







Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi ke-138 pada Sabtu, 27 Mei 2023. Baksos Kesehatan Tzu Chi ini juga untuk pertama kalinya diadakan di Tzu Chi Hospital dan berhasil melayani 90 pasien katarak dan 5 pasien hernia.

Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi ke-138 di Tzu Chi Hospital

Seutas Kebahagiaan Pasien Baksos Kesehatan

"Setelah dioperasi katarak, para pasien pun bersukacita. Bahkan dari mereka sampai ada yang menangis bahagia karena bisa melihat kembali setelah ditangani oleh Tim Medis TIMA Indonesia."

(bantu-bantu di warung). Waduh begini amat mata saya nggak kelihatan, pengen sembuh," kata Karsan Bin Sarji (63), salah satu pasien katarak dalam Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-138 yang dilaksanakan di Tzu Chi Hospital.

Karsan bersama istrinya Turyanah (52) tinggal di Kampung Dadap, Kecamatan Kosambi, Kabupaten Tangerang, Banten dan membuka warung sederhana di depan rumahnya. Setiap habis subuh, Karsan mengantar istrinya menggunakan motor untuk berbelanja keperluan warung di Pasar Dadap.

Tetapi 6 bulan terakhir, aktivitas ini pun harus dihentikan karena kondisi mata kirinya mendadak mulai buram dan tertutup. "Tempo hari saya belanja ke pasar sama istri naik motor *trus* terjatuh, hampir-hampir *aja* kalau ibarat kata *nggak* ketolong, ya meninggal," kenang Karsan.

Semenjak penglihatan di mata kirinya menurun, Karsan hanya sekali ke RS dan ternyata mata kiri Karsan menderita katarak. "Saya mau bilang apa? Cuma sering nangis *nggak* punya biaya untuk operasi," ungkap Turyanah dengan mata berkaca-kaca.

Apa yang diharapkan Karsan pun terjawab. Salah satu saudaranya yang bekerja menjadi tenaga sekuriti di wilayah Pantai Indah Kapuk (PIK) mengetahui informasi akan adanya Baksos Kesehatan Tzu Chi yang melayani operasi katarak dan hernia gratis.

Setelah mendaftar dan lolos screening untuk operasi, Karsan dioperasi oleh dokter TIMA Indonesia pada Sabtu 27 Mei 2023.

"Alhamdulillah, setelah dibuka bisa melihat. Dulu nggak bisa melihat total, sekarang setelah dioperasi bisa lihat. Hati bahagia. Banyak-banyak terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi atas kebaikannya," ucap Karsan pada saat post-opp pascaoperasi katarak.

Harapan dan Doa yang Terjawab

Ruangan post-opp pascaoperasi katarak agaknya penuh dengan kejutan yang menggembirakan. Salah satu sebabnya adalah karena ada seorang nenek berusia 65 tahun bernama Maswah yang bersyukur kegirangan. "Masya Allah, Alhamdulillah ya Allah... Ibu, semuanya sudah terang, Bu, jelas..," katanya kepada Eva Wiyogo, relawan Tzu Chi yang membantu memeriksa penglihatannya.

Setelah operasi katarak dilakukan satu hari sebelumnya, Maswah kembali bisa melihat cahaya dan mengenali huruf dengan jarak jauh. Air matanya pun seperti mengalir dengan sendirinya karena haru yang ia rasakan. Sontak Maswah juga langsung memeluk Eva dengan erat. Terbayang jelas bagaimana penuhnya hati Maswah dengan kebahagiaan.

"Sudah jelas ya, Bu? Wah, saya ikut senang sekali dengarnya. Tapi jangan nangis dulu, matanya belum boleh kena air ya," balas Eva yang ikut sukacita mendengar kabar baik dari Maswah itu. Ia mengusap tangan dan punggung Maswah dengan halus untuk menenangkan perasaan Maswah yang tak terbendung. "Aduh..., Alhamdulillah..., Nenek senang sekali. Semuanya baik, cantik dan ganteng. Mana sopan," imbuh Maswah berulang-ulang.

Satu lagi kisah yang menyenangkan berasal dari keluarga Heru Suwardi (81) dan Tien Kartini (72). Sepasang suami istri ini katanya hidup susah dan senang ingin selalu bersama. Pada baksos kesehatan Tzu Chi ini, mereka menjalani seluruh proses bersama-sama. Bukan hanya sekali, namun sudah dua kali berjodoh dengan bakti sosial kesehatan Tzu Chi.

"Baru kali ini saya merasa pelayanannya is very good, full of smile, and kind to me," kata Tien. "Semoga banyak instansi lain mencontoh hal ini: melayani dari awal sampai akhir, bertemu dengan orang itu udah kayak keluarga, saling menyapa, dan tidak terlihat sifat merasa lebih pintar, tidak ada kesombongan," paparnya.

Melihat banyak pasien bisa kembali melihat dan tulus berterima kasih kepada Tim Medis dan Tzu Chi, dr.Gunawan Susanto, Sp.BS (Direktur Utama Tzu Chi Hospital) ikut senang sekali. Menurutnya hal ini sudah sesuai dengan tujuan misi kesehatan Tzu Chi untuk membantu mereka yang sakit bisa kembali sehat. "Semoga para pasien bisa menjaga dan merawat matanya setelah sembuh sehingga kehidupan dan keseharian mereka bisa berjalan dengan lebih baik," harap dr. Gunawan.

Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi ke-138 ini merupakan bakti sosial kesehatan pertama yang dilakukan di Tzu Chi Hospital. Kegiatan ini pun berhasil melayani 90 pasien katarak dan 5 pasien hernia.

☐ Arimami Suryo A, Metta Wulandari

Artikel lengkap tentang Seutas Kebahagiaan Pasien Baksos Kesehatan dapat dibaca di: https://bit lv/3P5O3cc



2



Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menebar cinta kasih di Indonesia sejak tahun 1993, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 67 negara.

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

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

1. Misi Amal

Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.

2. Misi Kesehatan

Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.

3. Misi Pendidikan

Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.

4. Misi Budaya Humanis

Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

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

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

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto. WAKIL PEMIMPIN UMUM: Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: Clarisa, Chandra Septiadi, Desvi Nataleni, Erli Tan, Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari SEKRETARIS: Bakron. KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. KREATIF: Erlin Septiana, Juliana Santy, Siladhamo Mulyono DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicetak oleh: Siem Lestari Printing (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

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

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

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

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Perayaan Tiga Hari Besar Tzu Chi

Kembali Merayakan Waisak dengan Khidmat

iga tahun berselang setelah pandemi, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kembali menyambut masyarakat umum, donatur, dan relawan dalam Perayaan Tiga Hari Besar: Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia (14 Mei 2023). Aula Jing Si kembali ramai. Seperti perkiraan tim panitia, seluruh ruangan di Aula Jing Si mulai dari lantai 4 hingga lantai 1 terisi penuh.

