

Kerana itu, saudara-saudara, bersabarlah sampai kepada kedatangan Tuhan! Sesungguhnya petani menantikan hasil yang berharga dari tanahnya dan ia sabar sampai telah turun hujan musim gugur dan hujan musim semi. Kamu juga harus bersabar dan harus meneguhkan hatimu, kerana kedatangan Tuhan sudah dekat! Saudara-saudara, janganlah kamu bersungut-sungut dan saling mempersalahkan, supaya kamu jangan dihukum.

Yakobus 5:7-9

Disember 14, 2025

www.heraldmalaysia.com



(gambar/Penang Diocese Social Communication)

Wartakan Yesus dengan cara 'Asia'

PULAU PINANG: Ziarah Harapan Agung berakhir di Pulau Pinang pada November 30 dengan rayuan kuat kepada Gereja di Asia untuk membawa pulang pembaharuan rohani, perpaduan, dan keazaman yang dibentuk selama lima hari doa dan dialog.

Lebih daripada 900 perwakilan dari 32 negara berkumpul di *The Light Hotel* untuk Misa penutup yang dipimpin oleh Kardinal Filipe Neri Ferrão dari Goa dan Daman, serta Pre-siden Federasi Konferensi para Uskup Asia, menggesa Gereja benua itu untuk menolak sikap berpuas hati dan kembali kepada komuniti mereka sebagai agen perpaduan dan pelayanan.

Dalam laporan Radio *Veritas Asia*, prelatus itu berkata nabi Yesaya menawarkan visi penyembuhan yang sangat diperlukan oleh Asia. "Yesaya melihat bangsa-bangsa yang tidak lagi mengasah senjata tetapi meninggalkannya. Ini ialah visi Asia yang segar dan menyembuhkan," katanya.

Prelatus itu mengatakan Ziarah itu sendiri sebagai tanda bagaimana harapan bersama boleh kelihatan.

"Sepanjang kongres ini, kita mendengar cerita masing-masing tentang luka dan harapan. Kedamaian bukanlah cita-cita yang jauh; ia ialah hasil daripada berjalan bersama," katanya.

Kardinal Filipe menekankan bahawa jemputan Yesaya, "Marilah kita berjalan

dalam cahaya Tuhan yang menuntun komitmen, bukan sentimen," Kardinal itu juga memberi amaran kepada para peserta agar tidak kembali ke "jalan lama ketidakpedulian atau perpecahan."

Mengambil inspirasi daripada Mazmur 122, beliau mengingatkan para perwakilan bahawa tujuan ziarah adalah misi.

"Mazmur 122 mengingatkan kita bahawa buah ziarah bukanlah nostalgia, tetapi pelayanan," katanya, sambil menyatakan bahawa "ketegangan agama, kemiskinan, penghijrahan, dan kelemahan alam sekitar terus mencabar kesaksian Gereja di seluruh Asia."

Dalam renungannya tentang Roma 13:11-14, beliau menekankan bahawa pembaharuan dalaman mesti membawa kepada tindakan yang konkrit. "Paulus memanggil kita untuk bangun daripada tidur," katanya.

"Untuk mengenakan Kristus adalah untuk mengenakan belas kasihan-Nya, kesederhanaan-Nya, keberanian-Nya, hati-Nya yang mendengar," kata prelatus itu, sambil menambah bahawa "di Asia, kelaparan akan Tuhan sangat mendalam. Kerinduan terhadap keadilan adalah nyata. Kehausan untuk mencari makna dalam kalangan anak muda kita adalah sangat kuat."

Sempena Hari Minggu Adven pertama, Kardinal Filipe mengaitkan seruan Injil untuk berjaga-jaga dengan mengaitkannya dengan ziarah.

"Ziarah Harapan mengajar kita untuk mencari Tuhan dalam kalangan pendatang dan pelarian, dalam persahabatan antara agama,

dalam impian belia kita, dalam ketabahan orang miskin, dalam luka dunia kita yang berpecah belah dan dalam tugas-tugas biasa pelayanan dan keluarga kita," katanya.

Semasa perhimpunan itu, para perwakilan telah berdoa untuk negara-negara yang berkonflik, berkongsi realiti pastoral, dan meraikan kepelbagaian budaya Gereja Asia. Kardinal menggesa mereka untuk membenarkan pengalaman itu mengubah keutamaan mereka.

"Jika hari-hari ini hanya berakhir dalam ingatan, kita telah gagal," katanya. "Tetapi jika ia membawa kita kepada perubahan hati, tindakan, dan persekutuan, maka ziarah ini menjadi benih untuk masa depan Asia."

Beliau menyeru para peserta untuk kembali dengan "kerendahan hati yang diperbaharui, keberanian baharu, persahabatan baharu dan harapan baharu."

Katanya, "Pada masa ini, Tuhan menghantar mereka "melalui jalan lain" iaitu jalan sinodaliti, dialog, pembinaan keamanan, pendengaran, dan iringan."

"Jadikan ini komitmen kita untuk berjalan bersama. Untuk mendengar dengan mendalam. Untuk melayani dengan murah hati. Untuk menyaksikan dengan gembira. Untuk mengambil jalan yang berbeza, jalan Kristus."

Prelatus itu mempercayakan para perwakilan kepada Maria, Bintang Iman dan berdoa agar Roh Kudus "menjaga mereka untuk terus bersiap siaga" dan berdoa agar Tuhan memimpin umat di Asia ke dalam cahaya kedamaian-Nya.

Dia mengakhiri dengan seruan terakhir:

"Pergilah. Ziarah anda telah menjadi panggilan harapan."

Turut hadir dalam perhimpunan Ziarah Harapan Agung itu ialah Kardinal Tagle, Wakil Prefek Seksyen Evangelisasi Baharu dan Gereja-gereja Partikular Baharu Dikasteri Evangelisasi Vatikan, menggesa umat Katolik untuk menolak "corak pemikiran yang statik, yang dahagakan kuasa, dan mementingkan diri sendiri" yang diwakili oleh Raja Herodes dalam Kitab Suci.

Katanya, kisah Yesus tidak dapat dipisahkan daripada tokoh-tokoh yang berbeza antara orang Majus dan Herodes, menyeru umat Kristian Asia untuk mengikuti teladan orang Majus dengan "menempuh jalan yang berbeza sebagai penziarah harapan."

Harapan Kristian, katanya, bukanlah angan-angan atau cara untuk melarikan diri daripada kesukaran tetapi "kebaikan teologi yang diserap oleh rahmat Tuhan. Kerana Tuhan dalam Yesus adalah asal dan tujuannya, harapan adalah sangat manusiawi dan memanusiakkan," katanya, sambil menambah bahawa cinta sejati mengalir dari harapan yang "menyucikan keangkuhan."

Kardinal Tagle menggambarkan perjalanan orang Majus sebagai "kisah klasik tentang harapan dan ketekunan" yang terus memberi inspirasi kepada orang ramai di seluruh budaya. Umat Katolik pada masa kini, katanya, perlu mengamalkan "kebijaksanaan, kesabaran, dan kejelasan tujuan" apabila mereka memilih antara dua jalan: ziarah bersama Yesus atau ziarah tanpa-Nya – "ziarah harapan atau ziarah keputusan." **Media Katolik**

Bagaimana kita tahu Tuhan itu wujud?

Baru-baru ini saya sedang mendengar rancangan bual bicara agama di radio apabila seorang pemanggil bertanya: Bagaimana kita tahu bahawa Tuhan itu wujud? Soalan yang baik. Hos radio itu menjawab dengan mengatakan bahawa kita mengetahuinya melalui iman. Itu bukan jawapan yang buruk, namun perlu dihuraikan dengan lebih lanjut bagaimana kita mengetahui Tuhan itu wujud melalui iman.

Pertama, apakah maksud mengetahui sesuatu? Jika kita percaya maka "mengetahui sesuatu" bermakna dapat membayangkannya, memahaminya dan membayangkan kewujudannya, namun di sebalik keabadian ini, kita tidak akan pernah dapat mengenal Tuhan. Mengapa?

Kerana Tuhan tidak dapat diungkapkan. Itulah kebenaran pertama dan tidak boleh dirunding yang perlu kita terima tentang Tuhan dan ini bermakna bahawa Tuhan, mengikut takrifan, berada di luar imaginasi kita. Tuhan ialah tidak terhingga dan yang tidak terhingga, tidak pernah dapat dibatasi atau ditangkap dalam konsep. Cuba bayangkan nombor tertinggi yang mungkin untuk dikira. Sifat dan kewujudan Tuhan tidak pernah dapat dikonseptualisasikan atau dibayangkan. Tetapi ia boleh diketahui.

