



Pelayanan Pastoral Orang Sakit Bukanlah Pelayanan Pelengkap

Kisah Kasih Kristus

**Mukjizat Doa
Penyerahan Diri
Kepada Tuhan**

Seputar Paroki

**Pembukaan
Tahun Berhikmat
Paroki Sunter**

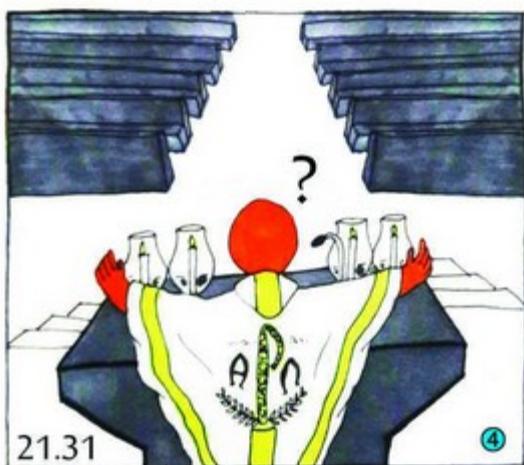
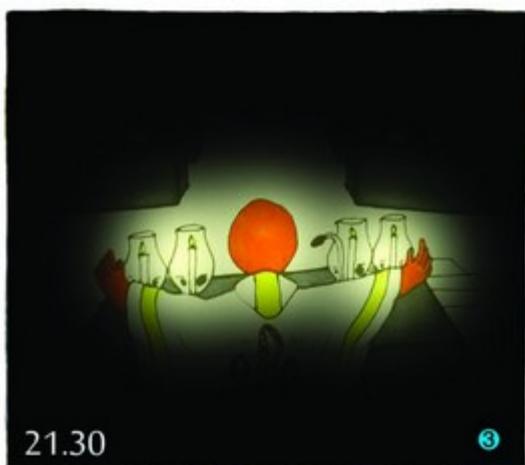
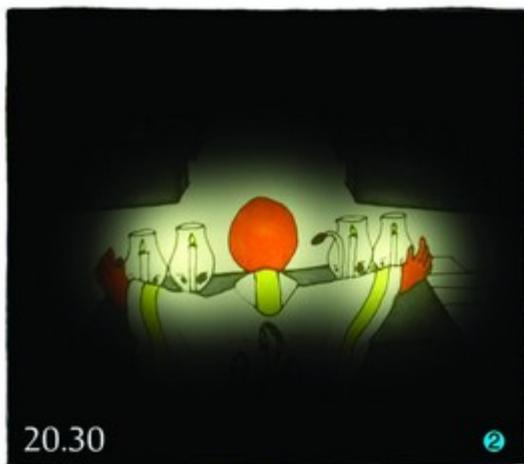
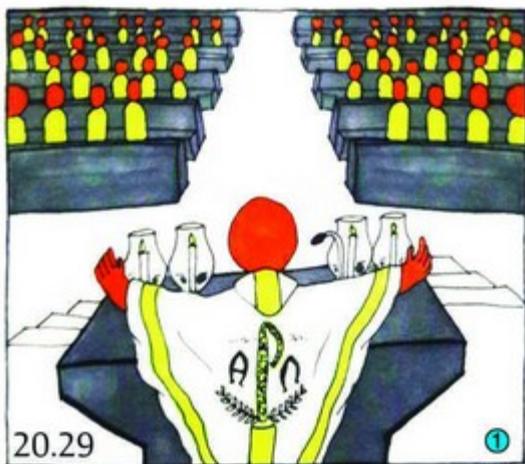
Lingkungan Hidup

**Green Corner
Sub Seksi
Lingkungan Hidup**

Sobat Usil

"KOK SEPI?"

EARTH HOUR ; MATIKAN SEMUA ATAU SEPERLUNYA ?



daftar isi

03 BERITA UTAMA

- Pelayanan Pastoral Orang Sakit Bukanlah Pelayanan Pelengkap
- Peringatan Orang Sakit Sedunia
- Pengabdian Diri Seksi Pelayanan Kesehatan

09 SEPUTAR PAROKI

- Perjamuan Ekaristi Menyambut Tahun Baru Imlek 2569
- HUT WKRI Cabang St. Lukas
- Pembukaan Tahun Berhikmat
- Rapat Anggota Tahunan Koperasi Servia Senyum Berkembang di Wajah Penerima Deviden
- Kunjungan Seksi Pendidikan WKRI Ke Masjid Istiqlal dan Museum Rohani
- Sosialisasi APP KAJ 2019 "Kita Berhikmat Bangsa Bermartabat"
- Rabu Abu: Sebagai Tanda Pertobatan
- Sudah Siapkah Saya Menjadi Orang Tua Katolik?
- Rekoleksi SKK & SKKL "Called To Be One"
- Program Membangun Rumah Tangga (MRT)

22 TERITORIAL

- Ziarek Koor Wilayah St. Antonius Padua Ke Taman Rohani Jati Segara Wening
- Misa Imlek Wilayah St. Antonius Padua



25 PROFIL

- Sr. Veronica Sudarmo OSU
- Sr. Anastasia Bili OSU

27 SAJIAN KULINER

- Sambal Roa Khas Manado

28 SANTO-SANTA

- Santa Elisabeth dari Hungaria

30 KISAH KASIH KRISTUS

- Mukjizat Doa
Penyerahan Diri Kepada Tuhan Saat Berdoa di Gereja Ganjuran

32 POJOK SEHAT

- Metabolisme dan Bentuk Tubuh

33 SERBA-SERBI

- Pertemuan Paguter Dekenat Utara
- Ziarek Forum Kerasulan Kitab Suci Dekenat Utara

34 AJANG ORANG MUDA

- Hari Anak Misioner Sedunia ke-176
Bintang Misioner, Pancarkan Sinarmu

35 HIDUP PANGGILAN

- Alih Tahap Inisiasi ke Formasi

LINGKUNGAN HIDUP

- Green Corner
Sub Seksi Lingkungan Hidup Paroki Sunter



REDAKSI

Pelindung :

Dewan Paroki Santo Lukas - Sunter

Penanggungjawab :

P. Yakub Janami Barus OFMConv

Pemimpin Umum :

Angela Oktavia Suryani

Sekretaris Redaksi :

Franciska Renny

Bendahara Redaksi :

Yenny Yuliana

Iklan :

Yos Hartono Effendi

Tim Redaksi :

Hubertus Hapsoro

Lina Mustopoh

Chandra Seliadi

Nova Lewan

Robertus Fajar Riyanto

Maria Regina Oktavia

Erlinawati Sandra

Kornelia Alison

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,

Bencana alam merupakan suatu fenomena yang bisa terjadi kapan saja dan di mana saja. Kita sering melihat dan mendengar di televisi, radio dan di sosial media tentang bencana seperti tsunami, gempa, gunung meletus, banjir badang, dan lain-lain. Karena bencana alam itu tidak dapat diprediksi sebelumnya maka banyak korban jiwa berjatuhan.

Bencana alam kerap dikaitkan dengan amarah Tuhan seperti yang disampaikan oleh para nabi pada zaman dahulu, karena dosa manusia yang tidak dapat lagi diperbaiki sehingga Allah lebih memilih untuk melenyapkan ciptaan-Nya di bumi. Tapi apakah itu benar di zaman serba komputerisasi ini, karena banyak pula korban yang berjatuhan diantaranya adalah bayi-bayi dan anak-anak yang belum mengenal dosa.

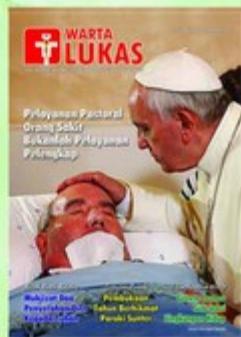
Kita tidak berhak menuduh bahwa korban itu telah melakukan dosa besar, sehingga amarah Tuhan turun atas mereka. Yang perlu kita lakukan adalah introspeksi diri kita sendiri atas dosa yang telah kita lakukan dan yang tidak berkenan kepada Tuhan. Melalui penerimaan abu pada hari Rabu Abu mengawali masa Prapaskah, kita diajak untuk merenungkan dan menyesali diri sebagai tanda pertobatan kita. Apakah kita mau diajak untuk bertobat dengan menyesali diri kita?

Pada edisi Warta kali ini berita utama mengangkat seputar Hari Orang Sakit Sedunia, dan untuk kegiatan seputar paroki banyak memuat liputan seperti Pembukaan Tahun Berhikmat, pembagian deviden pada rapat anggota tahunan koperasi Servia, sosialisasi APP KAJ 2019 dan lokakarya sudah siapkah saya menjadi orang tua katolik serta banyak tulisan dan liputan yang dikirim dari lingkungan dan wilayah maupun acara lainnya yang menarik untuk para pembaca ketahui.

Masih banyak juga artikel menarik lainnya yang perlu Anda baca dan simak. Semoga melalui media Warta ini, para pembaca semakin bertambah wawasan dan pengetahuannya.

Selamat membaca. Tuhan memberkati.

Salam Redaksi



Pelayanan Pastoral Orang Sakit Bukanlah Pelayanan Pelengkap

Pada awal tahun 1991 Paus Santo Yohanes Paulus II didiagnosis menderita penyakit Parkinson. Setahun kemudian, pada tanggal 13 Mei 1992 beliau menetapkan tanggal 11 Februari sebagai Hari Orang Sakit Sedunia (HOSS), yang mulai dirayakan pada tanggal 11 Februari 1993 untuk pertama kalinya di Lourdes. Pada tanggal 11 Februari Gereja juga merayakan Pesta Santa Perawan Maria dari Lourdes. Seperti diketahui bersama, desa Lourdes menjadi terkenal karena penampakkannya Bunda Maria kepada St. Bernadet. Banyak orang sakit mengalami mukjizat kesembuhan setelah berdoa dan minum air sendang yang digali oleh St. Bernadet. Pemilihan tanggal 11 Februari juga memiliki makna mengikutsertakan Bunda Maria dalam doa permohonan akan kesembuhan, seperti nyata dalam pesannya untuk HOSS ke-27 tahun 2019, "Saya mempercayakan Anda semua kepada Maria, Keselamatan Orang Sakit."

Ada tiga tema yang terus-menerus direnungkan setiap kali Gereja merayakan HOSS. Pertama, umat diingatkan untuk berdoa bagi mereka yang sakit. Kedua, umat diajak untuk merenungkan dan menanggapi penderitaan manusia. Ketiga, mendoakan mereka yang bekerja di bidang kesehatan dan pemerhati kesehatan.

Penyakit memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Menurut keyakinan bangsa Israel pada zaman Yesus, segala sakit-penyakit merupakan akibat dari dosa. Oleh sebab itu, orang yang sakit dianggap najis dan orang sehat dilarang untuk bersentuhan dengan orang sakit. Injil Matius dua kali mencatat bahwa Yesus mewartakan Kerajaan Allah serta melenyapkan segala penyakit dan kelemahan (Mat 4:23; 9:35). Dengan demikian, ketika Yesus membuat mukjizat, termasuk menyembuhkan orang sakit, Dia menyatakan bahwa Kerajaan Allah sudah hadir di tengah manusia. Ketika Yesus menyembuhkan orang sakit, Dia kerap melakukan "sentuhan fisik", misalnya memegang tangan, membangunkan, menjamah, memasukkan jari-Nya ke

dalam telinga orang tuli, meraba lidah orang bisu dan lain-lain, sehingga orang sakit pun sembuh. Tindakan Yesus bisa dianggap revolusioner pada saat itu, mengingat bahwa sakit identik dengan kenajisan.

Hal menarik lainnya dalam Injil Matius adalah ketika pembaca membandingkan teks Yesus menyembuhkan ibu mertua Petrus (Mat 8:14-15) serta teks pertobatan Matius, sang pemungut cukai (Mat 9: 9-13). Dalam kisah penyembuhan ibu mertua Petrus, Yesus sendiri yang mengambil inisiatif. Dia "melihat" ibu mertua Petrus (Mat 8:14) yang terbaring karena sakit demam. Kemudian, dia memegang tangan perempuan itu, dan lenyaplah demamnya. Sebagai tanggapan, ibu mertua Petrus "bangun dan melayani Dia". (Mat 8:15). Hal yang sama terjadi ketika Yesus "melihat" Matius di rumah cukai. Yesus berkata kepadanya, "Ikutilah Aku." Reaksi dari Matius adalah "berdiri dan mengikuti Dia." (Mat 9:9) Dengan demikian, Matius ingin menunjukkan bahwa kisah penyembuhan memiliki unsur-unsur panggilan.

Pada peringatan HOSS biasa diterimakan sakramen pengurapan orang sakit. Pengalaman dasar setiap manusia merindukan kebersamaan dengan Tuhan dan sesama. Kehadiran imam dan umat di samping orang sakit tentu mampu memberikan penghiburan, kekuatan, dan pengharapan. Gereja menunjukkan bahwa orang sakit tidak ditinggalkan atau dilupakan. Sakramen pengurapan orang sakit juga mempersatukan orang yang sakit dengan seluruh peristiwa hidup Yesus Kristus. Manusia yang menggabungkan diri dengan derita Kristus, akan ikut mengalami kemuliaan-Nya (Rom 8:17). Gereja menghadirkan peristiwa penobatan Yesus Kristus bagi umatnya yang sedang dalam keadaan lemah dan rapuh.

