



Foto: Dok. Tzu Chi Indonesia

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia merayakan ulang tahun yang ke-30 di Aula Jing Si Lt. 4, PIK, Jakarta Utara. Kegiatan ini diikuti 1.180 peserta yang hadir serta relawan Tzu Chi dari 18 Kantor Tzu Chi di Indonesia yang mengikuti secara online. Selama 30 tahun, begitu banyak sejarah, kisah, dan kebajikan yang dilakukan insan Tzu Chi Indonesia.

HUT Tzu Chi Indonesia ke-30

Perjalanan 30 Tahun yang Penuh Berkah

"...Mari berkembang sama-sama supaya kita lebih bisa mengajak masyarakat, membangkitkan cinta kasih mereka untuk bisa membantu lebih banyak orang yang membutuhkan." (Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia, Sugianto Kusuma)

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia merayakan hari ulang tahunnya yang ke-30, Minggu 17 September 2023. Perayaan yang meriah dibuat sedemikian rupa di Jiang Jing Tang, lantai 4 Aula Jing Si. Dengan dihadiri oleh 1.180 tamu undangan yang hadir secara langsung dan juga relawan dari 18 kantor Tzu Chi di seluruh Indonesia lainnya secara online. Mereka terdiri dari relawan Tzu Chi dari seluruh kantor di Indonesia, para donatur, dan badan misi hadir dengan penuh sukacita.

Perayaan ulang tahun ini juga dirangkai dengan Kamp 4in1 bagi relawan Tzu Chi yang digelar pada 16-17 September 2023 dengan topik *Mengenang Sejarah Perjalanan 30 Tahun Tzu Chi Indonesia*. Para relawan diajak untuk *flashback* perjuangan para relawan 20 hingga 30 tahun ke belakang dalam menjalankan misi-misi Tzu Chi. Walau menemui banyak hambatan namun mereka terus menjalankan. Seperti yang dinasihatkan Master Cheng Yen, bahwa yang benar lakukan saja.

Perayaan ini merupakan media untuk bernostalgia dan mengenang berbagai kisah hangat yang terjadi selama puluhan tahun ke belakang. Tak lupa, berbagai doa dan harapan akan tercapainya masa depan yang lebih baik pun terucap agar

pencapaian Tzu Chi Indonesia dalam menebarkan cinta kasih tidak hanya berhenti di sini saja.

"*Shixiong-Shijie* sekalian, kita harus bersyukur, tidak boleh sombong atau besar kepala, sebaliknya harus rendah hati. Kita juga harus memikirkan apa yang harus kita lakukan selanjutnya untuk 30 tahun ke depan. Kita harus mewariskan silsilah Dharma, menegakkan akar dan Dharma. Spirit dan arah kita harus benar. Generasi penerus juga harus berani menerima tongkat estafet, menggalang lebih banyak Bodhisatwa dunia, dan membina insan-insan berbakat sebagai fungsionaris," pesan Liu Su Mei, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

Pada kesempatan ini, Liu Su Mei juga mengungkapkan terima kasih kepada seluruh relawan yang terlibat dalam perjalanan Tzu Chi, mulai dari relawan Komite Tzu Chi pertama di Indonesia, Chia Wen Yu yang telah memperkenalkan Tzu Chi kepada Eka Tjipta Widjaja hingga kemudian Franky O. Widjaja memegang tanggung jawab sebagai Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia. Liu Su Mei pun berterima kasih kepada Sugianto Kusuma yang mempunyai jalinan jodoh bersama Tzu Chi.

Sebaliknya, baik Chia Wen Yu, Sugianto Kusuma, dan Franky O. Widjaja

pun mengungkapkan terima kasih kepada Liu Su Mei, karena Liu Su Mei bersedia menjalankan tanggung jawab sehingga Tzu Chi Indonesia tetap berjalan sejauh ini. "Pada mula berdirinya Tzu Chi itu, kalau Su Mei *Shijie* tidak berani mengambil tanggung jawab, tentu tidak ada Tzu Chi Indonesia hari ini. Maka pertama kita semua sangat *gan en* kepada Su Mei *Shijie*," tutur Chia Wen Yu.

Sugianto Kusuma pun merasa Tzu Chi Indonesia harus melaju lebih jauh lagi. Ia ingin relawan tidak hanya menjadi penonton untuk kisah-kisah semangat di masa lalu, namun juga harus bisa menjadi lakon yang punya semangat dan tekad serupa di masa sekarang dan ke depannya.

"Mungkin kita merasa bahwa sejauh ini apa yang kita lakukan ini sudah cukup. Tapi ini baru 30 tahun, baru dewasa, perjalanan kita masih panjang. Maka apa yang masih bisa kita berkembang, mari berkembang sama-sama supaya kita lebih bisa mengajak masyarakat, membangkitkan cinta kasih mereka untuk menjadi relawan atau donatur hingga bisa membantu lebih banyak orang yang membutuhkan," tutur Sugianto Kusuma.

Sementara itu, Franky O. Widjaja menambahkan bahwa Tzu Chi sebagai salah satu agen perubahan dimana punya

satu prinsip untuk mendidik mereka yang mampu dan membantu mereka yang kurang mampu diharapkan bisa terus berkontribusi untuk sesama.

"Ada yang pernah bertanya pada Master Cheng Yen, 'Master, sebetulnya Bodhisatwa bertangan seribu itu apa artinya? Master menjawab bahwa, masing-masing orang mempunyai dua tangan, apabila ada 500 orang berkumpul dan melakukan kebajikan, itu adalah Bodhisatwa bertangan seribu.' Nah, melalui Tzu Chi kita juga bisa menjadi Bodhisatwa," jelas Franky, "untuk itu, semoga semua *Shixiong Shijie* jangan sampai putus, dan jangan bosan, mari terus bersama-sama berjalan di Jalan Bodhisatwa ini."

Tzu Chi hadir di Indonesia sejak tahun 1993, berawal dari sebuah niat baik beberapa ibu rumah tangga asal Taiwan untuk membantu masyarakat sesuai dengan keahlian mereka. Kini 30 tahun berselang, yayasan kemanusiaan ini begitu berkembang dan sudah tersebar dengan ribuan relawan di 18 kantor Tzu Chi di seantero Nusantara.

□ Tim Redaksi

Artikel lengkap tentang Perjalanan 30 Tahun yang Penuh Berkah dapat dibaca di: <https://bit.ly/3RHUSCc>





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:

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

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

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

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: 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@tzuichi.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.

Bebenah Kampung Tzu Chi di Pegangsaan, Jakarta Pusat

Menjamu Keluarga Besar Tzu Chi di Rumah Baru

Wajah Pak Lubis dan Bu Lubis full senyum. Dengan mata berbinar bahagia, mereka menyambut satu per satu relawan Tzu Chi yang datang ke rumahnya setelah acara serah kunci Program Bebenah Kampung di Pegangsaan, Jakarta Pusat.

“Ayo Bapak, Ibu... silakan masuk. Jangan sungkan, saya sudah siapkan makanan di dalam,” sambut Bu Lubis ramah.

“Waahh... ini vegetarian, Bu? Kok bisa masakannya? pasti enak ini,” sambut relawan yang tergoda untuk mencicipi jamuan dari keluarga Lubis ini.

Bu Lubis pun semakin senang karena masakannya cocok di lidah para relawan. “Alhamdulillah, senang sekali semua pada suka masakan saya,” ia pun tak bisa menyembunyikan perasaan gembira karena sudah menyiapkan menu kudapan itu sejak pukul 3 dini hari.

“Pak Lubis (Muhammad Lubis) dan Bu Lubis ini orangnya sangat *friendly* sekali, sejak kita awal proses penentuan dibantu atau tidak, beliau sudah mengundang kita. Dan setelah rumahnya selesai dikerjakan, mereka undang kita lagi. Kita semua di sini jadi berbagi perasaan bahagia ya,” kata Benny Salim, relawan Tzu Chi.

