

Bapa Suci isytihar 2026

Tahun Jubli Santo Francis dari Assisi

TAKHTA SUCI: Sri Paus Leo XIV telah menetapkan Tahun Jubli khas yang bertepatan dengan peringatan 800 tahun wafatnya Santo Francis dari Assisi. Penitensiari Apostolik, mengeluarkan dekri yang diterbitkan oleh para biarawan Franciscan pada 10 Januari, yang mengisytiharkan perayaan selama setahun untuk menghormati // *Poverello (Si Miskin)*.

Menurut dekri tersebut, Sri Paus telah menetapkan bahawa mulai Januari 10, 2026 sehingga Januari 10, 2027, tahun rahmat Santo Francis di mana setiap orang Kristian, "mengikuti teladan Santo dari Assisi ini, meneladani kesalehan hidup dan saksi perdamaian serta memperoleh indulgensi."

Dengan mencatatkan bahawa perayaan jubli sebelumnya berkaitan dengan karya Santo Francis seperti peringatan lapan abad adegan Kelahiran Yesus dan penerimaan stigmata, dekri tersebut menyatakan bahawa "tahun 2026 akan menandakan kemuncak dan pemenuhan semua perayaan berkaitan karya Santo Francis sebelumnya."

Dalam dekrinya, Penitensiari Apostolik juga mengumumkan bahawa indulgensi penuh akan diberikan kepada umat Katolik "dengan syarat-syarat biasa [pengakuan, Misa, dan mendoakan intensi Bapa Suci], yang juga boleh digunakan dalam bentuk permohonan untuk jiwa-jiwa di Api Penyucian."

Indulgensi akan diberikan kepada mereka yang menyertai ziarah "ke Gereja di seluruh dunia yang mengambil nama Santo Francis atau tempat-tempat yang berkaitan dengannya," demikian kenyataan itu.

Orang sakit dan warga emas juga boleh memperoleh in-

dulgensi penuh dengan syarat-syarat biasa "jika mereka menyertai perayaan Tahun Jubli Santo Francis secara rohani, mempersembahkan doa mereka kepada Tuhan Yang Maha Pengasih, untuk penderitaan atau kesengsaraan hidup mereka."

"Semoga Tahun Jubli Santo Francis ini menjadi kesempatan yang penuh berkat bagi kita masing-masing untuk pengudusan dan kesaksian Injil di dunia kontemporari, demi kemuliaan Tuhan dan kebaikan seluruh Gereja," demikian antara kenyataan dekri tersebut.

Seiring dengan pengumuman dekri itu, para biarawan Franciscan mengundang umat Katolik untuk mengambil bahagian dalam perayaan Jubli dan berharap bahawa teladan Santo Francis akan menginspirasi semua umat "untuk hidup dengan belas kasihan sejati terhadap sesama dan dengan kerinduan yang tulus akan keharmonian dan perdamaian di kalangan bangsa-bangsa."

Dalam surat bertarikh Januari 10, kepada para pemimpin Konferensi Keluarga Franciscan, Sri Paus berkata bahawa mesej kedamaian Santo Francis amat diperlukan pada masa sekarang.

"Pada zaman ini, yang ditandai begitu banyak peperangan yang nampaknya tidak berkesudahan, oleh perpecahan dalaman dan sosial yang menimbulkan ketidakpercayaan dan ketakutan, pesan damai Santo Francis amat sesuai digemakan."

"Bukan kerana dia menawarkan penyelesaian teknikal, tetapi kerana kehidupannya menunjukkan sumber kedamaian yang sejati," tulis Sri Paus Leo.

"Perdamaian itu," tambahnya, "tidak terhad kepada hubungan antara manusia, tetapi meluas kepada seluruh alam ciptaan. Seruan perdamaian ini begitu mendesak khususnya

pada zaman kita, apabila rumah kita bersama terancam dan menjerit kerana dieksploitasi," tulisnya.

"Damai dengan Tuhan, damai antara manusia, dan dengan ciptaan adalah hubungan yang tidak dapat dipisahkan. Ia memerlukan rekonsiliasi dan seruan sejagat."

Bapa Suci Leo mengakhiri suratnya dengan doa kepada Santo Francis, memohon perantaraan santo tersebut "untuk memberi kita keberanian membina jambatan di tengah-tengah dunia membina sempadan."

Uskup Agung Asisi, Mgr Domenico Sorrentino, berkata bahawa permulaan perayaan lapan ratus tahun itu adalah "sorakan kegembiraan sejati" yang datang dari hati dan daripada komitmen kita masing-masing untuk menemui semula karya damai Santo Francis."

"Harapan saya kepada semua orang dan kepada seluruh Gereja adalah untuk menemui semula Santo ini, untuk menemui semula Yesus, satu-satunya sumber kegembiraan dan kedamaian," kata Uskup Agung itu.

Antara peristiwa penting yang akan berlangsung di Assisi semasa Tahun Jubli Santo Francis ialah penampilan awam pertama jenazah Santo Francis.

Pada Oktober tahun lalu, Basilika Santo Francis mengumumkan bahawa Sri Paus Leo XIV telah memberikan kebenaran untuk mempamerkan secara terbuka jenazah santo tersebut mulai Februari 22 hingga Mac 26.

Menurut laman web basilika, untuk acara bersejarah itu, sehingga Disember, kira-kira 250,000 jemaah telah mendaftar untuk menghadiri penghormatan jenazah Santo Francis.

Jumlah orang yang datang untuk melihat jenazah itu, merupakan bukti "pesan damai dan teladan miskin Santo dari Assisi itu telah dikenali di seluruh dunia." **Media Katolik**

Pergelutan kita dengan cinta dan Tuhan

Tuhan adalah cinta. Jika ini benar, dan memang benar, maka mengapa kita takut kepada Tuhan, dan mengapa kita takut untuk mati?

Kita hidup dalam ketakutan yang berlebihan terhadap Tuhan dan kematian. Dari mana ini datang? Mengapa sesiapa perlu takut untuk berhadapan dengan cinta?

Ketakutan ini bukanlah sesuatu yang semata-mata hasil daripada agama yang buruk yang boleh memberikan kita konsep Tuhan yang terpesong.

Agama yang buruk boleh memainkan peranan dalam mewujudkan ketakutan yang tidak sihat terhadap Tuhan dalam diri kita, tetapi terdapat juga faktor-faktor lain.

Pertama, melainkan jika kita telah diberkati secara luar biasa dalam cara kita dicintai, kita bergelut dengan ketakutan yang mendalam bahawa sama ada kita tidak layak dicintai dan tidak mampu berdiri secara moral dan psikologi untuk berhadapan dengan cinta yang murni.

Jadi, boleh difahami bahawa kita berdiri dalam ketakutan tertentu di hadapan Tuhan yang merupakan cinta yang murni dan tidak menghairankan takut menghadapi Tuhan itu apabila kita mati.

Saya katakan ini dengan rasa belas kasihan. Bagi kebanyakan kita, ini hanyalah keadaan manusia kita, dan agama yang buruk bukan berakar dari sumber agama itu. Apa yang terletak di akar dalamnya?

Pada dasarnya, perjuangan semula jadi kita dengan cinta seperti yang terjadi terhadap Yakub.

Yakub, seperti yang diceritakan dalam Kitab Suci, menghabiskan satu malam bergelut dengan kuasa Ilahi yang tidak dikenalnya. Dia bertanya-tanya apakah tenaga itu. Malaikat? Tuhan?

Ya, kedua-duanya, tetapi akhirnya, dia bergelut tanpa sedar dengan cinta, dan itulah sebabnya menjelang akhir perjuangan apabila perjuangan itu telah membawa penderitaan hebat terhadapnya, Yakub akhirnya menyedari apa pergelutan sebenarnya.

Selepas menyedarinya, baharulah Yakub



membuka hati, memohon restu dan menerima rahmat Tuhan. Itulah perjuangan mendalam kita dengan Tuhan, iaitu cinta yang murni.

Walau bagaimanapun, teologi yang buruk kadangkala memainkan peranan kerana salah faham kita terhadap nasihat alkitabiah "takut akan Tuhan adalah permulaan hikmat" (Amsal 9.10)

Teologi dan katekismus zaman muda saya (kebanyakannya sangat sihat) bagaimanapun, dan dengan sangat kuat, mengandungi motif ketakutan yang tidak sihat.