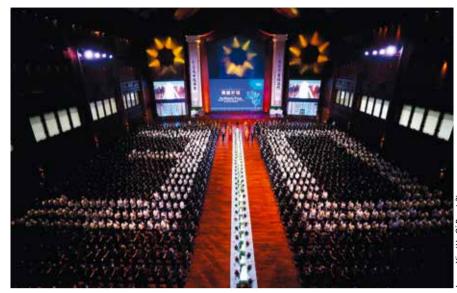
Perayaan Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia tahun ini mengambil tema 30 Tahun Tzu Chi Indonesia. Para peserta yang berada di Jiang Jing Tang, yang terdiri dari relawan Tzu Chi dan masyarakat umum membentuk formasi angka 3 dan 0. Angka 3 (tiga) berada di sisi Gedung Gan En, dan angka 0 (nol) di sisi Gedung Da Ai.

Dalam membentuk formasi angka 30, ada lebih dari 1.500 relawan dan sukarelawan dari 7 He Qi yang ikut serta. Angka 30 ini juga menunjukkan usia Tzu Chi Indonesia yang pada tahun ini tepat merupakan 30 tahun Tzu Chi berada dan bersumbangsih di Indonesia.

Cahaya Kunang-Kunang Menerangi Dunia

Pada momen menginjak 30 tahun ini, relawan sama-sama menyadari bahwa Tzu Chi Indonesia tidak akan ada dan berkembang dalam membantu sesama apabila tak ada benih bajik. Master Cheng Yen menuturkan bahwa setiap orang bagaikan kunang-kunang yang membawa cahaya yang kecil apabila ia sendiri, namun menjadi penerang apabila berkumpul bersama. Relawan Tzu Chi pun demikian, apabila hanya mengandalkan tenaga satu orang saja maka akan sulit untuk membantu sesama.

"Kita berharap kita bisa terus menginspirasi lebih banyak orang lagi. Semoga empat misi Tzu Chi dan Tzu Chi di luar kota bisa berakar lebih mendalam sehingga kita bisa membangkitkan lebih banyak cinta kasih. Dengan adanya niat bajik dalam hati, keluarga akan lebih harmonis, begitu juga dengan



Perayaan Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia tahun ini dilakukan secara offline dan mengambil tema 30 Tahun Tzu Chi Indonesia. Lebih dari 1.500 relawan dan sukarelawan dari 7 He Qi membentuk formasi angka 3 dan 0 sebagai simbol 30 tahun Tzu Chi berada dan bersumbangsih di Indonesia.

masyarakat," tutur Liu Su Mei, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

Dukungan untuk Tzu Chi Indonesia selama ini memang terasa datang dari berbagai pihak baik relawan, donatur, dan masyarakat umum. Salah satunya adalah Anton Santoso yang mengetahui adanya acara ini dari salah seorang relawan Tzu Chi di komunitas He Qi Barat 2. Sebelumnya Anton sudah sering mendengar dan melihat berbagai misi Tzu Chi dan merasa sangat senang juga tersentuh, kali ini dia pun terharu karena ternyata ia sendiri bisa ikut ambil bagian dalam formasi Waisak Tzu Chi.

"Pada perayaan ini saya merasakan banyak yang berbeda dengan Waisak yang pernah saya hadiri sebelumnya, sangat bagus dan luar biasa," ucap Anton yang tahu Tzu Chi sejak tahun 2004. Di momen menyambut 30 tahun Tzu Chi Indonesia ini, Anton juga berharap Tzu Chi terus berkesinambungan untuk melakukan kegiatan kemanusiaan. "Semoga dapat terus berdedikasi dalam memberikan kontribusi yang bermakna bagi masyarakat dan lingkungan sekitar," harapnya.

Walaupun diikuti oleh begitu banyak orang, harmonis dan penuh keindahan adalah dua kata yang mewakili perayaan tiga hari besar ini. Bersama dengan 2.759 peserta, rangkaian upacara dan doa bersama dilangsungkan dengan perasaan tulus, syukur, sepenuh hati, dan juga khidmat.

betapa Melihat antusiasnya masyarakat hingga pemuka agama yang hadir, Liu Su Mei pun sangat senang, berhubung tiga tahun sebelumnya terjadi pandemi, semua orang tidak bisa menghadiri acara Waisak. "Untuk tahun ini, kita sangat berterima kasih kita bisa hidup dengan aman dan tenteram, bisa melakukan pemandian Rupang Buddha bersama-sama di sini. Lewat acara Waisak ini, kita berharap semua orang bisa bersikap tulus dalam membangkitkan niat bajik," pungkas Liu Su Mei.

☐ Tim Redaksi

Artikel lengkap Kembali Merayakan Waisak dengan Megah dan Khidmat dapat dibaca di: https:// bit.ly/3CnWSXj



Dari Redaksi

Terus Berkembang Menjelang Tiga Dekade

ahun 2023 ini, Tzu Chi Indonesia akan genap berusia 30 tahun. Momentum ini juga dijadikan sebagai tema Perayaan Tiga Hari Besar: Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia yang diselenggarakan di Aula Jing Si, PIK, Penjaringan, Jakarta Utara pada Mei 2023.

Kegiatan kali ini juga menjadi Perayaan Tiga Hari Besar yang kembali dilaksanakan secara tatap muka setelah sebelumnya sempat dilaksanakan secara *online* akibat pandemi *Covid-19*.

Antusias masyarakat pun terlihat dalam perayaan ini. Sebanyak 2.759 peserta yang hadir dengan khidmat mengikuti seluruh rangkaian prosesi Waisak. Perwakilan dari tokohtokoh agama yang hadir juga ikut menambah kentalnya toleransi antar agama sekaligus sebagai simbol persatuan antar sesama umat beragama di Indonesia.

Selain itu pada Mei 2023 ini TIMA Indonesia juga mengadakan kegiatan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-137 yang bertempat di Tzu Chi Hospital, PIK untuk pertama kalinya bagi warga yang membutuhkan. Pelayanan medis gratis tanpa biaya dalam baksos kesehatan ini meliputi operasi katarak dan hernia.

Dalam misi pelestarian lingkungan, Tzu Chi juga ikut serta dalam kegiatan penanaman mangrove secara serentak yang dilakukan di 37 provinsi bersama dengan TNI dan Presiden Republik Indonesia yang dilaksanakan di bulan Mei 2023. Ini merupakan

wujud nyata relawan Tzu Chi yang berkomitmen untuk terus menjaga serta melestarikan lingkungan.

Kegiatan-kegiatan tersebut menjadi bukti bahwa selama 30 tahun, secara perlahan-lahan Tzu Chi Indonesia terus berkembang. Mulai dari kegiatan skala kecil hingga skala besar untuk terus memberikan sumbangsih nyata bagi masyarakat. Begitu pula dengan relawan, mulai dari beberapa orang saja hingga kini relawan Tzu Chi tersebar luas di hampir seluruh wilayah Indonesia.

Arimami Suryo A. Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Memikul Bakul Beras Dunia dan Membawa Manfaat bagi Semua Makhluk

Teguh pada tekad selamanya Menghimpun cahaya dan jalinan jodoh Tzu Chi Mempraktikkan kebajikan dan menciptakan energi berkah Berani memikul bakul beras dunia dan membawa manfaat bagi semua makhluk



ching ialah usia muda. Oleh karena masih muda, kami tidak takut pada apa pun. Baik dalam angin kencang, hujan deras, maupun gelapnya malam, kami akan menjadi orang-orang yang membawa cahaya untuk menyinari jalan gelap di depan. Master Cheng Yen pernah bertanya kepada kami, 'Berapa banyak bakul beras yang dapat kalian pikul?' Kami ingin mengatakan kepada Master, 'Berapa pun banyaknya tanggung jawab yang ada, kami akan memikulnya. Master, haraplah tenang," kata Chen Yigen, alumni Tzu Ching.

