




日時做好事，
日日都有福。

Setiap saat melakukan perbuatan baik, setiap hari selalu mendapatkan berkah.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi Minggu Ini



Ringkasan Informasi Tzu Chi Indonesia



Tzu Chi Indonesia terus memberantas penyakit mata di berbagai wilayah di Indonesia. Salah satunya dengan mengadakan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-127 (khusus katarak dan pterygium) di RS Lodewijk Mandatjan, Manokwari, Papua Barat.

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-127

Membuka Cerahnya Mata di Papua

Katarak menjadi salah satu penyebab kebutaan terbesar di papua. Baksos Kesehatan Tzu Chi menjadi salah satu harapan bagi warga terbebas dari katarak.

Katarak menjadi salah satu penyakit mata yang banyak terjadi di Indonesia, khususnya di Papua. Di wilayah paling timur Indonesia ini, faktor alam, beberapa kebiasaan (membuat api unggun di dalam rumah), dan tradisi membuat masyarakat banyak yang terjangkit penyakit ini. Kondisi ini semakin diperparah dengan masih minimnya dokter spesialis mata di Pulau Kepala Burung ini.

Katarak di Usia Senja

Firemon Ullo (65) dan Subrina (62) adalah kakak-beradik yang terkena katarak di usia senjanya. Keduanya tinggal di Lembah Hijau, Desa Mokwam, Distrik Warmare, Manokwari, Papua Barat. Subrina bahkan sudah dua matanya yang terkena katarak. Beruntung tahun 2012 lalu, ketika Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan Baksos Kesehatan di RSUD Manokwari, ia termasuk salah satu pasien yang berhasil dioperasi kataraknya. Kala itu mata kanannya yang dioperasi. Namun karena dalam satu kali operasi hanya boleh satu mata, maka Subrina harus menunggu tujuh tahun lamanya agar bisa dioperasi mata kirinya.

Semangat Subrina untuk mengikuti Baksos Kesehatan Tzu Chi ini bukan tanpa alasan. Semenjak dioperasi 7 tahun lalu, wanita yang masih kuat bercocok tanam ini merasakan perubahan drastis dalam hidupnya. Penglihatannya kembali pulih.

"Dulu tidak bisa lihat, kabur begitu. Kalau kerja juga harus meraba-raba,"

kata Yunni Wonggor (25), cucu Firemon Ullo yang turut mengantar kakek dan adik kakeknya ini. Yunni datang bersama Martina, mamanya dan Gideon, adiknya. Bertiga mereka setia menemani Firemon dan Subrina mulai dari proses *screening*, operasi, hingga pemeriksaan pascaoperasi (*Post Op*).

Keluarga ini harus menempuh perjalanan kurang lebih 3 jam dengan medan jalan yang sangat menantang untuk sampai ke Kota Manokwari. Dari Kota Manokwari, mereka harus kembali menyewa kendaraan untuk sampai ke Rumah Sakit Bhayangkara Lodewijk Mandatjan. Butuh waktu 40 menit untuk sampai ke rumah sakit. Namun, perjuangan dan upaya ini tidaklah sia-sia, Firemon dan Subrina akhirnya berhasil dioperasi.

Rasa syukur atas diadakannya baksos kesehatan di Manokwari ini juga dirasakan oleh salah satu pasien yaitu Martha Basna. Matanya terpejam, sementara mulutnya terus berbicara pelan. Berkali-kali wanita berusia 54 tahun ini mengucapkan syukur kepada Tuhan. "Terima kasih Tuhan, semua berkat kuasa-Mu," ucapnya pelan dan sangat mendalam. Rasa syukurnya semakin memuncak ketika relawan mulai melepas perban di mata kirinya. Martha dengan tangkas menjawab setiap jari yang ditunjukkan perawat. "Dua..., tiga..., lima...!" ucapnya tegas. Semakin perawat melangkah mundur, nada suaranya semakin keras. Perawat pun tersenyum.

Sebuah tanda bahwa operasi katarak yang dijalani Martha Basna telah berhasil dengan baik.

Dua tahun sudah Martha menunggu. Selama dua tahun ia harus hidup dan bekerja dengan sebelah mata yang tidak bisa melihat dengan sempurna. "Banyak juga yang bilang, 'jangan kau ikut baksos (kesehatan) itu, nanti kalau gagal gimana'? Tapi saya bilang, Tuhan punya Kuasa..., saya tidak takut, Tuhan pasti jaga kita. Saya yakin pasti berhasil," ungkapnya.

Sebagai petani, penglihatan menjadi salah satu modal utama bagi Martha dalam bekerja. Terlebih kini Martha adalah tulang punggung keluarga, setelah suaminya tak lagi leluasa bergerak akibat penyakit degeneratif (asam urat) yang dideritanya. "Karena itu saya berterima kasih kepada Tuhan karena telah mengirim orang-orang ini (relawan dan Tim Medis Tzu Chi) ke Papua. Mereka jauh-jauh datang dari Jakarta tidak mungkin jika tidak karena kuasa Tuhan," kata Martha.

Wujud Nyata untuk Kemanusiaan

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-127 ini merupakan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-2 yang dilakukan di kota ini. Dilaksanakan di RS Bhayangkara Lodewijk Mandatjan, Manokwari, Papua Barat, Tim medis Tzu Chi memberikan pelayanan khusus penyakit mata: katarak dan *pterygium* selama 3 hari (19-21 Juli 2019). Sebanyak 259 orang berhasil dioperasi dalam kegiatan

baksos ini dengan rincian pasien katarak 204 orang, dan *pterygium* sebanyak 55 orang pasien.

Kapolda Papua Barat, Brigjen Pol. Drs Herry Rudolf Nahak, M.Si menyambut baik dan mendukung inisiatif dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menyelenggarakan baksos kesehatan. "Banyak slogan kemanusiaan, tetapi kerja nyata mana? Inilah bukti bahwa cinta kasih diberikan langsung kepada masyarakat Papua Barat," tegas Brigjen Herry, "saya sangat salut dengan semangat kerja dan ketulusan relawan. Ini juga yang saya harapkan juga bisa tumbuh dalam diri anggota Polda Papua Barat."

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-127 ini sendiri diadakan dalam rangka menyambut Hari Ulang Tahun (HUT) Bhayangkara ke-73. Baksos kesehatan melibatkan kerja sama dari berbagai instansi, mulai dari Tzu Chi Indonesia, Polda Papua Barat, Pemprov Papua Barat, dan juga Kepala-kepala Puskesmas di Manokwari sebagai ujung tombak dalam menjaring pasien. "Ini wujud cinta kasih universal untuk masyarakat yang membutuhkan bantuan pengobatan," kata Susanto Pirono, Ketua Tzu Chi Biak.

Hadi Pranoto

Artikel lengkap tentang Baksos Tzu Chi ke-127 di Manokwari, Papua dapat dibaca di: <http://bit.ly/2OFDcbw>





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 53 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: Ivana Chang, Hadi Pranoto.
PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A.
REDAKTUR PELAKSANA: Yuliati.
EDITOR: Anand Yahya.
STAF REDAKSI: 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, Natasha Eleonora, Rangga Trisnadi, Siladhamo Mulyono,
DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.
WEBSITE: Tim Redaksi.
Dicetak oleh: Gemilang Grafika, Jakarta. (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

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

Kamp 4 in 1 Tzu Chi Indonesia tahun 2019

Menumbuhkan Lingkaran Kebajikan

Dimulai dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar maka cinta kasih yang ditanam akan lebih mudah menyebar. Jika bisa terus dilakukan maka lingkaran kebajikan ini akan terus berjalan.

