BULETIN
Tzu Chi
Menebar Cinta Kasih Universal

No. 70 | Mei 2011
Gedung ITC Lt. 6
Jl. Mangga Dua Raya
Jakarta 14430
Tel. (021) 6016332
Fax. (021) 6016334
redaksi@tzuchi.or.id
www.tzuchi.or.id

Inspirasi | Hal 12

Dengan bergabung di Tzu Chi, Riadi Pracipta yang dahulu cuek dan tidak mau tahu urusan orang lain diajarkan untuk berempati kepada sesama dan melihat segala sesuatunya dari banyak sisi.

Lentera | Hal 10

Saat kita menjalani kunjungan kasih disertai ketulusan dan cinta kasih, hati ini akan diliputi oleh suka cita. Demikian pula dengan para keluarga penerima bantuan, mereka menjadi selalu merindukan kehadiran relawan.

Pesan Master Cheng Yen | Hal 13

Tubuh kita terus mengalami perubahan. Demikian juga dengan alam semesta ini. Baik kondisi alam maupun pikiran manusia, semuanya tidak pernah berhenti berproses

心能、有知足念,就是的心念。

Hati yang selalu bisa merasa puas dan senantiasa bersyukur adalah cermin batin yang sehat.

Kata Perenungan Master Cheng Yen
(Renungan Kalbu 7B)

Menyambut 45 Tahun Tzu Chi

Menggenggam 86.400 Detik dalam Sehari

Anand Yahya

DAMAI WAISAK. *Keindahan barisan berasal dari keindahan setiap insan yang ada di dalamnya. Pesona Waisak sebening embun pagi dan secerah cahaya bagaikan keindahan yang takkan pernah mati. Namun di balik semua keindahan itu harus tersimpan rasa syukur pada empat budi besar .*

Empat puluh lima tahun yang lalu, langkah sepatu kain Master Cheng Yen menapak lembut dari rumah ke rumah penerima bantuan Tzu Chi. Kini, langkah itu menjadi barisan panjang relawan penebar cinta kasih di berbagai pelosok dunia.

Tepatnya pada tanggal 24 bulan 3 penanggalan lunar adalah hari kelahiran Tzu Chi. Setiap tahun, Master Cheng Yen dan para biksuni di Griya Jing Si menyambut hari tersebut dengan mengadakan kebaktian Bhaisajyaguru. Pada tahun 2011, hari lahir Tzu Chi yang ke-45 jatuh pada tanggal 26 April. Dengan dukungan kemajuan teknologi, Persamuhan Dharma Sutra Bhaisajyaguru kini dapat dilangsungkan serentak di 19 negara, 128 wilayah melalui konferensi video ke Griya Jing Si, Hualien, Taiwan.

Dalam ceramahnya pagi itu, Master Cheng Yen mengingatkan agar semua orang melewati setiap detik dari 86.400 detik yang ada setiap hari dengan penuh kesungguhan hati, memanfaatkan setiap waktu yang ada dengan selalu mengingat ketidakkekalan. "Kehidupan manusia terus berlanjut di dunia ini, berlangsung dalam interaksi antarmanusia. Namun kehidupan ini hanyalah sebatas tarikan napas, kapan napas ini akan berhenti, tiada yang tahu. Meski demikian, bahwa kehidupan tidak bisa diketahui panjang pendeknya, kita bisa memaksimalkan waktu hidup ini dengan bersumbangsih bagi orang banyak," kata Master Cheng Yen.

Tayangan video pun menampilkan beberapa puluh biksuni memenuhi ruang kebaktian, juga barisan panjang insan Tzu Chi yang sejak subuh melakukan puja *namaskara* (bersujud setiap 3 langkah –red) menuju Griya Jing Si rumah tempat tinggal Master Cheng Yen tersebut. Griya Jing Si adalah kampung halaman batin insan Tzu Chi. Meski luasnya hanya sekitar 125 meter persegi, ini adalah tempat bagi Master Cheng Yen melatih diri sejak awal. Di tempat ini –tepatnya setelah pondok kayu kecil dan Wihara Pu Ming– Master membabarkan Dharma, membantu orang yang kurang mampu, serta berbuat kebajikan. "Tahun 1969, Griya Jing Si mulai digunakan. Tidur, bekerja, maupun rapat, semuanya dilakukan di ruangan ini. Griya Jing Si yang begitu kecil ini, yang hanya seluas 125 meter persegi, mengemban begitu banyak fungsi yang besar sejak masa celengan bambu hingga sekarang," kata Master Cheng Yen mengenang. Mulai dari Griya Jing Si di Hualien, Taiwan, Tzu Chi berkembang hingga memiliki cabang di 53 negara. Insan Tzu Chi telah tersebar di 5 benua di dunia dan memberikan sentuhan kemanusiaan di lebih dari 70 negara.

Menyucikan Hati Sendiri

Secara resmi, Hari Tzu Chi diperingati pada hari Minggu kedua bulan Mei setiap tahunnya, bersamaan dengan peringatan Waisak dan Hari Ibu Internasional. Dalam peringatan itu, insan Tzu Chi di seluruh dunia mengadakan upacara pemandian *rupang* Buddha di masing-masing wilayah. Peringatan ini bersifat lintas agama dan dapat diikuti oleh umat dari beragam agama. Di beberapa negara benua Eropa dan Amerika, para pastor dan suster ikut menghadiri upacara pemandian rupang Buddha di Tzu Chi. Sewaktu upacara, mereka menyentuhkan jari ke air wangi, memberi hormat pada Buddha, ber-*anjali*, dan kemudian mengakhiri dengan membuat tanda salib. Di Indonesia, pada tahun 2011 peringatan ketiga momen penting ini diadakan pada tanggal 8 Mei 2011 dengan tema "Membalas Budi Luhur Buddha,Orang Tua, dan Semua Makhluk Hidup". Sama halnya dengan kegiatan serupa di negara lain, relawan Tzu Chi Indonesia dari berbagai ragam keyakinan dan latar belakang juga merasakan keteduhan sewaktu mengikuti upacara ini. "Insan Tzu Chi senantiasa bekerja dengan tulus dan berbagi ajaran Buddha dengan orang lain. Apa pun keyakinan dan ras mereka, kita hanya ingin membangkitkan cinta kasih yang paling tulus," kata Master Cheng Yen.

Makna utama pemandian *rupang* Buddha adalah menyucikan batin, merefleksi diri, dan melenyapkan kegelapan batin. Master Cheng Yen juga mengungkapkan sewaktu menjalani prosesi pemandian rupang Buddha, sesungguhnya yang para umat tengah membersihkan hati mereka sendiri. Dalam upacara ini, para umat yang hadir berbaris maju dengan khidmat, bergiliran menuju altar untuk menyentuh air wangi dan menghormat pada Buddha. "Kita hendaknya dapat melenyapkan ego dan merendahkan hati agar batin terasa damai. Dengan demikian, hati kita akan menjadi jernih dan terang," kata Master menerangkan makna prosesi tersebut.

Dalam usia yang ke-45, Empat Misi Utama dan Delapan Jejak Dharma Tzu Chi telah berkembang sangat luas. Tzu Chi juga menjadi salah satu badan kemanusiaan yang telah mendapat pengakuan dari dunia internasional dengan menerima Status Konsultatif Khusus dari Badan Asosiasi Ekonomi dan Sosial PBB (ECOSOC) pada tahun 2010 lalu. Pengakuan ini bukan berarti kebanggaan melainkan tanggung jawab yang lebih besar. Master Cheng Yen berkata, "Selama 45 tahun ini, dalam 86.400 detik setiap harinya, saya senantiasa bersyukur. Kita semua hendaknya menggenggam waktu yang ada saat ini, melakukan yang harus dilakukan, dan mengembangkan Empat Misi Tzu Chi. Terima kasih kepada semua insan Tzu Chi!"

❑ Apriyanto/Ivana(dari berbagai sumber)

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang berdiri pada tanggal 28 September 1994, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi Internasional yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 52 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 ke-pada 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.
   Misi Budaya Kemanusiaan
4. Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

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

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

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

Selamat Ulang Tahun Tzu Chi

"Perjalanan ribuan kilometer juga dimulai dengan satu langkah", peribahasa ini tampaknya tepat untuk menggambarkan upaya Master Cheng Yen dalam mendirikan Yayasan Buddha Tzu Chi 45 tahun silam. Sejak awal berdiri (14 Mei 1966), misi Tzu Chi adalah menolong umat manusia dan melindungi bumi. Namun upaya ini tidaklah mudah. Master Cheng Yen mengumpamakan dirinya bagaikan seekor semut di kaki Gunung Sumeru yang terus-menerus menyerukan kebajikan, mengimbau setiap orang untuk mengikis kemarahan, dendam, keserakahan, dan kekotoran batin lainnya. Jadi terbayang betapa keras dan gigihnya Master Cheng Yen dalam mewujudkan harapannya: menyucikan hati manusia, mewujudkan masyarakat yang aman dan damai, serta dunia terhindar dari bencana. Tak kenal menyerah dalam mengemban misi kemanusiaan ini, semua dilakukan dengan ketulusan dan tujuan yang mulia.

Sumbangsih Tzu Chi bagi dunia, khususnya peranan Master Cheng Yen memperoleh pengakuan dari dunia internasional. Salah satunya adalah penghargaan dari Badan Asosiasi Ekonomi dan Sosial PBB (ECOSOC) pada tahun 2010 lalu. Sebelumnya pada tahun 2007, Master Cheng Yen juga memperoleh *Niwano Peace Prize* ke-24 dari *The Niwano Peace* di Jepang. Di tahun 2011 ini, majalah berita tingkat dunia TIME memasukkan Master Cheng Yen dalam daftar tahunan 100 orang paling berpengaruh di dunia. Kehormatan ini merupakan pengakuan terhadap Master Cheng Yen dalam menyebarkan cinta kasih tanpa pamrih kepada orang-orang di dunia selama 45 tahun terakhir dan mengapresiasi sumbangsih relawan Tzu Chi. Pengakuan ini bukan berarti kebanggaan, melainkan tanggung jawab yang lebih besar. Master Cheng Yen berkata, "Selama 45 tahun ini, saya senantiasa bersyukur. Kita semua hendaknya menggenggam waktu yang ada, melakukan yang harus dilakukan, dan mengembangkan Empat Misi Tzu Chi. Terima kasih kepada semua insan Tzu Chi!"

Seperti tahun-tahun sebelumnya, pada bulan Mei insan Tzu Chi di seluruh dunia akan melakukan perayaan "Waisak, Hari Tzu Chi, dan Hari Ibu Internasional". Di Indonesia, peringatan Waisak 2011/2555 ini akan diadakan pada tanggal 8 Mei 2011 di lokasi pembangunan gedung Aula Jing Si Tzu Chi Indonesia, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Dalam peringatan itu insan Tzu Chi di seluruh dunia melakukan upacara pemandian rupang Buddha. Menurut Master Cheng Yen, sewaktu menjalani prosesi pemandian rupang Buddha, sesungguhnya para umat tengah membersihkan hati mereka sendiri. Peringatan ini sendiri bersifat lintas agama dan dapat diikuti oleh umat dari beragam agama. Seperti ditegaskan Master Cheng Yen, "Insan Tzu Chi senantiasa bekerja dengan tulus dan berbagi ajaran Buddha dengan orang lain. Apa pun keyakinan dan ras mereka, kita hanya ingin membangkitkan cinta kasih yang paling tulus." ❑

Henry Tando (He Qi Utara)

Buletin Tzu Chi **PEMIMPIN UMUM:** Agus Rijanto **WAKIL PEMIMPIN UMUM:** Agus Hartono **PEMIMPIN REDAKSI:** Hadi Pranoto **REDAKTUR PELAKSANA:** Siladhamo Mulyono **ANGGOTA REDAKSI:** Apriyanto, Himawan Susanto, Ivana Chang, Juliana Santy, Lievia Marta, Veronika Usha **REDAKTUR FOTO:** Anand Yahya **SEKRETARIS:** Erich Kusuma Winata **KONTRIBUTOR:** Tim DAAI TV Indonesia **Tim Dokumentasi Kantor Perwakilan/Penghubung:** Tzu Chi di Makassar, Surabaya, Medan, Bandung, Batam, Tangerang, Pekanbaru, Padang, dan Bali. **DESAIN:** Ricky Suherman, Siladhamo Mulyono **WEBSITE:** Yoga Lie **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia **ALAMAT REDAKSI:** Gedung ITC Lt. 6, Jl. Mangga Dua Raya, Jakarta 14430, Tel. [021] 6016332, Fax. [021] 6016334, e-mail: redaksi@tzuchi.or.id
Dicetak oleh: International Media Web Printing (IMWP) Jakarta (Isi di luar tanggung jawab percetakan).

