No. 214 | Mei 2023

Buletin Tzu Chi

Menebar Cinta Kasih Universal

www.tzuchi.or.id
tzuchiindonesia
Tzu Chi Indonesia

把握時間，
珍惜空間；
人與人之間要感恩、
尊重、愛。

Manfaatkan waktu dan hargai ruang yang tersedia dengan sebaik-baiknya, diantara sesama harus bisa saling berterima kasih, menghormati, dan mengasihi.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi

http://q-r.to/babzmh

Donasi Langsung

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

Kho Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)

Relawan Tzu Chi membagikan paket lebaran berupa sembako kepada warga yang membutuhkan selama bulan Ramadan 2023. Dalam kesempatan ini, Tzu Chi menyalurkan 47.461 paket lebaran di beberapa kota di Indonesia.

Paket Lebaran Tzu Chi 2023

Perhatian dan Kehangatan Menjelang Hari Raya

"Pembagian paket lebaran merupakan wujud kebersamaan dan toleransi, sekaligus bertujuan untuk meringankan beban warga yang merayakan Idul Fitri"

Wajah Elan Bin Lanen (76) tampak bahagia saat menerima paket lebaran dari relawan Tzu Chi di kediamannya Kampung Buni Asih, Cikarang Utara pada 8 April 2023. Kebahagiaan Elan makin lengkap karena bantuan berisi beras dan DAAI mi tersebut bisa membuatnya berhemat menjelang lebaran.

"Bukan seneng lagi, duitnya bisa dipakai buat kebutuhan lain. Pokoknya berkahnya saya. *Alhamdulillah*, ini sampai lebaran, awet, *he...he...,*" ucap Elan sambil terkekeh.

Elan tinggal sendirian di rumah yang sangat sederhana. Kedua anaknya sudah lama meninggal dunia karena sakit. Sedangkan istrinya meninggal saat pandemi *Covid-19.* Elan sempat depresi karena getirnya hidup yang dialaminya. Namun perlahan ia bangkit dari keterpurukan. Sehari-harinya ia memulung, pendapatannya pun tidak menentu.

Elan juga bersyukur dan kagum atas perhatian yang ia dapatkan dari relawan Tzu Chi. *"Iiihhh,* satu baik-baik, kedua hormatnya ke saya. Peduli dan perhatiannya, saya terima kasih banyak, ke relawannya, ke yayasannya juga," tambah Elan.

Sementara itu Bunira, warga Jatirahayu, Bekasi yang juga menerima paket lebaran mengaku bantuan ini merupakan berkah baginya. Bunira memiliki warung makan, tetapi beberapa bulan ini warungnya sepi hingga membuatnya kesulitan memenuhi kebutuhan sehari-hari.

"Alhamdulillah, bersyukur sekali di bulan suci ini dikasih berkah, ini *ngebantu banget* untuk kami yang lagi susah. Bisa menghemat, ini berasnya bisa bertahan sepuluh hari. *Seneng* banget," ucap Bunira.

Bunira juga menyampaikan rasa salutnya akan keramahan dan kebaikan relawan Tzu Chi. "Awal datang saya disambut dengan ramah, berasnya dibawain sama relawan karena saya *gak* kuat. Kita yang dibantu merasa bersyukur *banget* ada yang *perhatiin* kita," tuturnya.

Dalam kegiatan yang penuh toleransi dan kehangatan ini, bukan hanya para penerima bantuan yang merasakan sukacita, tetapi para relawan juga, seperti Vita yang membantu pembagian paket di Jatirahayu, Bekasi.

"Senang sekali bisa menjadi bagian dari Tzu Chi, dapat berbagi pada mereka yang lebih membutuhkan. Hebatnya di sini kita bisa berbagi tanpa memandang perbedaan," ungkap Vita penuh syukur.

Cinta Kasih Menyebar di Pelosok Nusantara

Terdapat 47.461 paket lebaran yang dibagikan relawan Tzu Chi sejak 26 Maret 2023 hingga pertengahan April 2023. Pembagian paket selain di wilayah Jabodetabek, juga dilakukan di kota-kota lainnya yaitu Medan, Batam, Tanjung Balai Karimun, Pekanbaru, Padang, Lampung, Palembang, Bandung, Sukabumi, Cianjur, Surabaya, Makassar, Palu, Singkawang, dan Biak.

Sebelum membagikan paket, relawan Tzu Chi selalu terlebih dahulu melakukan survei dan membagikan kupon ke rumah-rumah warga. Saat pembagian paket, bagi warga yang tidak bisa datang untuk mengambil paket, relawan juga mengantar langsung ke rumah, seperti Eni (33) yang harus menjaga anaknya Ardha (13) yang menderita lemah otot.

"*Alhamdulillah* seneng dibantu, ini nantinya buat makan sehari-hari dan ketupat juga buat Ardha. Terima kasih Tzu Chi dan para relawan yang udah *nge*-bantu dan peduli sama Ardha," ucap Eni.

Selain pembagian paket lebaran, relawan Tzu Chi di berbagai komunitas di seluruh Indonesia juga mengadakan bermacam kegiatan seperti berbagi takjil, buka puasa bersama, serta bazar murah barang-barang seperti pakaian, perabot, dan kebutuhan lainnya. Tujuan diadakan kegiatan-kegiatan ini selain sebagai wujud kebersamaan dan toleransi, juga bertujuan meringankan beban warga yang merayakan Idul Fitri.

Paket Lebaran untuk Petugas Kebersihan

Senin, 10 April 2023, relawan Tzu Chi juga menyalurkan 3.500 paket beras cinta kasih bagi para pegawai perbantuan di Istana Presiden melalui Kantor Sekretariat Presiden yang disambut baik Sony Kartiko, Kepala Biro Administrasi Sekretariat Presiden.

"Kami menerima bantuan beras dari Yayasan Buddha Tzu Chi sebanyak 3.500 paket. Nantinya kami distribusikan kepada pegawai perbantuan seperti petugas taman, petugas kebersihan, *office girl/boy*. Tidak hanya pegawai di Istana Presiden Jakarta saja tapi juga pegawai dalam kategori tersebut yang berada di Istana Presiden lainnya seperti di Bogor, Cipanas, Jogja dan Bali," kata Sony.

Relawan Tzu Chi berharap bantuan ini bisa membantu mereka yang benar-benar membutuhkan. "Semoga bermanfaat, dan harapan kami ke depannya bisa terus bekerja sama dan menjalin jodoh baik dengan Sekretariat Kepresidenan terutama dalam kegiatan kemanusiaan," harap Joe Riadi, Ketua Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Indonesia.

❑ Tim Redaksi Tzu Chi Indonesia

Artikel lengkap tentang **Perhatian dan Kehangatan Menjelang Hari Raya** dapat dibaca di: https://bit.ly/40XKkjs

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. Dicetak 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@tzuchi.or.id.

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi.

Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Kisah Ikhsan Berjuang Melawan Kanker

Doa Terbaik untuk Kesembuhan Ikhsan

Narsa (54), ayah dari Ikhsan Nasrullah (13) salah satu penerima bantuan Tzu Chi dengan sabar menunggu kedatangan relawan di gapura depan Kampung Rawa Melati, RT 006/01, Tegal Alur, Kalideres, Jakarta Barat. Hari itu, Jumat, 14 April 2023, relawan ingin kembali menjenguk dan melihat kondisi Ikhsan yang menderita kanker di lengan kirinya.

