

WARTA LUKAS

Edisi No. 55 Tahun XXX 2018

media komunikasi dan informasi umat paroki santo lukas sunter



Berita Utama

Menumbuhkan Iman Dalam Situasi Kebhinnekaan

Inkulturasasi Liturgi di Indonesia

Territorial

Perhimpunan Warakawuri Katolik Santa Monika

Serbu-Serbi

Makan Siang Natal

Bersama "Keluarga Baru" di Hari Natal

Pojok Renungan

Umat Katolik Dalam Keberagaman & Harmoni Kehidupan di Indonesia

Untuk Kalangan Sendiri

daftar isi

03 SURAT GEMBALA

04 BERITA UTAMA

- Menumbuhkan Iman Dalam Situasi Kebhinekaan: Inkulturasi Liturgi di Indonesia
- Kita Berbeda Namun Tetap satu, Karena Kita Indonesia!
- Filosofi Logo Tema 2018 "Tahun Persatuan" Keuskupan Agung Jakarta
- Pembukaan Tahun Persatuan: Kita Bhinneka Kita Indonesia!

13 SEPUTAR PAROKI

- Donor Darah

14 TERITORIAL

- Rekoleksi Wilayah St. Monika Peran Keluarga Dalam Pembentukan Iman Katolik
- Kursus Kitab Suci paket C
- Misa Natal Legio Maria
- Perhimpunan Warakawuri Katolik (PWK) Santa Monika
- Pemberkatan Tenda Halaman Gereja (Foto Peristiwa)
- Pesta Natal Wilayah St. Thomas Rasul
- Gathering Christmas Lingkungan St. Don Bosco (Foto Peristiwa)
- Natal Bersama Lingkungan St. Fransiskus Xaverius (Foto Peristiwa)
- Bulan Keluarga Lingkungan St. Philipus & St. Fransiskus Xaverius (Foto peristiwa)
- Kunjungan Seksi Panggilan Paroki Ke Rumah Orang Tua Terpanggil



27

31 SANTO-SANTA

Santo Maximilianus Maria Kolbe

33 POJOK RENUNGAN

Umat katolik Dalam Keberagaman dan Harmoni Kehidupan Di Indonesia

36 LITURGI

Masa Adven

38 SAJIAN KULINER

Juice Broccoli Herbal Punch

39 SERBA-SERBI

- Makanan sehat Dimulai dari Rumah
- Makan Siang Natal Bersama "Keluarga Baru" di Hari Natal
- Gathering KEP 21 It's Gonna Be Fun
- Te Deum

46 MEDIA ANAK

- Misteri Kotak Puzzle Kata

47 AJANG ORANG MUDA

- PDOMKK Hosanna Grow & Go With Jesus
- Christmas Carol Bina Iman Remaja (BIR) Berbagi Sukacita Natal
- Hari Minggu Misi Sedunia Misi di Jantung Hati Iman Kristiani
- Sukacita Natal Dalam Kesederhanaan

52 HIDUP PANGGILAN

Hari Studi & Kapitel OFS Regio Jawa Bagian Barat

50 LINGKUNGAN HIDUP

Tumbuhan Bumbu & Tanaman Dapur Yang Bisa Ditanam Di Dapur & Sekeliling Rumah

56 SOBAT USIL

Berbeda-beda tetapi tetap beda



20

REDAKSI

Pelindung :

Dewan Paroki Santo Lukas - Sunter

Penanggungjawab :

P. Yakub Janami Barus OFMConv

Pemimpin Umum :

Angela Oktavia Suryani

Sekretaris Redaksi :

Franciska Renny

Bendahara Redaksi :

Kornelia Alison

Iklan :

Yos Hartono Effendi

Tim Redaksi :

Hubertus Hapsoro

Lina Mustopoh

Chandra Setiadi

Nova Lewan

Robertus Fajar Riyanto

Maria Regina Oktavia

Desain Grafis :

Jeffrey Widjaja

Koordinator Photographer :

Sub Seksi Dokumentasi Paroki

Photo Editing :

Tim Seksi Dokumentasi

Sekretariat Redaksi Warta :

Pondok Paroki Santo Lukas

Jl. Ancol Selatan II, RT 005, RW 07, No. 8

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

AC No. 4281 604 010

a/n PGDP Santo Lukas

Surat Redaksi

Shalom para pembaca Warta terkasih,

Sejak Allah menciptakan dunia telah ada perbedaan-perbedaan, siang dan malam, pria dan wanita, terang dan gelap, dan seterusnya. Ini semua adalah anugerah-Nya semata yang patut kita syukuri. Dapat dibayangkan apa yang terjadi kalau Allah hanya menciptakan pria saja tanpa wanita, pasti manusia tidak memunyai keturunan atau siang saja tanpa malam, pasti manusia tidak ada istirahatnya.

Begitu pula dengan negara-negara di dunia ini yang memiliki perbedaan-perbedaan berupa suku, agama, bahasa dan kebudayaan. Perbedaan-perbedaan itu dapat berjalan harmonis dan indah bila kita saling toleransi, menghormati, dan menghargainya satu dengan yang lainnya dalam menjalani hidup ini.

Bangsa Indonesia yang memiliki populasi sekitar 260 juta penduduk merupakan negara berpenduduk terpadat nomor empat di dunia. Untuk dapat mempersatukan bangsa besar ini yang terdiri dari berbagai suku, bahasa, agama dan budayanya, Indonesia mempunyai motto nasional yaitu "Bhinneka Tunggal Ika" yang berarti berbeda-beda tetapi tetap satu.

Tahun 2018 ini Keuskupan Agung Jakarta menetapkan sebagai Tahun Persatuan sebagaimana tercantum dalam sila ketiga Pancasila. Ada pun Arah Dasar KAJ 2018 ini bertema "Amalkan Pancasila: Kita Bhinneka, Kita Indonesia" sebagai bentuk belarasa dan saling menghormati antar umat beragama di Indonesia sehingga ajaran Yesus tentang kasih persaudaraan dapat dialami semua lapisan masyarakat.

Warta edisi ini mengangkat Kebhinnekaan sebagai berita utamanya. Masih berkaitan dengan itu, dalam pojok renungannya, Fr. Roma Tarigan OFMConv mengulas lebih dalam tentang umat Katolik dalam keberagaman dan Harmoni Kehidupan di Indonesia. Selain itu ada pula berita dan liputan kegiatan-kegiatan lainnya yang menarik dan patut Anda baca dan simak.

Semoga melalui majalah Warta ini, wawasan, pengetahuan dan iman para pembaca semakin bertumbuh dan berbuah. Selamat membaca. Tuhan memberkati.

Salam Redaksi

Cover : Berbeda-beda tetapi tetap satu
Foto : sumber internet



Surat Gembala



Umat Paroki St. Lukas yang terkasih,

Pertama-tama saya menyampaikan Selamat Natal dan Tahun Baru 2018. Kiranya Tuhan menganugerahkan kasih dan berkat berlimpah bagi kita semua sepanjang tahun ini.

Sesuai Arah Dasar KAJ, tahun 2018 ini ditetapkan tema pastoral: "Amalkan Pancasila: Kita Bhinneka, kita Indonesia". Berdasarkan tema ini, kita semua diajak untuk mengamalkan Pancasila dalam kehidupan konkret terutama dalam hal gerakan Gereja dalam konteks bermasyarakat. Kita sebagai anggota Gereja diminta untuk memanfaatkan kebhinnekaan sebagai sarana untuk belajar bersama.

Paroki telah menetapkan dan melantik para pengurus penggerak Tahun Kebhinnekaan. Panitia ini dibentuk dari pengurus bidang/seksi Liturgi, SPSE, Kesehatan, HAAK, Pendidikan, Humas, dll. Melalui kegiatan yang kita akan laksanakan, menunjukkan tekad Paroki St. Lukas untuk menjadi komunitas minoritas kreatif, komunitas berpengharapan menuju kehidupan bersama yang lebih baik. Selain itu, seluruh umat diharapkan dapat menjalankan berbagai kegiatan secara pribadi/keluarga untuk menerjemahkan sila-sila Pancasila menuju habitus baru, misalnya dengan kegiatan suka menolong dan bersikap berbelarasa.

Melalui semua kegiatan baik yang diselenggarakan paroki maupun masing-masing umat, kita berupaya mewujudkan wajah Kristus dan mewartakan Kerajaan Allah di tengah masyarakat. Kita menyadari bahwa untuk mewujudkan cita-cita bersama ini tidaklah mudah. Maka marilah kita menyerahkan seluruh niat baik dan usaha kita ke dalam tangan Tuhan dan juga dalam perlindungan Bunda Maria.

Akhir kata, saya mengucapkan selamat berkarya, selamat melayani dan mewartakan Kerajaan Allah. Tuhan memberkati kita, keluarga dan komunitas kita semua.

P. Yakub J. Barus OFMConv.



Menumbuhkan Iman dalam Situasi Kebhinnekaan : Inkulturasasi Liturgi di Indonesia

Salah satu tantangan Gereja dalam menumbuhkan iman umat adalah bagaimana Injil Yesus Kristus sampai kepada umat, dipahami dan dihayati oleh umat dalam hidup sehari-hari. Konsili Vatikan II melihat bahwa kitab suci dan perayaan ekaristi perlu dimengerti oleh umat, bukan hanya untuk monopoli kelompok rahibawan saja. Maka sejak konsili tersebut, kitab suci diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa. Perayaan ekaristi pun dapat dilaksanakan dengan bahasa lokal dan bahkan memasukkan beberapa unsur budayanya setempat. Dengan demikian, diharapkan ada dialog yang akrab antara umat dengan imam dan perbincangan intim dengan Tuhan.

Pastor Emanuel Pranawa Dhatu Martasudjita Pr, dalam tulisannya tentang "Proses Inkulturasasi Liturgi di Indonesia" menunjukkan bahwa inkulturasasi liturgi sebenarnya sudah disampaikan oleh Paus Yohanes Paulus II bersama para Uskup di Asia dalam Anjuran Apostolik *Ecclesia in Asia*, bahwa inkulturasasi liturgi sudah sangat mendesak untuk dilaksanakan. Hal yang sama ditegaskan kembali dalam Anjuran Apostolik Pasca Sinode Para Uskup *Sacramentum Caritatis* oleh Paus Benediktus XVI, bahwa inkulturasasi sangat penting, terutama pada perayaan Ekaristi.

Pengertian inkulturasasi

Inkulturasasi pertama kali digunakan pada tahun 1973 oleh G. L. Barney dalam bidang missiologi dan bukan dalam bidang liturgi. Pada saat itu Barney mengatakan bahwa di tanah misi nilai-nilai Injil yang bersifat adi budaya (mengatasi budaya) dan mau diwartakan kepada orang-orang setempat, haruslah diinkulturasikan dalam budaya orang setempat itu sehingga dapat terbentuk satu budaya baru yang bersifat Kristen. Secara khusus istilah inkulturasasi ini dipakai dalam bidang katekese ketika pada tahun

1975 para anggota sidang umum Serikat Yesus berdiskusi mengenai metode pewartaan. Pastor Arrupe, pemimpin umum Serikat Yesus secara tegas menyatakan bahwa warta Kristiani harus berakar dalam kebudayaan setempat. Para pewarta tidak hanya memberi kepada kebudayaan setempat, namun juga menerima dari kebudayaan setempat, yaitu dari orang-orang yang mendengarkan Injil.

Istilah inkulturasi dekat dengan istilah *enculturation*. Istilah *enculturation* merupakan istilah dalam bidang antropologi yang berarti proses belajar seseorang masuk ke dalam kebudayaannya dengan berusaha mengenal dan menghayati adat istiadat serta nilai-nilai budayanya.

Paus Yohanes Paulus II menegaskan tentang transformasi mendalam dari nilai-nilai budaya asli dan integrasinya ke dalam kristianitas yang memungkinkan penjelmaan Injil dalam budaya setempat, sehingga kekristenan sungguh berakar di dalam budaya asli para penganut iman kristiani. Inkulturasi bukanlah sekedar penyesuaian lahiriah melainkan suatu transformasi internal dari nilai-nilai budaya yang khas.

Hingga sekarang, berbagai upaya inkulturasi juga telah dilaksanakan di Indonesia, seperti misalnya penyusunan lagu-lagu liturgi inkulturatif, dekorasi altar dan busana liturgi inkulturatif, relief dan gambar-gambar suci yang inkulturatif, tarian-tarian daerah yang dibawakan dalam perarakan pada perayaan Ekaristi, dsb.

Inkulturasi liturgi dalam sejarah

Liturgi Gereja berakar pada tradisi religius Yahudi. Yesus dan para murid menghidupi tradisi agama Yahudi dengan segala simbolisasinya. Hari Sabat yang merupakan puncak pekan Yahudi yang kini adalah hari Minggu, yaitu hari pertama pekan, menjadi puncak pekan bagi umat Kristiani karena pada hari itu Tuhan bangkit.

Pada perjamuan Malam Terakhir, Yesus menggunakan simbol-simbol dari tradisi perjamuan paskah Yahudi. Ia menggunakan roti dan anggur yang menjadi materi utama untuk sakramen Ekaristi kita. Yesus juga menggunakan doa dan struktur doa berkat dalam tradisi perjamuan paskah Yahudi. Namun dalam terang, wafat dan kebangkitan Kristus, seluruh simbol perjamuan Paskah Yahudi ini memperoleh arti baru!

Pada konteks budaya Yunani-Romawi, Santo Amrosius di Milan memberi penjelasan mengenai makna pengurapan sebelum seseorang masuk ke kolam pembaptisan. Ia menulis: "Kamu diurapi sebagai seorang atlet Kristus, sebagai seseorang yang akan bertempur dalam medan peperangan dunia" (lihat juga 1 Kor 9:24-27). Ada praktek di budaya Yunani-Romawi di mana seseorang diurapi dan diurut dengan minyak sebelum dan sesudah ia pergi lomba atau bertanding.

Bangunan dan musik gereja

Perubahan dan perkembangan tata ruang gereja dan musik liturgi mulai terjadi sejak abad pertengahan hingga abad XX. Misalnya pada abad XII - XIV bentuk bangunan gereja didominasi oleh lengkungan lancip - yang dikenal

dengan gaya Gotik (bandingkan dengan gereja Katedral Jakarta yang dibangun dengan gaya neo-gotik). Pada zaman Barok (abad XVII - XVIII) liturgi gereja diwarnai oleh paham kemegahan. Bangunan gereja megah dan indah, musik liturgi menggunakan orgel yang megah dan kor polifon. Pada zaman Aufklärung atau pencerahan munculah aliran rasionalisme, kemudian reaksi atas rasionalisme adalah romantisme, di mana musik liturgi gereja sangat diwarnai oleh musik klasik.

Terobosan yang sangat berarti dari Konsili Vatikan II ialah pemberian ijin bagi penggunaan bahasa pribumi untuk liturgi, agar umat dapat merayakan liturgi dengan sadar atau mengerti apa yang dirayakan. Bahkan penyesuaian liturgi dengan berbagai adat dan budaya setempat mulai dimungkinkan dan diberi tempat. Gereja misalnya memperkenankan penyesuaian-penyesuaian, seperti pelayanan sakramen-sakramen, sakramentali, perarakan, bahasa Liturgi, musik Gereja dan kesenian, asal saja sesuai dengan kaidah-kaidah dasar liturgi Gereja.



Gereja di tanah Batak Karo



Gereja St. Yoseph, Denpasar - Bali



Gereja di Ganjuran, Yogyakarta



Gereja bergaya Tionghoa, St. Maria de Fatima, Paroki Toasebio, Kota - Jakarta

Tantangan proses inkulturasi liturgi di Indonesia

Proses inkulturasi liturgi selalu merupakan sebuah dialektik, artinya suatu dialog yang resiprokal antara iman dan budaya. Ada dua unsur yang berdialog, yakni Injil yang diterima dalam iman dan budaya yang melekat pada setiap manusia, komunitas atau bangsa. Proses inkulturasi hendaknya mencakup kesadaran yang tinggi bahwa misa inkulturasi yang menggunakan unsur budaya lokal tetaplah merupakan perayaan iman seluruh Gereja semesta. Iman seluruh semesta artinya iman yang diwartakan oleh para rasul yang dijaga (diatur) oleh ketentuan Magisterium Gereja Katolik Roma. Menjadi bahaya apabila inkulturasi dilakukan secara sembarangan, coba-coba, tempel sana-sini tanpa mempedulikan norma-norma umum liturgi Gereja Katolik. Proses inkulturasi tidak berhenti pada persiapan dan pelaksanaan liturgi, tapi justru pada dampak atau daya transformasi iman. Bukan sekedar perayaan meriah semata, tapi pada pertumbuhan iman dan perilaku Kristiani yang konkret sehari-hari.

Gereja Katolik Menghargai Kebhinnekaan untuk Persatuan

Dalam sejarah Gereja, dapat kita lihat bahwa keberagaman budaya bukanlah memecahkan namun

Persembahan

www.liturgia.web.id

228 BAWALAH PERSEMBAHAN - gaya Keroncong
 1 = 1/2, 4/2, tempo sedang (♩ = 60-70)

Lagu : Paul Widjawan
 Musik : Paul Widjawan
 Aram : Paul Widjawan

Solo G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

A. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

B. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

C. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

Ba-wa-lah persembahan-mu nakti ke al-tar yang su-ri
 Ba-wa-lah ba-ti indah ber-pu-ri ke al-tar yang su-ri
 Ba-wa-lah senandung gatrah di-ri ke al-tar yang su-ri

Solo G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

A. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

B. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

C. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

Se-ma-lah Allah Ba-ga ber-kuan mengambil ta-uh ci-ta-mu
 Se-ma-lah Allah Ba-ga ber-kuan mengambil ta-uh ci-ta-mu
 Se-ma-lah Allah Ba-ga ber-kuan mengambil ta-uh ci-ta-mu

Solo G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

A. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

B. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

C. G♯ 5/4 5/4 5/4 5/4 5 2 1 7 2 7 2 7 1 ...

Lempah kesan ba-ga gu- la-ma Se-ma-lah ki-ni medan ber-bakti
 Ber-hi-ssak ni-ni wa-ru- na-ani Ra-pikan lambung natar ber-sa-ri

da capo al FINE
 (Kanon 1980-81)

Teks lagu "Bawalah Persembahan" gaya keroncong

justu menyatukan umat beriman. Konsili Vatikan II berupaya memperkenalkan Injil dan iman dalam bahasa dan cara yang akrab, yaitu budaya lokal. Umat semakin mengenal Tuhan dan perwujudan iman adalah persatuan komunitas. Semoga umat beriman semakin menghargai keberagaman dan bersatu dalam iman.

