

Tiada seorang pun antara kita yang hidup untuk dirinya sendiri dan tiada seorang pun yang mati untuk dirinya sendiri. Jika kita hidup, kita hidup untuk Tuhan; dan jika kita mati, kita mati untuk Tuhan.

Oleh itu, sama ada kita hidup atau mati, kita adalah milik Tuhan. Kristus telah mati dan bangkit kembali supaya Dia menjadi Tuhan atas orang yang telah mati dan juga orang yang masih hidup. Roma 14: 7-9

Jangan biarkan kebencian



merosakkan kemanusiaan

CASTEL GANDOLFO: Ketika dunia terus dibadai penderitaan, keganasan dan perpecahan, Paus Leo XIV menyeru umat beriman agar tidak tunduk kepada kebencian, sebaliknya memilih kasih, pengampunan dan iman sebagai jalan menuju kedamaian.

Seruan itu disampaikan dalam homilinya ketika memimpin Misa Kudus di Gereja Maria Santissima del Lago, Castel Gandolfo, pada Ogos 29.

Dengan merenungkan kisah Yesus berjalan di atas air, Sri Paus mengajak umat agar tetap teguh menghadapi "angin yang melawan", meskipun pengampunan sering dianggap sebagai sikap naif oleh dunia.

Tuhan menyeru kita terus percaya

Dalam homilinya, Sri Paus berbicara mengenai peristiwa di Tasik Galilea ketika Yesus berjalan di atas air di tengah badai dan menyeru para murid agar percaya kepada-Nya.

Prelatus itu menegaskan bahawa seorang yang komited untuk hidup beriman tidak seharusnya tawar hati apabila berhadapan dengan kesukaran.

Menurut Sri Paus, perarakan itu mengingatkan umat tentang mukjizat Yesus berjalan di atas air untuk mendekati para murid-Nya yang ketakutan.

Selepas meredakan badai, Yesus membawa mereka kembali ke pantai dengan selamat.

"Ketika mereka berada dalam keadaan paling takut dan tidak berdaya menghadapi angin yang melawan," kata Sri Paus Leo,

"Tuhan menyeru mereka supaya percaya dan berdoa agar mereka menemukan kedamaian serta dapat terus berlayar bersama-Nya menuju destinasi yang diinginkan."

Hanya kasih yang mampu menyelamatkan

Menyampaikan homili dari altar Gereja yang diberkati oleh Santo Paus Paulus VI pada Ogos 1977 itu, Sri Paus mengajak umat menempuh "jalan kehidupan", iaitu jalan kasih.

Sri Paus Leo berkata bahawa Yesus mengajar para pengikut-Nya supaya menghayati cita-cita persekutuan secara menyeluruh tanpa ragu-ragu.

Katanya, selepas memberi makan kepada 4,000 orang dengan tujuh ketul roti dan beberapa ekor ikan kecil, Kristus memberitahu para murid tentang penderitaan yang bakal ditanggung-Nya di Yerusalem, yang memuncak dalam kematian dan kebangkitan-Nya.

"Yesus menjelaskan bahawa selepas melakukan begitu banyak mukjizat, Dia akhirnya akan menyatakan kemuliaan-Nya secara sempurna dengan menyerahkan nyawa-Nya secara bebas dan mempersembahkan diri-Nya di kayu salib sebagai roti yang dipecah-pecahkan."

Sri Paus menegaskan bahawa sesiapa yang mahu meneruskan misi Yesus mesti melakukan perkara yang sama: "Jika seseorang mahu mengikut Aku, dia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku."

Oleh itu, Sri Paus Leo menegaskan bahawa hanya kasih yang mampu menyelamatkan.

Uskup Roma itu mengajak umat me-

naburkan benih "kasih yang tidak berkesudahan" ke seluruh dunia kerana, sebagaimana diajarkan oleh Santo Agustinus, "sukacita orang yang menuai memperlihatkan niat orang yang menabur."

"Petrus sendiri," kata Sri Paus, "sukar menerima cara berfikir yang baharu dan berbeza ini. Namun, Yesus mengingatkan bahawa hanya dengan memilih kasih, kita menemukan kehidupan sejati."

Jangan tunduk kepada kebencian

Sri Paus Leo XIV turut mengingatkan bahawa kebencian dan keganasan tidak pernah membawa hasil yang baik.

"Kebencian dan keganasan tidak menghasilkan sesuatu yang baik, selain kehancuran dan kematian. Begitulah akibatnya setiap kali, termasuk apabila tindakan itu dilakukan sebagai tindak balas terhadap ketidakadilan yang dialami."

"Kita melihat perkara ini setiap hari, daripada kejadian kecil dalam kehidupan rumah tangga sehinggalah kepada peristiwa besar di pentas dunia."

Sri Paus mengingatkan bahawa setiap peringkat kehidupan manusia, daripada individu hinggalah masyarakat dan negara, memerlukan harapan, ketenangan dan kedamaian.

Oleh itu, walau sedalam mana pun luka yang dialami atau sebesar mana pun penghinaan yang diterima, janganlah kita membiarkan kejahatan merampas nilai kemanusiaan dan merosakkan hati kita.

Amalan iman yang sederhana

Sri Paus menegaskan bahawa amalan iman sederhana yang diwariskan daripada satu

generasi kepada generasi seterusnya merupakan cara yang berkesan untuk memperbaharui iman dan devosi.

Beliau menghargai kesungguhan komuniti kecil tempatan yang berhimpun dalam suasana penuh khidmat sebagai lambang seluruh Gereja: "satu tubuh, bersatu dalam doa, perasaan dan niat, serta berhimpun dengan teratur dan sehati."

"Maka, marilah kita mendekati Yesus dan Maria, Putera dan Bonda," katanya.

"Semoga kita tetap bersatu, bukan sahaja ketika berada di tasik ini, tetapi juga sepanjang malam-malam yang menyelubungi dunia. Semoga kita menjadi cerminan kehadiran Tuhan yang menenangkan serta saksi kasih-Nya yang menyeru kita untuk saling mengasihi."

Bonda Maria dari Tasik

Selepas Misa Kudus, Sri Paus Leo XIV bersama umat meninggalkan Gereja dan menyertai perarakan patung Bonda Maria dari Tasik melalui jalan-jalan di sekitar kawasan itu sehingga ke premis Tropicana.

Sri Paus Leo XIV mencatat sejarah sebagai Paus pertama yang menyertai perarakan di perairan Tasik Albano.

Sri Paus menaiki *Falco*, sebuah bot milik Persatuan Lungolago Castel Gandolfo, bersama patung Bonda Maria dari Tasik.

Tradisi perarakan Bonda Maria dari Tasik mula diadakan selepas Perang Dunia Kedua oleh komuniti kecil yang ketika itu hanya terdiri daripada enam atau tujuh keluarga. Walaupun bermula secara sederhana, tradisi tersebut diwariskan dari generasi ke generasi dan kekal diraikan hingga hari ini.

Media Vatikan

Setiap tahun, saya cuba menulis sebuah artikel mengenai bunuh diri kerana kematian akibat bunuh diri mungkin merupakan antara bentuk kematian yang paling sering disalah fahami. Tindakan itu juga meninggalkan kesan yang amat mendalam dan tersendiri terhadap keluarga serta insan tersayang yang ditinggalkan.

Mereka berhadapan dengan pelbagai perasaan yang bercampur-baur dan saling bertentangan: malu (*Betapa memalukan cara dia meninggal dunia*); rasa bersalah (*Sepatutnya saya berbuat lebih banyak*); mempersoalkan diri sendiri (*Mengapa saya cuai?*); marah (*Tindakannya itu sangat mementingkan diri*); dan cemas (*Dapatkah dia masuk syurga?*). Semua perasaan ini akhirnya boleh mencemari kenangan terhadap orang yang meninggal dunia akibat bunuh diri.

Dalam artikel-artikel saya mengenai bunuh diri dan buku saya, *Bruised & Wounded: Struggling to Understand Suicide*, saya cuba menegaskan bahawa dalam kebanyakan kes:

- ✂ Kita berhadapan dengan seseorang yang sangat sensitif dan terluka—seseorang yang begitu rapuh sehingga seolah-olah tidak sanggup disentuh lagi.
- ✂ Seseorang yang meninggal dunia akibat bunuh diri sebenarnya mati bertentangan dengan kehendaknya sendiri. Keadaannya ibarat seseorang yang terjun dari bangunan tinggi kerana pakaiannya sedang terbakar.
- ✂ Kematian akibat bunuh diri boleh disamakan dengan kesan emosi dan psikologi daripada penyakit seperti kanser, strok atau serangan jantung. Atas sebab itu, kita tidak lagi menggunakan ungkapan “melakukan bunuh diri”, seolah-olah ia suatu kesalahan yang sengaja dilakukan. Kita juga tidak mengatakan bahawa seseorang “melakukan” kanser, strok atau serangan jantung. Dalam kebanyakan kes, bunuh diri bukanlah tindakan yang dipilih secara bebas.
- ✂ Dalam banyak keadaan, kemurungan yang mendorong seseorang kepada

Luka yang tidak terlihat di sebalik bunuh diri

bunuh diri juga berpunca daripada faktor biokimia.

