

Majalah Keuskupan Bandung

**481**  
November  
2020

# Komunikasi

Mendewasakan Iman



## Saat Teduh Kekuatan dalam Kerapuhan

**Kitab Suci :**  
Datangnya Tak Terduga

**Inspirasi :**  
Obrolan Para Penggali Sumur

# *Proficiat* *73th*

Seminari Menengah Cadas Hikmat



**Komisi Komunikasi Sosial  
Keuskupan Bandung**

## Wajah KOMUNIKASI

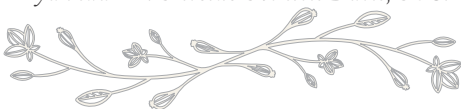


## Turut Berdukacita

atas Meninggalnya

R. NGT. Margaretha Walidjah  
Ibunda RD. Bhanu Viktorahadi

Honoratus Hasali Daeli  
Ayahnda RP. Onesius Otenieli Daeli, OSC.



- 3 Editorial
- 4 Warta Utama
- 15 Bersama Uskup
- 17 Budaya
- 19 Kitab Suci
- 21 Inspirasi
- 23 Liturgi Kita
- 25 Seputar Gereja
- 40 Tepangsono
- 43 Homili
- 50 Aktualita Kuria
- 56 Psikologi
- 59 Pernik Rohani

Pengganti  
Ongkos Cetak  
Rp 15.000,00

Wartawan KOMUNIKASI selalu dibekali tanda pengenal dan tidak diperkenankan menerima/meminta apapun dari narasumber.

Isi Advertorial di luar tanggung jawab Redaksi KOMUNIKASI.

# Formulir Berlangganan

**KOMUNIKASI**  
Mendewasakan Iman

Kepada Yth.  
**Bagian Pelanggan**  
**Majalah KOMUNIKASI**  
Jl. Moh. Ramdhan No. 18  
Bandung  
Telp. 022 - 42826277

Nama : \_\_\_\_\_  
Pribadi/Instansi/Lembaga : \_\_\_\_\_  
Alamat : \_\_\_\_\_  
Telepon : \_\_\_\_\_  
No. HP : \_\_\_\_\_  
e-mail : \_\_\_\_\_

Harga eceran 1 eksemplar Rp. 15.000,00

Paket harga diskon bagi yang berlangganan

12 bulan (disc. 15%) Rp. 153.000,00

Berlangganan mulai bulan : \_\_\_\_\_ tahun \_\_\_\_\_

Pembayaran dilakukan secara:

Tunai

Transfer ke rekening

a.n. **KEUSKUPAN BANDUNG (KOMUNIKASI SOSIAL)**

**7771887833**

**BCA KCU DAGO Bandung**

## Tarif IKLAN

Majalah Komunikasi Keuskupan Bandung menyediakan ruang/halaman yang dapat digunakan sebagai sarana untuk mempromosikan **Perusahaan, Produk, dan Jasa yang Bapak/Ibu/Saudara/i miliki** atau memberikan **Ucapan** kepada keluarga, handai taulan, sahabat, rekan bisnis, para pastor, suster dan umat.

Ruang/halaman pada majalah Komunikasi yang dapat digunakan untuk pemasangan iklan dan ucapan selamat adalah sebagai berikut:

HB422 : Rp 400.000  
1/4 hal. Hitam Putih  
(7,5 x 10 cm)

HB244 : Rp 600.000  
1/2 hal. Hitam Putih  
(15 x 10 cm)

HB166 : Rp 800.000  
1 hal. Hitam Putih  
(25 x 18 cm)

HC466 : Rp 850.000  
1/4 hal. Berwarna  
(7,5 x 10 cm)

HC288 : Rp 1.100.000  
1/2 hal. Berwarna  
(15 x 10 cm)

HC111 : Rp 1.400.000  
1 hal. Berwarna  
(25 x 18 cm)

Cover Depan Dalam : Rp 1.500.000  
1 hal. Berwarna

Cover Belakang Dalam : Rp 1.300.000  
1 hal. Berwarna

Keterangan lebih lanjut, silakan menghubungi/SMS redaksi :  
Telp. 022 42826277; 087758488548

**Redaksi Komunikasi tidak menerima iklan yang bernuansa politik**

KOMUNIKASI diterbitkan oleh  
Komisi Komunikasi Sosial  
Keuskupan Bandung

**PELINDUNG**

Mgr. Antonius Subianto Bunjamin, OSC

**PEMIMPIN UMUM**

Barnabas Nono Juarno, OSC

**PEMIMPIN HARIAN**

Y.deBritto

**EDITOR**

Barnabas Nono Juarno, OSC; Martinus Ifan. F

**ARTISTIK**

Toni Masdiono, Fr Yohanes Leonardo  
Simanungkalit

**DESAIN/TATA LETAK**

Theresia Limanjaya

**STAFF REDAKSI**

Edy Suryatno, Y. deBritto, Herman Joseph,  
Martinus Ifan. F, Fr. Moses William Yuwono

**TATA USAHA**

Herman 087758488548

**KONTRIBUTOR**

Hubertus Hadi Susanto, Suharyanti Lidwina,  
Anastasia, Bobby Suryo,  
Fr. Eduardus Krisna Pamungkas  
Fr. Ignatius Oktavianus Richard Pradiptho,  
Fr. Th. Galih Joko R, Sofyan Effendi, Fr. Mario

**SIRKULASI**

Alphabet : 022-6006000,  
Komunikasi : Herman 087758488548

**ALAMAT REDAKSI/IKLAN**

Jl. Ramdhan No. 18, Bandung.  
Telp. 022 42826277; 087758488548

**EMAIL**

redaksikomunikasi@gmail.com

**MEDIA SOSIAL**



Majalah Komunikasi



Watch our  
videos Komsos Keuskupan  
Bandung



Sanggar Pratikara

**ISSN**

1410-4105; STT: 2365 / SK /  
Ditjen PPG / STT / 1998,  
tanggal 23 April 1998

# Berhenti Sejenak

Jika merefleksikan apa itu kerja, maka akan banyak motivasi seseorang dalam bekerja. Namun bahkan ada juga orang yang tidak sempat memaknai apa dan untuk apa ia bekerja. Apakah bekerja merupakan pemberian diri bagi kebaikan yang lain, atau sebagai yang membosankan, rutinitas, bentuk tanggung jawab atau lebih buruk lagi sebagai hukuman. Yang terjadi adalah ada banyak orang, entah karena alasan apa, bekerja keras setiap saat tanpa pernah memikirkan dan mengalami masa senggang, berhenti sejenak, atau istirahat.

Kita dapat melihat bahwa manusia zaman sekarang begitu sibuknya. Artinya terdapat banyak kesibukan di antara manusia zaman ini yang tidak hanya kesibukan kerja fisik; namun juga pikiran, psikologis dan relasi sosial. Maka sebagai seorang beriman kristiani, kesibukan aktivitas dan kerja hendaknya kita maknai sebagai ekspresi cinta karena aku telah dicintai Allah. Dengan begitu, maka kerja menjadi sebuah aktivitas yang menggembirakan, meskipun seseorang sering kali mengalami kelelahan dan kesakitan.

Memaknai kerja bisa dilakukan jika seseorang berhenti sejenak untuk merenungkan, mengevaluasi dan bersyukur atas kesempatan kerja tersebut, namun juga perlunya saat berlibur. Salah satu perlu disadari bahwa hal yang menyebabkan seseorang mengalami kelesuan adalah kesibukan kerja tanpa diimbangi kegiatan lain yang bersifat santai, rekreatif dan reflektif. Tanpa itu, tubuh seseorang itu menjadi semacam mesin tanpa roh dan jiwa akan menjadi kering. Artinya tuntutan jiwa dan badan untuk bersantai, refresh dan rekreasi tidak bisa diingkari.

Dalam sisi rohani, upaya refreshing juga bisa ditempuh dengan mengalami saat teduh, yaitu saat untuk merenungkan dan memberi makna atas seluruh aktivitas hidup. Saat teduh menjadi momen eksklusif manusia mengenal dan berelasi dengan Allah Pencipta. Dalam momen ini kita belajar apa yang Allah nyatakan pada kita serta melihat bagaimana Ia bekerja dalam kehidupan semua orang. Kita belajar menyikapi dengan memuji dan kagum akan kebesarannya. Kita juga belajar bersedih bersama Dia ketika kita mengingat dosa dan kekurangan kita. Inilah momen pembelajaran bagi semua orang bagaimana berada di hadirat Allah, belajar bagaimana melihat dan menjadi manusia seperti yang dikehendakinya. \*\*\*

*Redaksi Komunikasi.*

# Saat Teduh: Usaha Memelihara Kualitas Hidup dan Kedalaman Relasi Personal Dengan Allah

*RP. Yustinus Nana Sujana, OSC \**



## Pengantar

Warta Utama kali ini, mengangkat tema SAAT TEDUH. Saat Teduh merupakan salah satu cara berdoa dalam usaha menjalin relasi yang intim dengan yang ilahi. Mengenai doa, Katekismus Gereja Katolik mengatakan, “Tuhan membimbing semua manusia pada jalan dan dengan cara yang berkenan kepada-Nya. Setiap warga beriman menjawabnya dengan keputusan hatinya dan dengan bentuk ungkapan doa pribadinya” (KGK 2699). Bagi orang beriman doa merupakan bagian penting. Tanpa doa iman kita akan lemah tanpa daya, kering dan tidak berbobot. Sebaliknya, dengan berdoa iman kita dikuatkan, diteguhkan, ditopang hingga kokoh kuat tak tergoyahkan.

Namun berdoa macam mana yang benar secara Katolik? Mengenai bentuk doa, Katekismus Gereja Katolik mengatakan, “Tradisi Kristen mempertahankan tiga bentuk pokok

ungkapan kehidupan doa: doa lisan (doa vokal/dengan kata-kata), doa renung (meditasi), dan doa batin (kontemplasi). Ketiganya mempunyai ciri khas yang sama ialah ketenangan hati. Kewaspadaan yang memelihara sabda Allah dan membuat kita hidup di hadirat Allah, menjadikan ketiga bentuk ungkapan itu puncak-puncak kehidupan doa” (KGK 2699). Berkaitan dengan Saat Teduh, penulis menilai bahwa Saat Teduh bisa dikategorikan dalam bentuk doa renung atau meditasi.

Semoga tulisan ini bisa menginspirasi dalam **menghayati relasi kita dengan Allah** dan **meningkatkan kualitas hidup** kita sebagai seorang Kristiani.

## Saat Teduh, Jalan Membina Kerinduan akan Allah

Saya mencoba untuk menjelaskan apa itu Saat Teduh, dengan merangkum ciri-cirinya sebagai sebuah cara untuk berdoa. Tentu pengamatan ini tidak lengkap bahkan mungkin cenderung parsial, untuk itu mohon maklum. Saat Teduh adalah waktu yang disediakan bagi Tuhan setiap hari secara teratur untuk menikmati persatuan atau persekutuan yang indah dengan Tuhan, berbicara dalam doa, mendengarkan dan merefleksikan sabdanya, merefleksikan kembali hidup ini, mencatat, bernyanyi, menulis puisi dan doa, dan mendengarkan lagu-lagu rohani. Singkatnya, Saat Teduh adalah saat di mana kita benar-benar menyediakan waktu secara khusus dan fokus untuk berkomunikasi dengan Allah. Saat Teduh adalah saat dimana kita benar-benar datang kepada Tuhan dan berkata, “Ya Allah, Engkaulah Allahku, aku mencari

Engkau, jiwaku haus kepada-Mu, tubuhku rindu kepada-Mu, seperti tanah yang kering dan tandus, tiada berair" (Maz. 63:2). Berangkat dari ciri tersebut, sebagai sebuah cara berdoa, Saat Teduh bisa digolongkan ke dalam bentuk doa renung atau meditasi (bdk. KGK. 2699).

Doa tentu tidak datang secara otomatis. Doa harus dipelajari! Salah satu proses penting adalah pengarahan hati kepada Tuhan. Tanpa pengarahan hati, Saat Teduh atau doa-doa lainnya bisa menjadi hanya sekedar ritual yang akan jatuh pada rutinitas yang dilakukan tanpa sikap hati yang rindu mencari Tuhan. Saat Teduh, sebagai salah satu cara kita berdoa, hanyalah merupakan satu penuntun, yang terpenting ialah maju bersama Roh Kudus menuju Yesus Kristus, jalan doa satu-satunya. Ini merupakan poin penting mengingat tujuan setiap doa adalah agar kita dapat semakin merenungkan iman kita, agar kita semakin mengenal dan bersatu dengan Tuhan, dan mengenali apa yang menjadi kehendak-Nya dalam kehidupan kita, sehingga kita dapat menanggapi.

Berkaitan dengan maraknya kelompok-kelompok meditasi saat ini, saya perlu menekankan bahwa di masa sekarang ada pula kelompok-kelompok, yang bisa digolongkan ke dalam *New Age*, yang melakukan berbagai macam doa dan meditasi. Namun yang menjadi subyek permenungan mereka bukanlah iman Kristiani ataupun misteri Kristus. Meditasi atau bentuk doa yang semacam ini tidak dapat disebut sebagai doa Kristiani, sebab menurut definisinya, doa merupakan suatu pandangan ke surga, ataupun permenungan akan iman kita, sehingga selalu melibatkan Tuhan sebagai fokus pandangan batin kita, bukan pada diri sendiri atau kemampuan-kemampuan manusiawi kita. Katekismus Gereja Katolik menjelaskan bahwa meditasi memakai pikiran, daya khayal, gerak perasaan dan

kerinduan. Usaha ini penting untuk memperdalam kebenaran iman, untuk menggerakkan pertobatan hati dan memperkuat kehendak guna mengikuti Kristus. Intinya, Saat Teduh, sebagai salah satu cara berdoa harus bermuara pada pengenalan akan kasih Yesus Kristus dan persatuan dengan Dia (bdk. KGK 2708).

### **Persatuan dengan Allah menjadi Tujuan Setiap Doa**

Gereja mengajarkan kepada kita bahwa inti dari kehidupan Kristiani adalah persahabatan dengan Yesus Kristus, yang dimulai dan dibangun saat baptisan, dihidupi melalui ketiga keutamaan, yakni iman, harapan, dan kasih, serta dipelihara dan ditumbuhkembangkan oleh doa dan sakramen-sakramen. Santo Paulus, dalam 1Kor 2:12-15, menjelaskan bahwa kehadiran Roh Kudus di dalam diri orang yang dibaptis dan kurnia-kurnia untuk hidup sempurna menjadikan orang-orang Kristiani mengerti dan sampai kepada pemahaman lebih mendalam mengenai rahmat-rahmat yang dicurahkan dalam pembaptisan terutama kemuliaan yang dinantikan. Maka, pembinaan spiritualitas kehidupan Kristiani kita terdiri dari belajar bagaimana mengembangkan persahabatan itu.

Doa merupakan cara manusia membangun hubungan atau persahabatan dengan Tuhan. Itulah sebabnya Kitab Suci menasihati kita untuk "berdoa dengan tidak jemu-jemu" (Luk 8:1) dan "berdoa dengan tekun dan siap siaga, sambil mengucap syukur kepada Allah" (Kol 4:2). James Finley, dalam bukunya *Christian Meditation: Experiencing the Presence of God a Guide in Contemplatio*, menjelaskan bahwa mempraktikkan meditasi sebagai salah satu bentuk doa dan suatu tindakan keyakinan iman berarti membuka diri kita terhadap kesadaran tanpa henti yang meyakinkan bahwa keberadaan kita dan keberadaan setiap orang dan segala

sesuatu di sekitar kita adalah berkat kemurahan hati Tuhan. Tujuan kita bermeditasi adalah agar kita dapat belajar melihat melalui mata Kristus Misteri Ilahi dari semua yang mengelilingi kita (*hal.8-9*). Dengan demikian, menempatkan cara pandang Kristus dalam hidup kita memungkinkan kita memaknai relasi yang terjadi dalam hidup kita sebagai indikasi penting dari bagaimana panggilan sebagai murid Kristus dihayati dan dilaksanakan.

Maka, kita bisa menarik kesimpulan bahwa tidak semua bentuk atau cara berdoa bisa dikatakan sebagai doa Kristiani, kalau tujuannya bukan untuk semakin mengenal dan bersatu dengan Allah serta tidak menjadikan persahabatan dengan Yesus Kristus sebagai inti doa. Atau yang menjadi subyek permenungan doa tersebut bukan iman Kristiani atau Misteri Kristus. Doa Kristiani mensyaratkan bahwa dalam diri mereka yang berdoa harus ada dorongan untuk mengarahkan diri pada sumber hidup yakni pada Allah dalam bimbingan dan pengaruh Roh Allah (bdk. KGK 2565). Dengan demikian, kualitas hidup kerohanian kita yang didasarkan pada kehidupan doa terletak pada apakah kita berada dalam bimbingan Roh Allah atau sebaliknya bahkan melawan Roh.

### **Kerinduan akan Allah, Dasar Kehidupan Doa**

Merindukan Tuhan lebih dari apapun harus menjadi doa kita sebagai pengikut Kristus. Tidak boleh ada sebuah keinginan yang timbul dalam hati kita, kalau keinginan itu tidak untuk memuliakan Tuhan dan menyenangkan hati Tuhan. Kita, sebagai orang Kristiani, harus terus menerus membina dalam diri kita kerinduan akan Allah, supaya kita dapat menerima anugerah yang sudah dijanjikan Allah sejak semula. Mazmur 42 mengisahkan mengenai kerinduan pemazmur kepada Allah yang merupakan kekuatannya untuk

mendapat kasih Allah. Rindu yang digambarkannya seperti rusa yang merindukan sungai yang berair.

Pemazmur, melalui Mazmur 42, mengajarkan kepada kita, empat (4) ciri hati yang rindu kepada Tuhan, yakni:

1. Menunjukkan adanya perasaan yang kuat ingin berjumpa, "Bilakah aku boleh datang melihat Allah?" (ay. 3).
2. Menunjukkan kerinduan untuk memperkenalkan Allahnya kepada banyak orang. Kerinduan ini membuat Daud berdoa dengan air mata yang mengalir siang dan malam. "Air mataku menjadi makananku siang dan malam, karena sepanjang hari orang berkata kepadaku: "Di mana Allahmu?" (ay. 4).
3. Berpusat kepada Tuhan. Orang yang rindu kepada Tuhan dapat memerintah jiwanya untuk berpusat kepada-Nya. Seringkali jiwa menghalangi kerinduan roh kita untuk bersekutu dengan Tuhan. Pikiran, perasaan dan kehendak seolah-olah tidak mau 'akur' dengan roh kita untuk berdoa, atau memuji Tuhan. "Mengapa engkau tertekan hai jiwaku, dan gelisah dalam diriku? Berharaplah kepada Allah! Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku dan Allahku!" (ay. 6)
4. Selalu memuji Tuhan dalam segala situasi. Orang yang rindu kepada Tuhan, selalu bisa memuji Tuhan dan berdoa dalam segala situasi sekalipun di tengah kondisi kegelapan, di dalam lembah kekelaman, di mana semua pintu sepertinya tertutup. "Dan pada malam hari aku menyanyikan nyanyian suatu doa kepada Allah kehidupanku." (ay. 9)

Katekismus Gereja Katolik menegaskan bahwa Allah memanggil manusia untuk hidup bahagia sebagai anggota keluarga-

Nya. Demi tujuan itu, Allah mengutus Putera-Nya ke dunia dan semua orang yang mau menanggapi panggilan-Nya diberi karunia untuk memanggil Allah sebagai Bapa (KGK 1). Yesus, sebagai anak sulung, meneruskan panggilan ini kepada para pengikut-Nya. Yesus, selama hidupnya di dunia, menunjukkan betapa Ia menikmati persekutuan dengan Bapa-Nya. Meskipun pada hari sebelumnya Ia sibuk sekali, tetapi keesokan harinya Ia bangun pagi-pagi benar dan menyediakan waktu bagi Bapa-Nya (Mark. 1:35). Kalau Yesus yang adalah Anak Allah masih memerlukan waktu untuk bersama dengan Bapa-Nya, apalagi kita.