Tuhan perlu ditakuti. Dikatakan Tuhan mencatatkan dosa-dosa kita, menghitungnya, dan menyimpan rekod yang ketat mengenai dalam sebuah buku.

Dikatakan, suatu hari nanti, kita akan berhadapan dengan Tuhan, dengan api untuk membakar jiwa kita atas kekurangan dan dosa kita.

Selain itu, terdapat juga ketakutan tentang neraka. Oleh sebab itu, tidak kira betapa ikhlasnya kita, kita selalu berasa bahawa kita mungkin mati dalam keadaan dosa besar dan dihukum ke neraka selamanya.

Teologi dan katekismus tempat saya dibaptis dan dibesarkan, walaupun mempunyai kebaikan lain, telah menanamkan

ketakutan yang tidak sihat terhadap Tuhan dalam diri saya.

Bukan sahaja saya, tetapi ramai di antara kita yang telah 'ditakut-takutkan'.

Tetapi bukankah takut kepada Tuhan itu permulaan rahmat dan kebijaksanaan? Bukankah kita patut berdiri di hadapan Tuhan dengan penuh ketakutan? Ya, tetapi hanya dalam jenis ketakutan tertentu.

Ketakutan mempunyai banyak rupa, ada yang sihat, ada yang tidak. Kita takut kepada pembuli di taman permainan, takut dijangkiti penyakit serius, takut kesakitan fizikal, takut kehilangan seseorang dalam kematian, takut kematian kita sendiri, dan takut dihakimi kerana kekurangan kita. Itu satu sisi ketakutan.

Tetapi ada satu lagi jenis ketakutan iaitu takut untuk mengkhianati seseorang yang kita cintai, ketakutan untuk menjadi keras dan kasar dan memakai kasut di hadapan semak yang terbakar (tanah suci).

Inilah jenis ketakutan yang merupakan permulaan kebijaksanaan. Inilah jenis ketakutan yang sihat di hadapan Tuhan dan cinta.

Sto Paulus, ketika berbicara tentang rahmat, pada dasarnya menyatakannya seperti ini: Kita tidak seharusnya berusaha menjadi baik supaya Tuhan mengasihi kita. Seba-

liknya, kita seharusnya mahu menjadi baik kerana Tuhan mengasihi kita!

Sebagai contoh, dalam perkahwinan, kita seharusnya mahu setia bukan agar pasangan kita tidak berhenti mencintai kita sebaliknya, kita seharusnya mahu setia kerana pasangan kita mencintai kita.

Itulah ketakutan yang suci, ketakutan untuk mengkhianati cinta, permulaan kebijaksanaan, ketakutan yang sihat terhadap Tuhan dan terhadap cinta.

Selain itu, hari ini kita mempunyai literatur yang sentiasa berkembang yang menceritakan pengalaman orang yang telah mati secara klinikal dan kemudian dihidupkan semula dan dibawa kembali ke kehidupan.

Dalam hampir setiap kes, orang yang telah mati dan kemudian dihidupkan semula, tidak mahu kembali ke kehidupan duniawi mereka.

Hampir semua cerita itu menggambarkan diri mereka disambut dengan kehangatan, cahaya dan pelukan kasih sayang yang melebihi apa sahaja yang pernah mereka alami dalam kehidupan ini. Tiada seorang pun yang mengalami ketakutan.

Tuhan tidak pernah menjadi seorang yang zalim, seorang pembuli, sewenang-wenang mengenakan hukuman, mementingkan peraturan, dingin, tanpa kehangatan, tidak memahami dan tidak berbelas kasihan.

Kita hanya perlu takut untuk mengkhianati kebaikan itu. Gambaran saya berdiri di hadapan Tuhan selepas kematian ialah seperti bayi yang baru lahir diangkat oleh ibunya buat kali pertama atau imej datuk atau nenek yang tersenyum lebar melihat cucunya lalu mereka memujuk serta menghiburkan bayi untuk tersenyum.

Kita tidak perlu takut untuk berhadapan dengan Tuhan sebelum atau selepas kematian.

Ia akan menjadi pengalaman bertemu dengan cinta yang murni dan tidak bersyarat. Kemudian, seperti Yakub dalam Alkitab, kita akhirnya boleh berhenti bergelut dengan cinta dan berpegang teguh kepada cinta serta rahmat Tuhan. **Hakcipta Terpelihara 1999-2026 @ Fr Ron Rolheiser**

Telah terbit Terang Besar

Renungan Katolik Hari Minggu Biasa Ketiga mengajak kita untuk merenungkan makna 'terang' yang ditampilkan di dalam ketiga-tiga bacaan Kitab Suci hari ini.

"Tanah Zebulon dan tanah Naftali... bangsa yang diam dalam kegelapan telah melihat terang besar".

Di kawasan ini, umat Yahudi telah bercampur aduk dengan bangsa-bangsa asing sejak zaman pembuangan di Assiria dan Babilon.

Oleh sebab itu, penduduknya dianggap oleh orang Yahudi yang lain sebagai orang kafir, yang masih hidup dalam kegelapan.

Tetapi Yesus memulakan karya-Nya di wilayah ini dan Dia memilih kota kecil Kapernaum di tepi danau Nazaret sebagai permulaan karya misi-Nya.

"Bangsa yang diam dalam kegelapan telah melihat Terang besar," kata-kata ini dahulu telah ditulis oleh Nabi Yesaya sebagai nubuat.

Penginjil Matius menulisnya lagi sebagai pemenuhan janji Tuhan yang dinubuatkan Yesaya.

Hal itu terlaksana dalam diri Yesus Almasih. Dialah Cahaya, Terang Besar yang bersinar dalam kegelapan seperti yang diungkapkan dalam petikan ini "Tanah Zebulon dan tanah Naftali... bangsa yang diam dalam kegelapan telah melihat terang

besar".

"Bertobatlah sebab Kerajaan Syurga sudah dekat", kata Yesus ketika memulai pewartaan-Nya.

Bertobat artinya beralih dari kegelapan dosa kepada cahaya Ilahi, beralih dari cengkaman kuasa maut kepada hidup baharu di dalam Tuhan.

Kita semua dipanggil kepada tobat, sebab "Kerajaan Syurga sudah dekat", yang berarti: Tuhan mendekat secara peribadi dengan setiap kita, kerana Dia amat menyayangi umat-Nya.

Kemudian Yesus menyusur pantai danau Nazaret dan memanggil nelayan-nelayan Galilea menjadi murid-murid pertama.

Orang-orang sederhana ini kemudian melanjutkan karya perutusan Kristus. Tuhan tidak memanggil orang mampu; tetapi Dia memampukan orang yang dipanggil-Nya.

Murid-murid dipanggil untuk menjadi "penjala manusia", iaitu untuk mewartakan kepada semua orang tentang keselamatan.

Menurut bacaan Kitab Suci hari ini, maka murid-murid yang sudah menerima terang Kristus, lalu bertugas meneruskan cahaya-Nya kepada sesama. Sebab itulah, Yesus kemudian berkata: "Kamu adalah terang dunia".

Sebagai orang yang beriman, kita meyakini bahawa setiap peristiwa kehidupan tidak

terlepas daripada perhatian dan penyer-taan Tuhan.

Bagi setiap orang yang memaknai dengan iman dan menjalani pelbagai pergumulan-nya yang rumit dengan terus setia kepada Tuhan, maka mereka akan sampai pada suatu titik seperti ungkapan yang mengatakan: "tiada yang kebetulan di dunia ini!"

Bukan kebetulan Yesus berpindah dari Sungai Yordan ke Nazaret, Galilea, dan kemudian menetap di pesisir Tasik Kapernaum, daerah Zebulon dan Naftali.

Yesus membawa terang di tempat umat Israel hidup berdampingan dengan bangsa-bangsa lain.

Kehadiran Yesus di Kapernaum adalah untuk membawa terang yang merupakan Khabar Baik tentang kedatangan Kerajaan Tuhan.

Terang itu hadir dalam bentuk pemberitaan (*kerigma*), pengajaran (*didakhe*), dan penyembuhan (*therapeia*).

Melalui semua karya pelayanan tersebut, Yesus menghadirkan terang itu secara konkrit dan utuh, puncaknya adalah melalui peristiwa salib.

Kehadiran Yesus ke dunia mengubah dunia menuju kerajaan Tuhan, menjadi dunia seperti yang dimaksudkan Tuhan.

