



Bersama dengan PJ Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono, Tzu Chi Indonesia melakukan seremoni penyerahan 5 Unit Rumah Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara Tahap ke-3, Peletakan Batu Pertama Pembangunan Madrasah Nurul Islam, Peninjauan Pembangunan Masjid Nurul Bahar, dan pembagian 2.100 Paket sembako Idul Fitri bagi warga yang membutuhkan di Kamal Muara, Jakarta Utara.

Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara

Berkah Melimpah di Bulan Penuh Berkah

Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara bertujuan untuk memajukan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat sehingga tercipta pemukiman yang lebih baik dan sehat.

Suasana haru dan bahagia melingkupi warga di pemukiman padat penduduk di Kamal Muara. Ada suara lantunan sholawat merdu dari anak-anak MI Nurul Islam yang menyambut tamu undangan, ada juga riuh tepuk tangan dilengkapi tawa sukacita. Ramai juga warga berkumpul menantikan acara Penyerahan 5 Unit Rumah Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara Tahap ke-3, Peletakan Batu Pertama Pembangunan Madrasah Nurul Islam, Peninjauan Pembangunan Masjid Nurul Bahar, juga pembagian 2.100 Paket Idul Fitri.

Berlokasi di MI Nurul Islam, kegiatan ini dihadiri oleh PJ Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono dan jajarannya serta Ketua dan Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Liu Su Mei dan Sugianto Kusuma, beserta relawan Tzu Chi lainnya.

Mengetahui program Bebenah Kampung Tzu Chi telah berjalan sejak tahun 2019 di Kamal Muara, PJ Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono merasa terharu. Hingga saat ini, total rumah yang sudah direhabilitasi (dibangun kembali) Tzu Chi ada sebanyak 20 unit rumah. Ditambah lagi berbagai program juga dilaksanakan di Kamal Muara, mulai

dari bantuan renovasi Masjid Jami Al-Huda, bantuan kesehatan, dan paket sembako secara berkala, program pengentasan TBC, dan pembangunan madrasah.

“Saya sangat terharu karena ini adalah wujud saling bantu, saling dukung untuk masyarakat agar bisa menikmati kehidupan yang lebih layak,” kata Heru Budi Hartono.

Heru yang sebelumnya pernah menjabat sebagai Walikota Jakarta Utara ini juga menyampaikan apresiasinya kepada Tzu Chi Indonesia yang terus konsisten menjalankan misi kemanusiaan dan berkontribusi bagi kesejahteraan masyarakat. “Saya ucapkan terima kasih kepada para donatur dan relawan Yayasan Buddha Tzu Chi dan donatur lainnya yang membantu melakukan revitalisasi di Kamal Muara,” lengkap PJ Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono.

Rasa Syukur Tak Ada Habisnya

Rangkaian kegiatan hari ini (28/3/23) pun disambut bahagia seluruh penerima bantuan dan warga Kamal Muara. “Saya nggak bisa bilang apa-apa lagi selain ungkapan syukur dan terima kasih kepada relawan dan donatur Tzu Chi. Ini

adalah rumah penuh berkah yang hadir di Bulan Ramadan penuh berkah. *Insyallah* menjadi berkah dan memberikan pahala kebaikan bagi bapak/ibu semuanya,” ungkap Rahman Kamal, seorang penerima rumah di Program Bebenah Kampung Kamal Muara Tahap ke-3 ini.

Rumah Rahman sebelumnya hanya berupa rumah panggung dari triplek yang berdiri di atas rawa. Dulunya, ia masih bisa sesekali menguruk rumahnya dengan puing ataupun tanah untuk menghindari banjir rob yang kerap menggenang wilayah pesisir Jakarta ini. Tapi seiring waktu, ia tak mampu lagi membeli puing yang harganya terus naik. Jadilah rumahnya ia jadikan rumah panggung sejak tahun 2012.

Sepuluh tahun berjalan, alas kayu itu semakin lapuk terpapar cuaca dan kelembapan rawa di bawahnya. Rahman mengatakan bahwa kemungkinan ambrol bisa terjadi, tapi jangan sampai itu terjadi karena ibunya, Bu Mursinah masih tinggal di sana dan tengah menderita stroke. “Terakhir akhirnya Ibu saya titipkan dulu ke rumah adek di Sukabumi. Nah karena sekarang rumah sudah jadi, saya mau jemput Ibu buat saya rawat di sini. *Alhamdulillah*, sudah

tidak sabar menyambut Ibu di rumah baru,” tutur Rahman yang sungguh tengah merasakan kebahagiaan.

Melihat jangka panjang dari kebahagiaan warga penerima bantuan, Ketua Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei menjelaskan jika Tzu Chi akan terus membantu dan mendampingi warga Kamal Muara. Selain pembangunan fisik, Tzu Chi juga pelan-pelan mengajarkan warga tentang konsep pelestarian lingkungan, pendidikan, kesehatan, dan lainnya. “Kita berharap kita bukan hanya membantu secara materi, tetapi juga bisa memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi warga,” kata Liu Su Mei.

Teksan Luis, relawan Tzu Chi yang menjadi Koordinator Program Bebenah Kampung Kamal Muara berharap melalui pembangunan rumah, rumah ibadah, dan sekolah ini roda perekonomian masyarakat dapat bergerak maju dan tercipta pemukiman yang lebih baik dan lebih sehat. “Semoga ini juga menjadi pembuka jalan menuju kehidupan warga yang lebih baik,” kata Teksan

Metta Wulandari

Artikel lengkap tentang Berkah Melimpah di Bulan Penuh Berkah dapat dibaca di: <https://bit.ly/3Ua1CO>





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 67 negara.

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

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

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

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

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

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: Clarisa, Chandra Septiadi, Desvi Nataleni, Erli Tan, 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, Siladhamo Mulyono. DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicitak oleh: Siem Lestari Printing (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@tztuchi.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.

Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi Ke-137 di Surabaya, Jawa Timur

Perjuangan Roila dan Laily yang Terlahir Tak Sempurna

Dua orang perawat menyapa Khoirul Anam (41) dan Siti Aminah (32), orang tua dari anak Roilah Nurul Hidayah (12) dan Laily Nurul Qomariah (8) pasien anak yang baru saja keluar dari ruang operasi (bibir sumbing).

Roilah dan Laily sedang terbaring di atas tempat tidur ruang Asoka RS Bhayangkara HS. Samsoeri Mertojoso, Surabaya sembari ditemani Siti, sang Ibu yang sesekali mengusap-usap kepala Laily. Mereka sekeluarga datang dari Dusun Gomang, Kel. Kel Lajo Lor Kec. Singgaha, Kab.Tuban, Jawa Timur.

Cerita Khoirul ayah dari Roilah dan Laily sejak bayi Roilah dan Laily ketika meminum susu sering tersedak. Lalu Khoirul membawa Roilah ke rumah sakit dan ternyata menurut dokter anak-anak ini tidak memiliki langit-langit di rongga mulut (*palatoschisis*) dan dianjurkan untuk segera operasi. Langit mulut sumbing (*palatoschisis*) tidak dapat langsung terlihat ketika mulut pasien dalam kondisi tertutup. Pada bagian atas mulut pasien terdapat celah yang langsung mengarah ke hidungnya.

Terlahir tanpa langit-langit rongga mulut (*palatoschisis* atau *cleft palate*), kedua orang tua Roilah dan Laily sempat putus asa dengan kondisi fisik kedua putrinya. Lafal bicara kedua putrinya sulit dimengerti oleh lawan bicaranya. Merasa tak tega, Khoirul bertekad dan berpikir bagaimana caranya dapat mencari pengobatan (operasi) bagi kedua putrinya.

