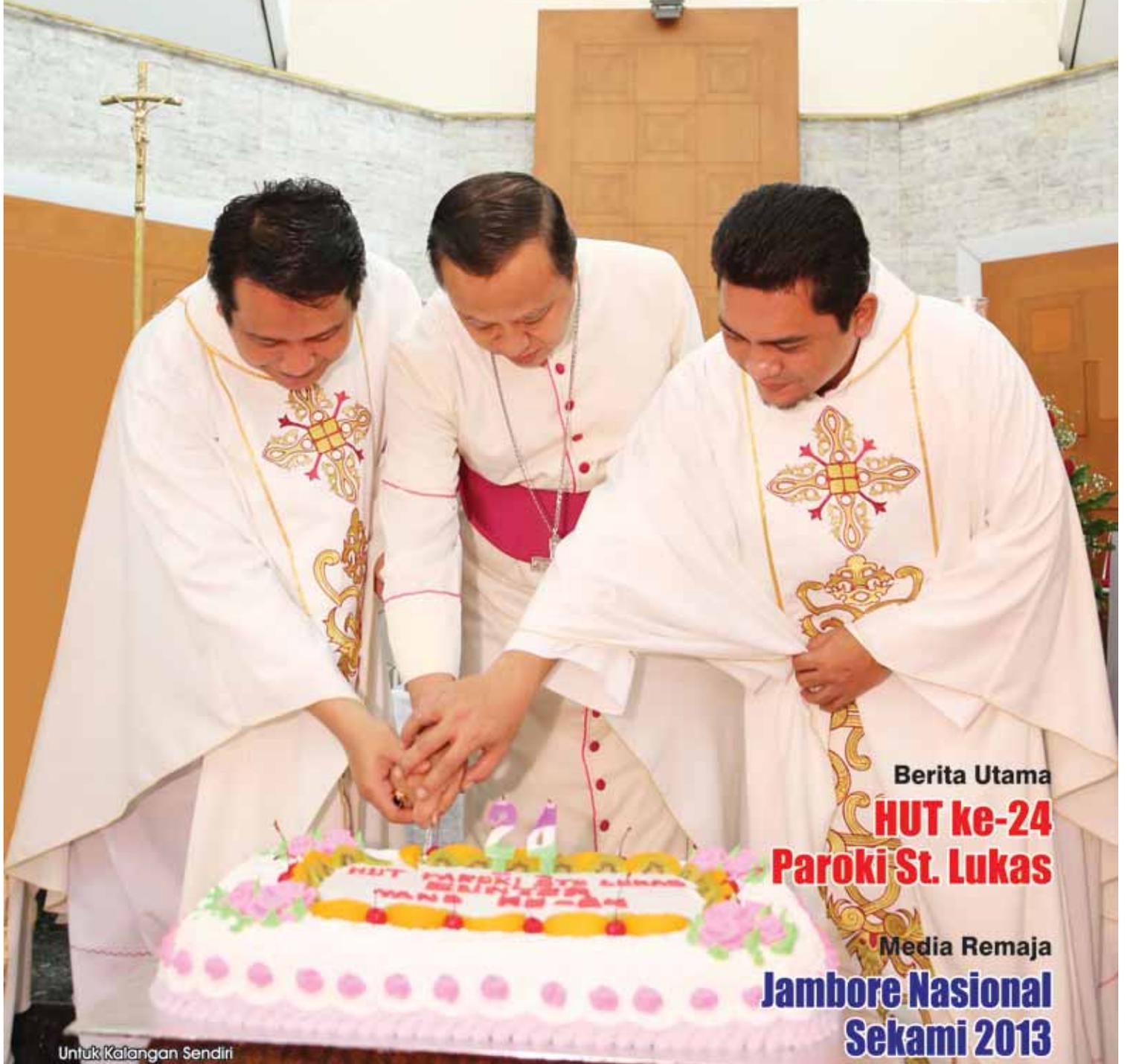


PAROKI SANTO LUKAS SUNTER JAKARTA

Edisi No. 34 Tahun XXV 2013

warid

media komunikasi dan informasi umat



Berita Utama
HUT ke-24
Paroki St. Lukas

Media Remaja
Jambore Nasional
Sekami 2013



WARTA

MEDIA KOMUNIKASI & INFORMASI UMAT
PAROKI SANTO LUKAS - SUNTER JAKARTA

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung :

Dewan Paroki Santo Lukas - Sunter Jakarta

Penanggungjawab :

P. Yakub Janami Barus OFMConv

Penasehat :

Karla Sridjuningsih

Pemimpin Umum :

Yos Hartono Effendi

Sekretaris Redaksi :

Franciska Renny

Bendahara Redaksi :

Santi Herawati

Iklan :

Yos Hartono Effendi

Tim Redaksi :

Hubertus Hapsoro
Yos Hartono Effendi
Santi Herawati
Kornelia Alison
Lina Mustopoh
Angela Suryani

Desain Grafis :

Jeffrey Widjaja

Fotografer :

Sjaiful Boen

Editor :

Hubertus Hapsoro
Santi Herawati

Sekretariat Redaksi Warta :

Pondok Paroki Santo Lukas
Jl. Ancol Selatan II, RT 005, RW 07, No. 40
Sunter Agung, Jakarta Utara 14350
Telepon : 640 1373, 652 3218
Fax. : 652 3282
Email : wartalukas@gmail.com
Situs : www.parokisantolukas.org
Rekening : BCA KCU Sunter Mal
A/C No. 4281 829 259
a.n. Petrus Zonggar atau
Santi Herawati



Surat Redaksi

Shalom para Pembaca Warta yang terkasih,

Bersama Bapak Uskup Mgr. I. Suharyo, para Pastor Paroki Santo Lukas Sunter merayakan misa syukur HUT ke-24 Paroki Santo Lukas pada tanggal 18 Agustus 2013 yang lalu. Dalam homilinya Bapak Uskup berpesan agar seluruh umat semakin bertumbuh dan berkembang di dalam persaudaraan serta semakin berbuah di dalam pelayanan kasih. Dengan demikian umat Paroki Santo Lukas Sunter diharapkan agar semakin dewasa dalam pertumbuhan iman rohaninya.

Di dalam misa itu juga dilaksanakan pelantikan Dewan Paroki Harian dan Dewan Paroki Pleno masa bakti 2013 - 2016. Semoga semangat Santo Lukas sebagai pelindung Gereja selalu hadir di dalam hati pengurus Dewan Paroki Harian dan Dewan Paroki Pleno dalam menjalankan tugas-tugas pelayanannya.

Pada edisi nomor 34 ini, redaksi mengangkat HUT ke-24 sebagai berita utamanya, dan liputan jalan sehat 5 kilometer yang masih dalam rangkaian seputar perayaan ulang tahun itu. Lanjut sebagai berita utamanya ada artikel "Sudahkah Dewasa" dan artikel mengenai "Bulan Kitab Suci Nasional 2013" yang kita jalani setiap bulan September.

Masih banyak artikel menarik yang lain seperti Salib San Damiano, Spiritualitas Ignasian, liputan perjalanan ke Papua dan artikel seputar kegiatan Bina Iman Remaja serta tulisan-tulisan lainnya yang patut anda baca dan simak karena kami hadirkan semuanya ini ke tengah Anda sebagai sumber pengetahuan, inspirasi dan bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Akhir kata, redaksi mengucapkan selamat membaca, semoga bermanfaat bagi pembaca semua. Tuhan memberkati.

Salam Redaksi

Redaksi Warta menerima sumbangan tulisan berupa artikel/naskah, liputan kegiatan Lingkungan / Wilayah / Seksi / Kategorial dengan disertai foto-foto. Tulisan dapat di kirim kepada Sekretariat Paroki Santo Lukas (Yuni, Linda, Bertha), atau via email Redaksi Warta : **wartalukas@gmail.com**

Pengiriman Artikel / Naskah harap dilengkapi identitas diri (Nama penulis, Lingkungan / Wilayah, dan nomor telepon/ponsel, dan email). Artikel/Naskah yang dikirim ke Redaksi Warta akan diseleksi dan melalui proses pengeditan.

<table border="0"> <tr> <td>Sapaan Gembala</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Berita Utama</td> </tr> <tr> <td><i>Perayaan Misa Syukur HUT ke-24</i></td> <td style="text-align: right;">4</td> </tr> <tr> <td><i>Jalan Sehat 5K</i></td> <td style="text-align: right;">5</td> </tr> <tr> <td><i>Sudah(kah) Dewasa?</i></td> <td style="text-align: right;">6</td> </tr> <tr> <td><i>Bulan Kitab Suci Nasional 2013</i></td> <td style="text-align: right;">9</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Profil</td> </tr> <tr> <td><i>Ketua Panitia HUT Paroki St. Lukas ke-24</i></td> <td style="text-align: right;">11</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Seputar Paroki</td> </tr> <tr> <td><i>Buat Kakek dan Nenek Tercinta</i></td> <td style="text-align: right;">12</td> </tr> <tr> <td><i>Serah Terima Jabatan Poliklinik</i></td> <td style="text-align: right;">15</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Warta Kuliner</td> </tr> <tr> <td><i>Tumpeng</i></td> <td style="text-align: right;">17</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Rubrik Kesehatan</td> </tr> <tr> <td><i>Anda Bertanya, Dokter Menjawab</i></td> <td style="text-align: right;">19</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Santo - Santa</td> </tr> <tr> <td><i>Santo Nikolas Dari Flue</i></td> <td style="text-align: right;">20</td> </tr> </table>	Sapaan Gembala	3	Berita Utama		<i>Perayaan Misa Syukur HUT ke-24</i>	4	<i>Jalan Sehat 5K</i>	5	<i>Sudah(kah) Dewasa?</i>	6	<i>Bulan Kitab Suci Nasional 2013</i>	9	Profil		<i>Ketua Panitia HUT Paroki St. Lukas ke-24</i>	11	Seputar Paroki		<i>Buat Kakek dan Nenek Tercinta</i>	12	<i>Serah Terima Jabatan Poliklinik</i>	15	Warta Kuliner		<i>Tumpeng</i>	17	Rubrik Kesehatan		<i>Anda Bertanya, Dokter Menjawab</i>	19	Santo - Santa		<i>Santo Nikolas Dari Flue</i>	20	<table border="0"> <tr> <td colspan="2">Serba - Serbi</td> </tr> <tr> <td><i>Selamat Tinggal Penyakit Kronis</i></td> <td style="text-align: right;">21</td> </tr> <tr> <td><i>Hidup Lebih Sehat</i></td> <td style="text-align: right;">24</td> </tr> <tr> <td><i>Budaya Menjadi Pemersatu</i></td> <td style="text-align: right;">25</td> </tr> <tr> <td><i>Mengatasi Konflik Keluarga</i></td> <td style="text-align: right;">31</td> </tr> <tr> <td><i>Kisah 3 Pohon</i></td> <td style="text-align: right;">33</td> </tr> <tr> <td><i>Pelayanan Yang Seturut Kehendak Bapa</i></td> <td style="text-align: right;">34</td> </tr> <tr> <td><i>Pembaruan Karismatik Katolik, Reboot</i></td> <td style="text-align: right;">35</td> </tr> <tr> <td><i>Berdoa Dalam Bahasa Roh</i></td> <td style="text-align: right;">38</td> </tr> <tr> <td><i>Salib San Damiano</i></td> <td style="text-align: right;">40</td> </tr> <tr> <td><i>Spiritualitas Ignasian</i></td> <td style="text-align: right;">45</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Media Remaja Katolik</td> </tr> <tr> <td><i>Jesus Expo</i></td> <td style="text-align: right;">47</td> </tr> <tr> <td><i>Let's R.O.C.K</i></td> <td style="text-align: right;">48</td> </tr> <tr> <td><i>Fun Games</i></td> <td style="text-align: right;">49</td> </tr> <tr> <td><i>Doa Penyembuhan Batin Dalam Tidur</i></td> <td style="text-align: right;">50</td> </tr> <tr> <td><i>Pagelaran Kolam Sunyi</i></td> <td style="text-align: right;">51</td> </tr> <tr> <td><i>Jambore Nasional SEKAMI 2013</i></td> <td style="text-align: right;">52</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Media Orang Muda Katolik</td> </tr> <tr> <td><i>HUT ke-13 PDKOMK Hosanna</i></td> <td style="text-align: right;">54</td> </tr> <tr> <td><i>Ekaristi Saat 17 Agustusan</i></td> <td style="text-align: right;">55</td> </tr> <tr> <td><i>Apa Kata Muda-Mudi Tentang Kemerdekaan</i></td> <td style="text-align: right;">56</td> </tr> </table>	Serba - Serbi		<i>Selamat Tinggal Penyakit Kronis</i>	21	<i>Hidup Lebih Sehat</i>	24	<i>Budaya Menjadi Pemersatu</i>	25	<i>Mengatasi Konflik Keluarga</i>	31	<i>Kisah 3 Pohon</i>	33	<i>Pelayanan Yang Seturut Kehendak Bapa</i>	34	<i>Pembaruan Karismatik Katolik, Reboot</i>	35	<i>Berdoa Dalam Bahasa Roh</i>	38	<i>Salib San Damiano</i>	40	<i>Spiritualitas Ignasian</i>	45	Media Remaja Katolik		<i>Jesus Expo</i>	47	<i>Let's R.O.C.K</i>	48	<i>Fun Games</i>	49	<i>Doa Penyembuhan Batin Dalam Tidur</i>	50	<i>Pagelaran Kolam Sunyi</i>	51	<i>Jambore Nasional SEKAMI 2013</i>	52	Media Orang Muda Katolik		<i>HUT ke-13 PDKOMK Hosanna</i>	54	<i>Ekaristi Saat 17 Agustusan</i>	55	<i>Apa Kata Muda-Mudi Tentang Kemerdekaan</i>	56
Sapaan Gembala	3																																																																														
Berita Utama																																																																															
<i>Perayaan Misa Syukur HUT ke-24</i>	4																																																																														
<i>Jalan Sehat 5K</i>	5																																																																														
<i>Sudah(kah) Dewasa?</i>	6																																																																														
<i>Bulan Kitab Suci Nasional 2013</i>	9																																																																														
Profil																																																																															
<i>Ketua Panitia HUT Paroki St. Lukas ke-24</i>	11																																																																														
Seputar Paroki																																																																															
<i>Buat Kakek dan Nenek Tercinta</i>	12																																																																														
<i>Serah Terima Jabatan Poliklinik</i>	15																																																																														
Warta Kuliner																																																																															
<i>Tumpeng</i>	17																																																																														
Rubrik Kesehatan																																																																															
<i>Anda Bertanya, Dokter Menjawab</i>	19																																																																														
Santo - Santa																																																																															
<i>Santo Nikolas Dari Flue</i>	20																																																																														
Serba - Serbi																																																																															
<i>Selamat Tinggal Penyakit Kronis</i>	21																																																																														
<i>Hidup Lebih Sehat</i>	24																																																																														
<i>Budaya Menjadi Pemersatu</i>	25																																																																														
<i>Mengatasi Konflik Keluarga</i>	31																																																																														
<i>Kisah 3 Pohon</i>	33																																																																														
<i>Pelayanan Yang Seturut Kehendak Bapa</i>	34																																																																														
<i>Pembaruan Karismatik Katolik, Reboot</i>	35																																																																														
<i>Berdoa Dalam Bahasa Roh</i>	38																																																																														
<i>Salib San Damiano</i>	40																																																																														
<i>Spiritualitas Ignasian</i>	45																																																																														
Media Remaja Katolik																																																																															
<i>Jesus Expo</i>	47																																																																														
<i>Let's R.O.C.K</i>	48																																																																														
<i>Fun Games</i>	49																																																																														
<i>Doa Penyembuhan Batin Dalam Tidur</i>	50																																																																														
<i>Pagelaran Kolam Sunyi</i>	51																																																																														
<i>Jambore Nasional SEKAMI 2013</i>	52																																																																														
Media Orang Muda Katolik																																																																															
<i>HUT ke-13 PDKOMK Hosanna</i>	54																																																																														
<i>Ekaristi Saat 17 Agustusan</i>	55																																																																														
<i>Apa Kata Muda-Mudi Tentang Kemerdekaan</i>	56																																																																														

Edisi No. 34 Tahun 2013

HUT Ke-24 Paroki Santo Lukas

Rangkaian acara seputar HUT Paroki sudah berlangsung dengan sukses, mulai dari Jalan Sehat sejauh 5 Km sampai dengan perayaan Misa syukur bersama Bapak Uskup. Berita selengkapnya baca di halaman 4



Selamat Tinggal Penyakit Kronis

Bagaimana supaya fungsi empat organ tubuh utama kita dipulihkan? Baca di halaman 21

Budaya menjadi pemersatu

Kisah mengenai perjalanan fotografer Warta ke pedalaman Merauke - Papua New Guinea? Simak di halaman 25



Cover : Pemotongan Kue Ulang Tahun HUT ke-24 oleh para Pastor Paroki Santo Lukas bersama Uskup Suharyo



Salam dalam kasih Kristus,

Umat Paroki Santo Lukas yang terkasih dalam Kristus, sejak Juli sampai Agustus yang lalu, kita disibukkan dengan pemilihan Pengurus Dewan Paroki Pleno Periode 2013 - 2016. Pelantikan para pengurus ini telah dilaksanakan pada Perayaan Ekaristi yang dipimpin oleh Mgr. Ignatius Suharyo bersamaan dengan Ulang Tahun Paroki kita yang ke-24. Dalam homilinya, Bapak Uskup mengingatkan semua pengurus untuk siap sedia mengorbankan diri agar dapat dibentuk dan dipakai oleh Tuhan dalam tugas dan pengabdian untuk Gereja-Nya.

Berkaitan dengan peringatan Ulang Tahun Paroki ke-24, panitia dari Wilayah Santo Antonius Padua menyelenggarakan acara Jalan Sehat 5K. Hal yang membanggakan dari kegiatan ini, umat cukup antusias berpartisipasi. Dalam kesempatan ini, saya juga ingin mengingatkan bahwa tahun depan kita akan menyelenggarakan Pesta Perak HUT Paroki. Panitia dari Wilayah Beato Yohanes Paulus II telah menyatakan kesediaan dan sudah merencanakan berbagai kegiatan yang melibatkan sebanyak mungkin umat Paroki Santo Lukas. Dewan Paroki Harian telah sepakat untuk merenovasi gedung pastoran dan diharapkan gedung tersebut dapat diresmikan pada perayaan HUT Paroki ke-25. Tim Pembangunan sudah dibentuk, ijin ke Keuskupan dan Pemerintah juga sedang dalam proses. Pertengahan September diperkirakan semua ijin yang diperlukan sudah selesai dan segera dilaksanakan pelantikan Tim Pembangunan Pastoran.

Selama bulan September ini kita memasuki Bulan Kitab Suci Nasional. Sebagai perwujudan partisipasi dan permenungan kita terhadap Kitab Suci, Komisi Kitab Suci Keuskupan Agung Jakarta menawarkan tema **"Kasih Ilahi Memulihkan Luka Kehidupan"**. Selanjutnya kita akan memasuki Bulan Rosario. Doa Rosario merupakan bentuk devosi yang sangat familiar dan populer. Melalui kata-kata yang sederhana dan diucapkan secara berulang-ulang, kita bukan saja memuliakan Maria sebagai teladan umat beriman, melainkan juga bersama Maria kita berdoa demi keselamatan dan kebaikan bersama dalam peziarahan kita menuju Kerajaan Allah.

Akhirnya, sambil merenungkan Sabda Allah, teristimewa pembelajaran hidup lewat para tokoh Perjanjian Lama dan disemangati oleh kecintaan kita terhadap Bunda Maria, marilah kita bersama-sama dengan segenap hati, budi, pikiran dan tenaga mengupayakan terwujudnya kehidupan menggereja yang semakin baik, teristimewa di Paroki Santo Lukas yang kita cintai ini. Tuhan senantiasa melimpahkan berkat dan kasih setia-Nya atas kita semua.

P. Yakub Janami Barus, OFMConv
Pastor Kepala Paroki Santo Lukas Sunter



Perayaan Misa Syukur HUT Paroki Santo Lukas ke-24

Paroki Santo Lukas Sunter Agung, Jakarta Utara merayakan Misa Syukur Hari Ulang Tahun (HUT) ke-24 pada hari Minggu (18/8). Misa diselenggarakan secara konselebrasi dengan selebran utama Mgr. Ignatius Suharyo. Turut hadir sebagai konselebran adalah Pastor Yakub Janami Barus OFMConv, selaku Pastor Kepala Paroki, serta para pastor rekan dan diakon. Tidak kurang dari 1.200 umat turut hadir. Karena begitu banyak umat yang hadir, panitia memasang tenda dan menyediakan tempat duduk di halaman samping gereja. Upacara misa dibuka dengan lagu Mars Paroki Santo Lukas.

Pada awal khotbahnya Bapak Uskup mewakili KAJ mengucapkan selamat kepada seluruh umat Paroki Santo Lukas atas perayaan HUT ke-24. Bapak Uskup berharap, hari demi hari seluruh umat semakin bertumbuh dan berkembang di dalam persaudaraan serta semakin berbuah pula di dalam pelayanan kasih. Usaha menjadikan paroki semakin hidup dan usaha mengembangkan diri kita semakin seperti Kristus merupakan pesan Sabda Tuhan pada bacaan Injil hari itu. Yang juga penting adalah mengusahakan agar umat teguh menjalani hidup imannya dan dengan setia pelan-pelan menanggalkan hal-hal yang menghalangi umat hidup bersama dalam satu Gereja. Sebagaimana Santo Lukas sebagai pelindung paroki kita, ia mempunyai hati yang peka dan seluruh hidupnya tertuju pada Allah, hendaklah itu menjadi suri tauladan dalam semangat kita sebagai warga paroki.

Perayaan misa menjadi lebih istimewa dengan ditampilkannya tarian berpakaian khas daerah asuhan Theresia Patih yang diiringi lagu *Deideng* pada saat persembahan. Selain itu, dalam misa ini juga dilakukan pelantikan Dewan Paroki Harian oleh Bapak Uskup, serta pelantikan Dewan Paroki Pleno oleh Pastor Kepala Paroki yang dipandu oleh Antonius Rodion Wikanto selaku Sekretaris Depa. Dewan Paroki Pleno ini terdiri dari: tiga puluh Ketua Seksi (berserta sub seksi, kelompok kategorial), tiga belas Koordinator Wilayah, lima puluh lima Ketua Lingkungan serta lima Kepala Bagian.

Sebelum berkat penutup Ignatius Effendi Husin selaku Wakil Ketua Dewan Paroki menyampaikan kata sambutan. Dalam sambutannya, Pak Efendi begitu biasa disapa, menyampaikan ungkapan terimakasihnya kepada Bapak Uskup yang telah berkenan memimpin perayaan misa serta melantik Dewan Pengurus Harian. Beliau juga menyampaikan terimakasih kepada para pengurus yang telah menyelesaikan masa tugasnya serta mengajak para pengurus yang baru untuk memulai melaksanakan rencana-rencana kerja yang belum terselesaikan dan menyusun rencana kerja baru untuk periode 2013-2016. Rencana kerja diharapkan terfokus pada Arah Dasar Pastoral KAJ. Tidak lupa ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah mengupayakan suksesnya perayaan HUT terutama kepada wilayah Santo Antonius Padua. Sesudah berkat penutup, sebagai puncak perayaan HUT ke-24 ini dilakukan pemotongan kue ulang tahun, dilanjutkan ramah tamah di halaman depan gereja untuk menikmati hidangan yang telah disiapkan oleh panitia. (H.H)



■ Rangkaian Acara HUT Paroki Santo Lukas ke-24

Jalan Sehat 5K

Minggu pagi (18/8), para peserta Jalan Sehat 5K dengan memakai kaos seragam putih merah sudah siap di lapangan parkir Gereja Santo Lukas Sunter. Kaum tua, muda, para lansia, para remaja dan tak ketinggalan anak-anak pun turut memeriahkan acara tersebut, mereka berasal dari berbagai lingkungan dan wilayah di Paroki Santo Lukas.



Pastor Yakub memberi aba-aba untuk dimulainya jalan sehat 5K



Para peserta jalan sehat 5K



Bp. Eddy & Ibu Astin (Lingk. St. Don Bosco) Pasangan pertama yang mencapai finish.



Panitia dari Wilayah Santo Antonius Padua



Menunggu undian Door Prize

Setelah doa pembukaan selesai dibawakan oleh Pastor Yakub Janami Barus OFMConv, tepat pukul 06.00 WIB secara resmi acara Jalan Sehat 5K dimulai. Para peserta akan berjalan kaki sejauh 5 kilometer dengan rute perjalanan yang sudah ditetapkan oleh panitia. Rute yang dipilih oleh panitia sebagai berikut: Lapangan Parkir Gereja Santo Lukas - Jalan Ancol Selatan - Jalan Raya Danau Sunter Barat - Jalan Raya Danau Sunter Utara - Jalan Sunter Garden - Jalan Raya Sunter Permai - Jalan Cemara - Lapangan Parkir Gereja Santo Lukas.

Para peserta berjalan kaki dengan santai dan tertib di sisi kiri jalan. Panitia pun turut mengatur kendaraan bermotor yang lewat di dekat peserta. Kebersamaan dan keakraban antar peserta nampak mewarnai acara Jalan Sehat tersebut. Selain umat, ternyata para biarawan dan biarawati yang berkarya di Paroki Santo Lukas pun turut andil dalam acara ini. Salah seorang biarawati yang turut berjalan kaki adalah Sr. Luciana Yutimah, OSU. Dari obrolan ringan beliau dengan salah seorang peserta di sepanjang jalan, diketahui ternyata Sr. Luci sudah melakukan uji coba rute Jalan Sehat tersebut bersama rekannya Sr. Mathilda, OSU saat libur Lebaran yang lalu. Jadi ketika beliau berjalan sehat 5K bersama umat, kondisi beliau tetap sehat dan bugar. Salah satu tips dari Sr. Luci, "Sebelum berjalan kaki sebaiknya kita tidak sarapan makanan yang terlalu berat, sehingga seluruh energi dapat digunakan untuk berjalan, bukan untuk mencerna makanan dalam lambung. Setelah selesai berjalan, barulah kita dapat makan untuk mengganti energi yang sudah dikeluarkan". Terimakasih tips-nya Suster!

Di dekat Jalan Cemara, panitia sudah menyiapkan makanan ringan dan minuman air mineral untuk para peserta yang tiba di tempat tersebut, sekaligus panitia juga memberikan guntingan kupon undian berhadiah (*door prize*) yang akan diundi di perhentian terakhir. Sekitar pukul 07.15 WIB, sebagian besar peserta sudah berkumpul kembali di lapangan parkir Gereja Santo Lukas dan pengundian *door prize* pun siap dilakukan. Panitia menyediakan 61 buah hadiah utama dan hiburan dari berbagai sponsor. Terundi sebagai pemenang hadiah utama yaitu Bapak Adrianus dari Wilayah Santo Hendrikus. Beliau berhak membawa pulang sebuah Magic Dispensery Yongma.

Menurut penuturan Ketua Panitia Hari Ulang Tahun (HUT) Paroki Santo Lukas ke-24 yaitu Bapak Hilarius Tommy Hidayat kepada WARTA, acara Jalan Sehat 5K ini terpilih dan disetujui oleh Dewan Paroki sebagai salah satu acara untuk memeriahkan HUT Paroki. Wilayah Santo Antonius Padua sebagai panitia HUT melakukan persiapan acara sekitar 2 bulan saja termasuk melakukan peninjauan rute jalan yang akan ditempuh dan pencarian sponsor acara. Panitia berhasil mendapatkan sponsor utama yaitu perusahaan pengembang perumahan Springhill dan industri otomotif Kawasaki.

Jumlah peserta yang berpartisipasi juga di luar dugaan panitia yaitu sekitar 700 orang peserta termasuk dengan panitia yang bertugas. Menurut Pak Tommy, pada awalnya panitia hanya menargetkan 400 orang peserta saja. Wilayah Santo Hendrikus memegang rekor jumlah peserta terbanyak yaitu sekitar 200 orang. Secara keseluruhan, acara ini bisa dikatakan sukses karena semua berjalan lancar dan umat yang berpartisipasi juga banyak.

(sh)

Sudah(kah) 'Dewasa'?

Judul rangkuman, *Sudah (kah) 'dewasa'* terdiri dari 4 bab dan dibagi menjadi dua edisi, yang diambil dari buku "Menuju Kedewasaan Rohani" karya Sisyanti, 2005, untuk merayakan hari jadi ke-24 Gereja Katolik Santo Lukas Penginjil Sunter, Jakarta Utara yang jatuh pada bulan Agustus 2013.

Di tahun 1969 di atas sebidang tanah rawa yang diprakarsai oleh Bapak Tono beserta 12 Kepala Keluarga (K.K) yang ada kala itu, hadir embrio terbentuknya Paroki Santo Lukas Penginjil, Sunter. Saat itu Uskup Agung Jakarta, Mgr. Leo Soekoto SJ, datang untuk pertama kalinya di tahun 1972 untuk 'merestui' terbentuknya Lingkungan/Kring Gereja di Sunter, pemekaran dari Paroki Pademangan, Jakarta Utara.