- ✂ Kita tidak perlu terlalu bimbang tentang keselamatan kekal orang tersebut. Dia mempunyai hati yang baik dan Tuhan melihat isi hati.

Ada kalanya seseorang tenggelam dalam kemurungan yang begitu parah sehingga kasih manusia serta diakon tetap perubatan dan psikiatri terbaik sekalipun tidak lagi mampu mencapainya.

Namun, iman meyakinkan kita bahawa tidak ada jurang kemurungan yang tidak dapat dimasuki Tuhan untuk membawa kedamaian.

- ✂ Kita perlu membenarkan diri kita merasakan segala emosi yang bercampur-baur terhadap insan tersayang dan cara dia meninggal dunia. Semua itu merupakan sebahagian daripada proses berkabung yang sihat dan tidak seharusnya dipaksa berakhir dengan segera.

Akhirnya, kenangan dan semangat insan tersayang itu akan hadir kembali kepada kita dalam kedamaian dan pengertian.

- ✂ Selepas melalui tempoh berkabung, tugas kita adalah memulihkan kenangan terhadap insan tersayang supaya seluruh kehidupannya tidak dinilai dan dihakimi hanya berdasarkan cara dia meninggal dunia. Letakkan semula gambarnya di dinding. Jangan lagi menyebut namanya dengan nada berbisik. Raikan kehidupannya dan berbicaralah secara terbuka dan sihat tentang keistimewaan yang pernah dibawanya ke dunia ini.

Margaret Atwood pernah berkata bahawa

ada perkara yang perlu disebut, disebut dan disebut sekali lagi sehingga tiba masanya ia tidak perlu diulangi. Perkara berkaitan bunuh diri ini masih perlu diperkatakan.

Selain penegasan tersebut, saya ingin menambah dua sudut pandang mengenai bunuh diri yang saya dapati sangat membantu.

Sudut pandang pertama merupakan pengajaran daripada alam. Elif Shafak, seorang ahli botani, merenungkan kematian ibu rakannya akibat bunuh diri:

“Ketika masih muda dan bekerja sebagai ahli botani, saya pernah diminta mengenal pasti masalah pada sebatang pokok yang tidak tumbuh dengan baik. Pokok itu kelihatan seperti sedang mati.

Selepas menjalankan pelbagai ujian tanpa memperoleh jawapan yang jelas, saya mengambil penyodok lalu mula menggali. Di situlah saya mempelajari sesuatu yang tidak pernah saya lupakan: akar pokok itu sedang membelit batangnya di bawah permukaan tanah.

Pokok itu sedang dicekik oleh akarnya sendiri. Jika akar yang melingkari pokok itu tidak dikesan lebih awal, akar tersebut akan terus menekan pokok sehingga tekanan itu tidak lagi mampu ditanggungnya. ... Kematian ibumu tidak berlaku kerana ketiadaan kasih. Dia bertumbuh kerana kasihmu, dan saya ingin percaya bahawa kasih saya juga membantunya.

Namun, jauh di bawah permukaan, ada sesuatu yang sedang mencekiknya: masa lalu, kenangan dan akar-akarnya.”

Ada kalanya akar kehidupan kita sendiri—kerumitan, trauma, kekeliruan, kekecewaan dan faktor biologi—menjadi begitu kuat sehingga mula memusnahkan tubuh.

Seperti yang ditulis oleh James Hillman dalam bukunya, *Suicide and the Soul*, kadangkala terdapat sesuatu yang begitu mendalam dalam diri kita tetapi tidak mampu dizahirkan. Kekecewaan yang terpendam itu akhirnya mula mencekik tubuh. Akar tersebut mungkin merupakan gabungan faktor kejiwaan dan biologi yang begitu rumit sehingga kita seakan-akan kehilangan nafas.

Sudut pandang kedua diambil daripada buku Jeffrey Monroe, *Reading Buechner: Exploring the Work of a Master Memoirist, Novelist, Theologian, and Preacher*.

Frederick Buechner, seorang pastor Kristian, berhadapan dengan kematian bapanya akibat bunuh diri. Sebagai seorang anak, insan beriman dan pastor yang cuba membantu orang lain memahami tragedi itu, dia mencari jawapan terhadap kematian bapanya.

Namun, jawapan itu tidak mudah ditemukan—malah seolah-olah tidak pernah muncul. Akhirnya, Buechner sampai kepada pemahaman ini: Jawapan pastoral terbaik ketika berhadapan dengan tragedi yang tidak dapat dijelaskan—seperti kematian bapanya—sebenarnya bukanlah suatu jawapan. Jawapan itu ialah kehadiran.

Selagi berada di dunia ini, kita tidak akan memperoleh semua jawapan, terutama bagi persoalan tentang bunuh diri. Ada kalanya tiada jawapan yang benar-benar memuaskan dalam saat-saat paling gelap, seperti ketika kita kehilangan insan tersayang akibat bunuh diri. Perkara penting dalam kegelapan itu ialah keyakinan bahawa Tuhan tidak pernah meninggalkan insan tersayang kita. Sesungguhnya, apa yang paling kita dambakan bukanlah jawapan, tetapi Tuhan sendiri. **Hak Cipta Terpelihara 1999-2026 @ Fr Ron Rolheiser**

Pengampunan merupakan salah satu ajaran Yesus yang paling indah, namun juga antara yang paling sukar diamalkan.

Mudah bagi kita berbicara tentang pengampunan apabila hati tidak terluka. Namun, apabila dikhianati, difitnah, dihina atau diperlakukan secara tidak adil, kita mungkin menyimpan kemarahan dan berharap orang yang bersalah menerima balasan.

Sabda Tuhan pada Hari Minggu Biasa Ke-24 ini mengajak kita memeriksa hati: *Adakah kita benar-benar bersedia mengampuni sebagaimana Tuhan telah mengampuni kita?*

Dalam bacaan pertama, Kitab Sirakh mengingatkan bahawa dendam dan kemarahan merupakan perkara yang keji di hadapan Tuhan.

Penulis Sirakh mengemukakan satu pertanyaan yang menyentuh hati: Jika seseorang tidak mengasihani sesamanya, bagaimanakah dia dapat memohon pengampunan daripada Tuhan?

Kita sering mengharap Tuhan memahami kelemahan, kegagalan dan dosa kita. Namun, apabila orang lain melakukan kesalahan, kita mungkin cepat menghukum dan sukar memberinya peluang untuk berubah.

Petrus kemudian bertanya kepada Yesus, “Tuhan, sampai berapa kalikah aku harus mengampuni saudaraku jika dia berdosa terhadap aku? Sampai tujuh kali?”

Petrus mungkin menyangka tujuh kali sudah menunjukkan kemurahan hati yang luar biasa. Namun, Yesus menjawab, “Bukan sampai tujuh kali, melainkan sampai tujuh puluh kali tujuh kali.”

Yesus bukan meminta kita menghitung jumlah kesalahan, tetapi mengajarnya bahawa pengampunan tidak seharusnya dibatasi.

Yesus kemudian menceritakan perump-



Diampuni untuk mengampuni

amaan tentang seorang hamba yang berhutang sangat besar kepada rajanya.

Oleh sebab dia tidak mampu membayar, hamba itu memohon belas kasihan. Raja tersebut tergerak oleh belas kasihan lalu menghapuskan seluruh hutangnya.

Namun, selepas dibebaskan, hamba itu menemui rakannya yang berhutang jauh lebih sedikit kepadanya. Dia menangkap dan menuntut rakannya membayar hutang itu tanpa belas kasihan.

Hamba tersebut menerima pengampunan, tetapi gagal membiarkan pengampunan itu mengubah hatinya. Kita juga boleh bersikap demikian. Kita menerima belas kasihan Tuhan dalam doa dan Sakramen Rekonsiliasi, tetapi masih menyimpan dendam terhadap sesama. Kita mengucapkan, “*Amunilah kesalahan kami seperti kami pun*

mengampuni yang bersalah kepada kami,” namun masih enggan berdamai atau membuka hati kepada orang yang telah melukai kita.

Mengampuni tidak bermaksud mengangap kesalahan itu remeh atau membenarkan ketidakadilan berterusan.

Pengampunan juga tidak menuntut kita melupakan luka atau kembali kepada hubungan yang membahayakan.

Mengampuni bererti menyerahkan luka kita kepada Tuhan, melepaskan keinginan untuk membalas dendam dan tidak membiarkan kebencian menguasai kehidupan kita.

Ada luka yang memerlukan masa untuk sembuh. Kadangkala, pengampunan perlu dimulakan dengan doa: “*Tuhan, saya belum mampu mengampuni, tetapi berilah saya hati yang mahu mengampuni.*”

**HARI MINGGU BIASA KE-24
TAHUN A**

SIRAKH 27:30–28:7

ROMA 14:7–9

INJIL MATIUS 18:21–35

Dalam bacaan kedua, Santo Paulus mengingatkan bahawa tidak seorang pun hidup atau mati untuk dirinya sendiri.