Bolak-balik ke rumah sakit, perjalanan Roilah dan Laily hingga berhasil dioperasi oleh tim dokter dari Tim Medis Tzu Chi (TIMA Indonesia) bukanlah perjalanan yang mudah. Khoirul mengungkapkan perasaan senang, bersyukur dan bahagianya setelah kedua anaknya berhasil dioperasi dengan lancar.

"Perasaan saya *suweeeeneng* sekali sekali dengan adanya baksos ini, terima kasih banyak sama relawan Buddha Tzu Chi. Pelayanananya sangat baik, ramah



Dr. I.B. Darmasusila, Sp.B., dari TIMA Indonesia mengunjungi sekaligus mengecek kondisi Roila dan Laily pascaoperasi dalam Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi Ke-137 di RS Bhayangkara HS. Samsoeri Mertojoso, Kota Surabaya, Jawa Timur.

sekali. Terutama sama dokter yang mengoperasi anak saya banyak-banyak terima kasih sekali,"ucap khoirul dengan suara terbata-bata.

Khoirul sangat berterima kasih sekali kepada Yayasan Buddha Tzu Chi. "Saya bangga sekali sama yayasan ini karena sangat membantu sekali kekurangan anak saya," lanjut khoirul sambil menghela napas panjang.

Khoirul mengaku sejak mulai dari pendaftaran, ruang operasi hingga ke ruang perawatan relawan Tzu Chi selalu mendampingi dan menghibur Roila dan Laily. "Makanya saya itu banyak-banyak terima kasih sama relawan Tzu Chi, kalau *ndak* ada relawan Tzu Chi susah saya dari satu meja ke meja lainnya, saya bingung, karena ada relawan yang dampingi saya merasa tenang dan nyaman," ujar Khoirul.

Pada pagi harinya dr. I.B. Darmasusila, Sp.B., dan Suster Weni mengecek kondisi Roila dan Laily pascaoperasi.

"Gimana kabarnya Roila....Laily," sapa dr. Darma sambil tersenyum.

"Roila sama Laily harus berlatih bicara yaaa..., coba dilatih buka

mulutnya sedikit-sedikit," kata dr. Darma memotivasi.

Dr. Darma menyampaikan bahwa Roila dan Laily harus sering berlatih bicara supaya lafal bicaranya bisa jelas. Selain itu, selama penyembuhan luka di langit-langit mulutnya, keduanya disarankan jangan memakan makanan yang keras-keras dulu.

Suster Weni juga menyampaikan bahwa setelah operasi ini Roila dan Laily harus menjalani terapi bicara. "Nanti setelah lukanya sudah benar-benar kering bapak nanti coba cari rumah sakit yang bisa menangani terapi bicara biar nanti bicaranya jelas ya," ujar Weni.

Pada kegiatan Baksos kesehatan ke-137 yang dijalani dua hari 11 dan 12 Maret 2023, *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA Indonesia) secara keseluruhan berhasil menangani 186 pasien.

□ Anand Yahya

Artikel lengkap Perjuangan Roila dan Laily yang Terlahir Tak Sempurna dapat dibaca di: <https://bit.ly/42UCJUP>



Dari Redaksi

Cinta Kasih yang Tertanam di Kamal Muara

Program Bebenah Kampung yang dilakukan Tzu Chi di Kamal Muara, Penjaringan, Jakarta Utara telah memasuki tahap ke-3. Pada fase ini sebanyak 5 rumah telah dibangun ulang dan diserahkan kepada pemiliknya pada Maret 2023. Total Program Bedah Rumah Tzu Chi di wilayah Kamal Muara yang dimulai sejak tahun 2019 sudah membangun ulang 20 rumah layak huni bagi warga.

Bukan hanya membangun rumah layak huni saja, Tzu Chi juga merenovasi dua rumah ibadah di wilayah tersebut yaitu Majid Jami Al Huda dan Masjid Nurul Bahar. Hal ini dilakukan supaya para warga dapat beribadah dengan nyaman dan aman. Tidak berhenti sampai disini, pemberian paket sembako juga rutin dilakukan Tzu Chi di Kamal

Muara, pengobatan degeneratif, serta program pengentasan TBC juga sudah dijalankan di wilayah pesisir Jakarta Utara tersebut.

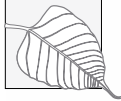
Terbaru, Tzu Chi juga mulai membangun ulang salah satu sekolah di Kamal Muara. Hal ini dilakukan karena kondisi fisik bangunan sekolah sudah usang. Kegiatan ini ditandai dengan peletakan batu pertama pembangunan Madrasah Nurul Islam oleh PJ Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono dan Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia Sugianto Kusuma yang juga bertepatan dengan bulan Ramadan 2023. Tentunya ini menjadi berkah tersendiri bagi warga Kamal Muara.

Selain pembangunan fisik, Tzu Chi juga pelan-pelan menganjurkan warga tentang pelestarian lingkungan, pendidikan, kesehatan, dan lainnya.

Bukan tanpa sebab, rangkaian bantuan-bantuan yang diberikan Tzu Chi tersebut bertujuan untuk memperbaiki serta meningkatkan kualitas kehidupan warga Kamal Muara. Sebagai salah contoh warga yang rumahnya sudah tidak layak huni, kini sudah memiliki rumah yang sehat, bersih, dan nyaman untuk ditinggali. Ini merupakan wujud cinta kasih dan perhatian Tzu Chi.

Bagi relawan Tzu Chi yang ikut mendukung program bebenah kampung di Kamal Muara juga menjadi ladang berkah. Kehadiran relawan yang terus mendampingi warga menjadi jalinan jodoh baik hingga saat ini dan menularkan energi positif kepada warga.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—


Pesan Master Cheng Yen

Memahami Hukum Sebab Akibat dan Tekun Melatih Diri

Terjun langsung ke masyarakat dan mengubah pengetahuan menjadi kebijaksanaan
Memahami hukum sebab akibat serta melenyapkan kemelekatan
Membantu dan membimbing semua makhluk hidup serta mengecilkan ego
Tekun bersumbangsih dan meneruskan cinta kasih





Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://bit.ly/3TX1OdG>

Kita telah melihat bagaimana relawan Tzu Chi bersumbangsih dengan sungguh-sungguh dan penuh cinta kasih. Dalam menyebarkan cinta kasih di dunia, saya harap kalian sering berinteraksi satu sama lain. Jika kalian menjalankan Tzu Chi seorang diri tanpa berinteraksi satu sama lain, kalian tidak dapat menghimpun kekuatan orang banyak untuk membantu lebih banyak orang yang membutuhkan. Jadi, kalian harus akrab satu sama lain layaknya keluarga. Di Tzu Chi, ini disebut saudara se-Dharma. Tidak peduli tinggal di daerah pegunungan, dataran rendah, atau pedesaan, kalian harus selalu memperhatikan saudara se-Dharma.

Untuk mencapai Kebuddhaan, kita harus menjalin jodoh baik dengan semua orang. Kita harus yakin akan hal ini. Kita mempelajari Dharma bukanlah demi memohon berkah. Sesungguhnya, kita tidak akan dipenuhi berkah dengan memohon saja. Berapa banyak yang kita lakukan, sebanyak itulah yang akan kita terima.

Kita tidak bisa menghapus sebab dan kondisi yang diciptakan di masa lalu. Apa yang kita tabur, itulah yang kita tuai. Ini berhubungan dengan hukum sebab akibat. Menabur benih berkah akan mendatangkan berkah. Jika menabur benih keburukan, kita pun akan menuai keburukan. Jadi, baik dan buruk dipengaruhi oleh sebab dan kondisi.