Setelah dalam perjalanannya, Kring selama 17 tahun, perubahan terus terjadi hingga pada hari Minggu tanggal 20 Agustus 1989 pukul 07.30 wib yang merupakan hari bersejarah bagi Paroki yang ke-40 di Keuskupan Agung Jakarta (KAJ) resmi berdiri Paroki Santo Lukas Sunter, Jakarta. Misa Syukur yang dipimpin oleh Bapak Uskup Agung Jakarta Mgr. Leo Soekoto SJ serta Romo Tarcisio Centis, OFMConv (*Kustos Provinsi OFM Conv Indonesia*) menandai peresmian ini. Sebagai Pastur Kepala yang pertama adalah Romo Antonio Murru, OFMConv.

Mari kita lihat dari dua sudut pandang yaitu gereja dan pribadi/umat. Pertama terlihat, pencapaian pada tingkat gereja secara fisik, kita dapat melihat langsung dan masih terus berkembang karena secara demografi umat Katolik di Paroki Santo Lukas, Sunter masih terus bertumbuh. Kedua, bila dilihat dari sudut pandang pribadi/umat terdapat sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang muncul seperti: apakah kita sudah mengasihi Allah dan sesama dalam kehidupan kita? Sudahkah kita mencapai kedewasaan/*mature* dalam iman? Apakah dalam pencapaian iman, kita dapat dari bimbingan Allah?

Ada sebuah pertanyaan yang perlu direnungkan, secara pribadi/umat, di mana posisi iman kita sebelum dan sesudah perayaan 24 tahun Paroki Santo Lukas? Hanya pribadi kita masing-masing yang *mafhum* menjawabnya



(Dok. KFSL)

setelah membaca rangkuman ini.

Merangkum dari kata pengantar Romo Yohanes Indrakusuma O.Carm: "...Pengalaman pencurahan Roh Kudus telah membawa pertobatan dan pembaharuan hidup banyak sekali umat Kristen. Tetapi itu bukanlah puncak dari pembaharuan yang dihadirkan oleh Roh Kudus dalam Gereja, namun baru hanya permulaan saja! Pencurahan Roh Kudus adalah suatu titik permulaan untuk hidup baru dan kita harus terus bertumbuh menuju suatu kedewasaan rohani. Untuk terus bertumbuh, kita memerlukan pengertian yang tepat tentang dinamika hidup dalam Roh tersebut dengan segala persyaratannya: tujuan yang akan dicapai, bagaimana selanjutnya serta sarana-sarana yang diperlukan" (hal. 1-2, Menuju Kedewasaan Rohani, Sisyanti, 2005).

Bab I

Mengasihi Allah

I. Pentingnya Mengasihi Allah

Mengasihi Allah merupakan dasar kehidupan Kristiani kita.

"*Mengasihi Allah dengan segenap hatimu*" berarti menempatkan Allah sebagai yang pertama dalam setiap

keputusan dan menjalani kehidupan setiap saat dengan dipenuhi kerinduan akan Allah dan pujian bagi-Nya.

"*Mengasihi Allah dengan segenap pikiranmu*" berarti mau menyesuaikan diri dengan sudut pandang Allah, menerima Kitab Suci sebagai Sabda Allah, serta hidup menurut kebenaran.

"*Mengasihi Allah dengan segenap kekuatanmu*" berarti menyerahkan harta milik, waktu, uang dan energi fisik kita kepada Allah sehingga Dia bisa menggunakannya seturut kehendak-Nya.

Setiap tujuan dalam kehidupan Kristen harus sesuai dengan perintah yang mencakup segala hal ini.

II. Mengasihi Allah Merupakan Tujuan Akhir Hidup Kita

Kita beranggapan bahwa mengasihi Allah adalah suatu sarana untuk mencapai sesuatu dan bukannya tujuan akhir itu sendiri, maka sering kali kita gagal mencapai cita-cita hidup sejati. Hal-hal berikut ini bisa terjadi:

- a. Ketika kita komit menjadi orang Kristen karena kita hanya bisa dipuaskan oleh Allah sendiri. Motivasi ini memang jujur dan dapat diterima.



Namun bila seseorang berkembang dalam imannya, rasa bersyukur atas belaskasih Allah seharusnya berkembang menjadi suatu yang lebih kaya dan lebih mendalam. Menyadari bahwa kasih kepada Allah merupakan tujuan akhir dari kita hidup. Perkembangan dari rasa syukur kepada kasih seharusnya terjadi pada setiap orang Kristen. Lebih lanjut, kita mengubah rasa syukur itu menjadi pujian akan keberadaan-Nya.

- b. Menggantikan kasih kepada Allah dengan kasih kepada sesama.

Kita menganggap dengan mengasihi sesama adalah sama pemenuhannya dengan mengasihi Allah. Tetapi mengasihi Allah haruslah menjadi yang pertama dan utama. Kita harus mengasihi Allah demi diri-Nya sendiri, bukan karena agar doa-doa permohonan kita dikabulkan.

III. Arti Mengasihi Allah

Mengasihi Allah menjadi hal yang tetap; bukan menyamakannya dengan pengalaman emosional: karena pengalaman yang luar biasa atau yang menyenangkan saja. Adalagi yang beranggapan bahwa mengasihi Allah menjadi kewajiban yang taat, kaku, dihayati, disiplin dan tanpa sukacita. Bagi mereka, kasih kepada Allah baru sebatas ide saja.

Berlawanan dengan pandangan-pandangan tadi, kasih kepada Allah harus diungkapkan dan diwujudkan dalam hubungan pribadi yang penuh dedikasi. Ketika seorang suami mencintai istrinya, atau sebaliknya, haruslah berdasarkan keputusan untuk memberikan diri seutuhnya satu sama lain. Kualitas pribadi dari hubungan ini mengikutsertakan emosi, walaupun tidak berdasarkan emosi.

Hubungan Allah dan manusia berbeda dengan hubungan suami-istri, Allah dan manusia tidak sederajat, karena Allah adalah Sang pencipta dalam kuasa, kebijaksanaan dan kesucian. Walaupun demikian kasih Allah tidak terbatas; Ia memanggil kita untuk taat kepada-Nya dengan rela hati. Ia memanggil kita sebagai "persembahan yang hidup" (Rm 12:1) agar kita berpusat kepada-Nya. Kita harus selalu sadar bahwa semuanya adalah rencana Allah, bukan rencana kita.

IV. Cara-cara Praktis Mengasihi Allah

Ungkapan dan memelihara cinta kita kepada Allah lewat:

- a. Doa pribadi
Langkah pertama dan terpenting dalam bertumbuh mengasihi Allah adalah melakukan doa pribadi secara teratur. Baik dalam keadaan sukacita maupun pada saat kekeringan rohani.
- b. Doa bersama
Allah telah menjadikan Gereja "sebuah bait yang kudus" (Ef 2:21, 1 Ptr 2:5). Doa dalam Misa Kudus, persekutuan doa, atau dalam jumlah yang lebih kecil, 2 atau 3 orang.
- c. Komunitas
Kita bisa berbagi pikiran, pengalaman, karunia dan kebutuhan dengan orang Kristen yang lain.
- d. Kitab Suci
Bila orang Kristen membaca Kitab Suci dengan teratur, kerendahan hati dan dengan iman akan Sabda Tuhan, Allah akan mengungkapkan diri-Nya sendiri secara lebih penuh dan meningkatkan semangat dan dedikasinya.
- e. Persembahan
Perpuluhan dan sedekah. Perpuluhan praktek tradisional Kristen berdasarkan Alkitab (Mal 3 : 10-12) persembahan seseorang kepada Gereja, *bukan kepada orangnya*. Sedangkan sedekah memberi sumbangan kepada kaum miskin atau orang yang membutuhkan.
- f. Waktu untuk pelayanan
Seorang Kristen tidak menghabiskan waktu senggangnya untuk

kesenangan pribadi saja, melainkan memberikan waktu kita juga dalam pelayanan kristiani: dalam Tubuh Kristus, keluarga atau orang-orang yang bukan Kristen.

- g. Keputusan-keputusan

Dapat menentukan sikap bahwa pelayanannya adalah kehendak Allah, bukan kehendak pribadi atau orang lain.

V. Bertumbuh dalam Mengasihi Allah

Bertumbuh dalam mengasihi Allah adalah sebuah proses yang dijalani sepanjang hidup seorang Kristen. Keterbukaannya kepada karya Roh Kudus sangat menentukan dan mempengaruhinya dalam mengasihi Allah. Karena dengan mengandalkan diri sendiri, kita akan berkecil hati dan frustrasi; sebaliknya bila kita percaya bahwa Roh Kudus yang berkerja, maka kita dapat mengubah hidup kita secara aktif. Mengandalkan Roh Kudus untuk tumbuh dalam mengasihi Allah setiap hari.

Bab II

Mengasihi Sesama

I. Pentingnya Mengasihi Sesama

Tuhan berkeinginan untuk menyembuhkan dan mengubah hubungan kita dengan sesama; agar kuasa penyembuhan-Nya bisa mengisi setiap bagian kehidupan kita.

Rasul Paulus menegaskan hukum kasih lebih penting dari karunia-karunia rohani. Ia menganjurkan kita untuk memperoleh karunia-karunia Roh Kudus dan *menjadikan kasih* sebagai tujuan kita (1 Kor 14:1). Karunia-karunia rohani tidak sempurna akan kuasa Allah jika tidak digunakan dengan cinta.

Cinta kasih menjwai misi Gereja di dunia ini. Yesus memberitahu murid-murid-Nya bahwa semua orang akan bisa mengenali pengikut-pengikut-Nya lewat cinta kasih mereka (Yoh 13:35). Cinta kasih kristiani menyebabkan orang kafir takjub ketika mereka melihat bagaimana orang Kristen saling mengasihi.

II. Arti Saling Mengasihi Sesama

Cinta kasih kristiani adalah persoalan kehendak dan perbuatan, dan bukan emosi. Bukan karena suka, belas kasihan, meskipun emosi yang bersifat

positif itu bukanlah merupakan realitas cinta yang hakiki/pokok. Cinta kasih kristiani adalah suatu perbuatan yang dijiwai oleh Roh Kudus dan yang diungkapkan dalam komitmen pribadi kepada sesama.

Yesus memberi dua perintah: pertama, "Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri". Kita mengasihi diri sendiri dengan menerima pelanggaran-pelanggaran kita dan memperbaikinya. Perintah kedua "...yaitu supaya kamu saling mengasihi; sama seperti Aku telah mengasihi kamu, demikian pula kamu harus saling mengasihi" (Yoh 13: 34). Cinta Yesus tetap sama kepada mereka yang menyalibkan-Nya, murid-murid-Nya, dan kepada kita manusia. Akar cinta kasih Yesus ialah komitmen untuk memperdulikan dan melayani.

Cinta kasih kristiani tidak berasal dari keterikatan emosi, melainkan mengungkapkan penerimaan dan dukungan emosi kita terhadap sesama. Semakin banyak kita mengasihi sesama tanpa mempedulikan perasaan kita, semakin banyak perasaan mendukung cinta kita kepada sesama. Cinta kasih Allah kepada manusia tanpa syarat, maka orang Kristen seharusnya mengasihi sesamanya tanpa mempedulikan mereka Kristen atau bukan.

III. Cara-cara Mengasihi Sesama

Kita bisa mengasihi sesama dengan:

- a. Mengatasi halangan-halangan.
Melalui imajinasi modern seperti: tv, koran, novel, film, dan lain-lain, sehingga kita tidak bisa cepat mengerti dan menerima pengajaran tentang cinta kasih kristiani.
- b. Mengatasi perasaan negatif.
Tidak menyukai orang lain, bukanlah pelanggaran yang serius, karena orang Kristen masih memandang cinta kasih sebagai suatu emosi. Cinta kasih dinilai melalui perbuatan bukan emosi, maka kita harus mempunyai komitmen untuk melayani sesama dengan cinta kasih yang penuh dan kerendahan hati, bukan karena senang dengan setiap orang.
- c. Mengabaikan perasaan cinta.
Kita seperti orang munafik, bertindak dalam kasih tapi tanpa perasaan cinta. Orang Kristen tetap bisa mengasihi sesama walaupun tanpa perasaan cinta kita tidak tetap dan tetap bertindak berdasarkan kebenaran Sabda Allah.
Bila kita mampu bertindak dalam kasih, hasilnya ialah pertumbuhan perasaan cinta yang positif.
- d. Mengasihi banyak orang.
Cinta kasih adalah sebuah komitmen dalam mengasihi banyak orang. Sedangkan perasaan cinta adalah suatu keintiman terhadap orang-orang terdekat kita.

IV. Peranan Roh Kudus dalam Mengasihi Sesama.

Cinta kasih kristiani merupakan buah suatu keputusan. Hanya melalui Roh Kudus yang diam di dalam diri kita, kita mampu mengasihi sesama dan mampu memberikan kepada kita kuasa untuk menjalaninya. *(bersambung)*

(sb)

Menangani Amarah & Hinaan

Pada suatu hari yang cerah, seorang guru muda berjalan melintasi sebuah desa. Walaupun usianya baru menginjak dasawarsa ketiga, namun kepandaian dan kebijaksanaannya terkenal di seluruh penjuru negeri.

Tiba-tiba saja, langkahnya dihentikan oleh seorang pemuda yang bertubuh tinggi besar, berotot wajah merah, tampak marah dan tidak senang. "Hei," katanya kasar. "Anda itu tidak berhak mengajari orang lain!" Kemudian pemuda ini mulai berteriak menantang dan menghina guru muda ini. "Tahu tidak? Anda ini sama saja bodohnya dengan orang lain. Punya kepandaian sedikit saja, sok tahu! Badan begitu kecil nyalimu cukup besar ya. Ayoo, kalau berani kita berkelahi!"

Dengan wajah tenang, sambil tersenyum, sang guru muda malahan balik bertanya: "Teman. Jika kamu memberi hadiah untuk seseorang, tapi seseorang itu tidak mengambalnya, siapakah pemilik hadiah itu?" Si pemuda terkejut, karena tiba-tiba diberi pertanyaan yang aneh. Spontan ia menjawab lantang, "Pertanyaan bodoh! Tentu saja! Hadiah itu tetap menjadi milikku karena akulah yang memberikan hadiah itu".

Guru muda ini tersenyum, lalu berkata, "Kamu benar. Kamu baru saja memberikan marah dan hinaan kepada saya dan saya tidak menerimanya, apalagi merasa terhina sama sekali. Maka kemarahan dan hinaan itu pun kembali kepadamu. Benar kan? Dan kamu menjadi satu-satunya orang yang tidak bahagia. Bukan saya. Karena sesungguhnya, melampiaskan emosi kemarahan adalah sebuah proses menyakiti diri sendiri. Membangkitkan sel-sel negatif di dalam diri".

Pemuda itu terdiam, mencoba mencerna kata demi kata sang guru. Kepala dan hatinya seperti tersiram air dingin, ketika mendapat sebuah kesadaran baru. Sang guru muda melanjutkan, "Jika kamu ingin berhenti menyakiti diri sendiri, singkirkan kemarahan dan ubahlah menjadi cinta kasih. Ketika kamu membenci orang lain, dirimu sendiri tidak bahagia bahkan tersakiti secara alami. Tetapi ketika kamu mencintai orang lain, semua orang menjadi bahagia".

Teman-teman, saat kemarahan sedang menghampiri kita, coba tunda sejenak! Jangan biarkan dia lepas tanpa kendali. Mengumbar kemarahan adalah pantulan ketidakbahagiaan. Mari, kita belajar mengembangkan kebahagiaan setiap saat. Dengan berbahagia, maka tidak akan muncul kemarahan dan kebencian. Tanpa kemarahan dan kebencian, tidak ada proses menyakiti diri sendiri dan sesama. *(Andrie Wongso)*

■ Bulan Kitab Suci Nasional 2013

Kasih Ilahi Memulihkan Luka Kehidupan

Pada Bulan Kitab Suci Nasional 2013 ini, kita mendalami pergumulan hidup seputar kasih dan persaudaraan dengan tema "Kasih Ilahi Memulihkan Luka Kehidupan". Kita belajar dari 4 orang Tokoh Perjanjian Lama, yaitu Yusuf, Hosea, Rut dan Yehezkiel.

Marilah kita mulai kisah persaudaraan ini dari lingkaran yang paling sempit yaitu saudara sekandung (kakak, adik maupun sepupu) kemudian meluas ke pernikahan (pasangan hidup dan orangtua / mertua) dan akhirnya kita belajar melaksanakan tugas kenabian demi kebaikan masyarakat luas yaitu bangsa.

Yusuf : Mengampuni Saudara yang Jahat

Nama Yusuf berasal dari Bahasa Ibrani yang berarti "menambahkan". Ibu Yusuf bernama Rahel adalah perempuan yang mandul sehingga tidak mempunyai anak. Ketika Rahel melahirkan Yusuf, ia berkata: "mudah-mudahan Tuhan menambah seorang anak laki-laki lagi bagiku".

Yusuf adalah anak kedua belas dari Yakub. Ia lahir di masa tua Yakub dan berasal dari Rahel, isteri yang sangat dikasihinya. Itulah sebabnya Yakub sangat mengasihi Yusuf dibandingkan dengan saudara-saudaranya yang lain. Hal ini menimbulkan kecemburuan di antara anak-anak Yakub lainnya. Situasi ini diperburuk dengan tafsir-tafsir mimpi Yusuf yang menggambarkan pada suatu hari seluruh anggota keluarganya akan tunduk kepadanya.

Puncak dari kecemburuan ini adalah dijualnya Yusuf oleh saudara-saudaranya sebagai budak yang kemudian dibawa ke Mesir. Awalnya Yusuf bekerja sebagai budak pejabat tinggi istana Firaun, namun berkat Allah menyertai dia sehingga karirnya semakin bagus sehingga akhirnya menjadi orang kepercayaan Firaun.

Ada suatu masa di mana Israel mengalami kekeringan yang amat panjang. Bahan pangan sangat sedikit sehingga mereka harus keluar Israel untuk mendapatkan makanan. Ketika saudara-saudara Yusuf tiba di Mesir untuk membeli makanan, mereka tidak

mengenalinya Yusuf. Di sini Yusuf mengalami pergolakan batin yang luar biasa antara balas dendam atau mengampuni. Yusuf memperkenalkan dirinya kepada saudara-saudaranya dan memaafkan semua kesalahan mereka. **Yusuf mampu melihat rencana Allah yang lebih besar di balik peristiwa pahit dalam hidupnya.** Akhirnya, Yusuf mengajak seluruh keluarga besarnya tinggal di Mesir dan menikmati hidup yang berkelimpahan berkat kasih Allah.

Beberapa hal penting yang dapat kita ambil dari kisah ini adalah :

- Yusuf dibenci oleh saudara-saudaranya bukan karena kesalahannya. Kita juga sering kali dibenci dan dimusuhi padahal kita tidak bersalah.
- Tindakan Yusuf yang mengampuni saudara-saudaranya merupakan tindakan yang memulihkan relasi keluarga yang sudah terputus. Tidak membalas dendam merupakan tindakan yang sangat terpuji.
- Yusuf melihat rencana Allah yang indah dibalik semua pengalaman pahitnya yaitu kesadaran dan pertobatan saudara-saudaranya dan keselamatan kepada semua orang.

Hosea : Berhadapan Dengan Pasangan Tak Setia

Hosea berasal dari bahasa Ibrani yang artinya "diselamatkan". Hosea adalah nabi yang berkarya sekitar tahun 750 SM - 722 SM. Pada masa itu, Kerajaan Israel sedang mencapai masa kejayaan dan kemakmuran. Di lain pihak, terjadi kemerosotan moral dalam masyarakat. Ibadah mereka tercampur dengan upacara dewa-dewi.

Menurut penduduk asli Israel, yaitu Bangsa Kanaan, Dewa Baal adalah dewa kesuburan. Dewa Baal dilambangkan sebagai laki-laki dan bumi sebagai perempuan. Dewa Baal akan turun ke bumi dan bersetubuh dengan



bumi sehingga turun hujan dan kesuburan tanah. Hal ini kemudian diperankan oleh imam-imam orang Kanaan dan perempuan-perempuan tertentu di tempat-tempat ibadat mereka.

Perbuatan tercela ini membuat Allah murka. Allah menyuruh Hosea untuk menikahi Gomer, seorang perempuan sundal. **Demi ketaatan kepada Allah, Hosea menikahi Gomer dan tidak pernah menceraikannya** walaupun isterinya itu terus berselingkuh. Ketidaksetiaan Gomer menggambarkan Bangsa Israel sedangkan kesetiaan Hosea melambangkan Allah.

Beberapa hal yang dapat kita pelajari dari kisah ini adalah :

- Dalam relasi suami isteri, diperlukan sikap menerima kekurangan pasangan. Mintalah rahmat Allah untuk itu.
- Dengan menikahi perempuan sundal, Hosea diminta untuk mengangkat martabat seorang pendosa menjadi anak Allah. Hal ini berarti dalam hidup suami isteri diperlukan pengorbanan yang besar untuk tetap setia dan saling menghormati.
- Keberanian Hosea untuk mengolah pengalaman pahit dalam hidup perkawinan membawanya kepada pengalaman yang mengagumkan yaitu kasih Allah yang mau menerima kembali umat berdosa.

Ruth : Mengasihi Orangtua yang Tanpa Harapan

Kata Ruth berasal dari Bahasa Ibrani yang artinya “belas kasih”. Ruth adalah wanita dari Moab (tetangga Israel) sehingga tidak terikat aturan yang berlaku di Israel. Ia menikah dengan Mahlon, putera Elimelech dan Naomi, ketika mereka mengungsi ke Moab karena bencana kelaparan di Israel. Singkat cerita, Elimelech meninggal akibat panjangnya bencana kelaparan waktu itu, disusul oleh kedua putera Naomi termasuk Mahlon.

Kematian suami dan semua anaknya menyebabkan Naomi jatuh miskin karena kehilangan semua hak warisan. Posisi janda dalam tradisi Israel sungguh mengenaskan. Sudah dapat dipastikan bahwa Naomi hanya bisa menyambung hidup sebagai pengemis dengan mohon belas kasihan dari orang lain.

Secara lembut dan bijaksana, Naomi menyuruh menantunya pulang ke rumah orangtua mereka agar hidup Naomi tidak menjadi beban mereka. Sebagai orang bukan Israel, Ruth hanya terikat pada hukum Israel untuk merawat mertuanya sepanjang suaminya masih hidup. **Ruth mengambil keputusan yang sangat penting dalam hidupnya saat itu.** Ia bersikeras untuk mendampingi Naomi kemanapun Naomi pergi bahkan rela berpindah keyakinan dengan menyembah Allah Israel seperti mertuanya (Rut 1:16).

Kesetiaan Ruth terhadap mertuanya ini diperhatikan oleh Boas, seorang saudagar kaya sahabat Elimelech, suami Naomi. Ruth akhirnya menikah dengan Boas dan melahirkan putera pertama yang bernama Obed (Obed adalah kakek dari Daud dan dari keturunan Daud lahirlah Yesus).

Beberapa hal penting yang dapat kita petik dari cerita ini adalah :

- a. Bagi Ruth, relasi anak dan orangtua tidak hanya terbatas pada orangtua kandung, tetapi juga mertua.
- b. Naomi adalah contoh mertua yang bijaksana. Ia tidak memaksakan kehendak untuk kepentingan pribadinya tetapi lebih memikirkan kebahagiaan menantunya.
- c. Ruth yang masih muda meninggalkan status kebangsaannya demi merawat dan menemani mertuanya. Hal ini hanya bisa dilakukan oleh orang yang mempunyai belas kasih

yang amat besar.

- d. Tindakan Ruth dalam berbuat kasih membawanya kepada iman akan Allah.
- e. Tindakan berbakti kepada orangtua yang dilakukan oleh Ruth mendapat ganjaran dari Allah dengan berkat yang berlimpah. Ruth memperoleh keluarga yang jauh lebih sejahtera, bahkan menjadi nenek moyang dari Yesus, Sang Juru Selamat.

Yehezkiel : Utusan Allah Demi Bangsa

Yehezkiel berasal dari kata Ibrani yang berarti Allah yang menguatkan. Yehezkiel adalah seorang imam yang menerima panggilan sebagai nabi Allah pada tahun 593 SM saat Israel sudah 5 tahun di pembuangan Babel.

Pada mulanya, Yehezkiel merasa berat untuk menerima tugas dari Allah. Ia diminta untuk menyampaikan firman Tuhan kepada Bangsa Israel yang telah memberontak kepada Tuhan. Akhirnya, dengan terpaksa, Yehezkiel mau menerima tugas ini.

Berbeda dengan nabi-nabi yang lain, Yehezkiel diutus tidak hanyaewartakan apa yang menjadi pesan Allah, tetapi ia harus melakukan atau mendramakan perintah itu terlebih dahulu :

1. Memakan Gulungan Kitab

Atas permintaan Allah, Yehezkiel betul-betul memakan gulungan kitab suci yang berisi Firman Allah. Rasanya manis dalam mulut Yehezkiel. Yang bisa kita contoh : kekuatan nabi yaitu Firman Allah itu sendiri. Kata “manis” di sini berarti dia begitu mencintai Kitab Suci.

2. Menjadi Bisu

Tuhan membuat lidah Yehezkiel melekat pada langit-langit sehingga ia tidak bisa berbicara. Roh Tuhan mengurung dia dalam rumahnya, dia diikat dengan tali dan dibelenggu. Hal itu terjadi sebelum Yehezkielewartakan Firman Allah. Yang bisa kita contoh: Yehezkiel diminta hening untuk merenungkan Firman Tuhan. Apa yang disampaikan Yehezkiel adalah hasil pergulatan dan pengolahan dirinya.

3. Makan minum yang Dibatasi

Allah memerintahkan Yehezkiel untuk makan makanan yang diukur dengan cara mengolah yang tidak menyenangkan. Minumanpun ditakar sangat sedikit. Makan dan

minum harus dilakukan dengan gemetar dan penuh kecemasan. Yang bisa kita contoh : Yehezkiel diminta siap menderita dengan menahan lapar dan haus. Jadi, berpuasa adalah suatu kewajiban bagi umat Kristiani.

4. Mencukur Rambut Kepala dan Janggutnya

Rambut dan janggut adalah lambang kehormatan dan kebijaksanaan orang Israel waktu itu. Pencukuran kedua hal ini melambangkan orang Israel yang dibuang ke Babel kehilangan martabat dan kehormatan mereka. Yang bisa kita contoh : dalamewartakan Sabda, kita harus meninggalkan harga diri, nama baik dan kehormatan supaya Allah berada di atas segalanya.

5. Mengambil Istri yang Dicintai

Allah berfirman kepada Yehezkiel, “Aku akan mengambil dia yang sangat kau cintai seperti kena tulah, tetapi janganlah meratap ataupun menangis dan janganlah mengeluarkan air mata”. Ini mungkin perintah Tuhan yang paling berat bagi Yehezkiel. Yang bisa kita contoh: sang nabi diajak untuk mengosongkan diri, lepas dari segala kemelakatan.

Beberapa hal yang dapat kita ambil hikmahnya dari kisah di atas adalah:

- a. Tugas yang diminta kepada kita untuk dilakukan terkadang sangat berat, namun Tuhanlah yang memberikan kekuatan agar kita dapat menjalaninya dengan penuh ketaatan dan kesetiaan.
- b. Nabi Yehezkiel menjalankan semua tugas yang diminta Tuhan dengan setia, mulai dari yang sederhana sampai yang paling sulit.
- c. Pewartaan yang disampaikan kepada umat menjadi begitu hidup dan berwibawa karena Yehezkiel mengalami terlebih dahulu apa yang hendak ia wartakan.

Semoga setelah memahami pergulatan keempat tokoh di atas, kita memperoleh kekuatan untuk berubah menjadi manusia yang lebih tangguh dan tahan akan penderitaan. Ingatlah bahwa Tuhan Yesus selalu berada di samping kita dan terus menolong apabila diperlukan. Cintailah Dia dengan mencintai Firman-Nya. (yhe)

Profil Ketua HUT Paroki Santo Lukas ke-24 Hilarius Tommy Hidayat

Minggu 18 Agustus 2013, siang hari yang panas dengan hiruk pikuk dan eforia umat Gereja Santo Lukas usai Misa Syukur bersama Uskup Agung Jakarta (Mgr. Ignatius Suharyo PR), sekaligus pelantikan Pengurus Dewan Paroki Pleno yang baru, nampak umat sedang bersantap nasi kuning, bakso, nasi bakar dan es lilin di area depan lonceng gereja. Dalam suasana itulah, Tim Warta menemui Hilarius Tommy Hidayat, Ketua Panitia Hari Ulang Tahun (HUT) Paroki Santo Lukas ke-24.

Sejenak kami mencari tempat yang agak nyaman untuk berbincang. Bangku paling belakang di ruang utama gereja akhirnya menjadi tempat perbincangan kami siang itu. Ruang Gereja sudah lengang, hanya tinggal beberapa orang saja yang sedang membereskan altar dan masih ada satu atau dua orang yang nampak terlihat berfoto di sana.

Mantan Ketua Lingkungan Santo Pius dalam 2 periode kepengurusan yang lalu ini mulai bertutur, "Setelah dinilai sukses menjadi Ketua Panitia Natal 2012 di Wilayah Santo Antonius Padua, maka teman-teman sepakat mendukung saya menjadi Ketua Panitia HUT Paroki Santo Lukas ke-24". Itulah cerita di balik layar mengapa dirinya bisa terpilih menjadi Ketua Panitia HUT Paroki tahun ini.

