



莫讓批評的話，
讓我們失去熱心。

Jangan karena kritikan orang lain,
kita kehilangan semangat.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi



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

Donasi Langsung

[gopay](#) [OVO](#) [DANA](#) [SakuID](#)



Yayasan Buddha Tzu Chi
Indonesia



Anand Yahya

Tim Tanggap Darurat (TTD) Tzu Chi Indonesia memberikan bantuan kemanusiaan untuk para korban bencana banjir bandang di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Selain bantuan logistik, Tzu Chi juga mengirimkan tim medis untuk memberikan layanan kesehatan bagi para warga yang terdampak banjir bandang.

Bantuan Bagi Korban Banjir Bandang di NTT

Meringankan Duka Para Korban Bencana

"Ini bentuk kepedulian dan kesatuan hati untuk menanggulangi bencana di NKRI. Walaupun kita jauh, tapi Tzu Chi berusaha hadir di antara mereka." (Joe Riadi, Ketua Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Indonesia).

Banjir bandang melanda sejumlah wilayah di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), Minggu, 4 April 2021. Dari data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), hingga Minggu (11/4/2021), korban jiwa mencapai 181 orang, sementara 47 orang hilang, dan 250 orang luka-luka. Selain itu rumah dan fasilitas umum banyak yang rusak dan hancur, warga terpaksa harus mengungsi.

Di Jakarta, Tim Tanggap Darurat (TTD) Tzu Chi Indonesia bergegas melakukan koordinasi dengan pihak TNI AL terkait penyaluran bantuan yang dikirimkan melalui Kapal Perang Indonesia (KRI) Semarang-594 dari Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara.

Tim TTD Tzu Chi Indonesia juga berkoordinasi dengan Tzu Chi Surabaya untuk penambahan bantuan logistik yang akan dikirim dari Surabaya. Koordinasi juga dilakukan dengan Tzu Chi Sinar Mas terkait relawan yang bisa segera berangkat dengan pesawat komersial ke Kupang, NTT.

Dimulai pada Rabu, 7 April 2021, tim relawan menyiapkan bantuan tahap I yang berupa sarung, selimut, tikar plastik, mi instan, air mineral, dan 60 unit genset. Bantuan ini yang kemudian disalurkan melalui kapal TNI AL.

Kamis pagi, 8 April 2021 di Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara.

KRI Semarang-594 sudah bersandar di pelabuhan. Beberapa relawan Tzu Chi dan personil TNI pun segera menurunkan bantuan dari truk ke kapal.

Pada waktu yang sama, tim relawan di Tzu Chi Surabaya juga tengah menunggu kedatangan KRI Semarang-594 untuk menambahkan bantuan logistik. Bantuan tersebut berupa 81 ton beras dari Surabaya, serta beberapa barang lainnya.

"Dengan bantuan ini harapannya kita bisa membangkitkan semangat masyarakat NTT yang tertimpa musibah ini. Ini bentuk kepedulian dan kesatuan untuk menanggulangi bencana di NKRI. Walaupun kita jauh, tapi Tzu Chi berusaha hadir di antara mereka," ungkap Ketua Tim Tanggap Darurat (TTD) Tzu Chi Indonesia, Joe Riadi.

Selain bantuan yang dikirimkan melalui KRI Semarang, di hari yang sama, tim relawan dari Tzu Chi Sinar Mas tiba di Kota Kupang, NTT. Para relawan segera memberikan 150 paket bantuan darurat untuk warga Kota Kupang dan sekitarnya. Bantuan yang diberikan berupa selimut, air mineral, obat-obatan herbal, makanan ringan, dan lilin.

Berselang 9 hari setelah keberangkatan KRI Semarang-594 dari Jakarta, barang-barang bantuan Tzu Chi yang diangkut menuju Kupang telah

merapat di Dermaga Lantamal VII Kota Kupang, 17 April 2021. Barang bantuan tersebut didistribusikan secara bertahap kepada warga terdampak bencana. Distribusi pertama dilakukan di dua titik di Kecamatan Sulamu, Kabupaten Kupang. Ada 2.510 paket bantuan di sana.

Pelayanan Kesehatan Bagi Warga

Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia juga mendirikan posko kesehatan sejak Rabu, 14 April 2021. Kehadiran tim medis menjadi sebuah harapan tersendiri bagi warga yang terdampak kesehatannya pascabencana.

Pada kesempatan itu, TIMA berkesempatan mengunjungi warga Takari, Kab. Kupang yang lokasinya berjarak sekitar 2 jam perjalanan dari Kota Kupang. Di sana tim medis melayani 62 pasien yang umumnya menderita penyakit kulit, gatal-gatal, demam, batuk pilek, dan sedikit luka ringan.

"Puji Tuhan, ada pelayanan kesehatan untuk saya dan keluarga. Saya terima kasih diberikan pelayanan kesehatan dari Yayasan Buddha Tzu Chi, semoga Tuhan berkati dorang di Jalan Tuhan," ucap Yermias Mbace, warga setempat.

Tim medis Tzu Chi juga memberikan pelayanan pengobatan kepada warga

Desa Bena di halaman Gereja Jemaat Betel Toinunu, Timor Tengah, Kupang, NTT, hari berikutnya. Ratusan warga itu merupakan pengungsi dari sejumlah desa di Kab. Timor Tengah Selatan. Mereka memberikan pelayanan kesehatan kepada 94 orang pasien.

Salah satunya Nilciselan (36), warga Desa Bena, Kec. Amanuban yang sudah mengungsi 8 hari. Sudah 4 hari Nilciselan mengalami batuk pilek. "Saya dengar ada pelayanan kesehatan, saya langsung kesini. Terima kasih sekali ada pelayanan pengobatan ini," ungkap Nilciselan.

Dr. Ida Bagus Dharma Susila Sp.B, dokter TIMA Indonesia mengatakan penyakit yang sering muncul pascabencana banjir adalah penyakit ISPA, gatal-gatal dan luka-luka kecil. "Kami perbanyak pemberian vitamin karena di tempat bencana sulit bagi warga mendapatkan asupan kalori makanan. Selain itu kedatangan relawan Tzu Chi dan tim medis ini bisa sedikit menghibur hati mereka yang sedang dalam kesusahan," ungkap dr. Dharma.

□ Anand Yahya

Artikel lengkap tentang Gerak Cepat Kerahkan Bantuan Darurat ke NTT dapat dibaca di: <https://qrqo.page.link/PjgtD>





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 66 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. Diketuk oleh: CV. Gemilang Grafika, Jakarta. (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6th Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tztchi.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.

Berbagi Makanan Berbuka Puasa

Lima Ratus Porsi Takjil untuk Para Seniman Bangunan

Berepatan dengan bulan Ramadan, relawan Tzu Chi Komunitas Kerelawanan Badan Misi Yayasan dan DAAI TV Indonesia mengadakan kegiatan berbagi makanan berbuka puasa mulai Senin, 26 April 2021.

Selama dua pekan, relawan membagikan *Takjil* dengan jumlah bervariasi. Pada tahap pertama (26 – 30 April 2021) ditargetkan sebanyak 500 hingga 600 porsi *Takjil* bisa dibagikan per harinya. Tahap ini diperuntukkan bagi para seniman bangunan Tzu Chi Hospital. Kemudian pada tahap kedua (3 – 7 Mei 2021) ditargetkan sebanyak 100 porsi bisa dibagikan bagi petugas *cleaning service*, *security* dan *building management* Tzu Chi Center.

“Ini adalah momentum terbaik untuk kami saling berbagi dimana di tahap pertama ini kami memilih membagikan takjil untuk seniman bangunan yang tengah mengerjakan proyek Tzu Chi Hospital. Ini juga adalah wujud perhatian kepada keluarga terdekat kami, para seniman bangunan,” tutur Andry, relawan.