Perbuatan kita di masa lalu menentukan kondisi kita sekarang. Harap ingat bahwa kita telah menjalin jodoh baik di masa lampau sehingga sekarang kita dapat bersama-sama menjalankan Tzu Chi dengan sukacita layaknya keluarga.

Saat kita mendukung dan peduli satu sama lain layaknya keluarga, kita juga menciptakan sebab dan kondisi yang

membuat kita berjodoh. Jadi, sekarang kita harus menjalin jodoh baik satu sama lain dalam kehidupan ini agar kita tetap bisa bersumbangsih bersama di kehidupan berikutnya.

Pelatihan Diri Menumbuhkan Kebijaksanaan

Setiap hari, saya gembira mendengar laporan tentang hal-hal yang telah kalian lakukan dan saya merasa kita sangat dekat. Ketika insan Tzu Chi melakukan pelatihan diri, apa yang mereka latih? Pelatihan diri bukan hanya bagi seorang monastik. Umat perumah tangga juga harus menumbuhkan kebijaksanaan.

Setiap hari, umat perumah tangga bertemu tetangga, warga desa, dan lain-lain. Kalian dapat berinteraksi dengan banyak orang serta melihat dan mendengar lebih banyak tentang mereka. Kalian juga memiliki lebih banyak pengetahuan tentang masyarakat daripada para monastik. Namun, harap ingat untuk mengubah pengetahuan menjadi kebijaksanaan. Jadi, umat perumah tangga juga harus menumbuhkan kebijaksanaan.

Di tengah masyarakat, kalian bisa melihat dan mendengar banyak hal serta berinteraksi dengan banyak orang. Lewat banyaknya interaksi dengan orang-orang, kita dapat lebih memahami Dharma. Yang lebih berharga ialah bergabung di Tzu Chi. Dengan bergabung di Tzu Chi, kalian dapat berinteraksi dengan banyak orang dan menumbuhkan kebijaksanaan.

Sebelum bergabung dengan Tzu Chi, saat berinteraksi dengan orang lain, kalian mungkin bersikap penuh perhitungan. Itu adalah benih buruk yang ditanam di masa lalu sehingga kini, kalian merasa tidak senang saat berinteraksi

dengan orang lain. Namun, setelah bergabung di Tzu Chi, meski tetap memiliki benih karma buruk dari masa lalu, kalian dapat menerapkan Dharma dalam keseharian dan bersumbangsih sebagai Bodhisatwa dunia.

Benih karma buruk dapat ditransformasi. Dengan bergabung di Tzu Chi, kalian dapat menjadi Bodhisatwa dunia. Kita harus melatih diri di tengah masyarakat. Demikianlah kita membuka hati dan mentransformasi karma buruk menjadi jalinan jodoh baik. Meski pernah mengalami konflik dengan orang lain, tetapi dengan menjalankan Tzu Chi, kalian telah mentransformasi karma buruk menjadi jalinan jodoh baik.

Dengan adanya jalinan jodoh baik, kita dapat menghimpun kekuatan bersama untuk menciptakan berkah. Jika kalian memahami hal ini, kalian dapat mengubah pengetahuan menjadi kebijaksanaan. Saya berharap kita semua dapat melakukannya. Jadi, saya sering memberi tahu para bhiksuni di Griya Jing Si bahwa kita harus menghormati para relawan karena mereka memiliki kebijaksanaan yang luar biasa. Namun, meski para monastik lebih jarang berinteraksi dengan orang-orang, mereka telah mengembangkan kebijaksanaan dengan mempelajari Dharma. Pikiran dan hati mereka sangat tenang bagai air sumur.

Dua hari ini, saya terus berbicara tentang air sumur. Air sumur sangat tenang dan jernih. Tidak peduli berapa banyak air yang diambil, air akan terus terisi hingga ke titik semula dan tidak akan terus naik setelah itu. Ketika air diambil, air di dalam sumur akan terisi kembali, tetapi tidak akan meluap. Ini sama halnya dengan para monastik yang harus bersikap fleksibel. Ketika

dibutuhkan, mereka mengulurkan tangan untuk membantu. Kalau tidak, mereka akan melakukan pekerjaan masing-masing. Inilah cara mereka melatih diri.

Sebagai umat perumah tangga, kalian boleh terus berkembang seiring perkembangan masyarakat, selama kalian tetap mempertahankan sifat hakiki yang murni. Kita yang dipenuhi berkah harus bersumbangsih. Kita tidak perlu khawatir sumbangsih kita membuat apa yang kita miliki berkurang. Semuanya akan tetap sama, seperti air sumur.

Dengan adanya jalinan jodoh, kalian dapat bersumbangsih di tengah masyarakat bagi orang-orang yang membutuhkan tanpa mengharapkan imbalan. Ketika menjalankan usaha, kita harus menghitung berapa modal dan penghasilan kita. Ini membuat kita menjadi perhitungan. Namun, jika kita bertekad untuk bersumbangsih, sumbangsih kita akan tidak terbatas, bagai air sumur.

Saya berharap seluruh insan Tzu Chi dapat menjaga citra Tzu Chi di masyarakat dengan bersumbangsih tanpa pamrih. Buddha mengajari kita bahwa orang yang mempraktikkan ajaran Buddha tidak akan miskin. Lakukan saja hal yang benar tanpa mengharapkan imbalan. Kita harus bertanya kepada diri sendiri, “Apakah saya telah bersumbangsih?” Setiap berkah yang diciptakan akan kembali pada kita. Hendaknya kita mengingat hal ini.

Bodhisatwa sekalian, mari meneruskan kekuatan cinta kasih. Saya berharap kita semua tetap tekun melatih diri dan tidak menyia-nyiakan waktu.

□ Ceramah Master Cheng Yen Tanggal 23 Maret 2023
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Heryanto
Ditayangkan Tanggal 25 Maret 2023

慈悲行善福滿門 智慧處世德傳家

Berbuat Baik dengan Welas Asih Mendatangkan Berkah,
Membawa Diri dengan Kebijaksanaan Mewariskan Nilai Luhur bagi Keluarga.

Master Cheng Yen Menjawab

Sudah Melakukan Perbuatan Baik, Kenapa Harus Mematuhi Sila

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Saya sudah melakukan perbuatan baik, kenapa saya harus mematuhi Sila? Perbuatan baik sudah kulakukan, tetapi dalam hal makan, saya ingin menyantap makanan lezat dari daratan dan lautan. Semua yang bisa dimakan di dunia ini ingin kunikmati. Apakah dengan begitu, akan muncul rintangan karma dalam kehidupanku?

Master Cheng Yen menjawab:

Apakah tidak kontradiktif? Tentu saja bertolak belakang, satu sisi melakukan perbuatan baik, pada sisi lain melakukan pembunuhan terhadap hewan bernyawa, inilah kehidupan yang ada kebocoran.

□ (Dikutip dari Buku Kebijaksanaan Murni)

Genta Hati

Jadikan Dharma Sebagai Sandaran

Bangkitkan sebersit niat untuk berikrar mempelajari ajaran Buddha dan menyadari kebenaran alam semesta.

Segala sesuatu di dunia mengandung Dharma.

Tidak semua hal di dunia dapat berjalan sesuai keinginan.

Dalam interaksi antarmanusia pun kerap terjadi perbedaan pendapat.

Jadikan ajaran Buddha sebagai sandaran,

hadapi dan tuntaskan segala hal dengan Dharma,

serta sungguh-sungguhlah mewariskan pelita Dharma ini.