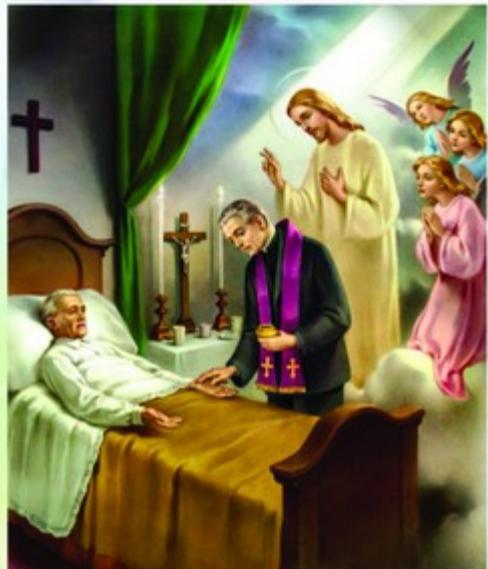
Sakramen pengurapan orang sakit biasa dikaitkan dengan tulisan Santo Yakobus (Yak 5 : 14-15), "Kalau ada di antara kamu yang sakit, baiklah ia memanggil para penatua jemaat, supaya mereka mendoakan dia serta mengolesnya dengan minyak dalam nama Tuhan. Dan doa yang lahir

dari iman akan menyelamatkan orang sakit itu dan Tuhan akan membangunkan dia; dan jika ia telah berbuat dosa, maka dosanya itu akan diampuni." Melalui serangkaian tindakan liturgis (mendoakan, mengoleskan minyak), orang sakit akan mengalami beberapa hal yang ditunjukkan dengan beberapa kata kerja: menyelamatkan, membangunkan, dan diampuni dosanya. Maka, pengertian sakit merangkul keseluruhan dimensi hidup manusia, yang bukan hanya sekedar sakit dalam arti fisik, tetapi yang merangkul segi-segi psikologis dan batin yang ikut menderita.

HOSS secara khusus mengingatkan umat akan pelayanan kepada orang sakit. Sering dalam praktik penerimaan sakramen pengurapan orang sakit hanya dihadiri oleh imam dan orang sakit saja. Padahal, semakin banyak orang dilibatkan dalam perayaan sakramen pengurapan orang sakit, semakin menunjukkan aspek eklesialnya. Kehadiran umat di sekitar orang sakit mengungkapkan dengan indah persekutuan seluruh Gereja dan makna dasar perayaan sakramen ini sebagai perayaan seluruh Gereja.

Dalam pesannya Paus Fransiskus menegaskan bahwa pelayanan orang sakit dan kaum marjinal dengan sepenuh hati merupakan cara yang terbaik untuk melawan budaya pemborosan dan ketidakpedulian yang berusaha untuk menguasai dan memanipulasi kehidupan. Tema yang diangkat pada HOSS ke-27 adalah "*Kamu telah memperolehnya dengan cuma-cuma, karena itu berikanlah pula dengan cuma-cuma*", sebuah kutipan dari Mat 10:8. Kehidupan adalah karunia dari Allah yang harus diperjuangkan demi melawan individualisme dan fragmentasi sosial saat ini. Paus menyatakan, "*Karena hidup adalah karunia, hidup manusia tidak dapat diartikan secara sempit menjadi sekedar barang milik pribadi atau kekayaan pribadi, khususnya jika ditinjau dari kemajuan medis dan bioteknologi yang dapat menggoda kita untuk memanipulasi 'pohon kehidupan'*".

Pada peringatan HOSS umat diingatkan bahwa "*pelayanan orang sakit menuntut sikap profesionalisme, kelembutan, sikap terbuka dan sederhana yang diberikan secara bebas, seperti 'sentuhan' yang membuat orang lain merasa dicintai*". Hal ini mengingatkan kita pada sentuhan Yesus pada tangan ibu mertua Petrus yang sakit. Kehadiran umat di sekitar diri orang sakit mengungkapkan kasih dan perhatian Gereja. Karena Gereja adalah satu tubuh yang terdiri dari banyak anggota,



maka "... jika satu anggota menderita, semua anggota turut menderita ..." (1 Kor 12:26).

Peringatan utama HOSS ke-27 tahun 2019 akan diselenggarakan di Kalkuta India. Kalkuta mencatat sejarah dengan pelayanan Bunda Teresa kepada orang sakit dan miskin. Orang kudus ini membantu umat untuk memahami bahwa "*pedoman dari karya Gereja adalah kasih tanpa pamrih bagi setiap manusia, tanpa membedakan bahasa, budaya, suku atau agama*". Maka, Paus menyebut St. Teresa dari Kalkuta sebagai "*teladan kemurahan hati*".

Orang sakit memerlukan kesembuhan holistik. Mereka harus disembuhkan baik secara fisik-fisiologis melalui ilmu kedokteran dan perawatan, maupun melalui pendekatan spiritual dan psiko-sosial. Maka, peran penyembuhan tidak dapat hanya dibebankan kepada tenaga kesehatan yang profesional, namun juga kepada tenaga pelayanan pastoral. Pelayanan pastoral orang sakit memiliki peran dan fungsi seperti seorang gembala yang senantiasa mau mendampingi, memelihara, menjaga, dan mengasahi mereka yang membutuhkan. Panggilan untuk mendampingi orang sakit bukan sekedar bentuk kepedulian sebagai makhluk sosial, atau "*pelayanan pelengkap*", tetapi merupakan bagian integral dari pelayanan untuk kesembuhan orang sakit. Melalui pelayanan pastoral orang sakit, umat dapat membimbing pasien, mendamaikan hubungannya dengan Tuhan dan sesama, mendukung, memberikan perhatian dan mengasuh orang sakit, sehingga dapat diperoleh suatu kondisi kesembuhan yang utuh.

(irhandi)

Peringatan Orang Sakit Sedunia

Pada peringatan Hari Orang Sakit (HOS) sedunia yang ke-27 (11/2), Paus Fransiskus mendesak orang-orang yang percaya kepada Yesus Kristus untuk mempromosikan budaya kemurahan hati, di mana pemberian yang tulus dan dermawan merupakan barometer kesehatan seorang Kristen. Paus Fransiskus mengatakan bahwa mereka yang merawat orang sakit dan memberikan diri dengan kemurahan hati dan cinta secara langsung, seperti halnya yang dilakukan oleh St. Bunda Teresa dari Calcutta merupakan para penginjil Gereja yang paling kredibel.

S ebagaimana yang ditunjukkan dalam perikop Orang Samaria yang baik hati, merawat orang sakit memerlukan keseriusan dan ketekunan, bukan sekadarnya. Orang yang sakit perlu mendapat pelayanan profesional dan juga kelembutan. Gerakan sederhana yang diberikan secara tulus, seperti misalnya belaian, sungguh dapat memberikan dampak kepada mereka yang sakit, mereka merasa dicintai. Di tengah-tengah masyarakat yang cenderung tidak saling peduli saat ini, pemberian diri merupakan "anugerah" bagi mereka yang membutuhkan perhatian, terutama bagi mereka yang sakit.

Paus Fransiskus menunjukkan bahwa hidup kita adalah anugerah Allah. Dalam hidup tersebut, setiap orang saling bergantung satu sama lain. Dimulai dari lahir, anak membutuhkan orang tua untuk merawatnya. Tanpa ada cinta dan kepedulian orang tua, anak tidak akan bertumbuh. Pada masa-masa selanjutnya kita masih juga membutuhkan bantuan orang lain karena keterbatasan-keterbatasan kita. Karena keterbatasan inilah kita perlu rendah hati. Kita perlu mempraktikkan

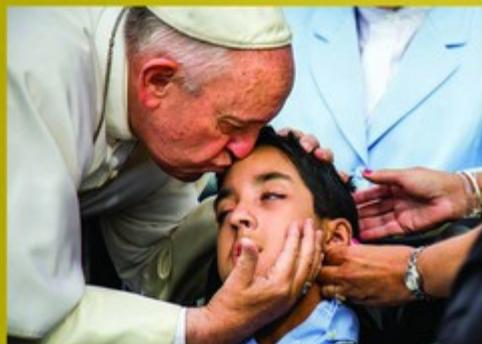


solidaritas kepada sesama. Maka pada pelayanan kepada orang lain, Paus memusatkan perhatian pada kata-kata Yesus kepada para Rasul: "... Kamu telah memperolehnya dengan cuma-cuma, karena itu berikanlah pula dengan cuma-cuma" (Mat 10: 8).

Bapak Paus mengapresiasi para relawan dan pelayan kesehatan yang memberikan diri mereka untuk melayani orang sakit. Tahun ini perayaan HOS dirayakan di India untuk mengenang St. Teresa dari Calcutta yang memberikan diri hingga akhir hidupnya untuk merawat orang sakit, bayi-bayi yang ditelantarkan atau dibuang di tempat sampah atau pinggir jalan, demi mencapai cita-cita bahwa mereka yang tak berdaya dapat merasakan kasih Allah.

Misa Peringatan Hari Orang Sakit Sedunia 2019 di Paroki Sunter, Gereja St. Lukas

Perayaan Hari Orang Sakit Sedunia





dirayakan oleh umat Paroki Sunter pada Sabtu, 16 Februari 2019. Perayaan Misa tersebut dipimpin oleh Pastor Bonaventura Roi Gultom OFMConv dengan petugas liturgi dari kelompok Lansia. Pada homilinya Pastor Bona mengungkapkan perayaan ini bukan saja ditujukan kepada mereka yang sakit, namun juga kepada semua orang. Bagi yang sakit, kita persembahkan segala penderitaan dan berharap pada penyembuhan dari Tuhan. Tentu saja menjadi percaya bahwa Tuhan selalu menyertai dan menjamah adalah perjuangan tersendiri. Kondisi kesehatan badan yang naik turun, rasa sakit yang datang dan pergi merupakan tantangan untuk tetap percaya bahwa Tuhan akan menyembuhkan.

Kita yang sehat datang ke perayaan ekaristi dengan membawa mereka yang sakit merupakan tanda beriman, di mana kita percaya bahwa Tuhan akan menyembuhkan.

Kita pun bersyukur mendapat tubuh dan mental yang sehat, sehingga bisa menjadi berkat bagi mereka yang sakit.

Bagi yang sehat, saat merawat orang sakit sebetulnya mendapatkan karunia kesabaran, ketekunan, dan kasih. Seringkali ketika anggota keluarga kita sakit, mereka bersikap atau bertingkah laku yang membuat kita kurang nyaman, kesal, dan tidak sabar. Di sinilah pemberian diri diuji. Saat kita sakit pun kita mungkin menunjukkan sikap dan tingkah laku yang sama. Maka, saling peduli dan memberikan diri sangat tepat dalam perwujudan kasih Allah kepada sesama.

Dalam misa tersebut diberikan pula minyak suci bagi umat yang membutuhkan.

(AOS)



Pengabdian Diri Seksi Pelayanan Kesehatan



Seksi Pelayanan Kesehatan yang ada di paroki-paroki di Keuskupan Agung Jakarta merupakan tanda kehadiran Gereja Katolik yang peduli dengan pemeliharaan dan pelayanan kesehatan, bukan hanya untuk umat Katolik saja tetapi juga untuk masyarakat umum. Di tingkat keuskupan, Komisi Kesehatan KAJ bermaksud memberdayakan dan mengajak umat untuk berpartisipasi dalam aktivitas pelayanan di bidang ini.

Seksi Pelayanan Kesehatan di Paroki Sunter, Gereja St. Lukas terdiri atas 13 orang dengan diketuai oleh Ibu Elis Gunawan. Beberapa aktivitas yang dilaksanakan oleh seksi ini antara lain adalah pelayanan klinik di pondok paroki bagi umat paroki maupun warga sekitar paroki, kunjungan lansia dan orang sakit, seminar-seminar kesehatan untuk

siswa-siswa sekolah St. Lukas dan masyarakat, serta pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis bagi lansia setiap Sabtu ketiga tiap bulannya.

Dalam pelayanan-pelayanannya ini, Seksi Pelayanan Kesehatan berkolaborasi dengan para dokter yang merupakan umat di paroki, para dokter dari sejumlah universitas, para

mahasiswa dan pekerja di bidang kesehatan, posyandu, para sponsor bidang kesehatan, dan aktivis-aktivis masyarakat.

Dalam pengalamannya melaksanakan kunjungan lansia, Ibu Elis bercerita bahwa biasanya para lansia berharap ada dokter yang datang mengunjungi mereka. Tapi kendalanya, memang tidak selalu ada dokter yang bisa mendampingi. Kalaupun dokter tidak melakukan pemeriksaan, hanya dengan kehadirannya pun, para lansia bisa merasa lebih *fit*. Dalam setiap kunjungan yang dilakukan seminggu sekali ini, kira-kira hanya ada 3-4 orang yang berhasil dikunjungi, karena kami mengobrol dan berbanyari bersama. Pastor juga mendampingi untuk membagi komuni.

Ibu Elis menyampaikan bahwa tim kesehatan masih mengharapkan partisipasi umat untuk hadir dalam seminar-seminar yang



diselenggarakan oleh Seksi Pelayanan Kesehatan. Biasanya yang datang orang yang sama terus. Padahal informasinya bagus, sayang sekali kalau tidak hadir, kelihatannya masih banyak umat yang kurang memberi perhatian. Misalnya saja tentang cara menggosok gigi. Kita sering berpikir bahwa kita sudah menggosok gigi dengan benar, tapi kenapa giginya menjadi kuning-kuning? Ternyata ada yang salah saat menggosok gigi. Hal semacam ini sebetulnya penting untuk diketahui umat.