Bersama dengan 16 relawan lainnya dari Badan Misi Yayasan dan DAAI TV, Andry mengarahkan sementara yang lainnya memberikan satu per satu *Takjil* kepada para seniman bantuan di lobi Tzu Chi Hospital. Kegiatan yang dimulai sekitar pukul lima sore itu selesai setengah jam setelahnya, tentu dengan tetap mengedepankan protokol kesehatan pencegahan *Covid-19*.

“Senang sekali bisa ikut kegiatan berbagi makanan bagi teman-teman seniman bangunan yang berbuka puasa. Jadi setelah mereka kerja seharian, waktu berbuka sudah bisa langsung menikmati makanan yang ada,” kata Rina, relawan.

Berkah di Bulan Ramadan

Pembagian makanan berbuka puasa ini disambut sangat baik oleh para seniman bangunan. Bagi mereka



Relawan Tzu Chi Komunitas Kerelawanan Badan Misi Yayasan dan DAAI TV Indonesia membagikan *Takjil* kepada para seniman bangunan Tzu Chi Hospital. Kegiatan ini dilakukan dalam dua pekan pada bulan Ramadan yaitu di akhir April dan di awal Mei 2021.

makanan berbuka merupakan berkah tersendiri, disamping itu juga membantu meringankan pengeluaran harian.

“*Alhamdulillah*, saya sangat berterima kasih ya, ini sangat membantu dan meringankan yang berpuasa untuk mencari (menu) bukaan puasa, meringankan pengeluaran juga,” ucap Riswanto, seorang seniman bangunan.

Biasanya, Riswanto dan teman-temannya harus mengeluarkan biaya sekitar 45 ribu untuk 3 kali makan per harinya. Karena berpuasa, pengeluarannya berkurang menjadi 30 ribuan untuk membeli menu sahur dan berbuka. Mendapat menu buka puasa membuatnya bisa lebih menghemat lagi. “Lumayan bisa disimpan untuk tambahan jajan anak di kampung,” aku Riswanto.

Selain Riswanto, ada pula Andri Ardianto yang menyampaikan terima kasihnya. Baginya pembagian *Takjil* ini sangat bermanfaat bagi para pekerja karena mereka tidak perlu repot mencari

menu berbuka dan keluar dari lokasi proyek.

“Kami jadi lebih mudah buat berbuka, *nggak* perlu keluar-keluar lagi. Ini sangat bermanfaat bagi kami. Terima kasih kepada yayasan yang sudah berbagi kepada kami, tim proyek dan pekerja semua di sini,” ungkap tim interior ini.

Antusias para seniman bangunan membuat relawan menjadi lebih semangat berbagi di hari-hari berikutnya. Di hari pertama pembagian tersebut, sebanyak 500 porsi makanan berbuka telah dibagikan. Relawan berharap makanan ini bisa membantu kelancaran beribadah bagi para saudara yang menjalankan puasa.

Metta Wulandari

Artikel lengkap 500 Porsi Takjil Bagi Seniman Bangunan dapat dibaca di: <https://qr.go.page.link/jBf9e>



Dari Redaksi

Membangkitkan Semangat Para Korban Bencana

Siklon tropis Seroja yang mulai terbentuk di selatan Nusa Tenggara Timur, Indonesia, pada 3 April 2021 menyebabkan angin kencang, gelombang laut tinggi, banjir bandang, dan tanah longsor di beberapa wilayah Nusa Tenggara. Selain kerusakan material akibat terdampak siklon tropis Seroja, ratusan orang juga meninggal dunia dan ribuan warga harus mengungsi ke lokasi yang aman akibat bencana alam tersebut.

Peristiwa banjir bandang dan tanah longsor di wilayah NTT ini pun langsung mendapat perhatian dari pemerintah dan organisasi-organisasi sosial salah satunya Tzu Chi Indonesia. Tim Tanggap Darurat (TTD) Tzu Chi Indonesia segera melakukan koordinasi dengan TNI dan pihak-pihak terkait untuk mengirimkan bantuan-bantuan kemanusiaan untuk membantu para

korban yang terdampak melalui jalur laut dan udara.

Tercatat sejak tanggal 8 April 2021, Tzu Chi Indonesia mulai membagikan bantuan kemanusiaan yang dilakukan oleh relawan Tzu Chi Sinar Mas di wilayah Kupang, NTT. Bantuan-bantuan yang dikirimkan Tzu Chi untuk membantu para korban bencana siklon tropis Seroja berupa genset (60 unit), mi instan, obat-obatan, air mineral, minyak angina, vitamin, jas hujan, pakaian layak pakai, 4.000 lembar selimut, 3.000 kain sarung, dan 161 ton beras dari Jakarta dan Surabaya.

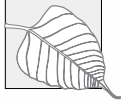
Selain mengirimkan bantuan logistik, Tzu Chi juga mengirimkan tim medis dari *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) Indonesia. Kedatangan tim medis TIMA ini untuk memberikan pelayanan kesehatan untuk para warga yang berada di

lokasi-lokasi pengungsian yang tersebar di beberapa wilayah di Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur.

Tentunya rangkaian bantuan yang diberikan untuk para korban siklon tropis Seroja di NTT tidak lepas dari prinsip-prinsip pemberian bantuan Tzu Chi. Tzu Chi memiliki lima prinsip dalam memberikan bantuan kepada para korban bencana, yaitu: langsung, skala prioritas, menghormati penerima bantuan, tepat waktu, dan bantuan sesuai dengan yang dibutuhkan.

Dengan prinsip-prinsip pemberian bantuan tersebut diharapkan para warga korban bencana secara bertahap dapat bangkit serta pulih kehidupannya.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—


Pesan Master Cheng Yen

Menjaga Kemurnian Diri demi Menjauhi Bencana

*Nafsu keinginan yang besar membawa kerusakan alam
Menjauhi kesalahan, bertobat, dan melindungi kehidupan
Bervegetaris dan berintrospeksi demi mencegah kebocoran
Menjaga kemurnian dan menjauhkan diri dari bencana*



Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://qr.go.page.link/pPYnk>



Karma kolektif semua makhluk membawa bencana akibat ketidakselarasan unsur tanah, air, api, dan angin yang tidak terelakkan oleh umat manusia.

Di berbagai belahan Bumi, banyak negara mengalami bencana kekeringan. Mengapa ini bisa terjadi? Fungsi konservasi tanah dan air telah menurun. Fungsi tersebut telah melemah. Fungsi ini bisa berjalan dengan baik jika kondisi tanah sangat sehat dengan hutan yang lebat.

Kini alam telah dirusak. Populasi manusia terus bertambah. Nafsu keinginan manusia juga semakin besar. Ini menciptakan kondisi sulit bagi alam karena pikiran manusia gemar mengejar kenikmatan dan cepat membuang barang setelah digunakan.

Lihatlah, orang-orang menggunakan kotak makan sekali pakai. Setelah sekali makan, manusia membuang satu kotak makan dan satu kantong plastik, belum lagi berbagai lapisan pembungkus untuk menjaga kehangatan makanan. Bayangkan, mulanya kita hanya perlu sebuah mangkuk yang diisi makanan untuk dimakan hingga kenyang, lalu mangkuk itu dapat dicuci sehingga mengurangi jumlah sampah.

Jadi, demi mencari kepraktisan, manusia banyak membuang sumber daya alam dan menghasilkan banyak sampah. Ini dilakukan semata-mata demi kenikmatan. Terlebih lagi, belakangan ini kita sering membahas bahwa pembunuhan hewan terjadi dalam hitungan detik. Dalam satu detik, ribuan ekor hewan dikorbankan.

