumah di Lombok, Palu, Sigi, dan Donggala yang digagas oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan TNI, Sinar Mas, dan Indofood.

□ Pipi (Tzu Chi Padang)



Tzu Chi Padang menggelar bazar amal untuk penggalangan dana bagi program 3.000 rumah untuk korban bencana di Palu dan Lombok.



Hari Tedjo (Tzu Chi Surabaya)

Pelantikan yang mengusung konsep kelas pendalaman misi ini dimulai dengan Pradaksina. Seluruh peserta mengikuti prosesi ini dengan hati dan pikiran yang tenang.

TZU CHI SURABAYA: Pelantikan Relawan Abu Putih**Pelatihan Diri Lewat Kelas Pendalaman Misi**

Pelatihan relawan Abu putih periode 2018 yang bertajuk Kelas Pendalaman Misi Tzu Chi dilaksanakan relawan Tzu Chi Surabaya pada Minggu, 04 November 2018. Pelatihan ini untuk mengenalkan Visi dan Misi Tzu Chi sebagai pedoman untuk relawan yang baru bergabung.

Sejak pukul 07.30 WIB hingga 17.00 WIB, panitia bersatu hati memberikan pelayanan terbaik bagi peserta yang datang. Dalam pelatihan ini, panitia mengundang dua pembicara Wie Sioeng Shixiong dan Jhonny Chandrina Shixiong dari relawan komite Tzu Chi Jakarta yang membahas tentang Misi Amal dan Misi Pelestarian Lingkungan Tzu Chi.

Acara dimulai dengan pembukaan dan latihan Pradaksina sebanyak 3 kali. Wie Sioeng, Koordinator He Xin Misi Amal Tzu Chi menjelaskan budaya misi amal adalah ajaran pembinaan diri dan ada Standar Operasional Prosedur (SOP).

Wie Sioeng juga menceritakan salah satu kisah inspiratif sepasang anak kembar siam Maxxon dan Maxxen yang memiliki hati menyatu. "Saya berharap relawan Surabaya terutama tim amal

bisa berkembang, relawannya lebih banyak sehingga kita bisa membantu dan memperhatikan saudara kita yang membutuhkan bantuan," ujar Wie Sioeng.

Kelas pendalaman misi selanjutnya disampaikan oleh Jhonny Chandrina, Koordinator He Xin bagian Pelestarian Lingkungan Tzu Chi. Dalam *sharing*-nya Jhonny menjelaskan Pendidikan Pelestarian Lingkungan Tzu Chi dan manfaat bervegetaris untuk melindungi bumi dan menghargai kehidupan.

Nur Hidayat adalah salah satu relawan yang dilantik menjadi relawan Abu Putih asal kota Semarang. Setiap Sabtu dan Minggu ia menyempatkan waktu untuk mengikuti kegiatan kerelawanan. "Saya senang sekali bisa bergabung dengan barisan Tzu Chi di bidang sosial, terlebih lagi kegiatan sosial merupakan suatu kebutuhan," lanjutnya.

Di hari itu ada 5 dari 15 relawan abu putih yang dilantik oleh Hu Ai Tzu Chi Surabaya. dan harapannya semua relawan bisa berjalan dalam kebajikan dan mewariskan Ajaran Jing Si.

□ Eka Suci R (Tzu Chi Surabaya)

TZU CHI BATAM: Galang Dana**Bersatu Hati untuk Bersumbangsih**

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan TNI, Sinar Mas, dan Indofood sepakat untuk membangun 3.000 unit rumah bagi korban bencana gempa di Lombok (NTB) dan Palu (Sulteng). Untuk mendukung program ini, Tzu Chi Batam menggalang dana di beberapa pasar dan mal di Kota Batam.

Selama 2 hari, pada 3 dan 4 November 2018, sebanyak 200 relawan Tzu Chi mendatangi 9 pasar dan 7 mal untuk menggalang dana dengan harapan kegiatan tersebut bisa lebih luas.

Mengumpulkan 200 relawan Tzu Chi untuk menggalang dana bukanlah perkara mudah. Terlebih pada hari Sabtu (3/11), banyak warga Batam yang masih bekerja. Oleh sebab itu, sebelum menggalang dana, relawan mendata para relawan yang bisa ikut dalam kegiatan.

"Ini pertama kali kami jadi korlap (koordinanor lapangan). Saat kita mendengar bahwa kali ini kami akan ada banyak titik, kami merasa khawatir. Khawatir bagaimana bisa kumpulan relawan untuk kegiatan ini," kata Siha,

relawan Tzu Chi. Sebelumnya Siha juga mensosialisasikan bantuan-bantuan yang telah Tzu Chi berikan, tujuan penggalangan dana, dan penerapan budaya humanis Tzu Chi kepada masyarakat dalam kegiatan ini.

