



Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-142 di RS Budi Medika Lampung membawa harapan bagi warga yang belum terjangkau fasilitas layanan kesehatan. Dalam kegiatan ini, sebanyak 269 pasien yang terdiri dari katarak, pterygium, hernia, benjolan (minor GA dan lokal), dan bibir sumbing berhasil ditangani oleh Tim Medis Tzu Chi Indonesia.

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-142 di Lampung

Mewujudkan Senyum Kebahagiaan di Akhir Tahun

"Kehadiran baksos kesehatan Tzu Chi di Lampung tidak hanya bertujuan untuk menyembuhkan fisik, tetapi juga memberikan harapan baru dan meningkatkan kualitas hidup bagi mereka yang belum terjangkau layanan kesehatan."

Kebahagiaan dirasakan Sumiyati (43) saat keluar dari ruang operasi. Ia adalah salah satu pasien pterygium yang berhasil dioperasi dalam kegiatan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-142 di Kota Lampung. Sehari-hari Sumiyati mencari nafkah sebagai petani jagung di Metro Gibang, Lampung Timur. Ia mengaku penglihatan di mata kanannya sudah tidak jelas lagi sehingga mengganggu pekerjaannya. Meski begitu, Sumiyati terpaksa "bertahan" dengan kondisi ini karena ketiadaan biaya untuk berobat, apalagi operasi.

Awalnya, Sumiyati mendapat kabar tentang baksos kesehatan gratis Tzu Chi dari Koramil Metro Gibang. Tanpa berpikir panjang, Sumiyati langsung mendaftarkan dirinya. "Pingin sembuh biar bisa lihat jelas lagi, suka kabur-kabur kalau di sawah jadi terpaksa *ngga* bertani dulu," ungkap Sumiyati.

Setelah melengkapi persyaratan dan mendaftar, Sumiyati kemudian ikut proses *screening* (penjaringan dan pemeriksaan awal) pasien yang diadakan pada 25 November 2023. Dari hasil pemeriksaan, ia pun dinyatakan lolos untuk ikut operasi dalam kegiatan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-142. Sehari pascaoperasi, mata Sumiyati kembali diperiksa oleh perawat saat *post-op*, ternyata sesuai harapan dan

doanya, mata kanannya dinyatakan sehat dan sudah dapat melihat dengan jelas dan nyaman.

"*Alhamdulillah* udah nyaman *ga blur* lagi. Semoga segera cepat pulih dan bisa kembali bertani. Saya ucapkan terima kasih untuk Tzu Chi, dokter, dan juga relawan yang sudah membantu kami," ungkap Sumiyati bersukacita.

Kebahagiaan juga dirasakan pasien baksos lainnya yakni Ismini (53). Ia telah merentang hari-hari dengan penglihatan yang semakin redup selama tiga tahun terakhir akibat katarak di mata kanannya. Besar keinginan Ismini untuk mengobati kondisi matanya kendati hidup dalam keterbatasan. Namun biaya operasi menjadi rintangan besar karena BPJS-nya sudah tidak aktif lagi tanpa kemampuan untuk memperbaharui.

Setiap hari, biasanya Ismini berjualan sayur di Pasar Pasir Guntung, Lampung sementara suaminya kerja serabutan. "Jualannya sepi, ditambah penglihatan juga *udah ga* jelas lagi. Sering juga (saat belanja) milih tomat, sama sayur lainnya itu ternyata yang rusak *kan* jadi rugi. Pernah juga salah kasih kembalian harusnya 2 ribu jadi 20 ribu," cerita Ismini sambil meneteskan air mata.

Akif dalam pengajian di lingkungan rumahnya, Ismini mendapatkan kabar

gembira saat salah satu tetangga memberi informasi tentang operasi katarak gratis yang diadakan Tzu Chi. Ia mencoba mendaftarkan diri dan ternyata lolos *screening*.

"Saya milih untuk dioperasi di Tzu Chi *aja*, sebenarnya juga ada panggilan dari rumah sakit lain tapi hati saya ini lebih yakin dan percaya sama Tzu Chi, pasti akan lebih bertanggung jawab dan melihat relawannya yang baik, tulus, dan perhatiannya membuat saya semakin yakin untuk menjalankan operasi katarak di sini," ungkap Ismini.

Dan keyakinan Ismini tak sia-sia. Saat *post-op* setelah operasi, dokter memberi kabar baik, tidak ada masalah pascaoperasi. Dengan penuh syukur, Ismini pulang dengan harapan baru. Dia telah siap untuk kembali berdagang di pasar, dengan penglihatan baru sehingga tak lagi keliru menghitung uang. "Saya ucapkan banyak-banyak terima kasih untuk Tzu Chi dan para relawannya yang sangat perhatian sekali," kata Ismini haru.

Memberi Harapan Bagi Masyarakat

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-142 ini merupakan yang keempat kalinya diadakan di Kota Lampung setelah terakhir kali diadakan tujuh tahun lalu. Sebanyak 269 pasien, yang terdiri dari

katarak (159), *pterygium* (33), hernia (25), benjolan (minor GA dan lokal) 50 orang, dan sumbing palato (2) berhasil ditangani dalam baksos yang diadakan di RS Budi Medika Lampung pada 1-2 Desember 2023.

Sebanyak 20 dokter spesialis dan 30 perawat dari TIMA Indonesia datang untuk mendukung pelaksanaan baksos ini. Kehadiran baksos kesehatan Tzu Chi ini menjadi harapan bagi masyarakat Lampung yang membutuhkan layanan kesehatan. Tentunya tidak hanya bertujuan untuk menyembuhkan fisik, tetapi memberikan harapan baru dan meningkatkan kualitas hidup bagi mereka yang belum terjangkau layanan kesehatan.

"Menurut data, Provinsi Lampung ini berada di posisi ketiga terbanyak di Indonesia yang masyarakatnya terkena katarak, dan ini dapat menyebabkan kebutaan. Dengan adanya kita di sini membantu sedikit penderitaan mereka untuk bisa melihat secercah harapan kembali," harap dr. Ruth O. Angraeni, Koordinator Baksos Kesehatan Tzu Chi Indonesia.

Clarissa Ruth

Artikel lengkap tentang Mewujudkan Senyum Kebahagiaan di Akhir Tahun dapat dibaca di: <https://bit.ly/481FKnX>





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.

Transplantasi Sel Punca Darah di Tzu Chi Hospital

Menyambut Hari-Hari Baru Pasien Assyifa

Saya tak pernah menyangka, momen mendebarakan pada proses transplantasi sel punca darah atau yang biasa dikenal dengan transplantasi sel sumsum tulang belakang berlangsung begitu halus dan mulus, juga mengharukan. Semua momen akan proses transplantasi itu terlihat jelas dari luar ruangan steril di Instalasi Sel Punca Darah di lantai 11, Tzu Chi Hospital, Pantai Indah Kapuk (PIK), Jakarta Utara.

Saya sempat berpikir prosesnya akan diwarnai dengan adegan operasi ataupun pembedahan yang dramatis. Namun ternyata semuanya tidak lagi diperlukan karena berkat teknologi dan kecanggihan alat kesehatan. Buahnya adalah ekspresi bahagia penuh harapan, kelegaan, juga senyum yang terus merekah menghangat memenuhi ruangan. Ya, Assyifa Salsabila Balqis (11), pasien Talasemia Beta Mayor kini sudah menerima sel punca darah dari adiknya, Sultan Muhammad Alfatih (6).

Melihat Kakak Beradik yang Sangat Kuat

Apabila orang awam seperti saya melihatnya, proses transplantasi ini terlihat seperti proses donor darah dan transfusi darah. Namun jangan salah, proses ini sangat jauh lebih rumit dari yang dilihat.