Jamuan bersama relawan itu juga merupakan syukuran rumah baru yang sudah bisa Pak Lubis dan Bu Lubis tempati. “Karena berulang-ulang kami berencana ingin membangun, tapi kenyataannya setiap menyisihkan hasil usaha, pasti terpakai lagi,” ungkap Bu Lubis yang sehari-hari membantu suaminya berjualan gorengan dan gado-gado.

Memang bukan main leganya perasaan mereka hari itu, ibaratnya ada satu beban yang selama ini menempel di pundak sudah terlepas begitu saja. Padahal dulunya, Bu Lubis yang bernama asli Ella Noeriza ini sempat tidak percaya pada Tzu Chi. Alasannya, karena zaman sekarang mana ada yang mau bantu orang tanpa embel-embel. Berselang waktu ketika relawan kembali membawa



Ella Noeriza atau biasa dipanggil Bu Lubis berfoto bersama relawan di rumah barunya. Ia memegang kunci setelah dilakukan serah terima kunci dalam Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Jakarta Pusat.

kabar bahwa rumahnya bisa mulai dibedah, di sana pula kepercayaan Bu Lubis tumbuh.

“Ketika semuanya (barang-barang lama) diangkat, saya baru yakin betul bahwa hari ini benar-benar terjadi. Ini adalah suatu perjuangan yang lama sekali karena untuk mewujudkan impian itu tidak mudah,” tuturnya haru.

Rumah keluarga Lubis memang sudah tua. Pak Lubis yang usianya 55 tahun, dulunya lahir di rumah ini. Di rumah ini tinggal 10 orang (Pak Lubis, Bu Lubis, 3 anak mereka, dan kakak ipar, juga keponakan). Tiap malam, Pak Lubis lebih sering tidur di ruang tamu yang seadanya. Toilet pun sudah tak bisa digunakan, makanya tikus dan hewan lain sudah akrab dengan mereka karena lubang-lubang di rumah itu sudah beralih fungsi menjadi sarang serangga.

Rumah lama itu kini menjadi kenangan. Kecemasan akan banjir juga terobati karena kini rumahnya lebih tinggi sekitar satu meter dari sebelumnya. Atap yang bocor pun sudah berganti dengan

yang kuat. Relawan juga melengkapinya dengan kasur lipat, 3 buah lemari, 4 buah kursi, 1 buah kipas angin, rak piring sekaligus piring gelas dan mangkok.

“Nggak ada kata lagi selain saya ingin mengucapkan terima kasih banyak telah membantu kami, menolong kami. Impian kami akhirnya kesampaian juga hari ini,” ungkap Bu Lubis yang akhirnya bisa tenang.

Kini, keluarga Lubis bisa kembali membangun mimpi yang lain, yakni memberikan pendidikan yang layak bagi ketiga anak mereka tanpa memikirkan biaya untuk perbaikan rumah. “Terima kasih Tzu Chi, semoga anak-anak bisa bersekolah dengan baik dan kami bisa membesarkan anak-anak menjadi orang yang berguna,” doa Bu Lubis.

□ Metta Wulandari

Artikel lengkap Menjamu Keluarga Besar Tzu Chi di Rumah Baru dapat dibaca di: <https://bit.ly/45pNnCV>



Dedikasi 30 Tahun Menebar Cinta Kasih Universal

Usia Tzu Chi di Indonesia genap 30 tahun. Hal ini menjadi sebuah penanda perjalanan menyebarkan cinta kasih di penjuru Nusantara telah berjalan selama tiga dekade. Relawan Tzu Chi Indonesia dari yang awalnya hanya segelintir orang juga menjelma menjadi ribuan orang. Ini menjadi bukti bahwa cinta kasih yang ditanamkan Tzu Chi di Indonesia telah mengakar dan menumbuhkan tunas-tunas relawan baru.

Dengan berbagai kegiatannya dalam misi amal, misi kesehatan, misi pendidikan, misi budaya humanis, dan misi pelestarian lingkungan, Tzu Chi Indonesia juga memiliki tempat tersendiri di hati masyarakat. Ini menjadi bukti bahwa kehadiran Tzu Chi dapat diterima di masyarakat dengan terus menggaungkan semangat cinta kasih universal.

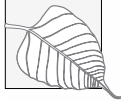
Salah satu contohnya adalah program bebenah kampung. Dimana Tzu Chi Indonesia secara bertahap membantu masyarakat-masyarakat yang memiliki rumah yang tak layak huni. Ini merupakan wujud dari cinta kasih universal, karena tanpa memandang suku, agama, ras, dan antar golongan bantuan untuk memiliki rumah yang sehat, bersih, dan nyaman tetap diberikan dengan standar yang telah dibuat oleh Tzu Chi.

Wujud cinta kasih lainnya juga diwujudkan Tzu Chi dengan menggelar bakti sosial kesehatan gratis yang terus diselenggarakan setiap tahunnya. Di usia yang ke-30 tahun ini, Tzu Chi Indonesia telah melaksanakan kegiatan bakti sosial kesehatan pengobatan katarak, hernia, bibir sumbing, *pterygium*, minor GA, dan minor hingga 140 kali di berbagai wilayah

di Indonesia. Jadi dari sisi kesehatan, Tzu Chi juga memperhatikan kondisi kesehatan masyarakat khususnya dengan membantu masyarakat yang kurang mampu.

Selain itu, masih banyak hal yang dilakukan Tzu Chi Indonesia dalam membantu masyarakat yang membutuhkan selama 30 tahun ini dan akan terus berjalan kedepannya. Para penerima bantuan yang sudah dibantu Tzu Chi juga diajak untuk ikut membantu orang lain dengan menyisihkan sedikit rezeki lewat celengan bambu Tzu Chi. Jadi lingkaran cinta kasih untuk membantu sesama tidak akan putus dan akan terus bergulir untuk menghilangkan penderitaan masyarakat yang membutuhkan.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—


Pesan Master Cheng Yen

Perjalanan 30 Tahun Tzu Chi Indonesia

Menerangi sudut yang gelap dengan cahaya
Menciptakan berkah dengan mengalirkan cinta kasih
Perbuatan baik membawa kebahagiaan sesungguhnya
Tiga puluh tahun berdiri kokoh dan terus melanjutkan perjalanan



Artikel dan video
dapat dilihat di:
<https://bit.ly/46iEDA0>



Tahun ini, Tzu Chi Indonesia genap berusia 30 tahun. Pada tahun 1993, Ibu Liu Su Mei dan beberapa relawan lainnya mulai menjalankan Tzu Chi Indonesia. Tanpa keberanian Ibu Su Mei untuk memikul tanggung jawab memimpin Tzu Chi Indonesia, tidak akan ada Cabang Tzu Chi di Indonesia seperti hari ini. Pada tahun 2002, ketika banjir besar melanda Jakarta, Tzu Chi tanpa henti membagikan makanan dan mengadakan baksos Kesehatan,” kata Chia Wen Yue, relawan Tzu Chi.

“Suatu hari, Bapak Eka Tjipta Widjaja mengadakan jamuan makan dengan mengundang seluruh relawan Tzu Chi dan TIMA karena mereka telah bekerja keras. Hari itu, Stephen Huang secara khusus terbang untuk menghadiri acara jamuan tersebut. Bapak Sugianto Kusuma dan Ibu Rebecca Halim pun hadir. Itulah pertama kalinya mereka hadir di acara Tzu Chi. Ketika Pak Eka membahas tentang bagaimana membantu korban bencana, Stephen Huang menyemangatnya dan berharap Pak Eka dapat pergi ke Hualien untuk bertemu Master. Oleh karena itu, Pak Eka, istrinya, dan putranya, Franky O. Widjaja, berangkat ke Taiwan,” lanjut Chia Wen Yue.