Pria kelahiran Jakarta, 11 November 1953 ini bercerita, bahwa konsep kegiatan HUT ke-24 Paroki Santo Lukas akhirnya disetujui oleh Dewan Paroki setelah ia merevisi proposal kegiatan HUT sebanyak tiga kali. Revisi itu terkait dengan anggaran dana dan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan. Awalnya, wiraswastawan di bidang elektrikal yang membuka usahanya di Lindeteves Trade Centre daerah Jakarta Barat ini, membuat proposal berkonsep *go green*, yaitu dengan kegiatan pembersihan taman dan merapikan halaman parkir gereja serta penanaman pohon di area tersebut. Karena anggaran yang diperlukan cukup besar, maka proposal tersebut terpaksa ditolak dan harus direvisi. Begitu juga dengan proposal kedua, dan baru disetujui setelah proposal ketiga diajukan dengan acara kegiatan Jalan Sehat 5K dan makan bersama setelah Misa Syukur HUT Paroki.

Kecintaannya pada tanaman menyebabkan suami dari Lindawati Gunawan ini terpilih menjadi Ketua Sub Seksi Lingkungan Hidup di Seksi Pelayanan, Dewan Paroki Pleno Santo Lukas untuk masa bakti 2013 - 2016. Bapak yang mempunyai hobi olahraga tenis dan makan, hijrah ke Sunter sejak tahun 2006. Sebelumnya ia merupakan umat Paroki Santo Gabriel, Pulo Gebang. Beliau aktif dalam pelayanan gereja dan pernah juga menjabat sebagai Ketua Lingkungan selama 2 periode. Banyak suka-duka menjadi pengurus, yaitu bisa berbagi dan memiliki kebahagiaan tersendiri. Namun bisa juga "KKN" yang berarti *Kurang-Kurang Nombok* hehehe....

Mendapat kesempatan menjadi Ketua Panitia HUT Paroki Santo Lukas ke-24, putra dari (Alm) Oen Tjoan Tek dan (Almh) Lim Lun Nio ini merasa senang, karena ia bisa mendapatkan banyak teman dan saling kenal antar umat. Namun terselip juga duka ketika ia mendapati teman-teman yang bekerja setengah-setengah sehingga mau tidak mau dirinya harus turut menanganinya pula.

Segala persiapan untuk rangkaian kegiatan HUT Paroki Santo Lukas dilakukan secara bersama-sama oleh Tommy dan rekan-rekan wilayahnya dalam waktu 2 bulan saja. Hasilnya bisa kita lihat dan rasakan saat perayaan HUT Paroki yang lalu. Momentum itu meninggalkan kesan mendalam untuk ayah dari 3 orang anak ini, ia berujar: "Umat nampak antusias dan ada semangat kebersamaan".
(fr & sh)



Hilarius Tommy Hidayat

(dok. sh)

"Setelah dinilai sukses menjadi Ketua Panitia Natal 2012 di Wilayah Santo Antonius Padua, maka teman-teman sepakat mendukung saya menjadi Ketua Panitia HUT Paroki Santo Lukas ke-24".

■ Lingkungan Santo Leo Agung ke Panti Werda Bina Bhakti

Buat Kakek Dan Nenek Tercinta

Setiap orang pasti menjadi tua. Namun tidak semua kakek dan nenek dapat menghabiskan masa senja itu bersama keluarganya karena satu dan lain hal. Sebagian kakek dan nenek tinggal di panti werda sampai tiba waktu untuk berpulang kepada Sang Khalik.



Dengan tujuan untuk berbagi kasih kepada para senior ini maka Lingkungan Santo Leo Agung mengunjungi Panti Werda Bina Bhakti di Kampung Curug Rt. 02/01, Desa Babakan, Serpong. Sebanyak 52 orang peserta, termasuk Suster Luciana Yutimah OSU, berangkat dari Sunter pada hari Minggu, 14 Juli 2013 sekitar pukul 7.30 pagi dengan mengendarai sebuah bis.

Perjalanan cukup lancar sehingga rombongan tiba di panti sekitar pukul 9.00 pagi. Kunjungan kasih ini dimulai dengan melakukan jalan salib yang memang ada di area panti. Berhubung medan jalan salib yang naik dan turun tangga maka sebagian peserta yang kakinya sakit tidak turut serta. Mereka ini diajak oleh pemimpin panti untuk melihat-lihat suasana dan fasilitas panti.

Saat ini, Panti Werda Bina Bhakti mengurus 75 orang kakek dan nenek. Saat acara berlangsung, hanya separuh kakek dan nenek yang dapat turut serta karena yang lainnya tidak dapat meninggalkan tempat tidur. Setelah sambutan dari Pemimpin Panti dan Ketua Lingkungan Santo Leo Agung, acara dimulai dengan lantunan beberapa buah lagu oleh anak-anak Lingkungan Santo Leo Agung. Tak mau kalah, seorang kakek pun minta *mic* dan mulai melantunkan suara emasnya. Tampaknya kakek ini memang ahli maka

ketika lagu kedua dikumandangkan, seorang kakek lain mulai berdiri dan maju ke depan untuk menari. Hal ini disambut antusias oleh para umat Santo Leo Agung dan mulailah acara berubah menjadi tarian bersama.

Puncak acara ditandai dengan adanya drama yang dibawakan oleh anak-anak Lingkungan Santo Leo Agung. Drama ini mengisahkan seorang kakek yang begitu dicintai oleh kedua orang cucunya sehingga segala hal dilakukan oleh para cucu itu untuk menghibur dan membuat sang kakek tetap sehat. Drama yang disutradai oleh Ibu Meiri mendatangkan decak kagum oleh para penonton.

Acara dilanjutkan dengan bernyanyi bersama dan pembagian *snack* untuk semua kakek dan nenek yang berada di panti. Kunjungan ini ditutup dengan

pemberian tanda kasih baik berupa uang maupun barang-barang kebutuhan panti seperti bumbu dapur, kornet, maling, abon, *chicken naget* dan alat-alat kebersihan.

Semua orang tampak bahagia. Memang kebahagiaan itu tidak pernah habis manakala diberi. Kebahagiaan laksana sebuah lembing, yang pasti kembali ketika kita berbagi.

Berapa banyak orang yang sanggup menyuapkan ibunya yang sudah tua? Berapa banyak orang yang sanggup mengelap muntah bapaknya yang sudah renta? Hanya mereka yang ingat akan cintakasih dari orangtuanya yang sanggup melakukan semuanya itu. Dan hal itu akan diperhitungkan oleh Bapa kita di surga.

(yhe - dok. MaE)



■ Serah Terima Jabatan Poliklinik Paroki Santo Lukas

SEKSI PELAYANAN KESEHATAN



(Dok. Subianto)

Poliklinik Paroki Santo Lukas Sunter berdiri pada bulan Agustus 2004 atas prakarsa dari Seksi APP yang saat itu diketuai oleh Bapak J. Suhardi bersama dengan dr. Andreas Sanusi Kurniawan sebagai dokternya dengan nama "Balai Pelayanan Kesehatan Santo Lukas".

Pada Misa syukur HUT Paroki yang ke-15 yang dipimpin oleh Pastor Antonius Saragih OFMConv, secara simbolis diserahkan papan nama Balai Pelayanan Kesehatan Santo Lukas sebagai tanda dibukanya Poliklinik. Poliklinik tersebut dibuat untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat disekitar Gereja dan saat itu hanya dilayani oleh seorang dokter (dr. Andreas Sanusi) yang dibantu oleh satu orang tenaga perawat dan dua orang tenaga administrasi yang jam kerjanya mulai pukul 8.00 WIB dan sering berakhir pada pukul 16.00 WIB.

Satu tahun kemudian dibuka lagi pelayanan untuk Poli Gigi dengan modal yang diambil dari bantuan APP untuk membeli Dental Unit (Kursi/bed untuk memeriksa pasien) dengan dilayani oleh satu orang dokter gigi yaitu drg. Lucia. Mengingat keterbatasan tenaga, maka poliklinik gigi setiap minggunya hanya melayani 15 orang pasien. Selang beberapa waktu lagi (kurang lebih satu tahun) diadakan pertemuan dengan para dokter di Paroki dengan mengundang cukup banyak dokter namun yang hadir hanya tiga orang dokter umum dan tiga dokter gigi. Dari



pertemuan itu ada beberapa orang dokter yang bersedia membantu di poliklinik paroki Santo Lukas ini, namun untuk tenaga perawat dan pembantu tidak pernah ada penggantinya sampai saat ini.

Setelah berjalan selama tiga tahun barulah dibentuk satu seksi yaitu Seksi Pelayanan Kesehatan, yang pada awalnya berada di dalam kelompok SPSE, namun pada akhirnya berdiri sendiri menjadi "Seksi Pelayanan Kesehatan". Sekarang ini seksi tersebut sudah berusia enam tahun atau sudah dua kali periode kepengurusannya, sehingga kepengurusan lama akan digantikan dengan kepengurusan baru yang pelantikannya diadakan pada

tanggal 18 Agustus 2013 yang lalu. Serah terima kepengurusan dilaksanakan pada hari Sabtu 24 Agustus 2013, bertempat di gedung Pastoran Pondok Paroki. Hadir pada acara serah terima tersebut, Pastor Yakub Janami Barus OFMConv sebagai Pastor Kepala Paroki serta Pastor Robert dan Pastor Gonzales, juga beberapa orang dokter serta para tenaga pembantu di Poliklinik. Namun sampai dengan ditulisnya berita ini, belum ada pengganti Ketua Seksi Pelayanan Kesehatan yang baru. Bahkan dalam pertemuan serah terima tersebut seolah-olah masih dirahasiakan siapa pengganti Ketua Seksi yang baru itu. Acara serah terima jabatan secara simbolis ditandai dengan penyerahan kunci poliklinik yang diberikan langsung kepada Pastor Kepala Paroki sebagai Moderator Bidang Pelayanan.

Pada saat serah terima jabatan tersebut, dilakukan pula pemberkatan Dental Unit (bed untuk periksa pasien gigi). Pemberkatan dipimpin oleh Pastor Yakub Janami Barus OFMConv dan disaksikan oleh semua dokter gigi yang bertugas di poliklinik Santo Lukas. Perlu diketahui, Dental Unit tersebut adalah sumbangan

warga yang masih sangat baik kondisinya, untuk itu kami atas nama Poliklinik Santo Lukas mengucapkan terimakasih yang tak terhingga atas bantuan dan sumbangan tersebut. Semoga amal baik Bapak/ibu mendapat berkat dari Tuhan Yang Maha Pengasih.

Akhir kata, kepada seluruh umat paroki Santo Lukas, masyarakat sekitar Gereja, Dokter, Suster dan rekan sekerja yang pernah bekerjasama dengan saya dalam pelayanan di Poliklinik, bilamana ada kekilafan dan kesalahan, baik itu disengaja atau tidak disengaja pada waktu menjalankan tugas bersama dalam pelayanan di poli, saya mohon maaf yang sebesar-besarnya. Semoga Tuhan senantiasa memberkati semua para rekan yang akan terus menjalankan tugas pelayanan di poliklinik. Tuhan memberkati. Berkah dalam.

*St. B. Subiyanto
(Ketua Seksi Pelayanan Kesehatan
periode 2010-2013)*

Apa Fungsi Organ Tubuh Kita?

Kita lahir dengan dua mata di depan wajah kita, karena kita tidak boleh selalu melihat ke belakang. Tapi pandanglah semua itu ke depan, pandanglah masa depan kita.

Kita dilahirkan dengan 2 buah telinga di kanan dan di kiri, supaya kita bisa mendengarkan semuanya dari dua buah sisi. Untuk bisa mengumpulkan pujian dan kritik dan menyeleksi mana yang benar dan mana yang salah.

Kita lahir dengan otak di dalam tengkorak kepala kita. Sehingga tidak peduli semiskin apapun kita, kita tetap kaya. Karena tidak akan ada satu orang pun yang bisa mencuri otak kita, pikiran kita dan ide kita. Dan apa yang anda pikirkan dalam otak anda jauh lebih berharga daripada emas dan perhiasan.

Kita lahir dengan 2 mata dan 2 telinga, tapi kita hanya diberi 1 buah mulut. Karena mulut adalah senjata yang sangat tajam, mulut bisa menyakiti, bisa membunuh, bisa mengoda, dan banyak hal lainnya yang tidak menyenangkan. Sehingga ingatlah bicara sesedikit mungkin tapi lihat dan dengarlah sebanyak-banyaknya. Kita lahir hanya dengan 1 hati jauh didalam tulang iga kita.

Mengingatkan kita pada penghargaan dan pemberian cinta, diharapkan berasal dari hati kita yang paling dalam. Belajar untuk mencintai dan menikmati betapa kita dicintai tapi jangan pernah mengharap orang lain untuk mencintai kita seperti kita mencintai dia. Berilah cinta tanpa meminta balasan dan kita akan menemukan cinta yang jauh lebih indah.



*Untuk Pemasangan Iklan
di Majalah WARTA, hubungi :*

YOS HARTONO EFFENDI



0878 - 7887 0207

Email :
yos.effendi@gmail.com



SANTA MARIA Yayasan Pendidikan Katolik

Menyelenggarakan Les Privat, Guru datang ke rumah / kantor.
Dalam rangka membantu Siswa / Siswi yang kesulitan Belajar,
termasuk PR Sekolah dan pelajaran lainnya.

**Guru dari Santa Maria datang memecahkan
masalah bersama Siswa.**

Disesuaikan dengan kurikulum Baru, KBK / BSNP
Mulai dari tingkat :

TK/SD/SMP/SMA/SMK/MAHASISWA/UMUM

Program yang diajarkan :

**MATEMATIKA
FISIKA
KIMIA
KOMPUTER
AKUNTANSI
BAHASA INGGRIS
BAHASA MANDARIN**

Hubungi :

Jl. Salemba Tengah I C 157, Jakarta
☎ (021) 3190 0432, 314 5290, 3200 0053, 3340 0040
Yohanes, S.E. ☎ 0812 13 300 400



Warta Kuliner



Tumpeng

Dalam santap bersama saat ulang tahun Gereja Santo Lukas ke-24 yang lalu, panitia menyajikan tumpeng untuk dinikmati bersama oleh umat. Mengapa Tumpeng? Apakah makna tumpeng? Mungkin belum semua orang tahu. Mari kita cari tahu bersama ...

Nasi tumpeng atau yang banyak dikenal sebagai "tumpeng" merupakan salah satu warisan kebudayaan yang sampai saat ini masih dipercaya untuk dihadirkan dalam perayaan.

Tumpeng sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat Indonesia, khususnya ketika memperingati *moment* dan peristiwa penting.

Kerucut itu penting

Nasi yang berbentuk kerucut ini biasanya ditata dalam wadah 'Tampah' beralas daun yang dihias cantik dengan menggunakan daun pisang. Alas Tumpeng juga dapat menggunakan styrofoam yang dialasi dengan daun dan kacang panjang sebagai pagarnya.

Tumpeng adalah tumpukan nasi yang berbentuk kerucut, menjulang ke atas. Bentuk ini menyimpan makna harapan agar kehidupan kita pun semakin "naik" dan "tinggi". Karena itulah bentuk kerucut tetap harus dipertahankan dan tidak diubah dalam bentuk lain, sekalipun mungkin menjadi indah dipandang dalam bentuk baru seperti bentuk "stupa" atasnya pun tetap dibuat mengerucut.

Tumpeng juga merupakan simbol ekosistem kehidupan dan kerucut nasi yang menjulang tinggi juga melambangkan keagungan Tuhan Yang Maha Pencipta alam beserta isinya. Sedang aneka lauk-pauk dan sayuran merupakan simbol dari isi alam ini.

Warna Nasi

Dahulunya Tumpeng selalu hadir dalam warna putih, tetapi dengan perkembangan zaman mulai di modifikasi dengan berbagai warna, seperti kuning, merah, orange, dan lain-lain. Sebaiknya pewarnaan nasi dengan pewarnaan alami misalnya kuning dari kunyit, hijau dari kombinasi daun pandan dan daun suji, jingga dari wortel, merah dari bit, angkak atau beras merah, dan lain-lain. Pewarnaan Tumpeng ini sebenarnya sedikit menghilangkan makna sakral yang ada di dalam Tumpeng, tapi sekarang ini Tumpeng hanya hadir menjadi pelengkap acara saja. Jadi tidak memperhatikan makna atau filosofi daripada Tumpeng itu sendiri.

Tumpeng sekarang sudah dimodifikasi dengan berbagai warna dan rasa seperti Tumpeng nasi uduk, Tumpeng nasi goreng dan lain sebagainya. Bila Tumpeng itu untuk acara yang bersifat sakral seperti pindah rumah, kelahiran, kematian, sarankan untuk Tumpeng dengan nasi putih. Karena bila menggunakan warna lain seperti nasi kuning, filosofi dari Tumpeng sudah tidak ada lagi.

Laut, Darat, Alam Semesta

Tumpeng beserta lauk-pauknya merupakan satu kesatuan yang mempunyai arti yang sangat mendalam. Lauk-pauk di dalam tumpeng biasanya mewakili semua yang ada di alam ini. Tidak hanya nasi tumpeng yang mempunyai makna, tetapi lauk-pauk yang menyertainya pun mengandung makna yang kuat. Untuk lauk-pauk

sebenarnya sudah ada ketentuan, paling tidak harus mewakili laut, darat dan sayur-mayur.

Ayam dan Daging Sapi biasanya merupakan perwakilan hewan darat. Biasanya dalam tumpeng kuning, ayamnya dibuat ayam goreng kuning. Sementara dalam Tumpeng putih, dibuat ayam ingkung (ayam utuh yang dibakar). Kini ayam bisa dibuat lebih bervariasi. Misalnya, ayam gorengnya bisa diganti ayam isi, rolade ayam, atau rendang ayam. Bisa juga hanya hati ayamnya yang diambil lantas dibuat sambal goreng hati.

Kadang hewan darat tidak diambil dari ayam, tetapi sapi. Misalnya dibuat sambal goreng kreni. Ikan sudah bisa dipastikan mewakili hewan air. Sebetulnya yang harus menyertai tumpeng adalah ikan lele. Karena hewan ini melambangkan kerendahan hati sesuai dengan kebiasaan hidup ikan lele yang selalu berenang di dasar sungai. Kebiasaan hidup lele juga diharapkan akan diterapkan dalam kehidupan karier kita, yakni agar tidak sungkan meniti karier dari bawah. Ikan lele seringkali diganti orang dengan jenis ikan lainnya. Misalnya, bandeng. Melalui hidangan ini orang berharap rezekinya selalu bertambah seperti duri ikan bandeng yang jumlahnya tak terbatas itu. Kadang hewan air hanya diwakili oleh ikan teri dalam bentuk rempeyek atau ikan petek yang digoreng dalam balutan tepung. Keduanya melambangkan kerukunan. Ingatlah jenis ikan ini yang hidupnya selalu bergerombol.



Warta Kuliner



Telur biasanya dibuat dadar atau pindang. Sebetulnya telur dalam tumpeng harus hadir utuh bersama kulitnya karena kulit telur, putih telur, dan kuning telur melambangkan tindakan yang harus kita lakukan dalam kehidupan yakni menyusun rencana dengan baik, bekerja sesuai rencana, dan mengevaluasi hasilnya demi kesempurnaan. Namun demi kepraktisan, walaupun telur hadir utuh (bukan di dadar), selalu sudah terkupas dan dipotong dua.

Urap sayuran mewakili tumbuhan darat. Jenis sayurinya tidak dipilih begitu saja karena tiap sayur juga mengandung lambang tertentu. Sayuran yang harus ada adalah:

Kangkung

Sayur ini bisa tumbuh di air dan di darat. Begitu juga yang diharapkan pada manusia yang harus sanggup hidup di mana saja dan dalam kondisi apa pun.

Bayam

Sayur ini melambangkan kehidupan yang ayam tenterem (aman dan damai).

Taoge

Di dalam sayur kecil ini terkandung makna kreativitas tinggi. Hanya seseorang yang kreativitasnya tinggi, bisa berhasil dalam hidupnya.

Kacang Panjang

Kacang panjang harus hadir utuh, tanpa dipotong. Maksudnya agar manusia pun selalu berpikir panjang sebelum bertindak, selain sebagai perlambang umur panjang. Kacang panjang utuh umumnya tidak dibuat hidangan, tetapi hadir sebagai hiasan yang mengelilingi tumpeng atau ditempelkan pada badan kerucut.

Lauk Lain

Karena tumpeng yang bermakna tadi biasanya juga untuk disuguhkan, maka lauk-lauk di atas masih dilengkapi dengan hidangan lain. Misalnya, perkedel, tahu dan tempe bacem, dan keringan (seperti kering tempe, kering kentang, atau kering dendeng). Urapan pun dibuat lebih komplis. Tentu saja

penambahan ini sah-sah saja, yang penting makna dari Tumpeng di atas sudah dipenuhi.

Tetapi sekarang tidak semua lauk-pauk lengkap hadir, walaupun lengkap hanya bahan utamanya saja yang ada, masakannya sudah disesuaikan dengan selera si penyelenggara acara. Meskipun begitu, ada baiknya setiap kali menyediakan Tumpeng, Anda tidak menghilangkan bahan-bahan bermakna. Bukankah Tumpeng hadir bukan sekadar suguhan masakan?

Informasi tambahan:

Jenis Tumpeng

Tumpeng Robyong

Tumpeng ini biasanya untuk upacara siraman pada perkawinan adat Jawa. Tumpeng ini diletakkan dalam bakul dengan aneka sayuran. Bagian puncak diberi telur ayam, bawang merah, terasi, dan cabai. Di dalam bakul, selain nasi terdapat juga urap, gereh petek, dan telur ayam rebus.

Tumpeng Nujuh Bulan

Tumpeng ini untuk syukuran kehamilan di usia tujuh bulan. Diatas tampah yang dialasi dengan daun, Tumpeng nasi putih di letakkan di tengah dan dikelilingi oleh enam Tumpeng kecil-kecil. Selain nasi telur rebus, sayuran dan lauk yang lain menyertai.

Tumpeng Pungkur

Tumpeng ini ada dalam upacara kematian pria atau wanita lajang/belum menikah, saat jenazah akan diberangkatkan. Isinya hanya nasi putih yang dihias sayuran di sekeliling tubuh tumpeng. Tumpeng kemudian dipotong vertikal dan diletakkan saling membelakangi.

Tumpeng Putih

Tumpeng putih biasanya untuk acara sakral karena warna putih melambangkan kesucian, tapi juga tidak berbeda jauh dengan tumpeng kuning sebab sebetulnya tumpeng kuning merupakan modifikasi dari tumpeng putih. Hanya, biasanya tumpeng putih tidak memakai ayam goreng, tetapi

ayam ingkung yang kadang disertai bumbu areh. Tumpeng putih juga memakai tahu dan tempe bacem, dan *gereh petek*.

Tumpeng Nasi Kuning

Isinya tak beda jauh dengan ketentuan Tumpeng pada umumnya, tetapi biasanya ditambahkan perkedel, kering-keringan, abon, irisan ketimun, dan dadar rawis. Warna kuning mengandung arti kekayaan dan moral yang luhur, oleh karenanya Tumpeng ini biasa digunakan untuk acara kebahagiaan seperti kelahiran, ulang tahun, khitanan, pertunangan, perkawinan, syukuran dan upacara tolak bala.

Tumpeng Nasi Uduk

Ini adalah tumpeng nasi gurih yang disertai ayam ingkung bumbu areh, lalapan, rambak goreng, dan gorengan kedele hitam.

Tumpeng Seremonial/Tumpeng Modifikasi

Tumpeng ini bisa dibilang 'Tumpeng suka-suka', karena untuk Tumpeng yang ini tidak memperhatikan arti filosofi yang terkandung dalam Tumpeng. Biasanya Tumpeng ini menggunakan Nasi kuning, Nasi goreng dan nasi warna yang lain, untuk lauk-pauknya menurut selera kita sendiri.

Tips

- Untuk memudahkan dalam membentuk nasi tumpeng, sebaiknya campur nasi dan ketan. Campuran ini menjadikan nasi lebih mudah dibentuk dan memiliki daya lekat yang lebih baik serta tahan lama.
- Membeli Kacang panjang sebaiknya satu hari sebelum hari akan menata Tumpeng, agar kacang panjang agak lemas/layu supaya tidak mudah patah.
- Daun Pisang untuk alas dan hiasan baiknya menggunakan daun pisang batu, karena tidak mudah sobek.

(fr)

Diambil dari berbagai sumber



Anda bertanya, Dokter menjawab

Asuhan : dr. Susanto

Rubrik ini disediakan untuk pembaca bertanya seputar masalah kesehatan. Pertanyaan dapat Anda kirimkan melalui surat ke Sekretariat Paroki atau melalui email ke Wartalukas@gmail.com atau dapat juga melalui SMS ke nomor telepon 0812 - 8010 8476, 0816 - 1898 347 dengan disertai nama jelas, Lingkungan dan Wilayah.

Dokter yang baik, saya hendak bertanya mengapa perut saya buncit di usia saya yang menginjak 40 tahun, apakah itu efek dari minum kopi 3x sehari?

(Hartono, Wilayah Santa Emerensia)

Pak Hartono yang baik,

Yang pasti perut buncit bukan disebabkan oleh minum kopi. Secara umum, tubuh kita dalam bergerak akan memerlukan energi yang diperoleh dari makanan, kebutuhan energi tersebut tergantung dari besarnya aktifitas fisik yang dilakukan seseorang. Bila asupan kalori (makanan) berlebihan, maka secara alami akan disimpan ke dalam cadangan tubuh kita berupa lemak yang tersebar diseluruh tubuh, dan terutama lemak akan tertimbun di sekitar alat



gerak. Namun bila sangat berlebihan akan disimpan juga dalam bentuk lemak perut. Pada orang di atas usia 40 tahun, biasanya aktifitas fisik sudah tidak banyak sehingga kebutuhan kalori akan berkurang, ditambah dengan metabolisme tubuh sudah menurun sehingga cadangan lemak akan mudah terbentuk. Namun hal ini dapat dihindari dengan mengatur asupan kalori dan berolahraga teratur.

Apa yang dimaksud dengan Orthorexia? Apakah itu merupakan efek samping dari makan terlalu sehat?

(Yulia, Lingkungan Santa Goretti)

Ibu Yulia yang baik,

Orthorexia adalah obsesi yang berlebihan untuk makan sehat, hal ini termasuk gangguan kejiwaan, kecemasan. Definisi obsesi saja sudah merupakan gangguan yang tidak normal; obsesi adalah gangguan jiwa berupa pikiran yang selalu menggoda seseorang dan sangat sukar dihilangkan.

Yang membedakan dengan orang normal adalah pada orang orthorexia



akan mempunyai keawatiran berlebihan terhadap kandungan dari makanan yang akan dimakan dan penolakannya terhadap hal tersebut hanya didasari dari pendapatnya sendiri yang terkadang sulit di jelaskan secara ilmiah. Karena terlalu khawatir, terkadang penderita memilih lebih baik kelaparan daripada mengonsumsi makanan yang menurutnya tidak tepat. Penanganan pasien tersebut cukup sulit dan perlu waktu yang lama, karena harus melakukan terapi perilaku.

Orthorexia bukan merupakan efek samping dari makan terlalu sehat, karena pada pasien ini ada gangguan kejiwaan, mereka akan cemas bila menghadapi makanan yang menurutnya tidak sehat.

DONATUR WARTA

1. Lingkungan Santa Agnes	Rp. 150.000,-
TOTAL	Rp. 150.000,-

Redaksi Warta mengucapkan **terimakasih** kepada para Donatur yang telah memberikan dana sukarela. Bagi Donatur yang ingin memberikan Donasi/Sumbangan sukarela dapat menghubungi :

Sekretariat Paroki (dengan Ibu Yuni)

☎ (021) 640 1373, 652 3218

Bendahara Majalah Warta (dengan Sdri. Santi Herawati)

☎ (021) 3361 8649 ; Ponsel : 0816 - 189 8347

Atau dapat ditransfer melalui Rekening BCA KCU Sunter Mal A/C No. 4281 829 259
a.n. Petrus Zonggar atau Santi Herawati

Santo Nikolas Dari Flue Sang Pengaku Iman

Nikolas berasal dari Swiss. Ia lahir di Kanton Obwalden pada tahun 1417 dari sebuah keluarga Katolik yang saleh. Masa kecilnya berlangsung dalam situasi perang berkepanjangan. Ketika berumur 15 tahun, ia sudah mampu memainkan pedangnya seperti seorang prajurit perang. Empat tahun kemudian ketika berusia 19 tahun, ia pun turut dalam pertempuran untuk membela Swiss, tanah airnya. Ibunya heran bahwa anaknya yang saleh itu memiliki jiwa patriotik yang besar. Ia mengharapkan agar Nikolas menjadi seorang imam, bukan seorang prajurit perang. Harapan ini pupus ketika Nikolas menikah dengan Doretea Weiss.

Karena keberaniannya dan kelincahannya dalam berperang, Nikolas dipilih sebagai komandan pasukan tempur. Selesai perang, ia dipilih menjadi anggota Dewan Kotapraja, anggota Pengadilan Kota dan akhirnya menjadi wakil rakyat di Kanton Unterwalden. Kepribadiannya yang menarik dan saleh itu membuat rakyat senang padanya dan memilih dia untuk memangku jabatan-jabatan itu.

Tetapi Tuhan rupanya mempunyai rencana khusus atas diri Nikolas. Pada usia ke-50 tahun, Nikolas sekonyong-konyong meninggalkan segala-galanya untuk menjalani hidup menyendiri sebagai seorang pertapa. Suatu kekuatan ajaib yang tak kuasa diatasinya menggerakkan dia untuk menjalani cara hidup itu. Mula-mula ia menjadi seorang peziarah. Kemudian ia menetap di sebuah gubuk yang tersembunyi di sebuah jurang di pegunungan Swiss. Di tempat yang sunyi itu, ia menjalani hidup doa dan tapa yang mendalam selama 20 tahun. Maksudnya ialah ingin membina suatu pergaulan yang mendalam dan erat mesra dengan Allah.