Wejangan Master Cheng Yen pada Pemberkahan Akhir
Tahun wilayah Taoyuan sesi ke-5, 14 November 2021

TZU CHI BATAM: Kunjungan Kasih**Bersyukur dan Giat di Misi Amal**

Muda-Mudi Tzu Chi (Tzu Ching) bersama murid Kelas Budi Pekerti (Tzu Shao) di Tzu Chi Batam mendapatkan pelajaran berharga dari kunjungan kasih yang mereka ikuti pada Minggu, 5 Maret 2023. Mereka mengunjungi dua penerima bantuan Tzu Chi (*Gan En Hu*) jangka panjang, yakni Salsa dan Dewi Setia Wati.

Setelah mendengar pengarahan dari relawan Tzu Chi, 157 peserta dibagi menjadi grup yang masing-masing terdiri dari 5-6 orang. Perjalanan menuju rumah dua penerima bantuan Tzu Chi ini mulanya mudah. Namun tak lama hujan lebat turun. Walau demikian, grup yang dibimbing oleh Wangi, salah satu relawan Komite Tzu Chi Batam, tetap berkunjung ke rumah dua *Gan En Hu* tersebut.

Salsa (7) mengidap kelainan saraf epidermis. Walau sudah berumur 7 tahun, tapi tubuhnya sangat kurus dan kecil. Tingginya pun seperti anak usia 2-3 tahun. Pada kunjungan ini, relawan mengobrol dengan ibu Salsa, memberi

semangat dan juga menghibur Salsa.

Setelah dari rumah Salsa, relawan mengunjungi rumah Dewi Setia Wati yang tak jauh dari rumah Salsa. Dewi, remaja yang memiliki segudang prestasi saat ini duduk di kelas XII jurusan Akuntansi dan Keuangan di SMK Al-Azhar Batam. Dewi selalu meraih juara 1 ataupun 2. Selain memberi bantuan biaya pendidikan, Tzu Chi Batam juga memberi dukungan moril kepada keluarga Dewi. Ayah Dewi sangat bersyukur akan bantuan yang telah diberikan.

Melihat begitu banyak orang yang menderita membuat Zoe Cerlynn Xu, relawan Tzu Ching, ingin lebih giat mengikuti kegiatan misi Amal. “Dari Salsa dan Dewi, saya bersyukur diberikan kesehatan dan tumbuh di keluarga yang selalu mengajarkan untuk berpikir positif. Karena apa yang kita pikirkan terus menerus, pikiran yang sama kan membuat hal tersebut menjadi nyata,” terang Zoe.

□ Paulina (Tzu Chi Batam)



Setelah kunjungan kasih ke *Gan en Hu* Salsa dan Dewi Setia Wati, Tzu Ching dan Tzu Shao di Tzu Chi Batam melakukan sharing dan memetik pelajaran berharga dari kunjungan kasih tersebut

Dok. Tzu Chi Batam



Syanny Wijaya (Tzu Chi Makassar)

Walaupun diguyur hujan, relawan Tzu Chi dan Tzu Ching Makassar membagikan Takjil gratis kepada masyarakat pengguna jalan raya di Kota Makassar.

TZU CHI MAKASSAR: Pembagian Makanan Berbuka Puasa Berbagi Takjil, Berbagi Kepedulian

Di bulan Ramadan tahun 2023, Tzu Ching (muda-mudi Tzu Chi) Makassar membagikan Takjil (makanan dan minuman untuk berbuka puasa) pada Minggu, 26 Maret 2023. Takjil ini diberikan kepada para pedagang kaki lima, pengemudi ojek online, pemulung, pejalan kaki, tukang becak, tukang parkir, dan pengguna jalan yang tengah menjalankan aktivitasnya dan berpuasa. Lokasi pembagiannya berada di empat titik jalan yang berada di Kota Makassar yaitu Jalan Achmad Yani, Jalan Mesjid Raya, Jalan Botolempangan, dan Jalan Bandang.

Sejak pukul 12.00 WITA, para relawan muda mudi Tzu Chi berkumpul untuk memasak dan mempersiapkan Takjil yang akan dibagikan. Menu yang dibuat kali ini sebanyak 500 paket berupa es buah dan nasi kotak. Sebanyak 23 Tzu Ching Makassar juga berpartisipasi dalam persiapan pembagian Takjil ini di Kantor Tzu Chi Makassar. Di waktu yang bersamaan,

tim konsumsi Tzu Chi Makassar juga menyiapkan nasi kotak di rumah salah satu relawan Tzu Chi.

Pukul 17.00 WITA, walaupun diguyur hujan, relawan dan Tzu Ching Makassar tetap bersemangat untuk membagikan Takjil gratis kepada masyarakat. Udin, pemulung yang kebetulan sedang melintas di jalan Mesjid Raya sambil menggendong anaknya yang masih balita juga mendapatkan berkah ini. “Sangat syukur karena anak-anak muda seperti kalian sangat punya kepedulian terhadap sesama. Semoga makanan ini menjadi berkah dan menambah amal adik-adik,” ungkap Udin.

Relawan Tzu Chi, Sunny juga turut berpartisipasi dalam kegiatan juga mengungkapkan kesannya mengikuti pembagian Takjil ini. “Ada perasaan senang berbagi dengan orang lain, seperti orang-orang yang masih beraktivitas di jalanan. Bila kita senang maka kita bisa berbagi dengan yang lain,” kata Sunny penuh sukacita.

□ Surya Metal (Tzu Chi Makassar)

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Baksos Kesehatan Keliling di Kalimantan Tengah**Bersama Menyehatkan Warga**

Suroso (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Bakti sosial kesehatan umum kembali digelar relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Kalimantan Tengah 1. Kegiatan ini berhasil melayani 1.117 orang pasien dari 13 desa binaan sekitar perkebunan.

Total 13 desa berhasil dijangkau, seperti Desa Pembuang Hulu I, Pembuang Hulu II, Desa Derangga, Tanjung Hara, Tanjung Paring, Panimba Raya, Tanjung Rangas, Seabi, Sandul, Kalang, Sungai Melawen, Medangsari, dan Runtu. Desa-desa ini berada di Kabupaten Seruyan dan Kabupaten Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah.

Sebanyak 1.117 orang pasien berhasil dilayani, dengan ragam penyakit mulai dari hipertensi, gatal-gatal, batuk pilek, dan penyakit degeneratif lainnya. Jangkauan layanan kesehatan yang luas membutuhkan tenaga medis yang tidak sedikit. Untuk itu, relawan menggalang kolaborasi dengan tenaga medis dari TIMA, puskesmas setempat juga dokter dari Xie Li Kalteng 2,3, dan 5.

Tak hanya tenaga medis, lancarnya bakti sosial kesehatan ini tak lepas dari dukungan banyak relawan. Sebagai

Ketua Xie Li Kalteng 1, Ridwan Ashari menjadi yang paling bertanggung jawab menyiapkan segala kebutuhan demi kelancaran bakti sosial ini. “Bahagia, itu yang paling saya rasakan. Semuanya dari yayasan, semuanya dari Tzu Chi Sinar Mas, saya hanya punya badan, punya panca indera, punya kesempatan, punya kesehatan, ya kenapa *enggak*? Itu yang selalu saya tanamkan kepada relawan-relawan di Kalteng 1,” pungkasnya.

Bakti sosial kesehatan ini juga sebagai sarana relawan untuk menemukan masyarakat yang memerlukan bantuan kesehatan lebih lanjut, seperti katarak, hernia, dan bibir sumbing. Selain memeriksa kesehatan di beberapa lokasi yang sudah ditentukan, dokter juga melakukan kunjungan ke rumah-warga yang kesulitan untuk berjalan ataupun beraktivitas..