“Master berkata kepada Bapak Eka Tjipta Widjaja, ‘Saya ingin meminjam kekuatan Anda untuk menggerakkan para pengusaha Jakarta untuk bersama-sama melakukan pembersihan’. Setelah kembali ke Jakarta, Bapak Eka Tjipta mengundang Bapak Sugianto Kusuma untuk datang ke kantornya dan berkata, ‘Master ingin kita membersihkan Jakarta bersama-sama. Apakah Anda bersedia?’ Bapak Sugianto Kusuma berkata, ‘Saya bersedia’. Begitulah pembersihan Kali Angke dan pembangunan Perumahan Cinta Kasih dimulai,” pungkas Chia Wen Yue.

Jalinan Jodoh yang Istimewa

Saya senantiasa mengucapkan terima kasih atas hal ini. Jalinan jodoh sungguh tak terbayangkan. Saat itu, jika tanpa dukungan Bapak Eka Tjipta Widjaja, apakah jalinan jodoh dapat terhimpun seperti saat ini? Oleh karena itu, saya sungguh berterima kasih. Tahun itu, Kali Angke dilanda banjir dan Bapak Eka Tjipta mengunjungi saya di Hualien. Kalimat saya yang begitu sederhana sungguh-sungguh beliau ingat dan jalankan.

Beliau memegang sekop dan ikut membersihkan lumpur di sepanjang sungai. Melihatnya seperti itu, saya sangat kagum kepadanya. Oleh karena Bapak Eka Tjipta Widjaja sangat menyentuh hati saya, saya selalu ingat dengan Indonesia. Berkat jalinan jodoh yang istimewa ini, relawan Tzu Chi Indonesia senantiasa mengalirkan kekuatan cinta kasih di tengah masyarakat sehingga Indonesia berubah menjadi lebih baik. Hingga saat ini, lebih dari 20 tahun telah berlalu. Tanpa disadari, Indonesia selalu bersinar dan membuat orang takjub. Berkat adanya Bapak Eka Tjipta Widjaja, banyak pengusaha mendukung dan memajukan misi Tzu Chi.

Saat ini, Indonesia sungguh-sungguh bersinar dan telah mewujudkan keindahan dan kebajikan. Jalinan jodoh membuat kita semua dapat bertemu dalam tim yang penuh kebajikan untuk terus menciptakan berkah. Jika kita hanya menikmati berkah kita sendiri, berkah itu akan habis seiring berjalannya waktu. Terlebih lagi, orang-orang yang berada selalu menjalani hari dengan jamuan bisnis. Hal yang saya katakan ini benar. Mereka selalu mengadakan jamuan bisnis.

Seseorang harus memiliki karma baik untuk dapat bergabung dengan organisasi amal dan bertemu dengan orang-orang yang baik. Jadi, orang baik

akan berkumpul bersama orang baik pula. Dengan demikian, lebih banyak berkah yang akan tercipta bagi dunia dan lebih banyak jalinan jodoh yang terbentuk untuk membantu orang lain.

Mendedikasikan diri untuk membawa manfaat bagi orang lain akan memberi kita kebahagiaan. Kebahagiaan itu adalah kebahagiaan sesungguhnya. Dalam ajaran Buddha, kebahagiaan ini disebut dengan kebahagiaan dalam Dharma. Bagi orang-orang pada umumnya, kebahagiaan sejati itu disebut kebenaran, kebajikan, dan keindahan. Ini semua terpenuhi ketika kita menciptakan berkah bagi masyarakat. Kalian telah melakukannya. Hendaknya kalian terus melakukannya. Apakah kita akan berhenti sampai di sini? Tidak. Jalan misi amal sangatlah panjang.

Hendaknya kita membangun tekad dan ikrar untuk terus melakukan hal yang benar dalam kehidupan ini dengan menciptakan berkah bagi masyarakat. Kita harus yakin pada diri sendiri untuk terus membuka jalan tanpa henti, bukan hanya di kehidupan sekarang, melainkan dari kehidupan ke kehidupan. Bersumbangsih di arah yang benar disebut dengan menciptakan berkah. Insan Tzu Chi di Indonesia telah melakukannya karena semuanya menghimpun kekuatan bersama.

Jumlah orang yang banyak menghasilkan kekuatan besar. Terlebih lagi, semuanya berjalan di arah yang benar. Oleh karena itu, Indonesia dapat bersinar dalam waktu yang cepat. Namun, tak dapat dihindari bahwa masih ada orang yang kesulitan di berbagai pelosok daerah. Jadi, kita harus mempercepat langkah kita. Ketika tahu bahwa kita melakukan hal yang benar, kita harus terus berjalan dengan langkah yang besar. Hendaknya kita menggenggam kehidupan saat ini karena tidak ada

yang tahu kapan kehidupan ini berakhir. Kita harus menggenggam waktu yang kita lakukan hari ini, esok, dan lusa untuk terus memupuk kebajikan. Ketika bersumbangsih hari demi hari, kita telah menghimpun berkah.

Ajaran Buddha mengatakan bahwa siapa yang menanam, dialah yang akan menuai. Apa pun yang kita lakukan, semuanya akan kembali pada diri kita. Kita yang melakukan, kita pula yang akan memperoleh buahnya. Selama kita bersumbangsih ke arah kebajikan, apa yang kita lakukan sudah benar. Saya berharap Bodhisatwa sekalian memiliki tekad yang tidak pernah berubah. Tidak hanya pada generasi kita saat ini, saya juga berharap kita mewariskan cinta kasih ini sehingga berkah ini akan terus ada di Indonesia.

Saya berharap insan Tzu Chi di seluruh dunia membangkitkan tetes demi tetes cinta kasih untuk membantu orang lain. Ketika tetes demi tetes dihimpun, cinta kasih ini akan menjadi besar. Jika tidak, tetes-tetes itu tidak akan terhimpun menjadi satu, seperti halnya kunang-kunang yang hanya memancarkan cahayanya sendirian. Ketika sekelompok kunang-kunang terbang bersama, kita dapat melihat langit yang penuh dengan cahaya. Intinya, kita semua harus berhimpun untuk menciptakan berkah bagi dunia.

Indonesia sungguh dipenuhi berkah. Saya mendoakan kalian semua dengan tulus. Saya juga menyerukan kepada semua orang untuk terus bersumbangsih dengan tetes-tetes cinta kasih. Ciptakanlah lebih banyak berkah bagi semua orang yang menderita di dunia.

□ Ceramah Master Cheng Yen Tanggal 27 September 2023
Sumber: Lentera Kehidupan - Daai Tv Indonesia
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Felicia
Ditayangkan Tanggal 29 September 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 Bertindak dan Berucap Benar Setiap Saat?

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:
Bagaimana agar bertindak dan berucap benar setiap saat?

Master Cheng Yen menjawab:
Duduk hening memikirkan seharian ini, apakah hari ini ada perbuatan kita yang tidak sesuai? Apakah sudah benar? Untuk hal yang benar membuat kita tenang, tetapi untuk yang tidak benar, harus segera mengingatkan diri sendiri. Bertobat dengan penuh ketulusan. Harus merenungkan tindakan sendiri dengan sebaik-baiknya. Yang lalu sudah berlalu, namun di masa mendatang kita harus berusaha memperbaikinya dan bertobat. Kita harus melakukan hal yang baik, mulut harus berucap yang baik, dan pikiran membuat niat yang baik. Setiap saat kita harus mengawasi batin dan tindakan sendiri sehingga ucapan kita tidak menyimpang, melakukan segala sesuatu dengan benar.

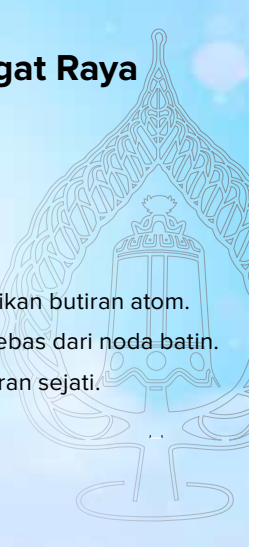
□ (Dikutip dari buku: Master Cheng Yen Membabarkan Dharma Tanpa Batas dengan Makna Tanpa Batas)

Genta Hati

Melapangkan Hati hingga Seluas Jagat Raya

Hati yang terbuka serta tidak merugikan orang lain,
itulah yang disebut hati yang lapang seluas jagat raya.
Tidak membedakan negara ataupun suku bangsa,
itulah yang disebut merangkul segala sesuatu yang bagaikan butiran atom.
Ketika mencapai kondisi hati yang seperti ini, kita akan bebas dari noda batin.
Dengan demikian, kita akan mampu menjangkau kebenaran sejati.