Tuhan menganugerahkan kepadanya anugerah-anugerah yang luar biasa. Ia mengalami banyak penglihatan dan ketenangan batin yang penuh kebahagiaan dan penghiburan rohani. Mujizat besar yang dialaminya ialah bahwa selama bertahun-tahun lamanya, ia mampu hidup dalam puasa mutlak tanpa makan suatu apapun kecuali komuni suci.

Doa dan renungan-renungan suci adalah pekerjaannya sehari-hari. Menyaksikan kesucian Bruder Klaus, demikian ia disebut orang, banyak orang datang kepadanya untuk meminta bimbingan rohani. Kepada orang-orang itu ia menasehatkan agar mereka selalu sabar dan suka akan perdamaian.

Pada tahun 1461 Federasi Swiss terancam perpecahan karena perselisihan antara negeri-negeri itu. Banyak orang berbondong-bondong pergi kepada Bruder Klaus untuk meminta pandangannya tentang masalah itu. Pemerintah pun mengutus beberapa orang kepada Bruder Klaus. Kepada mereka Bruder Klaus berpesan: "Jagalah kesatuan negara dan usahakanlah perdamaian". Nasehat ini berhasil membawa kembali Federasi Swiss ke dalam persatuan dan perdamaian. Ketika meninggal dunia pada 21 Maret 1487, Nikolas dikelilingi oleh isteri dan anak-anaknya. Beliau juga dihormati sebagai Rasul Perdamaian.

Beatifikasi Nikolas terjadi pada tahun 1669 dan proses Kanonisasi pada tahun 1947 oleh Paus Pius XII. Pestaanya dirayakan oleh Gereja Katolik Roma setiap tanggal 21 Maret, kecuali di negara Swiss dan Jerman pestaanya dirayakan setiap tanggal 25 September.

Doa pribadi singkat dari Santo Nikolas dari Flue yang terdapat dalam Katekismus Gereja Katolik adalah sebagai berikut:



Tuhanku dan Allahku, ambillah dariku segala sesuatu yang menjauhkanku dari-Mu.

Tuhanku dan Allahku, berikan kepadaku segala sesuatu yang membawaku lebih dekat pada-Mu.

Tuhanku dan Allahku, lepaskanku dari diriku untuk kuberikan seluruhnya kepada-Mu.

(sh)

*Dikutip dari:
<http://www.imankatolik.or.id/kalender/25Sep.html> dan diterjemahkan sebagian dari Wikipedia Free Encyclopedia.*

Selamat Tinggal Penyakit Kronis !!!

Bagi pasien kanker, asal fungsi empat organ tubuh, berupa limpa, hati, usus besar dan ginjal sehat kembali, sudah boleh mengucapkan selamat berpisah dengan penyakit kanker, kencing manis, penyakit jantung dan darah tinggi.

Ketika pagi tadi saya memeriksa kembali para pasien kanker, banyak dari pasien kanker itu yang tadinya menderita tekanan darah tinggi, sekarang tekanan darahnya sudah normal, tadinya menderita penyumbatan pembuluh darah, sekarang tidak perlu lagi mengkonsumsi obat. Jelas, asal beberapa organ tubuh utama ini dapat dipulihkan secara perlahan-lahan, berbagai jenis penyakit peradaban baru dapat dihilangkan, namun itu bukan faktor utama satu-satunya. Kalau kanker hanya merupakan tumor, tentu lebih mudah ditangani.

Dahulu kita pernah berbuat suatu kesalahan besar dalam bidang medis, asal melihat sebuah tumor, lalu berusaha untuk membunuhnya melalui operasi, kemoterapi atau radiasi, pokoknya jalan terbaik adalah dibunuh dengan segala cara, kemudian dosis obat semakin tinggi semakin baik. Ketika sel kanker mati, orangnya juga mati.

Itu adalah kesalahan terbesar dalam ilmu kedokteran, sebab masalah bukan berdiri sendiri, harus dipertimbangkan secara menyeluruh. Maka dari itu, organ limpa harus dipulihkan terlebih dahulu, kita mesti memelihara suatu kebiasaan makan, dengan kandungan jenis biji-bijian, baik kasar mau pun halus, harus paling sedikit mencapai 50% dalam bahan makanan sehari-hari.

Biji-bijian ini adalah kacang merah, kacang kuning, kacang hijau, jali, dan lainnya, semua ini adalah jenis biji-bijian, biji teratai juga sangat baik, dengan konsep demikian, fungsi limpa dan hati akan membaik. Limpa berguna untuk produksi darah, setiap hari ada dua masa penting, yaitu jam 23.00 - 01.00 dan 11.00 - 13.00. Maka ketika waktu istirahat memang sudah tiba, harus beristirahat. Orang sekarang kebanyakan memiliki masalah organ hati, kenapa demikian?

Tiga perusak organ hati adalah tidur larut malam, makan makanan berminyak dan suka marah. Minyak dapat



membungkus organ hati, ketika anda menyantap makanan berminyak, lapisan minyak akan membungkus organ hati, membuat organ hati tidak berfungsi, oleh karenanya jangan mengkonsumsi terlalu banyak makanan berminyak.

Bila semakin banyak tidur semakin lelah : peringatan akan masalah hati.

Ketika tidur, limpa mengumpulkan cairan darah dan dikirimkan ke hati untuk dibuang kandungan racunnya, darah

Dahulu kita pernah berbuat suatu kesalahan besar dalam bidang medis, asal melihat sebuah tumor, lalu berusaha untuk membunuhnya melalui operasi, kemoterapi atau radiasi, pokoknya jalan terbaik adalah dibunuh dengan segala cara.

bersih kemudian dikirimkan ke jantung, jantung memompakan darah ke seluruh tubuh, apakah tujuannya? Agar setiap tempat yang tercapai oleh darah mendapatkan gizi, sehingga tubuh terjaga tetap sehat. Sayang sekali, banyak orang sekarang telah memiliki masalah limpa, di mana limpa tidak mampu lagi mengumpulkan darah.

Hanya ada satu cara untuk menjaga

kesehatan organ limpa, dengan mengkonsumsi jenis biji-bijian, lalu kenapa organ limpa orang sekarang sedemikian buruknya dan tubuh banyak penyakit? Karena tidak mengkonsumsi jenis biji-bijian, lebih suka makan hamburger, steak, kentang goreng, hanya makan sedikit nasi, itu pun jenis beras putih. Kita semestinya mengkonsumsi jenis biji-bijian yang belum diolah, misalnya beras kasar.

Namun saya ingatkan semua orang, Singapura adalah negara tropis, maka jenis biji-bijian asal daerah beriklim dingin atau panas tidak cocok untuk dikonsumsi oleh penduduk daerah tropis, seperti gandum, soba, barley dan sorghum, semua ini merupakan produk pertanian daerah beriklim dingin, tentu ada tubuh sebagian kecil orang yang memang tahan, namun tidak cocok untuk dikonsumsi oleh sebagian besar orang, bukan bahan makanan ini tidak baik.

Apakah bahan makanan paling cocok untuk penduduk daerah tropis seperti kita ini? Yaitu beras kasar dan ubi rambat, kedua jenis makanan ini cocok untuk penduduk seluruh dunia, selain itu juga ada jali dan seko yang lebih cocok untuk penduduk daerah tropis. Dengan memelihara kebiasaan makan jenis biji-bijian, fungsi organ limpa akan pulih.

Memulihkan fungsi pembuangan kotoran dari usus besar

Kalau anda sering merasa lelah, hati anda bermasalah, maka anda harus lebih cepat beristirahat. Setiap pagi, anda sulit sekali buang air besar, anda bagai sedang berperang dengan kakus saja, itu tentu sangat menyedihkan sekali. Gejala apa ini? Itu disebabkan daya serap tubuh anda terhadap makanan berserat sudah lemah, mengapa penderita kanker usus besar di Amerika sangat banyak, penderita kanker usus besar di daerah pantai Tiongkok juga banyak, penderita kanker usus besar di Singapura juga

menempati urutan kedua dari semua penderita kanker, sedangkan hasil riset terhadap penduduk daerah pedalaman Tiongkok menunjukkan tiada penderita kanker usus, sebab mereka setiap hari buang air besar dengan lancar, begitu jongkok langsung keluar, tinjanya bagai pisang saja, sangat cantik! Bahkan berjejer dengan rapi. Bukan begitu saja, saya jelaskan, tinja orang sehat, diameternya sekitar 2-3 cm, berbentuk batangan sepanjang 30-45 cm, kalau diletakkan di atas tanah, bisa berguling, bahkan berasap dan wangi vanilla. Pernah suatu hari, Billy menelepon saya dengan gembira, "Pak dosen, apa yang anda katakan memang benar, sebelumnya saya tidak yakin, sekarang saya ingin minta maaf pada anda". Saya bertanya: "Apa yang anda tidak yakin?" Anda katakan tinja orang sehat wangi vanilla, mana mungkin? Namun sekarang tinja saya sudah wangi vanilla.

Kenapa? Karena racun dalam usus sudah terbuang, apakah anda tidak merasa kotoran lembu ada wangi vanilla? Namun kotoran lembu sekarang sangat bau, sebab makanan lembu sekarang kacau balau, apalagi lembu disuntik antibiotik, kalau anda sulit buang air besar, apa artinya ini? Segala penyakit berawal dari gejala usus besar, sulit buang air besar. Ketika usus besar anda sangat sehat, anda bukan bangun sendiri di pagi hari, namun dibangunkan oleh geliat usus besar. Kenapa? Karena antara jam 05.00 - 07.00 pagi, usus besar paling aktif bekerja, itu sebabnya kita meminta pasien kanker harus pergi tidur pada jam 21.00 malam, demikian juga dengan pasien kencing manis. Orang pada umumnya harus tidur sebelum jam 23.00 malam, sebab pagi harinya antara jam 06.00 - 07.00 usus besar akan menggeliat untuk membangunkan anda, meminta anda untuk jongkok di wc. Setiap hari berapa kali makan, juga berapa kali buang air besar, kalau begitu berapa kali seharusnya buang air? Ingat! Kalau 4-5 hari buang air sekali, itu artinya menderita penyakit susah buang besar parah, 2-3 hari buang air sekali termasuk penyakit susah buang besar tingkat menengah, sedangkan satu hari hanya sekali buang air besar termasuk penyakit susah buang besar tingkat ringan.

Bagaimana bisa disebut paling sehat

dan normal? Berapa kali anda makan, sebegitu banyak kali pula anda buang air besar, itulah yang disebut sehat, lagipula setiap kali jongkok, dalam 2-3 menit langsung beres. Lihatlah tinja anda, berjejer dengan rapi, kalau pantat anda dibersihkan dengan kertas tissue, tidak akan ada tinja yang lengket, bersih sekali. Saya melihat ada sebagian orang sangat kasihan sekali, sepuluh lembar kertas tissue juga tidak sanggup membersihkan sisa kotoran di pantat, orang demikian biasanya tidak memakai kertas tissue, langsung siram saja dengan air. Sebab tubuhnya sangat kekurangan selulosa. Kalau makanan yang masuk ke dalam badan tidak dikeluarkan dalam jangka waktu 12 jam, akan berubah menjadi zat beracun. Racun yang tidak dibuang keluar ini akan diserap oleh dinding usus besar, racun yang terserap ini akan dikembalikan oleh pembuluh balik gerbang ke hati, itu sungguh celaka! Berakibat kerusakan hati yang bermasalah besar.

Maka, masalah hati berhubungan dengan usus besar, asal usus besar lancar, hati akan pulih dengan sendirinya, sistem kekebalan tubuh juga pulih, darah yang dikirimkan ke jantung juga bersih, tubuh akan sulit terserang penyakit. Ginjal adalah organ penting untuk metabolisme, pembuangan rekreasi dan racun, cairan darah dalam tubuh melewati ginjal sebanyak 20 kali perjam, kotoran metabolisme dari darah disaring oleh ginjal menjadi urin untuk dikeluarkan dari tubuh. Kalau fungsi ginjal bermasalah, pinggang akan terasa linu-linu, sakit gembur-gembur, dalam cairan darah ada racun urin, tekanan darah tinggi, infeksi saluran kencing, lelah, sulit tidur, telinga berbunyi, rambut rontok, pandangan mata kabur, refleks tubuh berkurang, suka muram, sering merasa cemas, bahkan berpikiran bukan-bukan.

Segala jenis zat beracun yang ditimbulkan oleh minuman, makanan dan udara yang masuk ke dalam tubuh, maupun akibat tekanan batin, semuanya melewati ginjal. Kalau sampah ini terlalu banyak, beban kerja ginjal terlalu berat, dalam jangka pendek akan timbul penyumbatan atau infeksi, dalam jangka panjang akan timbul gejala batu ginjal, fungsi ginjal menurun dan darah tidak bersih, paling parah harus menjalani proses cuci darah buatan, kalau tidak



bisa membahayakan jiwa. Bagi ginjal "pencegahan lebih baik daripada pengobatan". Tindakan terbaik adalah menjaga kesehatan dan menghindari tindakan merusak ginjal. Sebab utama kerusakan ginjal adalah:

1. Mengonsumsi terlalu banyak makanan mengandung protein tinggi dari binatang, akibatnya timbul asam kencing berlebihan, beban kerja ginjal terlalu berat.
2. Kerja terlalu lelah, tekanan terlalu berat, tidak cukup istirahat.
3. Terlalu banyak konsumsi obat-obatan berat, seperti obat pereda sakit dan antibiotik.
4. Lingkungan tercemar: air, tanah, udara dan suara ribut.
5. Terlalu banyak minum arak, kopi, minuman bersoda, air dingin.
6. Cuaca dingin dan basah.
7. Kurang minum air.

Kalau ingin menjaga kesehatan ginjal, harus kurangi bahaya di atas, lebih banyak minum air dan jus buah-buahan, seperti strawberry, cranberry, blueberry, raspberry, semangka dan lemon. Makan makanan berprotein dari tanaman, olahraga teratur, minum minuman alamiah yang ringan, istirahat secukupnya, menjaga kondisi hati agar tetap gembira, cegah bagian pinggang agar jangan terkena udara dingin, sering-sering menggosok bagian pinggang dengan telapak tangan, agar ginjal lebih terjaga.

Menjaga kondisi ginjal dengan lemon

Lemon baik untuk ginjal, juga hati.

1. Menjaga kesehatan ginjal dengan jus lemon hangat:

Setiap bangun tidur, buat jus dari sebutir lemon, tambahkan air hangat 200 cc (boleh tambahkan garam laut sedikit agar terasa lebih enak diminum), minum pelan-pelan dalam kondisi perut kosong, itu bisa



membersihkan ginjal, juga memperlancar buang air.

2. Jus lemon untuk membuang batu ginjal

Peras jus dari 12 butir lemon segar (kalau sudah mau diminum baru diperas), tambahkan air hangat secukupnya (boleh tambahkan garam laut sedikit agar terasa lebih enak diminum), terus minum selama 7 hari (setiap hari 12 butir lemon, makan minum lainnya seperti biasa). Batu ginjal halus akan keluar bersama dengan urin. Ketika keluar akan terasa sakit, kalau batu ginjal sudah besar, sudah berakibat infeksi dan sakit, boleh minum jus cranberry untuk meredakan sakit dan mengobati infeksi.

Enam cara untuk menghilangkan tekanan batin

Banyak orang pernah menderita tekanan batin akibat beban hidup, beban kerja atau beban hubungan sesama, kalau tekanan batin bisa dikelola dengan baik, akan menjadi sejenis daya dorong yang menimbulkan motivasi hidup. Akan tetapi, kalau tekanan batin tetap ada, tidak dapat diuraikan, bahkan semakin bertambah, ini akan mendatangkan masalah besar pada kelenjar ginjal dan hormon, membangkitkan penyakit dalam sistem kekebalan tubuh, berakibat masalah sangat parah.

Sebagian besar penderita depresi disebabkan oleh tekanan batin sangat besar yang datang secara tiba-tiba, tanpa sanggup menguraikannya. Tekanan batin datang ketika bertemu kesulitan besar, maka kita harus belajar menangani kesulitan. Kanker berhubungan paling erat dengan tekanan batin, umumnya enam bulan sebelum terserang kanker, penderitanya dilanda masalah dengan tekanan batin berat. Ketika ada tekanan batin, anda harus belajar rileks.

Hembusan nafas bisa berpengaruh pada frekuensi gelombang otak, frekuensi gelombang otak bisa berpengaruh pada kecepatan detak jantung, kecepatan detak jantung bisa berpengaruh pada kecepatan ketat-lemasnya otot. Dengan kata lain, ketika anda merubah cara bernafas, kondisi otot dan perasaan akan membaik, cara ini juga dipergunakan untuk terapi pasien makan langsung muntah.

1. Menggosok kedua telapak tangan.

Ketika mata anda lelah, cara ini paling efektif, dapat membantu kelancaran aliran darah, stamina dan semangat akan segera timbul kembali.

2. Ber-olahraga.

Dengan seluruh badan bergoncang, semangat akan kembali dengan segera, paling baik kalau olah raga rutin, sebab olah raga adalah cara terbaik untuk melepaskan tekanan batin. Selain itu, berjalan kaki dengan kaki ayam di atas rerumputan, juga dapat melepaskan tekanan batin, persyaratan mendasar harus menjadikannya sebagai rutinitas dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tidur.

Namun orang sekarang kebanyakan sulit tidur nyenyak. Menurut statistik dokter Taiwan, di Taiwan ada sebanyak 5 juta warga yang hanya bisa tidur dengan bantuan obat tidur. Tidur itu adalah tekniknya, harus diingat kala tidur jangan meletakkan tangan di depan dada, bisa mendatangkan mimpi buruk. Juga jangan letakkan di bagian pinggang, bisa menyebabkan tekanan pada organ tubuh, paling baik letakkan di kedua samping tubuh, dengan telapak tangan menghadap ke atas.

Semakin baik tidur seseorang, tekanan batin semakin cepat hilang. Namun jangan tunggu sampai sangat lelah baru tidur, malah akan lebih sulit untuk tidur, sudah lelah masih susah tidur berarti

Segala jenis zat beracun yang ditimbulkan oleh minuman, makanan dan udara yang masuk ke dalam tubuh, maupun akibat tekanan batin, semuanya melewati ginjal.

hati sudah rusak berat karena menderita 2 kali, yaitu lelah dan tidak bisa istirahat.

4. Istirahat.

Istirahat berbeda dengan tidur, istirahat adalah meninggalkan pekerjaan semula dan menukarnya dengan sebuah pemandangan. Contohnya, saat makan jangan lakukan di meja kerja semula, usahakan membawa bekal makanan dari rumah atau disediakan perusahaan, jangan makan di luar, hanya menghabiskan waktu, apalagi kebanyakan makan di luar dapat merupakan biang kanker. Usahakan membawa bekal sendiri, lebih menghemat waktu, makan mengikuti formula buang racun saya ini, setelah makan, sisakan 15 menit untuk mengerjakan hal yang tiada hubungan dengan kerja sama sekali. Sisa waktu pergunakan untuk melakukan senam pernafasan dengan perut, melalui gerak pernafasan buat diri agar rileks.

5. Menjaga makan minum.

Jangan konsumsi makanan bertekanan tinggi, semua makanan yang menyebabkan iritasi merupakan makanan bertekanan tinggi, semakin banyak konsumsi makanan ini akan membuat saraf simpatetik bekerja berlebihan, kadangkala mengganggu semua fungsi tubuh hingga berada dalam kondisi bahaya. Apa yang disebut makanan bertekanan tinggi? Coca cola, kopi, teh, alkohol, rokok, produk turunan susu dan produk turunan daging, semua jenis daging, terutama yang telah diproses dengan minyak merupakan makanan bertekanan tinggi.

Makanan jenis apa yang bisa membuat perasaan gembira? Sayur-sayuran, buah-buahan dan biji-bijian. Minuman paling manjur menurunkan tekanan adalah air putih. Minum air putih bisa mengurangi tekanan, minum air yang baik dapat menghilangkan tekanan batin. (WHO menemukan, lebih dari 80% penyakit berhubungan langsung dengan sumber air yang kurang bersih).

6. Berjemur sinar mentari.

Sinar mentari memiliki kemampuan pengobatan. Banyak penderita depresi merupakan orang yang tidak suka mandi sinar mentari, dengan sering berjemur sinar mentari, antibodi akan meningkat.

(dikirim Yhe)

Hidup Lebih Sehat

Jadwal yang disarankan meminum dua liter air setiap hari oleh Dr. Don Colbert :

30 menit sebelum makan pagi : 1 gelas
2,5 jam setelah makan pagi : 1 gelas
30 menit sebelum makan siang : 1 gelas
2,5 jam setelah makan siang : 1 gelas
30 menit sebelum makan malam : 2 gelas
2,5 jam setelah makan malam : 1 gelas
30 menit sebelum tidur : 1 gelas

Minum air sebelum makan memiliki dua kepentingan :

1. Akan mengurangi nafsu makan karena perut anda terasa penuh.
2. Memberikan manfaat positif bagi pencernaan anda, karena enzim pencernaan terpicu keluar.

Menghindari sikap negatif agar hidup lebih sehat :

Perasaan-perasaan mematikan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh kita. Dampak-dampak dari perasaan-perasaan mematikan yang tidak pernah terpikir oleh kita sebelumnya adalah :

Kemarahan dapat menyebabkan : rheumatoid arthritis, serangan jantung, penyakit jantung, gagal jantung, kanker, tekanan darah tinggi, stroke, tukak lambung.

Dr. Robert Eliot, seorang ahli kardiologi ternama, menemukan ketika "para pereaksi panas" itu memendam perasaan-perasaan mereka, pada akhirnya berubah menjadi permusuhan dan kemarahan. Ketika itu terjadi, tekanan darah meningkat tajam, resiko serangan jantung dan stroke akan lebih tinggi. Maka, lepaskan kemarahan dan berilah pengampunan, jangan menyimpan kemarahan sampai matahari terbenam.

Kebencian dan iri hati dapat menyebabkan : tekanan darah tinggi, sakit kepala migran, penyakit jantung, tukak lambung, kanker.

Ketika seseorang mengalami kemarahan

berlebihan, kekhawatiran dan stres yang diakibatkan oleh kebencian, tingkat adrenalinnya meningkat, tekanan darah juga meningkat dan dengan begitu jantung, khususnya serangan jantung meningkat bagi mereka yang hidup dalam kemarahan. Orang-orang itu menghadapi resiko penyakit jantung dua kali lebih tinggi dibanding orang lain. Sebagai tambahan, ketika seseorang mengalami kekecewaan, kemarahan atau ketakutan saat makan, perasaan-perasaan negatif ini merangsang system saraf simpatiknya, yang pada gilirannya menyebabkan berkurangnya pengeluaran enzim-enzim pankreas, sehingga mengalami kesulitan pencernaan makanan. Ini menyebabkan perut kembung, adanya gas, sakit ulu hati, dan masalah pencernaan lainnya. Stres yang berlebihan yang disebabkan oleh perasaan negatif cukup berbahaya karena meningkatkan tingkat kortisol kita, yang kemudian menekan system kekebalan tubuh kita. Ketika system kekebalan kita tertekan, sel kanker mulai terbentuk dan berkembang. Kebencian dan iri hati merupakan perasaan-perasaan yang merusak.

Kesombongan dapat menyebabkan : penyakit mental, sroke, serangan jantung, kematian.

Menurut pandangan saya, perasaan paling mematikan adalah kesombongan. Kerendahan hati dan ucapan syukur kepada Tuhan melindungi anda dari perasaan paling mematikan kesombongan.

Ketakutan dan kekhawatiran dapat menyebabkan : penyakit jantung, penyakit mental, kepanikan, depresi, serangan jantung, fobia.

Tubuh anda menanggapi ketakutan dan kekhawatiran dengan memicu pelepasan hormon adrenalin secara berlebihan, ini menyebabkan percepatan denyut jantung, peningkatan ventilasi paru yang abnormal, telapak tangan berkeringat, dan meningkatnya kontraksi system pencernaan. Ketakutan dan



kekhawatiran yang berkesinambungan dapat menyebabkan peningkatan ini terjadi terlalu lama, dan menyebabkan kelelahan adrenalin, kelelahan, kegelisahan dan kepanikan, gejala sulit buang air besar dan sakit kepala karena ketegangan. Kelelahan fisik, emosional dan kelemahan system kekebalan tubuh anda dapat terjadi, dan hasil akhirnya adalah penyakit.

Depresi dapat menyebabkan : kanker

Penelitian menunjukkan, pria memiliki kecenderungan untuk melepaskan kemarahan mereka, wanita cenderung menyembunyikannya. Benar bahwa kanker dapat menyerang semua orang, namun salah satu faktor paling umum yang ditemukan para peneliti sebelum kanker menyerang adalah 'kurangnya penyaluran emosi'. Ibu rumah tangga memiliki peluang 54% lebih besar terkena kanker dibanding populasi pada umumnya dan 157% lebih besar dibanding dengan para wanita yang bekerja di luar rumah.

Langkah-langkah untuk mengembangkan hati yang gembira untuk menghasilkan kesehatan yang baik dan jauh dari penyakit :

- Mengampuni
- Mengendalikan lidah
- Bersahabatlah dengan orang-orang yang positif
- Berilah makanan yang sehat ke dalam pikiran anda
- Kehidupan berohani yang akan mengubah kehidupan anda.

(dikirim yhe)

■ Kisah Perjalanan Fotografer Warta ke Merauke

Budaya Menjadi Pemersatu



Tari Anjing atau Nggat See milik suku bangsa Marind Anim, yang hampir penuh hadir di desa Wambi setelah ratusan tahun tertutup untuk umum. Tampil pertama kali sebagai pemersatu budaya di tanah Papua.

Suku bangsa Marind Anim adalah salah satu suku tertua di tanah Papua, selain suku bangsa Sohoers, dan suku asli Papua New Guinea (PNG) masyarakat Melanesia. Sebagian besar mereka hidup di pesisir pantai Laut Arafuru, selatan Provinsi Irian Jaya, Kabupaten Merauke dan mendiami desa Wambi, Woboyu, Dodalim, Yowied, Bibiekiem, Dokib, Wamal, Makalin, Sanggase, Duhmilah dan sekitarnya; juga sebagian kecil suku bangsa Marind Anim tinggal di daerah pegunungan arah timur perbatasan PNG.

Penerbangan saya tanggal 24 Agustus malam dari Jakarta langsung ke Merauke, transit di Jayapura, ditempuh dalam waktu 7 jam dengan tujuan desa Wambi. Perjalanan menuju desa Wambi dapat melalui dua cara yaitu jalur darat dan udara, bila memilih jalur darat, dari Kabupaten Merauke. Setelah menjemput Suster Emiliana, KYM dari Keuskupan Merauke (KAME), kami menuju Kali Bian menggunakan mobil yang memerlukan waktu 4,5 jam. Kali Bian adalah pangkalan perahu motor kayu yang membawa penumpang menyeberang. Biasanya perahu motor akan menunggu hingga jam 5 sore, atau setelah jumlah motor berjumlah 5 buah (mana yang lebih dulu) maka perahu layak untuk menyeberang. Penyeberangan ditempuh dalam waktu

45 menit dengan keadaan kapal setengah terbuka dan bila hujan deras akan tampus.

Setelah sampai di dermaga seberang, para penjemput menggunakan motor yang biasanya telah dipesan untuk ke tempat daerah yang dituju. Motor digunakan karena jalannya tanah yang sempit dan satu jalur yang kiri dan kanan jalanan berbentuk rawa dan *savanna*. Suster Emiliana, KYM dan saya menempuh waktu kurang lebih 90 menit untuk mencapai pastoran di kecamatan Okaba dengan menggunakan motor yang telah disediakan oleh Pater Treka (inisiator acara Budaya Suku Bangsa Marind Anim). Setelah tiba di pastoran, kami dijemput Ibu Dana, seorang

dermawan yang berkarya di pastoran untuk makan malam. Kemudian kami melanjutkan perjalanan menuju desa Wambi dengan menggunakan truk pasir yang jaraknya dari Okaba ke Wambi adalah 22 km dengan kondisi jalannya masih tanah merah dan berdebu. Setibanya 30 menit kemudian di desa Wambi, kami disambut oleh derasnya angin laut Arafuru yang menyentuh kulit dan pendar cahaya bulan yang menerangin perjalanan kaki kami menuju puskesmas desa Wambi.

(Note: ketika kembali, kami memilih jalur udara, dengan waktu tempuh 30 menit dengan menggunakan pesawat perintis Merpati dari Okaba menuju Merauke).



Tarian Nggat See



Pater Treka & Ketua Dewan Adat suku Marind Anim

Ijin kepada Ketua Dewan Adat

Hari pertama, Senin tanggal 26 Agustus 2013, sebelum saya melakukan pemotretan acara Nggat See, Pater Treka meminta ijin kepada Ketua Dewan Adat suku bangsa Marind Anim untuk memperbolehkan saya memotret selama acara berlangsung hingga hari Rabu tanggal 28 Agustus. Ijin pun saya dapatkan secara lisan dan diberi *full* akses oleh para ketua adat setempat untuk melakukan pemotretan.