Setelah bertemu dengan tiga relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 1, Narsa kemudian menemani relawan menyusuri gang sempit menuju rumahnya. Setibanya, Barina (43), ibu dari Ikhsan kemudian mempersilahkan relawan untuk masuk ke rumah. Sambil duduk lesehan di dalam rumahnya, Narsa kemudian menceritakan awal mula penyakit yang diderita putranya tersebut sejak akhir tahun 2020.

"Awalnya ada bengkak sedikit, anaknya *ngeluh*. Setelah itu diurut, tetapi tidak ada perubahan setelah beberapa bulan," ungkap laki-laki yang setiap harinya berjualan air keliling tersebut. Melihat kondisi anaknya yang tak kunjung sembuh, Narsa kemudian memutuskan untuk membawa Ikhsan untuk mendapat bantuan medis.

Setelah sempat dioperasi lengannya yang bengkak, di akhir tahun 2021, juga dilakukan biopsi (tes untuk mendeteksi dan memantapkan diagnosis penyakit kanker) di lengan kiri Ikhsan. Bagaikan tersambar petir di siang bolong, hasil *biopsi* tersebut membuat Nasra tercengang karena harus ada proses amputasi untuk penyembuhan penyakit anaknya tersebut. "Setelah itu langsung divonis amputasi. Katanya, *'pak ini kalau tidak diamputasi akan menjadi beban',"* kenang Nasra.

Nasra dan Barina pun kebingungan. Mereka berdua pun langsung menerawang jauh ke depan tentang masa depan anaknya jika harus kehilangan lengan kirinya. Akhirnya keduanya sepakat untuk menghentikan pengobatan medis terlebih jika harus ada proses amputasi pada akhir tahun 2022.

Arimami Suryo A

Relawan Tzu Chi memberi perhatian dan menyemangati Ikhsan Nasrullah (13) salah satu Gan En Hu (penerima bantuan Tzu Chi) dalam melawan penyakit kanker yang dideritanya.

"Enggak (amputasi), karena itu bukan satu-satunya jalan. Kita harus *ikhtiar*. Masa depannya kan masih panjang, apalagi kalau sampai enggak punya tangan. Kepikiran," ungkap Nasra. Setelah pengobatan medis berhenti, kedua orang tua Ikhsan kemudian rutin membawanya berobat alternatif di wilayah Balaraja, Tangerang hingga saat ini. "Saya berdoa terus, tiap malam doa supaya diberikan kesembuhan," kata Nasra.

Hingga pada September 2022, Nasra diberikan informasi oleh salah satu guru sekolahnya Ikhsan tentang pengajuan bantuan ke Tzu Chi. Setelah mengajukan permohonan bantuan, relawan Tzu Chi melakukan survei ke rumah Ikhsan pada Oktober 2022. Dari hasil survei tersebut, pengajuan bantuan bagi Ikhsan pun disetujui berupa bantuan biaya pengobatan dari Tzu Chi. "Ya membantu, untuk tambah-tambah beli obat herbal dan ongkos," jelas Nasra kepada relawan.

Dalam kesempatan ini, Ikhsan pun tak lupa mengucapkan rasa syukurnya. Walaupun dengan sedikit malu-malu, ia tetap memberikan senyum simpul kepada para relawan yang mengunjugi sekaligus menyemangatinya. "Terima kasih, buat cici sudah kasih semangat terus. Senang *diperhatiin* (relawan)," kata Ikhsan sambil tersenyum.

Ai Phing Ong, relawan pendamping Ikhsan juga sempat dilema. Tetapi melihat keyakinan dan hal-hal yang mendasari penolakan orang tua Ikhsan untuk proses amputasi, relawan pun tetap memberikan *support*. Ia berharap penyakit yang diderita Ikhsan di lengan kirinya supaya lekas sembuh dengan pengobatan yang dilakukan saat ini.

"Harapannya Ikhsan harus sembuh, apapun yang ditempuh baik medis atau alternatif, kita harus yakin pasti sembuh. Dengan kekuatan kasih, doa, dan keyakinan, Ikhsan pasti bisa," kata Ai Phing Ong di akhir kunjungan.

❑ Arimami Suryo A.

Artikel lengkap Doa-Doa Terbaik untuk Kesembuhan Ikhsan dapat dibaca di: https://bit.ly/41JI2X6

Dari Redaksi

Toleransi dalam Balutan Kehangatan dan Perhatian

Menyambut Idul Fitri, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kembali berbagi berkah kepada masyarakat dengan membagikan paket Lebaran berupa bantuan sembako sebanyak 47.461 paket. Ini merupakan wujud perhatian Tzu Chi sekaligus meringankan beban warga prasejahtera menjelang lebaran.

Pembagian paket lebaran ini berlangsung sejak akhir Maret 2023 hingga pertengahan April 2023 yang berlangsung di wilayah Jabodetabek.

Selain itu kegiatan serupa juga dilakukan di kota-kota lain di Indonesia seperti Medan, Batam, Tanjung Balai Karimun, Pekanbaru, Padang, Lampung, Palembang, Bandung, Sukabumi, Cianjur, Surabaya, Makassar, Palu, Singkawang, dan Biak, Papua.

Selain pembagian bantuan kepada masyarakat luas, bantuan menjelang Lebaran juga diberikan oleh relawan Tzu Chi kepada para *Gan En Hu* (Penerima bantuan Tzu Chi). Bantuan ini juga tidak lepas dari peran aktif para donatur Tzu Chi yang telah bersumbangsih untuk mewujudkan bantuan-bantuan tersebut.

Bukan hanya itu, pada saat umat Islam menjalankan ibadah puasa, relawan Tzu Chi dan Tzu Ching (muda-mudi Tzu Chi) di berbagai wilayah di Indonesia juga ikut berbagi.

Mereka menyiapkan paket Takjil (makanan dan minuman untuk berbuka puasa) yang dibagikan menjelang waktu berbuka puasa kepada warga yang melintas di jalan raya, pengemudi ojek online, tukang parkir, pemulung, serta warga yang membutuhkan.

Kentalnya toleransi dan saling berbagi menjelang lebaran setiap tahunnya selalu berjalan di Indonesia. Hal ini pula yang terus diwujudkan Tzu Chi untuk terus menjaga silaturahmi antar umat beragama.

Dengan begitu hangatnya suasana menyambut hari raya dapat dirasakan oleh semua orang dalam wujud perhatian dan cinta kasih untuk meringankan beban masyarakat yang membutuhkan.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

上人開示

Pesan Master Cheng Yen

Misi Budaya Humanis Menyebarkan Dharma ke Segala Penjuru

Menyebarkan Dharma dan membawa manfaat dengan ketulusan
Misi budaya humanis menyucikan dunia dengan air Dharma
Memberitakan kebenaran, membimbing ke arah yang benar, dan merekam sejarah
Mewariskan kebajikan dan cinta kasih ke segala penjuru

Artikel dan video dapat dilihat di:
https://bit.ly/41IrygI

Untuk menjalankan misi budaya humanis Tzu Chi, kita harus sungguh-sungguh dan memiliki hati yang tulus. Belakangan ini, saya sering mengatakan bahwa kita harus memiliki kesungguhan dan ketulusan hati. Budaya humanis sangatlah abstrak. Bagaimana kita bisa menunjukkan budaya humanis itu?

