



善與愛，
是救世的
最大力量。

Kebajikan dan cinta kasih
adalah kekuatan paling besar
untuk menyelamatkan bumi.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi
Minggu Ini



Ringkasan Informasi
Tzu Chi Indonesia



Relawan Tzu Chi Biak dan Jayapura memberikan bantuan sejak tanggal 18 hingga 29 Maret 2019 untuk 6.000 korban banjir bandang di Kota Sentani dan bencana luapan Danau Sentani, Jayapura, Papua.

Marcopolo (Tzu Chi Biak)

Bantuan Bagi Korban Banjir Bandang di Sentani, Papua

Kesungguhan Hati Dalam Berbagi

Cinta kasih terus digulirkan para relawan Tzu Chi kepada ribuan pengungsi dengan harapan bisa menyelamatkan, meringankan beban penderitaan para korban banjir bandang dan luapan danau di Sentani, Jayapura, Papua.

Sehari pascabencana banjir bandang di Kota Sentani Jayapura, relawan Tzu Chi Jayapura, Lister Daniel bersama relawan Tzu Chi lainnya langsung melakukan survei ke Kota Sentani. Mereka segera mendatangi posko pengungsian di kantor Bupati Jayapura. Saat di pengungsian (17/03/2019) Lister menyaksikan seorang ibu dengan wajah cemas mencari pertolongan untuk bayinya yang terluka.

"Kami berdua ketemu beberapa bayi di pengungsian, ada satu bayi yang terluka dan ibunya mencari minyak telon dan bedak untuk anaknya karena tidak ada yang sempat dibawa (menyelamatkan diri)," ujar Lister.

Hati Lister terenyuh. Ia terus memikirkan kondisi warga korban banjir bandang, terutama anak-anak dan bayi. Keesokan harinya ia bersama empat relawan Tzu Chi Jayapura kembali ke Kantor Bupati Jayapura untuk memberikan bantuan. "Kami membawa delapan paket perlengkapan bayi (*pampers, bedak, minyak telon*) dan biskuit," ucapnya.

Namun perjalanan kali ini sangat lama. Jarak yang biasanya ditempuh satu jam, kini menjadi empat jam. "Jalan macet sekali," tukas Lister. Di posko pengungsian ini, Lister mengetahui belum adanya bantuan darurat untuk warga.

Ia segera mengabarkan kepada relawan Tzu Chi di Jayapura. "Kami berkomunikasi dengan Awi *Shixiong*

koordinator relawan (Tzu Chi) Jayapura kalau di Sekolah SIL (posko pengungsi) membutuhkan makanan," ungkap Lister.

Toko-toko di Kota Sentani banyak yang tutup akibat banjir. Malam itu juga Lister kembali ke Jayapura untuk menyiapkan bahan makanan. "Kami bawa 30 rak telur dan 13 dus sereal untuk 2.000 orang pengungsi," ujarnya. Satu hari bolak-balik Jayapura-Sentani membutuhkan waktu delapan jam perjalanan ini pun tidak menyurutkan semangat Lister dan para relawan Tzu Chi.

Dengan kesungguhan hati, Lister, relawan Tzu Chi Jayapura yang bergabung sejak 2016 ini langsung berkoordinasi dengan relawan Biak untuk bersama-sama membantu para korban banjir bandang. Setiap hari relawan juga mengunjungi beberapa posko pengungsian.

Lister yang sedang fokus membantu para korban, ternyata juga ikut menjadi salah satu korban. Rumahnyanya juga tergenang air luapan Danau Sentani, dan untuk sementara waktu Lister mengungsi di rumah orang tuanya.

"Saya hanya kena luapan air danau saja dan masih bisa tinggal di rumah orang tua, sedangkan yang lain sudah *nggak* punya rumah dan saudara, pastinya mereka lebih butuh bantuan," ungkap Lister.

Pada 30 Maret 2019, relawan Tzu Chi bergotong royong membersihkan rumah Lister yang sudah surut. "Saya

berterima kasih sekali pada relawan Tzu Chi yang sudah membantu membersihkan rumah kami. Saya sangat terharu dan bersyukur," ungkap Lister, "Semoga Tuhan membalas semua kebaikan teman-teman relawan semua."

Meringankan Beban Para Warga

Ada dua musibah yang melanda Kota Sentani. Banjir bandang yang memporak-porandakan rumah-rumah warga dan luapan Danau Sentani yang menenggelamkan rumah-rumah warga di tepian danau. Relawan Tzu Chi tidak hanya memberi bantuan untuk korban banjir bandang, tetapi juga untuk warga korban luapan Danau Sentani.

Relawan mengunjungi rumah warga di tepian Danau Sentani menggunakan *speedboat*. Sepanjang perjalanan kondisi rumah warga yang berada di tepi Danau Sentani sudah terendam dan sangat memprihatinkan. Warga yang rumahnya tergenang air terpaksa harus mengungsi dan mendirikan tenda darurat di kaki bukit.

Kondisi warga yang tinggal di perbukitan minim penerangan. Di posko tenda darurat warga Danau Sentani ini, relawan membagikan handuk, minyak telon, minyak tawon, sabun mandi, gula pasir, teh, susu kental manis, telur dan minyak tanah di 3 titik posko tenda darurat.

Sejak tanggal 18 hingga 29 Maret 2019 relawan Tzu Chi Biak dan

Jayapura terus memberi bantuan logistik untuk 6.000 korban terdampak banjir bandang dan bencana luapan Danau Sentani. Chandra Ferdinand, relawan Tzu Chi Biak mengatakan setelah dua minggu pascabencana para pengungsi sebagian mulai meninggalkan posko pengungsian dan tinggal bersama kerabat mereka yang rumahnya tak terdampak. "Kalau yang rumahnya hancur masih bertahan di gereja," ujar Chandra.

Selain bantuan berupa kebutuhan sehari-hari warga relawan Tzu Chi juga memberikan uang pemerhati (santunan dukacita) bagi para korban. Chandra berharap bantuan ini dapat mengurangi penderitaan mereka. "Saya merasa sepenanggungan. Saya harap ini bisa meringankan saudara-saudara kita yang terkena musibah," ungkapnya.

Bantuan	Jumlah
Nasi Hangat	931 bungkus
Nasi Jing Si	40 dus
Telur	65 rak
Handuk	1.694 helai
Sereal	13 dus
Minyak Tanah	29 dirigen
Minyak Goreng	3 dus
Uang Pemerhati (santunan dukacita)	40 keluarga

□ Marcopolo (Tzu Chi Biak)

Artikel lengkap
tentang Bantuan
Banjir Bandang di
Kota Sentani dapat
dibaca di:
<https://bit.ly/2WEMPg7>





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: Yuliati.
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, Natasha Eleonora, Ranga Trisnadi, Siladhamo Mulyono, Sandy Yudha D
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.

Kamp Pelatihan Relawan Komite dan Calon Komite 2019

Menjadi Lebih Terbuka

Sebanyak 174 relawan dilantik menjadi relawan Calon Komite yang ditandai dengan penyematan nametag dari Liu Su Mei, Ketua Tzu Chi Indonesia dan Sugianto Kusuma, Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia.

“Saya senang sekali, semua yang diberikan di *training* itu membuka banyak pengetahuan baru,” ungkap Kok Pon, salah satu relawan Tzu Chi Pekanbaru yang dilantik menjadi Calon Komite.

Di tahun 2019 ini, Kok Pon hadir dalam *training* dan pelantikan relawan cakom di Aula Jing Si. Walaupun awalnya ia ikut karena Hayati yang mendaftarkannya, Kok Pon justru akhirnya berterima kasih pada istrinya itu. “Kalau bukan karena dibohongi, saya tidak mungkin bisa dapat ilmu baru,” katanya tertawa.