Orang yang telah menangkap Terang akan mengubah hidup mereka, berpaling

HARI MINGGU BIASA KETIGA TAHUN A

YESAYA 8: 23 - 9: 3;

1 KORINTUS 1: 10-13, 17,

INJIL MATIUS 4:12-23 (ATAU 4. 12-17)

daripada dosa mereka dan melakukan kehendak Tuhan.

Itu adalah mesej penting dalam kisah pemanggilan murid-murid yang pertama (Matius 4:18-22).

Melalui kisah panggilan tersebut, kita juga boleh mentafsirkan bahawa Tuhan mahu melibatkan orang-orang dalam karya pelayanan-Nya demi menyempurnakan rancangan Tuhan di dunia ini.

Dengan demikian, sewajarnya kita juga yakin bahawa tiada yang kebetulan apabila kita berada di tempat ini pada masa kini.

Segala ketidakelesaian mahupun segala kegembiraan dan kesenangan yang kita rasakan di dalamnya adalah peluang bagi kita untuk menyatakan kasih Tuhan dan bekerja bagi-Nya.

Teruslah mendekatkan diri kepada Tuhan untuk menemukan apa yang menjadi kehendak dan rancangan-Nya untuk kita lakukan dalam kehidupan kita.

Nikmatilah setiap peringkat atau proses yang sedang berlaku dengan iman dan kesetiaan, kerana di situlah kita akan merasakan anugerah-Nya yang begitu luar biasa. Tuhan sentiasa bersama kita. **Cahaya Iman**



Rekoleksi petugas liturgi katedral Miri

MIRI: Sebelum tahun 2025, Komiti Liturgi dan Ibadah Paroki Katedral St Joseph telah menganjurkan rekoleksi.

Rekoleksi yang dikendalikan oleh Fr Justin

Dan itu diadakan di Gereja Mater Dei, Lutong.

Seramai 350 umat dari seluruh paroki di Miri telah hadir. Dengan tema, "Dipanggil, Komited, Berakar dalam Kristus", rekoleksi itu

memantapkan iman serta memperbaharui semangat pelayanan dalam kalangan petugas liturgi.

"Pelayanan liturgi adalah jambatan antara

umat dan Tuhan dalam Ekaristi. Maka hidup harian kita pun harus mencerminkan kesaksian akan Kristus," kata Fr Justin.

Para peserta diingatkan pentingnya membangun hidup doa dan menghidupi Ekaristi dalam kehidupan sehari-hari.

Katanya, "pelayan liturgi harus menjadi teladan, bukan batu sandungan di tengah-tengah umat."

Pada akhir rekoleksi, paderi itu mengingatkan bahawa pelayanan liturgi bukan sekadar peranan teknik, tetapi sebuah panggilan mulia untuk membangun Gereja yang hidup, bersatu, dan semakin berakar dalam semangat Kristus.

Rekoleksi itu bukan hanya diisi dengan katekesis tetapi juga bimbingan, perbincangan kumpulan dan perkongsian.

Ulang Tahun ke-125 paroki Keluarga Kudus, Kajang

KAJANG: Gereja Keluarga Kudus, Kajang (HFK) meraikan 125 tahun sejak perasmian-nya pada tahun 1901 dan perayaan jubli 25 tahun Gereja Milenium yang dikonsekrasi pada tahun 2001.

Lebih daripada sekadar merayakan perayaan jubli, perayaan ini mengajak umat beriman untuk sentiasa memperbaharui rohani, berjalan bersama dalam iman dan bersyukur atas rahmat Tuhan.

Perayaan jubli dirayakan pada Disember 27, 2025 yang dipimpin oleh paderi paroki HFK, Fr Michael Chua, bersama dengan Fr Bonaventure Rayappan dan Fr Philip Chua.

Kemudian Misa diketuai oleh Uskup Agung Julian Leow, yang pernah melayani sebagai paderi paroki di HFK.

Turut hadir ialah Uskup Agung Wojciech Zafuski, Nunsio Apostolik ke Malaysia, dan mantan paderi paroki HFK, Fr Surain Duraj

Raj dan Fr George Harrison.

Akar umbi HFK bermula pada akhir abad ke-19, di bawah jagaan paroki St John, Kuala Lumpur.

Dengan pertumbuhan umat Katolik, Uskup René Fee dari Melaka mengamanahkan Fr François Terrien, MEP, untuk menubuhkan mision tempatan. Tanah yang disumbangkan secara murah hati oleh *Towkay Goh Ah Ngee* membolehkan pembinaan kapel, sekolah dan pusat Katolik.

Batu asas telah diletakkan pada Mac 19, 1900 dan pada Februari 24, 1901, Uskup Fee mengkonsekrasikan Gereja Keluarga Kudus yang pertama.

Paroki itu mengalami ujian berat semasa Perang Dunia Kedua, apabila serangan udara Jepun merosakkan Gereja dan sekolah. Hebatnya, panel kaca berwarna HFK terselamat, menjadi tanda perlindungan

Tuhan yang kekal.

Pada tahun 1955, sebuah Gereja baharu telah diberkati oleh Uskup Dominic Vendargon, yang kemudiannya menjadi Uskup Agung Kuala Lumpur yang pertama.

Menjelang tahun 1990-an, peningkatan populasi Katolik memerlukan tempat ibadat yang lebih besar.

Gereja Millennium itu dibuka semula pada tahun 2001 dan diberkati oleh Uskup Agung Anthony Soter Fernandez.

Hari ini, HFK berdiri sebagai Gereja paroki terbesar di Semenanjung Malaysia, mengekalkan elemen dan fitur berharga sejak ia didirikan.

Untuk umat yang ingin berziarah ke HFK, sila layari laman sesawang paroki HFK <https://www.hfckajang.org.my/> atau halaman Facebook <https://www.facebook.com/HolyKeluargaKajang>.



Sabda Tuhan, bekalan pelayanan sepanjang tahun

TELUPID: Sebuah program rohani akhir tahun untuk para Katekis Pemimpin Ibadat Sabda dan Pelayan Komuni Tak Lazim Paroki Santo Martin Telupid telah memperbaharui semangat pelayanan bagi tahun 2026.

Program rohani itu merangkumi mesyuarat, rekoleksi, Misa Kudus dan upacara pembaharuan komitmen serta pengutusan para katekis.

Program dimulakan dengan pendaftaran dan mesyuarat komiti yang memberi tumpuan kepada perancangan takwim tahun 2026 serta peneguhan peranan katekis dalam pelayanan pastoral.

Mesyuarat ini menegaskan bahawa katekis bukan sahaja penyampai ajaran, tetapi juga saksi iman yang memupuk pertumbuhan rohani umat melalui teladan hidup.

Seterusnya, Fr Dafrinn Diwol mengetuai sesi rekoleksi. Fr Dafrinn menjelaskan tentang identiti dan tanggungjawab para pemimpin ibadat sabda dan pelayan komuni.

Beliau juga menyentuh tatacara pemimpin Ibadat Sabda, cara yang tepat dalam pengambilan serta pemberian Komuni

Kudus, dan menjawab pelbagai persoalan berkaitan liturgi.

Para peserta turut mengisi borang pembaharuan komitmen sebagai tanda kesediaan melayani dengan hati yang diperbaharui.

Kemuncak rekoleksi diteruskan dengan Misa Kudus. Dalam homilinya, Fr Dafrinn mengupas petikan Injil, "Tuaiian memang banyak, tetapi pekerjanya sedikit." Seruan ini mengajak umat untuk membuka hati terhadap panggilan pelayanan, sekali gus menyedarkan bahawa ladang Tuhan sentiasa memerlukan lebih ramai pekerja yang rela berkorban demi perkembangan rohani komuniti.

Kemudian, para pemimpin ibadat sabda serta pelayan komuni tak lazim memperbaharui janji pelayanan mereka untuk tahun 2026.

Upacara ini melambangkan kesediaan mereka untuk terus menjadi alat belas kasih Tuhan di tengah umat, membawa Sabda dan Komuni Kudus kepada mereka yang memerlukannya, khususnya mereka yang sakit.



Berdiri di barisan hadapan demi melindungi alam ciptaan

MEMBAKUT: Seramai 110 umat menghadiri program Menuju Perhimpunan Pastoral Malaysia atau MPC 2026 di Dewan Tertutup Gereja Katolik St Patrick, Membakut pada Januari 10 lalu.