Setelah membangun tekad dan ikrar, apakah kalian akan sungguhsungguh mempraktikkannya? Apakah tekad kalian bersifat jangka panjang atau hanya sesaat? Atau bahkan hanya ketika bertemu dengan saya? Hendaklah semuanya saling menyemangati satu sama lain.

Tekad yang kalian miliki haruslah tekad yang abadi. Kalian semua bermula dari Tzu Ching. Dalam sekejap mata, 30 tahun telah berlalu sejak berdirinya Asosiasi Guru Tzu Chi. Berdiri teguh pada usia 30 tahun dan tidak ragu pada usia 40 tahun. Saat ini, hendaklah semuanya berpikir jernih. Kalian harus selalu mengingat Tzu Chi dan memikirkan tentang apa yang dilakukan Tzu Chi hari ini, negara mana yang tengah dibantu oleh Tzu Chi, apa yang dapat kita bantu, dan misi apa yang tengah dikembangkan.

Hendaklah kita selalu memikirkan tentang Tzu Chi dan memperhatikan Tzu Chi. Ingatlah Tzu Chi dalam pikiran dan hati kita. Dengan demikian, kita tidak akan kehilangan jalinan jodoh dengan

Tzu Chi di kehidupan selanjutnya. Ching ialah usia muda. Oleh karena masih muda, kami tanpa keraguan, yakni 40 tahun. Ini pada apa pun. Baik dalam menunjukkan bagaimana waktu terus berlalu.

Himpunan Titik Demi Titik Cahaya

Populasi dunia terus bertambah dan masyarakat menjadi semakin rumit. Ketika kalian masih muda, kondisi masyarakat masih lebih sederhana. Saat ini, dunia sungguh penuh dengan hal-hal yang rumit. Dengan energienergi yang ada saat ini, saya khawatir akan melemahkan energi kita dalam berbuat bajik dan menciptakan berkah. Oleh karena itu, belakangan ini, saya selalu mengatakan kepada semuanya untuk sungguh-sungguh memikul bakul beras dunia. Hendaklah setiap orang mengerahkan kekuatan. Ketika semua orang berhimpun, kita akan memiliki kekuatan yang besar.

Dalam acara Pemberkahan Akhir Tahun 2 hingga 3 tahun lalu, saya selalu membicarakan tentang kunang-kunang. Ini adalah sebuah perumpamaan. Meski lemah, setiap orang pasti memiliki kekuatan. Satu, dua, hingga tiga ekor kunang-kunang pasti menghasilkan cahaya yang lemah. Jika kunang-kunang itu berkumpul dan membentuk kelompok, mereka dapat menerangi langit malam yang gelap hingga menjadi sangat indah. Hal yang dibutuhkan oleh dunia saat ini ialah himpunan titik demi titik cahaya.

Saat ini, setiap orang di depan saya dapat berhimpun dan membentuk kelompok besar. Ketika bertemu teman atau murid kalian, kalian dapat bertutur kata baik dan menggalang Bodhisatwa. Bagikanlah kisah-kisah Tzu Chi kepada mereka. Apakah mereka terinspirasi atau tidak, itu urusan nanti, yang penting kita telah memenuhi tanggung jawab kita.

Dahulu, saya sering mengatakan tentang memikul bakul beras dunia. Bagaimana kita melakukan ini? Dengan menyalakan setiap cahaya agar dapat bersinar terang. Ini bukan tidak mungkin untuk dilakukan. Dalam kegelapan sekalipun, selama ada cahaya yang berkumpul, langit akan menjadi sangat indah

Saat ini, saya ingin memberi tahu kalian kembali. Duduklah dengan tegak. Lihatlah, ketika kalian membagikan laporan, orang yang berbicara dapat berdiri, membuat gerakan tangan, bergerak, dan berjalan. Namun, yang saya lakukan hanyalah duduk di sini setiap hari. Ini karena saya telah lanjut usia. Saya harus bertahan dalam segala kesulitan.

Setiap hari, saya duduk di sini. Meski sulit untuk menopang tubuh saya, saya akan melakukannya demi membabarkan Dharma. Saya berharap bahwa semuanya dapat mendengar, menyimpan ajaran saya di dalam hati, dan menyebarkannya kepada orang lain. Hendaklah kita menyebarkan Dharma dan membawa manfaat bagi semua makhluk.

Kalian pasti sering mendengar saya mengatakan tentang menginventarisasi kehidupan. Apakah kalian telah menggenggam masa-masa di Tzu Ching untuk mengenal Dharma? Tzu Ching biasanya memberi tahu saya bahwa hati mereka tidak akan berubah. Saat ini, banyak dari mereka telah menjadi seorang ayah, ibu, suami, atau istri. Fokus mereka saat ini ialah keluarga.

Mengenai tekad dan ikrar awal yang telah dibangun, berapa banyak yang telah dijalankan? Menduduki posisi berapakah ikrar ini dalam kehidupan kita? Hendaklah semuanya menginventarisasi kehidupan. Saya sungguh berharap semuanya dapat mewariskan jiwa kebijaksanaan. Jika kita belum cukup banyak menjalankan misi Tzu Chi di masa lalu, mulailah hari ini. Kita harus memikul tanggung jawab ini.

Anak-anak muda dan Tzu Ching adalah pilar masyarakat untuk masa depan sehingga harus dibimbing dengan baik. Kalian harus memikul tanggung jawab masyarakat. Setiap orang memiliki tanggung jawab ini karena ini adalah tanggung jawab besar bagi kita semua.

Tzu Chi telah melewati setengah abad, tepatnya 56 tahun. Lihatlah tanggung jawab yang saya ambil. Lebih dari 50 tahun yang lalu, saya memulai Tzu Chi dengan kisah 50 sen. Dalam waktu lebih dari 50 tahun, Tzu Chi telah tersebar ke seluruh dunia. Ketika membuka peta dunia, kita bisa melihat banyak cahaya redup yang menyala di seluruh dunia. Semuanya dimulai dengan sebersit pikiran dan dari satu orang.

Saat ini, kita seharusnya memiliki banyak orang dan banyak cahaya. Semua cahaya harus menyala terang. Hendaklah semuanya percaya bahwa kalian dapat melakukannya. Berhubung sudah terlahir di dunia ini, kita harus berkontribusi bagi dunia. Hendaklah kita mencatat sejarah dalam kehidupan kita.

☐ Ceramah Master Cheng Yen Tanggal 06 Mei 2023 Sumber: Lentera Kehidupan - Daai Tv Indonesia Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Felicia Ditayangkan Tanggal 08 Mei 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

Berbincang Mengenai Keyakinan

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Master Cheng Yen, sehari-hari saat kita membakar dupa untuk memuja Buddha, lebih baik memakai satu batang dupa atau tiga batang dupa?

Master Cheng Yen menjawab:

Apabila ruangan di dalam rumah tidak terlalu besar dan ventilasi udara tidak terlalu baik, jangan biarkan asap memenuhi seluruh rumah, ini malah akan membuat hati kita menjadi gelisah. Adakalanya cukup beranjali dengan penuh ketulusan dan menggunakan "dupa hati", bukankah itu juga sudah sangat baik?