Hayati dan Kok Pon adalah pasangan suami istri yang bergabung menjadi relawan Tzu Chi sejak tahun 2008. Mereka kemudian aktif di berbagai kegiatan di Pekanbaru. Hayati bisa dibilang lebih aktif karena menjalani semua kegiatan Tzu Chi, Amal, kunjungan kasih, *training*, dan lainnya. Hayati juga lebih dulu dilantik menjadi komite dan mendapat tanggung jawab sebagai Ketua *Xie Li*.

Sementara itu Kok Pon adalah orang lapangan. Ia lebih suka kerja langsung dan mengangap teori itu bukan hal yang penting. Makanya sejak tahun 2009 ia hanya aktif di kegiatan Pelestarian Lingkungan. Sekali-kali ia membantu tim logistik.

Kok Pon sudah 10 tahun menjalankan kegiatan pelestarian lingkungan. Ia sebagai perpanjangan tangan para relawan untuk menjemput barang-barang daur ulang dari rumah-rumah warga. Begitu Wismina *Shijie* mengabarinya ada orang yang barang daur ulangnya minta dijemput, tak menunggu lama, dia langsung ambil dengan menggunakan motor. “Jam berapapun itu, saya langsung datang,” kata Kok Pon.

Konsisten di misi pelestarian lingkungan dengan, bukan tanpa alasan. Kok Pon



Suasana pelantikan 174 relawan Calon Komite dalam kegiatan Kamp Pelatihan Komite dan Calon Komite 2019 pada Minggu, 17 Maret 2019 di Jiang Jing Tang, Tzu Chi Center, PIK. **Insert:** Kok Pon dan Hayati, dua relawan Tzu Chi Pekanbaru yang ikut dalam kamp selama dua hari.

kerap melihat Da Ai Tv Taiwan menyiarkan ceramah Master Cheng Yen yang mengulas tentang lingkungan yang semakin memprihatinkan. Kita harus melestarikan lingkungan supaya bisa menjaga bumi. Himbuan dari Master Cheng Yen itu benar-benar ingin ia terapkan.

Baru-baru ini, kurang lebih 6 bulan Kok Pon membuka satu titik pemilahan barang daur ulang di rumahnya. Hal ini sejalan dengan program Tzu Chi di mana satu *Xie Li* bisa membuka titik pemilahan barang. Apalagi dirinya juga sudah pernah ikut *training* PL di Tzu Chi Malaysia.

Satu sekat pada ruko Kok Pon yang juga merupakan tempat usahanya itu dialokasikan untuk kegiatan pemilahan barang dan menampung barang-barang dari warga. “Kebetulan kantor yayasan *kan* baru pindah, warga yang biasanya antar sendiri jadi kejauhan sekarang. Kami buka di rumah biar lebih dekat,” jelas Kok Pon.

Di Pekanbaru, ia sudah lebih dulu mengemban tanggung jawab sebagai koordinator pelestarian lingkungan.

Hayati merasa bersyukur karena sang suami begitu bahagia. Ia menerima ajakannya walaupun membohongi suami untuk kebaikan.

“Saya ingin pikiran dia menjadi terbuka dengan mendengar banyak *sharing*,” tutur Hayati.

Selama ini Kok Pon memang sudah banyak berubah. Emosinya sudah dapat dikontrol. Menggarap berkah di Tzu Chi ternyata juga mengubah perekonomian mereka. “Sekarang usaha terasa lancar, tidak banyak risau,” kata Hayati.

Sharing dalam kamp juga mengubah pemikiran Hayati. Walaupun baru memegang tanggung jawab sebagai Ketua *Xie Li* selama satu tahun, ia sudah ingin sekali melepasnya.

Tapi setelah mendengar *sharing* dari Hui Na (Medan) dan Megawati (Batam) tentang *4in1*, ia seperti mendapatkan jawaban. “*Sharing* tadi itu seperti menasehati saya. Sekarang saya sudah kokoh, tidak mau lagi lepas tanggung jawab,” lanjutnya.

Metta Wulandari

Artikel lengkap tentang Kamp Komite dan Cakom 2019: Menjadi Lebih Terbuka dapat dibaca di:

<https://bitly/2HNeNMM>



Dari Redaksi

Sebentuk Niat yang Tulus

Master Cheng Yen mengajak seluruh insan Tzu Chi di dunia untuk mendoakan para warga yang terdampak bencana badai siklon tropis Idai di Afrika pada bulan Maret 2019. Master begitu khawatir dan mengajak insan Tzu Chi untuk berdoa demi keselamatan warga yang terkena bencana. Di bulan yang sama (Maret), bencana banjir bandang juga terjadi di Papua, Indonesia. Bencana ini menjadi sorotan banyak pihak terutama para pegiat kemanusiaan. Relawan dan staf Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kemudian mengadakan doa bersama untuk para korban banjir bandang di Kota Sentani dan Badai Siklon Tropis di Afrika.

Bencana banjir bandang di Kota Sentani, Jayapura sendiri mengakibatkan 112 orang meninggal

dunia, sementara 94 orang dinyatakan hilang (Data BNPB, 22/3/2019). Relawan Tzu Chi Indonesia segera memberikan perhatian kepada keluarga korban meninggal dunia dan warga terdampak yang mengungsi di gereja-gereja dan kantor pemerintahan. Dana santunan serta pemberian bantuan logistik juga langsung diberikan kepada warga di titik-titik pengungsian.

Bantuan yang disalurkan tidak lepas dari peran para relawan Tzu Chi yang tulus bersumbangsih untuk kegiatan misi kemanusiaan Tzu Chi. Jenis bantuan yang diberikan juga tepat dan cepat, untuk merespon kebutuhan para korban yang tengah menderita ditengah bencana ini. Ketulusan membantu sesama juga diiringi dengan doa-doa para relawan Tzu Chi supaya bencana cepat mereda dan keadaan kembali pulih. Ketulusan inilah yang

menjadi secercah harapan warga untuk segera bangkit dari keterpurukan.

Dalam sebuah tulisan Kata Perenungan Master Cheng Yen menyebutkan, “Bila semua orang dapat bersumbangsih dengan cinta kasih yang tulus dan murni, pelita harapan akan menyala di berbagai pelosok gelap di dunia.” Hal tersebut membuat Tzu Chi hadir dalam kegiatan kemanusiaan untuk bersumbangsih dengan cinta kasih dari para relawannya. Maka sudah sepatutnya kita insan Tzu Chi terus berdoa bagi keselamatan dunia. Karena membantu sesama yang membutuhkan bukan hanya secara materi, doa pun menjadi sebuah bentuk niat yang tulus untuk bersumbangsih.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Mempraktikkan Enam Paramita dengan Keyakinan Benar dan Ketulusan

Memberi bantuan bencana dengan cinta kasih tanpa pamrih
Menyadari ketidakkekalan hidup
Mengubah pengetahuan menjadi kebijaksanaan dengan keyakinan benar
Mengatasi kesulitan untuk mempraktikkan Enam Paramita



Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://bit.ly/2ODYLp9>

Kita sudah sangat sering mendengar Pulau Lombok, Indonesia. Pada tanggal 17 Maret 2019, terjadi gempa dangkal lagi. Gempa tahun lalu (2018) di Palu membawa kerusakan serius karena memicu terjadinya tsunami. Insan Tzu Chi Indonesia segera melakukan survei pascabencana. Pascabencana, mereka tetap aktif memberikan bantuan bencana.