□ Widodo (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Relawan Xie Li Kalimantan Tengah (Kalteng) 1 menggelar bakti sosial kesehatan umum pada 14-

16 Maret 2023. Kegiatan selama 3 hari ini dilakukan secara *mobile* dengan mendatangi 3 titik lokasi setiap harinya.



Erik Wardi (Tzu Chi Tebing Tinggi)

Anak-anak Kelas Budi Pekerti Tzu Chi Tebing Tinggi memijat dan menyuapi para kakek dan nenek penghuni Panti Jompo Yasobas untuk melatih dan menumbuhkan welas asih mereka.

TZU CHI TEBING TINGGI: Kunjungan Kasih Berbagi Kebahagiaan di Panti Jompo Yasobas

Sebanyak 35 rombongan anak-anak Kelas Budi Pekerti Tzu Chi Tebing Tinggi beserta 20 relawan dan 14 orang tua mengunjungi Panti Jompo Yasobas pada Minggu 19 Maret 2023. Kegiatan kunjungan kasih ini sebagai wujud perhatian sekaligus untuk menghibur para penghuni panti jompo yang berjumlah 15 orang.

Sebelum mengadakan kunjungan, anak-anak Kelas Budi Pekerti Tzu Chi Tebing Tinggi telah dijelaskan terlebih dahulu tujuan akan kegiatan ini. “Hari ini kita membawa anak-anak kelas budi pekerti dari usia 7 tahun sampai 12 tahun ke Panti Jompo Yasobas. Melalui kegiatan ini kita mengajarkan anak-anak secara langsung makna berbakti kepada orang tua dan menjalankan kewajiban sebagai anak kepada orang tua,” kata Utami Deni, salah satu relawan yang ikut dalam kegiatan.

Para orang tua yang ikut juga berbahagia dan turut mendukung kegiatan ini. Mereka dengan tulus dan

sukarela berdonasi berbagai konsumsi vegetarian dan aneka jenis kue dan snack. Dalam kesempatan ini, anak-anak dan relawan juga memberikan hiburan kepada akong dan ama (kakek dan nenek) dengan memijat, bernyanyi, dan memperagakan isyarat tangan.

Salah satu anak kelas budi pekerti, Ivy Lumiasha Yappan begitu bersemangat mempersiapkan kunjungan kasih ke panti jompo ini. Ia bahkan menyisihkan uang tabungan dia untuk memberikan paket berupa roti dan susu untuk akong dan ama di panti jompo. “Saya menabung seminggu sekali. Bersama mami memberi roti dan susu untuk diberikan ke akong dan ama. Kehidupan akong dan ama disini sangat sedih karena tidak punya keluarga. Kita harus berbakti pada orang tua dan nanti besar tidak boleh meninggalkan orang tua kita,” kata Ivy di sela-sela kegiatan.

Elin Juwita (Tzu Chi Tebing Tinggi)

TZU CHI SINGKAWANG: Bantuan Banjir Perhatian Tulus Dalam Nasi Bungkus

Hujan dengan intensitas tinggi mengguyur Kota Singkawang di awal-awal bulan Maret 2023. Akibatnya banjir menggenang di beberapa titik pemukiman warga. Relawan Tzu Chi Singkawang kemudian menggelar rapat bersama relawan dari Tzu Chi Jakarta lalu membuat persiapan untuk memberi bantuan bagi korban bencana banjir berupa nasi bungkus (vegetarian), air mineral, dan biskuit dan paket perlengkapan mandi yang terdiri dari ember, handuk, sabun, sikat dan pasta gigi.

Setelah siap, pada Selasa pagi, 7 Maret 2023 bantuan pun diantar oleh relawan yang dikoordinir oleh Ha Tjit Chiong. Bantuan dikirimkan ke beberapa lokasi banjir di wilayah Kelurahan Sekip Lama, Jalan Pasar Turi, Jalan Kalimantan Gang P4. Sedangkan paket perlengkapan mandi diantar ke para pengungsi yang berada di Kelurahan Condong dan di Ruang Serbaguna BLKI.

“Ada seribu lebih nasi bungkus beserta air mineral dan biskuit yang dibagikan serta 150 paket perlengkapan mandi. Itulah bentuk perhatian yang tulus dari insan Tzu Chi Singkawang terhadap bencana banjir kali ini yang terbilang merata di banyak tempat di Kota Singkawang ini,” tutur Ha Jit Chiong.

Selain itu, TIMA Singkawang beserta relawan Tzu Chi Singkawang juga berinisiatif untuk melakukan pelayanan kesehatan gratis bagi warga daerah terdampak banjir khususnya warga yang tinggal di kawasan Bantaran Sungai Komplek Pasar Baru, Kelurahan Pasiran, Singkawang pada Rabu, 22 Maret 2023. Pelayanan kesehatan yang diberikan kepada warga terdampak banjir yaitu tensi darah, pemeriksaan dan konsultasi kesehatan dengan para dokter, pemeriksaan kolesterol, asam urat, dan gula darah, serta pembagian obat-obatan gratis.

Bambang M. (Tzu Chi Singkawang)



Veronica (Tzu Chi Singkawang)

Tzu Chi Singkawang memberikan bantuan berupa nasi hangat, air mineral, dan biskuit yang diantar langsung ke rumah-rumah warga yang masih tergenang banjir di Kota Singkawang.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Pengumpulan Celengan Bambu Cinta Kasih Mengalir untuk Membantu Sesama

Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun kembali mengadakan kegiatan penuangan celengan bambu di Sekolah Dasar Swasta (SDS) 005 Cahaya pada Sabtu, 11 Maret 2023. Sejak pukul 07.30 WIB, sebanyak 14 relawan mulai menyiapkan segala perlengkapan yang dibutuhkan untuk penuangan celengan.

Koordinator kegiatan, Jurman mengawali kegiatan dengan kata sambutan dan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari celengan bambu kepada siswa-siswi, guru dan staf Sekolah Dasar Swasta (SDS) 005 Cahaya.

Pada kesempatan ini relawan juga mengajak mereka berdoa bersama untuk musibah bencana alam tanah longsor yang menimpa

Pulau Serasan di Kabupaten Natuna, Kepri.

Setelah berdoa bersama, relawan kemudian mulai mempersilahkan satu-persatu siswa, guru dan staf sekolah menuangkan koin cinta kasih yang telah lama mereka kumpulkan ke dalam wadah penampungan. Raut wajah bahagia pun terpancar dari para peserta dibarengi dengan gemerincing koin-koin logam yang berjatuhan.

Saat proses penuangan berlangsung, terlihat seorang guru agama Buddha yang bernama Musinen (52) menuangkan celengan bambu Tzu Chi yang berbeda dengan yang lainnya. Ia pun berharap penuangan celengan bambu terus berlanjut sampai kapan pun karena bisa melatih sifat rasa welas asih terhadap sesama.



Dok. Tzu Chi Tanjung Balai Karimun

Siswa-siswi Sekolah Dasar 005 Cahaya tampak begitu semangat saat berfoto bersama dalam kegiatan penuangan celengan bambu yang diadakan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun.

“Saya sudah memiliki celengan bambu ini sejak tahun 2000. Saya sangat senang dengan kedatangan

Tzu Chi karena kita bisa berbagi lewat celengan bambu ini,” ungkapnya. Dengan senantiasa berpikiran baik, seseorang

akan menumbuhkan niat baik terus-menerus dan melakukan perbuatan baik setiap hari.

Calvin (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Surawaty (Relawan Tzu Chi Jakarta)

Bersemangat dan Terus Tumbuh di Tzu Chi



Arimami Suryo A.

“Jalan menjadi relawan Tzu Chi bagi saya adalah satu pilihan tanpa penyesalan.”

di Tzu Chi saya mau berteman dengan semuanya dan menjadi lebih terbuka.