### Meletakkan Doa ke Dalam Praktik Kehidupan

Pemazmur mengajarkan kepada kita bahwa waktu yang kita sediakan bagi Tuhan, untuk berdoa yang didasari kerinduan, harus sungguh kita pentingkan dan hubungkan dengan seluruh aspek kehidupan kita sebagai seorang Kristiani. Seperti Yesus, melalui keintiman-Nya dengan Bapa, Yesus mengetahui pikiran-pikiran dan hati Allah dan menyatakannya dalam pelayanan-Nya di dunia. Dengan demikian, rindu kepada Tuhan akan menjadikan kekristenan kita berkualitas, membuat penyembahan dan ibadat-ibadat kita kepada-Nya berkualitas. Hidup kita menjadi berkualitas.

Pertanyaannya, hidup kekristenan yang berkualitas itu yang seperti apa? Dan apa yang diharapkan oleh dunia dari para pengikut Kristus? Saya kira inilah yang diharapkan dunia dari pengikut Kristus untuk zaman sekarang, yakni: **Pertama, kemampuan dan kesediaan untuk hidup dengan sukacita dalam ketidakpastian.** Sukacita yang dimaksud adalah sukacita yang ditimba dari persatuan dengan Allah dalam doa yang muncul dari kerinduan kepada-Nya. Sukacita ini juga muncul dari **pengharapan** akan kasih Allah, seperti yang tercantum dalam KGK 260, “tujuan

akhir seluruh kegiatan ilahi ialah penerimaan makhluk ciptaan ke dalam persatuan sempurna dengan Tritunggal yang bahagia (Bdk. Yoh 17:21-23).” Dan bukan pengharapan yang lahir dari suatu cara pandang naif tanpa melihat dan peduli terhadap kerusakan dan kebobrokan lingkungan sehari-hari. Pengharapan menjadi kata yang penting bagi kita dan dunia saat ini. Di tengah kondisi pandemi Covid-19 yang kita alami, di tengah kondisi ekonomi yang tidak menentu, atau kondisi-kondisi lain yang tidak sesuai harapan kita, pengharapan mutlak kita perlukan supaya kita tidak berhenti di tengah jalan dan berakhir dalam keputusan.

**Kedua, marilah kita pergi keluar untuk mewartakan Yesus Kristus kepada setiap orang** (Mat. 28:19-20). Paus Fransiskus dalam *Evangelii Gaudium*: Sukacita Injil, mengatakan, “Kenyataan bahwa ada begitu banyak saudara-saudari kita yang hidup tanpa kekuatan, tanpa cahaya dan hiburan yang seharusnya bisa diperoleh dari persahabatan dengan Yesus Kristus, hidup tanpa komunitas beriman yang menopang mereka, tanpa makna dan tujuan hidup” (No. 49). Keprihatinan serupa juga diungkapkan Bapa Suci dalam *Life after the Pandemic*, dengan mengingatkan kita bahwa kemanusiaan mungkin akan diserang virus yang lebih buruk daripada covid-19, yaitu virus ketidakpedulian yang egois. Virus ini menyebar dengan pemikiran bahwa hidup itu baik jika baik bagi saya, dan bahwa semuanya akan baik-baik saja jika itu mendatangkan kebaikan bagi saya. Dengan kata lain, virus ini akan mulai dari pandangan bahwa semua adalah baik kalau baik bagi diriku dan akan berakhir dengan mengorbankan yang lain, membuang yang miskin, dan mengorbankan mereka yang tertinggal dan tidak menguntungkan. Paus menekankan bahwa cinta kasih tidak meninggalkan sesama yang kurang

beruntung dan juga mereka yang tidak mendapatkan untung bagi kita. Untuk itu, marilah kita membongkar 'benteng-benteng' diri kita, menjumpai sesama dan peduli pada mereka, terutama mereka yang menderita dan terbuang.

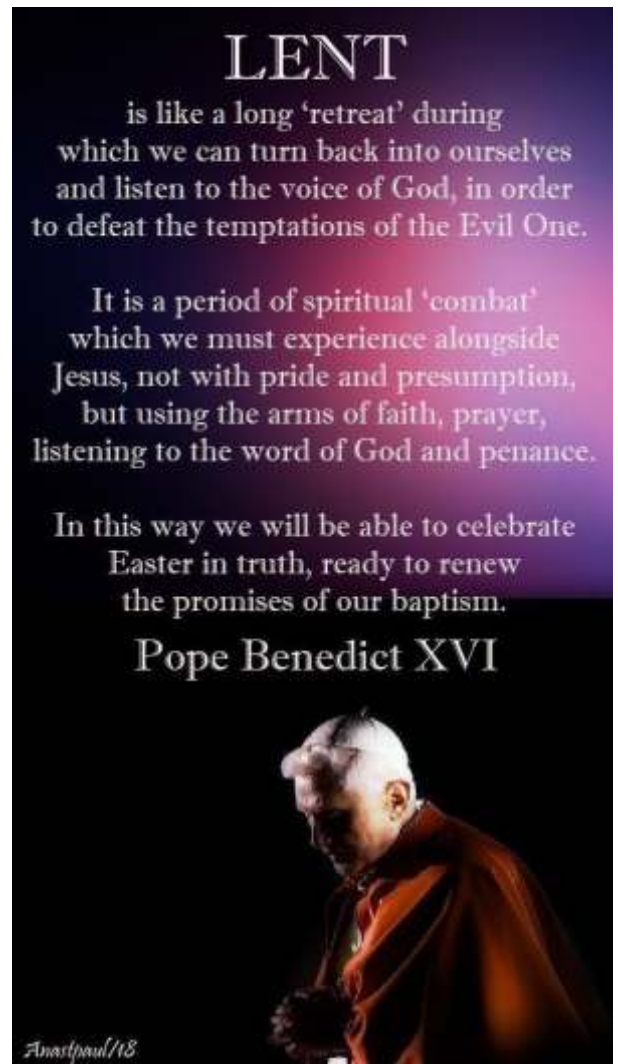
### **Ketiga memiliki pemahaman diskresi.**

Menanggapi ajakan Bapa Paus, marilah kita belajar untuk bisa semakin mengenal dan memahami situasi, sehingga bisa menanggapi setiap situasi dengan tepat. Dunia ini menantang kita untuk berdiskresi sehingga cara kita bertindak sesuai dengan panggilan dan tugas perutusan sebagai pengikut Kristus. Diskresi merupakan proses rohani untuk mengenal kehendak Allah dalam situasi yang dihadapi dengan memilah dan memisahkannya dari apa yang bukan menjadi kehendak-Nya. Maka, diskresi bisa menjadi petunjuk ke arah mana seseorang harus melangkah. Karena itu, kondisi pertama dari tindakan diskresi adalah keterbukaan manusia kepada Allah dan kenyataan bahwa Allah menyatakan diri-Nya dalam peristiwa-peristiwa manusiawi. Dalam pelaksanaannya, tindakan diskresi berupa tindakan batin seperti memeriksa, mengenal, melihat, memisahkan, membedakan, memahami, menangkap, mempersepsi, memperjelas, dll. Menurut hemat saya, Saat Teduh adalah waktu yang tepat untuk melakukan diskresi. Dengan diskresi kualitas kehidupan Kristiani kita dapat semakin diperkaya, karena hidup kita selalu terbuka dan berada dalam bimbingan Roh.

Menutup tulisan ini, saya mengajak pembaca untuk merefleksikan sejauh mana kehidupan doa kita sungguh merupakan usaha untuk memelihara kualitas hidup sebagai pengikut Kristus dan merupakan wujud kedalaman dari relasi personal kita dengan Allah. Semoga pertanyaan di bawah ini bisa membantu pembaca untuk berefleksi.

1. Apakah saya sudah mencari relasi yang intim dengan Allah dalam hidup sehari-hari melalui doa termasuk di Saat Teduh?
2. Apakah doa-doa saya mencerminkan kerinduan dan kebersatuan dengan Allah, atau lebih menyerupai daftar belanja atau pengulangan-pengulangan saja?
3. Apakah saya menjadi efektif dan berkualitas dalam hidup dan pelayanan sehingga kehendak dan Kerajaan Allah dapat terwujud di muka bumi ini?.\*\*\*

*\*Magister Skolastikat Ordo Salib Suci*



## Retret : Mengalami Saat Teduh

Banyak di antara umat kristiani larut dalam kesibukan karya dan hidupnya setiap hari, tanpa sedikit menyadari, merenungkan apa arti kesibukan karya tersebut. Sebagai pekerya, pegawai atau karyawan sering kali orang melakukan pekerjaan dan aktivitas begitu saja, seolah menjadi rutinitas terus menerus dan menjadi hal biasa. Padatnya pekerjaan dan segala aktivitas memang pada titik tertentu perlu disadari, dimaknai dengan melakukan “henti sejenak” untuk merenung, bersyukur, istirahat mengalami saat teduh.

Tentang bagaimana memaknai aktivitas hidup dengan meraih masa renung dan apa manfaatnya, berikut disajikan beberapa sharing orang-orang yang secara rutin menjalani refleksi, menyediakan saat teduh di tengah kesibukan hidup.

### Didandani, diisi dan disucikan

Salah satu kebajikan rohani yang dihayati oleh St. Paulus dari Salib adalah saat teduh, yaitu saat indah dan teramat manis untuk mengalami perjumpaan dengan Sang Kemanisan, Yesus Tersalib. Dalam saat teduh itu; hati, pikiran, waktu, badan seutuhnya, yang semuanya itu milik Sang Kemanisan, benar dipersembahkan kepada-Nya. Dalam saat teduh diri pribadi didandani, diisi oleh Sang Kemanisan; disucikan untuk menjadi bejana baru bagi firman dan rahmatNya. Di sinilah St. Paulus dari Salib menghayati pemberian diri nabi Samuel: 'Bersabdalah ya Tuhan, hambaMu mendengarkan' (1 Sam 3:9). Itulah kebajikan rohani yang menjadi jalan spiritualitas kelompok Awam Pasionis, diungkapkan A. Y. Deviara Pradnya, Ketua Awam Pasionis Bandung.

Wanita yang akrab disapa Lea ini juga memperkenalkan bahwa Awam Pasionis



Lea (depan kanan) bersama tim pelayanan kain kafan Yesus

adalah orang kristiani yang oleh cinta mendalam akan Sengsara Yesus dan buah-buahannya, memberi diri dan waktu untuk menghayati inti pokok Spiritualitas Kerasulan Gereja Katolik. Cinta ini dihayati oleh St. Paulus dari Salib, dan diwariskan menjadi spiritualitas Kongregasi Sengsara Yesus Kristus, yaitu Kongregasi Pasionis.

Dalam saat teduh bersama Sang Kemanisan itu, oleh pertolongan Roh Kudus, menurutnya, seorang kristiani akan memahami misteri cinta kasih Allah yang amat agung, luas, dan dalam, yaitu Sengsara, Wafat, dan Kebangkitan Sang Tersalib. Demikian saat teduh menjadi saat indah untuk akrab, mengenal, mengerti, bahkan merasakan kasih Kristus Tersalib. Dengan rahmat itu, ia mengerti karya keselamatan Allah dan dikuatkan untuk menjadi saksi cinta karena di dalamnya Roh bekerja, mengajarkan, dan selalu mengingatkan (Yoh 14:26). Juga dengan kekuatan Roh Kudus, ia tidak akan menerima pengajaran sesat melainkan secara pribadi akan bersaksi bahwa Yesus Kristus adalah satu-satunya Tuhan dan Juruselamat, seperti pengakuan Rasul Petrus (Kis. 4:12).

Awam Pasionis menjalani saat teduh dengan retret, rekoleksi dan pertemuan

berkala. Di sana makna dan perlunya saat teduh dialami terus menerus dengan selalu menghadirkan ajaran iman Gereja katolik sebagai isi atau bahan permenungan. Diberikan isi tersebut dimaksudkan agar para anggota semakin mengerti dan mengenal Allah dan rencana karya keselamatan yang dikerjakan oleh Yesus Kristus Tersalib. Juga agar dapat merayakan imannya menurut tata Liturgi Gereja Katolik serta nantinya mereka terlibat dalam pewartaan di Paroki atau Keuskupan.

Retret, rekoleksi dan direnungan dalam pertemuan berkala, merupakan saat pendampingan/pembekalan agar kemudian peserta turut ambil bagian dalam pengajaran iman bagi umat, terutama menyambut perayaan Tri Hari Suci lewat Peziarahan Rohani melalui Seminar dan Pameran Kain Kafan Yesus. Artinya pendampingan yang diberikan berbuah untuk keimanan diri sendiri juga tumbuhnya spirit untuk melayani Gereja, memampukan anggota menjadi sahabat bagi pertumbuhan dan pendewasaan iman untuk anak-anak, orang muda, orang dewasa dan juga untuk para lansia dan yang di penjara serta yg sakit.

Jadi, berbicara tentang saat teduh dan maknanya, bagi Lea dan anggota Awam Pasionis lainnya bukanlah hal asing. “Kita menjalani dan merasakan manfaatnya untuk pertumbuhan dan pendewasaan iman kita masing-masing,” ujarnya. Oleh pertolongan Roh Kudus, melalui retret, rekoleksi dan renungan berkala tersebut, para anggota dimampukan untuk memahami misteri Sengsara Kristus yang oleh St. Paulus dari Salib dikatakan sebagai Karya cinta kasih Allah yang paling agung dan mulia. Juga dikuatkan dalam iman jika harus melewati suatu masa sulit, seperti saat pandemi covid-19, atau saat dihina, diintimidasi imannya, sebab jika datang kepada-Nya, kita akan ditolong

(Mat 11:28). Dan juga setia dalam iman, sebab yakin akan janji Tuhan, siapa yang bertahan sampai akhir akan selamat (Mat 24:13). Segala situasi hidup akan selalu dihadapi dalam kebersamaan dengan Yesus Kristus Tersalib, sebab Dialah Jalan, Kebenaran dan Hidup (Yoh 14:6). Bersama Dia seorang Kristen akan mengalahkan kegelisahan hidup (Yoh 14:1-5).

### **Tomorrow is My Wedding Day**

“Tomorrow is My Wedding Day”, sebuah kalimat sederhana namun memuat spiritualitas yang dalam bagi Yuli, salah satu umat Katolik yang rutin melakukan olah rohani dengan menjalani retret. Ia mendapatkan spiritualitas ini dari retret tahun 2018 silam di Gedono bersama Sr. Theresia, OCSO. Dasarnya adalah perikop “Lima Gadis Bodoh dan Lima Gadis Bijaksana” (Mat. 25:1-13). “Kita diajak untuk bisa benar-benar mempersiapkan diri dengan baik di hadapan Tuhan sebagai Mempelai Agung kita, belajar untuk hidup lebih benar dan memiliki ketergantungan total kepada Bapa,” ungkap aktivis paroki ini. Ia juga mengaku bahwa retret dan olah rohani lainnya adalah wujud dari “mempersiapkan diri di hadapan Tuhan”.

Sejak terlibat dalam komunitas *Single for Christ* tahun 2003, dirinya telah berkali-kali mengikuti retret baik secara kelompok maupun pribadi. Beberapa kali ia mengikuti retret di Lembah Karmel, Cikanyere, termasuk beberapa kali retret Tri Hari Suci. Retret pribadi lainnya dilalui di Rawaseneng, Gedono, serta Girisonta. Ada juga *covenant of God*, salah satu tuntutan komunitas *Single for Christ* yang ditekuninya hingga kini, berupa rutinitas membaca Kitab Suci dan berdoa minimal 30 menit setiap hari.

Kerinduan untuk melakukan retret atau mengalami saat teduh, baik secara kelompok maupun secara pribadi bukan

perjalanan mudah bagi seorang awam. Bisa saja itu diawali bahkan karena keterpaksaan atau keharusan dalam suatu komunitas yang diikuti atau karena ajakan orang lain. “Awal mengikuti retreat saya merasa tidak nyaman. Saya sering mencari-cari alasan supaya tidak usah ikut retreat. Tapi sekarang saya ikut retreat semata-mata karena rindu dekat dengan Tuhan,”

Awalnya, retreat itu menjadi semacam sarana menata diri dari persoalan-persoalan dari luar diri maupun dari dalam diri. Tapi setelah berulang mengalami saat teduh seperti ini, tanpa perlu didahului persoalan serius pun retreat tetap dianggap penting untuk menata hati, dari rupa-rupa penyakit hati seperti dendam, amarah, kekecewaan, dan sebagainya.

Bahkan Yuli merasa sangat terkesan dengan perjalanan retreat terakhirnya tahun lalu. Meski judulnya retreat pribadi, ia selalu berangkat bersama teman dan selama retreat pun masih diperbolehkan berinteraksi satu sama lain. “Sekamar juga berdua atau berempat supaya tidak terlalu takut,” ungkapnya. Jadi menurutnya gangguan untuk mengalami masa renung itu selalu ada, baik awal saat menyusun niat maupun saat berlangsungnya seperti misalnya rasa takut tersebut. Akhirnya yang harus dikalahkan itu diri sendiri, menurutnya.

Retret memang tidak eksklusif milik para imam, biarawan – biarawati atau kaum religius lainnya. Umat awam pun perlu retreat. Dalam keseharian, menyempatkan diri untuk berdoa dan berefleksi pribadi adalah juga sebuah retreat (saat untuk mundur sejenak). Hanya kadang kita perlu waktu yang benar-benar khusus dan dibimbing oleh orang yang mumpuni kerohaniannya. Untuk itu, kita bisa membuat janji dengan rumah retreat; tentukan pula mau dibimbing oleh siapa dan mau berapa hari durasinya. Kita bisa datang sendiri atau bersama keluarga dan

mengambil 'paket keluarga'. Tentu harus ada yang dikorbankan, waktu cuti dan beban pekerjaan misalnya. Tapi dengan mundur sejenak menata hati di hadapan Tuhan, kita jadi segar dan siap lagi untuk menjalani segala dinamika kehidupan.

### **Berani melepaskan semua kesibukan**

Pastor Leo van Beurden, OSC., juga memiliki batasan sendiri tentang pengalaman bersaat teduh khususnya terkait tentang retreat. Menurutnya manusia zaman sekarang perlu menyediakan waktu untuk masuk dalam keheningan, karena rutinitas kerja yang cukup padat. Sebuah ilustrasi diungkapkannya, ia bertemu dengan seorang bapak di sekitar gereja. Saat itu bapak itu sedang duduk santai sambil memainkan gawainya. 'Apakah Bapak bisa membantu membersihkan di sekitar gereja?' tanya Pastor Leo. Bapak itu menjawab sambil tetap memainkan gawainya: 'Maaf Pastor, saya sedang repot.' Dari kisah ini, kita dapat melihat bahwa manusia zaman sekarang begitu sibuknya, padahal mungkin yang ia kerjakan tidak seperti yang ia ucapkan. Artinya terdapat banyak kesibukan di antara manusia zaman ini yang tidak hanya kesibukan kerja, fisik; namun juga pikiran dan relasi sosial. Oleh karena itu, sebagai awam pun, umat kristiani perlu menjalani saat istirahat, saat jeda untuk bersyukur dan penyegaran rohani, misalnya dengan retreat kelompok atau pribadi.