Seramai 107 peserta telah menyertai Program Perhimpunan Pastoral Malaysia 2026 (MPC) di paroki St Patrick, Membakut yang menumpukan dokumen *Laudato Si'*.

Pada bulan September tahun lalu, kumpulan yang sama juga telah mengadakan *study day*, menelaah dokumen *Fratelli Tutti* yang disampaikan oleh Fr Boniface Kimsin.

Mengekalkan penyampai yang sama iaitu Fr Boniface, beliau memperkenalkan dokumen *Laudato Si'*, yang ditulis oleh mendiang Sri Paus Fransiskus.

Dokumen yang ditulis pada tahun 2015, menekankan pentingnya "ekologi integral" yang menghormati martabat dan nilai peribadi manusia, membantu orang miskin

dan melindungi planet ini iaitu rumah kita bersama.

Fr Boniface menjelaskan bagi Sri Paus Fransiskus, pola hidup manusia bergantung kepada keadaan bumi, apalagi ketika manusia menjadikan dirinya sebagai pemilik dan tuan atas alam, yang berhak mengaut hasil bumi sesuka hati.

Tambahnya, "Manusia mampu melakukan hal-hal paling buruk, tetapi manusia juga mampu mengatasi dirinya, kembali memilih apa yang baik bagi dirinya, dan mengambil langkah baharu."

Pada penghujung program, Fr Boniface Kimsin memberikan penegasan dan pengulangan, menekankan harapannya agar semua yang telah dibincangkan dan dibentangkan dapat membantu umat untuk lebih peka dan responsif terhadap perubahan yang berlaku di dalam dan luar Gereja. **Peter Paulus**



Sahabat kecil Yesus

HARI MINGGU SABDA TUHAN, JANUARI 25, 2026.

"BIARLAH SABDA KRISTUS MENETAP DALAM DIRI MU" (KOL 3:16)

PENANDA BUKU:

Gunting penanda-penanda buku ini untuk diselitkan pada Alkitab atau buku bacaan anak-anak.

Sabda **TUHAN** itu murni; Dia menjadi perisai bagi semua orang yang berlandung pada-Nya.

(2 Sam 22:31)

Untuk selama-lamanya, ya **TUHAN**

firman-Mu tetap teguh di syurga.

(Mazmur 119:89)

Kuatkanlah hatimu, Aku telah mengalahkan dunia.

(Yoh 16:33)

Firman-Mu itu pelita bagi kakiku dan terang bagi jalanku.

(Mazmur 119:105)

Hiaskan gambar Alkitab di bawah dengan menggunting imej-imej yang disediakan, di sebelah kanan. Jangan lupa mewarnakannya.



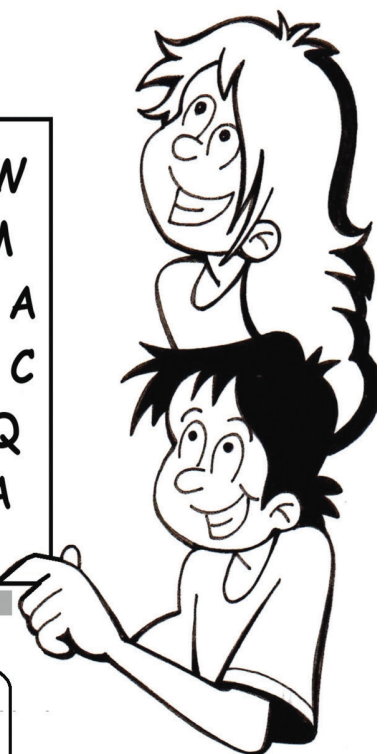
Cari perkataan tersembunyi



Khabar Gembira

J K L M A R K U S P I L T U S W
 L O M B H F R W M I K O V V M
 B U K M A T I U S V C M I U S A
 K O L I A Y O H A N E S I M U C
 C V Z T T R L I K O L U K A S Q
 E R T P P A U L U S Y E S A Y A
 W R T D H Y E R E M I A C V O

LUKAS YEREMIA MARKUS
 MATIUS YOHANES
 YESAYA PAULUS



Anak-anak yang dikasihi,

Apa khabar? Pada hari Minggu ini kita merayakan Hari Minggu Sabda Tuhan.

Hari Minggu Sabda Tuhan ini pertama kali diperkenalkan oleh mendiang Sri Paus Fransiskus pada tahun 2019.

Perayaan ini penting bagi semua umat Kristian di dunia untuk mengingati betapa pentingnya

peranan Kitab Suci dalam kehidupan iman.

Tema Hari Minggu Sabda Tuhan pada tahun ini ialah, "Biarlah sabda Kristus menetap dalam diri mu" (Kol 3:16/AVB).

Tema ini bukan sahaja seruan untuk mendengar atau mempelajari Kitab Suci; ia juga menjemput umat beriman untuk membiarkan sabda itu bersemayam dalam diri kita, berakar dan membentuk pemikiran,

keinginan, dan kesaksian kita dalam kehidupan seharian.

Mungkin anak-anak masih muda dan kurang memahami Kitab Suci.

Tetapi ini tidak bermakna anak-anak terus mengabaikan Kitab Suci. Ada beberapa cara untuk membaca dan menghayati Kitab Suci.

Pertama, semasa Misa, dengarlah dengan teliti ketiga-tiga pembacaan Kitab Suci.

Kedua, mungkin anak-anak juga

boleh berdoa dengan membaca Mazmur. Ketiga, anak-anak juga boleh mula membaca Injil.

Anak-anak, membaca Kitab Suci pasti mengakrabkan lagi hubungan anak-anak dengan Tuhan. Ia akan menguatkan iman anak-anak dan sentiasa mengingatkan anak-anak bahawa Tuhan amat mengasihi kita.

Salam Sayang
 Antie Melly

BELIA

TELUPID: Perjalanan Salib merupakan salah satu persiapan sebuah konvensyen besar iaitu Perhimpunan Pastoral Malaysia 2026 (MPC2026).

MPC2026 ialah sebuah acara besar yang bakal menggabungkan sembilan keuskupan/agung di Malaysia buat pertama kalinya, akan berlangsung di Keuskupan Sibu, September 9 hingga 13.

Umat Paroki St. Martin, Telupid, dengan penuh kesyukuran dan sukacita telah menerima Salib menuju Konvensyen Pastoral Malaysia (MPC), yang menjadi lambang kesatuan, iman serta perjalanan sinodal Gereja Katolik di Malaysia.

Di Keuskupan Sandakan, Perjalanan Salib MPC 2026 telah tiba di paroki Telupid, selepas beberapa bulan berada di paroki Lahad Datu. Perjalanan Salib akan berada di paroki Telupid hingga Mac 2026.

Ketibaan Perjalanan Salib telah disambut oleh pembantu paderi paroki, Fr Dafrinn Diwol, bersama beberapa ahli Tim Perjalanan Salib Telupid.

Penyerahan Perjalanan Salib secara rasmi diadakan dalam Misa Kudus. Upacara ini diserikan dengan kehadiran umat yang mengenakan pakaian tradisional, melambangkan kepelbagaian budaya yang bersempitan dalam iman kepada Kristus.

Perarakan Salib diiringi alunan muzik tradisional kulintangan serta paluan gong, membangkitkan semangat keimanan dan disambut dengan rasa bangga serta syukur atas penerimaan Perjalanan Salib di paroki ini.

Misa Kudus dipimpin oleh Fr Christopher Ireneus, paderi paroki St Martin, Telupid bersama Fr Dafrinn Diwol.

Dalam homilinya, Fr Christopher mengajak umat merenungkan satu persoalan mendalam: "Adakah saya memilih salib

Perjalanan Salib MPC 2026 menjangkau belia Telupid



yang indah dan menyenangkan, atau adakah saya juga berani menerima salib kehidupan yang tidak sempurna, berat, dan penuh luka?"

Pertanyaan ini menjadi undangan kepada setiap umat untuk memikul salib kehidupan dengan setia, bukan sahaja ketika ia mudah dan menyenangkan, tetapi juga ketika ia berat dan penuh cabaran.

Sebelum berkat penutup, umat menonton pesan video daripada Uskup Datuk Julius Dusin Gitom yang menyeru agar

setiap program sepanjang Perjalanan Salib ini menjadi ruang bagi umat menerima inspirasi serta kekuatan iman, agar mereka terus setia mengikuti Kristus dan memberi kesaksian tentang kasih serta penyelamatan-Nya, khususnya kepada mereka yang belum mengenali Tuhan Yesus.