Para sukarelawan pun sangat antusias berpartisipasi dalam kegiatan ini. Salah satunya ialah Erlina, sukarelawan yang baru kali pertama ikut menggalang dana. Walau sulit, Erlina mampu menggugah hati pengunjung mal untuk bersumbangsih. "Kami galang dana untuk Palu, untuk membangun rumah mereka yang hancur," ucap Erlina.

Tidak memandang ras, suku, ataupun agama yang diyakini, para relawan dengan tulus bersumbangsih menggalang dana. Ketulusan relawan Tzu Chi yang mendorong pengunjung pusat perbelanjaan untuk turut bersumbangsih.

"Ini sangat bagus saya hanya bisa memberi ini (uang) tapi mereka di sana kehilangan sanak keluarga dan harta benda," kata Binsar Marbun, salah satu pengunjung mal yang turut berdonasi.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)



Supardi (Tzu Chi Batam)

Selama dua hari, relawan Tzu Chi Batam yang terbagi dalam 50 tim terjun ke 9 pasar dan 7 mal untuk menggalang hati dan dana dari masyarakat Kota Batam.

TZU CHI SINAR MAS: Penanaman Pohon

Membalas Budi Baik Bumi Dengan Menanam Pohon

Menjaga lingkungan adalah tanggung jawab kita bersama, hal ini diwujudkan oleh relawan Tzu Chi Perwakilan Sinar Mas salah satunya melalui kegiatan penanaman pohon di lingkungan sekolah.

Pada 7 November 2018, relawan Tzu Chi Sinar Mas dari wilayah Kalimantan Tengah 1 Desa Derangga, Kabupaten Seruyan, Kalimantan Tengah berkumpul di SMP Eka Tjipta Foundation Tasik Mas. Penanaman Pohon ini diawali dengan pesan lingkungan kepada siswa-siswi yang hadir. “Semoga suasana semakin hijau dan berdampak terhadap kondisi pembelajaran,” ujar Mardi Agus, Kepala Sekolah SMP Eka Tjipta Tasik Mas.

Kegiatan ini memberikan pengalaman baru bagi siswa-siswi untuk berbuat kebaikan kepada bumi di kehidupan mereka sehari-hari. “Melalui kegiatan ini, kami harap anak-anak bisa semakin peduli terhadap lingkungan, bukan hanya di sekolah saja tetapi juga ketika mereka di rumah,” harap Mardi Agus.

Sebelum kegiatan beberapa orang siswi menampilkan drama musikal

bertemakan menjaga lingkungan dan menyayangi bumi. “Saya lihat dramanya. Pesan yang saya ingat itu dari Kata Perenungan Master Cheng Yen, bertekad untuk melestarikan lingkungan dan membalas budi baik bumi,” ungkap Febriana, siswi kelas 9.

Para relawan, siswa-siswi, serta guru bersama-sama menuju taman sekolah. Sebanyak 17 orang relawan dan 138 orang yang hadir bersama-sama menanam pohon di lingkungan sekolah. Hingga pukul 10 pagi kegiatan penanaman pohon berlangsung, siswa dan siswi tampak selalu antusias. Mereka menata sendiri pohon-pohon yang mereka tanam.

“Kegiatan penanaman pohon hari ini bukan yang kali pertama kami laksanakan di wilayah Kalimantan Tengah 1, sebelumnya kami sudah menanam ke desa-desa. Hari ini kami laksanakan di sekolah. Kami mendukung pengurus sekolah yang berwawasan lingkungan,” jelas Ridwan Ashari, relawan Tzu Chi Sinar Mas.



Ridwan Ashari, relawan Tzu Chi bersama dengan Mardi Agus Kepala SMP Eka Tjipta Tasik Mas menanam pohon sebagai awal dimulainya kegiatan.

□ Moses Silitonga (Tzu Chi Sinar Mas)

Randhy Putra (Tzu Chi Sinar Mas)



Vincent (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Permainan yang berjudul “Buanglah Aku ke Tempatnya” dimainkan oleh para murid Kelas Budi Pekerti Tzu Chi Tanjung Balai Karimun. Permainan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan pentingnya membuang sampah pada tempatnya.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Kelas Budi Pekerti

Belajar Mencintai dan Merawat Lingkungan

Lingkungan hidup adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Alam yang serasi dan lestari adalah komponen dalam ekosistem yang seimbang. Sumber daya alam harus dimanfaatkan secara arif dan bijaksana.

Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun memberi pembelajaran kepada murid kelas budi pekerti *Xiao Tai Yang* tentang cara mencintai lingkungan pada 18 November 2018 di Pantai Pongkar. Dengan pembelajaran ini murid-murid diharapkan dapat memahami cara mencintai lingkungan.

“Sampah plastik sulit diurai dan butuh ratusan tahun agar bisa terurai, hal ini dapat merusak kestabilan lingkungan,” jelas Dwi, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun. Kegiatan ini juga diisi dengan berbagai permainan seru dan menarik.

Salah satunya permainan “*Lautku Bersih dari Sampah*”. Permainan ini mengajarkan anak untuk lebih mencintai laut, dengan cara menjauhkan sampah dari laut.

Dengan kardus bekas sebagai perahu, para murid mengumpulkan sampah yang berserakan sampai garis finish. Semangat anak-anak bertambah ketika orang tua mereka memberi semangat.

Usai permainan, murid-murid diharuskan untuk cuci tangan hingga bersih dan menikmati makanan. Pembungkus makanan dibuang di tempat sampah. Budaya disiplin selalu diajarkan kepada para murid sejak dini. Selain dilakukan di sekolah dan Kelas Budi Pekerti Tzu Chi, para orang tua juga melakukannya di rumah.

“Saya selalu mengajari anak saya untuk selalu membuang bungkus makanan ke dalam tempat sampah. Apabila tidak ada tempat sampah, taruh di saku celana dulu baru buang setelah menemukan tempat sampah,” tutur Leny, salah satu orang tua murid. Ia merasa bahagia mengikuti acara ini. Ketika menyaksikan permainan, Leny merasa senang, karena selain bermain anak-anak mendapat pengalaman belajar tentang lingkungan.

□ Sunaryo (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

TZU CHI BIAK: Bantuan Bagi Kebakaran

Membantu dan Memberi Semangat di Kompleks Patina

Pada Senin malam, 19 November 2018 warga Kompleks Patina, Kelurahan Fandoi, Biak dikejutkan ledakan keras dari salah satu rumah. Ledakan ini menimbulkan api yang mulai membakar rumah pada pukul 21.00 WIT. Warga mulai panik. Api menjalar cepat, dan dalam waktu tiga jam belasan rumah terbakar.

Petugas pemadam kebakaran bersama warga segera memadamkan api dibantu mobil *water cannon* milik Polres Biak Numfor agar api tidak meluas. Api berhasil di padamkan padar pukul 24.00 WIT.

Kebakaran ini mengakibatkan 21 keluarga kehilangan rumah dan harta benda. Keseluruhan warga yang terdampak kebakaran berjumlah 102 jiwa. Mengetahui musibah ini, relawan Tzu Chi Biak memberangkatkan tim survei untuk memberikan bantuan darurat untuk warga pada 21 November 2018.

Ketika relawan survei, warga mulai membersihkan sisa-sisa

kebakaran. “Banyak warga yang tidak sempat menyelamatkan harta benda karena api sangat cepat. Mereka bawa barang seadanya,” ungkap Felix Manufandu, Ketua RT 04 Kompleks Patina.

Dari hasil survei diketahui warga sangat membutuhkan pakaian, sembako, dan obat-obatan. Sore harinya relawan Tzu Chi Biak memberikan uang pemerhati, 44 paket bantuan darurat di Kompleks Patina. Paket terdiri dari alat mandi, detergen, minyak kayu putih, tolak angin, gula pasir, dan teh. Dalam bantuan paket darurat ini Yayasan Buddha Dharma Biak juga ikut mendukung dengan menyumbangkan beras.

Pada saat penyerahan paket bantuan relawan Tzu Chi Biak memberikan dukungan semangat untuk menguatkan para korban kebakaran agar dapat segera bangkit dan memulihkan kehidupannya.

□ Marcopolo (Tzu Chi Biak)



Marcopolo (Tzu Chi Biak)

Relawan Tzu Chi Biak membagikan paket bantuan kepada warga Kompleks Patina, Kelurahan Fandoi, Biak yang mengalami musibah kebakaran.

Purwanto, Relawan Tzu Chi Surabaya

Melatih Diri untuk Pengembangan Diri



Eka Suci R (Tzu Chi Surabaya)

Saya adalah seorang perantau yang bekerja di Surabaya. Tiga belas tahun lalu saya mulai bekerja di perusahaan Ang Putra Jaya sebagai *office boy*, untuk menggantikan pegawai sebelumnya. Setiap kali selesai menjalankan tugas, saya sering ditugaskan untuk mengantarkan dokumen ke Kantor Tzu Chi Surabaya. Dari sinilah awalnya saya mengenal Tzu Chi.