Sama ada kita hidup atau mati, kita adalah milik Tuhan. Oleh sebab kita milik-Nya, kita tidak boleh menjadikan perasaan sendiri sebagai ukuran terakhir dalam memperlakukan sesama. Kita dipanggil untuk melihat orang lain dengan belas kasihan Tuhan, termasuk mereka yang pernah menyakiti kita.

Pengampunan membebaskan kita daripada penjara kemarahan dan dendam. Kita mampu mengampuni bukan kerana luka itu kecil, tetapi kerana rahmat Tuhan jauh lebih besar.

Apabila mengenang betapa besarnya belas kasihan dan pengampunan yang telah kita terima daripada Tuhan, kita memperoleh kekuatan untuk berbelas kasihan terhadap orang lain.

Pada hari ini, marilah kita membawa kepada Tuhan nama orang yang masih sukar kita ampuni. Mintalah agar Dia menyembuhkan luka kita dan melembutkan hati yang keras.

Sebagai orang yang telah menerima belas kasihan, semoga kita juga menjadi pembawa belas kasihan kepada sesama. Marilah kita berdoa agar Tuhan yang Maha Pengasih menyembuhkan luka-luka kita dan mengajar kita mengampuni sebagaimana Dia sentiasa mengampuni kita. Amin.
Fr Hillarion Martinus, Pelita Iman

Jubli Emas Keuskupan Miri himpunkan 1,200 umat di SDRC

MIRI: Gema gong, tarian tradisional Orang Ulu dan suasana penuh sukacita mengiringi perayaan Jubli Emas Keuskupan Miri apabila kira-kira 1,200 umat berhimpun di Gereja St Dominic and The Rosary, Taman Tunku, pada Ogos 30 lalu.

Misa Kesyukuran Jubli Emas Keuskupan Miri peringkat Paroki St Dominic and The Rosary (SDRC) itu turut menghimpunkan umat Katolik dari sekitar Taman Tunku dan Lambir, selain para peserta Miri Youth Day (MYD) yang mengikuti program di SDRC sejak 28 Ogos.

Sambutan bermula pada pukul 9.00 pagi dengan persembahan tarian bertemakan "Into the Deep" oleh kumpulan Orang Ulu, sebelum diteruskan dengan persembahan murid-murid Sekolah Minggu SDRC.

Umat kemudian berpeluang menyaksikan tayangan video yang mengimbas sejarah dan perjalanan Keuskupan Miri sepanjang



lima dekad.

Acara pembukaan turut diserikan dengan gimik memotong reben dan memukul gong oleh Uskup Richard Ng.

Beliau diiringi oleh rektor paroki SDRC, Fr Andy Lee serta Fr Francis Kulleh, Fr Sylvester Ding dan Diakon Joel Markus.

Pada acara yang sama, Uskup Richard menerima sebatang pen-

dayung yang dihiasi logo "Into the Deep" sebagai tanda penghargaan daripada pihak paroki atas kesudian beliau hadir bersama umat untuk meraikan sambutan tersebut.

Kemuncak sambutan ialah Misa Kesyukuran pada pukul 9.30 pagi yang dipimpin oleh Uskup Richard.

Dalam Misa tersebut, seramai

52 umat, terdiri daripada 17 lelaki dan 35 wanita, menerima Sakramen Penguatan.

Penerimaan sakramen itu menandakan satu lagi langkah penting dalam perjalanan iman mereka serta memperteguh komitmen untuk terus bertumbuh dan mengambil bahagian dalam kehidupan Gereja.

Selepas Misa, kemeriahan di

teruskan dengan jamuan makan bersama di pekarangan gereja. Jamuan itu disediakan oleh Parish Life Ministry dengan bantuan para sukarelawan dalam kalangan umat.

Acara tersebut mewujudkan suasana persaudaraan dan kebersamaan yang erat antara warga paroki dengan para peserta MYD.

Sambutan Jubli Emas itu bukan sekadar mengenang perjalanan 50 tahun Keuskupan Miri, tetapi turut menjadi kesempatan bagi umat untuk mensyukuri segala rahmat Tuhan, menghargai warisan iman yang diterima dan memperbaharui komitmen untuk terus berjalan bersama sebagai umat Tuhan.

Dengan semangat "Into the Deep", warga paroki St Dominic and The Rosary diajak untuk berani melangkah lebih jauh dalam iman, pelayanan dan kasih, sambil membawa sukacita Injil kepada generasi akan datang.

KUANTAN: Sumbangan para misionari Katolik dalam bidang pendidikan bukan sahaja melahirkan generasi berilmu, malah membina jambatan persaudaraan antara agama yang kekal hingga hari ini.

Jamuan Harmoni 2026 anjuran Jabatan Mufti Negeri Pahang menghimpunkan wakil pelbagai agama di Masjid Negeri Sultan Ahmad 1 pada Ogos 24.

Dalam program itu turut memaklumkan bahawa Mufti Negeri Pahang, Profesor Dato' Dr Asmadi Mohamed Naim, dan Timbalan Mufti, Dato' Dr Haji Badli Shah, ialah bekas pelajar sekolah yang diasaskan oleh para misionari Katolik di Kuantan.

Gereja St Thomas the Apostle diwakili oleh paderi paroki, Fr George Packiasamy; penolong pa-



deri paroki, Fr Philip Asirwalam; serta penyelarasan Pelayanan Eku-menisme dan Hal Ehwal Antara

Agama Paroki.

Mereka disambut mesra oleh Imam Besar Masjid Negeri, Tuan

Jamuan Harmoni perkukuh persaudaraan antara agama

Haji Mohd Rizal Mohd Ali Nafiah, bersama ahli jawatankuasa Pejabat Imam Masjid.

Turut hadir ialah wakil Gereja Methodist, kuil Hindu, Gurdwara Sahib Kuantan, Persatuan Buddha Pahang dan komuniti Tao, sekaligus mencerminkan kepelbagaian agama di negeri itu.

Profesor Asmadi menegaskan bahawa dialog antara komuniti pelbagai agama penting untuk meningkatkan persefahaman dan memelihara keharmonian.

Menurut beliau, usaha tersebut turut mendapat perhatian Sultan Pahang.

Ketika berucap, Fr George mengimbas sejarah 120 tahun

Gereja St Thomas the Apostle serta sumbangan para misionari Katolik dalam menyediakan peluang pendidikan kepada masyarakat Kuantan.

Latar pendidikan kedua-dua tokoh itu memperlihatkan kesan berpanjangan sekolah misi terhadap kehidupan masyarakat setempat.

Gereja St Thomas the Apostle menghargai usaha Jabatan Mufti Negeri Pahang membuka ruang dialog antara agama.

Pertemuan itu memperlihatkan komitmen bersama untuk memupuk keterbukaan, sikap saling menghormati dan penerimaan terhadap perbezaan.

Naik taraf RM1 juta tingkat keselesaan umat Gereja St Stephen

BAU: Umat Katolik di Gereja St Stephen kini dapat beribadat dalam suasana lebih selesa selepas kerja naik taraf bernilai RM1 juta siap sepenuhnya.

Timbalan Menteri Pengangkutan Sarawak (Sungai dan Laut), Datuk Henry Harry Jinep, berkata projek itu dilaksanakan menerusi Agensi Penyelaras Pembinaan Greater Kuching (GKCD).

Kerja naik taraf tersebut merangkumi pemasangan 14 unit penghawa dingin, penambahbaikan sistem bekalan elektrik dan penggantian papan suis utama.

Projek itu turut melibatkan pembaikan kebocoran bumbung, kerja mengecat semula siling serta beberapa penambahbaikan lain pada kemudahan bangunan.

"Jumlah umat semakin bertambah. Oleh itu, keselesaan mereka

menjadi antara keutamaan."

"Dengan kehadiran yang semakin meningkat, saya merasakan sudah tiba masanya kemudahan gereja ini dinaik taraf," katanya.

Beliau yang juga Ahli Dewan Undangan Negeri Tasik Biru berkata kemudahan lebih selesa amat diperlukan berikutan peningkatan jumlah umat, kehadiran pada setiap hari Minggu

mencecah sekurang-kurangnya 800 orang.

Datuk Henry berkata demikian kepada pemberita selepas mengadakan lawatan ke Gereja itu pada Ogos 28.

Menurutnya, kerja naik taraf tersebut turut mendapat kerjasama Sarawak Energy, Jabatan Kerja Raya dan pihak kontraktor bagi memastikan semua kemudahan dapat digunakan dengan baik



Ziarah Jubli Fransiskus perkukuh iman dua paroki



RANAU: Umat paroki St Joseph Papar dan paroki Holy Rosary Limbahau menyertai Ziarah Iman sempena Tahun Jubli Sto Fransiskus di Ranau pada Ogos 11.