(angela suryani)

Sumber: Pastor E.P.D. Martasudjita Pr. (2005). *Proses Inkulturasi Liturgi di Indonesia* oleh. *Studia Philosophica et Theologica*, Vol. 5 No. 2, Oktober 2005.



Pastor Yoseph Pandia OFMConv saat Misa Imlek di Gereja St. Lukas



Kita Berbeda Namun Tetap Satu, Karena Kita Indonesia!

Memasuki Tahun 2018, umat Katolik di Keuskupan Agung Jakarta memiliki Arah Dasar Keuskupan yang baru. Dengan tema "Kita Bhinneka, Kita Indonesia" diharapkan seluruh bangsa dapat bersatu, berjuang bersama demi kesejahteraan bangsa.

Apa itu Ardas ?

Ardas (Arah Dasar) berarti pedoman-pedoman umum yang harus ditaati oleh umat demi tercapainya tujuan Gereja. Tiap keuskupan memiliki Ardas masing-masing yang merupakan panduan hidup menggereja yang diterima, dihayati dan diperjuangkan bersama oleh segenap umat keuskupan tersebut.

Ardas keuskupan merupakan jati diri sekaligus bahan refleksi bagi seluruh umat dalam menghayatinya. Umat sebagai warga Gereja yang telah dipersatukan di dalam Kristus dan dibimbing oleh Roh Kudus berziarah

di dunia ini menuju Kerajaan Bapa sambilewartakan Kabar Baik kepada semua orang.

Ardas berisi cita-cita bersama sehubungan dengan hidup menggereja. Dengan memiliki cita-cita bersama, segenap umat dapat beraktifitas dengan semangat yang sama. Cita-cita bersama ini dapat menjadi alat komunikasi dan bahasa bersama bagi seluruh umat di Keuskupan dalam membingkai keanekaragamana yang ada.

Sekilas tentang Ardas 2016 - 2020

Gereja di Keuskupan Agung Jakarta (KAJ) memiliki cita-cita menjadi pembawa kabar sukacita Injil dalam

mewujudkan Kerajaan Allah dengan mengamalkan Pancasila demi keselamatan manusia dan keutuhan ciptaan.

Umat KAJ berupaya menyelenggarakan tata-pelayanan pastoral-evangelisasi agar semakin tangguh dalam iman, terlibat dalam persaudaraan inklusif, dan berbelarasa terhadap sesama dan lingkungan hidup. Dengan demikian, seluruh umat KAJ berkomitmen untuk:

1. Mengembangkan pastoral keluarga yang utuh dan terpadu.
2. Meningkatkan kualitas pelayanan pastoral dan kader awam.



3. Meningkatkan katekese dan liturgi yang hidup dan memerdekakan.
4. Meningkatkan belarasa melalui dialog dan kerjasama dengan semua orang yang berkehendak baik untuk mewujudkan masyarakat yang adil, toleran dan manusiawi khususnya untuk mereka yang miskin, menderita dan tersisih.
5. Meningkatkan keterlibatan umat dalam menjaga lingkungan hidup di wilayah Keuskupan Agung Jakarta.

Ardas 2018

Tema Ardas 2018 adalah "Amalkan Pancasila : Kita Bhinneka, Kita Indonesia". Sila ke-3 dari Pancasila yaitu Persatuan Indonesia menjadikan kita memiliki semangat dan ikatan persatuan dan kesatuan berbangsa yang kokoh. Bangsa Indonesia harus siap mengalahkan pelbagai kepentingan yang hendak memecah belah bangsa. Jangan takut! Maria, Bunda Segala Suku, akan melindungi kita dengan doanya.

Bumi Indonesia dengan beragam kekayaan alam dan budayanya adalah anugerah dari Tuhan. Pengelolaan yang bijaksana demi kesejahteraan seluruh bangsa sangat diperlukan. Fokus dari evangelisasi 2018 ialah menghayati dan mewujudkan nilai-nilai "Persatuan Indonesia" di tengah-tengah kehidupan bermasyarakat.

Mari, sebagai komponen bangsa lintas budaya, suku, adat-istiadat, agama, dan golongan, kita bersatu dan bekerja sama membangun negeri ini dengan rasa, cipta, cinta kasih, karsa, dan keyakinan terhadap Tuhan yang Maha Esa serta komitmen yang tinggi.

Apa yang Dapat Saya Lakukan?

Kita tentu ingat kisah orang Samaria yang Baik Hati (Lukas 10 : 25-37). Orang Samaria adalah orang yang dimusuhi dan dibenci oleh orang Yahudi. Mengapa? Karena orang Samaria memeluk agama yang merupakan campuran dari Yudaisme dan penyembahan berhala (2 Raj 17 : 26-28), mereka dianggap berdarah

"campuran" maka dibenci oleh Masyarakat Yahudi.

Tentu si korban dalam kisah tersebut tidak mengharapkan ditolong oleh orang Samaria. Namun, dari ketiga orang yang sudah dilihatnya (imam, orang Lewi dan orang Samaria), justru orang Samaria yang menolongnya. Ada beberapa hal yang dapat kita tangkap dari kisah ini :

1. Orang yang memahami sebuah kebenaran, belum tentu bersedia melakukan kebenaran tersebut.
2. Orang yang berbicara tentang kebenaran, tidak menjamin dia adalah orang benar.
3. Orang yang aktif melayani, belum tentu taat terhadap Firman Tuhan.

Jadi, yang perlu kita lakukan ialah mengasihi sesama manusia bukan manusia yang sama dengan kita. Selamat memasuki Ardas Tahun yang baru. Mari menjadi pelaku Firman dan tidak hanya pendengar.

(yos)



"Tahun Persatuan" Keuskupan Agung Jakarta

**Amalkan Pancasila: Kita Bhinneka,
Kita Indonesia**



1. Bentuk oval adalah simbol dari ikatan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia yang kokoh-kuat. Pelbagai unsur dalam konfigurasi oval membentuk: a) telur yang telah pecah menetas sebagai tanda kebangkitan bangsa Indonesia yang bersatu dan siap mengalahkan pelbagai kepentingan yang hendak memecah-belah; b) Siluet Bunda Maria yang mendekap burung Garuda menjadi simbol penyertaan dan doa-restu St. Maria, Bunda Segala Suku bagi NKRI yang berlandaskan Pancasila.
2. Garis silang warna kuning emas yang melintas di bagian atas, selain menjadi simbol garis khatulistiwa, juga menjadi tanda Salib sebagai bentuk kehadiran Tuhan yang telah memberikan pelbagai anugerah, memberkati, membimbing, dan menuntun perjalanan NKRI.
3. Bagian paling atas setengah lingkaran konfigurasi oval berwarna hijau merupakan representasi dari pohon beringin, lambang sila ketiga Pancasila yang menjadi fokus pastoral evangelisasi 2018, yaitu menghayati dan semakin mewujudkan serta menguatkan nilai-nilai "Persatuan Indonesia" di tengah masyarakat.
4. Di bawah setengah lingkaran hijau ada bagian berwarna merah dan putih yang menandakan warna bendera Indonesia dengan pulau-pulau berwarna warni untuk mengingatkan kita betapa luasnya tanah air Indonesia dengan 17.508 pulau dan dengan beragam kekayaan alam serta budayanya.
5. Siluet putih kepala burung Garuda menandai Dasar Negara yang mengikat pelbagai keragaman Indonesia.
6. Dua tangan dengan warna yang berbeda dan saling menggenggam adalah simbol semangat pelbagai komponen bangsa lintas budaya, suku, adat-istiadat, agama, dan golongan untuk bersatu dan bekerja sama membangun negeri ini dengan rasa, cipta, cinta kasih, karsa, dan keyakinan terhadap Tuhan yang Maha Esa.
7. Di sekeliling konfigurasi oval terdapat tulisan tema Tahun Pastoral Evangelisasi 2018 "AMALKAN PANCASILA: KITA BHINNEKA, KITA INDONESIA" dilengkapi bendera Merah Putih yang berkibar dan Garuda Pancasila. Tulisan "AMALKAN PANCASILA" abu-abu sebagai warna permanen bermakna komitmen dan ketetapan hati. Tulisan "KITA" berwarna hijau mengandung semangat menjaga keutuhan ciptaan. Tulisan "BHINNEKA" berwarna-warni sebagai simbol keberagaman. Tulisan "KITA INDONESIA" berwarna merah menandai semangat keberanian untuk bersatu-padu mempertahankan NKRI, Pancasila, dan UUD 1945.

Demikianlah filosofi atau makna tema Pastoral Evangelisasi 2018 KAJ.

(diambil dari <http://www.kaj.or.id>)



Ardas KAJ 2018 Paroki Sunter Gereja St. Lukas

Pembukaan Tahun Persatuan:

Kita Bhinneka Kita Indonesia!

Sesuai dengan Ardas KAJ 2018, pada Sabtu 6 Januari 2018, sore pukul 17.00, Paroki Sunter membuka Tahun Persatuan: Kita Bhinneka Kita Indonesia dengan mengundang para tokoh agama di sekitar lingkungan Gereja St. Lukas. Acara pembukaan ini dilakukan di lapangan parkir gereja dengan dihadiri oleh 6 pemimpin agama, pejabat pemerintah, dewan paroki, serta umat.

Bapak Jeffrey Sudiyanto selaku ketua panitia Tahun Persatuan Paroki St. Lukas menyebutkan bahwa pada tahun 2018, KAJ menitikberatkan pada program-program amalkan sila ke-3 Pancasila. Diharapkan umat Katolik dapat saling mengenal antar umat beragama, saling menghormati, dan berkomunikasi dengan akrab sehingga tidak ada sekat-sekat atau pun kotak-kotak antar agama ataupun ras. Kepedulian terhadap kaum terpinggirkan dan berkebutuhan khusus semakin ditingkatkan atas dasar nilai martabat manusia yang luhur.

Program-program yang disusun oleh Paroki dibuat dengan harapan tidak ada persepsi Kristenisasi, namun pelayanan yang tulus atas dasar kasih.

Masing-masing para tokoh agama dan juga pejabat pemerintah, yakni Sekretaris Kota Jakarta Utara dan Ketua RW 07 memberikan sambutan terkait dengan diadakannya Tahun

Persatuan di Gereja St. Lukas. Para tokoh agama tersebut antara lain:

1. Agama Katolik: Romo Yakub Janami baru OFMConv
2. Agama Budha: Bhiksu Bhadra Pala Sthavira, Kepala Vihara Mudita Center, Sunter
3. Agama Kristen Protestan: Pendeta Ramses Simanjuntak
4. Agama Hindu: Pandita Siwa Sri Satia Silen G
5. Agama Islam: Ustad Zaki
6. Agama Kong Hu Cu: WS. Lie Suprijadi

Para aparat negara dan pemerintah:

1. Walikota Jakarta Utara yang diwakili oleh Sekretaris Kota Jakarta Utara, yaitu Bapak Desi Putra
2. Lurah Kelurahan Sunter Agung, Bapak Andi Dirham
3. Ketua RW 07
4. Ketua RW 06

5. Kapolsek
6. Danramil

Acara dimulai dengan doa pembukaan oleh Romo Yakub Janami Baru OFMConv. Dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan diteruskan dengan kata sambutan-kata sambutan.

Ketua RW 07 menyebutkan Tri Kerukunan umat beragama: kerukunan internal antar jemaat dalam suatu agama, kerukunan antar umat lintas agama, dan kerukunan antar kelompok agama dengan pemerintah. Acara peresmian Tahun Persatuan yang diselenggarakan oleh St. Lukas menjadikan pertemuan tri kerukunan umat beragama ini terjadi.

Bapak Ustad Zaki mengajak warga untuk mewujudkan program ini sehingga bisa menjadi contoh wilayah-wilayah lain tentang bagaimana caranya mewujudkan persatuan dan kerukunan antar umat beragama.



Bhiksu Bhadra Pala Sthavira menyatakan bahwa meskipun kita berbeda tetapi kita memiliki kasadaran ilahi untuk tidak berbuat jahat kepada sesama, memiliki dorongan untuk berbuat baik, tidak berkelahi, tidak saling curiga. Kita hidup di bumi yang sama, di bawah langit yang sama, untuk apa berkelahi? Semoga program ini berjalan dengan baik, di mana umat beragama bisa beraktivitas bersama-sama sehingga muncul rasa persaudaraan.

Bapak WS. Lie Suprijadi yang merupakan anggota Forum Komunikasi Umat Beragama (FKUB) menunjukkan bahwa FKUB saat ini sangat berperan aktif dalam menjaga kerukunan dan persatuan antar umat beragama. Beberapa kegiatan contohnya adalah adanya Desa

Kerukunan di kelurahan Tanjung Priok daerah Warakas, di sana ada berbagai rumah ibadah. Di harapan di daerah Jakarta Utara ini kerukunan umat beragama menjadi modal persatuan dan kesatuan bangsa.

Romo Yakub menjelaskan secara singkat tentang Ardas KAJ di tahun pertama, kedua, dan ketiga. Beliau mengungkapkan bahwa kita semua memiliki kerinduan akan kesatuan dan kehidupan beriman. Pertemuan ini merupakan "gong" pembukaan, penanda saja, pada prakteknya nanti akan ada kurang lebih 16 kegiatan. Pelaksanaan kegiatan-kegiatan ini sebetulnya berakar dari dalam keluarga dan komunitas. Semoga aktivitas yang direncanakan dapat berjalan dengan baik dan cita-cita persatuan antar umat beragama dapat tercapai.

Pandita Siwa Sri Satia Silen G. mengungkapkan bahwa Bhinneka Tunggal Ika adalah modal bangsa yang luar biasa. Kita tidak boleh memecah-mecahkan apa yang diusung oleh bangsa ini. Semua agama mengajarkan kebaikan menuju Sang Kebenaran. Pancasila membuat kita bersaudara!

Pendeta Ramses Simanjuntak menunjukkan Mazmur 123 yang menyebutkan bahwa kerukunan itu baik dan Tuhan memberkati itu! Pancasila menunjukkan bahwa keragaman justru menguatkan di mana Tuhan memberkati keberagaman itu.

Bapak Desi Putra menunjukkan mengapa isu kerukunan agama menjadi sangat penting untuk dibicarakan, yaitu adanya kekayaan



■ BERITA UTAMA

alam Indonesia yang luar biasa. Sejumlah orang ada yang tidak suka dengan kekayaan Indonesia sehingga berusaha memecah bangsa ini lewat keberagaman yang ada, salah satunya adalah agama, elemen kehidupan orang Indonesia yang sangat sensitif dan rentan untuk dimasuki para pemecah bangsa. Suatu cara ampuh melawan itu adalah persatuan di kalangan umat beragama itu sendiri. Pemerintah siap membantu program-program yang bersifat menumbuhkan dan mempertahankan persatuan bangsa.

Acara peresmian ini ditandai dengan pelepasan burung merpati yang merupakan lambang perdamaian.

Selanjutnya, peresmian Tahun Persatuan ini dilanjutkan di dalam gereja pada Misa Hari Raya



Penampakan Tuhan, Sabtu 6 Januari 2018 pukul 18.00 dengan membuka selubung logo Ardas KAJ 2018 dan gambar Bunda Maria Ratu Segala Suku oleh Romo Kepala Paroki.

Hidup Indonesia Raya! Kita Bhinneka Kita Indonesia!

(AOS - foto fedilou.sie.dok)



Toko Beras

MITRA REZEKI 7

Menjual bermacam-macam beras dan ketan

HARGA EKONOMIS

HIGH QUALITY



Jl. Agung Utara 22
Blok A 25 No. 6, Sunter Agung
Telp 021 2946 0158



Pasar Induk Beras
Blok L no. 15



DELIVERY

ANTAR SAMPAI RUMAH
(khusus pembelian daerah Sunter)
0812 1889 7786

DONOR DARAH

P anitia Natal Paroki St. Lukas menyelenggarakan Donor Darah pada tanggal 3 Desember 2017 pukul 09.00 - 11.00 wib bertempat di Aula Hendrikus.

Para pendonor adalah umat Paroki St. Lukas dan Warga

RW 06 & RW 07 yang ada di lingkungan sekitar gereja. Tema acara donor darah kali ini adalah "Kita Bhinneka, Kita Indonesia!"

(yani - foto sie.dok)



Pemeriksaan tensi darah sebelum mendonor



Suasana donor darah di aula St. Hendrikus



Proses pemasangan jarum



Proses transfer darah



Rm. Yakub turut pula berpartisipasi dalam donor darah



Pemberian label pada ampul darah



Rekoleksi Wilayah St. Monika

Peran Keluarga Dalam Pembentukan Iman Katolik

Manusia setiap saat melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari. Banyak peristiwa yang terjadi dalam hidup yang sering berlalu begitu saja tanpa direfleksikan maknanya. Padahal banyak peristiwa memberikan pelajaran hidup. Banyak makna yang dipetik dari peristiwa-peristiwa atau sejarah dalam hidup kita.

Rekoleksi sebagai suatu latihan rohani dapat membantu kita untuk memperteguh iman. Rekoleksi menjadi saat bagi kita untuk berhenti sejenak dari aktivitas rutin dan merefleksikan hidup kita untuk menemukan makna di balik sejarah hidup kita. Rekoleksi juga mengajak kita sejenak menengok dan mereguk sumber spiritualitas kita yakni Allah sendiri yang bersemayam dalam lubuk hati kita.

Pada tanggal 25-26 November 2017 menjadi hari yang penuh suka cita bagi umat wilayah Santa Monika, di mana untuk pertama kalinya setelah pemekaran wilayah kami melaksanakan rekoleksi dengan tema "**Peran Keluarga Dalam Pembentukan Iman Katolik**" yang dilaksanakan di Taman Bukit Palem Resort, Bogor. Acara ini dihadiri 78 umat wilayah Santa Monika yg terdiri dari 62 orang dewasa dan 16 OMK. Acara dimulai dengan doa pembukaan yang dibawakan oleh Bapak Tanto Mestaka selaku ketua lingkungan Santo Felix Cantalice, dilanjutkan dengan kata sambutan dari koordinator wilayah Santa

Monika yaitu Bapak Stephanus Andrean Chandra. Kemudian acara dilanjutkan dengan puji-pujian yang dibawakan oleh Heru dan Judith dari OMK. Setelah itu sesi satu pun segera dimulai dengan judul "*Beriman Katolik Dalam Keluarga & Komunitas di Era Digital*" yang dibawakan oleh Bapak Yoseph Endang Sendjaja. Setelah itu acara berlanjut dengan doa makan siang yang dibawakan oleh Ibu Godeliva Weliana Salim selaku ketua lingkungan Santo Carolus Boromeus.