Diharapkan juga seksi-seksi lain di paroki ini dapat berkolaborasi dengan seksi ini, misalnya jika ada seksi yang akan menyelenggarakan seminar terkait kesehatan, mungkin tidak perlu mengundang narasumber dari luar, di seksi kami ada dokter-dokter atau ahli yang bisa jadi narasumber.

dr. Irenius Bambang Suromo S., M.S.

Salah satu dokter yang memberi pelayanan pada pengobatan gratis lansia yang diselenggarakan oleh Seksi Pelayanan Kesehatan Paroki Sunter adalah dr. Irenius Bambang Suromo S., M.S. Beliau rajin hadir memberi pelayanan setiap hari Sabtu ketiga di Aula Hendrikus mulai dari



pukul 07.00 hingga pukul 16.00 WIB.

Sejak pensiun dari PNS tahun 2009, beliau aktif memberikan pelayanan-pelayanan, dan karena tidak ingin menya-nyai talenta, saat ini beliau bekerja sebagai dokter di sebuah perusahaan swasta. Di luar aktivitas rutinnya tersebut, beliau sudah membantu pelayanan bersama seksi kesehatan paroki ini selama 6 tahun. "Saya sudah pensiun. Saya sudah tidak bisa membuat sesuatu yang besar-besar, seperti mendirikan rumah sakit, misalnya. Maka doa saya setiap hari adalah, "Tuhan saya ingin melayani. Saya tidak ingin merepotkan diri sendiri dan tidak

ingin merepotkan orang lain juga," ujarnya.

Oleh karena jam kerja sebagai dokter di perusahaan swasta itu adalah siang hari dan sifatnya berkeliling ke cabang-cabang perusahaan, maka pada pagi hari beliau selalu menyempatkan diri untuk menghadiri misa harian di paroki setiap pukul 05.30, dilanjutkan dengan doa resmi pagi, dan meditasi Kristiani.

Dokter yang juga ahli akupunktur ini sudah memiliki pasien tetap pada sesi pengobatan gratis ini. Pasien yang biasanya datang untuk terapi akupunktur adalah mereka yang sakit stroke, hipertensi, kelainan syaraf, nyeri punggung, syaraf kejepit. Sebagian besar mereka ini menderita diabetes. "Saya bersyukur dan ikhlas hati menolong para pasien ini. Pasien-pasien saya itu rajin dan sabar, lho. Jadi saya juga tidak ingin mengecewakan mereka. Saya senang bisa menolong mereka".

Terima kasih atas karya Seksi Pelayanan Kesehatan untuk umat dan masyarakat. Semoga umat Paroki Sunter semakin tergerak untuk berpartisipasi memberikan diri dalam melayani mereka yang sakit.

(teks & foto by AOS)





Perjamuan Ekaristi Menyambut Tahun Baru Imlek 2569

S elasa 5 Februari 2018, umat paroki Sunter, Gereja St. Lukas merayakan tahun baru Imlek 2569 dengan Perayaan Ekaristi yang dipersembahkan oleh ketiga pastor yang berkarya di paroki secara konselebrasi, dengan Pastor Yakub Janami Barus OFMConv. sebagai selebrasi utama. Tampak umat memenuhi gereja hingga dua sayap belakang perlu dibuka. Baik umat maupun para imam mengenakan pakaian dan jubah berwarna merah, tanda kemeriahan dan kebahagiaan prapaskah yang akan segera dimulai.

Dalam kotbahnya, Pastor Marselinus Damanik OFMConv menyampaikan tentang kebahagiaan yang ingin dicapai manusia dalam hidupnya. Sebagai pengikut Kristus diharapkan umat tidak bertengkar dan terpecah dengan keluarganya terkait dengan perayaan menyambut Imlek dengan perayaan agama, yakni prapaskah. Hendaknya tiap keluarga menjadikan Kristus sebagai pusat kehidupan.

Hal lain yang juga disorot Pastor Marsel adalah sering kali kebahagiaan dikaitkan dengan kekayaan. Pastor mengingatkan bahwa yang bahagia adalah yang hidup miskin di hadapan Tuhan. Orang-orang semacam ini



mencari Tuhan, berduka cita karena dosanya dan ingin memulihkan hubungannya dengan Allah. Si petobat ini akan menjadi rendah hati, lembah lembut, dan haus akan firman Tuhan. Pemuasannya adalah melakukan kehendak Allah, di sini ia akan menjadi murah hati dan bersedia berbagi dengan orang lain. Di tengah pertengkar, mereka mejadi pembawa damai. Mereka juga siap ditolak, dan bahkan dianiaya.

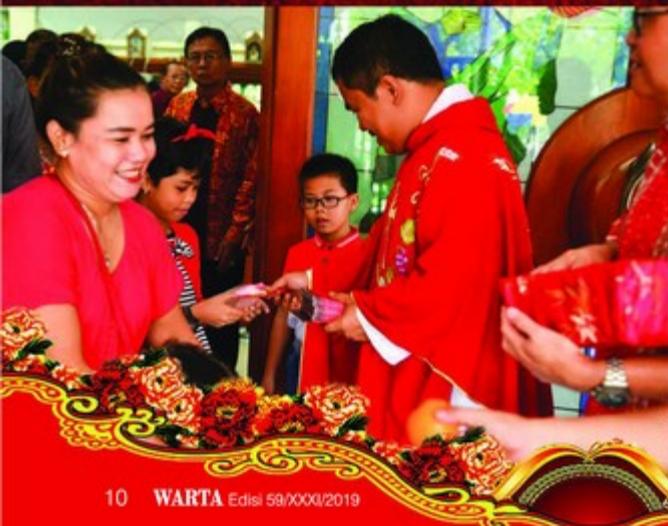


Namun, kita tidak perlu takut karena Allah telah menjanjikan tempat di surga bagi mereka yang bertahan dalam penderitaan memperjuangkan kebenaran.

Pada bagian akhir, Pastor Marsel menggambarkan anjing yang merupakan simbol binatang tahun ini. Anjing memiliki pendengaran, penglihatan, dan penciuman yang lebih tajam dari manusia. Bahkan memiliki kecerdasan. Namun, anjing tetaplah hewan. Ia tidak bisa menjadi manusia, manusialah yang mengendalikan hidup. Diharapkan manusia bisa mengambil karakteristik anjing yang baik, yakni rendah hati dan setia kepada majikannya. Diharapkan umat di paroki St. Lukas dapat setia pada gereja, setia pada tugas dan panggilan Kristiani.



(erlin - foto sie dok)





HUT WKRI Cabang St. Lukas

Pada 27 Januari 2019, WKRI Cabang Santo Lukas merayakan HUT yang ke-23. Perayaan HUT ini dirayakan di Gereja Santo Lukas Sunter pada Misa pukul 11.00 yang dipimpin oleh P. Yakub Janami Barus OFMConv. Misa ini dihadiri oleh semua pengurus WKRI ranting bersama anggota-anggotanya.

Selesai Misa, perayaan dilanjutkan dengan pelantikan pengurus ranting oleh ketua WKRI Cabang, yaitu Ibu Yulia Herawati. Pengurus ranting yang dilantik tersebut adalah pengurus ranting Santo Agustinus dan ranting Santo Damianus.

Setelah pelantikan, acara dilanjutkan dengan pemotongan kue, bernyanyi, foto bersama dan ditutup dengan doa dan untuk doa makan oleh Pastor Yakub. Saat ramah-tamah di pondok paroki, acara diisi dengan dengan berbagai games, doorprize dan pemberian souvenir.

Selamat UlangTahun WKRI Santo Lukas!

(teks & foto by nova)





Pembukaan Tahun Berhikmat Paroki Sunter

Paroki Sunter membuka Tahun berhikmat: "Amalkan Pancasila: Kita Berhikmat, Bangsa Bermartabat" dengan mengundang para tokoh agama di sekitar lingkungan Gereja St. Lukas pada 6 Januari 2019 pukul.16.00 WIB. Acara pembukaan Tahun Berhikmat dilakukan di lapangan parkir gereja dengan dihadiri oleh 6 pemimpin agama, pejabat pemerintah, dewan paroki, serta umat.

Masing-masing para tokoh agama dan juga pejabat pemerintah, yakni Ketua RW 07 dan 06 memberikan sambutan terkait dengan diadakannya Tahun Berhikmat di Gereja St. Lukas. Para tokoh agama tersebut antara lain:

1. Agama Katolik: Romo Yakub Janami Barus OFMConv

2. Agama Budha: Bhiksu Citta Cajo
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 tokoh agama menyambut baik kegiatan ini dan setuju untuk menggalang persatuan antar umat beragama dalam menjaga NKRI. Para tamu yang hadir dihibur dengan penampilan dari kelompok music *Faith & Music* Santo Lukas yang berkolaborasi dengan anak-anak Pondok Pesantren Uniq menyanyikan lagu Kita Berhikmat, Bangsa Bermartabat, dilanjutkan dengan doa bersama oleh para tokoh agama untuk perdamaian dan keamanan





Angklung dari Kelompok Lansia Duns Scotus Santo Lukas yang membawakan lagu Syukur dan Indonesia Pusaka.

Pembukaan tahun berkhimat yang bertepatan dengan Hari Perdamaian Dunia ditandai dengan penanaman pohon perdamaian oleh 6 tokoh agama dan pelepasan burung merpati oleh para tokoh agama, aparat pemerintahan, dewan paroki dan panitia penggerak tahun berkhimat Santo Lukas.

Acara ini ditutup dengan pembagian plakat kepada para tokoh agama dan aparat pemerintahan sebagai tanda terima kasih atas partisipasi dalam pembukaan tahun berkhimat Paroki Sunter.

(erlin - foto sie dok)



Senyum Berkembang di Wajah Penerima Deviden

Rapat Anggota Tahunan (RAT) merupakan kekuasaan tertinggi dalam tata kehidupan koperasi, berbagai persoalan mengenai koperasi hanya dapat ditetapkan dalam rapat anggota. Di RAT anggota dapat berbicara, memberikan usul, menolak, memberikan himbauan, masukkan yang berkenaan dengan koperasi.

Minggu, 24 Februari 2019 Pukul 08.00 s/d 14.00 WIB, Pengurus Koperasi Sejahtera Visi Abadi (SERVIA) menyelenggarakan Rapat Umum Tahunan ke-18 yang bertempat di Aula St. Hendrikus, Komplek Sekolah Santo Lukas, Sunter Agung, Jakarta Utara. RAT dibuka oleh MC, Antonius Widodo dan Edy Johan Kurnia, dilanjutkan dengan doa oleh Romo Bonaventura Gultom, OFMConv.

Acara berturut-turut, menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars Koperasi oleh Lucia Asmi Purwanti, sambutan oleh Pitoyo, selaku Ketua Panitia RAT 2019. Sambutan oleh Pujo sebagai perwakilan dari Pusat Koperasi Kredit (Puskopdit) Jakarta dilanjutkan oleh Chandra Sugiono perwakilan dari Forum Credit Union (CU) Keuskupan Agung Jakarta.

Dalam sambutannya, Pujo dari Perwakilan Puskopdit menyatakan selamat kepada panitia, pengurus dan pengawas atas terselenggaranya RAT. Menghimbau agar anggota koperasi rajin hadir di

rapat anggota tahunan karena koperasi adalah milik bersama dan anggota memiliki kewajiban untuk memajukan koperasi. Laporan pengurus sudah memenuhi standar tetapi ada sedikit kekurangan yaitu tidak adanya curve. Perkembangan anggota koperasi cukup lambat karena target penambahan anggota sebesar 10% tidak tercapai. Jika anggota besar, plafon pinjaman besar, hasil juga besar.

Koperasi Servia dinilai masih eksklusif. Pujo menyarankan agar menjadi inklusif, menyebar ke masyarakat umum. Seandainya Servia menjadi koperasi yang inklusif, sumber daya (SDM) Koperasi Servia harus diperkuat. Memang risiko menjadi tinggi, namun akan dibuat rambu-rambu untuk meminimalisir risiko. Sebagai perbandingan Koperasi Gereja Trinitas, Cengkareng, Jakarta Barat memiliki



Anggota koperasi yang beruntung, menerima hadiah doorprize



Pengurus dan Panitia Rapat Anggaran Tahunan (RAT) ke-18 Koperasi Servia

12.000 anggota, sedangkan Koperasi Gereja St. Antonius Padua, Bidaracina, Jakarta Timur memiliki 9.000 anggota.

Pujo mengakhiri sambutannya dengan mengatakan bahwa Koperasi Servia sudah memiliki aspek-aspek legalitas, seperti : memiliki kantor, berbadan hukum, membuka pelayanan setiap hari dan telah menjadi anggota SEKUNDO, yaitu asuransi koperasi, karena aspek-aspek tersebut selayaknya bila Koperasi Servia memiliki anggota yang lebih besar lagi.

Acara dilanjutkan dengan membuka secara resmi Rapat Anggota Tahunan (RAT). Pada Pukul 09.37 WIB, RAT dinyatakan quorum dan resmi dibuka oleh J. Suhardi. RAT dihadiri oleh 241 orang dari total 351 anggota. Agar tidak membosankan, acara diselengi dengan pembagian *doorprize*. Hadiah dari yang nilainya kecil hingga hadiah utama berpindah tangan kepada anggota yang beruntung.

Tibalah di akhir acara ketika seluruh anggota koperasi menerima amplop berisi deviden, yaitu pembagian sisa hasil usaha. Senyum berkembang di wajah anggota, layaknya mendapat arisan.

Sungguh menyenangkan menjadi anggota Koperasi Servia. Ayo bapak, ibu, adik, kakak, daftar jadi anggota Koperasi Servia!