Mengetahui tidak selalu berada di dalam kepala, sesuatu yang boleh kita jelaskan, miliki dalam gambar, dan berikan kata-kata. Kadang-kadang, terutamanya dengan perkara yang menyentuh misteri terdalam dalam kehidupan, kita tahu sesuatu yang melampaui kepala dan hati kita. Pengetahuan ini ada dalam jiwa kita, sesuatu yang dirasakan sebagai keharusan moral, dorongan, panggilan, kewajipan, suara yang memberitahu kita apa yang mesti kita lakukan untuk kekal setia. Di situlah kita mengenal Tuhan, di luar sebarang pemahaman imaginatif, intelektual, atau



bahkan afektif.

Keberanian yang dinyatakan tentang Tuhan dalam kitab suci, dalam tradisi Kristian, dan dalam kesaksian kehidupan para martir dan orang kudus, hanya menyatakan sesuatu yang sudah kita ketahui, seperti yang dikatakan oleh ahli mistik, dengan cara yang gelap.

Jadi, bagaimana kita boleh membuktikan kewujudan Tuhan?

Saya menulis tesis kedoktoran saya mengenai soalan ini. Dalam tesis itu, saya mengambil hujah-hujah klasik untuk kewujudan Tuhan seperti yang kita lihat diutarakan dalam falsafah Barat. Sebagai contoh, Thomas Aquinas cuba membuktikan kewujudan Tuhan dalam lima hujah yang berasingan.

Berikut adalah salah satu hujah tersebut: Bayangkan anda berjalan di jalan dan melihat batu, kemudian bertanya kepada diri sendiri, bagaimana ia boleh berada di situ?

Memandangkan realiti batu yang keras, anda boleh menjawab dengan mudah, ia sentiasa ada di sana.

Walau bagaimanapun, bayangkan anda berjalan di jalan dan melihat jam masih menunjukkan waktu. Bolehkah anda masih mengatakan, ia sentiasa ada di sana? Tidak, ia tidak mungkin sentiasa ada di situ kerana ia mempunyai reka bentuk yang bijak yang seseorang mesti telah membina ke dalamnya dan ia berdetik mengikut jam, yang bermakna ia tidak mungkin berada di situ selama-lamanya.

Aquinas kemudian meminta kita untuk menerapkan ini pada kewujudan kita sendiri dan pada alam semesta.

Penciptaan mempunyai reka bentuk yang sangat bijak dan, seperti yang kita ketahui daripada fizik kontemporari, tidak sentiasa wujud.

Sesuatu atau seseorang yang mempunyai kecerdasan telah memberikan kita dan alam semesta permulaan sejarah dan reka bentuk yang bijak. Siapa?

Seberapa beratkah hujah seperti ini? Pernah ada perdebatan terkenal di radio BBC di England antara Frederick Copleston, seorang ahli falsafah Kristian yang terkenal, dan Bertrand Russell, seorang pemikir agnostik yang cemerlang.

Setelah semua perdebatan mereka, mereka bersetuju, sebagai ateis dan orang yang beriman, dalam satu perkara ini: Jika dunia masuk akal, maka Tuhan wujud. Sebagai seorang ateis, Russell bersetuju dengan itu, tetapi kemudiannya berkata bahawa pada akhirnya dunia tidak masuk akal.

Kebanyakan ateis yang berfikir menerima bahawa dunia tidak masuk akal; tetapi kemudian, seperti Albert Camus, bergelut dengan soalan, bagaimana ia boleh tidak masuk akal? Jika tiada Tuhan, bagaimana kita

boleh menjelaskannya kepada kanak-kanak, bukankah lebih baik mengatakan Tuhan tidak ada menganiaya kanak-kanak? Jika tiada Tuhan, bagaimana kita boleh mendasarkan rasionaliti dan moraliti?

Pada akhir tesis saya, saya membuat kesimpulan bahawa kewujudan Tuhan tidak dapat dibuktikan melalui hujah rasional, silogisme logik, atau persamaan matematik, walaupun kesemua itu boleh memberikan petunjuk yang meyakinkan mengenai kewujudan Tuhan.

Walau bagaimanapun, Tuhan tidak ditemui di penghujung hujah, silogisme, atau persamaan. Kewujudan, kehidupan, dan kasih Tuhan diketahui (dialami) dalam cara hidup tertentu.

Ringkasnya, jika kita hidup dengan cara tertentu, iaitu cara yang semua agama yang layak mendapat nama (khususnya Kristian) mengajak kita untuk hidup, iaitu dengan belas kasihan, tidak mementingkan diri, pengampunan, kemurahan hati, kesabaran, ketabahan, kesetiaan dan kesyukuran, maka kita akan mengetahui kewujudan Tuhan melalui penyertaan dalam kehidupan Tuhan itu sendiri – dan sama ada kita mempunyai rasa imaginatif tentang kewujudan Tuhan atau tidak, itu tidak penting.

Mengapa saya percaya kepada Tuhan? Bukan kerana saya terpengaruh dengan bukti daripada minda falsafah yang hebat seperti Aquinas, Anselm, Descartes, Leibnitz, atau Hartshorne. Saya mendapati bukti mereka menarik secara intelektual tetapi kurang meyakinkan secara eksistensial. Saya percaya kepada Tuhan kerana saya merasakan kehadiran Tuhan pada tahap naluri, sebagai suara yang senyap, sebagai panggilan, jemputan, keharusan moral yang, setiap kali didengar dan dipatuhi, membawa komuniti, cinta, kedamaian, dan tujuan. Itulah bukti sebenar kewujudan Tuhan. **Hakcipta Terpelihara 1999-2025@Fr Ron Rolheiser**

Mempersiapkan Natal dengan kemurnian hati

Yohanes Pembaptis dapat kita anggap sebagai teladan seorang peribadi yang tahu dan sedar akan makna hidup serta tugasnya.

Dia melaksanakannya dengan penuh tanggungjawab, jujur, bukan sekadar tahu apa hak dan wewenangnya, namun juga batas-batasnya.

Terutama sikap sederhana dan rendah hati terhadap orang lain. Demikian jujur dan berani mengatakan apa yang benar kepada siapa pun, bahkan kepada Raja Herodes. Keberanian tidak boleh dinodai! Demi kebenaran Yohanes rela mengorbankan hidupnya.

Orang yang jujur inilah, yang demi kebenaran mengiriskan orang-orang pengikutnya untuk mengetahui siapakah Yesus.

Dia ingin kepastian tentang identiti tokoh yang telah mereka dengar dan lihat: "Orang buta melihat, orang lumpuh berjalan, orang kusta menjadi tahir, orang tuli

mendengar, orang mati dibangkitkan dan kepada orang miskin diberitakan khabar baik" (Mat 11:5).

Inilah kata-kata yang diwartakan Yesaya (Yes 35:5-6. 61:1). Yesus kemudian menambah: "Berbahagialah orang yang tidak menjadi kecewa dan menolak Aku". Dan dengan kata-kata-Nya itu Yesus menjawab pertanyaan yang di-sampaikan oleh Yohanes dengan kenyataan-kenyataan, yang disaksikan oleh pengikut-pengikutnya sendiri.

Melalui jawapan Yesus itu kita juga melihat siapakah peribadi Yesus sendiri. Dia mengakui diri sebagai orang yang datang untuk menyelamatkan. Namun sebagai "orang besar", sebagai Penyelamat, Yesus menghargai orang yang bertugas menyiapkan kedatangan-Nya iaitu Yohanes Pembaptis!

Yesus memuji Yohanes sebagai seseorang yang telah melaksanakan tugasnya dengan baik serta setia, bahkan sampai

mati! Tentang orang inilah Yesus berkata: "Sesungguhnya di antara mereka yang dilahirkan oleh perempuan tidak pernah tampil seorang yang lebih besar dari pada Yohanes Pembaptis" (Mat 11:11).

Dengan kata-kata-Nya itu Yesus mengesahkan, membenarkan dan meneguhkan isi seruan yang diucapkan Yohanes Pembaptis, ketika dia berseru: "Bertaubatlah, sebab Kerajaan Syurga sudah dekat" (Mat 3:2).

Kedatangan dan keterampilan Yesus di depan umum di tengah-tengah masyarakat ialah kedatangan Kerajaan Syurga tersebut.

Kedatangan Yesus memperlihatkan apa sebenarnya, yang dimaksudkan sebagai Kerajaan Syurga itu.

Kerajaan Syurga itu bukan baharu, tetapi telah datang dan dimulai sekarang ini juga, seperti dilakukan dan dibuktikan oleh Yesus sendiri: yang sakit disembuhkan, yang mati dihidupkan lagi, yang miskin dibantu keperlunyaan, orang diperlakukan secara adil, dendam diganti dengan kasih.

Namun, akibat menyampaikan kenyataan dan kebenaran ini, Yohanes Pembaptis dipenjarakan dan dihukum mati. Inilah bentuk serangan Raja dunia terhadap Kerajaan Syurga yang akan datang.