Pada sesi yang kedua, para peserta dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok OMK dan orang tua. Pada kelompok OMK Bapak Yusuf Suharyono memberikan materi dengan judul "*Bagaimana Cara Mengembangkan Iman katolik di Dalam Komunitas?*" Sementara pada kelompok orang tua, materi dibawakan oleh Bapak Yoseph dengan judul "*Bagaimana Mendidik, Mendukung dan Membentuk Iman Katolik?*" Setelah mendengarkan sesi-sesi, para peserta beristirahat sampai jam makan malam tiba yang dilanjutkan dengan sesi permainan,



Tim SKKL melakukan presentasi



Sambutan ketua Wilayah St. Monika, Stephanus Andrean Chandra



Yusuf Suharyono sebagai pembicara utk OMK



Yoseph Endang Sendjaja sebagai pembicara untuk peserta orang tua



Misa syukur dibawakan oleh RD Thomas Saidi

khusus hanya bagi OMK. Sementara para orang tua berdiskusi tentang rencana perkembangan untuk kemajuan wilayah yang difasilitasi oleh ketua lingkungan masing-masing. Acara hari pertama diakhiri dengan Doa Taize.

Keesokan harinya, dengan penuh semangat umat wilayah Santa Monika melakukan Yoga yang dipimpin oleh Ibu Ayen yang dilanjutkan dengan sarapan dan sesi ke-3, yaitu "Komunitasku & keluargaku". Selain itu ada tim SKKL yang melakukan presentasi dihadapan peserta. Acara rekoleksi ini diakhiri dengan Misa Syukur yang dipersembahkan oleh Romo Thomas Said Pr. selaku Romo paroki Hati Maria Tak Bernoda, Cicurug, Sukabumi.

Selalu ada yang dapat kita lakukan untuk mencegah hal-hal yang buruk terjadi pada anak-anak kita, dan kita dapat memulainya dengan langkah sederhana yaitu dengan setia menanamkan iman kepada anak-anak sejak mereka masih kecil. Harapannya ialah setelah mereka tumbuh remaja dan dewasa, mereka dapat

menjadi pribadi-pribadi yang utuh, beriman, dan bertanggungjawab.

Mewujudkan keluarga sebagai gereja mini dengan segala tugas dan perannya, kita harus menjadikan Yesus sebagai pusat hidup kita. Setiap anggota keluarga haruslah berusaha untuk mengenal dan mengalami kasih Tuhan. Apabila keluarga kita menjadikan Yesus sebagai pusat hidupnya, maka keluarga kita akan membawa berkat bagi setiap anggotanya dan orang lain di luar keluarga kita. Sebabnya apa? Kebersatuan kita dengan Yesus akan melahirkan cinta kasih, kelembutan, kesetiaan, kedamaian, kerendahan hati dan saling menghormati dalam keluarga. Dengan demikian keluarga sebagai gereja mini akan terwujud.

Mungkinkah keluarga sebagai tempat berseminya tradisi religius tetap 'eksis' di tengah dunia yang materialis, hedonis dan konsumtif ini? Ini sebuah tantangan bagi keluarga kita masing-masing. Tantangan besar bagi terciptanya sebuah keluarga yang penuh iman dan cinta kasih menurut saya adalah perkembangan teknologi informasi dan komunikasi seperti TV, internet dan HP. Pengaruh dari hal-hal semacam ini akan bersaing dengan usaha kita menciptakan keluarga yang diwarnai iman dan cinta kasih yang menjadi ciri dari keluarga sebagai gereja mini. Oleh karena itu, mari kita bersama berjuang untuk menciptakan keluarga kita masing-masing sebagai gereja kecil tempat Yesus hadir dan kenisah tempat Roh Kudus berdiam.

"Sekali pun aku membagi-bagikan segala sesuatu yang ada padaku, bahkan menyerahkan tubuhku untuk dibakar, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, sedikit pun tidak ada faedahnya bagiku" (1 Kor 13:3)

(teks: tx. heru setiawan - foto: benny & calvina)



Doa Taize

Kursus Kitab Suci Paket C



Komisi Kerasulan Kitab Suci, Keuskupan Agung Jakarta (K3S KAJ) bekerja sama dengan Seksi Kerasulan Kitab Suci (KKS) Paroki Sunter, Gereja St. Lukas memberikan Sertifikat kepada 108 peserta, dari 135 peserta yang telah mengikuti Kursus Kitab Suci Paket C pada Rabu, 22 November 2017.

S KKS Santo Lukas yang diketuai Ibu Saveria Farina menyelenggarakan kursus paket C dengan pertemuan sebanyak 14 kali yang berlangsung mulai tanggal 02 Agustus hingga 22 November 2017. Pada Kursus Kitab Suci Paket C ini peserta mempelajari dan memahami Tafsir Kitab Nabi, Tafsir Injil Lukas dan Spiritualitas Kitab Suci. Tujuannya agar peserta dapat lebih semangat untuk membaca, mendalami, dan merenungkan kitab suci serta dapat melaksanakan pesan-pesan kitab suci dalam kehidupan sehari-hari.

Para pengajar dalam kursus ini adalah Bapak Dionisius Darmawan, Ibu Farida Halim, Romo Romanus, dan Bapak Irhandi Ludiarto.

Sertifikat dibagikan langsung oleh Pastor Marselinus S.

Damanik OFMConv. Pada kursus ini peserta yang datang sebanyak 14 kali pertemuan dan tidak pernah absen sebanyak 12 peserta, sementara yang hadir selama 13 kali pertemuan ada sebanyak 16 peserta, selain mendapat sertifikat, peserta yang rajin hadir ini juga mendapat hadiah dari panitia.

Pada saat penutupan dan memberikan berkat pada pertemuan kursus ini, Pastor Marsel menyampaikan suatu ayat dari Injil Lukas 10:42: "Maria telah mengambil bagian yang terbaik yang tak dapat diambil oleh orang lain." Maka pengetahuan yang telah kita dapat dalam kursus tidak dapat diambil oleh orang lain, dan apa yang telah disampaikan lakukanlah itu!

(teks & foto - nova)



Misa Natal Legio Maria



Pada tanggal 3 Januari 2018, dua presidium Legio Maria di Paroki St. Lukas mengadakan Misa Natal bersama di Pondok Susteran Ursulin. Dari masing-masing presidium juga mengundang anggota auxilier. Dari dua kelompok ini hadir 60 anggota.

Misa dipimpin oleh Pastor Yakub Janami Barus OFMConv. Dalam homilinya, Pastor Yakub mengatakan bahwa karya Legio Maria tidak gembar-gembor, namun terlaksana dalam kesunyian, seperti halnya Bunda Maria yang menyimpan segala sesuatu dalam hatinya. Dalam

keheningan dan ketenangannya itu Bunda Maria tetap menjalankan karya-karyanya yang luar biasa. Sebagai seorang legioner harus setia pada janji yang sudah diucapkan pada Bunda Maria. Semoga di tahun 2018 Legio Maria lebih banyak berkarya.

Selesai Misa, para legioner mengadakan ramah-tamah sambil bermain, bernyanyi, dan memberi kado Natal. Selamat Natal dan Tahun Baru para laskar Bunda Maria!

(teks & foto liana)

Perhimpunan Warakawuri Katolik (PWK) **Santa Monika**



Pendalaman Iman PWK St. Monika

foto: yani

Perhimpunan Warakawuri Katolik (PWK) "Santa Monika" di Jakarta didirikan 12 Juni 1982 di Paroki Tebet, Jakarta Selatan dan mendapat persetujuan Uskup KAJ di masa itu, Mgr Leo Sukoto SJ pada tanggal 26 Nopember 1984. Selanjutnya perhimpunan ini memperoleh pengakuan secara nasional oleh Majelis Agung Waligereja Indonesia (MAWI, sekarang KWI) pada 8 Nopember 1986. Perhimpunan ini bersifat sosial dan berpusat pada para warakawuri (janda) yang beragama Katolik dengan cinta kasih sebagai dasar pelayanannya. PWK St. Monika Paroki St. Lukas sendiri berdiri pada tahun 2002.

Secara umum, perhimpunan ini bermaksud untuk menghimpun, mempererat, dan mempersatukan para warakawuri di seluruh Indonesia untuk saling berhubungan dan memberi bantuan. Selain itu perhimpunan ini bertujuan meningkatkan peran serta warakawuri dalam masyarakat luas, membantu meningkatkan dan memajukan kesejahteraan anggotanya, baik materi maupun rohani, pendidikan, keterampilan, dan pengetahuan.

Santa Monika sebagai teladan

Santa Monika adalah sosok perempuan yang tangguh, penyabar, dan dekat dengan Tuhan. Berkat imannya yang kuat, tak henti-hentinya ia mendoakan putranya, Agustinus agar bertobat dari hidupnya yang glamor, penuh huru-hara, dan sangat duniawi. Oleh karena iman dan ketekunannya berdoa (kurang lebih selama 20 tahun), Tuhan berkenan membuat putranya ini menjadi bertobat, berubah dari hidup duniawi menjadi hidup rohani, menjadi uskup dan pujangga gereja, dan bahkan menjadi orang kudus (santo).

Aktivitas PWK St. Monika Paroki St. Lukas

Para warakawuri di paroki ini berkumpul satu bulan sekali untuk berdoa bersama dan saling berbagi pengalaman hidup setiap hari Sabtu ketiga pukul 16.30, di rumah biara para suster Ursulin (OSU). Saat ini PWK St. Monika Paroki St. Lukas dipimpin oleh Ibu Caecilia Tri Meiarti (biasa juga dipanggil Ibu Warsito) yang merupakan ketua kedua sejak PWK ini berdiri, dengan jumlah anggota kurang lebih 50 orang, namun yang terlibat aktif ataupun hadir dalam tiap pertemuan biasanya hanya sekitar 20-an orang. Sr. Amanda Juli Prastiwi OSU menjadi pendamping rohani PWK Santa Monika sejak bertugas di Sunter bulan Juni 2016.

Pada awalnya, anggota PWK ini sangat sedikit karena banyak para warakawuri yang merasa sedih dan teringat akan pasangannya yang telah meninggal. Namun, setelah mencoba hadir dan mendapat pengalaman saling mendukung antar anggota, saat ini jumlah anggota yang hadir dalam pertemuan semakin banyak. Pertemuan biasa



foto irhandi

Rekoleksi PWK St. Monika

diisi dengan ibadat, doa Rosario, pendalaman Kitab Suci, dll. Kadang-kadang mereka juga berdoa di depan Gua Maria di Gereja.

Pada tanggal 14 Oktober 2017 PWK mengadakan rekoleksi dengan tema "Siapa yang Berbahagia?" dengan narasumber Sr. Amanda Juli Prastiwi, OSU. Rekoleksi ini merupakan rekoleksi yang pertama diadakan setelah PWK ini berdiri 15 tahun yang lalu. Peserta yang hadir cukup banyak, yaitu 54 orang. Tema ini diangkat agar para warakawuri menyadari bahwa janda bukanlah perempuan yang menderita dan tidak diperhatikan. Tuhan punya rencana dengan wanita menjanda. Tuhan memperhatikan, memilih, dan mengutusnyanya. Maka, dalam tugas

perutusannya, seorang janda harus menampakkan suka cita injili dan membagikannya kepada orang lain. Para janda adalah wanita hebat yang harus semakin terlibat dalam panggilannya sebagai pendoa.

Pada tanggal 16 Desember 2017, perhimpunan ini mengadakan pertemuan rutin dengan kegiatan pendalaman iman Adven minggu ke-4. Kegiatan ini dipimpin oleh Sr. Amanda OSU. Pada pertemuan yang membahas sila ke-2 dari Pancasila dan keberagaman ini para anggota bermain membuat kelompok, saling menyebutkan asal daerah diri sendiri, besan, menantu, dsb. Hal ini membuat para anggota menyadari keberagaman di antara mereka. Setelah itu, para anggota membahas

apa yang mereka pahami sebagai "kemanusiaan yang adil dan beradab". Mengenai keberagaman, mereka berpendapat bahwa untuk menjaga hidup yang beradab, mereka perlu saling menghargai, menjaga sopan-santun, menjunjung moral dan etika dengan menjaga 'omongan', tidak memberikan 'cap' pada orang lain.

Semoga para warakawuri tetap penuh semangat sebagai perempuan-perempuan kuat yang diutus untuk melayani Tuhan dengan memperhatikan sesama dan lingkungan sekitar. Maju terus para warakawuri Paroki St. Lukas!

(AOS)



Pemberkatan Tenda Halaman Gereja

foto sie.dok



Pesta Natal Wilayah St. Thomas Rasul Lingkungan St. Titus, St. Timotius & St. Artemas

Untuk merayakan kelahiran Sang Juru Selamat kita Yesus Kristus, Lingkungan St. Titus, St. Timotius dan St. Artemas - Wilayah Thomas Rasul mengadakan pesta natal pada tanggal 28 Desember 2017 yang berlokasi di Gedung Serba Guna Pratama, Sunter Pratama. Acara ini dihadiri kurang lebih 75 umat yang terdiri dari lansia, orang tua, OMK sampai anak-anak.



Nyanyi bersama untuk merayakan kelahiran-Nya



Dance performance

Pesta Natal ini juga dibawakan langsung oleh Martin Wangge sebagai MC. Acara ini berlangsung meriah dan menghibur dengan rangkaian acara sebagai berikut :

1. Nyanyi Bersama



Permainan berhadiah



Makan bersama

2. Dance Performance
3. Permainan Berhadiah
4. Makan Bersama

Setelah acara makan bersama, para umat juga masih menantikan acara terakhir yaitu pembagian doorprize.

Tujuan lain dalam acara natal selain untuk merayakan kelahiran Kristus, adalah mempersatukan dan memepererat

hubungan sesama antar umat di lingkungan St. Titus, St. Timotius dan St. Artemas agar semakin mengenal satu dengan yang lainnya. Inilah damai Natal di Lingkungan St. Titus, St. Timotius dan St. Artemas Wilayah Thomas Rasul.

Damai Tuhan selalu beserta kita. Tuhan memberkati.

(teks & foto william)



Pemenang draw prize hadiah pertama

Pemenang doorprize hadiah kedua & ketiga



☺☺☺ GARA-GARA LILIN ☺☺☺

Ny. Rudi yang sedang berjalan, berpapasan dengan seorang Pastor.

Pastor berkata, "Hai Ny. Rudi..... bagaimana kabar suami anda? Bukankah saya yang menikahkan anda berdua kira-kira lima tahun yang lalu?"

"Ya, memang pastorlah yang menikahkan kami", jawab Ny. Rudi.

Lalu Pastor bertanya lagi, "Berapa anak anda sekarang?"

"Oh..... belum ada Pastor, kami belum mempunyai anak satu pun."

"Baiklah, minggu depan aku akan pergi ke Roma, di sana aku akan berdoa dan menyalakan sebuah lilin untukmu", kata Pastor.

Bertahun-tahun kemudian, mereka bertemu lagi di jalan dan Pastor bertanya, "Ny. Rudi apakah anda sudah mempunyai anak?"

"Oh sudah Pastor, saya mempunyai tiga pasang anak kembar, dan 4 orang anak yang tidak kembar, jadi semuanya ada sepuluh orang", jawab Ny. Rudi.

Lalu Pastor berkata, "Wow, bukankah itu sangat luar biasa! Lalu bagaimana kabarnya suaminya?"

"Dia sedang pergi ke Roma", jawab Ny. Rudi.

"Ke Roma? Ada urusan apa dia berangkat ke Roma?", tanya Pastor.

"Mematikan lilin yang Pastor nyalakan", jawab Ny. Rudi.

Gathering Christmas & New Year Keluarga Lingkungan St. Don Bosco



**Natal Bersama
Lingkungan St. Fransiskus Xaverius**



**Bulan Keluarga Lingkungan
St. Philipus & St. Fransiskus Xaverius**



Kunjungan Seksi Panggilan Paroki **Ke Rumah Orang Tua Terpanggil**

Jumat, 12 Januari 2018 para Pastor dan Frater serta tim Seksi Panggilan Paroki St. Lukas yang diketuai Bapak Himawan Heryadi mengunjungi keluarga-keluarga yang anak-anaknya terpanggil menjadi biarawan ataupun biarawati. Seluruhnya ada 8 keluarga yang anaknya terpanggil. Semoga benih-benih panggilan tumbuh semakin subur di Paroki kita. (foto nova)



Keluarga Fr. Yovinus Harry Marvin OFMConv



Keluarga Fr Robertus Bobi OFMConv



Keluarga P. Elegius Benny Bernandi OFMConv



Keluarga Postulan Bartolomeus Semedi Kolin



Keluarga P. Yustinus Bayu Aprianto OFMConv



Keluarga Suster Aleta OCSO



Keluarga P. Albertus Budi Haryadi SJ



Keluarga Postulan Yohanes Alpiero

Para Gembala Baru

untuk Paroki Sunter Gereja St. Lukas

Pada Kapitel Kustodia OFM Conventual Indonesia - St. Maria Immaculata (Maria Tak Benoda) Juli - Agustus 2017, ditentukan dua orang pastor, yakni Pastor Bonaventura Hendrikus Roi Gultom OFMConv sebagai Guardian Biara St. Lukas dan Pastor Marselinus Salem Damanik OFMConv sebagai Ekonom. Kedua pastor ini bersama-sama dengan Pastor Yakub Janami Barus OFMConv yang masih berperan sebagai Pastor Kepala Paroki melayani umat di Paroki Sunter.

Para pastor sebelumnya yakni Pastor Petrus Gonzales Zonggar OFMConv menjalankan tugas baru di Kustodia Maria Tak Bernoda, Delitua, Medan sebagai Eksaktor, di mana beliau bersama Ekonom Ordo bertugas mengelola keuangan Ordo OFMConv yang ada di seluruh Indonesia dan Pastor Robert Zonpiter Sihotang OFMConv mendapat tugas di Biara Bandar Baru, Sumatera Utara sebagai Guardian, sekaligus menjabat sebagai Vikaris (wakil) Kustos di Kustodia Maria Tak Bernoda, memimpin ordo OFMConv di Indonesia.