“Nilai kehidupan kita itu terukur dari manfaat atau kegunaan hidup kita bagi orang lain. Ketika kita dibutuhkan setiap saat, setiap detik oleh orang lain yang membutuhkan maka inilah nilai kehidupan kita yang berguna,” kata Huang Ming Yue *Shijie*, relawan Tzu Chi asal Taiwan dalam Kamp 4 in 1 Tzu Chi Indonesia dengan tema *Sepaham, Sepakat, dan Sejalan* di hari kedua, 28 Juli 2019.

Huang Ming Yue merupakan relawan pemerhati di Rumah Sakit Tzu Chi Taiwan yang berbagi kisah inspiratif kepada para relawan Tzu Chi Indonesia dengan tema *Bertumbuh Dalam Berkah dan Kebijaksanaan* Huang Ming Yue sudah 28 tahun menjadi relawan pemerhati di rumah sakit. Dalam prosesnya, menjadi relawan pemerhati pasien di Rumah Sakit Tzu Chi setiap relawan nyatanya harus memberikan perhatian kepada keluarga pasien.

Karena ketika ada anggota keluarga yang terkena penyakit sebenarnya seluruh anggota keluarganya juga ikut menderita. Menurut Huang Ming Yue, menjadi relawan pemerhati harus bisa melakukan dan memerankan banyak hal: menjadi saudara, orang tua, teman, kakak, adik, dan bahkan menjadi kakek dan nenek.

Hal ini dirasakannya ketika mendampingi seorang ibu berusia 40 tahun yang mengidap penyakit jantung di ruangan paliatif (ruangan khusus bagi pasien agar dapat meringankan penderitaan). Detak jantung ibu itu sangat lemah. Ketika datang berkunjung Huang Ming Yue berkata, “Saya tidak tahu apakah saya bisa menerima kehormatan dengan menjadi bagian dari keluarga Anda. Anda pasti khawatir akan anak-anak Anda. Andaikan usaha pengobatan ini gagal, kami akan dampingi anak-anak Anda sampai dewasa.”

Tak lama kemudian, pasien ini meninggal dunia. Babak baru dimulai,



Huang Ming Yue, salah satu relawan Tzu Chi Taiwan menjadi pembicara dalam Kamp 4in1 Tzu Chi Indonesia 2019 yang diikuti oleh relawan Tzu Chi dari berbagai wilayah di Indonesia selama dua hari di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara.

Huang Ming Yue berperan sebagai ibu bagi keempat anak pasien tersebut. Huang Ming Yue dan relawan lainnya mendampingi keempat anak ibu ini. Kini, keempat anak ini sudah menjadi relawan pemerhati di rumah sakit. Hal ini menciptakan lingkaran kebajikan yang baik, dimana dulunya mereka mendapatkan pendampingan dan hiburan kini mereka mendampingi dan memotivasi orang lain.

Menjaga Komitmen Menjadi Murid Master Cheng Yen

Di Indonesia, kisah-kisah inspiratif juga tak pernah sepi. Seperti yang dilakukan dua bersaudara dari Tebing Tinggi: Elin Juwita dan Erik Wardi. Kedua kakak-beradik ini mengikuti jejak kedua orang tua mereka di Tzu Chi: Wardi dan Tjong Kwai Hiok (63). Wardi, sang ayah dulu Ketua Tzu Chi Tebing Tinggi yang pertama. Pada tahun 2009, benih Tzu Chi masuk di Tebing Tinggi Elin dan Erik hanya mendampingi sang ayah, kini keduanya sudah mantap di Jalan Tzu Chi dan menjadi murid Master Cheng Yen.

Tahun 2019 ini, Elin dan Erik sudah bertekad menjadi relawan Komite Tzu Chi yang akan dilantik oleh Master Cheng Yen. “Ini kesiapan kita untuk bertekad kepada Master Cheng Yen dalam mengikuti

langkah Master di Jalan Bodhisatwa. Ini langkah awal kami untuk membina diri melalui ajaran Master Cheng Yen yang bisa dipraktikkan di Tzu Chi,” kata Elin.

Banyak perubahan diri yang dirasakan kedua kakak-beradik ini. Elin dan Erik berprofesi sebagai guru bahasa Inggris. Selama berkegiatan di Tzu Chi mereka menjadi pribadi yang lebih sabar. “Kalo dulu ada murid salah kita langsung emosi, tetapi sekarang lebih sabar,” kata Elin. Hal yang sama dirasakan Erik.

“Tertarik karena di Tzu Chi bisa membantu orang lain sekaligus bisa melatih diri kita. Dan yang paling besar itu sebenarnya mengubah tabiat diri kita sendiri,” kata Elin.

Keduanya sepakat bahwa Dharma Master Cheng Yen lah yang meneguhkan niat dan tekad mereka. “Master Cheng Yen sudah membuka ladang berkah buat kita, dan kalau kita tidak garap maka yang rugi adalah kita sendiri,” tegas Elin.

Hadi Pranoto

Artikel lengkap tentang Menumbuhkan Lingkaran Kebajikan dapat dibaca di:
<http://bit.ly/2YLRVW5>



Dari Redaksi

Mengembangkan Kebijakan Diri

Pelatihan demi pelatihan terus diadakan dan diikuti oleh relawan Tzu Chi Indonesia. Bukan tanpa tujuan, dalam salah satu Kata Perenungannya Master Cheng Yen menyebutkan, “Jangan meremehkan diri sendiri, setiap orang punya potensi yang tak terhingga.” Hal inilah yang seharusnya terus menyemangati setiap relawan Tzu Chi untuk terus berlatih serta mengembangkan potensi dan kemampuan.

Salah satunya adalah kebijakan. Kebijakan sendiri tidak bisa kita peroleh secara instan, dibutuhkan pelatihan diri dan tekad yang kuat untuk menjadi lebih baik lagi. Kebijakan akan tumbuh dan berkembang dengan praktik, melatih diri, mendalami Dharma dan mengikuti pelatihan relawan. Kamp

4 in 1 Tzu Chi Indonesia tahun 2019 menjadi salah satu perwujudan pengembangan kebijakan diri. Para relawan Tzu Chi dari berbagai wilayah di Indonesia berkumpul untuk sama-sama belajar. Belajar menyerap Dharma dari para relawan yang berasal dari Taiwan, Australia, serta Indonesia.

Dengan tema *Sepaham, Sepakat, Sejalan*, relawan Tzu Chi mendapat pencerahan serta pengalaman. Dari yang tidak mengenal menjadi saling kenal, dari yang tidak tahu, menjadi tahu. Serta bersama-sama mengembangkan kebijakan dengan mempraktikkan secara langsung.

Memang tidak mudah, setiap praktik dalam pelatihan diri akan menguji seluruh potensi yang kita miliki. Menjadi relawan Tzu Chi

bukanlah hal yang sederhana, mendalami Dharma juga bukan hal yang sederhana, maka hendaklah kita bersungguh hati jika ingin ikut menjadi perpanjangan tangan Master Cheng Yen untuk menyebarkan cinta kasih di dunia. Pelatihan diri secara terus-menerus dan sungguh-sungguh menjadikan relawan *Tzu Chi lebih arif dan bijaksana*.

Mengutip salah satu insan Tzu Chi Indonesia yang mengikuti Kamp 4in1 yang menyatakan bahwa “*Saya ingin lebih giat lagi kerja Tzu Chi agar bisa mengembangkan tanggung jawab. Saya betul-betul ingin kerja Tzu Chi, bukan datang main-main saja.*”

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Tersadarkan untuk Melindungi Bumi

Bumi mengalami krisis karena dipenuhi sampah
 Segera tersadarkan dan bertindak untuk melindungi bumi
 Melakukan daur ulang untuk memperpanjang usia barang
 Menjaga kelestarian lingkungan dengan menjaga kebersihan dari sumbernya



Artikel dan video dapat dilihat di:
<http://bit.ly/2LX2aAO>

Kita bisa melihat banyak bencana yang terjadi di seluruh dunia. Akibat perubahan iklim, empat unsur alam menjadi tidak selaras sehingga terjadi banyak bencana serius. Sungguh, jika manusia tidak tersadarkan, krisis yang terjadi di Bumi akan semakin banyak.