Pastor Leo yang belum lama ini menjalani retreat pribadi menjelang 50 tahun imamatnya ini mengungkapkan bahwa retreat itu mau “meninggalkan kehidupan” di hadapan Tuhan, mau menyediakan waktu untuk meninjau kembali langkah-langkah hidup. Dalam retreat, kita bersyukur atas segala pemberian yang sudah kita terima. Kita masuk dalam pengalaman menyadari

peran Allah dalam kehidupan dan mengoreksi diri kita apakah menyeleweng atau tidak dan retreat selalu berakhir dengan penyesalan.

Menjalani retreat cukup sekitar 4-5 atau 8 hari dan di dalamnya perlu sekali menyediakan waktu yang khusus, hening untuk melihat relasi dengan Tuhan. Untuk itu dalam keheningan semua rutinitas dapat disingkirkan. Hal yang menjadi tantangan adalah melepaskan semua kesibukan itu dan masuk dalam keheningan. Jika orang masih sibuk dengan aktivitasnya, berarti retreat menjadi kurang bermanfaat. Sebagai contoh kisah Maria dan Marta (Luk 10:38-42), Maria bersedia untuk “menyingkir” dari kesibukan dan mau mendengarkan Yesus, sedangkan Marta masih sibuk dengan kegiatan hariannya.

Materi yang disampaikan dalam retreat hendaknya bukanlah materi teologis yang rumit dan berat, melainkan materi yang mampu menyentuh dan menyelesaikan kehidupan sehari-hari. Sebagai sumber dapat digunakan Kitab Suci dengan cara penyampaian yang hidup, komunikatif dan naratif. Dengan demikian, orang

menjadi tertarik dan tersentuh dengan materi itu. Kitab Suci menjadi sarana bercermin di hadapan Tuhan sehingga mampu menghidupkan dan memberi makna atas semua peristiwa hidup. Berkaitan dengan masa pandemi Covid-19, ia berharap agar Tim Retreat hendaknya dapat menawarkan pembinaan dalam inspirasi rohani bagi anak-anak dan keluarga berupa retreat daring. Dengan media sosial, keluarga pun tersentuh dan dapat diajak untuk rekonsiliasi.

### **On the way (OTW) Tobat**

Refleksi lain akan saat teduh juga disampaikan oleh salah seorang pendamping retreat. Bahwa saat teduh bertujuan untuk merenungkan sabda Tuhan dan membiarkan Tuhan berbicara melalui sabda yang direnungkan itu. Dalam pendampingan retreat/rekoleksi, sabda yang direnungkan itu kemudian dibahas dan diolah dalam sesi. Para peserta retreat tidak hanya menerima masukan atau *insight* dari pemberi retreat saja melalui pendalaman materi, melainkan para peserta pun dapat bergumul dan berproses dengan dirinya sendiri pula. Demikian disharingkan RP. Ferdinandus Ketupapa, OSC., Ketua Tim Retreat Pusat Spiritualitas Pratista, Bandung.

Saat teduh menjadi bagian dalam rekoleksi dan retreat yang setiap kali ia damping, yaitu bagaimana peserta menyadari hubungannya dengan Tuhan melalui Sabda yang direnungkan. Cara untuk merenungkan Sabda itu dengan masuk dalam keheningan, sebagai sarana berefleksi diri serta mendengarkan Tuhan yang bersabda. Ia terinspirasi ungkapan Bunda Teresa : “Buah keheningan adalah doa. Buah doa adalah iman. Buah iman adalah cinta. Buah cinta adalah pelayanan. Buah pelayanan adalah damai.”

Selama pendampingannya, ia melihat



RP. Leo van Beurden, OSC



RP. Ferdinandus Ketupapa, OSC.,

hambatan yang dihadapi bagi para peserta retreat adalah pribadi yang tidak biasa saat teduh. Banyak gangguan dalam meraih saat teduh, misalnya ketidakseriusan saat diberi waktu sendiri, atau juga karena gangguan teman-teman yang juga tidak serius. Hal ini menjadi berdampak saat teduh menjadi sia-sia.

Untuk mengatasi hal tersebut, biasanya Pastor Ferdinand memberikan pertanyaan penuntun dalam membaca dan merenungkan Sabda. Dengan begitu, para peserta mampu untuk masuk dalam keheningan, kemudian diajak menerima dan mencintai dirinya terlebih dulu, serta menyadarkan para peserta bahwa mereka sungguh dicintai Tuhan. Setelah “membersihkan dirinya” (menerima diri) dengan segala yang pernah terjadi dalam hidupnya, hal menjadi batu pijak bagi mereka untuk merefleksikan hidup lebih dalam lagi. “Hal ini tentulah tidak mudah, terutama dalam menerima yang sudah terjadi dalam hidup sebelumnya, di situlah peran pembimbing/pendamping retreat diperlukan,” ungkapnya.

Tidak mudah untuk menjadikan perubahan yang signifikan bagi peserta

retret. Tidak mudah mengubah sekian banyak peserta dalam waktu singkat (tiga hari), apalagi bagi anak-anak sekolah menengah. Pastor Ferdinand percaya : “Pasti ada perubahan, walaupun hanya sedikit, yaitu perubahan tentang cara pandang para peserta atas diri mereka, orang-orang di sekitar mereka, hidup mereka, dan Tuhan, Sang Pemberi Hidup. Mereka sedang OTW tobat”.

### Untuk mengkalibrasi diri

“Saat teduh bertujuan untuk mengkalibrasi diri agar terus berfokus mengarahkan diri kepada Tuhan. Selain itu, sebagai pribadi saat teduh juga merupakan cara untuk menyadari keberadaan diri, kini dan di sini,” demikian ungkapan juga disampaikan Ibrahim Aryon (38) atas pemahamannya tentang saat teduh.

Bagi Ibra yang saat ini aktif dalam Bidang Formatio Tim Fokus Pastoral Keuskupan Bandung, saat teduh bermanfaat bagi umat beriman untuk merawat dan memperdalam relasi dengan Tuhan. Dalam sisi membangun relasi dan bergaul, saat teduh menjadikan seseorang mampu larut namun tidak hanyut di tengah banjirnya informasi dan stimulus. “Saat teduh dilakukan dengan cara



Ibrahim Aryon

memeriksa batin, setidaknya sehari sekali. Dalam pemeriksaan batin itu, kita dapat mengungkapkan rasa syukur, merefleksikan pengalaman hidup sehari-hari, mendengarkan panggilan Tuhan, memohon ampun atas perbuatan dan kelalaian, lalu membangun niat menjadi lebih baik dengan tawaran kasih Tuhan,” demikian menurut konsultor CLC (*Christian Life Community*) ini.

Meskipun hambatan dalam saat teduh cukup banyak, misalnya dipengaruhi oleh kelelahan, kebosanan atau pikiran penuh; namun Ibra merasakan perubahan baik dalam dirinya. Ia merasakan hidupnya menjadi lebih tenang dan lebih bersyukur, serta lebih bisa menyadari sebagai pribadi

sehati sejiwa dengan umat Allah yang lain.

Secara khusus lagi, ia menyebut saat teduh merupakan sebuah niat pribadi, di mana seseorang dapat menemukan waktu yang tepat serta bagaimana berbagi pengalaman kepada teman atau komunitas yang diinginkan. Juga di tengah situasi pandemi Covid-19 ini adalah saat yang tepat untuk mengajak umat beriman semakin terus berefleksi, yaitu dengan menawarkan metode refleksi atau latihan doa, misalnya secara daring.\*\*\*

*Fr. Moses, Edy Suryatno*

## Bersaat teduh : Menyegarkan Tubuh Dan Jiwa

Saat teduh adalah saat tenang , sejenak hening , waktu khusus yang diperuntukkan untuk bersama Tuhan yang diisi dengan membaca Kitab Suci, merenungkan, menghayatinya dan bermeditasi. Dalam kesibukan sepanjang tahun, orang perlu menyediakan waktu untuk berefleksi dengan mengikuti rekoleksi, retreat, rekreasi rohani misalnya dengan melakukan ziarah ke Gua Maria yang selama pandemi ini belum dapat dilakukan.

Dengan rutin melakukan saat teduh akan terasa manfaatnya karena membaca Kitab Suci bermanfaat untuk jiwa dan tubuh. Dengan jiwa yang sehat, hati kita akan terbebas dari rasa gelisah, cemas, takut, stress dan membuat tubuh lebih sehat, lebih damai, bersyukur .

Dalam masa pandemi ini pun justru terasa sekali berkat Tuhan; karena setiap hari kita dapat mengikuti misa *live streaming*, lebih banyak waktu bersama keluarga, berdoa bersama, beraktivitas bersama yang sebelumnya sulit dilakukan. Selain itu dapat mengikuti pengajaran-

pengajaran Kitab Suci dari para uskup, para pastor, suster, awam melalui *youtube* dan *zoom*, atau bahkan dapat mengikuti *virtual tour* ke luar negeri.

Itu semua menambah dan menguatkan iman, harapan dan kasih pada Allah dan sesama. Lewat kebiasaan berefleksi kita menjadi lebih bisa mensyukuri hidup dan mensyukuri pemeliharaan dan kasih Allah selama ini. Saat teduh yang kita jalani merupakan upaya membangun relasi dengan Allah serta bagaimana Allah menggerakkan hati dan tindakan untuk selalu berbagi kasih dan perhatian pada mereka yang lemah, sakit, kesepian, cacat, berkekurangan.\*\*\*



*Melanie Wardoyo,  
Komunitas Meditasi Kristiani*



**Mgr. Antonius Subianto Bunjamin, OSC**  
Uskup Bandung

## Saat Teduh: Energi Bagi Perjalanan Tenang

Kesuksesan zaman sekarang sering diukur dengan kesibukan seseorang yang diperlihatkan oleh saratnya agenda, banyaknya aktivitas, dan padatnya perjalanan. Akibatnya, penghargaan terhadap orang yang bekerja di rumah atau duduk diam membaca, apalagi berdoa, dan bermeditasi kurang. Orang tergoda untuk selalu beranjak dari tempat duduk, pergi dari rumah tinggal, dan melancong berpindah-pindah tanpa fokus dan komitmen yang utuh. Situasi ini menyebabkan orang tidak lagi mampu untuk mengambil fokus tertentu dalam hidupnya: mana yang paling penting, apa sungguh menyelamatkan? Ritme hidup yang sibuk dengan diri sendiri dan mabuk dengan pekerjaan atau kegiatan bisa membuat orang tiba-tiba goyah mengalami gelombang tantangan dan rintangan yang menghadang hingga orang mengalami kelelahan dan ketak-berdayaan. Untuk apa semua yang dilakukan dan didapatkan selama ini, kalau akhirnya hanya membawa kepedihan tanpa sukacita? Di situ orang mengutamakan suasana hiruk-pikuk dan ramai di sana sini. Kebisingan menghantui dan menguasainya. Padahal kita butuh keheningan, yaitu saat tenang untuk berdiam diri dan merenungkan apa yang sudah, sedang, dan akan dilakukan serta saat teduh untuk menikmati kehadiran dan kasih Allah dalam semua ciptaan dan segala peristiwa.

Nonon Bunda Teresa dari Calcuta meminta para susternya untuk mempunyai

saat teduh, yaitu waktu adorasi di hadapan sakramen mahakudus minimal 1 jam sehari agar dapat melaksanakan evangelisasi dan misi kemanusiaan membantu mereka yang menderita. Saat teduh menjadi energi agar perjalanan berikutnya tenang. Itulah yang dikisahkan Injil Mat. 8:23-27. Para murid mengikuti Yesus masuk ke dalam perahu. Tujuan perjalanan tersebut bukan untuk rekreasi, tetapi misi yang didahului saat teduh, yaitu meditasi dan komunikasi yang lebih intens dengan Yesus agar berhasil baik dalam evangelisasi dan dedikasi pada sesama. Rupanya para murid sibuk sendiri dengan urusan masing-masing hingga tak fokus pada Yesus yang sebetulnya menjadi alasan mengapa mereka ada bersama dalam perahu. Saat teduh terganggu. Para murid ada bersama Yesus, tetapi rupanya hati dan budinya ada di mana-mana hingga mereka tak mempedulikan kehadiran Yesus. Pada saat itu, gelombang tiba. Ancaman datang. Ini sebenarnya biasa. Sebagian besar dari mereka adalah nelayan yang berpengalaman. Namun, rupanya setelah berusaha keras dengan berbagai kemampuannya, para murid tak mampu mengendalikan perahu. Mereka panik hingga berteriak-teriak. Anehnya, Yesus tetap tidur. Ia tenang. Ia berada dalam saat teduh. Untunglah mereka ingat bahwa mereka pergi bersama Yesus. Kini mereka memalingkan diri pada Yesus. Mereka mulai fokus lagi pada Yesus. Mereka membangunkan Yesus dan berseru: "Tuhan tolonglah..., kita binasa!" Bagaimana mungkin para nelayan

meminta tolong kepada tukang kayu dalam mengatasi badai kalau bukan karena percaya bahwa Yesus bukan manusia biasa, tukang kayu, tetapi orang yang mengandalkan Allah hingga mempunyai kuasa menyembuhkan dan mengusir setan serta orang yang diandalkan Allah untuk mewujudkan rencana Allah. Kini Ia berhadapan dengan amukan danau yang membuat nelayan pun panik. Sebelum bertindak, Yesus menyadarkan mereka akan kesalahan mereka hingga panik karena melalaikan saat teduh. Gelombang itu biasa dan bisa terjadi kapan pun, tetapi kalau orang percaya pada Yesus, tetap fokus pada Yesus, dan mempunyai saat teduh, hati dan budinya tidak mendua (memberhalakan diri dan karya hingga mengesampingkan Yesus), pasti akan tetap tenang bahkan akan tidur nyenyak juga di tengah amukan badai. Mereka kurang percaya. Mau mengikuti Yesus, tetapi tak mempercayakan diri padaNya; tak mau dan mampu bercengkrama dengan Yesus. Mereka rupanya sedang berkarya dan mengikuti Yesus, tetapi tak betah untuk duduk diam bersama Yesus (Bdk kisah Maria-Marta pada Luk 10: 38-42), tak senang saat teduh. Yesus menghardik angin dan danau. Danau pun menjadi teduh sekali hingga aman dan nyaman diarungi. Itulah saat teduh agar dapat menjalankan misi di seberang danau.

Masa pandemi Covid-19 yang datang tiba-tiba bagai angin sakal menggoyang perahu hidup kita. Reaksi spontan adalah panik dan takut bahkan bisa membuat orang pesimis dan apatis untuk apa berjuang lagi. Itulah reaksi orang seperti tak berTuhan. Itulah reaksi orang yang mengandalkan kekuatan sendiri hingga saat pandemi membelenggu dirinya seakan tak ada kekuatan lain yang jauh lebih berkuasa, yaitu Allah. Kalau kita sudah terbiasa dengan saat teduh, kita langsung akan berseru: "Tuhan tolong kami!" Kita akan meminta Tuhan dan mendengarkan apa yang Tuhan kehendaki agar kita selamat. Orang yang biasa dengan

saat teduh dengan kreatif akan mencari cara untuk mengatasi gelombang angin sakal.

Marilah kita mengusahakan saat teduh setiap hari, yaitu waktu tenang untuk duduk diam berdoa pribadi, membaca Kitab Suci atau mendaraskan doa Rosario. Saat teduh yang utama adalah beradorasi di hadapan Sakramen Mahakudus, di mana kita berjumpa langsung dengan Tuhan Yesus. Di situ kita bisa bercengkrama seperti Maria yang telah memilih bagian yang terbaik dalam hidup dengan duduk diam mendengarkan di bawah kaki Yesus (Bdk Luk 10: 42). Perayaan Ekaristi, yaitu pesta perjamuan Tuhan adalah puncak saat teduh kita. Sekalipun bentuknya perayaan, tetapi hakikatnya adalah saat teduh, yaitu duduk diam fokus pada Tuhan yang karena kasihNya mengorbankan diri di atas salib untuk kita dan dihadirkan kembali di atas altar. Itulah yang disampaikan oleh Yesus kepada para muridNya: "Tinggallah di dalam Aku dan Aku di dalam kamu... Barangsiapa tinggal di dalam Aku dan Aku di dalam dia, ia berbuah banyak, sebab di luar Aku kamu tidak dapat berbuat apa-apa." (Yoh 15: 4-5).

Kalau mengikuti Yesus, janganlah sekedar badannya saja, tetapi hati dan budinya pun harus berada bersama Yesus, hingga seluruh materi dan energi pun dimanfaatkan untuk perutusan Yesus. Kalau mengikuti Yesus, janganlah sekedar pakaiannya saja (Katolik), tetapi juga hidupnya harus menunjukkan kebersamaan dengan Yesus; hidupnya sebagai tanda kehadiran dan kasih Yesus. Tanpa saat teduh, ketakutan-kepanikan akan menghantui perjalanan hidup kita. Bersama Yesus, perjalanan akan teduh: aman dan nyaman sekalipun ada gelombang. Saat teduh dibutuhkan agar hidup kita tetap terasa teduh sekalipun kita dihembus angin sakal.\*\*\*

Ut diligatis invicem,  
+ Antonius Subianto B OSC

## Jakob Sumardjo

Budayawan

# Ilmu Kosong

Dalam cerita pantun Panggung Karaton terdapat sebuah puisi pasangan 6 baris – 6 baris yang isinya berbalikan. Baris pertama yang di atas dimulai dengan “kekosongan” sedang baris terakhir yang di bawah “sepenuh-penuhnya isi”. Itulah disebut “Ilmu Kosong” oleh juru pantun. Adapun bunyi baris pertama itu adalah : *teras kangkung galeuh bitung* (isi batang kangkung adalah isi bambu betung) sedangkan baris terakhir pasangan bawah berbunyi: *inten sagede baligo* (intan sebesar buah beligo/semangka).

*Teras kangkung galeuh bitung* menjelaskan bahwa isi sesuatu yang kosong itu adalah kekosongan yang lebih besar. Semakin besar suatu kekosongan, semakin besar pula ruang kekosongannya. Dalam banyak sastra lama suku-suku di Indonesia, kekosongan mengacu pada arti yang rohaniyah. Semakin besar kekosongannya, tingkat rohaninya semakin tinggi.

Karena “kosong” bermakna rohani, maka sebaliknya yang rohani adalah segala yang jasmaniah. Kebutuhan tubuh dengan segala yang duniawi. Dengan demikian, semakin mengosongkan segala hal yang jasmaniah dan duniawiah, maka semakin besar isi kekosongannya, yaitu semakin besar dan tinggi nilai rohaninya. Paradoksnya justru disebut sebagai “intan sebesar semangka”, karena intan

warnanya putih bening, namun juga memancarkan berbagai macam warna apabila apa bila tertimpa cahaya.