Pada awal tahun 2019, relawan Tzu Chi menggalang pengumpulan dana untuk pembangunan rumah permanen bagi korban bencana. Insan Tzu Chi dan para pengusaha sudah menandatangani nota kesepahaman untuk memikul tanggung jawab pembangunan 3.000 unit rumah permanen. Mereka telah menandatangani nota kesepahaman dengan Pemerintah atas nama Tzu Chi. Para pengusaha yang juga relawan Tzu Chi membangun rumah bagi mereka yang terkena dampak bencana atas nama Tzu Chi. Inilah cinta kasih tanpa pamrih dan sumbangsih demi kebaikan yang lebih besar.

“Tzu Chi terus berharap dengan bekerja sama dengan Pemerintah, dapat segera mendapatkan lahan yang cocok guna membangun Perumahan Cinta Kasih untuk tempat tinggal warga. Namun, pencarian lahan telah menghabiskan banyak waktu. Jadi, kami berharap dalam beberapa bulan ini pembangunannya dapat segera rampung agar warga dapat tinggal di sana. Dengan demikian, barulah kita bisa menenteramkan jiwa dan raga warga

yang terkena dampak bencana,” ujar Liu Su Mei, Ketua Tzu Chi Indonesia.

Berbagai hal di dunia ini membutuhkan kekuatan banyak orang untuk memikul tanggung jawab dan bersumbangsih untuk menyelesaikannya. Saya sangat berterima kasih. Lihatlah, baru diadakan peletakan batu pertama pembangunan Perumahan Cinta Kasih di Indonesia, tetapi kini gempa kembali terjadi. Sungguh, kehidupan tidaklah kekal. Kita harus sadar akan hal ini.

Bencana alam telah membawa banyak penderitaan di dunia. Kita tidak hanya membicarakan hal yang kita khawatirkan saja, tetapi kita benar-benar bertindak untuk memberikan bantuan. Sebanyak apa pun relawan kita, orang-orang yang bisa kita jangkau terbatas. Tempat yang bisa kita datangi, lihat, dan jangkau untuk diberi bantuan, jumlahnya terbatas. Masih ada orang yang tak terhitung sedang menderita.

Kehidupan kita terbatas. Janganlah menyia-nyiakkan waktu. Kita bisa melihat insan Tzu Chi ada di mana-mana. Ada beberapa relawan yang menghabiskan waktu beberapa hari dengan naik pesawat dan sarana transportasi lainnya untuk tiba di tujuan. Apakah mereka pergi berwisata? Bukan. Mereka pergi bersumbangsih.

Ada yang harus naik kapal dan mengalami muntah karena mabuk laut dalam perjalanan pulang pergi. Apakah lain kali mereka berani pergi lagi? Berani. Mengapa? Karena dengan

menahan penderitaan sesaat yang dialami diri sendiri, mereka dapat membantu banyak orang. Contohnya, relawan kita sering pergi ke Penghu dan Kinmen untuk mengadakan baksos kesehatan, dan lainnya.

Untuk pergi ke sana, mereka harus naik kapal dan sangat melelahkan. Meski sangat lelah, mereka tetap ingin pergi lagi karena mereka telah membangun ikrar untuk berjalan di Jalan Bodhisatwa. Untuk mempraktikkan Enam Paramita, kita harus mengatasi banyak kesulitan. Tzu Chi telah menjalankan misi amal di seluruh dunia.

Setiap hari, kita bisa melihat banyak hal yang terjadi di dunia. Hal yang harus kita ketahui dan jalankan sungguh sangat banyak. Di dunia ini, kita harus berjalan di jalan yang benar. Meski sama-sama sibuk, tetapi ada orang yang sibuk dengan hobi mereka dan ada yang sibuk untuk bersumbangsih bagi semua makhluk yang menderita di dunia.

Bagaimana insan Tzu Chi membantu orang yang membutuhkan, benar-benar seperti yang dijelaskan dalam perumpamaan Kota Gaib. Tidak peduli dalam perjalanan ini ada berapa banyak kesulitan ataupun bahaya, kita tetap harus berjalan maju ke depan. Berhubung harta karun sudah sangat dekat dengan kita, kita harus terus berjalan maju ke depan. Bukankah inilah yang dibabarkan Buddha dalam Sutra Bunga Teratai? Beliau mendorong kita untuk menggenggam waktu guna berjalan maju ke depan. Tidak peduli

betapa lelahnya kita, setelah melewati dan melakukannya, kita akan merasa tenang dan damai.

Pada era saat ini, banyak hal yang harus kita lakukan. Yang terpenting ialah kehidupan orang-orang harus lebih sederhana. Saya mengimbau kepada semua orang untuk membimbing semua makhluk dengan hati yang tulus. Kita harus menggenggam waktu dan jangan menyia-nyiakannya. Kita harus memperkenalkan Tzu Chi kepada orang yang kita temui agar mereka memahami Tzu Chi dan dapat mengurangi konsumsi daging dan lebih sering bervegetaris. Kita harus lebih banyak mempromosikan pola makan vegetaris.

Bodhisatwa sekalian, dengan memiliki keyakinan benar, kita dapat mengubah pengetahuan kita menjadi kebijaksanaan. Dengan kebijaksanaan, kita dapat melihat dunia dengan lebih seksama dan tepat. Kita harus melakukan hal yang harus kita lakukan dan jangan berjalan menyimpang. Tzu Chi benar-benar merangkul dunia dengan cinta kasih. Asalkan ada tekad, maka ada kekuatan. Saya berharap semua orang lebih bersungguh hati.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 20 Maret 2019
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlana, Li Lie, Marlina
Ditayangkan tanggal 22 Maret 2019

感恩尊重生命愛 和敬無諍共福緣

Bersyukur, Menghormati, dan Mengasihi Kehidupan.
Harmonis tanpa pertikaian, menciptakan berkah bersama.

Master Cheng Yen Menjawab

Menahan Emosi Sangat Menderita

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Ketika saya sedang marah, teringat Master pernah membahas tentang hati yang selalu bersuka cita, saya lalu menahan perasaan marah saya, akan tetapi menahan emosi ternyata sangat menderita sekali!

Master Cheng Yen menjawab:

Ini dikarenakan masih ada perasaan sedang menahan emosi, makanya merasa menderita. Coba jika Anda dapat senantiasa memelihara perasaan sukacita dalam hati, dapat melapangkan dada untuk menerima segalanya, dengan sendirinya akan timbul perasaan senang yang menyegarkan. Dengan begitu, Anda tidak perlu lagi menahan emosi dengan sedemikian menderitanya.

Ini proses pelatihan diri yang perlu dijalankan selangkah demi selangkah, bagaikan air yang mengalir terus. Temperamen yang keras atau seberapa keras kepala seseorang, pada akhirnya akan tergugah oleh kelembutan, kebaikan, dan kepatuhan Anda.

□ Dikutip dari Buku kata perenungan jilid pertama

Genta Hati

【願與力】

Ikrar dan Kekuatan

證嚴上人常說：「我們要發好願，因為『有願，就有力。』要常祝福自己。佛教提倡願、力並行。因為僅以空口談願，而不以實際的行動來表現，永遠無法滿願。有願放在心裡，沒有身體力行，正如耕田而不播種子，都是空過因緣。要記得『有心就有福，有願就有力。』」

Master Cheng Yen sering berkata, “Kita harus berikrar tentang hal yang baik, karena “Dengan berikrar akan membangkitkan kekuatan”. Hendaknya selalu memberkati diri sendiri.

Ajaran Buddha mengajarkan untuk berikrar dan membangkitkan kekuatan secara bersamaan. Karena jika hanya berikrar melalui ucapan saja, namun tidak dilakukan dengan tindakan nyata, selamanya tidak akan terpenuhi apa yang telah diikrarkan. Dengan hanya menempatkan ikrar di dalam hati dan tidak pernah dilakukan secara nyata, sama seperti menggarap sawah namun tidak menaburkan benih, semuanya adalah jalinan jodoh yang sia-sia. Ingatlah dalam hati “Ada niat baik akan ada berkah, ada ikrar akan ada kekuatan.”