Pagi itu Misa diadakan untuk mengawali acara yang diikuti oleh hampir seluruh warga desa Wambi. Misa dipimpin oleh Rm. Treka, Rm Andi, dan Rm. Minarto, dan hampir semua warga yang hadir dapat mengerti dan bernyanyi menggunakan bahasa Indonesia. Setelah Misa selesai, seluruh warga Wambi menyiapkan lomba Nggat See yang akan dimulai pada pukul 15.00 Wib dan lomba diikuti oleh 10 desa suku bangsa Marind Anim. Nggat See atau tarian anjing adalah sebuah tarian untuk menyambut Tamu Agung, dipilih binatang anjing karena sifatnya yang setia, lincah, dan menjaga. Tarian ini lebih dari ratusan tahun belum pernah dilakukan secara terbuka dan bersama, hanya dilakukan terbatas dan tertutup, bukan *festival* dan ini adalah kali pertama



Misa dengan anak-anak desa Wambi bersama Pater Treka

sehingga warga begitu antusias dan mendukung acara ini.

Tifa, alat gendang suku bangsa Marind Anim

Penilaian lomba tarian Nggat See meliputi: keaslian tarian, kekompakan, keaslian assesoris, jumlah penari, suara Tifa, serta tariannya yang penuh semangat. Tifa adalah alat musik pukul seperti gendang yang terbuat dari jenis pohon Susu yang dipotong dan dibuat lubang tengahnya hingga bolong. Satu sisi diberi kulit binatang kambing, sapi atau rusa. Untuk mendapatkan suara, Tifa distem atau disetel dengan cara dipanaskan di bara api dan diberi madu yang telah dicampur oleh adonan khusus agar menempel di kulit gendangnya. Untuk mendapatkan suara yang diinginkan, di atas kulit ditempel madu yang telah diberi adonan dengan jumlah 9 atau 12 buah untuk distem. Lebih lanjut, warna Tifa adalah warna asli tanah seperti warna kuning, merah, hitam, dan warna putih. Sedangkan ukuran Tifa bervariasi dengan panjang 120 cm, 80 cm, dan 40 cm serta berdiameter 30 cm, 20 cm, dan 10 cm tergantung dari orang yang menggunakannya, apakah itu orang dewasa, remaja atau anak kecil. Setelah juri mengadakan penilaiannya, pemenang lomba tarian ini adalah desa Yowied. Penjurian ini terdiri dari 4 orang, yaitu: 2 juri *independent* dan 2 juri lagi adalah ketua adat dari desa yang belum bertanding.

Lomba buat Sagu Bakar Sep

Selain lomba Nggat See, Pater Treka juga mengadakan lomba buat Sagu Bakar Sep, makanan tradisional suku bangsa Marind Anim, yang diadakan pada hari ke 2 subuh hingga pagi hari. Ukuran Sagu Bakar Sep yang dibuat adalah 1 x 5 m dengan tebal 8 cm (untuk umum bukan yang dilombakan), tapi ukuran kecil 40 x 60 cm dengan tebal 4 cm yang dilombakan. Bahan dasarnya adalah sagu, daging, kelapa, pisang, singkong, keladi, dan papaya. Masing-masing digunakan sesuai dengan jenis makanan yang akan dibuatnya, seperti jenis Siuh. Contoh makanan Siuh yang terbuat dari sagu dan pisang, hampir sama dengan makanan Jawa yaitu kue Naga Sari.

Pembakaran Sagu Sep dilakukan di atas



Wanggilamo Ukuran 1x5 m

bara api, sebelum adonan dituangkan dilapisi dahulu oleh daun pisang. Setelah adonan dituangkan, dilapisi lagi daun pisang ke-dua sebelum ditutup dengan kulit pohon yang lembab agar panasnya tidak keluar. Membutuhkan waktu kurang lebih 4 jam untuk mematangkannya dan siap untuk dihidangkan di depan dan dicicip oleh dewan juri. Pemenang untuk lomba ini adalah desa Wambi karena dinilai lebih rapi, bersih, terorganisir, tentu *yummy* - enak. Penjurinya terdiri dari 2 orang yaitu: Suster Emiliana, KYM dan Saudara Simon P. Balagaize sebagai *team independent*.

Semoga di tahun mendatang kegiatan ini dapat bermanfaat yang lebih besar bagi kesatuan, perdamaian, dan kesejahteraan bagi suku bangsa Marind Anim dan harus menjadi tuan rumah di atas tanahnya sendiri. Amin.

(SB - penulis & dok.)



Siuh ukuran 40 x 60 cm



Siuh yang sudah siap saji



Wanggilamo yang sudah siap saji

Mengatasi Konflik Keluarga

Konflik dalam sebuah rumah tangga memang tidak terhindarkan. Para suami dan istri wajar saja jika melihat berbagai hal secara berbeda. Lagi pula, sebenarnya pernikahan akan sangat membosankan kalau tidak seperti itu. Tetapi hati-hati, dari perbedaan-perbedaan itu bisa muncul ketidakcocokan, lalu dari ketidakcocokan itu timbul konflik yang bisa mengakibatkan rasa frustrasi dan amarah yang memuncak. Jadi sebaiknya, konflik dalam keluarga memang harus dikelola sebaik-baiknya.



Penyebab-Penyebab Masalah Keluarga

Kehidupan rumah tangga tidak selamanya berjalan mulus. Seseekali, pasti ada saja gelombang yang menerpa. Komunikasi yang kurang bagus sering menjadi pangkal utama munculnya masalah diantara pasangan suami-istri.

Ya, banyak hal bisa menjadi sumber konflik dan menyebabkan munculnya sebuah persoalan dalam rumah tangga. Bahkan, masalah yang seharusnya tidak diributkan pun bisa menjadi persoalan besar yang tak kunjung selesai. Namanya juga menyatukan dua kepribadian, pasti tidak gampang. Yang penting adalah, bagaimana Anda menjadikan perbedaan itu menjadi sesuatu yang indah. Di bawah ini ada delapan sumber konflik yang perlu diketahui pasangan suami-istri.

1. Penghasilan

Penghasilan suami lebih besar dari



penghasilan istri adalah hal yang biasa. Namun, bila yang terjadi kebalikannya, sang istri yang berpenghasilan lebih besar, bisa-bisa timbul masalah. Suami merasa minder karena tidak dihargai penghasilannya, sementara istri pun merasa dirinya berada di atas sehingga jadi sombong dan tidak hormat lagi pada pasangannya.

2. Anak

Ketidakhadiran anak di tengah-tengah keluarga juga sering menimbulkan konflik berkepanjangan antara suami-istri. Apalagi jika suami selalu menyalahkan istri sebagai pihak yang mandul. Padahal, butuh pembuktian medis untuk menentukan apakah seseorang memang mandul atau tidak.

3. Kehadiran Pihak Lain

Kehadiran orang ketiga, misalnya adik ipar ataupun famili yang lain, yang ikut menumpang di rumah keluarga yang bersangkutan kadangkala juga bisa menjadi sumber konflik dalam rumah tangga. Hal sepele yang seharusnya tidak diributkan bisa berubah menjadi masalah besar. Misalnya soal pemberian uang saku kepada adik ipar oleh suami yang tidak transparan.

4. Seks

Masalah yang satu ini seringkali menjadi sumber keributan suami-istri. Biasanya yang sering komplain adalah pihak suami yang tak puas dengan pelayanan istri. Suami seperti ini umumnya memang egois dan tidak mau tahu. Padahal, banyak hal yang menyebabkan istri bersikap seperti itu. Bisa karena

letih, stres, ataupun hamil.

5. Keyakinan

Biasanya, pasangan yang sudah berikrar untuk bersatu sehidup-semati tidak mempersoalkan masalah keyakinan yang berbeda diantara mereka. Namun, persoalan biasanya akan timbul manakala mereka mulai menjalani kehidupan berumah tangga. Mereka baru sadar bahwa perbedaan tersebut sulit disatukan. Masing-masing membenarkan keyakinannya dan berusaha untuk menarik pasangannya agar mengikutinya. Meski tak selalu, hal ini seringkali terjadi pada pasangan suami-istri yang berbeda keyakinan sehingga keributan pun tak dapat dihindarkan.

6. Mertua

Kehadiran mertua yang terlalu ikut campur dalam urusan rumah tangga anak dan menantunya seringkali menjadi sumber konflik.

7. Ragam Perbedaan

Menyatukan dua hati, berarti menyatukan dua kepribadian dan selera yang juga berbeda. Misalnya suami seorang yang pendiam, sementara istri cerewet dan meledak-ledak emosinya. Suami senang makanan manis, istri senang makanan yang serba pedas. Nah, kedua pribadi ini bila disatukan biasanya tidak nyambung, belum lagi soal hobi atau kesenangan. Suami hobi berlibur ke pantai, sementara istri lebih suka berlibur di gunung. Masing-masing tidak ada yang mau mengalah, akhirnya ribut juga.

8. Komunikasi Terbatas

Pasangan suami-istri yang sama-sama sibuk biasanya memiliki sedikit waktu untuk berkomunikasi. Paling-paling mereka bertemu saat hendak tidur, sarapan, atau akhir pekan. Kadang-kadang untuk makan malam bareng pun terlewatkan begitu saja. Kurangnya atau tidak adanya waktu untuk saling berbagi dan berkomunikasi ini seringkali menimbulkan salah pengertian. Suami tidak tahu masalah yang dihadapi istri, demikian juga sebaliknya. Akhirnya, ketika bertemu bukannya saling mencurahkan kasih sayang, namun malah cekcok.

Pasangan suami-istri hendaknya memandang konflik tersebut secara proporsional. Tidak melulu dengan rasa cemas, seolah-olah hal itu akan mengancam hubungan mereka. Namun, tidak pula berusaha menghindari konflik dengan cara tidak mengakui bahwa konflik itu ada. Yang terpenting, jangan melarikan diri dari konflik. Atau, dengan terpaksa memendam perasaan-perasaan yang bertentangan itu. Sebab konflik kadang-kadang berkembang jadi serius apabila disimpan rapat-rapat dan tidak dikeluarkan. Oleh sebab itu, suami dan istri mesti punya itikad untuk mencari solusi. Bagaimana caranya? Beberapa cara sederhana di bawah ini mungkin dapat membantu Anda mengurai konflik secara konstruktif.

1. Pilihlah waktu dan tempat yang baik

Paling bagus kalau menyelesaikan konflik waktu masih hangat. Namun, jika salah satu dari Anda masih marah atau tidak rasional, tunda dulu pembicaraan. Tapi jangan mengungkit-ungkit lagi masalah yang menjadi pemicu konflik itu, barulah anda mengambil inisiatif untuk memecahkan masalah tersebut.

Bila membicarakan hal-hal yang penting jangan biarkan ada gangguan yang tidak perlu. Mungkin telepon dimatikan atau sepakat untuk tidak menghiraukan kalau ada orang lain yang memencet bel pintu. Kalau masalah ini tidak terkait dengan anak-anak, katakan bahwa Anda berdua hendak membahas hal yang penting dan minta mereka agar tidak mengganggu. Jika Anda berdua mampu menyelesaikan masalah itu dengan baik, tidak ada salahnya jika anak-anak ikut

mendengar dan memperhatikan. Anggaplah Anda berdua sedang memberi contoh kepada mereka, soal bagaimana menyelesaikan ketidakcocokan secara sehat.

Usahakan tidak membahas masalah-masalah yang berat setelah larut malam. Keputusan yang dibuat terlalu malam ketika secara jasmani, pikiran, dan jiwa sudah kelelahan cenderung menjadi putusan yang emosional. Lebih baik menyimpan pembahasan sampai besok setelah Anda beristirahat dengan cukup dan bangun lebih awal. Banyak keluarga yang teratur menyisihkan waktu tertentu setiap pekan sebagai "malam pergumulan". Ini menghilangkan percakapan yang tidak menyenangkan selama waktu makan dan pada waktu-waktu yang tidak tepat; supaya masalah-masalah bisa didiskusikan sebelum berlarut-larut.

Menyatukan dua kepribadian, pasti tidak gampang. Yang penting adalah, bagaimana Anda menjadikan perbedaan itu menjadi sesuatu yang indah

2. Katakan secara terus terang

Ungkapkan perasaan Anda secara terbuka dan terhormat melalui bahasa yang tepat dan sopan. Bicarakanlah secara langsung, jelas, tenang, dan tanpa amarah. Sebutkan alasan-alasan mengapa Anda membela pendapat Anda. Jelaskan bagaimana Anda pikir masalah ini dapat dipecahkan dan apa risikonya. Berbicaralah dengan tenang dan sikap yang terkendali, turunkan nada suara, jangan dengan nada yang tinggi.

3. Pusatkan pada satu masalah sampai tuntas

Sebab makin banyak masalah yang dimunculkan pada suatu saat, makin kecil kemungkinannya untuk dituntaskan. Tetapkan bahwa masalah lain tidak boleh dibahas sebelum satu



masalah dipecahkan. Kalau perlu tulis pada secarik kertas "agenda pembahasan berikut", dan jangan campur aduk dengan masalah lain. Hindari perdebatan untuk masalah-masalah yang sudah lama lewat. Sepakatilah kalau tuduhan sudah lewat 6 bulan, misalnya, tidak bisa diterima lagi.

4. Tunjukan rasa hormat

Anda bisa saja tidak setuju dengan pendapat pasangan Anda. Mungkin juga Anda ditentang dengan keras. Tetapi, Anda tetap dapat menghargai haknya dalam mempertahankan pendapatnya. Berikut adalah hal-hal yang tidak boleh Anda lakukan :

- Jangan memanggilnya dengan sesuatu sebutan.
- Jangan mengancam akan menceraikannya.
- Jangan menyinggung soal saudara-saudara atau keluarganya.
- Jangan merendharkannya soal penampilan atau kecerdasannya.
- Jangan melakukan kekerasan fisik.
- Jangan memaki.
- Jangan mencela.

Kata-kata yang terlontar dalam keadaan marah tidak dapat ditarik kembali. Tidak ada yang bisa menghapus akibat dari ancaman atau ucapan-ucapan kasar karena amarah. Berbicara dan mendengarkan dengan rasa hormat.

5. Catat jalan keluar

Apabila perasaan telah diutarakan secara terbuka dan konstruktif, maka Anda akan mengerti masalahnya, kemudian dapat mencari alternatif yang rasional. Bahaslah setiap kemungkinan jalan keluar sekalipun kelihatannya seperti mustahil. Tetapi jangan sekedar mengira-ngira ya.

6. Evaluasi pemecahannya

Begitu semua informasi telah dikemukakan, Anda berdua bisa melakukan pilihan yang baik mengenai tindakan apa yang dianggap paling tepat. Cermati lagi catatan Anda, kalau perlu saling bertukar pandangan mengenai akibat-akibatnya. Jangan lupa untuk mengevaluasi setiap langkah pemecahan yang telah dilakukan.

7. Pilih jalan keluar yang paling bisa diterima

Bersikap tegas pada diri sendiri untuk memilih jalan keluar yang paling memenuhi kebutuhan Anda berdua atau kebutuhan pihak yang sangat tersakiti. Pilihan ini mungkin memerlukan langkah negosiasi dan kompromi yang baik. Jangan bertujuan untuk menang, sebab kalau ada yang menang, pasti ada yang kalah; sementara setiap orang/pihak pasti tidak ada yang mau kalah.

8. Laksanakan keputusan

Tentukan siapa melakukan apa, dimana, dan kapan. Begitu Anda mencapai suatu keputusan, ingatlah, dua orang seringkali memandang persetujuan itu dengan perasaan berbeda. Bila hal itu terjadi, lebih baik kesepakatan itu dituangkan dalam catatan dan kalau perlu masing-masing menandatangani. Teknik ini efektif bagi anak-anak juga, terutama para remaja.

Sebuah kesepakatan yang bersahabat dapat menyelesaikan konflik. Acapkali bila salah satu mengalah yang lain akan merasa kesal dan memperlihatkan sikap yang tidak menyenangkan sepanjang hari; tidak mau bicara, kurang tidur, dan mengulangi pertengkaran keesokan harinya. Salah satu pasangan bisa begitu keras kepala. Masing-masing merasa puas untuk kepentingannya sendiri. Tapi apakah soal siapa yang salah dan siapa yang benar itu penting?

Pasangan yang paling peduli harus sanggup menyelesaikan persoalan berdasarkan seberapa penting masing-masing menilai kebutuhannya pada saat itu. Pemecahan dapat dicapai dengan lebih mudah bila masing-masing pihak mau melihat masalah itu dari sudut pandang pihak lain. *(Haps)*

Kisah 3 Pohon

"Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri" (Ams 3 : 5)

Memang benar kita semua punya mimpi-mimpi yang hancur dan Allah tetap berdiri di atas mimpi-mimpi kita yang hancur karena Dia memiliki mimpi yang lebih baik, lebih tinggi, lebih agung bagi kita....

Alkisah, ada tiga pohon di dalam hutan. Suatu hari, ketiganya saling menceritakan mengenai harapan dan impian mereka. Pohon pertama berkata: "Kelak aku ingin menjadi peti harta karun. Aku akan diisi emas, perak dan berbagai batu permata dan semua orang akan mengagumi keindahannya". Kemudian pohon kedua berkata: "Suatu hari kelak aku akan menjadi sebuah kapal yang besar. Aku akan mengangkut raja-raja dan berlayar ke ujung dunia. Aku akan menjadi kapal yang kuat dan setiap orang merasa aman berada dekat denganku". Lalu giliran pohon ketiga yang menyampaikan impiannya: "Aku ingin tumbuh menjadi pohon yang tertinggi di hutan di puncak bukit. Orang-orang akan memandangu dan berpikir betapa aku begitu dekat untuk menggapai surga dan TUHAN. Aku akan menjadi pohon terbesar sepanjang masa dan orang-orang akan mengingatku".

Setelah beberapa tahun berdoa agar impian terkabul, sekelompok penebang pohon datang dan menebang ketiga pohon itu. Pohon pertama dibawa ke tukang kayu. Ia sangat senang sebab ia tahu bahwa ia akan dibuat menjadi peti harta karun. Tetapi doanya tidak menjadi kenyataan karena tukang kayu membuatnya menjadi kotak tempat menaruh makanan ternak. Ia hanya diletakkan di kandang dan setiap hari diisi dengan jerami. Pohon kedua dibawa ke galangan kapal. Ia berpikir bahwa doanya menjadi kenyataan. Tetapi, ia dipotong-potong dan dibuat menjadi sebuah perahu nelayan yang sangat kecil. Impiannya menjadi kapal besar untuk mengangkut raja-raja telah berakhir. Pohon ketiga dipotong menjadi potongan-potongan kayu

besar dan dibiarkan teronggok dalam gelap.

Tahun demi tahun berganti, dan ketiga pohon itu telah melupakan impiannya masing-masing. Kemudian suatu hari, sepasang suami istri tiba di kandang. Sang istri melahirkan dan meletakkan bayinya di kotak tempat makanan ternak yang dibuat dari pohon pertama. Orang-orang datang dan menyembah bayi itu.

Akhirnya pohon pertama sadar bahwa di dalamnya telah diletakkan harta terbesar sepanjang masa. Bertahun-tahun kemudian, sekelompok laki-laki naik ke atas perahu nelayan yang dibuat dari pohon kedua. Di tengah danau, badai besar datang dan pohon kedua berpikir bahwa ia tidak cukup kuat untuk melindungi orang-orang di dalamnya. Tetapi salah seorang laki-laki berdiri dan berkata kepada badai itu: "Diam!!!" Tenanglah". Dan badai itupun berhenti. Ketika itu tahulah bahwa ia telah mengangkut Raja diatas segala raja.

Akhirnya, seseorang datang dan mengambil pohon ketiga. Ia dipikul sepanjang jalan sementara orang-orang mengejek lelaki yang memikulnya. Laki-laki itu kemudian dipakukan di kayu ini dan mati di puncak bukit. Akhirnya pohon ketiga sadar bahwa ia demikian dekat dengan TUHAN, karena YESUS lah yang disalibkan padanya.

Ketika keadaan tidak seperti yang engkau inginkan, ketahuilah bahwa Tuhan memiliki rencana untukmu. Jika engkau percaya pada-Nya, Ia akan memberimu berkat-berkat besar. Ketiga pohon mendapatkan apa yang mereka inginkan, tetapi tidak dengan dengan cara yang seperti mereka bayangkan. Begitu juga dengan kita, kita tidak selalu tahu apa rencana Tuhan bagi kita. Kita hanya tahu bahwa jalan-Nya bukanlah jalan kita, tetapi jalan-Nya adalah yang terbaik bagi kita, selamanya. *(dikirim yhe)*



Pelayanan Yang Seturut Kehendak Bapa

*"Laynilah seorang akan yang lain, sesuai dengan karunia yang telah diperoleh tiap-tiap orang sebagai pengelola yang baik dari kasih karunia Allah".
(1 Petrus 4:10)*

Tidak banyak orang yang mau menyediakan waktu dan tenaga untuk melayani, terlebih menjadi pengurus yang terkadang menuntut pengorbanan yang tidak sedikit. Yang menjadi tantangan selanjutnya adalah bagaimana menyalakan dan mempertahankan api pelayanan kita sehingga kita dapat terus membawa Tuhan Yesus dalam tiap pribadi yang kita layani.

Pelayanan Sebagai Penopang Hidup Kristiani

Salah satu pelajaran yang saya terima selama mengikuti Kursus Evangelisasi Pribadi (KEP) adalah pentingnya mempertahankan hidup Kristiani yang seimbang. Hidup Kristiani itu ibarat roda yang berpusat pada Kristus dan digerakkan oleh Roh Kudus. Jari-jari roda itu terdiri dari doa, pendalaman Kitab Suci, komunitas, pelayanan dan kesaksian. Jari-jari ini harus disetel secara seimbang agar roda tidak melengkung atau rusak. Ini merupakan hal yang tidak mudah, perjuangan yang harus dilakukan seumur hidup.

Ciri Pribadi, Motivasi dan Pelayanan

Secara pribadi, manusia memiliki ciri pribadi yang sangat mempengaruhi tingkah lakunya, termasuk perilaku yang ditampilkan dalam pelayanannya. Misalnya bila dahulu saya merupakan orang yang sangat kompetitif dan sangat menghargai keberhasilan dalam berbagai hal. Pujian atas keberhasilan merupakan faktor yang mendorong saya dalam berkarya. Saya adalah tipe yang lebih berorientasi pada penyelesaian tugas daripada membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain. Tidak jarang saya mendominasi tim demi pencapaian target dan pemenuhan *key performance indicators* (KPI). Namun apakah semua ini dapat diterapkan ketika saya menjadi pelayan dalam ladang Tuhan? Ternyata nol besar. Terkadang bukan pujian yang didapat, malah kritik dan cela atas apa yang sudah saya lakukan. Tidak mudah pula mendorong komitmen dari orang lain meskipun kita sudah bersikap lemah-lembut. Saya memahami benar tentang hambatan pribadi saya dalam pelayanan. Kenyataannya adalah tidak mudah untuk menyangkal diri agar dapat menampilkan tingkah laku pelayanan yang sesuai dengan kehendak Tuhan.

Mungkin juga seperti kita semua, tidak lepas dari karakteristik sensitif dan tinggi hati. Tidak jarang kita kurang mau berkorban dan merasa selalu benar. Bahkan mungkin terbersit keinginan untuk mencari posisi yang tinggi dalam pelayanan sehingga tidak mau melayani kalau tidak diberikan peran yang menonjol. Kita sendiri perlu merefleksikan tujuan dan motivasi kita dalam pelayanan, apakah karena ingin dikenal orang, ingin mengisi waktu luang atau karena tidak enak dengan ajakan teman-teman kita?

Sadar bahwa kita suka memiliki motivasi tersendiri dan tidak lepas dari ciri pribadi yang melekat pada diri kita. Tidak jarang kita jatuh bangun dalam kapasitas sebagai manusia. Namun setiap kali memandang salib Yesus, kita kembali diingatkan bahwa Allah sudah terlebih dahulu mencintai kita. Allah telah menganugerahkan Anak-Nya untuk penyelamatan umat manusia. Siapakah kita di mata Tuhan sehingga layak menerima rahmat ini? Pertanyaan reflektif seperti ini cukup ampuh untuk membangunkan kita dari kesombongan terhadap semua keberhasilan yang kita capai. Itu semua atas anugerah Tuhan, kita hanya menggunakan apa yang telah diberikan-Nya. Dan apa yang bisa kita lakukan untuk membalas-Nya? Kalaupun kita melayani, maka itu pun atas kasih karunia Tuhan sehingga kita diberikan kesempatan untuk melakukan pelayanan tersebut.

Menjadi Pelayan Sesamamu

Tuhan Yesus sendiri telah memberi perintah kepada kita untuk saling melayani. Yesus memberikan teladan yang paling nyata, yaitu dalam rupa Allah, tidak menganggap kesetaraan dengan Allah itu sebagai milik yang harus dipertahankan. Ia telah mengosongkan diri-Nya sendiri, dan mengambil rupa seorang hamba, dan menjadi sama dengan manusia. Dan dalam keadaan sebagai manusia, Ia telah merendahkan diri-Nya dan taat sampai mati, bahkan sampai mati di kayu salib (Filipi 2:6-8).

Yesus terutama telah memberikan teladan. Ia yang adalah Tuhan dan Guru saja mau membasuh kaki murid-murid-Nya, apalagi kita sebagai murid-murid-Nya. Kita pun wajib saling membasuh kaki (Yohanes 13 : 1-17). Berpuncak pada Ekaristi, Yesus memberikan diri-Nya secara total untuk penyelamatan manusia. Dalam rupa hosti, Ia dipecah-pecahkan dan dibagikan bagi kita semua. Tidak ada kasih yang lebih besar daripada kasih seorang yang memberikan nyawanya kepada sahabat-sahabatnya (Yohanes 15:13).

Bersedia untuk taat, rendah hati, mau berempati, mengorbankan diri, memberikan kasih tidak bersyarat, mau mengambil peran yang paling kecil sekalipun dan saling melayani adalah sikap keteladanan yang perlu kita tiru dari Yesus dalam melakukan pelayanan. Yesus sendiri telah berkata, "Barangsiapa ingin menjadi besar di antara kamu, hendaklah ia menjadi pelayanmu" (Matius 20:26).

Berbahagialah kita semua yang mendapat kesempatan untuk mewujudkan kabar gembira melalui pelayanan. Namun kita perlu terus melakukan refleksi diri agar dapat terus melakukan pelayanan seturut kehendak Bapa di Surga. Marilah kita saling menjadi pelayan satu sama lain.

*Stefanie Linawaty Mustopoh
(Lingkungan Santo Fidelis, Wilayah Santo Fransiskus Asisi)*

Pembaruan Karismatik Katolik, REBOOT !

Ditulis oleh: Rm. Georgius Paulus CSE

Mengapa Pembaruan Karismatik Katolik (PKK) belum bisa diterima oleh banyak kalangan, termasuk kalangan uskup dan imam? Mengapa ada banyak tuduhan negatif terhadap PKK? Mengapa ada banyak perbedaan dalam praktik PKK? Apa sebenarnya hakikat PKK? Pertanyaan-pertanyaan ini masih hangat, meskipun tidak banyak yang mau membahasnya secara frontal. Saya mengerti bahwa pembahasan ini akan mengundang polemik. Saya tidak suka polemik. Akan tetapi, tinggal diam dan tidak memberikan tanggapan juga bukan solusi.

Lagipula saya sendiri, sebagai partisipan aktif dalam gerakan pembaruan karismatik perlu merefleksikan pertanyaan-pertanyaan di atas. Refleksi dan upaya pengembangan gerakan inilah yang juga ditekankan oleh mendiang Paus Yohanes Paulus II dalam salah satu sambutannya kepada para pemimpin gerakan PKK dalam pertemuan ICCRO (International Catholic Charismatic Renewal Offices) pada tahun 1992

“Berhubung buah-buah Roh Kudus diberikan untuk membangun Gereja, kamu sebagai para pemimpin dari Pembaruan Karismatik, ditantang untuk menemukan cara-cara yang semakin efektif dengan mana kelompok-kelompok yang kamu wakili dapat menunjukkan kesatuan pikiran dan hati yang penuh dengan Takhta Apostolik dan Persekutuan Para Uskup, serta dapat bekerjasama untuk menghasilkan buah yang semakin berlimpah di dalam misi Gereja di dalam dunia”.

Reboot adalah salah satu kata yang sering dipakai dalam dunia komputer. Kata ini secara sederhana dapat diartikan sebagai tindakan mematikan komputer dan menjalankan ulang sistem operasi utama. Salah satu saat orang perlu melakukan *reboot* ialah ketika ada *update* baru untuk sistem operasinya. Fungsi *update* ini ada macam-macam. Misalnya, untuk memperbaiki kelemahan atau kerusakan yang ada pada sistem. Perbaikan biasanya dilakukan berdasarkan saran dan kritikan dari pengamat atau penggunanya. *Update* diperlukan pula untuk memperbarui sistem untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman.

Pembaruan Karismatik Katolik telah berusia 41 tahun. Di dalam perjalanannya yang relatif masih sangat singkat, PKK mendapatkan banyak masukan yang berguna. Sebagai gerakan, hakikat PKK ialah dinamis. Ia selalu berubah. Masalahnya, perubahan itu bisa baik, bisa pula buruk. Menjadi tanggungjawab setiap orang yang terlibat dalam PKK untuk mengembangkan gerakan ini ke arah yang semakin baik. Banyak saran maupun kritikan yang muncul dari partisipan maupun pengamat dari gerakan ini. Terutama pada jaman



internet ini. PKK perlu memerhatikan kritikan terhadap dirinya. Tidak untuk mengambil sikap defensif atau lebih parah lagi, menyerang balik. Namun, untuk belajar dari sana dan berkembang menjadi lebih baik.