Para rohaniwan dari banyak agama melakukan ilmu kosong ini. Bahkan di lingkungan masyarakat di pedesaan masih dilakukan “pengosongan diri” untuk mencapai tingkat rohani yang lebih besar. Mereka berpuasa, pantang, kurang tidur, banyak berdoa, aseksual, bertapa, meditasi, segala yang menyangkut kejasmaniah dan keduniawian. Yang keduniawian tak mau memiliki apapun yang diperlukan manusia untuk hidup senang dan bahagia di dunia ini. Yohanes berbaju bulu domba yang awet dan makan belalang. Yesus tak punya rumah dan mengajar gratis bagi siapapun. Budha meninggalkan istana dengan segala kemewahan hidup dan kuasa memerintahnya.

Masyarakat Jawa mengatakan : *sugih* tanpa *mbandha*, kaya tanpa terikat kekayaannya, berharta sekaligus miskin, ilmu kosong. Dia memiliki harta yang tak terbilang banyaknya, tetapi merasa bukan miliknya, tetapi milik orang-orang yang membutuhkannya untuk hidup layaknya manusia.

Itulah yang dilakukan Raden Mas Panji Sosrokartono yang meninggalkan kerjanya sebagai penerjemah di Liga Bangsa-bangsa, dan wartawan *New York Herald Tribune*, dan kembali ke Indonesia untuk menyembuhkan banyak orang

dari segala penyakit dengan ilmu kosongnya. Beliau menyebut dirinya sebagai Joko Pring atau Bujangan Bambu, karena tak pernah menikah sampai wafatnya di Bandung (1925-1952). Pring atau bambu adalah prinsip hidupnya menjalani ilmu kosong demi keselamatan orang lain dari berbagai penyakit jasmaniah.

Kini zamannya Ilmu Harta-Benda. Koran-koran berlomba menulis kesuksesan dalam meraup keuntungan dagang begitu rupa, sehingga para koruptor trilyunan rupiah (yang menyebabkan jutaan rakyat miskin menderita tak punya kerja, tak punya rumah, kelaparan, tak mampu menyekolahkan anak-anak) mendatangkan rasa kagum, bisa-bisanya meraup uang rakyat dan negara begitu luar biasa banyaknya. Bahkan kemudian dihadahi pemotongan penjara juga.

Orang tak memerlukan lagi hidup kerohaniannya. Yang penting dapat kaya raya dan hidup berfoya-foya seluruh keluarga, bagaimanapun caranya. Tak peduli buruh dan pegawainya hidup sengsara. "Masih banyak orang di luar sana yang membutuhkan kerjamu itu. Kamu masih beruntung menjadi pegawai saya". Orang tak peduli lagi pada aspek hidup kerohanian, apalagi dengan menolak segala kebendaan duniawi dan jasmani.

Orang tak perlu kaya untuk menganut ilmu kosong. Berapapun milikmu asalkan kau pakai untuk menolong mereka yang benar-benar membutuhkannya buat melanjutkan hidup, kau telah melakukan ilmu kosong seperti tokoh-tokoh besar di atas. Kalau kamu punya dua baju, berikan yang satu kepada dia yang tak berbaju. Kalau kamu punya uang seratus ribu untuk beli bensin, tiba-tiba datang temanmu yang

sanggup makan sehari dengan sepuluh ribu rupiah, dan sudah tiga hari ini tidak bisa makan, lebih baik ilmu kosong untuk mobil anda agar orang itu dapat makan sepuluh hari.

Dalam jangka waktu seratus tahun, bangsa ini telah berubah total. Seratus tahun lalu para pemimpin rela hidup miskin (tak mau kerja pada pemerintah kolonial) dan memilih hidup bersama Sosrokartono di Bandung untuk menjadi Joko Pring. Manusia spiritual. Seratus tahun kemudian, sekarang, orang justru mencurigai mereka yang menganut ilmu kosong. Tak masuk akal di zaman sekarang orang mau berkorban demi orang lain. Orang-orang yang spiritual semacam itu tentu menyembunyikan pamrihnya demi keuntungan dan kesenangannya sendiri. Ular beludak yang pura-pura sok rohaniah.

Inilah yang dikatakan Sosrokartono dengan kearifan lokalnya seratus tahun lalu : "Belajar ikut merasakan susah, ikut merasakan sakit. Artinya belajar menyempurnakan rasa dan batin. Belajar menyempurnakan peri kemanusiaan. Pahalnya kebaikan dan keharuman sesama manusia. Tetapi saya tisak boleh meninggalkan pedoman utama saya sendiri, atau lupa pada tujuan hidup : mengabdikan sebagai hamba Tuhan, melindungi keselamatan hidup. Abadi, tiada duka, tiada suka."\*\*\*

**R.F. Bhanu Viktorahadi Pr, Lic.SS**

Pengajar Kuliah Tafsir Kitab Suci di Fakultas Filsafat UNPAR



# Datangnya Tak Terduga

1Tes.5:1-6

Saat November datang, biasanya umat beriman mulai merasakan aroma kedatangan Allah. Kapan persisnya Allah akan datang? Apa yang harus dilakukan orang beriman untuk menyambut kedatangan-Nya? Paulus memberikan penjelasan kepada jemaat di Tesalonika terkait dua pertanyaan tersebut. Paulus menyampaikan dua perkara dalam teks 1Tes.5:1-6. *Pertama*, waktu kedatangan Allah yang berada di luar kalkulasi manusia. Penjelasan itu terdapat pada teks 1Tes.5:1-3. *Kedua*, sikap yang harus dimiliki jemaat menghadapi kedatangan Allah selaras dengan status mereka sebagai pengikut Kristus. Penjelasan tentang sikap ini tercantum pada teks 1Tes.5:4-6.

## Kapan Allah datang?

Dahulu kala pada zaman Perjanjian Lama para nabi menubuatkan akan datangnya hari kedatangan Allah. Pada hari itu Allah akan datang untuk menjatuhkan hukuman atas bangsa Israel dan bangsa-bangsa lain. Beberapa peristiwa muncul dari nubuat kedatangan Allah ini. *Pertama*, bangsa Israel dan bangsa-bangsa lain telah melakukan hal-hal yang jahat di mata Allah (Am.5:18-20; Yeh.13:5; Yl.1:15; 2:1.11; Zef.1:7.14; Za.14:1). Perbuatan inilah yang mengundang murka Allah sehingga Ia harus datang dan menjatuhkan hukuman. *Kedua*, hukuman itu jatuh dalam wujud serbuan dari bangsa lain (Am.5-6; Yes.13; Yeh.13:5). *Ketiga*, murka itu juga turun dalam wujud bencana alam (Yl.1:2).

Selanjutnya Perjanjian Baru memahami istilah 'Hari Tuhan' sebagai saat kedatangan Yesus Kristus. Oleh karena itu, Perjanjian Baru sering kali memakai ungkapan 'Hari Tuhan Yesus Kristus'. Orang beriman dapat menjumpai ungkapan tersebut pada teks-teks 1Kor.1:8; 5:5; Flp.1:6.10; 2:16; dan 2Tes.2:2. Perjanjian Baru memahami 'Hari Tuhan' itu sebagai saat di mana Allah datang untuk menghakimi semua orang. Semua orang ini mencakup mereka yang hidupnya selaras dengan kehendak Allah dan mereka yang hidupnya bertentangan dengan perintah Allah. Yang selaras dengan kehendak Allah akan menikmati kemuliaan bersama Allah di surga. Sebaliknya, yang bertentangan dengan perintah Allah terpaksa harus rela terpisah dari-Nya (Rm.2:15-16).

Walaupun Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru telah ditelusuri, pertanyaan terkait waktu kedatangan Allah tetap belum terjawab. Paulus berusaha menjawabnya. Ia menegaskan bahwa tidak ada seorang pun yang mengetahui saat kedatangan Allah. Jawaban Paulus ini senada dengan sabda Yesus. Yesus bersabda kepada para Rasul bahwa hanya Allah Bapa yang mengetahui hari kedatangan-Nya akan terjadi (Kis.1:7; Mat.24:36). Paulus menyatakan bahwa hari Tuhan itu datang seperti pencuri pada malam (1Tes.5:2). Saat merasa segala sesuatunya beres, aman, dan damai sejahtera, secara tiba-tiba bisa saja

orang tertimpa musibah. Paulus melukiskan kondisi itu seperti perempuan hamil yang tidak dapat menghindari rasa sakit saat melahirkan bayi yang dikandungnya itu (1Tes.5:3).

### **Waspada dan berjaga-jaga**

Oleh karena kedatangan Allah tidak pasti, orang beriman harus terus-menerus berada dalam kondisi waspada dan berjaga-jaga. Jika tidak ingin rumahnya kemalingan, tuan rumah harus selalu waspada dengan mengunci semua jalan masuk dan keluar, serta siap mengambil tindakan darurat demi pengamanan rumahnya itu. Paulus melukiskan orang beriman sebagai anak-anak terang dan anak-anak siang (1Tes.5:5). Kondisi siang hari yang terang-benderang memungkinkan seseorang untuk melihat dengan jelas segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam kondisi itu, ia ada dalam kondisi siap untuk menghadapi segala situasi. Demikianlah kondisi berjaga-jaga yang dimaksudkan Paulus harus dimiliki setiap orang beriman saat menantikan kedatangan 'Hari Tuhan'. Paulus menunjukkan gambaran kontras yang terjadi pada mereka yang hidup bertentangan dengan kehendak Allah. Paulus menggambarkan mereka sebagai orang-orang malam atau orang-orang kegelapan. Orang-orang semacam ini cenderung ada dalam kondisi tidur karena situasi malam nan gelap itu (1Tes.5:6). Dalam kondisi itu mereka cenderung tidak siap menghadapi aneka macam situasi, termasuk kedatangan 'Hari Tuhan' yang waktunya tak terduga.

Sikap waspada dan berjaga-jaga inilah yang menjadi tuntutan bagi mereka yang beriman kepada Kristus. Seorang pengikut Kristus memiliki keyakinan kuat bahwa Kristus telah mengasihi dirinya sampai dengan wafat-

Nya di kayu salib. Pada kayu salib Kristus mempersembahkan diri-Nya kepada Allah sebagai korban silih penghapus dosa semua manusia yang percaya kepada-Nya. Oleh karena sudah ditebus dengan korban silih penghapus dosa itu, setiap orang beriman layak tinggal dalam kemuliaan abadi bersama Allah. Syaratnya, orang beriman itu harus terus menjaga diri supaya rahmat penebusan itu terus bekerja secara efektif dalam dirinya dengan taat setia kepada kehendak Allah. Taat setia kepada Allah inilah wujud konkret dari sikap waspada dan berjaga-jaga dalam menantikan 'Hari Tuhan'.

Bagi orang beriman, saat Kristus datang untuk menjemputnya, berkat sikap siap-sedianya, ia akan menyambut-Nya dengan penuh sukacita. Bagi orang beriman, kedatangan Kristus menjadi perjumpaan yang mendatangkan sukacita. Sukacita itu bersifat kekal abadi karena mendapat kelayakan hidup mulia bersama Allah di surga.\*\*\*

# Obrolan Para Penggali Sumur

RP. Yohanes Sumardi, OSC\*

Di zaman sekarang, mungkin sedikit saja orang yang masih bisa melihat proses menggali sumur air bersih yang dibuat secara tradisional. Sumur digali dengan menggunakan tenaga manusia dan memakai alat-alat yang sederhana, seperti cangkul, linggis, dan lain-lain. Semuanya serba sederhana. Di zaman sekarang, cara tersebut sudah banyak ditinggalkan dan hanyalah tinggal menjadi sebuah kenangan yang kadang diobrolkan. Obrolan dari orang-orang yang mengalami masa peralihan, yakni peralihan dari yang tradisional menuju ke yang modern. Orang-orang seperti ini seakan sedang berada di persimpangan jalan. Mau kembali ke cara hidup lama tetapi zaman sudah tidak mengakomodasinya. Mau berbaur dengan dinamika hidup yang baru, justru yang didapat malah keterasingan. Jadinya, memang serba salah. Kembali ke belakang akan disebut kuno. Dan jika terus melangkah ke depan, berbaur dalam arus, jadinya malah gagap dan juga malah dijuluki kampungan. Jadi mau ke mana?

Seorang dari antara mantan penggali sumur berkata, “Dengan alat modern, orang-orang zaman sekarang hidupnya serba dimudahkan. Apa yang diinginkan akan segera didapat. Orang hanya perlu mengeluarkan sejumlah uang. Semuanya menjadi sangat mudah. Prosesnya sedemikian instan. Dan saking instannya, ada orang yang tidak sadar bahwa dirinya menjadi sedemikian konsumtif alias maniak belanja. Mereka membeli sesuatu bukan karena kebutuhan tetapi karena keinginan yang tercipta dari kemudahan yang ada. Dengan aplikasi tertentu, ribuan macam barang ada di genggaman tangannya. Kadang tanpa sadar juga, setiap hari sibuk *searching*, memanjakan matanya dengan meihat-lihat barang yang menarik.”

Hal di atas adalah salah satu contoh dampak yang merupakan konsekuensi logis dari sebuah kemajuan. Di sini, hal seperti itu dibicarakan supaya disadari. Tujuannya tiada lain adalah agar kita menjadi orang bijak dalam menghidupi kemajuan. Ada dampak lain yang kiranya perlu kita ketahui. Orang yang

sedemikian konsumtif biasanya sering hanya fokus pada dirinya sendiri. Ia merasa penting untuk selalu memuaskan dirinya sendiri. Sikap seperti ini akan membentuk sikap kurang peka terhadap keberadaan orang lain. Ia tidak menyadari bahwa ada banyak orang yang justru terpinggirkan oleh kemajuan zaman. Mereka yang terpinggirkan karena memang tidak mampu untuk mengikutinya. Oleh karenanya, kelompok orang ini akhirnya hanya sebagai penonton dari kemajuan zaman yang sedang berlangsung. Dengan demikian juga, orang yang konsumtif akan bersikap kurang mampu solider dengan sesama yang berkekurangan. Jadi, ini penting untuk kita sadari.

Ada yang berpendapat bahwa kemudahan merupakan salah satu yang khas di zaman sekarang. Atas pendapat ini, seorang mantan penggali sumur lainnya lantas berkomentar, “Bukankah kemudahan yang ada itu tidak gratis? Justru di sini soalnya, kemudahan-kemudahan itu, pada satu sisi memang menggembirakan. Karenanya, kemudahan-kemudahan tersebut sengaja dibuat membanjiri hidup manusia. Berlalu-lalang di depan mata manusia. Bagi orang yang memiliki banyak uang, hal ini tidaklah menjadi masalah. Namun pada sisi yang lain, khususnya bagi orang yang hidupnya pas-pasan, kemajuan dan kemudahan itu sendiri sungguh menyedihkan. Menyedihkan karena mereka hanya sekedar mampu memiliki angan-angan yang tak akan menjadi kenyataan.”

Seorang lain kemudian *nyeletuk*, “Lah, kita ini sedang omong apa? Bukankah kita hanyalah para penggali sumur yang sudah pensiun? Kita pensiun karena pergeseran zaman yang memang demikian adanya. Kehidupan ini demikian dinamis. Memang kita memiliki kenangan heroik tentang kehidupan. Kenangan heroik yang kita miliki adalah rasa cape, lelah, banjir keringat saat menanti sumber air bersih muncul. Kita menghitung, sudah berapa meter kita menggali ke kedalaman tanah. Dan sukacita segera kita rasakan saat air kehidupan yang kita cari mengalir dari kedalaman. Dan pada saat itu pula, harapan yang semula

gamang menjadi sebuah keyakinan. Keyakinan itu lahir dari kerja keras yang telah dijalani. Hal terbesar yang menjadi kenangan sepanjang masa adalah rasa syukur. Rasa syukur yang mengantar kita pada rasa bahagia mendalam.

Kita mengerti bahwa di kedalaman itulah adanya kebahagiaan yang paling dicari manusia. Jadi, tidak perlu berkecil hati saat kita tidak mendapatkan sesuatu melalui cara yang mudah. Apalagi jika kemudahan tersebut adalah sebuah kedangkalan. Bukankah hakikat hidup itu ada di kedalaman. Karena ada didalam maka perlu kerja keras untuk meraihnya. Saat ini kita juga mengerti bahwa yang dangkal dan mudah didapat akan segera sirna karena umumnya lupa untuk disyukuri. Maka, tidaklah mengherankan jika dari kemudahan sering membuat orang tidak menemukan kebahagiaan. Kebahagiaan akan tercipta dari rasa syukur yang mendalam. Janganlah kita membayangkan sebaliknya. Kita jangan bersyukur karena rasa bahagia, tetapi bahagialah karena kita bersyukur. Sekali lagi, kemudahan sering membuat orang lupa bersyukur. Dan karena tidak ada rasa syukur maka kebahagiaan sejati pun tidak akan pernah ditemukan.

Seorang dari mereka lantas tiba-tiba tertawa, “Ha..ha..ha..ha...” Temannya terperanjat dan segera bertanya, “Kenapa kamu tiba-tiba tertawa?” Lalu orang ini bertutur, “Saya punya seorang teman yang hobi berbelanja secara *online*.” “Lah emangnya kenapa? Kan sekarang belanja *online* adalah sesuatu yang biasa!” sahut temannya menyela. Lalu orang ini menjawab, “Teman saya ini suka sekali mengikuti zaman, supaya tidak disebut kuno. Padahal keuangannya pas-pasan, sehingga demi kemajuan zaman, ia terpaksa membeli barang-barang *kw*.” Temannya tidak mengerti dengan istilah *kw*, “Apa yang dimaksud dengan *kw*?” Lalu ia segera menjelaskan, “Di pasaran ada istilah *kw* dan *ori*. *Ori* berarti *original* dan dengan sendirinya memiliki harga yang mahal. *Kw*, berarti kualitas, yang menunjukkan adanya kemiripan dengan yang *original*. Hanya mirip, bukan asli, sehingga harganya pun akan lebih murah. Nah, teman saya rupanya senang barang-barang yang nge-trend tetapi uangnya pas-pasan. Ia hanya mampu membeli barang *kw*.”

Dari antara mereka yang paling tua berbicara kepada teman-temannya, “Kemajuan adalah sebuah keniscayaan. Dunia tidak akan bisa menahan dirinya untuk berubah karena sifat dari dunia adalah dinamis. Siapapun yang berketetapan hati untuk bertahan dengan cara hidup lama, maka dengan sendirinya akan terkubur, terlindas dan disebut kuno, kampungan. Pada sisi lain, kita jangan pernah meninggalkan nilai-nilai hidup, yakni nilai yang memberi makna pada hidup itu sendiri. Tidak ada yang salah dengan kemajuan zaman, maka yang diperlukan adalah sikap bijak. Jangan sampai terjadi, karena saking mudahnya kita mendapatkan sesuatu, kita malah lupa bersyukur. Saat kita tidak mampu lagi bersyukur, hidup kita sedang bergerak pada kedangkalan. Kita kehilangan makna hidup. Dan jika kita sudah tidak mampu bersyukur, maka kita tidak akan pernah merasa bahagia di dalam kehidupan nyata.”