ALAMAT TZU CHI: ❑ **Kantor Perwakilan Makassar**: Jl. Achmad Yani Blok A/19-20, Makassar, Tel. [0411] 3655072, 3655073 Fax. [0411] 3655074 ❑ **Kantor Perwakilan Surabaya:** Mangga Dua Center Lt. 1, Area Big Space, Jl. Jagir Wonokromo No. 100, Surabaya, Tel. [031] 847 5434, Fax. [031] 847 5432 ❑ **Kantor Perwakilan Medan:** Jl. Cemara Boulevard Blok G1 No. 1-3 Cemara Asri, Medan 20371, Tel/Fax: [061] 663 8986 ❑ **Kantor Perwakilan Bandung:** Jl. Ir. H. Juanda No. 179, Bandung, Tel. [022] 253 4020, Fax. [022] 253 4052 ❑ **Kantor Perwakilan Tangerang:** Komplek Ruko Pinangsia Blok L No. 22, Karawaci, Tangerang, Tel. [021] 55778361, 55778371 Fax [021] 55778413 ❑ **Kantor Penghubung Batam:** Komplek Windsor Central, Blok. C No.7-8 Windsor, Batam Tel/Fax. [0778] 7037037/450332 ❑ **Kantor Penghubung Pekanbaru:** Jl. Ahmad Yani No. 42 E-F, Pekanbaru Tel/Fax. [0761] 857855 ❑ **Kantor Penghubung Padang:** Jl. Diponegoro No. 19 EF, Padang, Tel. [0751] 841657 ❑ **Kantor Penghubung Lampung:** Jl. Ikan Mas 16/20 Gudang Lelang, Bandar Lampung 35224 Tel. [0721] 486196/481281 Fax. [0721] 486882 ❑ **Kantor Penghubung Singkawang:** Jl. Yos Sudarso No. 7B-7C, Singkawang, Tel./Fax. [0562] 637166.

❑ **Perumahan Cinta Kasih Cengkareng:** Jl. Kamal Raya, Outer Ring Road Cengkareng Timur, Jakarta Barat 11730 ❑ **Pengelola Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi** Tel. (021) 7063 6783, Fax. (021) 7064 6811 ❑ **RSKB Cinta Kasih Tzu Chi:** Perumahan Cinta Kasih Cengkareng, Tel. (021) 5596 3680, Fax. (021) 5596 3681 ❑ **Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi:** Perumahan Cinta Kasih Cengkareng, Tel. (021) 543 97565, Fax. (021) 5596 0550 ❑ **Posko Daur Ulang:** Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi, Jl. Kamal Raya, Outer Ring Road Cengkareng Timur, Jakarta Barat 11730 Tel. (021) 7063 6783, Fax. (021) 7064 6811 ❑ **Perumahan Cinta Kasih Muara Angke:** Jl. Dermaga, Muara Angke, Penjaringan, Jakarta Utara Telp. (021) 7097 1391 ❑ **Perumahan Cinta Kasih Panteriek:** Desa Panteriek, Gampong Lam Seupeung, Kecamatan Lueng Bata, Banda Aceh ❑ **Perumahan Cinta Kasih Neuheun**: Desa Neuheun, Baitussalam, Aceh Besar ❑ **Perumahan Cinta Kasih Meulaboh:** Simpang Alu Penyaring, Paya Peunaga, Meurebo, Aceh Barat ❑ **Jing Si Books & Cafe Pluit:** Jl. Pluit Raya No. 20, Jakarta Utara Tel. (021) 667 9406, Fax. (021) 669 6407 ❑ **Jing Si Books & Cafe Kelapa Gading:** Mal Kelapa Gading I, Lt. 2, Unit # 370-378 Jl. Bulevar Kelapa Gading Blok M, Jakarta 14240 Tel. (021) 4584 2236, 4584 6530 Fax. (021) 4529 702 ❑ **Posko Daur Ulang Kelapa Gading:** Jl. Pegangsaan Dua, Jakarta Utara (Depan Pool Taxi) Tel. (021) 468 25844 ❑ **Posko Daur Ulang Muara Karang:** Muara Karang Blok M-9 Selatan No. 84-85, Pluit, Jakarta Utara Tel. (021) 6660 1218, (021) 6660 1242 ❑ **Posko Daur Ulang Gading Serpong:** Jl. Teratai Summarecon Serpong, Tangerang.

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 isinya.

Gaya Hidup Sehat

Vegetarian itu Mudah

Mencintai Semua Makhluk Tanpa Batas, Bervegetarian Demi Kesehatan, Menjaga Lingkungan Hidup Demi Kelestarian Bumi.

"...Bervegetarian harus dari lubuk hati, bervegetarian adalah membersihkan jiwa raga dan berhati-hati dalam perilaku." Imbauan yang cukup banyak menyentuh para insan Tzu Chi di dunia, termasuk Indonesia..."

Sejak berabad-abad lalu, vegetarian dipercaya sebagai salah satu cara hidup sehat dan pengendalian diri. Di Buddhis, selain alasan cinta kasih, vegetarian juga sebagai cara pengendalian diri akan hawa nafsu. Jika dahulu vegetarian identik dengan agama Buddha, kini orang-orang bervegetarian lebih didasari karena cinta kasih, kesehatan, dan kepedulian kepada lingkungan.

Bervegetarian adalah cara terbaik untuk meredam pemanasan global. Menurut Organisasi Pangan dan Pertanian PBB (FAO), sektor peternakan menghasilkan emisi gas rumah kaca yang setara dengan 18 persen CO^2— lebih banyak dari gabungan seluruh alat transportasi di seluruh dunia. Sektor ini juga menjadi sumber utama dari kerusakan tanah dan pencemaran air bersih.

Dalam pesannya, Master Cheng Yen pendiri Yayasan Buddha Tzu Chi mengimbau, "Jika sekarang masih belum mau bertindak, maka benar-benar sudah tidak sempat lagi. Setiap orang harus mawas diri dan berhati tulus, bertobat secara mendalam dan bervegetarian. Bervegetarian harus dari lubuk hati, bervegetarian adalah membersihkan jiwa raga dan berhati-hati dalam perilaku." Imbauan yang cukup banyak menyentuh para insan Tzu Chi di dunia, termasuk Indonesia.

Demi Kesehatan, Bumi, dan Semua Mahkluk

Sejak lima tahun yang lalu Kwa Cun Meng (43) sebenarnya sudah bervegetarian, meski belum secara *full* menjalaninya. Alasannya saat itu adalah karena ia semakin gemuk dan kadar kolesterolnya tinggi. "Tiga tahun lalu sempat *check up* ke Singapura, dan dokternya saranin saya untuk olahraga dan jaga makanan," katanya.

Kumiawan (He Qi Timur)

POLA HIDUP SEHAT. *Cinta kasih dan pelestarian lingkungan adalah alasan untuk menjadi vegetarian. Kalau dahulu vegetarian identik dengan agama Buddha, kini banyak orang yang bervegetarian lebih didasari oleh cinta kasih dan kepedulian kepada lingkungan.*

Tekadnya untuk bervegetarian makin kuat pada saat bergabung di Tzu Chi. Saat Tzu Chi mengadakan bulan vegetarian selama satu bulan penuh, Cun Meng mampu melakukannya dengan sukses. Begitu pula jika terjadi bencana alam di dunia, ia biasanya bervegetarian selama 2 minggu penuh. Prihatin dengan banyaknya bencana yang terjadi, Cun Meng lalu bertekad untuk bervegetarian secara penuh, setelah sebelumnya Ji Shou, relawan Tzu Chi asal Malaysia yang juga telah bervegetarian menganjurkannya untuk bervegetarian. "Sejak itulah saya terus bervegetarian dan menjalaninya dengan sukarela," ujarnya.

Hal pertama yang langsung Cun Meng alami dalam 3 bulan pertama bervegetarian adalah kadar kolesterolnya menjadi normal. Kalau perubahan karakter, menurut orang lain ia kini lebih *nggak* emosian dibandingkan sebelumnya. "Dulu mungkin lebih mudah terpancing emosinya," ungkapnya. Bagi Cun Meng sendiri tantangan untuk menjadi seorang vegetarian sebenarnya tidak ada. Semua ia lewati dengan mudah dan lancar. Satu yang paling ia ingat saat ini adalah jika dahulu pada saat memesan makanan suka berlebih kini hal itu tak lagi dilakukannya. "Kalau sekarang pesan secukupnya dan harus dihabiskan," paparnya.

Pilihan Cun Meng bervegetarian itu kemudian diikuti istrinya Dessy Cai (28) yang sejak 6 bulan lalu sudah *full* vegetarian. Demikian juga halnya dengan Angeline Eugenia (12) anak pertama dan anak keduanya Jolie Vinitasari (9 bln). Untuk Jolie, baru satu bulan ini ia diberikan makanan vegetarian. "Kalau susu masih yang biasa, sekarang istri saya kasih kacang sama wortel dihancurin untuk ganti daging. Bahan yang vegetarian menggantikan yang non-vege. Oke sih, dia malah doyan," kata Cun Meng.

Yang Muda Yang Peduli

Willyanto, relawan Tzu Chi yang aktif di kegiatan Tzu Ching sejak tahun 2009 juga salah satu orang yang mengubah pola makannya menjadi vegetarian. Enam tahun lalu, saat Willy masih SMA, ia mengalami sakit radang usus. Saat itu ia sempat berpikir jika sembuh maka ia akan bervegetarian. Saat sembuh setelah melakukan pengobatan, Willy pun mulai mengurangi konsumsi daging.

Saat kuliah, Willy aktif dalam organisasi Keluarga Mahasiswa Buddhis Dhammavaddhana (KMBD) di kampusnya. Di sana ia memperoleh cerita dari temannya yang bervegetarian. "Kita (umat Buddha) setiap hari berdoa semoga semua makhluk hidup berbahagia, tetapi kita masih makan daging, *gimana* kita bisa berharap semua makhluk hidup berbahagia?" kata Willyanto mengutip perkataan temannya. Dari situ ia mulai berpikir, sepertinya memang kurang tepat ia bilang seperti itu setiap hari, tetapi ia sendiri belum melakukannya. Mendengar perkataan temannya itu, maka mulai dari situ Willy kemudian benar-benar mencoret menu daging dari daftar makanannya.

Bukan hanya Willy, Martha Khosyahri, seorang relawan yang berasal dari muda-mudi Tzu Chi atau yang biasa disebut Tzu Ching ini juga sudah tidak asing lagi dengan vegetarian karena sering mengikuti kegiatan Tzu Chi sejak tahun 2008. Ia mulai mencoba bervegetarian sejak persiapan Tzu Ching Camp V tahun 2010 lalu. "Tapi masih banyak yang bolong-bolong," aku Martha malu-malu. Hingga suatu ketika di bulan Desember 2010 lalu, Tzu Ching berencana mengadakan pementasan Drama Musikal Isyarat Tangan Sutra Bakti Seorang Anak di Bandung. Para pemainnya diimbau untuk bervegetarian selama masa persiapan. Martha yang termasuk pemain juga mengikuti imbauan tersebut. Bahkan bukan hanya "lulus" saat masa persiapan dan pementasan saja, Martha hingga saat ini pun tetap bervegetarian secara penuh. "Saya merasa malu jika belum melakukan apa yang Master Cheng Yen ajarkan," tegasnya. Sebagai murid yang mengikuti ajaran Master Cheng Yen, ia sering mendengar Master mengimbau murid-muridnya bervegetarian, maka ia pun memutuskan untuk juga mulai bervegetarian. Hal itu tidak hanya ia lakukan sendiri, ia juga menjelaskan manfaat vegetarian yang memiliki dampak baik untuk kesehatan ini kepada teman-temannya.

Setiap orang memiliki alasan tersendiri untuk bervegetarian, tetapi apapun alasannya, bervegetarian itu baik untuk kesehatan, untuk lingkungan, dan kualitas kehidupan yang lebih baik.

❑ Himawan Susanto/Juliana Santy

Workshop Hijau Hayati (WHH)

Pemberdayaan Berbasis Lingkungan

"Awalnya **mah** *biasa-biasa aja tadinya. Ada WHH (Workshop Hidup Hayati) diajarin cara mencacah sampah, bikin kompos, dan pupuk organik. Tanaman subur kalau* **pake** *kompos itu," kata Sakin penduduk Kelurahan Jatisari, Kecamatan Jatiasih, Bekasi bercerita.*

Himawan Susanto

Jika dahulu kampung tempat Sakin tinggal, karena masih luasnya tanah, maka orang dengan mudah membuang sampah sembarangan, memelihara ternak yang limbahnya juga dibuang sembarangan dan menimbulkan bau tak sedap, kini semua itu telah berlalu dengan kampung yang menjadi lebih bersih dan sehat untuk ditinggali. "Memang *sih* limbah ternaknya itu ada nilai jualnya, nanti ada yang mengambil. Tapi itu harus menunggu banyak, kalau sedikit *enggak* mungkin. Apalagi proses penimbunan itu menimbulkan bau. Satu kampung bisa mencium baunya," kata Rita Atmaja dari *Workshop* Hidup Hayati mengingat awal-awal ia menetap.

Perubahan itu terjadi sejak Rita Atmaja bersama dengan Saiful Hadi, Henny Litta, Fajar Wisnu Hardono, Basuki Rahmat, Izhar Ahmad, dan M. Sholeh mendirikan *Workshop* Hidup Hayati (WHH) 3 tahun lalu. Ide pendirian WHH memang berawal dari kecintaan Rita Atmaja terhadap lingkungan sedari muda. "Setelah berkeluarga aktivitas lingkungan saya menjadi terbatas. Tetapi kecintaan saya terhadap lingkungan yang bersih tetap ada. Jadi saya berpikir bagaimana tema lingkungan itu dikecilkan di sekitar saya. Maka saya bikin *workshop* hijau hayati untuk lingkungan sekitar," kata Rita yang pendatang dari Jakarta dan lantas membangun rumah di Jatiasih ini.

