Mingguan Katolik
HERALD

Kerana itu, saudara-saudara, demi kemurahan Tuhan aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Tuhan: itu adalah ibadahmu yang sejati. Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membezakan manakah kehendak Tuhan: apa yang baik, yang berkenan kepada Tuhan dan yang sempurna. **Roma 12: 1-2**

Ogos 30, 2026 www.heraldmalaysia.com

Merdeka Ke-69



Hentikan politik kebencian dan perkauman

KUALA LUMPUR: Menjelang sambutan Hari Merdeka ke-69, Majlis Perundingan Malaysia bagi Agama Buddha, Kristian, Hindu, Sikh dan Tao (MCCBCHST) menyeru seluruh rakyat Malaysia menolak politik kebencian serta kembali menghayati semangat sebenar pembinaan negara.

Dalam perutusan Hari Merdeka bertarikh Ogos 17, MCCBCHST mengajak rakyat menilai dengan jujur sama ada nilai-nilai yang diperjuangkan melalui kemerdekaan benar-benar dihayati dalam kehidupan bermasyarakat.

Kemerdekaan bukan untuk memecahbelahkan

Menurut majlis itu, kebebasan yang dicapai melalui kemerdekaan tidak seharusnya disalahgunakan untuk memecahbelahkan rakyat.

MCCBCHST melahirkan kebimbangan terhadap peningkatan retorik politik yang menyeru pengundi membuat pilihan berdasarkan kaum dan agama, khususnya semasa pilihan raya negeri Johor dan Negeri Sembilan yang baru berakhir.

Naratif sedemikian, menurut majlis itu, boleh menimbulkan anggapan bahawa rakyat daripada kaum lain atau yang menganut agama lain perlu ditakuti, bukannya diterima sebagai rakan dalam membangunkan negara.

MCCBCHST turut memandang serius penyebaran ucapan kebencian dan prejudis, termasuk tuduhan umum bahawa masyarakat bukan Melayu atau bukan Islam mahu melemahkan kedudukan Islam.

Majlis itu menegaskan bahawa tuduhan sedemikian tidak bertanggungjawab, menyinggung perasaan serta bertentangan dengan semangat pembinaan negara. Ia hanya menimbulkan ketakutan, kecurigaan dan permusuhan antara masyarakat yang telah hidup bersama sejak turun-temurun.

Rakyat Malaysia mahu hidup aman dan harmoni tanpa mengira perbezaan. Oleh itu, perbezaan politik tidak wajar dijadikan alasan untuk memecahbelahkan komuniti, manakala sentimen kebencian mesti ditangani agar perpaduan negara tidak terhakis.

"Tiada rakyat Malaysia yang seharusnya dianggap sebagai musuh hanya kerana kaum atau agamanya. Agama juga tidak boleh dijadikan senjata untuk meraih keuntungan politik atau menimbulkan kecurigaan terhadap sesama warganegara," tegas kenyataan itu.

Utamakan cabaran sebenar negara

MCCBCHST menegaskan bahawa polemik kaum dan agama hanya mengalihkan perhatian daripada cabaran sebenar negara, termasuk rasuah, kelemahan institusi, pendidikan, kesihatan, pekerjaan dan peningkatan kos sara hidup.

Semangat Merdeka seharusnya menjadikan kepelbagaian sebagai kekuatan. Rakyat perlu mengekalkan identiti masing-masing sambil bersatu di bawah Perlembagaan Persekutuan dan Rukun Negara. Polarisasi kaum dan agama hanya akan mengancam perpaduan, pertumbuhan ekonomi dan kemajuan sosial Malaysia.

Empat seruan MCCBCHST

Sehubungan itu, MCCBCHST menyeru:

1. Semua pemimpin politik menolak kempen yang mengeksploitasi isu kaum dan agama.
Persaingan politik seharusnya berasaskan idea, integriti, kecekapan dan dasar yang dapat meningkatkan taraf hidup seluruh rakyat Malaysia.
2. Pihak berkuasa pula diminta bertindak tegas dan adil terhadap sesiapa sahaja yang menghasut kebencian atau permusuhan, tanpa mengira kedudukan, pengaruh atau fahaman politik.
3. Para pemimpin agama diseru agar terus memupuk belas kasihan, sikap saling menghormati dan persefahaman, dengan men yedari bahawa setiap agama mengajarkan nilai keadilan, keamanan dan penghormatan terhadap martabat manusia.
4. Pada masa yang sama, setiap rakyat Malaysia diminta menolak ketakutan, maklumat palsu dan fitnah serta tidak membiarkan diri diperalatkan untuk memecahbelahkan masyarakat.

MCCBCHST menegaskan bahawa Perlembagaan Persekutuan melindungi hak rakyat, manakala semangat kemerdekaan mesti terus dipertahankan dengan mengutamakan kebenaran, harapan dan perpaduan.

"Semoga Merdeka kali ini dikenang sebagai saat kita memilih negara, bukan perpecahan; kebenaran, bukan fitnah; harapan, bukan ketakutan; dan perpaduan, bukan kebencian," kata kenyataan itu.

Perutusan tersebut ditandatangani oleh Ven Seck Chaio Ying, Uskup Dr T. Jeyakumar, Dao Zhang Tan Hoe Chieow, Sardar Jagir Singh dan Datuk Mohan Shan bagi mewakili komuniti agama masing-masing.

Doa untuk Konvensyen Pastoral Malaysia 2026 (MPC2026)

Tuhan,
Engkau memanggil kami
untuk berjalan bersama sebagai umat-Mu,
ditarik ke dalam kehidupan persekutuan
Bapa, Putera, dan Roh Kudus.

Bimbinglah kami semasa kami bersiap
untuk Konvensyen Pastoral Malaysia 2026.
Ajarlah kami untuk mendengar dengan
mendalam, untuk menilai dengan setia,
dan untuk mempercayai ke mana
Engkau memimpin kami.

Kami menyerahkan di hadapan-Mu
empat aspek yang sedang kami
pertimbangkan bersama.

Berkatilah keluarga kami,
agar mereka menjadi tempat cinta,
iman, pengampunan, dan harapan.

Perbaharuilah Gereja kami,
agar kami dapat berkembang dalam
persekutuan, penyertaan, dan saksi yang
penuh kegembiraan kepada Injil.

Bukalah hati kami kepada jeritan ciptaan,
agar kami dapat menjaga bumi
dengan rasa hormat, tanggungjawab,
dan kesyukuran.

Bimbinglah kehidupan kami dalam
komuniti, agar kami dapat mencari
keadilan, mempromosikan keamanan,
dan berdiri dalam solidariti dengan yang
miskin dan yang terpinggir.

Ketika arah tuju pastoral lahir
daripada pertimbangan kami, semoga ia
memperkaya dan menguatkan komuniti
iman tempatan kami.

Dengan Maria, Bonda Gereja,
yang merenungkan Firman-Mu dan
berjalan dalam iman, ajarilah kami untuk
berjalan bersama dalam harapan.

Kekalkan kami agar terus berakar
dalam Kristus, penuh perhatian
terhadap satu sama lain,
dan terbuka kepada
karya Roh Kudus-Mu.

Semoga Konvensyen ini
membantu kami hidup dengan lebih setia
sebagai satu Gereja Katolik Malaysia,
melayani di tanah yang kami cintai ini.

Melalui Kristus Tuhan kita.
Amin

(terjemahan-HERALD)

Renungan dan puisi patah hati



Apabila saya merenung kembali tradisi kerohanian yang membentuk diri saya sejak kecil, rasa syukur yang amat mendalam memenuhi hati. Memang tiada sistem kerohanian yang sempurna, namun khazanah tradisi Kristian yang saya warisi terbukti berupaya mendepani pelbagai cabaran hidup dan ujian iman.

Namun, jika ada satu perkara yang ingin saya kritik, perkara itu ialah kerohanian Kristian sering kali tidak memberi kita "keizinan" untuk mengakui dan menguruskan kerumitan jiwa kita sendiri. Secara ringkasnya, tradisi kerohanian kita seolah-olah kurang mengambil kira betapa kompleksnya hakikat menjadi manusia.

Menjadi manusia bukanlah tugas yang mudah. Seperti yang ditulis oleh Nicole Krauss dalam novelnya, *The History of Love,* kita hidup dalam "kontradiksi yang sukar dileraikan: menjadi makhluk fizikal yang dikurniai keupayaan menilai diri dan pada masa yang sama menjadi insan bermoral yang berdepan dengan naluri kehaiwanan."

Ya, kita dijadikan daripada debu tanah, tetapi dalam diri kita bertakhta nafas Tuhan.

Di lubuk hati yang paling dalam, kita membawa citra dan keserupaan Tuhan. Namun, citra dan keserupaan itu tidak harus dibayangkan seperti ukiran ikon yang indah pada jiwa semata-mata. Tidak.

Citra itu ibarat api—api ilahi. Dalam diri setiap daripada kita, ada nafas keabadian yang menjadikan jiwa kita sentiasa gelisah. Nafas itu menyalakan kerinduan yang tidak mungkin dipuaskan sepenuhnya di dunia ini dan, seperti kata Pengkhutbah (*Qoheleth*), membuatkan kita sentiasa berasa "janggal" dengan peredaran zaman.

Sebagaimana bait doa Sto Augustine yang terkenal: "*Engkau telah menciptakan kami untuk diri-Mu, ya Tuhan, dan hati kami tidak akan tenang sehinggalah ia berteduh di dalam-Mu*."