(franciska renny - foto dwi)



Kunjungan Seksi Pendidikan WKRI Ke Masjid Istiqlal dan Museum Rohani

Pada Sabtu, 16 Februari 2019, Seksi Pendidikan WKRI Cabang Santo Lukas mengadakan kegiatan kunjungan ke Masjid Istiqlal, Museum Katedral, dan Museum Santa Maria. Pada kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta. Para peserta terdiri dari pengurus cabang, pengurus ranting serta beberapa anggota ranting dan seorang suster pendamping, yaitu Sr. Amanda Handayani OSU. Kegiatan ini bertujuan untuk mengakrabkan para pengurus cabang dengan pengurus ranting serta anggota ranting yang baru, sehingga terjalin persaudaraan yang erat satu dengan yang lainnya.

Dalam kunjungan ke Masjid Istiqlal dan Museum Katedral, kami dapat melihat dan menimba pengetahuan tentang agama Katolik dan agama Islam yang ada di Indonesia, baik sejarahnya, asal-usulnya, maupun tokoh-tokoh yang berperan di dalamnya.

Dari kunjungan kami ke Museum Santa Maria, kami mendapatkan pencerahan yang membuka wawasan mengenai peran perempuan dan karya-karya perempuan dalam keluarga, gereja dan bangsa. Pengetahuan ini menguatkan kami untuk mencapai tujuan WKRI! Semoga WKRI Cabang Santo Lukas mempunyai kemampuan dalam menjalankan karya-karya pengabdian demi mewujudkan kesejahteraan bersama.

(teks & foto by nova)





Sosialisasi APP KAJ 2019 "Kita Berhikmat Bangsa Bermartabat"

Kita Berhikmat Bangsa Bermartabat merupakan tema Aksi Puasa Pembangunan (APP) KAJ pada tahun 2019. Tema ini berfokus pada pengamalan sila ke-4 Pancasila, yaitu "Kerakyatan yang dipimpin oleh hikmat kebijaksanaan dalam permusyawaratan perwakilan." Dalam rangka ibadah APP selama masa Prapaskah, maka pada Rabu, 20 Februari 2019, Seksi Kerasulan Kitab Suci (SKKS) Paroki Sunter mengadakan sosialisasi APP 2019, bertempat di Pondok Paroki dan dihadiri oleh 78 orang perwakilan dari wilayah dan lingkungan.

Sosialisasi ini bertujuan agar bahan-bahan yang akan diberikan dapat diteruskan ke tengah umat pada pertemuan di lingkungannya masing-masing. Seluruh

pertemuan terdiri atas 4 sub tema dan disampaikan dalam 4 pertemuan. Tema-tema tersebut antara lain adalah :

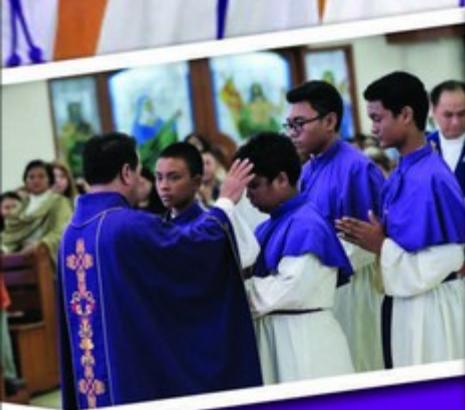
1. Berhikmat dalam keluarga.
2. Berhikmat dalam lingkungan.
3. Berhikmat dalam masyarakat.
4. Dengan berhikmat bangsa bermartabat.

Semoga dengan persiapan ini umat Paroki Sunter dapat memaknai dan mengamalkan sila ke-4 dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga akhirnya umat Katolik dapat memberikan sumbangsih nyata dalam pembentukan jati diri bangsa Indonesia yang semakin bermartabat.

(teks & foto by nova)



Rabu Abu SEBAGAI TANDA PERTOBATAN





Sudah Siapkah Saya Menjadi Orang Tua Katolik?

Devi (ibu 2 orang anak, usia 3 dan 1,5 tahun) membagi pengalamannya mengatasi anaknya yang tantrum. Ketika putranya tidak mendapatkan apa yang diinginkan, ia membanting badannya.

Bagaimana menghadapi anak yang tantrum?

Setiap orang yang dipanggil menikah, mempunyai kesempatan memenuhi panggilan sebagai orang tua. Panggilan yang dijalankan dengan sukacita dan bertanggungjawab merupakan ibadah bagi kita yang menjalankannya. Banyak hal yang sebaiknya kita pelajari ketika menjadi orang tua. Kita dapat belajar melalui kursus-kursus, bacaan, sampai seminar tentang *parenting*.

Lokakarya Menjadi Orang Tua Katolik (MOKA) diselenggarakan mandiri, perdana oleh Sie Kerasulan Keluarga (SKK) Paroki Sunter, Gereja Santo Lukas. Mandiri maksudnya, seluruh

fasilitatornya berasal dari Gereja Santo Lukas. Membanggakan karena tidak semua paroki memiliki team fasilitator yang lengkap.

Minggu, 20 Januari 2019 bertempat di Ruang Santo Antonius, Pondok Paroki Santo Lukas, 43 orang menghadiri lokakarya, dari total 63 orang yang mendaftar. Lokakarya dibuka oleh Romo Marcelinus Damanik, OFMConv. Pada sambutannya Romo Marcel menyarankan tidak hanya pasutri yang sebaiknya menghadiri lokakarya ini, tapi juga oma-opa, karena oma-opa juga sering bersama cucu.

Hadir pula pada lokakarya ini, Yoppi, koordinator program MOKA KAJ. Dalam sambutannya, Yoppi berterima kasih kepada SKK Gereja Santo Lukas yang telah menyelenggarakan MOKA. Yoppi menjelaskan bahwa materi MOKA terdiri dari lokakarya menjadi orang tua untuk anak usia :

- 0-5 Tahun
- 6-12 Tahun
- 13-18 Tahun

Penanggung jawab Program MOKA Santo Lukas adalah SKK Santo Lukas, dengan koordinator Sub Seksi MOKA adalah Pasutri Hengky Handojo-Maria Magdalena, atau yang lebih dikenal dengan Pasutri Hengky-Lena. Dalam sambutannya, Lena mengatakan bahwa MOKA adalah program yang digagas oleh Komisi Kerasulan Keluarga (KomKK) KAJ. KomKK mengajak kita semua menyadari betapa mulia tugas sebagai orangtua, orang terpenting dalam hidup anak-anak, mengajak untuk berproses dan menyiapkan saat itu dengan baik.

Kemudian, lokakarya dilanjutkan oleh Falensia Lie, atau biasa dipanggil Ayen, sebagai fasilitator.

Ayen memulai dengan istilah *Self Donating Parenting (SDP)*, yaitu praktik hidup sebagai orang tua yang



mempersalahkan diri bagi anak-anaknya dengan ketulusan dan cinta yang asli. SDP berdasarkan teologi tubuh yang dikembangkan oleh Paus Yohanes Paulus II. Tubuh adalah sarana terindah yang dianugerahkan Allah untuk diabdikan pada orang-orang tercinta.

Dalam hidup sehari-hari SDP antara lain dapat diwujudkan melalui berbagi kamar tidur dengan bayi usia 0-1 tahun; memberikan perhatian pada pertumbuhan Batita & Balita.

SDP membangun *attachment* atau kelekatan antara anak dengan orang tua. Dengan cara ini anak mendapat perhatian penuh dan tulus karena orang tua memberi respon yang penuh dan empatik terhadap kebutuhan anak. Cara ini membuat orang tua menjadi pelayan 24 jam bagi anak-anaknya.

SDP dilakukan berdua, suami dan istri. Bukanlah sebagai tambahan tugas menjadi orang tua, tetapi merupakan wujud janji perkawinan yang suci, yaitu : "... menjadi ayah atau ibu yang baik bagi anak-anak yang akan dianugerahkan Allah kepada kita."

Disampaikan pula oleh Ayen :

- Menjadi orang tua dimulai sejak janin hidup dan bertumbuh dalam kandungan.
- Tahapan organ-organ penting bayi dibentuk dan berbagai fungsi fisik, psikologis dan spritual bayi mulai berkembang.

- Mitos ketika mengandung vs fakta.

Bayi 0-1 Tahun

- Bila bayi dilahirkan namun belum sempurna.
- Ikatan batin terbentuk dengan : tidur bersama; menyusui; menggendong & mendekap; merespon isyarat bayi.
- Peran ayah.
- Baptis bayi.

Bayi 1-3 Tahun

- Pola asuh yang mengacu pada Teologi Tubuh. Awal masa menyapih dari ASI, membangun kemandirian. Memperkenalkan disiplin (bebas bertanggungjawab).
- Disiplin : toilet habits; berbicara sopan (terima kasih, tolong); berusaha mengalihkan perilaku buruk (memukul, memainkan alat kelamin); Mengajarkan kelembutan dan penguasaan diri.
- Tantrum. Orang tua harus tenang dan terlatih menangani tantrum pada anak, membedakan : manipulatif; kemarahan karena tekanan.
- Cara menangani Tantrum

Anak 4 Tahun

- Imajinasi berkembang pesat, mulai belajar aturan-aturan moral, menyukai petualangan dan sering melakukan hal di luar mereka, mencoba melakukan hal yang tidak biasa dilakukan.

Anak 5 Tahun

- Mulai belajar salah dan benar.
- Menyukai kisah-kisah moral (cerita Alkitab, Santo-Santa).
- Orang tua mengenalkan dasar iman dan Ekaristi.
- Anak mulai belajar bersosialisasi. Sosialisasi yang baik : berhasil secara akademik; memiliki hubungan yang sehat; memiliki ketahanan emosional di kemudian hari dalam masalah berat badan, seks, alkohol; mengembangkan kepercayaan diri dan moral yang baik.

Fasilitasi

Bermain bersama sekeluarga. Mengajarkan sopan santun. Berbagi makanan dan barang lain. Mendorong anak bermain dan bergaul dengan temannya.

Doa

Orang tua berdoa bersama anak. Melalui doa kita berkomunikasi dengan Bapa di surga. Mengajarkan anak-anak untuk selalu dekat dengan Tuhan dan berkomunikasi dengan orang tuanya.

Sesi terakhir lokakarya adalah tanya-jawab. Dan sharing pengalaman beberapa peserta lokakarya.

Sie SKK Santo Lukas berharap, lokakarya ini dapat memperkaya keluarga Katolik di Gereja Santo Lukas dalam merawat, membesarkan dan mendampingi anak-anak sesuai dengan ajaran dan nilai-nilai agama Katolik.

Semoga di 2 sesi mendatang, lebih banyak pasutri dan oma-opa yang dapat hadir dalam lokakarya MOKA.

(franciska renny - foto sie dok)





Rekoleksi SKK & SKKL "Called To Be One"

Sabtu & Minggu, 2-3 Maret 2019, Sie Kerasulan Keluarga (SKK) dan SKK-Lingkungan (SKKL) mengikuti Rekoleksi "Called To Be One" di Villa Lody, Megamendung, Bogor. Sesi pertama rekoleksi dipandu oleh Romo FA. Susilo Nugroho CP. dan Tim ME. Kamu dan aku dipanggil menjadi satu; dipanggil menjadi satu dengan komunitas; dipanggil menjadi satu dalam kepemimpinan.

Sesi berikutnya Romo Bonaventura Hendrikus Roi Gultom OFMConv. memberi pengajaran mengenai hukum-hukum perkawinan Gereja Katolik. Pembekalan-pembekalan yang diberikan kepada 43 peserta, dimaksudkan dapat memompa semangat dan menambah pengetahuan dalam pelayanan Tim Sie Kerasulan Keluarga di Gereja Santo Lukas, Paroki Sunter.

(fransiskarenni - foto sugianto)



Mens sana in corpore sano. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat



Kerja kelompok menyusun puzzle



Pemenang games pasutri berfoto bersama Rm. Bona OFMConv



Pemenang games pasutri berfoto bersama Rm. Bona OFMConv



PROGRAM MEMBANGUN RUMAH TANGGA (MRT)

Sembilan belas pasangan calon menikah, atau total 38 orang mengikuti Program Membangun Rumah Tangga (MRT) di Pondok Paroki Sunter, Gereja Santo Lukas pada tanggal 9 dan 10 Maret 2019.

Program MRT diselenggarakan secara mandiri oleh Seksi Kerasulan Keluarga Paroki Sunter. Mandiri maksudnya semua fasilitator dari 12 topik yang diberikan, dibawakan seluruhnya oleh fasilitator dari Santo Lukas. Fasilitator-fasilitator ini telah diberi pelatihan dan bersertifikat dari Komisi Kerasulan keluarga KAJ.

Program Membangun Rumah Tangga, adalah penyempurnaan dari, yang dahulu kita kenal dengan nama Kursus Persiapan Perkawinan (KPP). Program MRT wajib diikuti oleh pasangan calon menikah. Tanpa mengikuti Program MRT Pastor paroki tidak mengizinkan pasangan untuk saling menerima Sakramen Perkawinan.

Melalui 12 topik dalam program MRT, diharapkan calon pasangan menikah dapat benar-benar mempersiapkan diri dan hal-hal yang berhubungan dengan perkawinan dapat dipahami dengan baik dan benar, sehingga nantinya mereka dapat membangun rumah tangga sesuai harapan Gereja.