Kita harus meningkatkan kewaspadaan, yang paling serius adalah kerusakan pegunungan akibat ulah manusia. Dimanapun manusia menginjak, disana pasti timbul kerusakan. Demi membuka akses jalan bagi manusia dan kendaraan, jalan raya yang sempit terus diperlebar sehingga kerusakan pegunungan semakin serius.

Selain itu, ke mana pun manusia pergi, di sana pasti tercipta sampah. Di Pegunungan Himalaya, bahkan di puncak gunung tertinggi juga terdapat banyak sampah. Meski manusia berani bertualang, tetapi jangan sampai membahayakan Bumi. Manusia telah mengakumulasi banyak sampah di Bumi sehingga menimbulkan banyak bencana.

Zaman sekarang, dengan meningkatnya populasi dunia, sampah yang tercipta akan semakin banyak. Kini pola hidup manusia sangat boros dan konsumtif. Sumber daya alam terus dikuras demi memproduksi barang kebutuhan manusia. Setelah mendapat barang yang dibutuhkan, manusia dengan cepat menggunakan dan membuangnya. Karena itulah, banyak sampah yang terakumulasi sehingga menjadi masalah sampah. Kita perlu membangkitkan kesadaran lingkungan orang-orang.

“Memilah sampah juga jadi pengalaman berharga juga, soalnya kita bisa tahu dari sampah itu bisa dibuat untuk sesuatu yang berguna juga,” kata Denis Susanto, mahasiswa Indonesia.

“Adanya kegiatan ini, sudah ada kebiasaan baru dari para mahasiswa untuk bisa menularkan ke generasi berikutnya,” kata Thomas, relawan Tzu Chi Indonesia.

Orang-orang hendaknya menyadari masalah sampah di lingkungannya. Di dalam tumpukan sampah terdapat banyak Dharma. Setiap barang yang dibuang, setelah dibongkar, di dalamnya mengandung banyak Dharma. Kita ingin barang-barang itu menjadi bencana bagi manusia atau melakukan daur ulang agar bermanfaat bagi manusia? Jika dibakar atau dikubur di dalam tanah, itu akan membawa dampak negatif.

Pertama, kita hendaknya mengurangi produksi dan jangan membuangnya sembarangan. Kedua, untuk barang yang sudah dibuang, kita hendaknya bersungguh hati mengumpulkan, membersihkan, dan memilahnya agar bisa didaur ulang. Contohnya sampah plastik yang memusingkan. Harus ada orang yang bersedia mengumpulkan dan memilahnya agar bisa diolah menjadi *conblock* plastik yang disusun di atas tanah. Kita sudah mengembangkan *conblock* yang indah dan bisa disusun satu per satu.

Susunan *conblock-conblock* ini bisa dilewati oleh truk puluhan ton tanpa kerusakan sedikit pun. Saat turun

hujan deras, air hujan bisa diserap oleh tanah, tidak seperti jalan semen dan aspal. Jalan semen dan aspal akan menutupi pori-pori bumi. Tanah di bawahnya menjadi keras karena kedap udara dan tertutup rapat. Tanah membutuhkan udara dan air, tetapi saat turun hujan, tanah tidak mampu menyerap air karena ditutupi jalan semen dan aspal. Ini bagai membungkus tubuh manusia dengan plastik. Jadi, dampak bagi bumi sangat buruk. Kini kita bisa mengolah plastik menjadi *conblock*. Kita sungguh perlu melakukan daur ulang.

“Kayu komposit yang terbuat dari limbah tekstil kita taruh di atas meja agar orang-orang tahu bahwa selain mendaur ulang botol plastik, kita juga bisa mengatasi beberapa masalah sampah di masyarakat,” kata Hong Ruo-cen, Direktur Desain DAAI Technology.

“Biasanya, kita melihat botol plastik dibuang sembarangan atau didaur ulang menjadi barang lain, tetapi saya tidak tahu bahwa botol plastik bisa diolah menjadi pakaian, tas, dan berbagai barang lainnya yang terlihat sangat bagus,” kata Nona Lü, salah seorang warga.

DAAI Technology mendaur ulang botol plastik menjadi pakaian yang sangat sejuk dan lembut. Kain yang dihasilkan berkualitas tinggi dan bisa digunakan untuk memproduksi berbagai jenis barang tanpa perlu merusak bumi.

Banyak barang yang bisa didaur ulang. Lihatlah selimut kita. Selimut kita

telah membawa kehangatan bagi korban bencana di berbagai negara. Asalkan kita bersungguh hati, barang daur ulang masih bisa membawa manfaat besar. Jadi, jangan biarkan barang daur ulang menjadi sampah yang merusak bumi, mencemari udara, dan memicu perubahan iklim yang ekstrem. Asalkan orang-orang cepat tersadarkan, kita bisa melindungi bumi tepat waktu.

Unsur alam tidak selaras dan iklim tidak bersahabat, semua ada penyebabnya. Masalah sampah merupakan masalah besar. Saya sangat bersyukur atas kekuatan cinta kasih orang-orang yang menyemangati satu sama lain untuk melakukan daur ulang dan menginspirasi orang lain untuk turut berpartisipasi. Jika orang-orang tidak berpartisipasi maka sampah yang terakumulasi akan semakin banyak.

Seiring waktu, sampah akan terus bertambah. Kita butuh lebih banyak orang untuk melakukan daur ulang. Kita berharap, kita dapat menginspirasi orang-orang untuk melakukan daur ulang.

Bodhisatwa sekalian, orang-orang harus segera tersadarkan. Kita membutuhkan kekuatan semua orang. Janganlah kita mengabaikan masalah ini atau menunda untuk bertindak. Jika tidak, kita tidak punya cukup waktu. Mari kita lebih bersungguh hati.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 21 Juli 2019
 Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
 Penerjemah: Hendry, Karlana, Li Lie, Marlina
 Ditayangkan tanggal 23 Juli 2019

感恩尊重生命愛 和敬無諍共福緣

Bersyukur, Menghormati, dan Mengasihi Kehidupan.
 Harmonis tanpa pertikaian, menciptakan berkah bersama.

Master Cheng Yen Menjawab

Bagaimana hendaknya bersikap terhadap desas-desus yang tak menguntungkan?

Ada seorang berkeluh kesah kepada Master Cheng Yen:
 Bagaimana sikap kita ketika mendengar desas-desus yang tak menguntungkan?

Master Cheng Yen menjawab:

Sebagai manusia sulit terhindar dari suka berpijak pada pandangan diri sendiri dan mempergunakan sudut pandang yang berbeda dari pihak lain. Jadi bagaimana kita dapat mengubah konsep pemikiran orang lain agar sama dengan konsep pemikiran kita? Satu-satunya cara adalah selalu mengingatkan diri agar kita tetap menunaikan kewajiban, melakukan segala sesuatu dengan sungguh-sungguh, serta jangan pernah melakukan kesalahan. Terhadap orang yang bisa mengerti, kita berterima kasih dalam hati padanya, sedangkan terhadap orang yang tak mengerti, kita berharap dia dapat mengemukakan apa yang menjadi keraguannya.

□ Dikutip dari buku "Kata Perenungan Master Cheng Yen"

Genta Hati

【人生與眾生】

Sebuah Kehidupan dan Makhluk Hidup

證嚴上人認為：—知道反省過去，發揮良能，才是正確的人生；若只是隨著日子消逝而紙醉金迷，這叫做顛倒眾生。—所以，積極發揮良能的生命才是—人生—，才可以自救救人；否則，就是—眾生—了。

Master Cheng Yen mengatakan: “introspeksi diri terhadap keburukan di masa lalu, kemudian berupaya untuk mengembangkan kemampuan intuitif yang bermanfaat untuk orang lain, baru merupakan kehidupan (dengan tujuan) yang benar; Jika hanya menyia-nyiakkan hari-hari dengan hidup berfoya-foya, ini disebut makhluk hidup bodoh yang memutarbalikkan tujuan hidup. “karena itu, kehidupan yang dengan aktif mengembangkan kemampuan intuitif baru disebut “sebuah kehidupan” yang dapat menolong diri sendiri dan orang lain, jika tidak maka ini disebut sebagai “makhluk hidup” saja.