Sebagai manusia, pada hakikatnya kita memang makhluk yang sangat kompleks dan sentiasa berserabut.

Inilah gambaran kerumitan tersebut apabila terjelma dalam kehidupan beriman.

Apabila membaca buku Santa Thérèse dari Lisieux, *The Story of a Soul*, kita akan menemukan satu paradoks yang nyata. Pada satu pihak, beliau memperlihatkan dengan indah makna sebenar kebebasan Kristian daripada keterikatan dan menjadi teladan sempurna dalam pengorbanan diri.

Namun, pada pihak yang lain, beliau juga sangat terikat pada perkara-perkara tertentu, terutamanya keluarganya.

Malah, beliau boleh mengalami kemurungan ringan hanya kerana ahli keluarganya terlepas waktu melawat. Thérèse ialah seorang wanita yang kompleks; beliau bukanlah orang kudus yang bebas daripada gelora jiwa. Kejujurannya dalam berkongsi pergelutan itulah yang membuatkan tulisannya terus menyentuh hati ramai pembaca.

Hal yang sama turut kelihatan pada saintis, penulis kerohanian, dan ahli mistik ternama, Pierre Teilhard de Chardin. Beliau pernah menggambarkan dirinya begini: *"Saya dilahirkan ke dunia ini dengan dua cinta yang besar: cinta kepada Tuhan dan cinta kepada dunia. Memikirkan Tuhan mengagumkan jiwa saya; tetapi apabila memandang dunia dengan segala keindahan duniawinya, jiwa saya turut terpukau. Kehidupan saya merupakan perjuangan antara berlutut di hadapan Yang Ilahi dengan berlutut di hadapan pesona duniawi."*

Latar belakang ini saya bawakan sebagai muqaddimah untuk mengesyorkan sebuah buku baharu karya Maria Shriver bertajuk, *I Am Maria–My Reflections and Poems on Heartbreak, Healing, and Finding Your Way Home.*

Ramai antara kita mengenali Maria Shriver sebagai salah seorang ahli keluarga terkemuka Kennedy serta bekas Wanita Pertama California.

Namun, memoir ini memperkenalkan beliau daripada sudut yang sangat berbeza. Ini bukan sekadar tulisan seorang selebriti yang menjual popularity, tetapi sebuah karya mendalam—secara tidak langsung merupakan versi moden *The Story of a Soul*.

Shriver merakamkan pergelutan jiwanya yang halus ketika mengisahkan perjalanan peribadinya, baik sebagai wanita berkerjaya mahupun sebagai wanita yang beriman kepada Tuhan.

Seperti Terese dari Lisieux, beliau mempunyai kebebasan jiwa yang sihat walaupun masih berpaut pada beberapa keindahan dunia ini.

Seperti Teilhard de Chardin, ingatan kepada Tuhan dan iman mampu menggetarkan jiwanya, sebagaimana pelbagai kenikmatan duniawi turut memukau dirinya.

Beliau mengambil berat tentang keperluan jasad dan rohaninya, serta menamakan dengan jujur setiap ketegangan batin yang dihadapinya.

Beliau menampilkan kesalihan yang mendalam, namun pada masa yang sama berani mencabar pandangan tradisional. Beliau mengharungi segala ketegangan jiwa ini dengan penuh kematangan.

Perjalanannya memadukan harapan dengan realiti. Sebagai contoh, beliau mengakhiri puisinya *My Morning Meditation* dengan baitbait berikut:

"Sememangnya, ada perkara yang menakutkan aku—seperti hidup bersendirian sepanjang hayat. Namun, jika itu yang ditakdirkan, biarlah ia berlaku. Aku akan terus dikelilingi oleh keindahan, agar aku dapat menyelami keindahan, kerohanian dan sisi kewanitaan dalam diriku."

Carl Rogers pernah menyatakan bahawa "apa yang paling peribadi kerap kali itulah yang paling sejagat."

Shriver berkongsi pergelutan batin yang sangat peribadi, tetapi segera kita kenali sebagai pengalaman manusia sejagat.

Beliau berkongsi dengan sentuhan seni—mendalam dan mesra, tetapi langsung tidak keterlaluan atau sengaja menunjuk-nunjuk. Beliau tidak pernah membuatkan anda berasa mahu memalingkan pandangan, dan itulah ciri utama seorang penulis yang hebat.

Ketika pertama kali membaca karya Henri Nouwen, saya berasa seolah-olah sedang menemui diri sendiri: bagaimana beliau boleh mengenali saya dengan begitu mendalam?

Adakah beliau menulis khas untuk saya? Jika anda seorang yang sering bergelut dengan jiwa yang sensitif, anda akan merasai pengalaman yang sama ketika membaca buku Shriver ini.

Seseorang pernah menggambarkan mendiang penyanyi Karen Carpenter begini: apabila mendengar nyanyiannya, anda berasa seolah-olah beliau menyanyi khas untuk anda dan berbisik terus di telinga anda. Buku Maria Shriver ini akan memberikan pengalaman indah yang serupa. **Fr Ron Rolheiser @ Hakcipta Terpelihara 1999-2026**

Menyerah diri kepada kehendak Tuhan

HARI MINGGU BIASA KE-22 TAHUN A
YEREMIA 20:7-9;
ROMA 12:1-2;
INJIL MATIUS 16: 21-27.

Dalam perjalanan iman Kristian, kita sering kali diuji dengan pilihan antara keselesaan duniawi dengan kesetiaan kepada panggilan Tuhan.

Pembacaan Sabda Tuhan hari ini mengajak kita menyelami hakikat pemuridan yang sejati iaitu mengikut Kristus bukanlah satu perjalanan yang ditaburi bunga-bungaan, melainkan satu perjalanan penyerahan diri, penyucian batin dan keberanian untuk memikul salib.

Yeremia merasakan betapa beratnya tugas sebagai nabi. Mewartakan kebenaran Tuhan sering kali membawa penderitaan, celaan, dan penolakan daripada masyarakat sekitar. Kerana keletihan dan tekanan, Yeremia pernah berniat untuk berhenti berbicara atas nama Tuhan.

Namun, Sabda Tuhan itu bukannya sekadar kata-kata biasa; ia menjadi seperti api yang menyala-nyala di dalam dadanya, terkurung dalam tulang-tulangnya sehingga beliau tidak mampu lagi menahannya. Inilah gambaran iman yang hidup.

Apabila kita benar-benar disentuh oleh kasih Tuhan, kita tidak boleh berdiam diri. Walaupun menghadapi pelbagai cabaran dan ejekan di tempat kerja, dalam keluarga atau di persekitaran sosial, kuasa Roh Kudus akan terus mendesak kita untuk hidup dalam kebenaran.

Bagaimanakah kita dapat bertahan di tengah-tengah cabaran dunia moden ini? Rasul Paulus dalam Surat kepada Umat di Roma memberikan jawapannya: "*Persembahkanlah tubuhmu sebagai korban yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Tuhan*."



Paulus mengingatkan kita agar tidak menjadi serupa dengan pola dunia ini—dunia yang kerap mengagungkan kesenangan peribadi, materialisme, dan mementingkan diri sendiri.

Sebagai umat Katolik, ibadah sejati kita tidak berakhir apabila Misa Kudus selesai. Ibadah itu diteruskan menerusi kehidupan harian: bagaimana kita mengawal fikiran, menjaga pertuturan, menunjukkan belas kasihan dan memilih untuk mengampuni.

Dengan membaharui budi kita melalui doa serta sakramen, kita dibantu untuk mengenali kehendak Tuhan, iaitu apa yang baik, berkenan kepada-Nya dan sempurna.

Dalam petikan Injil Matius, Yesus menyatakan secara terbuka kepada murid-murid-Nya bahawa Dia mesti pergi ke Yerusalem, menderita, dibunuh dan dibangkitkan pada hari ketiga.

Santo Petrus, yang baru sahaja mengakui Yesus sebagai Mesias, sertamerta menegur Yesus kerana beliau membayangkan Mesias sebagai raja yang akan mencapai kemenangan politik, bukannya Raja yang menderita.

Teguran keras Yesus kepada Petrus — "*Enyahlah Iblis! Engkau suatu batu sandungan bagi-Ku*" — menunjukkan betapa mudahnya kita berfikir mengikut fikiran manusia dan bukannya fikiran Tuhan.

Fikiran manusia sentiasa mencari jalan pintas yang selesa, tanpa pengorbanan dan tanpa penderitaan. Namun, Yesus menegaskan syarat-syarat pemuridan:

"Se*tiap orang yang mahu mengikut Aku, dia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku. Kerana sesiapa mahu menyelamatkan nyawanya, dia akan kehilangan nyawanya; tetapi sesiapa kehilangan nyawanya kerana Aku, dia akan memperolehnya.*"

Menyangkal diri tidak bermaksud kita membenci diri sendiri. Ia bermaksud kita menurunkan "ego" kita daripada takhta hati dan meletakkan Yesus di tempat yang utama.

Memikul salib pula bererti menerima dengan tabah setiap cabaran, kesusahan, kesakitan, dan pengorbanan yang datang demi mempertahankan iman dan kebenaran. Salib bukanlah hukuman, melainkan bukti kasih dan kesetiaan kita kepada Tuhan.

Hari ini, Kristus mengemukakan soalan yang sama kepada kita: "Apakah gunanya seorang memperoleh seluruh dunia tetapi kehilangan nyawanya?"