Serangan itu berulang lagi. Yesus Penyelamat, yang menghadirkan Kerajaan Syurga juga disumbat ke dalam penjara dan dihukum mati.

Yohanes yang hidup keras, sederhana, dianggap sebagai orang kerasukan syaitan (Mat 11:18), dan Yesus yang makan dan

**HARI MINGGU
ADVEN KETIGA
(TAHUN A)**

YESAYA 35:1-6A.10

YAKOBUS 5:7-10

INJIL MATIUIS 11:2-11

minum dengan sesama dianggap sebagai pelahap, peminum dan sahabat orang berdosa (ay. 19).

Apakah pesan Injil hari ini kepada kita? Kita diajak makin memahami makna pertaubatan, yang merupakan syarat mutlak untuk menyambut Yesus untuk menyelamatkan kita.

Kita diajak untuk sungguh-sungguh beragama, sungguh-sungguh mempraktikkan iman kita dengan serius.

Bila kita ingin diselamatkan, atau bila kita ingin merayakan Natal secara benar, kita harus hidup baik, sederhana, menurut ajaran Tuhan, dengan sikap hati dan sikap peribadi yang rendah hati, saling menghormati sesama, menghormati maruah sesama sebagai manusia, tahu memaafkan dan saling mengasihi.

Jangan sampai kita pun mengulangi perbuatan-perbuatan yang menyebabkan kematian Yohanes Pembaptis dan Yesus Penyelamat, sehingga mereka dihukum mati kerana keberanian demi kasih!

Kesaksian diri Yohanes Pembaptis, dan kesaksian diri Yesus Penyelamat, inilah harus menjadi pusat perhatian kita, apabila mahu merayakan Natal dengan benar. **Msgr F.X Hadisumarta O.Carm**



Peguam Katolik mulakan Adven dengan komuniti Orang Asli

KUALA LUMPUR: Persatuan Peguam Katolik Kuala Lumpur sekali lagi berkumpul untuk sebuah acara bagi memulakan perjalanan Adven iaitu dengan meluangkan waktu bersama dengan komuniti Orang Asli Temuan di Kg. Belihoi, Mantin, Negeri Sembilan pada November 30 lalu.

Aktiviti Adven ini adalah usaha sama beberapa ahli persatuan yang kerap melawat kampung Orang Asli tersebut. Mereka bi-

asanya mengagihkan bekalan kepada komuniti Orang Asli dua kali setiap tahun.

Kali ini ia lebih istimewa apabila Persatuan Peguam Katolik memutuskan untuk menyertai usaha amal ini untuk mengagihkan bekalan dan hadiah Krismas kepada semua keluarga dan kanak-kanak di Penempatan Orang Asli.

Kehadiran Persatuan Peguam Katolik menceriakan suasana, kerana mereka membawa

Santa Claus sendiri, Sdra David Charles untuk menghiburkan kanak-kanak. Penduduk Orang Asli juga tidak kekok dan cepat mesra dengan para peguam yang datang.

Selepas sesi permainan, mereka makan bersama diikuti persembahan lagu oleh kanak-kanak Orang Asli.

Kemudian, Tok Batin Langkap menyampaikan pesan khas kepada hadirin yang menekankan kesyukuran atas kehadiran dan tindakan kebajikan Persatuan Peguam Katolik demi berkongsi kegembiraan Krismas dengan mereka.

Tok Batin memuji Cik Anita Ferns atas sumbangan konsistennya terhadap komuniti Orang Asli dan menganggapnya sebagai anak perempuannya.

Beliau juga berpesan kepada komuniti Orang Asli agar bertimbang rasa dan mengingati rakan-rakan yang tidak dapat hadir pada hari itu kerana tidak sihat.

Acara yang dipelopori oleh Cik Anita Ferns tersebut merupakan aktiviti berjaya dan kini disertai pasukan Peguam Katolik untuk me-



nyokong acara ini.

Banyak detik indah para peguam yang dirakam apabila mereka dilihat membantu menghadirkan makanan, menyertai permainan, duduk bersama kanak-kanak dan orang dewasa di atas lantai untuk makan bersama serta menyanyikan lagu-lagu Krismas bersama kanak-kanak dan orang dewasa.

Saat yang paling memuaskan pada hari itu ialah pengagihan hadiah Krismas kepada kanak-kanak yang disediakan sendiri oleh para peguam muda mengikut kumpulan umur dan jantina mereka.



Pameran relik dorong umat hidup dalam kekudusan

PULAU PINANG: Pameran relik telah diadakan selama dua hari di dewan paroki Katedral Roh Kudus baru-baru ini.

Acara itu adalah usaha sama antara Katedral dengan Jawatankuasa Relik *Our Lady of Lourdes* di bawah Pasukan Relik Komisi Kateketikal Keuskupan Pulau Pinang.

Minat ditambah dengan rasa ingin tahu mendorong ramai umat untuk melihat dan melihat pelbagai relik yang dipamerkan. Ia memberi peluang kepada umat untuk mem-

perdalam hubungan rohani mereka dengan orang-orang kudus.

Salah seorang daripada mereka, yang datang, Jael Tan, berkata bahawa "Pameran relik beberapa orang kudus ini jarang terjadi. Saya dapat mengenali orang kudus yang selama ini saya tidak pernah dengar. Saya juga akan mencari maklumat dan membaca lebih lanjut tentang mereka."

Pameran ini sangat bertepatan dengan peristiwa tahun ini iaitu Tahun Jubli Harapan.



Semoga semua yang datang ke pameran itu berasa terinspirasi oleh kehidupan orang-orang kudus. Para orang kudus adalah orang-orang biasa yang melakukan hal-hal luar

biasa bagi dunia. Relik mereka mengingatkan umat bahawa kita dapat mengikuti teladan mereka dan setiap orang memiliki potensi untuk menjadi kudus.

Batu yang diabaikan jadi tugu jubli pengharapan

PAPAR: Tahun Jubli Harapan 2025 akan berakhir pada awal tahun hadapan. Ini mendorong para penziarah dari pelbagai paroki giat mengunjungi Pusat Ziarah Pengharapan (Ekologi) Gereja *Holy Rosary* Limbahau.

Dengan kelonggaran yang telah diberikan, para penziarah kini boleh melakukan ziarah ke pusat ziarah ekologi pada setiap hari, memudahkan umat meluangkan masa untuk berziarah.

Pada November 22 lalu, Pusat Ziarah Pengharapan Gereja HRL menerima 270 orang penziarah yang terdiri daripada enam kumpulan berbeza, hadir bersama

untuk menyatakan iman dan keyakinan bahawa pengharapan kepada Tuhan tidak akan mengecewakan.

Ziarah dimulakan di depan Tugu Peringatan Tahun Jubli. Tugu itu pada asalnya hanyalah sebongkah batu asas jambatan gantung yang tidak diabaikan selepas jambatan tersebut dihanyutkan banjir sekitar tahun 1990-an.

Batu itu kemudiannya diubah menjadi sebuah tugu yang kini menjadi simbol peringatan Tahun Jubilee 2025.

Ziarah pada hari itu diakhiri dengan Misa Kudus yang dipimpin oleh Fr Lasius Gantis.



WWME Malaysia rai Konvensyen Kebangsaan ke-45

KUALA LUMPUR: Pertemuan Perkahwinan Seluruh Dunia (WWME) Malaysia meraikan ulang tahun ke-45 dengan perhimpunan yang dihadiri pasangan dari seluruh negara.

Acara dua hari itu, yang diadakan di Gereja St Francis dari Assisi (SFA), menggabungkan sesi berstruktur, ziarah, dan persekutuan, menyediakan peserta peluang untuk saling berkenalan dan berhubung.

Hampir 100 peserta hadir, termasuk pasangan dari Selangor/Wilayah, Pulau Pinang, Perak, Johor, Kota Kinabalu dan Melaka.

Beberapa orang paderi turut hadir iaitu paderi paroki SFA, Fr Paul Cheong OFM Cap, Fr Gerard Theraviam, Fr Andrew Wong CDD, dan Diakon Paul Kang.

Hari pertama bermula dengan aktiviti *ice breaking* diikuti sesi ziarah yang menghubungkan kerohanian Sto Fransiskus dari Assisi dengan WWM.

Tiga sesi utama, diketuai oleh *National Ecclesial Team* (NET); Ivan dan Jenny Ngoh, serta Friar Joe Matthews OFM Cap, memberi tumpuan kepada perjalanan seumur hidup dalam perkahwinan, sebuah anjakan paradigma dalam kepercayaan, nilai dan hati yang selaras

dengan Tuhan.