Kebahagiaan atau yang lebih mendalam lagi adalah sukacita, hendaknya diperoleh karena kita mampu bersyukur. Jangan sampai kita menunggu bahagia baru kita bersyukur. Bahagia itu, bagi sebagian orang, hanyalah sebagai sesuatu yang dibayangkan. Bayangan bahwa dirinya punya ini dan itu, terlebih di zaman yang serba mudah ini. Bisa memiliki barang ini dan itu, tetapi rasa bahagia tidak tercapai karena barang yang dimikinya adalah barang *kw*. Di pasaran tersedia barang *kw* karena banyak orang yang memaksakan diri untuk mengikuti zaman. Tentu berbeda dengan orang yang benar-benar butuh, walau barang *kw*, tentu akan memberi nilai karena apa yang menjadi kebutuhannya dapat terpenuhi sehingga kehidupannya ditunjang dengan keberadaannya. Akhirnya, kita perlu menyadari, bahwa sukacita itu ada di kedalaman. Untuk mendapatkannya perlu digali dengan sikap bijak dan rasa syukur yang mendalam. Hidup dan mati adalah milik Tuhan, mengapa kita harus terlalu merasa hebat saat kita ngotot dengan hal-hal duniawi? Bukankah segalanya akan kembali kepada Sang Pencipta? Kita semua akan kembali ke dalam Rahim Allah. Semoga kita semakin bijak dan selalu bersyukur. Mari kita menjadi penggali sumur kehidupan.\*\*\*

**RP. Riston Situmorang, OSC**

Dosen Liturgi Fakultas Filsafat UNPAR

## Tiga Dasar Membuat Tanda Salib pada Awal Kidung Zakharia dan Kidung Maria



Dok. Pribadi

Membuat tanda salib pada awal Kidung Zakharia dalam Ibadat pagi dan pada Kidung Maria dalam Ibadat sore, untuk beberapa kelompok religius, kaum klerus atau kelompok awam yang mendoakan *offisi* khususnya di Indonesia akan terasa aneh karena menjadi suatu ritus yang tampaknya baru. Padahal, ritus tersebut sebenarnya sudah ada sejak awal pada saat pedoman atau aturan yang berlaku dipugar. Oleh karena itu, perlulah mengetahui tiga dasar utama membuat tanda salib di awal kidung Zakharia dalam Ibadat pagi dan di awal kidung Maria dalam Ibadat sore. Ketiga dasar tersebut bersumber pada pedoman ibadat harian, tradisi Gereja dan pendapat para ahli, serta dasar unitas dan universalitas Liturgi.

### Pedoman Ibadat Harian

Dasar yang pertama adalah pedoman ibadat harian. Kita bisa saja berpendapat bahwa membuat tanda salib pada *liturgia horarum* (liturgi harian) atau sering kita sebut dengan istilah ibadat harian khususnya dalam *laudes* (ibadat pagi) dan *vesper* (ibadat sore), adalah tindakan yang kontra-produktif. Kita tahu bahwa sejak Konsili Vatikan II, ritus membuat tanda salib baik pada Liturgi Sakramen, Liturgi Sakramentali, dan Liturgi Harian jelas-jelas mengalami pengurangan yang cukup signifikan yakni cukup membuat tanda salib dua kali saja: di bagian awal dan bagian akhir perayaan. Hanya saja, perlu diingat bahwa ada tambahan yakni membuat 3 tanda salib kecil pada Perayaan Ekaristi khususnya pada ritus “Bacaan Injil”. Bacaan Injil menjadi puncak dari Liturgi Sabda. Itu sebabnya, ada beberapa bentuk penghormatan yang secara istimewa pada ritus tersebut dan salah satunya adalah dengan membuat tanda salib. Hal yang sama juga terjadi dalam Liturgi Harian yakni membuat tanda salib pada saat membacakan Injil. Akan tetapi, jika kita perhatikan dengan baik, kita tidak pernah menemukan ritus bacaan Injil dalam Liturgi Harian. Satu-satunya ritus bacaan

Injil yang kita temukan adalah pada saat menyanyikan kidung Zakharia dan kidung Maria.

*Institutio Generalis De Liturgia Horarum* 1971 (diterjemahkan dengan Pedoman Ibadat Harian) nomor 138 menjelaskan bahwa kidung-kidung dari Injil yaitu *Benedictus* (kidung Zakharia), *Magnificat* (kidung Maria), dan *Nunc Dimittis* (kidung Simeon) didaraskan secara meriah dan penuh hormat, sebagaimana layaknya pada teks Injil. Hal ini dipertegas lagi oleh pedoman ibadat harian no. 266 b: “Semua membuat tanda salib dari dahi ke dada dan dari bahu kiri ke kanan pada permulaan kidung Zakharia, kidung Maria dan kidung Simeon”. Dengan demikian, perlulah membuat tanda salib sesuai anjuran pedoman yang berlaku.

### Tradisi Gereja dan Pendapat Para Ahli

Dasar yang kedua adalah tradisi Gereja dan pendapat para ahli Liturgi. Kehidupan berliturgi saat ini, bagaimanapun, tidak bisa dilepaskan dari tradisi yang telah dihidupi oleh Gereja selama berabad-abad. Beberapa pandangan ahli yang mendukung berikut ini dapat dijadikan pendasaran terhadap praktik membuat tanda salib di awal kidung Zakharia dalam ibadat pagi dan kidung Maria dalam ibadat sore:

Vincenzo Raffa, seorang ahli liturgi dan pernah menjabat sebagai sekretaris komisi yang membahas tentang reformasi *brevis* menegaskan bahwa *Benedictus* (kidung Zakharia) dan *Magnificat* (kidung Maria) memiliki martabat dan keagungan yang sama dengan bacaan Injil dalam Misa. Oleh karena itu, penghormatan yang sama dengan membuat tanda salib pada ritus tersebut adalah tindakan yang pantas. Jungmann mempertegas gagasan ini dengan mengatakan bahwa ritus yang setara dengan bacaan Injil dalam Misa seperti kidung Zakharia dan kidung Maria memiliki kedudukan yang sama dan dapat dihormati dengan yang sama pula (bdk. Jungmann, *Missarum Sollemnia* I, 107). Bahkan Pedoman Ibadat Harian no. 261 menambahkan bahwa tidak hanya dengan

membuat tanda salib saja tetapi juga selama kidung Zakharia dan kidung Maria dinyanyikan, altar dapat didupai. Tindakan simbolis ini mau memperlihatkan bahwa kidung Zakharia dan kidung Maria mendapatkan perlakuan yang khusus. Kendati dalam sejarah liturgi, tindakan membuat tanda salib pernah hilang akan tetapi sampai sekarang ritus tersebut dipertahankan sebagai kekayaan Gereja (bdk. M. Righetti, *Storia Liturgica I*, 372-373).

Kidung Zakharia dan kidung Maria pertama kali dikidungkan dalam *offisi* sejak dimasukkan dalam Regula St. Benediktus yang dipopulerkan oleh Amalarius sekitar tahun 850 dalam *offisi* romawi kuno (bdk. Amalario, *Offisi IV*, 7, 19). Dalam *offisi* tersebut fungsi kidung Zakharia dan kidung Maria adalah sebagai suatu pemuliaan, madah syukur, dan pujian bagi Allah demi penebusan manusia. Origenes berkata bahwa *benedictus* secara khusus merupakan kemuliaan akan Kristus sebagai Fajar Timur yang menerangi orang-orang yang berada dalam kegelapan dan dalam bahaya kematian. Dengan membuat tanda salib pada kata-kata awal: *Benedictus Dominus, Deus Israel* (Terpujilah Tuhan, Allah Israel), kita mengenangkan Kristus, Sang Terang, yang menang atas kuasa maut (bdk. *Patrologia Greca* 12, 513-515). *Magnificat* secara khusus merupakan kidung Maria yang dalam arti tertentu menghadirkan semua orang yang diselamatkan dan diberkati oleh Allah. St. Beda berkata bahwa sangat baik menyanyikan kidung Maria setiap hari pada ibadat sore dalam Gereja secara teratur. Karena dengan demikian, kita diingatkan akan misteri inkarnasi sebagai bentuk cinta kasih Allah pada manusia (bdk. *Corpus Christianorum, series Latina* 122, 30). Dengan membuat tanda salib pada kata-kata awal: *Magnificat anima mea Dominum* (sejak lama diterjemahkan dengan Aku mengagungkan Tuhan), kita mengenangkan penderitaan Kristus sekaligus tanda penerimaan akan Yesus yang menjadi manusia dan berkorban untuk kita. Dengan membuat tanda salib, kita sebagai manusia ikut berpartisipasi atas penderitaan-Nya, siap merangkul sengsara-Nya dan berbagi penderitaan dalam dan dengan Kristus.

Dengan demikian, pada akhirnya kita juga siap untuk ikut bangkit bersama Kristus.

### Dasar Universalitas dan Unitatis Liturgi

Dasar yang ketiga adalah universalitas dan unitatis Liturgi. Ibadat harian atau doa *brevir* atau doa *offisi* baik pagi maupun sore merupakan bagian dari Liturgi. Oleh karena itu, dasar atau prinsip liturgis yang berlaku secara universal juga berlaku pada saat mendoakan ibadat harian. Prinsip universalitas berarti Liturgi yang dirayakan di suatu tempat berlaku sama dengan perayaan di tempat lain meskipun berbeda negara, keuskupan, paroki, stasi, atau lingkungan. Praktik berliturgi termasuk ritus-ritus di dalamnya secara universal berlaku sama dan dilakukan oleh siapapun di seluruh penjuru dunia.

Selain itu, dasar atau prinsip Liturgi yang unitatis juga berlaku dalam ibadat harian yang kita rayakan. Prinsip unitatis berarti Liturgi dirayakan dalam kesatuan dengan sumber-sumber teks resmi Vatikan tetapi juga memiliki kesatuan tata cara yang erat di antara kelompok-kelompok lokal yang ada. Prinsip ini membutuhkan *sacramentum unitatis* yaitu sesuatu yang menunjukkan kesatuan dengan syarat seragam dan sama. Sebab sikap tubuh yang sama mencerminkan dan membangun sikap batin seluruh jemaat yang sama pula untuk merayakan Liturgi kudus (bdk. PUMR 42). Dengan dasar atau prinsip universalitas dan unitatis Liturgi, maka praktik membuat tanda salib di awal kidung Zakharia dalam Ibadat pagi dan di awal kidung Maria dalam Ibadat sore perlu ditetapkan dan dilakukan termasuk di Indonesia. Dengan demikian, tidak ada perbedaan praktik ini lagi pada saat kita pergi dan tinggal di mana saja.

Demikian penjelasan singkat tentang perubahan ritus pada saat awal menyanyikan kidung Zakharia dan kidung Maria. Semoga kita yang merayakannya baik klerus maupun awam semakin tercerahi oleh tradisi Gereja yang sarat makna. Dengan membuat tanda salib kita telah mencerminkan dan membangun sikap batin akan iman yang sama pula.\*\*\*

# Burung Harapan

Komisi Karya Kepausan Indonesia-Komisi Karya Misioner (KKI-KKM) Keuskupan Bandung memiliki cara yang menarik untuk mengajak anak bermisi di tengah pandemi Covid-19. Tim Komisi KKI-KKM Keuskupan Bandung mengajak anak-anak untuk membuat origami Burung Harapan. Anak-anak diminta menulis doa dan identitas mereka pada kertas origami ukuran 20x20 cm, melipatnya menjadi burung, dan mengirim origami burung berisi doa tersebut ke gedung Bumi Silih Asih.

Intensi doa yang dicantumkan dalam Burung Harapan adalah untuk pemulihan dunia dari pandemi Covid-19, dan dapat disertai dengan harapan-harapan pribadi. Ada anak yang berdoa supaya kakaknya tidak susah dibangunkan lagi; supaya giginya tumbuh rapi, hingga keinginan untuk sembuh dari tuli dan berbicara dengan lancar. “Origami burung jadi simbol kehadiran anak-anak yang berkumpul untuk berdoa bersama,” ungkap Loysa Lili, Sekretaris KKI-KKM (24/10).

Sejak diumumkan di laman *Instagram*, *Facebook*, dan *Youtube* KKI-KKM Keuskupan Bandung (23/9), sampai pertengahan Oktober, terkumpul tidak kurang dari 5.000 burung. Ada yang dikirim oleh anaknya sendiri, ada juga yang secara kolektif dikirim oleh perwakilan stasi, paroki, serta sekolah-sekolah. “Ternyata anak-anak memang punya kerinduan untuk berkumpul,” ungkap Kristofora Wiwi (Unit Promosi Panggilan KKI-KKM) menanggapi antusiasme yang diluar dugaan ini.

Burung-burung tersebut akan digantung di “Pohon Harapan” yang ditempatkan di lantai dasar gedung Bumi Silih Asih. Ternyata, dua pohon yang telah disiapkan tidak cukup untuk menampung semua burung tersebut sehingga KKI-KKM bekerja sama dengan Tim Dekorasi Gedung Bumi Silih Asih berinisiatif menggantung burung-burung tersebut di jendela-jendela void. Perlu waktu 2 minggu untuk memenuhi kaca-kaca dengan juntaian tali berisi burung-burung dari lantai 3 sampai lantai dasar. Burung-burung harapan tersebut diberkati oleh Mgr. Antonius Subianto B, OSC pada 29 Oktober 2020. Burung-burung harapan anak-anak dari berbagai wilayah di Keuskupan Bandung itu akan tetap “terbang” hingga Hari Anak Misioner pada Minggu pertama Januari tahun depan.\*\*\*



## Meneladan Beato Carlo Acutis



Selama 3 bulan, dari Juli sampai September, sepuluh frater tingkat Tahun Orientasi Rohani pertama (TOR I) menjalani masa orientasi. Selain hidup tanpa televisi dan radio, secara intens mereka mengikuti kelas-kelas pengolahan hidup dan retreat-retreat sebelum diperkenankan menerima jubah.

Penerimaan jubah dilaksanakan dalam Perayaan Ekaristi di Aula Seminari Tinggi Fermentum (13/10). Perayaan Ekaristi dipimpin Uskup Keuskupan Bandung, Mgr. Antonius Subianto Bunjamin, OSC., didampingi Direktur TOR, RD. Martinus Hery Wahyu Adiyanto dan Rektor Seminari Tinggi Fermentum, RD. R.F. Bhanu Viktorahadi.

Para calon imam yang menerima jubah ialah: Frater Gregorius Yudha Abalele Nanga dari Paroki Santo Fransiskus Xaverius - Dayeuhkolot; Frater Anthony Rolland Kurniawan, Frater Natalyus Herdiana Putera, Frater Albert Giovanni Siswanto, dan Frater Alfonso Hedo Yehudatama dari Paroki Santa Odilia - Cicasas; Frater Antonius Julio Putera dari Paroki Santo Aloysius Gonzaga - Jakarta, Frater Gabriel

Marchellinus Nathanael dari Paroki Santo Petrus dan Paulus – Jakarta; Frater Blasius Susilo Prabowo dari Paroki Keluarga Kudus Jakarta; Frater Ignatius Agung Nugroho dari Paroki Santo Robertus Bellarminus- Jakarta; serta Frater Gabriel Aditya Eka Wibowo dari Paroki Santo Gregorius Agung - Tangerang.

Jubah yang mereka terima adalah “tanda kelihatan dari panggilan,” ungkap Pastor Martin dalam pengantar.

Sementara dalam homilinya, Bapak Uskup menegaskan supaya para frater terjubah mendahulukan penampilan rohani daripada penampilan jasmani. Bapak Uskup kemudian menyebut Beato Carlo Acutis sebagai teladan. “Carlo Acutis itu memang penampilan luarnya anak muda, tapi dari dalam ia adalah orang tua bijak,” ungkapnya.

Jubah sebagai busana luar bisa jadi tidak bermakna apa-apa kalau tidak dikuduskan oleh pribadi yang mengenakannya. Bahkan celana *jeans* dan *hoody* pun bisa jadi suci kalau dipakai oleh seorang yang suci hatinya seperti Beato Carlo Acutis. Jubah sebagai tanda kelihatan (sakramen) dari panggilan, kalau dibarengi dengan hidup kudus, membuat orang yang mengenakannya menjadi, 'tanda kelihatan (sakramen) dari rahmat dan kasih Allah bagi sesama,” ungkap Bapak Uskup mengakhiri homilinya.\*\*\*

Frater Moses William Yuwono

*Paroki Hati Kudus Yesus, Tasikmalaya*

## Gowes Sapa Lansia HKY

Pada Selasa-Jumat, 20-23 Oktober 2020, mulai pukul 07.30 pagi, Tim Gowes Dewan Pastoral Paroki (DPP) Paroki Hati Kudus Yesus Tasikmalaya yang terdiri dari RD. Paulus Tri Prasetijo (Romo Paroki), Hendra (wakil ketua 1), beberapa anggota DPP dan perwakilan pengurus lingkungan melakukan kunjungan kepada 174 umat lanjut usia (lansia) di 15 lingkungan, dengan tetap menjaga protokol Kesehatan.

Kegiatan tersebut merupakan usulan dari Herianto (salah satu ketua lingkungan) di mana ia terinspirasi oleh salah seorang pemimpin daerah yang memanfaatkan *moment* gowes yang sedang menjamur saat ini dengan mengunjungi masyarakatnya. Ide ini pun mendapat respon serta dukungan yang baik dari DPP dan para ketua lingkungan lainnya. Kunjungan dilaksanakan selama empat hari dengan pembagian lingkungan yang telah disusun oleh tim, serta rute yang disesuaikan berdasarkan kedekatan batas lingkungan.

Para lansia dan keluarganya menyambut kegiatan gowes dengan penuh sukacita, mengingat selama 7 bulan terakhir ini tidak dapat berkomunitas di gereja dikarenakan batasan dalam penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), yang menyangkut faktor kesehatan terutama bagi mereka yang rentan. Namun pada akhirnya kerinduan mereka untuk dikunjungi, disapa, serta bertatap muka langsung dengan gembalanya dapat terobati. Ibu Wondo, seorang umat yang dikunjungi Tim ini sangat terkesan dengan kegiatan ini. "Sangat menyenangkan karena bisa mengobati rasa rindu kami. Sudah delapan bulan tidak bisa mengikuti misa kudus", ungkapnya. Kesan Pastor Tri sendiri sebagai Pastor Paroki terhadap kegiatan ini, "Seru, asyik dan mengharukan. Tapi jadi tambah item. Biarlah "hideGa", "hitam demi Gereja".

Semoga kegiatan ini dapat tetap berlanjut, agar para lansia tetap semangat menghadapi kondisi saat ini.\*\*\*

Wawan



## Gaya Parenting Katolik



“Di hadapan imam . . .Saya berjanji . . .untuk menjadi orangtua yang baik bagi anak-anak yang akan dianugerahkan Allah kepada kita. Demikian janji saya demi Allah dan Injil suci ini.” Kutipan di atas merupakan janji perkawinan yang diucapkan pasutri ketika menikah secara Katolik. Dasar spiritualitas iman Katolik bahwa orangtua telah berjanji untuk mendidik anak-anak yang dipercayakan Tuhan dengan baik; demikian disampaikan Romo Erwin, MSF.

Tim Formatio Keluarga Muda (Keluda) Keuskupan Bandung, masih dalam rangkaian Fokus Pastoral Keuskupan Bandung mengadakan Webinar Keluarga Muda pada Jumat, 9 Oktober 2020. Webinar kali ini mengangkat tema Gaya Parenting Katolik serta mengundang Rm. Alexander Erwin Santoso, MSF Ketua Komisi Kerasulan Keluarga Keuskupan Agung Jakarta sebagai narasumber.