Saya sering mengatakan bahwa hanya orang yang dapat menyebarkan Dharma dan bukan sebaliknya. Bagaimana cara kita menyebarkan Dharma dan membawa manfaat bagi semua makhluk? Kuncinya terletak pada misi budaya humanis. Tanpa misi budaya humanis, kita tidak dapat menyebarkan Dharma. Budaya humanis meliputi waktu, ruang, interaksi antarmanusia, hal, dan benda.

Hendaklah misi budaya humanis kita selalu menggenggam waktu dan ruang untuk melaporkan apa yang terjadi di dunia. Saya telah melihat bahwa badan misi budaya humanis kita selalu sepenuh hati. Sebagai contoh, laporan tentang bebek mandarin. Saya merasa bahwa kisah ini sangat layak untuk dilaporkan karena bebek ini sungguh langka dalam ekosistem kita.

Di dunia ini, jumlah bebek mandarin hanya tersisa sedikit. Terlebih lagi, lingkungan hidup mereka sangat unik. Setelah melihat ini, saya merasa bahwa misi budaya humanis kita harus tetap melaporkan fakta dan peristiwa nyata. Suatu hal yang sangat jarang terlihat hendaknya kita bagikan kepada semua orang. Inilah tanggung jawab misi budaya humanis. Misi budaya humanis dapat membuka wawasan semua orang. Inilah letak nilai dari misi budaya humanis. Oleh karena itu, saya sungguh bersyukur.

Kita tidak hanya memilih laporan yang bernilai, tetapi juga menelusuri sejarahnya. Hendaklah kita membagikan sejarah masa lalu dan rencana masa depan kita. Tayangan kita selalu memberitakan kebenaran dan membimbing ke arah yang benar. Kita harus mengklasifikasikan setiap tayangan dengan jelas.

Mewariskan Sejarah

Setiap zaman memiliki beritanya masing-masing. Ada berita terkini, berita masa lalu, dan berita internasional. Kita juga dapat merapikannya menjadi satu. Inilah cara kita mewariskan sejarah. Kita juga harus mendokumentasikan misi kesehatan dengan sepenuh hati. Dokter dan perawat kita mendedikasikan hidup mereka untuk menyelamatkan nyawa. Saya berharap bahwa semangat ini juga dapat ditunjukkan lewat misi budaya humanis kita.

Beberapa pasien yang telah menjalani operasi besar hanya berterima kasih kepada dokter penanggung jawab yang merawat mereka tanpa mengetahui bahwa operasi itu sesungguhnya dilakukan oleh banyak dokter ahli. Selain dokter penanggung jawab, mereka tidak tahu jumlah dokter yang membantu operasi. Mereka juga tidak mengenal asisten, perawat, dan lainnya. Tidak hanya ada dokter di sana, melainkan masih banyak lagi. Bahkan, selembar kain untuk membungkus alat medis pun tidak mudah.

Setiap dokter menggunakan banyak alat medis, seperti pisau, gunting, jarum, benang. Setiap alat dikemas dalam sebuah kantong. Saya pernah masuk ke dalam ruang persediaan untuk melihat-lihat dan saya melihat banyak kantong berisi pisau. Dapat terlihat bahwa dokter memerlukan banyak alat medis. Setiap dokter memiliki keahlian masing-masing. Setiap kantong alat medis tidak dapat digunakan oleh semua orang. Semua bergantung pada keahlian setiap dokter. Ini sungguh rumit.

Setiap alat medis memerlukan tingkat kebersihan khusus. Jadi, insan misi budaya humanis harus memberi tahu kepada pasien bahwa untuk menyelamatkannya, tidak hanya membutuhkan 1, 3, atau 4 orang dokter, melainkan banyak dan terkadang mencapai 10 orang dokter.

Operasi pun tidak hanya berjalan 1 hingga 2 jam, tetapi hingga 20 jam. Beberapa pasien berpikir bahwa hanya ada satu dokter yang menyelamatkan mereka. Kita harus memberi tahu mereka bagaimana perjuangan para dokter, berapa biaya, tenaga, dan materi yang dikeluarkan untuk menolong mereka.

Saya sering berbicara tentang nilai kehidupan. Untuk menyelamatkan nyawa satu orang, kita menghabiskan banyak sumber daya. Jadi, kita harus menemukan cara untuk menghasilkan laporan mendalam tentang misi kesehatan kita, termasuk tenaga, materi, himpunan kekuatan cinta kasih, dan kerja keras.

Kita harus memberi tahu orang-orang mengenai mereka yang ditolong dan mereka yang menolong. Semua orang harus mengetahui hal ini. Saya harap kita dapat memberitakan kebenaran sehingga masyarakat dapat memahami apa yang dijalani para dokter. Ini yang harus kita lakukan terus-menerus.

Kita harus melaporkan tentang bagaimana misi amal dijalankan secara internasional, bagaimana misi kesehatan menyelamatkan nyawa, dan bagaimana Tzu Chi menjalankan misi lainnya. Kita perlu memberi tahu di mana bencana telah terjadi dan seberapa jauh kita telah pergi untuk menyalurkan bantuan. Kita harus menyebarkan informasi dan merekam sejarah dengan misi budaya humanis kita. Hendaklah misi budaya humanis dapat merekam semua jejak kita.

Selama beberapa puluh tahun terakhir, saya telah bekerja dengan sangat keras. Saat ini, saya berharap dapat duduk dan melihat bagaimana kalian menjalankan misi Tzu Chi dan mewariskannya. Inilah harapan saya saat ini. Hendaklah misi budaya humanis Tzu Chi terus mengutamakan kebenaran, kebajikan, dan keindahan. Hendaklah kita mengemban tanggung jawab budaya humanis dengan hati yang sangat tulus.

Misi budaya humanis dapat menunjukkan kebajikan dan keindahan akan kesatuan dan keharmonisan. Bagaimana kita membangkitkan keindahan dalam hidup? Buddha berkata bahwa kehidupan ini tidak kekal dan ada banyak ketidakmurnian di dunia ini. Saya sungguh berharap di tengah ketidakmurnian, kita dapat menemukan kebenaran yang menakjubkan.

Dunia tidak boleh kekurangan keindahan sifat hakiki manusia. Kita harus menyebarkan kebenaran ini. Dibutuhkan insan berbakat untuk membimbing dan menginspirasi orang-orang. Bagaimana cara kita membimbing orang lain? Dengan mengemban tanggung jawab misi budaya humanis.

Kisah hidup orang-orang adalah kebenaran. Ketika kita membagikan kisah hidup orang lain, itu akan menjadi sebuah teladan untuk kita pelajari. Jika perbuatan orang itu buruk, itu menjadi pengingat bagi diri kita sendiri. Inilah cara kita membimbing dunia.