Kita hidup pada zaman ketika kejayaan sering diukur dengan harta, jawatan dan popularity. Namun, kesemuanya itu bersifat sementara dan akan lenyap. Harta sebenar yang kekal ialah jiwa yang bersatu dengan Tuhan.

Kita memerlukan keberanian seperti Yeremia untuk tidak menyerah kalah apabila iman kita diuji, dan membiarkan api Sabda Tuhan terus membakar hati kita.

Kita juga memerlukan kesetiaan seperti yang diminta oleh Yesus untuk tidak lari daripada salib kehidupan kita, sebaliknya memikulnya dengan penuh harapan kerana kita tahu bahawa selepas penderitaan salib, kemuliaan kebangkitan menanti.

Semoga Bonda Maria, teladan sempurna sebagai seorang murid yang berani menyangkal diri dan berdiri di kaki salib Kristus, sentiasa mendoakan dan membimbing langkah kita setiap hari. Amin. **Fr Alfeus Efraim, Lantera Kehidupan**

MPC 2026 cetus pembaharuan pastoral Gereja Malaysia

KENINGAU: Buat julung kalinya seluruh Gereja Katolik di Malaysia — merentasi Semenanjung, Sabah dan Sarawak — akan berhimpun sebagai satu umat Tuhan dalam Konvensyen Pastoral Malaysia (MPC) 2026.

Namun, perhimpunan bersejarah ini bukan sekadar acara besar atau kemuncak kepada sebuah program pastoral. Ia merupakan langkah penting ke arah membina Gereja yang semakin sinodal: Gereja yang mendengar, berdialog dan berjalan bersama dalam iman, harapan dan misi.

Mesej itu ditekankan dalam Bual Bicara Khas Menuju MPC 2026 Sibu yang disiarkan secara langsung dalam talian pada Ogos 14, 2026, pukul 7.00 malam.

Program anjuran Radio Online Keuskupan Keningau itu menghimpunkan para pemimpin Gereja dan wakil umat awam untuk membincangkan persiapan, matlamat serta harapan menjelang MPC 2026 yang akan berlangsung di Sibu dari September 9 hingga 13, 2026.

Dikendalikan oleh moderator DJ Beth, sesi bual bicara tersebut menampilkan empat panelis jemputan, iaitu Uskup Joseph Hii dari Keuskupan Sibu; Msgr Peter Ng Lai Huat dari Keuskupan Melaka-Johor; Fr Roney Mailap dari Keuskupan Agung Kota



Kinabalu; dan Anna Teresa Amandus, wakil awam dari Keuskupan Sandakan.

Para panelis menjelaskan bahawa MPC 2026 akan menjadi perhimpunan bersejarah yang menyatukan umat Katolik dari tiga wilayah utama, iaitu Semenanjung Malaysia, Sabah dan Sarawak.

Buat pertama kalinya, kesemua sembilan keuskupan dan keuskupan agung di Malaysia akan berhimpun di bawah satu bumbung di Sibu untuk mendengar, berdialog dan mencari hala tuju pastoral bersama.

Mengapa MPC 2026 diadakan di Sibu?

Dalam bual bicara tersebut, Uskup Joseph Hii menjelaskan bahawa semua keuskupan mempunyai peluang yang sama untuk menjadi tuan rumah. Bagaimanapun, Keuskupan Sibu dipilih sebagai tuan rumah bagi penganjuran MPC 2026 dengan mengambil kira kedudukan ekonominya yang lebih sederhana.

Pemilihan itu mencerminkan semangat agar seluruh Gereja di Malaysia berjalan bersama, saling membantu dan memberikan sokongan, khususnya kepada keuskupan yang mempunyai sumber yang lebih terhad.

Empat teras, satu perjalanan bersama

Sepanjang konvensyen, para perwakilan yang terdiri daripada klerus, religius dan umat awam akan menyertai sesi dialog, bengkel serta refleksi berasaskan pendekatan "Melihat, Menilai dan Bertindak".

Perbincangan akan bertumpu pada empat teras utama, iaitu keluarga, Gereja, masyarakat dan ekologi.

Para perwakilan akan berkongsi hasil perhimpunan pastoral melalui Perbualan dalam Roh, di samping menyertai Misa Kudus, adorasi dan persembahan kebudayaan. Hasil perbincangan akan dirumuskan sebagai hala tuju pastoral bersama sebelum mereka diutus kembali untuk meneruskan semangat MPC 2026 di keuskupan masing-masing.

Bukan penamat, tetapi permulaan

Antara perkara paling mendalam yang disuarakan oleh para panelis ialah harapan agar MPC 2026 tidak menjadi penamat sebuah perjalanan atau sekadar acara besar yang berakhir apabila para perwakilan meninggalkan Sibu.

Sebaliknya, MPC 2026 perlu menjadi titik permulaan bagi pembaharuan kehidupan pastoral Gereja di Malaysia. Budaya berjalan bersama—dengan saling mendengar, berdialog dan bekerjasama antara klerus, religius dan awam—diharapkan terus berkembang sebagai cara hidup Gereja.

Dengan semangat itu, MPC 2026 diharapkan menjadi pencetus kepada Gereja yang semakin bersatu, terbuka dan berani melaksanakan misi Kristus.

SHC jadi persinggahan ke-23 Perjalanan Salib

KOTA KINABALU: Dengan penuh kesyukuran dan sukacita, komuniti Katedral Hati Kudus (SHC) menerima Perjalanan Salib Konvensyen Pastoral Malaysia (MPC) 2026 daripada Paroki Stella Maris, Tanjung Aru, pada Ogos 15, 2026. Katedral Hati Kudus merupakan persinggahan ke-23 dan terakhir dalam perjalanan Salib MPC di Keuskupan Agung Kota Kinabalu sebelum salib itu dibawa ke Sibu bagi Konvensyen Pastoral Malaysia 2026.

Program dimulakan dengan taklimat ringkas mengenai upacara penerimaan Salib MPC, diikuti ketibaan rombongan dari Paroki Stella Maris dan upacara penyerahan salib kepada Katedral Hati Kudus. Salib itu kemudiannya diarak dengan penuh khidmat ke dalam katedral.

Upacara tersebut disusuli ucapan alu-aluan, doa serta perkongsian kesaksian daripada umat yang terlibat dalam perjalanan salib berkenaan.

Umat Katedral Hati Kudus dan Paroki Stella Maris turut berjalan bersama dalam perarakan yang membawa Perjalanan Salib dan Ikon Bonda Maria.

Perjalanan iman itu diteruskan dengan doa rosari dan novena sebelum diakhiri dengan Misa Senja.

Pelbagai acara yang diadakan sepanjang hari itu menyatukan kedua-dua komuniti paroki dalam suasana penuh iman, sukacita dan kesyukuran.

Kehadiran Perjalanan Salib bukan sahaja menjadi lambang perjalanan menuju MPC 2026, tetapi juga mengingatkan umat akan panggilan untuk terus berjalan bersama sebagai satu Gereja.

Perjalanan Salib berada di Katedral Hati Kudus dari Ogos 15 hingga September 6, 2026.

Selepas itu, salib tersebut akan diserahkan kepada Keuskupan Agung Kota Kinabalu sebelum dibawa ke Sibu pada September 9.

Seminar mendengar seperti Kristus

KUALA LUMPUR: Dalam dunia yang sering mendorong manusia untuk segera berbicara, memberikan nasihat atau menghakimi, umat Kristian dipanggil untuk menemui semula seni mendengar sebagai suatu bentuk kasih dan pendampingan menurut teladan Kristus.

Misi Keuskupan Agung bagi Penginjilan Baharu untuk Kristus (AMNEC) menganjurkan Seminar Mendengar Seperti Kristus selama dua hujung minggu, iaitu pada Ogos 8–9 dan Ogos 15–16 2026, di AMNEC Hub yang baharu ditubuhkan di Gereja Hati Kudus Yesus, Jalan Peel.

Seminar itu dikendalikan oleh Fr Dominic Sultana dari Malta, seorang paderi Katolik, misionari, pembimbing retret, pengarah rohani dan penulis.

Program itu menghimpunkan para peserta daripada pelbagai paroki dan pelayanan untuk mengikuti ceramah, refleksi, doa, latihan praktikal, perkongsian kumpulan serta persekutuan.

Para peserta mempelajari bahawa mendengar dengan tulus memerlukan kehadiran, empati, kesabaran dan keterbukaan. Mereka diajak untuk tidak terburu-buru memberikan jawapan atau cuba "menyelesaikan" masalah orang lain.



Pada hujung minggu kedua, para peserta memperdalam pembelajaran dan berkongsi kesan seminar tersebut.

Cornelius Ahba dari Gereja Risen Christ berkata, mendengar bukan sekadar memahami kata-kata seseorang, tetapi juga perasaan dan keperluannya.

Sara Joan dari Gereja Divine Mercy berkata, seminar itu menghidupkan kembali hasratnya untuk melanjutkan pengajian sarjana dalam bidang kaunseling dan menyediakan ruang selamat bagi golongan muda untuk mengalami perjumpaan dengan Kristus.

Joseph Mariadass dari Gereja St Peter dan Paul, Banting, pula menekankan kepentingan saat hening yang kudus sebagai waktu Tuhan berbicara dan menyucikan kata-kata manusia.

Seminar itu diakhiri dengan seruan agar para peserta membawa amalan mendengar seperti Kristus ke dalam keluarga, komuniti, tempat kerja dan pelayanan.