Dok. Pribadi

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT LOKAL. *Melalui pendekatan kekeluargaan, Workshop Hidup Hayati berhasil memberdayakan masyarakat sekitar untuk menjaga kebersihan dan melestarikan lingkungan kampung tempat tinggal mereka.*

Rita memilih Jatiasih karena merupakan daerah yang paling asri 10 tahun yang lalu. Jauh berbeda dengan kondisi saat ini yang rusak parah karena terlalu banyak pembangunan yang tidak memikirkan lingkungan. Untuk itulah, sejak tahun 2008 ia fokus dengan kampung tempat ia menetap. Awalnya WHH membuat sebuah pendopo di tanah cikal bakal rumah Rita. Pendopo itu dapat dipakai untuk bermacam-macam kegiatan dan terbuka untuk umum. Setelah itu, barulah Rita membangun rumahnya. Hingga kini, dari hari Senin sampai Jumat rumah dan pendopo itu terbuka untuk umum yang kegiatannya difokuskan pada pemberdayaan masyarakat berbasis lingkungan.

Pendekatan Kekeluargaan

Untuk mengubah pola pikir masyarakat saat itu, Rita dan teman-teman menggunakan pendekatan kekeluargaan. Mereka awalnya membuat profil lingkungan setempat dan kemudian melakukan kegiatan memasak 1 bulan sekali yang kemudian diberikan kepada para orang tua di rumah. "Kalau kita bicara langsung cara mengolah sampah banyak sekali tentangan dari masyarakat. Apalagi kita masih muda, banyak sesepuh-sesepuh yang lebih paham bagaimana mengolah kompos dan sampah. Jadi pendekatan kita tidak dengan menggurui atau memberi nasihat," jelas Rita. Meski kegiatan itu tidak ada hubungannya dengan sampah namun hal itu melekat di benak para orang tua. Sehingga ketika WHH berkampanye mengajak masyarakat untuk membuang sampah pada tempatnya ataupun mengolah sampah, anak-anak mudanya juga dapat menerima.

Selain kampanye lingkungan, WHH bekerjasama dengan sebuah lembaga swadaya masyarakat internasional juga memberikan pelajaran bahasa Inggris gratis untuk anak-anak usia sekolah yang diajarkan seorang *native speaker*. WHH juga mengajarkan masyarakat cara membuat kompos berbahan dasar sampah organik, baik secara manual maupun mesin. Dan tidak itu saja, kini setiap bulannya WHH juga menerima kunjungan dari banyak RT, RW, Kelurahan, dan sekolah yang hendak belajar cara mengolah dan mereduksi sampah. Pengolahan yang diajarkan adalah cara mereduksi sampah organik yang merupakan sumber penyakit karena setiap rumah tangga pasti punya dan bermasalah dengan itu. Para peserta diajarkan cara membuat komposter dan lubang biopori dipandu para relawan WHH yang terdiri dari para ibu rumah tangga.

Bagi Sakin, hadirnya WHH di kampungnya memberikan berkah tersendiri. Ia kini dapat membuat kompos sendiri yang dapat digunakan untuk memupuk tanaman-tanamannya. "Tanaman *pada* bagus kalau *pake* kompos ini. Hasil tanaman *cakep-cakep* dan subur," katanya. Bahkan menurut Rita 2 tahun yang lalu, Giran seorang petani penggarap yang menjaga tanah milik seorang pengusaha sangat rajin mengunjungi WHH. Di WHH ia belajar mengolah sampah kebun menjadi kompos. Dengan berbekal pacul dan sampah sendiri, (peraturan nomor satu di WHH bagi yang ingin belajar kompos-**red**), Giran memilah sampah miliknya. Bermula dari keberhasilannya dalam membuat kompos itulah Giran kemudian meminta Rita mengajarkannya menanam mentimun di *polybag*. Saat itu dari 500m^2 lahan yang ditanami mentimun, Giran ternyata berhasil memanen mentimun sebanyak 7 kwintal. "Ini adalah berkah karena Giran sekarang tidak cuma menanam di lahan tidur, tetapi mengolah sampahnya menjadi berkah dan dapat menambah ekonominya," pungkas Rita.

Kini, kampung di sekitar WHH pun sudah jauh lebih baik dari sebelumnya. Kampung menjadi lebih bersih dan masyarakat pun menjadi sadar betapa pentingnya menjaga lingkungan. Apalagi mereka kini juga punya kebanggaan karena kampungnya sudah dikenal banyak orang. "*Alhamdulilah* ada kegiatan WHH, kemana *ge* saya ada yang manggil *gitu*. Pas ada kegiatan anak-anak rame, orang-orang pada ke sini. Dari mana *aja,* dari bandung *aja* pada *sampe*," ujar Sakin bangga.

❑ Himawan Susanto

WORKSHOP HIJAU HAYATI (WHH)
Jl. Walet Rt. 002/004, Kelurahan Jatisari, Kecamatan Jatiasih, Bekasi 17426
Phone: 021-68709301, 94726804
Email: info@whh.or.id URL: www.whh.or.id

Suasana: Relawan Tzu Chi di Bidang Medis

Kebahagiaan Suasana

Hadi Pranoto

Tahun 1999, Zr. Suasana Irmina Sembiring purnabakti menunaikan tugasnya sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS), tetapi kiprahnya sebagai tenaga medis belum usai. Bersama Tzu Chi, Suasana aktif membantu masyarakat yang membutuhkan pelayanan di bidang kesehatan. Tidak hanya itu, Suasana pun terinspirasi oleh misi pelestarian lingkungan Tzu Chi, yang membuatnya rutin membersihkan kali kecil di depan rumahnya.

Hadi Pranoto

TERUS MENGABDI. *Menjadi relawan Tzu Chi membuat Suasana dapat mengabdikan diri dalam bidang medis untuk membantu masyarakat kurang mampu yang membutuhkan bantuan.*

Masa pensiun bagi sebagian orang mungkin menjadi masa-masa yang 'menyeramkan'. Tidak lagi bekerja dan kurang kesibukan umumnya selalu membayangi mereka yang baru saja pensiun. Tetapi ini tidak berlaku untuk Suasana. Saat memasuki masa pensiun, Suasana cukup beruntung karena ditawari bekerja sebagai tenaga honorer di Puskesmas lain. "Saya terima *aja*, walaupun gajinya kecil yang penting saya tetap bisa kerja dan mengabdi kepada masyarakat," tegas wanita berumur 68 tahun ini.

Di tahun yang sama, Suasana mendapat tugas mendampingi pasien mata dari wilayahnya yang akan mengikuti baksos kesehatan di Pademangan, Jakarta Utara. Perhatian dan kepeduliannya pada pasien membuat salah satu relawan Tzu Chi tersentuh dan mengajaknya bergabung di RSKB Cinta Kasih. Sejak itu ia selalu mengikuti Baksos Kesehatan Tzu Chi di berbagai wilayah Indonesia.

Tahun 2007, Suasana tidak lagi bekerja, tetapi ia tetap aktif membantu kegiatan Baksos Kesehatan Tzu Chi. "Perasaan saya senang *ya*. Kalau mata *kan* lain dari penyakit-penyakit yang lain. Awalnya dia (pasien) datang belum bisa lihat, terus kalau *dah* operasi dia merasa senang sekali. Lihat dia senang, saya juga ikut senang," ungkapnya.

Hal lain yang membuat Suasana kagum dan tertarik untuk terus menjadi relawan Tzu Chi adalah kerja samanya. "Padahal mereka (relawan) itu *kan* kebanyakan orang-orang berada, tetapi mereka masih mau mendampingi dan bahkan membersihkan kaki pasien," ungkap Suasana haru.

Dalam baksos kesehatan, tentunya ada pula pasien yang gagal dioperasi. Hal ini biasanya karena kondisi kesehatan si pasien yang tidak fit ataupun kadar gula dan tekanan darah yang terlalu tinggi. Kalau sudah begitu, maka Suasana pun harus pintar-pintar menghiburnya. "Saya jelaskan kenapa mereka gagal dioperasi, tetapi dengan cara yang lembut agar mereka tidak kecewa," kenangnya. Dalam situasi yang sibuk dan melelahkan sekalipun, Suasana selalu berusaha untuk ceria dan ramah. "Tidak boleh sampai keluar ucapan kasar sama pasien, apalagi pasien baksos, saya *kan* juga harus menjaga citra Tzu Chi," kata Suasana yang sudah beberapa kali ke Hualien, Taiwan, kampung halaman batin insan Tzu Chi.

Seringnya mengikuti kegiatan dan berinteraksi dengan insan Tzu Chi secara tidak langsung juga menumbuhkan pemahaman lain Suasana terhadap alam dan lingkungannya.

Menjaga Lingkungan

Seringnya mengikuti kegiatan dan berinteraksi dengan insan Tzu Chi secara tidak langsung juga menumbuhkan pemahaman lain Suasana terhadap alam dan lingkungannya. Suasana yang sering membaca Buletin dan Majalah Tzu Chi serta menonton DAAI TV ini tahu bahwa Master Cheng Yen sangat peduli terhadap kelestarian alam. Dengan memelihara kelestarian alam maka sebenarnya kita juga turut mencegah datangnya bencana. Terinspirasi dengan hal ini, maka Suasana pun tergerak untuk peduli kepada lingkungan di sekitar tempat tinggalnya, salah satunya adalah kali (sungai) yang terdapat di depan rumahnya di daerah Klender, Jakarta Timur. "Awalnya saya lihat ada tumbuh pohon besar (Kapuk). Terus saya pikir kalau begini akan merusak turap (batu semen di bibir sungai), dan bisa runtuh," terang Suasana, "akhirnya saya ajak tetangga untuk patungan tebang pohon itu."

Dari situlah kemudian kali kecil di depan rumah itu mulai menyita perhatian Suasana. Di sela-sela waktu luangnya, ia turun ke kali dan mencabuti rumput-rumput ataupun tanaman liar yang tumbuh di sela-sela bibir sungai. Jika dibiarkan, tumbuhan ini bisa membuat retak batuan di bibir sungai. "Daripada kalau sudah besar makin susah, jadi saya *cabutin aja* saat masih kecil," tandasnya. Sebulan sekali Suasana turun ke kali dengan perlengkapannya: sepatu bot, selendang (ikat kepala) suku Batak, dan juga golok kecil.

Jika di musim hujan masalah yang timbul adalah tumbuhnya rumput dan tanaman-tanaman liar, maka di musim kemarau sampah yang justru menjadi persoalan. "Kalau musim hujan begini *sih* sampah terbawa air, tetapi kalau musim kemarau, sampah akan menumpuk," terang Suasana. Jika sudah begitu, Suasana pun harus turun ke kali lebih sering untuk mengangkat sampah-sampah itu dari kali di depan rumahnya. "Saya senang *aja* melihat kalau kali ini bersih. Kadang saya suka lihat dari atas jembatan, *wuih*..., bersih, mengingatkan saya akan kampung halaman," ujarnya sembari tersenyum. Suasana cukup beruntung, di usia senjanya ini ia masih terus dapat berbuat kebajikan, membantu orang lain dan juga menjaga lingkungan di wilayah tempat tinggalnya.

❑ Hadi Pranoto

Hadi Pranoto

MELESTARIKAN LINGKUNGAN. *"Kalau musim hujan begini sih sampah-sampah terbawa air, tetapi kalau musim kemarau, sampah-sampah akan menumpuk," terang Suasana. Jika sudah begitu, Suasana pun harus turun ke kali lebih sering untuk mengangkat sampah-sampah itu dari kali di depan rumahnya.*

TZU CHI BATAM: Sosialisasi Pelestarian Lingkungan

Pelestari Lingkungan Cilik

Hari Minggu, tanggal 20 Maret 2011, relawan Tzu Chi Batam mensosialisasikan pelestarian lingkungan kepada 32 Bodhisatwa cilik di kelas budi pekerti (*Xiao Tai Yang*). Para Bodhisatwa cilik ini diajarkan cara menggunakan kembali sampah daur ulang, seperti botol minum plastik yang diubah menjadi kupu-kupu dan kertas koran untuk bagian sayap, mata, dan mulutnya. Dengan senang hati para Bodhisatwa cilik ini membuat kupu-kupu yang paling unik dan cantik.

Setelah itu *Da Ai* Mama mengajak para Bodhisatwa cilik ini ke depo pelestarian lingkungan. Di sana, relawan pelestarian lingkungan mengajarkan mereka bagaimana memilah sampah daur ulang. Santoso *Shixiong* yang bergabung menjadi relawan Tzu Chi sejak Maret lalu juga turut menjadi *Da Ai* Papa agar dapat lebih memahami budaya humanis Tzu Chi. Menurutnya, kegiatan ini tidak hanya mengajarkan para Bodhisatwa cilik untuk melakukan pelestarian lingkungan sejak dini, namun juga agar mereka mengerti bahwa tidak hanya orang besar yang dapat melakukan pelestarian lingkungan. Dengan demikian, setelah dewasa kelak, mereka dapat lebih bersumbangsih kepada masyarakat dan dunia yang kita cintai ini.

Pemanasan global telah menyebabkan makin banyak bencana terjadi, dan tugas yang harus dipikul setiap manusia saat ini adalah menyayangi dan mengasihi bumi. Hal itu dapat dilakukan dengan mengubah kebiasaan buruk, menerapkan pola hidup hemat energi, dan mengurangi pengeluaran yang tidak perlu. Asalkan memiliki perhatian yang lebih kepada lingkungan maka sampah dan pencemaran lingkungan pasti dapat terkurangi.

Saat itu para *Da Ai* Papa juga mengajak para Bodhisatwa cilik yang imut-imut itu untuk menjadi para pelestari lingkungan cilik, mengubah sampah menjadi emas. "Demi dunia yang kita sayangi ini, semua orang mari bersama-sama berjuang!" ajak para *Da Ai* Papa.