Mari kita mengenal para gembala yang memberikan pelayanan di Paroki St. Lukas mulai September 2017 ini!

Pastor Bonaventura Hendrikus Roi Gultom OFMConv

Pastor Bonaventura Hendrikus Roi Gultom OFM Conventual yang biasa disapa Romo Bona merupakan anak pertama dari 4 bersaudara (2 laki-laki dan 2 perempuan) dari keluarga yang tinggal di Sidamanik, Sumatera Utara. Dari dua adiknya yang sudah menikah, beliau memiliki tiga keponakan. Adiknya yang bungsu saat ini bekerja di kota Sidikalang.

Keinginan dan perjuangan untuk bisa mendapat pendidikan menjadi pastor

Sejak masih berusia sekolah dasar Romo Bona sudah berkeinginan menjadi pastor, karena melihat pastor yang membawa kegembiraan dan suka cita pada anak-anak. Dalam kenangannya, pastor yang memberikan pelayanan di daerahnya sering memberi perhatian dan menyemangati anak-anak. "Suatu hari nanti saya mau jadi pastor yang dekat dengan anak-anak," ungkap Romo Bona. Hingga beliau lulus SMP cita-cita ini terus melekat dalam hatinya. Saat itu sebetulnya ada kesempatan masuk seminari menengah di Pematangsiantar, namun sang Ayah yang berasal dari keluarga Kristen Protestan kurang setuju dengan rencana tersebut, sehingga pendidikan selanjutnya diselesaikan di tingkat SMA seperti para lulusan SMP lainnya.



P. Bonaventura Hendrikus Roi Gultom OFMConv

foto dok.pri

Ternyata cita-cita menjadi pastor masih terus berkobar hingga beliau tamat SMA pada tahun 1998, sayangnya sang Ayah tetap kurang mendukung. Oleh karena keinginannya yang begitu kuat, Bona Muda memutuskan mengusahakan sendiri biaya studi pendidikan menjadi pastor. Beliau pergi ke Medan membantu tantenya berjualan sayuran di pasar dan menarik becak. Dari usaha tersebut beliau memiliki dana yang cukup banyak bahkan berlebih untuk biaya studi. Akhirnya pada tahun 1998 beliau masuk tingkat postulan selama 1 tahun, lanjut ke tingkat novis selama 1 tahun, hingga pada tahun 2000 beliau sudah menyatakan kaul perdana.

Saat kaul perdana itulah Sang Ayah menerima cita-cita Bona Muda menjadi pastor. Pada upacara kaul perdana, keluarga dari para novis hadir bersama umat menjadi saksi kaul mereka. Saat itu Frater Bona mengajak seluruh keluarganya, termasuk juga kakeknya yang merupakan pejabat di salah satu gereja Kristen Protestan di daerahnya. Saat itu sang Kakek berkata kepada sang Ayah, "Jangan lagi ada upaya apa pun untuk mengambil anak ini dari rumah, karena ini adalah Rumah Tuhan."

Pendidikan menjadi imam OFM Conventual

Saat masih menjadi OMK, Bona Muda sering mengunjungi biara, terutama biara OFM Capuchin karena guru agama di sekolahnya yang merupakan tempatnya berkonsultasi dan "curhat" adalah seorang OFM Cap. Suatu hari, saat berkunjung ke biara OFM Cap di Pematangsiantar, beliau melewati biara OFM Conv. Saat itu beliau melihat beberapa frater berjubah abu-abu baru saja keluar dari kapel, "Kok jubahnya abu-abu? Siapa mereka? Kok menarik ya?" Saat itu munculah ketertarikan beliau dengan OFM Conv dan akhirnya memutuskan masuk pendidikan postulan, novis, dan skolastikat OFM Conv.

Setelah kaul perdana, Frater Bona melanjutkan pendidikan menjadi pastor di tingkat skolastikat (seminari tinggi) St. Bonaventura Pematangsiantar dengan studi S1 Filsafat di Sekolah Tinggi Filsafat dan Teologi (STFT) St. Yohanes Pematangsiantar pada tahun 2004. Selesai studi S1, Frater Bona menjalani masa Tahun Orientasi Pastoral (TOP) di Paroki St. Antonius Padua, Sasi Kefamenanu, Nusa Tenggara Timur selama 1 tahun. Selanjutnya, beliau menjalani studi Teologi di Italia pada tahun 2005 hingga menyatakan kaul kekal di Bologna, Italia pada tahun 2007 dan menerima tahbisan Diakon di Roma pada tahun 2009. Selama menjadi Diakon, beliau berkarya bersama para pastor OFM Conv di Paroki Padang Bulan, Gereja St. Fransiskus Asisi. Pada tahun 2011, beliau mendapat tugas belajar mendalami ilmu Kristologi Fransiskan di Italia. Akhirnya, pada 22 April 2012 beliau ditahbiskan menjadi imam di Gereja Katolik St. Yosef, Jalan Bali, Pematangsiantar.

Karya pastoral Romo Bona

Selama menjalani hidupnya sebagai pastor, Romo Bona telah menjalankan beberapa pelayanan, antara lain, menjadi pastor rekan di Paroki Delitua, Gereja St. Yosef, Medan, mengajar sebagai dosen di Sekolah Tinggi Pastoral di Delitua Medan, menjadi ketua komisi Hubungan antar Agama dan Kepercayaan (HAK) Keuskupan Agung Medan dan menjadi pengurus Forum Komunikasi Umat Beragama (FKUB) provinsi Sumatera Utara. Dalam perannya sebagai anggota komisi HAK dan pengurus FKUB, Romo Bona memfasilitasi pihak-pihak yang bertikai, seperti misalnya masalah pendirian rumah ibadat, penistaan agama, dll.

Dari Paroki Delitua, beliau bertugas di Paroki Sunter, Gereja St. Lukas. Beliau berharap bisa menikmati karya pelayanan pastoral dan menyelesaikan masa tugas dengan baik. Tantangan yang dirasakan adalah kondisi ibukota berbeda dengan di daerah. Dari segi ekonomi

dan keberagaman budaya, etnis, dan ras berbeda dengan tempatnya bertugas dahulu.

Harapan Romo Bona kepada umat di paroki ini: "Semoga kita bisa semakin akrab dan bekerja sama merealisasikan hidup panggilan sebagai murid Tuhan!"

Pastor Marselinus Salem Damanik OFMConv

Pastor Marselinus Salem Damanik OFMConv sebetulnya bukan pastor yang baru ditempatkan di Paroki St. Lukas oleh Kustodia. Pada tahun 2003 - 2009, beliau pernah berkarya di paroki ini. Setelah meninggalkan Sunter kurang lebih 8 tahun, apa yang berubah dari paroki ini menurut Romo Marsel? Kita simak kisahnya.

Panggilan menjadi pastor

Sama halnya dengan Romo Bona, panggilan menjadi imam muncul sejak masa kecil ketika melihat kedekatan pastor dengan anak-anak. Saat beliau kelas 4 SD seorang Belanda, yakni Pastor Elpidius van Duynhoven OFM Cap, memberikan pelayanan ke stasi-stasi di Paroki St. Fransiskus Asisi, Saribudolok, Simalungun, Sumatera Utara. Salah satu stasi yang dilayani oleh Pastor Elpidius adalah stasi tempat tinggal Romo Marsel, Pastor ini ramah menyalami anak-anak hingga mendapat nama baru "Pastor Oppung Dolok".

Dalam keluarga yang terdiri atas 3 anak laki-laki dan 3 anak perempuan, Romo Marsel merupakan anak yang lahir di urutan ke-4 yang beberapa menit kemudian disusul oleh saudari kembarnya di urutan ke-5. Oleh karena saudara sepupunya aktif bekerja sebagai pengurus gereja, keinginan menjadi pastor ini didukung oleh keluarga. Namun demikian, ketika beliau mengutarakan niatnya menjadi pastor, orang tuanya



P. Marselinus Salem Damanik OFMConv

foto yani

meminta untuk menunda masuk seminari, dan menunggu hingga lulus SMA, untuk memastikan bahwa keinginan tersebut benar-benar mantap, sebab kalau masih baru lulus SMP bisa jadi masih terombang-ambing.

Ternyata anjuran orang tuanya benar. Keinginan menjadi pastor menguat selama beliau studi di SMA. Salah satu yang menjadi pertanyaan beliau waktu itu adalah, "Kenapa hanya imam yang minum anggur saat misa? Kenapa umat tidak dibagikan anggur?"

Masa studi menjadi pastor OFMConv

Di masa SMA ada kakak kelas Romo Marsel yang sudah masuk biara OFM Conventual terlebih dahulu sehingga beliau tertarik bergabung dengan ordo saudara dina ini. Dari stasi tempat tinggalnya, ada dua orang yang masuk biara namun rekannya ini hanya bertahan sampai tingkat novis. Masa studi Romo Marsel berjalan dengan lancar dengan tahapan sebagai berikut :

- Postulan : Juli 1991 - 14 Juli 1992
- Novis : 15 Juli 1992 - 2 Agustus 1993
- Profesi sementara : Agustus 1993 (lanjut studi di STFT St. Yohanes, Pematangsiantar)
- Kaul kekal : 13 Mei 2000
- Tahbisan Diakon : 27 Oktober 2001
- Tahbisan Imam : 3 Agustus 2002

Beliau mengungkapkan bahwa hal yang menggembirakan dan membuatnya suka cita dalam hidup berkomunitas di ordo ini adalah semangat persaudaraan dan kebersamaan yang ada dalam ordo. Namun demikian, sebagaimana halnya hidup berkomunitas di ordo-ordo lainnya juga, yang menjadi tantangan adalah perlunya sikap yang terus mau belajar, saling menerima kelebihan dan kekurangan para saudara dalam ordo, saling bekerjasama, dan saling mendukung.

Karya pastoral Romo Marsel

Pada saat Romo Marsel masih berstatus sebagai Diakon hingga ditahbiskan sebagai pastor, beliau berperan sebagai rektor seminari menengah di Biara Delitua, Medan sampai akhirnya ditugaskan di Jakarta, Paroki Sunter pada tahun 2003. Pada waktu itu Romo Marsel bertugas bersama Romo Salvatore dan Romo Anton Saragih. Pada tahun 2006, saat Romo Salvatore dan Romo Anton mendapat tugas baru di kota lain, Romo Marsel bertugas sendirian di Paroki Sunter selama kurang lebih 6 bulan baru mendapat pastor rekan yaitu Pastor Simon Kemit OFMConv.

Saat itu, tidak mudah mencari pastor pengganti yang bisa mengisi jabatan biara (ekonom dan guardian) atau pun kepala paroki. Kustodia perlu memikirkan sungguh-sungguh para pastor yang akan ditempatkan di suatu unit tugas. Akhirnya selama 6 bulan itu Romo Marsel menjalani 3 peran sekaligus, memimpin misa berkali-kali

di hari Minggu, pelayanan pastoral ke wilayah dan lingkungan, dan kegiatan-kegiatan lainnya. "Kalau bukan Roh Kudus yang berkuasa, mungkin saat itu saya tidak bisa bertahan," ungkapnya. Pada waktu itu Romo Marsel sangat terbantu dengan Dewan Paroki yang sangat handal. Segala persoalan dan rintangan dalam karya dapat diatasi dengan baik.

Pada tahun 2009, berdasarkan hasil Kapitel, Romo Marsel berpindah tugas ke Biara Bandar Baru, Sumatera Utara sebagai kepala Paroki Sang Penebus hingga tahun 2015. Pada tahun 2015 - 2017 beliau mendapat tugas sebagai kepala Panti Asuhan Bethlehem di Bandar Baru, dan berperan sebagai guardian Biara. Pada saat serah terima tugas sebagai Pastor Kepala Paroki St. Lukas dengan Romo Andreas Gurusinga OFMConv, Romo Marsel mengatakan "Saya pergi untuk kembali". Ternyata ungkapan tersebut menjadi kenyataan. Pada September 2017, Romo Marsel kembali lagi bertugas di Paroki Sunter, Gereja St. Lukas.

Perubahan Paroki Sunter setelah 8 tahun berselang

Pada saat ditugaskan kembali di paroki ini, Romo Marsel melihat kemajuan yang sangat pesat. Umat semakin aktif hidup menggereja dan iman. Umat juga sudah semakin dewasa, seksi dan kegiatan makin banyak. Secara administrasi pun pengelolaan paroki sudah terlihat lebih baik. Bila dibandingkan dengan pelayanan pastoral di daerah, hidup menggereja dan pelayanan pastoral di Jakarta sangat berbeda. Salah satunya contoh perbandingannya adalah dengan Paroki Bandar Baru yang memiliki 23 stasi yang lokasinya berjauhan, di bukit-bukit dan di lembah-lembah. Pertemuan lingkungan atau wilayah atau seksi-seksi seperti yang dilaksanakan di Jakarta sulit untuk dilakukan, karena lokasi menuju stasi turun naik bukit dengan jalan yang terjal, lintas alam, dan ada yang belum beraspal. Pelayanan pastoral di daerah menjadi tantangan tersendiri. Begitu pula halnya dengan pendidikan, mata pencaharian, dan tingkat sosial ekonomi yang berbeda dengan Jakarta.

Di daerah, pastor masih merupakan pusat (pastor sentris), sementara di Jakarta, umat sudah lebih mandiri. Dengan fasilitas yang sangat baik, pelayanan pastoral di Jakarta semakin banyak. Hampir setiap malam para pastor harus memberikan pelayanan pastoral kepada umat, karena banyaknya kegiatan dan umat baru selesai aktivitas sekolah/kuliah/kerja di malam hari, sementara di daerah pelayanan pastoral di stasi-stasi pada malam hari kurang dimungkinkan. Masing-masing tempat memiliki tantangannya tersendiri. Pada penugasannya kembali di Paroki ini, Romo Marsel berharap beliau bisa memberikan pelayanan yang terbaik bagi umat.

Selamat bertugas Romo Bona dan Romo Marsel, semoga Paroki St. Lukas semakin maju dengan kehadiran Romo berdua!

(angela suryani)

Rapat Karya Dewan Paroki Pleno Gereja St. Lukas Sunter





Misa Natal 2017



*Merry
Christmas*



Misa Natal Bina Iman Anak



foto sie.dok



Mengucapkan

Selamat Natal 2017

dan **TAHUN BARU 2018**

kepada

PASTOR & FRATER OFMCONV
SUSTER OSU, SUSTER SPC
DEWAN PAROKI & UMAT ST. LUKAS

*Semoga sukacita dan terang Natal menuntun
langkah kita semua di tahun 2018*



Wilayah Sto. Yohanes Paulus II

Lingkungan Sto. Basilius Agung
Lingkungan Sto. Gregorius
Lingkungan Sto. Hilarius
Lingkungan Sto. Ambrosius
Lingkungan Sta. Maria Immaculata



Wilayah St. Emerensia

- Lingkungan Sto. Leo Agung
- Lingkungan Sto. Dominic Savio
- Lingkungan Sto. Don Bosco

Santo Maximilianus Maria Kolbe

"Kebencian bukanlah kekuatan yang membangun. Hanya kasih merupakan kekuatan yang membangun."

~ St. Maximilianus Kolbe ~

Raymond Kolbe dilahirkan di Polandia pada tahun 1894. Ia bergabung dengan Ordo Fransiskan Conventual pada tahun 1907 dan memilih nama seperti kita mengenalnya sekarang: Maximilianus. Maximilianus amat mencintai panggilannya dan secara istimewa ia mencintai Santa Perawan Maria. Ia menambahkan nama "Maria" pada namanya ketika ia mengucapkan kaul agungnya pada tahun 1914.

Maximilianus meyakini bahwa dunia abad keduapuluh membutuhkan Bunda Surgawi, mereka membutuhkan untuk membimbing serta melindunginya. Ia mempergunakan media cetak agar Bunda Maria lebih dikenal luas. Ia bersama dengan para saudara Fransiskannya menerbitkan bulletin yang terbit dua bulan sekali yang segera saja tersebar dan dibaca orang di seluruh dunia.

Bunda Allah memberkati karyanya. Maximilianus kemudian membangun sebuah biara besar di Polandia. Biara tersebut dinamainya "Kota Immaculata". Pada tahun 1938, sebanyak delapan ratus biarawan Fransiskan tinggal serta berkarya di sana untukewartakan kasih sayang Bunda Maria. Kolbe juga membangun sebuah Kota Immaculata di Nagasaki, Jepang dan sebuah lagi dibangunnya di India.

Pada tahun 1938, Nazi menyerbu Kota Immaculata Polandia. Mereka menghentikan karya mengagumkan yang berlangsung di sana. Pada tahun 1941, kaum Nazi menangkap Maximilianus Kolbe. Mereka menjatuhkan hukuman kerja paksa di Auschwitz.

Juli 1941, seorang tahanan perang menghilang dari Auschwitz, sebuah



**Santo Maximilianus Maria Kolbe OFMConv
(1894 - 1941)**

kamp konsentrasi Nazi bagi orang Yahudi di sebelah selatan Polandia. Para Nazi berang. Jika dalam waktu 24 jam tahanan itu tak ditemukan, 10 orang dari 600 orang di sana akan secara acak dipilih untuk dibunuh.

Waktu itu tiba. Seorang mantan serdadu akan turut dibunuh. Francis Gajowniczek namanya. Ketika menerima hukuman itu, Gajowniczek berteriak, "Oh anak-anakku, istriku yang malang!"

Keributan lalu muncul. Seorang pria yang dikenal suka membagi

makanannya, ringkih, dan suka membimbing orang lain dan suka mengucapkan doa pengakuan dosa tampil ke depan. Ya, dia seorang imam Katolik. Dia berkata, "Saya ingin menggantikan tempat salah satu dari para tahanan ini. Yang itu!" katanya sambil menunjuk kepada Gajowniczek.

Pria itu bernama Maximilianus Kolbe. Ia seorang pria yang terbiasa hidup menderita sejak kecil.

Maximilianus Kolbe dan 9 tahanan itu lalu dibawa ke sel bawah tanah,



di sebuah blok. Di sana mereka disiksa dengan tidak diberi makan dan pakaian yang layak. Hingga dua minggu, hanya empat dari sepuluh orang yang bertahan hidup. Dan Pastor Kolbe meninggal terakhir, di hari ke-15, setelah disuntik mati.