Kini, dalam satu detik, lebih dari 2.500 ekor hewan dibunuh. Semua ini dihitung dalam satuan detik. Dalam sehari,

lebih dari 220 juta nyawa hewan dikorbankan. Ini adalah karma membunuh yang sangat besar. Kita semua memahami konsekuensi dari pembunuhan.

Kita sering mendengar banyak orang berkeluh kesah dan meratapi nasib dengan berkata, “Tuhan tidak punya mata. Tuhan tidak melindungi saya.” Mereka selalu berseru kepada Tuhan, tetapi tidak berseru kepada diri sendiri. Kita hendaknya berintrospeksi ke dalam diri.

Lihatlah diri kita sendiri, bagaimanakah perbuatan kita? Karma seperti apa yang telah kita perbuat? Kita semua hidup dalam kekeliruan.

Lihatlah, aksara “bijaksana” mengandung aksara “matahari”. Inilah kebijaksanaan. Kebijaksanaan bagaikan cahaya. Kita harus membuat orang memahami kebenaran dengan jelas, merasakannya, dan melihatnya. Inilah cahaya. Semoga semua orang memiliki kebijaksanaan dan kesehatan.

Ajaran Buddha sangat jelas dan memberi tahu kita dengan sederhana bahwa kita harus menyayangi dan menolong semua makhluk. Intinya, kita harus berusaha untuk bervegetaris, paling baik jika benar-benar menjadi vegetarian. Jika kita tidak memakan daging hewan, kita tidak akan menjalin utang dengannya. Bukankah belakangan ini saya terus berkata janganlah kita menambah utang hanya karena makan?

Intinya, kita harus menjaga kebersihan fisik dan batin dalam jangka panjang. Janganlah mengumbar ketamakan sesaat. Ketamakan sesaat sudah membuka celah bagi diri kita. Inilah yang sering saya katakan saat membabarkan Sutra. Jangan biarkan Dharma yang kita peroleh bocor dari celah ini.

Kita harus berlatih untuk bebas dari celah atau kebocoran. Jangan biarkan nafsu keinginan sesaat membuat pelatihan diri kita yang seharusnya sempurna menjadi bocor dan ber celah. Dengan adanya kebocoran, pelatihan diri kita sulit mencapai kesempurnaan. Kekotoran akan tersangkut dalam batin kita, sedangkan air Dharma malah bocor. Dengan begitu, bagaimanapun kita berlatih, tidak akan pernah cukup. Kita akan terus diliputi karma buruk.

Pelatihan diri kita akan memiliki celah atau kebocoran. Karena itu, kita harus berusaha semaksimal mungkin. Saya

mengatakan hal ini dengan begitu jelas dan serius kepada kalian karena kekhawatiran saya sudah sulit untuk diungkapkan. Saya benar-benar khawatir, tetapi tak dapat mengungkapkannya.

Sejak tahun lalu, saya hanya berpesan bahwa kita harus memetik pelajaran besar.

Saudara sekalian, saya sering mengatakan bahwa kita harus menggenggam jalinan jodoh dan waktu. Dharma harus didengar dan diukir di dalam hati. Dharma harus ada di hati dan otak kita. Pola makan vegetaris adalah yang paling sehat. Ini menyehatkan tubuh dan batin kita.

Saya berharap meski banyak halangan di dalam keluarga, kini saatnya bagi kalian untuk menggunakan kebijaksanaan. Dengan kebijaksanaan,

kita menginspirasi anggota keluarga kita dengan cara yang harmonis agar mereka dapat memahami manfaat dari bervegetaris dan dapat bervegetaris bersama kita.

Gunakanlah prinsip kebenaran dan kebijaksanaan. Pengetahuan ini tidak hanya dapat dipahami kaum terpelajar. Kata “kebijaksanaan” dalam aksara Tionghoa adalah gabungan dari aksara “tahu” dan “matahari”. Banyak orang hanya sebatas tahu, tetapi tidak memancarkan cahaya.

Lihatlah, aksara “bijaksana” mengandung aksara “matahari”. Inilah kebijaksanaan.

Kebijaksanaan bagaikan cahaya. Kita harus membuat orang memahami kebenaran dengan jelas, merasakannya, dan melihatnya. Inilah cahaya. Semoga semua orang memiliki kebijaksanaan dan kesehatan.

Di masa pandemi Covid-19 ini, saya terus berharap dan terus menasihati agar semua orang melindungi kehidupan dan kesehatan. Kita juga harus menjaga kesehatan diri sendiri dengan sungguh-sungguh agar tidak tertular penyakit. Dengan begitu, semua orang akan tenteram.

Semoga semua orang dapat melindungi kehidupan, menjaga kesehatan, dan menjunjung cinta kasih.

Kesehatan sendiri harus kita jaga. Begitu pula dengan kesehatan orang lain. Yang paling baik ialah bervegetaris. Satu-satunya obat mujarab pada pandemi kali ini ialah bervegetaris. Kita hendaknya menjaga kemurnian tubuh dan batin. Inilah pencegahan terbaik.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 08 Maret 2021
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina

大哉教育益群生 行善人間致祥和

Memetik Pelajaran Besar demi Manfaat Semua Makhluk;
Mempraktikkan Kebajikan di Dunia demi Tercapainya Keharmonisan.

Master Cheng Yen Menjawab

Ibu saya sewaktu kecil diadopsi orang, hidupnya sangat miskin, dan bertemu dengan orang yang tidak baik sehingga banyak menderita. Kemudian, situasi mulai membaik, ekonomi juga membaik, ia terus berusaha mencari uang. Seringkali karena masalah uang berselisih dengan anak-anaknya, kadang terjadi pertikaian. Apa yang seharusnya kami lakukan?

Master Cheng Yen menjawab:

Sifat cinta uang yang dimiliki ibu Anda kemungkinan besar disebabkan oleh masa lalunya yang sangat kekurangan dan tidak memiliki rasa aman. Seharusnya Anda belajar melatih hati dengan peristiwa ini, lebih banyak memaklumi ibu Anda.

Anda harus memiliki rasa welas asih dan kasih sayang yang besar untuk menghadapinya. Jika memungkinkan ajaklah ibu Anda ke rumah sakit untuk melihat penderitaan dari 4 fase kehidupan manusia, agar ia dapat merasa bersyukur dirinya yang masih diberi kesehatan, serta tidak kekurangan

uang, mungkin ini bisa membantu agar hatinya dapat menemukan titik keseimbangan yang stabil. Jika dia masih belum berubah, maka Andalah yang berubah. Ubahlah sikap Anda dalam menghadapi ibu Anda, lebih banyak berkorban untuknya, lebih banyak mengalah, lama-lama dengan sendirinya akan memandu dia untuk bertobat dalam hatinya.

Saya yakin bahwa ibu Anda sekarang lebih menderita daripada Anda sendiri, karena sesuatu yang ia inginkan tidak memiliki akhir.

□ Sumber: Buku Kebijaksanaan Murni



Ko Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)

Tzu Chi Pekanbaru mengadakan kegiatan Pelatihan Relawan Abu Putih. Kegiatan ini diikuti 24 peserta yang berasal dari Kota Pekanbaru, Dumai, dan Pulau Rupat. Kegiatan dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat.

TZU CHI PEKANBARU: Pelatihan Relawan Abu Putih

Benih Awal Tzu Chi di Kota Dumai Dan Pulau Rupat

Sebanyak 24 orang mengikuti pelatihan Relawan Abu Putih di Kantor Tzu Chi Pekanbaru, Minggu, 18 April 2021. Peserta pelatihan dibatasi jumlahnya agar protokol kesehatan terkait Covid-19 bisa diterapkan. Tujuan pelatihan ini adalah agar para relawan lebih memahami filosofi dan semangat cinta kasih universal Tzu Chi.