TZU CHI BANDUNG: Pembagian Sembako

Paket Cinta Kasih di TPA Sarimukti

Data kemiskinan di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah warga kurang mampu masih terbilang tinggi. Hal inilah yang mendorong insan Tzu Chi untuk ikut memberi perhatian dan meringankan beban hidup mereka. Salah satunya dengan memberikan bantuan berupa sembako kepada warga di Tempat Pembuangan Sampah Akhir (TPA) Sarimukti yang berlokasi di Desa Sarimukti, Kecamatan Cipatat, Kabupaten Bandung Barat pada 15 Maret 2019.

Sebanyak 150 paket sembako dibagikan kepada warga sekitar yang mayoritas bekerja sebagai pemulung sampah. Setiap satu keluarga mendapat jatah satu paket sembako berisi beras 2,5 kg, minyak goreng 1 liter, dan 10 mi instan. Kegiatan ini terselenggara berkat adanya kerja sama Tzu Chi Bandung bersama Polda Jabar dalam rangka "Pembinaan Komunitas Masyarakat Guna Meningkatkan Kemitraan Dalam Memelihara Keamanan dan Ketertiban Masyarakat".

Direktur Bina Masyarakat Polda Jabar, Kombes Pol. Badya Wijaya

mengatakan bahwa pembagian sembako bagi warga Sarimukti, khususnya mereka yang berada di TPA, tidak lepas dari peran serta Tzu Chi yang selalu tanggap dalam membantu masyarakat. "Alhamdulillah kami sampaikan, pihak Tzu Chi selalu ada kepekaan untuk membantu sesama. Apalagi sekarang dalam rangka membina kesatuan dan persatuan bangsa perlu ada kepekaan rasa sosial di antara kita. Kerja sama dengan Pemerintah, Polda Jabar, dan Tzu Chi sudah lama kita jalin, jadi tidak hanya sekali ini saja," kata Kombes Pol. Badya Wijaya.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi jembatan untuk mengikat tali persaudaraan dan kepedulian sosial di masyarakat. Yang mampu membantu yang kurang mampu dan yang kurang mampu bisa lebih bersyukur dan giat berusaha. Dengan begitu maka akan terwujud kehidupan yang harmonis.

□ M. Galvan (Tzu Chi Bandung)



Relawan Tzu Chi Bandung membagikan 150 paket sembako kepada warga di sekitar Tempat Pembuangan Sampah Akhir (TPA) Sarimukti, Kabupaten Bandung.



Tim medis berhasil melayani 458 santri, staf pesantren, dan warga sekitar dalam kegiatan bakti sosial kesehatan di Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan, Sumatera Utara.

TZU CHI MEDAN: Baksos Kesehatan Tzu Chi

Semangat Membagi Cinta Kasih di Bidang Kesehatan

Tzu Chi Medan menggalang hati para dokter di Kota Medan untuk bersama-sama menyebarkan cinta kasih dalam misi kesehatan melalui bakti sosial kesehatan. Bakti Sosial Kesehatan yang diadakan meliputi pemeriksaan kesehatan oleh dokter umum, THT, kulit, dan gigi.

Baksos pengobatan ini berlangsung pada 3 Maret 2019 di Pesantren Al Kautsar Al Akbar, Jl. Pelajar Timur Medan. Terdapat 115 tim medis yang terdiri dari 35 dokter umum, 10 dokter kulit, 4 dokter THT, 30 dokter gigi, 11 Sarjana Kedokteran Gigi (SKG), 19 apoteker, 2 sarjana apoteker, dan 4 orang mahasiswa farmasi yang siap melayani para pasien yang datang untuk berobat.

Tidak kalah dari tim medis, relawan yang tergabung dalam kegiatan baksos ini ada 159 relawan. "Sungguh luar biasa semangat dari para dokter dan relawan. Kami berharap dokter yang ikut bakti sosial kali ini akan tergerak hatinya untuk bergabung di Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Medan," tutur Uman, yang

menjadi koordinator baksos ini.

Dalam kegiatan ini tim medis berhasil menangani 458 pasien, terdiri dari santri, staf pesantren, dan warga sekitar. Tim medis Tzu Chi nampak sangat antusias. Dokter Julijamnasi Sp. Onk. Rad, salah satunya yang terlihat paling gembira. Dokter yang sejak tahun 2005 telah menjadi anggota Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia di Tzu Chi Medan itu bersyukur karena mendapat kesempatan untuk bersumbangsih. "Tentu semua tim medis merasa bahagia karena Tzu Chi sudah menyediakan sebuah ladang berkah bagi kami untuk berbuat baik," katanya.

Baksos kesehatan ini juga dihadiri para pemuka agama, di antaranya Ketua Umum Sumatera Berdoa JA. Ferninandus. Ia berharap bisa bekerja sama dalam berbagai kegiatan untuk membantu sesama. "Hentikanlah rasa kepedulian terhadap hal-hal yang tidak baik, tapi tingkatkanlah rasa kepedulian atas dasar kita ini satu bangsa," pesannya.

□ Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)

TZU CHI PADANG: Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-126

Harapan Baru untuk Warga Padang dan Sekitarnya

Tzu Chi mengadakan baksos kesehatan ke-126 di Rumah Sakit Tentara Dr. Reksodiwiryo, Kota Padang Sumatera Barat pada 23-24 Maret 2019. Baksos kesehatan Tzu Chi ini bekerjasama dengan TNI dari Korem 032/Wirabraja, Kota Padang.

Dalam Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-126 yang berlangsung selama dua hari ini Tim Medis Tzu Chi berhasil melayani 217 pasien katarak, 70 pasien pterygium, 63 pasien hernia, 18 pasien minor lokal, 3 pasien minor GA, dan 22 pasien bibir sumbing.

"Kami (Tzu Chi dan TNI) konsisten untuk terus berkelanjutan membantu mengatasi kesulitan masyarakat. Jadi jelas harapannya tergambar supaya masyarakat sehat sehingga ketahanan dapat terwujud," ungkap Danrem 032/Wirabraja, Brigjen TNI Kunto Arif Wibowo.

Robert (57), salah satu pasien yang sudah 3 tahun menderita katarak datang bersama ratusan pasien yang berasal dari Kota Padang. Ia datang menggunakan kursi roda ditemani istrinya, karena

menderita polio sejak berusia 3 tahun.

Hidup berdua bersama istri yang juga Tunarungu tidak membuat Robert patah arah. Walaupun berkebutuhan khusus, mereka berusaha mandiri. Pasangan suami istri ini hampir setiap hari memproduksi mi untuk dijual. Anak-anaknya, mereka juga sudah menikah dan sudah mandiri. Dari menjual mi inilah tumpuan hidup mereka sehari-hari tanpa membebani anak-anaknya.

"Saya berterima kasih karena ada baksos kesehatan ini, ungkap Robert. Sang istri yang sudah menunggu bersama puluhan keluarga pasien lainnya di selasar lantai ruang operasi itu ikut terharu atas operasi suaminya.

"Hati saya bahagia dan sangat bersyukur kepada semua, karena operasi ini sudah mengurangi beban saya. Penglihatan saya tidak kabur lagi. Saya bisa lebih kreatif lagi dan menjalankan usaha tanpa gangguan," kata Robert di sela-sela baksos.

□ Arimami Suryo A



Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-126 yang berlangsung selama dua hari (23-24 Maret 2019) mendapatkan respon yang positif dari masyarakat dan para pasien.

