



(Media Vatikan)

Jadilah NABI di dunia digital

TAKHTA SUCI: Kaum muda harus mengawal teknologi dan “memanusiakan” ruang digital agar ia menjadi tempat yang mesra dan kreatif, bukannya ruang gema yang terpencil, bentuk ketagihan, atau ruang untuk melarikan diri, kata Sri Paus Leo XIV.

“Daripada menjadi pelancong di Internet, jadilah nabi di dunia digital!” kata Sri Paus kepada ribuan pelajar yang berkumpul di Dewan Paulus VI pada Oktober 30.

“Alangkah indahnya jika suatu hari nanti generasi anda dikenang sebagai ‘*generasi plus*’, dikenang atas usaha tambahan yang anda bawa bagi Gereja dan dunia,” katanya kepada hadirin yang sebahagian besarnya terdiri daripada Gen-Z, yang disambut dengan tepukan tangan.

Pertemuan Sri Paus dengan para pelajar, termasuk para seminarian, merupakan sebahagian daripada acara Jubli Dunia Pendidikan, pada Oktober 27 hingga November 1, 2025.

Acara-acara pada minggu Jubli tersebut termasuk Misa Kepausan dan audiens dengan para pendidik, pelajar dan kakitangan di universiti-universiti kepausan di Roma.

Sri Paus Leo juga beramah mesra dan berbincang dengan para pelajar yang berbaris dengan penuh semangat di belakang sekatan kayu di luar semang dan di atrium besar sebelum audiens bermula.

“Saya dengan penuh semangat, amat me-

nantikan saat ini,” katanya semasa berucap di atas pentas, kerana “ia mengingatkan saya kepada zaman ketika saya mengajar subjek Matematik kepada anak muda yang bersemangat seperti anda.”

Sri Paus kelahiran Amerika Syarikat itu memperoleh ijazah sarjana dalam bidang Matematik di Universiti Villanova, Pennsylvania pada tahun 1977 dan menjadi guru ganti serta guru sekolah musim panas untuk mata pelajaran Matematik dan Fizik di Sekolah Menengah Tinggi Sta Rita di kawasan Ashburn, Chichago, pada tahun 1980-an.

“Pendidikan ialah salah satu alat yang paling indah dan paling berkuasa untuk mengubah dunia,” tegasnya.

Namun, pendidikan menuntut semua orang, lebih-lebih lagi pelajar, untuk membentuk pakatan dan bekerjasama, katanya, yang menekankan kepentingan Perikatan Global tentang Pendidikan, yang dilancarkan oleh Sri Paus Fransiskus pada tahun 2019.

“Perikatan itu mewakili persatuan semua pihak, yang bekerja dalam bidang pendidikan dan budaya, untuk melibatkan generasi muda dalam persaudaraan sejagat,” kata Sri Paus Leo.

Mahasiswa “bukan sahaja penerima pendidikan, tetapi juga pelaku utamanya,” katanya.

“Kalian dipanggil untuk menjadi penyampai kebenaran dan pembawa damai, orang-orang yang memegang teguh janji dan membina perdamaian,” tegasnya.

“Libatkan rakan-rakan anda dalam

mencari kebenaran dan membangunkan keamanan, praktikkan kedua-dua hasrat ini melalui kehidupan, perkataan dan tindakan harian anda.”

Sri Paus Leo mengatakan salah satu cabaran baharu yang memerlukan komitmen bersama dalam perjanjian global ini ialah pendidikan digital.

“Terdapat peluang yang sangat besar untuk belajar dan berkomunikasi dalam dunia digital. Namun, jangan biarkan algoritma menulis kisah anda! Jadilah penulisnya sendiri; gunakan teknologi dengan bijak, tetapi jangan biarkan teknologi memanfaatkan anda.”

Berkaitan dengan kecerdasan buatan, (AI) prelatus itu berkata, “tidak cukup hanya menjadi ‘cerdas’ dalam realiti maya; kita juga mesti melayan satu sama lain secara manusiawi, memupuk kecerdasan emosi, rohani, sosial dan ekologi.”

“Oleh itu, saya katakan kepada anda: belajarlah untuk memanusiakan dunia digital, membangunkannya sebagai ruang persaudaraan dan kreativiti — bukan tempat anda mengurung diri, bukan ketagihan atau pelarian,” katanya.

Sri Paus Leo mengangkat Sto Carlo Acutis sebagai “contoh tepat seorang anak muda yang tidak menjadi hamba Internet, tetapi memanfaatkan Internet untuk kebaikan dan sebagai alat penginjilan.”

Satu lagi cabaran baharu yang dikemukakan oleh golongan muda ialah bantuan “dalam pendidikan kehidupan rohani kita,” kata Sri Paus, kerana “meskipun mempunyai

banyak pengetahuan, ia tidak mencukupi jika kita tidak tahu siapa diri kita atau apa makna hidup.”

Kaum muda mungkin mengalami “perasaan hampa atau gelisah yang tidak menjadikan mereka berasa tidak tenang,” katanya.

“Saya fikir di sebalik penderitaan ini, terdapat juga kekosongan yang dicipta oleh masyarakat kerana lupa membentuk dimensi rohani peribadi manusia, dan hanya memberi tumpuan kepada aspek teknikal, sosial atau moral kehidupan,” katanya.

Namun, Bapa Suci berkata, “keinginan kita yang tidak terbatas sebenarnya adalah kompas yang memberitahu kita: Jangan berpuas hati — kamu diciptakan untuk sesuatu yang lebih besar; jangan hanya pasrah, tetapi hiduplah!”

Bapa Suci memberi seorang lagi model tauladan yang baik iaitu Sto Pier Giorgio Frassati, yang bercita-cita mencapai “ketinggian” dalam hal iman kepada Tuhan.

“Milikilah keberanian untuk menjalani hidup sepenuhnya. Jangan berpuas hati dengan penampilan atau *trend* sementara; kehidupan senang hanyalah sementara dan ia tidak akan pernah memuaskan kita,” pesan Sri Paus kepada golongan muda.

“Sebaliknya,” kata Sri Paus Leo, “hendaklah kamu masing-masing berkata dalam hati: ‘Aku mahu bermimpi lebih banyak, Tuhan; aku merindukan sesuatu yang lebih besar; aku mahu berusaha lebih lagi, berilah aku inspirasi’, berilah aku semangat dan tenaga!” **Media Vatikan**

Apakah yang membahagiakan perkahwinan?

Tiada jumlah khutbah yang membentuk jiwa sebanyak melihat seseorang menjalani kehidupan yang jujur. Jika itu benar, dan memang benar, maka tiada kursus perkahwinan yang sekuat kesaksian perkahwinan yang baik dalam mengajar tentang perkahwinan.

Saya memahami ini secara langsung beberapa tahun lalu apabila saya menghadiri ulang tahun perkahwinan ke-50, bapa dan ibu saudara saya.

Perkahwinan mereka adalah perkahwinan yang baik, yang harmoni, ramah tamah, sangat kekeluargaan dan beriman.

Namun, hanya mereka yang tahu harganya dan kebahagiaan itu tidak datang dengan mudah. Mereka menghabiskan tahun-tahun pertama perkahwinan mereka dengan kewangan yang ketat, tanpa kemewahan, membesarkan keluarga yang besar.

Pekerjaan pertama ibu saudara saya ialah seorang kerani di sebuah kedai dengan upah yang sedikit. Dia tidak dapat mencari sebarang pekerjaan langsung, kerana di bandar kecil tempat mereka tinggal, wanita tidak begitu diperlukan dalam pasaran kerja pada ketika itu.

Selain itu, seperti keluarga lain, terdapat banyak lagi perjuangan dan, dalam situasi mereka, kedua-duanya menghabiskan banyak masa di luar, melangkaui keibimbangan keluarga mereka sendiri, bekerja dalam kalangan Gereja dan masyarakat.

Lebih daripada dua ratus tetamu, terdiri daripada keluarga dan rakan-rakan, berkumpul untuk mengucapkan tahniah dan mengkritik mereka.

Pada akhir jamuan, bapa saudara saya bangun untuk mengucapkan terima kasih kepada semua orang dengan kata-kata ini:

“Ketika kami berkahwin lima puluh tahun lalu, kami tidak mempunyai banyak, tetapi kami mempunyai kepercayaan untuk hidup menurut Sepuluh Perintah Tuhan dan

undang-undang Gereja, maka keadaan akan menjadi baik – dan saya rasa memang begitu.”

Kenyataan ini sangat menarik! Ternyata perkahwinan mereka lebih baik daripada yang dijangkakan.