Pelatihan dibuka dengan materi tentang sejarah Tzu Chi. Dilanjutkan tentang Misi Amal yang merupakan akar dari Misi-Misi Tzu Chi, materi tentang menjadikan ajaran Master Cheng Yen sebagai sandaran, serta Budaya Humanis Tzu Chi.

Dari 24 peserta, 14 orang dilantik menjadi relawan Abu Putih. Empat di antaranya dari luar kota, yakni Kota Dumai dan Pulau Rupat. Mereka merupakan benih awal relawan Tzu Chi di daerah masing-masing.

Bungsu (Yang Wen Shu) adalah relawan dari Dumai. Ia mengenal Tzu

Chi saat berada di Malaysia beberapa tahun lalu. Kala itu ada kegiatan pelestarian lingkungan.

Niat untuk mendirikan yayasan amal yang universal mempertemukannya kembali dengan Tzu Chi. Seorang teman kebetulan tahu bahwa Tzu Chi adalah yayasan amal yang bersifat universal dan memberikan rekomendasi padanya.

Setelah berbagai halangan, Bungsu akhirnya mengikuti sosialisasi dan pelatihan serta dilantik menjadi relawan Abu Putih. Bungsu aktif mengenalkan Tzu Chi di Kota Dumai dengan membagi Buletin Tzu Chi, menggalang donatur, sosialisasi celengan bambu, dan mengumpulkan barang-barang daur ulang.

“Harapannya Dumai bisa punya cabang Yayasan Buddha Tzu Chi, dengan terbentuknya Tzu Chi, semoga bisa menolong orang-orang yang membutuhkan pertolongan,” ujarnya.

□ Ko Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)

TZU CHI BANDUNG: Bantuan Sosial Peduli Covid-19

Perhatian untuk Warga Subang dan Purwakarta

Bantuan Sosial Peduli Covid-19 terus disalurkan kepada warga yang secara ekonomi masih terdampak akibat pandemi. Seperti pada Minggu, 14 April 2021, sebanyak 2.571 paket beras dan masker medis dibagikan kepada warga di Kabupaten Subang. Lalu sebanyak 540 paket juga dibagikan di Kabupaten Purwakarta. Pembagian bantuan ini digelar di masing-masing Polres.

Warga yang sebelumnya telah menerima kupon yang dibagikan langsung oleh para relawan Tzu Chi dari rumah ke rumah berduyun-duyun datang ke kelurahan. Sebanyak 18 relawan yang terdiri relawan Tzu Chi, PSMTI, dan Inti dibantu Babinsa dan Bhabinkamtibnas menyalurkan kupon Bantuan Peduli Covid-19, 10 April 2021 lalu.

“Kegiatan ini sangat bagus, saya ucapkan terima kasih pada Yayasan Buddha Tzu Chi dan lainnya di saat wabah pandemi ini ada bantuan untuk warga terdampak apa lagi akan menghadapi Idul Fitri,” ujar Kapolres

Subang, AKBP Aries Kurniawan Widiyanto, S.H.

Kondisi pandemi memang menambah beban masyarakat menjadi lebih berat. Komaruddin (52) warga Desa Magri Kaler, Purwakarta sangat merasakannya. Kesehariannya adalah seorang guru mengaji namun selama pandemi kegiatan mengajar mengaji dihentikan sehingga ia mengandalkan penghasilannya sebagai buruh tani untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. “Saya ucapkan terima kasih atas bantuan ini karena jujur selama Covid ini saya sangat kesusahan, sekarang anak-anak tidak bisa mengaji dulu ke masjid,” ungkapnya.

Bantuan Sosial Peduli Covid-19 digagas oleh Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Pengusaha Peduli NKRI, dan organisasi lainnya. Untuk wilayah Jawa Barat total paket bantuan yang dibagikan sebanyak 200.000 paket. Penyalurannya dalam beberapa tahap dibantu oleh pemerintah setempat dan Polda Jabar serta Kodam III/Siliwangi.

□ Rizki Hermadinata (Tzu Chi Bandung)



Rizki Hermadinata (Tzu Chi Bandung)

Relawan Tzu Chi Bandung memberikan Bantuan Sosial Peduli Covid-19 berupa beras 10 kg dan 20 lembar masker medis kepada warga Kabupaten Subang dan Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat.

TZU CHI BATAM: Vaksinasi Covid-19

Mendukung Program Vaksinasi Bagi Lansia



Supardi (Tzu Chi Batam)

Bekerjasama dengan Dinkes Pemkot Batam dan PSMTI, Tzu Chi Batam menggelar vaksinasi Covid-19 bagi Lansia di Kota Batam. Kegiatan yang berlangsung selama 2 hari ini melayani 500 peserta setiap harinya.

Tzu Chi Batam bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Pemkot Batam dan Panguyuban Sosial Marga Tionghoa Indonesia (PSMTI) menggelar vaksinasi Covid-19 untuk Lansia di Aula Jing Si Batam. Kegiatan pada 30 Maret-1 April 2021 ini menyasar para Lansia di Kota Batam.

Vaksinasi ini melibatkan lebih dari 30 relawan Tzu Chi, 5 anggota PSMTI, dan 20 tenaga kesehatan dari Dinas Kesehatan Pemkot Batam. Targetnya dapat melayani 500 lansia setiap harinya. “Karena animo masyarakat terutama Lansia yang merupakan prioritas pelaksanaan vaksinasi sangat banyak di Kota Batam kami pun bekerja sama dengan Tzu Chi Batam agar vaksinasi ini dapat mencapai target,” terang dr. Agnes Sintalia, Kepala UPTD BLUD Puskesmas Lubuk Baja.

Kesempatan untuk mendukung program vaksinasi Covid-19 dari pemerintah sekaligus melayani warga Kota Batam ini disambut baik segenap relawan Tzu Chi Batam. Sebelum

memasuki area kegiatan, peserta diminta untuk cek suhu tubuh dan mencuci tangan. Setelah menunjukkan kartu identitas dan mengisi formulir pernyataan, para peserta menjalani proses tanya-jawab, *screening* kesehatan, dan penyuntikan vaksin Covid-19.

Setelah itu peserta diobservasi selama 30 menit. Jika tak timbul gejala alergi dan keluhan selama observasi, peserta diperbolehkan pulang setelah menerima kartu vaksinasi dan bingkisan dari PSMTI.

Vaksinasi Lansia yang berlangsung selama 3 hari ini berjalan aman dan tertib. Sebanyak 1.815 lansia berhasil divaksin lewat kegiatan ini. “Sangat berterima kasih kepada relawan Tzu Chi yang sangat aktif dan dapat mengakomodir keinginan kami untuk mencapai target. Relawan sangat membantu dalam mengarahkan Lansia dan sangat mengerti akan kebutuhan Lansia dalam hal vaksinasi. Terutama sangat memperhatikan kebutuhan dan keperluan teman-teman tenaga kesehatan,” kata dr. Agnes Sintalia.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)

TZU CHI MEDAN: Bantuan Bagi Korban Angin
Puting Beliung

Meringankan Beban Warga Desa Amplas

Angin puting beliung yang menerjang Dusun 1, Desa Amplas, Kecamatan Percut Seituan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara pada 7 April 2021 membuat kerusakan rumah warga. Akibat peristiwa ini, sebanyak 45 rumah mengalami rusak. Mendapat informasi adanya bencana tersebut, pada Minggu, 11 April 2021 relawan Tzu Chi Medan komunitas Hu Ai Mandala mendatangi lokasi dan memberi perhatian pada warga.