Peserta meneroka tujuh "kunci" terhadap, seperti melihat perasaan sebagai kelemahan, dan diperkenalkan kepada "kunci" pengalaman, membongkai semula perasaan sebagai hadiah.

Sesi-sesi seterusnya menekankan peringkat perhubungan — dari percintaan kepada perebutan kuasa kepada cinta yang matang — mengingatkan pasangan yang konflik sering terjadi ketika mereka sedang membuat keputusan. Para pasangan diingatkan bahawa Tuhan ialah "rakan kongsi ketiga" dalam perkahwinan yang dapat memupuk komuniti yang menyokong kesetiaan, keaslian dan penyembuhan.

Pada hari kedua, para peserta memberi tumpuan kepada sesi pembentukan dan memilih kepimpinan baharu untuk tahun 2026-2027.

Jeffery dan Agnes dari Johor telah dilantik sebagai pasangan penyelaras kebangsaan yang baharu, dibantu oleh Ivan dan Jenny, James dan Mandy dari Selangor, serta Joseph dan Christine dari Pulau Pinang mengisytiharkan dalam lembaga jawatankuasa.



Sahabat kecil Yesus

Anak-anak yang dikasihi,

Hari ini adalah hari Minggu ketiga Advent. Ini bermakna separuh daripada penantian sudah berakhir!

Jika anak-anak mempunyai lingkaran Adven di rumah, ini adalah minggu untuk menyalakan lilin merah jambu. Merah jambu adalah

simbol kegembiraan kerana kita sudah separuh jalan menuju Krismas.

Dalam Injil hari ini, Yesus memberitahu orang ramai bahawa Yohanes Pembaptis adalah seorang nabi dan utusan.

Nabi ialah seseorang yang mengatakan kebenaran. Dalam Perjanjian Lama,

para nabi memberitahu umat Tuhan kebenaran tentang Tuhan.

Santo Yohanes adalah seorang nabi kerana dia memberitahu orang ramai bahawa Mesias, atau penyelamat, akan datang tidak lama lagi, dan bahawa mereka perlu bertaubat daripada dosa-dosa

mereka untuk menyambut kedatangan Sang Penyelamat ini.

Santo Yohanes Pembaptis menyediakan "jalan" bagi umat untuk mempersiapkan diri iaitu dengan bertaubat. Antie berharap, menjelang Krismas ini anak-anak dapat memikirkan bagaimana anak-anak akan menyambut

Yesus pada Krismas ini? Mungkin dengan menghadiri Misa Kudus Krismas bersama keluarga, melawat warga emas atau memberikan hadiah sederhana kepada rakan-rakan?

Semoga kita bertemu di ruangan akan datang.

Salam Sayang
Antie Melly

Warnakan gambar ini kemudian, gunting dua ekor burung merpati yang melambangkan Roh Kudus, untuk dilekatkan pada gambar hati dalam gambar ini.



Kasih Tuhan telah dicurahkan di dalam hati kita oleh Roh Kudus yang telah dikaruniakan kepada kita (Roma 5:5)

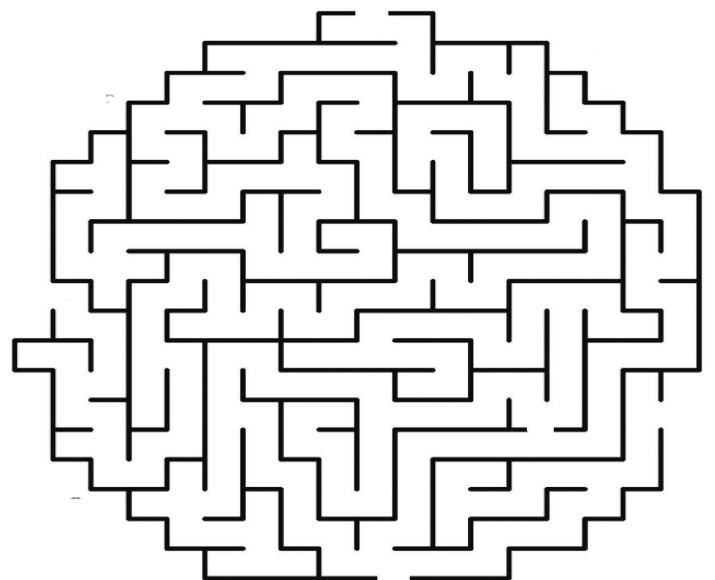
Bulatkan dan cari semua huruf yang membentuk nama YOHANES PEMBAPTIS pada gambar di bawah.



Di dalam penjara Yohanes mendengar tentang pekerjaan Kristus, lalu menyuruh murid-muridnya bertanya kepadanya, "Engkaukah yang akan datang itu atau haruskah kami menantikan orang lain?" Bantu murid-murid itu untuk mencari jalan kepada Yesus.



Sejak kecil, Samuel dipersembahkan kepada Tuhan dan tinggal di Rumah Tuhan bersama Imam Eli. Sejak kecil Samuel sudah mendengarkan suara Tuhan dengan taat. Warnakan gambar Samuel di bawah.



BELIA

TERAWI, Penampang: *Youth Jubilee Concert: A Life of Hope* merupakan sebuah perhimpunan yang penuh harapan, iman, dan kesatuan, diadakan sempena Hari Belia Sedunia ke-40.

Konsert ini merupakan kerjasama istimewa antara Holy Rosary Limbahau, St Joseph Papar, dan Holy Nativity Terawi, yang menghimpunkan belia-belia berbakat dengan semangat untuk menyatakan harapan Kristus dalam dunia masa kini.

Bertempat di Dewan Paroki Holy Nativity Terawi pada November 22, 2025, pukul 8.00 malam, konsert ini menarik hampir 600 penyokong, menjadikan dewan hidup dengan muzik, perkongsian, dan doa.

Turut hadir ialah paderi paroki HRL dan St Joseph Papar, Msgr Nicholas Stephen dan Fr Micheal Modoit, paderi paroki Holy Nativity, Terawi.

Melalui empat tema utama: keluarga, ekologi, sosial, dan Gereja, para hadirin diajak merenungkan bagaimana harapan dapat dihidupi dalam kehidupan harian: dalam keluarga, dalam penjagaan alam ciptaan, dalam hubungan sosial, serta dalam perjalanan kita sebagai satu Tubuh Kristus.

Konsert ini bukan sekadar persembahan, tetapi sebuah pengalaman kesatuan, kesyukuran, dan pembaharuan misi. Satu peringatan bahawa apabila belia bersatu dengan iman dan tujuan, harapan benar-benar menjadi nyata.

Thalia, salah seorang penonton malam itu mengatakan konsert itu sangat menginspirasi dan mengingatkannya bahawa Tuhan tidak akan mengecewakan kita.

Markus dari Penampang pula mengata-



Tiga paroki bergabung jayakan Konsert Jubli Belia



kan, dia hadir bersama rakan-rakan belia dari Terawi kerana mahu memahami apakah maksudnya "penziarah harapan" dan terpanggil untuk membawa harapan akan Yesus Kristus kepada mereka yang putus

asa, kecewa serta bersedih!

"Konsert ini menyedarkan saya bahawa sebagai belia Katolik, kita tidak boleh bersikap pasif dan acuh tak acuh. Empat tema yang dipersembahkan pada konsert

ini merupakan seruan kepada belia Katolik agar berani memikul salib, menjadi garam dan terang di dalam dan di luar Gereja," kata Chris, seorang mahasiswa dari Universiti Malaysia Sabah.

Bapa Suci jawab persoalan tentang kesihatan mental dan dosa

VATIKAN: Lebih 15,000 orang muda bertemu dengan Sri Paus Leo XIV secara maya semasa Persidangan Belia Katolik Kebangsaan (NCCY) di bandar Indianapolis, Amerika Syarikat.

Acara itu menyaksikan enam orang belia Katolik bertanya soalan khusus ke Sri Paus yang meliputi Sakramen, kesihatan mental, kecerdasan buatan dan masa depan Gereja.

Dalam ucapan pembukaannya, Sri Paus Leo menggalakkan belia yang hadir untuk menjadi ahli aktif dalam komuniti paroki mereka.

Semasa menjawab soalan tentang cabaran kesihatan mental, seperti perasaan sedih atau tertekan, Bapa Suci mengajak para belia untuk membuka diri kepada hubungan yang mendalam dengan Yesus, mempercayai kesulitan mereka kepada-Nya

dalam doa.

"Dalam kesunyian, kita boleh bercakap dengan jujur tentang apa yang ada dalam hati kita," katanya. "Semasa penyembahan Ekaristi, anda boleh memandangi Yesus dalam Sakramen Maha Kudus dan tahu Dia memandangi anda dengan penuh kasih sayang."

"Orang muda, harus mencari orang dewasa yang dipercayai supaya Tuhan dapat bercakap kepada mereka melalui orang lain, seperti ibu bapa, guru, paderi, dan ketua belia."