Untuk pendonor yang kali ini adalah Fatih, sudah lebih dulu dipersiapkan untuk harvest (atau proses pemanenan sel punca darah). Menuju proses ini, setiap hari selama 4 hari sebelum harvest, tim dokter memberikan obat rutin untuk menstimulasi jumlah sel punca dalam darah Fatih. Kemudian di hari-H harvest, sel punca milik Fatih dipanen dan disaring melalui mesin apheresis dan diambil sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan.

Sementara untuk pasien penerima donor, Syifa juga dipersiapkan untuk menerima sel punca dari Fatih. Sebelumnya ia lebih dulu menjalani kemoterapi, tujuh hari sebelum melakukan transplantasi. Kemoterapi dosis tinggi ini tujuannya untuk menekan sumsum tulang miliknya yang rusak sekaligus untuk menekan daya tahan tubuhnya sehingga ketika ada 'benda asing' dalam hal ini sel punca masuk ke dalam tubuh, tidak akan ditolak oleh badan penerima.

Tim dokter transplantasi sel punca Tzu Chi Hospital yang kali ini diwakili oleh dr. Rendi Prawira menjelaskan bahwa efek kemoterapi ini tentu cukup berat bagi pasien, "Bisa muntah, sakit kepala, dan daya tahan tubuh jauh melemah. Untuk itu, pasien transplantasi ditempatkan di ruangan isolasi demi menjaga pasien dari risiko-risiko infeksi pascakemoterapi."

Setelah persiapan bagi pendonor maupun penerimanya dilakukan, proses transplantasi dimulai dengan proses harvest dari Fatih yang kemudian sel punca itu ditransfusikan untuk Syifa. Proses harvest memakan waktu 3 hingga 5 jam (setiap harinya). Begitu juga dengan proses transfusi atau transplantasinya, 3 hingga 5 jam pula (setiap harinya). Proses transplantasi sel punca darah ini berlangsung dua kali selama dua hari, 20 dan 21 November 2023.

Proses bagi Fatih selesai di sini, Fatih pun sudah diperbolehkan meninggalkan rumah sakit di tanggal 22 November 2023 setelah dinyatakan dalam kondisi yang prima. Sementara bagi Syifa kini memasuki waktu tunggu *engraftment*, tim dokter juga menyebut hari pertama ketika transfusi itu dilakukan sebagai *day zero* yang artinya adalah memasuki hari ke-nol waktu tunggu proses penempelan sel punca di tubuhnya. Proses ini rata-rata memakan waktu 10 hingga 20 hari ke depan. Harapannya sel ini akan berkembang menjadi sel-sel darah yang akan menghasilkan darah baru di badan penerima.

"Sel darah ini kan sel darah yang sehat dibandingkan dengan sel punca yang sebelumnya yang menghasilkan darah yang tidak baik. Jadi diharapkan yang tadinya membutuhkan transfusi (darah) seumur hidup, nantinya bisa bebas dan tidak perlu lagi," kata dr. Rendi.

Tim Profesional Dibalik Transplantasi Sel Punca Darah

Dari segala kompleksnya tindakan medis pada dua kakak beradik Syifa dan Fatih, ada begitu banyak tangan yang terus mendukung keduanya dan keluarga mereka, mulai dari dokter, perawat, relawan pemerhati, pihak Tzu Chi dan lainnya. Proses transplantasi sel punca darah ini pun didampingi langsung oleh



Wajah bahagia dari tim dokter dan perawat transplantasi sel punca darah Tzu Chi Hospital yang merawat pasien Assyifa Salsabila Balqis.

dr. Chi Cheng Li, Ketua Bone Marrow Transplant Tzu Chi Hospital Hualien, Taiwan.

"Saya rasa ini adalah momen yang sangat penting terutama untuk pasien penerima sel punca darah. Ini bukan suatu perkara yang mudah karena semua ini membutuhkan ilmu yang cukup dan juga tim yang mendukung, kalau di sini termasuk dr. Edi, dr. Anky, dr. Rendi, juga para perawat hingga tim harvest sampai dengan tim pendukung," tutur dr. Chi Cheng Li.

"Dokter Edi bersama timnya juga sudah belajar ke Hualien, jadi untuk soal keterampilan sudah terbentuk dan tidak perlu diragukan lagi. Jadi penanganan kali ini telah menggerakkan seluruh tim rumah sakit dan ini sangat luar biasa," puji dr. Chi Cheng Li. Ia pun berharap ke depannya Tzu Chi Hospital bisa membantu lebih banyak orang lagi melalui tindakan medis ini.

□ Metta Wulandari

Artikel lengkap **Menyambut Hari-Hari Baru Pasien Assyifa** dapat dibaca di: <https://bit.ly/3Tcuf97>



Dari Redaksi

Merawat Sinergi dalam Menjalankan Misi Kemanusiaan

Tahun 2023 sebentar lagi akan berakhir. Tentunya di akhir tahun ini adalah momentum yang tepat untuk melihat kembali beberapa pencapaian sebagai tolak ukur untuk lebih berkembang di tahun berikutnya. Begitu pula dengan Tzu Chi Indonesia yang hingga tahun 2023 ini terus berkembang sejak resmi berdiri 30 tahun yang lalu.

Barisan relawan Tzu Chi Indonesia juga semakin bertambah seiring berjalannya waktu. Tentunya para relawan inilah yang menjadi penggerak Misi-Misi Tzu Chi untuk membantu masyarakat luas. Salah satu contohnya adalah kegiatan baksos kesehatan berskala besar yang telah berlangsung sebanyak 142 hingga tahun 2023 ini. Kegiatan ini pun tidak lepas dari peran aktif dan sinergi antara Tim Medis

TIMA Indonesia dan relawan Tzu Chi baik yang di Jakarta ataupun di kota-kota lainnya di Indonesia.

Bukan hanya sinergi, tetapi konsistensi juga perlu dijaga, dirawat sehingga terus berkesinambungan. Inilah yang dilakukan Tzu Chi salah satunya dalam program bebenah kampung di beberapa wilayah di Jakarta. Kegiatan ini konsisten dilaksanakan oleh Tzu Chi dengan tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup warga yang tidak memiliki rumah layak huni dan pendampingan dari relawan Tzu Chi.

Selain baksos kesehatan dan bedah rumah yang terus berjalan. Sepanjang tahun 2023, Tzu Chi Indonesia juga terus memberikan bantuan-bantuan kepada masyarakat

yang membutuhkan. Seperti bantuan sembako, bantuan untuk anak-anak panti asuhan, serta bantuan-bantuan berkelanjutan bagi para penerima bantuan Tzu Chi (*Gan En Hu*).

Semoga di tahun berikutnya selepas usia 30 tahun ini, Tzu Chi Indonesia menjadi lebih berkembang. Dan tentunya perkembangan ini juga tidak lepas dari konsistensi serta sinergi yang baik antara sesama relawan baik di komunitas masing-masing ataupun secara keseluruhan. Sehingga relawan yang sejatinya merupakan roda penggerak misi-misi kemanusiaan yang dilakukan Tzu Chi terus melaju dan bergulir kedepan.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Yakin Setiap Orang Memiliki Cinta Kasih untuk Menghimpun Berkah Kebajikan

Menyelamatkan yang menderita dengan hati seorang ibu

Menjalankan ikrar untuk menyelamatkan semua makhluk

Memiliki pikiran yang terbuka dan tekad yang kuat

Yakin setiap orang memiliki cinta kasih untuk menghimpun berkah kebajikan



Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://bit.ly/4a1ShK5>

Saya sering mengatakan bahwa kita akan menuai apa yang kita tabur. Setiap manusia sangatlah kecil dan memiliki jalinan jodoh yang terbatas. Contohnya seperti saya. Jika melihat jalinan jodoh diri sendiri, saya hanya memiliki keluarga saja. Ketika menjadi biksuni, saya mendedikasikan diri bagi masyarakat dan dunia sehingga saya memiliki jalinan jodoh dengan seluruh Taiwan. Namun, berkat jalinan jodoh yang luar biasa, meski kita memulai misi di daerah kecil, dengan adanya benih yang baik, kita dapat membawa bantuan ke berbagai negara dan menginspirasi semua orang untuk membangkitkan niat untuk menciptakan berkah. Himpunan kebajikan ini disebut dengan cinta kasih agung.