Saya semakin mengenal Tzu Chi dari Bapak Agus, seorang supir di Kantor Tzu Chi Surabaya. Pak Agus sering parkir di tempat saya bekerja dan banyak bercerita tentang Tzu Chi dan kegiatan-kegiatan kemanusiaannya kepada saya. Dari sini kemudian saya tertarik ikut bergabung menjadi relawan.

Pada tahun 2006, Tzu Chi Indonesia membantu para korban bencana gempa di Bantul, Yogyakarta. Di situlah awal saya

semakin dekat dengan Tzu Chi. Disela-sela tugas saya sebagai karyawan, saya memutuskan untuk menjadi relawan Tzu Chi. Kegiatan yang pertama saya ikuti adalah kegiatan donor darah di Dukuh Kupang, Surabaya.

Di tahun 2011, saya ikut membagikan sembako bagi masyarakat kurang mampu di wilayah Perak, Surabaya bersama relawan Tzu Chi. Saya juga sangat dekat dengan para penerima bantuan jangka panjang Tzu Chi (*Gan En Hu*) hingga ada yang menganggap saya seperti anak sendiri.

Di wilayah Perak ini, muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) sangat banyak dan aktif berkegiatan. Saya sering berkegiatan bersama Tzu Ching, mulai dari pembagian sembako, baksos kesehatan, tanggap darurat, dan kunjungan kasih ke panti

“Dari buku Master Cheng Yen yang berjudul Ilmu Ekonomi Kehidupan, banyak intisari (yang bisa dijadikan inspirasi) untuk pengembangan diri saya.”

asuhan. Dalam kegiatan terkadang ada sedikit gesekan dan perbedaan pendapat, tapi saya anggap itu sebagai ladang pelatihan diri untuk saya.

Pada tahun 2016, saya berkesempatan mengikuti Training 4 in 1 di Jakarta. Selama 2 hari saya mengikuti training penanganan bagi korban bencana (tanggap darurat) yang membuat saya kemudian aktif terlibat dalam Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Surabaya. Pertama kali terjun saat bencana longsor terjadi di Ponorogo Madiun. Saya bangga dan terharu karena dapat menyalurkan bantuan langsung kepada para korban bencana. Saat relawan Tzu Chi melakukan survei ke rumah-rumah penduduk, di situlah juga saya bertemu jodoh saya yang saat ini menjadi istri dan Ibu dari anak-anak saya.

Sejak menikah saya sering mengajak istri untuk ikut kegiatan Tzu Chi, terutama bagi sembako. Selain mengenalkan Tzu Chi, saya juga ingin menunjukkan bahwa penerima bantuan juga bisa bersumbangsiah (sesuai kemampuannya) melalui celengan bambu. Saya sangat bersyukur karena istri dan keluarga sangat mendukung saya di Tzu Chi.

Menjadi relawan Tzu Chi haruslah serba bisa dan di sinilah nilai positifnya. Banyak hal yang bisa saya pelajari dan

lakukan di Tzu Chi. Salah satunya adalah gerakan isyarat tangan (*Shou Yu*). Setiap ada kegiatan Tzu Chi atau pementasan selalu menampilkan gerakan isyarat tangan. Saya sering ditugaskan untuk melatih gerakan isyarat tangan ke relawan yang baru bergabung. Tugas ini menjadi ladang melatih kesabaran diri.

Saya juga mendalami Dharma dengan membaca buku-buku Master Cheng Yen. Salah satunya buku *Ilmu Ekonomi Kehidupan*. Dari buku ini, banyak intisari (yang bisa dijadikan inspirasi) untuk pengembangan diri saya. Master Cheng Yen mengatakan, walaupun kita berumur panjang, tetapi jika tidak dimanfaatkan dengan benar maka akan sia-sia. Jangan sampai kita hidup hanya menanam karma buruk. Justru kita harus terus menanam karma baik dalam hidup ini.

Setelah hampir 12 tahun menjadi relawan, saya bertekad untuk menjadi murid Master Cheng Yen yang baik. Bersyukur sekali pada 11 November 2018 saya bisa dilantik Komite oleh Master Cheng Yen di Banqiao, Taiwan. Saya senang bisa bertemu banyak relawan dari penjuru dunia, dan banyak belajar dari pengalaman mereka. Namun saya juga sedih, di usianya yang sudah sepuh, Master Cheng Yen masih sangat bersemangat memperhatikan umat manusia di dunia namun, tetapi saya yang masih muda justru merasa belum melakukan apa. Dari sini saya bertekad untuk lebih berani mengemban tanggung jawab, menyebarkan cinta kasih dan mewariskan ajaran Master Cheng Yen.