Dengan mendengar secara penuh belas kasih, mereka dapat memberikan kesaksian tentang Injil bukan sahaja melalui kata-kata, tetapi juga melalui kehadiran, kesabaran dan kesediaan untuk mendengar.

Uskup Agung Simon Poh rasmi Gereja St Leonard

BAU: Bangunan baharu Gereja St Leonard Kampung Atas dibuka secara rasmi pada Ogos 16 selepas melalui proses perancangan, pembinaan dan pengumpulan dana selama hampir sedekad.

Perasmian disempurnakan oleh Uskup Agung Kuching Simon Poh, diikuti upacara pemberkatan dan Misa Kudus Rersama rektor Paroki St Stephen Bau, Fr Peter Liston.



Projek yang mula dirancang pada 2016 itu berdepan pelbagai cabaran, termasuk pandemik COVID-19, dan kekangan kewangan.

Pembinaannya menerima bantuan daripada Unit Hal Ehwal Agama-Agama Lain (UNIFOR), Program Transformasi Luar Bandar serta sumbangan komuniti, pihak perniagaan dan sektor korporat.

Bangunan utama Gereja berjaya disiapkan pada September 2025.

Perasmian Gereja ini mencerminkan semangat kerjasama komuniti dalam menyediakan tempat ibadat yang lebih selesa untuk umat Kristian setempat. **Utusan Sarawak**

Sahabat kecil Yesus



Hello anak-anak!

Apa khabar? Dalam Injil Minggu Biasa Ke-22, Yesus memberitahu para murid bahawa Dia akan menderita, wafat dan bangkit pada hari ketiga. Petrus sukar menerima berita itu kerana belum memahami rancangan Tuhan untuk menyelamatkan manusia. Kemudian, Yesus mengajar bahawa sesiapa yang mahu menjadi murid-Nya perlu menyangkal diri, memikul salib dan mengikuti-Nya.

Anak-anak, ada dua perkataan dalam Injil yang menarik perhatian antie. Salah satunya ialah kata "menyangkal diri".

"Menyangkal diri" bukan bererti kita perlu membenci diri sendiri. Menyangkal diri bererti kita tidak selalu mementingkan kehendak sendiri. Kita belajar berkata "tidak" kepada sikap mementingkan diri, berbohong, malas, marah dan membalas dendam.

Antie juga tertarik dengan kata, "Memikul salib". "Memikul salib" tidak bermaksud kita perlu mencari penderitaan atau membiarkan orang menyakiti kita. Salib ialah kesukaran dan pengorbanan kecil yang kita hadapi ketika berusaha melakukan perkara yang benar.

Anak-anak, kita memikul salib apabila kita berkongsi dengan orang lain walaupun kita mahu menyimpannya sendiri atau memaafkan kawan yang menyakiti hati kita.

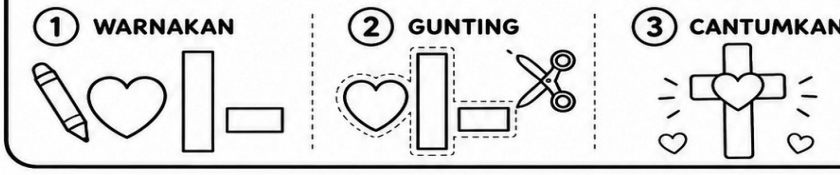
Anak-anak, pada musim cuti sekolah ini marilah kita membantu ibu bapa kita melakukan kerja-kerja rumah, mengulang kaji pelajaran dan tetap berdoa kepada Tuhan!

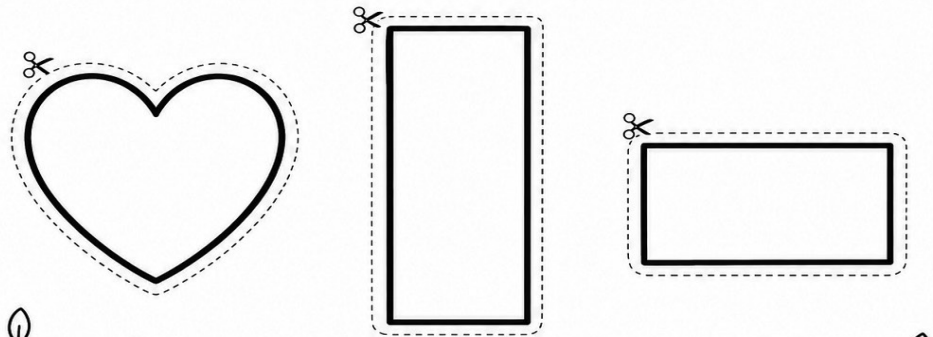
Salam Sayang
Antie Melly

DI KAYU SALIB, YESUS MEMBERIKAN HATI-NYA KEPADA KITA

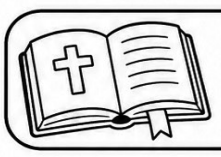


Warnakan bahagian-bahagian salib dan bentuk hati.
Gunting setiap bahagian, kemudian cantumkan salib Yesus bersama bentuk hati pada sehelai kertas yang lain.

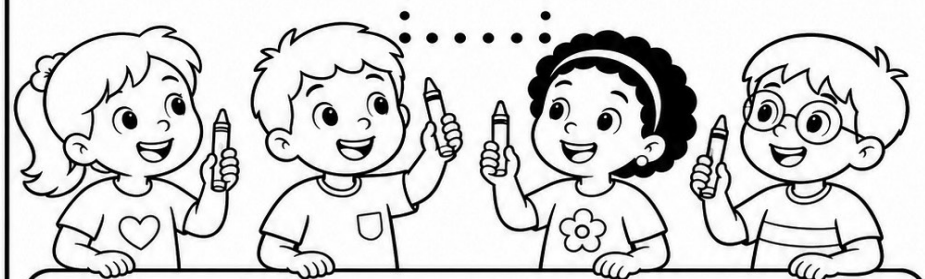




MARI KITA MEMIKUL SALIB DAN MENGIKUT YESUS!



Kata Yesus:
"Setiap orang yang mahu mengikut Aku, dia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku."
Matius 16:24



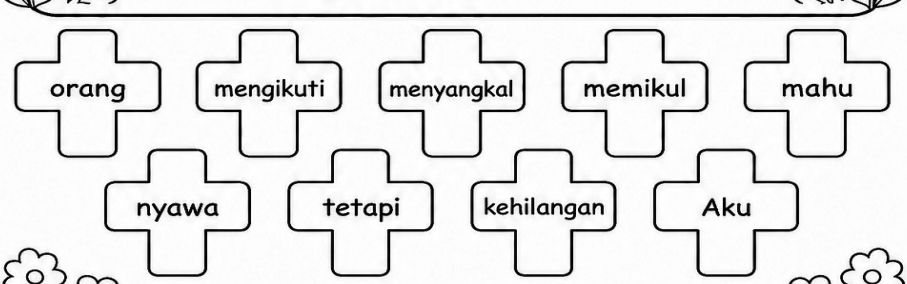
Sambungkan titik-titik dengan pensel warna untuk melukis salib. Kemudian, warnakan gambar.

IKUTLAH YESUS!

Isi tempat kosong dengan perkataan pada salib.



Setiap _____ yang mahu _____ Aku, dia harus _____ dirinya, _____ salibnya dan mengikut Aku. Kerana sesiapa yang _____ menyelamatkan _____nya, dia akan kehilangan nyawanya; _____ sesiapa _____ nyawanya kerana _____, dia akan memperolehnya.



Matius 16:24–25

BELIA

Belia diajak teguhkan pendirian di tengah penderitaan dunia

SEOUL: Belia dari Keuskupan Agung Gwangju dihimpunkan dalam program pembentukan selama dua hari bagi mempersiapkan mereka menghadiri Hari Belia Sedunia (WYD) 2027 di Seoul.

Program yang berlangsung di Universiti Katolik Gwangju pada Ogos 15 dan 16 itu mengajak para peserta menghayati teladan Gereja ketika Kebangkitan Gwangju pada 1980 serta mempertimbangkan peranan mereka dalam mempertahankan martabat manusia pada masa kini.

Fr Vincenzo Segil Son mengimbas kembali peranan Gereja tempatan ketika tercetusnya kebangkitan rakyat pada Mei 1980 untuk menentang rejim Chun Doo-hwan.

Ketika rakyat berdepan penangkapan, penyeksaan dan penindasan, Keuskupan Agung Gwangju memilih untuk "tidak berdiam diri" dan tampil "mempertahankan martabat manusia".

Para peserta diajak merenungkan arah dan peranan Gereja dalam membina kehidupan bersama di dunia serta meneliti pendirian yang harus diambil di tengah-tengah penderitaan yang berlaku pada masa kini.

Mereka juga diminta mengenal pasti keadaan yang memperlihatkan pencabulan terhadap martabat manusia dan bertanya kepada diri sendiri bagaimana mereka harus bertindak.

Gwangju menjadi pusat penentangan terhadap pemerintahan diktator tentera Korea Selatan pada Mei 18, 1980.

Ketika itu, rakyat, mahasiswa dan golongan pekerja menuntut agar pemerintahan autoritarian ditamatkan.

Pada Mei 18, tentera bertindak ganas untuk mematahkan bantahan tersebut dalam peristiwa yang kemudiannya dikenali sebagai Pembantaian Gwangju.