(franciskarenni - foto herman, sugianto, verda)



Suasana kelas program MRT



Kegembiraan saat ice breaking



Ziarek

Koor Wilayah St. Antonius Padua

Koor wilayah St. Antonius Padua, yaitu *Boledani Choir* mengadakan ziarah secara rutin. Tujuan ziarah ini adalah untuk menambah keakraban antara anggota koor dan juga merekrut anggota koor yang baru dengan mengajak umat di Wilayah St. Antonius Padua ikut bergabung dalam ziarah ini. Tahun ini pengurus menetapkan tempat wisata rohani ke Taman Rohani Jati Segara Wening yang baru diresmikan pada tanggal 8 Desember 2018 oleh Uskup Purwokerto, dan juga wisata alam pemandangan air panas Guci, Tegal, Jawa Tengah.

Perjalanan menuju ke lokasi kami tempuh selama 5 jam dan tiba pukul 9.00 WIB, meleset dari jadwal yang telah direncanakan yaitu pukul 8.00 WIB, agar kami dapat mengikuti misa di sana. Setibanya di tempat ziarah, kami disambut ramah oleh pengurus Taman Rohani Jati Segara Wening. Pengurus mencoba berkoordinasi dengan timnya untuk sejumlah kegiatan, antara lain persiapan ibadat jalan salib dan mengusahakan misa untuk rombongan kami. Ternyata permintaan diadakan misa bukan hanya dari rombongan kami, ada juga dari rombongan Bandung, Purwakerto, Pemanukan dan rombongan kecil lainnya yang belum sempat mengikuti misa pada pagi itu. Tapi kemudian, kami ternyata tetap tidak bisa mendapatkan misa, namun kami mendapatkan kesempatan mengikuti ibadat liturgi sabda.

Taman Rohani Jati Segara Wening dipenuhi oleh pohon jati sehingga terasa teduh, nyaman, tenang, dan

bersih. Hal ini membuat ibadah jalan Salib kami tetap merasa sejuk dan nyaman meskipun di luar sebenarnya matahari bersinar sangat terik. Jarak antara perhentian satu dengan perhentian lainnya tidaklah terlalu jauh dengan jalan yang datar sehingga memudahkan bagi peserta lansia. Di taman doa ini juga terdapat patung St. Mikhael Malaikat Agung, meja Altar, gua patung Keluarga Kudus dan patung Bunda Maria yang



Patung St. Mikhael Malaikat Agung



bertuliskan "Maria Ratu Surga dan Bumi". Patung Bunda Maria inilah yang menjadi lokasi favorit untuk berfoto.

Setelah ibadat jalan salib, kami sudah ditunggu untuk mengikut Liturgi Sabda yang dipimpin oleh Frater Diakon Djuhas. Petugas-petugas lektris, pemazmur, dan doa umat dibantu oleh rombongan dari Bandung.

Bacaan injil tanggal 24 Februari 2019 adalah injil Luk 6 : 27-38

Dalam homilinya frater diakon menyampaikan, bahwa kita harus beriman secara total, jangan hanya berupa sebuah pengakuan saja



Frater Diakon Djuhas

dengan pergi ke gereja setiap hari Minggu, doa Rosario, dan lainnya, namun harus lebih contoh kongkritnya di kehidupan sehari-hari. Percaya kepada Tuhan sangat mudah untuk dikatakan. Namun yang menjadi renungan adalah, "Apakah kita sudah menjalankan apa yang dikatakan Yesus hari ini?"

Dalam bacaan ini kita diajak untuk merenungkan dengan sungguh-sungguh, apakah tindakan kita sudah benar, apakah kita murah hati, mau memberi dan tidak menghukum? Kesabaran kita pun sering ditantang dengan berbagai peristiwa hidup. Perbedaan pandangan, sikap orang lain yang berseberangan dengan kita atau orang lain tidak memenuhi apa yang kita inginkan. Maka marilah kita memperbaiki diri kita dan hidup lebih sesuai dengan firman Tuhan.

Setelah mengikut ibadat Liturgi Sabda, kami beramah tamah dengan pengurus gereja. Kami diberikan waktu 30 menit untuk acara bebas, melakukan berfoto bersama di dalam gereja maupun di Taman Doa sebagai kenang-kenangan.

Selanjutnya kami melanjutkan perjalanan ke Taman Wisata Alam Pemandian Air Panas Gucci. Sebelumnya kami makan siang

bersama di salah satu restoran *Chinese Food* yang sudah populer khususnya di daerah Tegal, yaitu Rumah makan "Dewi" yang terletak di jalan KH. Mansyur No. 8 dekat alun-alun kota.

Pemandian Air Panas Gucci terletak di daerah pegunungan. Di sini kami menikmati pemandangan-pemandangan dan mandi air panas dalam waktu kurang lebih 2 jam yang diakhiri dengan makan sore bersama untuk selanjutnya kembali ke Jakarta.

Semoga dengan ziarah ini para anggota koor tetap semangat dan setia dalam tugas pelayanan dan juga semoga ada tambahan anggota koor baru.

(teks & foto by yohanis hiemawan)





Misa Imlek Wilayah St. Antonius Padua

Misa Imlek tahun 2019 merupakan Misa Imlek yang ke-3 yang diadakan oleh Wilayah St. Antonius Padua. Misa ini diselenggarakan di tempat terbuka. Misa tahun ini dipimpin oleh Pastor Chr. Ari Pramono MSF. Pada homilinya, Pastor menyampaikan renungan tentang "Bagaimana kita memaknai tahun ini?" Pastor menyampaikan bahwa kita harus memiliki kepercayaan dan harapan yang besar kepada Allah. Kita berharap akan rahmat-Nya dicurahkan atas kita. Namun, berkat Allah yang diberikan kepada kita, bukan dilimpahkan begitu saja, tapi harus diwujudkan nyatakan, harus ada tanggapan dari umat. Artinya, walaupun ada pencurahan rahmat, manusia tetap harus berupaya. Usaha-usaha yang dilakukan manusia bukan sekedar bekerja

keras, tetapi justru usaha untuk dapat mengalahkan dirinya sendiri, yaitu kemalasan dan ketidakpercayaan (kurang beriman). Kepercayaan mendasar yang perlu ditumbuhkan dan dipupuk adalah bahwa "Allah yang memberikan rahmat (rejek) dan tidak pernah meninggalkan kita".

Pada saat kunjungan Dewan Pengurus Harian (DPH) Paroki ke wilayah kami, DPH menanyakan program unggulan apa yang disukai umat. Sebagian besar umat menjawab salah satunya adalah "Misa Imlek Wilayah". Sesuai dengan arahan dari DPH bahwa partisipasi umat perlu ditingkatkan, pada Misa Imlek tahun ini kami berusaha meningkatkan jumlah umat yang hadir dalam Misa. Puji syukur kepada Tuhan, karena pada Misa Imlek Wilayah ini, dari jumlah bangku yang disiapkan sekitar 160 bangku, semuanya dapat terisi penuh, bahkan ada sebagian yang berdiri.

Kami juga bersyukur atas penyertaan Tuhan karena acara Misa Imlek ini dapat berjalan dengan lancar. Cuaca cerah sejak pagi hingga akhir acara, di mana akhir-akhir ini cuaca di Jakarta sering hujan. Selain itu juga dalam hal pendanaan kami merasa

sangat berkecukupan, sehingga konsumsi tidak berkurang. Kami jadi ingat kutipan bacaan Injil pada hari itu, "Mereka semua makan sampai kenyang" (Mrk 8:1-10).

Selain Misa, sejumlah acara telah disiapkan. Acara-acara tersebut antara lain adalah: petik angpao untuk anak-anak, *doorprize* dan penampilan tarien oleh Ibu-ibu wilayah yang kompak dan indah dengan nuansa Imlek. Turut juga hadir OMK Paroki untuk melakukan *ice breaking* dan menyampaikan program mereka.

Semoga tahun yang baru ini membawa rahmat berlimpah bagi kita semua. Terpujilah nama-Nya sekarang dan sepanjang masa. Amin!

(teks & foto by yohanis hiemawan)



Sr. Veronica Sudarmo OSU

Suster Veronica Sudarmo OSU lahir di Klaten 16 Oktober 1972, berasal dari keluarga non-Katolik. Suster Vero panggilan akrabnya, mengatakan keluarganya menjadi katolik setelah sang ayah yang sakit kerap didoakan dan dikunjungi oleh ketua lingkungan. Hingga akhirnya kondisi ayah membaik, setelah itu sang ayah meminta ikut katekumen Katolik.

"Dulu adik saya itu kalau ditanya agama apa sampai guling-gulingan nggak mau bilang Islam. Makanya waktu bapak sudah sehat, dia minta dibaptis. Saya sendiri saat itu belum ada keinginan menjadi katolik. Saya dibaptis saat kelas 2 SMA," ujarnya.

Dulu sebelum menjadi biarawati, Sr. Vero sudah bekerja terlebih dulu. Beliau mengaku bahwa ia adalah orang yang *kuper* alias kurang pergaulan. Pada masa itu beliau berpikir bahwa biarawati itu hidupnya seperti malaikat. Saat itu, meskipun telah menikmati kerja dan menggunakan uang untuk jalan-jalan hingga Papua, beliau tetap merasa ada yang kurang.

"Dulu saat kerja ada yang anter jemput tapi pikiran tidak ke sana (*pacaran*). Ada yang mencintai, tapi saya justru merasa ada yang kurang. Kemudian saya bekerja di Wonosobo di tempat orang bisu tuli dan saya tertarik," ujar suster Vero.

Dia mengaku awalnya kagum dengan para suster yang bisa membuat anak-anak bisu tuli itu tertawa dan bahagia. Namun saat itu dirinya belum mendapat rasa yang kuat. Hingga akhirnya dirinya bekerja di Ursulin Solo dan merasa dekat dengan para aspiran.

Suster Vero ternyata awalnya berpikir menjadi biarawati itu melelahkan. Tetapi kemudian ada perasaan seperti tertantang hingga tak bisa tidur. Akhirnya beliau bercerita kepada suster kepala bahwa ada pergumulan di dalam dirinya.

"Saya tanya ke suster kepala, bisa tidak mencoba jadi suster? Dan suster kepala *meng-iyakan*. Saat masuk pertama kali itu tahun 1996. Sempat sebulan minta pulang, tapi karena pimpinan ke Roma saya tidak bisa pulang. Kemudian ada satu minggu berkumpul dengan calon suster Ursulin," ujarnya.

Suster Vero sendiri mengucapkan kaul setelah profes tahun 2000. Meskipun awalnya beliau bukan berasal dari keluarga Katolik, orang tuanya membebaskan memilih



jalan hidupnya sendiri. "Orang Klaten itu kulturanya lebih membebaskan".

Di Paroki Sunter ini Suster Vero bertugas mendampingi Legio Maria Junior yang diadakan setiap Selasa jam 13.00 di biara Ursulin.

(okta - foto yani)

Sr. Anastasia Bili OSU

Suster Anastasia Bili OSU merasakan panggilan untuk membiara sejak masa sekolah. Suster Anas panggilan wanita kelahiran Ende 26 Juli 1962 silam ini bersekolah di sekolah katolik sejak kecil. Saat masih di sekolah dasar, beliau dekat dengan kepala sekolahnya yang adalah seorang biarawati. Namun, semasa SMP dan SMA panggilan itu sempat hilang karena masa SMP, suster Anas ikut sang kakak.

"Panggilan itu pernah hilang waktu SMP dan SMA, lalu selesai SMA dan dapat ijazah, saya ikut kakak ke Jakarta untuk menjaga anaknya yang hiperaktif. Saya sempat lupa dengan panggilan itu, kemudian saat mengantar keponakan berobat dan dokter menyerah, saya bertemu kelompok doa dan keponakan saya diobati dengan bantuan doa itu," ujar Suster Anas.

Beliau menyampaikan bahwa saat ikut kelompok doa tersebut ada rasa yang mengganggu hatinya, rasanya seperti jatuh cinta. Rasa jatuh cintanya semakin hari semakin kuat dan semakin rajin berdoa hingga bisa merasakan Yesus sungguh berada dihadapannya.

"Saya rasa, jatuh cinta ini harus dibalas, karena saya dicintai Tuhan. Saya bilang ke kakak kalau mau jadi suster dan disetujui. Saya lalu kirim surat ke orang tua." ungkap suster Anas.

Sayangnya perjalanannya menjadi seorang biarawati di Karmel tidak direstui sang ayah. Suster Anas mengaku setiap hari dirinya dimarahi. Meski begitu, ibu, kakak dan kakak iparnya mendukung suster Anas untuk menjadi seorang biarawati.

"Saya berdoa sampai nangis. Waktu itu diam-diam saya ketemu pastor Paroki dan teringat info tentang SPC. Lalu saya di kasih tahu bahwa di sebelah tembok adalah biara Ursulin. Saya ke susteran dan menghadap ke suster kepala dan dikatakan akan dipanggil masuk," akunya.

Namun, entah apa yang terjadi, suatu sore suster Anas dikejutkan oleh reaksi sang ayah yang berbeda dari sebelumnya. Suster Anas mengaku seperti ada mukjizat, ada yang merubah ayahnya dan mengijinkannya menjadi biarawati.

"Saya tinggal 1 tahun di Ende, sebagai aspiran dan di biara selama 2 tahun sebagai postulan, lalu novisiat, kemudian umur 24 menjadi biarawati resmi," katanya.

Suster Anas berkarya di Paroki Sunter, Gereja Santo Lukas dengan tugas mendampingi kelompok doa kategorial, latihan pijat refleksi, mengantar komuni, serta Legio Maria.

(okta - foto yani)



Sajian Kuliner



Sambal Roa Khas Manado

Resep dikirim oleh

Nova Lewan

(Lingkungan St. Philipus
Wilayah St. Januarius)



Sambal Roa Khas Manado, Pedasnya Bikin Ketagihan!