Sebelum di Tzu Chi saya juga punya sifat yang egois, suka memaksakan kehendak diri kepada orang lain. Apalagi kalau ada orang berlaku atau berkata tidak baik kepada saya, langsung saya cari sampai dapat orang tersebut. Setelah ikut *training* relawan, berkegiatan, dan banyak *sharing* dengan relawan Tzu Chi lainnya, sifat egois saya ini mulai sedikit-sedikit berubah.

Selama di Tzu Chi, paling sering saya ikut kegiatan-kegiatan di misi amal, banyak hikmah yang saya ambil. Kita sering mempunyai rasa tidak puas dan kurang, padahal udah ini, itu, ada semua. Setelah ikut di misi amal, saya belajar bersyukur dengan apa yang dimiliki sekarang. Saya juga otomatis jadi lebih mengerti kalau kita mau membantu orang lain tidak dengan asal memberi saja, tapi ternyata membantu orang itu juga butuh kebijaksanaan.

Master Cheng Yen sering berkata *Hidup Akan menjadi lebih Bermakna Jika Kita Bisa Memberi Manfaat Bagi Orang Lain*. Kata-kata inilah yang terus menyemangati saya saat melakukan pendampingan untuk *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi). Ketika

melakukan survei dan mengetahui ada masalah tentu itu menjadi hambatan bagi kemajuan *Gan En Hu*. Tapi begitu kita bantu dan mereka perlahan bisa terbebas dari penderitaannya itu rasanya senang sekali. Rasa senang itu juga saya rasakan ketika habis berkegiatan lainnya bersama relawan.

Desember 2022 kemarin menjadi salah satu momen bahagia bagi saya karena dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi. Tentunya perjalanan saya menjadi relawan Tzu Chi juga banyak terinspirasi dari Master Cheng Yen. Bagi saya beliau seorang guru yang bijaksana dan penuh dengan cinta kasih. Saya merasa bersyukur bisa berada di jalan Tzu Chi yang telah dibukakan oleh Master Cheng Yen.

Selama menjadi relawan Tzu Chi, keluarga juga sangat mendukung sekali. Tidak pernah mengeluh atau komplain. Karena tanpa dukungan mereka saya belum tentu menjadi relawan Tzu Chi. Anak-anak saya saat ini juga sudah *tau* jadwal saya berkegiatan di Tzu Chi, malah suka tanya kalau saya tidak berangkat.

Jalan menjadi relawan Tzu Chi bagi saya adalah satu pilihan tanpa penyesalan. Banyak hal yang tidak bisa kita lihat dan kita rasakan kalau misanya tidak ada di Tzu Chi. Oleh karena itu saya akan terus menggenggam jalinan jodoh ini dan berusaha menjadi murid Master Cheng Yen yang bersemangat dan terus bertumbuh di Jalan Bodhisatwa.

□ Seperti yang dituturkan kepada:
Arimami Suryo A.

Dulu sebelum tinggal di Jakarta, saya tinggal di Medan. Waktu itu saya sering melihat tayangan DAAI TV dan melihat kegiatan relawan. Dari sini timbul niatan untuk bergabung menjadi relawan Tzu Chi. Saya sempat *sharing* ke teman juga tentang niatan tersebut. Lalu teman saya bilang ‘yakin mau menjadi relawan?’ Karena waktu itu saya juga masih sibuk bekerja, niatan untuk menjadi relawan itu pun berlalu begitu saja.

Saat saya pindah ke Jakarta dan kebetulan berkunjung ke RSKB (kini RS Cinta Kasih Tzu Chi) saya melihat spanduk ada pendaftaran relawan, itu sekitar tahun 2017 akhir. Dari situ saya mencoba daftar dan dihubungi oleh relawan Tzu Chi. Setelah pendaftaran itu

saya mulai aktif menjadi relawan Tzu Chi menjelang pertengahan tahun 2018.

Pertama ikut kegiatan Tzu Chi saya hadir dalam kegiatan bedah buku yang dilaksanakan di Depo Pendidikan dan Pelestarian Lingkungan Duri Kosambi. Dari situ saya kemudian diajak untuk ikut kegiatan-kegiatan lainnya seperti sosialisasi relawan, *Xun Fa Xiang*, dan lain-lainnya. Jadi pertama ikut menjadi relawan itu banyak sekali kegiatan yang saya ikuti, hampir semua.

Banyak yang berubah dari diri saya ketika menjadi relawan Tzu Chi. Ketika menjadi relawan saya belajar banyak hal, salah satunya bagaimana caranya bisa menjalin jodoh yang baik dengan orang lain. Dulu untuk soal berteman, saya orangnya cenderung pemilih, tetapi

Pembagian Beras di TPA Cipayung

Berbagi Kasih Lewat Butiran Beras Cinta Kasih

Pada Kamis, 16 Maret 2023 di TPA Cipayung Depok, relawan *He Qi* Pusat bekerja sama dengan Kostrad 1 membagikan 100 karung beras kepada para pemulung di sekitar TPA Cipayung.

“Kegiatan hari ini dalam rangka Bakti sosial HUT Kostrad ke 62 yang jatuh tanggal 6 Maret 2023, kami mengajak Tzu Chi untuk bersama berbagi beras untuk para pemulung. Kita memilih pemulung karena mereka hidup serba kekurangan, kita berharap bisa sedikit meringankan beban mereka,” jelas Mayor Inf Riko Haries Wahindra, S.H. perwakilan dari Kostrad 1.

Panas terik matahari tidak menyurutkan semangat relawan menghampiri pemulung yang sedang memulung di lokasi. Salah satu yang menerima beras adalah Apin (50) yang telah menekuni profesi pemulung sejak tahun 1999. “Bantuan beras ini sangat bermanfaat bagi keluarga saya, semoga panjang ke depannya jalinan dengan Tzu Chi,” harapnya setelah menerima beras cinta kasih dari relawan.

□ Beh Guat Ngo (He Qi Pusat)



Beh Guat Ngo (He Qi Pusat)

Audiensi Menkes RI

Dukungan Bagi Layanan Kesehatan Tzu Chi Hospital



Arimami Suryo A.

Menteri Kesehatan RI, Budi Gunadi Sadikin kembali berkunjung ke Tzu Chi Hospital, PIK, Jakarta Utara pada Jumat, 3 Maret 2023. Dalam kunjungan ini, Menkes Budi Gunadi Sadikin juga berdiskusi dengan jajaran Tzu Chi Hospital terkait layanan kesehatan unggulan yang ada di rumah sakit ini.

Diskusi yang berlangsung di Ballroom Tzu Chi Hospital ini dihadiri Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Medika Sugianto Kusuma, Ketua Tzu Chi Indonesia Liu Su Mei, Direktur Senior Tzu Chi Hospital Prof. Dr. Satyanegara, Direktur Utama Tzu Chi Hospital dr. Gunawan Susanto, Sp. BS, jajaran direksi dan manajemen Tzu Chi Hospital, dan relawan Tzu Chi Indonesia.

“Saya terima kasih sekali Tzu Chi ini mau membangun fasilitas kesehatan salah satunya *Bone Marrow Transplant* (transplantasi sumsum tulang). Karena itu sangat penting untuk mengobati pasien-pasien yang terkena kanker darah dan itu ada banyak di Indonesia,” ungkap Menkes Budi Gunadi Sadikin.

□ Arimami Suryo A.

Pelatihan 4 in 1

Mengubah Kesadaran Menjadi Kebijakan

Selama dua hari, yaitu 11-12 Maret 2023 Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan Kamp Pelatihan 4 in 1 yang pertama di tahun 2023. Pelatihan ini berlangsung di Gedung Aula Jing Si, Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara.