Saat ini, ada 67 wilayah dan negara yang memiliki relawan Tzu Chi, kantor cabang Tzu Chi, dan kantor perwakilan Tzu Chi. Di mana pun terjadi bencana, selama ada insan Tzu Chi di sana, mereka akan membangkitkan cinta kasih agung tanpa syarat dan welas asih agung yang sepenanggungan. Cinta kasih agung tanpa syarat berarti meski tidak memiliki hubungan kenegaraan, bahkan tidak saling mengenal, tetapi begitu terjadi bencana, kita tetap segera mencari informasi dan membawa bantuan bagi mereka. Bukankah ini merupakan semangat dari Bodhisatwa Avalokitesvara? Memberikan pertolongan ketika mendengar jeritan mereka yang menderita.

Bodhisatwa Avalokitesvara dekat dengan semua makhluk seperti

seorang ibu yang penyayang. Hati seorang ibu penuh dengan cinta kasih dan welas asih. Dengan welas asih yang turut merasakan penderitaan orang lain, Bodhisatwa dapat merasa senasib dan sepenanggungan dengan semua makhluk. Sama seperti ketika seorang anak mengalami demam, ibunya tidak bisa makan dan tidur karena mengkhawatirkan anaknya dan berusaha mencoba segala hal untuk melenyapkan derita penyakit anaknya. Begitulah hati seorang ibu yang sama seperti Bodhisatwa Avalokitesvara.

Begitu pula dengan Bodhisatwa Ksitigarbha yang tidak sampai hati melihat makhluk hidup masuk neraka. Oleh karena ini, Bodhisatwa Ksitigarbha berikrar untuk menjaga pintu neraka agar semua makhluk tidak jatuh ke dalam neraka. Hendaknya kita meneladani dua Bodhisatwa ini. Seperti Bodhisatwa Avalokitesvara yang terjun ke tengah masyarakat dengan welas asih dan Bodhisatwa Ksitigarbha yang menjaga pintu neraka agar makhluk hidup tidak jatuh ke dalamnya. Jika tidak ada seorang pun yang masuk neraka, siapa yang masuk neraka?

Bodhisatwa Ksitigarbha bersedia untuk mewakili makhluk hidup menerima penderitaan. Beliau bersedia terjun ke neraka untuk menyelamatkan semua makhluk. Oleh karena tidak sampai hati melihat makhluk hidup jatuh ke neraka, Bodhisatwa Ksitigarbha berjaga di pintu neraka dan bersedia menderita demi semua makhluk. Bodhisatwa Avalokitesvara penuh welas asih dan mengasihi semua makhluk bagikan anak sendiri.

Semua Orang Pada Hakikatnya Memiliki Cinta Kasih

Saya sering mengatakan bahwa hendaknya kita mengembangkan hati yang lapang hingga dapat merangkul alam semesta. Saya juga sering mengingatkan diri saya untuk melakukannya. Hendaknya kita membuka pintu hati lebih luas sehingga kita dapat merangkul semua makhluk di dunia. Apa pun kesulitan yang kita hadapi, tubuh dan pikiran kita harus tetap tenang. Ketika kita telah menetapkan arah, tubuh dan pikiran kita tidak akan goyah untuk selalu meringankan penderitaan semua makhluk. Dengan demikian, kita dapat menciptakan dunia yang stabil dan mengembangkan kekuatan cinta kasih.

Bencana besar paling awal di Kaohsiung dan Pingtung yang memberikan kesan mendalam bagi saya ialah topan Thelma. Saat itu, sarana transportasi belum memadai dan Tzu Chi baru berdiri 10 tahun lebih. Namun, ketika mendengar bencana yang begitu besar, saya segera menetapkan arah untuk menyerukan kepada semua orang agar menghimpun kekuatan cinta kasih. Sejak saat itu, saya tidak lagi mengukur kemampuan saya karena saya yakin bahwa semua orang memiliki cinta kasih.

Untuk menyalurkan bantuan bencana skala besar, saya tidak tahu akan mendapatkan uang dari mana dan saya tidak tahu apakah bantuan ini dapat direalisasikan. Namun, saya yakin bahwa kita dapat melakukannya. Di mana kita harus mencari orang? Saya yakin bahwa semua orang

pada hakikatnya memiliki cinta kasih. Asalkan saya menyerukan kebajikan dengan tulus, seruan yang baik ini pasti akan tersebar luas dan orang-orang baik akan bermunculan. Inilah yang saya yakini.

Bodhisatwa sekalian, kita semua hendaknya menginventarisasi kehidupan kita. Sejak Anda bergabung dengan Tzu Chi, kapan kalian tidak memikirkan insan Tzu Chi dan misi Tzu Chi untuk terjun ke tengah masyarakat? Setiap insan Tzu Chi memiliki pemikiran dan semangat yang sama tanpa membedakan negara dan agama. Apa pun agama kita, ketika masyarakat aman dan damai, hendaknya kita saling berinteraksi dan menyerukan kepada satu sama lain untuk menghimpun cinta kasih.

Saya berharap kita dapat membimbing semua orang untuk mewujudkan kedamaian, menyucikan hati manusia, dan menyatukan cinta kasih semua orang di dunia. Inilah yang disebut dengan kebajikan. Kebajikan adalah berkah. Kita berharap ada lebih banyak orang baik yang menghimpun cinta kasih dan menciptakan berkah bagi dunia. Dengan demikian, dunia akan aman dan damai.

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

Meyelaraskan Tubuh dan Pikiran

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Bagaimana caranya menyelaraskan antara tubuh dengan pikiran?

Master Cheng Yen menjawab:

Tubuh dan pikiran kita ada kalanya tidak selaras. Namun di sisi batiniah, kita sendirilah yang tidak menjaga batin dengan baik. Berpikiran macam-macam terhadap berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, kehidupan sosial, lingkungan sekitar dan lainnya. Tidak semua hal dapat selaras sehingga menimbulkan kegalauan dalam diri, syok, menjadi murung dan dapat menimbulkan depresi. Kondisi ini dapat dengan mudah menimbulkan masalah mental. Jika dapat berpikiran terbuka dan melihat permasalahan dengan jernih maka kita dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, sehingga tubuh dan pikiran menjadi selaras, gangguan mental tidak akan timbul.

☐ Sumber: Tzu Chi DaAi Video

Genta Hati

Kebenaran di Balik Selembar Kertas

Selembar kertas juga mengandung prinsip kebenaran.

Ia bermula dari pohon dan melewati berbagai proses yang sepenuh hati, juga mengandung sumbangsih dari banyak orang.

Selembar kertas di tangan saya sudah digunakan berkali-kali, terus digunakan ulang untuk memaksimalkan potensinya.

Untuk menulis di atasnya, saya menggunakan pensil, pulpen, lalu kuas agar fungsi selembar kertas ini dapat diperpanjang, sembari mengedukasi orang-orang untuk berhemat demi menyelamatkan Bumi.

Wejangan Master Cheng Yen pada acara Ramah-tamah Insan Tzu Chi Taiwan Utara.

TZU CHI BANDUNG: Kelas Budi Pekerti

Karena Budi Pekerti Sangatlah Penting

Minggu pagi itu, murid-murid Kelas Budi Pekerti Tzu Chi Bandung tampak begitu semangat saat memasuki kelas. Kelas Budi Pekerti kali ini, (12/11/2023) sekaligus sebagai kelas penutup tahun ajaran 2023. Kali ini murid-murid belajar tentang arti berbakti kepada orang tua, serta belajar bagaimana menyajikan teh kepada orang tua dengan penuh tata krama.