Bapa Uskup turut menegaskan bahawa Gereja dipanggil untuk berjalan bersama dalam semangat sinodaliti, dengan saling mendengar dan saling memperhatikan antara satu sama lain.

Selepas Misa Kudus, sesi bergambar diadakan sebagai tanda kenangan disusuli dengan acara makan bersama sebelum rombongan dari Lahad Datu bertolak pulang.

Perjalanan Salib dijadualkan berada di paroki St Martin Telupid hingga Mac 14, 2026, sebelum dihantar ke Misi Paitan.

Sepanjang tempoh berada di paroki ini, Perjalanan Salib dibawa ke semua stasi luar agar umat berpeluang mengambil bahagian untuk berdoa di hadapan Perjalanan Salib.

Menanam pokok, menanam harapan

BOGOR, Indonesia: Dalam rangka mengukuhkan semangat Hari Alam Sekitar dan meningkatkan keprihatinan terhadap krisis ekologi, Pemuda Katolik Kota Bogor menginisiasi "Gerakan Ekologi Pemuda Kota Bogor" melalui tindakan penanaman pokok dan Deklarasi "Bogor Bersemi" di Kelurahan Bubulak, Kecamatan Bogor Barat, pada Januari 10, 2026.

Kegiatan ini menjadi titik permulaan gerakan ekologi lestari yang mengajak belia dari pelbagai komuniti untuk bergerak bersama menjaga, memulihkan, dan memelihara alam sekitar di Kota Bogor sebagai rumah bersama.

Selain penanaman pokok, seluruh peserta yang terdiri daripada organisasi belia, komuniti, dan wakil masyarakat turut menandatangani dan mengikrarkan Deklarasi Bogor Bersemi sebagai komitmen kolektif belia dan warga untuk mewujudkan Bogor yang lebih hijau, bersih, dan mampan.

Ketua Pelaksana Kegiatan, Silvester S. Jata, menegaskan bahawa tindakan

menanam pokok dan deklarasi tersebut merupakan manifestasi kesungguhan gerakan ekologi yang dibina.

"Gerakan ini bukan sekadar seremonial. Penanaman pokok dan Deklarasi Bogor Bersemi adalah simbol sekaligus ikrar bersama bahawa belia Bogor bersedia terlibat secara aktif dalam menghadapi krisis iklim, kerosakan alam sekitar dan ancaman bencana dengan tindakan yang nyata dan mampan," katanya.

Ketua Pemuda Katolik Kota Bogor, Boy Fernando Lumban Raja, menyampaikan bahawa Gerakan Ekologi ini lahir daripada kesedaran bahawa isu alam sekitar adalah tanggungjawab semua pihak, terutamanya generasi muda.

"Kami memilih untuk menanam pokok dan Deklarasi Bogor Bersemi sebagai simbol dan tindakan nyata. Ini adalah ajakan kepada seluruh belia Kota Bogor untuk bergerak, menyumbang, dan menjadi pelayan kehidupan serta penjaga kelestarian alam," tegas Boy.

Ia juga menekankan bahawa aktiviti ini



adalah permulaan gerakan jangka panjang.

Hari ini kita menanam dan berikrar. Ke depan, kita merawat dan mendidik. Dari Bubulak, kami ingin menyalakan semangat agar semakin banyak wilayah di Bogor turut bergerak," sambungnya.

Ketua KNPI Kota Bogor, Rivaldo Surya, menghargai langkah Pemuda Katolik yang menjadikan isu alam sekitar sebagai agenda strategik gerakan belia.

"Menanam pokok hari ini adalah pelaburan masa depan. Apa yang dilaku-

kan oleh Pemuda Katolik membuktikan bahawa belia Bogor mampu memimpin perubahan melalui kerjasama dan tindakan nyata," katanya.

Ketua Kadin Kota Bogor, seorang penganut Islam, Bagus Maulana Muhammad, mengatakan "Isu alam sekitar harus menjadi sebahagian daripada ekosistem yang mampan." Kadin bersedia menyokong gerakan seperti ini supaya dunia perniagaan dan organisasi belia dapat bergerak seiring sambil menjaga kelestarian alam.

Pen@Katolik

Berita singkat antarabangsa

Paus gesa dialog, keamanan di Iran

ROMA: Ketika protes anti-kerajaan di Iran berterusan walaupun terdapat pemadaman Internet dan penggunaan kekerasan maut mengancam penunjuk perasaan, Sri Paus Leo XIV menyatakan kebimbangannya mengenai keadaan yang semakin teruk.

Selepas mendaraskan doa Angelus bersama para penziarah yang berkumpul di Dataran Sto Petrus pada Januari 11, Sri Paus Leo berkata fikirannya tertumpu "kepada situasi yang sedang berlaku di Timur Tengah, terutamanya di Iran dan Syria," di mana pasukan kerajaan bertempur dengan pejuang Kurdis

di Aleppo.

Bapa Suci Leo meratapi bahawa "ketegangan yang berterusan terus meragut banyak nyawa."

"Saya berharap dan berdoa agar dialog dan keamanan dapat dipupuk dengan sabar dalam usaha mencapai kebaikan bersama seluruh masyarakat," katanya.

Walaupun ia bukan kali pertama bantahan berlaku terhadap kerajaan teokratik, yang diketuai oleh Ayatollah Ali Khamenei, namun gelombang semasa, yang bermula pada akhir Disember, teretus akibat ekonomi negara yang runtuh dan inflasi rekod. Media Vatikan

Leo XIV dan tongkat pastoral baharu

VATIKAN: Pada Januari 6, sempena Pesta Epifani dan penutupan Pintu Suci Basilika Sto Petrus, Sri Paus Leo XIV menggunakan tongkat pastoral baharu.

Seperti yang dijelaskan oleh Pejabat Perayaan Liturgi Kepuasan Agung, "tongkat pastoral ialah alat dengan yang digunakan oleh para Sri Paus dahulu, melambangkan penyatuan misi dalamewartakan misteri cinta yang diungkapkan oleh Kristus di atas Salib

dan kemuliaan kebangkitan-Nya.

Tongkat pastoral Sri Paus Leo XIV tidak lagi mempersembahkan Kristus terikat oleh paku Sengsara, tetapi dengan tubuh-Nya yang dimuliakan dalam tindakan naik kepada Bapa.

Seperti dalam penampakan Tuhan yang Bangkit, Dia menunjukkan luka-Nya sebagai tanda kemenangan dan mengubah penderitaan manusia menjadi fajar kehidupan ilahi." Media Vatikan

Peraih Nobel Venezuela desak Paus bantu bebaskan tahanan politik

ROMA: Pemimpin pembangkang Venezuela dan pemenang Hadiah Nobel, María Corina Machado meminta bantuan Sri Paus Leo XIV dalam mendapatkan pembebasan tahanan politik di negara itu berikutan penangkapan Presiden Venezuela Nicolás Maduro.

Pertemuan pada Januari 12 berlangsung di perpustakaan Istana Apostolik Vatikan, tetapi tidak memberikan sebarang butiran.

Walau bagaimanapun, dalam

satu kenyataan yang diterbitkan di X, oleh gabungan pembangkang politik Venezuela, María Corina berkata beliau meminta bantuan Bapa Suci untuk mendapatkan pembebasan lebih daripada 1,000 tahanan politik "dan untuk peralihan segera kepada demokrasi."

"Saya juga menyampaikan kepada Bapa Suci untuk mendoakan semua rakyat Venezuela yang masih diculik dan hilang," katanya. Media Vatikan

Orang tua tidak boleh menunggu anak-anak memilih pembaptisan



VATIKAN: Sama seperti kita tidak akan meninggalkan bayi yang baharu lahir tanpa pakaian atau makanan, kita juga tidak boleh meninggalkan mereka tanpa iman dan pembaptisan, kata Sri Paus Leo XIV kepada ibu bapa kepada anak-anak yang dibaptisnya di tengah keindahan Kapel Sistina pada Januari 11.

Tradisi membaptis anak-anak pegawai Vatikan dimulai tahun 1981 oleh Santo Yohanes Paulus II. Sri Paus Leo XIV membaptis 20 anak pada Pesta Pembaptisan Tuhan tahun ini.

"Anak-anak yang sekarang anda gendong telah diubah menjadi makhluk baharu," kata Sri Paus kepada ibu bapa dan wali baptis yang berkumpul untuk upacara

di tengah lukisan Michelangelo yang menakjubkan.