Saya berharap bahwa kita semua dapat sungguh-sungguh melindungi ajaran Buddha di masa kini. Terlebih lagi, kita harus menunjukkan semangat budaya humanis. Makna dari Da Ai TV berarti cinta kasih. Cinta kasih berarti menyebarkan Dharma dan membawa manfaat bagi semua makhluk. Inilah arah kita.

❑ Ceramah Master Cheng Yen Tanggal 14 April 2023
Sumber: Lentera Kehidupan - Daai Tv Indonesia
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Heryanto
Ditayangkan Tanggal 16 April 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

Bagaimana Cara Bersikap di Jalan Raya

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Sekarang ini kondisi lalu lintas begitu kacau, dimana sebetulnya duduk persoalannya?

Master Cheng Yen menjawab:

Jika manusia bisa melakukan komunikasi dengan baik maka jalan akan dapat dilalui dengan lancar. Sayangnya, semua orang hanya saling berebut duluan tanpa mau mengalah, kenapa tidak mau saling berkomunikasi dengan hati yang tenang.

Jalan-jalan juga sering digali dan ditimbun sana-sini, ini tentu sulit dilewati. Tanpa rencana jangka panjang yang baik, tentu membuat jalan sering mengalami kemacetan.

❑ (Dikutip dari Buku Kebijaksanaan Murni)

Genta Hati

Tulus Dalam Segala Hal, Membawa Keharmonisan dan Kedamaian

Janganlah meremehkan sebatang rumput kecil.
Segala sesuatu di alam semesta memiliki manfaat.
Setiap orang hendaknya saling menghormati dan mengasihi serta menghargai segala sesuatu di dunia.
Bersyukur dalam segala hal serta senantiasa tulus dan bersungguh hati akan membawa keharmonisan dan kedamaian terbesar di dunia.

Wejangan Master Cheng Yen pada ramah-tamah misi amal Taiwan Selatan, 24 Maret 2023

TZU CHI BATAM: Gathering *Gan En Hu*

Perhatian Bagi Penerima Bantuan

Tzu Chi Batam kembali mengundang para *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi) untuk datang ke Aula Jing Si Batam, dua pekan jelang Idul Fitri pada 9 April 2023. Relawan menyiapkan paket Idul Fitri bagi para *Gan En Hu*. Mengusung tema "Menyambut Idul Fitri dengan Meningkatkan Kesadaran dan Kesehatan Bersama", para relawan juga memberikan edukasi kesehatan yang materinya dibawakan oleh dokter dari TIMA Batam.

Dr. Josua Partogi Saing, Sp.B (K) Onkologi, membawakan materi "Deteksi Dini Kanker Payudara" untuk para *Gan En Hu* yang telah berkeluarga. Pada waktu yang bersamaan di lobi lantai 4, anak-anak juga diberikan materi tentang "Dampak Penggunaan *Gadget* pada Perkembangan Anak" yang dibawakan dr. Adam Herman, M.Med(OM), SpOk.

"Banyak anak yang perilakunya sudah mulai berubah akibat penggunaan *gadget,* mulai sifat agresif pada orang tua kalau penggunaan *gadget*-nya atau *hp*-nya dihentikan, mestinya anak-anak menurut tapi ini malah perilakunya berlawanan jadi agresif pada orang tua," tutur Dr. Adam.

Relawan menyadari bahwa waktu memang tak dapat diputar kembali, namun memori dapat dikenang balik melalui foto-foto. Karena itulah, video kilas balik *Gathering Gan En Hu* juga diputarkan di tengah acara. Seperti kisah pasutri Sukma dan Rahmah yang mendapat bantuan biaya pengobatan dan biaya hidup. Sukma mengidap diabetes sejak lama, setelah dibantu Tzu Chi, dan mendapat perawatan medis lukanya yang besar menjadi kecil dan kering, perlahan-lahan ibu ini bisa berjalan dengan bantuan tongkat dan kini sudah mulai normal. Kesembuhan ini tak luput dari kasih sayang keluarganya dan pendampingan relawan Tzu Chi Batam.

Setelah penyerahan Paket Idul Fitri secara simbolis dan pembagian uang saku Idul Fitri kepada sebanyak 272 peserta, acara pun ditutup. Berkat sumbangsih dan kerjasama sebanyak 92 relawan, acara berjalan penuh rasa kekeluargaan dan syukur.

❑ Rina Dewi (Tzu Chi Batam)

Yao Cheng (Tzu Chi Batam)

Tak hanya mendapatkan paket Idul Fitri dan Tunjangan Hari Raya, para Gan En Hu Tzu Chi Batam juga mendapatkan edukasi kesehatan dari dokter TIMA Batam.

Dok. Tzu Chi Medan

Sebanyak 1.000 paket Lebaran diberikan relawan Tzu Chi kepada warga kurang mampu di empat desa di wilayah Kecamatan Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Medan.

TZU CHI MEDAN: Bantuan Paket Lebaran

Berbagi Berkah dengan Warga Percut Sei Tuan

Menyambut Idul Fitri, relawan Tzu Chi Medan di komunitas *He Qi* Jati membagikan 1.000 paket Lebaran kepada warga kurang mampu di empat desa di Kecamatan Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Medan pada 8 April 2023. Paket ini berisi 10 kg beras, 1 liter minyak goreng, 1 botol sirup, dan 5 bungkus DAAI mi.

Kegiatan bertema *Satu Orang Satu Kebajikan Menghimpun Cinta Kasih* ini bertempat di Politeknik Willmas Bisnis Indonesia. Sebanyak 112 orang yang terdiri dari relawan Tzu Chi, mahasiswa, dan karyawan Politeknik Willmas Bisnis Indonesia bergotong-royong dalam pembagian paket Lebaran ini.

Dua pekan sebelumnya, relawan melakukan survei ke empat desa di Percut Sei Tuan yaitu Medan Estate, Sampali, Laut Dendang, dan Bandar Setia. Survei ini didampingi Kepala Lingkungan setempat dan kupon paket lebaran diberikan langsung pada warga prasejahtera. "Yayasan Buddha Tzu Chi terus berbagi kepada warga kami yang kurang mampu dalam rangka menyambut Hari Raya Idul Fitri," tutur Camat Percut Sei Tuan, A. Fitriyan Syukri, S.STP,M.Si.

Warga yang datang ke lokasi dipandu relawan saat mengambil paket Lebaran. Mereka yang kesulitan membawa paket juga dibantu relawan, sukarelawan, dan para mahasiswa. Yusni (67) warga Dusun Tiga Kenari Laut Dendang, sangat senang mendapat paket Lebaran. Suaminya sudah lama meninggal. "Bantuan ini sangat membantu kebutuhan kami," kata Yusni bersukacita.

Koodinator kegiatan, Susanto Musim mengungkapkan rasa syukur atas dukungan yang diberikan berbagai pihak sehingga pembagian paket Lebaran yang berlangsung selama 4 jam ini berlangsung lancar. "Semoga makna cinta kasih yang terkandung dalam pembagian paket Lebaran ini bisa mengurangi penderitan warga," harapnya.