TZU CHI MAKASSAR: Bantuan Bagi Korban Banjir

Menyalurkan Cinta Kasih ke Kabupaten Sidrap

Banjir menjadi salah satu bencana yang sering melanda beberapa wilayah di Sulawesi Selatan (Sulsel). Banjir parah akibat luapan Danau Tempe dan Danau Sidenreng pada bulan Juni 2019 melanda tiga kabupaten yakni Sidrap, Wajo, dan Soppeng.

Yayasan Buddha Tzu Chi Makassar melakukan survei langsung untuk mengurangi beban korban banjir. Fellyati Gozali (Koordinator) relawan bersama 31 orang relawan Tzu Chi Makassar berangkat dari Makassar menuju Sidrap menggunakan bus pada Rabu, 10 Juli 2019.

Mereka langsung menuju rumah dinas Bupati Sidrap, H. Dollah Mando untuk berkoordinasi. Bantuan dipusatkan pada dua desa, masing-masing Desa Turungan Teteaji, Kecamatan Tellulimpo (123 keluarga) dan 217 keluarga di Desa Wattae, Kecamatan Pancalautan.

Dua kecamatan ini menjadi lokasi paling terdampak luapan air Danau Tempe dan Danau Sidenreng. Ronny Japasal, relawan Tzu Chi Makassar mengatakan bantuan yang diberikan

diharapkan bisa mengurangi beban para pengungsi. "Jangan liat dari finansialnya bantuan ini. Semoga bermanfaat dan dapat digunakan dengan baik oleh warga di Kabupaten Sidrap ini," katanya.

Hj. Andi Hasni, Sekretaris PKK Kabupaten Sidrap, mengungkapkan sangat berbahagia dan berterima kasih atas bantuan yang diberikan. Andi berdoa semoga bantuan yang diberikan diberkahi oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Rasna (35) warga Desa Turungan Teteaji, menuturkan banjir terjadi sebelum Hari Raya Idul Fitri 1440, yakni tanggal 3 Juni 2019. Tinggi air di jalanan sebatas lutut orang dewasa, sedangkan tinggi air yang meluap hingga ke rumah warga menyisakan satu anak tangga (5-6 meter).

Atas bantuan yang diberikan oleh Tzu Chi Makassar dirinya mengucapkan rasa terima kasih. "Perasaan saya senang, bahagia. Terima kasih banyak karena sudah memberikan bantuan kepada kita," ucap Rasna.

□ Nur Annisa (Tzu Chi Makassar)



Sutriani (Tzu Chi Makassar)

Relawan Tzu Chi Makassar memberikan bantuan kepada warga Kabupaten Sidrap yang terdampak banjir. Kegiatan ini sebagai bentuk kepedulian untuk meringankan beban warga korban banjir.

TZU CHI PADANG: Baksos Kesehatan Umum dan Khitan

Merayakan Hari Jadi Dengan Berbagi

Mempingati HUT Bhayangkara ke-73, Polri (Polda) Sumbar bekerja sama dengan Tzu Chi Padang mengadakan bakti sosial pengobatan umum dan khitan (sunat) pada Selasa, 2 Juli 2019 di Rumah Sakit Bhayangkara Padang. Dalam baksos kesehatan ini, ada 421 anak yang dikhitan, dan 35 orang yang mendapatkan pelayanan pengobatan umum.

Sejak pukul 07.00 Wib, relawan Tzu Chi dan prajurit Polri sudah siap di lokasi baksos kesehatan. Pendaftaran ulang dibuka untuk pasien khitan. Para pasien khitan umumnya didampingi orang tua masing-masing.

"Kemarin saya daftar langsung ke Rumah Sakit Bhayangkara untuk khitan anak saya, dan hari ini sengaja datang pagi-pagi untuk daftar ulang," kata Rani. Baginya, kegiatan yang dilakukan Tzu Chi ini sangat membantu dirinya dan suami yang bekerja sebagai supir truk.

"Syukur *Alhamdulillah*, dengan adanya khitan gratis ini sangat meringankan beban kami," kata Rani.

Rasa syukur dan bahagia juga terpancar dari wajah Rani ketika ia segera mendapatkan nomor antrian untuk anaknya.

Baksos kesehatan dan khitan ini dibuka langsung oleh Irjen Pol. Drs. Fakhri Rizal, M.Hum. Kapolda Sumbar. Acara dihadiri oleh dr.Syahrial Sp.B Kepala Rumah Sakit (Karumkit) Bhayangkara Padang, Chaidir Chua Wakil Ketua Tzu Chi Padang beserta relawan Tzu Chi, dan instansi lainnya.

"Dalam rangka HUT Bhayangkara, Polda Sumbar mengajak relawan Tzu Chi untuk mengadakan baksos kesehatan umum dan khitan, kami dari Yayasan Buddha Tzu Chi menyambut baik kerja sama ini. Semoga baksos kesehatan ini bisa membantu masyarakat yang kurang mampu serta mewujudkan rasa cinta kasih antar sesama," kata Chaidir Chua, Wakil Ketua Tzu Chi Padang.

□ Pipi (Tzu Chi Padang)



Gunawan Halim (Tzu Chi Medan)

Satu persatu para penerima bantuan Tzu Chi (*gan en hu*) mendapatkan layanan kesehatan dalam baksos kesehatan yang pertama kalinya dilakukan Tzu Chi Medan untuk para *gan en hu*.

TZU CHI MEDAN: Baksos Kesehatan

Peduli Kesehatan Para Penerima Bantuan

Relawan Tzu Chi Medan dari Komunitas *Hu Ai* Medan Utara bersama TIMA Medan mengadakan bakti sosial kesehatan pertama kalinya untuk *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi) Tzu Chi pada Minggu, 7 Juli 2019 di Kantor Yayasan Buddha Tzu Chi Cabang Medan, Jalan Cemara Boulevard Blok G No.1-3, Komplek Perumahan Cemara Asri Medan, Sumatera Utara. Kegiatan ini melibatkan 59 relawan dan 24 dokter dan tenaga medis serta diikuti oleh 143 pasien yang terdiri dari *Gan En Hu* dan keluarganya.

Linda Karsumin, koordinator baksos mengatakan selain menjalankan Misi Kesehatan Tzu Chi, relawan Tzu Chi juga mewujudkan kepedulian terhadap kondisi kesehatan para penerima bantuan dan keluarganya. "Biasanya kita hanya memperhatikan *Gan En Hu* saja, namun kali ini kita lebih menyebarkan cinta kasih dan kepedulian kepada keluarga mereka," ungkap Linda.

Para *Gan En Hu* yang hadir juga mengajak satu orang anggota keluarganya sebagai pendamping. Mereka ini juga diperiksa kesehatannya. Mulai dari pendaftaran peserta, mereka diarahkan

ke ruang pemeriksaan umum seperti penimbangan berat badan, tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol, dan konsultasi dokter. Hasil pemeriksaan, dokter memberikan resep yang dibutuhkan oleh pasien.

Peserta baksos juga diajak untuk melihat depo pendidikan pelestarian lingkungan dan mensosialisasikannya. Peserta diajak langsung memilah kertas, memilah botol dan memilah barang-barang yang bisa didaur ulang. Tujuannya mengajak peserta melakukan pemilahan barang yang bisa didaur ulang di rumah masing-masing.