❑ Mutiara (Tzu Chi Batam)

Mutiara (Tzu Chi Batam)

AWAL YANG BENAR. *Tidak hanya mengajarkan para Bodhisatwa cilik melakukan pelestarian lingkungan sejak dini, relawan juga mengajarkan bahwa tidak hanya orang dewasa yang dapat melakukannya, tetapi setiap orang juga seharusnya melakukan hal yang sama.*

A Cheng (Tzu Chi Medan)

MENGHANTAR KEHANGATAN. *Meski banjir belum surut, relawan Tzu Chi membagikan bantuan nasi bungkus kepada warga yang terkena banjir.*

TZU CHI MEDAN: Bantuan untuk Korban Banjir

Banjir, Cepatlah Berlalu

Banjir membawa derita bagi manusia. Siapa yang menyangka jika hujan deras yang melanda Kota Medan dan sekitarnya pada hari Kamis, tanggal 31 Maret malam hingga Jumat 1 April 2011 dini hari menyebabkan begitu banyak kerugian baik moril dan materi. Banjir kali ini lebih besar dari biasanya karena 4 sungai yang melintasi Kota Medan, yakni Sungai Deli, Sungai Babura, Sungai Denai, dan Sungai Belawan meluap secara bersamaan.

Hari Jumat pagi, 1 April 2011 setelah melihat kondisi banjir, relawan Tim Tanggap Darurat Tzu Chi berdialog dengan Kepala Lingkungan III dan V Kelurahan Polonia Medan untuk dapat segera membantu korban banjir. Siang harinya, relawan lantas berkumpul di rumah Ce In *Shigu* yang kebetulan berdekatan dengan lokasi banjir. Saat jam makan siang itu, relawan membagikan 500 nasi bungkus untuk para korban banjir yang diwakili oleh puluhan warga, karena pemberian secara langsung tidak memungkinkan disebabkan masih tingginya air di lokasi banjir. Malam harinya di tempat yang sama, relawan kembali membagikan 600 nasi bungkus kepada warga.

Esok siangnya, relawan telah dapat masuk ke lokasi dan membagikan 600 nasi bungkus secara langsung kepada warga yang berkumpul di seberang Kantor Kepala Lingkungan V. "Kita prioritaskan yang mengambil nasi duluan, yakni warga yang masih mengalami banjir, terutama yang tinggal di bawah," kata Murni, Kepala Lingkungan V Kelurahan Polonia.

Saat itu, masih banyak rumah yang terendam banjir. Ada rumah yang terendam hingga sepinggang dan sebetis sehingga belum dapat dibersihkan. Seperti dialami oleh Ibu Dasar yang rumahnya masih tergenang air. "Saya tidur di masjid kemarin malam, *habis* mau gimana lagi tidak ada tempat untuk tidur. Harapan saya adalah bantuan dari pemerintah supaya bisa bangun kembali tempat tinggal saya. Kondisi rumah saya sekarang sudah miring diterjang air," katanya.

❑ Tony Honkley (Tzu Chi Medan)

TZU CHI SINGKAWANG: Gerakan Penanaman Pohon

Penghijauan di "Kota Seribu Kuil"

Bambang Mulyantono (Tzu Chi Singkawang)

DEMI BUMI. *Menanam pohon berarti menanam kebajikan dengan mewariskan kelestarian alam kepada anak cucu kita.*

Dalam rangka mendukung program penghijauan nasional, Pemerintah Daerah Kota Singkawang melakukan kegiatan penanaman pohon yang didukung oleh seluruh elemen masyarakat: Lembaga Swadaya Masyarakat, LSM, PKK, mahasiswa dan pelajar, serta relawan Tzu Chi Singkawang.

Kegiatan dimulai pada hari Sabtu pagi, 2 April 2011 yang mengambil lokasi di tepian jalan di sekitar obyek wisata Pasir Panjang. Sejak saat itu setiap hari Jumat pagi dilaksanakan penanaman pohon di tempat-tempat lain di 5 kecamatan yang ada di Singkawang. Menurut Walikota Singkawang, Hasan Karman, bibit pohon yang ditanam disediakan oleh Dinas Pertanian dan Kehutanan Singkawang sebanyak 65.000 pohon. "Kegiatan ini merupakan bentuk partisipasi dalam men-cegah pemanasan global, memperindah lingkungan, serta memberi warisan kelestarian alam kepada anak-cucu kita," kata walikota sebelum penanaman pohon dimulai. Relawan Tzu Chi Singkawang yang mengikuti kegiatan penanaman pohon di Pasir Panjang, Kecamatan Singkawang Selatan, Kota Singkawang ini berjumlah 55 orang yang terdiri dari 14 relawan biru-putih, 6 abu-putih, dan 35 relawan rompi. Selain dihadiri oleh Walikota Singkawang juga hadir Wakil Menteri Perindustrian dan Perdagangan RI, Mahendra Siregar.

Ketua Tzu Chi Singkawang Tetiono mengatakan bahwa untuk menjaga ke-suburan bibit pohon yang ditanam, Tzu Chi juga telah menyediakan pupuk organik yang ramah lingkungan. "Selain itu, bekerja sama dengan Badan Pemadam Kebakaran Swasta Tuapekong (BPKST) Singkawang, relawan Tzu Chi mengambil peran merawat pohon yang telah ditanam berupa penyiraman, karena sudah cukup lama tidak turun hujan di Singkawang," kata Tetiono.

❑ Bambang Mulyantono (Tzu Chi Singkawang)

TZU CHI MAKASSAR: Festival Bazar Vegetarian di Jakarta

Hidup Sehat dan Ramah Lingkungan

Hari Minggu, tanggal 10 April 2011 pukul 08.00 WIB ruangan La Piazza, Mal Kelapa Gading, Jakarta Utara sudah sangat ramai dipadati oleh para relawan Tzu Chi yang sedang mempersiapkan keperluan Festival Bazar Vegetarian yang diselenggarakan oleh relawan Tzu Chi *He Qi* Timur. Terselenggaranya bazar ini sesuai dengan anjuran Master Cheng Yen yang selalu mengimbau para relawan Tzu Chi untuk mensosialisasikan gaya hidup vegetarian yang sehat dan ramah lingkungan.

Dalam festival ini, 10 relawan Tzu Chi dari Makassar juga tak ketinggalan ikut berpartisipasi dengan membuka stan makanan khas Makassar. Sejak tanggal 8 April 2011, mereka sudah tiba di Jakarta dan segera mempersiapkan berbagai macam barang kebutuhan yang semua khusus dibawa dari Makassar. Makanan yang disajikan adalah nasi campur, coto makassar, pisang epe yang kesemuanya merupakan makanan khas di sana. Untuk membuat Burasa (nasi yang diaron dengan santan, setelah itu dibungkus dengan daun pisang, dan dimasak sampai matang selama 4 jam agar cita rasa tidak berubah) para relawan Makassar ini membawa langsung pisang, gula merah, dan daun pisang sebagai pembungkusnya khusus dari Makassar. Daun pisang khusus dibawa karena daun pisang di Jakarta tidak selebar seperti yang di Makassar.

Untuk coto makassar yang umumnya dimasak mengunakan daging, relawan Tzu Chi Makassar menyiasatinya dengan bahan-bahan masakan berbahan vegetarian tanpa mengurangi cita rasa masakannya. "Cita rasanya pas dan tidak kalah lezat dengan bahan aslinya," ujar Maisy salah satu pengunjung bazar yang mencicipi coto makassar ini.

❑ Henny Laurence (Tzu Chi Makassar)

Himawan Susanto

TANPA MENGURANGI CITA RASA. *Meski berbahan dasar non daging, relawan Tzu Chi Makassar tetap berhasil mempertahankan cita rasa masakan yang mereka sajikan.*

Galvan (Tzu Chi Bandung)

TUNAS BERSEMI. *Penampilan lagu isyarat tangan yang berjudul "Satu Keluarga" diperagakan oleh relawan Tzu Chi Bandung, dan diikuti oleh seluruh peserta sekaligus menjadi penutup acara pada pelatihan relawan abu putih ke-1 Tzu Chi Bandung.*

TZU CHI BANDUNG: Pelatihan Relawan

Menapaki Jalan Mulia

Dalam menjalankan misi kemanusiaan Tzu Chi tidaklah hanya sebatas memberikan bantuan saja, tetapi juga dibutuhkan kerendahan hati dari para relawan dalam menapaki ruas jalan mulia bersama Tzu Chi. Maka dari itu, pada tanggal 17 April 2011, diadakan pelatihan relawan abu putih ke-1 Tzu Chi Bandung bertempat di Aula lt. 3 Kantor Tzu Chi Bandung, Jln. Ir.H Juanda No. 179 yang diikuti oleh 67 relawan abu putih dan relawan baru. Bersamaan dengan itu, acara ini juga dihadiri oleh 56 relawan Tzu Chi yang terdiri dari komite, biru putih, abu putih, Tzu Ching, dan Tzu Chi International Medical Association (TIMA).

Pelatihan ini berlangsung dari pukul 09.00-16.00 WIB yang diawali dengan berbaris menuju ruang pelatihan tanda dimulainya acara pelatihan. Setelah itu, dilanjutkan dengan memberikan penghormatan kepada Master Cheng Yen serta menyanyikan Mars Tzu Chi dipandu Agus Rijanto, relawan komite asal Jakarta dan Linda Huang, Tzu Ching dari Bandung.

Tujuan pelatihan ini adalah untuk mensosialisasikan budaya Tzu Chi, membina relawan baru, dan mendalami visi misi Tzu Chi dalam melaksanakan kegiatan kemanusian. "Ini salah satu usaha merekrut relawan baru, sebab kegiatan Tzu Chi tentunya butuh banyak tenaga, butuh relawan, butuh donatur, dan butuh relawan yang peduli dengan lingkungan," ujar Herman Widjaja, Ketua Tzu Chi Bandung.

"Yang saya peroleh maknanya yaitu ilmu yang bermanfaat yang bisa dilaksanakan dalam kegiatan sehari-hari dan bagus untuk dilaksanakan, dan itu wajib hukumnya untuk dijalankan setiap insan, bukan hanya anggota ini, kita juga harus mengajak orang lain berbuat seperti apa yang kita peroleh hari ini," kata H. Mutaqqin, salah satu peserta pelatihan.

Sikap rendah hati merupakan bekal yang harus dimiliki para relawan dalam menjalankan misi Tzu Chi. Semoga dengan adanya pelatihan ini ruas jalan mulia Tzu Chi dapat menopang sikap welas asih para relawan dalam menebarkan cinta kasih universal.

❑ Galvan (Tzu Chi Bandung)

TZU CHI SURABAYA: Pelatihan Relawan

Teguh Melangkah di Jalan Bodhisatwa

Hari Minggu, 17 April 2011, benih-benih cinta kasih makin bersemi di Tzu Chi Surabaya dengan diadakannya pelatihan relawan baru yang diikuti oleh 50 orang. Meski cuaca mendung, namun hal itu tidak menyurutkan langkah mereka untuk belajar apalagi pada saat itu 3 relawan Tzu Chi dari Jakarta: Like Hermansyah, Hok Cun dan Suriadi, juga hadir untuk menjalin jodoh baik.

Hok Cun *Shixiong*, relawan yang aktif dalam pendampingan kasus di sela-sela presentasi sempat mencairkan suasana dengan memberikan kesempatan para peserta menebak berapa usianya. Para relawan sempat terkejut saat Hok Cun Shixiong menyampaikan bahwa usianya sudah 45 tahun. "Mengapa saya bisa keliatan awet muda? Karena saya bekerja Tzu Chi dan saat bekerja harus selalu tersenyum. Itulah resep awet muda saya," katanya. Dalam sesi ini banyak relawan yang terharu menyaksikan berbagai penderitaan pasien yang selama ini didampingi oleh Hok Cun *Shixiong*. Hok Cun juga menyemangati relawan Surabaya untuk rajin melakukan kunjungan kasih dan mendampingi pasien.

Di sesi lainnya, Like Hermansyah *Shijie* berbagi pengalaman pribadinya selama di Tzu Chi. "Jangan hanya karena masalah dengan satu orang saja lalu keluar dari Tzu Chi. Justru itu merupakan kesempatan kita untuk mengasah diri menjadi berlian. Jangan sampai kita memutus jalinan jodoh yang baik dengan Tzu Chi," ujarnya. Ia juga memberikan semangat kepada semua relawan untuk ikut melangkah di jalan Bodhisatwa yang telah diikuti oleh Master Cheng Yen.

Terakhir Liu Su Mei *Shijie*, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia menutup acara dengan pesan cinta kasihnya. Ia mengingatkan adanya 4 hal yang harus ditekankan relawan Tzu Chi di Surabaya, yaitu berdana, bahasa kasih, tindakan bermanfaat, serta kebersamaan. Dengan adanya keempat hal tersebut maka pekerjaan sebesar apapun tidak lagi terasa berat.

❑ Ronny Suyoto (Tzu Chi Surabaya)

Ferry Mutara (Tzu Chi Surabaya)

MENGISI HATI. *Dalam pelatihan relawan baru ini, para peserta terharu ketika Hok Cun Shixiong menyampaikan berbagai macam pengalaman hidup yang ia rasakan di saat melakukan pendampingan pasien penanganan khusus Tzu Chi.*

Doa Bersama Ulang Tahun Tzu Chi ke-45

Lebih Giat Melatih Diri

Satu mata melihat seribu mata memandang,
satu tangan bergerak seribu tangan membantu.