Sebagian besar orang Indonesia tidak asing lagi dengan bumbu makan rasa pedas yang disebut sambal. Bagaimana tidak, sebagian besar kuliner khas Indonesia selalu disajikan bersama dengan sambal. Sambal adalah pelengkap hidangan Indonesia yang dibuat dari bahan dasar cabe serta bumbu khas lainnya, dihaluskan menjadi satu. Hampir di seluruh Indonesia memiliki ciri khas sambal tersendiri.

Nama sambal ikan Roa berasal dari nama jenis Ikan Roa atau Ikan Julung-julung yang banyak ditemukan di perairan Sulawesi. Sambal ini diberi nama Roa karena bahan utama sambal ini berasal dari daging Ikan Roa yang dihaluskan.

Pengasapan

Pengasapan Ikan Roa dilakukan dengan cara menjepitkan Ikan Roa dengan bumbu, sejajar sampai 20 ekor per jepitan. Jepitan terbuat dari bambu, lalu ikan dipanggang di atas bara asap dari kayu bakar selama 18 jam.

Manfaat Ikan Roa

1. Mencegah penyakit jantung karena mengandung Omega 3.
2. Menurunkan kadar kolesterol karena Omega 3 membantu tubuh menstabilkan kadar kolesterol.
3. Mencegah kanker payudara karena kandungan dalam Ikan Roa dapat menangkal radikal bebas yang menyebabkan kanker payudara.

Bahan-bahan :

- 10 ekor Ikan Roa asap
- Minyak goreng secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- 1 buah tomat (iris-iris)

Bumbu yang dihaluskan :

- 10 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 10 bh cabe merah
- 6 bh cabe rawit



Cara Membuat :

- Siapkan Ikan Roa asap, bersihkan. Pisahkan terlebih dahulu kepala Ikan Roa dari badannya, kupas kulit ikan dan tulangnya, sisihkan dagingnya. Patahkan ikan hingga menjadi potongan-potongan kecil. Goreng hingga garing.
- Haluskan Ikan Roa dengan menumbuk hingga hancur atau haluskan menggunakan *food processor* atau *blender*, sisihkan.
- Siapkan wajan, masukkan minyak goreng, tumis bumbu halus dan tomat yang sudah diiris halus hingga harum dan matang. Pastikan bumbu benar-benar matang sehingga sambal menjadi tahan lama.
- Masukkan Ikan Roa yang sudah dihaluskan.
- Masukkan garam, gula, aduk rata. Cicipi rasanya, dinginkan.
- Setelah dingin, letakkan dalam toples lalu tutup rapat. Tahan dalam suhu ruang selama sebulan dengan catatan Ikan Roa harus benar-benar kering.

*** Selamat mencoba ***

Santa Elisabeth dari Hungaria

(1207 - 1231 ; Pesta 17 November)

St. Elisabeth mempunyai cinta kasih yang amat besar bagi kaum miskin. Sebagai pengikut Kristus, kita pun dipanggil untuk tergerak oleh belas kasihan melihat penderitaan sesama.



Elisabeth adalah puteri Raja Andras II dari Hungaria dan Gertrud dari Andreshs-Merania. Ia dilahirkan pada 7 Juli 1207 di sebuah kastil di Sarospatak, Hungaria. Pada usia 4 tahun di bawa ke istana raja Thüringia di Jerman Tengah untuk menjadi calon mempelai bagi pangeran Thüringia. Pada tahun 1221, ketika ia baru berusia 14 tahun, Elisabeth dinikahkan dengan Pangeran Louis, penguasa Thüringia. Elisabeth seorang mempelai yang cantik yang amat mengasahi suaminya yang tampan. Louis membalas kasih isterinya dengan segenap hatinya. Tuhan mengaruniakan kepada mereka tiga orang anak dan mereka hidup berbahagia selama enam tahun.

Pada musim semi tahun 1226, ketika banjir, kelaparan, dan wabah malapetaka menimpa Thüringia, Raja Louis, sedang mewakili Kaisar Romawi Suci dalam Reichstag (Parlemen Negara) di kota Cremona. Elisabeth berusaha keras mengendalikan pemerintahan dalam negeri dan mendistribusikan bantuan ke semua bagian wilayah yang terkena bencana. Ratu bahkan juga mendermakan jubah kenegaraan beserta hiasannya kepada orang miskin. Di bawah Kastil Wartburg, ia membangun sebuah rumah sakit dengan 28 ranjang dan mengunjunginya setiap hari untuk merawat mereka yang sakit.

Hidup Elisabeth berubah dengan drastis, pada tanggal 11 September 1227 ketika suaminya Louis berangkat bersama pasukan Thüringia dan bertempur pada Perang Salib Keenam. Dalam perjalanan Louis meninggal terkena wabah di Otranto, Italia. Jenazahnya dikembalikan pada Elisabeth pada tahun 1228 dan dimakamkan di Reinhardsbrunn; ketika mendengar kabar kematian suaminya, Elisabeth konon mengatakan, "Ia sudah mati. Sepertinya untukku seluruh dunia dan segala

kesenangannya sudah mati hari ini." Di hadapan Jenazah suaminya, Elisabeth pun bersumpah untuk tidak menikah lagi dan akan melanjutkan hidupnya sebagai seorang biarawati.

Keputusan Elisabeth ini membuatnya tidak pernah disukai oleh sanak-saudara Louis. Bukan karena keputusan Elisabeth saja ia tidak disukai sanak saudara Louis, melainkan karena ia biasa membagikan banyak makanan kepada kaum miskin, itu juga yang menjadi penyebabnya. Semasa Louis masih hidup, mereka tidak dapat berbuat apa-apa. Tetapi sekarang, mereka dapat melakukannya. Segera saja, puteri yang cantik serta lemah lembut ini beserta ketiga anaknya diusir dari kastil. Mereka menderita kelaparan serta kedinginan. Namun, Elisabeth tidaklah mengeluh akan penderitaannya yang berat itu. Malahan ia mengucapkan syukur kepada Tuhan karena ia memperoleh kesempatan untuk meneladani semangat kemiskinan St. Fransiskus Asisi. Elisabeth menerima penderitaannya sama seperti ia menerima kabahagiaannya.

Dari penderitaannya itu Elisabeth mendapat pertolongan dari sanak-saudara Elisabeth. Ia beserta anak-anaknya mempunyai tempat tinggal kembali. Pamannya menghendaki agar Elisabeth menikah lagi, karena ia masih muda dan menarik. Tetapi Elisabeth menolak. Ia telah bertekad untuk mempersembahkan dirinya kepada Tuhan. Ketika pamannya berusaha memaksanya untuk menikah; Elisabeth tetap teguh pada sumpahnya, bahkan mengancam akan memotong hidungnya sendiri supaya tidak ada pria yang akan tertarik dan menikahinya. Karena tekad yang kuat dari Elisabeth akhirnya sang paman pun menyerah.



Elisabeth kemudian bergabung menjadi anggota ordo ketiga Fransiskan (OFS), dan membangun sebuah rumah sakit di Marburg untuk orang miskin dan sakit, dari semua hartanya yang tersisa; bahkan uang mas kawinnya. Ia menghabiskan tahun-tahun terakhir hidupnya dengan melayani mereka yang sakit serta miskin. Ia bahkan pergi memancing sebagai usaha untuk memperoleh tambahan uang untuk membeli obat-obatan bagi kaum miskin yang dikasihinya.

St. Elisabeth baru berusia dua puluh empat tahun ketika ia wafat. Menjelang ajalnya, orang dapat mendengarnya bersenandung pelan di atas pembaringannya. Ia yakin betul bahwa Yesus akan membawanya kepada-Nya. Ia mengakhiri hidupnya sebagai hamba Tuhan yang setia dan wafat di Marburg, Jerman pada tanggal 17 November 1231.

Setelah kematian Elisabeth, banyak keajaiban terutama keajaiban dalam penyembuhan dilaporkan terjadi di makamnya di dalam gereja dan di rumah sakit yang didirikannya. Atas perintah Paus, penyelidikan diadakan pada orang-orang yang telah secara ajaib disembuhkan antara bulan Agustus 1232 dan Januari 1235. Hasil dari penyelidikan tersebut dilengkapi oleh vita dari seorang calon santa, dan bersama dengan testamen dari para pelayan Elisabeth (tercantum di dalam buku yang disebut *the Libellus de dictis quatuor ancillarum s. Elisabeth confectus*), membuktikan alasan yang cukup untuk memberikan Gelar Kudus (kanonisasi) pada Elisabeth. Ia sudah dinyatakan 'kudus' berkat permohonan dari orang-orang yang mengenalnya dengan baik dan semua kebajikan yang dilakukan semasa hidupnya. Tak ketinggalan di antara orang-orang itu, bapa pengakuannya, yang sungguh mengagumi kepribadian dan karyanya. Elisabeth adalah seorang ibu yang memberi teladan hidup yang luar biasa kepada para ibu rumah tangga. Ia diangkat menjadi pelindung kudus karya-karya sosial.

Pada tahun 1235 di Kota Perugia Italia, Paus Gregorius IX memaklumkan secara resmi Elisabeth dari Thüringia sebagai Santa. Plagam kepausan tersebut ada di dalam

layar "Schatzkammer" dari Deutschordenskirche di Wina, Austria. Jenazah St. Elisabeth kemudian dibaringkan di sebuah altar dari emas yang masih dapat dilihat sampai sekarang di Gereja St. Elisabeth di Marburg. Pada saat Reformasi Protestan; Gereja ini diambil alih oleh para pengikut Protestan sampai saat ini. Namun demikian umat Katolik masih diberi tempat tersendiri untuk beribadah dalam Gereja tersebut.

Pada 17 November Gereja memperingati seorang kudus yang luar biasa, yaitu Santa Elisabeth dari Hungaria. Bagi keluarga Fransiskan, hari ini adalah sebuah Pesta, satu tingkat lebih tinggi daripada peringatan. Khususnya bagi kehidupan para anggota Ordo Franciscanus Saecularis (OFS), orang kudus ini seharusnya mempunyai tempat yang lebih istimewa lagi, karena bersama Santo Ludovikus IX (Raja Louis IX; 1274-1297). Elisabeth adalah orang-orang kudus pelindung Ordo ketiga sekular Santo Fransiskus. Kalau Santo Ludovikus IX adalah seorang raja, maka Santa Elisabeth adalah seorang puteri raja dan istri seorang pangeran.

Dalam hidupnya yang relatif pendek, Elisabeth mewujudkan cintakasihnya yang besar kepada orang-orang miskin dan menderita, sehingga oleh Paus Leo XII dia dijadikan orang kudus pelindung bagi karya amal Gereja Katolik yang dilakukan oleh para wanita. Sebagai seorang puteri raja, Elisabeth memilih hidup pertobatan dan asketisme, meskipun sebenarnya dengan mudah dia dapat menikmati kehidupan santai dan mewah. Pilihan hidupnya ini membuat Santa Elisabeth dicintai oleh rakyat biasa di seluruh Eropa.

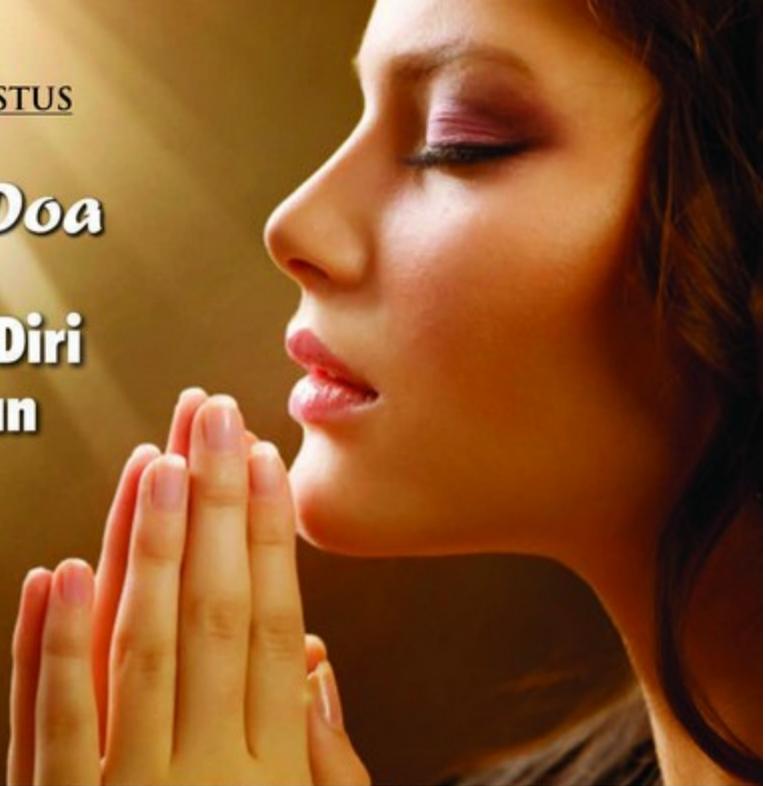
(ncs)

Sumber :

- katakombe.org;
<https://www.imankatolik.or.id//kalender/17Nov.html>;
<https://catatanseorangofs.wordpress.com/2010/01/20/santa-elisabet-dari-hungaria-1207-1231/>;
<http://www.mirifica.net/2015/11/17/elizabeth-dari-hungaria-17-november/>

Mukjizat Doa

Penyerahan Diri Kepada Tuhan Saat Berdoa Di Gereja Ganjuran



"Hasil tes masing-masing Bapak dan Ibu baik. Tidak ada masalah. Tapi memang Bapak dan Ibu harus mengikuti sesi terapi agar program ini berjalan dengan baik. Kita coba sesi pertama dulu yaitu terapi gizi. Kalau masih gagal, baru kita coba sesi terapi penggabungan sel darah putih Bapak ke tubuh Ibu agar sel-sel tersebut dapat beradaptasi." Penjelasan dari dokter kandungan itu masih lekat dalam ingatan saya saat kami berencana ingin memiliki momongan setelah "kosong" selama tiga tahun sejak pernikahan kami.