Yusli Edy, salah satu penerima bantuan biaya hidup dari Tzu Chi sangat merasakan manfaat dari baksos kesehatan ini. Ia mengatakan mendapat pelayanan ramah dari tim medis dan relawan Tzu Chi selayaknya keluarga dan saudara. "Selain bantuan biaya hidup, saya juga mendapatkan dukungan semangat dari relawan Tzu Chi. Sebelumnya saya sempat frustrasi karena merasa tak berdaya duduk di kursi roda," ungkap Yusli di sela-sela baksos.

□ Henny (Tzu Chi Medan)



Pipi (Tzu Chi Padang)

Masyarakat Kota Padang dan sekitarnya mendaftarkan anak-anaknya untuk mengikuti bakti sosial pengobatan umum dan khitan (sunat) yang diselenggarakan Tzu Chi Padang dan Polda Sumbar.

TZU CHI PALEMBANG: Pembagian Sembako

Sukacita Bersumbangsih untuk Warga

Para relawan Tzu Chi Kantor penghubung Tzu Chi Palembang mengadakan pemberian paket sembako di Kelenteng Ling Hua King, Bukit Besar, Palembang, Sumatera Selatan pada 21 Juli 2019. Pemberian paket sembako ini merupakan kali pertama diberikan untuk warga sekitar kelenteng. Sebanyak 57 relawan Tzu Chi dengan sigap memberikan sembako yang terdiri dari beras, gula pasir, minyak goreng, mi instan, terigu, biskuit, kecap, dan sirup. Sebelumnya relawan telah melakukan survei pada tanggal 14 Juli 2019. Tujuannya agar sembako yang diberikan tepat sasaran serta masyarakat dapat merasakan cinta kasih yang diberikan relawan dan donatur Tzu Chi Palembang. Ada 265 paket siap diberikan kepada warga Puncak Sekuning, Kebon Gede, Bukit Lama, dan Kemang Manis. Kegiatan ini juga untuk merajut jalinan jodoh baik dengan masyarakat dengan mempekenalkan Yayasan Buddha Tzu Chi sebagai yayasan Amal sosial yang lintas agama, ras, suku dan bangsa

yang didirikan oleh Master Chen Yen di Hualien, Taiwan.

Tak ada raut lelah dari para relawan dalam kegiatan ini, justru kebahagiaan terlihat jelas dari wajah relawan. Yohannes Islim, salah satu relawan mengungkapkan, Yayasan Buddha Tzu Chi ini berbeda dan lebih humanis. "Mereka melakukan survei terlebih dahulu untuk menilai kelayakan calon penerima bantuan." Yohanes merasa bahagia berada di Tzu Chi karena dapat membantu orang lain. "Apalagi *Shixiong-Shijie* saling kerja sama dan mendukung," ungkapnya.

Bantuan ini dirasakan sangat membantu bagi Akim (62) yang sehari-hari berjualan empek-empek keliling. Penghasilan Akim berdagang pun tidak menentu setiap harinya. "Makanya hari ini senang sekali bisa dapat sembako, setidaknya sedikit meringankan hidup saya," tutup Akim dengan senyum bahagia.

□ Meity Susanti (Tzu Chi Palembang)



Relawan Tzu Chi Palembang menyerahkan paket sembako kepada warga kurang mampu di sekitar Kelenteng Ling Hua King, Bukit Besar, Palembang, Sumatera Selatan.

Dok. Tzu Chi Palembang



Randhy Putra (Tzu Chi Sinar Mas)

Relawan Tzu Chi Sinar Mas membantu meringankan beban warga yang terkena musibah kebakaran di Manggarai, Jakarta Selatan dengan memberikan paket bantuan kebakaran.

TZU CHI SINAR MAS: Bantuan Kebakaran

Sumbangsih untuk Korban Kebakaran Manggarai

Pada 10 Juli 2019, ratusan rumah di jalan Swadaya, Manggarai, Jakarta Selatan habis dilalap si jago merah. Tidak ada korban jiwa dalam musibah ini, namun warga mengalami kerugian material yang cukup besar. Untuk mengurangi beban dan kesedihan para korban, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Pusat dan *Xie Li* Thamrin Tzu Chi Sinar Mas bergotong royong memberikan bantuan.

Bantuan paket berupa terpal, ember, air minum, dan satu boks kontainer yang berisikan barang keperluan sehari-hari seperti handuk mandi, pakaian, selimut, dan lain-lainnya. Ada 40 orang relawan bergerak menuju Manggarai, pada 15 Juli 2019. Sebelum memberikan bantuan, para relawan telah melakukan survei bagi korban yang terkena kebakaran di tenda pengungsi.

Pada pukul 09.00 Wib, tim relawan didampingi warga setempat membagikan kupon bantuan sesuai data warga dari ketua Rukun Tetangga (RT). Pembagian kupon berjalan lancar dan dilanjutkan dengan penurunan

paket bantuan. Suasana gotong royong yang penuh kehangatan antara relawan Tzu Chi dan warga setempat bahu-membahu mendistribusi paket bantuan ke posko.

Ada 238 paket kebakaran diberikan langsung oleh relawan Tzu Chi kepada korban kebakaran di posko penerima bantuan. "Kebakaran itu terjadi sekitar pukul 10.30 pagi, begitu tahu ada kebakaran saya langsung lari, tidak sempat menyelamatkan harta benda. Saya hanya berlari menggunakan baju yang saya pakai. Melihat api yang menyebar dengan cepat, saya takut," ungkap Eni, warga korban kebakaran.

Kegiatan ini sangat bekesan bagi Rahel, salah satu relawan Tzu Chi Sinar Mas. "Melalui kegiatan ini, saya mendapat pelajaran berharga bahwa bantuan atau pertolongan tidak selalu harus materi, melainkan tenaga, waktu, dan perhatian yang tulus juga berperan penting sehingga semakin meluas cinta kasih antar umat manusia," ujar Rahel.

□ Lisa Kristiani (Tzu Chi Sinar Mas)

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Kelas Budi Pekerti

Menggenggam Jodoh Baik

Setiap pergantian tahun ajaran, selalu ada wajah-wajah baru yang akan bergabung menjadi keluarga besar di Tzu Chi Tanjung Balai Karimun. Mereka yang bergabung adalah Bodhisatwa Cilik dari berbagai usia, mulai dari Pra TK hingga kelas 6 SD. Minggu, 14 Juli 2019, di lantai 2 kantor penghubung Tzu Chi Tanjung Balai Karimun merupakan penanda awal dimulainya tahun ajaran baru Kelas Budi Pekerti.

Pada pukul 09.00 WIB, para siswa-siswi beserta orang tua mereka sudah memadati ruangan kegiatan, ada 46 orang siswa-siswi yang mengikuti kegiatan kali ini. 11 orang siswa-siswi baru yang pertama kali mengikuti kegiatan ini juga akan digabungkan dengan siswa-siswi yang lama dengan tujuan untuk saling mengenal dengan Mama dan Papa Tzu Chi (relawan pendidikan) yang akan membimbing mereka sepanjang tahun ajaran nantinya.

Kegiatan dimulai dengan pengenalan tentang sejarah Yayasan Buddha Tzu Chi yang terbentuk di Hualien Taiwan dengan

pendirinya Master Cheng Yen. Kelas budi pekerti ini bertujuan membentuk karakter anak untuk lebih baik dengan mengajarkan tata cara menghormati (*wen xun*) dan tata krama di dalam kelas.

Wilbert Neolson (8) siswa baru Kelas Budi Pekerti sudah bertekad untuk ikut terus kelas budi pekerti. "Ikut Kelas Budi Pekerti bisa punya banyak teman, belajar banyak hal, dan yang paling penting hati menjadi bahagia," ungkap Wibert.