Inilah cita-cita dan keyakinan Master Cheng Yen saat mengajak orang-orang untuk memberi pertolongan kepada sesamanya yang menderita. Beliau berharap dapat mengajak semua orang untuk bersama-sama menanam kebajikan dan menggarap ladang batin sendiri. Bekal keyakinan ini telah membawa Yayasan Buddha Tzu Chi bersumbangsih selama 45 tahun di dunia. Dari sebuah gubuk kayu kecil, dan dukungan 30 ibu rumah tangga, saat ini Tzu Chi telah berada di 52 negara termasuk Indonesia.

Tahun ini, Tzu Chi menginjak usia yang ke-45. Dalam ceramahnya, Master Cheng Yen mengatakan, "Selama 45 tahun ini, dalam 86.400 detik setiap harinya, saya senantiasa bersyukur. Kita semua hendaknya menggenggam waktu yang ada saat ini, melakukan yang harus dilakukan, dan mengembangkan Empat Misi Tzu Chi. Terima kasih kepada semua insan Tzu Chi!"

Di Indonesia Tzu Chi telah 18 tahun memberikan kontribusinya. Semakin lama, barisan relawan Tzu Chi semakin panjang. Meski demikian, untuk benar-benar mewujudkan 3 visi: menyucikan hati manusia, masyarakat tenteram dan damai, serta dunia bebas dari bencana, masih diperlukan lebih banyak lagi Bodhisatwa dunia. ❑ Anand Yahya

Anand Yahya

HENING DAN KHIDMAT. Insan Tzu Chi mendengarkan wejangan Master Cheng Yen yang di siarkan secara langsung dari Griya Perenungan Hualien Taiwan untuk menyambut HUT Tzu Chi yang ke-45 tahun.

Anand Yahya

SUJUD SYUKUR. Dalam setiap peringatan hari lahir Tzu Chi, relawan di berbagai belahan dunia mengadakan pembacaan *Sutra Bhaisajyaguru*, sebagai wujud syukur atas berlangsungnya misi Tzu Chi dengan baik.

Anand Yahya

KUE BERKAH. Relawan komite Tzu Chi dengan sukacita membagikan kue kepada setiap insan Tzu Chi yang telah selesai mengikuti doa bersama memperingati HUT Tzu Chi ke-45.

Rianto Budiman (*He Qi Timur*)

TUNAS KASIH. Sebanyak 30 warga Pademangan Barat turut andil dalam kegiatan kerja bakti bersih Tzu Chi School.

Apriyanto

BEKERJA DENGAN BAHAGIA. Sebanyak 250 relawan terlibat dalam kegiatan kerja baikti. Selain membersihkan gedung sekolah, sebagian relawan sibuk menyiapkan kosumsi di dapur.

Apriyanto

SEPENUH HATI. Dengan cermat dan telaten para relawan membersihkan setiap sudut ruangan termasuk kamar mandi yang ada di Tzu Chi School.

Update Pembangunan Aula Jing Si

Anand Yahya

PEMBANGUNAN AULA JING SI. Proses pengerjaan pembangunan gedung Aula Jing Si di Pantai Indah Kapuk Jakarta Utara terus berjalan, seluruh dinding bangunan sudah dilapisi oleh batu sikat. (Foto diambil 25 April 2011)

Anand Yahya

LORONG KELAS TZU CHI SCHOOL. Menjelang open house seluruh bangunan Tzu Chi school tampak bersih, bagian dalam ruang kelas dan ruangan lainnya telah siap untuk proses belajar mengajar. (Foto diambil 25 April 2011)

Kunjungan *Gan En Hu* (Penerima Bantuan)

Rindu Relawan Tzu Chi

Perhatian dan kasih sayang relawan Tzu Chi membuat Herlianto yang menderita stroke menjadi bersemangat dan merindukan kehadiran relawan Tzu Chi.

Rudi Santoso (*He Qi* Utara)

BELAJAR MENGHARGAI BERKAH. *Kunjungan kasih ke* Gan En Hu *sesungguhnya merupakan refleksi dan pelatihan bagi para relawan, betapa hidup harus disyukuri dan cinta kasih harus menembusi semua perbedaan.*

"*Tok.tok..tok*...permisi, Pak!" relawan mengetuk pintu rumah *Gan En Hu* (Pasien yang menerima bantuan pengobatan Tzu Chi) Herlianto di daerah Jelambar Jakarta Barat.

"Ya.., tunggu yah," demikian jawaban dari dalam rumah. "Silakan masuk, tadi bapak baru bilang pada kami apakah relawan ada datang kunjungan kasih atau tidak *yah* hari Minggu ini? Eh ternyata *bener-bener* datang," tutur Ida, istri Herlianto sambil tersenyum dan mempersilakan kami masuk.

Entah kebetulan atau bukan 5 menit yang lalu Herlianto berkata pada Ida dan Lia anaknya bahwa mungkin hari ini akan ada relawan yang datang mengunjunginya. Karena setahu Herlianto relawan sering melakukan kunjungan kasih ke tempatnya setiap hari Minggu di awal bulan. Ternyata perasaan Herlianto benar. Hari itu, 10 April 2011 pukul 09.45 WIB, lima relawan Lusi, Hioe Thin Tjhong, Suhartono, Suryanto, dan saya melakukan kunjungan kasih ke rumahnya. Kami berlima disambut dengan penuh sukacita oleh *Gan En Hu* dan Keluarganya.

Herlianto menjadi *Gan En Hu* Yayasan Buddha Tzu Chi semenjak Agustus 2010. Kini ia menjalani pengobatan jalan sebulan sekali untuk mengontrol kondisi kesehatannya. Pada hari Jumat tanggal 8 April 2011, relawan membawa Herlianto untuk melakukan *medical cek up* di Rumah Sakit Atmajaya. Menurut dokter hasilnya bagus dan ada kemajuan dalam kondisi kesehatannya. Mendengar itu relawan yang datang berkunjung pun merasa sangat bahagia karena kondisi kesehatan Herlianto mengalami kemajuan.

Dengan lembut dan penuh kekeluargaan Lucy menghibur dan berpesan kepada Herlianto, "Kalau sudah mendingan obat harus tetap dimakan sesuai anjuran dokter, jangan lupa untuk banyak latihan berjalan untuk melenturkan otot-otot yang kaku. Jangan banyak pikiran, harus memiliki rasa syukur dan semangat untuk sembuh." Mendengar kata-kata penuh perhatian itu, Herlianto menjadi lebih bersemangat untuk giat berlatih agar bisa cepat sembuh. "Saya sangat bersyukur atas segala bantuan yang diberikan Yayasan Buddha Tzu Chi. Saya akan terus bersemangat untuk berlatih berjalan supaya saya bisa berjalan dengan normal kembali," kata Herlianto penuh semangat.

Lia, putri tunggal Herlianto juga merasa sangat bahagia melihat relawan datang. Ia memperlihatkan kepada relawan gambar-gambar yang ia buat. Lia mengalami cacat akibat polio semenjak usia 1 tahun. Oleh karena itu ia tidak pernah mendapat pendidikan di sekolah layaknya anak-anak yang lain. Ketika mendengar Lia menderita kelumpuhan, maka Lulu, relawan Tzu Chi menyarankan kepada relawan Tzu Chi lainnya untuk mencoba memberi Lia keahlian melukis supaya bisa mandiri di masa depan. Oleh karena itu relawan sering membawa buku gambar dan alat-alat menggambar untuk Lia.

"Gambarnya bagus *yah*, pencampuran warnanya juga sangat cocok. Harus terus mengambar biar makin bagus gambarnya. Lia punya bakat *kok*," ujar Hioe Thin Tjhong ketika melihat gambar yang dibuat Lia. Setelah *ngobrol-ngobrol* kami pun berpamitan dengan Herlianto dan keluarganya. Ketika berjalan pulang Hioe Thin Tjhong berkata, "*Gan En Hu* ini layak untuk dibantu dan harus terus diperhatikan. Kondisi kesehatannya membuat dia sebagai kepala keluarga menjadi tidak berpenghasilan, dan rumah yang dihuni juga sudah sangat memprihatinkan. Kasihan Ibu Ida harus merawat suami dan anak yang sakit. Sungguh tegar ibu Ida."

Memang apa yang dikatakan Hioe Thin Tjhong benar. Kini ayah dan anak itu hanya mendapat topangan hidup dari Ida yang bekerja sebagai buruh cuci dan pengasuh anak. Namun cinta telah membuat Ida dengan ikhlas dan tulus merawat anak dan suaminya. Ini adalah kepahitan hidup yang harus mereka jalani. beruntung Yayasan Buddha Tzu Chi mengulurkan tangan untuk membantu pengobatan Herlianto sejak dirawat di Rumah Sakit Atmajaya sampai berobat jalan. Mereka sangat bersyukur atas bantuan Tzu Chi.

Di perjalanan seusai kunjungan ini Lusi berkata, "Sebagai Insan Tzu Chi, kita sangat bersyukur karena kita diberi sebuah ladang untuk menanam berkah dan menghargai berkah. Menanam berkah untuk berbuat kebajikan, menghargai berkah dengan bersyukur atas apa yang kita miliki dan apa yang kita dapat. Oleh karena itu kita harus lebih giat dan rajin lagi dalam mengikuti setiap kegiatan Tzu Chi."

Melakukan kunjungan kasih kali ini sungguh membuat saya sangat terharu. Pertama, karena melihat rasa syukur *Gan En Hu* atas bantuan yang diberikan Yayasan Buddha Tzu Chi padanya. Kedua, terharu karena ternyata *Gan En Hu* juga merindukan kunjungan relawan, selama ini saya pikir relawan yang rindu pada *Gan En Hu*. Ternyata tidak, *Gan En Hu* juga mengharapkan relawan datang berkunjung.

Menjalankan kunjungan kasih dengan tulus dan penuh cinta kasih, hati relawan akan diliputi sukacita. Memperhatikan dengan kasih sayang maka hati *Gan En Hu* akan merasa berbahagia.

❑ Rudi Santoso (*He Qi* Utara)

Rudi Santoso (*He Qi* Utara)

KUNJUNGAN KASIH. *Para relawan meniti bantaran Kali Angke saat menuju rumah Herlianto. Kondisi ekonomi Herlianto yang memprihatinkan membuat para relawan secara rutin memberi perhatian padanya.*

Vegetarian Food Festival

"Ayo Bervegetarian"

Banyak orang mengira bahwa kata vegetarian berasal dari kata **vegetable** (sayur-sayuran), padahal sebenarnya kata ini berasal dari kata Latin *vegetus* yang berarti semangat, sehat, segar, dan hidup. Istilah ini pertama kali dipakai oleh para pendiri British Vegetarian Society pada tahun 1842. Banyak alasan seseorang untuk bervegetarian selain alasan spiritual, yang tidak kalah pentingnya adalah untuk kesehatan dan pelestarian lingkungan.

Banyak seminar dan *talk show* telah membahas hubungan erat vegetarian dengan kesehatan dan dampaknya terhadap pemanasan global. Telah banyak juga hasil penelitian ilmiah yang membuktikan bahwa gizi makanan vegetarian tidak kalah dan lebih sehat dibandingkan dengan makanan yang berasal dari produk hewan. Apalagi industri peternakan dan makanan ternak juga merupakan industri yang sangat tidak ramah lingkungan. Master Cheng Yen dalam berbagai kesempatan sering dan terus mengimbau agar para muridnya (relawan Tzu Chi) hidup bervegetarian. Master Cheng Yen berkata bahwa sebenarnya kita sudah '*lai bu ji*' (terlambat).

Tak Kalah Lezat

Sehubungan dengan hal tersebut, untuk kali yang kedua setelah tahun lalu (2 Mei 2010), relawan Tzu Chi *He Qi* Timur kembali menyelenggarakan *Vegetarian Food Festival* pada hari Minggu 10 April 2011, bertempat di Gedung La Piazza, Kelapa Gading, Jakarta Utara. Dalam festival ini juga disosialisasikan bahwa makanan vegetarian tidak hanya sayur-sayuran tetapi sangat bervariasi dan pasti juga sangat lezat.

Dalam festival yang menggunakan peralatan makan bukan sekali pakai ini, terdapat 60 stan makanan dan minuman mulai dari soto betawi, mi aceh, sate padang, coto makassar, empek-empek palembang sampai nasi campur medan. Bagi yang hendak membawa pulang makanan diminta untuk membawa wadah sendiri. Hal ini untuk mengimbau para pengunjung agar tidak memakai peralatan sekali pakai yang tidak ramah lingkungan.

Elly, Juan, Gita, dan Ella adalah 4 orang bersaudara sepupu dengan usia sebaya. Mereka khusus datang ke festival ini bersama Om dan Tante mereka. Beberapa hari yang lalu mereka melihat spanduk mengenai festival ini.

Meski mereka semua belum bervegetarian, namun mereka khusus datang untuk mencicipi makanan vegetarian. "Penyajiannya menarik," demikian komentar Elly tentang makanan yang ada di hadapannya. "*Hmmm*..., ternyata lezat, tidak kalah dengan makanan non vegetarian," tambahnya saat mencicipi. Mereka juga tidak menyangka makanan vegetarian demikian bervariasi dan baru tahu bahwa pola hidup vegetarian ada kaitannya dengan pelestarian lingkungan. Jadi tunggu apa lagi, "*Mari kita semua mulai bervegetarian!*" ❑ Rianto Budiman (*He Qi* Timur)

Kumawan (He Qi Timur)

KAMPAYE HIDUP SEHAT. *Minggu, 10 April 2010, tepat pukul 12.30 WIB, para relawan mengajak seluruh pengunjung untuk sejenak berdoa bersama agar dunia aman, sejahtera, dan terbebas dari bencana.*

Sedap Sehat

Creamy Kembang Kol

Bahan:
- 1 batang kembang kol
- 1 buah tomat
- 1 mangkok kecil tepung terigu.