Saya percaya, perkahwinan yang baik boleh digambarkan dengan empat analog berikut:

i) Perkahwinan yang baik adalah terapi yang hangat. Cinta yang dimiliki oleh kedua-dua orang itu terhadap satu sama lain mewujudkan tempat yang hangat. Tetapi kehangatan yang tercipta itu bukan sahaja menghangatkan mereka berdua, ia juga menghangatkan semua orang lain yang mendekati mereka: anak-anak mereka, jiran-jiran mereka, komuniti mereka dan semua orang yang bertemu dengan mereka.

ii) Perkahwinan yang baik adalah meja besar, penuh dengan makanan dan minuman. Apabila dua orang saling mencintai, cinta itu menjadi tempat peramah, meja tempat orang datang untuk diberi makan, secara kiasan dan harfiah.

Dalam perkahwinan yang baik, cinta bukan sahaja memberi makan kepada dua orang yang menghasilkannya, ia sentiasa mengandungi lebihan yang mencukupi untuk memberi makan kepada semua orang yang bernasib baik untuk menemuinya. Inilah yang menjadikannya sakramen.

iii) Perkahwinan yang baik adalah wadah yang menampung penderitaan. Satu

pepatah lama mengatakan:

“Segala sesuatu boleh ditanggung jika ia boleh dikongsi!”

Itu betul. Sesiapahaja yang cukup bertuah untuk mempunyai pasangan moral yang benar dalam hidup boleh menanggung banyak penderitaan. Ini amat benar dalam perkahwinan yang baik di mana isteri dan

suami, kerana persamaan moral mereka yang mendalam, bukan sahaja dapat menanggung penderitaan mereka sendiri tetapi juga dapat membantu menanggung penderitaan ramai orang lain.

iv) Akhirnya, perkahwinan yang baik adalah tubuh Kristus, daging yang merupakan “makanan untuk kehidupan dunia.” Kristus meninggalkan tubuh-Nya kepada kita untuk memberi makan dunia.

Perkahwinan yang baik melakukan perkara itu dengan tepat, ia memberi makan kepada segala-galanya dan semua orang di sekelilingnya. Ini ialah apa yang menjadikan perkahwinan sebagai sakramen.

Ramai di antara kita telah mengalami perkara ini pada beberapa orang yang sudah berkahwin yang kita temui. Kehadiran mereka dalam hidup kita adalah sumber berterusan bagi khasiat moral, psikologi, dan agama.

Perkahwinan ibu dan bapa saudara saya boleh digambarkan melalui imej-imej ini. Hubungan mereka antara satu sama lain adalah seperti perapian, di mana ramai

orang, termasuk saya sendiri, menemui kehangatan.

Perkahwinan mereka umpama sebuah rumah mereka yang sentiasa mempunyai meja besar, peti sejuk yang penuh dan pintu mesra yang mengalu-alukan serta memberikan layanan, makanan dan minuman kepada sesiapa sahaja yang melintasi ambang rumah mereka.

Dan hubungan mereka adalah wadah untuk penderitaan. Selama bertahun-tahun, berkat cinta mereka antara satu sama lain, mereka dapat menanggung dengan iman, maruah, hati yang lembut, dan sedekah yang semakin mendalam, semua kesakitan, tragedi, dan penderitaan yang menimpa mereka, dan dapat membantu ramai orang lain menanggung penderitaan mereka.

Akhirnya, hubungan mereka, dalam daging manusia yang sebenar, adalah tubuh Kristus, makanan untuk kehidupan dunia. Hampir semua orang yang pernah berselisih jalan dengan mereka dalam beberapa cara diberi makan, dipupuk, dan diberi vitamin untuk jiwa mereka.

Dalam zaman yang tidak lagi memahami sakramen, kita mungkin melihat perkahwinan seperti ini untuk lebih memahami apa yang membentuk sakramen.

Kadang-kadang jawapan yang kita cari tidak ditemui dalam buku, tetapi di rumah di seberang jalan; kadang-kadang rahmat Ilahi yang kita cari ditemui apabila seseorang membuka pintu sambutan kepada kita; kadang-kadang penghiburan yang sukar dicari yang kita cari diberikan kepada kita oleh seorang rakan yang memahami kesakitan kita; dan kadang-kadang sakramen yang kita cari untuk memberi makan jiwa kita ditemui di ruang tamu yang hangat, di meja yang penuh, dalam gurauan dan humor yang mengalir bolak-balik di seberang meja, dan dalam pasangan yang bahagia berkahwin. **Hakcipta Terpelihara 1999-2025 @ Fr Ron Rolheiser**

Berharaplah dengan iman yang hidup

Di Yerusalem, Bait Suci adalah kebanggaan orang Israel, yang mengagumi keindahan.

Yesus juga tidak terkecuali, tetapi Dia melihatnya dengan pandangan yang lebih jauh: “Akan datang harinya segala yang kamu lihat di situ akan dirobohkan, dan tidak akan ada satu batu pun yang dibiarkan terletak di atas batu yang lain”.

Apa yang digambarkan oleh Yesus itu adalah satu bentuk mesej Yesus tentang apa yang akan berlaku pada akhir zaman.

Kita sekarang ini ternyata juga menghadapi peristiwa luar biasa misalnya banjir kilat yang berlaku di Sabah baru-baru ini, gempa bumi di Myanmar dan Thailand dan banyak lagi.

Semua bencana ini, membawa korban yang sangat berat: kematian, penderitaan jiwa dan raga, terpaksa berpindah ke tem-

pat yang tidak tahu bagaimana nasib seterusnya. Pengalaman yang mengerikan tanpa harapan. Dapat terlintas dalam gambaran fikiran kita juga: adakah begini nanti akhir dunia kita ini?

Seperti orang-orang yang hidup sezaman dengan Yesus sendiri, kita sekarang bertanya: apakah maksud Yesus, yang berkata: “Jika kamu tetap bertahan, kamu akan memperoleh hidupmu?”

Sejak dahulu hingga kini, orang tetap bertanya dan ingin tahu bilakah akhir dunia akan tiba dan apakah tanda-tandanya? Orang ingin tahu segala-galanya dengan pasti agar dapat mengatur masa depannya.

Seperti orang-orang yang pernah mengalami bencana, kemusnahan Bait Tuhan di Yerusalem yang digambarkan oleh Yesus menyebabkan orang menjadi takut dan panik. Maka timbul pertanyaan: “Apakah

maksud Yesus sebenarnya?”

Yesus tidak memberikan petunjuk bila akhir zaman akan berlaku dan bagaimana ia akan berlaku.

Dia hanya meminta kita untuk berjaga-jaga dan berdoa. Sebab bencana atau kejadian yang dahsyat boleh datang di luar jangkaan kita.

Yesus telah berulang kali menyatakan dengan tegas bahawa tiada seorang pun tahu bila akan dipanggil oleh Tuhan.

Memang sejauh yang boleh dan berguna, kita boleh menggunakan pemikiran, usaha atau penyelidikan untuk mengetahui banyak perkara, tetapi ia sangat terhad!

Kita mesti bersedia dan berjaga-jaga, supaya apabila dipanggil Tuhan kita sudah bersedia. Kita tidak akan selamat, hanya kerana kita tahu tarikh kita akan meninggal, tetapi kita hanya akan selamat jika kita tahu bertaubat, berbuat baik dan berdoa!

Kita hanya akan selamat jika kita mahu mendengar firman Tuhan dan percaya kepada belas kasihan-Nya dengan bertaubat. Hanya apabila kita mahu menolong sesama.

Ramai juga orang yang diingatkan oleh Yesus, iaitu mereka yang pernah, sedang dan akan mengalami banyak kesukaran hidup: ditangkap, dianiaya, dipenjarakan, malah dibunuh kerana iman mereka.

Sejarah Gereja membuktikan perkara ini, contohnya penganiayaan terhadap orang Kristian di Sudan, Somalia dan Myanmar. Yesus berkata dengan jelas: “Kerana nama-

HARI MINGGU

BIASA KE-33

TAHUN C

MALEAKHI 4:1-2A

2 TESALONIKA 3:7-12

INJIL LUKAS 21:5-19

Ku, kamu akan dibenci dan dianiaya.” Beranikah kita tetap setia kepada Yesus apabila mengalami itu?

Janganlah kita meletakkan harapan pada kekuatan kita sendiri! Yesus berkata: “Itu akan menjadi peluang bagimu untuk bersaksi! Aku sendiri akan memberikan kamu kata-kata hikmat, supaya kamu tidak dapat ditentang atau dibantah oleh lawan-lawanmu”.