Visi Perubahan

Melalui sambutan Bapa Suci Yohanes Paulus II pada tahun 1992, PKK dapat merumuskan visi perubahannya. Menurut Bapa Suci, kekuatan sekaligus sumbangan PKK terhadap Gereja pada abad yang lampau sampai sekarang ini ialah:

- Kesaksian pribadi atas Roh yang tinggal dalam manusia dan dengan menyatakan kehadiran-Nya melalui karya-karya kekudusan dan solidaritas.
- Membantu mengembangkan suatu hidup rohani yang solid yang berdasar pada kuasa Roh Kudus yang nyata dalam Gereja, di dalam kekayaan Tradisinya, dan secara khusus dalam perayaan sakramen-sakramennya.

Dari pesan Paus besar ini dapat ditemukan beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam pengembangan PKK.

Ke dalam:

- Pembinaan hidup rohani yang solid menuju kekudusan.
- Berpegang teguh pada Tradisi, secara khusus penghargaan terhadap sakramen-sakramen.

Ke luar:

- Membangkitkan semangat untuk menjadi saksi akan Allah yang hidup, khususnya akan karya Roh Kudus yang nyata dalam hidup.
- Diwujudkan dalam hidup yang suci serta karya-karya cintakasih yang nyata.

1. Pembinaan Hidup Rohani

Saya pernah sangat antipati dengan gerakan Pembaruan Karismatik Katolik. Kontak awal saya dengan gerakan ini terjadi pada saat saya masih di tingkat SMA. Di paroki saya waktu itu suatu kelompok karismatik sedang mengadakan acara. Dari luar gedung pertemuan saya mendengar musik yang hingar-bingar dan nyanyian yang aneh (lama sesudah itu saya baru tahu bahwa mereka sedang bersenandung dalam bahasa roh). Penasaran, saya mengintip ke dalam. Tidak perlu waktu lama bagi saya untuk mengambil kesimpulan bahwa orang-orang di dalam itu aneh atau bahkan tidak waras lagi. Ada yang menepuk-nepuk dada; ada yang menangis tanpa malu; ada yang mengangkat tangan, menengadahkan ke atas lalu mengatakan sesuatu dalam bahasa aneh; ada yang terbaring di lantai sambil terus meracau; ada yang histeris; sementara pemimpin di depan terus berteriak-teriak dengan mikrofon di tangannya. Terus terang saya *shock*.

Pengalaman di atas membuat saya mengerti mengapa sampai sekarang pun banyak orang Katolik yang berpandangan miring tentang PKK. Orang-orang karismatik pernah dan masih sering dicap aneh di dalam Gereja Katolik. Namun, dalam pengalaman selanjutnya di dalam PKK saya sadar bahwa ungkapan spontan dan emosional dalam pujian dan penyembahan hanyalah sarana dan bukan tujuan PKK. Sebagai sarana, ungkapan emosional dan manifestasi-manifestasi lainnya bukanlah tujuan hakiki PKK. Tujuan hakiki PKK, sama dengan tujuan hakiki setiap gerakan individu maupun kelompok dalam Gereja Katolik, ialah kekudusan.

Jika tujuan dari PKK ialah kekudusan, apa yang merupakan titik awal gerakan ini secara khusus? Banyak ahli yang mengatakan bahwa awal dari terlibatnya seseorang dalam PKK adalah penerimaan pencurahan Roh Kudus atau baptisan dalam Roh. Pencurahan Roh Kudus ini merupakan semacam 'inisiasi' ke dalam gerakan PKK, meskipun tidak setiap orang yang mengalaminya kemudian terjun aktif di dalam gerakan ini. Pencurahan Roh Kudus berarti pengaktifan karya Roh Kudus dalam diri seseorang berdasarkan doa penyerahan dirinya dalam pengharapan. Untuk menerima pencurahan Roh Kudus ini umumnya orang-orang dipersiapkan melalui pengarahan-pengarahan untuk benar-benar menjadikan Yesus sebagai pusat hidup mereka dan penerimaan Sakramen Pengakuan Dosa.

Pengalaman pencurahan Roh Kudus telah terbukti sebagai pengalaman yang mengubah jutaan orang. Banyak yang mengalami pertobatan yang sejati. Banyak yang dibangkitkan kerinduannya untuk berdoa dan untuk semakin mencintai Kitab Suci. Banyak yang kemudian aktif di paroki. Banyak yang menjadi rajin ikut Misa. Banyak yang mulai mengaku dosa lagi. Tidak sedikit pula yang akhirnya memutuskan untuk menjadi imam, biarawan, atau biarawati. Saya sendiri tidak ragu mengatakan bahwa panggilan saya diteguhkan justru di dalam PKK.

Dari buahnya kita mengenal pohonnya (bdk. Mat 12:33). Melihat buah-buah baik yang berlimpah dan begitu jelas dari gerakan ini, sulit sekali dikatakan bahwa PKK ini sesat. Namun, toh masih ada yang beranggapan demikian. Mengapa? Membaca tuduhan-tuduhan mereka atas PKK, saya

menemukan sebabnya, yakni masih banyak penyimpangan yang terjadi dalam PKK. Penyimpangan-penyimpangan tersebut sebenarnya tidak akan terjadi apabila tujuan hakiki dari PKK diperhatikan dengan sungguh-sungguh oleh orang-orang PKK sendiri. Masalahnya, sarana-sarana untuk mencapai kekudusan jarang sekali diperkenalkan di dalam pertemuan-pertemuan PKK. Alangkah baiknya seandainya diadakan seminar tentang hidup doa atau ajaran-ajaran tokoh-tokoh besar hidup rohani seperti Santo Benediktus, Santo Bernardus dari Siena, Santo Alfonsus Maria de Liguori, Santa Katarina dari Siena, Santa Teresia dari Avila, Santo Yohanes dari Salib, atau Santa Teresia dari Lisieux. Banyak kelompok karismatik yang hanya memusatkan perhatian pada pengembangan teknik pujian-penyembahan serta mengejar karisma-karisma pelayanan. Mereka hanya berhenti pada sarana dan kehilangan tujuan. Bahkan ada yang menekankan manifestasi-manifestasi emosional sebagai unsur mutlak dalam kelompok karismatik. Inilah salah satu sebab utama mengapa terjadi banyak penyimpangan dalam PKK.

2. Setia pada Tradisi

Ada tuduhan yang sangat keras terhadap gerakan PKK berkaitan dengan status hukumnya dalam Gereja Katolik: PKK tidak pernah diakui secara legal dalam Gereja! Tuduhan ini memang benar. Gerakan PKK memang tidak pernah disahkan secara legal oleh Takhta Suci. Namun, tuduhan ini sekaligus absurd. Sebabnya ialah PKK pada hakikatnya adalah sebuah gerakan (*movement*). Suatu gerakan tidak mungkin dijadikan suatu badan hukum. Sama saja, kita tidak bisa melegalkan gerakan bersih desa atau gotong-royong. Gerakan tersebut bisa saja dilakukan di seluruh dunia, tetapi tentu peraturan pelaksanaan dan pelaksanaannya sendiri akan berbeda-beda menurut waktu dan tempat. Tidak mungkin mewajibkan, misalnya, semua orang harus membatat rumput karena tidak semua tempat punya rumput. Sebaliknya, organisasi seperti *Green Peace* mempunyai anggaran dasar yang menekankan cinta lingkungan hidup. Akan tetapi, *Green Peace* tidak bisa mengklaim dirinya mewakili setiap gerakan cinta lingkungan hidup di bumi ini.

PKK sebagai gerakan tidak mempunyai statuta atau anggaran dasar. Namun, itu tidak menjadikannya lepas dari hukum. Setiap orang Katolik yang sehat budi dan cukup umur, yang terlibat dalam PKK ialah subyek hukum sesuai Kitab Hukum Kanonik (KHK) kan. 11. Karena jumlah orang-orang Katolik yang terlibat dalam PKK ini sangat banyak, Takhta Suci menganggap perlu ada satu badan koordinator internasional untuk mengatur mereka supaya tetap berpegang pada hukum dan ajaran Gereja Katolik. Badan koordinator ini disebut ICCRS (International Catholic Charismatic Renewal Services) yang berpusat di Roma. Badan ini telah disahkan sebagai badan hukum publik sesuai dengan KHK kan. 116. Artinya, statuta atau anggaran dasar dari ICCRS telah dinyatakan legal oleh Takhta Suci. Selain itu, beberapa asosiasi awam maupun kongregasi religius yang menjabarkan semangat PKK dalam statuta mereka pun telah diakui secara resmi dan legal oleh Gereja. Misalnya, the Catholic Fraternity of Covenant Communities and Fellowships, Komunitas Kkotongnae di Korea Selatan, dan Kongregasi Putri Karmel di Indonesia, dan lain-lain.



Peresmian dan pengakuan statuta kelompok-kelompok ini bisa diartikan sebagai penerimaan semangat PKK sebagai bagian integral dalam hidup Gereja jaman ini. Kehadiran ICCRS maupun badan hukum lainnya yang berjiwakan semangat PKK sangatlah dibutuhkan. Selain sebagai tanda pengakuan semangat PKK dalam Gereja Katolik, mereka diperlukan juga untuk terus memastikan kesatuan orang-orang yang terlibat dalam gerakan PKK ini dengan Gereja Katolik.

3. Saksi Roh Kudus

Sering ada kesalahpahaman dalam gerakan PKK bahwa tanda kehadiran Roh Kudus tergantung dari besarnya karisma-karisma yang hadir dalam suatu pertemuan atau kelompok, entah itu berupa indahnya bahasa roh atau besarnya mukjizat yang terjadi. Kesalahpahaman ini bukan hal yang baru. Dua ribuan tahun yang lalu, umat di Korintus sudah jatuh dalam hal yang sama. Sampai-sampai Santo Paulus harus menegur mereka dalam suratnya yang pertama kepada jemaat di Korintus. Dengan suratnya ini, Santo Paulus menggiring para pembacanya sampai pada satu kesimpulan sederhana: yang paling besar adalah kasih! (bdk. 1 Kor 13:13). Jangan salah paham. Karisma-karisma Roh Kudus seperti yang disebutkan dalam Rm 12 : 6-8, 1 Kor 12, dan Ef 4 : 11-12, memang sangat penting untuk perkembangan. Santo Paulus mengatakan, "Usahakanlah dirimu memperoleh karunia-karunia roh, khususnya karunia bernubuat" (1 Kor 14:1). Kehadiran karisma-karisma, seperti penyembuhan, mukjizat, nubuat, bahasa roh, dan yang lainnya bisa menjadi tanda kehadiran Roh Kudus dalam suatu acara doa.

Akan tetapi, itu tidak mutlak. Kadang-kadang justru karisma-karisma ini bisa menimbulkan kekacauan bahkan penyimpangan. Khususnya apabila terjadi orang-orang karismatik terlalu menekankan upaya mengejar karisma-karisma ini sampai melupakan yang utama. Nyatanya, orang bisa kehilangan kasih meskipun tetap mempunyai karisma tersebut secara berlimpah (bdk. 1 Kor 3 : 1-3). Penekanan berlebihan terhadap karisma bisa mengakibatkan kesombongan rohani pula. Musuh kita, si iblis tidak akan segan memberikan kuasa-kuasa adikodrati, misalnya

penglihatan-penglihatan, bisikan-bisikan seolah-olah nubuat, atau bahkan penyembuhan, untuk membuat para pelayan Tuhan larut dalam kesombongan.

Kalau kehadiran karisma-karisma tidak pasti menjadi tanda kehadiran Roh Kudus, kehadiran buah-buah Roh: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemah-lembutan, dan penguasaan diri (bdk. Gal 5 : 22-23) merupakan tanda otentik kehadiran Roh Kudus dalam individu maupun kelompok. Mintalah karisma itu, tetapi kejarlah kasih! Jangan sampai terjadi sebuah acara ataupun suatu kelompok karismatik terlalu memerhatikan "hadiah-hadiah" ini sampai-sampai melupakan Sang Pemberi hadiah. Tuhan harus menjadi yang utama dan pertama. Santo Yohanes dari Salib ialah guru hidup rohani yang amat baik. Dalam bukunya "Mendaki Gunung Karmel" didapatkan semboyan hidupnya: "Nada, nada, nada." Kosong, bukan ini, bukan itu, bukan barang-barang jasmani, bukan pula barang-barang rohani (maksudnya hiburan-hiburan rohani maupun karisma-karisma) yang dapat membawa manusia kepada Tuhan. Justru melepaskan dari semua itulah yang menjadi syarat untuk mencapai Allah. Hanya dengan melepaskan seperti ini orang dapat menjadi saksi handal Roh Kudus.

4. Kesucian dan Belas Kasihan

Tidak ada orang yang bisa mengatakan dirinya mencintai Tuhan kalau masih membenci saudaranya (bdk. 1 Yoh 4:20). Membenci di sini bisa dalam arti aktif maupun pasif. Aktif membenci artinya melukai atau mencelakakan. Pasif membenci artinya melalaikan, membiarkan orang lain celaka (bdk. "Apa yang tidak kau lakukan untuk..." dalam Mat 25 : 45 dan 1 Yoh 3:17). Tanda kesucian yang otentik adalah belas kasihan kepada sesama. Betapa sering kita membaca dalam Kitab Suci bahwa Yesus tersentuh oleh belas kasihan kepada mereka yang menderita. Salah satu kritikan terhadap PKK adalah kecenderungan untuk menjadi eksklusif, sulit membuka diri kepada orang lain di luar kelompoknya. Gaya ibadat dalam kelompok-kelompok PKK sebenarnya juga menjadi problem tersendiri karena tidak semua orang bisa menerimanya. Namun, jika hal tersebut memang tidak bisa diubah, suatu kelompok PKK perlu semakin membuka diri untuk menjangkau mereka yang membutuhkan. Tentu hal tersebut harus muncul dari kesucian hidup anggota-anggotanya dulu, bukan sekedar karena tekanan dari pihak luar, apalagi untuk mendapatkan pujian atau pengakuan dari orang lain.

Penutup

Masih banyak evaluasi dan perbaikan yang perlu dilakukan PKK untuk semakin berkembang sebagai insan dan saksi Roh Kudus yang efektif. Namun, hal tersebut tidak perlu dipikirkan sebagai sesuatu yang rumit dan menekan. Yang paling penting dan sederhana ialah prinsip awal PKK, keterbukaan terhadap Roh Kudus. PKK akan maju bila ia semakin bergantung pada Roh Kudus dan lepas dari mencari kepentingan diri sendiri.

BERDOA DALAM BAHASA ROH

Oleh Romo Jost Kokoh Pr.

Doa dalam bahasa Roh merupakan suatu sarana untuk bertumbuh dalam hidup Ilahi, yaitu hidup dalam Roh. Karunia doa ini diberikan kepada setiap orang, bahkan kepada yang baru saja dipermandikan yang belum banyak pengetahuan agamanya serta yang belum dalam imannya.

Doa dalam bahasa Roh merupakan suatu karunia doa adikodrati yang melampaui perasaan dan akal budi manusia serta berdasarkan iman semata-mata. Doa dalam bahasa Roh merupakan suatu bentuk doa yang lebih tinggi dari doa dalam bahasa kita karena dengan perantaraan iman, doa ini langsung membawa kita kepada Tuhan tanpa bantuan gagasan/konsep/ide yang semuanya terikat pada akal budi kita yang terbatas.

Bila kita berdoa dengan akal budi kita, kita belum secara mendalam memasuki hubungan dengan Tuhan, yang melampaui segala kata dan bahasa. Sebaliknya, bila seseorang berdoa dalam bahasa Roh, ia bebas dari segala gagasan. Rohnya dapat langsung berhubungan dengan Roh Tuhan dalam iman sehingga Roh Tuhan dapat bekerja dalam dirinya secara lebih mudah. Karena itu doa dalam bahasa Roh ini merupakan semacam kontemplasi.

Sebagaimana kontemplasi membawa kita langsung kepada Tuhan dalam iman yang murni. Demikian pula halnya dengan bahasa Roh. Dalam kontemplasi manusia menjadi lebih pasif dan Roh Allah lebih aktif, artinya kontemplasi lebih merupakan karya Roh daripada karya manusia. Disini manusia membiarkan dirinya dibimbing dan dibentuk oleh Roh dengan cara yang tak dimengertinya. Lewat doa ini, diri kita sedikit demi sedikit dimurnikan dan dibangun menurut selera Allah.

Dasar Kitab Suci

1. Ada 2 manifestasi nyata Roh Kudus yang terjadi pada Pentakosta :
 - Kisah 2:4 : "Maka penuhlah mereka dengan Roh Kudus, lalu mereka mulai berkata-kata dalam bahasa-bahasa lain, seperti yang



diberikan oleh Roh itu kepada mereka untuk mengatakannya". Disini Bahasa Roh digunakan untuk memuji Tuhan.

- Kisah 2:6b : "Mereka bingung karena mereka masing-masing mendengar rasul-rasul itu berkata-kata dalam bahasa mereka sendiri". Ini bisa merupakan sebuah mujizat pendengaran, atau para rasul berbicara dalam bahasa-bahasa yang kebetulan dikenal mereka yang berkumpul disitu. Manifestasi ke dua ini, dimana orang mendengar para Rasul berbicara dalam bahasa mereka sendiri, tidak terjadi dibagian Kitab Suci yang lain. Akan tetapi, berdoa dalam bahasa Roh yang merupakan cara orang Kristen memuji Tuhan dalam bahasa-bahasa yang dikenal, diulangi sepanjang perjanjian baru.
- 2. Dalam Markus 16 : 17-18, Yesus mengatakan : "Tanda-tanda ini akan menyertai orang-orang yang percaya; mereka akan mengusir setan-setan demi nama-Ku, mereka akan berbicara dalam bahasa-bahasa yang baru bagi mereka....."

Karunia Doa dalam bahasa Roh harus dibedakan dengan karunia berkata-kata dalam bahasa Roh

Karunia doa dalam bahasa Roh merupakan suatu kemampuan tetap yang diberikan pada seseorang sebagai manifestasi luar pencurahan Roh Kudus yang mana seseorang bisa berdoa setiap waktu dalam suatu bahasa yang tidak dia kenali dan yang bukan merupakan hasil kemampuan akal budinya. Karunia berkata-kata dalam bahasa Roh merupakan suatu manifestasi sesaat dari bahasa Roh, dimana seseorang terdorong untuk memberikan sebuah pesan dalam bahasa Roh dengan berbicara keras, biasanya pada sebuah persekutuan doa. Manifestasi ini seharusnya diikuti oleh karunia tafsiran, Karunia doa dalam bahasa Roh diberikan kepada hampir setiap orang, sedang karunia berkata-kata dalam bahasa Roh diberikan kepada beberapa orang yang matang rohaninya.

Manfaat berdoa dalam Bahasa Roh :

Adapun manfaat berdoa dalam bahasa Roh antara lain :

1. Menolong kita untuk selalu memenuhi perintah Tuhan agar kita selalu berdoa.
2. Menyemangati kehidupan doa kita.
3. Merupakan pintu masuk bagi karunia-karunia karismatik yang digunakan untuk melayani, karena doa ini membuat kita semakin peka terhadap karya Roh sehingga kita makin mampu menerima karunia-karunia yang akan dianugerahkan Roh kepada kita. (tetapi ada juga orang yang telah menerima karunia-karunia lain sebelum menerima karunia doa dalam bahasa Roh atau bahkan tidak pernah menerima karunia doa ini).

4. Merupakan senjata melawan godaan-godaan setan.
5. Memberikan perasaan tenang, hening, dan damai terutama bila kita sedang sedih atau bingung.
6. Merupakan bentuk doa permohonan efektif bila kita tidak tahu secara pasti apa yang harus kita minta dalam doa.
7. Membuahkan kemampuan yang lebih baik untuk berpikir, menulis, atau untuk membuat penemuan, karena Roh yang berbicara berkarya langsung di bawah sadar kita serta menambah daya kreativitas kita.

Karunia berbicara dalam Bahasa Roh dan Karunia Tafsiran

Pengalaman menunjukkan bahwa karunia berbicara dalam bahasa Roh dan karunia tafsiran tidaklah digunakan sebagaimana mestinya. Karunia berdoa dalam bahasa Roh biasa kita jumpai, tetapi tidak demikian halnya dengan kedua karunia ini. Padahal karunia-karunia ini menambahkan keindahan pada suatu persekutuan doa. Bila kita mengabaikan, bahkan kehilangan karunia-karunia ini, kita juga kehilangan suatu kuasa penting.

Bila kita telusuri, kekurangan penggunaan karunia-karunia ini adalah karena pengetahuan yang salah mengenai perbedaan antara karunia berdoa dalam bahasa Roh dan karunia berbicara dalam bahasa Roh. Orang yang sudah mendapat karunia doa dalam bahasa Roh sering tidak sadar bahwa Tuhan ingin memakai mereka melalui karunia berbicara dalam bahasa Roh. Santo Paulus mengatakan bahwa karunia berbicara dalam bahasa Roh yang diikuti oleh karunia tafsiran sama dengan nubuat, yang punya kuasa untuk memperbaiki dan memperkuat Gereja. Dalam Kitab Suci, kedua karunia ini merupakan cara jemaat mendengarkan Tuhan, yang diterima baik oleh jemaat di Korintus maupun oleh Santo Paulus sendiri.

Karunia berbicara dalam Bahasa Roh

Karunia berbicara dalam bahasa Roh merupakan suatu manifestasi sesaat Roh Kudus pada seseorang dalam suatu Persekutuan Doa Karismatik, dimana orang itu digerakkan untuk

berbicara keras dalam bahasa Roh, yang harus diikuti oleh karunia tafsiran.

Dasar Kitab Suci

1. 1 Kor 12:10 : “..... Kepada yang seorang Ia memberikan karunia untuk berkata-kata dengan bahasa Roh, dan kepada yang lain Ia memberikan karunia untuk menafsirkan bahasa Roh itu.” Ayat ini berbicara tentang karunia berbicara dalam bahasa Roh sebagai salah satu karunia karismatik untuk pelayanan.
2. 1 Kor 12:28 : “Dan Allah telah menetapkan beberapa orang dalam jemaat: pertama sebagai rasul, kedua sebagai nabi, ketiga sebagai pengajar. Selanjutnya mereka yang mendapat karunia untuk mengadakan mujizat, untuk menyembuhkan, untuk melayani, untuk memimpin dan untuk berkata-kata dalam bahasa Roh”. Dalam ayat ini, karunia berbicara dalam bahasa Roh termasuk dalam deretan kedua pelayanan dalam Gereja.

Karunia doa dalam bahasa Roh diberikan kepada hampir setiap orang, sedang karunia berkata-kata dalam bahasa Roh diberikan kepada beberapa orang yang matang rohaninya.

3. Dalam 1 Kor 14, Santo Paulus mengajar banyak tentang karunia ini:
 - a. ayat 5 : karunia berbicara dalam bahasa Roh bukanlah suatu nubuat bila tidak diikuti oleh tafsiran.
 - b. ayat 6-12 : Jika disalahgunakan, karunia ini membingungkan.
 - c. ayat 22 : karunia sering merupakan doa dan syukur.
 - d. ayat 23 : bila disalahgunakan, karunia ini membingungkan

orang yang tidak percaya.

- e. ayat 26-27 : karunia ini harus digunakan sesuai dengan peraturan.
- f. ayat 39 : karunia ini tidak boleh dilarang.

Definisi Karunia Tafsiran

Karunia tafsiran adalah kuasa yang diberikan kepada seseorang untuk berbicara dalam bahasanya sendiri serta menyampaikan suatu tafsiran dari apa yang diucapkan dengan keras dalam karunia berbicara dalam bahasa Roh.

Tafsiran ini berupa :

1. Doa pujian kepada Allah.
2. Pesan dari Allah kepada jemaat, Tafsiran dalam bentuk ini sangat mirip dengan nubuat.

Dasar Kitab Suci :

1. 1 Kor 12:10 : “..... Kepada yang seorang Ia akan memberikan karunia untuk berkata-kata dengan bahasa Roh, dan kepada yang lain Ia memberikan karunia untuk menafsirkan bahasa Roh itu”.
2. 1 Kor 12:30 : “ a t a u u n t u k menyembuhkan, atau untuk berkata-kata dalam bahasa Roh, atau untuk menafsirkan bahasa Roh”. Ayat ini menunjukkan bahwa karunia penafsiran diberikan kepada beberapa orang.
3. 1 Kor 14 memberikan ajaran Santo Paulus mengenai karunia ini :
 - a. ayat 5 : tafsiran adalah untuk membangun Gereja dan sama nilainya dengan nubuat.
 - b. ayat 13 : orang yang berbicara dalam bahasa Roh harus berdoa agar dia juga diberi karunia tafsiran.
 - c. ayat 27 : karunia berbicara dalam bahasa Roh seharusnya diikuti oleh tafsiran.
 - d. ayat 28 : bila tidak ada orang yang memiliki karunia tafsiran pada suatu pertemuan jemaat, karunia berbicara dalam bahasa Roh hendaknya tidak digunakan dalam suara keras.

(dikirim Yhe)

Salib San Damiano

Di Gereja Santo Lukas Sunter tergantung Salib San Damiano yang mempunyai arti dan makna yang sangat mendalam bagi umat Paroki Santo Lukas Sunter dan tentunya secara khusus bagi para Gembala Paroki kita yang berasal dari Ordo Fratrum Minorum Conventualium atau Ordo Saudara Dina Konventual (OFMConv).

Namun masih banyak dari umat yang bertanya mengenai Salib San Damiano yang tergantung di atas Altar karena bentuknya yang berbeda dan tidak seperti salib pada umumnya. Mudah-mudahan tulisan di bawah ini bisa memberi gambaran kepada kita semua mengenai arti dan makna dari Salib San Damiano tersebut.

Sejarah Salib San Damiano

Salib San Damiano dipercaya telah dilukis oleh seorang seniman asal Umbria pada abad ke-12. Dari lukisan tersebut nampak pengaruh Syria yang kuat, dan memang berdasarkan sejarah telah kita ketahui bahwa pernah ada biara-biara Syria di wilayah Umbria.

Ikon itu dilukis di atas kayu kenari yang kulitnya sudah diberi perekat. Tingginya kira-kira 190cm, lebar 120cm dan tebal 12cm. Nampaknya salib ini memang dibuat agar bisa digantung di atas altar Gereja San Damiano karena Sakramen Mahakudus pada masa itu tidak disimpan di gereja-gereja non paroki, apalagi jika gereja itu sudah ditinggalkan dan rusak parah seperti halnya Gereja San Damiano saat itu. Setelah Santo Fransiskus Assisi wafat, di tahun 1257 para Suster Klaris meninggalkan San Damiano dan pindah ke Gereja San Giorgio dan membawa serta salib itu. Mereka dengan cermat memelihara salib itu selama 700 tahun sebelum akhirnya diperlihatkan kepada publik. Pada Minggu Suci di tahun 1957, Salib San Damiano ditempatkan di atas Altar di Kapel San Giorgio di dalam Basilika Santa Klara Assisi agar bisa dilihat secara publik untuk pertama kalinya.

Ikon Transfigurasi Kristus

Bagi umat Kristen Timur, ikon adalah representasi dari Tuhan yang hidup, dan jika orang datang ke hadirat-Nya maka saat itu terjadi perjumpaan pribadi dengan Yang Kudus, melalui rahmat Roh Kudus. Maka ikon San Damiano berarti perjumpaan pribadi dengan Transfigurasi Kristus, Allah yang



menjelma menjadi manusia. Salib ini mengandung kisah kematian, kebangkitan dan kenaikan menuju kemuliaan. Di situ terekspressikan Misteri Paskah Kristus secara total dan universal. Salib itu mengundang kita semua untuk ambil bagian di dalamnya dengan iman yang hidup dan dihidupi, seperti yang dilakukan Santo Fransiskus Assisi. Wafat Kristus demi penebusan dosa umat manusia ditampilkan pada Injil Yohanes secara agung bersahaja, dan salib ini melukiskan hal tersebut dalam bentuk gambar. Tidak mengherankan bahwa Fransiskus pun tertarik dengan ikon ini dan inspirasi hidupnya datang dari Kristus yang berkata kepadanya "Pergilah perbaikilah Gereja-Ku ...".