TZU CHI SELAT PANJANG: Dekorasi Kantor Tzu Chi Rumah Baru Bagi Insan Tzu Chi Selatpanjang

Setibanya di pelabuhan Kota Selatpanjang, sembilan relawan Tzu Chi Batam disambut puluhan relawan Tzu Chi Selatpanjang. Dengan menggunakan becak motor untuk mengangkut barang-barang, relawan Batam segera menuju kantor baru Tzu Chi Selatpanjang di jalan Banglas No. 28. Hari itu, Senin 4 Maret 2019 relawan Tzu Chi Batam mengemban misi untuk mendekorasi kantor baru Tzu Chi di Kota Selatpanjang, Kepulauan Riau.

Kantor baru Tzu Chi Selatpanjang terasa lebih lapang dan *simple* dari pada kantor sebelumnya. Kondisi ini membuat Budianto, desain grafis sekaligus relawan komite Tzu Chi Batam leluasa mendekorannya. Budianto mendekorasi ruang kegiatan lantai satu dengan *banner* yang mengisahkan asal-usul Tzu Chi dan misi-misi kemanusiaan yang dijalankan Tzu Chi. Lantai 2 dihiasi dengan *banner* yang menjelaskan 8 Jalan Utama Agama Buddha.

Suasana Khidmat terasa ketika relawan selesai menata lukisan

Buddha. Lukisan Buddha dengan lebar 2,58m dan tinggi 2,8m ini merupakan gabungan dari 3 stiker. Berkat kesungguhan relawan, stiker tersebut terpasang dengan rapi.

“Kali ini saya datang untuk menempelkan stiker *Fuo Tuo* (Buddha), saya sangat senang. Saya dulu pernah melakukan pekerjaan seperti ini (penempelan stiker), jadi Tzu Chi butuh penempelan stiker seperti ini, saya berkontribusi di bagian ini,” tutur Hoslan, relawan Tzu Chi Batam.

Keesokan harinya, Budianto menghimpun relawan Tzu Chi Batam dan Selatpanjang di kantor yang telah selesai didekorasi. *Gathering* ini agar relawan memahami makna dari ke-27 *banner* yang menghiasi kantor, sehingga dapat menyampaikan yang benar kepada masyarakat. Hal ini dikarenakan *banner* Tzu Chi tidak hanya indah secara visual, tapi juga dapat sebagai media untuk menjelaskan Visi dan Misi Yayasan Buddha Tzu Chi.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)



Relawan Batam dan Selatpanjang bekerja sama untuk mendekorasi kantor baru Tzu Chi Selatpanjang.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Kelas Budi Pekerti Belajar Mencintai Bumi dan Memraktikkannya

Menjaga dan menyayangi bumi bukan hanya tanggung jawab pemerintah saja, tetapi tanggung jawab kita semua.

“Mencintai Bumi” menjadi tema Kelas Budi Pekerti yang diadakan pada Minggu, 10 Maret 2019. Lissa pembawa acara bertanya kepada murid-murid (*Siao Phu Sa*) yang sudah berkumpul di kelas, “Apa yang harus dilakukan untuk menjaga bumi?” tanya Lissa.

Anak-anak menjawab, “Tidak membuang sampah sembarangan, membawa botol minum saat bepergian, dan mengurangi penggunaan plastik.”

“Mencintai Bumi” itulah materi yang dibawakan Dwi Papa, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun pada kesempatan ini. “Mengapa harus menyayangi bumi? Karena bumi sedang sakit,” jawab Dwi. Ia juga menjelaskan keadaan lingkungan di berbagai daerah di Indonesia ada yang kekeringan, tetapi di negara lain suhunya sangat dingin.

Untuk memperjelas materinya, Dwi menayangkan video tumpukan sampah

di laut yang panjangnya hingga 8 Km di Kepulauan Karibia. Sampah ini berasal dari sungai Montagua di Guatemala.

Sampah di laut sangat mengganggu ekosistem. Sampah mengakibatkan banyak ikan dan hewan lain yang mati karena makan sampah. Sampah plastik memicu perubahan iklim, mencemari lingkungan, dan berbahaya bagi manusia dan hewan.

David (10) mulai mengerti cara mencintai bumi. Hal yang sering ia lakukan selama ini yaitu ketika ia ke sekolah, jalan-jalan, ia selalu membawa botol minum. Selain itu ia juga sudah terbiasa membuang sampah pada tempatnya akhir penjelasan materi, Dwi menjelaskan beberapa cara sederhana mencintai bumi dan lingkungan. Cara yang harus dilakukan yaitu belajar mengurangi sampah plastik, dan mendaur ulang sampah.

□ Purwanto (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Randy Putra (Tzu Chi Sinar Mas)

Hendra Mapasa, relawan Xie Li Papua sedang menyapa dan berbincang dengan seorang pasien lanjut usia.

TZU CHI SINARMAS: Bakti Sosial Kesehatan Umum Semangat Berbagi Tanpa Lelah Hingga Menembus Hutan Papua

Minimnya akses dan fasilitas kesehatan, mengetuk hati para relawan untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Pada kegiatan Bakti Sosial Kesehatan Umum keliling ini, relawan Tzu Chi Sinar Mas *Xie Li* Papua bergerak memberikan pelayanan kesehatan mulai tanggal 7 hingga 8 Maret 2019 ke 3 desa, yaitu Desa Lapua, Desa Witi, dan Desa Muara Pasrah.

“Baksos kali ini ditujukan bagi desa-desa yang tidak dapat dijangkau dengan kendaraan, sehingga masyarakat yang memerlukan pengobatan tidak bisa dikumpulkan di satu tempat,” ujar Hendra Mapasa, relawan *Xie Li* Papua.

Hari pertama, baksos dilaksanakan di Desa Lapua di gedung SD Atap Yuliana. Tim medis dapat melayani masyarakat dari Desa Lapua, Tabeyan, Yadaw, dan Sekotek. Sebanyak 198 pasien dapat dilayani oleh tim medis.

Kegiatan Bakti Sosial Kesehatan ini juga melibatkan relawan Tzu Chi dari Jakarta, termasuk *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) Indonesia. Pada hari kedua, tim medis dibagi 2 tim, yaitu ke Desa Witi dan Desa

Muara Pasrah. Dikarenakan perjalanan menuju ke dua lokasi sangat sulit, para relawan harus berjalan kaki.

Menuju Desa Witi, relawan berjalan kaki sekitar 40 menit, dan menuju Desa Muara Pasrah, relawan harus berjalan kaki 4 jam. Walaupun perjalanan sangat jauh dan melelahkan namun, tidak menghalangi semangat tim medis untuk melayani kesehatan warga.

“Perjalanan ke Muara Pasrah sangat seru, walaupun cukup jauh dan saya sempat terjatuh. Melewati kayu dan pohon-pohon, melintasi sungai, ya memang pasti lelah tapi kita dalam perjalanan penuh kegembiraan dan canda tawa. Sesampainya di desa rasa lelah juga hilang karena warga desa menerima kami dengan hangat,” ungkap Hendra.

Ada 43 orang pasien di Desa Witi dan 28 pasien berhasil ditangani di Desa Muara Pasrah. Total pasien yang ditangani dan diberikan pengobatan pada hari itu ada 269 orang, termasuk pasien dari baksos yang ditangani sehari sebelumnya.

□ Moses Silitonga (Tzu Chi Sinar Mas)



Vincent (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Tzu Chi Tanjung Balai Karimun melakukan kegiatan rutin kelas Budi Pekerti, Minggu 10 Maret 2019. Sebanyak 29 Xiao Tai (siswa setingkat sekolah dasar) yang mengikuti kegiatan ini.

Relawan Tzu Chi Medan: Sumida

Mengembangkan kebijaksanaan



Amir Ian (Tzu Chi Medan)

Ketika bergabung dalam barisan relawan Tzu Chi, saya langsung ikut berbagai kegiatan Tzu Chi. Sebelumnya saya berpikir Tzu Chi itu organisasi yang hanya menolong orang dan bergerak di bidang sosial. Tapi, setelah masuk barisan Tzu Chi dan memahami ajaran Master Cheng Yen saya merasa tenang dalam menjalankan kehidupan. Jadi Saya sangat suka mendalami Dharma-Dharma Buddha yang diajarkan Master Cheng Yen.