Demikianlah Yesus mengingatkan kita tentang kesukaran yang boleh kita alami sebagai murid-Nya, hidup dan bertindak demi nama-Nya.

Tetapi pada masa yang sama, Dia menegaskan bahawa Dia akan menemani dan menyertai kita sehingga akhir zaman.

Injil hari ini meningkatkan dan mengukuhkan iman kepercayaan kita kepada Tuhan dan firman-Nya.

Marilah kita sentiasa berjaga-jaga dan berdoa dengan teguh dalam hati. Penuh dengan keyakinan seperti yang diucapkan dalam Mazmur 23 ini: “Tuhan adalah gembalaku, aku tidak akan kekurangan. Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau bersamaku. Amin. **Msrgr F.X Hadisumarta O.Carm**





41 misionari baharu diutus

KUALA LUMPUR: Pada Hari Misi Sedunia, 41 umat beriman dari Keuskupan Kuala Lumpur telah ditauliahkan menjadi Murid Misionari di Gereja St Francis of Assisi, Cheras dalam Misa Kudus yang dipimpin oleh Fr Paul Cheong dan Fr. Eugene Benedict.

Sebelum itu, 41 umat yang ditauliahkan pada Hari Misi Sedunia itu terlebih dahulu menghabiskan sehari pada Oktober 18, 2025, bersama pengasas Siri Iman CCO, Andre dan Angele Regnier, serta Benjamin Turland, Ketua Pasukan Sokongan Paroki dari Kanada, mempelajari tentang *Intentional Accompaniment*: Kesucian dan Misi, Melihat dan Meraih Peluang, Minda Generasi Seterusnya.

41 misionari yang ditauliahkan itu juga sebenarnya telah mengikuti latihan dan sesi selama enam minggu bersama ahli pasukan *Archdiocesan Mission of New Evangelisation for Christ* (AM-NEC).

Mereka datang dari enam paroki berbeza dalam Keuskupan Agung Kuala Lumpur di bawah projek perintis yang disokong oleh Uskup Agung Julian Leow.

Dengan gigih, mereka menjalani program Siri Iman (Faith Series/CCO) yang merangkumi lima siri iaitu *Discovery* (Penemuan), *Source* (Sumber), *Growth* (Pertumbuhan), *Trust* (Percaya), dan *Commission* (Pengutusan).

Dalam siri pertama: *Discovery*, peserta berpeluang untuk membuat keputusan peribadi, sama ada sebagai komitmen semula atau buat kali pertama, untuk menerima hubungan peribadi dengan Yesus Kristus.

Selepas *Discovery*, peserta meneruskan ke buku seterusnya iaitu *Source* (Sumber) yang meneliti peranan penting Roh Kudus dalam kehidupan mereka. Kemudian, mereka meneruskan sesi ketiga dan keempat iaitu *Growth* dan *Trust* (Pertumbuhan dan Kepercayaan).

Growth dan *Trust* meneroka kehidupan yang berlandaskan komitmen kepada Kristus, menjelaskan komponen penting kehidupan Kristian iaitu, doa, Kitab Suci, sakramen, persekutuan, pelayanan dan kesaksian.

Siri *Trust* membantu peserta untuk memperdalam kepercayaan mereka dan berkembang dalam mempercayai Tuhan dalam semua aspek kehidupan mereka supaya dapat hidup dalam kebebasan yang lebih besar.

Akhir sekali, 41 peserta itu melalui siri *Commission* (Pengutusan) yang meneroka identiti terdalam Gereja, iaitu watak misionarinya.

41 misionari yang telah pada Hari Minggu Misi itu diutus dan ditauliahkan itu meneruskan panggilan pembaptisan mereka untuk meneruskan misi penginjilan Yesus di paroki masing-masing.

Bagi yang berminat dengan siri iman ini, sila hubungi Andrew Lim di 012 3173677 atau Brian de Rozario di 012 2584622.



Corpus Christi rai ulang tahun ke-10 Briged ke-31 dan komuni pertama kanak-kanak

MELAKA: Gereja *Corpus Christi* Kem Terendak, pada Oktober 19 lalu, telah merayakan Hari Ulang Tahun ke-10 bagi Briged (Para) ke-31 dan Komuni Pertama bagi 10 orang kanak-kanak.

Dalam Misa Kudus yang dipimpin oleh Fr Moses Rayappan berpesan sesuatu kepada ibu bapa para penerima komuni pertama.

"Bagi ibu bapa kepada para calon komuni, marilah merenung, adakah saya sudah mendidik anak saya dalam iman Katolik?" kata Fr Moses.

Paderi itu juga menjelaskan tiga perkara penting yang dipetik dari pada pembacaan pertama iaitu

1. Kamu harus berdoa: sebelum ke sekolah, atau ke tempat pekerjaan, jangan tinggalkan rumah tanpa berdoa agar Tuhan melindungi kamu selalu.

2. Berdoa untuk orang lain – berdoa untuk suami yang pergi operasi, atau anak yang ke sekolah. Berkat untuk keluarga semakin bertambah lebih-lebih lagi apabila anak-anak yang telah menerima komuni pertama, saling

mendoakan untuk keluarga dan orang yang memerlukan.

3. Ketekunan dalam doa perlu latihan yang berterusan, perlu ada disiplin dalam doa.

Dalam mengulas pembacaan kedua, Fr Moses menekankan kembali kepentingan berdoa ini dan membaca firman Tuhan.

Beliau juga menyeru umat Kristian yang berkhidmat sebagai tentera agar melaksanakan tugas dengan penuh tanggungjawab, rajin berdoa dan berandal kepada Tuhan.

Beliau turut memberikan berkat khas kepada seluruh warga Briged (Para) ke-31 agar terus dilindungi, dikurniakan kekuatan, semangat berjuang dan keberanian dalam mempertahankan keamanan negara.

Selesai Misa Kudus, acara diteruskan dengan upacara pemotongan kek sebagai simbolik sambutan hari ulang tahun ke-10 Briged (Para) ke-31 dan meraikan para penerima komuni pertama.



Diakon Brywinedren, calon paderi dari daerah Beaufort

KENINGAU: Dengan tema, "Ya Tuhan, kasihanilah aku orang yang berdosa ini" (Luk 18:13), seorang pemuda dari daerah Beaufort, telah ditahbis sebagai diakon pada Oktober 26 lalu di Dataran Solidariti Keuskupan Keningau.

Lebih 500 umat menyaksikan Seminararian Brywinedren Godon telah ditahbis menjadi diakon oleh Uskup Cornelius Piong dalam Misa, pukul 4.30 petang.

Semasa upacara pentahbisan, Msgr Gilbert Lasius diberi penghormatan untuk mengenakan jubah diakon kepada Brywinedren, sebelum diakon baharu itu membantu Uskup Cornelius dalam Misa.

Bapa Uskup Cornelius Piong dalam ucapannya mengucapkan tahniah kepada Diakon Brywinedren yang berani menjawab "Ya" kepada panggilan tuhan.

Prelatus itu juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga Diakon Brywinedren, yang datang jauh dari daerah Beaufort untuk memberi sokongan kepada Brywinedren.

Ketua Keuskupan Keningau itu berkata kepada Diakon Brywinedren, "Teruslah melayani



dengan rendah hati dan kasih. Ingatlah bahawa setiap pelayanan adalah bentuk cinta kepada Tuhan dan umat-Nya."

Diakon yang baharu ditahbis, semasa sesi ucapan mengungkapkan terima kasih kepada bapa Uskup, para paderi dan semua umat.

Uskup Cornelius mengumumkan bahawa Diakon Brywinedren akan terus melayani di Katedral St Francis Xavier, Keningau dan pentahbisan imamatnya akan berlangsung pada Februari 15, 2026, di Gereja St Valentine, Beaufort. **Sherlie Nana**

Bonda Maria tauladan iman para umat pada era digital

KUALA PENYU: Groto Maria Bonda Rahmat Ilahi yang berada di Taman Ziarah Paroki St Peter, Kuala Penyu menjadi medan pertemuan para Pemimpin Ibadat Sabda (PIS) dan Pembantu Pelayan Komuni (PPK).

Seramai 61 PIS dan PPK berhimpun untuk rekoleksi yang bermatlamat memperdalamkan pengetahuan tentang Bonda Maria.

Menggunakan rujukan Dokumen Konsili Vatikan II, Konstitusi Dogma tentang Gereja, Bab Lapan, Fr Roney Mailap, menerangkan topik berkenaan Bonda Maria dalam kehidupan Gereja.

Empat Dogma Maria menurut ajaran rasmi gereja ialah Maria Bonda Tuhan, Maria Diangkat ke Syurga, Maria Dikandung Tanpa Noda dan Keperawan Abadi Maria.