Diadakannya Kelas Budi Pekerti ini diharapkan bisa memberi dampak yang baik bagi setiap siswa-siswi. Hal itu pun diharapkan Mely (37), orang tua Wilbert Neolson. "Keinginan saya ini semakin besar setelah acara Pemberkahan Akhir Tahun 2018 di Aston, anak saya bilang mau ikut Kelas Budi Pekerti. Kedepannya saya berharap anak-anak saya menjadi lebih mengerti tata krama, etika, menghargai orang lain dan belajar tentang kehidupan," ujarnya.

□ Fitri Ariyanti (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Vincent (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Para siswa kelas budi pekerti Tzu Chi Tanjung Balai Karimun memulai tahun ajaran baru dengan saling menjalin jodoh baik dengan para siswa baru.

Relawan Tzu Chi Palembang: Novriko

Berbuat Baik dan Belajar Bertoleransi



Anand Yahya

Pertama kali saya tahu tentang Yayasan Buddha Tzu Chi pada tahun 2011, ditahun itu saya beberapa kali berkesempatan mengikuti kegiatan baksos pemberian sembako kepada warga tidak mampu. Inilah jodoh pertama saya dengan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. Setahun ikut kegiatan Tzu Chi, saya belum sepenuhnya memahami arti dan tujuan sesungguhnya Yayasan Buddha Tzu Chi membagikan paket sembako. Di tahun 2012-2017 (enam tahun) saya sempat tidak aktif lagi di Tzu Chi karena fokus di bisnis dan karier. Kemudian pada tahun 2018, di salah satu grup media sosial saya ada informasi tentang penggalangan donasi untuk pembangunan Rumah Sakit Tzu Chi Indonesia. Melalui media sosial itu saya langsung cari info untuk berdonasi dalam

pembangunan rumah sakit Tzu Chi, inilah jodoh saya datang kembali berkegiatan Tzu Chi.

Dalam perjalanan saya di tahun 2018 ini saya bertemu dengan Helen Shijie Ketua Harian Tzu Chi Palembang. Saya hanya tahu namanya saja, tidak tahu yang mana orangnya. Saat itu saya hubungi langsung Helen Shijie untuk berdonasi pembangunan rumah sakit Tzu Chi.

sejak itulah saya mulai aktif lagi dalam kegiatan Tzu Chi. Karena pada tahun 2012 saya sudah pernah ikut kegiatan pada 2018 itu saya langsung nyambung bisa mengikuti kegiatan Tzu Chi. Saya memutuskan bergabung menjadi relawan Tzu Chi hanya ingin berbuat baik. Jadi sangat sederhana, ladang berkahnya banyak jadi saya ikut kegiatannya.

Slogan Kita Satu Keluarga itu memang benar-benar ada, dari situ saya berpikir Tzu Chi itu memang benar-benar berbeda.

Di tahun 2018 itu juga saya dikasih kesempatan untuk mengikuti *training* relawan dan sekaligus dilantik menjadi relawan Abu Putih Logo. Kini saya sudah menjadi relawan Tzu Chi dan saya bertekad untuk terus mengikuti kegiatan Tzu Chi guna membantu orang-orang yang membutuhkan dan sebagai sarana pelatihan diri saya untuk menjadi lebih baik.

Pada suatu kesempatan saya diberi berkah yang baik untuk mengoordinir acara Bulan Tujuh Penuh Berkah. Itulah pengalaman pertama saya dalam kegiatan Tzu Chi dalam berorganisasi. Semakin lama saya juga semakin aktif bersama relawan-relawan Tzu Chi Palembang. Kami bersama relawan lainnya juga mengadakan kegiatan jalan sehat sambil mengumpulkan botol-botol plastik. Kegiatan ini untuk menjalankan misi pelestarian lingkungan yang ada dalam misi Tzu Chi.

Saya sangat menikmati kebersamaan dengan relawan Tzu Chi Palembang terutama ketika menjalankan Misi Amal. Di Misi Amal saya diberi kesempatan untuk menjadi Wakil Fungsi Misi Amal Tzu Chi Palembang. Misi amal banyak memberikan pengalaman dan pembentukan karakter untuk diri saya terutama dalam hal kebijaksanaan. Hal ini tidak lepas dari bimbingan Helen Shijie

dan beberapa relawan lainnya yang terus mendampingi saya dan memberi motivasi pada saya untuk ikut *training-training* yang diadakan oleh Tzu Chi, baik di Palembang atau di Jakarta. Hingga saya berkesempatan mengikuti *training* calon komite di Jakarta bersama relawan Palembang lainnya.

Ketika mengikuti *training* itulah pola pikir saya berubah untuk lebih baik lagi. Disini saya ingin menjadi mata, tangan, dan kaki Master Cheng Yen untuk menyebarkan kebajikan, walaupun Master jauh di Hualien, Taiwan. Walaupun jauh berbeda negara, saya dan relawan lainnya sudah bertekad juga untuk menyerap Dharma dari Master Cheng Yen. Saya mencoba untuk memahami Dharma itu dan dipraktikkan dalam kehidupan saya sehari-hari di lingkungan keluarga, sosial, dan dalam organisasi Yayasan Buddha Tzu Chi di Palembang.

Kini dalam setiap kegiatan saya selalu mengingat perkataan Master yaitu *Gan En Zun Zhong Ai (Bersyukur, Menghormati, Cinta Kasih)* harmonis tanpa pertikaian dan menciptakan berkah bersama. *Nah*, harmonis tanpa pertikaian ini yang saya jalankan dengan teman-teman. Menjadi relawan Tzu Chi bukan hanya berbuat baik untuk membantu orang yang dalam kesulitan, tetapi ini juga menumbuhkan kebijaksanaan dalam diri saya dan relawan Tzu Chi lainnya untuk belajar bertoleransi, saling mengingatkan, dan tanpa pertikaian antar sesama relawan Tzu Chi.

Seperti diturunkan kepada Khusnul Khotimah

Kilas



Aditia Saputra (RSCK)

Akreditasi RS Cinta Kasih Tzu Chi

Terakreditasi Paripurna

Awal pekan ini (8/7/19), Rumah Sakit Cinta Kasih (RSCK) Tzu Chi Cengkareng lolos dalam proses akreditasi dan meraih predikat Paripurna (bintang 5) dari Komite Akreditasi Rumah Sakit (KARS) pada 25-27 Juni 2019.

Predikat Paripurna tidak dicapai dengan cara yang mudah karena pihak rumah sakit harus memenuhi 1.325 elemen penilaian dalam 15 kelompok bab. Nilai minimal dari seluruh penilaian tersebut adalah 80 persen. Penilaian untuk akreditasi kali ini didasarkan pada Standar Pelayanan berfokus kepada Pasien, Standar Manajemen Rumah Sakit, Keselamatan Pasien, dan Sasaran *Milenium Development Goals*.

Akreditasi Paripurna merupakan predikat hasil penilaian tertinggi berdasarkan penilaian manajemen mutu dan keselamatan yang diterapkan di rumah sakit, meliputi ketersediaan SDM, sarana prasarana serta proses pelayanan yang sesuai standar yang telah ditetapkan.

□ Metta Wulandari, Skolastika Dhita M. (RSCK)

Penyuluhan dan Pelatihan Bagi Ibu-Ibu PKK

Memberdayakan Ekonomi Keluarga Dengan Mi DAAI

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan walikota di wilayah DKI Jakarta memberikan konseling kepada kader PKK di gedung ITC Mangga Dua (11/7/2019). Tiga puluh ibu PKK ini mendapat pelatihan dan bantuan gerobak dan dua dus Mi DAAI serta cara menyajikannya agar tercipta Mi DAAI yang enak, bersih, dan sehat. Tzu Chi Indonesia memberikan bantuan gerobak dan Mi DAAI dengan tujuan ibu-ibu PKK ini termotivasi untuk berwirausaha, membentuk kelompok anggota PKK yang mandiri secara ekonomi dengan berjualan Mi DAAI secara kreatif, produktif, dan inovatif.