Bumbu:
- Kaldu vegetarian secukupnya
- 500 cc susu segar.

Cara pembuatan:

1. Potong kembang kol menjadi bagian kecil, lalu cuci dengan air garam sebanyak 2 atau 3 kali, kemudian rendam kembang kol di dalam air selama 30 menit. Setelah itu rebus hingga matang dan tiriskan.
2. Potong kulit tomat dengan bentuk garis menyilang dan rebus hingga matang. Selanjutnya angkat dan rendam sebentar dalam air dingin, setelah itu kupas kulitnya dan iris seperti bentuk dadu.
3. Panaskan kuali dan masukkan tepung terigu. Sangrai hingga wangi, kemudian baru masukkan kaldu vegetarian dan susu segar. Masak hingga mengental, setelah itu masukkan tomat dan aduk hingga rata.
4. Angkat dan siram kuah itu di atas kembang kol. Setelah itu hidangan siap untuk disajikan.

❑ www.tzuchi-org.tw Diterjemahkan oleh Lievia Martha

Kilas

Pascakebakaran Muara Angke

JAKARTA - Senin, 4 April 2011 belasan mobil pemadam kebakaran dikerahkan untuk memadamkan api yang melahap ratusan rumah semi permanen di Kompleks UPT Perikanan Muara Angke, Pelelangan Ikan Pluit, Penjaringan, Jakarta Utara. Dari sekitar 300 rumah petak, 200 di antaranya habis terbakar.

Seminggu berselang, Tim Tanggap Darurat (TTD) Tzu Chi menuju ke lokasi kebakaran memberikan 141 paket bantuan kebakaran yang terdiri atas sebuah kotak plastik berukuran besar (*container plastik)* berisikan, sandal atau sepatu anak, perlengkapan mandi, baju layak pakai, handuk, selimut, dan kotak makanan.

Bagi Fadil Halimi, Ketua Kelompok Nelayan Angke, pemberian bantuan yang dilakukan oleh Tzu Chi sangatlah ideal. "Mereka (Tzu Chi-red) membagikan secara langsung. Kalau ini enak tertib, damai, aman, dan lancar," ujarnya. Sementara, Joe Riadi Ketua TTD Tzu Chi mengatakan relawan Tzu Chi juga sangat bahagia karena dapat memberikan langsung barang bantuan kepada para korban kebakaran.

❑ Himawan Susanto

Bersih-bersih Tzu Chi School

JAKARTA - Sabtu, 23 April 2011, 250 relawan Tzu Chi dari 4 *He Qi* (Utara, Barat, Timur, dan Selatan) dengan penuh sukacita bergotong royong membersihkan gedung baru Tzu Chi School yang terletak di Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei mengatakan kegiatan ini bukan sekadar membersihkan gedung sekolah, tetapi juga untuk memperkenalkan dan menumbuhkan rasa memiliki gedung Aula Jing Si Tzu Chi Indonesia ini.

Kegembiraan menyambut hadirnya Tzu Chi School juga dirasakan Jenny Gutama, relawan Tzu Chi yang mendapatkan berkah bersumbangsih di bagian konsumsi. Sejak pukul 7 pagi Jenny sudah menyiapkan konsumsi bagi insan Tzu Chi yang bekerja bakti.

Rasa bangga juga diperlihatkan Sarpen, seorang warga Pademangan Barat yang pernah mendapatkan bantuan dalam Program Bebenah Kampung Tzu Chi. Ia turut membantu dalam kerja bakti hari itu. Bagi Sarpen, Tzu Chi adalah teladan bagi dirinya.

❑ Apriyanto

Riyadi Pracipta: Relawan Dokumentasi Tzu Chi

Melihat dari Banyak Sisi

Feranika Husodo (*He Qi* Utara)

Saya mulai kenal Tzu Chi tahun 2006 karena diajak Lanny Juniarti Iskandar *Shijie*. Kebetulan kita ada kerjasama bisnis. Waktu kita ada proyek di Mangga Dua, dia ajak saya ke ITC untuk menyerahkan dana donatur bulanan. Saat di sana *kok* lucu ya santai bisa masuk kemana-mana. Kayaknya akrab gitu. Sebulan dua bulan terus diajak, tetapi belum ada niatan untuk bergabung.

Tahun 2008 akhir saya ada rezeki membeli kamera. Sejak dahulu saya memang *seneng banget* sama yang namanya fotografi. Dari SMP sudah *ngulikin* kamera. Habis beli terus Lanny *Shijie* iseng lagi mengajak saya ikut *training* 3 *in* 1. "Wah boleh apalagi gratis," pikir saya waktu itu. Saat itu yang ikut *training* banyak juga, tetapi karena waktunya singkat dan materinya juga masih dasar *banget* jadi saya *ya* santai-santai aja.

Pas sesi *script* dan video saya tidak ikut lagi karena tidak begitu suka. Saat itu *shijie* (istri-red), Eti Suteja yang *seneng banget* nonton DAAI TV, khususnya Lentera Kehidupan juga ikut sosialisasi. Jadi selesai *training* 3 *in* 1, saya ikut sosialisasi. Baru di situlah saya isi formulir, tetapi saat itu masih jauh pikiran saya buat serius jadi relawan. Satu hari saat saya mau berangkat ke Serpong mengurus proyek, Lanny *Shijie* pagi-pagi telepon apakah bisa ke Kapuk untuk bantu foto-foto. Saat itu kita ada janji sama *customer*, tetapi Lanny *Shijie* bilang sebentar *kok*. Itulah pertama kalinya saya foto untuk Tzu Chi.

Hal seperti itu terus berjalan. Setiap ada kegiatan, Lanny *Shijie* selalu menghubungi saya. Waktu itu saya juga lebih sering memotret dan mengikuti kegiatan daur ulang. Awal-awal ikut daur ulang, saya kaget karena sampah yang plastiknya kita buka di dalamnya benar-benar sampah yang belum dipilah. Dari situ saya bilang ke keluarga, sampah-sampah kita harus dipilah agar bisa didaur ulang. Memang kalau soal daur ulang sampah *Shijie* saya paling rajin. Dia suka *ngobrol* hal itu pas di pasar. Makanya bagian belakang sepedanya selalu ada barang daur ulang yang dititipkan kalau pulang untuk dibawa ke depo daur ulang.

Bulan Maret 2009, saya ikut baksos di Blitar. Dari situ saya mulai intensif memotret meski beberapa kegiatan saja karena pada saat itu saya belum tahu fotonya mau *diapain* dan dikasih ke mana. Baru di awal tahun 2010 saya mulai fokus di 3 in 1 *He Qi* Barat. Belakangan ini di *He Qi* Barat ada *sharing script*, foto, dan video, lama-lama saya tertarik juga. Awalnya saya antipati dengan menulis karena saya orang teknik yang tidak suka menulis. Namun berkat pesan singkat (SMS) dari relawan yang muda-muda, saya mulai belajar menulis dari yang tadinya dua baris kini bisa berhalaman-halaman.

Bergabung di Tzu Chi sangat berpengaruh sekali buat saya. Saya yang selama ini *ga* bisa berempati sama orang, sekarang sudah bisa. Saya dahulu orangnya paling cuek paling *ga* mau *tau* urusan orang. Perubahan itu bisa terjadi karena Lanny *Shijie* suka ajak saya ke RSCM menangani pasien kasus. Di situ saya lihat k*ok bisa gitu ya, enggak kenal* tapi kita bisa kasih empati. Dari situ saya belajar. Hal seperti itu perlu kita gali, apalagi selama ini kita di Jakarta *kan* individualistis sekali.

Di Tzu Chi saya juga diajarkan untuk melihat sesuatu itu dari banyak sisi. Jika ada kesalahan yang dilakukan oleh orang lain kadang bukan orang itu yang salah, tapi disebabkan oleh halangan ataupun kondisi lain. Dari situ saya kemudian belajar cara berkomunikasi dan berinteraksi dengan banyak orang. Saya juga banyak belajar saat harus membersihkan tubuh seorang pasien kasus yang sudah lama tidak mandi di kegiatan kunjungan kasih. Saat itu saya ingin membuktikan apakah benar yang *diomongin* orang atau cuma promosi aja soal apa yang dilakukan Tzu Chi kepada sesama. Apalagi kita kan masuk satu organisasi jadi harus tahu apa yang dikerjakan.

Sebelum masuk Tzu Chi, sejak tahun 2000 saya sudah bervegetarian disebabkan karena kesehatan saya yang kurang bagus, ditambah kondisi keuangan keluarga juga sedang kurang bagus. Ada momentum yang pas, maka saya pun vegetarian. Kalau dulu saya vegetariannya ekstrim sekali, kalau pas makan di proyek dikasih yang non vegetarian saya marah, tetapi lama-lama saya berpikir vegetarian itu tujuannya baik kenapa harus marah kalau *pas dapet* yang non vegetarian. Makanya kalau sekarang ya dipisahkan saja, tidak perlu marah.

Kehidupan saya dan keluarga di rumah juga tidak terlalu banyak masalah. Saya mengalami perkembangan batin di Tzu Chi. Saya mendapatkan kesempatan untuk merawat mama menjelang beliau wafat. Waktu itu kaki mama saya ada luka. Saat membersihkan lukanya saya tidak memakai *cotton buds*. Saya pakai tangan karena buat saya sentuhan tangan itu ada cinta kasihnya. *Cotton buds* memang lebih bersih, tetapi tangan ini efek cinta kasihnya lebih besar. Harapan saya ke depan adalah keluarga saya nantinya makin peduli kepada sesama dan lingkungan serta dapat menginspirasi orang di sekitar untuk tidak lagi menimbulkan banyak beban untuk bumi ini.

❑ Seperti dituturkan kepada Himawan Susanto

Cermin

Mencari Harta Karun

Kedua orang tua A De berturut-turut meninggal saat kekacauan yang terjadi akibat perang. Sebelum mengungsi, ayah A De mengumpulkan emas dan permata, menguncinya di dalam sebuah peti, lalu memendamnya di dalam tanah. Kunci petinya itu dia berikan kepada adik iparnya, berharap kelak bisa kembali lagi ke kampung halaman, dan setelah A De tumbuh dewasa baru hartanya diberikan kepada A De. Begitulah, A De dan sang paman berdua saling bergantung hidup di pengungsian selama beberapa tahun.

Tak terasa kini A De sudah berumur 20 tahun lebih, mereka pun akhirnya kembali ke kampung halaman. A De sudah siap untuk menggali harta karunnya dan membangun kembali di kampung halaman. Pamannya juga sangat setuju, dia lalu mengajak A De pergi ke lokasi harta karun yang dipendam.

Tetapi setibanya di sana, sang paman tiba-tiba seperti terkena sakit jiwa, mengoceh tak karuan, dan memarahinya dengan kasar. A De mengira pamannya itu jatuh sakit. Dia cepat-cepat membawa pamannya pulang beristirahat. Setelah beberapa hari, A De kembali bersama sang paman datang lagi ke lokasi harta karun. Pamannya itu kembali seperti sakit jiwa. Mereka terpaksa kembali lagi ke rumah. A De sangat risau, paman yang biasanya sangat menyayanginya, mengapa setiap kali mengungkit masalah ini paman menjadi berubah?

Dia lalu pergi meminta petunjuk dari gurunya. Sang guru dengan tersenyum berkata, "Kau bawa lagi pamanmu, perhatikan dia berdiri di tempat mana saat dia memakimu, tempat itulah lokasi dikuburnya harta karun." Ternyata memang benar, tempat di mana paman memaki-maki itu setelah digali keluar harta karun yang ditinggalkan ayahnya.

A De berkata, "Jika harta ini bisa merusak hubungan kasih saya dengan paman, saya rela memberikan semua hartanya kepada paman, agar kami bisa hidup seperti dulu." A De berpikir dalam hati, "Saat mengungsi, paman selalu memapah saya yang cengeng dan lemah, jika bukan karena paman, mana bisa saya kembali lagi ke kampung halaman?" "Paman, Anda adalah keluarga saya yang terdekat," tegas A De.

Sang paman meneteskan air mata kerena terharu, "Paman iri padamu yang dalam usia muda sudah memiliki harta yang berlimpah, karenanya paman ingin menguasainya seorang diri. Paman telah berbuat salah! A De, kau sudah dewasa, kau sungguh anak yang baik!"

Setelah itu, sang paman dan A De menyumbangkan seluruh harta mereka untuk membantu warga kampung membangun jembatan dan memperbaiki jalan. A De percaya dia tidak perlu tergantung kepada harta itu. Dengan usaha sendiri, dia tetap mampu membangun kembali kampung halamannya, bahkan hubungan kasih antar dia dan sang paman menjadi lebih baik dari sebelumnya.

❑ Teks disusun kembali oleh: Li Xin Yuan,Meng Ning Ilutrasi: Wu Jian Feng
Sumber: Buku edisi sepesial Hui Tong De Xiao Yu (Ikan kecil yang bisa sakit)
Penerjemah: Lio Kwong Lin

Bertobat dan Menumbuhkan Kebijaksanaan

Kebijaksanaan yang tertutup mendatangkan lautan penderitaan. Bertobat demi menumbuhkan jiwa kebijaksanaan. Menggalang cinta kasih masyarakat untuk menyalurkan bantuan.