Pada awal sesi Rm. Erwin menyampaikan keprihatinannya terhadap cara orangtua, pada umumnya dalam mendidik anak-anak mereka. Rm. Erwin mengingatkan bahwa usaha menjadi orangtua yang baik itu merupakan usaha yang terus menerus mengasuh anak pada suatu tujuan agar anak berada dalam kepuhan dan dapat hidup menjadi seseorang yang berguna bagi orang lain. Ada beberapa poin pola asuh yang menurut Rm. Erwin penting menjadi perhatian diantaranya; *Pertama*, bagaimana mengasuh anak untuk masa kini agar anak tanggap pada keadaan yang sedang terjadi

saat ini. *Kedua*, bagaimana mengasuh anak untuk masa depan, mengasuh/ mengajarkan sesuatu yang akan berpengaruh pada perilaku anak di masa depan. *Ketiga*, bagaimana mengasuh anak agar bahagia dan mawas diri, dan tidak mengorbankan kebahagiaan anak dengan alasan “demi masa depan”. Pembelaan orang tua membuat anak tidak mawas diri, tidak

bermutu bagi dirinya di masa depan karena terbiasa ditolong, tidak terbiasa melindungi diri sendiri. Pola asuh yang dilakukan orangtua akan membentuk pola pikir anak, pola pikir membuat pola tindakan, pola tindakan pada akhirnya akan membentuk kepribadian.

Menjadi orangtua Pembelaan orangtua membuat anak tidak mawas diri, tidak bermutu bagi dirinya di masa depan karena terbiasa ditolong, tidak terbiasa melindungi diri sendiri. Pola asuh yang dilakukan orangtua akan membentuk pola pikir anak, pola pikir membuat pola tindakan, pola tindakan pada akhirnya akan membentuk kepribadian.

Dalam buku *Parenting with Grace*, yang menjadi acuan mengenai Gaya Parenting Katolik, menjadi orangtua menurut Paus Yohanes Paulus II adalah menjadi orangtua yang mempersembahkan diri (*self donated parenting*), sebagai orangtua memakai tubuh sendiri untuk merawat/mengasuh anak.

Gereja memberikan perhatian terhadap pendidikan anak, hal tersebut tercantum pada beberapa dokumen Gereja antara lain pada dokumen *Familiaris Consortio* mengenai keluarga menjadi sekolah keutamaan-keutamaan sosial yang dibutuhkan masyarakat (FC. 36), kewajiban orangtua membentuk anak menjadi dewasa yang peduli pada masyarakat.

Pada dokumen Gereja *Gravissimum Educationis*, keluarga adalah tempat

meletakkan dasar-dasar pendidikan. Maka tugas penyelenggaraan pendidikan merupakan tanggung jawab utama keluarga (GE. 3), jangan menganggap pendidikan itu sama dengan sekolah, sekolah merupakan pendidikan formal sedangkan pendidikan informal yang jauh lebih lama seharusnya dilakukan di dalam keluarga.

Hal lain yang harus diperhatikan adalah agar melatih anak dapat berempati, berguna bagi orang lain, beriman, mandiri dan *self-reflecting* (merefleksikan, introspeksi diri atas apa yang telah dilakukan), pendidikan iman, pendidikan umum, konflik dan peneguhan

tentang salah dan benar, kemampuan berbicara terutama pada anak yang terlalu banyak terpapar gadget, kepercayaan diri, sosialisasi dan relasi, seksualitas, kebahagiaan serta mengenai perbedaan disiplin dan hukuman.

Acara webinar ini dipandu oleh pasutri Irwan-Christine, dibuka dengan sambutan dan doa oleh RD. Wahyu Tri Wibowo, Ketua Fokus Pastoral Keuskupan Bandung. Sesi ditutup dengan tanya jawab, doa penutup dan berkat dari Rm. Erwin.\*\*\*

Theresia

### Paroki Santa Odilia

## Semakin Mengenal Maria

Lingkungan Santa Martha (Pasir Asri 2) Paroki Santa Odilia Keuskupan Bandung menyelenggarakan kegiatan Katekese Bulan Rosario melalui aplikasi Zoom, sebanyak tiga kali dan ditutup dengan webinar. Fransiskus Borgias, Dosen Fakultas Filsafat dan Teologi Unpar, Anggota Lembaga Biblika Indonesia didaulat menyampaikan sharing dan pembahasan Devosi Doa Rosario dalam Tradisi Katolik (7/10). RP. Rofinus Jewarut, SMM., imam Serikat Maria Monfortan membahas Doa Rosario: Semuanya tentang Yesus dan Cintanya Kepada Kita (11/10). RD. Dwi Sumarno, Ketua Komisi Kateketik Keuskupan Bandung bersharing dan membahas tema Bunda Maria, Bunda Kerahiman, Bunda Keluarga (18/10).

Semua kegiatan dimulai mulai pukul 18.30 dan diikuti belasan peserta. Kegiatan terdiri dari doa pembuka, pembacaan Kitab Suci, penyampaian materi, sharing serta tanya jawab, dilanjutkan doa permohonan, Bapa Kami dan doa penutup. Doa Rosario didaraskan di keluarga masing-masing.

Webinar melalui aplikasi zoom diikuti sekitar 30 orang yang berasal dari paroki dan keuskupan lain. Narasumber webinar, yaitu: Bernadus Ario Tejo Sugiarto (Dosen Unpar dan Penulis Buku “Misteri Keperawanan Maria dan Misteri Gereja) dan RP. Fidelis Bolo Wotan, SMM., (Dosen Teologi Dogmatik Sekolah Tinggi Widya Sasana Malang). Wilfridus Demetrius Siga, moderator dan inisiator kegiatan ini berharap agar umat dapat semakin mengenal Bunda Maria melalui kegiatan ini. Kegiatan ini pun mendapatkan dukungan dari Pastor Adhi, (Pastor Paroki Santa Odilia). \*\*\*

Edy Suryatno

# *Have Fun with Virtual Training and Meeting*



Tim Fokus Pastoral Keuskupan Bandung bekerja sama dengan *Christian Life Community* (CLC) menyelenggarakan *Edu-talk* seri kedua dengan judul kegiatan “*Have Fun with Virtual Training and Meeting: Sebuah Pengantar Rancang-Bangun Pertemuan Online yang Dinamis*”. Kegiatan ini menghadirkan Gregorius Tjaidjadi, S.E., C.G.A., (Rius) dan Maria T. Puspainingsih, M.Psi., (Puspa) sebagai narasumber dan diikuti 56 partisipan melalui aplikasi Zoom (11/10). Selain partisipan dari Bandung kegiatan ini diikuti peserta dari Bogor, Yogyakarta, bahkan Papua. Mulai pukul 09.00 sampai pukul 16.00, para peserta diajak berdinamika dalam suasana yang menyenangkan meski hanya di ruang *virtual*.

Setelah melakukan orientasi awal terkait berbagai fitur dalam aplikasi Zoom, Puspa menyajikan materi “*Get Ready to be and Online Learning*”. Dalam pembelajaran jarak jauh, kekhawatiran utamanya adalah bahwa peserta didik tidak mampu membaca tanda-tanda verbal maupun non-verbal. Mereka juga lebih mudah terdistraksi, mudah lelah terlalu lama duduk dan menatap layar, serta cepat bosan. Kebosanan itu dipengaruhi oleh faktor internal seperti minat, motivasi, gaya belajar; dan faktor eksternal seperti tampilan materi juga keterampilan pembicara/guru menguasai ruang belajar *virtual*.

Guna mengatasi berbagai kendala dan kejenuhan dalam belajar itu peserta didik harus dapat mengenali tipe belajarnya; apakah ia pembelajar visual (resepsi materi dominan lewat penglihatan), pembelajar auditoral (resepsi dominan lewat pendengaran), atau pembelajar

kinestetik (resepsi dominan lewat aktivitas). Sementara dari pihak pembicara/guru, materi yang ditampilkan harus mewakili ketiga gaya belajar tersebut; yaitu ada gambar dan video (visual), ada cukup ruang diskusi dan sharing (auditorial), dan ada aktivitas yang memungkinkan peserta bergerak (kinestetik).

Di sesi berikutnya, Gregorius menjelaskan peran apa saja yang perlu ada dalam suatu pertemuan *virtual*. Peran sebagai moderator fokus pada teknis aplikasi, menyiapkan ruang *virtual*, mengelola aplikasi yang digunakan, orientasi fungsi-fungsi ruang *virtual*, juga membantu peserta dan fasilitator dalam berkegiatan. *Host* berperan sebagai “tuan rumah” yang : mengelola publikasi, mengelola pendaftaran, menjaga pintu ruang *virtual*, serta mengelola evaluasi dan dokumentasi di akhir acara. Selain itu, diperlukan fasilitator yang fokus berinteraksi dengan peserta, menciptakan situasi kondusif untuk belajar, membantu peserta untuk belajar lebih mudah, menemukan alternatif solusi yang kreatif bagi proses pertemuan, dan memfasilitasi materi yang akan disampaikan. Ketika pertemuan *virtual* berlangsung, ketiga peran tadi duduk berdekatan supaya dapat saling bekerja sama mengelola pertemuan.

Kegiatan ini, meski durasinya panjang, dianggap menarik dan ditanggapi positif oleh peserta. Aloysius Heriyanto, seorang penerjemah dari Yogyakarta mengungkapkan, “Kegiatan ini sangat sesuai untuk pembelajaran jarak jauh serta bermanfaat untuk mengadakan acara komunitas, keagamaan, dan asosiasi profesi.” Hal senada diungkapkan oleh Amelia dari Paroki Santo Ignatius - Cimahi yang mendapatkan bekal bagaimana caranya menyelenggarakan pertemuan *virtual*. Sementara Septyani Yohana, siswa SMA dari Cirebon terbantu untuk mengenali gaya belajarnya sendiri.\*\*\*

*Komisi Kerasulan Kitab Suci, Bimas Katolik Jawa Barat, dan PT. Kanisius*

## Mencintai Kitab Suci melalui Lomba Literasi

**Sharren Wijaya**

SMP Yos Sudarso Tasikmalaya



dan di kesempatan kali ini saya akan menceritakan "Penjara ikan menjadi Penjara manusia" dalam Lukas 5: 1-11.

Berbagai cara dilakukan di tengah pandemi saat ini, supaya geliat dan semangat membaca Kitab Suci tetap menyala di antara anak-anak, orang muda, sampai orang tua. Salah satunya adalah lewat Lomba Literasi BKSJ bagi siswa SD, SMP, SMA/KB di Keuskupan Bandung yang diselenggarakan atas kerja sama antara Komisi Kerasulan Kitab Suci Keuskupan Bandung, Bimas Katolik Kanwil Kemenag Provinsi Jawa Barat, dan PT. Kanisius. "Lomba ini adalah solusi agar anak-anak muda tetap menaruh minat dan perhatian pada Kitab Suci selama pandemi Covid-19," ungkap Rosentina Lopes (Pembimas Katolik Kemenag Provinsi Jawa Barat), dalam kata sambutannya saat pengumuman pemenang.

Dalam deskripsi lomba, peserta diminta untuk menceritakan isi Kitab Suci dengan gaya bahasa, penghayatan, dan cara bertutur yang menarik sehingga bisa lebih mudah dimengerti, dipahami dengan baik serta tetap sesuai dengan isi perikopnya. Hal itu diwujudkan dengan membuat video berdurasi 3-5 menit yang berisi penjelasan atas dua tawaran perikop (Kis. 2:37-47 atau

Luk. 5:1-11) yang kemudian dikirimkan pada panitia melalui surel (*email*). Penjurian dilakukan oleh enam frater dari Seminari Tinggi Fermentum. Lomba ini diikuti oleh 27 peserta tingkat SMA/KB, 82 peserta tingkat SMP, dan 46 peserta tingkat SD.

Pemenang diumumkan lewat video yang diunggah di kanal Youtube Bimas Katolik (9/10). Juara satu sampai tiga dari tingkat SD diraih oleh

Edmund Devito (SD Putra Nirmala), Sesilia Veronika Tamba (SD Yos Sudarso), Patricia Regina Alexia (SD Maria Binang Laut); dari tingkat SMP: Dinda Angelica Kunadi (SMP Santa Maria), Verena Ave Riggae (SMP Santo Yusup 1), Sharren Wijaya (SMP Yos Sudarso); sementara dari tingkat SMA/KB: Stieven Aloysius Yustus (SMA Santa Maria 3), Fidelia Lintang (SMA Putra Nirmala), Mawar Marcellina Sianipar (SMA 4 Tasikmalaya). Pemenang tingkat SD mendapatkan hadiah Kitab Suci interaktif, sementara pemenang tingkat SMP dan SMA/KB menerima Kitab Suci Deuterokanonika dan buku terbitan PT. Kanisius.\*\*\*

*Frater Moses William Yuwono*

# Mengenali Karisma



*Karisma, apa sih itu?* Beberapa OMK menjawab antara lain : *Mungkin sejenis pesona yang ditebarkan seseorang kepada lawan jenisnya; karakter seseorang yang berwibawa; salah satu jenis kendaraan roda dua....* demikian suasana pembuka sesi workshop YLF OMK Keuskupan Bandung.

Fokus Pastoral Keuskupan Bandung terus melakukan serangkaian kegiatan di tahun ini. Pelatihan, pendampingan, seminar, talkshow, zoom meeting terus diadakan, bahkan dalam masa pandemi covid 19 ini pun. Kegiatan yang terakhir digelar adalah workshop YLF (*Youth Leadership Formation*) yang diselenggarakan secara daring (online, zoom meeting) pada 2- 4 Oktober 2020. Workshop bertemakan “Karisma?” diikuti 10 kaum muda Katolik Keuskupan Bandung dari berbagai kelompok kategorial.

Pertemuan dibuka dengan sambutan dari Romo FX. Wahyu Tri Wibowo, Pr., selaku Ketua Fokus Pastoral 2018-2020 Keuskupan Bandung. Dalam sambutannya ia memaparkan arah dan tujuan diadakan workshop ini, baik secara khusus bagi setiap peserta, maupun secara global untuk Keuskupan Bandung.

Setelah perkenalan singkat setiap peserta, dimulailah penjelasan mengenai

pengertian Karisma yang menjadi tema utama workshop ini. “Karisma adalah hadiah, rahmat dari Tuhan, yang diberikan kepada setiap manusia, untuk mencapai suatu hasil, yang di luar kemampuan alamiahnya,” demikian ungkap Ibrahim Aryon, pemberi materi.

Dalam penutup sesi hari pertama peserta diajak untuk mengisi semacam *assessment*, berisi 120 pertanyaan, untuk menemukan karisma-karisma apa saja yang dimiliki oleh setiap peserta. Dari situ kemudian tidak sedikit peserta yang terkagum bahkan heran dengan Karisma yang dimilikinya. “Kayanya ini bukan gue banget - Masa sih itu karismaku - Itu karismaku - Ah.. yang bener,” demikian beberapa ungkapan keheranan atas diri peserta.

Lebih jauh lagi, setiap peserta membahas Karisma dengan skor terbesar yang mereka miliki, di hari kedua workshop ini. Peserta pun menceritakan pengalaman mereka yang terkait dengan karisma tersebut, apa yang mereka rasakan dan bagaimana respon orang-orang di sekitar mereka, saat karisma itu diaplikasikan.

Workshop hari terakhir berusaha mengerucutkan “perjalanan” pencarian selama 2 hari sebelumnya, dengan menyusun rencana “eksperimen” satu sampai dua karisma dari total 24 karisma mereka, untuk 8 minggu selanjutnya.

Berbagai bumbu pertanyaan, rasa penasaran, contoh kasus dan aneka *celotehan* ringan mewarnai workshop ini, sampai akhirnya workshop ini pun ditutup dengan peneguhan dari Romo Wahyu serta evaluasi acara dari peserta.\*\*\*

Sesilia Dinda

## Tumbuh dan Berkembang

dok. Pst. Nono OSC.



Perayaan Ulang Tahun Seminar Menengah Cadas Hikmat (SMCH) ke-73 diselenggarakan dengan Adaptasi Kebiasaan Baru di Aula Gereja Hati Tak Bernoda Santa Perawan Maria, Buah Batu – Bandung (28/10). Para seminaris merayakan ulang tahun dengan penampilan dalam beragam ekspresi karya yang ditayangkan secara virtual melalui kanal Youtube Komisi Komunikasi Sosial Keuskupan Bandung.

RD. Yustinus Hilman Pujiatmoko (Vikaris Jenderal Keuskupan Bandung) dalam sambutannya secara virtual berharap agar SMCH dapat membina calon imam yang berkualitas berdasarkan *Optatam Totius* dan hasil Sinode Keuskupan Bandung. Pastor Hilman pun menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan agar SMCH menjadi lebih baik.

Para seminaris menampilkan kisah refleksi dalam bentuk drama musikal. Selain itu, ditampilkan pula *band Petjah (Pemuda Tjadas Hikmat)*, penampilan paduan suara, musikalisasi puisi, serta gitar akustik berkelompok berdasarkan kelompok kelas. Selain penampilan para seminaris, beberapa ungkapan syukur dan selamat disampaikan para alumnus dan rektor SMCH sebelumnya, melalui tayangan video.

Para alumnus SMCH menyampaikan sharing singkat, namun berkesan. RP. Ferdinandus Ketupapa, OSC., menyampaikan bahwa waktu pendidikan “hanya” tiga tahun dan tempat yang kecil memudahkan untuk saling berinteraksi. Frater Andreas, OP., menyampaikan ucapan selamat ulang tahun bagi SMCH. RP. Tarsisius Warhadi, OSC., berpesan agar para seminaris menjadi semakin lebih baik. RD. Yohanes Baptis Sahid berharap agar para seminaris dapat mencapai cita-citanya dengan menjadi teladan kebaikan bagi orang lain. Selain itu, Magister Jendral OSC, Mgr. Laurentius Tarpin, OSC., bersyukur pernah menemukan dan menumbuhkan benih-benih panggilan dan berharap agar SMCH dapat menumbuhkan benih panggilan itu.

Para mantan rektor SMCH pun menyampaikan kesan dan harapannya.

RP. Serafin Dany Sanusi, OSC., menemukan pengalaman berkesan melihat perkembangan dan pertumbuhan para seminaris, meskipun ia belum pernah mengalami formasi di seminari menengah. RD. Yohanes Handi Sadeli mengalami kebahagiaan dan pertumbuhan dalam panggilan ketika menjadi rektor. RP. Agustinus Sugiharto, OSC., menyampaikan bahwa SMCH mengalami perjalanan sejarah yang unik bahkan hampir punah, namun hingga saat ini tetap eksis karena karya Roh Allah.

Pada bagian akhir, RP Petrus Maman Suparman OSC (Rektor SMCH) dan RD. Aloysius Wahyu Endro Suseno (Prefek studi) menutup kegiatan dengan selebrasi ulang tahun melalui nyanyian dan pemotongan kue sebagai puncak acara HUT ke-73 SMCH.\*\*\*

Edy Suryatno

## Berubah Mulai dari Diri Sendiri

Komisi Kepemudaan (Komkep) Keuskupan Bandung merayakan Misa Orang Muda Katolik di Aula Yohanes Paulus II, Bumi Silih Asih (BSA) dan ditayangkan melalui kanal youtube Komisi Komunikasi Sosial (Komsos) Keuskupan Bandung (29/10). Ekaristi dirayakan dalam rangka Peringatan Sumpah Pemuda dengan tema: “Muda, Beda, Mengubah Dunia”. OMK di beberapa paroki di Keuskupan Bandung berkumpul secara terbatas di gereja atau tempat tertentu untuk mengikuti Misa *secara live streaming*.