 (Dikutip dari buku: Master Cheng Yen menjawab pertanyaan dari para tamu_Bagian I. Berbincang Mengenai Keyakinan)

Genta Hati

Menghargai Kehidupan yang Tak Terbatas

Memiliki jalinan jodoh untuk mendengar ajaran Buddha,

hendaklah kita mempraktikkan Dharma dalam kehidupan kita

sehingga kehidupan awam ini bertransformasi menjadi jiwa kebijaksanaan.

Dengan demikian, secara alami cinta kasih akan berkembang

Hendaklah kita menjalankan sila dan bervegetaris demi meredam pencemaran.

Hargailah kehidupan yang tak terbatas,

ciptakanlah berkah agar dunia senantiasa aman dan tenteram.

Wejangan Master Cheng Yen pada acara ramahtamah insan Tzu Chi sedunia, 12 Mei 2023 TZU CHI BATAM: Ritual Namaskara

Sujud Memancarkan Rasa Syukur

engan kesadaran, ketulusan, kebijaksanaan dan pengertian yang benar, insan Tzu Chi Batam merendahkan hati menjalankan Namaskara, Minggu 7 Mei 2023. Hujan yang turun jelang matahari terbit tak menyurutkan semangat para peserta. Begitupun dengan relawan yang tak henti-hentinya mengeringkan halaman Aula Jing Si Batam yang basah.

Sebanyak 210 peserta terdiri dari relawan dan masyarakat umum sudah berdatangan menduduki tangga Aula Jing Si Batam mendengarkan arahan tim kebaktian. Tak lama kemudian, langit mulai cerah dan Ritual Namaskara pun dimulai dalam lantunan Gatha Pendupaan (Lu Xiang Zan) dan Gatha Pujian Bagi Buddha (Zan Fo Ji).

Setiap peserta Namaskara melangkahkan kakinya diiringi bunyi lonceng dan pelafalan Na Mo Ben Shi Shi Jia Mo Ni Fo. Dalam setiap langkah terdapat pencerahan kebijaksanaan, dalam setiap sujud terpancar rasa syukur. "Ini adalah kali pertama dimana saya diberi kesempatan untuk berkonsentrasi penuh atas pelafalan Na Mo Ben Shi Shi Jia Mo Ni Fo. Ada rasa sukacita yang besar bisa melakukan

pemanduan ini," ucap Rahmat, relawan

Begitupun dengan Mulyanto yang bertugas memukul lonceng. Ketika diminta menjadi pemukul lonceng, ia langsung bersedia karena merasa ini adalah kesempatan untuk belajar. "Belajar berkonsentrasi penuh, tak tergoyahkan oleh kondisi luar, apalagi saat memukul lonceng. Sebenarnya saya tak bisa melihat gerak-gerik langkah setiap peserta, sehingga saya hanya bisa merasakannya melalui ketenangan batin, kapan kiranya peserta melangkah dan kapan bersujud," kata Mulyanto.

Setelah mengelilingi Aula Jing Si Batam, para peserta dituntun untuk berkumpul dan mendengarkan Ceramah Master Cheng Yen dan diakhiri dengan doa bersama. Ritual Namaskara merupakan wujud dari salah satu cara mempraktikkan moral, menuntun langkah disertai sujud untuk melatih kemurnian hati dan pikiran sehingga kita mampu menyentuh kondisi batin yang murni dan tenang dalam menapaki jalan Bodhisatwa.

☐ Stella (Tzu Chi Batam)



Sebanyak 210 insan Tzu Chi Batam menjalankan ritual Namaskara di halaman Aula Jing Si Batam. Kegiatan ini merupakan salah satu wujud dari mempraktikkan jalan Bodhisatwa.



Relawan Tzu Chi Biak memperingati Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia bersama-sama secara serentak dengan relawan Tzu Chi lainnya di berbagai kota di Indonesia.

TZU CHI BIAK: Perayaan Hari Waisak

Perayaan Tiga Hari Besar Tzu Chi

ahun ini perayaan Tiga Hari Besar; Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia sudah bisa mengundang donatur dan masyarakat umum, setelah tiga tahun lamanya diselenggarakan secara terbatas dan *online* karena pandemi. Oleh Tzu Chi Biak, kegiatan yang dibalut dengan suasana doa bersama ini diadakan bersama-sama secara serentak dengan beberapa kota di Indonesia pada 14 Mei 2023.

Susanto Pirono, Ketua Relawan Tzu Chi Komunitas *Hu Ai* Papua dan Papua Barat menuturkan, bagi Yayasan Buddha Tzu Chi, perayaan tiga hari besar ini memiliki banyak makna untuk mengungkapkan rasa terima kasih kepada para guru (Buddha), orang tua, serta mengungkapkan kasih dan melayani bagi sesama. Kegiatan ini juga dibagi menjadi dua bagian, yaitu doa bersama dan ramah tamah. Setelah doa, kegiatan dilanjutkan dengan pemandian Rupang Buddha yang dipimpin oleh Bhante Bhadra Sunanda Vamsa dan Bhante Bhadra

Pravira bersama perwakilan tokoh agama di Biak.

Kegiatan hari itu juga dilengkapi dengan kegiatan bakti kepada orang tua. Dengan penuh haru dan tangis, anak-anak membasuh dan membersihkan kaki ibu mereka. Mereka pun menuangkan teh, bersujud kepada orang tua serta memeluknya. Para relawan dan undangan hanyut oleh suasana yang penuh haru ini.

"Saya terkesan dengan kegiatan doa bersama ini, apalagi saat seorang anak membasuh kaki orang tuanya. Kita wajib menghormati dan menghargai jasa orang tua dalam membesarkan anak-anaknya," tutur Pangkopsud III Marsekal Muda TNI Donald Kasenda, ST., S.IP., MM yang hadir dalam kegiatan.

Kegiatan doa bersama ini ditutup dengan isyarat tangan lagu *Lukisan Kambing Berlutut* yang merupakan salah satu fragmen drama *Sutra Bhakti Seorang Anak* yang mana juga mengungkapkan rasa terima kasih seorang anak kepada orang tua nya.

☐ Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)

TZU CHI MEDAN: Perayaan Hari Ibu

Wujud Bakti Kepada Orang Tua



Setelah tiga tahun dilakukan secara online karena pandemi Covid-19, Tzu Chi Medan kembali mengadakan perayaan Hari Ibu secara tatap muka.

erayaan Hari Ibu di Tzu Chi Medan berlangsung meriah, juga menyentuh hati. Ada beragam sesi menarik seperti pertunjukan bahasa isyarat tangan, pidato, seni suara, musik, drama, hingga sesi *sharing* dari para ibu yang hadir. Acara istimewa ini digelar di Kantor Tzu Chi Medan pada Minggu, 7 Mei 2023 yang dihadiri 33 keluarga dan didukung 38 relawan sebagai panitia dan pendamping.

Merry Sudilan memandu acara dan menyambut para tamu dengan hangat layaknya keluarga sendiri. "Ada tiga perayaan penting di bulan Mei. Pertama, Hari Suci Waisak kita rayakan dengan membalas budi luhur Sang Buddha. Kedua, Hari Ibu kita rayakan dengan membalas budi luhur seorang Ibu. Ketiga, Hari Tzu Chi Internasional kita rayakan dengan membalas budi luhur semua makhluk," tutur Merry dengan wajah gembira.