Anand Yahya

Saudara sekalian, saya terus mengingatkan kalian bahwa hari ini berbeda dengan hari kemarin. Seiring berlalunya satu hari, waktu kita di dunia ini pun berkurang satu hari. Kita berada dalam kondisi yang mengalami perubahan tanpa henti. Tubuh kita terus mengalami perubahan. Demikian juga dengan alam semesta ini. Baik kondisi alam maupun pikiran manusia, semuanya tidak pernah berhenti berproses. Semuanya mengalami perubahan tanpa henti.

Segala sesuatu di dunia ini terus mengalami proses perubahan. Sesungguhnya, empat fase yang dibabarkan oleh Buddha ini mengandung prinsip kebenaran. Segala sesuatu di dunia mengalami fase pembentukan, keberlangsungan, kerusakan, dan kehancuran. Kehidupan juga mengalami fase lahir, tua, sakit, dan mati. Pikiran manusia juga mengalami fase timbul, berlangsung, berubah, dan lenyap. Segala hal di dunia tidak pernah berhenti berproses, berputar-putar dalam enam alam kehidupan, tiada yang kuasa mengendalikan.

Para Bodhisatwa sekalian, tiada orang yang tahu setelah kehidupan ini berakhir, ia akan terlahir di mana. Tiada orang yang bisa mengendalikannya. Karma yang kita ciptakan pada kehidupan ini menentukan kehidupan kita berikutnya. Entah terlahir di alam surga, neraka, hewan, maupun manusia, semuanya di luar kendali kita. Itu tergantung pada karma yang kita ciptakan. Bagaimana karma tercipta? Ke mana kesadaran akan pergi? Bagaimana kita menciptakan karma? Ini semua bermula dari enam kesadaran kita. Segala perbuatan dan jalan hidup kita bergantung pada kesadaran kita. Sesungguhnya, karena adanya kegelapan batin, semua makhluk menerima buah karma. Karena adanya kegelapan batin, hakikat murni dan kebijaksanaan kita yang terang dan indah menjadi tertutup. Karena adanya kegelapan batin, kita terbelenggu oleh ketamakan, kebencian, kebodohan, kesombongan, dan keraguan. Lima penyakit besar itu telah menutupi hakikat murni dan kebijaksanaan kita yang terang. Karena adanya kegelapan batin, kita terus menciptakan karma buruk dan harus menerima buahnya.

Menurut hukum sebab akibat, karma baik maupun buruk yang kita ciptakan akan terus mengikuti kita bagai bayangan. Siapa yang tak pernah melakukan pelanggaran? Bodhisatwa sekalian, karma baik dan buruk akan terus mengikuti kita bagai bayangan. Apapun karma yang kita ciptakan, ia akan terus mengikuti kita. Inilah kekuatan karma, terus mengikuti bagai bayangan. Siapa yang tak pernah melakukan pelanggaran? Apakah ada orang yang berani berkata bahwa ia tidak pernah menciptakan karma buruk? Setiap orang pernah melakukannya. Contohnya, demi memenuhi nafsu makan sesaat, kita membunuh hewan sehingga menciptakan karma buruk. Setiap orang pernah menciptakan karma buruk. Meski begitu, kita harus yakin bahwa kebijaksanaan kita tetap ada. Karena kebijaksaan tertutup, timbullah lautan penderitaan. Setiap orang memiliki benih kebuddhaan dan kebijaksanaan. Hanya saja, kebijaksanaan dan benih kebuddhaan ini tidak mewujud dalam keseharian. Saya sering berkata bahwa kita harus memiliki Buddha di dalam hati dan Dharma di dalam tindakan. Berapa lama kita dapat mempertahankan semangat Buddha dalam hati? Mohon kalian perhatikan dengan seksama. Berapa kali dan berapa lama kita membangkitkan rasa empati dan welas asih terhadap sesama dalam sehari? Cobalah pikirkan. Saat kalian memiliki welas asih, berhati lapang dan berpikiran murni, berapa lama hal ini akan bertahan? Kita memang memiliki welas asih, hanya saja ia mudah menghilang. Ini karena kebiasaan buruk telah menutupi benih kebuddhaan kita. Karena itu, saya sering berkata bahwa mudah untuk membangun tekad, namun sangat sulit untuk mempertahankannya. Karena itu, meski setiap orang memiliki benih kebuddhaan, mereka masih diliputi penderitaan. Mengapa demikian? Karena memiliki ketamakan. Kegelapan batin memicu timbulnya ketamakan sehingga kita hidup dalam lautan penderitaan. Meski memiliki benih kebuddhaan, namun ia telah tertutup sehingga kita akan berbuat kesalahan dan mendatangkan banyak penderitaan.

Kebijaksanaan hakiki kita senantiasa ada, hanya saja ia tertutup oleh kegelapan batin. Di dunia ini terdapat banyak Bodhisatwa dunia. Hanya saja karena kebijaksanaan tertutup, maka timbullah lautan penderitaan. Syair Pertobatan Air Samadhi banyak mengajarkan tentang hal ini. Saya sering berkata kepada kalian bahwa kita harus senantiasa mengintrospeksi diri. Setiap hari merupakan sejarah yang sangat bermakna bagi Tzu Chi. Para Bodhisatwa sekalian, kita harus senantiasa bersungguh hati.

❑ Ekslusif dari Acara *Lentera Kehidupan* di DAAI TV, diterjemahkan oleh Lena

Tzu Chi Internasional

Brunei Darussalam: Bantuan Kebakaran

Bantuan untuk Pekerja Asing

Relawan Tzu Chi Brunei Darussalam, Selasa, 8 Maret 2011 membantu para pekerja asing di sana yang kehilangan semua harta benda akibat kebakaran. Relawan Tzu Chi Brunei ini membantu lebih dari 80 pekerja asing yang kehilangan semua harta benda milik mereka akibat asrama pabrik tempat mereka bekerja hangus dilalap si jago merah. Dalam kegiatan pemberian bantuan itu, relawan Tzu Chi Brunei menyediakan pakaian dan barang-barang kebutuhan sehari-hari. Kehangatan hati para relawan membantu para pekerja sedikit mengobati duka akibat hilangnya harta benda milik mereka.

Kebakaran itu terjadi pada tanggal 13 Februari 2011 malam di asrama pabrik berlantai dua tempat para pekerja menetap. Amukan si jago merah sangat dahsyat karena dalam waktu satu jam saja, bangunan asrama itu telah menjadi abu. Akibatnya, tak satupun harta benda yang ada di dalam asrama dapat diselamatkan oleh para pekerja di sana. Pemilik pabrik kemudian memberikan sejumlah uang kepada para pekerja yang putus asa dan berharap informasi adanya kebakaran ini tidak bocor keluar. Namun karena keadaannya sangat memprihatinkan maka pada tanggal 25 Februari, sekretaris pabrik itu menelepon ke Kantor Tzu Chi Brunei. Ia bertanya apakah Tzu Chi dapat menyediakan pakaian dan barang-barang kebutuhan sehari-hari untuk para pekerja. Segera saja, para relawan mengadakan rapat darurat dan berbelanja barang-barang kebutuhan yang diperlukan keesokan harinya.

Dua hari kemudian, relawan berangkat menuju lokasi pabrik. Setelah berkendara selama 45 menit, setibanya di lokasi bantuan, mereka langsung membagikan bantuan kepada para pekerja. Mereka juga mengundang para pekerja untuk berdoa bersama. Kehangatan dan ketulusan para relawan telah menyentuh hati para pekerja yang telah kehilangan segalanya dalam kebakaran. Relawan juga membantu para pekerja untuk tabah menerima cobaan yang mereka alami. Selain itu, para relawan juga membawa celengan bambu dan mengajak para pekerja untuk juga membantu orang lain ketika mereka memiliki kesempatan untuk berbuat kebajikan.

WWW.tzuchi.org

LINTAS NEGARA. *Relawan Tzu Chi Brunei membungkukkan tubuh sebagai ungkapan terima kasih karena diberikan kesempatan membantu para pekerja asing yang asramanya hangus terbakar dilalap si jago merah.*

❑ www.tzuchi.org

diterjemahkan oleh Himawan Susanto

心寬大捨，施眾安樂

◎釋德侃

◆ 8•14《農七月•初五》

【靜思小語】無緣大慈，心包太虛；同體大悲，宗教共融；念純大喜，希望同濟；心寬大捨，施眾安樂。

印尼西爪哇去年九月二日發生芮氏規模七點三強震，造成千餘人傷亡，印尼慈濟人立即前往勘災發放，並決定援建邦加冷安國立小學。不到一個月，九月三十　日西蘇門答臘省首府巴東，遭規模七點六強震襲擊，二十萬棟建築倒塌；慈濟志工投入十梯次賑災、義診，並援建巴東第一國立高中。兩所學校分別在今年八月七　日、八日啟用。

小學啟用典禮中，蘇西洛總統致詞表示：「經常在各地看見慈濟人真誠無私的援助，我衷心代表印尼政府向慈濟基金會致以無上的敬意及感謝。」該校也更名為「邦加冷安大愛國立小學」，銘誌慈濟大愛。

巴東市長則在高中啟用典禮上表示，今天是他最開心的日子，因為當初有些市民不相信華人佛教團體會為他們建學校；如今慈濟不但建了學校，還蓋了清真寺，讓當初質疑的人也轉為感恩。

印尼慈濟人二〇〇〇年至今，總計援建了三十三所學校。上人於早會時稱歎印尼慈濟人自力更生，就地募集善款、用於當地，但是皆以「台灣慈濟」為名。

「感恩大家以佛心師志，在印尼這個伊斯蘭國度用心推展志業，真正做到了『無緣大慈，心包太虛』——心胸寬廣，跨越種族、宗教藩籬救助苦難.

上人讚歎印尼慈濟人充分發揮佛教大慈、大悲、大喜、大捨之心，長期耕耘，贏得政府肯定、尊重，以及當地不同信仰者的信任與感恩。「世界上不同宗教間，若能相互尊重，和諧相融，就能創造人間的榮景與希望。」

究竟之道

雅加達東邊有座垃圾山，群聚了五千位靠垃圾山維生的低收入者；每當垃圾車來傾倒，民眾即一擁而上從中翻找食物、可變賣的東西。當地市長請求慈濟為這些民眾建屋安居。

聽聞返台的印尼分會副執行長郭再源等志工分享志工實際勘察的心得，上人感嘆，垃圾山已經存在二十二年，堆放的垃圾大多是雅加達的富人製造。

「若能推動『清淨在源頭』——讓富人少欲勤儉，垃圾問題才能得到舒緩，否則這個垃圾山清除了，很快又會出現另一座垃圾山；依靠垃圾山生存的民眾，在這樣的環境裏一代接著一代無法跳脫。」

志業若無法落實在地基層，菩薩道難以扎根傳承。上人舉菲律賓為例，近年來已有許多本土志工加入。「『地基』打穩，讓窮苦人能普遍受助，還能發心助人，就能從基層凝聚起一股穩定的力量。」

不同於一九九八年的動亂，現在的印尼社會相對安定，印尼人與華人也能夠安然共處，彼此感恩、尊重、愛護。上人期勉在座師兄師姊：「縮小自己，才有大空間；切莫自大、自我膨脹到連宇宙都被『我』遮蓋了。」

上人殷囑莫自大，但要對自己有信心，共同為印尼再造更多愛的奇蹟。

Ikhlas Bersumbangsih dan Berdada lapang, Memberikan Kedamaian dan Kebahagiaan Pada Orang Banyak

"Cinta kasih tanpa membeda-bedakan, merangkul seluruh alam semesta; belas kasih dengan perasaan sepenanggungan, semua agama berdampingan secara harmonis; sukacita dan niat murni, dengan harapan semuanya bersumbangsih dan berlapang dada, memberikan kedamaian dan kebahagiaan pada orang banyak."

~Master Cheng Yen~

Pada 2 September 2009, wilayah Jawa Barat di Indonesia dilanda gempa berkekuatan 7,3 skala Richter. Insan Tzu Chi Indonesia segera berangkat menuju daerah bencana untuk menyurvei dan memberikan bahan bantuan, serta memutuskan untuk membangun kembali SDN 1 dan 3 Pangalengan. Tidak sampai sebulan, pada 30 September 2009, Kota Padang Sumatera Barat dilanda gempa dahsyat berkekuatan 7,6 skala Richter, membuat sekitar 20 ribu gedung runtuh. Insan Tzu Chi terjun ke daerah bencana dalam 10 gelombang untuk memberikan bantuan dan mengadakan baksos kesehatan, serta membangun kembali gedung SMA Negeri 1 Padang. Kedua sekolah itu diresmikan penggunaannya pada tanggal 7 dan 8 Agustus 2010.

Dalam acara peresmian penggunaan SDN Pangalengan, Presiden RI Susilo Bambang Yudhoyono mengatakan, "Saya sering sekali menyaksikan relawan Tzu Chi melakukan pemberian bantuan dengan penuh ketulusan dan tanpa pamrih di berbagai lokasi bencana, atas nama negara dan pemerintah saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya." Sekolah itu juga diubah namanya menjadi "Sekolah Dasar Negeri Unggulan Cinta Kasih Pangalengan".

Sedangkan dalam upacara peresmian penggunaan SMA Negeri 1 Padang, Walikota Padang Fauzi Bahar menyatakan hari itu adalah hari paling menggembirakan baginya, sebab pada awalnya banyak warga yang tidak percaya kalau ada sebuah organisasi agama Buddha yang mayoritas warga keturunan etnis Tionghoa akan membangun sekolah untuk mereka, namun ternyata Tzu Chi bukan saja membangun sekolah, juga membangun sebuah masjid. Hal ini membuat orang-orang yang semula diliputi perasaan curiga, sekarang berbalik menjadi berterima kasih.