Maximilianus Kolbe, pria asal Polandia yang ringkih namun cerdas itu telah menggenapkan ajaran Kristus tentang kasih. Seorang pahlawan yang tak berjuang dengan senjata, namun menyerahkan dirinya sebagai pengganti orang lain. Mungkin, beberapa orang menganggap perbuatannya adalah tindakan putus-asa. Tidak, dia tidak berputus-asa, namun hidup dengan penuh harapan.

Dia telah menentang Nazi lewat tulisan-tulisannya di *Ksatria Immakulata*, sebuah majalah yang dipimpinnya, yang telah terbit puluhan ribu eksemplar. Majalah itu merupakan produk dari sebuah

gerakan yang dipimpinnya bernama Milisi Maria Immakulata. Gerakan ini lebih banyak memfokuskan perhatian kepada keimanan dan perubahan sosial. Sebuah gerakan yang bagi sebagian rohaniwan Katolik disayangkan untuk dipilih Kolbe, karena bisa saja ia memiliki karir cemerlang, mengingat ia sudah mendapat gelar doktor filsafat di usia 21 tahun, dan kemudian gelar doktor teologi di usia 22 tahun.

Sejak ditangkap oleh Nazi pada tanggal 17 Februari 1941 karena telah dicap sebagai penentang paham Nazi, ia sering mengalami siksaan berat. Bersama 320 tahanan ia dijejalkan dalam sebuah gerbong yang panas ketika ditangkap. Suatu hari ia terantuk dan jatuh ketika sedang memikul kayu. Ia harus dirawat dan hanya mendapat jatah makanan setengah dari biasanya. Jatah setengah itu pun masih sering dibaginya lagi untuk beberapa tahanan lainnya.

Mengenang kepahlawanan, kasih, dan segenap hidupnya, seorang pria lain akhirnya menggelarnya Santo pada tanggal 10 Oktober 1982. Ia digelar "Santo Pelindung dari Abad Kesulitan Kita". Pria yang menggelarnya adalah Paus Yohanes Paulus II, yang semasa hidupnya juga merasakan panggilan Allah ketika Nazi mengobrak-abrik Polandia, negerinya pada tahun 1939. Dalam sebuah film berjudul "Karol, a Man Who Became Pope", diceritakan dengan indah panggilan yang menjamah hati Karol Wojtyla, sehingga ia akhirnya menjadi Paus.

Kekejaman rasial telah membangkitkan para pahlawan. Sebagian pahlawan bersenjata, namun sebagian tak bersenjata, yang terakhir berjuang dengan keberanian yang lebih besar walau kerap tidak populer dan tampak kurang maskulin. Maximilianus Kolbe adalah satu di antaranya. Tentang hidupnya, Paus Yohanes Paulus II berkata: "Berjuta-juta orang telah dikorbankan oleh kesombongan dari kekuasaan dan kegilaan dari rasialisme. Tetapi di tengah-tengah kegelapan tersebut bersinarlah tokoh Maximilianus Kolbe. Di atas ruang kematian yang besar tersebut melayang-layanglah firman kehidupan-Nya yang ilahi dan kekal: kasih yang penuh penebusan."

(erlin - dari berbagai sumber)

Nama lengkap: Maximilian Maria Kolbe

Lahir: 8 Januari 1894, Zdunska Wola, Polandia

Meninggal: 14 Agustus 1941, Kamp konsentrasi Auschwitz, Oswiecim, Polandia

Dihormati dalam: Gereja Katolik Roma, Gereja Lutheran

Pesta: 14 Agustus

Pelindung: Abad ke-20, Gerakan Pro-kehidupan, ketergantungan obat, keluarga, radio amatir

UMAT KATOLIK DALAM KEBERAGAMAN DAN HARMONI KEHIDUPAN DI INDONESIA



Secara hakiki setiap manusia berbeda antara satu dengan yang lain. Begitu banyak perbedaan yang ada sehingga lebih mudah menemukan perbedaan dari pada persamaan. Perbedaan merupakan suatu anugerah dari Tuhan yang perlu disyukuri. Kita bisa bayangkan apa yang terjadi bila Allah hanya menciptakan Adam (bdk. Kej 1 : 26-28) tanpa Hawa, pasti manusia tidak akan mempunyai keturunan. Kita juga bisa membayangkan apabila negara kita hanya mempunyai musim kemarau tanpa sedikit pun musim hujan, pasti kita akan mengalami kekeringan dan sebaliknya. Perbedaan-perbedaan itu memungkinkan kehidupan berjalan harmonis dan indah.

Bangsa Indonesia sendiri adalah kumpulan dari berbagai suku dan etnik yang berbeda. Perbedaan itu merupakan sebuah kekayaan dan anugerah dari Tuhan yang sangat berharga dan perlu dipelihara. Bagi nenek moyang kita, perbedaan bukanlah sebuah akar permasalahan. Nenek moyang kita terkenal dengan kebaikan dan keramahannya. Bahkan keramahan mereka dikenang sampai ke berbagai penjuru dunia. Peninggalan-peninggalan berupa situs purbakala menjadi bukti bagaimana nenek moyang kita saling menerima dan menghargai satu sama lain. Namun keramahan yang menjadi ciri khas bangsa kita telah lekang dalam peredaran waktu. Saat ini keramahan itu sepertinya hanya cita-cita yang utopis bagi kita.

Pernyataan di atas semakin diafirmasi dalam penelitian Indeks Perdamaian Global (IPG) tahun 2017. Hasil IPG menempatkan

negara-negara dari benua Eropa dan benua Amerika sebagai negara yang paling aman dan nyaman baik bagi warga yang tinggal di dalamnya maupun bagi warga asing. Finlandia dan Selandia Baru merupakan dua negara yang hampir selalu menempati peringkat puncak untuk kategori negara yang paling damai. Sedangkan posisi negara kita Indonesia sangat jauh dari harapan. Ketika melihat daftar negara yang menduduki rating teratas, saya bertanya dalam hati faktor apa yang dinilai oleh tim IPG? Atau apakah tim penilai sebagian besar warga negara bersangkutan? Tim IPG ternyata melihat berbagai macam hal mulai dari tingkat kriminalitas dalam suatu negara, situasi politik, dan keramahan setiap masyarakatnya. Penilaian IPG menjadi sarana bagi kita untuk merefleksikan sejauh mana kita telah memperjuangkan kedamaian di dalam bangsa kita yang terdiri dari suku dan budaya yang beranekaragam.

Sepanjang tahun 2017 yang telah kita lalui begitu banyak permasalahan yang timbul atas nama perbedaan. Perbedaan lebih menjadi pemisah bahkan pemecah kesatuan yang sebelumnya telah diperjuangkan oleh para pendiri bangsa kita dengan menumpahkan darah. Bila kita telisik kembali sebagian besar peristiwa yang terjadi di tanah air selalu memiliki hubungan dengan perbedaan. Beberapa permasalahan yang timbul seperti: maraknya *hoax*, politik identitas, ujaran kebencian, dll, merupakan panggung untuk menunjukkan bahwa perbedaan itu sangat efektif untuk menjadi sarana disintegrasi sosial. Dampak dari keberagaman di Indonesia ini sangat besar dan umumnya negatif.

Perpecahan yang ditimbulkan oleh Hoax (kabar/berita bohong)

Hoax (kabar bohong) belakangan ini menjadi *top news* di berbagai media masa baik televisi maupun surat kabar. Dalam Kamus Bahasa Inggris-Indonesia karangan John M. Echols dan Hassan Shadily, *Hoax* diartikan sebagai olok-olok (an), cerita bohong dan memperdayakan. Dalam situasi kita saat ini, *hoax* menjadi masalah yang sangat genting. *Hoax* semakin melumpuhkan persatuan dan kesatuan karena didukung oleh perkembangan teknologi yang semakin canggih. Media-media sosial seperti *facebook*, *twitter*, *instagram* dan lainnya yang sebetulnya bisa mempersatukan dan mendukung interaksi positif antara sesama, kenyataannya malah menjadi ranah/lahan untuk menyebarkan berita bohong atau palsu.

Bila kita mencermati penyebab utama media sosial menyajikan berita *hoax*, daftarnya akan sangat panjang. Salah satunya dikemukakan oleh Haryatmoko, yaitu bahwa *hoax* sangat erat kaitannya dengan kebutuhan dan tuntutan dari masyarakat untuk bisa memperoleh informasi secepat mungkin, terlepas berita yang disampaikan itu benar atau salah. *Hoax* terus diproduksi oleh pihak-pihak tertentu dengan tujuan menimbulkan kebencian antara warga dan komunitas.

Perpecahan yang ditimbulkan oleh politik identitas

Hal lain yang bisa membuat kita semakin dipecah-belah adalah dengan munculnya politik identitas. Politik identitas mulai menarik minat para ahli sosial di Amerika Serikat sekitar tahun 1970-an ketika menghadapi masalah feminisme, kemiskinan, ras, dan kelompok-kelompok lainnya yang merasa terpinggirkan dan diabaikan. Di Indonesia politik identitas lebih terkait ke masalah entitas, latar belakang etnik, agama, ideologi, dan juga kepentingan-kepentingan lokal pada umumnya yang diwakili oleh para elit. Politik identitas telah memperlihatkan bahwa keberagaman merupakan dasar untuk saling memusuhi. Situasi politik DKI Jakarta beberapa waktu lalu memperlihatkan bahwa politik identitas sangat relevan untuk mewujudkan tujuan/keinginan kalangan tertentu. Dampak paling buruk dari politik identitas adalah ketika suatu kelompok berusaha memisahkan diri dari yang



lain karena adanya keberagaman/perbedaan-perbedaan yang ada (separatisme).

Apakah umat Katolik di Indonesia perlu peduli dengan persatuan dan keberagaman bangsa ini?

Perjalanan bangsa kita sejak jaman penjajahan hingga kemerdekaan telah menunjukkan bagaimana perbedaan "dipermainkan" sehingga memunculkan kerugian yang sangat besar. Taktik VOC (Belanda) yang terbilang sukses dalam melumpuhkan bangsa Indonesia di jaman penjajahan adalah taktik "adu domba" – *divide et impera* (usaha memperoleh kekuasaan dengan cara memecah-mecah anggota kelompok sehingga orang-orang dalam kelompok tersebut memiliki kekuasaan yang kecil/lemah). Pada masa itu, bangsa Indonesia kalah karena berhasil dipecah belah.

Belajar dari sejarah, kelihatannya untuk bisa menjaga integrasi bangsa, kita perlu mengelola perbedaan untuk persatuan. Bagi bangsa Indonesia, perbedaan adalah sebuah keniscayaan. Sejak bangsa ini lahir di jaman kerajaan Majapahit dan Sriwijaya, Indonesia sudah merupakan bangsa berbentuk kepulauan yang terdiri dari beribu pulau dengan segala adat, bahasa, dan budaya yang berbeda-beda. Jadi tidak mungkin rasanya membuat Indonesia hanya terdiri dari satu ras/etnik/agama saja. Dalam usaha melawan penjajahan Belanda itu, para pejuang menyadari bahwa hanya lewat persatuanlah bangsa ini akan merdeka. Sumpah Pemuda merupakan bentuk perjuangan mempersatukan bangsa Indonesia dengan menyatakan bahwa rakyat Indonesia: bertumpah darah yang satu - tanah air Indonesia, berbangsa yang

satu - bangsa Indonesia, dan berbahasa yang satu - bahasa Indonesia.

Kita sebagai umat Katolik hendaknya turut serta dalam mempertahankan persatuan itu. Persatuan yang dicita-citakan ini akan terwujud bila kita menyadari dan merasakan bahwa kita adalah bagian dari Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Bukan sebagai anggota kelompok agama Katolik saja, tapi juga sebagai bangsa Indonesia, seperti yang diungkapkan oleh pahlawan nasional Mgr. Albertus Soegiyapranata (1896 - 1963) (Vikaris Apostolik Semarang) yang menyatakan bahwa umat Katolik di Indonesia adalah 100% Katolik dan 100% Indonesia.

Bagaimana ajaran Katolik dalam memandang keberagaman?

Gereja Katolik melihat perbedaan/keberagaman sebagai sebuah rahmat dan anugerah yang harus disyukuri dan diterima bukan untuk diratapi. Perbedaan perlu dilihat sebagai sarana yang berharga dan bermanfaat supaya bisa saling melengkapi seperti dikatakan rasul Paulus kepada jemaat di Korintus (1 Kor 12 : 12-14).

"¹² Karena sama seperti tubuh itu satu dan anggota-anggotanya banyak, dan segala anggota itu, sekalipun banyak, merupakan satu tubuh, demikian pula Kristus. ¹³ Sebab dalam satu Roh kita semua, baik orang Yahudi, maupun orang Yunani, baik budak, maupun orang merdeka, telah dibaptis menjadi satu tubuh dan kita semua diberi minum dari satu Roh. ¹⁴ Karena tubuh juga tidak terdiri dari satu anggota, tetapi atas banyak anggota".

Paulus menggunakan analogi hubungan antara anggota tubuh dengan tubuh untuk menekankan kesatuan dalam perbedaan. Lebih lanjut Paulus ingin memperlihatkan sikap untuk saling mengoreksi satu sama lain bukan untuk mengklaim diri lebih penting atau berguna

dibandingkan dengan yang lain (1 Kor 12 : 15-25).

"¹⁵ Andaikata kaki berkata: "Karena aku bukan tangan, aku tidak termasuk tubuh", jadi benarkah ia tidak termasuk tubuh? ¹⁶ Dan andaikata telinga berkata: "Karena aku bukan mata, aku tidak termasuk tubuh", jadi benarkah ia tidak termasuk tubuh? ¹⁷ Andaikata tubuh seluruhnya adalah mata, di manakah pendengaran? Andaikata seluruhnya adalah telinga, di manakah penciuman? ¹⁸ Tetapi Allah telah memberikan kepada anggota, masing-masing secara khusus, suatu tempat pada tubuh, seperti yang dikehendaki-Nya. ¹⁹ Andaikata semuanya adalah satu anggota, di manakah tubuh? ²⁰ Memang ada banyak anggota, tetapi hanya satu tubuh. ²¹ Jadi mata tidak dapat berkata kepada tangan: "Aku tidak membutuhkan engkau." Dan kepala tidak dapat berkata kepada kaki: "Aku tidak membutuhkan engkau." ²² Malahan justru anggota-anggota tubuh yang nampaknya paling lemah, yang paling dibutuhkan. ²³ Dan kepada anggota-anggota tubuh yang menurut pandangan kita kurang terhormat, kita berikan penghormatan khusus. Dan terhadap anggota-anggota kita yang tidak elok, kita berikan perhatian khusus. ²⁴ Hal itu tidak dibutuhkan oleh anggota-anggota kita yang elok. Allah telah menyusun tubuh kita begitu rupa, sehingga kepada anggota-anggota yang tidak mulia diberikan penghormatan khusus, ²⁵ supaya jangan terjadi perpecahan dalam tubuh, tetapi supaya anggota-anggota yang berbeda itu saling memperhatikan."

Demikian halnya dalam hidup bersama kita harus saling melihat perbedaan sebagai anugerah yang dapat membawa kita pada hidup yang lebih baik. Semoga perkembangan teknologi yang sangat pesat ini membantu kita untuk saling mengenal dan memahami satu sama lain, bukan untuk memusuhinya dan dengan demikian kita dapat menerima satu sama lain.

(fr. roma tarigan ofmconv)



Masa Adven

Masa Adven merupakan masa penantian kedatangan Yesus dan berlangsung selama empat minggu. Adven berakhir pada tanggal 24 Desember sebelum Misa Malam Natal. Kata "Adven" berasal dari kata Latin "adventus" yang berarti kedatangan. Pada awalnya tradisi masa Adven tidak berasal dari gereja Katolik Roma, melainkan tradisi Gereja Timur untuk mempersiapkan Epifani yang jatuh pada 6 Januari, yaitu peristiwa ini adalah dimana bayi Yesus dikunjungi oleh orang majus dari Timur. Bagi Gereja Timur hari tersebut merupakan hari Natal. Sementara bagi umat Katolik Roma hari kedatangan tiga orang Majus adalah hari penampakan Tuhan. Sebenarnya, Masa Adven sendiri persiapannya hampir mirip dengan Prapaskah dengan penekanan doa dan puasa yang berlangsung selama tiga minggu yang kemudian diperpanjang 40 hari. Namun, untuk umat Katolik sendiri masa Adven tidak dipaksakan untuk berpuasa atau pantang, melainkan untuk lebih banyak berdoa dalam penantian kehadiran Tuhan.

Pada masa Adven ini juga dibuat simbol-simbol yang disebut Korona Adven atau lingkaran Adven. Kebiasaan ini sebenarnya hadir dari Eropa Utara khususnya dari Skandinavia. Korona Adven berbentuk sebuah lingkaran dengan daun pinus dan empat lilin yang menandakan empat minggu Adven. Uniknya, tiga lilin Adven lain berwarna ungu dan terselip satu lilin berwarna merah jambu. Dimana tiga lilin ungu ini melambangkan tobat, keprihatinan, mati raga atau berkabung. Sedangkan untuk lilin berwarna merah jambu yang menjadi simbol minggu ketiga Adven dan sering disebut Gaudate adalah saatnya umat Katolik bersukacita karena persiapan mendekati akhir penantian yakni kelahiran Yesus Kristus. Biasanya bacaan pada minggu ketiga ini, lebih banyak menggambarkan sukacita karena mendekati penantian



kelahiran Yesus.

Selain Korona Adven, Gereja Katolik juga tidak mengumandangkan madah kemuliaan atau Gloria; madah yang berkaitan dengan nyanyian para malaikat saat kelahiran Yesus, "Kemuliaan bagi Allah di tempat yang mahatinggi dan damai sejahtera di bumi di antara manusia yang berkenan kepada-Nya" (Luk 2 : 14). Madah ini akan dikidungkan pada saat Natal. Maka juga tidak tepat kalau umat Katolik merayakan Natal pada masa adven.

Selain lilin dan bacaan, jubah yang digunakan imam dan misdinar pada masa Adven juga berwarna ungu yang mencerminkan masa berkabung. Namun seperti tadi sudah diungkapkan, perkabungan lebih mengarah pada pertobatan, keprihatinan, dan bermati raga, menyucikan diri menyambut kedatangan Sang Juru Selamat.