Wejangan Master Cheng Yen pada Rapat Badan Misi
Budaya Humanis 7 September 2023



TZU CHI BANDUNG: Bantuan Bagi Korban Kebakaran

Perhatian Bagi Warga di TPA Sarimukti

Kebakaran yang terjadi di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Sarimukti, Kabupaten Bandung Barat sejak 19 Agustus 2023 lalu mengundang keprihatinan. Bagaimana tidak, menurut data Pemprov Jawa Barat per 28 Agustus 2023, kebakaran sampah tersebut mencapai 16 hektar. Hal ini menggerakkan hati insan Tzu Chi untuk membantu warga yang terdampak.

Pada 15 September 2023, Tzu Chi Bandung mengadakan baksos pembagian 400 paket sembako untuk warga yang terdampak. Paket tersebut berisikan 5 kg beras, 1 liter minyak goreng, 5 bungkus mi instan, 20 pcs masker medis, dan 1 botol (30ml) minyak kayu putih.

“Mayoritas warga tersebut adalah yang mencari penghasilan sebagai pemilah sampah untuk di daur ulang, sejak kebakaran dan TPA ditutup mereka tidak bisa masuk,” ujar Lim Tek Soe, relawan Tzu Chi Bandung.

Kebakaran ini membuat mata pencaharian warga Desa Sarimukti yang sebagian besar sebagai pemilah sampah plastik untuk didaur ulang kembali terhenti. Ati (29) salah satu warga yang

mengandalkan TPA Sarimukti sebagai mata pencahariannya mengaku sudah hampir satu bulan tidak bisa memenuhi kebutuhan hariannya. Ati bersyukur dengan adanya pembagian sembako ini bisa meringankan kebutuhan hariannya.

“Bingung mau gimana lagi biasanya suami saya cari plastik untuk dijual lagi di TPA tapi sudah sebulan kebakaran, ditutup jadi enggak bisa masuk. *Alhamdulillah*, adanya bantuan ini setidaknya bisa makan buat keluarga,” lirik Ati.

Wahyu merupakan Ketua RT 03 Desa Sarimukti Kecamatan Cipatat, mengaku warganya mengeluh tidak bisa mencari pemasukan. karena itu, adanya pembagian sembako dari Tzu Chi Bandung ini pun membuatnya sangat bersyukur. “Saya senang ketika ada info pembagian sembako untuk warga Sarimukti, saya langsung beri tahu ke warga saya. Ini sangat bermanfaat sekali di saat ada kejadian ini. Terima kasih banyak kepada yayasan yang telah membantu dan memberi perhatian kepada kami,” Pungkas Wahyu.

□ Rizki Hermadinata (Tzu Chi Bandung)



Kebakaran yang terjadi di TPA Sarimukti Kabupaten Bandung Barat sejak 19 Agustus 2023 lalu mengundang keprihatinan. Sebagai bentuk kepedulian, Tzu Chi Bandung membagikan 400 paket sembako untuk warga yang terdampak.



Supandi (Tzu Chi Batam)

Sebanyak 144 orang relawan Tzu Chi Batam mengikuti pelatihan relawan Abu Putih ke-4 yang dilaksanakan Tzu Chi Batam. Dalam kegiatan ini juga dilantik 43 tunas relawan (rompi).

TZU CHI BATAM: Pelatihan Relawan

Setiap Tanggung Jawab Merupakan Kesempatan untuk Bertumbuh

Tzu Chi Batam mengadakan Pelatihan Relawan Abu Putih ke-4 pada Minggu, 3 September 2023 yang diikuti 144 orang peserta dan panitia. Panitia pelatihan kali ini merupakan relawan dari komunitas Hu Ai Tiban Uma. Tema pelatihan yang dibawakan oleh Agus Lee selaku ketua pelatihan kali ini adalah *Bersemangat di Jalan Bodhisatwa, Mengemban Tanggung Jawab, Mengurangi Penderitaan Dunia*.

Awal acara, peserta dibagi menjadi dua kelas, kemudian kelas kembali digabungkan setelah selesai materi pertama, pelatihan diisi dengan materi bertema *Ajaran Jingsi, Mazhab Tzu Chi*.

Acara dilanjutkan dengan mengundang relawan Komite Tzu Chi dari Tanjung Balai Karimun yaitu Sukmawati yang membawakan materi *Mengemban Tanggung Jawab dan Komitmen di Jalan Tzu Chi*. Ia mengatakan bila ada niat tulus di mana pun pasti ada jalannya.

“Mengerjakan Misi Tzu Chi terbilang susah ya tidak, terbilang gampang juga

tidak, yang penting bila ada sebuah jalinan jodoh maka perlu digenggam. Jangan melewatkan setiap kesempatan bagi kita untuk terlibat,” pesannya.

Materi berikutnya dibawakan oleh Hardy, relawan Komite Tzu Chi dari Selatpanjang. Hardy awalnya merasa takut membuat kegiatan karena takut tidak ada yang hadir, akan tetapi relawan Komite Tzu Chi Batam Djaya Iskandar selalu memotivasinya untuk berani. Hardy mengingatkan agar relawan perlu selalu mawas diri, tidak merasa diri paling hebat atau menjadi sombong.

Pelatihan ditutup dengan pesan cinta kasih dari Nelly selaku Wakil Ketua He Qi Batam kepada 43 orang tunas relawan (rompi) yang akan dilantik dan 44 orang relawan Abu Putih Tzu Chi. “Jangan hanya semangat di awal dan kendor setelah memakai seragam Tzu Chi, tetapi harus terus bisa mempertahankan semangat ini.”

□ Meta Sari (Tzu Chi Batam)

TZU CHI MAKASSAR: Talkshow Vegetarian

Pola Hidup Sehat dengan Bervegetaris



Selain mengadakan talkshow dengan tema “Pola Hidup Sehat dengan Bervegetaris”, Tzu Chi Makassar juga mengadakan pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan gizi, dan fisioterapi untuk para peserta seminar.

Tzu Chi Makassar mengadakan talkshow bertema “Pola Hidup Sehat dengan Bervegetaris” dalam rangka Bulan Tujuh Penuh

Berkah, Sabtu, 2 September 2023. Talkshow ini terlaksana berkat kerja sama dengan Biodika, salah satu klinik kesehatan di Kota Makassar serta

menghadirkan dr. Asrini Safitri, M.Kes., Sp.GK sebagai pembicara.

“Pola makan vegetaris merupakan pola makan berbasis nabati dan dapat mengurangi risiko terhadap penyakit degeneratif,” ungkap dr. Asrini Safitri.

Acara juga diisi dengan pemaparan dari Dewi, salah satu pegiat vegetaris sejak tahun 1992. Satu hal yang menjadi cobaan Dewi untuk bervegetaris yaitu ketika ia menikah dan delapan tahun baru dikaruniai anak. “Banyak yang menganggap bahwa dengan bervegetaris, saya tidak dapat hamil. Padahal itu bukan masalahnya. Yang pasti bervegetaris itu sehat dan warna makanannya pun lebih segar daripada non-vegetaris,” ungkap Dewi.

Talkshow ini memberikan pemahaman baru bagi peserta. Salah satunya bagi Satria, yang awalnya menganggap bahwa vegetaris itu tidak sehat. Faktanya adalah kebalikannya, bahwa dengan bervegetaris, seorang individu dapat mengonsumsi sayuran hijau serta makanan yang

mengandung vitamin C sehingga terhindar dari anemia dan defisiensi zat gizi lainnya. “Saya berpikir bahwa dengan bervegetaris itu berarti tidak ada protein yang masuk dalam tubuh individu, tetapi itu salah besar setelah saya mendengarkan pemaparan dari dokter gizi,” ungkap Satria sesuai mengikuti talkshow ini.