Kebangkitan itu, yang kini diperingati sebagai Gerakan Pendemokrasian Mei 18, menjadi lambang perjuangan rakyat Korea Selatan untuk demokrasi dan hak asasi manusia.

Fr Son mengaitkan sejarah Gwangju dengan Ajaran Sosial Gereja sambil menegaskan bahawa tanggungjawab Gereja bukan sekadar menghulurkan bantuan kepada mereka yang memerlukan.

"Ajaran Sosial Gereja bukan sekadar ajaran kebajikan yang menyeru kita untuk membantu golongan kurang bernasib baik. Ia mengajak kita bertanya: masyarakat seperti apakah yang perlu kita bina supaya setiap manusia dapat hidup dengan bermartabat?" katanya.

Dengan merujuk kepada latar sejarah yang mendorong Sri Paus Leo XIII menerbitkan ensiklik *Rerum Novarum*, Fr Son memberitahu para peserta bahawa martabat manusia merupakan teras Ajaran Sosial Gereja.

"Setiap manusia diciptakan menurut gambar Tuhan dan oleh itu memiliki nilai yang hakiki," katanya.

"Ensiklik tersebut mempertahankan hak, martabat dan keadaan hidup yang adil bagi golongan pekerja, sekali gus menandakan bermulanya perkembangan Ajaran Sosial Gereja pada zaman moden."

Ajaran Sosial Gereja merupakan salah satu daripada empat tema yang diketengahkan sepanjang pertemuan tersebut. Tiga tema lain ialah misi, panggilan hidup serta pembentukan emosi dan hubungan.

Jawatankuasa penganjur keuskupan menjelaskan bahawa program itu dirangka supaya golongan muda terlebih dahulu dapat menghayati identiti mereka sebagai penziarah, merasakan semangat WYD dan menyambutnya sebagai pengalaman iman yang penuh sukacita.

Para peserta turut digalakkan menjadi "*MAJI – Welcoming Bearers*", iaitu duta penyambut yang akan mengalu-alukan kehadiran golongan muda dari seluruh dunia dalam pelbagai kegiatan berkaitan WYD 2027. **LiCAS News**





Persekutuan dengan Kristus membawa kepada kekudusan



MONTERREY: Sri Paus Leo XIV mengajak golongan muda berjalan bersama Kristus, mengejar kekudusan dan menjadi saksi harapan di tengah dunia yang dibelenggu keganasan, sikap tidak peduli dan kehilangan makna hidup.

Seruan itu disampaikan menerusi mesej kepada pihak penganjur dan peserta Hari Belia Kebangsaan Ketiga yang berlangsung di Monterrey, Mexico, pada Ogos 15 hingga 16, 2026.

Mesej tersebut diterbitkan oleh Pejabat Akhbar Takhta Suci. Sri Paus menyifatkan pertemuan itu sebagai kesempatan yang indah bagi golongan muda untuk berhimpun bersama para gembala mereka.

Menurut Bapa Suci, pertemuan yang lahir daripada persekutuan dengan Kristus itu memperlihatkan kepada dunia tujuan sebenar kehidupan manusia.

Tujuan tersebut adalah untuk bersatu dengan Kristus dan mengambil bahagian dalam kehidupan-Nya, sekali gus mencapai kekudusan yang menjadi panggilan setiap orang Kristian.

Selaras dengan tema pertemuan itu, Bapa Suci mengingatkan para peserta akan sabda Kristus: "Kamu juga harus bersaksi, kerana kamu sudah bersama-sama dengan-Ku sejak semula" (Yoh 15:27). Sri Paus menegaskan bahawa hanya dengan bersatu dengan Kristus, golongan muda dapat membantu dunia mengenali dan percaya kepada-Nya.

Kesaksian mereka amat diperlukan ketika masyarakat berhadapan dengan pelbagai persoalan yang berpunca daripada keganasan, sikap tidak peduli terhadap penderitaan orang lain dan hilangnya tujuan hidup. **Media Vatikan**

Berita singkat antarabangsa

Maria Diangkat ke Syurga gambaran kepenuhan hidup kekal

VATIKAN: Sri Paus Leo XIV menyambut Hari Raya Santa Perawan Maria Diangkat ke Syurga dengan mengajak umat merenungkan tujuan akhir kehidupan manusia, iaitu menikmati kepenuhan hidup kekal bersama Tuhan.

Ketika menyampaikan amanat Angelus di Castel Gandolfo, Bapa Suci menjelaskan dua tradisi seni yang menggambarkan misteri tersebut.

Tradisi pertama ialah *Dormition* atau "tertidurnya" Bonda Tuhan.

Maria digambarkan berbaring dan dikelilingi para Rasul, sementara Kristus yang bangkit mendukung jiwanya seperti seorang bayi.

Gambaran itu menunjukkan Kristus membawa Bonda-Nya ke dalam kemuliaan syurga dan memimpin manusia menuju kehidupan kekal.

Tradisi seni Barat pula menggambarkan Maria berada dalam kemuliaan syurga, dikelilingi cahaya, malaikat dan orang kudus. Gambaran tersebut menegaskan kepercayaan Gereja bahawa Maria telah diangkat ke syurga dengan tubuh dan jiwanya.

Menurut Sri Paus, kemuliaan yang diterima Maria turut memperlihatkan janji Tuhan kepada seluruh umat beriman. Pada akhir zaman, Kristus yang bangkit akan mengubah tubuh manusia yang fana menjadi serupa dengan tubuh-Nya yang mulia.

Dengan tubuh yang diperbaharui oleh kasih Kristus, umat beriman akan hidup selama-lamanya bersama Tuhan dalam "perayaan yang tidak berkesudahan." **Media Vatikan**

Lebih 13,600 mangsa terperangkap di pusat *scammer* Myanmar

YANGON: Lebih 13,600 orang dari Asia, Afrika dan Amerika Selatan dipercayai ditahan serta dipaksa bekerja di pusat penipuan siber berhampiran *Three Pagodas Pass* dan Myawaddy, tidak jauh dari sempadan Thailand.

Menurut laporan, sekurang-kurangnya 13,670 mangsa terperangkap di kawasan yang dikuasai tiga kumpulan militia, termasuk 8,370 orang di lapan kompleks di bawah kawalan BGF dan sekutunya, KNA.

Jumlah keseluruhan itu meningkat lebih dua kali ganda berbanding tahun lalu. Empat lagi kompleks yang dikuasai *Democratic Karen Benevolent Army* (DKBA) menempatkan sekitar 5,300 mangsa.

DKBA dikenakan sekatan antarabangsa kerana didakwa terlibat dalam pemerdagangan manusia dan penipuan, namun kumpulan berkenaan bersama BGF dan KNA menafikan penglibatan dalam jenayah terancang.

Laporan itu diterbitkan selepas 40 mangsa diselamatkan, manakala mereka yang masih terperangkap memerlukan penyelamatan segera.

Sindiket dipercayai memindahkan operasi mereka lebih jauh ke dalam Myanmar susulan tindakan keras di beberapa negara dan kawasan sempadan.

Mereka menggunakan media sosial serta aplikasi temu janji untuk membina identiti palsu dan memperdaya mangsa.

Mangsa mendakwa mereka dijual dari satu syarikat kepada syarikat lain pada harga satu juta baht, selain dipaksa bekerja selama 16 jam sehari. Mereka turut dikurung, dipukul dan diugut sekiranya gagal memenuhi sasaran. "Kami dilayan seperti haiwan dan dijual dari satu tempat ke tempat yang lain," kata seorang mangsa. **UCA News**

Dua pelajar maut dalam insiden tembakan di sekolah Yesuit

KOTA ZAMBOANGA: Dua pelajar maut dalam insiden tembakan di kampus sekolah menengah milik Ateneo de Zamboanga Universiti yang dikendalikan oleh Yesuit pada Ogos 18.

Kejadian itu merupakan insiden tembakan di sekolah kedua di Filipina dalam tempoh dua bulan.

Menurut polis wilayah, seorang pelajar Gred 9 membawa sepucuk pistol dan senapang ke kawasan sekolah sebelum melepaskan tembakan di dalam sebuah bilik darjah. Seorang pelajar Gred 10 maut sebelum suspek menembak dirinya sendiri.

Polis masih menyiasat motif kejadian dan jumlah mangsa yang cedera.

Universiti mengesahkan dua kematian serta memastikan keselamatan pelajar, manakala rakaman menunjukkan suspek turut melepaskan tembakan ke arah seorang guru sebelum menembak seorang pelajar.

Polis meminta orang ramai supaya tidak menyebarkan laporan, gambar atau video yang belum disahkan kerana perbuatan itu boleh menjejaskan mangsa dan mengganggu siasatan.

Jabatan Pendidikan Filipina menyatakan kebimbangan serius terhadap kejadian itu dan bersedia membantu pelajar, keluarga serta kakitangan sekolah yang terjejas.

Bantuan awal psikologi dan sokongan psikososial turut disediakan dengan kerjasama pertubuhan kesihatan mental.

Insiden terbaharu itu berlaku dua bulan selepas tiga pelajar maut dan 20 lagi cedera dalam kejadian tembakan di sebuah sekolah di wilayah tengah Filipina pada Jun. Ateneo de Zamboanga merupakan antara sekolah yang mengadakan latihan menghadap ancaman penembak aktif pada Julai lalu. **LiCAS News**

Gereja Asia digesa bantu mangsa gempa bumi Flores



VATIKAN: Sri Paus Leo XIV amat berdukacita setelah mendapat berita mengenai kemusnahan akibat gempa bumi bermagnitud 7.7 yang melanda wilayah Nusa Tenggara Timur, Indonesia, pada pagi Sabtu, Ogos 15.