Untuk diketahui, sebenarnya pada masa Adven sering diadakan Novena untuk merenungkan pada masa penantian menyambut kelahiran Yesus Kristus ke dunia. Namun, Novena ini tidak dilakukan pada semua gereja Katolik. Di Paroki Santo Lukas sendiri sempat mengadakannya, namun beberapa tahun belakangan ini sudah ditiadakan, diganti dengan pendalaman iman keluarga sesuai dengan Ardas KAJ.



(okta)
dari berbagai sumber



Wishing you a
Merry Christmas
▲ & HAPPY NEW YEAR 2018 ▲

Semoga damai dan sukacita Natal memberi harapan dan semangat baru bagi kita semua di tahun 2018.

Wilayah Santa Theresia Avila

- Lingkungan St. Theresia Kanak-kanak Yesus
- Lingkungan St. Martha
- Lingkungan Sto. Ignatius Loyola
- Lingkungan Sto. Albertus Agung
- Lingkungan Romo Sanjoyo

Juice Broccoli Herbal Punch

Resep Anti Kanker / Anti Diabetes



Resep dikirim oleh Erlin
(Sumber dari Seminar Clean Eating)



Makanan sehat adalah salah satu kunci kesuksesan dan kebahagiaan sebuah keluarga. Gizi yang seimbang dan berkualitas membantu kita berpikir lebih baik, terhindar dari penyakit, dan lebih produktif.

Bahan :

- 1 bonggol Brokoli ukuran sedang
- 5 batang Bok Choy
- 5 buah Timun
- 1 buah Nanas yang banyak airnya, kupas bersih dan rendam dengan air garam selama 15 menit. Ikut sertakan sebagian hati nanas, jangan dibuang semua.
- 1/2 jari Jahe
- 1/3 jari Kunyit



Cara membuat :

Potong Brokoli, Bok Choy, Timun serta Nanas, lalu masukkan ke blender. Tambahkan sedikit air kemudian masukan Jahe dan Kunyit, blender lagi hingga halus dan siap disajikan.

Selamat Mencoba



Makanan Sehat di Mulai dari Rumah

Minggu 29 Oktober 2017, Sie Kesehatan Paroki Sunter menyelenggarakan sebuah seminar bertajuk *Clean Eating* bertempat di Pondok Paroki St Lukas Sunter. Narasumber yang berbicara adalah seorang dokter muda sekaligus berperan sebagai seorang ibu yaitu dr. Susan Hartono MSc, CHt. *Clean Eating* adalah istilah yang sedang trend untuk mengatakan makanan sehat atau berimbang dan bukan bertujuan untuk diet. Apa saja yang termasuk dalam pola makan sehat dan tidak sehat? Yuk kita simak ulasan berikut ini.

Pola Makan Tidak Sehat

Jika disebut makanan sehat maka yang ada dalam benak banyak orang adalah makanan yang membosankan, harga mahal dan tidak ada waktu untuk memasaknya.

Mengapa makanan sehat sangat mempengaruhi hidup kita? Ada slogan yang mengatakan "**We are what we eat; We are what we think**". Apa yang kita makan menentukan apakah kita ingin sehat, panjang umur, mudah sakit, awet muda atau mengalami penuaan dini. Kita makan untuk mendapatkan kalori / energi. Makanan menyumbangkan zat gizi yang bersinergi untuk pertumbuhan secara optimal.

Zat gizi terdiri dari gizi makro, gizi mikro, serat, enzim, vitamin dan mineral. Gizi makro yaitu karbohidrat, lemak, protein yang berguna untuk pembentukan energi. Gizi mikro walaupun kecil namun esensial (dibutuhkan oleh tubuh), jika gizi

mikro tidak ada maka tubuh tidak berfungsi. Vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh adalah A, B, C, D, E, K serta mineral seperti Selenium, Yodium dan Magnesium.

Hindari pola makan yang tidak sehat seperti:

- Makan hanya sekadar kenyang.
- Hidup untuk makan.
- Menu makanan monoton setiap hari.
- Sering makan makanan olahan; gorengan; *junk food* yang mengandung pengawet, pewarna, makanan instan dan makanan dalam kemasan yang memiliki masa kadaluarsa panjang.
- Makanan yang dipilih selalu / hampir selalu / sering mengandung tinggi karbohidrat / gula; tinggi garam; rendah serat; tinggi lemak jahat; mengandung zat adiktif; pewarna; pengawet; perasa.

- Kurang minum air putih; terlalu banyak minum saat makan.
- Makan di saat tidak lapar; makan lebih banyak / mengemil saat stress.
- Terlalu banyak stimulan (kopi, teh), rokok dan alkohol.
- Makan kenyang menjelang tidur.
- Makan terlalu cepat (terburu-buru).

Pola umum kebutuhan air putih adalah:

$$33 \times \text{Berat Badan (Kg)} = \text{Jumlah air (Mili Liter)}$$

Orang yang sering berolahraga, berpanas-panas atau berada dalam ruangan ber-AC; juga mengonsumsi obat-obatan, kopi dan teh maka kebutuhan air putih harus lebih banyak lagi dari hasil rumusan di atas. Sebaiknya setiap minum 1 gelas kopi digantikan oleh 1 gelas air putih. Kopi dan teh dapat mempengaruhi kerja jantung dan mengakibatkan dehidrasi.

■ SERBA-SERBI

Tubuh kita diciptakan sempurna oleh Tuhan, jadi tubuh kita ini pintar dan tahu kapan butuh makan atau saat sudah kenyang dan harus stop makan. Seorang bayi ketika minum ASI, ia tahu kapan waktunya untuk minta minum ASI dan kapan stop saat sudah kenyang. Berbeda halnya seorang bayi yang minum susu formula; orang tua harus memakai patokan jam-jam tertentu untuk memberikan susu formula dalam botol kepada si bayi, yang belum tentu jam tersebut selaras dengan keinginan bayi untuk minum susu. Hal ini dapat mengganggu sistem alarm tubuh yang natural dan bisa terbawa sampai bayi bertumbuh besar.

Dampak pola makan tidak sehat:

- ❖ Jangka pendek : mudah mengantuk, mudah lelah, tidak bersemangat dan kurang fokus.
- ❖ Jangka panjang ; meningkatkan resiko berbagai penyakit kritis seperti tekanan darah tinggi, kanker, osteoporosis, asam urat, depresi, fungsi otak menurun, *eating disorder*, dll.
- ❖ Inflamasi.
- ❖ Dehidrasi.
- ❖ Defisiensi zat gizi makro.
- ❖ Racun kimiawi.
- ❖ Sistem kekebalan tubuh menurun.
- ❖ Ketidakeimbangan hormon.



❖ Dysbiosis.

Pola Makan Sehat

Berikut ini adalah pola makan yang sehat:

- ✓ Makanan yang utuh (*wholefood*), natural, segar, diproses seperlunya saja / *minimal process*.
- ✓ Makanan anti inflamasi.
- ✓ Makan di saat lapar dan secukupnya.
- ✓ Hanya gunakan gula kalau perlu.
- ✓ Utamakan produk lokal, bebas peptisida dan pupuk sintetis.
- ✓ Cukup minum air putih.
- ✓ Stop makan 2-3 jam sebelum tidur malam.

- ✓ Jeli membaca kandungan/ ingredient pada kemasan.
- ✓ Makan dengan sadar dan hadir (*mindful*) dengan hati gembira dan penuh syukur.

Sedikit catatan, beras merah lebih banyak gizi dan kandungan serat lebih tinggi dibanding beras putih. Untuk mendapatkan kalori cukup dari beras putih. Adapula beras hitam yang mengandung antioksidan paling tinggi.

Pada tahun 2014, Pemerintah Indonesia telah memperbaharui pola makan 4 Sehat 5 Sempurna menjadi 10 Pesan Gizi Seimbang yaitu:

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.
2. Banyak makan aneka ragam sayur dan buah.
3. Biasakan mengonsumsi aneka lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak.
6. Biasakan sarapan.
7. Minum air putih yang cukup dan aman.
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
9. Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dengan air mengalir.



10. Lakukan aktivitas yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Makanan Anti Inflamasi dan Detoksifikasi (*Healing Food*) antara lain adalah:

- Sayuran segar (upayakan bebas pestisida) dan buah segar pilih buah lokal karena lebih mudah didapat sesuai musim dan banyak jumlahnya. Buah import pada kenyataannya sudah mengalami rekayasa genetika dan dilapisi wax/ lilin sebelum pengiriman dilakukan dari jauh.
- Protein Nabati seperti kacang-kacangan dan biji-bijian.
- Kaldu ayam, sapi, kambing dan ikan.
- Probiotik (sumber bakteri baik) / makanan fermentasi seperti tempe, yoghurt, kefir dan kimchi; namun tidak semua makanan fermentasi itu makanan probiotik.
- Prebiotik (makanan bagi bakteri baik dalam tubuh) seperti bawang merah, bawang putih, bawang bombay, pisang.
- Lemak sehat seperti minyak

kelapa, minyak zaitun, dan Omega 3.

- Bumbu dapur sehat dan herbal, garam mineral (*sea salt*), dan rempah seperti jahe, kunyit, lengkuas, kapulaga, sereh.
- Madu mentah dan kurma.

Kesimpulan

- Pola makan sehat adalah gizi seimbang, natural dan *healing food*.
- *Food is medicine* artinya makanan dapat menyeimbangkan hormon dan metabolisme gula darah, kolesterol, menyeimbangkan pH tubuh, detox, anti inflamasi, antioksidan, dan menguatkan sistem imun.
- Gizi mempengaruhi ekspresi gen, pola makan tidak seimbang akan memodifikasi interaksi antara gizi dan gen yang meningkatkan resiko sakit kronis dan sebaliknya.
- Diet yang seimbang akan menghasilkan orang dengan tubuh yang sehat, bahagia, cerdas dan produktif.

- Makanan sehat tidak harus mahal, asal kita kreatif dalam mengolah makanan menjadi tidak monoton untuk disantap, kreativitas membuat makanan menjadi lezat dan nikmat.
- Akhir-akhir ini banyak orang melakukan Diet Ketogenic, yaitu diet tinggi lemak 60-80%, protein 15% dan karbohidrat rendah sekali. Diet Ketogenic awalnya dipakai untuk tujuan pengobatan Epilepsi, namun trend saat ini diet tersebut dilakukan untuk menurunkan berat badan.
- Sebenarnya ada aturan khusus yang rumit untuk melakukan Diet Keto, bukan sekadar makan apa saja tanpa nasi, pelaku diet harus tahu benar mengenai kondisi tubuhnya dan harus dipantau ketat oleh ahli gizi.

Demikian informasi dari seminar mengenai makanan sehat, semoga informasi ini dapat memberikan pengetahuan dan membuat kita serta seluruh anggota keluarga kita menjadi lebih sehat!

(santi - foto vincent)





Bersama "Keluarga Baru" di Hari Natal

Banyak orang berkumpul bersama keluarga di hari Natal. Mereka makan yang enak-enak karena hari itu adalah hari yang sangat istimewa. Lalu bagaimana dengan orang-orang yang kurang mampu? Buat makan saja susah. Apakah Natal merupakan hari yang istimewa juga? Panitia Makan Siang Natal mewujudkan impian mereka.

MSN (Makan Siang Natal) awalnya adalah tradisi Komunitas Sant' Egidio yang melayani saudara-saudari yang kurang mampu. MSN merupakan pesta suka cita yang diwujudkan dalam bentuk meja perjamuan. Yesus Kristus lahir di palungan. Palungan adalah tempat makan ternak. Dari ide ini, Komunitas Sant' Egidio tergerak untuk memberi makan kepada orang-orang miskin. MSN menjadi pesta perjamuan kudus karena Yesus sendirilah yang hadir dalam bentuk saudara-saudari kita yang perlu dibantu.

Mengapa MSN harus dirayakan tepat 25 Desember? Sebenarnya, boleh saja mengadakan MSN di tanggal lain. Namun, bagi Komunitas ini tepat pada tanggal itu Yesus lahir dan harus dirayakan dengan cara berbagi kasih. Pada tanggal 25 Desember

biasanya orang-orang berpesta bersama keluarga tetapi apa yang dimakan oleh opa dan oma di panti werda, orang-orang di jalanan dan orang-orang yang tidak mampu lainnya? Tepatlah bila MSN diadakan

pada 25 Desember. Natal bukan pesta umat Kristiani tapi pesta harmoni untuk seluruh umat manusia. Meja perjamuan ini menjadi istimewa karena menjadi gambaran utuh kerahiman Tuhan bagi semua orang.





Saat ini MSN telah menjadi gerakan berbagi kasih yang luar biasa. Pastor Alexius Andang Listya Binawan SJ mengusulkan agar PEMIKAT (Pertemuan Mitra Kategorial) yang berada di dalam naungan Keuskupan Agung Jakarta (KAJ) mengadakan MSN. PEMIKAT bukan super-organisasi atau dewan paroki atau dewan kategorial, melainkan forum berkumpulnya orang dan kelompok masyarakat yang mau menjadi orang beriman lewat profesi, fungsi kemasyarakatan, minat kerohanian/kemasyarakatannya, baik yang bergerak dalam ruang publik seperti pemerintahan, perdagangan, sosial, maupun ruang kerohanian. Komunitas Tritunggal Mahakudus (KTM) sebagai anggota PEMIKAT juga terlibat dalam kegiatan ini.

Tahun 2017 merupakan tahun ke-2 buat KTM Distrik Jakarta 5 bersama Paroki St. Lukas mengadakan MSN. Peserta yang diundang tetap sama,

yaitu para petugas kebersihan dan petugas keamanan di sekitar gereja. Jumlah yang diundang semakin banyak yaitu 150 orang namun yang bisa hadir sebanyak 133 orang.

MSN juga merupakan kegiatan mengolah hati. Peserta yang diundang terlebih dahulu harus dikunjungi. Mereka disapa baru kemudian diajak untuk bersuka cita bersama. Panitia harus memberikan yang terbaik, mulai dari menata meja, kebersihan ruangan, sampai jenis makanan yang disajikan. Ibaratnya, Yesus sendiri yang kita undang. Injil Matius 25 : 40 dengan sangat indah menulis: "Aku berkata kepadamu, sesungguhnya segala sesuatu yang kamu lakukan untuk salah seorang dari saudara-Ku yang paling hina ini, kamu telah melakukannya untuk Aku."

MSN merupakan sarana berkat bagi orang-orang yang mampu. Ada keluarga yang menyumbangkan

puluhan sembako untuk para peserta MSN. Selain sembako, para peserta juga diberikan hadiah sesuai dengan umur dan jenis kelamin. MSN bukan kegiatan bakti sosial tetapi aktifitas berbagi suka cita dengan keluarga yang baru.

Mata Bapak Sairi, salah seorang petugas keamanan, terlihat berkaca-kaca ketika menerima hadiah. "Istri dan anak-anak saya ada di kampung. Sayang sekali, mereka tidak bisa ikut acara ini. Saya tidak menyangka saya akan mendapat hadiah."

"Saya tidak tahu bahwa ini acara ada makan-makannya. Sebelum pergi ke sini, saya sudah makan. Saya baru pertama kali ikut acara seperti ini. Terima kasih yah buat hadiahnya. Saya akan mengirimkan hadiah ini kepada istri dan anak-anak saya yang saat ini berada di kampung" ungkap Bapak Sukalih, seorang petugas kebersihan, sambil tersenyum.

MSN tahun 2017 berada di 15 lokasi, 10 di Jakarta, 4 di Tangerang dan 1 di Bekasi. Jumlah peserta yang hadir dalam MSN 2017 sebanyak 3.783 undangan, termasuk 133 orang yang hadir di Aula Hendrikus.

Pada hari ini genaplah nas yang tertulis di dalam Markus 6:37, "Tetapi jawab-Nya: Kamu harus memberi mereka makan!"

(yos - foto erlin)





Gathering KEP 21 It's Gonna Be Fun

Manusia adalah makhluk sosial yang sejatinya selalu memiliki ketergantungan dengan manusia lain. Manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Susah, senang, gembira, bahagia adalah bentuk rasa yang didapat manusia dalam hubungannya dengan manusia lain.

Manusia hidup di dunia untuk saling mengenal. Memang tidak mudah menyatukan karakter manusia yang begitu beragam perbedaannya. Egoisme dan sikap individualistis merupakan alasan mengapa manusia sukar sekali untuk berkumpul dan bersatu dalam keharmonisan kebersamaan. Perbedaan sudut pandang dan pemikiran merupakan sebuah hal yang wajar dan lumrah terjadi. Oleh karena itu, KEP 21 mengadakan *gathering* setelah 9 bulan mengemban tugas pertanggungjawaban sebagai panitia KEP 22.

Gathering KEP 21 dilaksanakan pada tgl 9 - 10 Desember 2017 di Jambuluwuk Resort. Tujuan utama dalam mengadakan *gathering* kali ini adalah untuk membentuk kebersamaan & *refreshing* sejenak setelah 9 bulan menjadi panitia. Jika rasa kebersamaan sudah ada di masing-masing individu maka akan ada rasa tanggung jawab, kepedulian, rasa setia kawan, saling membantu, pemecahan masalah, dll. Tujuan kedua adalah membentuk tim yang solid. Semua anggota yang telah mengikuti kegiatan *gathering* untuk terus sadar dan mengetahui bahwa mereka adalah bagian dari tim.

Acara *Gathering* diawali dengan Doa Rosario dan dilanjutkan dengan permainan-permainan *team building*. Pada malam harinya dilaksanakan *Praise & Worship* dan mendengarkan firman Tuhan yang dibawakan oleh Sr. Irena Handayani OSU, dan dilanjutkan dengan *sharing* iman satu sama lain serta diakhiri dengan acara pelepasan lampion dan api unggun. Pada keesokan harinya dilakukan olahraga pagi yang dibawakan oleh ibu Erma dan sebelum pulang kami melakukan meditasi Kristiani yang dibawakan oleh Sr. Irena Handayani OSU.

Persahabatan yang dilandasi oleh keikhlasan dan kasih sayang akan melahirkan keabadian dalam kebersamaan. Kebersamaan itu indah dan melebihi apapun. Kebersamaan itu penting bukan hanya menjaga silaturahmi, tapi harus menghasilkan sesuatu yang lebih baik. Lelahnya hidup ini akan terobati dengan indahnya kebersamaan. Kebersamaan dengan komunitas akan membuatmu bahagia. Maksimalkan *moment* dengan komunitas sebaik-baiknya.