Selain talkshow, kegiatan ini juga dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan gizi dan fisioterapi untuk para peserta seminar yang difasilitasi oleh Biodika.

“Dengan adanya pemeriksaan gizi, kami dapat mengetahui apa yang baik untuk tubuh dan tahu juga bahwa ada lemak yang berada di dalam tubuh jadi saya pun tahu bagaimana cara mengelolanya dengan baik, salah satunya ya dengan olahraga yang teratur,” kata Cindy Frisca salah satu peserta.

□ Surya Metal (Tzu Chi Makassar)



Untuk membantu persediaan stok darah, relawan Tzu Chi Medan komunitas Hu Ai Binjai mengadakan bakti sosial donor darah yang bekerja sama dengan UTD RSUD DR.RM Djoelham Binjai dan Super Mall Binjai.

TZU CHI MEDAN: Donor Darah

Menggalang Hati di Super Mall Binjai

Pentingnya darah membuat kebutuhan darah di klinik atau rumah sakit sangat besar, sehingga stok darah berkurang karena darah yang tersalurkan lebih banyak dari yang diterima. Untuk membantu ketersediaan stok darah, relawan Tzu Chi Medan komunitas Hu Ai Binjai mengadakan bakti sosial donor darah, bekerja sama dengan UTD RSUD DR.RM Djoelham Binjai dan Super Mall Binjai pada 10 September 2023.

Sebanyak 28 relawan Tzu Chi dan 6 relawan TIMA Medan bekerja sama dengan 9 tim medis dari RSUD DR.RM. Djoelham Binjai untuk menyukseskan kegiatan donor darah ini. Salah satu pengunjung Super Mall Binjai, Herty Kristina Tamba tergerak untuk ikut kegiatan dan ini adalah donor darah yang pertama kali baginya.

“Saya berpikir jika saya melakukan donor darah badan saya jadi sehat dan bisa membantu yang lain. Setelah melakukan tes ternyata saya memenuhi

syarat. Hati saya senang sekali bisa melakukan kebajikan untuk orang lain dari donasi darah,” tutur Herty Kristina Tamba.

Pengunjung lainnya, Muhammad Haryono mendapatkan manfaat setelah melakukan donor darah. Sebelumnya ia sudah 7 kali mendonorkan darahnya dan ini pertama kalinya ia mengikuti donor darah yang digelar oleh Tzu Chi Medan. “Mudah-mudahan darah saya ini bermanfaat untuk orang lain yang membutuhkan,” ujar Muhammad Haryono.

Koordinator kegiatan, Chan Akai begitu senang dengan antusias pengunjung Super Mall Binjai yang ikut donor darah. Kegiatan kali ini berhasil mengumpulkan 79 kantong darah. “Tujuan kami mengadakan donor darah untuk mengajak masyarakat paham akan manfaat donor darah. Semoga darah yang terambil bermanfaat untuk mereka yang membutuhkan,” jelas Chan Akai.

Liani (Tzu Chi Medan)

TZU CHI PADANG: Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-140

Memberi Terang di Tanah Minang

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kembali mengadakan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-140 di Kota Padang, Sumatera Barat. Kegiatan yang bekerja sama dengan Korem 032/ Wirabaja, Dinkes Sumatera Barat, dan pihak-pihak lainnya ini juga dalam rangka HUT TNI ke-78 tahun 2023. Baksos ini dilaksanakan pada Sabtu-Minggu (23-24 September 2023) di RS Tentara Dr. Reksodiwiryo, Padang.

Dalam kegiatan ini Tim Medis Tzu Chi Indonesia berhasil melayani pengobatan 75 pasien katarak, 22 pasien pterygium, 21 bibir sumbing, 14 hernia, 19 minor GA, dan 8 minor lokal yang berasal dari wilayah-wilayah di Sumatera Barat seperti: Kota Padang, Kabupaten Pesisir Selatan, Kabupaten Pasaman, Kabupaten Pasaman Barat, Kabupaten Solok, dan sekitarnya.

Kasi Ter Korem 032/Wirabaja, Kolonel Inf. Indra Padang, S.Sos., M.I. Pol yang mewakili Danrem 032/ Wirabaja sangat menyambut baik kegiatan ini. “Saya sangat mengapresiasi keikutsertaan Buddha Tzu Chi dalam kegiatan ini. Ini adalah merupakan wujud

solidaritas kepada sesama. Harapan saya kiranya dapat meringankan beban masyarakat, terlepas dari penderitaan dan ke depannya kerja sama ini dapat terus berlanjut,” kata Kolonel Inf. Indra Padang, S.Sos., M.I. Pol.

Ketua Tzu Chi Padang, Widya Kasuma Laurenzi juga sangat bersyukur karena Tzu Chi bisa terus memberikan layanan kesehatan khususnya di wilayah Kota Padang dan sekitarnya. “Harapan saya masyarakat yang kesulitan dan membutuhkan bisa lebih sehat dan terbantu dengan adanya baksos kesehatan ini,” jelas Widya Kasuma Laurenzi.

Rasa bahagia juga menyelimuti para pasien yang telah dioperasi. Seperti Rismawati (49) pasien katarak asal Kabupaten Pasaman Barat yang sudah tiga tahun menderita katarak. “Senanglah (bisa melihat), Alhamdulillah. Terima kasih buat Buddha Tzu Chi atas pertolongannya sama kami. Kalau bukan karena Buddha Tzu Chi sampai sekarang ya belum operasi,” kata Rismawati.

Arimami Suryo A.



Arimami Suryo A.

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-140 di Tanah Minang berhasil melayani pengobatan 75 pasien katarak, 22 pasien pterygium, 21 bibir sumbing, 14 hernia, dan 27 bedah minor yang berasal dari Kota Padang dan sekitarnya.

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Baksos Degeneratif dan Pembagian Sembako

Menjaga Kesehatan Para Lansia

Waktu menunjukkan pukul 07.00 WITA. Setelah semuanya siap, rombongan relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas di Kutai Barat yang tinggal di unit Sungai Pikan Estate (SPIE) dan relawan lainnya segera bergerak menuju Kampung Muara Begai, pada Sabtu 9 September 2023. Cuaca sedikit berkabut mengiringi perjalanan relawan selama dua jam.

Balai Pertemuan Kampung Begai sudah ramai warga Lansia. Relawan yang baru tiba segera menata semua persiapan, dokter dan tenaga medis juga menyiapkan obat. Relawan membantu membuat antrian agar pemeriksaan kesehatan degeneratif berjalan lancar. Antonius O, perwakilan Kampung Muara Bengai mengapresiasi bantuan yang diberikan relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas. “Bukan dari nilainya, namun bentuk perhatian yang luar biasa dari relawan sehingga kami sangat berterima kasih,” ucapnya.

Sementara pemeriksaan di balai pertemuan berlangsung, relawan

mendapat informasi ada pasien yang tak bisa berjalan karena mengalami gejala stroke ringan. Dengan dibantu kader Posyandu, relawan dan dokter Elyas bergegas menuju rumah warga. Rumah Theresia Ngewer menjadi tujuan pertama. Karena stroke, Theresia Ngewer hanya bisa berbaring dan duduk di balai rumahnya. Dari hasil pemeriksaan, dokter menyarankannya harus banyak istirahat dan minum obat secara rutin.

Selesai di rumah Theresia, tim bergerak menuju rumah Yahya yang mengeluh telinganya sering berair dan tangan kanannya juga terasa lemah. Setelah diperiksa dokter, ternyata ada gejala gangguan pada sarafnya, sehingga perlu latihan sambil terapi. Untuk masalah telinganya yang sering berair diberikan obat oleh dokter.