Kehadiran relawan disambut kepala dusun setempat dan membawa relawan meninjau rumah warga yang rusak serta memberikan data keluarga yang tertimpa bencana. Setelah melihat dan mensurvei langsung warga yang tertimpa musibah, kemudian pada Rabu, 14 April 2021, Tzu Chi Medan memberikan santunan berupa uang tunai sebesar 500 ribu kepada setiap keluarga yang rumahnya rusak ringan dan sedang. Santunan sebesar 1 juta

kepada warga yang rumahnya rusak berat.

Tidak hanya menyerahkan bantuan di kantor kepala desa, relawan juga datang langsung ke lokasi rumah seorang warga yang rumahnya rusak total. “Ada beberapa warga yang bantuannya kami bagikan di lokasi bencana yaitu di depan rumah yang rusak total. Tujuannya agar relawan juga bisa memberi perhatian kepada anggota keluarga yang tertimpa musibah,” jelas Simin, koordinator pembagian bantuan.

Sri Rahayu, salah seorang penerima bantuan bersyukur dengan bantuan yang diberikan oleh Tzu Chi Medan. “Saya ucapkan terima kasih kepada Tim Buddha Tzu Chi, kami semua merasa terbantu, mudah-mudahan bantuan ini bisa digunakan untuk memperbaiki rumah dan meringankan beban kami yang tertimpa musibah,” ujarnya.

□ Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)



Relawan Tzu Chi Medan memberikan santunan kepada 45 warga Dusun 1, Desa Amplas, Kec. Percut Seituan, Deli Serdang, Sumatera Utara yang rumahnya rusak akibat terjangkan angin puting beliung.

TZU CHI SINAR MAS: Donor Plasma Konvalesen
Sumbangsih Plasma Penyintas Covid-19

Tzu Chi Sinar Mas bersama Sinar Mas dan PMI mengadakan bakti sosial donor plasma konvalesen pada 7-8 April 2021. Sebanyak 122 orang di lingkungan Sinar Mas, keluarga hingga relasi mendaftarkan diri dan menjalani proses screening pada Rabu, 7 April 2021. Berdasarkan syarat serta ketentuan donor plasma konvalesen, 17 orang memenuhi syarat untuk mengikuti donor plasma pada Kamis (8/4/2021).

“Kebutuhan akan plasma darah ini benar-benar sangat dibutuhkan saat ini. Yang dilakukan oleh para pendonor konvalesen ini sangat mulia, kami sangat mendukung kegotong-royongan ini. Kita perlu menggalakkan kegiatan ini, karena setiap darah bisa menyelamatkan nyawa,” ungkap Hong Tjhin, Pembina Tzu Chi Sinar Mas.

Kegiatan ini dihadiri oleh Ketua Bidang Pengembangan Sumber Daya PMI DKI Syarifuddin, Ketua Bidang Pendidikan dan Pelatihan PMI DKI Andi Usman, serta dr. Theresia Monica Rahardjo, dokter pemrakarsa terapi

plasma konvalesen bagi pasien Covid-19.

“Kemanusiaan, inilah yang menggerakkan saya untuk mengikuti donor darah konvalesen hari ini. Donor darah ini sangat penting untuk dilakukan. Donor yang diberikan oleh para penyintas Covid-19 dapat sangat bermanfaat bagi mereka yang membutuhkan pertolongan,” ungkap Abdurahman, penyintas Covid-19 usai dirinya mengikuti donor darah konvalesen.

Dalam kegiatan ini juga turut dilaksanakan kegiatan donor darah. Sebanyak 93 orang berhasil mendonorkan darahnya. Sebelumnya, kegiatan donor darah merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan Tzu Chi Sinar Mas tiga bulan sekali. Namun, di tengah situasi pandemi Covid-19 kegiatan ini tidak dapat dilaksanakan. Dengan menjalankan protokol kesehatan yang ketat, kegiatan Bakti Sosial Donor Darah dan Donor Plasma Konvalesen berjalan dengan baik dan lancar.

□ Moses Silitunga (Tzu Chi Sinar Mas)



Warga kurang mampu di Kelurahan Sukajaya, Palembang memilih pakaian dalam kegiatan donasi pakaian layak pakai yang diadakan Tzu Chi Palembang.

TZU CHI PALEMBANG: Donasi Pakaian
Berbagi Pakaian Layak Pakai
Menjelang Ramadan

Bertempat di Depo Pendidikan Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Palembang, sejak pagi beberapa relawan melakukan persiapan kegiatan pembagian pakaian layak pada Minggu, 11 April 2021. Donasi pakaian-pakaian layak pakai ini ditujukan bagi warga kurang mampu di wilayah RT. 38, 39, 40, 41, 78, dan RT. 99, Kelurahan Sukajaya.

Pakaian ini merupakan donasi dari masyarakat umum di Palembang yang mempercayakan kepada Tzu Chi untuk penyalurannya.

Sebelum pakaian itu dibagikan kepada warga, relawan telah memilah terlebih dahulu pakaian yang layak, kemudian relawan berbagi tugas untuk mencuci dan menyetrikanya. Jadi pakaian yang diberikan adalah pakaian yang sangat layak untuk digunakan.

Dengan menerapkan protokol kesehatan terkait Covid-19, warga yang datang diwajibkan untuk mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak dan diperiksa suhu tubuhnya.

Hampir semua warga yang datang terlihat antusias untuk menukarkan kupon yang telah disiapkan relawan. Dari setiap kupon yang ditukarkan, warga mendapatkan tiga potong pakaian. Salah satu warga yang terlihat bahagia adalah Ibu Picu yang merupakan warga RT. 40. “Bagus, memberikan bantuan ini sehingga orang-orang bisa mendapatkan baju,” ujarnya.

Dalam kegiatan ini, relawan juga memberikan kesempatan kepada warga yang datang untuk ikut bersumbangsih secara sukarela yang dimasukkan ke dalam kotak amal.

“Kami juga berharap jalinan jodoh ini tidak sampai di sini saja dan terus berlanjut, warga dapat mengenal Tzu Chi dan siapa tahu mereka juga bisa ikut menjadi relawan,” kata Liliyanti, relawan Tzu Chi Palembang yang menjadi koordinator kegiatan.

□ Novriko (Tzu Chi Palembang)



Tzu Chi Sinar Mas mengadakan kegiatan baksos donor plasma konvalesen dan donor darah di Sinar Mas Land Plaza, Jakarta Pusat.

Dok. Tzu Chi Palembang

M. Rizky (Tzu Chi Sinar Mas)

Hendra Sugalimin (relawan Tzu Chi Jakarta)

Semakin Dikerjakan, Semakin Merasa Bahagia



Arimami Suryo A.

“Kelebihannya ikut Tzu Chi itu untuk diri kita sendiri. Mengubah sifat kita yang mungkin selama ini kurang bagus.”

situ saya pun merasa harus ikut menjadi relawan Tzu Chi kembali. Langkah awalnya saya coba membuka website Tzu Chi lagi lalu mencari komunitas relawan yang terdekat dan ternyata ada di Cengkareng (Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 1).

Setelah hati mantap, saya mulai ikut kembali berkegiatan Tzu Chi. Lama-kelamaan saya juga merasa semakin dikerjakan, semakin merasa bahagia. Saat bergabung kembali menjadi relawan, hampir semua kegiatan Tzu Chi di komunitas saya ikut. Hal tersebut saya lakukan karena ingin *tau* dan menambah pengalaman. Dengan dibimbing oleh relawan-relawan yang lebih senior, saya ikut misi amal, daur ulang, baksos kesehatan dan lain-lain.