"Sama seperti mereka menerima kehidupan daripada anda, ibu bapa, begitu pula sekarang mereka menerima makna untuk menjalaninya iaitu iman."

Dalam mencari kebaikan bagi anak-anak kita, kita tidak akan "meninggalkan bayi yang baharu lahir tanpa pakaian atau makanan, menunggu mereka memilih cara berpakaian dan apa yang akan dimakan seperti orang dewasa."

Sri Paus mengatakan jika "makanan dan pakaian diperlukan untuk hidup, iman lebih diperlukan kerana bersama dengan Tuhan kita menemukan keselamatan." Media Vatikan

Konsili Vatikan II: Kita ialah sahabat Tuhan, bukan hamba



VATIKAN: "Aku tidak lagi memanggil kamu hamba, kerana hamba tidak tahu apa yang dilakukan oleh tuannya; tetapi Aku telah memanggil kamu sahabat."

Kata-kata itu diucapkan oleh Sri Paus Leo XIV yang mengingatkan kepada sabda Yesus dalam petikan Injil menurut Sto Yohanes semasa Audiens Umum Rabu pada Januari 14.

Sri Paus Leo meneruskan siri katekesis baharu, yang didedikasikan kepada Konsili Vatikan II (KV II) dan mendorong umat beriman agar membaca semula dokumen-dokumen KV II.

Dalam audiens itu, Sri Paus mengumpulkan kepada dokumen Perlembagaan Dogmatik *Dei Verbum*, mengenai Wahyu Ilahi.

Menurut Sri Paus Leo, ia merupakan salah satu dokumen yang paling indah dan penting dalam KV II. Bapa Suci menyatakan bahawa teks itu mengingatkan kita tentang jemputan Yesus untuk menjadi sahabat-Nya.

Ini ialah perkara asas dalam iman Kristian, yang diingatkan oleh *Dei Verbum*: Yesus Kristus mengubah secara radikal hubungan manusia

dengan Tuhan, yang bukan bersifat hamba tetapi hubungan persahabatan. Oleh itu, satu-satunya syarat perjanjian baharu adalah kasih.

Tuhan menjadikan kita anak lelaki dan perempuan

Bapa Suci mengakui bahawa kita tidak setaraf dengan Tuhan, dan hubungan antara Tuhan dan manusia sentiasa kekal asimetri, kerana kita hanyalah makhluk yang dicipta-Nya.

"Namun, dengan kedatangan Putera dalam daging manusia, Perjanjian Tuhan terbuka kepada tujuan terakhir-Nya."

"Dalam Yesus, Tuhan menjadikan kita anak lelaki dan perempuan, dan memanggil kita untuk menjadi seperti-Nya, walaupun dalam kemanusiaan kita yang rapuh."

"Dengan mengingati perkara ini, kita harus mendengar Firman Ilahi agar Firman Tuhan dapat menembusi minda dan hati kita, dan untuk bercakap dengan Tuhan."

Mesti meluangkan masa untuk berdoa setiap hari

Bapa Suci menjelaskan, "doa san-

gat penting bagi kita untuk hidup dan memupuk persahabatan dengan Tuhan."

"Lakukannya dalam doa liturgi dan komuniti, di mana kita tidak memutuskan apa yang hendak didengar daripada Firman Tuhan, tetapi Dia sendiri yang berbicara kepada kita melalui Gereja."

"Doa liturgi ini, dicapai dalam doa peribadi, yang berlaku dalam keintiman hati dan minda."

Atas sebab-sebab ini, Bapa Suci menegaskan, "masa yang diperuntukkan untuk doa, meditasi, dan renungan tidak boleh dikurangi atau tidak dipedulikan."

Pada akhir katekesisnya, Sri Paus Leo XIV menegaskan bahawa kita tahu daripada pengalaman bagaimana persahabatan mudah berakhir melalui 'keretakan' atau pengabaian.

"Yesus memanggil kita untuk menjadi sahabat," katanya. "Janganlah kita membiarkan panggilan ini tidak diindahkan."

"Dengan mengalu-alukan dan menjaga hubungan ini, kita akan mendapati bahawa persahabatan dengan Tuhan adalah keselamatan kita." Media Vatikan

Kardinal Tokyo: Sri Paus Leo utamakan pendengaran, sinodaliti

TOKYO: Seorang pemimpin Gereja Katolik terkemuka di Tokyo berkata bahawa Sri Paus Leo XIV sedang menetapkan nada baharu untuk tadbir urus pasca-Fransiskus dengan mengutamakan pendengaran, kaedah sinodal, dan suara uskup keuskupan semasa Konsistori Luar Biasa Kardinal yang diadakan pada Januari 7 dan 8 di Vatikan.

Dalam renungan yang dikongsi selepas konsistori, Kardinal Isao Kikuchi menggambarkan perhimpunan itu sebagai usaha yang disengajakan oleh Sri Paus untuk mendengar secara langsung daripada kardinal di seluruh dunia, terutamanya mereka yang berkhidmat di Gereja tempatan, ketika Gereja Katolik global meneliti ke-utamaan pastoralnya.

Konsistori luar biasa itu mengumpulkan kira-kira 170 daripada 245 kardinal Gereja, termasuk ahli yang mengundi dan tidak mengundi.

Kikuchi menyatakan bahawa beberapa kardinal warga emas hadir dengan kerusi roda, menekankan keazaman mereka untuk melak-

sanakan tanggungjawab yang diamanahkan kepada mereka oleh Sri Paus.

Konsistori para kardinal itu diadakan berikutan kebimbangan yang dibangkitkan semasa perhimpunan umum kardinal yang diadakan selepas kematian Sri Paus Fransiskus dan sebelum pemilihan Bapa Suci, apabila dinyatakan bahawa ramai kardinal yang baru dilantik tidak mengenali antara satu sama lain.

Menurut Kikuchi, ramai yang menyatakan pandangan bahawa konsistori luar biasa perlu dipanggil secara berkala untuk mengukuhkan perpaduan dalam Kolej Kardinal.

Bapa Suci Leo XIV mengadakan

perhimpunan itu selepas berakhirnya Tahun Suci dan selesainya inisiatif yang ditetapkan oleh pendahulunya.

Sebelum perhimpunan, Sri Paus Leo telah menghantar surat kepada semua kardinal meminta pandangan mereka mengenai empat isu: membaca semula *The Joy of the Gospel* berhubung dengan aktiviti misionari; menilai pelaksanaan Perlembagaan Apostolik *Predicate Evangelium* mengenai pembaharuan Kuria Roma; memanfaatkan hasil Sinode tentang Sinodaliti; dan mempertimbangkan masa depan liturgi di tengah-tengah tradisi yang pelbagai. Media Vatikan



Biarlah sabda Kristus menetap dalam diri mu

Tema alkitabiah yang dipilih untuk Hari Minggu Sabda Tuhan kali ketujuh, yang disambut pada Januari 25, dipetik daripada Surat Sto Paulus kepada Jemaat di Kolose: "Biarlah sabda Kristus menetap dalam diri mu" (Kol 3:16/AVB).

Nasihat Rasul itu bukan sahaja seruan untuk mendengar atau mempelajari Kitab Suci; ia juga menjemput umat beriman untuk membiarkan sabda itu bersemayam dalam diri mereka, berakar dan membentuk pemikiran, keinginan, dan kesaksian mereka dalam kehidupan seharian.

Dengan cara ini, sabda Kristus menjadi kriteria yang pasti yang menyatukan komuniti Kristian dan menjadikan misi mereka berbuah.

Selepas Tahun Jubli, tema ini kekal sebagai warisan berharga bagi Gereja, mengingatkan semua bahawa pembaharuan yang tulen lahir daripada pendengaran yang penuh perhatian dan patuh kepada Injil.

Menerima Sabda bermakna membiarkan diri dibimbing oleh Kristus, yang memberikan kehidupan dan harapan serta terus menerangi perjalanan sejarah melalui kehidupan murid-murid-Nya.

Apabila kita memberi ruang kepada Sabda, ia bersemayam di dalam hati seperti benih yang pada waktunya akan berbuah lebat, membawa orang percaya bukan sahaja mentransformasi peribadi mereka tetapi mendorong mereka untuk mewartakan Sabda Tuhan kerana "dari kepenuhan hati mulut berbicara" (Mat 12:34).