Seperti dituturkan kepada:
Eka Suci R (Tzu Chi Surabaya)



Yunita (He Qi Utara 2)

Bakti Sosial Degeneratif Perhatian dan Layanan Kesehatan Bagi Lansia

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bersama *Tzu Chi International Medical Association (TIMA)* Indonesia mengadakan baksos kesehatan degeneratif pada Minggu, 11 November 2018. Bertempat di Sekolah Dasar Negeri Pejagalan 01 Pagi, Teluk Gong Jakarta Utara, baksos ini melayani keluhan kesehatan para lansia di sekitaran wilayah tersebut.

Dimulai pukul 08:00 WIB, pendaftaran pasien mulai dilakukan dengan mencatat data pasien, pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan kesehatan oleh dokter. Pasien juga dapat memeriksa kadar gula dan kolesterol atas anjuran dokter. Dalam kegiatan ini, dokter memberi resep obat yang bisa langsung di ambil oleh para lansia.

Perhatian relawan Tzu Chi dan tim medis TIMA Indonesia sangat bermanfaat bagi warga. Salah satunya adalah Muin (67). “Saya senang sekali berobat disini. Pengobatannya cocok, gula saya turun dari 231 jadi 117, badan saya jadi lebih enak. Relawannya juga baik, melalui telepon saya diingatkan untuk datang, terima kasih ya,” ucap Muin ramah.

Yunita (He Qi Utara 2)

Galang Dana Menggalang Donasi dan Menggalang Hati

Relawan Tzu Chi di wilayah Jakarta Barat bergerak mengajak masyarakat untuk berdonasi guna mendukung pembangunan 3000 unit rumah untuk korban gempa dan tsunami di Lombok dan Palu. Penggalangan dana berlangsung di Pasar Puri Indah dan di Puri Indah Mall.

Di Pasar Puri Indah, Aleh seorang penjual tape tanpa ragu ikut berdonasi. “Ini mah buat saudara sendiri, saya harus tulus ikhlas,” ujarnya.

“Jangan terlalu banyak menyumbang. Abang harus punya sisa uang,” kata relawan.

“Rezeki mah sudah ada yang mengatur,” ucap Aleh. Selain itu ada juga Wulan dan Amelia, selain bersumbangsiah, mereka menyatakan keinginannya bergabung menjadi relawan Tzu Chi.

“Saya penonton setia DAAI TV. Banyak nilai-nilai kemanusiaan yang saya pelajari dan saya juga ingin menjadi relawan,” ungkap Amelia bersemangat.

Dengan mengadakan penggalangan dana, Yayasan Buddha Tzu Chi tidak hanya mengumpulkan materi, namun juga mengetuk hati masyarakat.

Ami Haryatni (He Qi Barat 2)



Mery Hasan (He Qi Barat 2)



Dok. He Qi Barat 1

Kamp Tzu Chi Perubahan Yang Lebih Baik Untuk RSCK Tzu Chi

Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi cengkareng mengadakan kamp yang ketiga untuk karyawannya. Kamp diselenggarakan pada 24-25 November 2018, bertempat di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, Jakarta dan diikuti oleh 97 karyawan.

Dengan penuh sukacita, karyawan mengikuti materi yang diberikan. Para peserta diajak untuk mendalami Tzu Chi melalui materi yang dibawakan oleh dr. Ong Tjandra, MMPd., Sp. OG. Selain itu, Hok Lay, relawan komite Tzu Chi juga mengajak peserta untuk bersyukur dan menghargai hidup lewat materi yang ia utarakan. Ada pula DR. Drs. Susianto, MKM, yang mengajak peserta kamp untuk hidup sehat dengan bervegetaris.

Sebagai rangkaian acara kamp, peserta kemudian diajak untuk praktik langsung dalam pelestarian lingkungan, merangkai bunga, dan meracik teh. “Sangat bagus sekali, di sini kita belajar memilah barang yang bisa didaur ulang, dan hasilnya bisa bantu orang yang membutuhkan. Selain itu kita lebih peduli terhadap bumi dan lingkungan,” tutur Tri Ajeng Dias Putri, salah seorang peserta.