Banyak sekali perubahan baik yang dapat disaksikan dari perilaku anak-anak ini. Seperti yang disampaikan Anita Cariline, salah satu orang tua murid. "Saya senang anak saya jadi lebih berempati, dia lebih senang membantu saya dan jadi bisa lipat baju. Saya rasa itu lucu sekali ya dan anak saya jadi lebih percaya diri, karena di Tzu Chi anak dibiarkan menyampaikan pendapat mereka."

Hal serupa diutarakan Erwin Sanjaya dan Velly. Perubahan mencolok dari anaknya adalah perilakunya yang makin baik. "Kemudian juga bagaimana mereka bisa mengetahui langkah-

langkah apa saja yang harus dilakukan dalam menghadapi seseorang yang lebih senior, itu salah satunya," ucap Erwin.

Setelah kelas selesai, seluruh murid dan orang tua murid melanjutkan seremonial penutupan tahun ajaran 2023. Di sesi ini tiap anak dengan ceria mempersembahkan kreasi mereka di depan para orang tua. Masing-masing murid juga mendapatkan sertifikat sebagai tanda telah mengikuti kelas budi pekerti di Tzu Chi.

Trimino Putih, relawan Tzu Chi, berharap dengan kelas budi pekerti ini generasi penerus bangsa dapat tumbuh berkembang serta berbudi pekerti baik. "Karena di dunia luar dengan perkembangan teknologi semakin canggih seperti di medsos yang umumnya banyak hal yang tidak benar atau hoax. Jadi di kelas ini mengajarkan anak-anak lebih mengerti dalam budi pekerti," ujar Trimino Putih.

□ Muhammad Dayar (Tzu Chi Bandung)



Di penutupan Kelas Budi Pekerti Tzu Chi Bandung anak-anak belajar menyajikan teh untuk orang tua sebagai bentuk ucapan terima kasih. Mereka juga menampilkan isyarat tangan dan fashion show dengan kreasi barang-barang daur ulang.



Supardi (Tzu Chi Batam)

Salah satu tim medis Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Batam memeriksa salah satu penerima bantuan Tzu Chi dalam kegiatan Gathering TIMA yang bekerja sama dengan Tim Amal Tzu Chi Batam yang diisi dengan kegiatan kunjungan kasih.

TZU CHI BATAM: Gathering TIMA

Memberi Perhatian Kepada Warga

Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Batam mengadakan Gathering TIMA dan kali ini juga bekerja sama dengan Tim Amal Tzu Chi Batam menggelar kunjungan kasih pada Minggu 5 November 2023. Sebelum berangkat, anggota TIMA dibagi menjadi 12 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 2-4 anggota.

"Satu tahun setelah pelantikan, mereka (anggota TIMA) belum pernah berkumpul, jadi dalam kegiatan kali ini kita sama-sama ajak untuk berkumpul sekalian ramah tamah. Kemudian kita mau bekerja sama dengan Misi Amal, mengajak anggota TIMA untuk ikut kunjungan kasih. Kedepannya TIMA itu bukan hanya baksos, pengobatan atau donor darah, akan tetapi kita juga mau lebih fokus masuk ke misi amal," kata dr. Juanna selaku PIC kegiatan ini.

Terjun langsung ke lapangan bukan hanya membantu memeriksa kondisi pasien, tetapi tim TIMA juga langsung melihat kondisi lingkungan para pasien. Tidak hanya mengobati fisik, tapi juga perlu mengobati hati atau psikis dengan memberi saran, dukungan

dan semangat hidup agar para pasien jangan putus asa.

Dalam sesi *sharing*, para peserta secara bergantian memberikan pesan dan kesan, terutama para tim medis memberikan informasi yang lebih detail mengenai kondisi pasien dari kunjungan kasih ini. "Ini pertama kali ikut *gathering*, saya ikut *gathering* hari ini sudah bertekad ingin masuk dalam barisan TIMA. Tadi mengunjungi rumah pasien yang kasus *stunting*, ya sedih lihat kondisi anak-anak yang masa pertumbuhannya terganggu. Faktor lingkungan juga harus diperhatikan serta menjaga kebersihan," ungkap dr. Konsan Yap.

Setelah sesi *sharing*, dilanjutkan dengan menonton video kilas balik kegiatan TIMA Batam dan Ceramah Master Cheng Yen. *Gathering* kali ini kemudian ditutup dengan pesan cinta Kasih dari Rudi Tan, Ketua Tzu Chi Batam yang menyampaikan rencana Tzu Chi Batam dalam menjangkau pasien-pasien di daerah terpencil luar Pulau Batam.

□ Elisa (Tzu Chi Batam)

TZU CHI MEDAN: Pelestarian Lingkungan

Peresmian Titik Green Point di Panti Jompo Karya Kasih



Vinson Theodoric (Tzu Chi Medan)

Tzu Chi Medan meresmikan titik green point yang ke-59 di Panti Jompo Karya Kasih, Kota Medan. Kegiatan ini merupakan aksi nyata relawan untuk mengajak semua pihak untuk mengatasi masalah sampah.

Kebudayaan titik daur ulang sampah atau *green point* semakin dirasakan manfaatnya dalam mengatasi masalah sampah

di Medan dan sekitarnya. Berbagai instansi pemerintahan dan swasta, perhotelan, perbankan, sekolah dan kampus berkolaborasi bersama Tzu Chi

untuk mendirikan titik *green point* di lingkungan kerja mereka.

Pada 10 November 2023, titik *green point* ke-59 di Panti Jompo Karya Kasih di Jl. Mongonsidi No. 69 Polonia, Kota Medan diresmikan. Suster Ignasia Simbolon yang merupakan pengurus Panti Jompo Karya Kasih ini memberikan kata sambutan kepada para relawan Tzu Chi. "Salah satu gerakan cinta kasih Tzu Chi yaitu pelestarian lingkungan, itu yang membuat kita sangat ingin bekerja sama dengan Yayasan Buddha Tzu Chi," kata Suster Ignasia Simbolon.

Relawan kemudian melengkapi kegiatan hari itu dengan sosialisasi tentang Yayasan Buddha Tzu Chi yang dibawakan oleh Lysandra dan misi pelestarian lingkungan yang dibawakan oleh Sani Husiana. Sosialisasi ini memaparkan tentang barang apa saja yang bisa didaur ulang dan barang yang sulit terurai kepada para pengurus panti, para suster, *opa*, *oma* dan lurah setempat.

"Hari ini saya mendapatkan banyak pelajaran tentang sampah ini, mengajarkan kita jangan membuang sampah sembarangan supaya lingkungan sekitar kita tetap asri dan bersih supaya kesehatan kita terjaga. Dengan adanya titik *green point* itu, kita juga bisa langsung membuang sampah yang bisa didaur ulang itu ke dalam keranjang *green point* itu," ujar Opa Hendrik.

Setelah itu para pengurus panti jompo, para suster, lurah setempat, dan relawan Tzu Chi berjalan menuju ke lokasi titik *green point* untuk diresmikan penggunaannya. "Kali ini kita agak berbeda ya, biasa kita ke panti jompo melakukan kunjungan kasih, tapi kali ini kita membuat titik *green point* di Panti Jompo Karya Kasih ini. Tujuannya adalah supaya para *opa oma* yang di sini juga bisa memahami tentang pelestarian lingkungan dan pentingnya menjaga lingkungan sekitar," ujar Mizuno Jauw, koordinator kegiatan.

□ Vinson Theodoric (Tzu Chi Medan)



Dok. Tzu Chi Palembang

Sebagai bentuk kepedulian, Tzu Chi Palembang menyelenggarakan baksos kesehatan bagi warga Kelurahan Ario Kemuning. Kali ini layanan kesehatan yang dibuka untuk warga adalah pengobatan umum dan edukasi bagaimana merawat gigi dan mulut.