Dalam telegram kepada Uskup Agung Ende, Paulus Budi Kleden, SVD, yang ditandatangani oleh Setiausaha Negara Vatikan, Kardinal Pietro Parolin, Sri Paus menyatakan solidariti rohani dan kedekatan baginda dengan mereka yang terus menanggung kesan bencana itu, khususnya mangsa yang kehilangan tempat tinggal dan mengalami kecederaan.

Bapa Suci turut memberikan galakan kepada pihak berkuasa Gereja dan awam yang terus menyalurkan bantuan kemanusiaan serta mendoakan para petugas kecemasan yang terlibat dalam usaha pemulihan.

Sri Paus juga menyerahkan mereka yang terkorban kepada belas kasih Tuhan Yang Maha Kuasa serta memohon berkat penghiburan dan kekuatan bagi semua yang terjejas.

Sementara itu, Persidangan Kristian Asia (CCA) menyeru Gereja-gereja di seluruh rantau ini menyokong usaha bantuan dan pemulihan di Indonesia timur, selepas gempa bumi berukuran 7.7 magnitud mengorbankan sekurang-kurangnya 53 orang.

Menurut laporan yang dipetik oleh badan ekumenikal serantau itu, ratusan orang cedera dan ribuan lagi kehilangan tempat tinggal selepas gempa melanda perairan Pulau Flores di wilayah Nusa Tenggara Timur pada Ogos 15.

Setiausaha Agung CCA, Rev Jung Eun Grace Moon, menyeru Gereja-gereja anggota, majlis kebangsaan dan rakan ekumenikal agar mendampingi komuniti yang terjejas sepanjang operasi mencari dan menyelamat serta proses pemulihan.

"Kami menyeru semua gereja anggota CCA, majlis kebangsaan dan rakan ekumenikal untuk mengiringi komuniti yang terjejas dalam doa, menyalurkan bantuan pada waktu yang tepat, hadir dengan penuh belas kasih serta menyokong usaha pemulihan dan pembinaan semula.

"Ketika operasi kecemasan diteruskan, marilah kita berdiri bersama rakyat dan Gereja-gereja di Indonesia dalam semangat solidariti," katanya.

Menurut CCA, Gereja-gereja di kawasan terjejas, termasuk Gereja Masehi Injili di Timor (GMIT), bekerjasama dengan Persekutuan Gereja-Gereja di Indonesia (PGI) untuk menggerakkan bantuan, menyelaraskan sokongan kecemasan dan mendekati komuniti melalui rangkaian gereja serta pertubuhan ekumenikal.

Gempa bumi itu berlaku pada kedalaman cetek, kira-kira 68 kilometer di utara-barat laut Ende.

Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika Indonesia (BMKG) memaklumkan bahawa gempa berpunca daripada pergerakan sistem sesar belakang busur Flores. Kejadian itu pada mulanya mencetuskan amaran tsunami.

Gegaran turut dirasai di seluruh Nusa Tenggara Timur, Nusa Tenggara Barat dan beberapa kawasan di selatan Sulawesi. **Media Katolik**

Kisah Xavier belajar hidup untuk mati, sampai ke tangan Sri Paus

CASTEL GANDOLFO: Sebuah buku yang mengisahkan kehidupan Xavier Argemí, pemuda yang meninggal dunia pada usia 29 tahun selepas menghidap distrofi otot, telah diserahkan kepada Sri Paus Leo XIV pada Ogos 18.

Kakak mendiang Xavier, Elisabet Argemí, pada awalnya tidak mengetahui sama ada beliau akan ada peluang menemui Sri Paus.

Namun, ketika Paus Leo meninggalkan Istana Apostolik di Castel Gandolfo untuk kembali ke Vatikan, kenderaan Sri Paus berhenti dan prelatus itu menurunkan tingkap untuk mendengar perkongsiannya.

Elisabet, seorang jururawat di Hospital Clínic Barcelona, kemudian menyerahkan buku *Learning to Die in Order to Live* (Belajar Mati untuk Hidup), yang memuatkan kesaksian hidup adiknya.

Menurut Elisabet, Xavier sangat mencintai kehidupan. Walaupun penyakit mempengaruhi perjalanan hidupnya, keadaan itu tidak menentukan nilai dan makna



hidupnya.

Xavier sentiasa menyedari bahawa dirinya dikasihi dan pada masa yang sama berusaha mengasihi orang lain.

Sepanjang hidupnya, Xavier mendampingi serta membantu ramai orang. Kehadiran mereka pada upacara penghormatan terakhir menjadi bukti bahawa kehidupannya telah menyentuh banyak hati.

Pertemuan Elisabet dengan Sri Paus hanya berlangsung beberapa minit, namun meninggalkan kesan mendalam.

Menurutnya, Sri Paus menerima buku itu dan mendengar perkongsiannya dengan penuh perhatian serta kasih, seperti seorang bapa mendengarkan anaknya.

Buku itu membawa mesej bahawa nilai kehidupan tidak bergantung semata-mata pada keadaan seseorang, tetapi pada kemampuan untuk mengasihi dan menerima kasih daripada orang lain.

Elisabet turut mengaitkan kesaksian adiknya dengan seruan Sri Paus ketika lawatan apostolik ke Sepanyol pada Jun lalu, iaitu "Angkatlah Pandanganmu".

Baginya, seruan itu mengajak umat memandang melampaui penyakit dan kesukaran untuk menemukan makna kehidupan melalui hubungan dengan Yesus.

Melalui doa, sakramen dan Sabda Tuhan, Elisabet berusaha meneruskan warisan adiknya. Kini, kisah Xavier yang penuh iman dan kasih itu turut sampai ke tangan Sri Paus Leo XIV. **Media Vatikan**

Muzik suci bukan sekadar hiasan dalam liturgi



TAKHTA SUCI: Sri Paus Leo XIV menegaskan bahawa muzik suci merupakan bahagian penting dalam tindakan liturgi dan bukan sekadar hiasan untuk memeriahkan sesuatu perayaan.

Meneruskan siri katekesis mengenai Perlembagaan Konsili Vatikan Kedua tentang Liturgi Suci, *Sacrosanctum Concilium*, Bapa Suci kali ini memberikan perhatian kepada bab keenam yang membicarakan muzik suci.

Beliau memetik dokumen tersebut yang menyifatkan tradisi muzik Gereja sejagat sebagai khazanah yang tidak ternilai dan lebih berharga daripada bentuk seni yang lain.

Menurut Sri Paus Leo, menyanyi dan memainkan muzik dalam liturgi bererti berdoa serta menyatukan hati dengan Tuhan dan sesama umat.

Melalui penyertaan aktif, umat bersama-sama memasuki misteri iman yang sedang dirayakan.

Memetik Sto Agustinus yang berkata, "Nyanyian adalah milik mereka yang mengasihi," Bapa Suci menjelaskan bahawa muzik membantu umat membuka hati kepada karya rahmat Tuhan.

Nyanyian bersama turut membina persekutuan dengan menyatukan hati, mengatasi perbezaan dan menghimpunkan semua orang dalam pujian kepada Tuhan. Dengan demikian, muzik liturgi menjadi tanda nyata kesatuan Gereja.

Sri Paus Leo menegaskan bahawa lagu liturgi perlu sesuai dengan waktu dan tujuan perayaan, bukannya sekadar mengikuti cita rasa semasa atau kecenderungan penggubah.

Melodinya hendaklah indah tetapi sederhana, bermutu tinggi dan mudah dinyanyikan, terutama apabila ditujukan kepada seluruh umat. Liriknya pula perlu mendalam, mudah difahami serta bersumberkan Kitab Suci, buku-buku liturgi dan Tradisi rohani Gereja.

Bapa Suci turut mengingatkan bahawa Konsili memberikan tempat istimewa kepada nyanyian Gregorian tanpa menolak bentuk muzik suci yang lain. Dalam konteks inkulturasi, tradisi muzik pelbagai budaya boleh diberikan ruang kerana tradisi tersebut menjadi sebahagian daripada kehidupan beragama dan sosial masyarakat.

Namun, penggunaannya memerlukan pertimbangan yang teliti agar sentiasa sesuai dengan martabat liturgi.

Mengulangi pesanan Santo Yohanes Paulus II, Paus Leo berkata muzik liturgi perlu bebas daripada gaya yang tidak indah, ungkapan yang kurang sesuai dan lirik yang tidak mencerminkan keagungan perayaan.

Mutu seni semata-mata tidak mencukupi. Muzik suci perlu selaras dengan teks, waktu liturgi, gerak-geri serta sifat upacara yang dirayakan.

Prelatus itu turut menekankan pentingnya pendidikan muzik suci di seminari, rumah pembentukan religius, sekolah dan institusi Katolik.

Para pemuzik dan penyanyi juga perlu menerima pembentukan liturgi yang kukuh supaya pelayanan mereka benar-benar membantu umat berdoa dan menyembah Tuhan. **Media Vatikan**

Jus rohani untuk jiwa Petua kerohanian dalam kesibukan



Berikut adalah enam petua kerohanian versi Katolik khusus untuk umat yang sibuk, berkerjaya, atau menguruskan rumah tangga. Petua-petua ini diambil daripada tradisi kerohanian para kudus yang mengajar bahawa kesucian tidak memerlukan kita meninggalkan dunia, melainkan menghadirkan Tuhan dalam setiap tugas harian kita.