Theresia Ngewer dan Yahya melengkapi 75 pasien Lansia di Kampung Muara Begai yang mendapatkan layanan pemeriksaan kesehatan dari dokter dan relawan Tzu Chi. Selain itu relawan juga



Dok. Tzu Chi Cabang Sinar Mas

Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas di Kutai Barat, Kalimantan Timur menggelar pengobatan degeneratif bagi 75 warga Kampung Muara Begai serta membagikan paket sembako untuk para Lansia.

memberikan bingkisan sembako yang terdiri dari beras 10 kg, minyak goreng 2 liter, gula pasir 1kg, telur 12 butir, teh dan kopi masing-masing 1 bungkus

untuk membantu kebutuhan hidup para Lansia. Kesehatan terjaga, kebutuhan sehari-hari pun tersedia.

Lutfhie Andria (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Lilies Janto (Relawan Tzu Chi Padang)

Senang Menjadi Bagian dari Relawan Tzu Chi



Arimami Suryo A

“...Selama badan saya masih kuat, saya akan terus menjadi relawan Tzu Chi...”

masak-masak. Jadi setiap ada kegiatan Tzu Chi di Padang seperti baksos kesehatan, pemberkahan akhir tahun, dan kegiatan lainnya saya selalu koordinasikan dan atur untuk masalah konsumsinya. Jadi sifat pemalas saya itu ya harus dibuang jauh-jauh dan saya harus memberikan contoh yang baik kepada relawan lainnya.

Selama menjadi relawan Tzu Chi saya sudah tiga kali pulang ke kampung halaman batin di Hualien, Taiwan. Dan terakhir saya dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi pada tahun 2018 oleh Master Cheng Yen. Saat dilantik, saya melihat beliau itu spontan menangis, terharu. Bagi saya Master Cheng Yen itu auranya positif sekali dan merupakan sosok guru yang baik.

Ada salah satu Kata Perenungan Master Cheng Yen yang terus menginspirasi saya. “Menyayangi dan melindungi benda di sekitar kita berarti menghargai berkah dan mengenal rasa puas.”

Itulah kalimat yang terus membuat saya selalu bersemangat berkegiatan Tzu Chi bersama relawan lainnya di Padang. Bukan hanya itu, anak-anak saya setuju dan mendukung sekali saya

dan *shixiong* (suami) saya ikut menjadi relawan Tzu Chi. Mereka bahkan juga suka bantu ikut sosialisasi kalau Tzu Chi Padang mau mengadakan kegiatan.

Saat kegiatan Bulan Tujuh Penuh Berkah, saya bersama relawan Tzu Chi Padang lainnya juga ikut mensosialisasikan tentang pola hidup vegetarian dengan membuat makanan vegeteris dan dijual kepada masyarakat. Karena menurut saya bervegetaris itu penting dan sangat bagus untuk kesehatan. Disisi lain dengan bervegetaris kita juga ikut melindungi dan menjaga makhluk hidup lainnya, serta kelestarian lingkungan.

Teman-teman saya juga mendukung saya menjadi relawan Tzu Chi. Walaupun saya ibu rumah tangga dan biasa dirumah, dengan menjadi relawan kita bisa mengenal banyak orang lain juga. Jadi kalau ketemu teman-teman ya saya banyak cerita tentang kegiatan Tzu Chi. Kebanyakan teman-teman juga menjadi donatur saya.

Jujur, saya enggak pernah capek kalau berkegiatan bersama relawan Tzu Chi. Justru merasa puas dan senang, karena kita berkumpul bukan untuk hal-hal yang lainnya tapi justru untuk membantu orang lain yang membutuhkan. Jadi selama badan saya masih kuat, ya akan terus saya jalani menjadi relawan Tzu Chi.

□ Seperti yang dituturkan kepada Arimami Suryo A.

Pertama kali mengenal Tzu Chi itu dari *Shixiong* (suami) saya karena dia lebih dulu gabung jadi relawan. Jadi dulu sebelum Tzu Chi Padang memiliki kantor sendiri, kegiatan relawan seperti berkumpul, rapat, dan kegiatan lainnya itu lokasinya berganti-ganti. Kebetulan rumah saya menjadi salah satu lokasinya, waktu itu sekitaran tahun 2004-2005. Jadi ya saya melihat sendiri waktu ada acara di rumah. Dalam satu kesempatan, waktu itu saya langsung terharu ketika melihat isyarat tangan dalam sebuah acara Tzu Chi. Dari

situlah mulai timbul keinginan untuk ikut menjadi relawan.

Awal-awal berkegiatan relawan itu saya ikut bagi sembako, kunjungan ke penerima bantuan, dan beberapa kegiatan lainnya. Dari kegiatan-kegiatan itulah saya belajar banyak hal. Dulu saya itu orangnya agak malas, tetapi setelah mulai ikut menyelam dalam kegiatan Tzu Chi lama-lama sifat pemalas saya mulai terkikis.

Terlebih lagi saya juga dipercaya menjadi Koordinator Tim Konsumsi Tzu Chi Padang karena saya itu hobinya

Kilas

Donor Darah

Galang Hati, Bantu Sesama

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Utara* 1 mengadakan kegiatan donor darah di Tokyo Hub, Apartemen Tokyo Riverside, PIK 2 pada 3 September 2023. Kegiatan ini juga bertujuan menggalang hati dan menjalin jodoh baik dengan penghuni apartemen dan *tenant-tenant* di Tokyo Hub. “Saya melihat di lokasi ini apartemennya banyak, lalu saya berpikir ini bisa menjadi tempat donor darah,” kata Joyce Kuntjoro, PIC kegiatan.

Sebagian besar pendonor adalah penghuni apartemen, salah satunya adalah Wan Wan. “Sebenarnya waktu *Covid-19* lagi tinggi-tingginya itu mama saya lagi butuh darah sehabis operasi, tapi orang takut untuk donor, jadi cari darah susah banget. Dari sejak itulah menggerakkan hati saya untuk aktif menjadi pendonor. Rasanya bahagia tiap kali sesudah donor darah,” ungkap Wan Wan.

Donor darah kali ini berhasil mengumpulkan 63 kantong darah. Kegiatan ini berjalan lancar berkat kerjasama Tzu Chi dengan PMI.

□ Shelfi (*He Qi Utara* 1)

Tan Surianto (*He Qi Utara* 1)

Kelas Budi Pekerti

Mendidik Sejak Dini agar Peduli Lingkungan

Deddy (*He Qi Pusat*)

Sejak pukul 8 pagi, murid-murid kelas budi pekerti *Qin Zi Ban* Besar dan Tzu Shao Ban di *He Qi Pusat* sudah mulai berdatangan ke Depo Pendidikan Pelestarian Lingkungan Pangeran Jayakarta pada Minggu, 10 September 2023. Materi pengajaran kali ini bertemakan pelestarian lingkungan yang dikemas dengan menarik.

Ada permainan mengumpulkan sampah dengan cara yang unik, lalu praktik pembuatan *eco enzyme*, serta pemilahan barang daur ulang. Anak-anak juga berkesempatan melihat dan mendengarkan cara membuat sabun ramah lingkungan dan lebih mendalami lagi konsep 5R (*Rethink, Reduce, Reuse, Recycle, Repair*).

“Perasaan hari ini senang, seru, karena kegiatannya asyik, ada *eco enzyme* dan membuat sabun. Ada juga permainan,” kata Annabele (10) salah satu murid. “Kita bisa ambil banyak sampah yang tergeletak di bawah, supaya bisa ikut menjaga Bumi menjadi bersih.”

□ Rosy Velly Salim (*He Qi Pusat*)

Kunjungan ke Tzu Chi Center

Dubes Sri Lanka Berkunjung ke Tzu Chi Center

Dubes Sri Lanka untuk Indonesia, Jayanath Siri Kumara Colombage mengunjungi Tzu Chi Center, PIK pada 12 September 2023. Kegiatan ini pun diawali dengan mengunjungi Tzu Chi School. “Saya terkesan dengan pengajaran yang dilakukan, pertama anak-anak harus menjadi *human being* dulu, menjadi orang yang berbudaya dengan *passion* dan rasa kemanusiaan mencintai sesama,” tutur Professor Jayanath.