Sejak Sabtu, 11 Maret, sebanyak 500 relawan Tzu Chi hadir di Aula Jing Si. Mereka datang dari 7 *He Qi* dari Jabodetabek, dan dari luar kota yang mencakup Bandung, Surabaya, Singkawang, Jambi, Palu, Batam, Tanjung Balai Karimun, Pekanbaru, Medan, Palembang, dan Lampung.

“Tema Pelatihan kali ini adalah *Mengubah Kesadaran menjadi Kebijakan di Jalan Bodhisatwa*, jadi diharapkan peserta *online* maupun *offline* mendapatkan manfaat, bagaimana mereka praktik di Jalan Bodhisatwa,” jelas Haryo Suparmun selaku Ketua Tim Pelatihan Relawan Tzu Chi Indonesia.

Dalam kegiatan ini juga dilaksanakan pelantikan 90 relawan calon komite oleh Ketua Tzu Chi Indonesia.

□ ZSM Tzu Chi Indonesia



Merry Lie (He Qi Barat 1)

Penyuluhan Sadari

Sosialisasi YKPI ke Tzu Chi School



Khusnul Khotimah

Semua perempuan wajib tahu tentang dan bagaimana mempraktikkan *Sadari* (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dengan benar dan teratur. Itulah misi Yayasan Kanker Payudara Indonesia (YKPI) yang datang ke Sekolah Tzu Chi Indonesia, memberikan penyuluhan tentang deteksi dini kanker payudara kepada para guru dan staf, Selasa 14 Maret 2023.

“Sehingga bilamana ada perubahan pada payudara, bisa cepat diketahui dan diperiksa ke dokter. Dan seandainya ternyata itu adalah suatu kanker, kami harapkan itu yang masih dini sehingga bisa sembuh bila dilanjutkan dengan pengobatan,” terang dr. Martha Roida Manurung dari YKPI.

“Sesi ini sangat informatif. Dari sesi ini saya lebih mengetahui ternyata kanker itu bisa terjadi bahkan ketika kita umur 20-an, 30-an. Dan juga kami diajarkan cara melakukan *early screening* Sadari, dan perawatan yang tersedia di zaman sekarang ini,” kata Venny Lukito, guru mata pelajaran Biologi.

□ Khusnul Khotimah

Kilas

Cermin

Perjalanan Xiaowen Menjadi Puas Diri

Xiaowen adalah seorang gadis kecil yang suka membeli banyak tempat pensil dan juga sering membeli minuman. Selain itu, sehabis makan ia suka menumpuk banyak tisu di atas meja. Suatu hari, ia melihat sebuah tempat pensil tua penuh tambalan di meja guru, dan dengan penasaran bertanya.

“Guru, ini barang kuno milik siapa? Sudah begitu usang, kenapa masih dipakai?”

Guru berkata, “Kenapa barang lama tidak boleh dipakai? Lalu harus memakai apa?”

Xiaowen berkata, “Harus selalu memakai barang model baru! Setiap kali ada kotak pensil model baru, saya selalu meminta kakek untuk membelikannya. Jadi saya sudah memiliki banyak kotak pensil yang beragam jenis.”

Guru berkata, “Xiaowen, kamu setiap hari membawa berapa kotak pensil ke sekolah?”

Xiaowen berkata, “Saya hanya membawa satu, untuk apa membawa begitu banyak kotak pensil? Itu sangat berat!”

Guru berkata, “Kalau kamu hanya membawa satu, sebenarnya tidak perlu membeli begitu banyak kotak pensil untuk disimpan di rumah. Yang disebut kotak pensil adalah tempat untuk menyimpan pulpen dan alat tulis. Ini adalah alat yang dapat membawa barang dengan mudah. Jika sudah tidak bisa dipakai lagi, bisa membeli yang baru. Kalau untuk alat tulis yang ditaruh di rumah, bisa pakai kotak silinder atau laci agar alat tulis tersusun dengan rapi, atau bisa pakai kotak biskuit untuk menyimpannya. Kenapa harus terus membeli kotak pensil baru?”



Illustrasi: Visakha Abhasharadewi

Guru itu mengajarkan Xiaowen tentang prinsip menghargai berkah dan mengasihi barang. Ia juga berbagi kisah tentang tempat pensil tua miliknya. Ternyata ayah sang guru membelikan tempat pensil ini untuknya sebelum ujian masuk SMA. Dulu ayahnya membelikan tempat pensil ini dengan cara menghemat uang dan hanya makan roti untuk makan siang selama seminggu.

Saat ujian masuk universitas, guru menemukan ada lubang kecil di tempat pensil dan pulpen bisa terjatuh keluar. Ayah sang guru awalnya ingin

membelikan tempat pensil baru untuknya, tetapi ibunya segera memperbaiki kotak pensil, jadi guru terus menggunakannya selama sepuluh tahun hingga sekarang.

Guru tersenyum dan berkata kepada Xiaowen. “Ada beberapa kali, saya melihat kotak pensil baru, atau ada orang yang ingin memberi saya kotak pensil baru. Saya pernah berpikir untuk menggantinya, tetapi terpikir bahwa tempat pensil ini mengandung harapan ayah untuk saya dan mengingatkan saya akan sifat ibu yang mengasihi barang, jadi saya merasa sayang untuk membuangnya. Sebenarnya saya juga sedang mengoleksi, mengoleksi cinta kasih orang tua saya untuk saya. Dengan begitu banyak kenangan di dalamnya, saya hanya membutuhkan satu tempat pensil ini saja. Xiaowen, sebelum membeli barang, pikirkan apakah kamu membutuhkannya atau menginginkannya, jangan membebani bumi karena keserakahan!”

Setelah mendengarkan pengalaman gurunya yang menggunakan tempat pensil selama sepuluh tahun, Xiaowen mulai mengintrospeksi diri sendiri dan memutuskan untuk mengurangi membeli minuman, berhenti menghabiskan uang sembarangan untuk membeli kotak pensil baru, dan mulai menjadi anak yang puas diri dan tidak banyak keinginan.

□ Penerjemah: Erlina Zheng, Penyelaras: Arimami Suryo. A
Sumber Buku: 真心寶貝 (Zhēn Xīn Bǎo Bèi)

Info Sehat



Stunting (Efek dan Pencegahannya)

Dr. dr. Conny Tanjung Sp.A (K)
Dokter Spesialis Anak Tzu Chi Hospital



Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengganggu pertumbuhan pada anak. Stunting juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat atau pendek.

Tapi tidak semua anak pendek itu stunting. Nah, itulah gunanya kita memantau pertumbuhan. Jadi setiap kali ke dokter, dokter anak, dokter umum, Puskesmas akan dipantau panjang badan. Kalau panjang badannya awalnya baik kemudian dia turun *percentile*-nya, berarti kecepatan pertumbuhannya berkurang. Ini yang kita sebut dengan stunting.

Jadi ada faktor resiko dimana orang tua sudah harus *aware* dari awal. Misalnya kalau anaknya lahirnya memang sudah prematur. Atau anaknya lahirnya dengan *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR), kelainan kongenital, lingkungan, dan ketidaktahuan orang tua ini juga bisa berpengaruh. Jadi kita harus ingat bahwa stunting itu terjadinya tidak sekonyong-konyong dia stunting, tapi dimulai dengan *weight faltering*.

Stunting ini juga membawa efek buruk. Jangka pendeknya stunting memudahkan anak untuk gampang sakit, dan mempengaruhi perkembangan. Sedangkan efek jangka panjangnya lebih buruk lagi yaitu mempermudah adanya penyakit degeneratif (jantung, hipertensi, diabetes, atau kanker), dan juga mempengaruhi sumber daya manusia karena berpengaruh kepada kemampuan motorik dan inteligensi.