Pentingnya perayaan tahun ini bertepatan dengan Pesta Pertobatan Sto Paulus dan penutup Minggu Doa untuk Perpaduan Kristian.

Sabda yang pernah menyentuh hati Paulus di jalan ke Damsyik mengubahnya menjadi penginjil yang tidak kenal lelah. Hari ini, Gereja sekali lagi dipanggil untuk memastikan bahawa Sabda yang sama sampai ke hujung bumi, bersemayam dalam kalangan kita dan memperbaharui kehidupan semua bangsa.

Beberapa cara Sabda Kristus dapat "menetap" dalam diri anda

- **Membawa Sabda "dalam poket anda"**
Budayakan tabiat sentiasa membawa mini Alkitab dalam poket atau beg anda, supaya anda boleh membacanya pada siang hari. Pada masa ini, terdapat pelbagai saiz Perjanjian Baru atau Injil — yang mudah muat dalam beg atau beg galas kita dan sentiasa boleh kita bawa bersama.

- **Membawa Sabda dalam telefon pintar anda**

Dengan mudah, anda boleh mempunyai Alkitab dalam telefon bimbit anda untuk merujuknya pada bila-bila masa.

Terdapat pelbagai aplikasi dan laman web dalam pelbagai bahasa, bukan sahaja dengan Alkitab tetapi juga dengan bacaan Misa Kudus untuk setiap hari, halaman tempat membaca atau mendengar Sabda Tuhan, halaman dengan ulasan dan renungan yang sama.

Anda juga boleh menggunakan pemberitahuan sebagai peringatan untuk meluangkan masa setiap hari untuk bertemu dengan Sabda Tuhan supaya ia menemani kita ke mana sahaja kita pergi.

- **Mulakan dengan Injil**

Jika membaca seluruh Alkitab terasa banyak, mulakan dengan membaca Injil. Mulakan dengan Injil Markus, Injil yang paling pendek.

Membaca Injil Markus boleh mendorong rasa minat dan ingin tahu untuk melihat bagaimana penulis Injil lain menceritakan kehidupan Yesus.

- **Membaca dan berdoa dengan Mazmur**
Kitab Mazmur dalam Perjanjian Lama mengandungi bahasa puitis yang mendalam yang berbicara secara langsung kepada hati. Tradisi mengatakan bahawa Mazmur ditulis oleh Raja Daud dan ia kekal sehingga ke hari ini sebagai tumpuan bagi orang Yahudi dan



Kristian dalam doa harian mereka.

Sertai kumpulan perkongsian Alkitab

Mungkin membaca Alkitab seorang diri agak membosankan. Sertailah atau mulakan perkongsian Alkitab atau *Lectio Divina* dalam KKD/KED.

Dengan membaca bersama Sabda Tuhan dan berkongsi pengalaman iman, pasti akan membawa perubahan bermakna dalam peribadi anda!

- **Meditasi rosari**

Satu lagi sumber untuk berdoa dengan Kitab Suci ialah pelbagai doa tradisional Katolik, seperti rosari. Ia adalah doa evangelikal dengan orientasi Kristologi yang jelas, yang ditakrifkan oleh Sto Yohanes Paulus II sebagai "ringkasan Injil".

Malah, ia mempunyai ciri yang pada dasarnya kontemplatif, kerana ia membawa kita ke dalam meditasi misteri kehidupan Tuhan. **Media Katolik**

Jus rohani untuk jiwa

Strategi berdoa ketika kekeringan rohani

Secara jujur, tidak setiap hari dalam kehidupan terasa begitu khusyuk dalam doa. Apabila anda berasa sukar berdoa, tidak bermakna anda gagal. Anda manusia biasa. Dan berita baiknya ialah: Doa tidak hanya untuk saat-saat anda berasa suci, tenang, atau terinspirasi. Sebahagian doa yang paling jujur bermula pada saat anda tidak berasa rohani sama sekali.

Berikut adalah beberapa cara halus dan relaks untuk berdoa pada tahun 2026 khususnya pada ketika anda berasa letih dan kosong:

Mulakan dari tempat anda berada, bukan dari tempat yang anda fikir anda patut berada.

Doa tidak memerlukan mood yang betul atau kata-kata yang sempurna. Anda tidak perlu mencari lokasi yang tenang.

Cukuplah berada di suatu tempat dan berkata, "Saya letih, ya Tuhan," atau "Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan," itu sudah merupakan doa.

Tuhan bertemu dengan anda dalam realiti anda, bukan dalam prestasi anda.

Singkatkan doa

Apabila hidup sibuk atau membebankan,

doa yang panjang boleh terasa mustahil. Maka memadamkan mengucapkan frasa ini berulang kali sepanjang hari:

Tuhan, sertailah aku."

"Yesus, aku percaya kepada-Mu."

"Tolonglah aku, ya Tuhan"



Ucapkan doa-doa ringkas ini ketika anda memandu, mendaki bukit, melipat pakaian atau ketika sedang berbaris menunggu bas!

Biarkan keheningan menjadi doa

Anda tidak sentiasa memerlukan kata-kata. Kadang-kadang doa hanyalah duduk dalam kehadiran Tuhan, walaupun fikiran anda melayang. Keheningan bukanlah kekosongan; ia adalah tindakan kepercayaan.

Duduk diam selama seminit dan bernafas, dengan percaya bahawa Tuhan dekat, itu lebih penting. Keheningan membolehkan Tuhan bekerja di dalam diri anda meskipun anda tidak merasakan apa-apa berlaku.

Pinjam kata-kata

Apabila selalu gagal berdoa, biarkan orang lain berdoa untuk anda. Kitab Suci, Mazmur, Doa Bapa Kami, atau doa-doa yang biasa boleh menguatkan semangat anda kembali.

Anda tidak perlu mencipta doa. Anda dibenarkan bersandar pada kebijaksanaan Gereja — terutamanya apabila anda berasa lemah.

Berdoa dengan tubuh anda

Doa bukan sahaja berlaku di dalam kepala anda. Nyalakan lilin. Buat tanda salib perlahan-lahan. Atau berjalan dengan senyap. Duduk di dalam Gereja, walaupun sebentar. Gerak isyarat fizikal boleh mengukuhkan doa apabila fikiran berselerak. **Aleteia**

PENULIS BERKICAU

Mengenali sang Il Poverello

Siapa yang menyangka, seorang pemuda biasa, anak kepada pedagang kaya raya, suka berpesta dan bersenang lenang, akhirnya meninggalkan semua kemewahan dan menjadi seorang Friar.

Ya, dialah Sto Francis dari Assisi. Umat beriman pada masa sekarang mengenalinya sebagai santo pelindung alam ciptaan Tuhan. Kehidupan dan kerohaniannya juga memberi inspirasi kepada kebanyakan kongregasi religius. Malah, seorang Bapa Suci Yesuit, turut mengambil namanya semasa menjadi Bapa Suci iaitu Sri Paus Fransiskus.

Sri Paus Leo XIV telah mengisytiharkan "Tahun Khas Sto Francis" untuk memperingati ulang tahun ke-800 wafatnya santo itu. Semasa tempoh rahmat ini, yang akan berlanjutan sehingga Januari 2027, umat beriman diberi peluang untuk memperoleh indulgensi penuh.

Tahun Jubli Fransiskan ini, yang dianggap sebagai hadiah untuk seluruh Gereja dan peluang untuk pembaharuan rohani yang tulen, telah dirasmikan pada Januari 10, dengan dekri yang dikeluarkan oleh Penitensiari Apostolik Takhta Suci.

Sehingga 10 Januari tahun depan, umat beriman boleh memperoleh rahmat ini di bawah syarat-syarat biasa — pengakuan sakramen, Komuni, dan doa untuk intensi Bapa Suci, berziarah ke mana-mana Gereja konventual Fransiskan atau tempat ibadat yang didedikasikan kepada Sto Francis di mana sahaja di dunia.

Bagi warga emas, orang sakit, dan mereka yang tidak dapat meninggalkan rumah atas sebab serius, boleh memperoleh indulgensi penuh dengan menyertai perayaan jubli secara rohani dan menawarkan doa, kesakitan, atau penderitaan mereka kepada Tuhan.

Bapa Suci Leo telah merujuk kepada ulang tahun Sto Francis pada beberapa kesempatan, terutamanya dalam ucapannya kepada diplomat dari seluruh dunia, menjelaskan bahawa Sto Francis menarik minat bukan sahaja dalam kalangan Katolik tetapi juga dalam kalangan bukan Katolik.