Ziarah itu turut disertai staf misi kedua-dua paroki serta diiringi oleh Fr Paul Lo, Fr Joshua Liew dan Seminarian Bonnyface.

Program bermula di Gereja St Peter Claver sebelum diteruskan ke Kapela Sto Fransiskus dari Assisi, Kampung Kinorotuan, untuk

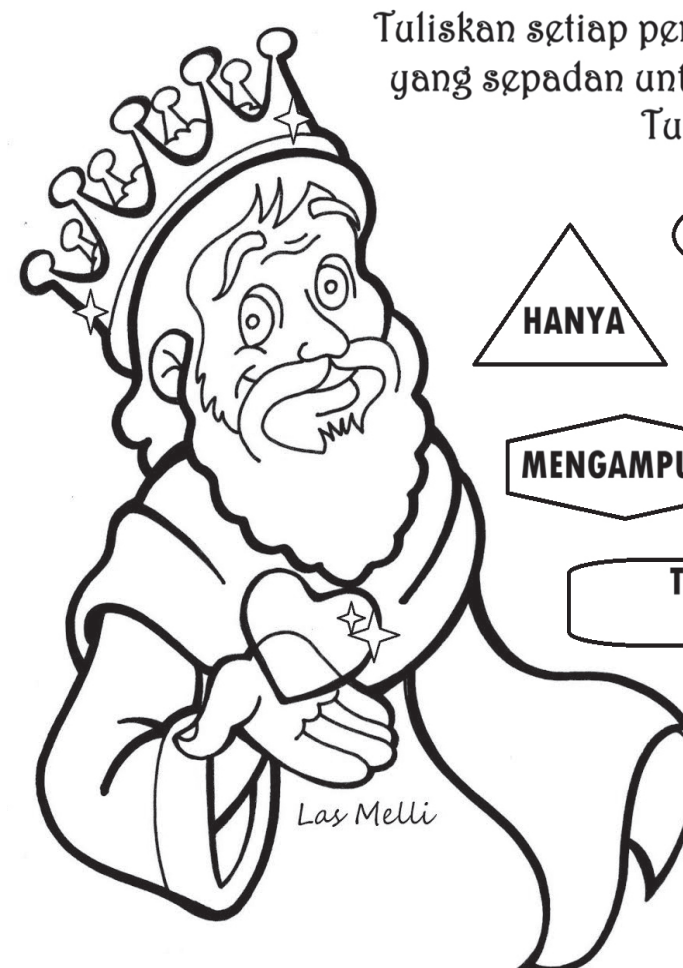
mendengar pengenalan mengenai kehidupan santo berkenaan dan perayaan Misa Kudus.

Selepas makan tengah hari, para peserta meneruskan ziarah ke Kapela St Bede, Kampung Kokob. Program diakhiri dengan doa ziarah dan renungan singkat oleh Fr Paul.

Melalui ziarah itu, para peserta diajak memperteguh iman serta meneladani kerendahan hati dan semangat pelayanan Sto Fransiskus dari Assisi.

Sahabat kecil Yesus

Tuliskan setiap perkataan pada bentuk yang sepadan untuk membaca sabda Tuhan.



JANGANLAH

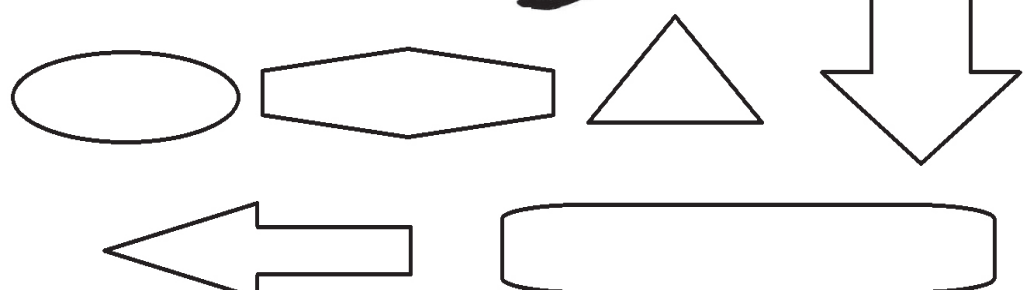
HANYA

MENGAMPUNI

TUJUH KALI

TUJUH PULUH KALI TUJUH KALI

TETAPI



Hello anak-anak, Apa khabar? Apabila membaca Injil Matius 18:21-35, kita belajar tentang pentingnya mengampuni orang yang bersalah kepada kita. Tahukah anak-anak berapa kali kita harus mengampuni orang yang menyakiti hati kita? Adakah dua kali? Sepuluh kali? Dalam Injil, Yesus menjawab, "Bukan sampai tujuh kali, melainkan sampai tujuh puluh kali tujuh." Yesus tidak bermaksud bahawa kita perlu mengira jumlahnya. Sebaliknya, Dia mengajar kita supaya sentiasa bersedia untuk mengampuni.

Aunty berharap anak-anak akan membaca perumpamaan dalam Injil pada Hari Minggu Biasa Ke-24 ini. Perumpamaan itu mengisahkan seorang hamba yang hutangnya dihapuskan oleh raja. Walaupun telah menerima belas kasihan yang begitu besar, hamba itu tidak mahu berbelas kasihan terhadap orang lain. Bacalah perumpamaan ini hingga selesai untuk mengetahui perkara yang berlaku kepadanya.

Melalui perumpamaan ini, Yesus mengajar bahawa Tuhan sentiasa bersedia mengampuni dosa kita apabila kita benar-benar menyesal. Oleh itu, kita juga harus belajar mengampuni orang yang bersalah kepada kita.

Anak-anak, setiap kali kita mengampuni, hati kita dibebaskan daripada kemarahan dan dendam. Kita juga menjadi pembawa damai di rumah, sekolah dan Gereja. Ingatlah bahawa Tuhan telah mengampuni kita terlebih dahulu. Maka, kita juga dipanggil untuk mengampuni sesama dengan penuh kasih dan belas kasihan.

Salam Sayang Aunty Melly



CARI SEPULUH PERBEZAAN PADA GAMBAR DI BAWAH.



Mari Mewarna



Hendaklah kamu saling menolong dalam menanggung beban.

Galatia 6:2

BELIA



AYPC perkukuh rangkaian pemimpin muda Keuskupan Agung KL

KUALA LUMPUR: Golongan muda dan para pendamping dari tujuh daerah dan 24 paroki berhimpun pada Ogos 23 bagi meneruskan proses pembentukan *Archdiocesan Young People Council* (AYPC).

Pertemuan yang dimulakan dengan doa oleh Pengarah ASAYO, Fr Simon Lau, turut disertai pelayan pastoral kampus dan belia, animator serta pasukan pastoral ASAYO.

Uskup Agung Kuala Lumpur, Julian Leow, turut menyampaikan kata-kata semangat serta berkongsi visi Gereja yang berjalan bersama. Beliau mengingatkan golongan muda agar tidak memandang rendah sumbangan yang mampu diberikan oleh mereka.

Para peserta kemudian diajak untuk saling mengenali serta melihat rangkaian golongan muda dan pemimpin yang lebih luas di seluruh Keuskupan Agung.

Pertemuan itu memberikan peluang kepada para pemimpin muda untuk menghayati semula visi AYPC dan memperbaharui komitmen mereka.

Mereka diajak untuk tidak sekadar melihat diri sebagai wakil pelayanan masing-masing, tetapi sebagai sebahagian daripada

rangkaian yang mendengar, meneliti, mendampingi dan melayani golongan muda di seluruh Keuskupan Agung.

Pada sebelah petang, Penyelaras ASAYO, Jacinta Fernandez, membentangkan visi dan struktur Pelayanan Golongan Muda Keuskupan Agung yang sedang di bangunkan.

Pelayan Pastoral Kampus, Jaclyn Tan, kemudian memimpin renungan bertema "Pelayanan Selamat, Diri Selamat dan Komuniti Selamat". Sesi itu memberikan tumpuan kepada budaya yang perlu dibina bersama oleh para pemimpin muda.

Dalam sesi terakhir, Pembantu Pastoral KLCD, Michelle Anthony, serta Jacinta, membimbing para peserta melalui proses perbincangan bersama.

Golongan muda diajak mendengar, meneliti dan menyumbangkan pandangan bagi merangka inisiatif pada masa hadapan, termasuk R.E.A.L. *Young Leaders' Pathway*.

Pertemuan diakhiri dengan doa yang dipimpin oleh Fr Michel Dass. Para peserta ke-

mudian menikmati makan malam bersama dalam semangat persaudaraan yang ingin dipupuk oleh AYPC di seluruh Keuskupan Agung.

Apakah AYPC?

AYPC bukan sekadar kumpulan belia atau jawatankuasa acara, tetapi rangkaian sokongan, mendengar dan penelitian bersama yang menghubungkan pemimpin muda dari paroki, kampus dan komuniti dewasa muda. Tanpa menggantikan pelayanan setempat, AYPC menyediakan ruang untuk berkongsi pengalaman, menerima pembentukan dan sokongan serta memastikan suara golongan muda didengar dalam menentukan hala tuju pastoral Keuskupan Agung.