Beliau juga menjemput mereka untuk berdoa memohon kurniaan sahabat sejati, yang mendorong kita untuk "mencari Yesus apabila hidup menjadi keliru atau sukar."

"Ramai orang muda berkata, 'Tiada siapa yang memahami saya.' Pemikiran seperti ini akan semakin membuatkan anda se-

dih. Apabila pemikiran seperti ini datang, cuba katakan, 'Tuhan, Engkau memahami saya lebih baik daripada saya memahami diri saya sendiri,' dan percayalah bahawa Dia akan membimbing anda."

Seorang belia mengajukan soalan tentang menerima rahmat Tuhan apabila kita telah berdosa atau mengecewakan orang lain.

Sri Paus Leo XIV mengakui bahawa semua orang mengalami keraguan untuk meminta belas kasihan Tuhan, berfikir sama ada Tuhan benar-benar dapat mengampuni kita dalam Sakramen Pengakuan.

"Dosa tidak pernah mempunyai kata akhir," katanya. "Setiap

kali kita memohon rahmat Tuhan, Dia mengampuni kita. Sri Paus Fransiskus berkata bahawa Tuhan tidak pernah jemu mengampuni, sebaliknya kita yang jemu meminta!"

"Hati Tuhan, berbeza daripada hati kita sendiri, kerana Dia tidak pernah jemu mencari domba yang hilang," kata Sri Paus Leo.

Prelatus itu mengajak golongan muda untuk bertemu Kristus dalam Sakramen Rekonsiliasi, mengaku dosa mereka secara terbuka dan mengalu-alukan pengampunan Yesus dalam absolusi imam.

Menjawab soalan tentang kesan teknologi terhadap iman, Sri Paus Leo menegaskan teknologi

dapat membantu manusia melakukan banyak perkara malah benar-benar membantu kita menghayati iman Kristian kita.

"Ia juga memberi kita alat yang menakjubkan untuk berdoa, membaca Alkitab, dan belajar lebih lanjut tentang apa yang kita percayai."

Pada masa yang sama, Bapa Suci menyatakan bahawa teknologi tidak akan pernah dapat menggantikan hubungan sebenar, bersemuka dan penyertaan dalam Ekaristi, menggesa umat Katolik muda untuk berhati-hati dengan masa skrin mereka dan memastikannya bahawa teknologi melayani kehidupan mereka, bukan sebaliknya. Media Vatikan

Berita singkat antarabangsa

Ragi “kecil” tetapi mampu melakukan perkara hebat

ANKARA: Bertemu dengan pemimpin komuniti Katolik Turkiye yang minoriti pada November 28, Sri Paus Leo XIV menggesa mereka untuk berusaha menjadi rasi kasi Tuhan dalam masyarakat Turkiye meskipun bilangan mereka sedikit.

Sri Paus Leo bertemu dengan uskup Katolik, paderi, religius, diakon dan pekerja pastoral di Katedral Ritus Latin Roh Kudus dan kemudian melawat para Suster Kecil Orang Miskin serta penghuni rumah untuk warga emas.

Bapa Suci meyakinkan mereka bahawa jumlah tidak sepenting kesaksian yang jelas.

Menurut statistik Vatikan yang diedarkan untuk perjalanan Sri Paus, Turkiye mempunyai kira-kira 33,000 orang Katolik – kurang daripada satu peratus daripada penduduk.

Mereka tergolong dalam Gereja Katolik Latin, Chaldean, Armenia dan Syria.

Dalam pertemuan itu, Bapa Suci menyatakan Turkiye merupakan sebuah tempat penting, yang menjadi tuan rumah kepada para rasul seperti Sto Yohanes, Sto Filipus dan Sto Paulus serta komuniti Kristian, selain menjadi tempat bagi lapan konsili Gereja pertama. Media Vatikan



Nicaea gesa umat Kristian bersatu hadapi keganasan, konflik

Sri Paus Leo kunjungi Masjid Biru di Turkiye

IZNIK: Semasa berada di Turkiye, iaitu pada hari ketiga sempena perjalanan apostolik yang pertama di luar Vatikan, Sri Paus Leo XIV telah melawat Masjid Sultan Ahmed, juga dikenali sebagai “Masjid Biru.”

“Sri Paus mengunjungi Mas-

jid Biru dalam keadaan senyap, dalam semangat renungan dan pendengaran yang teliti, dengan rasa hormat yang mendalam terhadap tempat itu dan terhadap kepercayaan mereka yang berkumpul di sana untuk berdoa.” Media Vatikan.

Keamanan ialah keperluan harian

BEIRUT: Pada permulaan Perjalanan Apostolik di Lubnan, Sri Paus Leo XIV menyampaikan ucapan kepada pihak berkuasa awam Lubnan, wakil masyarakat sivil, dan pegawai diplomatik di Istana Presiden di Beirut, memberikan ucapan pertamanya di tanah Lubnan.

Dalam ucapannya, Sri Paus

menekankan bahawa keamanan di Lubnan bukan sekadar cita-cita, tetapi keperluan harian dalam menghadapi pelbagai cabaran harian.

Beliau mengingatkan pemimpin Lubnan bahawa keamanan di negara mereka bukan satu abstrak tetapi “keinginan dan panggilan” yang mesti dibina setiap hari. Media Vatikan

Di Lubnan, semoga setiap azan dan loceng Gereja yang berbunyi mengangkat doa untuk keamanan

BEIRUT: Di Lubnan, pada hari kedua perjalanan apostolik, Sri Paus XIV bertemu dengan pemimpin Kristian dan antara agama di Dataran Syuhada.

Bapa Suci memanggil Lubnan sebagai “tanah yang diberkati, dimulihkan oleh para nabi Perjanjian Lama, yang melihat dalam pokok-pokok cedar yang menjulang tinggi lambang jiwa yang suci yang berkembang di bawah pandangan langit yang berjaga-jaga.”

Beliau mengimbau kembali Seruan Apostolik Sri Paus Benediktus XVI, *Ecclesia in Medio Oriente*, yang ditandatangani di Beirut pada tahun 2012,ewartakan keinginan

Gereja untuk berdialog dengan pengikut agama lain.

Menara-menara masjid dan menara loceng Gereja yang banyak di Lubnan, berdiri bersebelahan, dan menjadi bukti iman dan pengabdian rakyat Lubnan yang berkekalan kepada Tuhan yang satu.

“Di tanah yang tercinta ini,” kata Sri Paus, “semoga setiap loceng berbunyi, setiap azan, setiap panggilan untuk solat bergabung menjadi satu himne yang melambung tinggi — bukan sahaja untuk memuliakan Pencipta langit dan bumi yang Maha Pengasih, tetapi juga untuk mengangkat doa yang tulus ikhlas untuk kurniaan ilahi iaitu keamanan!” Media Vatikan

Pengampunan ialah sahutan Kristian terhadap konflik

HARISSA: Dalam rangka Kunjungan Apostolik ke Lubnan, Sri Paus Leo XIV bertemu dengan para uskup, paderi, para religius dan pekerja pastoral di *shrine Our Lady of Lebanon* di Harissa.

Membuka ucapannya, Bapa Suci menekankan tema lawatan apostolik, “Berbahagialah orang yang membawa damai”, dengan kata-kata Saint Sto Yohanes Paulus II apabila beliau

berkata bahawa Gereja di Lubnan memikul tanggungjawab untuk mengekalkan harapan.

Bapa Suci mengingatkan kembali pesan Sri Paus Benediktus XVI ketika mengunjungi Lubnan pada tahun 2012, yang menekankan tindak balas Kristian terhadap krisis adalah untuk mengutamakan pengampunan berbanding dendam; perpaduan berbanding perpecahan. Media Vatikan

IZNIK, Turkiye: Di tapak Nicaea purba, Sri Paus Leo XIV menyertai kira-kira 27 pemimpin Gereja Kristian lain untuk memperingati ulang tahun ke-1,700 Konsili Ekumenikal Pertama dalam sejarah Gereja.

Ibadat doa ekumenikal itu diadakan pada hari kedua Kunjungan Apostolik Paus ke Turkiye.

Sri Paus Leo berada di Turkiye selama tiga hari, pada November 27 hingga 30 sebelum meneruskan perjalanan ke Lubnan.

Dalam ucapannya, Sri Paus mengucapkan terima kasih kepada Bapa Patriark Bartholomew I, Bapa Patriark Ekumenikal Constantinople, atas “kebijaksanaan dan pandangan jauhnya” dalam menyeru para pemimpin Gereja untuk meraikan ulang tahun penting ini bersama-sama.

Bapa Suci Leo juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua-ketua Gereja dan Perwakilan Persekutuan Dunia Kristian kerana menghadiri acara tersebut.