1. Amalkan 'doa ringkas' (Ejaculatory Prayers)
Doa tidak semestinya panjang. Doa ringkas ialah doa yang terdiri daripada satu ayat dan didoakan secara senyap dalam hati di tengah-tengah kesibukan harian (semasa memandu, beratur, menunggu mesin fotostat):

- "Tuhan Yesus, aku percaya kepada-Mu."
- "Kuduskanlah pekerjaanku hari ini, ya Tuhan."
- "Bonda Maria, peganglah tanganku."

2. Jadikan kerja harian sebagai doa
Sta Josemaría Escrivá mengajar bahawa pekerjaan harian — sama ada menyiapkan laporan, membasuh pinggan, atau mengurus anak — boleh menjadi doa jika dilakukan dengan penuh kasih dan sebaik mungkin. Sebelum memulakan sebarang tugas, katakan secara senyap: "Tuhan, aku persembahkan kerja ini untuk kemuliaan-Mu."

3. Dengar Alkitab / Podcast
Kerohanian semasa '*Commute*'
Manfaatkan masa yang terbuang semasa dalam kesesakan lalu lintas atau dalam pengangkutan awam:

- Dengar audio Alkitab.
- Dengar lagu-lagu pujian dan penyembahan atau doa rosari versi audio.

4. Tetapkan 'anchor' kerohanian harian
Pilih satu perkara biasa dalam rutin anda dan kaitkan ia dengan doa:

- Buka Komputer/Emel: Ucap "Roh Kudus, terangilah fikiranku."
- Lampu Merah Isyarat: Ucapkan satu Salam Maria untuk keselamatan pemandu lain.
- Minum Kopi/Air: Ucap "Terima kasih Tuhan untuk kesegaran ini."

5. Amalkan Komuni Batin (Secara 'Spiritual Communion')
Jika tidak sempat menghadiri Misa Kudus fizikal pada hari bekerja, luangkan masa satu minit untuk membuat Komuni Kudus Batini (*Spiritual Communion*):

"*Ya Yesusku, aku percaya Engkau hadir dalam Sakramen Maha Kudus. Aku mengasihi-Mu melebihi segala sesuatu dan aku merindukan kehadiran-Mu dalam jiwaku. Kerana aku tidak dapat menyambut-Mu secara sakramental sekarang, datanglah sekurang-kurangnya secara batiniah ke dalam hatiku...*"

6. Letakkan simbol visual di ruang kerja
Letakkan salib kecil, kad bergambar Bonda Maria, atau ayat Alkitab ringkas di atas meja kerja atau *wallpaper* telefon bimbit anda. Ia bertindak sebagai peringatan visual bahawa Tuhan hadir bersama anda di tempat kerja.

"Tuhan tidak menuntut kita melakukan perkara-perkara hebat, melainkan perkara-perkara kecil dengan kasih yang besar." Sta Teresa dari Calcutta

Aleteia

PENULIS JEMPUTAN BERKICAU

Tuhan ada di sini!

Secara tidak sedar, kita sering mengehadkan kehadiran Tuhan hanya dalam peristiwa besar atau tempat yang suci, sambil menolak kehendak-Nya yang menuntut perubahan dalam rutin kehidupan harian kita. Kita sendiri yang menjauhkan diri daripada Tuhan kerana takut keselesaan hidup seharian kita terganggu.

Perjanjian tidak bertulis ini melindungi kita daripada perkara yang paling kita takuti — kehadiran ilahi yang mungkin menuntut perubahan dalam kehidupan seharian kita.

Bukan Tuhan yang menjauhkan diri daripada perkara biasa dan rutin; kitalah yang sering mengabaikan-Nya. Kita meyakinkan diri bahawa pengalaman rohani hanya dapat ditemukan di tempat-tempat tertentu — di katedral yang megah, di puncak gunung, dalam doa ketika berhadapan dengan krisis atau dalam penyesalan menjelang ajal.

Pendek kata, Tuhan seolah-olah berada di mana-mana sahaja kecuali di sini: di tengah-tengah kesibukan menguruskan keluarga, timbunan pinggan yang perlu dibasuh dan pertengkaran lama yang kembali berulang.

Yesus bukan sekadar berbicara tentang kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari — Dia memperlihatkannya.

Roti, benih dan jala menjadi sebahagian daripada pewartaan-Nya. Dia memilih perkara-perkara yang dekat dengan kehidupan manusia dan menggunakannya dengan kesungguhan tanpa berkompromi.

Inkarnasi bukan sekadar kisah Tuhan mengunjungi umat manusia; melalui inkarnasi, Tuhan memilih untuk tinggal bersama manusia dan menyertai seluruh kenyataan hidup mereka.

Namun, kita terus berusaha memisahkan-Nya daripada kehidupan sebenar. Kita menginginkan pengalaman rohani yang dapat dijadualkan dan dikawal — saat-saat yang dirasakan cukup suci untuk dianggap "rohani".

Kita telah menjadikan iman sebagai kategori yang mudah diurus, bukannya suatu sebagai kehadiran yang mesti kita temui. Ini bukan teologi, tetapi suatu bentuk pelarian yang diselubungi bahasa keagamaan.

Namun, ada satu kebenaran yang kurang menyenangkan: jika Tuhan hadir di mana-mana, bagaimanakah kita dapat membezakan antara pertemuan yang sejati dengan Tuhan dan penipuan terhadap diri sendiri?

Tidak semua perasaan merupakan ilham ilahi. Tidak semua kebetulan membawa makna tertentu. Ada kalanya sesuatu perkara hanyalah sebuah peristiwa — hambar, mengecewakan dan tidak membawa sebarang pewahyuan.

Persoalan ini penting kerana kegagalan membuat pembezaan roh dengan baik boleh mendatangkan akibat yang buruk. Manusia sering tersilap menganggap prasangka sendiri sebagai suara Tuhan.

Mereka memberi label suci kepada kemarahan, ketamakan dan ketakutan, lalu menamakannya sebagai kebenaran. Teologi tentang "Tuhan dalam segala-galanya" boleh menjadi sangat berbahaya jika disalahertikan sebagai "apa sahaja yang aku kehendaki adalah suci".

Bagaimana pula ketika Tuhan seolah-olah tidak hadir? Ada kalanya yang kita alami bukanlah kesunyian penuh makna yang mendahului suatu pewahyuan, tetapi kekosongan yang meremukkan hati selepas doa seolah-olah tidak dijawab.

Penderitaan yang menghancurkan sering kali sukar difahami, dan frasa "Tuhan wujud dalam penderitaan" terasa sukar diterima apabila kita sendiri yang mengalaminya. Walau bagaimanapun, kita tetap dijemput untuk tidak berputus asa, sebaliknya terus peka dan memberi perhatian.

Amalan kerohanian yang sejati bukanlah usaha mencari tanda Tuhan secara berlebihan dalam setiap perkara, tetapi memelihara kepekaan hati agar kita mampu mengenali saat Tuhan datang menemui kita. Perbezaan ini amat penting. **John Singarayar, SVD**

John Singarayar, SVD, ialah seorang paderi berijazah PhD dalam antropologi dari Wilayah India–Mumbai. Beliau merupakan pengarang buku dan penulis akademik dalam bidang sosiologi, antropologi, teologi, falsafah, serta ekologi.

MARI dan jadilah komuniti pemberita HERALD. Kami amat mengalu-alukan sumbangan artikel, pendapat dan perkongsian kita.

Kami mengalu-alukan artikel dalam 400-500 patah perkataan, gambar high-resolution (300 DPI) dalam format JPG atau PNG serta berkapsyen.

Kita boleh menghantar artikel kepada
liza@herald.com.my atau
WhatsApp: 011-26391498

Mingguan Katolik
HERALD

PERMOHONAN DOA SRI PAUS (OGOS)

UNTUK PEWARTAAN INJIL DI KOTA-KOTA
Marilah kita berdoa agar di kota-kota besar yang sering dicengkam oleh perasaan terasing dan kesunyian, kita dapat menemukan cara-cara baharu untuk mewartakan Injil serta meneroka pendekatan yang kreatif dalam membina komuniti.

Ogos 30, 2026

September 4, Hari Doa MPC 2026

KUALA LUMPUR: Semua keuskupan dan keuskupan agung di Malaysia akan mengadakan Hari Doa dan Puasa bagi Konvensyen Pastoral Malaysia (MPC) 2026 pada September 4 sebagai persiapan rohani menjelang perhimpunan bersejarah itu.

Perkara itu diumumkan oleh Uskup Joseph Hii ketika menjadi salah seorang panel dalam Bual Bicara Radio Online Kekitaan pada Ogos 14. Selaku tuan rumah MPC 2026, beliau berkata bahawa para uskup di Malaysia telah menetapkan September 4 sebagai Hari Doa dan Puasa bagi persiapan menjelang konvensyen tersebut.

Dalam surat pastoralnya bertarikh Ogos 15, Kardinal Sebastian Francis, Uskup Pulau Pinang, mengundang seluruh umat di keuskupan tersebut untuk bersatu dalam doa sebagai satu Tubuh Kristus bagi memohon rahmat, kebijaksanaan dan bimbingan Tuhan.