AYPC berasaskan empat komitmen utama:

Mendengar keperluan dan harapan golongan muda; **meneliti** dalam doa cara Gereja perlu menanggapi; **mendampingi** dengan saling menyokong; dan **melayani**

dengan membawa hasil pembelajaran kembali kepada komuniti.

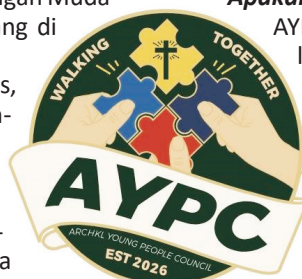
AYPC ialah sebahagian daripada Ekosistem Golongan Muda Keuskupan Agung Kuala Lumpur yang menghubungkan pelayanan di paroki, kampus dan komuniti dewasa muda.

Berasaskan hasil MCYD 2025, pendekatan ini mengutamakan pendampingan, rasa kebersamaan dan penglibatan bermakna, dengan beralih daripada program kepada insan serta daripada melayani golongan muda kepada berjalan bersama mereka.

Visi AYPC dirumuskan dalam satu pesan yang ringkas tetapi bermakna: "Pelayanan kita mungkin berlangsung di tempat masing-masing, tetapi kita tidak berjalan sendirian."

Melalui AYPC, golongan muda yang melayani di seluruh Keuskupan Agung Kuala Lumpur diajak untuk mendengar, meneliti, mendampingi dan melayani.

Mereka dipanggil menyumbangkan pengalaman dan anugerah masing-masing sambil terus berjalan bersama sebagai sebahagian daripada Gereja yang lebih luas. **ASAYO KL**



800 belia dalami makna salib

MIRI: Perjalanan Salib berakhir dengan penuh makna pada Ogos 31 menerusi Misa Penutupan Miri *Youth Day* di Gereja St Dominic and The Rosary, Taman Tunku.

Misa yang dipimpin oleh Uskup Richard Ng itu menghimpunkan kira-kira 800 belia.

Dalam homilinya, beliau mengingatkan bahawa kemenangan sejati bukan diperoleh dengan menghindari kesakitan dan penderitaan, tetapi dengan menerima

kedua-duanya dalam kasih.

Bapa Uskup turut mengajak para belia merenungkan kesediaan mereka untuk memikul salib, mengikuti Yesus serta mengorbankan kepentingan diri demi kebaikan orang lain.

Walaupun Perjalanan Salib telah berakhir, Uskup Richard mengingatkan bahawa perjalanan memikul salib dalam kehidupan setiap orang berterusan menuju kebangkitan.



152 pelayan altar

hayati panggilan di meja Tuhan



PAPAR: Seramai 152 pelayan altar dari Paroki St Joseph Papar dan Paroki Holy Rosary Limbahau menyertai Kem Gabungan Pelayan Altar di Kapela St Kenneth, Kelatuan, pada Ogos 24-25.

Program selama dua hari satu malam itu turut disertai para pelayan altar dari stasi luar kedua-dua paroki.

Pelbagai aktiviti diadakan sepanjang kem, antaranya Saat Teduh, katekesis, latihan tatacara pelayan altar, permainan, pujian dan penyembahan serta aktiviti berkumpul.

Semua aktiviti tersebut bertujuan memperkukuh iman, meningkatkan kemahiran

pelayanan dan memupuk semangat persaudaraan dalam kalangan peserta.

Kem itu diakhiri dengan Misa Kudus yang dipimpin oleh Fr Joshua Liew. Dalam homilinya, beliau mengingatkan para pelayan altar agar sentiasa melayani dengan ikhlas, rendah hati dan sederhana.

Selepas homili, Fr Joshua memberkati dan merenjis para pelayan altar dengan air suci sebagai tanda perutusan untuk terus setia melayani Tuhan.

Setiap pelayan altar turut menerima rantai salib sebagai tanda iman dan peringatan akan panggilan mereka dalam pelayanan liturgi.

Berita singkat antarabangsa

Takhta Suci seru dunia hentikan ujian nuklear

NEW YORK: Takhta Suci mengingatkan masyarakat antarabangsa bahawa kesan buruk ujian nuklear berlanjutan merentasi generasi dan usaha menghapuskan ujian tersebut perlu menjadi keutamaan yang mendesak.

Berucap sempena Hari Antara-bangsa Menentang Ujian Nuklear pada September 1, Kaunselor dan Kuasa Usaha Misi Pemerhati Tetap Takhta Suci ke Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu, Msgr Robert D. Murphy, berkata peringatan itu menyeru semua negara memikul tanggungjawab bersama untuk melindungi generasi masa kini dan akan datang.

Menurutnya, masyarakat Orang Asal dan komuniti lain yang terjejas, khususnya wanita dan kanak-kanak, terus menanggung kesan fizikal, psikologi, sosial dan

alam sekitar akibat ujian nuklear.

Laporan *Norwegian People's Aid* (NPA) menunjukkan bahawa lebih daripada 2,000 ujian nuklear dijalankan di 15 negara dari 1945 hingga 2017, sama ada di bawah tanah mahupun di atmosfera.

Kajian itu turut mendapati peningkatan kes kanser, penyakit kardiovaskular, kecacatan kelahiran dan trauma dalam kalangan mangsa.

Kesan ujian nuklear berlanjutan hingga merentasi beberapa generasi, membuktikan bahawa keamanan tidak dapat dicapai melalui senjata yang semakin dahsyat.

Namun, kebergantungan yang kembali meningkat terhadap strategi pencegahan nuklear, kini mengancam usaha membina keamanan. **Media Vatikan**

Salib Bintang tandai Jubli 75 tahun Stigmatine di Thailand

PHUKET, Thailand: Kongregasi Stigmatine di Thailand menyambut ulang tahun ke-75 pada Ogos 31 dengan memberkati dan menaikkan "Salib Bintang" ke puncak gereja baharu yang sedang dibina di Phuket.

Fr Reby Glenn Arazo, C.S.S., Pembimbing novis bagi Novisiat Antara Provinsi merangkap pentadbir Gereja di Phuket, memimpin Liturgi Sabda di tapak pembinaan.

Upacara itu diadakan untuk memohon berkat Tuhan serta kekuatan dan harapan bagi semua yang terlibat dalam meneruskan projek berkenaan.

Selepas diberkati, Salib Bintang dinaikkan ke puncak gereja sebagai tanda iman yang hidup dan peringatan akan kasih Yesus Kristus yang tidak berkesudahan.

Di dalamnya tersimpan tiga lambang yang mencerminkan identiti dan kerohanian Kongregasi Stigmatine Suci Tuhan Kita Yesus Kristus.

Ketiga-tiga lambang itu ialah relik Santo Gaspar Bertoni, pengasas

kongregasi; Medali Perkahwinan Suci Perawan Maria dan Santo Yusuf, penaung kongregasi; serta salib berbentuk bintang lima penjuru yang melambangkan lima luka suci Kristus.

Fr Glenn berkata, menaikkan salib ke bahagian tertinggi gereja merupakan pengakuan terbuka bahawa keselamatan hanya datang daripada Yesus Kristus.

Gereja baharu itu diharapkan menjadi rumah Tuhan tempat semua orang datang membawa kegembiraan, kesedihan dan penderitaan sambil mencari belas kasihan-Nya. Kongregasi Stigmatine diasaskan oleh Santo Gaspar Bertoni di Verona, Itali, pada November 4, 1816.

Para misionarinya tiba di Thailand pada 1951 dan memulakan pelayanan di Vikariat Apostolik Chanthaburi. Kongregasi itu kemudian berkembang ke selatan Thailand di bawah Keuskupan Surat Thani, termasuk Phang Nga, Phuket, Krabi dan Ranong. **LICAS News**

147 uskup baharu sertai kursus pembentukan di Rom

VATIKAN: Seramai 147 uskup dari lima benua menyertai kursus pembentukan tahunan di Roma bagi uskup yang baharu dari September 2 hingga 10.

Dianjurkan oleh Dikasteri untuk Para Uskup dan Dikasteri untuk Penginjilan, kursus itu menyediakan ruang untuk pembentukan, doa, dialog dan persaudaraan, selain membincangkan cabaran utama yang dihadapi Gereja masa kini.

Daripada jumlah itu, 98 peserta mengikuti kursus anjuran Dikasteri untuk Para Uskup bertemakan "Dalam Kristus, Penjaga *Magnifica Humanitas* pada Zaman Perubahan", manakala 49 lagi menyertai kursus anjuran Dikasteri untuk Penginjilan bertajuk "Pelayan Persekutuan dalam Gereja".

Program tersebut merangkumi pelbagai topik mengenai pelayanan uskup, liturgi, misi, perubahan budaya, perlindungan kanak-kanak dan golongan lemah, pengendalian kes penderaan, pen-

tadbiran Gereja, undang-undang kanonik, dialog antara agama, gerakan keagamaan baharu serta pembentukan paderi.