Bapa Suci mengingatkan bahawa Konsili Nicaea diadakan pada tahun

325, dengan mengatakan bahawa ia mengajak semua orang Kristian, walaupun hari ini, untuk bertanya kepada diri sendiri siapakah Yesus Kristus bagi kita secara peribadi.

“Soalan ini amat penting bagi orang Kristian,” katanya, “yang berisiko mengurangkan Yesus Kristus kepada sejenis pemimpin karismatik atau adiwira, satu salah tanggapan yang akhirnya membawa kepada kesedihan dan kekeliruan.”

Konsili Nicaea diadakan untuk menjawab dakwaan seorang paderi Aleksandria, Arius, bahawa Yesus hanyalah perantara antara Tuhan dan manusia, dengan mengatakan bahawa Dia tidak sepenuhnya ilahi dan mengabaikan realiti Penjelmaan.

Melihat impak Konsili Nicaea terhadap Gereja

“Tetapi jika Tuhan tidak menjadi manusia, bagaimanakah makhluk fana dapat mengambil bahagian dalam kehidupan-Nya yang abadi?” tanya Sri Paus Leo.

“Apa yang dipertaruhkan di Nicaea, dan masih dipertaruhkan hari ini, adalah iman kita kepada

Tuhan yang, dalam Yesus Kristus, menjadi seperti kita untuk menjadikan kita ‘peserta dalam sifat ilahi.’”

Konsili Nicaea, katanya, bersetuju dengan pengakuan Kristologi yang kini kita panggil Kredo Nicaea, yang diakui oleh semua Gereja dan Komuniti Kristian.

“Iman ‘kepada satu Tuhan Yesus Kristus, Anak Tunggal Tuhan, dilahirkan daripada Bapa sebelum segala zaman... sehakikat dengan Bapa’ (Kredo Nicea),” katanya, “adalah ikatan yang mendalam yang sudah menyatukan semua orang Kristian.”

Sri Paus menjemput umat Kristian untuk merangkul ikatan perpaduan yang sedia ada dan mengembara lebih dalam dalam “kepatuhan kepada Firman Tuhan yang dinyatakan dalam Yesus Kristus, di bawah bimbingan Roh Kudus, dalam kasih dan dialog bersama.”

Dengan mengatasi perpecahan dan berbaik semula antara satu sama lain, orang Kristian dapat memberikan kesaksian yang lebih dipercayai kepada Yesus Kristus dan pewartaan harapan-Nya untuk semua, kata Sri Paus Leo. **Media Vatikan**

Rakyat Lubnan harus membangun masa depan yang damai

BEIRUT: Dalam menghadapi kesukaran dan ancaman perang yang berterusan, golongan muda Lubnan dan pemimpin agama di negara itu mempunyai sumber yang sangat besar yang boleh membina masa depan yang lebih baik untuk semua orang, kata Sri Paus Leo XIV.

“Perlawanan sebenar terhadap kejahatan bukanlah kejahatan, tetapi kasih, kasih yang mampu menyembuhkan luka diri sendiri dan pada masa yang sama merawat luka orang lain,” katanya pada Disember 1, semasa bertemu ribuan golongan muda di luar ibu pejabat Patriarkat Maronit Antiokhia di Bkerké.

Sri Paus Leo bertemu dengan 15,000 orang muda selepas bertemu dengan para tetua mereka – wakil komuniti Kristian, Muslim, Druze, dan Alawi di negara itu di Dataran

Syuhada Beirut, yang menghormati mereka yang berjuang untuk kemerdekaan Lubnan dan dihukum mati di sana pada tahun 1916. Para martir tersebut berasal dari setiap komuniti agama.

Dalam pertemuan itu, para beliau mengemukakan dua soalan kepada Sri Paus: Bagaimana untuk mengekalkan kedamaian dalaman dan harapan “di negara yang kehilangan kestabilan, sama ada daripada segi keselamatan mahupun ekonomi”; dan bagaimana orang ramai boleh mengekalkan keutuhan keluarga, perkahwinan, dan persahabatan mereka dalam dunia yang didominasi oleh dunia digital.

Sri Paus berpesan kepada mereka untuk menjadi teladan yang baik di sekeliling mereka. “Ambillah teladan daripada akar kebaikan mere-

ka yang berdedikasi untuk melayani masyarakat tanpa memanfaatkannya untuk kepentingan mereka sendiri,” katanya.

Dengan komitmen yang tulus terhadap keadilan, rancang bersama masa depan yang aman dan makmur. Jadilah sumber harapan yang dinantikan negara ini!

Bagi umat Kristian, Yesus adalah orang pertama yang perlu diminta pertolongan, baik dalam hal keamanan mahupun dalam hubungan kerana kedua-duanya memerlukan kasih.

Cinta dan kasih amal mengungkapkan kehadiran Tuhan di dunia “lebih daripada apa-apa pun,” kata Sri Paus kepada mereka. “Kasih amal berbicara dalam bahasa sejagat, kerana ia berbicara kepada setiap hati.” **Media Vatikan**

Apa sumbangan kita terhadap perdamaian dunia?

ISTANBUL: Pada hari ketiga di Turkiye, Sri Paus Leo XIV memimpin Misa Kudus di Arena Volkswagen di Istanbul dengan ratusan orang pada malam hari Gereja memperingati Sto Andreas, Rasul dan Pelindung negara Turkiye.

Dalam khutbahnya, Sri Paus mengingatkan bahawa November 30 menandakan hari Minggu pertama Adven—masa yang dikhususkan untuk bersedia bagi kelahiran Kristus, yang “diperanakan, bukan dibuat, sehakikat dengan Bapa.”

Pengisytiharan ini dibuat secara rasmi di Konsili Nicaea 1,700 tahun lalu—ulang tahun yang penting dalam Perjalanan Apostolik ini.

Kesucian adalah tanda yang lebih berkesan daripada mukjizat

Merujuk kepada bacaan pertama dari kitab nabi Yesaya, Sri Paus merenungkan jempunan nabi itu untuk “mendaki gunung Tuhan,” dan beliau menekankan kepentingan imej-imej yang terdapat dalam petikan itu—Yesaya 2:1-5.

Imej pertama ialah gunung yang “ditetapkan sebagai yang tertinggi di antara gunung-gunung,” yang mengingatkan kita bahawa buah-buahan tindakan Tuhan dalam kehidupan kita harus dikongsi dengan semua orang.

Kota Zion dalam Perjanjian Lama terletak di atas gunung dan ditempatkan sebagai mercu cahaya untuk semua orang dari seluruh pelosok bumi. Ini, tegas Paus, “berfungsi sebagai peringatan bahawa kegembiraan kebaikan itu menular.”

Orang-orang kudus, seperti Rasul Petrus, Andreas, dan Yohanes, menyelesaikan perkara ini.

Bapa Suci menegaskan orang-orang



kudus itu mengajak umat untuk “memperbaharui kuasa kesaksian iman kita sendiri.”

Meminjam kata-kata Sto John Chrysostom, Bapa Suci menekankan bagaimana “daya tarikan kesucian” adalah “tanda yang lebih berkesan daripada sebarang mukjizat.”

Oleh itu, jika kita benar-benar ingin membantu orang lain, kita mesti “berjaga-jaga terhadap diri kita sendiri, seperti yang disyorkan oleh Injil, dengan memupuk iman kita melalui doa dan sakramen.”

Prelatus itu memberi peringatan bahawa kita mesti mengikut nasihat Sto Paulus untuk mengenakan perisai cahaya bukannya “perbuatan kegelapan.”

Bagaimana kita boleh menyumbang kepada keamanan hari ini?

Imej kedua daripada teks Perjanjian Lama ialah dunia di mana keamanan berkuasa. Nabi Yesaya menggambarkannya sebagai masa apabila pedang akan menjadi bajak, lembing digunakan sebagai cangkul, dan tiada siapa akan mengangkat pedang terhadap satu sama lain.

“Betapa mendesaknya panggilan ini bagi kita hari ini,” kata Paus Leo, menggesa semua orang untuk bertanya kepada diri sendiri bagaimana mereka boleh menyumbang kepada pencapaian keamanan, perpaduan, dan perdamaian di dunia.

Untuk menyelami panggilan ini dengan lebih mendalam, Bapa Suci menggunakan contoh logo Perjalanan Apostolik ini, yang menampilkan jambatan.

Simbol jambatan itu merujuk kepada jambatan besar yang menghubungkan benua Asia dan Eropah merentasi Selat Bosphorus. Dua lagi lintasan telah dibina, menjadikan komunikasi dan pertemuan lebih mudah.