Selain relawan pendamping, hampir semua anak-anak kelas Budi Pekerti yang saat ini duduk di tingkat sekolah dasar mengisi semua serangkaian sesi. Salah satu sesi yang seru adalah pementasan drama berjudul "Burung Gagak yang Berbakti". Melalui drama itu, anak-anak diajak untuk ikut merasakan

jerih payah dan pengorbanan Ibu Gagak dalam merawat dan membesarkan anak-anaknya.

Julian (12) yang ikut dalam pementasan drama merasakan sukacita dan keharuan yang mendalam di hari Ibu ini. "Walau kadang cerewet, semua yang Mama lakukan adalah demi kebaikan saya. Saya berjanji untuk menjadi anak yang baik, tidak lagi membantah, senantiasa membantu dan mau selalu menjaga hati Mama. Semoga Mama sehat dan panjang umur selalu," ucap lulian

Puncak perayaan Hari Ibu ini diisi dengan membasuh kaki dan tangan ibu sebagai wujud rasa bakti kepada orang tua. Selain itu anak-anak juga menyuguhkan segelas teh hangat, memijat, dan memberikan untaian bunga. Rasa sukacita dan keharuan mendalam dialami oleh masing-masing keluarga.



Bertempat di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang, kegiatan doa bersama memperingati Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia kembali dilakukan Tzu Chi Singkawang secara tatap muka.

TZU CHI SINGKAWANG: Perayaan Hari Waisak

Hari Waisak, Perayaan Penuh Makna

zu Chi Singkawang mengadakan doa bersama memperingati Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia pada Minggu, 14 Mei 2023 di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang. Hadir dalam kegiatan ini para relawan Tzu Chi Singkawang, para staf dan guru Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang, instansi masyarakat, dan masyarakat umum.

Setelah tiga tahun lamanya acara doa bersama Waisak tidak dilaksanakan secara umum, tim relawan Tzu Chi Singkawang terlihat sangat semangat mempersiapkan acara ini agar terlaksana dengan baik.

"Saya dan tim relawan sudah menyiapkan suvenir berupa pao berbentuk persik sebanyak 210 buah yang memakan waktu pembuatan selama 3 hari. Selain pao, tim juga pergi kesana kemari mengumpulkan bungabunga indah untuk dirangkai dan diletakkan untuk memperindah meja prosesi pemandian rupang Buddha," jelas Lie Fong, koordinator kegiatan.

Prosesi doa bersama Waisak ini dimulai tepat pada pukul 14.00 WIB dipandu oleh Lao Shi Merry dan Miss Wiji. Dibuka dengan masuknya para Sangha, dilanjutkan dengan pembacaan gatha hingga prosesi.

Acara ini disambut dengan luar biasa oleh Kantor Kementerian Agama Kota Singkawang yang dihadiri oleh Kepala Seksi Urusan Agama Buddha Kota Singkawang, Warsito S.A.G. "Acara ini juga menjadi kesempatan yang sangat luar biasa bagi kami untuk dapat membuat hati sanubari ini lebih luluh dalam menyadari tentang apa hakikat kehidupan kita pada hari ini," tuturnya.

Acara Waisak ini berjalan lancar dan khidmat. Seperti kata Lie Fong, "Rasanya hati sangat senang karena acara hari ini berjalan dengan lancar dan Gan En kepada para tamu yang sudah menyempatkan waktu untuk datang dan ikut melakukan ibadah Waisak bersama pada hari ini."

☐ Bambang M, Veronika (Tzu Chi Singkawang)

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Perayaan Hari Waisak

Rasa Syukur dan Haru dalam Perayaan Tiga Hari Besar Tzu Chi

erayaan Hari Waisak digelar untuk memperingati tiga peristiwa penting bagi umat Buddha yang biasanya dirayakan setiap bulan Mei. Sama halnya dengan Tzu Chi yang menggelar perayaan Waisak di minggu kedua yang jatuh pada 14 Mei 2023. Dalam kesempatan ini, relawan bersamasama merayakan Tiga Hari Besar Tzu Chi yakni; Hari Trisuci Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia.

Sejak pagi sebanyak 74 relawan dan sukarelawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun mengikuti prosesi Waisak. Diawali dengan memberikan penghormatan kepada para Buddha dan Bodhisatwa. Setelah itu bersama-sama melafalkan Gatha Pendupaan (Lu Xiang Zan) dan Gatha Pujian bagi Buddha (Zan Fo Ji). Kegiatan dilanjutkan dengan prosesi pemandian rupang Buddha, para relawan pembawa persembahan meletakkan persembahan berupa air, pelita, dan bunga.

Waisak, relawan juga Selain merayakan Hari Ibu Internasional. Serangkaian acara menarik pun disiapkan, mulai dari isyarat tangan, pemotongan kue hari ibu, drama kisah perjalanan seorang ibu yang membesarkan anaknya, hingga acara yang dinanti-nantikan yaitu membasuh

Diah Kananto (48) salah satu orang tua merasa terharu saat sesi membasuh kaki. Ia teringat orang tuanya di kampung halaman. "Ketika acara hari ibu seperti ini, lalu anak saya mencuci kaki, saya merasa belum bisa membalas budi yang sebenarnya kepada orang tua saya," ungkapnya. Walau tidak bisa membasuh kaki orang tuanya, Diah membalas budi orang tuanya dengan terus berbuat kebajikan agar karma baik tersebut bisa diberikan kepada orang tuanya.

☐ Listania (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Tzu Chi Tanjung Balai Karimun merayakan tiga hari besar yakni; Hari Waisak, Hari Ibu Internasional, dan Hari Tzu Chi Sedunia. Sebanyak 74 relawan dan sukarelawan dengan khidmat memasuki ruangan kegiatan untuk mengikuti prosesi Waisak.

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Penyuluhan Kesehatan

Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat di TK Tenera

agi yang cerah, mengiringi langkah relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas di *Xie Li* Indragiri menuju TK Tenera di PT. Bumipalma Lestaripersada, Kecamatan Kempas, Kabupaten Indragiri Hilir, Riau pada Sabtu, 6 Mei Dalam kesempatan relawan menggelar penyuluhan kesehatan tentang cara mencuci tangan serta gosok gigi yang baik dan benar kepada siswa TK Tenera.

"Hayoo, siapa yang rajin menggosok gigi dan cuci tangan angkat jari? Siapa yang tahu caranya? Berapa kali gosok gigi dalam sehari?" ujar dokter Jupanri mengawali penyuluhan. Ruang kelas seketika riuh dengan suara anak-anak yang mengangkat jari."Saya, saya pak dokter," sahut anak-anak serentak.

Dokter memberi penjelasan pada anak-anak bahwa sangat penting menjaga kebersihan badan dengan mandi sehari minimal dua kali. Selain itu, dokter juga memperagakan cara menggosok gigi yang baik dan benar dengan sikat gigi serta menyampaikan pentingnya rajin mencuci tangan setelah bermain dan sebelum makan. Anak-anak pun sangat memperhatikan penjelasan dokter.