Para uskup turut membincangkan peranan gembala dalam keluarga dan masyarakat, usaha Takhta Suci membina keamanan serta perubahan budaya masa kini.

Bagi para uskup dari wilayah misi, perbincangan memberi perhatian kepada perkauman, sikap kesukuan, sistem kasta, fahaman kedaerahan yang meminggirkan pihak lain, disiplin klerus, hidup bakti dan pengurusan kewangan.

Para peserta juga mendalami isu dialog antara agama, pembaharuan liturgi, pentadbiran keuskupan dan pendampingan pastoral umat.

Pada September 6, mereka berziarah ke Assisi sempena Tahun Jubli ke-800 Kemangkatan Santo Fransiskus. Kursus itu berakhir pada September 10 dengan Misa Kudus dan penghormatan terhadap relik Rasul Petrus di Basilika Santo Petrus. **Media Vatikan**



Menjaga rumah bersama lindungi generasi akan datang

VATIKAN: Bagaimanakah umat manusia, dari sudut pandangan Kristian, harus menghadapi "krisis ekologi dan sosial" yang kini membelenggu dunia—krisis yang berpandangan singkat dan membawa manusia ke arah kehancuran sendiri?

Persoalan ini menjadi teras dokumen baharu Komisi Teologi Antarabangsa (ITC) bertajuk "Menjaga Rumah Bersama Kita: Tanggapan Bertanggungjawab dan Bersaudara kepada Tuhan Tritunggal."

Dokumen yang diterbitkan pada September 2 dengan kebenaran Sri Paus Leo XIV itu merupakan hasil renungan yang dilakukan antara 2022 hingga 2025.

Dokumen tersebut bermula dengan meneliti tiga perubahan besar yang berlaku selama bertahun-tahun.

Perubahan itu menyebabkan manusia semakin kehilangan kesedaran bahawa alam ialah ciptaan Tuhan. Perubahan tersebut juga membentuk pandangan yang berpusatkan kepentingan manusia dan cenderung mengeksploitasi alam, sekali gus mencetuskan krisis yang kini melanda seluruh planet.

Tiada siapa hidup terasing segalanya saling berkaitan

Bab pertama, "Rumah Bersama, Karya Tuhan Tritunggal", menegaskan bahawa ciptaan mencerminkan jejak Tuhan Tritunggal.

Berdasarkan ajaran empat Pujangga Gereja, dokumen itu menjelaskan bahawa ciptaan menjadi tanda realiti suci yang mencapai kemuncaknya dalam Ekaristi.

Manusia memenuhi panggilan-

nya dengan membina hubungan yang baik dengan Tuhan, sesama dan seluruh ciptaan kerana segalanya saling berkaitan dalam satu komuniti kehidupan.

Prinsip Sabat

Bab kedua, "Manusia dalam Rumah Bersama", menegaskan bahawa semua manusia diciptakan menurut gambar Tuhan dan memiliki martabat yang sama.

Prinsip Sabat mengajak manusia memberi ruang kepada bumi untuk berehat. Pada masa yang sama, manusia diajak bersyukur kepada Tuhan dan membebaskan diri daripada keinginan untuk memiliki serta menguasai.

ITC memberi amaran tentang kehilangan biodiversiti, pencemaran serta kemusnahan alam akibat peperangan, yang kesemuanya memberikan beban paling berat kepada golongan miskin.

Krisis ini bukan sahaja memerlukan penyelesaian saintifik dan teknologi, tetapi juga perubahan budaya serta pertobatan ekologi dalam cara manusia hidup.

Ekaristi sebagai "sekolah ekologi"

Dokumen itu menyifatkan kerosakan alam sekitar sebagai "dosa terhadap ciptaan dan Pencipta" kerana bertentangan dengan rancangan Tuhan.

Iman Kristian menolak pandangan yang menjadikan manusia penguasa mutlak atas ciptaan atau memutlakkan alam. Sebaliknya, manusia dipanggil menjadi pengurus dan pelayan ciptaan menurut rancangan Tuhan.

Panggilan ini mencapai kemun-

caknya dalam Ekaristi sebagai "sekolah ekologi" yang membentuk sikap bertanggungjawab terhadap alam.

Semangat Jubli dan kerohanian ekologi

Bab ketiga, "Penjagaan Rumah Bersama", mengemukakan panduan berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan, diri sendiri, sesama dan ciptaan.

Semangat Jubli serta kerohanian ekologi mengajak manusia menolak kerakusan, mengamalkan gaya hidup seimbang dan bertanggungjawab serta menyedari bahawa setiap pembelian ialah tindakan moral.

Manusia juga perlu mendengar "jeritan bumi yang memilukan" yang tidak dapat dipisahkan daripada jeritan golongan miskin. Mereka merupakan golongan yang paling teruk menanggung akibat daripada tindakan manusia yang merosakkan planet ini.

Dokumen itu menyeru manusia menggunakan sumber alam secara sederhana, menolak pembaziran serta memelihara kehidupan dengan menentang peperangan. Harta dunia harus digunakan demi kebaikan semua dan rumah bersama dipelihara untuk generasi akan datang.

Persaudaraan, belas kasihan dan keutamaan kepada golongan miskin perlu menjadi asas dalam menghadapi ketidakadilan serta krisis alam sekitar.

ITC juga amat menggalakkan kerjasama antara agama berdasarkan nilai bersama, iaitu menghormati semua makhluk dan menjaga alam. Usaha ini bertujuan memelihara kehidupan serta memperkuat hubungan manusia dengan Tuhan, sumber segala kehidupan.

Tanggungjawab moral

ITC menegaskan bahawa penjagaan alam ialah persoalan teologi yang mencerminkan hubungan manusia dengan Tuhan.

Dokumen itu menyeru perubahan budaya dan kerohanian berasaskan tanggungjawab moral, sambil meneguhkan harapan kepada Tuhan yang "menjadikan segala sesuatu baharu."

ITC menyeru kepada suatu perubahan haluan ekologi yang merangkumi budaya dan kerohanian, dengan meneladani Santo Fransiskus dari Assisi. **Media Vatikan**



Perayaan Ekaristi di tengah kehijauan alam mengingatkan umat bahawa ciptaan ialah anugerah Tuhan yang harus dipelihara. Kredit Gambar: LiCAS News

Gereja dipanggil

VATIKAN: Dalam dunia yang dilanda ketegangan, konflik dan pelbagai perubahan, Gereja dipanggil untuk melayani umat manusia, khususnya mereka yang paling terdedah, dengan mendekati realiti kehidupan, termasuk segala perancangan yang terkandung di dalamnya.

Demikian ditegaskan oleh Sri Paus Leo XIV ketika Audiensi Umum Rabu di Dataran Santo Petrus pada September 2. Sri Paus menyatakan bahawa Gereja mesti “meninggalkan segala sikap pasif dan tidak peduli terhadap peristiwa semasa, perjalanan sejarah dan kehidupan manusia, khususnya ketika berhadapan dengan perubahan pesat dan mendalam yang sedang kita alami hari ini.”

Katanya, “Kita tidak boleh sekadar menjadi penonton yang tidak ambil peduli. Sebaliknya, kita mesti menden- gar dengan hati, membiarkan diri kita dicabar dan berani melibatkan diri.”

“Bersama Kristus dan dikuatkan oleh kuasa Roh-Nya, umat beriman dipang- gil untuk memikul beban saudara dan saudari mereka, khususnya mereka yang dihipit oleh ketidakadilan, dis- kriminasi dan keganasan.”

Sri Paus Leo memulakan fasa ba- haru dalam siri katekesisnya mengenai dokumen-dokumen Konsili Vatikan Kedua dengan merenungkan *Gaudium et Spes*, Perlembagaan Pastoral 1965 mengenai Gereja dalam dunia moden. Judul dokumen itu bermaksud “kegem- biraan dan harapan”.

Umat Kristian harus menentang ketidakadilan

Menurut Sri Paus, panggilan Gereja untuk melibatkan diri dalam kehidu- pan umat manusia bermakna bahawa “solidariti Kristian menuntut kita ber- hadapan dengan realiti, di samping



selami realiti kehidupan manusia

menyingkap ketidakadilan yang men- corakkan kehidupan peribadi dan sosial dalam dunia masa kini.”

Bapa Suci memberikan beberapa contoh ketidakadilan yang berlaku dalam masyarakat hari ini.

Antaranya ialah kemajuan teknologi yang hanya dinikmati segelintir pihak, ketidakpastian tentang arah tuju masyarakat serta kekayaan melimpah ketika ramai masih dibelenggu kelapa- ran dan kemiskinan.

Ketidakadilan lain dapat dilihat apabi- la masa depan bumi sedang dipertaru- hkan, tetapi manusia masih tidak mampu meninggalkan corak penggunaan yang mementingkan diri sendiri dan terus berpegang pada anggapan bahawa peperangan merupakan jalan berkesan untuk mewujudkan keamanan.