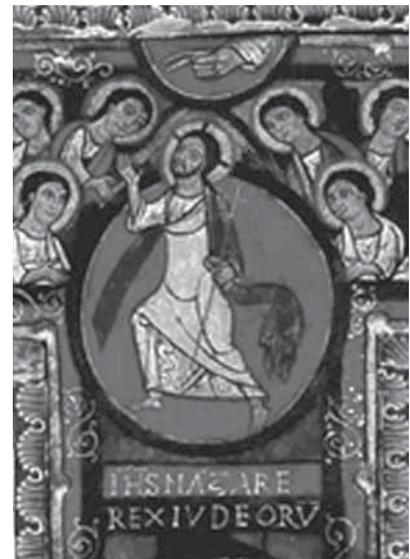
Gambar Kristus

Figur utama dari ikon tersebut adalah Kristus, tidak hanya karena ukurannya yang cukup besar, namun karena Kristus merupakan figur cahaya yang mendominasi keseluruhan ikon dan yang memberi cahaya bagi figur-figur lainnya disitu. **"Akulah terang dunia; barangsiapa mengikut Aku, ia tidak akan berjalan dalam kegelapan, melainkan ia akan mempunyai terang**

hidup" (Yoh 8:12). Kristus nampak berdiri tegak lurus; tidak tertancap dengan paku. Kedua mata Yesus terbuka: Dia melihat ke dunia yang telah Dia selamatkan. Dia hidup, hidup yang abadi. Penutup tubuh Yesus hanya kain lenen sederhana yang menutupi pinggang hingga paha, simbol dari Imam Besar dan Korban. Dada dan leher terlihat sangat kuat; menandakan Yesus memberikan kekuatan penciptaan kembali kepada para murid-Nya (Yoh 22:23) saat Ia menghembusi murid-murid-Nya (Yoh 20:22). Kepala Yesus nampak agak miring ke arah kiri, dan bayangan kepalanya nampak jelas serta lingkaran kekudusan di sekeliling kepalanya menandakan kemanusiaan Kristus menyelubungi kemuliaan sejati Firman yang hidup yang menyinari kegelapan dengan terang yang sangat terang. Di belakang tangan Kristus yang terentang, terdapat kuburan yang sudah kosong, ditampilkan dengan segiempat berwarna hitam.

Medali dan Prasasti

Peristiwa Kenaikan Yesus ke Surga dilukiskan di dalam lingkaran merah ini: Kristus dilukiskan menembus lingkaran, memegang tongkat salib emas yang sekarang menjadi Tongkat Kekuasaan



Raja. Pakaiannya berwarna emas yaitu simbol kerajaan dan kemuliaan. Selendang merah-Nya adalah tanda kekuasaan dan martabat Raja yang digunakan-Nya berdasarkan kasih. Malaikat-malaikat menyambut-Nya di surga. IHS adalah kata pertama dari 3 kata Nama Yesus. Tanda kurung kecil di bawahnya menandakan bahwa itu adalah kata yang disingkat. NAZARE adalah kependekan dari Nazarene; REX berarti 'raja' dan IUDEORUM berarti 'orang Yahudi', yang terdapat juga pada Injil Yohanes "Yesus dari Nazaret, Raja orang Yahudi".

Tangan Allah Bapa



Dari dalam setengah lingkaran pada bagian paling atas ikon, Dia Yang Tak Nampak Oleh Siapapun telah menyatakan Diri-Nya melalui berkat. Berkat ini diberikan melalui tangan kanan Allah dengan dua jari terbuka yaitu Roh Kudus. Allah Bapa menganugerahkan Roh Kudus kepada semua orang sebagai buah dari Sengsara Kristus.

Pokok Anggur



Di sekeliling Salib terdapat macam-macam hiasan gulungan kaligrafis yang menandakan pokok anggur "Aku adalah pokok anggur, dan kamu ranting-rantingnya..." (Yoh 15), yang mengandung juga kalimat "Tidak ada kasih yang lebih besar dari pada kasih seorang yang memberikan nyawanya untuk sahabat-sahabatnya".

Di bagian dasar salib nampak bagian yang serupa dengan karang, simbol untuk Gereja. Karang adalah lambang keabadian bahwa telah dinyatakannya sebuah misteri yang tersembunyi di laut yang luas dan tak berkesudahan.

Maria dan Yohanes

Seperti di dalam Injil Yohanes, Maria



dan Yohanes murid Yesus ditempatkan berdampingan. Mantol Maria berwarna putih yang berarti kemenangan (Why 3:5), pemurnian (Why 7:14); dan perbuatan baik (Why 19:8). Mutiara pada mantol menandakan keanggunan Roh Kudus. Jubah berwarna merah gelap di bawah mantol menandakan kasih yang besar, sedangkan baju bagian dalamnya berwarna ungu sebagai lambang Tabut Perjanjian (Kel 26 : 1-4). Tangan kiri Maria diangkat sampai ke pipinya sebagai lambang penerimaan dan kasih atas Yohanes, dan tangan kanannya tertunjuk ke arah Yohanes sementara matanya memancarkan penerimaan atas kata-kata Kristus "Ibu, inilah anakmu..." (Yoh 19:26). Darah menetes ke arah Yohanes pada saat ini. Mantol Yohanes berwarna merah jambu yang menandakan kebijakan abadi, sementara jubah dalamnya berwarna putih lambang kemurnian. Posisinya berada antara Yesus dan Maria. Ia menatap Maria "Anak, inilah ibumu", namun tangannya menunjuk ke arah Kristus.

Figur-figur Lain Berukuran Besar :



Maria Magdalena

Maria Magdalena yang ditempatkan di sebelah Kristus menandakan bahwa ia memiliki peran khusus; tangannya yang diletakkan pada pipinya menandakan rahasia yang diungkapkan "Ia telah bangkit". Ia mengenakan pakaian berwarna merah tua, yang merupakan simbol kasih; mantolnya yang berwarna biru semakin menekankan arti kasih tersebut.

Maria Kleopas

Beberapa sumber mengatakan bahwa Maria Kleopas adalah ibu dari Yakobus. Ia mengenakan pakaian berwarna coklat tanah sebagai simbol kerendahan hati

dan mantolnya yang berwarna hijau muda menandakan harapan. Kekagumannya atas Yesus ditandai dengan posisi tangannya yang terkatup.

Kepala Pasukan dari Kapernaum

Kepala pasukan dari Kapernaum digambarkan sedang memegang selempang kayu dengan tangan kiri, menandakan ia sedang membangun sinagoga (Luk 7 : 1-10). Anak kecil di belakang punggungnya adalah anaknya yang disembuhkan oleh Yesus. Tiga kepala di belakang anak kecil itu menunjukkan bahwa "ia dan seluruh isi rumah percaya" (Yoh 4 : 45-54). 3 Jari tangan kanan kepala pasukan itu terbuka menandakan simbol Trinitas dan dua jarinya yang tertutup merupakan simbol dua misteri Yesus Kristus yang tersembunyi yaitu "Ia sungguh Allah dan sungguh manusia" (Mrk 15:39).

Figur-figur Lain yang Berukuran Kecil:

Longinus - Prajurit Romawi yang menusuk lambung Yesus dengan sebilah tombak.

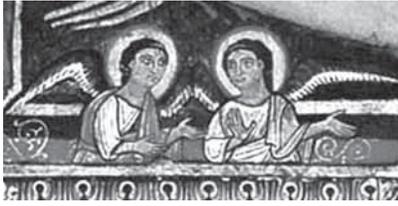
Stefanus - Berdasarkan tradisi, nama Stefanus diberikan kepada serdadu yang mencucukkan bunga karang yang telah dicelupkan dalam anggur asam pada sebatang hisop lalu mengunjukkannya ke mulut Yesus sewaktu Yesus berkata "Aku haus". (Yoh 19 : 28-30).

Orang-orang Kudus Tak Dikenal

Di bagian bawah ikon terdapat enam orang-orang kudus yang tak diketahui namanya yang dianggap sebagai representasi para santo pelindung gereja-gereja yang ada di kota Assisi yaitu Santo Damianus, Santo Rufinus, Santo Mikael, Santo Yohanes Pembaptis. Di bagian ini terdapat kerusakan gambar yang cukup parah sehingga cukup sulit mengidentifikasinya.



Malaikat-malaikat



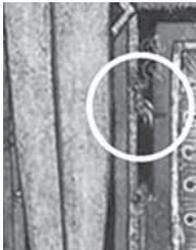
Di latar depan kubur Yesus terdapat dua kelompok malaikat yang nampaknya sedang mendiskusikan peristiwa kebangkitan Yesus dari antara orang mati. **"Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal"** (Yoh 3:16).

Kubur Yesus



Seperti sudah disebutkan sebelumnya, di belakang Kristus terdapat kubur yang terbuka; Kristus hidup dan berdiri di atas kubur itu. Merahnya kasih menguasai hitamnya kematian. Dua orang kudus di sisi kedua tangannya yang mengambil posisi hormat menandakan iman. Apakah dua orang kudus ini Petrus dan Yohanes? (Yoh 20 : 3-9). Mungkin saja.

Ayam Jantan



Pertama-tama, ayam jantan yang ada di ikon ini mengingatkan kita akan Petrus yang menyangkal Yesus sebanyak 3 kali. Kedua, ayam jantan ini juga

melambangkan Kebangkitan Kristus dalam terang sejati ("Namun perintah baru juga yang kutuliskan kepada kamu, telah ternyata benar di dalam Dia dan di dalam kamu; sebab kegelapan sedang lenyap dan terang yang benar telah bercahaya" - 1 Yoh 2:8). "Tetapi kamu yang takut akan nama-Ku, bagimu akan terbit surya kebenaran dengan kesembuhan pada sayapnya" (Mal 4:2).

Angka-angka

Terdapat 33 figur pada ikon : 2 figur Kristus, 1 Tangan Allah Bapa, 5 figur berukuran besar, 2 figur berukuran kecil, 14 malaikat, 2 figur tak diketahui pada tangan-Nya, 1 anak kecil, 6 figur tak dikenal pada bagian bawah Salib dan 1 ayam jantan. Ada 33 kepala paku di sekeliling frame di bagian dalam kulit dan tujuh di sekitar lingkaran kekudusan.

Bentuk Salib

Bentuk Salib San Damiano tidak seperti bentuk salib pada umumnya. Bentuknya sedikit diubah oleh sang pembuatnya agar bisa menyertakan semua yang ambil bagian dalam peristiwa Sengsara Tuhan. Perhatikan pada sisi kanan tangan Kristus yang terbentang; terdapat gambar Penjahat Yang Baik (berdasarkan tradisi dipercaya bernama Dismas) yang naik ke Surga; sedangkan penjahat di sebelah kirinya tidak masuk Surga.

Kisah Santo Fransiskus Assisi Di Depan Salib San Damiano

Dalam buku "AKU FRANSISKUS" (Carlo Carretto), digambarkan Fransiskus sendiri berbicara :

"Di luar kota Asisi, di selatan Gerbang Porto Nuova, ada suatu tempat yang sangat saya cintai. Di padang rumput yang suasananya amat sunyi itu ada gereja batu yang sangat indah, kecil, dan sederhana. Nama gereja itu San Damiano. Rasanya gereja kecil itu di

bangun sesuai dengan selera saya. Saya bukan hanya mencari orang-orang miskin, tetapi juga gereja-gereja miskin, semacam gereja itu. Saat pertama kali saya hidup dalam kesunyian di sana, selagi saya berdoa di gereja kecil itu sambil duduk atau berlutut, saya menemukan bahwa banyak retakan dan celah, baik di dinding maupun di atap. Gereja mulai runtuh. Di atas altar tergantung sebuah salib kayu berbentuk bisantin, yang menarik perhatian dan yang sangat menyentuh hati saya adalah keagungan Yesus dan pandangan mata-Nya yang bersinar begitu ramah dan lembut.

Berjam-jam saya lewati hanya dengan memandang, berdoa dan menangis. Begitu sering saya menangis, sampai saya sendiri merasa malu dan berkata kepada diri sendiri, "Fransiskus, engkau seperti anak kecil". Akan tetapi saya terus menangis, dan air mata itu menyegarkan saya. Ketika pada suatu hari saya memandang salib itu lagi, saya mendapat kesan yang jelas sekali bahwa bibir Yesus Yang Tersalib bergerak, dan pada waktu yang sama saya mendengar suara yang berkata, **"Fransiskus, perbaikilah rumah saya, yang seperti kau lihat, sudah hampir roboh ini"**.

Tak dapat saya ungkapkan, betapa hebatnya saya tergoncang... Saya merasa dikuasai oleh suatu kelemahanlembutan tanpa batas, dan saya beranjak mendekat untuk mencium salib itu... (hlm. 29-30).

*Dikutip dari website paroki www.parokisantolukas.org dan dikutip sebagian dari buku *De Christus Van San Damiano* karya Jacques Wijnen OFM Cap; <http://catatanseorangofs.wordpress.com/2010/02/03/doa-fransiskus-di-depan-salib-2>.*

(dikirim oleh sh/sb)

Doa Santo Fransiskus Di Depan Salib San Damiano

Allah Yang Mahatinggi dan penuh kemuliaan, terangilah kegelapan hatiku dan berilah aku iman yang benar, pengharapan yang teguh, dan kasih yang sempurna. Berilah aku, ya Tuhan, perasaan yang peka dan budi yang cerah, agar aku mampu melaksanakan perintahMu yang kudus dan takkan menyesatkan.

Spiritualitas Ignasian

Kerohanian Untuk Berjuang Dan Berjerih Payah

Alb. Buddy Haryadi, SJ

Rabu, 13 Maret 2013, Gereja Katolik Roma memilih pemimpin barunya, Kardinal Jorge Mario Bergoglio, SJ sebagai Paus pengganti Benediktus XVI yang memutuskan mengundurkan diri di awal tahun ini. Sebagai Paus ke-266, Fransiskus demikian nama yang dipilihnya untuk nama kepausannya, adalah Paus pertama yang tidak berasal dari daratan Eropa sekaligus yang pertama berasal dari ordo Serikat Yesus.

Sejak awal terpilihnya, Paus Fransiskus terus-menerus menimbulkan perbincangan baik di kalangan orang Katolik maupun dunia, lantaran pilihan-pilihannya yang khas sebagai seorang pejabat tertinggi Gereja. Keheranan yang ditunjukkan oleh kebanyakan orang atas Paus Yesuit yang pertama ternyata juga menjadi keheranan bagi para Yesuit lainnya. Akan tetapi, keheranan mereka bernuansa lain.

Sehari setelah pemilihan Paus Fransiskus, seorang imam Yesuit lain dan dikenal di kalangan Kuria Roma, Pater Federico Lombardi, SJ - juru bicara resmi Vatikan, di wawancarai oleh *Catholic News Service* (CNS). Ia ditanya apa perasaan dan pendapatnya sebagai seorang Yesuit yang saudara seordonya terpilih menjadi Paus Roma. Pater Lombardi mengakui bahwa ia agak terkejut setelah mengetahuinya. Dia mengatakan bahwa para Yesuit biasa menganggap diri mereka sebagai para pelayan Gereja dan bukan pemegang otoritas kepemimpinan di dalamnya. Bisa jadi pandangan itulah yang membuatnya tercengang menerima kenyataan bahwa seorang Yesuit bisa ditunjuk memegang tampuk kepemimpinan tertinggi Gereja.

Pernyataan Pater Lombardi bukanlah sekedar ekspresi perasaan personal. Kebanyakan Yesuit, usai pemilihan itu, selain turut bergembira dan bersyukur atas terpilihnya Paus Fransiskus, mengungkapkan sikap yang kurang lebih sama. Mereka terkejut bahwa seorang Yesuit menempati posisi kepemimpinan tertinggi Gereja. Persoalannya bukan ada pada kepemimpinannya, tetapi bahwa bagi putra-putra Santo Ignasius Loyola, kepemimpinan adalah salah satu dari pelbagai sarana pelayanan yang tersedia untuk memuliakan Allah. "*Ad Maiorem Dei Gloriam* - demi lebih besarnya kemuliaan Allah", demikian semboyan yang kerap dikutip para Yesuit dalam refleksi-refleksi berkaitan dengan Spiritualitas yang mereka warisi dari Santo Ignasius Loyola. Semangat itu menjadi tujuan utama para Yesuit dan pengikut Spiritualitas Ignasian, bahwa segala hal yang dilakukan melulu demi lebih menampakkan kemuliaan Allah di tengah-tengah dunia.

Spiritualitas Ignasian sendiri adalah sesuatu yang khas. Layaknya kerohanian lainnya baik di dalam tradisi agama-agama maupun tradisi Gereja sendiri, kerohanian Ignasian dilatarbelakangi pengalaman kharismatis pelopornya. Untuk memahami Spiritualitas Ignasian dalam tulisan singkat ini rasanya kita akan mengalami banyak keterbatasan, namun baiklah kalau dapat melihat salah satu sisi dari pandangan Santo Ignasius Loyola tentang bagaimana seorang Yesuit dan



Ignasian dipanggil untuk terlibat dalam pembangunan Kerajaan Allah.

Berikut ini adalah catatan Pater Ribadeneira, salah seorang Yesuit yang dikenal akrab dengan Santo Ignasius. Pater Ribadeneira mengisahkan percakapan antara Pater Ignasius dengan sahabatnya Pater Lainez. Pater Ignasius menanyakan kepada sahabatnya itu, seandainya Allah menawarkan suatu pilihan: sekarang ini juga wafat dan masuk surga, walau kehilangan kesempatan untuk berkarya bagi sesama atau diberi kesempatan bekerja bagi kemuliaan Allah dan keselamatan jiwa-jiwa, dengan resiko gagal, dan belum tentu selamat, manakah yang akan dipilihnya? Segera saja Lainez memilih yang pertama karena di sana ada jaminan kepastian akan keselamatan. Tetapi, Ignasius menyatakan bahwa ia akan memilih kebalikannya. Dia memilih yang kedua, yakni untuk berkarya bagi kemuliaan Allah dan keselamatan jiwa-jiwa meskipun ada resiko gagal, dan karenanya potensial tidak mendapatkan keselamatan atau jauh dari surga.

Spiritualitas Ignasian adalah sebuah bentuk kerohanian yang membawa kita masuk ke dunia resiko, bukan sebuah spiritualitas yang sekedar hanya mau mencari 'jalan aman', sekedar hanya mau mengejar keselamatan personal belaka.

Hal itulah yang dikatakan Paus Fransiskus, lebih baik sakit karena keluar daripada sakit karena diam dan aman di dalam. Keluar dan menjumpai orang, itulah dorongan apostolis Ignasian. Memang tidak ada jaminan keberhasilan di sana. Namun itulah 'spiritualitas kegagalan demi kerajaan Allah'. Spiritualitas kegagalan tersebut berbicara bukan dalam kategori sukses, apalagi dalam perhitungan finansial. Spiritualitas tersebut lebih berbicara tentang kesetiaan, sebagaimana dikatakan Ibu Teresa, Tuhan memanggil bukan untuk sukses,

melainkan untuk setia.

"*Magis*" - jargon lainnya yang kerap diucapkan dalam istilah Ignasian atau "mengalami yang lebih", dengan demikian dimaksudkan bukan sebagai lebih berhasil, namun lebih atau semakin menapaki jalan panggilan rasuli Kristus, lebih dalam atau lebih dekat menyerupai Kristus (*imitatio Christi*), sebagaimana nyata dalam Latihan Rohani. Maka *magis* adalah lebih dalam semakin mencapai tujuan (*ad finem*) kita diciptakan. Kerendahan hati menjadi kata kuncinya. Kerendahan hati akan menggerakkan kita bukan mencari cinta, atau kepentingan dan kehendak diri, melainkan berani membuat pilihan khas yang sanggup berjuang dan bekerja keras sampai pada jalan kesatuan (*via unitiva*) bersama Kristus yang memanggul salib. Kerendahan hati, karenanya memiliki arti sebagai penyangkalan diri, keluar dari diri sendiri dan juga dari narsisme spiritual kita.

Semangat dan kerohanian semacam ini aktual, bahkan sampai sekarang. Sukses dan jaminan kepastian selalu merupakan hal yang dicari manusia dan dipastikan segala kemungkinannya lantaran manusia sadar bahwa mereka rapuh serta terbatas. Tetapi, semangat semacam itu bukanlah hal yang sama sekali baru. Nasehat Injil pada esensinya yang paling mendasar adalah ajakan untuk melepaskan diri dari ketergantungan manusiawi dan dari ikatan-ikatan yang membelenggu kita. Secara khas, itu pula yang menjadi fokus perhatian kerohanian Ignasian.

Paus Fransiskus, yang mengaku diri dengan jujur, tetap seorang Yesuit dan menempatkan Ignasius sebagai "bapa" baginya, memberi contoh kepada kita: dengan berani masuk dalam ruang *frontier* - ruang di ujung batas, keluar dan menyapa orang, masuk ke ruang realitas yang keras dan tak jarang kejam. Itulah warisan rohani Ignasius. Bukan sekedar mencari rasa aman dan jaminan keselamatan pribadi, itulah kerohanian Ignasian. Bila demikian, spiritualitas Ignasian hendak membongkar rasa aman dan nyaman dalam diri kita, institusi dan cara hidup kita. Spiritualitas ignasian membawa kita bergerak, terus mencari, sehingga kita disebut bersama bapak Ignasius sebagai para peziarah, bukan tipikal orang yang "*mandeg*", yang tidak bertanya dan tidak gelisah; juga bukan tipikal orang yang suka duduk manis, puas dengan biasa-biasa saja atau dengan yang biasanya belaka. Spiritualitas Ignasian mendorong kita untuk berani lelah dan sakit; berjuang dan gagal. Spiritualitas Ignasian adalah cara kerohanian yang mengajak kita untuk ikut dalam gerak inkarnasi, yakni menemukan Allah yang memandang dunia nyata ini, dan kemudian mengutus Putra-Nya untuk menyelamatkan dunia.

Kembali menengok cara Bapak Paus Fransiskus. Dalam salah satu wawancara usai membuka *World Youth Day* yang baru saja berakhir di Rio, Brasil, beliau mengakui bahwa dalam banyak kesempatan dia telah bertindak "indisipliner" atas protokol acara yang telah direncanakan panitia. Paus meminta maaf atas tindakannya keluar dari mobil yang ditumpangnya untuk menyambut dan menyapa orang muda yang berkerumun sangat dekat dengan kendaraan tersebut. Dalam kesempatan itu, ia juga menjelaskan bahwa tindakannya didorong oleh hasrat yang sama dengan orang-orang muda itu, membebaskan dari kekuatiran diri demi membuka dan mengalami kasih Allah yang spontan menyapanya lewat perjumpaan dengan mereka.

Kita diundang untuk senantiasa terbuka dan memiliki kemerdekaan berjumpa Allah dengan melepaskan terlebih dahulu kelekatan kita akan jaminan dan rasa aman, supaya dapat lebih penuh mengalami Allah. AMDG



Kesepian

Kesepian bukan karena tiadanya orang di sekitar, namun karena tiadanya seseorang di hati. Kita dapat kehilangan saat-saat yang berharga. Yaitu ketika suatu saat merasa enggan untuk memberikan bantuan pada orang yang membutuhkan. Saat mengulurkan pertolongan, tanpa sadar kita menjalin hati kita dan hati orang lain dengan dawai emas yang tak tampak. Dawai itu bernama persaudaraan.

Semakin banyak kita menjalin dawai semakin jauh hati kita dari kesepian. Karena dawai-dawai itu akan mendinginkan nada-nada yang memenuhi dan menghibur jiwa. Bangkitlah dan tebarkan uluran tangan anda. Segaris senyum dan tatapan mata yang bersahabat cukup untuk membangunkan bahwa Anda sama sekali tidak sendiri. *(dikirim oleh Thomas Tjahja)*

■ CFC Youth For Christ National Conference

Jesus Expo

"Do whatever He tells you" - John 2:5

Bina Iman Remaja (BIR) Santo Lukas sudah bekerjasama dengan komunitas Couple for Christ - Youth For Christ (CFC - YFC) sejak tahun 2012. Youth Camp merupakan acara pertama yang diselenggarakan dengan tujuan membentuk karakter remaja yang memiliki kemauan dan daya tahan yang kuat untuk melayani.



Para peserta didorong untuk bergerak bersama-sama mengajak teman-teman seusianya berkumpul, bertumbuh, berkembang, dan saling membagikan kasih Kristus. Dari 45 peserta yang hadir, ada 27 orang yang akhirnya menjadi anggota komunitas YFC, diketuai oleh Meigiyanto Lais dan Gabriella Widya Asriani dan didampingi oleh Pasutri Adit dan Gendy dari komunitas tersebut.

Pada tanggal 20-21 Juli 2013, BIR Santo Lukas mengikuti kegiatan CFC Youth for Christ National Conference 'Jesus Expo'. Sebanyak 120 orang peserta hadir di MDC Gadog, Megamendung, terdiri dari perwakilan area Klender - Sunter, Pluit, Atmajaya, Kanisius dan Tangerang, YFC Sunter sendiri



diwakili oleh Meigiyanto Lais, Christian Alexander, Nathanael Evander Novrado, Erica Magdalena, Clara Priscilia, Dini Wahyu Ningrum, Natalia Alwi, dan Patrick Christian, dengan didampingi oleh Kak Zhen Zhen.

Tema acara dikutip dari Kitab Yohanes 2:5, "Apa yang dikatakan kepadamu, buatlah itu!" Acara ini terdiri atas tiga sesi yaitu 'More Than Enough', 'Turning Water Into Wine', dan 'Jesus Expo'. Kita semua diharapkan untuk membangun kesadaran bahwa sumber dari tujuan dan arti hidup kita selalu di dalam Tuhan. Selain itu, kita juga perlu belajar dari Bunda Maria yang mau mendengarkan dan bersikap taat. Kita perlu mengambil sikap terbuka dan mau terus mendengarkan perkataan Yesus. Lebih jauh lagi, orang muda diharapkan tidak setengah hati dalam mengikuti Yesus, melainkan menjawab panggilan untuk menjadi saksi Kristus.

Ketiga sesi pengajaran diselingi dengan beberapa kegiatan, seperti bernyanyi bersama, doa, diskusi kelompok, dan permainan kelompok untuk membangun kebersamaan. Dan yang tak kalah seru adalah pementasan talenta dari masing-masing perwakilan area. YFC Sunter sendiri mendapatkan penghargaan "The Most Creative Chapter".

Setelah Misa Ekaristi, panitia menutup kongres dengan mengingatkan kita untuk tetap taat kepada Yesus. Siapkah kita semua menjadi saksi Kristus?

Meigiyanto Lais

(Lingkungan Santo Benedictus, Wilayah Santo Hendrikus)

*My Lord and my God, take from me everything that distances me from you.
My Lord and my God, give me everything that brings me closer to you.
My Lord and my God, detach me from myself to give my all to you.*

(St. Nicholas of Flue)

Let's R.O.C.K Reach Out Christ for Kids

Pada hari Minggu, 1 September 2013, Bina Iman Remaja Paroki Santo Lukas, bekerjasama dengan Komunitas Couples for Christ - Kids For Christ, mengadakan R.O.C.K Training di Pondok Paroki. Pembekalan ini diberikan kepada 30 orang peserta yang terdiri atas pembina, pengurus dan anggota BIR yang berusia 13 tahun ke atas yang mau mengembangkan diri sebagai leader dalam berbagai kegiatan BIR. Selain itu, ada 1 orang pembina Bina Iman Anak yang berpartisipasi.

Hasil pembelajaran ini diharapkan dapat mendukung pembinaan dan pengajaran dengan metode dan pendekatan yang sesuai untuk remaja muda yang berusia 10-12 tahun. Kegiatan ini diwarnai pula oleh semangat membawa anak-anak kepada Tuhan sesuai dengan perintah Yesus dalam Markus 10:14.

Sejak pukul 10.30 pagi, para peserta sudah berkumpul dan mengisi data identitas diri. Brother Ian dari CFC - KFC Filipina kemudian membuka pertemuan dengan pujian dan persembahan. Peserta kemudian diajak memahami bahwa melayani anak-anak adalah sebuah panggilan yang sangat penting. Anak-anak merupakan masa depan gereja dan dunia. Mereka butuh bimbingan dan pendampingan sehingga pada gilirannya nanti dapat menjadi pemimpin yang menyerupai Kristus.

Sesi-sesi selanjutnya segera bergulir, setelah acara makan siang yang dilakukan sambil *sharing*. Dipandu oleh Kak Veni dari CFC - KFC Indonesia, para peserta belajar bagaimana menjadi pembicara dan fasilitator. Selanjutnya peserta belajar tentang bagaimana mengembangkan dan melaksanakan aktivitas pengajaran yang diarahkan untuk mengembangkan iman anak dengan cara yang edukatif, menyenangkan, kreatif dan menantang. Salah satu metode yang diajarkan adalah *story telling*, sebuah metode pengajaran yang sangat ampuh untuk membawa anak-anak pada pemahaman akan Injil yang hendak disampaikan. Selain itu, para peserta pelatihan diajak untuk membuat prakarya dari berbagai bahan yang disediakan, yaitu piring kertas, pita, sedotan, sumpit, dan sebagainya. Para peserta berlomba-lomba mengerahkan kreativitasnya untuk menghasilkan karya yang cukup unik, misalnya lampion, pigura, boneka, topeng, kacamata, dan lain-lain.

Brother Billy dari CFC - KFC Filipina menutup pelatihan dengan sesi studi kasus. Peserta yang telah dibagi dalam kelompok diminta untuk menganalisis dan mencari solusi atas kasus yang sering terjadi selama pengajaran, misalnya ada anak yang diasingkan oleh teman-teman, orangtua yang protes dengan hasil lomba, anak yang susah diatur, dan sebagainya. Para peserta kemudian memperagakan hasil studi kasus. Macam-macam solusi yang diberikan, namun inti dari semua penyelesaian masalah terletak pada komunikasi dengan berbagai pihak yang didasari oleh kasih dan penghargaan.

Pada pukul 17.30, Brother Billy menutup sesi dengan mengajak para peserta untuk memiliki hati untuk melayani Tuhan melalui anak-anak. Hal ini tentunya didahului dengan hubungan yang akrab dengan Yesus melalui doa. Ci Lina kemudian menutup pertemuan dengan mengajak para peserta untuk menerapkan hasil pelatihan dalam melayani anggota BIR kelompok usia 10-12 tahun. Let's R.O.C.K !!!