Skolastika Dhita Martatyawidi (He Qi Barat 1)

Kilas

Pelantikan Komite 2018 Tidak Menyerah pada Keterbatasan

Relawan Tzu Chi Indonesia pada 14 November 2018 mengikuti pelantikan relawan komite di Banqiao, Taiwan. Sebanyak 133 relawan Tzu Chi Indonesia ikut dalam prosesi tersebut.

Salah satu relawan Tzu Chi Indonesia yang dilantik adalah pasangan suami-istri Handaya dan Komariah. Mereka bergabung menjadi relawan sejak tahun 2011. Pasangan yang memiliki keterbatasan pendengaran (*tunarungu*) ini memantapkan tekad untuk menjadi murid Master Cheng Yen yang sesungguhnya.

Menjadi relawan Tzu Chi memberikan rasa berbeda dalam hidup keduanya. Walaupun terbatas untuk berkomunikasi, selama ini mereka tetap berupaya mengikuti kegiatan-kegiatan bersama relawan hingga akhirnya dilantik menjadi relawan komite Tzu Chi.

“Semoga kami bisa lebih giat dan lebih ikhlas menjalani kehidupan. Selain itu, semoga menjadi lebih sepenuh hati dalam bersumbangsiah, baik itu materi maupun tenaga,” imbuhan Handaya usai dilantik menjadi komite.

Hadi Pranoto



Dok. Pribadi

Cermin

Buku Pelajaran yang Meninggalkan Tas Sekolah

“Aduh, aduh, sakit sekali! Ya ampun..., siapa yang mau menolong saya! Pinggang saya sudah mau patah rasanya!”

Babi Beibei yang sedang terlelap di alam mimpinya terbangun oleh suara teriakan.

“Di tengah malam seperti ini, siapa yang teriak-teriak?” gumam Beibei pelan. Ia menegakkan kupingnya dan mendengarkan kembali dengan seksama.

“Tidak saya sangka, Beibei menggulung saya seperti tabung, menjejalkan saya sesuka hatinya ke dalam tas sekolah. Pada pelajaran berhitung besok, saya harus menyembunyikan diri agar ia tidak dapat menemukan saya!” ucap buku pelajaran berhitung.

“Saya dilipat Beibei sebatas pinggang dan dijejalkan di bagian disudut ini. Besok saat menyerahkan pekerjaan rumah, ia pasti akan dimarahi guru!” kata buku pekerjaan rumah.

“Kalian semua lebih beruntung dari saya!” sahut pensil. “Coba kalian lihat, saya malah masih tergeletak di lantai!” ucap pensil mengeluh.

“Kita sungguh senasib dan sependeritaan!” ungkap buku pelajaran berhitung. “Jika memang demikian, bagaimana kalau kita bermain malam ini?” tambahnya.

Buku berhitung yang digulung seperti tabung kemudian mengajak buku pelajaran bahasa Mandarin keluar

dari dalam tas sekolah. Buku pekerjaan rumah yang dilipat juga mengajak buku latihan keluar dari tas sekolah. Begitu pula dengan pensil, mengajak karet penghapus yang berada di dalam kotak pensil.

Kamar tidur Beibei menjadi meriah. Karet penghapus melompat ke atas meja dan bernyanyi. Pensil juga melompat ke atas meja dan menari-nari di atas buku tulis sambil mencorat-coret. Sementara itu, buku pelajaran bahasa Mandarin dan buku latihan berhitung menari dan berputar-putar membentuk lingkaran.

Saat mereka sedang bergembira, penggaris ikut melompat keluar dan berkata dengan suara keras. “Kabarnya pohon pagoda tua di tepi danau kecil bisa menceritakan kisah-kisah menarik, mari kita pergi mendengarnya!” ajak penggaris.

Buku bahasa Mandarin, buku berhitung, dan buku latihan serentak berkata, “Bagaimana jika nanti kita jatuh ke danau?”

Beibei yang mendengar peralatan sekolahnya mau pergi ke tepi danau sangat cemas. Ia segera lompat dari tempat tidur dan bergegas membenahi tas sekolahnya.

Beibei merapikan semua buku pelajaran dan buku tulis dengan rapi. Buku pelajaran berukuran besar diletakkan berdampingan dengan buku pelajaran berukuran kecil, buku tulis ditata berdasarkan ukuran, pensil,



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

penghapus, penggaris, dan lain-lain juga dimasukin ke kotak pensil. Beibei juga merapikan meja tulis dan rak buku.

Selesai merapikan tas sekolah, Beibei kembali mendengar suara dari dalam lemari. “Adik celana, coba kamu lihat, saya berjejal-jejal menggumpal jadi satu, saya merasa sangat menderita!” kata Seragam sekolah.