TZU CHI PALEMBANG: Bakti Sosial Kesehatan

Perhatian Bagi Warga Ario Kemuning

Untuk membantu masyarakat, relawan Tzu Chi Palembang di komunitas Kemuning mengadakan pengobatan gratis bagi warga Kelurahan Ario Kemuning, Minggu 26 November 2023. Layanan pengobatan ini bertempat di Sekolah Luar Biasa— C Karya Ibu. Tak hanya pelayanan medis serta konsultasi secara gratis, tim medis juga memberikan edukasi tentang perawatan gigi dan mulut.

Sebanyak 97 relawan dan 43 tim medis menyukseskan kegiatan baksos kesehatan umum ini. Bagi mereka dapat membantu warga mempunyai kebahagiaan tersendiri seperti yang dirasakan dr. Rina Ahlawati yang mengenal Tzu Chi ketika ia bertugas sebagai dokter di PMI.

“Ketika dokter Sefy bercerita tentang baksos ini, saya langsung menawarkan diri untuk berpartisipasi apalagi diadakan dekat dengan daerah saya yang mayoritas sangat membutuhkan pengobatan. Di sini juga ada pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat yang memang dicari karena rata rata lansia di sini sering

kesemutan, sakit kepala dan darah tinggi sehingga dengan adanya baksos ini diharapkan dapat membantu warga di sini,” ungkap dr. Rina Ahlawati.

Kegiatan ini berjalan dengan lancar berkat kerja keras relawan dan koordinator kegiatan yaitu Renawati Natalia dan Yo Sang Ling. “Saya berharap dengan adanya baksos ini warga di Kelurahan Ario Kemuning selalu sehat dan menjaga kesehatannya,” ujar Renawati.

Salah satu warga yang merasa terbantu dengan adanya baksos kesehatan umum ini adalah Agus Zulkarnain. Ia pun menjadi tahu apa penyakitnya dan pola hidup seperti apa yang mesti ia perbaiki. “Dokter bilang pundak saya baiknya dikompres dan untuk batuk sekarang sedang masuk musimnya jadi saya harus menjaga kesehatan. Kami juga diberikan penyuluhan cara hidup sehat dan penting menjaga pola makan. Semoga baksos ini bisa diadakan setahun beberapa kali agar masyarakat dapat terbantu dan hidup sehat,” tuturnya.

Meity Susanti, Megawati (Tzu Chi Palembang)

TZU CHI SINGKAWANG: HUT Tzu Chi dan TIMA Singkawang

Perayaan Hari Jadi Tzu Chi dan TIMA Singkawang

Pada Minggu, 5 November 2023, Yayasan Buddha Tzu Chi Singkawang merayakan hari jadinya ke-13 dan TIMA Singkawang yang ke-6 di Kantor Tzu Chi Singkawang. Acara HUT Tzu Chi Singkawang dan TIMA Singkawang dimulai setelah *Xun Fa Xiang* yang diadakan bersama seluruh peserta dan *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi) Tzu Chi Singkawang.

Acara ulang tahun dimulai dengan foto bersama seluruh relawan, TIMA, Tzu Ching, dan relawan baru Tzu Chi Singkawang. Pastinya dalam perjalanan selama 13 tahun Tzu Chi Singkawang banyak suka dan duka yang dilalui sebagai satu keluarga besar. “Semoga kita semakin semangat dan kompak dalam menjalankan kegiatan Tzu Chi. Semoga Tzu Chi Singkawang semakin berkembang, semakin banyak Bodhisatwa sehingga jalinan jodoh baik ini bisa semakin luas,” ungkap Susiana Bonardi, relawan Komite Tzu Chi Singkawang dalam kata sambutannya.

Begitu pula dengan TIMA Singkawang yang sudah berjalan selama 6 tahun dalam menjalankan misi kesehatan. “Kemarin pada saat *Covid-19* baksos rutin sempat terhenti dan sekarang sudah berjalan lagi. Kita juga bersyukur TIMA Singkawang sudah bertambah lagi anggotanya tahun ini. Selamat ulang tahun yang ke-13 Tzu Chi Singkawang dan TIMA Singkawang yang ke-6, *gan en*,” ujar dr. Liem Fong Chung dalam kata sambutannya mewakili TIMA Singkawang.

Usai mendengarkan kata sambutan dari perwakilan Tzu Chi Singkawang dan TIMA Singkawang, acara dilanjutkan dengan peragaan isyarat tangan “*Satu Keluarga*” dan doa “*Cinta dan Damai*” bersama seluruh relawan yang hadir. Acara ulang tahun Tzu Chi Singkawang yang ke-13 dan TIMA Singkawang yang ke-6 ditutup dengan pemotongan tumpeng dan dan dibagikan sebagai menu makan siang bersama.

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Perhatian Bagi Pencari Suaka Berbagi Kasih dengan Para Pencari Suaka

Cuaca Sabtu pagi itu, 18 November 2023 tampak cerah. Terlihat relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas bergotong royong mendirikan tenda untuk membuka dapur umum di tengah-tengah area kontrakan di Ciputat, Tangerang Selatan. Kali ini relawan menyiapkan paket makan siang, bingkisan cinta kasih, dan hiburan bagi para pencari suaka (*refugee*).

Kegiatan kemanusiaan ini didukung oleh para relawan dari Smartfren, Sinar Mas Land, dan alumni Tzu Chi University of Science and Technology (TCUST). Relawan berbagi tugas seperti menyiapkan bahan masakan, menyiapkan kemasan makanan, memasak, dan membagi makanan. Relawan juga menghibur anak-anak pencari suaka dengan bermain, bernyanyi, menari, dan belajar literasi bersama serta membagikan 50 bingkisan cinta kasih.

Jelang tengah hari, relawan telah menyiapkan 350 paket makan siang. Dengan raut muka yang gembira, para pencari suaka ini bergantian menerima paket makan siang dengan rapi. Akmal

Haris, Kepala Kantor IOM Tangerang yang juga membantu menyiapkan paket makan siang, memberikan apresiasi untuk para relawan. “Dengan adanya kegiatan seperti ini, para *refugee* juga bisa berpartisipasi, ikut aktif, dan bersosialisasi dengan masyarakat luas, dan khususnya dengan organisasi-organisasi seperti Buddha Tzu Chi yang siap mendukung mereka,” ujarnya.

Kegiatan berbagi ini membawa kebahagiaan, tidak hanya kepada para penerima bantuan, tetapi juga dirasakan para relawan. “Saya itu sangat suka sekali kalau ada kegiatan bakti sosial atau kegiatan Tzu Chi seperti ini. Ini merupakan salah satu kerinduan saya untuk bisa berbagi dengan sesama,” ucap Bellova, relawan dari Sinar Mas Land.

Jalanan jodoh baik antara relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas dengan para pencari suaka ini telah terjalin 2 kali melalui kegiatan dapur umum. Pertama dilakukan di penampungan *refugee* di daerah Jakarta Barat, dan ini adalah dapur umum yang kedua untuk *refugee*.

Surono (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Surono (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Untuk menjalin jodoh baik dengan para pencari suaka (*refugee*) yang berada di Ciputat, Tangerang Selatan, relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas kembali membuka dapur umum, memberikan hiburan, permainan, dan literasi untuk anak-anak pencari suaka.



Joni W (Tzu Chi Singkawang)

Pemotongan tumpeng dan kue ulang tahun dilakukan relawan dalam perayaan hari jadi Tzu Chi Singkawang yang ke-13 dan TIMA Singkawang yang ke-6.

Semoga Tzu Chi Singkawang dan TIMA Singkawang dapat berjalan bersama menjalin jodoh baik seterusnya. Semoga lebih banyak lagi jalinan jodoh yang dapat terbentuk, sehingga Tzu

Chi Singkawang dan TIMA Singkawang dapat bersama-sama menggalang hati dan Bodhisatwa ditengah-tengah masyarakat Singkawang dan sekitarnya.