Setelah dokter memberikan penyuluhan, relawan lalu membagikan sikat gigi kepada anak-anak. Kemudian semua menuju ke halaman untuk mempraktikkan secara langsung cara gosok gigi yang baik dan benar. "Ayo diputar-putar ke atas dan ke bawah secara perlahan lahan," ujar dokter Jupanri. Dengan sabarnya



Untuk membiasakan hidup bersih dan sehat, relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas memberikan penyuluhan kesehatan kepada siswa TK Tenera.

relawan mengajari anak satu per satu cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Kegiatan selanjutnya adalah memperagakan cuci tangan yang dipandu oleh

relawan Darmawati Sembiring Arthessy Febnation. Dimulai dengan menggosok punggung kanan, punggung kiri, sela jari, punggung jari dan jempol. Anak-anak pun berjajar

rapi menunggu giliran maju ke depan untuk praktek cuci tangan menggunakan sabun yang telah disediakan oleh relawan.

☐ Fithria Calliandra (Tzu Chi Cabang

Mengenggam Waktu dan Jodoh Baik di Tzu Chi



ertama kali mengenal Tzu Chi itu tahun 2009. Awalnya saya melihat salah satu artikel di surat kabar tentang kegiatan amal relawan Tzu Chi. kemudian ada beberapa foto kegiatan dan relawan yang berseragam juga dalam artikel tersebut. Saya pun langsung tergerak dan tertarik untuk ikut dalam komunitas seperti ini. Kemudian saya mencari-cari informasi tentang keberadaan Tzu Chi di Kota Medan.

Setelah itu kebetulan saya ada kenalan yang ternyata sudah menjadi relawan Komite Tzu Chi. Dari relawan ini saya mulai diberikan informasi tentang sosialisasi dan kegiatan Tzu Chi. Lalu saya mulai ikut sosialisasi dan mulai berseragam abu putih di tahun yang sama (2009). Kegiatan

yang pertama saya ikuti itu misi amal. Karena dari awal mau begabung saya mau ikut berkegiatan amal sosial. Dari ikut survei pasien kasus, kemudian ada pendampingan ke RS.

Sebenarnya awal-awal survei saya agak takut juga, saya seperti ada trauma pascakerusuhan tahun 1998. Apalagi kita survei kan masuk-masuk ke pelosok. Tapi ternyata di sini saya juga belajar mengatasi trauma saya tersebut. Ternyata ketakutan saya itu tidak seperti yang saya bayangkan. Pelan-pelan akhirnya bisa membaur juga.

Dengan berkunjung ke rumah *Gan En Hu* (penermima bantuan Tzu Chi) dan melihat kondisi mereka, kita jadi lebih banyak bersyukur dan menghargai berkah yang ada di diri kita. Semenjak

"Karena setiap mitra bajik yang kita temui memiliki sifat dan karakter yang berbeda-beda."

menjadi relawan Tzu Chi, saya juga lebih bisa menghargai perbedaan ya. Karena setiap mitra bajik yang kita temui, yang kita hadapi masing-masing memiliki sifat dan karakter yang berbedabeda walaupun kita sudah berada di lingkungan yang penuh kebajikan seperti ini.

Master Cheng Yen juga selalu mengingatkan kita untuk menggenggam waktu dengan baik. Dalam salah satu kata perenungannya, beliau mengatakan. "Gunakan kebijaksanaan untuk menyelami makna sejati kehidupan, dengan tekad yang kokoh mengatur waktu dalam kehidupan." Kata-kata inilah yang terus menyemangati saya untuk terus berjalan di jalan Bodhisatwa Tzu Chi.

Dan tentunya bukan bermaksud untuk menyombongkan diri, saya merasa telah melakukan seperti yang Master Cheng Yen sampaikan. Saya benar-benar berusaha memanfaatkan waktu yang ada. Walaupun ditengah kesibukan pekerjaan saya, tetap saya sisihkan waktu untuk kegiatan Tzu Chi. Bagi saya Master Cheng Yen adalah seorang guru yang penuh welas asih, guru yang selalu memegang teguh semangat dan tekadnya untuk

menebarkan cinta kasih yang universal. Benar-benar seorang sosok teladan.

Keluarga juga mendukung saya berkegiatan di Tzu Chi. Kalau saya lebih ke time management, bisa membagi waktu dengan keluarga. Karena anakanak juga sudah dewasa dan punya kehidupan masing-masing. Jadi kalau kegiatan kita positif, tentu tidak masalah.

Sampai sekarang saya masih aktif di misi amal. Selain itu saya juga dipercaya menjadi Wakil Ketua *He Qi* Bidang Pelestarian Lingkungan di *He Qi* Mandala dan salah satu tim *Xun Fa Xiang*.

Ditengah kesibukan bekerja, saya nggak pernah merasa sebagai beban (menjadi relawan Tzu Chi). Karena saya selalu merasa setelah melakukan ini semua (kegiatan relawan) ya sukacita, saya merasa bahagia. Jika diberikan tanggung jawab baru dari kegiatan Tzu Chi saya jarang menolak. Sejauh saya merasa sanggup, saya merasa bahagia kenapa tidak saya menggenggam momen baik ini.

Selama menjadi relawan Tzu Chi tentunya perjalanan juga tidak selalu mulus. Terkadang juga ada gesekan antar relawan bahkan awal-awal saya juga sempat maju mundur. Jadi ketika muncul gesekan, saya mencoba kembali merenungi Kata-kata Master Cheng Yen. Banyak sekali pelajaran hidup yang saya petik hikmahnya di Tzu Chi. Saya berharap semoga jalinan jodoh baik saya dengan Tzu Chi bisa seterusnya terjalin dengan baik.

□ Seperti yang dituturkan kepada Arimami Suryo A.

Kilas

Donor Darah

Setetes Darah untuk Membantu Banyak Orang

Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Pusat bekerja sama dengan RSUP Fatmawati kembali mengadakan baksos donor darah di Trade Mall Seasons City pada Minggu, 7 Mei 2023. Dalam kegiatan ini sebanyak 39 peserta berhasil mendonorkan darahnya.

Salah satunya adalah Lucky (36), yang sudah 24 kali mendonorkan darahnya. "Ini yang kedua kalinya berdonor darah di Tzu Chi. Saya memang senang berbagi, selain itu juga baik untuk kesehatan," ujarnya.

Bukan hanya peserta umum, para relawan Tzu Chi juga ikut bersumbangsih mendonorkan darahnya dalam kesempatan ini. "Penasaran juga rasanya donor. Ini sudah ketiga kalinya, dan ternyata tidak ada efek setelah donor. Merasa senang bisa berbagi," tutur Ferliesa, salah satu relawan.

Haryogi sebagai koordinator kegiatan mengungkapkan bahwa tujuan kegiatan ini untuk membantu ketersediaan stok darah di RSUP Fatmawati. "Tzu Chi terus bersumbangsih untuk membantu masyarakat yang membutuhkan dan menjadi wadah para relawan untuk melatih diri bersama-sama," ungkap Haryogi.