“Saya juga berjejal-jejal di dalam celana. Saya hampir tidak bisa bernafas!” ujar adik kaos.

Mendengar hal tersebut, Beibei bergegas mengeluarkan pakaian dari dalam lemari dan diletakkan di atas

ranjang. Tak lama berselang, pakaian dan barang-barang Beibei telah rapi dalam lemari baju. Semua tersusun berdasarkan jenisnya.

Ketika bangun tidur Beibei juga mulai melipat selimutnya dengan sangat rapi. Melihat kamar tidurnya yang rapi dan bersih, ia tidak perlu khawatir lagi jika barang-barangnya akan pergi meninggalkannya. Beibei pun berangkat ke sekolah dengan riang gembira.

□ Sumber: Buku Bank Kebiasaan Baik
Penerjemah: Lenah (Tzu Chi Tangerang)
Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



Sumber : Veronika Sisilia A. Utama S.Gz
Nutrisionis (Ahli Gizi) RS Cinta Kasih Tzu Chi

SUMBER-SUMBER ZAT BESI UNTUK VEGETARIAN

Pola makan vegetaris menjadi pola makan yang banyak dipilih masyarakat seiring dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat akan manfaat pola makan berbasis nabati.

Asupan zat besi memegang peranan penting dalam menentukan kadar hemoglobin. Asupan zat besi yang kurang berpotensi terjadinya anemia. Hal inilah yang menyebabkan para vegetarian harus teliti memilih jenis bahan makanan yang bermutu agar tidak kekurangan protein dan zat gizi lainnya. Ada beberapa jenis bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi yang dapat dikonsumsi oleh para vegetarian antara lain:

1. Kacang Kedelai

Kandungan zat besi dalam 75 gram kacang kedelai yaitu 6,5 mg. Bentuk olahan kacang kedelai yang mudah ditemukan yaitu tempe dan tahu.



2. Kacang Hijau

Kacang hijau merupakan jenis bahan makanan yang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi. Per 100 gram bahan mengandung 7,5 mg zat besi.



3. Bayam

Bayam banyak mengandung vitamin A, B, dan C. Selain itu, bayam mengandung kalsium, fosfor, dan besi. Kandungan zat besi dalam 100 gr bayam yaitu 3,9 mg.



4. Biji Wijen

Dalam 36 gr biji wijen mengandung 5,24 mg zat besi. Biji wijen umumnya digunakan sebagai bahan taburan untuk kue, roti, dan sebagai *garnish* untuk masakan. Selain dapat digunakan sebagai *garnish*, ekstrak biji wijen atau minyak wijen juga dapat digunakan untuk membuat makanan seperti tumis sayuran atau nasi tim.



台湾佛教慈濟基金會印尼分會
YAYASAN BUDDHA TZU CHI INDONESIA

3.000 Rumah untuk Palu & Lombok
Mari kita bersama pulihkan kehidupan saudara-saudara kita yang terkena bencana

Sejak tanggal 3 Oktober 2018 relawan Tzu Chi Indonesia bersama dengan tim medis datang ke Palu untuk memberikan bantuan tahap awal. Tanggal 15 Oktober 2018, Tzu Chi menandatangani MoU pembangunan 3.000 rumah bersama dengan TNI, Sinar Mas, dan Indofood untuk memulihkan kembali kehidupan masyarakat Palu dan Lombok yang terkena bencana.

Salurkan kepedulian Anda melalui:
BCA a/c 865 002 4681
Cabang Pantai Indah Kapuk
A.n. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

Berita Bantuan Tzu Chi ke Palu & Lombok



021 5055 9999



www.tzuchi.or.id



Tzu Chi Indonesia



Ragam Peristiwa



HUT TIMA INDONESIA (11 NOVEMBER 2018)

PERAYAAN DAN PELANTIKAN. Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia merayakan usianya yang ke-16 di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Dalam kesempatan ini, TIMA Indonesia juga melantik 113 anggota baru yang berasal dari Jakarta, Bandung, Surabaya, Palembang, dan Singkawang

Arimami Suryo A



MULTICULTURAL DAY (15 NOVEMBER 2018)

MEMAHAMI KEBERAGAMAN BUDAYA. Untuk memperkenalkan keaneka ragaman budaya nusantara dan negara lain, SMP Cinta Kasih Tzu Chi mengadakan acara *Multicultural Day*. Acara ini diisi dengan pementasan tarian, drama musikal, cerita rakyat, serta bazar aneka makanan.