Veronika (Tzu Chi Singkawang)

Lissa (Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Jika Ada Waktu dan Kesempatan Kenapa Tidak



Dok. Tzu Chi Tanjung Balai Karimun

“...Namanya berbuat baik (jadi relawan) ngapain mikirin hal lain...”

telah didiskusikan terlebih dahulu dengan tim relawan pendidikan di Tzu Chi Tanjung Balai Karimun. Sedangkan untuk para siswanya kita juga ada pendamping (*daai mama*) jadi sebisa mungkin meminimalisir kendala-kendala yang ada saat kelas budi pekerti.

Selain aktif di kelas budi pekerti, saya juga rutin melakukan kunjungan kasih ke *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi). Dulu awalnya kaget, karena waktu itu belum *tau* kesulitan-kesulitan dan penderitaan orang lain, rasanya tuh sedih melihat mereka.

Tapi bersama relawan lainnya saya juga belajar bersyukur dari para *Gan En Hu* karena kita diberkahi kesehatan. Jadi kita ada kesempatan juga untuk membantu mereka. Sebelum menjadi relawan, tabiat buruk saya itu suka marah-marah. Namun sekarang perlahan-lahan tabiat buruk tersebut terkikis. Bukan tanpa sebab, semenjak menjadi relawan Tzu Chi itu kita sering di lapangan ya. Kita pun bisa melihat kehidupan orang-orang berbeda-beda begitu pula dengan sifatnya.

Dari situ saya menyadari bahwa kita *nggak* bisa memaksakan kehendak, kita *nggak* bisa egois dengan kemauan kita. Kata Master Cheng Yen sebelum orang

lain merasakan, kita harus merasakan terlebih dahulu. Gimana posisi kita jika ada di posisi orang lain tersebut, begitu pula sebaliknya. Bagi saya, Master Cheng Yen itu sosok guru yang sangat bijaksana dan peduli terhadap dunia.

Saat dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi pada tahun 2017 di Taiwan, kalau kita melihat Master Cheng Yen itu bisa terharu dan meneteskan air mata, padahal kita *nggak* sering ketemu tetapi beda perasaannya saat bertemu. *Ada dua hal yang tidak bisa ditunda di dunia ini yaitu berbakti kepada orang tua dan berbuat kebajikan.* Kata Perenungan Master Cheng Yen inilah yang terus menjadi pedoman saya.

Selain berkegiatan Tzu Chi saya juga bekerja menjadi staf yayasan di salah satu sekolah di Tanjung Balai Karimun. Kalau keluarga juga tidak ada masalah dan setuju kalau saya berkegiatan Tzu Chi. Intinya ya kita harus pintar-pintar membagi waktu antara keluarga, pekerjaan, dan menjadi relawan Tzu Chi.

Dengan berbagai aktivitas dan menjadi relawan Tzu Chi saya tidak merasa capek. Namanya berbuat baik ngapain mikirin hal lain, jika ada waktu dan kesempatan kenapa tidak. Selagi bisa, saya akan terus menjadi relawan Tzu Chi. Apalagi kita (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun) sedang membangun kantor baru, jadi harus lebih semangat lagi dan mudah-mudahan nanti di kantor baru bisa merekrut lebih banyak lagi barisan relawan Tzu Chi.

□ Seperti yang dituturkan kepada Arimami Suryo A.

Awal kenal dengan Tzu Chi itu tahun 2011. Saat itu saya dikenalkan oleh adik kandung saya Santoso *Shixiong* yang sudah lebih dulu menjadi relawan Tzu Chi di Batam. Dan kebetulan waktu itu Tzu Chi juga sedang mengadakan baksos kesehatan di Tanjung Balai Karimun. Setelah dikenalkan dengan relawan-relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun, saya pun ikut bantu-bantu dalam kegiatan baksos kesehatan tersebut.

Setelah itu, saya mulai ikut kegiatan relawan yang salah satunya adalah misi pendidikan. Waktu itu di tahun 2012 ada satu relawan yang menjalankan kelas budi pekerti di Tzu Chi Tanjung Balai Karimun dan saya ikut menjadi

pendampingnya. Hingga akhirnya saya dipercaya menjadi penanggung jawab Kelas Budi Pekerti di Tzu Chi Tanjung Balai Karimun.

Di kelas budi pekerti itu banyak sekali hal yang dapat dipelajari. Kita dapat berinteraksi dan mengajarkan anak-anak budaya humanis contohnya berbakti kepada orang tua dan lain-lainnya. Jadi selain kita mendidik anak untuk berbudaya humanis, kita juga berharap orang tua dari para murid kelas budi pekerti juga menjadi relawan juga sehingga kelak tidak putus jalinan jodoh dengan Tzu Chi.

Kalau kendala ya pasti ada, tetapi tidak terlalu signifikan karena materi-materi untuk kelas budi pekerti juga

Gathering Relawan Misi Amal Sukacita dalam Melayani

Sebuah puisi berjudul *Sukacita dalam Melayani* yang ditulis Rina, staf Bakti Amal dibaca dengan penuh penghayatan pada *Gathering Relawan Misi Amal* pada Sabtu, 18 November 2023 di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. *Gathering* ini dihadiri 134 relawan dari tujuh komunitas *He Qi* di Jakarta.

Wie Sioeng, Fungsionaris Misi Amal Tzu Chi Indonesia mengingatkan kembali empat prinsip dalam bersumbangsih di misi amal, yakni benar, tulus, yakin, dan jujur. “Dengan itu kita akan *enjoy*, kita tidak akan ada masalah dan kita tahu bahwa dalam proses sumbangsih, kita itu membantu orang sekaligus belajar kesabaran,” terangnya.

Yully Kusnadi, Kepala Departemen Bakti Amal merasa berbahagia dengan acara yang ia siapkan bersama timnya secara intens sejak dua bulan lalu, termasuk berlatih drama. “*Gathering* ini lebih ke arah *refreshing* yang warnanya Tzu Chi, makanya tadi ada *sharing* filosofi Tzu Chi, ceramah Master Cheng Yen, diingatkan kembali kenapa kita itu melayani di Tzu Chi,” pungkas Yuli.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Kunjungan ke Tzu Chi Center Audiensi dari Tsinghua University



Khusnul Khotimah

Tsinghua University merupakan universitas terbaik di Tiongkok yang menduduki ranking 3 di Asia dan ranking 25 dunia. Delegasi dari Tsinghua University juga berkesempatan berkunjung ke Tzu Chi School pada Minggu, 26 November 2023.

“Saya merasa manajemen Tzu Chi School sangat rapi, lingkungannya juga sangat bersih. Karyawan dan gurugurunya sangat sopan dan anggun. Saya yakin dengan lingkungan seperti ini, murid-murid di sini bisa terdidik dengan baik,” ujar Wang Dianjun, *Principal of Tsinghua University High School*.

Selain berkunjung ke Tzu Chi School, mereka juga bertandang ke Tzu Chi Hospital dan berkeliling melihat beberapa fasilitas rumah sakit tersebut. “Tadi kami sampaikan juga bahwa rumah sakit ini bukan hanya melayani pasien yang selama ini berobat ke luar negeri, tapi kita juga banyak melayani pasien-pasien yang selama ini belum mendapatkan pengobatan yang optimal di Indonesia karena keterbatasan biaya,” terang Suriadi, Direktur Umum Tzu Chi Hospital.

□ Khusnul Khotimah

Kunjungan Kasih Berbagi Kebahagiaan di Panti Asuhan Dorkas

Pada Minggu, 12 November 2023, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 2 kembali melakukan kunjungan kasih ke Panti Asuhan Dorkas Orphanage, Jakarta Pusat. Kegiatan ini merupakan kunjungan perdana setelah sempat terhenti akibat pandemi *Covid-19*. Saat ini, terdapat 41 anak berusia 5 -18 tahun yang menjadi penghuni panti ini.