☐ Nydia Pangesti (*He Qi* Pusat)



Kunjungan ke Tzu Chi Center

Pengurus Masjid Agung Semarang Berkunjung ke Tzu Chi



Pada Selasa, 16 Mei 2023, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kedatangan tamu dari pengurus Masjid Agung Semarang. Oleh relawan Tzu Chi, rombongan diajak keliling ke Aula Jing Si, lalu ke Depo Pelestarian Lingkungan yang berada di belakang gedung Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

Andhyka, Staf Sekretariat Yayasan Buddha Tzu Chi yang mendampingi rombongan menyebut bahwa para pengurus Masjid Agung Semarang berharap dapat belajar dan bertukar pengalaman dengan Tzu Chi dalam rangka peningkatan kualitas pelayanan jamaah pada sektor pendidikan, lingkungan, dan kesehatan di Masjid Agung Semarang.

Ketua Badan Pengelola Masjid Agung Semarang, Ir. KH Khammad Maksum yang ikut dalam kegiatan ini merasa antusias dan ingin belajar serta meniru hal-hal baik dari Yayasan Buddha Tzu Chi. "Saya melihat Tzu Chi ini yayasan yang besar yang bisa menaungi semua umat yaitu memberikan bantuan semua umat, ini memberi inspirasi buat kami," tukasnya.

☐ Chandra Septiad

Kelas Budi Pekerti Tzu Chi

Membentuk Anak Berbudi Pekerti Sejak Dini

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan kegiatan penutupan kelas budi pekerti untuk tahun 2022-2023 berlangsung pada Minggu, 7 Mei 2023 di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Dengan tema Save Earth, Save Life kegiatan ini juga mengajak para anak-anak kelas budi pekerti untuk terus peduli akan lingkungan.

Pada penutupan kelas budi pekerti ini, selain menampilkan lagu, drama, isyarat tangan dari lagu yang bertemakan tentang Pelestarian Lingkungan. "Selama ini kita kurang sadar telah menciptakan banyak sampah. Ini saatnya kita mengajak anak-anak untuk melakukan pelestarian lingkungan," jelas Tjitra Dewi, relawan Tzu Chi

Anak-anak juga dengan kreatif menampilkan fashion show mengenakan busana dari barang daur ulang, seperti kertas koran, plastik dan barang daur ulang lainnya. "Di fashion show, baju-bajunya terbuat dari bahan daur ulang, sangat bagus sekali. Mereka sangat kreatif," imbuh Tjitra Dewi yang mengajak lima komunitas He Qi memberikan 2-3 performance untuk penutupan kelas budi pekerti.

☐ Suyanti Samad (He Qi Timur)



Doa Bersama Waisak

Menjalin Jodoh dengan Warga Apartemen Tokyo Riverside



Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Utara 1 mengadakan kegiatan Doa Bersama Waisak, Hari Ibu Internasional dan Hari Tzu Chi Sedunia di Roppongi Lane, Tokyo Hub, PIK 2 pada Minggu, 21 Mei 2023. Kegiatan dimulai dengan lomba mewarnai yang diikuti 16 peserta berumur 6–7 tahun. Para hadirin juga menikmati alunan musik gu zheng, harpa, lagu Tzu Chi, penampilan isyarat tangan, serta drama pelestarian lingkungan. Setelah itu, para orang tua diundang naik ke panggung untuk mengikuti prosesi basuh kaki ibu.

"Terharu juga ya, *gak* semua orang pernah merasakan, kakinya *dicuciin* sama anak, *gak* pernah *gitu*. Ada kegiatan seperti ini, jadi anak-anak tahu *gimana* cara menghormati orang tua," ujar Lim Yurniati, salah satu peserta basuh kaki ibu.

Kegiatan ditutup dengan Kelas Memasak Sehat yang dibawakan oleh relawan Komite Tzu Chi, Cindy Lie. Sepanjang acara, terdapat altar di samping panggung yang dapat digunakan warga untuk berdoa dan memandikan Rupang Buddha.

Poppy Juliana Tanaka, Henry Tando (He Qi Utara 1

Cermin

da seorang gadis manis berusia lima tahun yang tinggal bersama ibunya di sebuah rumah kecil di desa. Di rumah mereka hanya ada satu tempat tidur, lampu, selimut, meja dan dua kursi, tidak ada TV maupun mesin cuci. Sang ibu bekerja keras setiap hari untuk menghasilkan uang demi menghidupi keluarga.

Suatu hari sang ibu akhirnya mendapat hari libur, ia ingin anaknya melihat-lihat dunia yang indah, jadi ia membawa gadis kecil itu ke pasar swalayan. Gadis kecil itu tersenyum bahagia saat melihat berbagai mainan yang beraneka ragam.

Sang ibu mengelus kepala gadis kecil itu dan berkata, "Ibu hanya punya cukup uang untuk ongkos bus pulang kita, tidak bisa membeli barang untukmu." Gadis kecil itu mengangguk dengan patuh dan berkata, "Asalkan bisa melihat benda-benda indah ini, aku sudah merasa sangat bahagia! Bu, terima kasih telah mengajakku bermain hari ini."

Keesokan harinya, dalam perjalanan pulang dari sekolah, gadis kecil itu melihat seseorang sedang memotret. Ia bergegas pulang dan memberi tahu ibunya, "Bu, ada

Senyum yang Indah



Illustrasi: Visakha Abhasharadewi

orang yang sedang memotret di luar, cantik sekali!"

Sang ibu mengelus kepala anak itu, menata rambutnya, lalu membelai pipinya dan berkata, "Anakku! Ibu tidak bisa memberikanmu pakaian yang indah untuk berfoto." Gadis kecil itu menjawab, "Bu, aku tidak perlu memakai pakaian yang bagus,

tidak apa-apa. Aku bisa tersenyum, bukankah senyumanku indah? Ibu selalu memberitahuku untuk berpuas diri, ada ibu yang mencintaiku, aku sudah sangat bahagia dan gembira!"

Sang ibu merasa terenyuh namun senang mendengarnya. Ia tidak pernah memberi anaknya pakaian yang indah, tetapi banyak orang memuji gadis kecil itu berpenampilan bersih dan menggemaskan, karena anaknya selalu tersenyum ramah dan bahagia. Wajah penuh senyuman ini jauh lebih indah daripada memakai pakaian secantik apa pun.

Gadis kecil itu sangat pengertian, dia tahu ibunya bekerja keras dan tidak punya uang lebih. Jadi, meskipun ia tidak bisa membeli mainan yang lucu atau pakaian yang indah, ia bisa menciptakan keindahan miliknya sendiri, yaitu senyuman yang bahagia.

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

Info Sehat



Trik menurunkan **Berat Badan Penderita PCOS**

dr. Ervan Surya, Sp.OG, FICS (Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan Tzu Chi Hospital)



olycystic Ovarian Syndrome (PCOS) adalah gangguan hormon yang terjadi pada wanita di usia subur. Penyebabnya pun belum begitu diketahui secara pasti, tetapi dapat melibatkan perpaduan faktor genetik dan lingkungan. Gejala PCOS berupa menstruasi yang tidak teratur, pertumbuhan rambut berlebih, jerawat, dan obesitas.