Perayaan Ekaristi dipimpin Uskup Keuskupan Bandung, Mgr. Antonius Subianto Bunjamin, OSC., didampingi RD. Yustinus Hilman Pujiatmoko (Vikjen), RD. FX. Wahyu Triwibowo (Ketua Komkep), RP. Fransiskus Samong, OSC., (Bidang Selebrasi Tim Fokus Pastoral), RP. Barnabas Nono Juarno (Ketua Komisi Komsos), RD. Aloysius Wahyu Endro Suseno (Pendamping OMK Dekanat Bandung Selatan), RP. Redemptus Febri Ferdinand Laleno, OSC., (Pendamping OMK Dekanat Bandung Barat).

Sebelum perarakan masuk, ditampilkan simbolisasi dengan dua orang perwakilan OMK yang membacakan Sumpah Pemuda dan puisi, selain itu ditampilkan pula tarian. Doa Umat dibacakan dalam bahasa Sunda, Batak, Flores Manggarai, Jawa, dan Indonesia.

Dalam pengantar, Pastor Wahyu menyampaikan bahwa Misa yang dirayakan sesuai pedoman Misa Orang Muda Katolik (disusun Tim Fokus Pastoral Keuskupan Bandung) dan telah dibagikan kepada semua Paroki Keuskupan Bandung. Semoga panduan Misa ini dapat bermanfaat bagi semua OMK. Misa ini menjadi tanda kesatuan dan keberanian menghadapi pandemi Covid-19 untuk tetap bergembira dan inovatif dalam menjalankan hidup.

Dalam homilinya, Bapak Uskup menyampaikan pesan agar dalam menghadirkan kehidupannya di dunia, orang muda harus berani untuk menerima dan menjalankan perutusan.

Untuk itu orang muda juga membutuhkan usaha untuk memperkuat dan memperjelas identitas dirinya supaya “nyambung” dengan aktivitasnya. Orang muda, seperti yang disampaikan oleh Rasul Paulus harus selalu menggunakan persenjataan Allah untuk mengalahkan iblis; dalam keberanian, kebenaran, keadilan yang bertumpu pada doa yang berpuncak pada Ekaristi dan Kitab Suci.

Sehubungan dengan tema “Muda, Beda, Mengubah Dunia” Bapak Uskup mengingatkan kembali orang muda terhadap sosok orang muda Carlo Acutis yang baru diangkat menjadi beato pada 10 Oktober 2020 yang lalu. “Beato Carlo Acutis (15) telah mengubah dunia, keluarga dan Gerejaanya. Ia telah melakukan keseimbangan hidup spiritual dan pelayanan sosial. Maka dari itu, mulailah perubahan dari diri sendiri dengan -berdoa, ekaristi, membaca Kitab Suci sesering mungkin-. Dengan demikian kita telah menanam benih kebaikan. *Small is beautiful, OMK is wonderful!*”, ungkap Bapak Uskup.

Sebelum berkat penutup, Pastor Wahyu menyapa semua OMK Keuskupan Bandung serta menyampaikan terima kasih kepada semua pihak. Ekaristi ini menjadi media untuk menghibur OMK karena Bandung *Diocese Youth Day* (BDYD) yang batal terlaksana karena pandemi.

Seusai Ekaristi, Mgr. Anton berkenan memberkati dan mendoakan burung harapan sebanyak 5.400 doa yang ditulis anak-anak Misioner Keuskupan Bandung di lantai GF, BSA. Kebersamaan OMK Keuskupan Bandung pun dilanjutkan kembali dalam Konser Virtual OMK Keuskupan Bandung di selasar dan Ruang Ignatius, lantai 3 Bumi Silih Asih.

Konser virtual yang ditayangkan pada kanal youtube Komsos Keuskupan Bandung ini, menampilkan kelompok penyanyi dari OMK Dekanat Pantura, OMK Dekanat Priangan, OMK Bandung Timur, OMK Dekanat Bandung Barat, serta kelompok kategorial : Pemuda Katolik (PK)

dan Choice. Selain itu, acara juga dimeriahkan oleh para rohaniwan, biarawan-biarawati yang tergabung dalam Forum Komunikasi Rohaniwan dan Biarawan-Biarawati (FKRB) Keuskupan Bandung dan perwakilan UNIO para imam diosesan Keuskupan Bandung.

Acara juga dilengkapi dengan *ngobrol bareng* dua orang muda: Andrew, seorang *travel blogger* dari Paroki Santo Martinus Bandung dan Andreas Prasetya, *youtuber* dari

Paroki Hati Tak Bernoda Santa Perawan Maria, Bandung. Keduanya kini menetap di Jakarta dan membagikan pengalamannya bagi OMK Keuskupan Bandung. Antusiasme OMK dalam konser ini terlihat dan terpantau pula di kanal Youtube yang tidak hanya berasal dari Keuskupan Bandung tapi juga dari berbagai daerah. \*\*\*

Edy Suryatno

## Yayasan Percik Insani

# Kehadiran Sebagai Pribadi



dok. yunanto

Sejumlah Pengurus Yayasan Percik Insani hadir dalam ibadah pemberkatan Rumah Terapi (Skill Centre) “baru” sesuai Adaptasi Kebiasaan Baru (30/9). RD Fabianus Muktiyarso memimpin ibadah pemberkatan Rumah Terapi “baru” ini. Dalam renungannya, Pastor Abi, demikian sapaan akrabnya menuturkan kisah yang terinspirasi dari pengalaman Pastor Henry J.M. Nouwen tentang pentingnya sebuah kehadiran penuh sebagai pribadi, yakni saat Pastor Nouwen mendampingi seorang anak berkebutuhan khusus (ABK). Tidak perlu teori dan riset apapun dengan kemampuan akal budi yang dimiliki manusia, melainkan hadir tanpa berharap ucapan terima kasih dari yang kita dampingi. Kita diharapkan mampu semakin membuka pintu hati dan memberikan kasih dari Allah.

Rumah Terapi Percik Insani saat ini bertempat di Jalan Moh. Toha Dalam 1/23B, Bandung.

Menurut penuturan Pastor Abi, lokasi rumah terapi ini cukup strategis, akses terbatas menuju jalan buntu, bertetangga dengan rumah yang kosong, areanya cukup luas, jumlah anak damping lebih banyak ( 16 orang ) dan berdekatan dengan kompleks Gereja Santo Paulus, Bandung tanpa harus menyeberang jalan. Dengan tempat yang baru ini, diharapkan pelayanan kepada anak berkebutuhan khusus (ABK) dapat menjadi semakin lebih baik.

Rini Puspita, Wakil Ketua Yayasan Percik Insani, mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu selama ini dan telah mengusahakan adanya rumah terapi baru ini. Selain itu, ia berharap semoga semakin banyak aktivitas dan pelayanan yang semakin lebih baik. Veronica Retno Rudatin Widiastuti sebagai pembawa acara, menuturkan bahwa walaupun telah beberapa kali pindah tempat, ia meyakini bahwa semua ini adalah rencana Tuhan.

Selain para pengurus Yayasan Percik Insani, hadir pula RD. Anton Sulastijana, Pastor Paroki Santo Paulus. Dalam sambutannya, Pastor Anton berharap agar Dewan Pastoral Paroki Santo Paulus dapat terlibat dalam kegiatan pelayanan ini. Pastor Anton menyambut baik keberadaan rumah terapi ini dan memberikan izin apabila Gereja Santo Paulus dipakai Misa bulanan Komunitas Percik Insani ini. \*\*\*

Edy Suryatno

# Upaya Penghapusan KDRT



Webinar ke-4 Komisi Keluarga Keuskupan Bandung mengangkat tema "K.D.R.T, Adakah di sekitar kita? Bisakah dicegah?" (23/10). Webinar ini menghadirkan narasumber diantaranya RP. Postinus Gulo, OSC., Elisabeth Nophie Dewi, dan Antonius Sartono.

Webinar diawali sepenggal tayangan film pendek berjudul *Keluargaku, Surgaku*. Film produksi Komisi Keluarga bekerjasama dengan Komsos Keuskupan Bandung ini merefleksikan pertanyaan mengenai apa yang ingin diciptakan oleh keluarga: surga atau neraka. Animasi produksi *Peace Generation Indonesia* juga ditampilkan dan memberikan gambaran perempuan dan laki-laki, mengenai kodrat dan budaya.

Pastor Postinus, anggota Tribunal Keuskupan Bandung (Agustus 2019-sekarang) membahas KDRT menurut hukum gereja dengan materi "Tanggapan terhadap KDRT dalam Terang Ajaran Gereja dan Hukum Kanonik". Materi sesi ini dibagi dalam 3 pokok pembahasan : sekilas tentang KDRT, tanggapan terhadap KDRT dan usaha-usaha mencegah KDRT.

KDRT mencakup setiap tindakan kekerasan yang berakibat pada penderitaan

fisik, seksual, psikis, ekonomi (ditelantarkan), serta rohani. KDRT sangat bertentangan dengan prinsip ajaran Gereja mengenai perkawinan dan keluarga. Sejak awal penciptaan, Allah menghendaki kesetaraan antara laki-laki dan perempuan (bdk. Kej.

2:18), bukan saling mendominasi tetapi saling menolong demi kebaikan bersama. Salah satu tujuan perkawinan adalah kebaikan bersama.

Pastor Postinus menjelaskan beberapa dokumen Gereja yang membahas mengenai KDRT. KDRT bertentangan dengan perkawinan sebagai peristiwa iman. Dalam KHK, perkawinan tidak hanya sebatas hak dan kewajiban manusia tetapi simbol relasi Allah dengan manusia, kesepakatan yang tidak bisa ditarik kembali karena itu Gereja Katolik tidak mengenal perceraian. KDRT bertentangan dengan kebaikan suami-istri (*Bonum Coniugum*) yang merupakan salah satu tujuan perkawinan menurut sifat khas kodrat perkawinan (bdk. Kej 2:18).

Usaha-usaha pencegahan KDRT yang dilakukan Gereja antara lain dengan adanya penyelidikan ketidakabsahan perkawinan sebelum perkawinan oleh pastor, pendampingan, kursus persiapan perkawinan, pengumuman di Gereja kepada umat. Selain itu, dibahas pula hal-hal yang membuat perkawinan tidak sah.

Pencegahan KDRT dimulai dari keluarga sebagai Gereja rumah tangga, tempat pertama pewartaan Injil, moral,

pengampunan, tempat latihan pertama bagi keutamaan-keutamaan sosial.

"Jangan jadikan kursus persiapan perkawinan hanya untuk mendapat sertifikat semata tetapi sebagai sarana agar siap memasuki dunia nyata perkawinan", ungkap Pastor Postinus.

Sesi kedua dibawakan oleh Elisabeth Dewi (Nophie), aktivis pendampingan perempuan, Koordinator Divisi Gender & Pemberdayaan Perempuan Bandung. Nophie menekankan pembahasan pada pengenalan tentang apa dan bagaimana KDRT terjadi.

Poin yang menjadi perhatian antara lain bahwa kekerasan biasanya sudah muncul dalam hubungan pacaran tetapi seringkali dibiarkan dan dianggap dapat berubah, kekerasan tidak hanya menimpa anggota keluarga, tetapi juga asisten rumah tangga. KDRT berdampak menimbulkan cedera, rasa frustrasi dan depresi, kekerasan yang terjadi di keluarga juga menjadikan anak laki-laki mencontoh hal tersebut yang dapat berakibat dilakukan di masa depan.

Menyajikan fakta berdasarkan data mengenai kekerasan khususnya terhadap perempuan. Upaya untuk mencegahnya adalah dengan membangun budaya kesetaraan untuk menandingi budaya kekerasan. Budaya untuk menghargai perbedaan dalam berelasi, berdialog dengan lebih banyak mendengar, budaya yang harus dilakukan kedua pihak.

Di masa pandemi potensi terjadinya KDRT menjadi lebih tinggi karena itu komunikasi dan saling memahami merupakan kuncinya, ungkapkan apa yang dirasakan serta atur jadwal.

Untuk mencegah KDRT ada beberapa tips yaitu: saat marah berhenti/diam sejenak; belajar menyadari tanda-tanda emosi muncul serta pemicunya; menjauh untuk sementara; merawat diri (self-care)

agar merasa lebih baik; tidak segan meminta maaf, serta selalu ingat komitmen yang diikrarkan di depan altar.

Sesi ketiga dibawakan oleh Antonius Sartono, yang menyorot KDRT dari sisi hukum sipil Indonesia dengan materi "Kekerasan dalam Rumah Tangga dalam pandangan hukum berdasarkan UU No. 23/2004 PKDRT (Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga). Sejak 2010 Antonius merupakan Paralegal Divisi Hukum & Advokasi Keuskupan Bandung.

Dalam undang-undang hukum pidana banyak pasal yang mengatur kejahatan kesusilaan diantaranya UU no. 23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU KDRT). Disajikan beberapa studi kasus dan penjelasan pasal-pasal, mekanisme penyelesaian kasus. Sosialisasi mengenai Undang-undang Penghapusan KDRT adalah upaya yang melibatkan banyak pihak dan membutuhkan penegakan hukum yang konsisten, bebas dan bersih dari korupsi, suap dan kolusi karena itu sosialisasi pada masyarakat luas mendesak harus dilakukan, juga dibutuhkan komitmen agar rantai kekerasan dapat diputus/diperbaiki.

Webinar ditutup oleh RP. Yoyo Yohakim, OSC., Ketua Komisi Keluarga Keuskupan Bandung. Pastor Yoyo menyampaikan bahwa tema KDRT diambil berdasarkan pengalaman pendampingan keluarga yang sedang digalakkan di Keuskupan Bandung melalui pelayanan konseling. Di masa pandemi banyak kasus keluarga dan salah satunya KDRT. Semoga webinar KDRT ini dapat menjadi bekal bagi para pemerhati dan pendamping masalah keluarga dan seksi keluarga.\*\*\*

*Theresia*

## Menanam, Menuai, Memasak



Saat ini dunia dan kehidupan manusia mengalami krisis kesehatan yang berdampak pada semua aspek kehidupan. Hal ini terjadi karena Covid-19 yang secara mendadak melanda kita dan membuat segala aspek kehidupan manusia menjadi terbatas. "New normal" menjadi alternatif dan strategi supaya kehidupan tetap dapat berjalan dengan baik. Dalam situasi yang serba kurang pasti ini, pangan merupakan salah satu penopang yang penting karena pangan adalah kebutuhan yang sangat mendasar bagi kehidupan manusia. Berkaitan dengan pangan tersebut,

KWI dalam rangka memperingati Hari Pangan Sedunia (HPS) mengajak kita untuk melakukan gerakan bersama: Ayo konsumsi makanan sehat, Ayo menanam, dan Ayo berbagi.

Dalam rangka Hari Pangan Sedunia, Paroki Kristus Sang Penabur, Subang mengadakan beberapa kegiatan menarik. Kegiatan-kegiatan tersebut diawali dengan kegiatan menanam tanaman (6/9). Kegiatan menanam ini diikuti oleh semua lingkungan dan OMK yang berada di Paroki Kristus Sang Penabur, Subang. Setiap lingkungan dan OMK diberi tanggung jawab untuk menanam tanaman di *polybag*. Masing-masing diberi kebebasan untuk memilih jenis tanamannya. Lingkungan Fransiskus dan Yohanes menanam kangkung, lingkungan Antonius dan Matias menanam bayam, lingkungan Ignatius dan Petrus menanam sausin, sementara OMK menanam okra. Tanaman yang ditanam merupakan tanaman yang dapat dikonsumsi dan tidak sulit cara penanamannya. Kemudian, setiap lingkungan dan OMK merawat serta menyiangi tanaman mereka masing-masing. Kegiatan tanam-menanam ini berlangsung

Pada perayaan HPS tanggal 18 Oktober kemarin, saya bersyukur karena paroki Kristus Sang Penabur, Subang dapat merayakan HPS dengan baik walaupun dirayakan secara sederhana. Di awal bulan September kemarin, enam lingkungan di Paroki Subang sudah mulai belajar merawat bumi dengan menanam bibit tanaman dan menyiram setiap hari. Pada puncak perayaan HPS, kami belum bisa memetik hasil yang kami tanam karena usia tanaman yang muda. Saya senang karena sebagian umat yang hadir dapat bekerja sama mengolah alam lewat memasak dari tanaman yang sudah bertahun-tahun ada di halaman gereja. Kami semua merasa senang dengan kegiatan ini. Semoga kegiatan merawat tanaman tidak berhenti sampai di sini, tapi teruskan dilakukan sampai kepada anak cucu kami.\*\*\*



Anastasia Sri Hartaty



hingga satu hari sebelum dirayakannya HPS di paroki (17/10).

Perayaan HPS (18/10) diperingati Paroki Kristus Sang Penabur, Subang secara sederhana. Acara diawali dengan perayaan syukur (Perayaan Ekaristi) yang dipimpin oleh Pastor FX. Sigit Setyantoro dan dilanjutkan dengan acara di lahan baru (Taman Dadali). Selain itu, ada pula kegiatan memasak bersama dari hasil tanaman yang sudah ditanam oleh masing-masing lingkungan, lalu makan siang bersama dan beberapa sambutan. Acara tersebut dihadiri oleh tim

PSE Keuskupan Bandung yang ditemani oleh beberapa umat dari paroki Fransiskus Xaverius, Dayeuhkolot, pastor Paroki Subang, DPP dan perwakilan umat dari setiap lingkungan.

Dalam sambutannya, Kosmas selaku tim PSE Keuskupan Bandung menyampaikan, "HPS bukan hanya dirayakan pada tanggal 16 Oktober saja, melainkan setiap hari. Intinya adalah bukan pada makanan, melainkan pada spirit atau semangat untuk berbagi, semangat untuk mau bersama, mau peduli dan merawat bumi karena apa yang kita makan berasal dari bumi. Dengan demikian, sudah selayaknyalah peringatan HPS menyadarkan diri kita bahwa bumi dan lingkungan kita hendaknya tetap kita jaga." \*\*\*

*Fr. Th. Galih Joko Riyanto*



**Antonius Sukarwanto**  
(Wakil Ketua DPP)

Pada awalnya, ketika saya mendengar bahwa paroki Subang ingin dijadikan pusat perayaan HPS oleh Keuskupan Bandung, saya merasa bingung mau berbuat apa karena sepengetahuan saya perayaan HPS itu adalah membuat makanan dari bahan lokal untuk dimakan bersama, dipamerkan dan lain sebagainya. Akan tetapi, Pastor Sigit merencanakan hal yang berbeda dari tahun-tahun sebelumnya. Pada tahun ini, Pastor Sigit ingin menonjolkan unsur ketahanan pangan lokal, khususnya dalam menghadapi pandemi yang saat ini sedang terjadi. Saya merasa momen ini menjadi sarana bagi saya supaya dapat berdamai dengan tanaman karena selama ini saya belum pernah menanam tanaman dan tanaman tersebut dapat hidup. Setiap kali menanam pasti mati.