Para PIS diingatkan bahawa semasa mengajar agama, tidak salah berkongsi mengenai Bonda Maria tetapi jangan sampai mel-

anggar ajaran rasmi Gereja tentang Bonda Maria.

"Kita memberikan penghormatan kepada Bonda Maria tetapi tidak menyembah dia," jelas Fr Roney.

Para peserta seterusnya diberi masa peribadi untuk membuat renungan, 'Sejauh manakah Bonda Maria sudah mempengaruhi cara saya mengajar dan melayani?'

Saat teduh dijalankan di dalam chapel sebelum sesi "Tugas Dan Peranan Bonda Maria Dalam Gereja."

Berdasarkan Katekismus Gereja Katolik (KGK), Fr Roney, menjelaskan empat peranan Bonda Maria iaitu: Bersatu Dengan Yesus Dan Misi Penyelamatan-Nya, Bersatu Dan Menyertai Gereja, Model Iman Gereja Dan Bonda Gereja (Pengantara Gereja Dalam Sifat Keibuan).

Rekoleksi setengah hari itu diakhiri dengan sesi bergambar dan makan tengahari.



Sahabat kecil Yesus

Anak-anak yang dikasihi,
Semoga sihat-sihat sahaja. Dalam pembacaan Injil pada Hari Minggu Biasa ke-33, Yesus memberitahu orang ramai tentang beberapa perkara yang akan berlaku sebelum

akhir dunia. Dia berkata bahawa sesetengah orang akan ditangkap kerana iman mereka, tetapi Yesus berkata bahawa Dia akan melindungi mereka. Yesus tidak mahu kita risau tentang apa yang akan berlaku pada akhir

dunia, tetapi Dia mahu kita bersedia untuknya apabila hari itu tiba. Dia juga mahu kita bersedia untuk akhir hayat kita, kerana kita juga tidak tahu bila ia akan berlaku. Adakah anak-anak

berasa keadaan ini agak menakutkan apabila memikirkan tentang akhir dunia atau mati? Tidak anak-anak, kita tidak perlu takut tentang ini. Yesus akan sentiasa mengasihi dan melindungi kita. Yesus memberikan

kita semua kekuatan yang kita perlukan untuk apa sahaja yang berlaku! Apa yang perlu kita lakukan ialah percaya kepada-Nya!
Salam Sayang
Antie Melly

Cari SEBELAS perbezaan pada dua gambar ini:

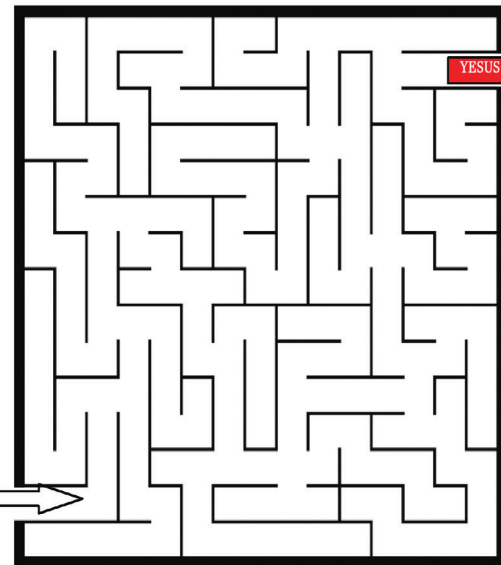


Warnakan gambar di bawah.



Isi tempat kosong pada petikan Mazmur dan selesaikan puzzle.

TUHAN adalah _____
ku, takkan _____
aku. Dia _____ kan
aku di _____ yang
berumput _____.
Dia membimbing aku ke
air yang _____; Dia
menyegarkan
_____ku.
Dia _____ aku
di jalan yang benar
oleh kerana
_____Nya.
(Mazmur 23: 1-3)



kekurangan nama menuntun gembala membaring
kekurangan hijau padang jiwa tenang

**Serahkanlah khatirmu kepada
TUHAN, maka Dia akan
memelihara engkau!**
(Mazmur 55:22)



BELIA

Hubungan akrab dengan Yesus dan sesama melalui ALPHA

Alpha

SHAH ALAM: Pelajar Katolik Universiti (CVS) Gereja *Divine Mercy* (CDM) melancarkan program Alpha CVS selama lapan minggu, dengan sokongan paderi paroki, Fr George Harrison dan Alpha Malaysia.

Sesi bersemuka terakhir diadakan enam tahun lalu pada tahun 2019, diikuti dengan versi dalam talian pada tahun 2021.

Kebangkitan semula Alpha CVS berlaku ketika CDM terus menyediakan penjagaan pastoral untuk kira-kira 300 pelajar Katolik dalam paroki.

Program ini bertujuan untuk menawarkan ruang yang selamat dan mesra kepada golongan muda untuk meneroka kehidupan dan iman.

Sebelum sesi pertama, Latihan Pasukan CVS Alpha telah diadakan pada Oktober 18, dikendalikan oleh Joseph Asim, penyelaras pastoral paroki, dan Dr Lovelyna Jipiu, pensyarah kampus untuk CVS. Joseph dan Dr Lovelyna, kedua-duanya berkhidmat sebagai pentadbir untuk Alpha CVS.

Latihan yang dihadiri oleh 40 pemimpin CVS dari pelbagai kampus ini memperkenalkan latar belakang program Alpha, melengkapkan peserta dengan kemahiran fasilitasi yang penting, dan membincangkan strategi untuk melaksanakannya dalam komuniti CVS di CDM.

Berikutan latihan tersebut, para pemimpin CVS mengadakan perbincangan untuk menetapkan tanggungjawab khusus, termasuk peranan seperti pengarah program mingguan, hos, hos bersama, emcee, penyelaras pujian dan penyembahan, penyelaras makanan dan minuman, dan pasukan audio-visual.

Sesi pertama Alpha CVS bermula pada Oktober 26, menerima penyertaan seramai 150 pelajar dari pelbagai universiti dan kolej.

Majoriti peserta berasal dari UiTM (merentasi tiga kampus), Universiti Xiamen Malaysia, CENTEXS, Universiti HELP, UOW, MSU, Institut Kemahiran Perkasa, dan Kolej Tingkatan Enam, Shah Alam. Program tahun ini juga mengalukan pelajar Indonesia yang sedang belajar di Universiti Xiamen Malaysia.

Selaras dengan Tahun Jubli Harapan 2025, program ini menggunakan tema, "Ziarah Harapan Muda", program Alpha CVS dijangka berakhir pada Disember 14, 2025 — menampilkan siri ak-

tiviti yang direka untuk memperdalam pengalaman iman peserta.

Ini termasuk Hujung Minggu Alpha, ziarah, berjalan kaki, penyembahan, meditasi Kristian, dan sesi penyembuhan.

Inisiatif 'Jaga Penciptaan' turut diperkenalkan bagi mengajak peserta menjaga tumbuhan pasu daripada spesies yang berbeza.

Ahli kumpulan bergilir-gilir membawa tumbuhan itu ke asrama mereka sepanjang minggu dan memulangkannya pada hari Ahad untuk diletakkan di atas meja kumpulan mereka. Tanggungjawab bersama ini memastikan setiap ahli mempunyai peluang untuk memelihara tumbuhan itu — simbol hidup pengurusan dan pertumbuhan.

Menjelang akhir 12 sesi, tumbuhan dijangka bercambah tunas hijau kecil — simbol keyakinan yang telah berakar umbi dan mula tumbuh dalam setiap peserta.

Anak benih ini mewakili perjalanan rohani setiap pelajar, dipupuk melalui soalan, cerita, dan detik-detik rahmat yang dikongsi bersama.

Apabila Alpha CVS berakhir, komuniti meraikan bagaimana Tuhan telah membangkitkan sesuatu yang baharu dalam setiap hati, mempersiapkan mereka untuk pergi dan berkongsi Berita Baik.

Melalui Alpha CVS, Gereja Divine Mercy terus memupuk iman pelajar universiti Katolik. Perjalanan ini bukan sahaja memupuk pertumbuhan rohani tetapi juga mengukuhkan ikatan komuniti, menyediakan persekitaran yang menyokong di mana pelajar boleh berhubung secara mendalam, berkongsi pengalaman mereka, dan saling memberi inspirasi untuk berkembang dalam hubungan mereka dengan Tuhan.