❑ Wennie Lie (Tzu Chi Medan)

TZU CHI PEKANBARU: *Gathering* Penerima Bantuan

Ramah Tamah di Bulan Penuh Berkah

Kho Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)

Sebanyak 84 keluarga penerima bantuan Tzu hi Pekanbaru yang berjumlah 121 orang hadir dalam acara yang bertemakan tentang Saling Memaafkan.

Ramah-tamah penerima bantuan di Tzu Chi Pekanbaru kali ini bertepatan di bulan puasa, Minggu, 9 April 2023. Sebanyak 84 keluarga penerima bantuan yang berjumlah 121 orang hadir dalam acara ini yang bertemakan *Saling Memaafkan*.

Wismina, relawan Tzu Chi kemudian berbagi tentang Kata Perenungan Master Cheng Yen. "Setiap kali kita memaafkan orang lain, berarti kita sedang menambah berkah. Semakin kita berlapang dada, maka berkah yang kita peroleh akan semakin besar," ucapnya.

Dalam momentum menyambut hari raya, ada sesi kuis berhadiah tas daur ulang yang cantik, yang terbuat dari plastik bungkus makanan dan juga ada botol minum. Beberapa penerima bantuan tampak antusias menjawab pertanyaan kuis. Suasana menyambut lebaran makin terasa ketika Saniah, relawan Tzu Chi yang menjadi pemandu acara mengajak para hadirin bersama-sama menyanyikan lagu Selamat Hari Lebaran.

Sebagai ungkapan ikut bersukacita menyambut Idul Fitri, Tzu Chi Pekanbaru menyiapkan 70 angpau dan paket lebaran kepada penerima bantuan yang tersebar di Bagansiapiapi, Perawang, Dumai dan Pekanbaru. Dan dalam acara ramah tamah ini, bantuan tersebut terbagi kepada 42 keluarga penerima bantuan.

Pada akhir acara, para penerima bantuan yang membawa celengan melakukan penuangan celengan bersama. Hanya dengan mengembangkan kekuatan cinta kasih dan siklus kebajikan dari setiap orang, barulah dapat tercipta masyarakat aman dan harmonis. Hal ini telah diterapkan oleh para penerima bantuan melalui celengan dana kecil amal besar yang didalamnya terkandung kekuatan cinta kasih dan juga tercipta siklus kebajikan dimana donasi celengan akan digunakan untuk membantu mereka yang membutuhkan.

❑ Kho Ki Ho, Wismina (Tzu Chi Pekanbaru)

Henry Tando (*He Qi* Utara 2)

Perhatian Tzu Chi pada warga Perumahan Cinta Kasih di Palu, Sulawesi Tengah tak pernah putus. Kali ini Tzu Chi membagikan 400 paket beras untuk warga.

TZU CHI PALU: Bantuan Paket sembako

Perhatian untuk Warga Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Palu

Sebagai perwujudan cinta kasih terhadap sesama, relawan Tzu Chi Palu membagikan 400 paket beras yang masing-masing berisi 10 kg beras untuk warga prasejahtera di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi di Palu, Sulawesi Tengah. Kegiatan ini digelar di Aula Perumahan Cinta Kasih pada Minggu, 2 April 2023.

Sebelumnya kupon beras telah dibagikan pada 31 Maret dan 1 April 2023 secara *door to door* dan disurvei langsung oleh para relawan. Pada 1 April 2023 juga, relawan mengadakan acara buka puasa bersama warga. Sebanyak 200 warga turut hadir.

Pada hari pembagian beras, Ketua Tzu Chi Palu, Ruddy Chandra mengajak warga untuk bersama-sama menjaga menjaga kebersihan dan lebih menguatkan silaturahmi antar warga dengan lebih sering melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Saat pembagian paket beras, juga ada penuangan celengan bambu. Sebelum menerima paket beras, Sapiah (42) salah satu warga juga menuangkan celengan bambu miliknya. Sapiah bercerita setelah musibah terjadi ia tinggal di Huntara hingga kini tinggal di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Palu.

"Saya sangat bersyukur bertemu dan menerima bantuan dari Tzu Chi. Setelah dapat rumah pun saya masih dapat bantuan-bantuan seperti sekarang ini dapat paket beras. Hari ini saya juga berkesempatan menuangkan celengan bambu, hati saya merasa penuh syukur dan senang karena saya bisa ikut serta membantu sesama yang membutuhkan bantuan," ujarnya terharu.

❑ Krislin Aprisela, Ninin Arifin, Henry Tando (Tzu Chi Palu)

TZU CHI PONTIANAK: Pembagian Paket Takjil

Berbagi 1.000 Kebahagiaan di Bulan Ramadan

Bulan Ramadan menjadi bulan yang paling dirindukan oleh umat Muslim. Sebagai bentuk solidaritas dan perhatian kepada sesama, para relawan Tzu Chi Pontianak dan anggota polisi dari Polresta Pontianak membagikan takjil yakni makanan berbuka puasa pada Minggu, 9 April 2023. Ini merupakan kegiatan pertama relawan Tzu Chi Pontianak setelah wabah *Covid-19*.

Sebanyak 1.000 paket makanan dengan 500 paket berisikan nasi kuning lengkap beserta air mineral, dan 500 paket berisi 4 jenis kue, kurma dan air mineral. Pembagian dilaksanakan di sekitar Tugu Bambu Runcing Pontianak.

Pembagian dibagi menjadi 4 tim di titik arah bandara, arah Ahmad Yani, Arah Tanjung Pura dan arah Daya Nasional. Sebelum pembagian paket takjil, relawan Tzu Chi dan muda-mudi yang ikut berpartisipasi berdoa bersama.

Paket makanan dibagikan kepada pengguna jalan yang melintas seperti pengemudi ojek *online*, pengemudi sepeda motor, pengendara sepeda, dan pejalan kaki tanpa memandang suku, ras, dan agama. Pembagian 1.000 paket makanan berbuka puasa ini selesai dalam waktu sekitar 1 jam setengah.

Setelah pembagian paket selesai, seluruh relawan berkumpul di Taman Tanjung Pura untuk melakukan *sharing* serta evaluasi kegiatan sambil menunggu waktu untuk berbuka puasa bersama. "Senang banget ya hari ini ada kegiatan berbagi 1.000 paket makanan, sudah lama (kegiatan) Tzu Chi Pontianak vakum, hari ini kita ada kegiatan dan ada kesempatan lagi untuk berbuat kebaikan berbagi dengan sesama," kata Lina, relawan Tzu Chi Pontianak.

❑ Novia Ferryani (Tzu Chi Pontianak)

DoK. Tzu Chi Pontianak

Sebagai bentuk solidaritas dan perhatian kepada sesama, relawan Tzu Chi Pontianak membagikan 1.000 paket takjil (makanan berbuka puasa) kepada masyarakat Pontianak.

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Bantuan Paket Lebaran

Berbagi Berkah Ramadan untuk Petugas Kebersihan

Relawan Tzu Chi di *Xie Li* Sumatera Selatan (Sumsel) 1 berbagi kasih dengan 120 petugas kebersihan di Kota Palembang dengan memberikan bantuan paket sembako. Kegiatan yang turut didukung oleh Paguyuban Sinar Mas Sumatera Selatan ini diserahkan langsung di Kantor Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan (DLHK) Kota Palembang, (5/4/2023).