Selain untuk menambah pengalaman, saya juga selalu ingat wejangan Master Cheng Yen waktu berlalu dengan cepat, kesempatan yang ada raihlah jangan sampai terlewatkan. Itu yang menyemangati saya hingga saat ini. Kelebihannya menjadi relawan Tzu Chi itu untuk diri kita sendiri. Mengubah sifat kita yang mungkin selama ini kurang bagus tingkah lakunya atau cara berpikir kita.

Dahulu saya orangnya juga suka emosi, marah-marah, dan masa bodoh. Setelah beberapa tahun melatih diri menjadi relawan ya ada banyak perubahan dalam diri saya. Banyak hikmah yang saya ambil saat berkegiatan, yang paling menyentuh itu kalau ikut kegiatan survei dan kunjungan kasih ke pasien kasus.

Dari sini kita bisa bercermin dengan kehidupan kita sendiri. Saat kita survei pasien itu kita melihat kehidupan orang lain itu susah *banget*. Kita tentunya harus bersyukur dengan apa yang kita miliki saat ini.

Tahun 2018, saya dilantik menjadi relawan Calon Komite (Cakom) Tzu Chi dan mulai memakai seragam Abu Logo. Di tahun itu pula, saya juga ke Kantor Pusat Tzu Chi di Hualien, Taiwan untuk mengikuti Pelatihan Relawan *4in1*. Dalam pelatihan ini saya bersyukur sekali bisa melihat dan bertemu dengan Master Cheng Yen secara langsung.

Melihat sosok Master Cheng Yen itu adalah sosok guru yang patut kita contoh karena tindakannya. Intinya, beliau adalah sosok guru yang luar biasa. Banyak wejangan beliau yang saya ikuti seperti kalau kita ada waktu dan kesempatan ya lakukan, kalau menurut kita baik ya kerjakan.

Dari kesemuanya itu, satu hal yang paling saya suka dari awal bergabung di Tzu Chi adalah kebijaksanaan Master Cheng Yen yang tidak memandang suku, agama, dan ras.

□ Seperti dituturkan kepada Arimami Suryo A.

Pertama kalinya *tau* Tzu Chi itu dari nonton DAAI TV. Karena dalam salah satu tayangan saya melihat para relawan itu memakai seragam dan melakukan sesuatu dengan tulus. Awalnya tertariknya di situ dan itu sekitar tahun 2008-2009.

Akhirnya saya memutuskan untuk bergabung jadi relawan Tzu Chi. Waktu itu saya coba mencari-cari informasi melalui website Tzu Chi tentang kegiatan dan kantor terdekat Tzu Chi karena saya tinggalnya di wilayah Dadap (perbatasan Tangerang-Jakarta). Setelah mendapat informasi, saya datang ke ITC Mangga Dua untuk ikut sosialisasi tentang Tzu Chi.

Dari kegiatan sosialisasi ini, saya disarankan mencari komunitas relawan terdekat. Kemudian saya coba cari di Tangerang dan ketemu Kantor Tzu Chi Tangerang di Ruko Pinangsia. Dari situ saya mulai bergabung dan ikut kegiatan-kegiatan relawan. Karena jarak antara rumah saya dan Kantor Tzu Chi Tangerang itu jauh, semangat saya mulai kendur. Setelah 1 tahun ikut berkegiatan, akhirnya saya sempat vakum menjadi relawan Tzu Chi pada tahun 2010.

Kemudian tahun 2015 saya mulai termotivasi untuk ikut kembali dan gabung di Tzu Chi. Selama 5 tahun vakum, saya merasa waktu-waktu senggang saya terbuang sia-sia. Dari

Bantuan Sosial Peduli Covid-19

Kebahagiaan Tak Hanya Milik Penerima Bantuan

Penyaluran satu juta paket Bantuan Sosial Peduli Covid-19 yang dimulai sejak 25 Februari 2021 tak hanya berkisah tentang kebahagiaan warga penerima, tapi juga para relawan Tzu Chi. Dengan penuh sukacita, para relawan Tzu Chi bersemangat menyerahkan bantuan berupa beras 10 kg dan 20 lembar masker medis.

Saat membagikan 1.720 Bantuan Sosial Peduli Covid-19 di Desa Salemban Jaya, Tangerang pada Sabtu 11 April 2021, Yadi Hartono bersama 54 relawan begitu bersemangat membagikan bantuan untuk para warga yang telah mendapatkan kupon sebelumnya.

“Bahagia banget sih, semangat karena melihat kebahagiaan warga mendapat beras, dan senyum itu menular. Meski pakai masker, itu terlihat dari sorot mata warga.”

Kerjasama yang baik antar relawan Tzu Chi menjadi faktor utama kesuksesan penyaluran bantuan. “Kami tingkatkan terus kualitas kedisiplinan dan kerapian. Setiap selesai, kami koreksi terus,” kata Edi Sheen, relawan Tzu Chi yang menjadi koordinator kegiatan.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Bantuan Sosial Peduli Covid-19

Perhatian untuk Warga Serang



Khusnul Khotimah

Bantuan Sosial Peduli Covid-19 yang digagas Tzu Chi Indonesia bersama Pengusaha Peduli NKRI dan beberapa organisasi lainnya mengalir hingga ke Kota Serang, Banten. Penyerahan 3.000 paket bantuan ini berlangsung di Aula Kodim 0602 Serang, Kamis, 1 April 2021.

“Senang banget dikasih beras, Alhamdulillah, tadinya mesti beli ke warung, sehari kadang habis setengah liter, kadang 1 liter,” kata Junariah (29) salah satu warga Serang penerima paket bantuan, yang bekerja sebagai asisten rumah tangga.

Kebahagiaan setelah menerima paket berupa 10 kg beras dan 20 lembar masker medis juga dirasakan oleh Aski (65). Sebelumnya ia adalah tukang ojek, namun sejak pandemi Covid-19 penghasilannya turun drastis. Ia pun bertahan hidup dengan berkebun, menanam singkong, pisang, kacang panjang, dan kacang tanah.

“Bukan senang lagi, saya Alhamdulillah dapat bantuan ini, dengan situasi begini ya saya sangat senang,” ujarnya usai menerima paket beras dan masker.

□ Khusnul Khotimah

Penghargaan untuk Tzu Chi

Apresiasi Pemkab Sigi untuk Tzu Chi

Bantuan dari Tzu Chi berupa 500 unit rumah bagi korban likuefaksi di Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah mendapatkan apresiasi. Bentuk apresiasi ini diwujudkan dalam penyerahan piagam penghargaan dari Pemerintah Kabupaten Sigi kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia pada Kamis, 1 April 2021 di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara.

“Kami ingin menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Ibu Liu Su Mei yang sudah memberikan bantuan rumah. Terima kasih kepada seluruh kawan-kawan pengurus dan relawan Tzu Chi yang sampai hari ini masih terus membantu tugas-tugas kemanusiaan di Kabupaten Sigi,” ungkap Bupati Sigi Mohamad Irawan, S.Sos, M.Si.

Rombongan disambut Hong Tjhin, Sekretaris Umum Tzu Chi Indonesia dan beberapa relawan. “Kita sangat bersyukur atas jodoh baik ini dan saya rasa kerja sama ini akan berlanjut bukan hanya selesai ketika rumah diserahkan,” ungkap Hong Tjhin.

□ Arimami Suryo A.



Arimami Suryo A.