Purwati (49), warga Kamal, Kalideres, Jakarta Barat. Purwati merasa sangat bersyukur ada program wirausaha yang digagas Tzu Chi Indonesia dan mendapatkan bimbingan dan penyuluhan dari relawan Tzu Chi. "Saya bisa lihat langsung pembuatan Mi DAAI yang menurut saya sangat baik, saya jadi *tau* membuat mi yang enak dan sehat itu seperti apa. Tadi demo masakny juga bagus bener, masak Mi DAAI *pake* jamur pengganti ayam, rasanya enak sekali," ungkap Purwati.

□ Anand Yahya



Anand Yahya



Arimami Suryo A.

Bedah Rumah

Mengawali Pembangunan Rumah Warga di Kamal Muara

Pembangunan 10 rumah di Kamal Muara dimulai dengan proses pembongkaran rumah-rumah tersebut. Kegiatan ini dilakukan oleh 300 orang guru dan staf Sekolah Tzu Chi Indonesia pada Selasa, 9 Juli 2019.

Ayanah (50), tak kuasa menahan haru saat para guru dan staf dari Sekolah Tzu Chi Indonesia mulai membongkar satu persatu material rumahnya yang terletak di Gg. Masjid, RT10/01, Kamal Muara, Penjaringan, Jakarta Utara.

Bukan hanya rumah Ayanah saja yang dibongkar, tetapi sembilan rumah lainnya yang berada di RW 01 dan RW 04, Kamal Muara, Penjaringan, Jakarta Utara juga serentak dibongkar oleh 300 orang guru dan staf Sekolah Tzu Chi Indonesia, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Kegiatan ini mengawali proses pembangunan 10 rumah yang sebelumnya telah disurvei dan disetujui mendapatkan bantuan dari Tzu Chi Indonesia pada bulan Juni 2019.

□ Arimami Suryo A.

Training Guru Tzu Chi School

Guru Bukan Sekadar Pekerjaan

Jelang dimulainya tahun ajaran baru 2019/2020, Sekolah Tzu Chi Indonesia mengadakan *training* dengan dua narasumber utama dari Tzu Chi Taiwan University bertempat di Auditorium Internasional Hall Aula Jing Si, PIK, Jakarta Utara.

Dr. Ingrid Liu, Ph.D, Wakil Presiden Tzu Chi University menekankan kembali kepada para guru Sekolah Tzu Chi Indonesia bahwa menjadi guru harus menjawai perannya, menjadi bagian dari jiwa dan raga.

Dr. Cheah Lee Hwa, Ph.D mengingatkan bahwa seorang guru harus punya pikiran yang bahagia. "Jika seorang guru tidak bahagia, ia akan mudah marah oleh murid, dan mudah hilang kontrol diri," ujarnya.

ling Felicia Joe, Kepala TK Tzu Chi Indonesia mengaku sangat terinspirasi oleh kedua narasumber. "Kami benar-benar bisa terbuka mata bahwa seorang guru pendidik adalah seorang edukator yang bisa membuat seorang anak yang tadinya tidak paham sesuatu menjadi seseorang yang bisa memberikan *impact* yang luar biasa untuk dia sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar," kata ling.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Cermin

Paduan Suara Penghuni Hutan

Belakangan ini hewan-hewan di hutan sedang sibuk mempersiapkan kompetisi paduan suara tahunan. Standar perlombaan selain suara nyanyian, kostum, dan semangat tim juga merupakan unsur penilaian tambahan. Oleh karena itu, selain berusaha keras berlatih bernyanyi, para peserta juga dengan seksama merancang kostum yang dapat menampilkan keindahan seutuhnya. Harapannya agar dapat membuat para juri merasa takjub, dan mendapatkan nilai bagus.

Tim monyet yang pintar memutuskan untuk menggunakan mahkota bunga berwarna merah dadu sebagai hiasan di kepala, dan menjahit baju rompi yang terbuat dari dedaunan. Sebelum perlombaan dimulai, setiap monyet sibuk memetik bunga segar dan dedaunan, tetapi seekor monyet pemalas sama sekali tidak merasa perlu terburu-buru, ia berpikir waktunya masih terlalu dini, lagipula membuat karangan bunga dan menjahit rompi adalah hal yang sangat sederhana, maka ia sedikit mengabaikannya. Pekerjaannya hanya mengolok-olok teman-temannya atau hanya tidur saja.

Sehari sebelum perlombaan, saat gladiresik tim monyet memutuskan untuk memakai kostum yang telah dipersiapkan dengan baik dan latihan bersama-sama. Tidak disangka si monyet pemalas tidak mempersiapkan apa-apa. Saat berlatih, dia menjadi satu-

satunya monyet yang tidak selaras di dalam tim, menimbulkan kesan yang sangat tidak serasi, membuat semua anggota tim merasa cemas dan sangat marah. Semuanya menyalahkan ia yang tidak kompak. Ketika itu si monyet pemalas dengan hati tidak rela terpaksa menyetujui bahwa ia akan mempersiapkan mahkota bunga dan rompi dengan baik.

Dalam hati ia berpikir bahwa hal-hal ini demikian sederhananya, akan dapat diselesaikan dalam waktu sekejap. Saat ia pergi memetik bunga, baru menemukan bahwa bunga-bunga yang berwarna merah dadu telah habis dipetik semuanya, hanya tersisa bunga yang kecil dan terlihat jelek. Ia membatin bahwa bunga yang kecil dan jelek sama-sama sebuah bunga, asal ada saja sudah lumayan. ia kemudian secara asal-asalan merangkai sebuah rangkaian bunga sebagai hiasan kepala.

Belakangan, ia sudah tidak memiliki waktu lagi untuk memilih dedaunan yang berukuran sama besar, oleh karena itu rompi yang dijahit menjadi miring-miring tidak karuan. Namun karena waktunya sudah tinggal sehari sebelum perlombaan, si monyet pemalas pun berpikir, seharusnya tidak menjadi masalah. Setidaknya sudah ada rangkaian bunga dan rompi. Keesokan harinya, ia mengikuti perlombaan dengan mengenakan rangkaian bunga



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

sebagai hiasan kepala dan rompi yang ia buat secara asal-asalan.

Perlombaan telah usai. Kemampuan bernyanyi Tim Kelinci dan Tim Monyet boleh dikatakan hampir sama, membuat para juri sulit untuk memutuskan siapa pemenangnya, namun para juri menemukan di dalam Tim Monyet ada rangkaian bunga hiasan kepala dari seekor monyet yang sangat berantakan. Rompi juga tidak dikenakan dengan baik, hal ini telah merusak keindahan penampilan dari keseluruhan tim. Oleh karena itu, mereka memutuskan bahwa pemenang

perlombaan adalah Tim Kelinci yang berpenampilan sangat rapi dan kompak.

Si monyet pemalas telah menyadari, karena dirinya tidak bersungguh hati dan tidak menuruti kesepakatan bersama, ia telah membuat semua anggota tim kehilangan kesempatan menjadi juara. ia merasa sangat menyesal, namun semuanya sudah terlambat.

□ Penerjemah: Lenah (He Qi Barat 2)
Penyelar: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



Sumber: Mauritia Efrosina Mbana, S.Gz (Nutrisi Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi)

GREEN TEA HEALTH BENEFITS

Teh merupakan salah satu minuman yang terkenal di semua kalangan masyarakat. Setiap teh mempunyai manfaat atau khasiat yang baik untuk kesehatan, salah satunya adalah teh hijau yaitu:

1) Anti Kanker

Kandungan terbesar dalam teh hijau adalah senyawa *epigallocatekin galat* (EGCG). Peneliti Universitas Murcia di Spanyol dan John Innes Center di Norwich Inggris menyatakan bahwa senyawa EGCG dapat menghambat pertumbuhan beberapa jenis sel kanker.