"Sebab itu marilah kita mengejar apa yang mendatangkan damai sejahtera dan yang berguna untuk saling membangun" (Roma 14:19).

(teks & foto fx. heru setiawan)



atas: games team building - bawah: games kebersamaan

Te Deum

Acara Te Deum, ibadat tutup tahun keluarga ordo Fransiskan pada tanggal 31 Desember 2017 pukul 23.45 di Teras Baru Gereja St. Lukas. Acara ini dihadiri oleh para pastor dan frater OFM Conventual, para suster biara ordo SFMA, dan OFS, serta OMK Paroki. Selesai ibadat, dilaksanakan pesta kembang api di lapangan parkir gereja.



Misteri Kotak Puzzle Kata

Adik-adik terkasih, Selamat Natal dan Selamat Tahun Baru! Bagaimana dengan liburanmu? Kakak yakin pasti sangat menyenangkan. Untuk permainan edisi kali ini, adik-adik dapat mencoba menemukan kata-kata yang berkaitan dengan Kelahiran Tuhan Yesus di dalam kotak puzzle kata di bawah ini. Selamat bermain dan temukan 12 kata yang tersembunyi !!!

O	M	A	R	T	A	B	A	T	U	K	A	R	Y	D	U	N	I	A	B	E	T	M	A	O
M	O	R	N	I	N	G	K	A	Y	U	B	E	T	B	L	E	M	E	S	U	S	O	T	Y
R	I	R	I	N	G	T	U	K	A	Y	U	Y	U	E	L	I	S	A	B	E	T	S	U	F
M	A	M	A	R	I	A	S	K	A	R	A	T	I	T	G	A	L	I	M	A	M	B	E	S
T	I	N	G	N	G	A	L	D	I	U	M	A	H	L	R	O	T	I	Y	E	S	A	S	U
T	U	K	A	N	G	A	B	R	I	E	U	M	I	E	K	A	E	L	M	A	R	T	S	A
M	A	L	A	I	K	M	A	T	T	U	R	U	N	H	A	A	Y	N	Y	U	D	E	A	S
G	A	R	R	Y	L	A	A	G	O	N	A	N	G	E	L	L	U	P	A	S	I	K	A	T
K	E	M	N	E	N	Y	A	J	N	G	A	R	U	M	H	A	S	U	R	U	M	O	K	E
E	L	A	N	G	M	O	O	T	U	K	A	N	G	K	A	Y	U	K	U	R	A	E	N	O
M	U	L	A	I	B	E	L	A	D	S	I	R	K	U	S	I	F	T	I	M	M	U	R	R
A	L	A	N	G	K	A	G	H	I	N	D	H	A	N	Y	A	O	O	K	E	M	E	N	Y
N	M	A	L	A	I	K	A	T	G	A	B	R	I	E	L	E	B	I	N	S	K	A	R	I
A	O	I	S	K	A	B	B	E	T	B	A	I	K	E	O	Y	K	Y	E	M	E	N	Y	A
A	M	K	A	E	L	G	B	R	I	E	L	M	L	A	I	K	A	T	M	A	M	A	K	K
L	O	A	M	T	I	M	R	U	T	U	K	A	N	G	N	N	K	A	Y	U	K	U	P	U
A	J	T	U	J	S	O	E	R	A	B	I	N	M	U	M	A	S	M	U	L	M	A	R	I
G	E	U	L	I	S	B	I	N	T	A	N	G	T	I	M	U	R	E	T	R	O	O	L	O
I	N	H	I	N	T	A	L	N	G	B	R	A	T	S	E	L	A	T	A	N	U	T	R	A

Silahkan kirim jawabanmu ke Kantor Sekretariat Paroki, ingat cantumkan nama, wilayah, lingkungan serta kelasmu. Bagi 5 pengirim pertama dengan tepat dan benar, ada hadiah menarik yang sedang menunggumu. Tunggu apa lagi, segera kirim jawabanmu !!!

Jawaban Media Anak - Warta Edisi No. 54 Tahun XXIX 2017 :

27 Kitab di Perjanjian Baru; 12 Orang murid Yesus; 5000 Orang sisa 12 Keranjang; 5 Roti dan 2 Ikan; 10 Perintah Allah ditulis di 2 loh batu; 4000 orang sisa 7 bakul; 2 Penyamun disalib disamping Yesus; 3 Orang Majus menyembah Bayi Yesus; 5 Gadis Bijaksana dan 5 Gadis Bodoh; 7 Hari lamanya Allah menciptakan Langit dan Bumi; 39 Kitab di Perjanjian Lama; 40 Hari 40 Malam lamanya Yesus berpuasa.

Sangat disayangkan, untuk permainan kata edisi ini belum ada pemenangnya.

Silahkan dicoba kembali untuk edisi berikutnya. Semangat !!!

AJANG ORANG MUDA



PDOMKK HOSANNA GROW & GO WITH JESUS

RHDRK (Retreat Hidup Dalam Roh Kudus) merupakan retreat awal untuk mengantarkan para peserta kepada pengalaman pribadi akan kehidupan Kristiani yang sejati, serta memperkenalkan cinta kasih Yesus.

R HDRK PD Hosanna kali ini diselenggarakan pada tanggal 1-3 Desember 2017 bertempat di 3G Resort, Gadog dan diikuti oleh 88 peserta, 22 panitia, 4 pewarta, 2 pendamping dari PDPKK Halleluya dan Korbid Kepemudaan serta Romo Bidang Kepemudaan, yaitu Romo Bonaventura Hendrikus Roi Gultom OFMConv.

Setiap berakhirnya sesi, para peserta masuk ke dalam masing-masing kelompok untuk berdiskusi / *sharing* satu sama lain yang didampingi seorang ketua kelompoknya. Di sela-sela waktu istirahat, para pewarta dan pendamping menyediakan waktu untuk konseling, serta Romo pun memberikan sakramen pengampunan dosa bagi seluruh peserta di hari pertama dan ke-2, juga pembaharuan janji baptis sebelum Pencurahan Roh Kudus.

How great, is our God. Sing with me how great. Is our God, and all will see how great. How great, is our God

Sukacita, senang, bahagia, dan lega, semuanya terasa indah setelah merasakan kehadiran Roh Kudus di malam ke-2. Beberapa peserta pun memberikan kesaksian atas apa yang mereka terima dan rasakan. Sungguh nyata Kasih Tuhan. Setelah makan malam, kami juga bersama-sama mengadakan selebrasi, memuji Tuhan lewat lagu-lagu pujian dan penyembahan.

Tak terasa hari ke-3 sudah tiba. Tak lupa kami menutup acara ini dengan Misa. Kemudian kami kembali ke Jakarta dengan waktu yang luar biasa cepat, hanya sekitar 90 menit. Terpujilah Tuhan!

(fenny - foto danny)





Christmas Carol

BERBAGI SUKACITA NATAL

Sudah merupakan tradisi bagi Bina Iman Remaja untuk berbagi kasih di hari Natal dengan kegiatan Christmas Carol. Seusai melayani sebagai fasilitator dalam Misa Natal Anak-anak, para pendamping BIR dan 52 peserta lainnya segera bersiap di Pondok Paroki untuk mengunjungi umat yang sedang sakit dan tidak bisa merayakan Natal di gereja. Dalam kesempatan ini, Frater Baptista OFMConv, Frater Roma Tarigan OFMConv, Prodiakon Andy dan Prodiakon Yohannes mendampingi dengan membawakan komuni kudus. Christmas Carol kali ini terbagi dalam 4 kelompok, dengan rencana mengunjungi 30 umat walaupun akhirnya hanya 25 orang yang dikunjungi karena ada beberapa oma-opa yang tidak berada di rumah. Kunjungan yang dimulai sekitar jam 11.00 diakhiri dengan makan bersama dan sharing di rumah keluarga Bapak Lie Ket Mew dan Ibu Henny. Berikut ini adalah cerita seru kami selama Christmas Carol.

Selamat Natal para pembaca Warta. Saya Antonius Andy Suandy dari Lingkungan Sto. Don Bosco Wilayah Sta. Emerensia. Sejak mengikuti Christmas Carol setahun lalu, saya merasa terdorong untuk terus melayani dan berbagi kasih ke para oma-opa. Banyaknya anak remaja yang mau peduli pada orang tua menjadi bahan refleksi saya untuk membangun semangat melayani. Pada Christmas Carol kali ini, saya berkesempatan mendampingi kelompok 4 yang mengunjungi 7 orang oma dan opa di Wilayah Sto. Paulus, Sta. Emerensia dan Wilayah Sto Antonius Padua. Sungguh terharu menyaksikan para oma dan opa yang bersukacita, bahkan sambil menangis, untuk mengambil bagian dari Kristus sendiri dalam segala keterbatasan mereka. Harapan saya adalah agar semua kalangan, baik anak muda maupun pelayan Tuhan lainnya, mau turun untuk melayani. Semoga semua umat tergerak hatinya untuk peduli terhadap sesama, terlebih lagi pada orang tua yang rindu





akan kasih Tuhan. Mari kita bersama-sama menabur benih kebaikan di ladang Tuhan.

Hallo, saya Florence. Sejak ikut *caroling* dua tahun yang lalu, saya selalu senang karena ternyata nggak cuma asyik tapi juga keren. Saya dapat berbagi suka cita Natal maupun Paskah kepada oma dan opa, serta kumpul bareng dengan teman-teman. Pada Christmas Carol 2017, saya mencoba sesuatu yang baru dengan menjadi PIC. Biasanya saya hanya terlibat dalam acara sekolah bareng teman-teman SMP Santa Maria, namun sekarang jadi punya pengalaman menyiapkan acara dengan teman-teman baru di gereja. Hal yang menjadi tantangan adalah persiapan yang singkat di tengah kesibukan ulangan umum, namun teman-teman semua mau mengulurkan tangan membantu. Pada hari H, saya memimpin kelompok 3, dengan didampingi Prodiakon Yohannes. Memang capek dan berkeringat karena harus berjalan kaki menyusuri wilayah St. Hendrikus, namun secara keseluruhan sangat menyenangkan, *kok*. Yang lebih bikin senang adalah menyaksikan kebahagiaan oma dan opa, bahkan ada yang menangis haru. Jadi, teman-teman harus banget ikut *caroling*. Saat kita melayani, Natal maupun Paskah akan terasa lebih bermakna. Hati terasa lebih sukacita melihat senyum oma dan opa yang senang bernyanyi dan berdoa bareng kita.

Salam dari Victoria. Sudah kesekian kali saya mengikuti *caroling*, namun saya selalu bisa merasakan keseruan mengunjungi para oma dan opa, apalagi mendengarkan cerita masa muda mereka. Di tengah kesibukan bersekolah di SMK Multimedia Santa Maria, saya mau meluangkan waktu menjadi PIC karena ingin mencoba memimpin dan mengambil tanggung jawab. Di sini saya

merasakan kebersamaan karena bukan hanya para pembimbing yang membantu tetapi juga teman-teman sebaya saya ikut membantu untuk mempersiapkan acara ini. Berjalan kaki menyusuri Wilayah Sto. Januarius sebenarnya cukup berat, apalagi hari itu panasnya *pol!* Namun ini semua terbayar saat melihat senyum oma dan opa. Teman-teman kelompok 2 tetap bersemangat, terutama Frater Baptista yang mendampingi kami. Yuuuk kita semua harus banget ikut *caroling* agar dapat semakin merasakan sukacita Natal!

Hai pembaca Warta, saya Jonathan Jason. Saya sudah ikut dalam kegiatan *caroling* sejak setahun yang lalu. Walaupun cukup sibuk dengan pelajaran di SMA Santa Theresia, saya mau saja menerima tugas sebagai PIC karena ingin mendapatkan pengalaman dan belajar untuk menjadi pemimpin yang baik. Tantangan yang paling berat tentunya perlu pengorbanan waktu untuk persiapan dan juga beratnya medan yang harus ditempuh saat pelaksanaan. Namun hal ini semua menjadi tidak berarti saat melayani oma dan opa, apalagi teman-teman kelompok 1 dan Frater Roma sangat bersemangat. Tidak terasa kami sudah mengunjungi 6 rumah di Wilayah Sto. Thomas Rasul dan Sto. Fransiskus Asisi. Ketika saya ditanya kenapa kita semua mesti ikut *caroling*, saya langsung mengatakan bahwa kita bisa menunjukkan rasa cinta kasih terhadap sesama ciptaan Tuhan. Selain itu, juga dapat belajar bersosialisasi dengan teman baru.

Semoga semangat Natal terus menggema dalam hati kita semua dan semoga juga kita semua semakin tergerak untuk melayani sesama. Salam misioner 2D2K.

(andy, flo, vic, jason - foto sie.dok)

Hari Minggu Misi Sedunia: Misi di Jantung Hati Iman Kristiani



Perayaan Hari Minggu Misi Sedunia mengundang kita untuk merenungkan kembali misi di jantung hati iman Kristiani. Paus Fransiskus dalam pesannya menyatakan bahwa Gereja pada hakikatnya bersifat misioner. Jika tidak demikian, ia tidak lagi Gereja Kristus, tetapi satu kelompok di antara sekian banyak yang lain yang segera berakhir maksud tujuan pelayanannya dan kemudian mati.

BIR St. Lukas mengajak para remaja untuk merayakan Hari Minggu Misi Sedunia dengan dua kegiatan, yaitu Misa Kudus pada 22 Oktober 2017 dan Bakti Sosial pada 12 Nopember 2017. Misa pukul 08.30 diawali dengan perarakan anak-anak yang memegang bendera yang melambangkan misi di 5 benua, yaitu Asia (kuning), Afrika (hijau), Amerika (merah), Eropa (putih), serta Australia-Ocerania (biru). Hal ini dimaksudkan untuk memperbarui semangat solidaritas dan komitmen misioner semua warga Katolik di seluruh dunia. Dalam homilinya, Pastor Yakub Janami Barus OFMConv menekankan bahwa pengalaman berjumpa dengan Tuhan haruslah membawa kegembiraan. Hal ini kemudian membawa dampak bagi orang lain, baik melalui teladan hidup maupun upaya kita untuk mewartakan kabar

gembira.

Bakti Sosial mengambil tema MissionReady@RumahKerang Cilincing. Tujuan pelayanan ini dimaksudkan agar para remaja mampu bersyukur dengan hidupnya dan tidak hanya berpusat pada dunianya sendiri. Mereka diajak melihat kehidupan anak remaja seusianya di perkampungan nelayan namun tetap memiliki semangat belajar yang tinggi. Tepat jam 10 pagi, MC Millen dan Fanny membuka acara dengan permainan yang bertujuan untuk membaurkan semua remaja yang hadir. Hal ini membawa pada kedekatan antara remaja Paroki Santo Lukas dan anak-anak yang bergabung dalam kelompok belajar di Pondok Rosalie Rendu selama acara berlangsung.

Sesudah acara pembukaan, kak Clara membawakan sesi "Gapailah

Cita-citamu". Penjelasan tentang cita-cita dan berbagai profesi dilengkapi dengan kuis dengan *roleplay* yang dibawakan kak Chris, kak Ajong dan kak Sergio. Anak-anak kemudian diajak membuat kostum yang menggambarkan cita-cita sebelum ditutup dengan tips bagaimana sikap positif yang perlu dibangun agar dapat mencapai cita-cita. Selanjutnya seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok untuk berjalan mengelilingi perkampungan nelayan. Acara kemudian ditutup dengan ramah-tamah dan makan siang bersama. Turut serta para suster Puteri Kasih, para pendamping yang melayani Rumah Kerang.

Selamat bermisi... terus wartakan sukacita melalui sikap dan tingkah laku kita. Selamat Hari Minggu Misi Sedunia. Salam misioner 2D2K.

(lina mustopoh - foto zhen)



Sukacita Natal Dalam Kesederhanaan

Natal adalah sebuah kisah kelahiran Tuhan kita Yesus Kristus, dalam balutan kesederhanaan pada zaman dahulu, Bunda Maria dan Santo Yusuf dikaruniai rahmat yang sangat suci dalam hidup mereka, kala Bunda Maria mengandung bayi Tuhan Yesus, dan Santo Yusuf ditunjuk sebagai mempelai prianya oleh Allah sendiri. "La Nouva Nascita" yang berarti kelahiran baru menjadi inti penampilan dari pagelaran Kolaborasi Misdinar dalam Suara dan Nyanyian (KOLAM SUNYI), yang diselenggarakan pada Sabtu, 6 Januari 2018 di Aula Hendrikus.

Setelah melewati masa persiapan Natal, mulai dari latihan hingga membersihkan alat-alat Liturgi yang akan digunakan, dan pada puncaknya adalah tugas malam Natal dan hari raya Natal, para pengurus Misdinar Santo Lukas mempersiapkan sebuah acara kolam sunyi dengan tema dalam masa Natal yang disuguhkan dan dipersembahkan untuk para anggota Misdinar serta para tamu undangan yaitu orang tua Misdinar.



Keseluruhan penampilan pada kolam sunyi kali ini dipersiapkan dengan matang oleh para pengurus Misdinar Santo Lukas, yang lebih uniknya lagi seluruh yang tampil adalah para pengurus Misdinar. Mereka ingin memberikan penampilan yang spesial bagi para anggota serta bagi para orang tua yang hadir.

Mengisahkan empat orang sahabat yaitu, Imago, Bregas, Anas, dan Martino, yang berdoa kepada Allah untuk masuk ke zaman dimana Yesus dilahirkan, dan doa mereka dikabulkan oleh Allah untuk masuk ke dalam suasana zaman dahulu dimana Maria dan Yosef tengah kesusahannya mencari tempat untuk melahirkan Yesus. Dalam perjalanan, Imago dan Bregas yang diperankan oleh Virgie dan Anton, mereka dibawa masuk ke dalam keadaan yang mengharuskan mereka membantu Maria dan Yusuf untuk menemui tempat untuk kelahiran Yesus. Di sisi yang lainnya lagi, Martino dan Anas menuju sebuah rumah pada tahun 1950, dimana suasana natal di keluarga tersebut sangatlah indah.