Seperti menimba air di sumur, makin sering diambil airnya semakin jernih airnya. Seperti itulah perjalanan saya bersama Tzu Chi. Dengan mendengar dan memahami ajaran Master Cheng Yen,

saya berlatih meningkatkan kebijaksanaan dalam menyelesaikan persoalan dalam hidup saya. Dalam lingkungan keluarga atau pekerjaan selalu ada perbedaan pandangan. Dalam mendalami ajaran Master Cheng Yen ada jalan kebijaksanaan. Jadi, hati kita terbuka untuk memahami dengan bijak.

Dari ajaran Master Cheng Yen ini saya terus belajar menjadi pribadi yang selalu bersyukur, *Zhi Zhu* (tahu berpuas diri), *Shan Jie* (penuh pengertian), *Bao Rong* (lapang dada) karena sebelumnya saya tidak tahu rasa bersyukur, hanya selalu mengeluh tentang hidup saja, tetapi sekarang lebih mengerti dan belajar bersyukur. Ketika saya bersama

Kehidupan dunia kerja yang monoton membuat saya bertanya-tanya hidup saya ini sebenarnya untuk apa. Hingga saya berjodoh dengan Tzu Chi dan bergabung menjadi relawan untuk menanam lebih banyak berkah kebaikan.

relawan Tzu Chi melakukan survei para penerima bantuan khusus, saya melihat langsung dan merasakan banyak orang yang kehidupannya kurang beruntung dari diri saya.

Di Tahun 2016, saya berkesempatan mengikuti ceramah Master Cheng Yen yang membahas Sutra Teratai di pagi hari (*Xun Fa Xiang*) di Jati Junction Kota Medan. Setiap pagi sebelum bekerja saya hadir mengikuti *Xun Fa Xiang*.

Bertekad Menjalani Jodoh Baik

Lalu di tahun 2018, saya bertemu dengan Uman *Shixiong* relawan unit pelestarian lingkungan Tzu Chi di Perumahan Mandala Kota Medan Timur. Saya diminta untuk mengadakan kegiatan *Xun Fa Xiang* di Depo Pelestarian Lingkungan Perumahan Mandala. Ada kesempatan untuk menyebarkan Dharma, langsung saya terima. Sejak itu saya diberi tanggung jawab sebagai *Person In Charge* (PIC) kegiatan *Xun Fa Xiang* di Depo Perumahan Mandala.

Diberi tanggung jawab menjalankan *Xun Fa Xiang* saya harus bangun pagi lebih awal karena *Xun Fa Xiang* dimulai

pukul 06.00 WIB. Mulanya saya harus menjemput beberapa orang namun, perlahan para peserta mulai menyerap dan memahami Dharma Buddha ajaran Master Cheng Yen. Merasa sesuai dengan Ajaran Master, minggu-minggu berikutnya mereka datang sendiri tanpa saya jemput lagi. Ajaran Master saya coba serap dan saya pahami untuk dijalankan. Saya berharap akan lebih banyak lagi relawan Tzu Chi yang mengikuti *Xun Fa Xiang*.

Kini sudah satu tahun kegiatan *Xun Fa Xiang* di Depo Pelestarian Lingkungan Perumahan Mandala. Master Cheng Yen membahas Sutra Teratai yang sangat susah kita dapatkan, belum tentu di kehidupan mendatang kita bisa mendapatkan ajaran Sutra ini. Ini merupakan berkah untuk saya.

Jadi, saya tetap semangat datang untuk mendengarkan *Xun Fa Xiang*, walaupun mereka berhalangan hadir. Perlahan kini pada hari kerja sudah ada belasan orang yang hadir mendengarkan *Xun Fa Xiang*.

Selain menjadi PIC untuk *Xun Fa Xiang*, saya juga diberi kepercayaan menjadi Ketua *Xie Lie* Medan Timur. Semoga sebagai Ketua *Xie Lie* ini, saya bisa lebih banyak merangkul relawan Tzu Chi dan mendalami Dharma dan ajaran Master Cheng Yen sehingga barisan relawan Tzu Chi Medan Timur memperoleh kebahagiaan dan semakin bijaksana.

Seperti dituturkan kepada: Teddy Lianto



Dok. He Qi Barat 2

Baksos Kesehatan

Layanan Kesehatan di Pondok Pesantren

Bakti sosial kesehatan Tzu Chi yang rutin diadakan di Pondok Pesantren Nurul Iman, Parung, Bogor kali ini jatuh pada 3 Maret 2019. Sebanyak 77 relawan *He Qi Barat 2* dan 71 tim medis (dokter, perawat, dan apoteker) hadir melayani 1.284 santri, guru, dan pengurus pondok pesantren yang memeriksakan kesehatan mereka.

"Baksos ini sangat bermanfaat sekali" kata Mutmainah (32) yang tinggal di belakang pondok pesantren. Guru IPS yang mengajar di pondok pesantren, setara tingkat SMP ini datang bersama ketiga anaknya: Adila, Abdillah, dan Nuri yang masih berusia 9 bulan. "Melalui kegiatan ini, *follow up* semua penyakit bisa rutin dilakukan sehingga penyakit menjadi sembuh dan tuntas," kata dr. Budiarto Kusuma.

Bukan hanya dokter dan pasien, relawan yang ikut membantu melayani para pasien juga terlihat antusias. Hal itu juga dirasakan oleh Michelle Aprilia, Ketua Muda Mudi Tzu Chi (Tzu Ching). "Sangat senang melihat Tzu Ching yang muda-muda ini dilibatkan dalam baksos seperti ini," ucap Michelle.

Yuliani Yohanda (He Qi Barat 2)

Anak Asuh Tim Teratai Menghargai dan Menggunakan Waktu Terbaiknya

Gathering Anak Asuh Tim Teratai kali ini bertepatan "Bagaimana Kita Menghargai Waktu, Bagaimana kita Memprioritaskan Waktu." Kegiatan ini pun berlangsung di Kantor Sekertariat *He Qi Pusat* di ITC Mangga Dua pada tanggal 1 Maret 2019.

Ada 39 anak asuh yang hadir dan yang penuh semangat dengan 12 orang relawan pendamping. Acara diawali dengan memberikan penghormatan kepada Master Cheng Yen dan mendoakan relawan Rodiah *Shijie* yang telah meninggal dunia.

Pada sesi awal, relawan memberi kesempatan kepada beberapa anak untuk mengungkapkan cita-cita mereka. Dengan adanya cita-cita ini mereka harus memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

Adetya Rofi, siswa SMK kelas 12, semenjak kelas 3 SMP sudah bekerja sampingan dan membantu orang tua. Rofi sangat menghargai waktu, karena baginya waktu sangat berharga. "Waktu itu berharga untuk hidup kita agar di masa yang akan datang dapat menghasilkan yang baik. Bekerja sambil sekolah," ungkapnya.

Johan, Rosalina Rita (He Qi Pusat)



Rosalina Rita (He Qi Pusat)



Metta Wulandari

MoU Tzu Chi dengan Unusia Program Beasiswa Mahasiswa

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia memfasilitasi program kerja sama antara Indonesia Raya Tunggal Ika (IRTI), Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia (UNUSIA), dan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang kembali terjalin. Ketiga lembaga ini menandatangani MoU (*Memorandum of Understanding*) untuk Program beasiswa Doktorat bagi mahasiswa Program Studi S3 Islam Nusantara di UNUSIA pada Rabu, 13 Maret 2019 di kantor Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, PIK, Jakarta Utara.