Testimoni daripada peserta selepas sesi pertama

"Sebagai pelajar yang tidak banyak keluar, saya sering berasa bosan di asrama. Program Alpha CVS memberi saya peluang yang baik untuk bertemu orang yang sebaya dengan saya dan membentuk persahabatan baharu, menjadikan keseluruhan pengalaman itu benar-benar menyenangkan." **Belle, UiTM Puncak Perdana**

"Walaupun pada mulanya saya berasa gementar dan tertutup, saya dengan cepat mendapati diri saya menjadi bersemangat dan mengambil bahagian secara aktif dalam perbualan dengan rakan-rakan baharu. Saya tidak sabar untuk meluangkan masa semasa adorasi dan sangat menantikan sesi seterusnya." **Andrew, UiTM Shah Alam**

"Saya sangat teruja dengan program Alpha CVS ini kerana melalui program ini saya dapat menjadi sebahagian

daripada kalangan yang lebih terbuka di mana semua orang boleh berkongsi pengalaman hidup mereka dalam tema Kekristianan." **Anuerine Clive, CENTEXS**

"Jika saya ada satu perkataan untuk menggambarkan Alpha CVS, ia adalah "rumah." Sebagai pelajar yang belajar di luar negara dan tinggal jauh dari keluarga saya (Indonesia), menyertai Alpha CVS membuat saya berasa sangat gembira dan bersyukur. Suasana sangat mesra dan penuh kasih sayang, dari sesi memecah ais, makan bersama, dan cerita dalam kumpulan kecil, hinggalah saat-saat beribadah dan berdoa." **Keyko Trixy, Xiamen University Malaysia berasal dari Indonesia**

Rasanya seperti menemui keluarga baharu jauh dari rumah, dan juga permulaan untuk mencari dan mengenali Yesus dengan lebih mendalam dalam kehidupan seharian saya. Saya sangat tersentuh dan teringat akan kehadiran Tuhan di kalangan kita. Semoga minggu-minggu yang akan datang terus mengukuhkan iman dan persahabatan kita." **Jennifer, Universiti Xiamen Malaysia, berasal dari Indonesia**

Alpha CVS memberi saya pengalaman baharu dan menyenangkan. Saya berpeluang bertemu rakan-rakan dari pelbagai wilayah dan memperoleh perspektif baharu yang mengukuhkan iman saya." **Theodora Patri, Xiamen University Malaysia berasal dari Indonesia**



Berita singkat antarabangsa

Bapa Suci berdoa untuk Myanmar

TAKHTA SUCI: Pada akhir Audiens Umumnya pada hari Rabu, Paus Leo mengenang mereka yang terus menderita di tengah-tengah konflik bersenjata di dunia.

"Saya menjemput anda, untuk bersama saya dalam doa bagi semua yang diuji oleh keganasan perang di pelbagai bahagian dunia," ucap Sri Paus Leo XIV kepada para umat yang hadir di Dataran Sto Petrus.

Secara khusus, Paus Leo berdoa untuk rakyat Myanmar, mengesa masyarakat antarabangsa "untuk tidak melupakan rakyat

Myanmar dan menyediakan bantuan kemanusiaan yang diperlukan."

Doa Sri Paus untuk Myanmar datang ketika negara itu terus menghadapi salah satu krisis kemanusiaan terburuk di dunia.

Hampir lima tahun sejak tentera merampas kuasa dalam rampasan kuasa yang menggulingkan kerajaan yang dipilih secara demokratik, konflik sivil telah menyebabkan kematian beribu-ribu orang manakala lebih tiga juta lagi telah menjadi pelarian. Media Vatikan

Sangti Papa kunjungi makam arwah Sri Paus Fransiskus dan Salus Populi Romani

VATIKAN: Sebelum menuju ke *Castel Gandolfo* untuk hari rehat mingguan biasa, Sri Paus Leo XIV berhenti sekitar pukul 8:05 malam di Basilika Sta Mary Major untuk berdoa di hadapan makam Sri Paus Fransiskus.

Di atas jubin makam, Bapa Suci Leo meletakkan sejabak mawar putih sentiasa diletakkan kenangan kepada Sta Thérèse dari Lisieux, figura rohani yang sering dikagumi dan dijadikan tauladan dalam kehidupan prelatus berasal dari Argentina itu.

Sri Paus Leo XIV memberi penghormatan kepada penda-

hulunya, yang dikebumikan di antara Kapel Sforza dan Kapel Pauline.

Kemudian, Sri Paus Leo mengunjungi ikon *Salus Populi Romani*, yang sering dikunjungi oleh Sri Paus Fransiskus sebelum dan selepas setiap perjalanan antarabangsa atau penginapan di hospital.

Menurut Pejabat Akhbar Takhta Suci, Bapa Suci Leo juga berhenti berdoa di hadapan imej Maria sebelum meninggalkan basilika sekitar pukul 8:15 malam dan meneruskan perjalanan ke *Castel Gandolfo*. Media Vatikan

Basilika Keluarga Kudus Barcelona, kini Gereja tertinggi di dunia

BARCELONA: Fasa terakhir pembinaan menara tengah Basilika *Sagrada Familia* (Keluarga Kudus) di Barcelona, Sepanyol telah bermula.

Elemen pertama salib yang akan diletakkan di atas menara yang didedikasikan kepada Yesus Kristus telah dipasang. Dengan penambahan ini, Gereja itu secara rasmi menjadi yang tertinggi di dunia.

Kini menjulang setinggi 162.91 meter, basilika di Barcelona kini mengambil alih rekod dari Ulm Minster di Jerman, yang telah dianggap sebagai bangunan tertinggi sejak tahun 1890.

Setelah Menara Pusat Yesus

Kristus siap, basilika itu akan berdiri setinggi 172 meter.

Berukuran 7.25 meter tinggi dan seberat 24 tan, bahagian baharu ini adalah lengan bawah salib.

Panel-panel itu tiba di bandar pada Julai lalu dan diletakkan di atas platform 54 meter di atas lorong tengah.

Pemasangan ini menandakan pencapaian utama dalam menara tengah tertinggi di Basilika.

Penyelesaiannya akan menandakan detik bersejarah dalam pembinaan *Sagrada Familia* yang berterusan, yang bermula hampir 150 tahun lalu. Media Vatikan

Sekolah Katolik Thailand sertai kempen "Dengar dengan telinga, Lihat dengan hati"

BANGKOK: Sekolah-sekolah Katolik di seluruh Thailand telah menyertai organisasi awam dan swasta dalam meraikan Bulan Mendengar Kebangsaan, usaha seluruh negara untuk mempromosikan nilai empati dan pemahaman melalui pendengaran yang penuh perhatian.

Kempen yang berlangsung sepanjang bulan November di bawah tema "Dengar dengan Telinga, Lihat dengan Hati" kini memasuki tahun kedua.

Ia bertujuan untuk menggalakkan orang ramai "mendengar dengan teliti dan tanpa peng-

hakiman" untuk mengurangkan kesunyian, mengukuhkan hubungan, dan merapatkan jurang generasi.

Pada majlis perasmian pada November 1, Dr Chawala Wechayan, pengurus Sekolah Don Mueang *Sacred Heart*, menekankan peranan Gereja dalam membentuk pemimpin yang penuh belas kasihan.

"Sekolah kami menyertai kempen ini untuk menggalakkan dan membangunkan pemimpin pelajar dengan kemahiran mendengar bagi menggalakkan kesejahteraan," katanya. LiCAS News

Hanya Tuhan yang membuatkan kita aman

ROMA: Kristus yang disalibkan dan bangkit telah menjinakkan dan mengubah maut dengan kasih-Nya, kata Sri Paus Leo XIV.

"Kita sedih, sudah tentu, apabila orang yang kita kasihi meninggalkan kita," kata Sri Paus dalam homilinya pada November 3, dalam Misa peringatan untuk mendiang Sri Paus Fransiskus, para kardinal serta uskup di seluruh dunia yang meninggal tahun lalu.

"Kita berasa terkejut apabila seorang manusia, terutamanya seorang kanak-kanak, seorang bayi, seorang yang rapuh, maut kerana penyakit atau, lebih buruk lagi, oleh keganasan manusia," katanya dalam Misa di Basilika Santo Petrus.

Sebagai umat Kristian, "kita dipanggil untuk memikul beban salib-salib ini bersama Kristus," katanya.

Tetapi kita tidak bersedih seperti mereka yang tidak mempunyai harapan, kerana kematian yang paling tragis pun tidak dapat menghalang Tuhan kita untuk menyambut jiwa kita ke dalam pelukan-Nya dan mengubah tubuh fana kita untuk menjadi serupa dengan rupa tubuh-Nya yang mulia.