Masih ingat juga selama tiga tahun tersebut saya selalu menghindari segala jenis undangan yang akan mengarah kepada pertanyaan "Mana nih, kok belum ada momongan juga?" atau "Udah, jangan lama-lama pacarannya, nanti keburu nambah umur makin susah lho." Tahun pertama masih sanggup menjawab dengan senyuman atau cengiran, tapi dua tahun berikutnya rasanya emosi selalu memuncak jika menghadapi pertanyaan yang sama terus menerus meskipun mungkin saja pertanyaan tersebut terucap karena si penanya hanya ingin berbasa-basi.

Berhubung saya sudah lelah menghadapi pertanyaan-pertanyaan seperti itu, dan saya tidak sanggup membayangkan rasa sakit yang harus saya alami kalau saya harus mengikuti terapi penggabungan sel darah saya dan suami, akhirnya setelah berdiskusi dengan suami, kami memutuskan untuk menyerahkan kepada kehendak Allah dan melanjutkan hidup kami dengan apa adanya. Untuk mengalihkan pikiran saya dari hal tersebut, akhirnya saya memutuskan untuk melanjutkan studi S2 dan mengambil waktu kuliah malam setelah pulang kerja.

Bulan Desember tahun 2010, sekitar empat bulan setelah

menjalani studi S2, saya dan suami mengikuti acara kumpul-kumpul keluarga besar dari pihak ibu mertua di Klaten, Jawa Tengah, yang memang selalu diadakan setiap dua tahun sekali. Berhubung waktunya bertepatan dengan libur akhir tahun, kami berdua tidak menyia-nyaiakan kesempatan mengatur kunjungan ke tempat wisata di sekitar Yogyakarta.

Saya bukan umat Katolik devosional yang menyukai kegiatan rekoleksi, ziarah, retreat, dan sejenisnya. Kegiatan devosi yang saya ikuti saat itu hanya novena kepada Santo Antonius dari Padua, itu pun ikut karena saya lakukan karena memang sudah terbiasa melakukannya bersama teman-teman. Namun entah mendapat ide darimana, liburan akhir tahun 2010 tersebut, kami memutuskan untuk mengunjungi gereja Hati Kudus Yesus Ganjuran yang letaknya di daerah Bantul, Yogyakarta.

Saya suka semua hal yang berhubungan dengan sejarah Jawa, dalam hal ini termasuk dengan candi-candi peninggalan zaman dahulu kala. Meskipun candi yang ada di halaman gereja ini baru dibangun pada tahun 1927, namun tetap saja saya mengagumi manifestasi adat jawa yang dilestarikan di setiap sudut gereja ini.

Dari bentuk gerejanya, patung-patungnya, relief untuk jalan salib, dan yang menjadi favorit saya yaitu patung Yesus dan Maria dalam versi Jawa dan tidak ada tampang "bule" sama sekali seperti gambar Yesus dan Maria yang diperkenalkan kepada saya sejak kecil.

Candi ini dibangun setinggi 10 meter dengan menggunakan batu yang diambil dari kaki Gunung Merapi di bagian utara, dan pintu masuknya diarahkan ke selatan. Hal ini untuk menggambarkan kepercayaan orang Jawa pada harmonisasi utara dan selatan. Beberapa meter di sebelah kiri candi, ada beberapa air mancur dari batu yang saya asumsikan juga berasal dari kaki Gunung Merapi, dan melihat banyak orang membasuh wajah, tangan, dan kaki. Saya juga sempat membasuh wajah dan tangan serta kaki saya sebelum naik ke atas candi.

Pertama kali mengunjungi candi, saya sempat bingung karena ternyata untuk naik dan turun pun harus dalam posisi menghadap ke arah patung Yesus. Saya dan suami duduk di kaki candi menanti giliran naik dan berdoa di bagian atas candi. Saat masih duduk menanti giliran, saya malah duduk termenung mengagumi bentuk candi dan sekitarnya. Tidak ada persiapan apa-apa, apalagi persiapan hati. Pikiran saya saat itu, begitu mendapatkan giliran, naik, berdoa sebentar, turun kembali, dan selesai.

Saat giliran kami pun tiba. Kami perlahan menaiki tangga, mengambil posisi yang nyaman untuk duduk berdoa karena tempatnya cukup sempit untuk ditempati dua orang dewasa. Lalu tiba-tiba kami terdiam hening, tangan saya dan suami otomatis saling berpegangan satu sama lain, kami berdoa terbata-bata, dan entah mengapa, tiba-tiba saja saya dan suami menangis sambil memanjatkan doa kami. Kami tidak berdoa untuk meminta anak, melainkan berdoa untuk menyerahkan segalanya sesuai kehendak Allah. Lalu setelah selesai, kami pun menuruni anak tangga, dan kembali membasuh wajah kami dengan air dari pancuran batu. Dan kami pun menyudahi kunjungan kami ke gereja tersebut.

Sepulang dari liburan di Yogyakarta, kami berdua melanjutkan rutinitas kami masing-masing, sampai pada akhir Januari 2011, saya terpaksa dilarikan ke unit gawat darurat rumah sakit terdekat karena saya muntaber parah. Saat diperiksa, dokter menyarankan saya untuk melakukan tes urine kehamilan. Saya dan suami hanya tersenyum dan melakukan apa yang diperintahkan dokter karena kami berpikir kami sudah tahu hasilnya akan seperti apa. Sejam kemudian hasil tes keluar, dan saya dengan santai membuka amplop dan saya terkejut dan terdiam lama, cukup lama hingga suami saya memanggil-manggil nama saya. Saya masih ingat, tangan saya memberikan salinan hasil pemeriksaan tersebut dengan gemetar. Suami saya yang telah membaca hasilnya pun tak kalah terkejut, dan kami saling menatap tanpa sanggup berkata-kata. Di salinan hasil pemeriksaan tercantum kata "positif hamil". Kami berpelukan dalam haru dan segera menelepon orang tua kami untuk menyampaikan kabar gembira ini dan kembali menghadap dokter jaga di UGD. Beliau menyampaikan selamat kepada kami dan sempat terheran-heran dan

menyangka kalau kami berdua tidak mengharapkan kehamilan ini. Namun setelah mendengar penjelasan kami tentang kesulitan saya untuk hamil, dokter tersebut berkata, "Dokter hanya manusia, Tuhan yang menentukan segalanya atas manusia, Pak, Bu."

Anak pertama kami, Kenichi, lahir sekitar sembilan bulan setelah kami meninggalkan gereja Ganjuran. Dan setiap ada kesempatan berkunjung ke Yogyakarta bersama keluarga, kami selalu mengunjungi gereja ini untuk mengucapkan syukur kami, termasuk pada liburan akhir tahun 2014. Saya, suami, Kenichi, bersama-sama menaiki tangga candi gereja Ganjuran dan menyerahkan hidup kami kembali kepada kehendak Allah. Dan mukjizat kembali terjadi. Pada awal Februari 2015, saya memeriksakan diri saya dan kembali dinyatakan hamil anak kedua. Yoshie, anak kedua kami lahir sembilan bulan setelah kunjungan kami bertiga ke gereja Ganjuran. Hidup saya lengkap. Saya, yang anti ziarah dan sejenisnya, menerima bukti kebesaran Tuhan melalui hal yang tidak saya sukai namun tetap saya lakukan dengan penyerahan total.

Liburan akhir tahun 2018, saya bersama keluarga kembali mengunjungi gereja ini. Kami berempat tidak sempat masuk dan berdoa di dalam candi, namun kami berempat sempat berdoa bersama duduk di kaki candi, dan kembali menyerahkan hidup kami terutama anak-anak kami ke dalam perlindungan Tuhan. Sebelum kami berdoa, saya sempat mengisi lembar permohonan titipan dari teman-teman saya di Jakarta. Ada satu lembar permohonan yang sengaja saya sisipkan meskipun teman saya tidak memintanya. Teman kantor saya sedang berada dalam kekhawatiran karena di minggu kedua bulan Januari 2019 harus melaksanakan operasi pengangkatan rahim karena ada kista yang ukurannya cukup besar. Sepulangnya dari Yogyakarta, ketika teman saya pamit untuk mengunjungi dokternya guna berdiskusi tentang jadwal operasi, saya berkata, "Percaya deh sama gue, nggak akan jadi operasi. Elo nggak akan operasi kok", dan ia tertawa menjawab, "Aminnnnn."

Keesokan harinya teman saya menceritakan hasil konsultasinya dengan dokter, dan mukjizat kembali terjadi, ia tidak jadi melakukan operasi karena setelah diperiksa ulang, dokter menyatakan tidak perlu melakukan operasi apa pun.

Saya termenung, kembali mengagumi kuasa doa. Dokter boleh mengatakan apa pun, memikirkan apa pun, tapi ketika saya menyerahkan segala hal ke dalam tangan Tuhan dan menyerahkan segalanya kepada kehendak-Nya, Dia yang berkuasa atas apa pun yang terjadi dalam hidup manusia. Dalam pengalaman ini, Tuhan sangat penuh kuasa atas apa pun yang terjadi dalam hidup saya.

(yenny juliana)

lingkungan st. petrus, wilayah st. hendrikus

Metabolisme dan Bentuk Tubuh

Anda mewajarkan buang air besar 3 hari sekali? Anda merasa berat badan Anda sulit turun, atau sebaliknya, anda merasa sulit sekali gemuk? Apakah ini diet yang tepat untuk saya? Apakah ini olahraga yang tepat untuk saya? Dengan tujuan membuat badan menjadi lebih sehat, Anda perlu mengetahui lebih lanjut metabolisme dan bentuk badan Anda.

Makanan yang masuk ke dalam tubuh akan diolah menjadi energi dalam tubuh Anda, takaran energi dalam makanan dapat disebut kalori. Energi tersebut itulah yang menjadi tenaga Anda dalam beraktivitas. Logika dasarnya, untuk menjadi lebih kurus, maka kalori yang masuk harus lebih sedikit dengan kalori yang keluar, karena tubuh dapat mengeluarkan energi cadangan dalam tubuh Anda untuk melanjutkan aktivitas Anda, salah satu cadangan energi dalam tubuh adalah lemak.

Dengan makan lebih sedikit tetapi aktivitas Anda banyak, juga bukan merupakan pandangan yang tepat untuk menurunkan berat badan. Disinilah peran metabolisme terlihat, metabolisme adalah proses yang dilakukan tubuh untuk mendapatkan energi dan untuk mencerna makanan yang masuk menjadi tenaga. Kita harus akrab dengan sistem metabolisme kita untuk menentukan bagaimana kita membentuk tubuh kita, karena kita akan mengetahui proses internal tubuh kita melalui metabolisme, dan banyak yang kita sesuaikan setelah kita mengetahui proses metabolisme kita, seperti pola makan, pola olahraga, pola diet, dan sebagainya. Proses metabolisme ini bisa terjadi berbeda karena setiap orang memiliki susunan genetika yang berbeda.

William Sheldon, psikolog dari Amerika menjelaskan bahwa pada umumnya ada 3 bentuk tubuh, yaitu *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph*. *Endomorph* memiliki metabolisme tubuh yang tinggi, sehingga mudah untuk membakar

makanan yang masuk ke dalam tubuh. Manusia dengan tipe tubuh ini memiliki sedikit massa otot, maka ia harus memakan lebih banyak kalori. Ini yang sering kita lihat mengapa beberapa orang disekitar kita sering makan tetapi sulit gemuk.

Mesomorph adalah bentuk tubuh yang ideal, tidak terlalu gemuk, dan tidak terlalu kurus. Tipe tubuh ini termasuk seimbang metabolismenya. Memiliki berat badan dan tinggi yang seimbang, ditandai dengan pundak yang lebar, dan badan yang berotot. Tubuh badan seperti ini memiliki proses adaptasi yang cepat apakah dia ingin menggemukkan atau menguruskan tubuh.

Endomorph adalah bentuk tubuh yang cenderung mudah mengalami kenaikan berat badan. Metabolisme tubuh tipe ini terbilang lambat, maka dari itu proses pembakaran lemak butuh perjuangan bagi pemilik tubuh tipe ini. Berlawanan dengan **ectomorph**, menggemukkan badan sangat mudah bagi mereka tetapi sebaliknya, menjadi kurus untuk mereka adalah sebuah perjuangan.

Dengan mengetahui bentuk tubuh Anda, Anda bisa menyesuaikan bagaimana pola makan dan pola olahraga Anda, apakah Anda tipe yang makan sedikit tetapi berkali-kali, atau makan 3 kali sehari cukup untuk aktifitas Anda sehari-hari. Tidak lupa, makan makanan yang mengandung gizi dan vitamin yang cukup dan dibutuhkan tubuh. Jika sudah mengetahui dan mempraktikannya,

konsisten terhadap hal tersebut sehingga tubuh bisa beradaptasi dan memberikan hasil kepada tubuh.