Bapa Suci Leo menjelaskan bagaimana ketiga jambatan ini adalah peringatan bagi setiap daripada kita untuk membina struktur hubungan kita sendiri pada tiga peringkat: “dalam komuniti, dalam hubungan ekumenikal dengan ahli denominasi Kristian lain, dan dalam pertemuan kita dengan saudara dan saudara yang menganut agama lain.” **Media Vatikan**



Alkohol: Ya ... segelas wain pada penghujung hari yang panjang terasa menenangkan. Tetapi ia sebenarnya mengganggu tahap serotonin, neurotransmitter yang mengawal emosi.

Susu: Rupa-rupanya segelas susu suam itu juga penuh dengan protein kasein, yang bukan sahaja menyebabkan keradangan tetapi juga menjejaskan reseptor opioid.

Makanan masin: Timbunan kentang goreng itu sememangnya lazat, tetapi melahapnya akan mengurangkan kalium dalam badan anda dan meningkatkan tekanan darah anda.

Sama ada anda bergelut dengan kebimbangan kronik atau hanya berasa letih akibat tekanan hidup, adalah penting untuk menangani semua punca dan gejala — rohani, mental, dan fizikal. Jadi, pergilah berlari, luangkan masa dalam Adorasi, dan pada penghujung hari, berehat dengan secawan sup tulang berbanding wain.

Penjagaan diri seperti ini akan membantu anda lebih tenang — secara fizikal, mental, dan rohani. **Aleteia**

Jus rohani untuk jiwa

Penyakit anxiety

Anda sukar tidur malam, tangan terketar-ketar dan kerap muntah selepas makan? Ini semua merupakan tanda-tanda penyakit *anxiety*, sejenis penyakit mental yang boleh menyebabkan kesukaran untuk menjalani kehidupan secara normal. Penyakit *anxiety* juga boleh membuatkan anda sesak nafas dan rasa penat sepanjang masa. Walaupun tergolong dalam penyakit mental, tanda-tanda serangan *anxiety* juga boleh muncul secara fizikal. Jika ia tidak diubati, masalah ini boleh merendahkan kualiti hidup pesakit dan membuatkan mereka tertekan kerana rasa gelisah sepanjang masa.

Namun kini, kajian terbaharu menunjukkan bahawa terdapat jalan penyelesaian yang lain untuk mereka yang mengalami masalah kegelisahan dan depresi atau kemurungan ini, tanpa perlu bergantung kepada ubat-ubatan.

Pakar diet dan penulis Ali Miller menulis buku literal tentang apa yang perlu dimakan dan apa yang perlu dielakkan untuk mengurangkan kebimbangan.

Berikut merupakan lima makanan teratas yang perlu dimakan dan lima teratas yang perlu dielakkan jika anda bergelut dengan *anxiety*.

MAKAN INI!

Ikan: Ikan yang tinggi omega-3 seperti salmon dan ikan bilis dapat meningkatkan pengeluaran neurotransmitter yang membantu otak kita berfungsi dan mengawal emosi kita.

Bukan peminat ikan? Cuba daging lembu dan kambing yang diberi makan rumput sebagai gantinya.

Epal: Sebiji epal sehari benar-benar menjauhkan doktor—serat larut dalam epal menghasilkan asid lemak rantai pendek yang mengurangkan keradangan, punca biasa kebimbangan.

Avokado: Vitamin B dalam avokado meningkatkan neurotransmitter, dan kalium yang terkandung di dalamnya membantu menurunkan tekanan darah.

Sayuran berdaun: Kangkung dan bayam kaya dengan magnesium, yang mengawal paras serotonin dalam otak. Jika anda benci salad, tambahkan segenggam sayuran hijau ke dalam *smoothie*—ia sungguh sedap!

Sup tulang: Sup tulang boleh menenangkan—glisin dalam sup tulang menghalang neurotransmitter yang meningkatkan tahap kebimbangan, menenangkan kesakitan dan membantu kita berehat.

JANGAN MAKAN INI!

Kafein: Secawan kopi itu mungkin akan membuat anda terjaga pada waktu pagi, tetapi ia meningkatkan tahap adrenalin dan mempercepatkan degupan jantung anda.

Gula: Kenaikan gula adalah sesuatu yang nyata. Makanan yang diproses dan gula ringkas menyebabkan tekanan darah anda meningkat dan menurun dengan cepat, yang melepaskan adrenalin dan hormon tekanan kortisol.

PENULIS JEMPUTAN BERKICAU

Kembali ke Yerusalem!

Sri Paus Leo XIV, yang memilih untuk memajukan perpaduan dalam Kristus dalam moto episkopalnya, menjemput semua orang Kristian untuk melakukan perjalanan rohani bersama-sama.

Prelatus itu menjemput orang Kristian untuk menunaikan ziarah menuju Jubli Penebusan pada tahun 2033, dalam perspektif kembali ke Yerusalem, asal usul iman kita.

Pada hari Jumaat, di bandar Iznik, Turkiye, tapak Nicaea purba, para pemimpin pelbagai mazhab Kristian berdoa bersama atas jempunan Patriark Constantinople, Bartholomew, untuk memperingati ulang tahun ke-1,700 konsili ekumenikal pertama.

Ia adalah upacara yang ringkas tetapi amat penting, diadakan berhampiran sisa-sisa Basilika Sto Neophytos yang telah muncul semula dari air tasik besar.

Perhimpunan pemimpin pelbagai mazhab Kristian itu menunjukkan tanda-tanda Injil: kebanyakan khutbah Yesus berlaku di tepi tasik lain, Laut Galilea. Berjalan di sepanjang pantai itu, orang Nazarene itu telah memanggil dua orang nelayan, Petrus dan Andreas, dan menjadikan mereka rasul-Nya.

Namun, meskipun pemandangan indah dan kelihatan semangat kuat yang menyatukan penganut Katolik, Ortodoks, dan Protestan dalam doa — ia tidak cukup untuk mengatasi rasa kecewa kerana ada pihak yang tidak hadir.

Oleh sebab itu, apabila Sri Paus Leo XIV sekali lagi bertemu dengan beberapa pemimpin Kristian yang hadir di Iznik kurang daripada dua puluh empat jam kemudian, beliau mengucapkan terima kasih kepada mereka dan menyatakan harapan agar pertemuan seperti di Nicaea dapat diadakan lagi, termasuk dengan Gereja-gereja yang tidak dapat hadir.

Uskup Roma itu mencadangkan agar dua ribu tahun selepas kematian dan Kebangkitan Yesus, dan sejak kelahiran Gereja di Bilik Atas di Yerusalem, bakal disambut bersama.

Pengganti Petrus menyampaikan jempunan yang rendah hati dan berani ini kepada semua, menggesa orang Kristian untuk melampaui Nicaea dan kembali kepada asal-usul iman, ke tempat di mana segala-galanya bermula iaitu Yerusalem.

Sri Paus Leo mengingatkan kembali keutamaan penginjilan dan sekali lagi menekankan bagaimana perpecahan dalam kalangan orang Kristian adalah halangan bagi kesaksian mereka.

Kembali ke Yerusalem bermakna kembali kepada pengorbanan di Golgota dan makam yang ditemui kosong oleh wanita pada pagi Paskah.

Ini bermakna kembali ke tempat Perjamuan Terakhir, di mana Yesus, selepas membasuh kaki para rasul, memecahkan roti bersama mereka. Ini bermakna kembali ke tempat Pentakosta, apabila sekumpulan kecil lelaki yang kecewa dan takut berubah menjadi kuasa penggerak pewartaan Injil.

Oleh itu, kembali ke Yerusalem bermakna menjadikan diri kita sebagai penziarah, bersama-sama, supaya kita dapat berkumpul semula di Bilik Atas, dan dengan itu mengingati, bersama-sama, apa yang benar-benar penting.

Ini bermakna mengatasi perpecahan dengan menemui semula inti pesan Injil kerana inilah yang Gereja perlukan, dan yang dunia perlukan! Jemputan ke Yerusalem pada tahun 2033 adalah jempunan untuk bertemu semula dengan rendah hati, sebagai saudara yang bersatu dalam pelayanan sesama. **Media Vatikan**

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



Bagi Penganut Kristian Dalam Kawasan Konflik.
Marilah kita berdoa agar orang Kristian yang tinggal di kawasan peperangan atau konflik, terutamanya di Timur Tengah, dapat menjadi benih keamanan, perdamaian dan harapan.



Membisikkan Injil di Asia

PULAU PINANG: Kepelbagaian budaya dan agama di Asia memerlukan dialog yang luas kerana Gereja-gereja di rantau itu mengikuti jalan sinodal untuk mengukuhkan identiti misionari mereka, kata Uskup Agung Simon Poh dari Kuching kepada hampir 900 perwakilan Katolik pada November 28 lalu.

"Dialog dengan budaya sahaja tidak mencukupi. Kita memerlukan dialog dengan semua lapisan masyarakat — dengan penciptaan, golongan miskin dan belia," kata Uskup Agung Simon Poh dalam ucapan sempena Kongres Asia "The Great Pilgrimage of Hope" di Pulau Pinang.