Kilas

Galang Dana Banjir Bandang NTT

Sumbangsih Tim Konsumsi untuk Membantu NTT



Metta Wulandari

Berniat untuk turut meringankan beban warga terdampak bencana di Nusa Tenggara Timur (NTT), relawan tim konsumsi Tzu Chi dari komunitas *He Qi* Timur membuka *vegan cetering* dengan nama Dapur Oma Gading pada 12-23 April 2021. Dalam 10 hari tersebut, para relawan menyediakan beragam menu untuk menarik para pembeli.

“Kami (membantu dengan cara) galang dana melalui *catering* yang dijual untuk memperkenalkan juga pola makan vegetarian, supaya masyarakat makin tahu vegetarian itu sehat, bergizi, dan enak. Sambil menggalang dana untuk korban bencana alam di NTT,” jelas Tjong Mia Yolanda, Ketua komunitas relawan *He Qi* Timur.

Mia senang dengan antusias pembeli, baik relawan maupun masyarakat umum lainnya. “Terima kasih kepada para pembeli, *gan en*. Semoga bisa membantu kesusahan di sana (NTT). Mudah-mudahan walaupun sedikit, juga bisa memberikan manfaat untuk saudara-saudara kita di sana,” ucap Mia.

□ Metta Wulandari

Cermin

Singa yang Penuh Cinta Kasih

Di Afrika bagian tengah, matahari bersinar terik di atas padang rumput. Di sana ada seekor singa kecil yang sangat istimewa bernama Leo. Ia pun suka bermain dengan hewan lain sepanjang hari.

"Bayi kecilku, kamu benar-benar membuatku khawatir," ucap Ibu Singa melihat perilaku anaknya. Kemudian pada suatu hari, ibu singa tidak tahan lagi dan menasihati Leo, "Jika kamu tidak belajar cara menangkap hewan untuk dimakan, kamu tidak dapat bertahan hidup di sini." Leo pun merasa sangat aneh. "Bu, saya tidak mengerti. Saya yakin sudah cukup banyak singa yang berburu. Mereka dapat dengan mudah membunuh hewan."

"Tapi, aku tidak ingin melakukan ini. Ketika aku mendekati zebra, terbayang banyak hal menyenangkan dalam pikiranku. Aku hanya ingin memeluk dan bermain dengannya. Aku sama sekali tidak ingin memakannya," kata Leo kepada ibunya.

"Dengarkan baik-baik!" kata Ibu Singa dengan tegas, "jika kamu masih menolak berburu binatang, segera tinggalkan kelompok singa ini."

Setelah mendengar ucapan itu, Leo yang bersedih secara diam-diam meninggalkan padang rumput dan datang ke hutan. Dia berharap dapat belajar bagaimana caranya menggunakan cinta kasih untuk bertahan hidup di dunia hewan.

Malam itu, Leo tertidur dan tiba-tiba terbangun oleh suara derapan kaki yang bergerumuk seperti guntur. Ia menengok keluar gua tempatnya berbaring, dan melihat sekelompok besar Antelop sedang berlari kencang.

Ada beberapa Macan Tutul yang sedang mengejar mereka. Leo berpikir sejenak dan segera melompat keluar dan berkata lantang, "Aku harus membantu mereka."



Ilustrasi: Visakha Abhasaradewi

Dia melihat dua ekor Antelop kecil yang terluka, mereka tertinggal dari kelompok karena kurang cepat berlari. Jika Leo tidak segera menolong, mereka akan dimakan oleh macan tutul. Akhirnya Leo membawa dua Antelop kecil tersebut kembali ke gua dengan selamat dan merawatnya hingga mereka menjadi kuat. Antelop

kecil mencium Leo dan berkata, "Kami pikir kami akan dibunuh oleh Macan Tutul. Kamu menyelamatkan kami. Kamu adalah singa paling imut yang pernah kami temui."

Sejak hari itu, Leo memutuskan asalkan ia mendengar teriakan dan tangisan, maka ia akan segera berlari membantunya. Suatu hari, Leo sedang berada di dekat sungai dan mendengar teriakan hewan, dia segera berlari ke tepi sungai dan melihat Cheetah kecil hanyut terbawa arus sungai yang deras. Cheetah kecil sangat ketakutan sehingga dia berteriak minta tolong, "Aku tidak bisa berenang, dan aku akan mati tenggelam jika terjatuh dari air terjun."

Leo pun dengan berani melompat ke sungai untuk menyelamatkan Cheetah kecil itu, lalu membawanya dengan selamat sampai ke tepian. Saat Leo hendak ikut naik ke tepian, tiba-tiba kakinya terpeleset dan jatuh ke pusaran arus deras. Cheetah

kecil bergegas meminta tolong, saat mendengar bahwa Leo berada dalam bahaya, hewan-hewan segera bergegas menuju ke sungai. Mereka memanjat bebatuan di sungai, satu per satu saling berpegangan tangan atau ekor dan membentuk sebuah garis.

Sedangkan gajah melilitkan belalai panjangnya di sebatang pohon di tepi sungai, memastikan semua hewan bisa menyelamatkan Leo dengan aman. Ketika Leo terdorong oleh arus sungai, seekor singa betina segera menundukkan kepalanya dan menangkapnya, lalu dengan lembut menariknya ke tepian. "Leo, kamu benar-benar singa kecil yang pemberani," kata ibu Singa berkata dengan lembut, "aku salah. Ternyata cinta bisa membuat semua orang hidup rukun dengan bahagia. Sayang, pulanglah bersama ibu!"

Ibu singa berkata, "Leo, kamu sangat istimewa, membuktikan bahwa kamu kuat. Hewan-hewan ini sangat mencintaimu. Kamu telah menerima hadiah yang paling berharga. Saya harap kamu dapat menjadi Raja Singa yang paling penuh cinta kasih."

Kata Perenungan Jing Si: Ketika kita memberi perhatian pada orang dengan cinta kasih yang tulus, cinta kasih ini akan menjadi benih untuk menciptakan berkah.

□ Penerjemah: Erlina Zheng Penyelaras: Arimami Suryo. A
Sumber: Majalah Pengajaran Kata Perenungan

Info Sehat



Menjaga Pola Makan Sehat di Hari Idul Fitri

Merayakan Idul Fitri di rumah tentunya banyak masakan dan kue yang dibuat dan disediakan sebagai hidangan di hari raya tersebut. Hal ini cenderung menyebabkan perilaku tidak sehat, salah satunya adalah makan makanan berlebihan. Perilaku tidak sehat ini dapat kita hindari dengan tetap menjaga pola makan. Berikut 6 cara untuk menjaga pola makan tetap sehat di Hari Raya Idul Fitri:

- 1. Buat atau Beli Masakan dan Kue Seperlunya Saja.**
Karena pandemi Covid-19, pemerintah menyarankan merayakan Idul Fitri di rumah saja. Jadi buatlah masakan atau kue sedikit saja, disesuaikan dengan jumlah anggota keluarga di rumah.
- 2. Pahami Perasaan Diri Sendiri.**
Sebelum makan, beri perhatian khusus pada apa yang Anda rasakan. Apa yang mendorong Anda untuk makan, apa karena lapar, atau karena bosan dan stres. Hal ini dapat mencegah makan berlebihan di masa mendatang.
- 3. Singkirkan Godaan.**
Makanan yang manis seringkali menggoda untuk memakannya. Oleh karena itu, yang terbaik adalah menyimpan makanan tersebut jauh dari pandangan, seperti di dapur atau lemari.
- 4. Pertahankan Jadwal Makan yang Sehat.**
Anda tidak boleh mengubah jadwal makan normal Anda di hari Idul Fitri. Jika Anda terbiasa makan tiga kali sehari, coba lanjutkan jadwal itu. Hal yang sama berlaku jika Anda biasanya hanya mengonsumsi dua kali makan dan satu camilan.
- 5. Buatlah Sendiri Masakan dan Kue di Dapur Rumah Anda.**
Ditemukan bahwa orang yang makan makanan rumahan lebih dari 5 kali per minggu, 28% lebih kecil kemungkinannya untuk kelebihan berat badan dan 24% lebih kecil kemungkinannya untuk memiliki lemak tubuh berlebih, dibandingkan dengan mereka yang makan makanan rumahan kurang dari 3 kali per minggu.
- 6. Tanamkan di Pikiran untuk Menjaga Kesehatan Anda Secara Keseluruhan.**
Makan makanan sehat dengan gizi seimbang hanyalah salah satu bagian dari menjaga diri Anda tetap sehat. Yang harus dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari tentu saja semua hal dalam PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).