Hadir dalam penandatanganan ini Sugianto Kusuma, Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia, Prof. Dr. H. Maksoem Machfudz, M.S sekaligus Wakil Ketua Umum PBNU, dan Bangun Jaya Ardy Chandra dari Indonesia Raya Tunggal Ika (IRTI).

Ardy Chandra mengharapkan lulusan-lulusan UNUSIA ini bisa menjadi kader-kader pemimpin unggulan yang mempertahankan kesatuan NKRI.

"Menyiapkan SDM apabila ada *hardware* tanpa *software*, tentu kurang maksimal" kata Hong Tjhin, relawan Tzu Chi.

"Islam Nusantara itu menyatu pada lokalitas dan budaya. Apabila menyatu, pasti akan memberikan kedamaian," ucap Prof. Maksoem.

Metta Wulandari

Kilas

Penuangan Celengan Bambu Kompaknya Building Management Tzu Chi

Keluarga besar *Building Management* yang bertanggung jawab atas keamanan dan pemeliharaan gedung Tzu Chi Center, kembali menuangkan celengan, Jumat 15 Maret 2019. Ada sekitar 150 karyawan, dari divisi *engineering*, *cleaning service*, *security*, *pest control*, hingga parkir. Seluruh koin yang terkumpul ini bakal disalurkan bagi upaya pembangunan rumah warga korban bencana di Palu, Sulawesi Tengah.

Indri Anggraeni (26) dari bagian *cleaning service* atau *house keeping* mengaku selalu senang dengan acara penuangan celengan. "Acara ini bikin kami bisa tambah bersatu. Menghilangkan penat juga *sih* sesudah kerja, kita bisa menyumbang kan berarti ada kebahagiaan di diri kita. Walaupun nominalnya tidak banyak tapi bisa sedikit membantu mereka," kata Indri.

Para manager dan supervisor dari divisi ini juga menjadikan kegiatan tuang celengan untuk menyemangati para karyawan dalam bekerja. Bahwa bekerja tak hanya sekedar mencari nafkah, lebih dari itu adalah sebagai bentuk ibadah, serta sebuah media untuk memperbaiki kualitas diri.

Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Cermin

Burung yang Mengucapkan Kata-kata Baik



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

Seekor burung Beo cilik bernama Jia-jia beranjak pulang ke rumahnya. Melihat rambut kakak perempuannya, Jia-jia berkata, "Model rambut kakak sangat jelek, seperti kepala gundul!" Kakak perempuannya marah, lalu mengadu ke Ibu Beo. Jia-jia yang melihat ibunya lalu berkata dengan nada nyinyir, "Sudah tua! Sudah tua! Terbang pun tidak bisa tinggi lagi!" Ibu yang mendengar

perkataan itu juga menjadi sangat marah.

Meski Ibu Beo tersinggung jika dikatakan tua, namun dia sangat peduli dengan burung lainnya. Lalu ia berkata pada Jia-jia dengan lembut. "Jia-jia, kita Burung Beo memiliki model rambut yang sama. Rambut yang tertata rapi adalah keindahan. Walaupun usia Ibu lebih tua dari kamu, namun bisa terbang lebih tinggi dari kamu, di mana tua

nya? Lagi pula perkataanmu sangat melukai orang lain, kamu harus belajar mengucapkan kata-kata baik dan tidak menyakiti orang lain. Itu baru burung baik."

Mendengar nasihat ibunya, Jia-jia cepat-cepat meminta maaf pada ibu dan kakak perempuannya. Tidak lama kemudian, Jia-jia kembali terbang untuk bermain ke hutan. Ia pun memutuskan akan mengucapkan perkataan baik yang memuji orang lain. Ketika ia melihat gadis Kelinci sedang melompat, Jia-jia memuji dengan berkata, "Hai gadis kelinci, kamu sungguh cantik bagai dewi langit." Namun diam-diam Jia-jia berbisik pada kakak perempuannya. "Saya rasa dewi langit sepertinya tidak memiliki telinga panjang dan mata merah seperti gadis kelinci."

Lalu Jia-jia terbang melewati sebatang pohon besar, ia melihat Ibu Kera sedang menggendong kera kecil keriput yang baru lahir, Jia-jia memuji dengan berkata. "Bayi kera kamu sungguh cantik." Anehnya, Ibu Kera sama sekali tidak menunjukkan ekspresi wajah gembira atas pujian Jia-jia. Jia-jia merasa sepertinya salah berkata. Tidak lama kemudian, ibunya memberitahu Jia-jia, "Meskipun kamu telah bisa mengucapkan kata-kata baik yang menyenangkan orang lain,

namun ucapan yang kamu katakan tidak jujur, ekspresi wajah kamu tidak mencerminkan ketulusan hati." "Begini salah, begitu dibilang tidak jujur. Sebenarnya saya harus bagaimana?" ujar Jia-jia merasa serba salah.

Di kemudian hari, Jia-jia menyaksikan Bibi Sapi sedang menyapa Ibu Kera. "Ibu Kera. Kera kecilmu sudah bisa menyusu denganmu, sungguh cepat sekali perkembangannya. Lihatlah, tidurnya sangat tenang, sangat menggemaskan." Bibi Sapi bicara dengan Ibu Kera dengan sikap lemah lembut dan tulus. Sepatah kalimat yang sama yang pernah diucapkan Jia-jia, namun kali ini Ibu Kera tersenyum gembira atas pujian Bibi Sapi.

Akhirnya pikiran Jia-jia perlahan-lahan menjadi terbuka. Ternyata saat mengucapkan kata-kata baik, tindakan dan hati kita juga harus mempunyai ketulusan, sehingga ekspresi wajah yang terlihat dan tindakan kita akan terlihat penuh ketulusan. Setiap tutur sapa yang bisa membuat orang merasa hangat dan di hargai dengan tulus, semuanya adalah kata-kata yang baik.

□ Panduan Pengajaran Kata Perenungan, Panduan Cinta Kasih Universal, Persatuan Guru Tzu Chi
Penerjemah: Lenah (He Qi Barat 2)
Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



Sumber: Mauritia Efrosina Mbana
Nutrisionis Rumah Sakit Cinta Kasih (RSCK) Tzu Chi

KENALI DIET KETOGENIK

Gaya hidup Diet Ketogenik menjadi tren di kalangan masyarakat Indonesia. Namun, Diet Ketogenik ini bertentangan dengan prinsip gizi seimbang. Diet gizi seimbang menganjurkan sumber energi dari Karbohidrat (45-65%), sedangkan Diet Ketogenik menganjurkan sumber energi dari lemak (70-75%).

Diet ketogenik adalah diet rendah karbohidrat dan tinggi lemak (sehat), serta asupan protein sesuai kebutuhan. Sejak tahun 1920, jenis diet ini telah dikenal sebagai terapi kesehatan yang efektif untuk penyembuhan penyakit epilepsi pada anak.

Kelebihan dan Kekurangan Diet Ketogenik

Secara umum, penurunan berat badan lebih cepat pada Diet Ketogenik yaitu dalam 3-6 bulan, namun tidak efektif lagi setelah 12 bulan. *American Dietetic Association* tidak merekomendasikan Diet Ketogenik (dalam paper No. 0000P *American Dietetic Association* 2015). Hal ini disebabkan diet rendah karbohidrat, tinggi lemak dan protein berisiko gangguan jantung karena lemak yang digunakan adalah lemak jenuh dari protein.

Makanan yang Dianjurkan

Telur terutama yang kaya omega-3, keju, krim, mentega, almond, walnut, flax seeds, biji labu, biji chia, minyak zaitun, minyak kelapa, alpukat, sayur-sayuran hijau, tomat, bawang, paprika, garam, lada, dan rempah-rempah.