Sejak tahun 2000 sampai sekarang, Tzu Chi Indonesia telah membantu pembangunan 33 gedung sekolah. Dalam pertemuan pagi dengan relawan, Master Cheng Yen memuji insan Tzu Chi Indonesia yang dapat mandiri, menggalang dana dari donatur setempat dan memanfaatkannya untuk kepentingan setempat, namun tetap atas nama "Tzu Chi Taiwan".

"Terima kasih kepada semua orang yang tetap berpegang pada hati Buddha dan tekad Master, dengan segenap hati menggerakkan misi-misi Tzu Chi di Indonesia, sebuah negeri berpenduduk mayoritas Muslim. Mereka benar-benar mampu melaksanakan cinta kasih universal, membantu orang dalam penderitaan dengan lapang dada, lintas ras, dan lintas agama."

Master Cheng Yen memuji insan Tzu Chi Indonesia yang mampu mengembangkan hati penuh cinta kasih, belas kasih, sukacita dan keikhlasan dalam ajaran agama Buddha. Mereka telah menggarap lahan berkah dalam jangka waktu panjang, sehingga mendapatkan pengakuan dan penghormatan dari pemerintah setempat, juga mendapatkan kepercayaan dan rasa terima kasih dari umat agama lain di Indonesia. "Jika antara agama berbeda di dunia dapat saling menghormati dan hidup berdampingan dengan harmonis, ini akan menciptakan kemakmuran dan harapan bagi umat manusia."

Cara penyelesaian sempurna

Di wilayah Timur Jakarta terdapat sebuah gunung sampah (TPA Bantar Gebang, Bekasi). Di sana ada sekitar 5.000 warga miskin yang menggantungkan hidupnya di sana (berprofesi sebagai pemulung). Setiap kali truk pengangkut sampah menuangkan muatannya, warga langsung berkerumun mencari sisa makanan dan barang-barang bekas yang masih dapat dijual. Walikota Bekasi H. Mochtar Mohamad meminta Tzu Chi untuk membangunkan rumah tempat bernaung bagi warga.

Mendengar penuturan dari Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Sugianto Kusuma dan rombongan yang pulang ke Taiwan tentang hasil survei lapangan di TPA Bantar Gebang, Master Cheng Yen menghela napas sambil mengatakan, gunung sampah telah ada selama 22 tahun, sampah yang ditimbun di sana kebanyakan merupakan hasil buangan dari orang-orang di Jakarta.

"Jika mampu menggalakkan konsep 'mengurangi sampah dari sumbernya,'—berupaya agar orang-orang mengurangi nafsu keinginan dan hidup hemat, masalah sampah lambat laun akan teratasi. Jika tidak, setelah gunung sampah ini dibersihkan, dalam waktu singkat akan muncul lagi gunung sampah lainnya; warga yang menggantungkan hidupnya pada gunung sampah akan tetap ada dalam lingkungan seperti ini dari generasi ke generasi, tanpa pernah mampu melepaskan diri," kata Master Cheng Yen.

Jika misi-misi Tzu Chi tidak mampu diterapkan di lapisan terbawah, maka jalan Bodhisatwa akan sulit berakar dan diwariskan. Master Cheng Yen mengambil Filipina sebagai contoh, dalam beberapa tahun ini sudah ada banyak relawan pribumi yang ikut bergabung. "Pondasi harus ditanam dengan kokoh, agar orang-orang miskin dan menderita tidak saja dapat tertolong, tetapi mereka juga dapat terinspirasi untuk menolong orang lain, dengan demikian akan terhimpun sebuah kekuatan kokoh yang berasal dari lapisan terbawah."

Berbeda dengan saat kerusuhan massal yang terjadi pada tahun 1998 silam, kondisi masyarakat Indonesia sekarang sudah lebih aman tenteram. Masyarakat pribumi dan warga keturunan etnis Tionghoa sudah dapat hidup berdampingan secara damai, saling bersyukur, saling menghormati dan saling mengasihi. Master Cheng Yen berharap dan mengimbau pada semua insan Tzu Chi, "Kecilkan 'keakuan' diri sendiri, baru bisa mendapatkan ruang gerak yang luas; jangan terlalu membesar-besarkan diri sampai seluruh alam semesta tertutup oleh 'keakuan' ini."

Master Cheng Yen berpesan, jangan bersikap angkuh, namun harus memiliki kepercayaan diri untuk bersama-sama menciptakan lebih banyak keajaiban cinta kasih bagi Indonesia.

❑ Diterjemahkan oleh Januar (Tzu Chi Medan) dari Majalah *Tzu Chi Monthly edisi 526*

心靈維他命

◎撰文‧陳慧華　插畫‧林碧惠

以前與先生衝突，我總是得理不饒人；
但證嚴上人說：「理直要氣和，得理要饒人」，
讓我把那口氣吞忍下來，進而化解……

我的父親是位裁縫師、母親不識字，他們勤儉刻苦，一手拉拔六位子女長大成人。

二十年前，父母親為了栽培我讀五專，每學期必須繳交四萬多元註冊費；我在父母庇蔭的環境中長大，不知人間疾苦。直到婚後為人母，才深深體會父母親那分疼愛關懷、無怨無悔的心。

先生是農家子弟，習慣享福的我，婚後很不適應克勤克儉的生活；又因為個性不夠開朗，不懂得如何與夫家相處，我的心漸漸生病了，還因此失去了新生兒，母子緣分只有短暫三個月。當年二十五歲的我，靠著誦經、持咒，度過無數的椎心之痛。

十多年前，因緣際會下接觸慈濟，我帶著孩子參與兒童精進班；從此，證嚴上人「靜思語」走入了我的人生。

以前每次與先生發生衝突，我總是得理不饒人；但證嚴上人說：「理直要氣和，得理要饒人」，讓我把那口氣吞忍下來。

漸漸地，「靜思語」成為我每天的精神食糧、心靈維他命，開始在我的內心潛移默化；我在家裏張貼靜思語，自我勉勵也用來鼓勵求學中的孩子。

心態改變了，智慧也在無形中增長。有一次，先生在辦公室午睡，被客戶電話吵醒，對方急需貨品，但是公司沒有貨，無法供應。先生憤怒地責怪我沒有注意庫存，我被他的口氣及神情嚇壞了，像隻小貓不敢動彈。

幾分鐘後，先生竟溫和地向我道歉，「對不起，我起床氣……」我被他從未有過的溫柔嚇到，心想：「難道是『靜思語』境教產生的影響？」頓時，我內心充滿感恩與幸福。

現在我走入校園擔任大愛媽媽，用說故事的方式，與學子分享「靜思語」，也在分享中，更用心感受與貼近每句「靜思語」的意涵；我的心更踏實了，也把握每一次行善造福的因緣。

現在的我，不再是苦瓜臉，而是經常開懷大笑、熱心助人的快樂媽媽。我願意跟每位有緣人分享「靜思語」，讓更多人在靜思中成長，在心靈深處開出朵朵良善的花！

（慈濟月刊【第525期】　出版日期：8/25/2010）

Kisah Tzu Chi

Vitamin Batin

Artikel: Chen Hui Hua, Ilustrasi: Lin Bi Hui

Dulu, jika terjadi pedebatan antara saya dan suami, maka saya selalu merasa sayalah yang paling benar. Tetapi mengingat Master Cheng Yen pernah berkata bahwa: "Walau berada di pihak yang benar, hendaknya tetap bersikap ramah dan bisa memaafkan orang lain," akhirnya ketika perdebatan terjadi lagi maka saya bisa mengalah dan menghentikan perdebatan.

Ayahku adalah seorang penjahit dan ibuku tidak bisa membaca maupun menulis. Mereka bekerja membanting tulang untuk membesarkan keenam anaknya hingga dewasa. Saya masih ingat sekitar 20 tahun yang lalu, agar saya bisa menyelesaikan kuliah 5 tahun, maka ayah dan ibu harus membayar uang pendaftaran ulang setiap semester kurang lebih sebesar 40 ribu NT. Saya tumbuh dewasa di dalam kasih sayang dan naungan orang tua, jadi saya sama sekali tidak pernah merasakan penderitaan kehidupan. Sampai suatu saat saya menikah dan menjadi seorang ibu, barulah saya bisa mengerti dengan sungguh-sungguh perhatian dan cinta kasih yang mendalam dari hati seorang ibu, perasaan seorang ibu yang tanpa penyesalan telah melahirkan kita.

Suami saya adalah seorang petani. Saya sebelumnya sudah terbiasa hidup serba berkecukupan, namun setelah menikah, saya merasa sangat tidak terbiasa karena harus hidup serba hemat. Ditambah lagi sifat saya yang tidak ceria dan tidak ramah, sehingga saya tidak bisa berhubungan baik dengan keluarga suamiku. Karena ini semua, hati saya pun perlahan-lahan jatuh sakit, bahkan membuat saya harus kehilangan bayiku yang baru berumur 3 bulan. Waktu itu saya baru berumur 25 tahun, dengan mengandalkan membaca *paritta* dan *sutra*, saya berusaha untuk melewati masa-masa yang sulit ini.

Sepuluh tahun yang lalu, karena sebuah jalinan jodoh akhirnya saya mengenal Yayasan Buddha Tzu Chi. Saya pun membawa anak saya untuk mengikuti kelas budi pekerti. Mulai saat itulah Kata Perenungan Master Cheng Yen masuk ke dalam kehidupan saya. Dulu, jika terjadi pedebatan antara saya dan suamiku, maka saya selalu merasa sayalah yang paling benar. Tetapi mengingat Master Cheng Yen pernah berkata bahwa: "Walau berada di pihak yang benar, hendaknya tetap bersikap ramah dan bisa memaafkan orang lain," akhirnya ketika perdebatan terjadi lagi, maka saya sudah bisa bersikap mengalah. Perlahan-lahan Kata Perenungan Master Cheng Yen menjadi makanan pokok sehari-hariku, seperti vitamin batin yang mulai merasuki hatiku.

Pada suatu hari, suami saya sedang tidur siang dengan pulas di kantor, tiba-tiba ada telepon dari pelanggan yang membangunkan suamiku. Pelanggan ini ingin mendapatkan barang pesanannya dengan segera, tetapi barang yang ingin dipesan pelanggan itu sedang tidak ada stok, jadi perusahaan suamiku tidak bisa melayani pelanggan itu. Suamiku marah kepadaku karena tidak memperhatikan persediaan barang di gudang dengan baik. Saya sangat ketakutan dengan suara dan tatapan matanya yang sedang marah besar itu, aku pun diam tak berani bergerak.

Beberapa menit kemudian, dengan suara lembut suamiku tiba-tiba berkata, "Maafkan aku, tadi aku terbawa emosi karena terbangun dari tidur." Saya kaget dengan kelembutan yang tidak pernah ditunjukkannya kepadaku, dalam hati saya berkata, "Apakah ini adalah efek dari pendekatan diriku terhadap Kata Perenungan Master Cheng Yen selama ini?" Seketika di dalam hatiku muncul perasaan bersyukur dan bahagia. Sekarang saya adalah seorang *Da Ai* Mama di Sekolah Tzu Chi. Dengan cara bercerita, saya membawakan pelajaran kata perenungan kepada murid-murid. Bersamaan dengan membawakan pelajaran ini, saya menjadi lebih mendekatkan diri lagi dengan kata perenungan dan juga lebih mendalami maknanya. Dengan begitu hati saya menjadi lebih tenang dan selalu memanfaatkan setiap kesempatan untuk menanam berkah.

Sekarang raut wajah saya tidak masam lagi, melainkan seorang *DA Ai* Mama yang senang membantu orang lain dan senantiasa tersenyum lebar. Saya bersedia berbagi tentang kata perenungan kepada setiap orang yang berjodoh dengan saya, supaya lebih banyak lagi orang yang bisa tumbuh dewasa dengan berpedoman pada kata perenungan dan berbuat kebajikan.

❑ Diterjemahkan oleh Lievia Marta
dari *Tzu Chi Monthly* edisi 525 edisi 2010/08/25

DAUR ULANG TZU CHI

MENGHORMATI ALAM MENGHARGAI KEHIDUPAN

Daur Ulang Botol Kemasan

Untuk menghasilkan setiap 32 botol kemasan, dibutuhkan 1 liter minyak bumi. Bila kita membuang sia-sia botol kemasan, maka sejumlah 37.500 liter minyak bumi akan terbuang percuma setiap bulannya.

Dengan mendaur ulang botol kemasan, maka kita akan:

Anda dapat mengirim barang-barang yang dapat di daur ulang ke Posko Daur Ulang Tzu Chi terdekat. (Alamat posko terlampir di halaman 2)

Menebar Cinta Kasih, Menuai Berkah Kebajikan

Tidak berbuat apapun sama dengan menyia-nyiakan kehidupan; mampu secara terus-menerus mengabdi dan bermanfaat bagi masyarakat, barulah merupakan kehidupan yang sempurna.
~Master Cheng Yen~

Mari bersama menanam berkah kebajikan sekaligus menebar cinta kasih di Indonesia. Dengan niat baik dan tekad yang tulus, kita bisa mewujudkan masyarakat yang damai, aman, dan sejahtera.

Cara berpartisipasi menjadi relawan Tzu Chi:
1. Menghadiri acara Sosialisasi Calon Relawan Tzu Chi
   Hari : Sabtu (setiap awal bulan di minggu pertama)
   Waktu : Pukul 13.00 – 15.00 WIB
   Tempat : Kantor Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia
   Gedung ITC Lt. 6, Jl. Mangga Dua Raya, Jakarta 14430
2. Pendaftaran melalui website: **www.tzuchi.or.id**