Professor Jayanath dan sang istri lalu diajak ke *Exhibition Hall* yang berisi tentang sejarah dan perjalanan Tzu Chi Indonesia, dan kemudian ke Tzu Chi Hospital. Tampak Professor Jayanath sangat tertarik dan bertanya mengenai fasilitas Tzu Chi Hospital.

“Terima kasih atas sambutannya, kami mendapat pengalaman menakjubkan, saya sangat terkesan dengan apa yang yayasan ini lakukan,” tutur Professor Jayanath. “Jika saya harus meringkas pengalaman saya dalam kunjungan ini dengan dua kata, maka kata itu adalah *compassion* (kasih sayang) dan *love* (cinta),” pungkasnya.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Pelatihan Humanis DAAI TV

Menjalin Semangat Kekeluargaan

Suyanti Samad (*He Qi Timur*)

Pada 2 September 2023 bertempat di *Fu Hui Ting*, Tzu Chi Center, PIK Jakarta Utara, sebanyak 156 karyawan DAAI TV mengikuti pelatihan humanis. Dengan mengusung tema *16 Tahun Perjalanan Cinta Kasih DAAI TV*, kegiatan ini menekankan pada kekeluargaan, budaya humanis, kerja sama, gotong royong, dan kesatuan hati.

“Semoga staf DAAI TV Indonesia dapat lebih mendalami budaya humanis melalui konten-konten yang disampaikan dan lebih mengerti nilai-nilai DAAI TV Indonesia. Lebih harmonis, kompak serta bekerja sepenuh hati sebagai satu tim,” tutur Edy Wiranto, *Board of Director DAAI TV Indonesia*.

Para peserta pelatihan juga diajak melakukan kunjungan kasih ke rumah para penerima bantuan Tzu Chi. “Kita harus senantiasa bertoleransi terhadap sesama. Walau kita dalam keadaan sehat, ekonomi stabil, kita harus terus membantu orang-orang yang membutuhkan,” ungkap Steffany Lintang salah satu peserta setelah kunjungan kasih berakhir.

□ Suyanti Samad (*He Qi Timur*)

Cermin

Burung Kecil dan Raja Asoka

Ada sebuah kisah kuno dari India. Di suatu sore yang nyaman, orang-orang sedang menikmati keteduhan di bawah pohon sambil mengobrol. Tiba-tiba mereka mendengar suara burung yang berjuang mengepakkan sayapnya, bercuit dengan sedih dan tak berdaya. Setelah diperiksa lebih dekat, ternyata ada seekor burung kecil yang terbang rendah lalu terjatuh, dengan penuh kesulitan ia mencoba untuk terbang, tetapi terjatuh lagi. Burung kecil itu terlihat sangat menderita. Namun, ada sekelompok anak yang mengejar burung kecil dengan penuh semangat. Ketika orang dewasa melihat hal ini, mereka menganggapnya lucu dan tertawa lebar.

Pada saat itu, ada seorang pria berpakaian putih sederhana berjalan ke sana dan menghadang anak-anak itu. Ia membungkuk dan dengan hati-hati mengangkat burung itu dengan kedua tangannya. "Oh! Ternyata ada seutas tali yang terikat di leher burung itu, dan ada batu yang diikatkan di ujung tali itu, pantas burung itu tidak bisa terbang!"

Laki-laki berbaju putih itu merasa kasihan dan ingin menyelamatkan burung kecil itu. Namun, anak-anak itu berkata, "Burung kecil itu milik kami, kembalikan kepada kami!" "Kalau begitu, berapa yang harus saya bayar untuk membeli burung kecil itu?" Anak-anak sangat senang saat mendengar bisa mendapat uang dan menjual burung kecil itu kepadanya.

Pria berbaju putih itu dengan lembut melepaskan tali dan burung itu melebarkan

sayapnya dengan gembira, lalu terbang mengelilingi pria berbaju putih beberapa kali dan bernyanyi dengan merdu. Kicauan burung itu sangat enak didengar dan membuat semua orang merasa rileks dan bahagia.



Illustrasi: Visakha Abhasharadewi

Laki-laki berbaju putih itu mengelus kepala anak-anak itu dan berkata. "Lihat, burung kecil itu terbang bebas dan berkicau dengan gembira. Bukankah ini sangat indah? Setiap makhluk mempunyai nilai dan hak untuk hidup. Inilah indahnnya kehidupan di dunia!" Anak-anak menundukkan kepala dan orang dewasa di samping mereka juga merasa sangat malu. Pria

berbaju putih itu mengelus kepala setiap anak, lalu melangkah pergi.

Melihat sosok laki-laki berbaju putih melangkah pergi, semua orang merasa ia bukan orang biasa, penampilannya sangat agung dan ucapannya juga sangat masuk akal. Tiba-tiba seorang anak berteriak, "Saya ingat! Dia adalah raja kita!"

Raja yang disebutkan oleh anak itu adalah "Raja Asoka" dan kisah ini terjadi di zaman Raja Asoka. Ia adalah seorang umat Buddha yang taat dan mencintai rakyatnya seperti anaknya sendiri. Raja Asoka sering memakai pakaian putih dan berjalan di dalam kerumunan untuk memahami kondisi masyarakat, membantu langsung orang miskin di gang-gang terpencil dan pedesaan.

Pesan dari Master Cheng Yen:

Hanya orang bijak yang memahami indahnnya kehidupan. Mereka bisa memanfaatkan setiap momen untuk mencintai dan melindungi kehidupan. Semoga semua orang dapat mengapresiasi indahnnya kehidupan di dunia dan menumbuhkan rasa welas asih terhadap semua makhluk hidup.

□ Penerjemah: Erlina Zheng, Penyelaras: Arimami Suryo, A
Sumber Buku: The Saver of the Almond Tree 杏樹的貴人 - Master Cheng Yen Tell Stories

Info Sehat



Mengenal Diet Intermittent Fasting

dr. Karin Wiradarma, M.Gizi, Sp.GK
(dokter spesialis gizi klinik Tzu Chi Hospital)



Sudah lama mencoba Diet Intermittent Fasting tapi berat badan tidak turun juga? Mungkin selama ini diet yang kamu lakukan itu kurang tepat. Diet *Intermittent Fasting* itu adalah salah satu metode diet dengan cara berpuasa selang-seling. Jadi disini kita lebih menfokuskan kepada kapan kita harus makan dan kapan kita harus berpuasa.

Diet *Intermittent Fasting* ini berujuan untuk mengembalikan keteraturan metabolisme. Jadi manfaatnya sebenarnya sudah banyak dari membantu menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol, kadar gula darah yang berlebihan, tekanan darah, dan meningkatkan kesehatan jantung.

Diet Intermittent Fasting ada beberapa cara, tapi yang paling umum yaitu metode 16/8 atau 5/2

Metode 16/8 itu artinya 16 jam kita puasa tetapi masih boleh minum air dan 8 jam kita makan. Misalnya waktu makan dari jam 10 pagi sampai pukul 5 sore, sisanya kita berpuasa.

Metode 5/2 yaitu 5 hari kita makan seperti biasa, 2 hari kita puasa. Contohnya seperti puasa senin dan kamis.

Jadi jika terlalu fokus kepada *when to eat* (kapan makannya), tetapi tidak terhadap apa jenisnya, maka itu adalah yang menyebabkan hasil dari Diet *Intermittent Fasting* kurang maksimal. Misalnya mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, yang banyak minyak atau goreng-gorengan, makanan yang manis-manis.

Jadi sebenarnya secara umum Diet *Intermittent Fasting* cukup aman dilakukan, tapi memang tidak ada satu jenis metode diet yang cocok untuk semua orang, karena setiap orang berbeda-beda metabolisme tubuhnya. Jadi tidak terlalu disarankan bagi yang memiliki penyakit diabetes, kencing manis, ibu hamil dan menyusui, serta mereka yang memiliki penyakit maag atau *gerd* parah, juga remaja yang masih berusia kurang dari 18 tahun melakukan diet ini.