Selain berkunjung, ada juga *sharing* inspiratif dari relawan Joliana. Ia membagikan kisah seekor belalang yang ditangkap dan ditaruh di dalam kotak dengan belalang yang hidup di alam bebas. “Jadi adik-adik jangan seperti belalang yang di dalam kotak ya. Adik-adik semua dapat lompat lebih tinggi meraih kesuksesan, rendah hati tapi tidak rendah diri,” pesan Joliana.

Sebagai penutupan, anak-anak Panti Asuhan Dorkas Orphanage mempersembahkan lagu *Never Let You Go* dengan penuh sukacita untuk 19 relawan. Acara pun diakhiri dengan pembagian bingkisan oleh relawan kepada anak-anak Panti Asuhan Dorkas Orphanage.

□ Suparman, Camelia (*He Qi* Barat 2)

Hery Subrata (*He Qi* Barat 2)

Kilas

Peluncuran Dokumenter DAAI TV Reuni Kebangsaan Tionghoa Nusantara



Clarissa Ruth

Dalam upaya merawat toleransi dan merayakan keberagaman di Indonesia, DAAI TV menggelar acara bertajuk Reuni Kebangsaan Tionghoa Nusantara, Kamis, 9 November 2023 di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Acara ini berkolaborasi dengan berbagai komunitas Tionghoa di Indonesia.

“Kita perlu ingat banyak bagian kecil dari perjalanan waktu, perjalanan sejarah kita sebagai suatu bangsa untuk merajut toleransi, perdamaian dan bergotong royong membangun Indonesia,” kata Hong Tjhin, Sekretaris Umum Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

Di momen ini juga diluncurkan seri dokumenter DAAI TV “Jelajah Budaya Tionghoa Nusantara” yang dikemas dalam 15 episode. “DAAI TV percaya bahwa keberagaman adalah harta yang sangat berharga bagi bangsa ini. Kami ingin menyampaikan pesan penting kepada generasi muda, hidup berdampingan, jaga keharmonisan dan hormati perbedaan. Mari berkarya bersama memupuk rasa kesatuan dan toleransi untuk Indonesia tercinta,” kata Edy Wiranto, BoD DAAI TV Indonesia.

□ Clarissa Ruth

Cermin

Permaisuri Komyo

Lebih dari seribu tahun yang lalu, ada sebuah kota kuno di Jepang. Putri penguasa kota itu sangat cantik dan lemah lembut seperti bulan musim gugur. Ia dicintai oleh semua orang sehingga mendapat julukan “Wanita yang Bersinar”.

Ketika sang putri berumur lima belas tahun, ia berkata kepada ayahnya, “Saya ingin pergi ke kota untuk melihat bagaimana kehidupan masyarakat kita.” Penguasa kota merasa putrinya telah dewasa dan seharusnya mengetahui lebih banyak tentang orang-orang dan situasi di dunia, jadi dia memerintahkan para pelayannya untuk pergi ke kota bersama putrinya.

Sang putri berjalan memasuki pasar, tersenyum dan menyapa semua orang dengan sangat ramah. Penampilannya yang anggun dan cantik membuat orang-orang mengagumi dan memujinya. Setiap orang yang melihatnya berkata, “Oh! Dia benar-benar seperti Wanita yang Bersinar!”

Tiga tahun kemudian, pada usia delapan belas tahun, sang putri dipilih oleh keluarga kekaisaran Jepang untuk menjadi istri Kaisar Shomu dan menjadi Permaisuri Komyo. Permaisuri Komyo adalah seorang penganut Buddha yang taat, ia berbudi luhur dan bijaksana, mencintai semua rakyat dengan “cinta kasih agung”. Ia meminta kaisar untuk membangun “Kuil Welas Asih” untuk melakukan kegiatan amal dan membantu orang-orang yang menderita. Di tahun kedua, ia membangun “Kuil Pengobatan” untuk menyediakan obat-obatan bagi orang yang miskin, sakit, dan tua.

Untuk masyarakat Jepang di masa itu, mandi masih merupakan hal sulit dan merepotkan. Maka dari itu, Permaisuri meminta kaisar untuk membangun seribu pemandian dan bertekad untuk melayani seribu orang yang kesulitan untuk mandi sendiri. Kaisar sangat

terharu dan langsung menyetujui permintaan permaisuri. Setelah lebih dari dua tahun, permaisuri telah melayani 999 orang. Ketika orang keseribu datang ke tempat pemandian, semua orang sangat terkejut! Sekujur tubuh orang itu bernanah dan berbau busuk, bahkan rambut dan janggutnya pun hampir rontok akibat kulitnya yang bernanah.

Orang-orang di sekitar permaisuri diam-diam menghindar. Sang permaisuri juga terkejut saat melihat orang ini, tetapi dia tetap tersenyum dan berdoa dalam hati kepada Buddha, berharap agar dirinya memiliki hati yang murni dan jernih serta moralitas yang baik, dan tidak menolak lelaki malang itu. Permaisuri berdoa terus-menerus, wajahnya memancarkan cahaya penuh cinta kasih, dan permaisuri mulai memandikan orang itu.

“Aku telah sakit selama bertahun-tahun, sudah menemui dokter serta minum obat tetapi tidak ada hasilnya. Namun, seorang dokter terkenal pernah memberitahuku jika ada orang yang mulia dan baik hati bersedia membersihkan nanah dari tubuhku maka aku akan sembuh,” kata pasien tersebut.

“Jika saya membantu membersihkan nanah dari tubuhmu, apakah kamu benar-benar akan sembuh?” tanya permaisuri. Pasien itu menjawab, “Iya, dengan demikian saya akan terbebas dari rasa sakit.” Maka sang permaisuri benar-benar berlutut dan membersihkan nanah dari tubuh pasien itu!

Seketika, tubuh pasien memancarkan cahaya dan keharuman, menunjukkan penampakan Dharma Bodhisatwa Avalokitesvara yang murni dan megah! Bodhisatwa memuji permaisuri, “Tubuh dan pikiranmu bersatu menjadi satu, murni dan bercahaya, kamu memang seorang murid Buddha sejati!” Kemudian Bodhisatwa menghilang.



Ilustrasi: Visakha Abhasharadewi

Hati Permaisuri sangat bahagia, ia merasa dirinya telah melakukan sesuatu yang tidak bisa dilakukan orang lain. Saat tertidur malam itu, permaisuri mendengar suara yang lembut dan penuh kekuatan, “Harap menjaga hatimu baik-baik, jangan diliputi kesombongan!”

Permaisuri merasa sangat malu, hanya karena melakukan sedikit perbuatan baik, dirinya sudah merasa senang. Untungnya, Bodhisatwa membimbingnya tepat waktu ketika kesombongan itu muncul. Oleh karena itu, ia merasa sangat bersyukur dan bergegas bersujud dan bertobat di depan rupang Buddha. Sejak saat itu, permaisuri melayani masyarakat di seluruh negeri dengan semakin tulus.

Pesan dari Master Cheng Yen:
Saat berbuat amal dan berdana, kita harus memegang prinsip “Kekosongan Tiga Aspek Dana”. Setiap saat harus berhati-hati jangan sampai pikiran murni Anda dikotori oleh kesombongan dan rasa berpuas diri!

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

Info Sehat



Bahaya Radiasi Handphone Bagi Kesehatan

Dr. Fanuel Utama, Dokter Umum RS Cinta Kasih Tzu Chi



Di era digital ini, *handphone* menjadi salah satu bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun di balik kemudahan dan kecepatan arus komunikasi yang ditawarkan, ada potensi bahaya bagi kesehatan akibat dampak radiasi *handphone*. Beberapa dampak yang dikhawatirkan bagi kesehatan, di antaranya:

1. Risiko Kanker
Sejumlah jurnal ilmiah, termasuk penelitian oleh Ahlbom et al. (2022), mengeksplorasi korelasi antara penggunaan *handphone* dan risiko kanker otak. Beberapa studi menunjukkan hubungan positif adanya peningkatan risiko. Penelitian saat ini masih terus berjalan dan perlu penelitian- penelitian lebih lanjut.