“Dalam zaman yang dilanda peru- bahan mendalam sehingga menim- bulkan ketidakseimbangan yang mem- bimbangkan,” tegas Sri Paus, “Gereja

dipanggil untuk melayani setiap insan dengan mendengar serta menang- gapi persoalan paling mendalam dan kerinduan yang tersimpan dalam hati mereka.”

Pada masa yang sama, Gereja perlu menunjukkan Kristus sebagai “kunci, pusat dan matlamat seluruh sejarah manusia.”

Sebagaimana Yesus Kristus “memilih untuk berkongsi kehidupan kita dengan menjadi manusia”, demikian juga Dia memanggil Gereja untuk hadir dalam kehidupan umat manusia dengan cara yang sama.

“Oleh sebab itu, Perlembagaan Pastoral *Gaudium et Spes* dimulakan dengan pengakuan bahawa Gereja turut merasakan ‘kegembiraan dan harapan, kesedihan dan kegelisahan manusia zaman ini, khususnya mereka yang miskin atau menderita dalam apa jua keadaan,’” tegas Sri Paus. **Media Vatikan**

Jus rohani untuk jiwa

Tujuh cara “bertenang”

Pakar kesihatan memberi amaran bahawa budaya serba segera boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mental.

Kebergantungan pada kepuasan segera boleh mengurangkan tumpuan, meningkatkan tekanan serta memberikan kesan buruk kepada hubungan sosial, kewangan dan kesihatan.

Oleh itu, kita perlu memperlakukan rentak kehidupan, menikmati saat sekarang dan meluahkan masa berkualiti bersama insan tersayang. Berikut ialah tujuh panduan untuk menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan kurang tertekan:

1. Berilah masa kepada diri sendiri:

Kenal pasti perkara yang perlu dilakukan dan luangkan masa untuk merancang tanpa mengharapkan hasil serta-merta. Hayati setiap detik.

Ketika makan, nikmatilah makanan dengan tenang tanpa tergesa-gesa. Ketika berbual, berikan perhatian sepenuhnya kepada orang di hadapan anda kerana mereka layak menerimanya.

2. Berjalan-jalan

Apabila fikiran terasa sesak, tenangkan diri dengan berjalan-jalan. Tarik nafas dalam-dalam sambil memandang pepohon, mendengar kicauan burung dan menikmati perkara-perkara kecil

yang sering terlepas daripada perhatian ketika kita sentiasa terburu-buru.

3. Berehat daripada teknologi

Berehat seketika daripada teknologi dapat mengelakkan fikiran daripada menjadi terlalu sarat dan memberinya ruang untuk tenang, khususnya sebelum tidur.

Aktifkan mod pesawat pada telefon atau senyapkan pemberitahuan media sosial supaya anda tidak terdorong untuk memeriksa telefon setiap kali ia berbunyi.

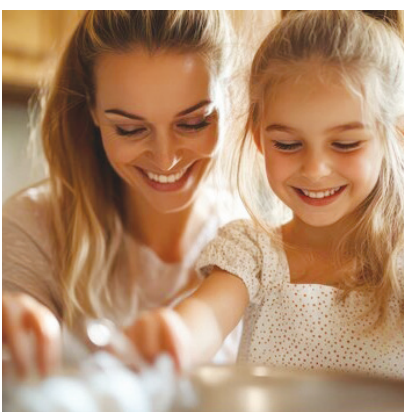
4. Menulis

Menulis jurnal boleh membantu menjernihkan fikiran. Catatlah pengalaman harian, perkara yang dilakukan atau dipelajari, idea yang muncul, kenangan mahupun perasaan anda. Amalan ini membantu meluahkan segala yang terbuku dalam fikiran dan memberikan ketenangan.

5. Berdoa

Luangkan sedikit masa setiap hari untuk berdoa secara peribadi. Anda juga boleh mengunjungi Sakramen Mahakudus dan berbicara dengan Yesus yang sentiasa hadir untuk anda.

Kita semua memerlukan seseorang yang sudi mendengar. Siapakah yang lebih baik untuk kita ajak berbicara selain Dia yang menciptakan dan sentiasa mengasihi kita?



6. Membaca

Membaca membantu meningkatkan daya tumpuan. Pilihlah buku kerohanian, pembangunan diri atau bahan bacaan santai yang anda gemari.

7. Tumpukan perhatian pada satu perkara

Melakukan satu perkara pada satu-masa membantu kita menghargai setiap kegiatan, sama ada memberus gigi, menulis laporan mahupun membersihkan rumah.

Melaksanakan tugas dengan penuh kesedaran, termasuk kerja rumah, dapat mengurangkan tekanan. Kajian oleh Universiti Negeri Florida mendapati bahawa mencuci pinggan dengan memberikan perhatian kepada setiap gerakan dan sensasi yang dialami mampu meningkatkan kesejahteraan diri. **Aleteia**

PENULIS BERKICAU

Panggilan “kenabian”

Ketika masih muda, saya pernah mendengar istilah *pro- phetic vocation* atau “panggilan kenabian”. Pada waktu itu, pemahaman saya masih belum matang. Saya menyang- ka panggilan kenabian berkaitan dengan keupayaan mera- malkan masa depan—mengetahui perkara yang belum berlaku atau menerima penglihatan tentang sesuatu yang akan terjadi.

Namun, apabila saya semakin mengenali ajaran Gereja, saya memahami bahawa panggilan kenabian membawa pengertian yang jauh lebih luas dan mendalam. Seorang nabi bukanlah sekadar orang yang berbicara tentang masa depan. Nabi ialah orang yang mendengar suara Tuhan, me- mahami kehendak-Nya dan berani menyampaikan kebe- naran-Nya dalam realiti semasa.

Melalui Sakramen Pembaptisan, setiap orang Katolik mengambil bahagian dalam tiga tugas Kristus seba- gai Imam, Nabi dan Raja.

Oleh itu, panggilan kenabian bukan hanya milik para pa- deri, religius atau pemimpin Gereja. Setiap umat yang telah dibaptis dipanggil untuk menjadi suara Tuhan melalui per- kataan, pilihan hidup dan tindakan mereka.

Menjalankan panggilan kenabian bererti membaca realiti kehidupan dalam terang Injil. Kita bukan sekadar bertanya, “Apakah yang sedang berlaku?” tetapi juga perlu bertanya, “Apakah yang Tuhan mahu saya lakukan dalam keadaan ini?”

Persoalannya, beranikah kita menjadi “nabi” apabila pen- dirian kita mungkin menyebabkan kita disalahertikan?

Ketika masyarakat mudah terbahagi kepada kelompok yang perlu disokong dan pihak yang harus dibenci, seorang Kristian dipanggil untuk mempertahankan maruah setiap manusia.

Panggilan kenabian menuntut kita menolak kebencian, pembunuhan, dendam dan tindakan yang menjadikan orang awam sebagai mangsa.

Kita perlu mendoakan keamanan, membantu mangsa serta menyeru pihak yang bertelagah supaya memilih di- alog dan perdamaian.

Beranikah kita juga menjadi nabi di tengah-tengah krisis seksualiti yang dihadapi masyarakat hari ini? Tubuh dan seksualiti manusia merupakan anugerah Tuhan yang memi- liki martabat dan tujuan serta perlu dihayati dengan penuh tanggungjawab.

Namun, seksualiti sering dipisahkan daripada kasih, ke setiaan dan penghormatan terhadap peribadi manusia.

Dalam situasi ini, Gereja dipanggil menyampaikan kebe- naran tentang martabat tubuh dan kasih yang setia tanpa menghina atau menolak mereka yang bergelut dengan per- soalan seksualiti.

Mereka perlu didampingi dengan kasih dan belas kasihan kerana kebenaran tidak seharusnya dijadikan senjata untuk melukai.

Panggilan kenabian bermula dalam keluarga apabila ibu bapa membimbing anak-anak mengenal Tuhan, menghormati sesama dan menggunakan teknologi secara bertanggungjawab.

Panggilan kenabian turut merangkumi tanggungjawab terhadap ekologi. Kita menjadi suara kenabian apabila me- nolok budaya membuang barang dan melakukan pembaziran, mengurangkan penggunaan plastik, mengasingkan sisa, membuat kompos serta menjaga kebersihan perseki- taran.

Akhirnya, menjadi nabi tidak semestinya bererti melaku- kan sesuatu yang luar biasa.

Kadangkala, ia bererti berani berkata benar ketika orang lain memilih untuk berdiam diri. Kadangkala, ia bererti berdiri bersama mangsa walaupun tindakan itu menyebab- kan kita tidak disukai. Pada waktu lain, ia bererti membawa harapan kepada mereka yang hampir berputus asa.

Persoalannya bukan lagi sama ada kita mempunyai pang- gilan kenabian. Melalui Pembaptisan, panggilan itu sudah diberikan kepada kita. Persoalan sebenarnya: beranikah kita menghidupinya?