Untuk meningkatkan metabolisme tubuh, Anda perlu mengonsumsi banyak protein setiap makan, minum banyak air, melakukan olahraga berintensitas tinggi, mengangkat beban, dan cukup tidur setiap harinya 6-7 jam. Beberapa makanan juga terbukti dapat mempercepat metabolisme anda, seperti makan-makanan pedas, kopi, teh hijau, dan teh oolong.

Mengetahui bentuk tubuh Anda adalah bagian dari usaha Anda untuk lebih sadar bagaimana menjaga kesehatan Anda. Anda dapat mengetahui apa asupan, apa tindakan yang tepat untuk tubuh Anda jika Anda sudah mengetahui jenis tubuh Anda. Hal penting juga yang harus kita pikirkan adalah bahwa ini memerlukan proses yang tidak terjadi dalam sekejap, namun berproses. Kesehatan seseorang didapat dari kebiasaan yang dijalankan. Anda patut berhati-hati dan memeriksa ulang kebenarannya jika Anda mendengar praktik-praktik yang mengubah bentuk tubuh Anda dengan cepat. Metabolisme butuh adaptasi, proses jangka panjang.

Sumber : Hasil konsultasi penulis dengan Rayinda Ajeng, S.Gz (Sarjana Gizi Universitas Indonesia) dan berbagai sumber lainnya.

(Erlin)



Ilustrasi : bentuk tubuh pada pria dan wanita



Pertemuan Paguter Dekanat Utara

PAGUTER (Paguyuban Orang tua Terpanggil) Dekanat Utara kembali mengadakan kegiatan yang secara rutin dilaksanakan secara bergantian di paroki-paroki Dekanat Utara. Pertemuan di awal tahun ini dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2019. Tujuan dari pertemuan ini adalah saling berbagi pengalaman sehingga dapat memberikan kekuatan dan semangat kepada para orang tua yang anak-anaknya terpanggil menjadi Pastor, Bruder, Suster maupun yang masih Frater.

Pertemuan Paguter kali ini diadakan di Paroki Pantai Indah Kapuk, Gereja Regina Caeli. Hadir dalam pertemuan tersebut adalah para orang tuanya (dan juga anggota keluarga lainnya) yang anaknya terpanggil dari 7 Paroki.

Acara dimulai dengan misa yang dipersembahkan oleh Pastor Bonaventura Roi Gultom OFMConv dan Pastor Leonardus Lako CM. Dalam homilinya Pastor Bona memberikan arti tentang iman. Iman adalah suatu pemberian dan pengarah diri. Iman adalah dasar dari apa yang kita harapkan dan bukti dari apa yang tidak bisa kita lihat dan ketahui sebelumnya. Iman orang tua yang hadir dalam pertemuan tersebut tampak teruji karena merelakan anak-anaknya (atau saudaranya) untuk menjadi pastor, biarawan dan biarawati. Di akhir homilinya, Pastor Bona mengajak kita semua untuk menyerahkan seluruh perjuangan dan harapan kita kepada Tuhan sehingga kita pun diberi sukacita dan kebahagiaan.

Selesai Misa, acara dilanjutkan dengan talk show, pentas drama pendek, dan ramah tamah. Anggota Paguter merasakan kebahagiaan dan sukacita atas kepedulian dan perhatian yang diberikan masing-masing anggota satu sama lain.

(teks & foto by nova)



Ziarek Forum Kerasulan Kitab Suci Dekanat Utara

Salah satu kegiatan yang dapat membantu kita sejenak melepaskan diri dari segala kejenuhan, rutinitas dan aktivitas adalah berwisata religius dan berekreasi yang kita kenal dengan Ziarek. Pada Sabtu, 19 Januari 2019 Seksi Kerasulan Kitab Suci (SKKS) Dekanat Utara mengadakan ziarek ke Kuningan - Cirebon yang diikuti 8 Paroki. Tujuan diadakannya ziarek Dekanat Utara ini adalah agar anggota seksi SKKS di paroki-paroki se-Dekanat Utara saling mengenal dengan akrab, saling bersosialisasi dan berbagi pengalaman.

Pada pukul 06.30 dengan menggunakan 2 bus, rombongan berangkat menuju Kuningan ke Goa Maria Sawer Rahmat untuk mengadakan jalan salib, dilanjutkan pada malam harinya mengunjungi Taman Budaya Hati Tersuci untuk berdoa secara pribadi.

Di hari ke-2, Minggu 20 Januari 2019, sebelum berekreasi, rombongan mengikuti Misa Ekaristi di Gereja Santo Yoseph Cirebon. Selesai Misa, rombongan menuju tempat rekreasi di Goa Sunyaragi. Setelah berekreasi dan menyantap hidangan saat wisata kuliner, para peserta ziarek berbelanja batik dan oleh-oleh untuk dibawa pulang.

Semoga para anggota SKKS di delapan paroki Dekanat Utara terus saling menjalin persahabatan dan teguh dalam imannya.

(teks & foto by nova)





HARI ANAK MISIONER SEDUNIA KE-176

Bintang Misioner, Pancarkan Sinarmu

Temu Anak dan Remaja Misioner se-Keuskupan Agung Jakarta, diadakan pada tanggal 27 Januari 2019, di aula SMA Tarakanita, Gading Serpong Tangerang. Misa Ekaristi dihadiri oleh 553 anak remaja dan 172 orang pendamping, dari 49 paroki.

Perayaan Ekaristi dipimpin oleh Mgr. Ignatius Suharyo sebagai selebran utama. Konselebran yang lain adalah Dimas KKI, RD. Markus Nurwidi Pranoto, Dirdios KAJ, RD. Yohanes Radityo Wisnu Wicaksono, Ketua Komkat KAJ, RD. Victorius Rudy Hartono, RP. Stefanus Suwamo, OSC, RP. Benedictus Cahyo Christanto, SJ dan RP. Gerpasius Sangla Rantetana, SX.

Dalam homilinya. Bapak Uskup mengajak anak dan remaja misioner untuk menjadi pribadi-pribadi yang hebat, yang berani mengambil keputusan yang benar dan tepat, bukan sekedar keputusan yang gampang dan menyenangkan. Seperti tema tahun ini, anak dan remaja diajak untuk memancarkan sinarnya, menjadi bintang misioner yang mencintai tanah air Indonesia. Sebagai penutup, Bapak Uskup bersama-sama umat menyanyikan lagu 'Rayuan Pulau Kelapa' sebagai salah satu ungkapan cinta tanah air Indonesia.

Usai perayaan Ekaristi, perayaan ini dilanjutkan dengan acara foto bersama per-dekenat. Selanjutnya acara kebersamaan, anak-anak dibagi dalam kelompok-



kelompok dan tiap kelompok didampingi oleh kakak pendamping. Para anak dan remaja bersemangat dan bersukacita, semua ikut ambil bagian dalam permainan ini. Mereka belajar bekerjasama, saling mendukung dan mengalah serta berbagi dalam satu tim.

Hai remaja misioner, mari pancarkan sinarmu, jadilah bintang misioner di mana pun kalian berada!!!

Salam Misioner 2D2K!

(teks & foto by zz)





Persaudaraan OFS ST Paskalis dan Embrio ST Maximilianus kolbe



Dari Paroki St. Lukas Sunter ada 4 orang yang alih tahap dari Inisiasi ke Formasi



Green Corner merupakan tempat Sub Seksi Lingkungan Hidup menyediakan solusi bagi umat paroki St. Lukas dalam menggunakan barang-barang yang lebih ramah lingkungan. Terbentuknya Green Corner sebagai bentuk upaya Sub Seksi Lingkungan Hidup untuk mensosialisasikan serta mengedukasi umat Paroki St. Lukas dalam melestarikan lingkungan.

Apa visi dan misi dari terlahirnya Green Corner ini?

Visi dan Misi dari eksistensi Green Corner merupakan aksi Sub Seksi Lingkungan Hidup untuk mengajak umat paroki St. Lukas untuk memilih secara sadar penggunaan barang-barang dalam keseharian kita. Meningkatkan kesadaran diikuti dengan aksi dan mengganti kebiasaan kita dalam keseharian merupakan suatu hal yang sudah perlu dilakukan demi tercapainya perubahan.

Sudah banyak orang yang mulai menjadi penggerak untuk memperluas kesadaran masyarakat dalam mempertimbangkan penggunaan barang-barang yang merusak lingkungan. Banyak pula yang menawarkan solusi untuk mengganti penggunaan barang-barang tersebut dengan yang ramah lingkungan. Namun sayangnya, masih banyak yang belum beraksi secara sadar untuk melakukan perubahan.

Dengan adanya Green Corner ini, Sub Seksi Lingkungan Hidup memberikan kemudahan bagi umat paroki St. Lukas dalam mendapatkan barang-barang ramah lingkungan. Sub Seksi Lingkungan Hidup pun mengajak umat untuk dapat bergabung untuk memberikan aksi nyata dalam upaya bentuk pertobatan ekologis. Menjaga lingkungan bukan lagi suatu pilihan, namun merupakan suatu kewajiban bagi kita.

Sub Seksi Lingkungan Hidup mengajak umat untuk menjadi penggerak dan mulai mengubah kebiasaan dengan memilih secara bijak penggunaan barang-barang yang berdampak pada lingkungan.

Green Corner dimulai pada Maret 2019 dan akan dilakukan secara rutin setiap 2 bulan sekali.

Berikut barang-barang yang tersedia di Green Corner :



Eco Toothbrush (Sikat gigi dari bambu)



Mesh Bag (tas belanja untuk menggantikan kantong plastik)



Stainless Straw (sedotan stainless beserta sikat untuk membersihkan)

Menstrual Cup (Cup khusus untuk menstruasi, untuk menggantikan softex yang mengandung plastik)

Peraturan Pelarangan Pemakaian Produk "Sekali Pakai"

UN Environment dan WRI (World Resources Institute) menemukan 127 atau 66% dari negara-negara yang telah di survei telah mengimplementasikan kebijakan mengenai kantong plastik. Pada awal tahun 2000-an, banyak negara-negara yang mulai bereksperimen dalam upaya mengurangi pemakaian kantong plastik, terutama terlihat dari pembatasan distribusi kantong plastik pada toko-toko retail. Di Australia diketahui sekitar 80% terjadi penurunan penggunaan kantong plastik dengan adanya regulasi pelarangan penggunaan kantong plastik. Sekitar 27 negara menerapkan pajak dalam produksi kantong plastik, 30 negara menerapkan konsumen harus membayar jika mereka ingin menggunakan kantong plastik. Dan 27 negara lainnya menerapkan entah melarang atau mengurangi penggunaan plastik sekali pakai seperti sedotan atau alat makan.

Cara lain yang dicoba oleh negara-negara untuk mengatasi timbunan sampah plastik adalah dengan menawarkan pembayaran ketika mengembalikan plastik yang telah digunakan, atau sebagai salah satu bentuk pembayaran. Seperti yang telah diterapkan di Surabaya oleh Walikota Tri Rismaharini, botol plastik digunakan sebagai salah satu alat pembayaran untuk angkutan



umum.

Namun apakah hal tersebut efektif untuk mengurangi penggunaan plastik sekali pakai seperti botol minum, peralatan makan, dan lain-lain? Negara-negara di Eropa menemukan bahwa pelarangan penggunaan plastik lebih efektif dengan mengurangi sampah plastik dan sudah banyak alternatif lain yang tersedia untuk dapat digunakan demi mengurangi sampah plastik.

Bagaimanakah dengan negara Indonesia? Indonesia telah menjadi sorotan akibat sampah plastik dan menjadi negara kedua penyumbang sampah plastik. Hal ini mendorong beberapa kota di Indonesia dalam upaya mengurangi sampah plastik. Di DKI Jakarta, larangan penggunaan kantong plastik baru diterapkan bulan Januari 2019. Dinas Lingkungan Hidup melakukan sosialisasi di pasar-pasar tradisional dan membagikan kantong belanja di Pasar Kramatjati sebagai pengganti kantong plastik.

Di Banjarmasin kebijakan pelarangan penggunaan kantong plastik di pusat perbelanjaan modern telah diterapkan sejak Juni 2016. Sejak peraturan daerah ini diterapkan, dalam waktu 2 tahun, Kota Banjarmasin berhasil mengurangi 54 juta lembar kantong plastik.

Balikpapan menjadi kota kedua yang mengeluarkan Peraturan Walikota tentang Pengurangan Penggunaan Kantong Plastik. Bila berhasil dijalankan, Kota Balikpapan dapat mengurangi sampah kantong plastik hingga 90 ribu lembar setiap bulan.

Kota Bogor pun sudah memberlakukan peraturan daerah tentang Pengurangan Penggunaan Kantong Plastik sejak Desember 2018 dan diberlakukan di pusat perbelanjaan modern, seperti mall, pasar swalayan dan minimarket.

Di Bali, kampanye pengurangan penggunaan kantong plastik telah dilakukan sejak tahun 2017, namun pelarangan penggunaan kantong plastik di toko-toko modern dan pusat perbelanjaan baru dikeluarkan Januari 2019. Selain di toko modern dan pusat perbelanjaan, larangan tersebut juga akan diterapkan di pasar tradisional dengan memberlakukan penggunaan troli.

Bagaimana dengan kita umat Paroki Santo Lukas? Dengan adanya *Green Corner*, mari kita semua mulai mengubah kebiasaan dan melakukan pertobatan untuk bersama-sama menjaga bumi kita ini. Tidak lagi membeli kantong plastik meskipun 'hanya' berharga Rp. 200. Namun langkah baiknya jika kita tidak lagi menggunakan plastik sekali pakai, namun menggantinya dengan mesh bag atau tas belanja yang dapat dipergunakan kembali dan tidak berbahan plastik.

(teks by keshia & vian)