Dalam kesempatan ini, Dr. H. Akhmad Mustain.S.STP, M.Si, Kepala Dinas DLHK menyambut baik bantuan yang diberikan relawan. "Jumlah petugas kebersihan kami sebanyak 1.418 orang. Dan kami memang belum ada alokasi dana untuk memberi bingkisan di bulan Ramadan ini. Untuk itu meski belum bisa membantu semua petugas kami, saya sangat berterima kasih dan mengapresiasi atas bantuan ini karena dapat membantu meringankan dan membahagiakan para petugas kebersihan," ujarnya.

Akhmad Mustain berharap ke depan bantuan-bantuan seperti ini dapat terus bertambah agar lebih banyak lagi petugas kebersihan yang memperoleh bantuan sembako. "Dan semoga ke depan akan terjalin keakraban antara kami dan Paguyuban Sinar Mas bersama Tzu Chi," harapnya.

Dewi Tjandi, salah satu relawan mengatakan kegiatan ini sebagai dukungan bagi petugas kebersihan Kota Palembang yang sudah banyak berkontribusi bagi kebersihan Kota Palembang. "Selain juga sebagai bagian dari program Berbagi Berkah Ramadan tahun ini," ujarnya.

Dewi Tjandi (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Bulan Ramadan digunakan relawan Tzu Chi di Xie Li Sumatera Selatan (Sumsel) 1 bersama Paguyuban Sinar Mas Sumatera Selatan berbagi paket sembako untuk 120 petugas kebersihan di Kota Palembang.

Hal tak jauh berbeda juga disampaikan Iwan Setiawan, Ketua Paguyuban Sinar Mas Sumatera Selatan. "Ini wujud penghargaan kami kepada petugas kebersihan yang sudah banyak jasanya bagi kebersihan Kota Palembang. Selain juga sebagai dukungan kami agar para petugas kebersihan ini bisa menunaikan ibadah puasa dengan tenang hingga nanti lebaran," ungkapnya.

Dukungan bagi para petugas kebersihan Kota Palembang ini sudah dilakukan relawan selama tiga tahun berturut-turut.

❑ Dewi Tjandi (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Dewi Soejati (Relawan Tzu Chi Batam)

Mengukur dan Menyelami Diri Lewat Kata Perenungan

Dok. Tzu Chi Batam

Saya mulai tertarik untuk mengenal Tzu Chi itu berawal dari membaca artikel di Buletin Tzu Chi. Saat itu ada salah satu artikel yang memuat tentang relawan-relawan Tzu Chi Taiwan yang terjun untuk memberi bantuan kemanusiaan kepada korban gempa bumi di Wufeng, Taiwan pada tahun 1999. Disitulah rasa ingin tahu tentang kegiatan kerelawanan Tzu Chi mulai timbul.

Karena sifat saya yang tidak sentimental, setelah membaca artikel tersebut justru membuat saya semakin penasaran dan menebak-nebak apa itu makna dari welas asih. Dan sesungguhnya dorongan apa membuat para relawan Tzu Chi ingin bersumbangsih tanpa pamrih.

Lalu tepatnya di Hari Kemerdekaan Republik Indonesia pada tahun 2007, saya diajak oleh Wangi *Shijie,* salah satu relawan Tzu Chi Batam untuk mengikuti kegiatan sosialisasi relawan baru. Ini merupakan pertama kalinya saya mengenal komunitas sosial yang berlandaskan cinta kasih. Setelah beberapa kali mengikuti sosialisasi dan kegiatan, akhirnya saya dilantik menjadi relawan abu putih.

Perjalanan saya dalam berbagai Misi Tzu Chi pun semakin jauh. Berbagai kegiatan juga pernah saya ikuti seperti di Misi Amal, Misi Kesehatan, Misi Pendidikan, dan beberapa misi lainnya hingga sekarang. Perjalanan itupun akhirnya membawa diri saya menuju ke jenjang relawan Komite Tzu Chi dan dilantik oleh Master Cheng Yen, pendiri Tzu Chi.

> *"Saya bersyukur memiliki kesempatan dan kehidupan untuk terjun ke masyarakat melakukan misi amal dan sosial"*

Tidak pernah terpikirkan oleh saya bahwa awal mulanya hanyalah sebuah rasa ingin tahu. Tetapi malah dapat bertemu dengan Master Chen Yen di Tzu Chi Hualien, Taiwan. Saya merasa amat kagum dengan beliau.

Dalam salah satu wejangan Dharma, Master Cheng Yen selalu mengingatkan kita semua untuk senantiasa mengubah pola pikir atau sudut pandang saat bertemu dengan suatu masalah, rintangan, dan gesekan antar sesama. Mengubah aliran pikiran negatif menjadi positif. Dengan begitu beban hati akan berubah menjadi ringan.

Dharma tersebut saya petik, pelajari, dan tiada hentinya saya praktikkan. Saya masih ingat awal membaca Kata Perenungan Master Chen Yen, saya selalu berpikir untuk mengukur orang lain namun seiring waktu saya menyadari itu tepatnya adalah untuk mengukur diri sendiri.

Salah satu perubahan terbesar dalam hidup saya selama bergabung menjadi relawan Tzu Chi adalah menjalani pola hidup vegetaris. Sejak awal bergabung ke dalam komunitas relawan, prinsip ini (vegetaris) sudah disadari namun butuh waktu 5 tahun yaitu di tahun 2012, saya baru menjalani pola hidup vegetaris dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor pendorongnya tidak sedikit antara lain berkeinginan memupuk welas asih dan mengikis karma buruk dalam diri sendiri secara perlahan-lahan, serta doa yang senantiasa diucapkan oleh umat Buddhis *"semoga semua makhluk hidup berbahagia".* Selain itu mencintai bumi juga menjadi salah satu faktor pendorong yang kuat untuk bervegetaris karena saya menyadari bahwa peternakan merupakan penyumbang polusi udara terbesar di muka bumi ini.

Semoga saya selalu menjadi bagian dari Tzu Chi dan berada di jalan Bodhisatwa. Saya juga bersyukur memiliki kesempatan dan kehidupan yang telah diberikan untuk bisa terjun ke masyarakat melakukan misi amal dan sosial.

Di komunitas, saya dipercaya untuk menjadi Wakil Ketua Relawan Tzu Chi Batam Komunitas Nagobeng. Jodoh ini pun akan saya genggam dengan sebaik-baiknya, berusaha menjadi pemerhati yang baik agar senantiasa menjalin jodoh baik dengan sesama. Melalui ladang inilah (menjadi relawan), saya dapat melatih diri dan memupuk welas asih dalam diri sendiri yang menjadi tujuan awal saya bergabung menjadi relawan Tzu Chi.

❑ Seperti yang dituturkan kepada Rina Dewi (Tzu Chi Batam)

Kilas

Bazar Amal

Bazar Mini Penuh Sukacita

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Pusat (*Hu Ai* Jakarta Pusat) mengadakan Bazar Mini di Kelurahan Taman Sari, Jakarta Barat dan di Jalan Taman Sari di lingkungan rumah warga, pada 9 April 2023. Disebut *Bazar* Mini karena pakaian, tas, sepatu yang dijual, dalam jumlah yang tidak terlalu banyak dan hanya berlangsung hari itu saja.