Seusai perjalanan, keempat sahabat itu pun akhirnya bertemu kembali. Mereka menceritakan semua yang telah mereka alami di perjalanan yang Allah berikan kepada mereka. Sukacita Natal yang dirasakan begitu berharga untuk mereka, pasalnya Anas yang diperankan oleh Chelsea sudah tiga tahun belakangan tidak pernah merayakan natal bersama keluarganya, karena harus

memperiapkan natal di Gereja. Tanpa disadari, Allah memberikan kesempatan untuk ke-empat sahabat itu untuk mewartakan sukacita Natal di tengah-tengah pergumulan mereka dengan keluarga dan sahabat mereka.

Persiapan yang minim dengan waktu yang harus mereka bagi untuk sekolah dan latihan persiapan masa natal serta ditambah lagi harus mempersiapkan penampilan mereka pada kolam sunyi, dibuktikan dengan penampilan yang luar biasa hebat, penjiwaan disetiap peran yang dimainkan dibalut dengan kesiapan diri yang matang, membuat kolam sunyi kali ini begitu sangat meriah, suasana Natal yang terasa begitu hangat kekeluargaannya, tema yang begitu sesuai dengan masa-masa Natal yang indah dalam kesederhanaan.

Iko selaku panitia menuturkan bahwa semua anggota Misdinar haruslah sadar dengan kesederhanaan yang harus diciptakan, dan ia berharap agar semua orang tua anggota misdinar terus mendukung seluruh kegiatan yang akan dilaksanakan oleh Misdinar Santo Lukas. "Kolam Sunyi kali ini, kami persembahkan untuk anggota dan orang tua misdinar yang hadir, kami berharap dengan kesederhanaan Misdinar Santo Lukas dapat berkembang dalam iman dan perbuatan yang baik, dan untuk para orang tua, semoga selalu mendukung kegiatan yang kami adakan", pungkasnya.

(teks & foto robertus fajar)



Hari Studi & Kapitel OFS Regio Jawa Bagian Barat

Ordo Fransiskan Sekuler (OFS, ordo ketiga Fransiskan untuk awam) Regio Jawa Bagian Barat, mengadakan hari studi (30 November - 2 Desember 2017) dan Kapitel (2-3 Desember 2017) di sekolah Marsudirini Telaga Kahuripan, Jawa Barat. Tema hari studi kali ini adalah "Spiritualitas Kita dalam Karya Bersama dan Awal Ziarah Tahun Komunikasi & Persaudaraan Sejati 2017/2018".

OFS Regio Jawa Bagian Barat meliputi 10 kelompok persaudaraan dan 3 embrio persaudaraan di wilayah Jakarta, Depok, Bekasi, Bogor, Cibinong, Rangkas, Cipanas, Sukabumi, dan Bandung. Selain para anggota ordo, hari studi ini juga dihadiri oleh perwakilan sekolah-sekolah Fransiskan dan kompos paroki-paroki yang dipimpin oleh para gembala dari ordo Fransiskan (OFM, OFMCap, OFMConv), serta kerabat Fransiskan lainnya.

Acara ini diselenggarakan sebagai tanggapan atas tema misionaris Bapak Paus Fransiskus pada *General Audience* 5 Oktober 2017: menjadi saksi harapan dan kabar sukacita - makin kreatif makin beriman, dan makin bersaudara.

Selama 3 hari seminar tersebut, beberapa narasumber memberikan materi kepada 41 peserta.

- Sesi 1 : Menjadi Fransiskan: Pewarta harapan dan sukacita sejati dibawakan oleh Mgr. Paskalis Bruno Syukur OFM (Uskup Keuskupan Bogor dan Ketua KOMKAT KWI), Dr. Frans Borgias M.Th (Universitas Parahiyangan, Bandung, kerabat SFA).
- Sesi 2 : Peran Keluarga, Media dan Masyarakat dalam Merawat Harapan dan Suka cita Sejati oleh Drs. Rikard Bagun (Direktur Utama Kompas TV, kerabat SFA) dan Prof Dr. Robert Lawang

(Universitas Indonesia, Kerabat SFA).

- Sesi 3 : Spiritualitas KITA dalam karya Pastoral dan sekolah Fransiskan oleh Pastor Damian Doraman OFMCap (Pastor Kepala Paroki St. Fransiskus Assisi Tebet dan Suster M. Rosali OSF (Suster dari Sekolah Marsudirini Bogor).
- Sesi 4 : Diskusi peran dan karya bersama di bidang sekolah, paroki, siswa sekolah Fransiskan.
- Sesi 5 : Pleno, presentasi dan rekomendasi kerja dari tiga bidang yang didiskusikan.
- Sesi 6 : Pengumuman Pemenang Website Sekolah dan Paroki, di mana Paroki Sunter berhasil menjadi pemenang pertama website paroki Fransiskan.

Pada tanggal 2-3 Desember 2017, acara kapitel dihadiri oleh 28 anggota dari kelompok persaudaraan, dan embrio merumuskan beberapa ketentuan dan pemilihan pengurus baru.

Para peserta sangat terkesan dengan acara tersebut. Tampak adanya sinergi antara aktivitas paroki dan sekolah dalam menanamkan spiritualitas Fransiskan. Pewartaan nilai-nilai spiritualitas ini sangat penting dikomunikasikan melalui media sosial agar dapat membangun jiwa-jiwa pertobatan yang sejati.

(teks & foto rino)



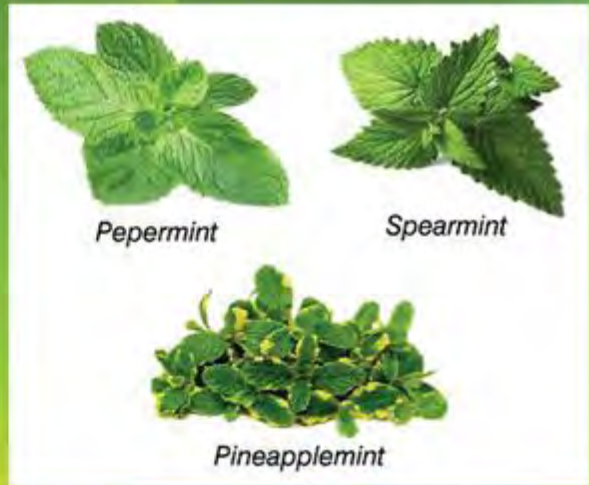
- Apabila sudah selesai menanam, pot tanam tersebut dipindahkan ke tempat yang terbuka seperti pekarangan rumah agar tanaman serai terkena sinar matahari secara penuh, sebab tanaman serai sangat menyukai sinar matahari.
- Lakukan perawatan pada tanaman serai berupa penyiraman secara teratur sebanyak 2 kali sehari yaitu pada pagi hari dan sore hari, kecuali pada saat hujan Anda tidak perlu melakukan penyiraman. Lakukan pula penyiangan pada gulma yang tumbuh di sekitar tanaman serai dalam pot agar nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh tanaman serai tidak berebut dengan gulma tersebut. Selain itu, agar tanaman serai tumbuh maksimal maka lakukan pemupukan setidaknya 2 bulan sekali.
- Tanaman serai yang sudah mencapai umur 5 atau 6 bulan biasanya sudah tumbuh rimbun, sehingga Anda sudah dapat melakukan pemanenan. Cara pemanenan dilakukan dengan cara membongkar media tanam, lalu keluarkan tanaman serainya. Bersihkan tanaman serai dari kotoran yang menempel. Pisahkan anakan serai dari tanaman induk karena itu dapat dijadikan bibit kembali.

Selain cara diatas, Anda juga dapat melakukan **penanaman dengan menggunakan media air**. Cara menanam serai dengan media air yaitu:

- Ambil serai dan potong akar dan daunnya, sisakan bagian batang dan binggolnya saja dengan ukuran satu jengkal, kemudian siapkan wadah berupa toples atau yang lainnya, lalu isi dengan air bersih. Masukkan serai dalam air tersebut. Lalu letakkan pada tempat yang terkena sinar matahari pagi. Agar terhindar dari mikroba pengganggu, lakukan pergantian air secara teratur.
- Jika serai sudah berakar Anda dapat memindah tanamkan serai ke pot tanam atau ke lahan langsung.

Daun Mint

Tanaman mint adalah pilihan yang sangat baik untuk memulai bertanam herbal karena cukup mudah ditanam dan tidak memerlukan banyak perawatan selain sinar



matahari yg cukup. Tanaman mint sering kali ditanam di dalam sebuah pot karena jika ditanam di tanah yang luas bersama dengan tanaman lain, akar tanaman mint akan menjalar ke daerah di sekitarnya dan menyebabkan gangguan penyerapan nutrisi tanaman lain.

Ada sekitar 600 jenis spesies tanaman mint. Berikut ini sedikit ulasan untuk membantu kita memilih tanaman mint apa yang hendak ditanam.

1. Pilih peppermint jika Anda ingin menambahkan rasa yang lebih khas dan kuat pada teh atau untuk pemakaian yang lebih umum.
2. Pilih spearmint jika kebun atau jendela Anda disinari oleh matahari terik sepanjang tahun.
3. Pilih pineapplemint jika Anda akan menanam mint bersama dengan tanaman lain. Mint nanas adalah salah satu dari beberapa jenis mint yang akarnya lebih jinak (akarnya tidak terlalu menjalar ke tanah daerah tanaman lain)
4. Pilih mint lemon jika Anda menginginkan perisa lemon yang menyegarkan pada limun atau es teh.
5. Coba mint apel untuk perisa yang lebih ringan dan memberikan aroma apel. Jenis mint ini sangat sering digunakan pada selada dan minuman.



Applemint

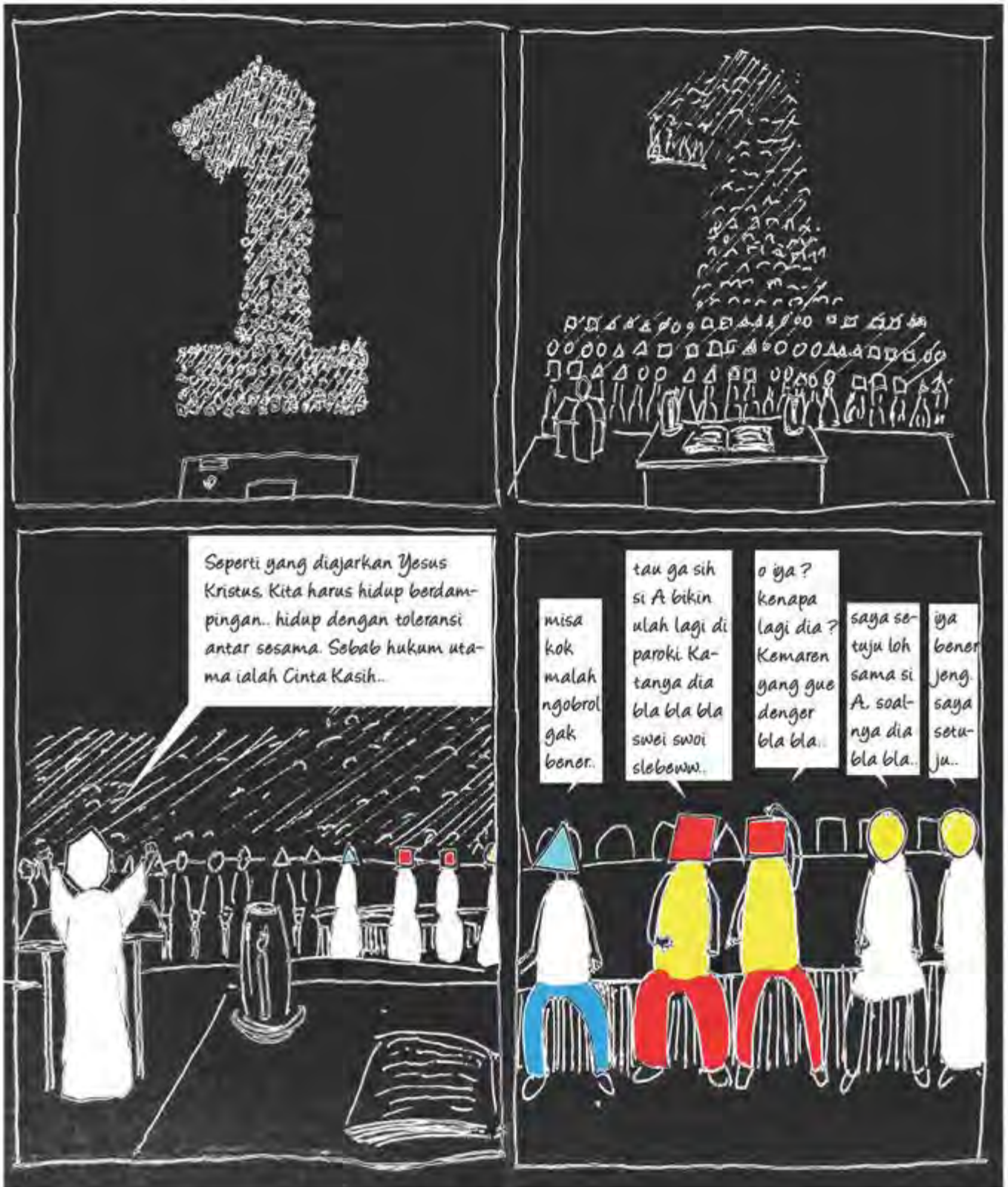
Lemonmint

Cara Menanam Daun Mint Dalam Pot atau Polybag dengan Mudah dan Praktis di Rumah

- 1. Beli tunas mint di toko tanaman atau bisa juga kita mencoba dari tanaman dewasa.** Tidaklah mudah untuk menanam mint dari benih. Jadi sebaiknya kita membeli tunas mint dari toko perkebunan dan tanamkan langsung pada tanah pot atau tanah kompos ketika sampai di rumah. Apabila kita mempunyai rekan yang sudah memiliki tanaman mint potongan mint, kita bisa meminta sedikit dari tanaman yang telah dewasa. Potong kira-kira 1 cm di atas percabangan batang dengan menggunakan gunting yang tajam. Atau kita juga bisa mencoba untuk menanam mint yang kita beli di supermarket. Tidak ada jaminan bahwa tangkai mint yang ditanam pasti tumbuh dengan baik, tetapi jika kita memiliki sisa mint yang tidak digunakan lagi, kita bisa menggunakannya untuk bereksperimen menanam mint.
- 2. Isi gelas bening dengan air.** Letakkan tangkai yang telah kita dapatkan ke dalam gelas untuk merangsang pertumbuhan akar baru. Letakkan gelas pada bagian yang hangat dan terkena sinar matahari, tunggu hingga akar baru tumbuh dari batang tangkai tersebut. Pastikan kita menambah air jika air pada gelas telah berkurang. Tunggu sampai panjang akar putih tangkai mint sepanjang beberapa cm sebelum menanam. Akar tanaman mint bisa tumbuh menjalar bahkan hingga ke dasar pot.
- 3. Persiapkan pot tanam: Belilah sebuah pot dengan diameter sekitar 30 cm.** Tanaman mint membutuhkan tempat yang luas untuk tumbuh dengan baik. Pilih pot yang berlubang pada bagian dasarnya. Tanaman mint tumbuh dengan cepat dan baik pada tanah yang gembur. Beli sebuah piringan besar untuk mengalasi pot. Beli pot yang jauh lebih besar juga jika kita ingin menanam mint dan tanaman herba lainnya bersama. Kita bisa memasukkan pot berdiameter 30 cm ke dalam pot yang lebih besar, dimana tanaman herba lain ditanam. Ingatlah bahwa beberapa spesies mint yang akarnya lebih "agresif" masih mungkin untuk menjalar ke tanah milik tanaman lain melalui lubang pada bagian dasar pot dimana mint ditanam.
- 4. Menanam Mint dalam Pot: Belilah pupuk kompos halus di toko perkebunan / tanaman.** Kita juga bisa mencampur tanah pot dengan kompos yang kaya akan nutrisi tanaman. Tanaman mint membutuhkan tanah yang gembur dan bernutrisi tinggi untuk tumbuh dengan cepat.
 - a.** Isi sepertiga ember dengan campuran tanah pot dan pupuk kompos.
 - b.** Tanam tangkai atau tunas mint ke dalam pot.
 - c.** Ikatkan akar-akarnya jika terlalu panjang ketika dimasukkan ke dalam pot.
 - d.** Tutup lubang dimana mint ditanam dengan tanah pot. Tutup lubang tersebut hingga tanaman mint dapat berdiri dengan baik.
- 5. Perawatan Tanaman Mint yang ditanam dalam Pot:** Siram tanaman tersebut hingga semua akar terbenam air. Untuk tahun pertama, siram tanaman mint kapan pun tanah pada potnya terlihat kering. Tanah dimana mint ditanam harus selalu lembap. Bila cuaca sedang panas, perlu menyiramnya beberapa kali sehari. Letakkan pot pada tempat yang menghadap ke arah timur. Akan sangat baik bagi tanaman mint jika disinari oleh cahaya matahari selama lebih dari 6 jam, tetapi juga harus terlindung dari sinar matahari yang sangat terik pada tengah hari. Tanaman mint akan mudah terserang penyakit jika ia hanya mendapat sedikit cahaya matahari, terutama pada musim lebih dingin.
- 6. Memanen :** Panen mint setelah mint tumbuh cukup dewasa dan daun-daun mint berukuran lebar. Jika mint sudah dewasa, pemotongan rutin akan memberikan kesempatan bagi daun-daun mint yang baru untuk tumbuh dan menghasilkan rasa yang lebih nikmat. Potong setengah bagian atas tanaman dengan gunting yang tajam. Potong pada bagian 1 cm di atas percabangan batang dan batang tunas bunga. Jangan pernah memotong lebih dari sepertiga daun mint dalam satu kali panen. Jangan biarkan tanaman mint berbunga. Hal ini akan menyebabkan distribusi nutrisi difokuskan pada produksi bunga, sehingga pertumbuhan daun akan melambat.
- 7. Perawatan lanjutan:** Bagi tumbuhan setiap beberapa tahun sekali. Bagi tanaman menjadi empat, dan tanam setiap bagian ke dalam sebuah pot baru berdiameter 30 cm. Jika Anda tidak memisahkannya, maka tanaman mint akan menderita dalam pot yang sempit dan daun tidak akan tumbuh dengan stabil.

Demikianlah ulasan 2 jenis tanaman yang relatif mudah ditanam maupun dirawat. Selamat mencoba.

(vian bong)
dari berbagai sumber



berbeda - beda tetapi tetap beda.