Makanan yang Harus Dihindari

Soda, jus buah, smoothies, kue, es krim, permen, gandum, nasi, pasta, sereal, semua buah kecuali porsi kecil, buah berry, kacang polong, kacang merah, kacang panjang, kentang, ubi, wortel, lobak, minyak sayur, mayones, saus, alkohol.



40 SENIMAN DIFABEL KELAS DUNIA
MENGINSPIRASI JUATAN PENONTON DI 100 NEGARA

My Dream

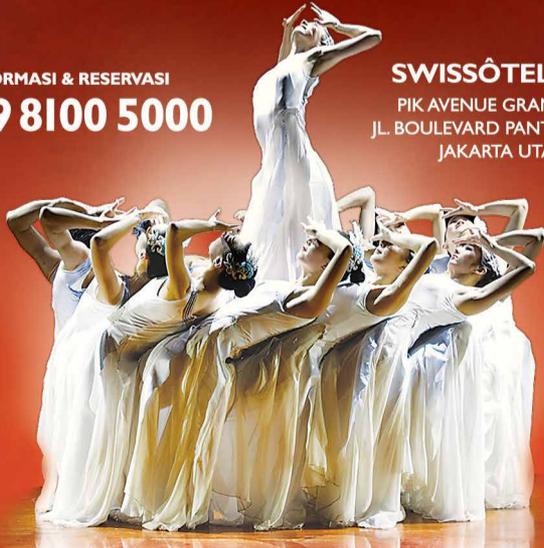
China Disabled People's Performing Art Troupe

JAKARTA 20 - 21 JULI 2019

HADIR DENGAN
PERTUNJUKAN BARU

INFORMASI & RESERVASI
0889 8100 5000

SWISSÔTEL JAKARTA
PIK AVENUE GRAND BALLROOM
JL. BOULEVARD PANTAI INDAH KAPUK
JAKARTA UTARA 14470









daaitv.co.id
DAAITV INDONESIA
@DAAI_TV
DAAI TV Indonesia
daaitv_indonesia



Ragam Peristiwa



BAKSOS KESEHATAN DEGENERATIF (10 MARET 2019)

MENGOBATI DAN EDUKASI. Relawan Tzu Chi dan Tim Medis Tzu Chi Indonesia mengadakan baksos kesehatan degeneratif di RPTRA Angke Interaktif, Jakarta Utara. Ada 138 warga lanjut usia yang mendapatkan layanan kesehatan. Para Lansia ini juga diberikan edukasi tentang pola hidup sehat.

Teddy Lianto



DAILY LIFE SKILL (13 MARET 2019)

BERKREASI SEKALIGUS BERDONASI. Murid-murid kelas 5 SD Tzu Chi Indonesia menggelar produk permainan dalam kegiatan bazar. Masing-masing kelas menyediakan tiga hingga empat produk mainan berbahan daur ulang. Hasil dari bazar ini akan didonasikan untuk panti asuhan di Jakarta.

Yuliani



KERJA SAMA DENGAN PEMKAB LOMBOK UTARA (20 MARET 2019)

KERJASAMA PEMBANGUNAN SARANA UMUM. Tzu Chi Indonesia dan Pemerintah Kabupaten Lombok Utara menandatangani Perjanjian Kerja Sama (PKS) terkait pembangunan sekolah dan tempat ibadah pascagempa pada Juli-Agustus 2018 lalu. Dalam waktu dekat Tzu Chi akan mulai membangun satu sekolah dan lima tempat ibadah di Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat (NTB).

Anand Yahya



KAMP HUMANIS DAAI TV (22-23 MARET 2019)

MENCIPTAKAN BERKAH BERSAMA. Lebih dari 200 orang karyawan DAAI TV Indonesia mengikuti Kamp Humanis DAAI TV selama dua hari di Tzu Chi Center, Lt. 2, PIK, Jakarta Utara. Dalam kamp ini, para karyawan juga diajak untuk merasakan sukacita dalam bersumbangsih melayani sesama.

Clanssa (He Qi Barat 1)

Tzu Chi Internasional

Bantuan Korban Bencana Badai Siklon

Perhatian Bagi Korban Bencana di Malawi



Melewati perjalanan ribuan mil dan melintasi batas negara, relawan Tzu Chi membagikan bantuan bagi para korban bencana badai siklon tropis Idai di Malawi, Afrika.

Dok. Tzu Chi

Pada 15 Maret 2019, badai siklon tropis Idai menerjang pantai Timur bagian Selatan Benua Timur Afrika dari Samudra Hindia. Badai ini membawa curah hujan yang sangat lebat dan menyebabkan banjir di tiga negara yaitu Zimbabwe, Malawi, dan Mozambik. Pascabencana, relawan Tzu Chi menjalankan survei, dan pemberian bantuan telah dilaksanakan di tiga negara tersebut. Sedangkan relawan Tzu Chi Durban, Afrika Selatan bergerak

menuju ke dua komunitas di pinggiran Blantyre, ibukota Malawi Selatan untuk menyalurkan bantuan.

Perjalanan Ribuan Mil dan Berputar Menghindari Badai Siklon

Badai siklon tropis dengan kekuatan setara topan tornado menyapu berbagai negara di Afrika Timur. Peristiwa ini menyebabkan bencana yang sangat parah, namun sebelum menerjang untuk yang kedua kalinya, badai diawali dengan

curah hujan yang sangat lebat.

Relawan Tzu Chi Durban, Afrika Selatan pada awalnya menjadwalkan kunjungan kasih lintas batas yang keempat di Malawi sejak tanggal 12-23 Maret 2019. Mendengar berita kondisi banjir setempat dan memperkirakan perjalanan ke lokasi bencana butuh waktu tiga hari dua malam, para relawan pun tetap berangkat sesuai rencana semula, hanya merubah menjadi kegiatan survei bencana.

Empat orang relawan Tzu Chi Durban, yaitu Ci Di, Ci Dan, Ben Shan, dan Ben Di berangkat dengan bus pada 12 Maret 2019, melintasi Zimbabwe dan Mozambik bagian Utara. Pada tanggal 14 Maret 2019 malam, mereka tiba di Belantyre dengan selamat. Sedangkan relawan Pan Mingshui dan Zhou Xianbin menyusul menuju Malawi dengan pesawat untuk melakukan kunjungan kasih.

Setelah menempuh jarak 2.400 Km, dua relawan Tzu Chi Durban yang sudah lansia Ci Di, dan Ci Dan tiba di Malawi untuk membimbing relawan muda setempat menjalankan kunjungan kasih. Mereka menggunakan uang tunai untuk membeli tepung jagung, dan membuat paket bungkusan kecil untuk dibagikan

kepada keluarga yang terdampak bencana.

Mulai 16 Maret 2019, relawan Malawi bersama relawan Durban mengunjungi komunitas Qinggoubei yang berjarak 6 kilometer dari komunitas Majijierui untuk melakukan survei. Kondisi jalan tanah yang menghubungkan kedua wilayah tersebut cukup membahayakan karena diguyur hujan lebat.

Tiba di Qinggoubei, relawan dibantu Kepala Desa Godfry Madukani melakukan survei dari rumah ke rumah. Jarak satu rumah ke rumah lainnya berjauhan, naik turun lereng dan melintasi sungai di wilayah pegunungan. Di bawah terik matahari relawan berhasil mensurvei 20 keluarga walaupun harus menahan lapar.

Di hari berikutnya, relawan Tzu Chi Afrika Selatan Pan Mingshui dan Zhou Xianbin bergabung dengan relawan lainnya di Qinggoubei dan menjelaskan metode "cash for work" kepada Kepala Desa untuk mengajak warga desa bersama-sama membangun kembali 70 unit rumah yang kondisinya sudah membahayakan.