2) Antimikroba dan Antibakteri

Salah satu kandungan senyawa utama polifenol pada teh hijau adalah *katekin* yang bersifat antimikroba. Salah satu khasiatnya adalah dapat menghambat pertumbuhan mikroflora usus besar yang merugikan dan meningkatkan keasaman dalam tubuh, sehingga menekan pembentukan senyawa merugikan oleh bakteri. Teh hijau sebagai antioksidan dan penunda penuaan.

3) Pencegahan Aterosklerosis dan Penyakit Jantung

Menurut penelitian Sasazuki et al, 2000, membuktikan bahwa 262 pria Jepang berusia 30 tahun ke atas yang mengkonsumsi teh hijau 2-4 cangkir sehari, risiko menderita *aterosklerosis* lebih rendah. Selain itu menurunkan risiko terkena penyakit jantung. *Katekin* dan *theaflavin* dalam teh hijau akan menghambat aktivitas *Angiotensin Converting Enzyme* (ACE) yaitu enzim yang menganalisa pembentukan senyawa penyebab tingginya tekanan darah.

4) Taklukan Penyakit Ginjal

Pada penderita penyakit ginjal terjadi peningkatan senyawa *metilguanidin* dalam darah dan urin. *Metilguanidin* merupakan racun uremik yang potensial. Dari hasil penelitian katekin pada teh hijau dapat menurunkan *metilguanidin* dalam urin.

5) Mencegah Karies Gigi dan Nafas tidak sedap

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa *katekin* yang banyak terkandung dalam teh hijau bermanfaat bagi kesehatan gigi dan mulut. Hasil penelitian Sakanaka dan kawan-kawan, 1991, menemukan bahwa teh hijau yang mengandung *katekin* dapat menghambat aktivitas *biologis S. muntans* sebagai bakteri penyebab terjadinya karies gigi.

Sedap Sehat



FRUITS PLUM MINT TEA

Bahan:

- Buah plum
- Daun mint
- Teh celup
- Sirup
- Es Batu

Cara Membuat:

1. Seduh teh, lalu dinginkan
2. Potong buah plum tipis-tipis, masukan ke dalam gelas beserta daun mint, juga es batu
3. Lalu tuangkan sirup dan teh



Ragam Peristiwa



PERUMAHAN CINTA KASIH TZU CHI POMBEWE (1 JULI 2019)

PELETAKAN BATU PERTAMA. Bekerja sama dengan Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) RI, Tzu Chi Indonesia melakukan seremoni peletakan batu pertama untuk pembangunan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Pombewe bagi warga yang terdampak gempa dan tsunami di wilayah Palu, Donggala, dan Sigi, Sulawesi Tengah.

Anand Yahya



BAKSOS UMUM DAN GIGI (21 JULI 2019)

PEDULI WARGA TANJUNG KAIT. Tzu Chi Indonesia mengadakan kegiatan baksos kesehatan umum dan gigi di *Klenteng Tjo Soe Kong*, Tanjung Kait, Kecamatan Mauk, Tangerang, Banten. ini berhasil melayani 1.067 orang warga dengan rincian 945 pengobatan umum dan 122 pengobatan gigi

Dok. He Qi Barat 1



PELATIHAN TENAGA PENGAJAR (10-11 JULI 2019)

MENGEMBANGKAN POTENSI GURU. Mengawali Tahun Ajaran Baru 2019/ 2020, Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng mengadakan pelatihan bagi guru yang temanya tentang teknologi informasi. Dalam kegiatan ini, para guru belajar tentang media pembelajaran interaktif, *google apps*, dan *google classroom*.

Khusrul Khotimah



PEMENTASAN MY DREAM (20-21 JULI 2019)

KEINDAHAN DALAM KETERBATASAN. Disabled People's Art Troupe (CDPPAT) atau *My Dream* kembali menampilkan pertunjukan yang memukau di Jakarta dalam acara DAAI NIGHT. Grup seni difabel asal Tiongkok ini berhasil mencuri perhatian 3.753 penonton. Selain di Jakarta, pementasan *My Dream* juga dilakukan di Surabaya dan Medan.

Arimami Suryo A

Tzu Chi Internasional

Pembangunan Gereja di Kota Canoa

Cinta Kasih Tanpa Pamrih di Ekuador



Relawan Tzu Chi meresmikan Komplek Gereja Canoa di Ekuador yang dibangun kembali oleh Tzu Chi pascagempa yang melanda negara tersebut pada tahun 2016.

Pada bulan April 2016, Ekuador dilanda gempa bumi yang menyebabkan 200.000 lebih orang terkena bencana, hal ini pun membuka jalinan pemberian bantuan Tzu Chi. Setelah melakukan survei bencana, Tzu Chi mengadakan kegiatan pemberian bantuan serta bakti sosial pengobatan. Selain itu, Tzu Chi juga membantu pembangunan kembali gereja bagi pastor dan biarawati di Kota Canoa.

Gereja Canoa yang telah dibangun oleh Tzu Chi pun kembali diresmikan pada tanggal 13 Juli 2019, bersamaan dengan upacara penyerahan yang dihadiri 700 undangan yang bersama-sama menjadi saksi atas keharmonisan antar agama dan cinta kasih universal ajaran Buddha.

Kompleks bangunan Gereja Canoa setelah dibangun kembali juga terdapat dormitori biarawati, ruang kelas

berkegiatan, ruang kelas pelatihan kerja, dormitori pastur, dan area aktivitas anak-anak. Bangunan kompleks gereja ini merupakan tempat bersandarnya batin para warga setempat, mereka pun antusias hadir untuk menjadi saksi atas momen bersejarah ini

Dalam kata sambutannya, Uskup Agung Ekuador Eduardo menyatakan, "Membantu penduduk tumbuh berkembang, saling membantu, dan memiliki keyakinan adalah hadiah yang ditinggalkan insan Tzu Chi. Tzu Chi telah membawa harapan setelah bencana berlalu, kami sangat berterima kasih atas sumbangsih Tzu Chi."

Di tengah alunan musik *Jing Ji Qing Zheng*, *Tzu Chi International Medical Association (TIMA)* Amerika dan relawan dengan tangan memegang pelita bunga teratai melangkah masuk ke ruang upacara. Mereka juga membawakan pertunjukan lagu isyarat tangan *Cheng Xin Zhai Jie*, selain memperlihatkan budaya humanis Tzu Chi juga berdoa bagi gereja yang baru.

Ketua Pelaksana Harian Tzu Chi Amerika Huang Han Kui juga bertanya kepada para hadirin. "Apakah kalian

menyukai gereja ini? Apakah kalian mau menerima gereja ini?" Suara tepuk tangan di bawah panggung terdengar tanpa henti. Selanjutnya Huang Han Kui berkata, "Ini adalah gereja kalian, mohon beritahu generasi kalian selanjutnya, kewelasihan dan cinta kasih adalah besar tidak terhingga. Berterima kasih atas dukungan dari semua orang baru bisa membuat gereja ini selesai dengan sempurna, berharap semua orang dapat membuat kekuatan bajik ini berlanjut terus menerus."

Ramon Rosado, warga asli Kota Caona bersama 30 orang anggota keluarganya tinggal di sini, ia menyaksikan gereja dari tidak ada hingga ada, hatinya merasa sangat tersentuh. Maka ia menciptakan 6 buah lagu untuk Tzu Chi, dan grup orkestranya telah mempersembahkan lagu-lagu tersebut di panggung upacara. Pada saat suara nyanyian dan musik mulai mengalun, suasana di seluruh ruang upacara ikut tergerak olehnya. Warga telah berhasil keluar dari kepedihan hati mereka telah berubah menjadi sukacita.

Sumber: www.tzuchi.org
Diterjemahkan oleh: Novita (He Qi Utara 2)
Penyalaras: Agus Rijanto

Dok. Tzu Chi Amerika