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



Diakon tetap diutus jangkau yang terabai

MELAKA: Para diakon tetap perlu memperluas pelayanannya mereka melampaui ruang Gereja dengan mendampingi keluarga, masyarakat setempat serta memberi kesaksian di tempat kerja dan menjangkau golongan yang terabai.

Seruan itu disampaikan oleh Uskup Melaka Johor, Bernard Paul, kepada para diakon tetap keuskupan berkenaan ketika mereka memperbaharui janji pelayanannya diakonat di Gereja St Mary, Ayer Salak, pada Ogos 23.

Para diakon tetap yang sudah berkeluarga itu memperbaharui komitmen mereka di hadapan Uskup Bernard dan umat paroki yang berhimpun untuk perayaan Ekaristi di perkampungan yang majoriti penduduknya beragama Katolik itu.

Dalam homilinya, Uskup Bernard menjelaskan bahawa sakramen merupakan pertemuan yang membawa manusia memasuki misteri Tuhan dan mengalami

pewahyuan-Nya.

Dengan merujuk pengakuan Petrus bahawa Yesus ialah "Mesias, Anak Tuhan yang hidup" (Matius 16:16), beliau mengingatkan para diakon bahawa pengenalannya tersebut bukanlah hasil pemikiran manusia semata-mata, tetapi dinyatakan oleh Bapa.

Bapa Uskup menyeru mereka agar sentiasa berpegang teguh pada jati diri sebagai pelayan yang meneladani Kristus.

Menurutnya, pemahaman yang jelas tentang identiti mereka akan membantu menentukan arah perutusan yang diamanahkan.

Uskup Bernard turut mengajak umat untuk "datang dan melihat" siapa Yesus, kemudian mengikutinya dengan setia. Katanya, Tuhan terus menyatakan diri-Nya kepada mereka yang menjalani kehidupan seharian dalam iman dan ketaatan.

Selepas Misa Kudus, para diakon mengikuti *Study Day* bersama Uskup Bernard dan Fr Damian

Pereira, seorang pakar undang-undang kanonik yang berkhidmat di Tribunal Keuskupan.

Fr Damian menjelaskan perkembangan diakonat kekal, bermula daripada pelayanannya pada zaman para rasul sehingga pemulihan dan penegasan semula peranan tersebut selepas Konsili Vatikan II.

Beliau turut merujuk beberapa dokumen Konsili, antaranya *Lumen Gentium*, *Dei Verbum*, *Ad Gentes* dan *Christus Dominus*.

Sesi keduanya memberi tumpuan kepada tanggungjawab para diakon tetap. Walaupun banyak tanggungjawab mereka menyerupai tugas anggota klerus yang lain, diakon tetap yang sudah berkeluarga turut mempunyai kewajipan terhadap isteri dan anak-anak.

Mereka yang bekerja dalam sektor awam atau swasta pula perlu menghayati panggilan tersebut di tempat kerja melalui kehidupan yang sederhana, berintegriti dan berpegang pada nilai moral yang tinggi.



Pada penghujung *Study Day*, Uskup Bernard mengingatkan para diakon tentang asas pelayanannya mereka, khususnya tanggungjawab untuk mendampingi golongan miskin, lemah dan terabai.

Uskup Bernard menggalakkan para diakon tetap bekerjasama dengan kumpulan pelayanannya sosial paroki, khususnya dalam membantu golongan migran.

Beliau turut menyeru Komuniti Eklektik Dasar (KED) melaksanakan misi sosial dengan mengenal pasti warga emas dan mereka yang hidup dalam kesunyian serta menyediakan bantuan praktikal. Usaha itu dapat membentuk KED sebagai komuniti Kristian yang prihatin.

Uskup Bernard turut mengajak para diakon merenungkan kepenti-

ingan untuk sentiasa bersedia melayani umat.

Para diakon tetap diseru mendekati dan membimbing umat dalam melaksanakan perutusan Gereja dengan berakar dalam doa serta menghayati semangat sinodaliti melalui sikap mendengar, mempertimbangkan bersama dan berjalan seiring dengan umat.

Diakon tetap yang berkeluarga perlu memelihara ikatan perkahwinan, membimbing keluarga dan menghayati rahmat pentahbisan di tempat kerja.

Menghargai sumbangan mereka selama 15 hingga 16 tahun lalu, Uskup Bernard berkata: "Lakukanlah yang terbaik. Kamu mampu memberikan lebih banyak kepada Tuhan."

300 penziarah tempuh empat kilometer menuju Hutan *Laudato Si'*

BOLOTIKON, Papar: Panas terik dan perjalanan sejauh empat kilometer tidak mematahkan semangat kira-kira 300 penziarah yang melangkah menuju Hutan *Laudato Si'* di Kampung Bolotikon, Papar, pada Ogos 31.

Setiap langkah menjadi kesaksian iman, persaudaraan dan kasih terhadap alam ciptaan Tuhan dalam Ziarah Wanita Katolik Keuskupan Agung Kota Kinabalu.

Ziarah anjuran Komisi Wanita Keuskupan Agung Kota Kinabalu itu turut disertai penasihat rohani, Fr Rayner Bisius, anggota *ex officio*



Komisi Wanita Katolik; Mother Grace Deosing FSIC dan Sr Clarice George FSIC serta Pengerusi Liga Wanita Katolik Keuskupan Agung Kota Kinabalu, Anita Tunggolou.

Ziarah itu berlangsung dalam semangat Tahun Ziarah Sto Fransiskus dan Musim Penciptaan, para peserta terpaksa meneruskan perjalanan sejauh kira-kira empat

kilometer dengan berjalan kaki berikutan kekangan pengangkutan. Sepanjang perjalanan, para penziarah berhenti di beberapa lokasi untuk merenungkan Kidung

Ciptaan karya Santo Fransiskus dari Assisi.

Mereka turut berpeluang mengenali pelbagai spesies tumbuhan di Hutan *Laudato Si'*. Pengalaman itu membantu para peserta menyedari bahawa keindahan alam merupakan anugerah Tuhan yang perlu dihargai, dilindungi dan diwariskan kepada generasi akan datang.

Kemuncak ziarah ialah Misa Kudus yang dipimpin oleh Fr Rayner. Dalam homilinya, beliau mengajak umat untuk berdamai dengan Tuhan, sesama manusia dan seluruh ciptaan.

Katekis Pembimbing perbaharui komitmen membina iman umat

PAITAN: Seramai 37 katekis pembimbing menyertai Rekoleksi Kateketikal paroki Our Lady of Fatima (OLOF) Beluran yang ber-

langsung selama dua hari di Mission St Francis of Assisi, Paitan, pada Ogos 24-25.

Rekoleksi itu menghimpunkan

para katekis pembimbing dari Gereja St Paul Ulu Dusun, Gereja Emmanuel Jaya Bakti, Gereja St Anthony Bukit Garam dan Gereja Our Lady of Fatima Beluran.

Program tersebut diadakan untuk memberikan penyegaran rohani kepada para katekis pembimbing yang memainkan peranan penting dalam pelayanannya dan pembinaan iman umat.

Di tengah-tengah kesibukan menjalankan tanggungjawab, rekoleksi itu memberi peluang kepada para peserta untuk berhenti sejenak, mendekatkan diri kepada Tuhan, merenungkan kembali panggilan mereka serta berkongsi pengalaman pelayanannya dalam se-

angkat persaudaraan.

Pada hari pertama, para peserta mengikuti beberapa sesi pengisian, termasuk sesi bertajuk "Peranan Saya sebagai Katekis Pembimbing" yang disampaikan oleh Fr Stephen Esguerra.

Program diteruskan dengan peribualan rohani, persiapan dan perayaan Misa Kudus serta Saat Suci. Sesi bertajuk "Kerohanian Seorang Katekis Pembimbing" pula dikendalikan oleh Seminarian Edward Yahan.

Program pada hari kedua dimulakan dengan doa pagi sebelum diteruskan dengan sesi "Saya dan Panggilan sebagai Katekis Pembimbing" yang turut dikendalikan oleh Seminarian Edward.

Para peserta kemudiannya diberi ruang untuk melakukan renungan peribadi, mengikuti peribualan rohani serta menyertai sesi soal

jawab bersama Fr Stephen.

Kemuncak rekoleksi ialah Misa Kudus dan pengutusan para katekis yang dirayakan oleh Fr Stephen dan Fr Arthur John.

Pengutusan itu memperbaharui komitmen para katekis pembimbing untuk kembali melayani umat dengan semangat baharu serta menghayati tugas mereka sebagai suatu panggilan.

Seorang katekis bukan sahaja dipanggil untuk menyampaikan pengetahuan tentang iman, tetapi juga untuk menjadi saksi Kristus melalui kehidupan, kasih, kesetiaan dan pelayanannya kepada sesama.

Selaras dengan semangat "Bersama Membina Katekis yang Beriman, Berilmu dan Berwibawa", rekoleksi ini diharapkan dapat memperkuat kesatuan serta semangat pelayanannya para katekis pembimbing di seluruh paroki OLOF Beluran.