Jika kita merasa hasilnya kurang maksimal setelah melakukan metode diet ini selama beberapa waktu atau khawatir dengan kondisi kesehatan apakah bisa berdampak negatif jika melakukan Diet *Intermittent Fasting* maka jangan ragu untuk melakukan konsultasi dengan dokter spesialis gizi klinik.

Sedap Sehat



Apple Cake

Bahan-bahan:

- 4 buah apel
- 3 butir telur
- 65 gram gula pasir
- 85 gram tepung
- 120 ml susu
- 2 sdm butter

Bahan hiasan:

- Almond Flakes
- Gula halus

Cara Membuat:

1. Cuci bersih apel, kemudian kupas apel dan masukkan ke dalam air garam hingga terendam selama 30 menit.
2. Bersihkan biji apel kemudian potong tipis apel, sisihkan.
3. Siapkan wajan, masukkan butter dan lelehkan, lalu sisihkan.
4. Siapkan wadah atau mangkok, masukkan telur aduk rata, lalu tuangkan gula pasir, susu dan tepung secara bertahap kemudian masukkan butter, kemudian aduk rata adonan.
5. Masukkan apel ke dalam adonan, lalu aduk hingga tercampur rata.
6. Siapkan loyang dan letakkan kertas panggang pada bagian atasnya, olesi butter kemudian masukkan adonan apel ke dalam loyang.
7. Panggang adonan dengan suhu 180° C selama 40 menit.
8. Setelah 40 menit dan matang, keluarkan apel cake dari oven.
9. Taburi kacang almond, dan panggang kembali selama 10 menit.
10. Keluarkan apple cake, dinginkan sebentar kemudian taburkan gula halus dan sajikan.

Sumber: Dapur Mama DAAI TV
□ <https://www.youtube.com/watch?v=IsII5oKsl3M>

Foto: Dok. Dapur Mama DAAI TV



Ragam Peristiwa



TZU CHI DUKUNG PEMBANGUNAN SEKOLAH DI MAGELANG (9 SEPTEMBER 2023)

PELETAKAN BATU PERTAMA. Tzu Chi Indonesia bersama perwakilan donatur lainnya melakukan peletakan batu pertama pembangunan gedung Pesantren Syubbanul Wathon International Islamic School di wilayah Mertoyudan, Magelang, Jawa Tengah. Sekolah bertaraf internasional ini akan dibangun tiga lantai di lahan seluas 8.000 meter persegi.

Arimami Suryo A.



MELESTARIKAN DAN MENJAGA HUTAN MANGROVE (24 SEPTEMBER 2023)

PENANAMAN 1.000 POHON MANGROVE. Relawan Tzu Chi Pontianak bekerja sama dengan masyarakat, serta Balai Pengelolaan Daerah Aliran Sungai Pontianak melakukan aksi penanaman 1.000 pohon mangrove. Kegiatan yang dilakukan di Desa Sungai Kupah, Pontianak ini bertujuan untuk mempertahankan dan melestarikan hutan mangrove serta untuk mencegah erosi dan abrasi pantai.

Dok. Tzu Chi Pontianak



KUNJUNGAN KASIH RELAWAN TZU CHI DI BOGOR (27 SEPTEMBER 2023)

PERHATIAN DAN DUKUNGAN SEMANGAT. Relawan Tzu Chi Bogor mengunjungi Yohanes (27), penerima bantuan pengobatan Tzu Chi yang mengalami *Autissubtype Pervasive* di Cipaku Indah, Bogor Selatan. Yohanes kini mengalami stroke, dan relawan Tzu Chi memberi perhatian dan bantuan berupa diapers dan obat-obatan yang tidak ditanggung BPJS. Bantuan berupa paket sembako dan beras juga diberikan relawan untuk keluarga Yohanes.

Anand Yahya



BEBENAH KAMPUNG TZU CHI TAHAP 4 DI KAMAL MUARA (28 SEPTEMBER 2023)

PENANDATANGANAN PERJANJIAN BEDAH RUMAH. Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara terus berlanjut dan kini memasuki tahap ke-4. Ada 10 rumah yang dibedah dalam tahap ini, yang berlokasi di Kampung Nelayan RW 04, Kamal Muara, Penjaringan, Jakarta Utara. Program yang dimulai sejak tahun 2019 ini memberi banyak manfaat bagi masyarakat Kamal Muara, khususnya dalam hal peningkatan kesehatan, kebersihan, dan kualitas hidup.

AKhusnul Khotimah

Tzu Chi Internasional

Tzu Chi Membantu Sekolah di India

Membawa Kebahagiaan untuk Sekolah di Bodhgaya

Chen Lixue (Tzu Chi Taiwan)



Relawan pendidikan Tzu Chi mengunjungi dua sekolah, yaitu Sekolah Rajkiya Madhya Vidyalaya Ghatto dan Sekolah Ghongariya di Bodhgaya, India untuk memberikan bantuan perlengkapan kegiatan belajar mengajar di sekolah tersebut.

Setelah Tzu Chi mendapatkan izin Yayasan nirlaba di India pada November 2022, pada tanggal 13 September 2023, Kantor Tzu Chi diresmikan di Bodhgaya, tempat Buddha mencapai pencerahan sempurna. Selama setahun terakhir, relawan Tzu Chi dari Malaysia, Singapura, dan Taiwan aktif bersumbangsih membantu masyarakat Bodhgaya dan sekitarnya.

Pada 20 September 2023, relawan Tzu Chi Yao Yamei dan relawan pendidikan Tzu Chi lainnya mengunjungi dua sekolah, yaitu Sekolah Rajkiya Madhya Vidyalaya Ghatto dan Sekolah Ghongariya. Shiv Pujan, Kepala Sekolah Rajkiya Madhya Vidyalaya Ghatto menjelaskan bahwa di sekolahnya ada lima ruang kelas, enam guru, dan 150 siswa. Setiap ruang kelas

hanya mempunyai satu kipas angin dan ini tidak cukup untuk cuaca India yang panas. Ia berharap Tzu Chi dapat membantu menambah satu kipas lagi di setiap ruang kelas.

Sekolah pemerintah juga menyediakan makan siang bagi para siswa, tetapi jumlah piring yang dimiliki sekolah tidak cukup sehingga para murid harus makan secara bergiliran. Kegiatan yang paling disukai siswa setelah pulang sekolah adalah main sepak bola, tetapi bola mereka sudah rusak. Selain itu, sekolah juga kekurangan beberapa peralatan pengajaran, seperti globe, buku tulis, dan lainnya. Setelah relawan Tzu Chi mengantarkan semua barang ini, kepala sekolah tersenyum bahagia dan berkata, "Terima kasih banyak kepada Tzu Chi. Semua masalah yang kami hadapi saat ini telah teratasi."

Mengajak anak-anak kembali ke sekolah

Tim relawan pendidikan kemudian pergi ke Sekolah Ghongariya, Kepala Sekolah Sarmila Kumari menyambut para relawan dengan gembira. Melihat relawan membawa dua papan tulis

besar, satu papan tulis kecil, buku tulis, piring, gelas, dan lain-lain untuk para siswa, Kepala Sekolah Kumari sangat gembira. "Barang-barang yang diberikan Tzu Chi, semuanya adalah benda yang sangat kami butuhkan. Saya sangat berterima kasih kepada Tzu Chi, sangat senang mendapatkan semua ini," ungkapnya.

Kepala Sekolah Kumari berkata kepada relawan bahwa masalah terbesar yang dihadapi sekolah saat ini adalah banyak siswa yang absen. Untuk membantu Kepala Sekolah Kumari mengatasi masalah ini, Yao Yamei berjanji untuk menemani satu per satu orang tua murid, agar mereka memahami pentingnya pendidikan.

Baik memberikan barang bantuan alat pengajaran yang dibutuhkan sekolah atau membantu sekolah mencari kembali siswa yang putus sekolah, semua yang dilakukan tim relawan pendidikan adalah untuk merealisasikan misi dan visi Master Cheng Yen, Pendiri Tzu Chi.

□ Dilaporkan oleh Wei Yuxian, Tzu Chi Taiwan
| Penerjemah: Erlina Zheng