□ dr. Lani Carolina (Dokter Umum RS Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng)

Sedap Sehat



Lina Chen (Tzu Chi Pekanbaru)

Sate Kecap Ketumbar

Bahan-bahan utama:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| ♣ 340 gram daging sate nabati | ♣ 1 sendok teh kaldu jamur |
| ♣ 150 ml air | ♣ 1 sendok teh merica |
| ♣ 30 gram gula merah | ♣ 1 sendok teh gula |
| ♣ 2 sendok makan ketumbar | ♣ 2 sendok makan kecap manis |
| ♣ 1 sendok teh garam | |

Cara Pembuatan:

1. Panaskan air menggunakan panci atau kuai.
2. Kemudian masukkan semua bahan, lalu diaduk hingga merata. Setelah seluruh bahan tercampur, kecilkan api agar daging sate nabati meresap dengan bumbunya.
3. Aduk hingga airnya mengering kemudian matikan api
4. Tunggu hingga menghangat lalu diangkat dan tusuk satu persatu daging sate nabati dengan tusukan sate.

□ Lina Chen (Tzu Chi Pekanbaru)



Ragam Peristiwa



PAKET BERAS DAN MASKER DI TANJUNG PASIR (4 APRIL 2021)

MERINGANKAN BEBAN WARGA. Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 1 membagikan 1.700 paket beras dan 34 ribu masker medis untuk warga Kelurahan Tanjung Pasir, Kec. Teluk Naga, Kab. Tangerang, Banten. Bantuan berupa 10 kg beras dan 20 lembar masker medis ini diberikan kepada keluarga prasejahtera dan warga yang terdampak ekonominya akibat penyebaran *Covid-19*.

Anand Yahya



KUNJUNGAN REKTOR UNIVERSITAS TADULAKO KE TZU CHI (6 APRIL 2021)

KERJASAMA DALAM PENDIDIKAN. Rektor Universitas Tadulako, Palu, Sulawesi Tengah beserta jajarannya mengunjungi Kantor Pusat Tzu Chi Indonesia untuk berdiskusi tentang sekolah yang dibangun Tzu Chi di Kota Palu. Selain membahas tentang kerjasama dalam pendidikan, dalam kunjungan ini Rektor Universitas Tadulako juga berkesempatan mengunjungi Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng.

Arimami Suryo A



MEMBUAT CAIRAN ECO ENZYME (9 APRIL 2021)

MEMANFAATKAN LIMBAH ORGANIK. Setelah dibuat pada bulan November 2020 lalu, delapan relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Utara 1 mulai memanen dua toren *eco enzyme* di Depo Pelestarian Lingkungan PIK, Jakarta Utara. Hasil panen satu toren terhitung sekitar 180 liter cairan *eco enzyme* dan dituang di danau Tzu Chi Hospital pada 16 April 2021.

Metta Wulandari



PAKET BERAS DAN MASKER DI TELUK PUCUNG (14 APRIL 2021)

MEMBANTU DI MASA PANDEMI. Peduli kepada warga yang terdampak ekonomi akibat penyebaran *Covid-19*, sebanyak 375 paket Bantuan Sosial Peduli *Covid-19* disalurkan di Kel. Teluk Pucung, Bekasi Utara. Bantuan berupa beras 10 kg dan 20 pcs masker medis diserahkan kepada warga oleh relawan Tzu Chi bekerjasama dengan TNI dan Polri.

Khusnul Khotimah

Tzu Chi Internasional

Bantuan untuk Korban Kecelakaan Kereta Api Taroko

Relawan Menemani Keluarga Korban Sepanjang Malam



Relawan Tzu Chi memberikan penghormatan kepada mobil yang mengangkut korban kecelakaan Kereta Api Taroko Express di terowongan Qingshui, Hualien, Taiwan.

Lv Xue Zheng (Tzu Chi Taiwan)

Rumah Duka Hualien terlihat terang benderang pada malam hari, 2 April 2021. Di sana lantunan doa terdengar penuh ketulusan. Satu per satu mobil ambulans mengangkut jenazah korban kecelakaan Kereta Api Taroko Express No 408 yang tergelincir di terowongan Qingshui berdatangan ke rumah duka. Anggota keluarga korban juga hadir di sana.

Relawan Tzu Chi segera mendirikan pos pelayanan di rumah duka. Staf badan misi dan relawan Tzu Chi membentuk grup kecil yang bergantian shift setiap 2 jam, bergiliran memberi perhatian kepada keluarga korban sejak jam 8 pagi.

Kereta Api Taroko Express No. 408 tertimpa truk proyek yang jatuh dari bukit ketinggian 20 meter sebelum

memasuki terowongan Qingshui pada 2 April 2021 pukul 09.28 waktu setempat. Kecelakaan tersebut menyebabkan 50 orang meninggal dan seratus orang lebih terluka.

Setelah kecelakaan terjadi, Tzu Chi segera mendirikan pusat koordinasi pertolongan bencana. Sebagian relawan dan biksuni dari Griya Jing Si bergegas ke lokasi untuk memberikan perhatian, sementara biksuni dan relawan di Griya Jing Si mulai memasak dan membungkus nasi hangat.

Ketua Badan Misi Pengobatan Tzu Chi, Lin Junlong tiba di lokasi kecelakaan untuk membantu memberikan perawatan darurat kepada korban luka ringan dan berat. Para korban yang terluka diantar ke Rumah Sakit Tzu Chi Hualien, Rumah Sakit Kristen Mennonite, dan lima rumah sakit lainnya.

Di saat yang sama, Rumah Sakit Tzu Chi Hualien segera mengaktifkan bagian gawat darurat tingkat pertama untuk menanggulangi jumlah pasien yang banyak. Kepala Rumah Sakit Lin Xin Rong dan semua staf medis menangani 54 pasien luka berat dan ringan.

Mendampingi Para Korban

Saat kecelakaan, gerbong kereta api meluncur ke dalam terowongan hingga mengalami rusak parah dan berubah bentuk. Kondisi ini menyebabkan alat berat tidak bisa masuk, bahkan mempersulit pekerjaan pencarian dan penyelamatan. Demi membantu pemberian bantuan, Tzu Chi mendirikan posko pelayanan di Area Istirahat Qingshui dan Stasiun Chongde untuk menyediakan makanan, minuman, dan layanan terkait.

Di rumah duka juga didirikan posko pelayanan untuk memberikan pelayanan kepada keluarga korban. Ketua Badan Misi Amal Yayasan Tzu Chi, Yan Bo Wen datang ke lokasi untuk memberi perhatian dan melakukan koordinasi. Relawan memulai *shift* dan bergiliran sepanjang malam mendampingi keluarga korban melewati kesulitan.

Selain itu, relawan Tzu Chi membagikan lima ratus nasi kotak, roti dan air ke rumah duka, juga mendoakan para korban yang meninggal dunia.