Bentuk kematian terburuk, katanya, ialah "kematian kejam yang membunuh orang yang tidak bersalah dan membuat orang patah hati, kecewa, dan putus asa."

"Betapa ramai orang, betapa ramai anak kecil, hari ini menderita trauma kematian yang mengerikan ini kerana telah dirosakkan oleh dosa," kata Sri Paus.

"Kasih Kristus yang disalibkan dan bangkit telah mengubah maut: dari musuh, Ia telah menjadikannya saudara, Ia telah menjinakkannya," katanya.

"Dan dalam menghadapi kematian, kita tidak berduka seperti



orang lain yang tidak mempunyai harapan," katanya.

"Atas sebab ini, umat Kristian tidak menyebut tempat perkuburan sebagai 'nekropolis', yang bermaksud 'kota orang mati', tetapi sebagai 'kubur', tempat seseorang berehat, menantikan kebangkitan," kata Sri Paus.

"Sebagaimana dinubuatkan oleh pemazmur (Mazmur 4:9): Dengan tenteram aku akan membaringkan diri dan tidur, sebab hanya Engkau, ya Tuhan, yang membuat aku aman."

"Dengan penuh kasih sayang," kata Sri Paus, Misa November 3 dipersembahkan untuk jiwa Sri Paus Fransiskus, yang meninggal dunia selepas membuka Pintu Suci dan menyampaikan berkat Paskah kepada Roma dan dunia."

Sri Paus Fransiskus meninggal dunia pada April 21, 2025, sehari selepas Paskah.

"Sri Paus Fransiskus yang dikasihi, saudara-saudara kardinal dan uskup kita, telah menghayati, menyaksikan, dan mengajarkan harapan Paskah yang baharu ini." Media Vatikan

"Tuhan memanggil dan mengangkat mereka sebagai gembala di Gereja-Nya, dan melalui pelayanan mereka, mereka – seperti istilah yang digunakan dalam Kitab Daniel – telah membimbing 'ramai orang kepada kebenaran.'"

"Maksudnya, mereka telah membimbing umat di jalan Injil dengan kebijaksanaan yang datang daripada Kristus, yang telah menjadi kebijaksanaan, kebenaran, pengudusan dan penebusan bagi kita," kata Sri Paus Leo.

"Semoga jiwa mereka dibersihkan daripada segala noda dan semoga mereka bersinar bagai bintang di langit," katanya.

"Dan semoga dorongan rohani mereka sampai kepada kita, para penziarah di bumi, dalam keheningan doa: 'kerana aku akan kembali memuji Dia, Juruselamatku dan Tuhanku.'"

Buku kecil untuk Misa itu menyenaraikan nama dan tarikh kematian Sri Paus Fransiskus, lapan kardinal, dan 134 uskup yang meninggal dunia tahun lalu. Media Vatikan

Sri Paus seru kaum muda berusaha jadi 'sinodal'

VATIKAN: Sri Paus Leo XIV menggalakkan sekumpulan belia dari seluruh dunia untuk mendekati rakan-rakan mereka dan mengajak mereka menjadi ahli aktif di paroki daripada cuba menghayati iman mereka sendiri.

Pada Oktober 31, Sri Paus bertemu dengan anggota Badan Penasihat Kaum Muda Antarabangsa, sebuah kumpulan yang terdiri daripada 20 orang belia dari seluruh dunia yang berkhidmat selama tiga tahun sebagai penasihat untuk Dikasteri Awam, Keluarga, dan Kehidupan Vatikan.

Anggota badan tersebut termasuk Sally Yasmine dari Keuskupan Agung Montreal, Kanada, dan Wyatt Olivas dari Keuskupan Cheyenne, Amerika Syarikat.

Sri Paus telah menyediakan ucapan untuk kumpulan itu, tetapi memberikan teks ucapan kepada mereka daripada membacanya.

"Anda tahu bahawa dalam beberapa tahun kebelakangan ini ramai orang muda telah mengenal iman melalui media sosial, program-program yang berjaya, dan saksi-saksi Kristian di ruang digital yang popular," tulis Sri Paus.

Bapa Suci Leo berkata terdapat beberapa bahaya yang muncul di ruang digital:

Pertama, "Iman yang ditemui secara dalam talian terhad kepada pengalaman individu, yang mungkin menenangkan secara intelektual dan emosional, tetapi tidak pernah 'wujud'."

Kedua, "Pengalaman-pengalaman rohani tersebut 'tetap tidak berwujud', terpisah daripada 'tubuh gerejawi,'" iaitu Gereja.

Ketiga, mereka tidak menjalani hidup bersama orang lain, tidak menjalin hubungan persahabatan mahupun perkongsian."

Dalam ruang gema digital se-

demikian, katanya, "setiap orang tetap bersendirian dengan diri mereka sendiri, terperangkap oleh kecenderungan dan unjuran mereka sendiri."

Kaum muda adalah anggota penting Gereja, kata Sri Paus Leo, terutamanya Gereja yang berusaha menjadi "sinodal," mendengar semua anggota, berdoa dan merenung bersama, serta mengajak setiap orang menyumbangkan bakat mereka.

"Sinodaliti yang tulen membawa kepada misi. Dan sebahagian daripadanya adalah untuk melibatkan diri supaya Gereja memahami bagaimana untuk membawa Injil kepada semua orang."

"Semua ini menuntut kaum muda, untuk memiliki hati yang terbuka, bersedia mendengar baik inspirasi Roh mahupun aspirasi mendalam setiap orang," tulis Sri Paus. Media Vatikan

VATIKAN: "Pada era sekarang, yang ditandai dengan begitu banyak salib, kita amat memerlukan fajar harapan Paskah," kata Sri Paus Leo XIV semasa Audiens Umum hari Rabu pada November 5, di Dataran Sto Petrus.

Dalam katekesisnya, Sri Paus merenungkan Kebangkitan Kristus sebagai "bukan sebuah idea, bukan teori, tetapi peristiwa unggul yang menjadi asas iman."

Sri Paus Leo menekankan bahawa kepercayaan sejati terhadap Kebangkitan dalam kehidupan seharian dapat merevolusikan cara kita hidup. Transformasi ini kemudiannya boleh membantu mengubah "dunia dengan kuasa harapan Kristian yang lembut dan berani."

"Kita boleh menjadi saksi-Nya walaupun sejarah manusia tidak melihat cahaya di ufuk," gesa Sri Paus Leo.

Harapan Paskah tidak mengecewakan

Sri Paus menekankan dalam Kebangkitan Kristus "kita menemui jawapan kepada beberapa persoalan yang kita cari jawabannya terutamanya apabila menghadapi situasi yang kelihatan tidak dapat difahami."

"Dalam Dia, kita mempunyai jaminan untuk sentiasa dapat mencari bintang panduan ke arah mana kita boleh mengarahkan kehidupan kita yang nampaknya huru-hara, ditandai dengan peristiwa yang sering kelihatan mengelirukan, tidak boleh diterima, dan tidak dapat difahami: kejahatan dalam pelbagai bentuknya, penderitaan, kematian, dan peristiwa yang menjejaskan setiap daripada kita," katanya.

"Dalam menghadapi kemanusiaan kita yang rapuh Kebangkitan Kristus menjadi penyembuh dan perlindungan, menyuburkan harapan dalam menghadapi cabaran setiap hari yang menakutkan pada peringkat peribadi dan global."

Bapa Suci Leo menjelaskan bagaimana, "dalam perspektif Paskah, Jalan Salib menjadi Jalan Cahaya."

Prelatus itu menggesa umat beriman "untuk menikmati dan merenungkan kegembiraan selepas kesakitan, untuk menjejaki semula dalam cahaya baharu semua peringkat yang mendahului Kebangkitan."



Kebangkitan Yesus, berita paling indah!

Sri Paus menekankan bagaimana Yesus mempersembahkan Diri-Nya dalam Kitab Wahyu (1:17) sebagai "Yang Hidup" untuk menunjukkan bahawa Kebangkitan-Nya adalah fakta semasa, yang kelihatan dalam kehidupan seharian setiap orang.

Kebangkitan bukanlah peristiwa yang jauh dari masa lalu

Paskah Kristus "adalah peristiwa yang tidak tergolong dalam masa lalu yang jauh, kini telah menjadi tradisi seperti banyak episod lain dalam sejarah manusia," tegas Sri Paus.

Beliau menyatakan bahawa Gereja mengajjar tentang keperluan untuk membuat "peringatan hidup" tentang Kebangkitan dengan meraikan Paskah setiap tahun dan Ekaristi setiap hari.