Ada beberapa rakan bukan Katolik saya yang mengenal puisi "Canticle of the Sun" karya Sto Francis. "Canticle of the Sun" ialah sebuah puisi yang menggalakkan seluruh ciptaan untuk memuji Pencipta dan mengandungi 23 rangkap yang didedikasikan kepada aspek ciptaan yang berbeza.

Selama 800 tahun, legasi Sto Francis tidak pernah pupus. Ini dapat dilihat melalui perkembangan Ordo Fransiskan. Regula atau Peraturan Sto Francis diluluskan pada tahun 1223, yang menandakan permulaan Ordo Fransiskan. Ordo ini mempunyai tiga cabang utama: Ordo Pertama (Friars Minor), Ordo Kedua (Poor Clares), dan Ordo Ketiga (Ordo Fransiskan Sekular untuk orang awam). Hari ini, Ordo Fransiskan aktif di lebih 100 negara dan mempunyai kira-kira 650,000 ahli di seluruh pelbagai cawangannya.

Semoga Tahun Jubli Memperingati 800 wafatnya Sto Francis dari Assisi akan mendorong kita untuk sentiasa memilih damai dan menjaga alam ciptaan Tuhan!

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

Konsekrasi Gereja di Parit Buntar dan kedatangan dua relik orang kudus dari India



PARIT BUNTAR, Perak: Gereja *Our Lady of Good Health* di Parit Buntar merayakan peristiwa bersejarah pada Januari 1, 2026 dengan Ritus Konsekrasi dan Misa Kesyukur, meraikan selesainya pembinaan dan pembukaan rasmi Gereja itu.

Upacara itu dipimpin oleh Kardinal Sebastian Francis, Uskup Pulau Pinang, yang memberkati Gereja yang baharu dibina itu dengan kos kira-kira empat juta.

Lebih 2,000 umat beriman menghadiri upacara yang bermula pada pukul 5.30 petang dengan upacara memotong reben, perasmian plak peringatan dan upacara mengetuk pintu.

Kardinal Sebastian kemudian mengetuai umat beriman memasuki Gereja. Kemudian, prelatus itu memberkati dan memercik air suci ke seluruh Gereja dan ke atas hadirin, mengurapi altar, tiang, dan tabernakel dengan minyak suci krisma suci dan mendupai.

Momen yang sangat simbolik apabila relik dua orang kudus ditempatkan di bawah altar. Relik orang kudus itu ialah Sta Teresa dari Calcutta dan St Devasahayam Pillai, martir orang awam pertama India.

Dalam khutbahnya, Kardinal Sebastian memetik kata-kata Sto Paulus yang mengingatkan umat beriman bahawa manusia ter-

diri daripada roh, jiwa dan tubuh, dengan Roh Kudus sentiasa bersemayam dalam peribadi seseorang manusia.

Kardinal Sebastian turut mengucapkan peribahasa Tamil — “Kecantikan hati terpancar pada wajah” — iaitu kecantikan dalam terserlah melalui kata-kata, tindakan dan pelayanan.

Katanya, keindahan Gereja bergantung pada asas rohani yang kukuh.

Memetik Injil Matius, Kardinal Sebastian mengingatkan hadirin bahawa apa yang dibuat oleh tangan manusia akan berlalu, tetapi firman Tuhan kekal selamanya.

Ulang Tahun imamat ke-29 Msgr Nicholas Stephen

LIMBAHAU, Papar: Dalam kegembiraan menyambut ulang tahun kepaderian ke-29 Msgr Nicholas Stephen (Msgr Nik), ada perasaan hiba dalam kalangan umat kerana ia hari terakhir paderi itu bersama umat di paroki Holy Rosary, Limbahau (HRL)

Misa Senja, majlis kesyukuran ulang tahun imamat ke-29 dan perpisahan Msgr Nik diadakan pada Januari 11.

Walaupun tempoh pelayanannya di paroki Limbahau dan Papar dianggap singkat, Msgr Nik telah membawa pelbagai perubahan dan pembaharuan yang signifikan.

Pelayanannya bukan sahaja memfokuskan pembinaan rohani umat, malah turut merangkumi pembangunan infrastruktur paroki.

Antara legasi penting yang dimulakan Msgr Nik ialah penubuhan pusat ziarah Tujuh Sakramen, Dataran Sto Pio di



Msgr Nik (lima dari kanan) bersama Fr Michael Modoit dan petugas liturgi HRL.

Gereja St Patrick, Kinuta, perarakan Ekaristi keliling kampung dan perarakan besar-besaran sempena Pesta Kemenangan Salib.

Semasa memimpin Misa Senja bersama Fr Michael Modoit, dalam homilinya, Msgr Nik menegaskan kepentingan pembaptisan sebagai tanda keselamatan.

Selepas Misa Kudus, Majlis Sambutan Ulang Tahun Pentah-

umat yang telah dibaptis bukan sahaja mengingati tarikh pembaptisan masing-masing, malah merayakannya dengan penuh kesyukuran kerana pembaptisan merupakan tanda penyelamatan dan permulaan hidup baharu dalam Kristus.

Selepas Misa Kudus, Majlis Sambutan Ulang Tahun Pentah-

bisan ke-29 Msgr Nik berlangsung di Dewan Fr Augustine Amandus.

Seminggu sebelum itu, seramai 300 umat HRL telah meraikan Majlis Perpisahan bagi Fr Lasius Gantis, paderi pembantu HRL dan serta Seminarian Harry A. Lambertus.

Fr Lasius Gantis menerus-



Fr Lasius Gantis

kan pelayanannya di paroki St Peter Claver, Ranau, manakala Seminarian Harry A. Lambertus melanjutkan pengajian pembentukan imamatnya di *College General*, Pulau Pinang.

Pada Januari 8, selepas merayakan Misa pagi di Gereja HRL, Fr Lasius telah bertolak ke paroki Ranau diiringi 30 orang umat HRL sebagai tanda kasih dan doa.

Kehidupan biasa jadi luar biasa dengan sukacita Injil

PULAU PINANG: Gereja *Immaculate Conception* (CIC) mengalu-alukan kedatangan relik kelas pertama, Sto Carlo Acutis, santo remaja dan misionari digital.

Relik suci ini diberi penghormatan dalam Misa Kudus, menawarkan peluang unik kepada umat untuk merenung serta meneladani kehidupan seorang santo muda yang amat mencintai Ekaristi.

Relik Sto Carlo Acutis kini menyertai koleksi berharga paroki termasuklah Sto Anthony dari Padua, Sta Thérèse dari Lisieux, Sto Francis Xavier, Sta Maria Goretti, Sto Jacques Chastan, Sta Faustina Kowalska, Sto Paulus dari Salib, Sto Gabriel dari Bonda Maria



Berdukacita, Sri Paus Sto Yohanes Paulus II dan Sto Thomas Aquinas. Sto Carlo Acutis (1991–2006), yang dikanonisasikan pada tahun

2025, dikenang kerana pengabdianya yang mendalam kepada Ekaristi, yang disifatkannya sebagai “jalan raya ke syurga”.

Dalam kehidupannya yang singkat, dia telah menjalani kehidupan yang ditandai dengan iman, amal, dan penginjilan kreatif melalui media digital serta mengingatkan semua umat terutamanya golongan muda bahawa kekudusan itu bukan mustahil.

Sto Carlo yang menderita akibat penyakit leukemia juga terkenal dengan motivasinya bahawa kehidupan biasa apabila dijalani dengan cinta, ia akan menghadirkan sukacita serta perkembangan positif.



Pintu hati Gembala Baik sentiasa terbuka

SOOK, Keningau: Meskipun Tahun Jubli 2025 telah ditutup pada Disember 28, 2025 di peringkat keuskupan, namun harapan dalam Kristian tidak pernah berakhir.

Di paroki Sook, penutupan Tahun Jubli diadakan pada Januari 11, 2026 sempena Pesta Pembaptisan Tuhan.

Misa kudus dipimpin oleh Fr

Philip Anthony Muji.

“Melalui pembaptisan kita dimeteraikan menjadi milik Tuhan. Tuhan Yesus sendiri mengatakan bahawa pembaptisan itu perlu untuk keselamatan: “Aku berkata kepadamu, sesungguhnya jika seorang tidak dilahirkan dari air dan Roh, dia tidak dapat masuk ke dalam Kerajaan Tuhan” (Yoh 3:5).