Stefanny Dobby



GALANG DANA KBI UNTUK PALU (24 NOVEMBER 2018)

PEBULUTANGKIS INDONESIA PEDULI PALU. Komunitas Bulu tangkis Indonesia (KBI) menggelar acara Bulu tangkis Indonesia Peduli Palu, Sigi, dan Donggala yang diadakan di Grand Indonesia, Jakarta. Sembilan atlet bulu tangkis ternama melelang 13 barang mereka berupa raket dan *jersey*, serta *t-shirt* yang telah dibubuhi tanda tangan mereka. Total dana hasil lelang ini disumbangkan melalui Tzu Chi.

Arimami Suryo A



BANTUAN UNTUK WARGA TANGERANG (25 NOVEMBER 2018)

MEMBANTU DAN MENGINSPIRASI WARGA. Sebanyak 577 warga kurang mampu di Tanjung Kait dan Tanjung Burung, Tangerang memperoleh bantuan Mi Instan DAAL. Dalam kesempatan ini, relawan Tzu Chi juga mengajak warga untuk berpartisipasi membantu para korban gempa di Palu dan Lombok.

Indarto (He Qi Barat 1)

Bantuan Tzu Chi di California

Selimut untuk Para Korban Kebakaran



Dok. Tzu Chi USA

Kebakaran yang terjadi di California, Amerika Serikat mengetuk hati relawan Tzu Chi untuk memberikan kehangatan dengan membagikan selimut kepada korban kebakaran di posko pengungsian.

Relawan Tzu Chi mengirimkan 550 helai selimut kepada para korban kebakaran hutan yang menghanguskan Paradise City, California Utara, Amerika Serikat. Pusat api terjadi pada 8 November 2018 di sisi timur Paradise City. Pada pukul 18.00, 9 November 2018, menurut Biro Pencegahan Kehutanan dan Hutan California, terdapat ada 6.173 bangunan hangus

total, termasuk rumah, restoran, pusat perbelanjaan dan pom bensin. Rumah sakit setempat hangus dan hanya menyisakan puing-puing bangunan. Sebanyak 6.453 penduduk menjadi korban dan tinggal di pengungsian.

Pada 9 November 2018, relawan Tzu Chi di California Utara segera mengirimkan tim tanggap daruratnya. Tim tanggap darurat ini membawa serta 500 helai selimut

untuk dibagikan kepada para korban yang telah dievakuasi ke tiga posko pengungsi dalam skala besar. Mereka juga memberi perhatian dan merawat para korban kebakaran hutan. Langkah selanjutnya relawan Tzu Chi segera mengadakan pertemuan untuk berkoordinasi dalam memberikan bantuan dan pembagian tugas.

Setelah para warga terdampak kebakaran hutan dievakuasi ke posko-posko pengungsian, banyak korban menunjukkan tanda-tanda kebingungan. Seorang wanita dari Paradise City melarikan diri dari panas yang menyengat, tetapi mobilnya mogok dua kali di jalan. Jadi dia berlari dengan panik dan tidak bisa membawa apapun. Di posko pengungsian, wanita ini menerima perawatan dari relawan Tzu Chi dan tak menyadari bagaimana dia bisa lolos dari bencana kebakaran itu.

Para relawan Tzu Chi mengirimkan banyak selimut ke posko pengungsian. Suhu di lokasi posko turun hingga di bawah 10 derajat pada malam hari. Setelah menerima bantuan selimut dari relawan Tzu Chi, para korban kebakaran sangat

bersyukur dan dengan hangat menjabat tangan para relawan Tzu Chi. "Saya terima kasih atas hatimu yang hangat. Anda benar-benar baik kepada kami," ujar para penerima bantuan.

Salah satu penerima selimut Tzu Chi ini adalah seorang wanita bernama Prancis yang telah dievakuasi dari kobaran api di California Utara. Dia bertanya apa arti Tzu Chi yang tercetak di selimut. Ini karena dia merasakan kehangatan cinta dan ingin tahu siapa yang membawakan persahabatan ini di musim dingin.

Selama penyaluran selimut di posko pengungsian, para relawan Tzu Chi dapat melihat langsung bekas luka di tangan para pengungsi yang telah mengalami kebakaran hebat ini. Mereka merasa sangat sedih. Relawan berharap bantuan dan perhatian ini dapat memberikan rasa aman dan ketenangan di posko pengungsian.

□ Sumber: www.tzuchi.org
Diterjemahkan oleh: Novita Natalia
(He Qi Utara 2)
Penyelaras: Agus Rijanto

Tzu Chi Internasional