"Misteri Paskah adalah asas kehidupan Kristian, di mana semua peristiwa lain berputar," katanya, sambil menambah bahawa "kita boleh katakan, tanpa sebarang irenisme atau sentimentaliti, bahawa setiap

hari adalah Paskah."

"Setiap jam, kita mengalami pelbagai pengalaman yang berbeza: kesakitan, penderitaan, dan kesedihan yang bercampur aduk dengan kegembiraan, keajaiban, dan ketenangan. Tetapi melalui setiap situasi, hati manusia merindukan kepenuhan, kebahagiaan yang mendalam," jelas Sri Paus.

Kebangkitan adalah berita yang paling indah

Menghadapi realiti sifat manusia ini, "pewartaan Paskah adalah berita yang paling indah, menggembirakan, dan luar biasa yang pernah bergema dalam seluruh sejarah," kata Sri Paus.

"Ia adalah 'Injil' yang hakiki, yang membuktikan kemenangan cinta atas dosa dan kehidupan atas kematian, dan inilah sebabnya ia adalah satu-satunya perkara yang mampu memuaskan permintaan makna yang mengganggu minda dan hati kita." **Media Vatikan**

Jus rohani untuk jiwa

Jika membenci diri sendiri ...

Membenci diri sendiri adalah perkara yang berat. Ia bukan sekadar emosi rendah sementara atau hari yang buruk — ia ialah kesakitan yang mendalam yang boleh menggerogoti hati kita, membuatkan kita berasa tidak layak, malu, dan tidak dicintai. It adalah perasaan yang ramai di antara kita pernah alami.

Namun, Dia yang menciptakan kita — yang mengetahui setiap sudut gelap pemikiran kita — tidak pernah berhenti mengasihi kita. Tidak sesaat pun.

Apabila kita tidak dapat melihat sebarang kebaikan dalam diri kita, Tuhan melihat semua kebaikan yang Dia ciptakan. Apabila kita tidak dapat membayangkan untuk dicintai, Dia memanggil kita kekasih. Apabila kita berasa tidak dapat ditebus, Dia menawarkan penebusan.

Jika kita terperangkap dalam tempat kebencian diri itu, ayat-ayat Alkitab ini mungkin tidak serta-merta mengangkat beban itu — tetapi ia boleh mula melonggarkan cengkamannya. Ini adalah kata-kata untuk dibawa dalam hati kita pada hari-hari yang paling sukar, sebagai peringatan bahawa kita tidak bersendirian, dan bahawa Dia yang menciptakan kita tidak mengubah fikiran-Nya tentang kita.

Mazmur 34:19: Tuhan dekat kepada orang yang patah hati, menyelamatkan orang yang remuk semangatnya.

Apabila kita tenggelam dalam kebencian diri, ia boleh terasa seperti Tuhan jauh.



Tetapi Dia tidak. Ayat ini mengingatkan kita bahawa Tuhan paling dekat ketika kita paling terluka. Dia melihat semangatmu yang hancur — dan Dia tetap dekat.

Yesaya 43:4: "Kerana engkau berharga di mata-Ku dan dihormati, dan Aku mengasihi engkau."

Kita mungkin tidak berasa berharga. Kita mungkin juga berasa jijik dengan diri sendiri. Tetapi Tuhan melihat kamu dengan mata belas kasihan dan cinta.

Roma 8:1: Oleh itu, sekarang tidak ada lagi hukuman bagi mereka yang berada di dalam Kristus Yesus.

Perasaan membenci diri sendiri membangkitkan setiap kesilapan dan kegagalan berulang kali. Tetapi Kitab Suci memberitahu kita bahawa apabila kita menjadi milik Kristus, tidak ada hukuman. Jika Tuhan

tidak menghukum kita, mengapa terus menghukum diri sendiri?

1 Yohanes 3:20: Walaupun hati kita menghukum kita, Tuhan lebih besar daripada hati kita dan mengetahui segala-galanya."

Kadang-kadang hati sendiri menentang kita — mengisi minda kita dengan fikiran yang kejam dan tidak berperikemanusiaan. Tetapi Tuhan lebih besar daripada suara itu. Dia tahu niat kita, perjuangan kita dan Dia menjawab tuduhan dalam-dalammu dengan kasih sayang.

Zefanya 3:17: Tuhan, ada di tengah-tengahmu, seorang penyelamat yang perkas; Dia akan bersukacita atasmu dengan kegembiraan, memperbaharui kamu dalam kasih-Nya...

Sukar untuk membayangkan Tuhan bergembira atas seseorang yang tidak boleh berdiri sendiri. Tetapi Dia melakukannya. Dia bersukacita atas kamu. Dia bersukacita dalam kamu. Dan Dia boleh memperbaharui kamu — walaupun kamu berasa mufliis secara emosi dan rohani.

Satu perkara terakhir...

Sila ingat bahawa jika perasaan tidak berharga diri kita berpanjangan atau menjejaskan keupayaan kita untuk menghadapi kehidupan seharian, kita digalakkan untuk mendapatkan bantuan profesional. **Aleteia**

PENULIS BERKICAU

Berhenti layan mereka seperti itu!

Mendiang Sri Paus Fransiskus mengajak kita untuk merenungkan ajakan Sto Agustinus agar kita "mampu mendengarkan dengan hati" (*corde audire*), dengan satu harapan untuk mendengarkan secara rohani agar, "Jangan menaruh hatimu di telinga, tetapi taruhlah telinga di hatimu."

Sri Paus Fransiskus juga ingatkan kita akan kata-kata bermakna dari Sto Fransiskus dari Asisi yang menasihati saudara-saudaranya untuk "mencondongkan telinga hati."

Ajakan mendiang Sri Paus Fransiskus ini mengingatkan saya terhadap beberapa orang pembantu rumah dari negara jiran yang saya temui beberapa ketika dahulu.

Salah seorang pembantu rumah itu, baharu sahaja berhenti kerja dari negara terkaya di Asia Tenggara. Menurut rakan-rakan, dia mengalami tekanan jiwa yang amat berat akibat didera secara verbal oleh majikannya.

Ayat yang melukakan hati saya apabila dia berkata, "Ketika saya menangis akibat dituduh dan dihina, majikan saya berkata saya layak dilayan sedemikian kerana dia membayar upah saya".

Saya membayangkan, bagaimana jika anak sendiri dan orang-orang yang dikasihi saya menerima layanan seperti binatang daripada pihak majikan?

Ketika ini, bukan sahaja pembantu rumah malah ramai kaum buruh diperlakukan tidak manusiawi oleh sebahagian perusahaan.

Secara jujur, perusahaan pada dasarnya memiliki tujuan baik: membangun kestabilan ekonomi bangsa dan memberdayakan sumber daya manusia. Namun, pengurusan dan layanan tidak adil terhadap buruh perlu diakhiri.

Seorang buruh, seorang pembantu rumah, seorang migran — mereka adalah manusia. Mereka bukan tempat untuk meluahkan kemarahan, dihina dan dianggap tidak perlu diberi upah setimpal.

Dalam ajaran moral Katolik, martabat manusia adalah nilai luhur yang melekat kerana anugerah Tuhan. Gereja percaya manusia ditempatkan oleh Tuhan, di tempat tertinggi berbanding ciptaan lain dan diberi kehormatan sebagai gambar dan rupa-Nya (Kej 1:26-27; Mzm 8:5-6).

Setiap buruh, pembantu rumah, kuli, migran ialah *imago Dei*—gambar Tuhan. Oleh sebab itu, mereka seharusnya dihormati di mana pun mereka bekerja. Martabat manusiawi ialah sesuatu yang tidak boleh dijual beli.

Kitab Suci menegaskan bahawa meskipun manusia kecil, Tuhan memahkotainya dengan kemuliaan dan hormat (Mzm 8:5-6).

Ajaran Sosial Gereja dalam *Gaudium et Spes* pun mengingatkan bahawa manusia diciptakan menurut gambar Tuhan.

Menghargai buruh, pembantu rumah, pelarian ... bererti menghormati Tuhan sendiri yang menciptakan mereka. Diskriminasi, penghinaan atau eksploitasi demi keuntungan ekonomi bertentangan dengan kehendak Tuhan.

Syukur, Gereja Katolik di Malaysia mempunyai pelayan pastoral para migran. Namun masih ada kes-kes terencil yang memerlukan kita keluar dari zon selesa, menawarkan telinga hati kita, untuk mendengar luahan serta penderitaan mereka.

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





Kongres Ekaristi di Vikariat Johor Selatan

PLENTONG: Ribuan umat memenuhi kawasan Pusat Majodi untuk Kongres Ekaristi Vikariat Johor Selatan baru-baru ini.