(Stefanie Linawaty Mustopoh)



Peserta dan Pengajar R.O.C.K Training



Suasana sharing kelompok



Peragaan Case Study



Fun Games

“Lebih Mengetahui Tuhan Melalui Eksperimen Sederhana Berbasis Sains - Batch 2”

Minggu 25 Agustus 2013, Bina Iman Remaja Santo Lukas mengadakan kegiatan Fun Games dengan tema “Lebih Mengetahui Tuhan Melalui Eksperimen Sederhana Berbasis Sains - Batch 2”. Acara ini dipandu oleh para dosen dan mahasiswa dari Universitas Bina Nusantara, yaitu Dr. Rinda Hedwig, Ir. Lukas Tanutama MM., Sofyan S. Kom. M. Eng., dan Valentino Alowisius Yoseph.

Eksperimen ini beda *lho* dengan eksperimen lainnya. Mengapa? Bukan hanya pengetahuan ilmiah saja yang didapatkan, namun para remaja juga belajar mengenal dan mencintai Tuhan melalui pemahaman akan berbagai gejala alam. Animo para remaja untuk mengikuti kegiatan Fun Games tampak cukup tinggi, terbukti dari sekitar 46 peserta yang berpartisipasi dalam acara yang bertempat di Pondok Paroki Santo Lukas.

Pada saat registrasi, para peserta dibagi menjadi 10 kelompok. Dipimpin oleh ketua kelompok, para peserta langsung berkumpul dengan 4-5 teman sekelompoknya. Acara dimulai pada pukul 10.30 dengan doa pembuka, diikuti dengan *games* seru yang dipimpin Kak Chris dan Kak Shannen. Selanjutnya, para peserta diajak untuk membaca firman Tuhan dari 1 Korintus 12 : 12-26 tentang “banyak anggota tetapi satu tubuh”. Para remaja diingatkan, di tengah perbedaan yang ada para remaja tetap satu yaitu sebagai pengikut Kristus.

Eksperimen yang pertama adalah membuat stetoskop dari dua buah corong yang dihubungkan dengan selang plastik. Seluruh peserta diarahkan untuk mendengarkan detak jantung kita



Membuat Stetoskop

masing-masing dan meneliti perubahan tempo detak jantung saat melakukan aktivitas tubuh yang berat seperti melompat-lompat dan berlari. Dr. Rinda yang akrab dipanggil Kak Rinda menyampaikan bahwa jantung adalah organ tubuh yang paling vital dalam tubuh manusia, sama halnya seperti Yesus yang hidup dalam kita. Sifat, tindakan dan laku kita sebaiknya terus mencerminkan Yesus yang seperti jantung yang selalu berdetak memompa darah ke seluruh tubuh.

Eksperimen kedua adalah membuat lampu lava dengan konsep mencampurkan minyak dengan air. Minyak yang memiliki berat jenis lebih ringan daripada air tidak bisa tercampur



Eksperimen lampu lava

dengan air melainkan mengambang di atas permukaan. Sementara itu, ketika garam ditabur di atas permukaan minyak, garam akan tenggelam ke dalam air karena berat jenisnya yang lebih berat daripada minyak dan air. Namun demikian, garam membawa sebagian dari minyak ikut tenggelam ke dalam air. Ketika garam sudah larut dalam air, maka minyak pun naik kembali ke permukaan. Air, garam, minyak adalah perlambang dari pengikut Kristus. Mengikuti Kristus artinya anak-anak harus seperti air yang mampu melepaskan dahaga bagi mereka yang kehausan, menjadi minyak yang dapat



Percobaan membuat warna pelangi

menerangi dunia, dan menjadi garam yang menjadi unsur utama pemberi rasa.

Pada eksperimen ketiga, kami bermain dengan warna. Yaaa ... pelangi. Di sini kita mengubah-ubah berat jenis air melalui larutan gula. Air dengan gula yang paling pekat akan tinggal di dasar gelas dan diikuti larutan berikutnya. Dengan hati-hati setiap kelompok mencoba menuangkan larutan ke dalam gelas sehingga terbentuklah pelangi yang indah. Walaupun kadar gula berbeda dan berat jenis yang berbeda, pada dasarnya unsur yang digunakan



Membuat es krim panggang

untuk membuat larutan ini adalah sama yaitu gula dan air. Seperti yang dijabarkan dalam 1 Korintus 12 walaupun berbeda-beda pada kenyataannya kita adalah satu tubuh, yaitu pengikut Kristus yang setia.

Eksperimen yang terakhir menjadi favorit setiap peserta, yaitu es krim panggang. Hah...! Bagaimana bisa ya es krim dipanggang? Kan bisa meleleh? Ternyata es krim ditutupi dengan sempurna dengan dasar biskuit dan kocokan putih telur dan gula. Busa putih telur tersebut berubah menjadi butiran-butiran udara padat yang berfungsi menahan agar panas tidak mencapai permukaan es. Hasilnya ... es krim tetap dingin walaupun telah dipanggang selama 5 menit dengan suhu tinggi. Seperti Yesus yang menyelimuti hati kita, jika kita mau terus mendengar dan melaksanakan firman-Nya, maka Ia akan hidup dalam kita dan menyelimuti diri kita. Semua godaan, gangguan, dan panas dari luar tidak akan pernah bisa masuk dalam hati kita dan mengubah kita menjadi tidak baik.

Tak terasa waktu sudah menunjukkan pukul 13.00, acara pun ditutup dengan pembahasan singkat oleh Kak Rinda dan doa penutup. Eitss... kami tidak dibiarkan pulang dengan perut kosong lho. Makan siang kami adalah nasi padang. *Yummy!!* Terimakasih untuk Patrick selaku Team Leader dan teman-teman BIR yang mau mengorbankan waktu dan tenaga untuk mendukung kelancaran acara ini. Terimakasih pula kepada para peserta dan orangtua atas partisipasi dan dukungannya terhadap acara ini. Semoga kita semakin hari tumbuh menjadi anak-anak yang luar biasa dalam kasih-Nya. All For Jesus!!!

*Shannen Bonfilio Tahar
(Lingk. St. Maximilianus Kolbe,
Wil. Fransiskus Asisi)*

Doa Penyembuhan Batin Dalam Tidur

(Didoakan sebelum tidur)



Tuhan Yesus, melalui kuasa Roh Kudus
hadirlah pada masa laluku sementara aku tidur.
Sembuhkanlah segala luka dalam batinku
yang pernah kualami.
Luka karena kurang kasih dari orangtua dan sesama
Luka karena pengkhianatan
Luka karena penolakan
Luka karena pelecehan
Luka karena penghinaan
Biarlah dengan darah-Mu Kau jadikan aku utuh kembali.

Semua hubungan persaudaraan yang sudah rusak
dengan keluargaku maupun dengan saudaraku,
sembuhkanlah ya Tuhan.
Dari segala ketakutan, kecemasan, kegelisahan,
keputus-asaan, sembuhkanlah aku.

Hadirlah Engkau ya Tuhan,
supaya aku bisa mengampuni diriku sendiri,
mengampuni sesamaku,
mengampuni situasi yang menyakitkan.

Bantulah aku ya Tuhan,
supaya aku tidak mengambil akar pahit
yang ada dalam hidupku,
dan isilah hatiku dengan kasihMu dalam
tidurku malam ini.

Terima kasih Tuhan dan berkatilah aku.

Bapa Kami - 1X

Salam Maria - 3X

*(dikirim yhe)
dari sebuah buku doa*

■ HUT ke-24 Misdinar Paroki Santo Lukas

PAGELARAN KOLAM SUNYI

Misdinar paroki Santo Lukas menggelar perhelatan Kolam Sunyi di lantai dua gedung pastoral, Sabtu (24/8). Kolam Sunyi singkatan dari Kolaborasi dalam Suara dan Nyanyian, yang merupakan ajang pementasan kreasi seni pertunjukan oleh dan untuk anggota misdinar.

Pertunjukan seni ini digelar setiap tiga bulan sekali. Kali ini, bertepatan dengan hari jadi ke-24 misdinar paroki, *Kolam Sunyi* digelar dengan mengusung tema "Bertumbuh dan berkembang dalam semangat pelayanan". Oleh Adit, selaku Ketua Panitia, dikatakan bahwa acara ini bertujuan mengakrabkan satu sama lain anggota misdinar terutama dalam kegiatan pelayanan.

Acara yang dihadiri oleh sekitar sembilan puluh anggota misdinar ini dimulai pada pukul 18,00 WIB. Turut hadir dalam acara ini adalah Pastor Kepala Paroki, para Pastor Rekan, Frater, Pembina Misdinar, serta Pendamping Misdinar dan acara dipandu oleh Robert, Vera, dan Caria. Kegembiraan menyeruak ketika foto-foto lucu para misdinar ditayangkan melalui *infocus*. Perpaduan foto dan video yang ditampilkan, diedit oleh Dika. Vocal group yang diawaki oleh Cristian, Robert, Tera, Virgi, Mario, dan Adit menampilkan lagu-lagu : *Sahabat Kecil*, *Buka Semangat Baru*, dan *Song Ever*. Perasaan hadirin sempat dibuat dag-

dig-dug ketika Bambang, salah satu anggota misdinar, menampilkan pertunjukan sulap paku dalam amplop.

Tidak lupa para pengurus misdinar, diwakili oleh Brian, menyampaikan ucapan terimakasih kepada Pak Irwan, begitu biasa disapa, yang telah menyelesaikan tugasnya selaku pendamping misdinar. Puncak perayaan HUT Misdinar ditandai dengan pemotongan kue ulang tahun oleh Ketua Msdinar. Acara dilanjutkan dengan pelantikan pengurus baru periode 2013 - 2016, di mana Brian terpilih kembali sebagai Ketua Misdinar. Dalam kata sambutannya, Pastor Yakub Janami Barus OFMConv mengingatkan agar para anggota misdinar tidak larut dalam kegembiraan dalam setiap pertemuan. "Saya dan para Pastor yang lain sangat senang atas kehadiran kalian membantu dalam setiap Perayaan Misa, tapi kalau main di halaman gereja jangan sampai larut malam karena tugas utama kalian adalah belajar", tandasnya.

Selain terbentuk kepengurusan baru, juga telah terpilih pendamping misdinar



yang baru yaitu Maria Emilia Ganis dan Albertus A. Sardianto. Pada kesempatan ini pula Pak Darmoyo selaku koster, mengajak agar misdinar yang sedang tidak bertugas dan kebetulan berada di sekitar pastoran, untuk tetap ikut aktif

**Pastor Yakub dalam sambutannya berkata :
"Saya dan para Pastor yang lain sangat senang atas kehadiran kalian membantu dalam setiap Perayaan Misa, tapi kalau main di halaman gereja jangan sampai larut malam karena tugas utama kalian adalah belajar"**



menjaga kesakralan perayaan misa. Perayaan usai pada pukul 21.00. Bagaikan pasukan gerak cepat, dengan didampingi Pak Anto, para misdinar merapikan kembali ruang lantai dasar dan lantai dua seperti semula. (H.H)

Sumber: Helena Nadine Hapsari
Humas Misdinar Paroki Santo Lukas

Jambore Nasional Serikat Kepausan Anak dan Remaja Misioner 2013

Pada tanggal 27-30 Juni 2013 yang lalu, saya berkesempatan mewakili Paroki Santo Lukas untuk mengikuti Jambore Nasional Serikat Kepausan Anak dan Remaja Misioner 2013 (Jamnas Sekami 2013) di Palasari, Bali, yang bertema "Sekami Remaja Menyongsong Masa Depan dalam Terang Iman". Berikut adalah pengalaman saya selama mengikuti Jamnas Sekami 2013 ini.



Jamnas Sekami Tahun ini diikuti oleh sekitar 1.200 anak terdiri dari Regio Jawa, Nusa Tenggara, MAM (Makasar, Ambon, Manado), Papua, Kalimantan dan Sumatera. Peserta dari Keuskupan Agung Jakarta sendiri sebanyak 26 orang, namun yang akhirnya berangkat hanya 24 orang karena alasan kesehatan.

Sebelum berangkat, saya mengikuti 3 pelatihan yang diadakan oleh Tim Pendamping dari Keuskupan Agung Jakarta yaitu Kak Veronika Teresia (Dekenat Barat 2), Ibu Jenny Widowati (Dekenat Selatan), Kak Febri (Dekenat Tangerang), Kak Judi Dharmawan (Dekenat Utara), Kak Marina Supartini (Dekenat Barat 2), dan R.D. Yohanes Radityo Wisnu Wicaksono (Direktur Diosesan Karya Kepausan Indonesia - KAJ) atau yang biasa dipanggil Romo Inung. Pembekalan pertama dilaksanakan pada tanggal 14 April 2013 di Gedung Pertemuan Katedral. Saya bersama peserta lainnya diajak untuk mengenal satu sama lain melalui berbagai *games*. Kami juga belajar tentang sejarah Sekami dan program Jambore Nasional yang diselenggarakan untuk menyambut 170 tahun Sekami, Pesta Emas Konsili Vatikan ke II, dan Perayaan Tahun Iman seluruh dunia. Selain itu, kami pun



mendengarkan *sharing* iman dari Romo Inung.

Pembekalan kedua dilakukan tanggal 18 - 19 Mei 2013 di Rancamaya. Pada pelatihan ini, peserta diajak untuk lebih mengakrabkan diri satu sama lain. Kami bermain *games* untuk membangun kekompakan, kerjasama, dan kepercayaan satu sama lain. Pada pertemuan ini, kami memutuskan untuk menampilkan pencak silat, pantun dan lagu daerah Jakarta, yaitu Jali-jali dan Kicir-kicir, sebagai persiapan untuk Pentas Seni di Jamnas Sekami. Kami semua mendapatkan pengarahan tentang detail acara yang akan diselenggarakan dan apa yang harus dibawa. Akhirnya, kami diingatkan untuk menjaga sikap, perilaku, dan tutur kata yang baik selama mengikuti Jamnas Sekami.

Pembekalan terakhir dilakukan di Guest House Puspitek pada tanggal 26 Juni 2013, sehari sebelum keberangkatan ke Palasari. Pada kesempatan ini, kami merampungkan latihan untuk penampilan di Pentas Seni. Di sana kami pun mendapatkan cinderamata khas Jakarta untuk dibagikan kepada teman-teman baru nanti. Keesokan harinya, kami meninggalkan Jakarta dengan pesawat yang paling pagi dan sampai di Bali sekitar jam 8.00 WITA. Perjalanan dari Bandara I Gusti Ngurah Rai, Denpasar ke Palasari memerlukan waktu sekitar 5 jam. Dalam perjalanan yang panjang itu, kami saling bercerita, tidur, bernyanyi, makan siang, tidur, menikmati pemandangan, dan ... tidur lagi.

Sesampainya di Palasari, kami

melakukan registrasi dan diberikan tas kecil yang berisi buku panduan, buku tulis kecil, pena, buku doa, pin Sekami, dan peralatan mandi. Sesudah itu semua peserta mengikuti seremoni pembukaan yang diawali dengan pawai misioner per regio dan tarian pembukaan oleh 170 penari yang melukiskan sejarah Sekami. Setelah mendengarkan kata sambutan dan pelepasan balon tanda dimulainya Jamnas Sekami 2013, kami mengikuti misa pembukaan yang dipimpin oleh Duta Besar Vatikan, Mgr. Antonio Guido Filipazzi.

Selanjutnya, kami menuju tempat tinggal kami, berupa tenda-tenda yang dibagi dalam 5 banjar yang mewakili 5 benua misi di dunia yaitu Asia, Australia, Eropa, Amerika dan Afrika. Saya sendiri menempati banjar Afrika. Dalam 1 banjar terdapat 13-14 tenda yang disebut dengan "rumah". Masing-masing rumah diisi 15-17 orang yang terdiri dari berbagai regio. Kami pun makan malam di rumah kami masing-masing, sambil berkenalan dengan teman-teman dan kakak-kakak serumah. Ada yang dari Malang, Tanjung Karang, Semarang, Mataram, Ruteng, Kupang, Papua,





Ambon, dan Ketapang. Rasanya asik mendengar bermacam-macam logat dan kebudayaan dari wilayah Indonesia yang lain.

Hari semakin larut malam dan kami sudah bersiap-siap mengikuti acara pengumuman dan doa malam. Namun hujan turun sangat deras sehingga tenda kami kebanjiran. Dengan segera kami pun mengungsi ke tempat-tempat yang telah ditunjuk oleh panitia. Saya sendiri mengungsi dan tidur di dalam ruangan kelas sebuah sekolah dasar. Tidur dengan kedinginan tanpa alas tidur merupakan pengalaman tersendiri bagi saya, namun para peserta tetap merasa senang karena merasakannya bersama-sama.

Hari kedua, semua peserta mengikuti Misa pagi lalu sarapan dan selanjutnya segera bergerak ke lokasi kegiatan pembelajaran. Setelah animasi misioner yaitu gerak, lagu, dan doa, semua peserta diajak belajar tentang hal-hal yang melatarbelakangi Jambore Nasional ini. Topik yang kami dapatkan adalah "Spiritualitas Misioner" oleh Kak Ratna Tjandrasari, "Semangat Konsili Vatikan II" oleh R.D. Dwi Harsanto, dan "Remaja Pewarta Injil" oleh R.D. Didik B. (Direktur Diocese KKI - Keuskupan Malang). Melalui pengajaran itu saya mendapat pelajaran bahwa kita semua berharga di mata Tuhan. Dalam keadaan apa pun, Yesus selalu bersama kita. Kita pun dapat menjadi saksiNya lewat berbagai media, salah satunya adalah lewat *social site* yang menjamur sekarang ini. Pada malam hari, kami menonton Pentas Seni pertama. Penampilan dari teman-teman keuskupan lain sangat memukau sehingga kami semakin mengenal budaya Indonesia yang sangat

beragam.

Hari ketiga, dimulai dengan doa pagi. Setelah makan pagi, setiap kelompok "rumah" mendapatkan tugas untuk mengunjungi satu keluarga di sekitar Palasari. Kami berdoa bersama dan membantu anggota keluarga, seperti menyapu, mencuci piring, memberi makan babi, dan lainnya. Kami juga ngobrol bersama dan foto-foto bersama. Setelah itu kami pamit, dan berjalan ke Goa Maria Palasari yang disebut oleh warga sekitar dengan sebutan Goa Maria Lourdes. Selesai kunjungan, kami kembali ke tenda dan membuat karya kerajinan untuk menggambarkan apa yang telah kami dapatkan selama kunjungan keluarga. Bahan yang disediakan adalah karton, kapas, dan korek api. Usai presentasi, kami melakukan *sharing* dengan kelompok studi (yang tidak sama dengan kelompok rumah) untuk mendapatkan pengalaman iman dari sisi pandang lainnya. Hari ini, saya belajar tentang kekeluargaan dan kebersamaan. Saya sangat terkesan oleh penerimaan dan keramahan keluarga yang dikunjungi, bahkan saya merasa seperti berkumpul di keluarga sendiri. Hal ini termasuk contoh paling sederhana dalamewartakan Kristus. Malam harinya, saya bersama teman-teman dari KAJ tampil dengan semangat dalam Pentas Seni kedua.

Sampailah kami pada hari yang terakhir.

Setelah doa pagi, kami melakukan evaluasi serta refleksi yang dipimpin oleh Kak Tan Mariam. Di dalam berefleksi, diajarkan tentang gerakan dan tindakan nyata yang secara pribadi dapat dilakukan untuk mengembangkan iman remaja. Selesai semuanya itu, kami bersiap-siap sebelum mengikuti Misa Penutupan Jambore Nasional. yang dipimpin oleh Mgr. Silvester San (Uskup Denpasar). Petugas liturgi dalam misa inkulturasi ini dari Keuskupan Ruteng, sementara petugas perarakan dan persembahan dari Keuskupan Medan. Pada akhirnya, Mgr. Silvester San memukul gong sebagai tanda Jamnas Sekami 2013 telah berakhir. Hujan kembali mengguyur lokasi acara dan tenda para peserta kebanjiran lagi. Namun hal itu tidak mengurangi semangat kami untuk berpamitan dengan teman-teman serumah dan kenalan baru lainnya.

Jambore Nasional Sekami 2013 merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi saya. Saya banyak bertemu dengan teman dari berbagai Keuskupan di Indonesia, mendengar cerita mereka tentang budaya mereka dan kegiatan remaja di sana. Saya berharap, hal-hal menarik yang telah saya dapatkan ini dapat diterapkan dalam menghidupkan kegiatan remaja di Paroki Santo Lukas.

(Gabriella Widya Asriani
Lingk. St. Paulus, Wil. St. Hendrikus)





HUT Ke-13 PDKOMK Hosanna Paroki St. Lukas

Wah... tidak terasa PDKOMK Hosanna memasuki hari jadinya yang ke-13 pada hari Kamis tanggal 15 Agustus 2013. Di HUT yang ke-13 itu, kami berbagi kegembiraan dengan mengadakan fellowship bersama OMK Santo Lukas, Om dan tante dari PDKK. Halleluya, teman-teman perwakilan dari Dekanat Utara, Diakon Maxi yang mewakili bidang Kepemudaan Paroki Santo Lukas dan Pastor-pastor di Paroki Santo Lukas Sunter.

Acara Ulang Tahun PDKOMK Hosanna dimeriahkan oleh *tarian Flashmob* yang telah disiapkan oleh Hosanna Ministry dan untuk memperingati Hari Kemerdekaan RI pada tanggal 17 Agustus yang jatuh 2 hari lagi, kami juga mengadakan perlombaan-perlombaan seperti : makan kerupuk, memindahkan bola dan memasukan pensil kedalam botol.

Tidak itu saja, di tengah-tengah pesta ulang tahun PDKOMK Hosanna terlihat sebuah kue ulang tahun yang cukup besar yang di sponsori oleh *Le Mint Rest & Saform Bakery* yang beralamat di jalan



Sunter Garden Blok D8 No. 11 M-N, kue ini sama sekali tidak mengandung telur.

Setelah meniup lilin kue ulang tahun, acara dilanjutkan dengan serah terima secara simbolis berupa sepotong kue dari Ketua PDKOMK yang lama yaitu Rickhy Vilianto (periode 2010-2013) kepada Ketua yang baru, Fenny Herawati (periode 2013-2016). Acarapun akhirnya ditutup dengan doa makan yang dipimpin oleh Diakon Maxi, dan kami semua menikmati hidangan yang

sudah disediakan.

Untuk Semua orang muda yang masih bingung untuk mencari kegiatan yang Fun dan yang menumbuhkan rohani, bisa langsung saja bergabung dengan kami disetiap hari Rabu (Hosanna Ministry) di Aula Santo Hendrikus setiap pukul 19.00 dan setiap hari Kamis di Persekutuan Doa (PDKOMK Hosanna) pada pukul 19.00 Wib. di Pondok Paroki Lantai 2. Di tunggu yah kedatangannya. "Faith, Hope, and Love". (Y.A)



Ekaristi Saat 17 Agustusan

MERDEKA! MERDEKA! MERDEKA! Pekik dan sorak kemerdekaan sudah tak asing lagi kita dengar, namun apakah kata-kata "Merdeka" tersebut masih berarti buat kita yang hidup di masa sekarang? Ataukah kata-kata itu hanya sebuah kata hampa yang tanpa memiliki arti lagi buat generasi muda Indonesia? Walau demikian, banyak pula kaum muda yang masih menyempatkan diri untuk mengikuti Ekaristi pada 17 Agustus 2013 lalu, sekaligus juga untuk mendoakan negeri tercinta ini.

Suasana misa untuk memperingati Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Republik Indonesia Ke-68 yang jatuh pada hari Sabtu 17 Agustus 2013 berlangsung dengan khidmat. Setelah menyanyikan lagu pembukaan, umat yang hadir secara bersama-sama mengumandangkan lagu "Indonesia Raya". Misa sore hari itu dipersembahkan oleh Pastor Gonzales Zonggar, OFMConv. Seperti pada tahun-tahun sebelumnya, kaum muda Paroki Santo Lukas Sunter mendapat kesempatan untuk bertugas dalam Perayaan Ekaristi tersebut. Umat yang hadir dalam misa pun cukup banyak, karena bertepatan dengan misa mingguan. Setelah lagu penutup, paduan suara bersama umat menyanyikan beberapa lagu perjuangan. Seusai misa, para kaum muda yang hadir turut serta dalam sesi foto bersama di depan altar.

(sh)



(dok. sh)



DALAM RANGKA MEMERIAHKAN ULANG TAHUN PERAK
PAROKI SANTO LUKAS, SEGERA IKUTI :

AUDISI DRAMA MUSIKAL

TEMPAT : PONDOK PAROKI ST. LUKAS **PERSYARATAN :**
HARI DAN TANGGAL : JUMAT, 18 OKTOBER 2013 1. MIN KLS 1 SMP (12-13 THN), MAX 25 THN
WAKTU : 19.00 - SELESAI 2. MEMILIKI KOMITMEN

UNTUK INFO LEBIH LANJUT HUBUNGI :
EDO (0878-893-202-22)
FENNY (0818-886-179)

ACARA INI DIPERSEMBAHKAN OLEH :




Apa Kata Muda - Mudi Tentang Kemerdekaan ?

Menghirup udara bebas di alam kemerdekaan seperti sekarang ini memang menyenangkan. Masyarakat dapat hidup tenteram dan damai. Kaum muda dapat menuntut ilmu dan mengembangkan talenta-talenta mereka tanpa terancam senjata perang. Namun sejatinya kita sebagai bangsa yang sudah merdeka apakah benar-benar sudah merdeka? Apa saja yang masih menjadi harapan kaum muda sebagai generasi penerus bangsa untuk masa mendatang? Berikut pendapat 2 orang muda mengenai Kemerdekaan.



Berly Ei - Karyawan Swasta
Wilayah Santo Hendrikus

Merdeka menurut saya adalah sebuah tujuan. Kalau kita tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup kita, ya jangan kaget kalau dalam hidup ini kita tidak akan pernah " merdeka"... yang ada malah galau. Tiap hari cuma melakukan hal-hal yang bersifat rutinitas saja; hidupnya tak ada tujuan dan tanpa makna. Arti "merdeka" buat saya adalah ketika saya sudah merdeka secara finansial. Meski saya belum "merdeka", setidaknya saya punya tujuan ke arah sana dan setiap harinya saya tahu arah yang mau saya tuju.

Hidup ini cuma sekali, sayang banget kalau tidak kita maksimalkan. Saya mengisi kemerdekaan ini dengan mempergunakan waktu untuk hal-hal yang produktif dan menghasilkan. Kalau bisa produktif di masa muda, kenapa harus buang-buang waktu dan menunggu sukses di masa tua?

Kepemimpinan adalah kunci perbaikan, saya berharap Negara kita memiliki seorang pemimpin yang tegas, bermoral dan beretika, konsisten dalam segala aspek, serta selalu menggunakan Pancasila sebagai ideologi dalam berpikir dan bertindak.



Cornellia Stefani - Karyawati
Wilayah Santa Ursula

Bagi saya, Merdeka adalah bebas menentukan masa depan kita sendiri, bebas meng-*explore* diri kita, tetapi juga harus mempertanggungjawabkan dampak dari yang kita perbuat. Cara saya mengisi kemerdekaan adalah dengan ikut serta dalam melakukan yang terbaik untuk Negara.

Saya berharap di masa mendatang, tidak ada orang yang membuang sampah sembarangan dan mematuhi segala peraturan, tidak memikirkan kepentingan diri sendiri saja. (sh)

Belajar Dari Pengalaman

Saat Abraham Lincoln (1809-1865) menjadi pengacara muda, ia sering berkonsultasi dengan pengacara lain tentang kasusnya. Suatu hari, ia duduk di ruang tunggu untuk menjumpai seorang pengacara senior. Tapi ketika tiba waktunya, pengacara itu hanya melihat Lincoln sekilas dan berteriak, "Apa yang dia lakukan di sini? Singkirkan dia! Aku tidak akan berurusan dengan seekor monyet kaku!"

Lincoln berpura-pura tidak mendengar, walaupun dia tahu kalau hinaan itu sengaja dilakukan untuk mempermalukannya. Biarpun malu, dia tetap bersikap tenang. Kemudian ketika pengadilan berlangsung, Lincoln diabaikan. Namun pengacara yang telah menghina Lincoln dengan begitu pedasnya, ternyata bisa membela kliennya dengan brilliant.

Penanganannya atas kasus itu membuat Lincoln terpesona. Katanya dalam hati, "Nalarnya sangat bagus. Argumennya tepat dan sangat lengkap. Begitu lengkap serta benar-benar dipersiapkan! Aku akan pulang dan lebih giat belajar hukum lagi".

Waktu berlalu...

Lincoln menjadi presiden Amerika Serikat pada bulan Maret 1861. Di antara kritikus utamanya, terdapat Edwin M. Stanton, pengacara yang pernah menghina dan melukai hatinya begitu dalam. Namun Lincoln mengangkatnya di posisi penting sebagai Sekretaris Perang. Ia tidak pernah lupa bahwa Stanton adalah pengacara berotak cerdas, yang amat dibutuhkan negaranya.

Saat Lincoln meninggal, Stanton berkata, "Dia merupakan mutiara milik peradaban". Hanya seseorang yang berkarakter dan mau memaafkan seperti Lincoln, dapat bangkit dan berhasil di atas penghinaan!

Oleh karena itu, jaga suasana hati. Jangan biarkan sikap buruk orang lain menentukan cara kita bertindak.

Pilih untuk tetap berbuat baik dan belajarlai memaafkan. Jadikan "sampah" sebagai "pupuk" atau "bahan bakar" untuk maju, baik di lingkungan keluarga, lingkungan kerja atau tempat tinggal kita.