Bazar Mini ini amat meriah, warga terutama ibu-ibu dan para petugas PPSU yang telah mengambil paket lebaran pun mulai berbelanja melihat pakaian, tas, dan sepatu untuk kebutuhan lebaran. Untuk lebih menjalin jodoh dengan warga dan berbagi sukacita menyambut Idul Fitri, *bazar* diadakan di dua lokasi.

Acara *Bazar* ini juga dilaksanakan serentak dengan pembagian 60 paket lebaran, berisi 10 kg beras dan 20 bungkus DAAI mi bagi para Petugas PPSU Kelurahan Taman Sari. "Saya harap Warga Taman Sari bisa mendapatkan pakaian bagus dengan harga murah untuk anggota keluarga, dan uang mereka bisa membeli kebutuhan lain untuk menyambut Hari Raya Idul Fitri," harap Julia, koordinator bazar.

❑ Sutini (*He Qi* Pusat)

Dok. *He Qi* Pusat

Donor Darah

Berbagi Kebaikan dalam Donor Darah

Dok. *He Qi* Tangerang

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Tangerang (*Xie Li* Cibodas) mengadakan donor darah di Sekolah Ariya Metta Neglasari, Kota Tangerang, Banten pada Sabtu, 8 April 2023. Relawan bekerja sama dengan petugas PMI Kota Tangerang berhasil mengumpulkan 33 kantong darah dari 44 donor.

Pada kesempatan itu, Dedi Gunawan (52), seorang donor yang sudah 78 kali mendonorkan darahnya berkesempatan kembali ikut donor. "Semoga saya bisa rutin mendonorkan darah di sini, karena waktunya pas dan nyaman," ucap Dedi.

Dedi mengatakan sebagai makhluk sosial, sudah seharusnya mereka harus saling tolong-menolong terhadap sesama. "Ya kita harus berbagilah terhadap sesama, karena semua hal bisa dibuat, kecuali darah kan," ucap Dedi yang selalu berhasil mendonorkan darah. Dedi sangat bersyukur selalu berhasil dalam berbagi kebaikan melalui donor darah.

❑ Yuliawati Yohanda (*He Qi* Tangerang)

Gathering Gan En Hu

Berbagi Rasa Syukur dengan Penerima Bantuan

Relawan Tzu Chi Komunitas *He Qi* Utara 2 menyelenggarakan *Gathering Gan En Hu* (Penerima bantuan Tzu Chi) pada 2 April 2023. Walau sebagian dari *Gan En Hu* sedang menjalankan ibadah puasa, mereka tetap bersemangat untuk datang ke Tzu Chi Center.

Gathering Gan En Hu ini sekaligus pemberian bantuan kepada para *Gan En Hu* berupa biaya hidup, biaya pengobatan, bimbingan anak asuh hingga pemberian rutin seperti diapers dan susu. Pada *gathering* kali ini juga diadakan penuangan celengan bagi yang ingin menuangkan celengan bambu mereka. Hal yang menakjubkan adalah tak sedikit para *Gan En Hu* yang mendonasikan dana yang mereka sisihkan.

Lina Tjandra bahagia dan merasa misi amal Tzu Chi cukup berhasil karena pada akhirnya, relawan juga berhasil menggalang hati para *Gan En Hu* untuk menciptakan ladang berkah. Lina mengungkapkan rasa syukurnya karena masih diberi kesehatan dengan merayakan ulang tahun bersama, sementara para *Gan En Hu* mengungkapkan rasa syukur atas bantuan Tzu Chi dengan cara bersumbangsih di Tzu Chi.

❑ Sphatika Winursita (*He Qi* Utara 2)

Dok. *He Qi* Utara 2

Pelantikan Tzu Ching

Melatih Diri dan Memperpanjang Barisan Tzu Ching

Dok. Tzu Ching

Sebanyak 48 muda-mudi dilantik dan bergabung bersama barisan muda-mudi Tzu Chi atau Tzu Ching, Minggu 9 April 2023. Melalui *training* yang mengangkat tema *"It's now"* yang artinya "Sekaranglah saatnya", para muda mudi yang baru saja dilantik ini diharapkan dapat berperan langsung dan aktif melakukan kebajikan di Tzu Chi.

Pelantikan kali ini adalah salah satu pelantikan yang tidak akan terlupakan bagi 48 Tzu Ching yang baru saja dilantik langsung oleh Liu Su Mei, Ketua Tzu Chi Indonesia. Liu Su Mei menuturkan bahwa melalui Tzu Chi, para Tzu Ching dapat belajar membangkitkan cinta kasih pada sesama, menyadari berkah dan berbakti kepada orang tua.

"Di sinilah tempat kalian untuk belajar memikul tanggung jawab, membimbing teman-teman lain untuk sama-sama menciptakan siklus kebajikan dan berusaha dengan satu hati di jalan Tzu Ching," ujarnya.

❑ Michelle Aprilia (Tzu Ching)

Cermin

Kebun Semangka di Perbatasan

Pada saat musim semi dan musim gugur, ada seorang bupati yang sangat bijaksana bernama Song Jiu di negara Liang.

Di perbatasan negara Liang dan negara Chu, tanah dan iklimnya sejenis dan sangat cocok untuk menanam semangka. Jadi penduduk sekitar banyak yang menanam semangka sebagai sumber mata pencaharian. Warga negara Liang sangatlah rajin, mereka membersihkan rumput, menyiram, memupuk, dan merawat semangka dengan baik sehingga hasil panennya sangat berlimpah. Sedangkan warga negara Chu merupakan orang-orang yang malas dan tidak telaten sehingga hasil panen semangka mereka tidak baik.

Warga negara Chu kemudian melihat semangka-semangka milik warga negara Liang besar dan manis. Lalu timbulah rasa iri dalam hati mereka. Saat tengah malam, mereka pergi ke ladang semangka warga negara Liang dan menghancurkannya. Ketika warga negara Liang mengetahui hal ini, mereka sangat marah dan mengadu ke Bupati Song Jiu. Banyak warga yang mengutarakan ingin pergi membalas dendam.

Song Jiu berkata kepada warga negara Liang. "Saling membalas dendam, kapan bisa selesai? Saya beritahu kalian satu solusi yang baik. Asalkan kalian melakukan ini, mereka tidak akan datang merusak lagi."

Illustrasi: Visakha Abhasharadewi

Song Jiu lalu meminta warga negara Liang untuk pergi ke negara Chu pada malam hari, mengairi, dan memupuk ladang semangka warga negara Chu. Dan mereka harus melakukannya secara diam-diam, tidak boleh memberitahu warga negara Chu.

Setelah dirawat dengan hati-hati oleh warga negara Liang, semangka warga negara Chu akhirnya tumbuh besar dan bagus. Warga negara Chu merasa ini sangat aneh. Setelah diselidiki dengan cermat, mereka menemukan bahwa warga negara Liang membantu mereka secara diam-diam. Seketika, warga negara Chu merasa sangat malu.