Kongres itu dipenuhi dengan sesi doa, renungan dan acara-acara perpaduan.

Perhimpunan bermula di Dewan Majodi, apabila umat berdoa serta berlutut di hadapan Sakramen Mahakudus.

Kemudian mereka berpecah kepada empat kumpulan bahasa untuk sesi mereka.

Dalam salahsatu ceramah, Fr Stanley Antoni merenungkan tema *"Together, Togetherness and To Gather"* (Bersama, Kebersamaan dan Berhimpun bersama) mengajak umat untuk menemui semula makna persekutuan — bukan sahaja dalam Ekaristi tetapi membuka hati untuk menerima sesama.

"Ekaristi ialah satu tindakan Ilahi yang menyatukan kita, di mana kasih menjadi misi."

Fr Stanley kemudian menjelaskan rangka kerja tindakan, fakta dan kesan untuk membantu umat beriman memahami misteri Ekaristi.

"Ekaristi bukan sekadar ritual," tetapi pertemuan hidup yang menyatukan kita dengan kekudusan Kristus.

Paderi itu menekankan bahawa setiap perayaan Ekaristi, iaewartakan misteri tiga kali ganda — Kristus telah wafat, Kristus telah bangkit, Kristus akan kembali — yang mesti dihayati dengan kesedihan atas dosa, kegembiraan dalam kebangkitan, dan

kekaguman di hadapan kedatangan-Nya.

Fr Stanley juga memberi peringatan terhadap sikap angkuh dan eksklusif. "Kita dipanggil bukan untuk memisahkan diri mengikut status atau kelebihan diri kita sebaliknya merapatkan jurang dan perbezaan serta membawa orang lain kepada kasih Tuhan."

Beliau juga menekankan dimensi pertaubatan serta mengundang umat beriman kepada kerendahan hati dalam ilmu, kejujuran dalam emosi, integriti dalam tindakan, keaslian dalam iman, dan belas kasihan dalam komuniti.

Dalam renungan yang seterusnya, Fr Stanley mengajak umat untuk merenungkan realiti kehadiran Kristus dalam hostia yang dikuduskan.

"Paderi berdoa bagi pihak masyarakat, dan selepas doa itu, Yesus benar-benar hadir. Itulah hakikat iman," katanya.

Beliau meneroka lima dimensi realiti — fizikal, berfungsi, hubungan, mutlak, dan wujud — mencabar umat beriman untuk hidup bahawa Kristus dalam Ekaristi adalah sama nyata seperti segala yang mereka lihat.

Berdasarkan seruan Injil tentang ketaatan, kesucian, dan kemiskinan, beliau berkata bahawa sifat-sifat ini bukanlah peraturan tetapi sahutan kepada Kristus yang hidup: Ketaatan adalah usaha mencari kebenaran, kesucian adalah ungkapan cinta sejati, dan kemiskinan adalah kepercayaan bahawa

Tuhan akan menyediakan.

Beliau menggesa umat beriman untuk hidup dengan integriti dan keberanian moral, memberi amaran terhadap gosip, kemunafikan, dan propaganda. "Jika Yesus itu nyata dan benar, mengapa kita masih lebih suka kegelapan daripada cahaya?" dia bertanya.

Fr Stanley mengakhiri dengan cabaran: "Jika kita benar-benar percaya bahawa Yesus hadir dalam Ekaristi, kehidupan kita mesti mencerminkan realiti itu — dalam kebenaran, dalam kasih, dan dalam kepercayaan."

Semasa Liturgi Sabda, khutbah Fr Stanley memperdalamkan panggilan ini kepada kehidupan Ekaristi. "Semua yang baik berakhir dengan memecahkan dirinya sendiri," katanya.

Itulah tanda kebaikan tertinggi — untuk pecah supaya kebaikan dapat berterusan. Menggunakan imej yang jelas daripada alam semula jadi dan Kitab Suci, dia mengingatkan orang yang setia bahawa kehidupan diperbaharui hanya melalui pengorbanan diri: Mengambil dan memberkati adalah mudah. Tetapi untuk memecah dan memberi — itu memerlukan kematangan dalam iman."

Beliau menggesa umat Katolik untuk "memecahkan" diri mereka untuk orang lain — melalui pelayanan, kemurahan hati, dan

masa. "Hanya Katolik yang matang yang sanggup berbahagi, hanya Katolik yang matang yang berkongsi," katanya sambil menegaskan, "Apabila kita melakukannya, paroki kita menjadi hidup!"

Pada hari itu juga, diadakan Sakramen Pengakuan sepanjang hari, manakala ramai umat melawat Pameran Ekaristi Santo Carlo Acutis di Pusat Sejarah dan Warisan Keuskupan Melaka Johor.

Kongres diakhiri dengan perayaan Ekaristi yang dipimpin oleh Uskup Bernard Paul, bersama para paderi keuskupan.



Peranan komuniti beriman dalam kesihatan mental

SHAH ALAM: Kempen kesedaran kesihatan mental telah diadakan di Gereja *Divine Mercy* yang bertujuan untuk memupuk sokongan masyarakat dan meningkatkan akses kepada perkhidmatan semasa krisis dan kecemasan.

Kempen ini dianjurkan oleh Pelayanan Kesihatan Mental Keuskupan Agung Kuala Lumpur (AMHM) dengan kerjasama Universiti *HELP*, disertai oleh pemimpin Gereja, profesional kesihatan mental, dan umat untuk belajar dan berbincang tentang topik kesihatan mental.

Hari Kesihatan Mental tahun 2025 bertema Komuniti: Saling Menyokong Demi Kesejahteraan Mental" memberi fokus kepada kepentingan mengiktiraf kesihatan mental sebagai sebahagian daripada kesejahteraan keseluruhan, terutamanya selepas kejadian bencana alam baru-baru ini yang melanda beberapa kawasan di negara kita.

Uskup Agung Julian Leow memulakan acara dengan doa pembukaan. Prelatus itu mengingatkan peserta bahawa kesihatan mental bukanlah isu terpencil tetapi sebahagian kehidupan masyarakat umum.



Kehadiran Uskup Agung Julian Leow bersama Fr Philip Chua, pembantu eklesiastikal AMHM, bersama Dr Gerard Louis, Presiden Pendidikan *HELP* mencerminkan kerjasama rapat antara komuniti agama dan profesional kesihatan mental.

Sesi pertama dikendalikan oleh Kelly Phang, seorang pakar klinikal psikologi, berkongsi tentang tanggapan salah berkaitan kesihatan mental.

Dia menjelaskan bahawa kesihatan mental tidak terhad kepada keadaan yang didiagnosis semata-mata, tetapi juga termasuk tekanan dari pengalaman harian kehilangan orang kesayangan dan keletihan emosi.

Ceramahnya menggalakkan para peserta

melihat kesejahteraan mental sebagai sebahagian daripada kehidupan biasa dan menekankan peranan keluarga, rakan dan ahli Gereja dalam memberi sokongan awal.

Beberapa bengkel bersama kaunselor dan ahli terapi diadakan misalnya Jeremiah Liew, kaunselor dan pensyarah di *HELP University*, berkongsi tentang ketahanan diri, kemahiran mengatasi cabaran, mengurus tekanan rakan sebaya, dan perjuangan mencari identiti.

Luisa Margareta G, pelatih Sarjana Kaunseling di AMHM, menyampaikan topik dalam bahasa Melayu untuk menjangkau golongan yang lebih luas dan menggalakkan keterangkuman.

Untuk golongan keluarga, Esther Chu,

Ketua Pusat Perkhidmatan Psikologi dan Kaunseling dan pensyarah di Universiti *HELP*, berkongsi tentang kesihatan mental dalam sistem kekeluargaan.

Serentak dengan bengkel-bengkel tersebut, para peserta telah dijemput untuk meneroka pameran seni dan pameran interaktif yang dibuka sepanjang hari.

Pameran seni mempamerkan karya-karya daripada pelbagai artis, dan setiap karya adalah pengalaman para artis menghadapi cabaran kesihatan mental dan proses mengatasi.

Semasa sesi refleksi seni yang difasilitasi oleh Reena Clare, seorang Psikoterapi Seni, para peserta berpeluang menghasilkan kraf menggunakan span.

Tujuannya bukan untuk menghasilkan karya seni yang sempurna tetapi untuk menggalakkan ekspresi diri dan pelepasan emosi.

Acara diakhiri dengan sesi perkongsian komuniti tentang bagaimana komuniti boleh menyokong satu sama lain dalam menghadapi kesihatan mental, memahami kepentingan kesihatan mental dalam komuniti dan peranan komuniti.