Beliau menyeru umat agar mendoakan para penganjur, perwakilan serta masa depan perutusan pastoral Gereja Katolik di Malaysia. Kardinal Sebastian berharap agar doa yang dipanjatkan dapat membuka hati umat kepada bimbingan Roh Kudus dalam usaha berjalan bersama sebagai Gereja yang sinodal dan misionari.

Uskup Agung Kuala Lumpur, Julian Leow, turut menyeru semua paroki di Keuskupan Agung Kuala Lumpur (KL) untuk mengadakan Misa Kudus, adorasi Sakramen Mahakudus serta pertemuan doa bersama.

Dalam surat pastoralnya bertarikh Ogos 20, Uskup Agung Julian Leow turut mengundang umat untuk bersama-sama dengannya secara dalam talian bagi berdoa di hadapan Sakramen Mahakudus pada hari yang sama, iaitu September 4, dari pukul 9.00 malam hingga 10.00 malam.

143 tahun dilindungi Bonda Maria



SANDAKAN, Sabah: Paroki Katedral St Mary, Sandakan, telah memulakan perayaan Pesta Paroki selama dua hari pada Ogos 15 dan 16, sempena Hari Raya Santa Perawan Maria Diangkat ke Syurga. Sambutan ini menghimpunkan umat paroki daripada pelbagai peringkat umur, latar belakang dan budaya di bawah tema "143 Tahun Iman, Satu Keluarga, Satu Misi."

Sambutan hari paroki tersebut dimulakan dengan penuh tenaga menerusi larian santai 5 km yang julung kali dianjurkan oleh paroki berkenaan.

Larian ini menarik penyertaan lebih daripada 500 peserta berdaftar, merangkumi golongan remaja sehinggalah mereka yang berusia 50 tahun ke atas.

Sambutan tahunan Hari Raya Maria Diangkat ke Syurga telah lama menjadi tradisi penting di Katedral St Mary. Ia didahului dengan Novena Doa Rosario selama 9 hari, dari Ogos 6 hingga 14, diikuti Misa Kudus dan majlis persaudaraan.

Tumpuan utama sambutan tahun ini ialah patung Bonda Maria, yang mengikut tradisi akan dibawa turun dari gua Maria (grotto) sempena perayaan ini.

Bagi komuniti paroki, patung tersebut bukan sekadar lambang devosi yang indah, tetapi juga melambangkan Maria hadir sebagai Bonda dan pendamping kerohanian. Ini mengingatkan umat Katedral St Mary akan doa perantaraan dan kasih sayangnya yang berterusan sepanjang 143 tahun perjalanan paroki.

Kaki takhta (*pedestal*) patung tersebut dihiasi indah dengan bunga-bungaan yang disumbangkan oleh umat paroki sebagai ekspresi kasih dan devosi mereka kepada Bonda Maria. Pada tahun ini, upacara Pemahkotaan Maria berlangsung di hadapan Katedral St Mary. Selepas upacara pemahkotaan, patung tersebut diarak masuk ke dalam Katedral.

Lebih daripada sekadar slogan

Semasa menyampaikan homilinya, Uskup Julius D. Gitom mengingatkan umat beriman tentang makna mendalam Pesta Maria Diangkat ke Syurga.

Maria, yang oleh rahmat Tuhan dipelihara daripada kehancuran jasad dan diangkat ke syurga, dimahkotai sebagai Ratu Syurga. Pemahkotaan dengan bunga-bungaan, kata beliau, mengekspresikan kasih dan devosi umat terhadap Bonda Syurgawi mereka.

Sebagai Bonda Pelindung paroki, Maria telah mendampingi, membimbing, dan mendoakan komuniti tersebut sepanjang 143 tahun perjalanan iman mereka.

Maria ialah tokoh teladan devosi yang memimpin komuniti untuk semakin dekat dengan Puteranya.

Bapa Uskup berkata bahawa tema paroki, "143 Tahun Iman, Satu Keluarga, Satu Misi," bukan sekadar slogan peringatan semata-mata, tetapi satu ikrar baharu untuk meneruskan misi yang telah dimulakan oleh generasi terdahulu dan mewariskan iman itu kepada generasi yang bakal datang.

Pada Ogos 16, Misa Kudus dipimpin oleh Msgr David A. Garaman, paderi paroki Katedral St Mary, mengajak umat paroki untuk bersyukur kepada Tuhan atas 143 tahun perjalanan iman.

Beliau juga berterima kasih kepada umat atas kesetiaan, ketabahan dan perpaduan mereka yang datang daripada pelbagai kaum dan budaya.

Msgr David menggalakkan umat untuk memandang ke masa depan dengan penuh harapan sebagai satu keluarga dan satu misi dalam semangat sinodaliti, dengan bimbingan Bonda Maria.

Beliau meluahkan harapan agar Katedral St Mary terus menjadi sebuah "rumah" yang menjadi tempat orang ramai menemui Yesus.

Selepas Misa, acara diteruskan dengan upacara memotong kek ulang tahun dan persembahan pentas. Penganjur juga memberikan penghargaan kepada umat berusia 80 tahun ke atas kerana mereka telah menyaksikan pelbagai peristiwa dalam sejarah katedral dan menjadi sebahagian daripada perjalanan hidup paroki tersebut. **Evelyn Jock**

Dari *Aggiornamento* ke Konvensyen Pastoral Malaysia



KOTA KINABALU: Umat Katolik pada peringkat keuskupan dan paroki dipanggil untuk saling menyokong, memberikan galakan serta menguatkan satu sama lain dalam perjalanan menuju Konvensyen Pastoral Malaysia (MPC 2026).

Seruan itu disampaikan oleh Uskup Agung John Wong dalam sesi bual bicara *Livetalk on MPC 2026* pada Ogos 17.

Sesi tersebut turut menampilkan anggota Jawatankuasa Kerja MPC 2026 iaitu Br Thomas dan Anthony Chan, serta Linda Edward yang mewakili Urus Setia MPC 2026.

Gereja sinodal berpusatkan Kristus

Uskup Agung John menjelaskan bahawa semangat berjalan bersama perlu berpusatkan Yesus Kristus.

Gereja sinodal ialah Gereja yang sentiasa berdoa, mendengar, menilai realiti, berdialog dan membuat pertimbangan pastoral bersama menurut kehendak Tuhan.

Bapa Uskup Agung berkata amalan itu sejajar dengan seruan mendiang Sri Paus Fransiskus agar klerus, religius dan awam saling mendengar serta bersama-sama mengenal pasti kehendak Roh Kudus dalam kehidupan dan perutusan Gereja.

Walaupun tidak semua umat dapat hadir di Sibu sebagai perwakilan, para panelis menegaskan bahawa setiap orang tetap mempunyai peranan penting. Umat boleh mengiringi perjalanan konvensyen melalui doa peribadi, Doa Rasmi MPC 2026, adorasi dan penyertaan dalam Misa Kudus.

Lahir daripada perjalanan pastoral Gereja

Uskup Agung John turut menjelaskan bahawa MPC 2026 tidak tercetus secara tiba-tiba. Konvensyen itu merupakan kemuncak kepada perjalanan pastoral yang telah berlangsung selama beberapa dekad di pelbagai peringkat Gereja.

Di Semenanjung Malaysia, tradisi perhimpunan pastoral bermula sejak *Aggiornamento* 1976 dan diteruskan melalui Konvensyen Pastoral Semenanjung Malaysia (PMPC). Di Sabah dan Sarawak pula, perhimpunan seperti PAX serta perhimpunan pastoral keuskupan telah menyemai budaya bermusyawarah dan berjalan bersama.

Perjalanan tersebut akhirnya melahirkan keperluan untuk menghimpunkan kesemua sembilan keuskupan dan keuskupan agung dari Semenanjung, Sabah dan Sarawak dalam sebuah konvensyen pastoral kebangsaan yang julung kali diadakan.

Para panelis mengakui bahawa perbezaan bahasa, budaya dan konteks sosial antara ketiga-tiga wilayah merupakan suatu cabaran. Namun, kepelbagaian itu turut memperkayakan Gereja Katolik di Malaysia serta membuka ruang kepada umat untuk saling mengenali, belajar dan melengkapi antara satu sama lain.

Antara pengisian utama MPC 2026

Upacara Penyatuan Salib merupakan antara pengisian utama program MPC 2026. Salib-salib ziarah yang telah mengelilingi sembilan keuskupan dan keuskupan agung akan dibawa ke Sibu untuk disatukan secara simbolik menjadi satu Salib Utama MPC 2026. Upacara itu melambangkan kesatuan umat Katolik dari Semenanjung, Sabah dan Sarawak.

Para perwakilan juga akan menyertai sesi Perbualan dalam Roh (*Conversations in the Spirit*). Melalui perbincangan dalam kumpulan kecil, klerus, religius dan awam akan saling mendengar, berkongsi pandangan serta memohon bimbingan Roh Kudus dalam meneliti hala tuju pastoral Gereja.

Malam Kebudayaan dan Persaudaraan pula akan meraikan kepelbagaian tradisi serta warisan umat Katolik di Malaysia. Acara itu memberi peluang kepada para perwakilan untuk mengenali budaya antara satu sama lain sambil menyatakan kesatuan dalam iman. Para panelis menegaskan bahawa MPC 2026 bukanlah penamat kepada sebuah program, tetapi titik permulaan bagi perjalanan pastoral yang baharu.

Budaya saling mendengar dan berjalan bersama diharapkan terus menjadi gaya hidup Gereja Katolik di Malaysia selepas konvensyen di Sibu berakhir.