Prelatus Poh berkata perjalanan sinodal Gereja memerlukan penglibatan dengan komuniti yang sering diabaikan, termasuk golongan miskin, teknokrat, usahawan, saintis, pendatang, pelarian, orang tanpa dokumen, kumpulan peribumi, mangsa pemerdagangan, orang kurang upaya, dan mereka yang bergelut dengan ketagihan atau masalah kesihatan mental.

Asia ialah rantau yang paling ramai penduduk di dunia dan juga tempat tinggal bagi bilangan orang miskin yang terbesar, tetapi ia juga merupakan benua yang muda, dengan kira-kira 60 peratus penduduk Asia berumur di bawah 30 tahun, kata Uskup Agung Simon, menggesa Gereja untuk bertindak balas dengan komitmen baharu terhadap misi inklusif.

Uskup Agung dari Sarawak itu menekankan Dokumen Bangkok, yang dihasilkan semasa perhimpunan ulang tahun ke-50 FABC di Thailand tahun lalu, yang mengenal pasti tiga keutamaan: memperdalam sinodaliti, mempromosikan inkulturasi penginjilan, dan mengukuhkan Kementerian keluarga di seluruh Asia.

"Dialog adalah alat kita untuk penginjilan di Asia. Ia tidak bermakna menafikan atau berkompromi dengan iman Katolik kita," katanya. Dialog yang berkesan, tambahnya, bergantung pada



"saling menghormati, keterbukaan, kerendahan hati dan penerimaan."

Uskup Agung Simon juga menyatakan dokumen itu lebih suka menggambarkan agama lain sebagai "agama jiran". Sebaik sahaja anda menganggap seseorang sebagai jiran, anda menjadi lebih rapat dengan orang itu, katanya.

Beliau berkata banyak Gereja Asia telah beralih daripada perwartaan kepada "saksi senyap," atau "membisikkan Injil".

Mengambil contoh Santa Teresa dari Kolkata, "membisikkan Injil" boleh berlaku melalui tindakan kasih sayang dan perkhidmatan, terutamanya di tempat-tempat di mana kebebasan beragama adalah terhad.

Prelatus itu juga berkongsi cerita tentang rakan sekerja pernah "membisikkan Injil" kepada ibunya yang beragama Buddha, yang mendorong ibunya mendaftarkannya di sekolah Katolik dan membawa kepada pembaptisan pada usianya 16 tahun.

"Langkah pertama kita ialah melalui kehidupan dan tindakan," katanya.

Merujuk kepada *Nostra Aetate* Konsili Vatikan Kedua dan *Redemptoris Missio*, karangan Sri Paus Yohanes Paulus II, beliau berkata Injil mesti berakar umbi dalam budaya Asia untuk menghilangkan tanggapan bahawa agama Kristian adalah "Barat".

Dipanggil menjadi instrumen harapan

PULAU PINANG: Salah satu perhimpunan Katolik antarabangsa terbesar di Asia dalam tempoh hampir dua dekad telah diadakan di Pulau Pinang pada November 27, menarik kira-kira 900 perwakilan dari 32 negara selama empat hari doa, perbincangan, dan perayaan budaya.

"Ziarah Agung Harapan," yang dianjurkan oleh Dikasteri Penginjilan Federasi Persidangan-persidangan Uskup Asia (FABC-OE), diadakan di sebuah hotel pada November 27-30.

Acara dimulakan dengan perarakan pembukaan yang meriah, diketuai oleh pancaragam Sekolah Institusi St Xavier, mengiringi para klerus dan peserta ke *Grand Ballroom* hotel diiringi tepukan gemuruh.

Antara yang hadir ialah Kardinal Luis Antonio Tagle, Pro-Prefek Bahagian Vatikan untuk Evangelisasi Baharu dan Gereja-Gereja Khusus Baharu; Pengerusi FABC, Kardinal Felipe Neri Ferrao; bekas Presiden FABC, Kardinal Charles Maung Bo; Menteri Perpaduan Malaysia Aaron Ago Dagang; dan Presiden FABC-OE Uskup George Pallippambal.

Kardinal Sebastian Francis, Uskup Agung Keuskupan Pulau Pinang, mengalu-alukan para peserta dan

mengundang mereka untuk mengalami "budaya dan keramahan yang kaya" Malaysia.

"Gereja Katolik Asia adalah Gereja yang sedang berziarah... Kita di sini bukan sebagai orang asing, tetapi penziarah yang rendah hati, sentiasa berusaha untuk menjadi instrumen harapan di Asia," katanya, menyebut pertemuan itu sebagai momen bersejarah bagi Gereja Malaysia.

Kardinal Sebastian mengingatkan Kongres Misi Asia pertama yang diadakan pada tahun 2006 di Thailand, yang menekankan peranan orang Asia sebagai "pendongeng di hati" yang berkongsi "kisah terhebat yang pernah diceritakan" — kisah Yesus.

Menteri Perdagangan, Aaron Ago Dagang, mengucapkan terima kasih kepada FABC kerana memilih Pulau Pinang sebagai lokasi, dengan mengatakan kehadiran ratusan perwakilan mencerminkan kesejagatan iman Katolik.

"Ini sangat selaras dengan langkah Malaysia dalam mengurus kepelbagaian dan membina keharmonian dalam masyarakat berbilang agama," katanya.

Uskup Pallippambal menggamakan kongres itu sebagai ziarah,

perayaan kekayaan budaya dan agama Asia.

"Asia adalah benua terbesar... tempat kelahiran kebanyakan agama yang tersusun," katanya, sambil menyatakan bahawa kebanyakan penduduknya mencintai keamanan dan bertoleransi.

Beliau mendesak umat Katolik Asia untuk menjadi "garam, ragi, dan cahaya," yang bekerja untuk keadilan dan keamanan.

Selepas upacara pembukaan, Kardinal Sebastian memimpin Misa, dan Kardinal Tagle menyampaikan ucapan utama pertama, "Menuju Jalan yang Berbeza sebagai Penziarah Harapan yang Diperbaharui."

Hari itu diakhiri dengan konsert oleh *The Rexband*, sebuah kumpulan *gospel* Katolik dari India yang aktif sejak tahun 1980-an.

Para peserta menggambarkan pertemuan itu sebagai peluang yang memberi inspirasi untuk menyaksikan kepelbagaian Gereja Asia.

Sungguh menakutkan melihat umat Katolik dari pelbagai negara berkumpul. "Kami bersatu dalam iman, dan perasaan ini sungguh luar biasa," kata Sasikorn Suangburanakul, seorang aktivis dan pendidik wanita Katolik Thailand.

Wartakan Yesus melalui penceritaan yang unik

PULAU PINANG: Penginjilan di Asia adalah "bercerita, bukan menakluki," kata Kardinal Pablo Virgilio S. David, naib presiden Federasi Konferensi para Uskup Asia (FABC), kepada para peserta "The Great Pilgrimage of Hope" pada November 29.

Prelatus itu menggesa umat Kristian untuk berkongsi kisah Yesus melalui pengalaman hidup bukannya melalui paksaan atau usaha memurtadkan.

Kardinal Pablo berkata umat

Katolik Asia mesti belajar untuk mengenali Yesus seperti yang dilakukan oleh dua murid di jalan ke Emaus — melalui pertemuan, ingatan dan kemanusiaan bersama.

Prelatus dari Filipina itu berkata Yesus "berjalan bersama [murid-murid] sebagai orang asing, dan berjalan bersama kita hari ini," sambil menambah bahawa kisah penebusan "berterusan dalam kehidupan kita dan melalui kesaksian kita."

Kardinal Pablo berkata kongres

itu merupakan sebahagian daripada perjalanan rohani yang lebih panjang menuju tahun 2033, ulang tahun ke-2000 Sengsara, Kematian dan Kebangkitan Yesus.

Katanya, "Acara ini menjemput Gereja untuk menemui semula kuasa penceritaan sebagai bahasa misionari yang unik di Asia.

Asia telah lama memahami kuasa pembentukan cerita," kata Kardinal Pablo sambil mengingatkan warisan Asia yang kaya dengan epik, mitos, lagu, tarian, leg-

enda dan perumpamaan.

Beliau menekankan bahawa di Asia, penginjilan "tidak lagi" memaksa seseorang untuk menerima Yesus. Kardinal Pablo, cara ini telah dilakukan pada masa lalu, dan akibat kesilapan ini, Gereja menanggung akibatnya.

"Asia bukan mengenai benua katedral besar. Ia adalah benua yang memiliki cerita-cerita hebat — tentang keharmonian, belas kasihan, keramahan, ketahanan dan harapan," katanya.