Kejadian ini tersebar sampai ke telinga Raja Chu, ia merasa sangat tersentuh dan menyiapkan banyak hadiah untuk berterima kasih kepada Raja Liang. Sejak saat itu, kedua negara menjaga hubungan baik dan tidak ada lagi perselisihan di perbatasan.

"Solusi baik" Bupati Song Jiu mungkin terasa "tidak masuk akal" bagi orang pada umumnya. Tetapi dengan "membalas kebencian dengan kebajikan" maka kebencian antara satu sama lain dapat terselesaikan sepenuhnya.

Jadi jika kita menjumpai hal-hal yang tidak menyenangkan, jangan berpikir untuk membalas dendam, ingin mata diganti mata. Jika saling membalas dendam maka tidak akan ada habisnya. Seperti yang dikatakan dalam salah satu Kata Perenungan Master Cheng Yen. *"Kebencian tidak akan timbul bila kita selalu memperluas ruang lingkup cinta kasih di dalam hati."* Selama kita bisa berlapang dada maka akan bisa menyelesaikan kerisauan.

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

Info Sehat

Risiko Menurunkan Berat Badan dengan Obat Diabetes

dr. Hendra Admah Jaya
(Dokter Umum RS Cinta Kasih Tzu Chi)

Semaglutide menjadi perbincangan hangat, dan stoknya menjadi sangat langka, sejak obat ini disetujui oleh *Food and Drug Administration* (FDA) sebagai obat untuk menurunkan berat badan. Dikutip dari MIMS, *Semaglutide* adalah salah satu obat yang digunakan untuk pasien penderita Diabetes Melitus Type II yang bekerja meningkatkan sekresi insulin, menurunkan sekresi glukagon, dan memperlambat waktu pengosongan lambung.

Semaglutide banyak diburu akibat banyaknya konten di sosial media, dimana banyak orang-orang termasuk *influencer* yang mengatakan bahwa mereka mengalami penurunan berat badan yang signifikan setelah menggunakan *injeksi Semaglutide*, sehingga memicu dan mempengaruhi banyak orang untuk membeli obat ini.

Fenomena ini memicu kekhawatiran dokter dan ahli kesehatan karena dapat memicu efek samping baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut dr.Petter Attia, dokter ahli bedah dan *Longevity Expert* asal Amerika Serikat, efek yang cukup buruk bagi pengguna *Semaglutide* adalah kehilangan massa otot yang artinya membuat komposisi lemak tubuh lebih tinggi daripada otot.

Dr. Peter Attia menyarankan pilihan yang lebih aman, seperti :

- Memperbanyak aktivitas fisik.
- Meningkatkan konsumsi jumlah protein, yakni 1-2 gram protein yang disesuaikan dengan berat badan setiap harinya untuk mencegah dan menurunkan resiko kehilangan massa otot dalam jumlah besar. Misal apabila berat badan anda 70 kg, maka anda butuh sekitar 70-140 gram protein setiap harinya.
- Hindari penggunaan obat-obatan apapun tanpa pengawasan yang baik oleh dokter.

Karena tujuan akhir Anda untuk menurunkan berat badan, bukan hanya sekedar angka timbangan anda yang menurun. Sehingga komposisi massa otot dan status kesehatan yang baik juga akan menentukan kualitas hidup anda secara jangka panjang.

Sedap Sehat

Foto: Arimami Suryo A.

Mi Sagu Kering

Bahan-bahan:

- ½ kg Mi Sagu
- 100 gr Taoge
- 100 gr Sayur sawi/caisim
- 5 buah Bakso ikan vegan, setiap buah iris menjadi 5 bagian
- 1 sdm Cabai bubuk merah
- 1 sdm Kecap manis
- 1 sdt Garam
- 1 sdt Kaldu jamur
- 30 ml Minyak sayur

Cara Memasak:

1. Panaskan minyak sayur lalu tumis bakso ikan vegan dan cabai merah.
2. Masukkan taoge, kecap manis, garam, dan kaldu jamur. Aduk merata.
3. Masukkan mi sagu, aduk hingga tidak menggumpal.
4. Tambahkan sawi, aduk kembali lalu tunggu hingga matang.
5. Mi sagu siap disajikan.

❑ Resep: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara

Ragam Peristiwa

Anand Yahya

DONASI TZU CHI PRIMARY SCHOOL (11 APRIL 2023)

PARTISIPASI DALAM KEBAJIKAN. Perwakilan dari siswa dan siswi Tzu Chi Primary School menyerahkan donasi hasil bazar amal kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. Didampingi Direktur Tzu Chi School, Sudino Lim, donasi ini diserahkan langsung kepada Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara.

Arimami Suryo A.

BUKA PUASA BERSAMA BADAN MISI TZU CHI (11 APRIL 2023)

SILATURAHMI DALAM KEBERAGAMAN. Untuk menjalin silaturahmi dan kebersamaan, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan acara buka puasa bersama dan penuangan celengan bambu. Kegiatan yang diadakan di kantin Tzu Chi Center, PIK ini diikuti seluruh karyawan Tzu Chi, DAAI TV Indonesia, dan badan misi Tzu Chi lainnya.

Anand Yahya

APRESIASI KATADATA.CO.ID BAGI TZU CHI INDONESIA (13 APRIL 2023)

PENGHARGAAN PENANGANAN *COVID-19*. Sekretaris Umum Tzu Chi Indonesia, Hong Tjhin menerima penghargaan dan apresiasi dari media Katadata.co.id dalam penanganan *Covid-19* di Indonesia. Dalam acara yang berlangsung di *news room* Katadata.co.id, Blok M Plaza, Jakarta Selatan ini, Tzu Chi mendapat apresiasi dalam bidang *The Booster* (sebagai lembaga yang melakukan pelaksanaan vaksinasi booster di berbagai daerah).

Yuliana (*He Qi* Utara 1)

BANTUAN BAGI KORBAN KEBAKARAN DI MUARA ANGKE (27 APRIL 2023)

MUSIBAH DI TENGAH HARI BAHAGIA. Di masa-masa bahagia merayakan Idul Fitri, kabar duka justru melanda warga RT 011/RW 022, Muara Angke, Jakarta Utara. Kebakaran pada Sabtu, 22 April 2023 ini, mengakibatkan 179 keluarga kehilangan tempat tinggal. Prihatin dengan musibah ini, meski di masa libur lebaran, relawan Tzu Chi bersama PJ Gubernur DKI Jakarta, Heru Budi Hartono memberikan bantuan untuk meringankan duka warga.

台灣佛教慈濟基金會 印尼分會
YAYASAN BUDDHA TZU CHI INDONESIA

佛誕 祈福

DOA BERSAMA WAISAK

Peringatan Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, Hari Tzu Chi Sedunia

Membalas Budi Luhur Buddha, Orang Tua Kita, dan Semua Makhluk Hidup

Minggu, 14 Mei 2023 | Pk.14.00-16.00 WIB

Aula Jing Si, Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, Jakarta

*Demi kekhidmatan acara, mohon hadir tepat waktu dan tidak membawa anak berusia di bawah 12 tahun