2. Kualitas Tidur
Rahman dan Hussain (2022) menguraikan bahwa radiasi *handphone* dapat memengaruhi kualitas tidur. Melalui meta-analisis dan ulasan sistematis, penelitian ini menyoroti pengaruh negatif radiasi *handphone* terhadap pola tidur dan produksi melatonin.

3. Kesehatan Reproduksi Pria
Walker dan Gupta (2022) meneliti dampak radiasi *handphone* terhadap kesehatan reproduksi pria. Studi ini mengemukakan bahwa paparan radiasi *handphone* dapat berkontribusi pada penurunan kualitas sperma dan masalah reproduksi.

Meskipun temuan ini memberikan wawasan yang berharga, perlu diingat bahwa penelitian ini masih dalam tahap evolusi dan konsistensi temuan belum tercapai sepenuhnya. Namun, sebagai langkah pencegahan yang bijak, beberapa saran melibatkan penggunaan perangkat *hands-free*, mengurangi durasi panggilan, dan menjauhkan *handphone* dari tubuh saat tidak digunakan.

Sedap Sehat

Santan Jantung Pisang



Foto: Arimami Suryo A.

Bahan-bahan:

- 1 buah jantung pisang
- 5 cm lengkuas, digeprek
- 2 batang serai, digeprek
- 4 lembar daun salam
- 1 sdm garam
- 1 ½ sdt Gula pasir
- 1 ½ sdt Kaldu jamur
- 600 ml Santan
- 5 sdm Minyak sayur

Bumbu halus:

- 4 buah cabai merah
 - 6 cm kunyit
 - 5 buah kemiri
 - 3 cm jahe
- (semua bumbu halus ditumbuk / blender halus)

Cara Memasak:

1. Potong jantung pisang, lalu rebus dengan tambahan ½ sdm garam hingga empuk.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga wangi.
3. Masukkan jantung pisang, daun salam, lengkuas, dan serai. Tumis sebentar lalu masukkan ½ sdm garam, kaldu jamur, dan gula pasir.
4. Terakhir masukkan santan, aduk perlahan hingga mendidih, masak dengan api sedang hingga santan agak kental dan matang. Angkat dan sajikan.

Sumber: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara



Ragam Peristiwa



PERINGATAN HUT TIMA KE-21 (19 NOVEMBER 2023)

PERAYAAN HARI JADI DAN PELANTIKAN ANGGOTA BARU. Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Indonesia merayakan hari jadinya yang ke-21 dengan tema "Bersatu Hati Kembali Melayani Setiap Insan". Kegiatan yang berlangsung di Tzu Chi Center ini dihadiri oleh relawan Komite Tzu Chi Indonesia, anggota TIMA Indonesia, dan para tamu undangan. Dalam kesempatan ini juga dilantik 151 anggota baru TIMA Indonesia.

Arimami Suryo A.



PENCANANGAN BEDAH RUMAH DI TANAH TINGGI (23 NOVEMBER 2023)

PROGRAM BEDAH KAMPUNG. PJ Gubernur DKI Jakarta, Heru Budianto meninjau maket rancangan rumah susun di Kel. Tanah Tinggi, Jakarta Pusat. Tzu Chi Indonesia bersama Pemda DKI Jakarta bekerja sama membangun kembali rumah warga yang sudah tidak layak huni dengan konsep rumah susun 4 lantai yang akan ditempati oleh 11 keluarga di Tanah Tinggi.

Susi Christine (He Qi Pusat)



PEMBAGIAN 1.000 PAKET SEMBAKO DI TANJUNG PASIR (25 NOVEMBER 2023)

PERHATIAN BAGI WARGA. Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Kepolisian Perairan dan Udara (Polairud) melakukan bakti sosial, bersih-bersih pantai, dan penanaman mangrove. Tzu Chi Indonesia juga mendukung kegiatan ini dengan menyalurkan 1.000 paket sembako bagi warga kurang mampu di dua desa sekitar pantai Tanjung Pasir, Tangerang, Banten.

Khusnul Khotimah



KAMP ZHEN ZHAN MEI (25-26 NOVEMBER 2023)

PAMERAN FOTO HUMANIS. Tzu Chi Indonesia kembali menggelar *Kamp Zhen Shan Mei* yang mengusung tema "Mewariskan Jejak Bodhisatwa". Kegiatan yang diikuti 94 relawan dari berbagai wilayah Indonesia ini diisi dengan materi-materi seputar kegiatan relawan *Zhen Shan Mei*, *talkshow* dan *sharing* relawan, serta pameran foto karya relawan.

Henry Tando (He Qi Utara 1)

Tzu Chi Internasional

Baksos Kesehatan di Taitung, Taiwan

Cinta Kasih Bagi Lansia di Penghujung Tahun



Lu Peling

Untuk menenangkan pasien saat proses pembersihan gigi, relawan Tzu Chi bermain gitar, dan tim medis menyanyikan lagu yang ceria. Pasien pun tertawa lebar dan tidak gelisah lagi.

Hampir dua ratus anggota TIMA dari seluruh Taiwan datang mengunjungi Ren-ai Senior Citizens' Home Taitung pada 18-19 November 2023. TIMA mengadakan baksos kesehatan untuk 330 penghuni panti yang terbaring di tempat tidur, agar

penghuni dengan mobilitas terbatas ini dapat mendapatkan perawatan medis langsung di panti tersebut. Baksos kali ini menitikberatkan pelayanan kesehatan gigi. Selain itu, relawan Tzu Chi juga menyediakan layanan pangkas rambut gratis.

Dokter Ye Zixian adalah dokter bedah mulut dari Rumah Sakit Tzu Chi Hualien. Ia sangat teliti dan bertanya apakah ada pasien cuci darah atau pasien kanker agar dapat mengurangi kemungkinan infeksi. Ia berkata, "Kita datang ke Taitung untuk memberikan perawatan oral kepada para Lansia agar mereka tidak perlu menempuh perjalanan yang melelahkan untuk mendapatkan perawatan medis di Rumah Sakit Tzu Chi Hualien. Inilah tujuan utama dari baksos ini."

Hong Yaoshan adalah direktur Ren-ai Senior Citizens' Home Taitung dan sudah bergabung dalam barisan relawan Tzu Chi selama 30 tahun. Ia menanamkan Budaya Humanis Tzu Chi di panti dan menjelaskan bahwa semua karyawan di panti juga bervegetaris.

"TIMA tidak sama dengan klinik luar, tim medis TIMA sangat sabar dan melayani para lansia dengan penuh cinta kasih. Kedatangan mereka selalu ditunggu-tunggu para Lansia. Berobat di luar juga sangat tidak praktis dan repot. Kami sangat berterima kasih kepada TIMA yang

datang ke tempat terpencil ini untuk melayani para lansia," jelas Hong Yaoshan.

Selain itu, mantan Menteri Perhubungan Taiwan Cai Dui juga adalah direktur Ren-ai Senior Citizens' Home Taitung. Ia juga datang hari itu untuk melihat situasi baksos kesehatan dan menyapa semua orang dengan ramah.

Baksos pengobatan Taitung adalah himpunan cinta kasih dari tim medis TIMA seluruh Taiwan. Mereka bekerja sama untuk menyelesaikan tugas yang tampaknya sederhana tetapi sebenarnya sangat sulit. Baksos kesehatan dua kali setahun yang diadakan TIMA bagaikan hujan yang turun tepat waktu, membantu menghilangkan rasa sakit dan meredakan gejala penyakit. Pelayanan kesehatan ini membuat para penghuni panti tersenyum bahagia dan memberikan tepuk tangan meriah untuk tim medis TIMA.

□ Dilaporkan oleh Wu Youlin (Tzu Chi Taiwan)
| Penerjemah: Nagatan