Berikut beberapa cara untuk mengurangi gejala obesitas yang dialami penderita PCOS:

- 1. Jika sudah mencoba diet, tetapi berat badan belum menurun cobalah berolahraga seperti berjalan cepat, berenang, dan bersepeda. Durasinya cukup 30 menit/hari selama 5 hari di setiap minggunya.
- 2. Jika mengalami kerontokan rambut, bertambahnya rambut halus di wajah dan muncul jerawat cobalah minum 3 gelas teh mint setiap hari sebagai pengganti kopi untuk membantu mengurangi hormon testosterone.
- 3. Jika selalu lapar dan menginginkan makanan serta minuman yang manis cobalah makan sayur dan buah, serta protein seperti putih telur agar terasa kenyang lebih lama.
- 4. Jika suka ngemil cobalah mencari camilan sehat yang rendah kalori, gula, dan mengenyangkan seperti telur, buah,dan salad.
- 5. Jika merasa kembung, sulit untuk fokus, dan tidak bisa menurunkan berat badan cobalah tidak mengkonsumsi gluten dan susu selama 30 hari untuk melihat bagaimana proses untuk memperbaiki gejala yang dirasakan.

PCOS tidak bisa sembuh, tapi dapat dikendalikan. Istirahat yang cukup, stress management, pengaturan pola makan, dan olahraga adalah tatalaksana awal yang baik.

Sedap Sehat Rendang Padang

Bahan-bahan:

- 500 gr daging mutton vegan
- 1 butir kelapa tua, parut
- 10 buah cabai merah keriting
- 5 batang serai
- 6 cm lengkuas
- 5 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun kunyit
- 1 sdt garam
- 2 butir kelapa untuk santan, ambil santan kental saja

Cara Memasak:

- 1. Kelapa parut disangrai dengan api kecil hingga kering, garing, dan berwarna kecokelatan. Angkat lalu ulek sampai halus dan berminyak. Sisihkan.
- 2. Tumbuk/blender cabai merah, serai, kemiri, lengkuas, dan kunyit hingga halus.
- 3. Tumis bumbu dan kelapa yang sudah dihaluskan, masak sampai wangi.
- 4. Masukkan santan kental, aduk pelan hingga mendidih. Lalu masukkan daging mutton vegan, daun kunyit, daun jeruk, garam, dan kaldu jamur. Aduk perlahan dengan api kecil sampai santan mengeluarkan minyak dan berwarna cokelat tua.
- 5. Rendang siap disajikan.

☐ Resep: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara



PENANAMAN MANGROVE BERSAMA PRESIDEN RI (15 MEI 2023)

WUJUD NYATA MELESTARIKAN LINGKUNGAN. Relawan Tzu Chi Indonesia bersama Presiden RI Joko Widodo, menteri, dan TNI menanam pohon mangrove pada puncak acara penanaman mangrove secara serentak yang dihelat oleh TNI di Taman Wisata Alam (TWA) Angke Kapuk, Jakarta Utara. Ada 1.100.169 bibit ditanam secara serentak oleh jajaran TNI di 37 provinsi di 370 lokasi.



MEMULAI PEMBANGUNAN KEMBALI. Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Timur mengadakan kegiatan pembongkaran rumah warga Cempaka Baru, Jakarta Pusat yang mendapat bantuan Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Jakarta Pusat. Program bedah rumah yang dilakukan oleh Yayasan Tzu Chi bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat prasejahtera agar bisa memiliki rumah yang sehat, bersih, dan layak huni.



PRAKTIK LANGSUNG PENGAMBILAN GAMBAR Sebanyak 75 relawan dari berbagai wilayah Jakarta, Bogor, Tangerang, dan Bekasi mengikuti pelatihan foto dengan tema *Biarkan Foto* Berbicara. Kegiatan yang berlangsung di Aula Jing Si, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara ini mengajak para peserta untuk belajar mendapatkan foto yang menarik dan menyentuh saat kegiatan kunjungan kasih ataupun melakukan survei ke rumah penerima bantuan Tzu Chi.



BEKAL DI HARI KELULUSAN. Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng mengadakan Kamp Pendewasaan Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Angkatan 2022-2023 untuk pertama kalinya setelah pandemi Covid-19. Acara yang berlangsung di Aula Jing Si, Tzu Chi Center, PIK, Penjaringan, Jakarta Utara ini sekaligus mengantarkan prosesi kelulusan 633 siswa dari tingkat TK, SD, SMP, SMA, dan SMK di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng.

Bantuan Pendidikan Tzu Chi di Lumbini, Nepal

Mencari Kembali Anak-anak yang Putus Sekolah



mencari anak-anak yang putus sekolah.

da banyak anak-anak yang putus sekolah karena kondisi ekonomi keluarga yang kurang mampu di desa terpencil Lumbini, Nepal. Mereka harus bertani di rumah untuk membantu menafkahi keluarga. Ini adalah kehidupan yang tak terbayangkan bagi orang-orang di negara makmur. Menyadari akan pentingnya pendidikan, Tzu Chi menjalin kerja sama dengan

lembaga pemerintah di Lumbini, bertekad membantu anak-anak perdesaan untuk kembali bersekolah.

Dilihat dari prospek jangka panjang, Tzu Chi membantu anakanak di perdesaan untuk memperoleh pendidikan, dengan harapan anak-anak ini mampu memperbaiki kehidupan dengan ilmu pengetahuan yang mereka dapatkan, serta dapat membantu

masyarakat setempat sehingga bisa menggerakkan roda kemajuan untuk Nepal.

Saat ini, Lembaga Pendidikan Kota Budaya Lumbini telah menetapkan peraturan baru, yakni kepala sekolah dan guru sekolah negeri harus ke pedesaan untuk merekrut siswa baru dan mencari kembali anak-anak yang putus sekolah.

Hal yang paling berbeda selama perjalanan mencari kembali anak-anak putus sekolah pada tahun ini adalah adanya pendampingan dari relawan Tzu Chi. Relawan dan para guru sejak 8 Mei 2023 berjalan perlahan melewati kota dan desa, mengunjungi satu per satu keluarga dan situasinya.

Dalam kunjungan tersebut, relawan Tzu Chi menemukan ada satu keluarga yang memiliki lima anak perempuan. Tiga anak pertama sudah menikah, anak keempat sedang menunggu untuk menikah, dan anak bungsu terpaksa putus sekolah karena keluarganya sedang mempersiapkan mahar pernikahan.

"Keluarga mereka sedang mempersiapkan mahar untuk kakak

perempuannya yang akan menikah. Karena ayah mereka tidak mempunyai uang lagi, sehingga adik bungsu tidak punya pilihan selain putus sekolah," jelas Xie Qianyi, relawan Tzu Chi

Tzu Chi Internasional

Anthija, adik bungsu yang terpaksa putus sekolah, dengan sedih berkata, "Saya juga ingin sekolah, tetapi orang tua saya tidak punya uang. Orang tua saya langsung ingin menjodohkan saya, dan saya harus menikah begitu sudah ada kesepakatan."

Masyarakat di Lumbini menganut konsep keluarga petani tradisional, baik laki-laki maupun perempuan di daerah setempat harus berusaha mencari cara untuk mengurangi beban keluarga.

Jika anak-anak dapat menerima pendidikan yang memadai ini akan membuka wawasan mereka dan menerima hal-hal baru. Diharapkan program mencari kembali anak putus sekolah bisa membimbing anak-anak memanfaatkan pendidikan memperbaiki perekonomian keluarganya, serta menggerakkan kemajuan untuk negara

Dilaporkan oleh Xie Qianyi, Yang Wenhui Taiwan