Stunting dapat dicegah dengan berbagai cara seperti:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh anak sehingga tidak sering sakit.
2. Pemberian komposisi MPASI sudah harus benar. Jadi harus berkecukupan proteinnya, lemak, karbohidrat, bukan hanya sayur dan buah. Karena yang berperan untuk pertumbuhan dengan baik adalah berkecukupan kalori dan proteinnya.
3. Untuk tata laksananya kalau anak terdeteksi stunting, semakin cepat ditangani semakin baik hasilnya. Terutama dengan asuhan nutrisi pediatrik yang benar.

Sedap Sehat

Soto Banjar

Bahan-bahan:

- 200 gr Ayam vegan
- 1 liter Air
- 3 butir Cengkeh
- 5 buah Kapulaga
- 4 cm Kayu Manis
- 3 buah Bunga Lawang

Bumbu Halus:

- 2 cm Jahe
 - ½ sdt Jinten
- (tumbuk halus kedua bahan)

Bumbu Sambal:

- 6 buah Cabai rawit merah
- ¼ sdt Garam
- 100 ml Air

Cara Memasak:

1. Didihkan air, lalu rebus ayam vegan. Masukkan cengkeh, kapulaga, kayu manis, bunga lawang, biji pala, dan jahe sampai wangi dan empuk.
2. Panaskan Minyak. Tumis bumbu halus sampai harum, lalu tuang ke dalam rebusan ayam vegan.
3. Masukkan garam, lada bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai matang.
4. Angkat daging ayam vegan. Suwir-suwir.
5. Sambal: rebus cabai rawit, garam, dan air. Lalu blender hingga halus.
6. Sajikan soto bersama suwiran daging nabati dan pelengkap lainnya.

□ Resep: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara

Foto: Arimami Suryo A.



Ragam Peristiwa



PERESMIAN KANTOR SEKRETARIAT HE QI TIMUR (18 MARET 2023)

RUMAH BARU INSAN TZU CHI. Ketua Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei bersama relawan Komite Tzu Chi Jakarta menabuh genderang dan memotong tumpeng sebagai tanda diresmikannya Kantor Sekretariat Relawan Tzu Chi Komunitas He Qi Timur. Wilayah Kelapa Gading menjadi spesial karena tonggak berdirinya Tzu Chi Indonesia berawal dari sini, Kelapa Gading Jakarta Utara.

Hadiyanto Kurniawan (He Qi Timur)



PERESMIAN RUMAH DINAS SATBRIMOB POLDA KALBAR (18 MARET 2023)

MEWUJUDKAN HUNIAN NYAMAN. Ketua Umum Bhayangkari Juliati Sigit Prabowo memotong pita didampingi Kapolri Jenderal Polisi Drs. Listyo Sigit Prabowo, M.Si dan Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Sugianto Kusuma saat meresmikan 264 unit rumah dinas Satbrimob Polda Kalbar di Pontianak. Rumah dinas ini dibangun ulang dengan tipe 50 terdiri dari 3 kamar, 1 kamar mandi, dapur, ruang makan, dan halaman.

Arimami Suryo A.



BANTUAN BAGI KORBAN KEBAKARAN DI PLUMPANG (9 MARET 2023)

KEPEDULIAN DAN PERHATIAN. Kebakaran Depo milik PT Pertamina di Plumpang Jakarta Utara pada 3 Maret 2023 menyebabkan korban jiwa dan luka-luka, serta lebih dari 200 rumah terbakar. Merespon musibah tersebut, Tzu Chi bekerja sama dengan Polsek Penjaringan memberikan bantuan 350 paket berisi beras, minyak goreng, gula, DAAI Mi, dan masker.

Clarissa Ruth



BANTUAN BAGI KORBAN LONGSOR DI BOGOR (16 MARET 2023)

WUJUD KEPEDULIAN DAN DUKUNGAN. Prihatin dengan musibah tanah longsor di Kampung Baru, Desa Sinarsari, Kelurahan Empang, Bogor Selatan, relawan Tzu Chi Bogor memberikan dukungan. Hal tersebut diwujudkan dengan pemberian paket berupa baju layak pakai, selimut, sandal, tempat makan, perlengkapan mandi, ember, dan karpet plastik.

Dewi Margaretha (Tzu Chi Bogor)

Tzu Chi Internasional

Relawan Tzu Chi Bersihkan Pantai di Changhua

Tidak Hanya "Memungut", Tapi Juga Harus "Mengurangi"



Zhan Mingjie

Relawan Tzu Chi mengumpulkan botol-botol plastik bekas minuman setelah membersihkan pantai di wilayah pesisir Changhua.

Kegiatan bersih-bersih pantai lahan basah pesisir di Changhua sudah berlangsung selama tujuh tahun. Setelah berhenti karena pandemi, relawan Tzu Chi kembali mengadakan kegiatan bersih-bersih pantai pada 12 Maret 2023. Hampir 500 orang dari kelas Tzu Shao, tim basket Tzu Chi, National Chang-Hua Senior High School of Commerce, Yuanta Bank

Cabang Changxing, dan Taiwan Fund for Children and Families cabang Changhua turut berpartisipasi.

Setelah acara resmi dimulai, relawan Chen Xiulan menjelaskan bahwa hari ini adalah kegiatan bersih-bersih pantai pertama di Lahan Basah Hanbao pada tahun 2023. Ia berkata, "Lautan adalah sumber dari semua kehidupan. Semoga melalui kegiatan bersih-bersih pantai

hari ini, laut menjadi lebih bersih dan indah."

Chen Xiulan melanjutkan, "Semoga teman-teman semua, baik yang tua maupun yang muda, bisa merenungkan tiga hal. Mengapa bisa ada sampah di lautan? Bagaimana mendaur ulang sampah ini? Apa yang dapat Anda lakukan mulai hari ini?"

Jawabannya sangat sederhana, "Asalkan kamu tidak buang, saya tidak perlu memungutnya." Namun, hal yang lebih penting adalah semoga saat orang-orang kembali ke rumah dan menjalani kehidupan sehari-hari, bisa menerapkan prinsip "bersih dari sumbernya". Ketika bepergian, orang-orang bisa membawa lima pusaka, yaitu mangkuk, gelas, sumpit, saputangan, dan tas. Merawat bumi dimulai dari diri kita sendiri.

Anggota Tim Basket Tzu Chi, Nian Yixuan dan Nian Jingbang sudah dua kali ikut membersihkan pantai bersama ayah mereka Nian Mingjie. Kedua bersaudara itu ditugaskan untuk memungut sampah di area pantai. "Kami ingin pergi bersama orang-orang lain ke celah-celah batu untuk memungut sampah. Makin banyak sampah yang

kita pungut, pantai akan menjadi makin bersih dan indah."

Changan dan Shengjie, dua siswa yang sedang beristirahat di tanggul bercerita kepada relawan Tzu Chi, "Saya sangat senang berpartisipasi dalam kegiatan bersih-bersih pantai hari ini. Setelah pulang, saya ingin mulai memilah sampah dan mengurangi menciptakan sampah yang tidak perlu."

Semua orang bersama-sama mengumpulkan 430 kilogram beraneka jenis sampah, di antaranya ada 88 kilogram barang yang bisa didaur ulang dan 342 kilogram sampah yang tidak bisa didaur ulang.

Walaupun kegiatan bersih-bersih pantai selama beberapa jam tidak mungkin bisa membersihkan semua sampah, tetapi dapat menyadarkan orang-orang bahwa bumi dan laut yang indah harus dijaga bersama oleh semua orang. Hanya dengan memulai dari diri kita sendiri untuk tidak membuang sampah sembarangan dan selalu membawa lima pusaka, kehidupan di bumi dapat berkembang secara berkesinambungan.

□ dilaporkan oleh Lin Yijing dari Changhua, Taiwan | Penerjemah: Erlina