Kemudian, ada banyak umat yang terlibat dalam kegiatan ini. Saya merasa semuanya terwakili, mulai dari bapak-bapak, ibu-ibu, dan OMK. Saya melihat bahwa kegiatan ini bukan hanya sebagai sarana untuk berdamai dengan tanaman saja melainkan juga pada sesama. Selain itu, kegiatan ini memberikan rasa persaudaraan yang erat karena segala sesuatunya dilakukan bersama-sama, mulai dari menanam sampai memasak.\*\*\*

**Yohanes Cantius Abukasman, OSC**

Vikaris Pastor Paroki St. Petrus  
Katedral Bandung



Dok. Pribadi

## Pinter Kabalinger

Kalimah di luhur mangrupikeun pitutur anu ngelingkeun dina sajeroning mancen hirup dina kumalendangna di alam dunya ieu nyaeta, lamun bae jadi jalma pinter ulah kabalinger, ulah ngarasa jadi jalma pang pinterna, tapi malah gancang katipu ku batur. Pon kitu oge lamun ngarasa jadi jalma bodo, ulah bodo katotoloyo, tapi kudu bodo alewoh, nyaeta kudu daek tatanya, ulah geus bodo tara tatanya anu akibatna tikusruk kana jurang anu sarua. Sakumaha bodona oge, jalma ari daek tatanya mah pasti aya bongbolongan, memang moal ujug-ujug jadi jalma pinter, tapi bakal jadi jalma ngarti, leubeut ku pangarti, pibekeleun hirup. Dina hirup sapopoe, babasan hirup di luhur teh sok dikantetkeun, sangkan diucapkeun jadi saranjug napas. Ari dina basa Sunda mah sok disebutna paribasa, uni sagemblengna mah jadi "pinter ulah kabalinger, bodo kudu alewoh". Hal eta teh papagon hirup, supaya wijaksana dina sajeroning ngaheuyeuk hirup di alam dunya ieu.

Di lingkungan urang Sunda mah aya pitutur anu kacida luhur tur endah, pantes upama dilenyepan tur dilarapkeun dina hirup bari dirasara dina kaayaan nyata. Cenah, jalma bodo sok eleh ku jalmi pinter, tapi ari jalmi pinter sok eleh ku jalma licik. Tapi jalma nu euweuh nu ngelehkeun mah jalma untung. Jalma sakti oge ngalumpuruk ku jalma untung mah. Jalma untung sok unggul dina sagala waktu, jeng sagala kajadian. Pek bae titenan geura, lamun aya anu kacilakaan, lamun sukuna potong tepi ka pengkor, masih ngomong untung teu paeh oge. Tapi lamun tepi ka paeh, untung paeh, coba mun hirup pasti bakal cacat, jadi jalma tanpa daksa. Jadi urang Sunda mah ningali sagala rupa teh sok untung bae. Tapi hal ieu teh sok jadi kaheureuyan, tinimbang bahan lenyepan.

Tapi hanjakal palsapah anu sakitu jero jeung telebna teh, kurang diterapkeun dina sagala widang kahirupan, jeung kurang di teuleuman tur diemut nepi ka beunang saripatina, dumugi ka jadi ajen diri. Lamun ditoong tur diintip

kalawan lantip mah, tiasa oge disebutkeun jalma nu kawas kitu teh disebutna jalma anu bisa ngucap syukur. Dina kaayaan kumaha bae bisa ngucap syukur. Ayeuna di jaman pandemi Covid-19, loba jalma nu luh-lah dina sagala widang kahirupan. Teu kudu ditataan hiji hijina, da saantero jagat geus pada nyaho. Loba jalma anu keuna ku panyakit jiwa dina ngahareupan kaayaan alam ieu, sok ngarasa dirina anu pang balangsakna. Padahal lamun bisa ngarasakeun salaku jalma untung mah pasti masih bisa ngucap syukur. Ayeuna mah ulah sok hayang ngarawu ku siku, masih bisa napas keneh oge geus untung. Coba mun ningali hirup kawas kitu, tur eling, pasti moal keuna ku panyakit jiwa, hirupna pasti masih ngarasa bagja.

Pikeun sawatara jalma pinter, cara ningali kahirupan kawas kitu teh dianggapna bodo katoloyo. Tapi pikeun jalma anu boga ageman hirup anu jero tur nyandang kawijaksanaan, ningali hirup anu pinuh ku kauntungan, eta teh mangrupikeun ciri hirup jalma anu geus patemon jeung diri sajatina. Akur jeung diri, apal ka Gustina. Miiman ka Manten-Na anu moal linyok bohong jeung ngagunasika ka manusia ciptaan-Nana.

Jalma nu kawas kitu teh lir ibarat, jalma anu ngagali sumur, tur meunang cai kahirupan, ku sabab kitu moal rek incah balilahan, bakal tetep renggenep dina kayakinanana.

Jalma anu geus patemon jeung diri sajatina teh, manehna geus bisa ngelehkeun hawa napsuna nu sok ngagugudug di jero dada. Ngajalankeun hirup basajan, tur narima naon bae nu kahareupan naon bae anu aya. Panto hirup anu leuwih lega ngagemblong taya halang harungan, manehna geus ngelehkeun sagala kapentingan diri. Hirupna teu nguluwut dina dirina, tapi geus megar, mekar lir ibarat anak hayam bebas kaluar tina cangkang endog anu ngabungkusna.\*\*\*

*Mangga ah. Ulah kamalinaan.  
Abah Abu Tea.*

# Paus Fransiskus Tandatangani Seruan Perdamaian 2020



Begitu banyak anak Tuhan sedang menderita karena kekerasan, dan Santo Paus Yohanes Paulus II menanam benih-benih semangat Assisi saat dia mengundang para pemimpin agama lain ikut bersama dia berdoa untuk perdamaian bagi keluarga manusia, 27 Oktober 1986.

Perang Dingin pun belum berakhir, perang saudara masih berkecamuk di Mozambik, Sri Lanka dan Guatemala, Eritrea sedang memperjuangkan kemerdekaan, dan AS membombardir Libya dalam serangan pembalasan, sementara tentara nasional Zimbabwe membantai ribuan warga sipil etnis Ndebele.

Sependapat dengan Santo Yohanes Paulus II bahwa perdamaian itu suci dan inti setiap tradisi agama adalah mencari perdamaian, “rumah terbuka bagi semua orang,” Paus Fransiskus bergabung dengan para pemimpin agama besar dunia dalam doa bagi perdamaian, di saat pengungsian akibat konflik dan perubahan iklim, kemiskinan dan perpecahan meningkat, dan pandemi global membuka kerentanan serta kebutuhan kita.

Dalam doa ekumenis bertajuk “Tidak ada yang diselamatkan sendirian. Perdamaian dan Persaudaraan” yang diorganisir Komunitas Santo Egidio di Basilika Santa Maria di Aracoeli Roma, 20 Oktober 2020, dan dilaporkan

Vatican News, terlihat Paus berdoa berdampingan pemimpin Kristen lain.

Secara bersamaan, umat Yahudi, Muslim, dan Buddha berdoa di tempat-tempat lain di Roma sebelum berkumpul di lapangan Michelangelo untuk upacara antaragama yang diakhiri penandatanganan dan penyampaian Seruan Perdamaian 2020 dan penyalaaan lilin perdamaian.

Hening semenit dilakukan untuk mengenang para korban perang dan pandemi virus corona, dan sekelompok anak mengingatkan para duta besar dan pemimpin politik

internasional bahwa “tidak ada yang diselamatkan sendirian.”

Dalam homili, Paus menyampaikan renungan Injil yang menggambarkan saat Yesus mengalami pencobaan di tengah penderitaan salib. “Di momen penderitaan dan cinta-Nya tertinggi itu, banyak orang dengan kejam menjelek-Nya dengan kata-kata, ‘Selamatkan dirimu!’ (Markus 15:30).”

“Godaan besar” untuk berpikir “menyelamatkan diri dan lingkungan sendiri saja,” dialami semua orang, “termasuk orang Kristen.” Meski sangat manusiawi, itu “salah,” kata Paus yang merenungkan kata-kata “Selamatkan dirimu sendiri,” dan orang-orang yang ucapkan kata-kata itu saat Yesus disalib.

Dalam pidatonya, Paus mengenang Dokumen Persaudaraan Manusia untuk Perdamaian Dunia dan Hidup Bersama, yang ditandatangani bersama Imam Besar Al-Azhar, Ahmad Al-Tayyeb, tahun 2019, serta merujuk ensiklik *Fratelli tutti*, yang menegaskan bahwa “perintah perdamaian tertulis dalam kedalaman tradisi-tradisi agama.”

Para pemimpin politik yang hadir secara simbolis menerima teks Seruan Perdamaian 2020:

“Berkumpul di Roma dalam “semangat Assisi” dan secara rohani dipersatukan dengan umat beriman seluruh dunia dan semua pria dan wanita berkehendak baik, kami berdoa berdampingan untuk memohon agar karunia perdamaian dilimpahkan ke dunia. Kami ingat luka-luka umat manusia, kami dipersatukan dengan doa-doa hening begitu banyak saudara dan saudari yang menderita, yang sering tanpa nama dan tidak terdengar. Kini, kami sungguh berkomitmen menjalankan seruan perdamaian ini dan mengusulkannya kepada para pemimpin bangsa-bangsa dan warga dunia ini.

Di Bukit Capitolino ini, di tengah konflik terbesar dalam sejarah, bangsa-bangsa yang pernah berperang membuat perjanjian berdasarkan mimpi persatuan yang menjadi kenyataan: mimpi Eropa bersatu. Saat ini, di masa-masa tidak pasti ini, saat kami rasakan dampak pandemi Covid-19 yang mengancam perdamaian dengan memperburuk ketidaksetaraan dan ketakutan, kami tegas menyatakan bahwa tidak ada yang bisa diselamatkan sendirian: tidak ada orang, tak seorang pun!

Perang dan perdamaian, pandemi dan perawatan kesehatan, kelaparan dan akses makanan, pemanasan global dan pembangunan berkelanjutan, perpindahan penduduk, penghapusan ancaman nuklir dan pengurangan ketidaksetaraan: ini bukan masalah yang hanya diperhatikan setiap bangsa. Kami semakin memahaminya saat ini, di dunia yang cukup saling terkait, namun sering kali tidak punya rasa persaudaraan. Kami semua bersaudara! Mari berdoa kepada Yang Mahatinggi semoga, setelah masa percobaan ini, tidak ada lagi “yang lain” selain “kita” yang agung, yang kaya akan keragaman. Sudah tiba waktunya untuk berani memimpikan kembali bahwa perdamaian itu mungkin, perlu, bahwa dunia tanpa perang bukanlah utopis. Maka kami ingin katakan kembali: “Tidak ada lagi perang!”

Tragisnya, bagi banyak orang, perang menjadi satu kemungkinan untuk selesaikan perselisihan internasional. Tidaklah demikian. Sebelum terlambat, kami ingin ingatkan semua orang bahwa perang selalu membuat dunia lebih

buruk dari sebelumnya. Perang itu kegagalan politik dan kemanusiaan.

Kami mengimbau para pemimpin pemerintahan untuk menolak bahasa perpecahan, yang sering didasarkan pada ketakutan dan ketidakpercayaan, dan menghindari jalan yang tidak bisa kembali. Mari bersama-sama melihat para korban. Terlalu banyak konflik terjadi saat ini.

Kepada pemimpin bangsa-bangsa kami katakan: mari bekerja sama menciptakan arsitektur baru perdamaian. Mari satukan upaya untuk tingkatkan kehidupan, kesehatan, pendidikan dan perdamaian. Sudah tiba waktunya mengalihkan sumber-sumber daya untuk produksi senjata yang semakin merusak dan mematikan menjadi memilih kehidupan dan merawat umat manusia serta rumah kita bersama. Jangan buang waktu! Mari mulai dengan tujuan yang bisa dicapai: semoga upaya menahan penyebaran virus segera disatukan hingga ada vaksin sesuai yang tersedia untuk semua. Pandemi ini mengingatkan bahwa kita saudara sedarah.

Kepada semua umat beriman pria dan wanita yang berkemauan baik, kami katakan: mari menjadi seniman perdamaian yang kreatif, mari membangun persahabatan sosial, mari membuat budaya dialog jadi budaya kita. Dialog jujur, gigih, dan berani adalah penangkal ketidakpercayaan, perpecahan, dan kekerasan. Awalnya dialog membongkar argumen untuk perang yang menghancurkan persaudaraan yang menjadi tujuan panggilan keluarga manusia.

Tidak ada orang bisa merasa dikecualikan. Kita semua punya tanggung jawab bersama. Kita semua perlu mengampuni dan diampuni. Ketidakadilan-ketidakadilan dunia dan sejarah tidak disembuhkan dengan kebencian dan balas dendam, tetapi dengan dialog dan pengampunan.

Semoga Allah menginspirasi dalam diri kita komitmen untuk cita-cita ini dan komitmen untuk perjalanan yang kita lakukan bersama. Semoga Dia menyentuh setiap hati dan menjadikan kita pembawa perdamaian.”\*\*\*



**RP. Onesius Otenieli Daeli, OSC.**  
Dosen Fakultas Filsafat UNPAR

**1 November 2020**

### **Hari Raya Semua Orang Kudus**

Bacaan: Why 7:2-4.9-14; 1Yoh 3:1-3; Mat 5:1-12a  
**PENGALAMAN KONTRAS**

Saudara-saudari terkasih,

Kebahagiaan merupakan dinamika kehidupan yang senantiasa dicari dan dicita-citakan oleh setiap orang. Kebahagiaan merupakan suasana kehidupan yang paling diidam-idamkan. Oleh sebab itu, setiap orang berusaha mendapatkannya. Ada orang yang berusaha mencari kebahagiaan lewat kekayaan, ketenaran/popularitas, kedudukan/jabatan, relasi/pengaruh sosial, dan berbagai cara manusiawi yang dapat digapai. Namun, bacaan-bacaan liturgi hari ini memperlihatkan kepada kita 'pengalaman kontras' untuk mencapai kebahagiaan, yaitu menjadi bahagia dengan cara yang tidak biasa, suatu pengalaman yang tidak populer dan bahkan mungkin dihindari oleh banyak orang.

Dalam bacaan kedua, Rasul Yohanes mengatakan bahwa “setiap orang yang menaruh harapan itu kepada Kristus, menguduskan dirinya, sebagaimana Kristus pun kudus adanya.” Maka, kita boleh mengatakan bahwa kebahagiaan utama orang beriman kristiani adalah kudus seperti Kristus. Untuk mencapai kekudusan seperti Kristus tidak terlepas dari 'pengalaman kontras' karena Kristus sendiri telah menjadi mulia lewat pengorbanan-Nya di salib, bukan lewat kedudukan, kekayaan, dan hingar-bingar duniawi yang sifatnya sementara. Yesus sendiri di dalam Injil hari ini menegaskan pentingnya pengalaman kontras untuk mencapai kebahagiaan. Misalnya, Yesus mengatakan, “Berbahagialah yang hidup miskin terdorong oleh Roh Kudus.” Kalau kita mau jujur, mana

ada orang yang mau miskin, melarat, tidak punya apa-apa. Bukankah lewat kekayaan kita bisa menjadi lebih baik dalam pelayanan? Selanjutnya Yesus berkata, “Berbahagialah yang berdukacita, sebab mereka akan dihibur Allah.” Sekali lagi, siapa yang mau menderita, siapa yang mau berduka? Itulah beberapa contoh 'pengalaman kontras', pengalaman yang tidak diminati bahkan dihindari oleh banyak orang karena menurut ukuran duniawi, hal itu merupakan jalan/cara untuk menjadi bahagia.

Kita percaya bahwa semua orang kudus yang hari ini kita rayakan, sudah melalui 'pengalaman kontras' selaras dengan ajakan Kristus. Mereka telah mengikuti pola hidup Kristus dengan hidup miskin di hadapan Tuhan, dengan murah hati melakukan pelayanan, dengan kegigihan mengusahakan perdamaian meskipun sulit, serta memelihara kesucian hati mereka meski diejek, dianiaya atau difitnah. Dengan kata lain, sikap dan perilaku para kudus selama hidup di dunia ini ada dalam bingkai Kerajaan Allah karena semuanya diarahkan untuk terwujudnya Kerajaan Allah di dunia ini, meskipun mereka harus menderita. Dalam bacaan pertama, kita menemukan istilah khusus, yaitu “mereka telah mencuci bersih jubahnya dalam darah Anak Domba”, artinya mereka telah mengikuti cara hidup Anak Domba dalam segala pelayanan dan pengorbanan-Nya. Oleh sebab itu, kita umat beriman yang masih berziarah di bumi ini, telah memiliki banyak contoh (yaitu para kudus) untuk mencapai kekudusan. Artinya, dengan mengikuti cara dan gaya hidup orang kudus tertentu, kita bisa yakin bahwa kita pun pada akhirnya bisa mencapai tujuan akhir hidup kita, yakni kekudusan. \*\*\*

**8 November 2020****Minggu Biasa XXXII/A**

Bacaan: Keb 6:12-16; 1Tes 4:12-17; Mat 25:1-13

FOKUS

Saudara-saudari terkasih,

Baru-baru ini saya mendengar seorang mahasiswa yang harus membayar puluhan juta rupiah untuk melunasi biaya kuliah selama beberapa tahun supaya dia bisa mengikuti ujian skripsi. Oleh karena orang tuanya tinggal di kampung sementara dia kuliah di kota, maka orang tua tidak bisa memantau secara langsung perkembangan kuliah anak mereka. Terlebih lagi kedua orangtuanya tidak pernah mengenyam bangku kuliah sehingga sungguh tidak tahu tentang seluk-beluk perkuliahan. Yang mereka tahu adalah menyediakan segala kebutuhan untuk anak supaya kuliahnya di kota berhasil. Orang tua ini begitu percaya kepada anak mereka. Apa pun yang diminta si anak dan berapa pun besarnya selalu mereka usahakan, meski mereka harus bekerja keras bahkan kadang-kadang mengutang kepada orang lain supaya proses perkuliahan anak mereka di kota tidak tersendat. Nyatanya, uang banyak yang selama ini mereka usahakan dan kirimkan dengan intensi demi kelancaran kuliah sang anak, tidak disalurkan oleh si anak untuk membayar kuliah dan segala kebutuhan sekolah lainnya. Bahkan si anak seringkali bolos kuliah sehingga banyak mata kuliah yang mendapat nilai E, alias tidak lulus. Ketika kesempatan untuk menyelesaikan kuliah sudah di ujung tanduk, baru dia mengaku kepada orang tuanya bahwa selama ini ia tidak berkuliah dengan baik dan banyak uang digunakan untuk bersenang-senang, bukan untuk membayar kuliah. Akibatnya, orangtuanya harus mengutang lagi lebih banyak supaya tunggakan yang sudah menumpuk dapat dilunasi segera sehingga anak bisa menyelesaikan proses kuliahnya.

Kisah di atas merupakan satu kenyataan yang mungkin bisa menjadi ilustrasi baik untuk kita semua, supaya (1) fokus pada pekerjaan, (2) menggunakan kesempatan sebaik dan

semaksimal mungkin, dan (3) pada akhirnya tidak merepotkan diri sendiri dan orang lain. Bacaan Injil hari ini menceritakan sepuluh gadis yang bertugas untuk menyambut sang mempelai: lima orang disebut bijaksana, yang lainnya disebut bodoh. Mengapa yang lima disebut bijaksana? Karena mereka fokus pada pekerjaannya. Oleh karena fokus, maka mereka mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi segala kemungkinan sehingga kapan pun saatnya pengantin datang mereka sudah siap. Sementara yang lainnya disebutkan bodoh karena mereka hanya mau ikut, tanpa persiapan yang cukup untuk melaksanakan tugas yang mereka terima. Mereka tidak mau repot. Akibatnya, mereka repot sendiri, bahkan merepotkan orang lain, dan ujung-ujungnya mereka kehilangan kesempatan untuk mengikuti perayaan pesta yang sedianya mereka ada di sana. Kisah dari perikop ini mirip dengan kisah kehidupan sang mahasiswa di atas, di mana ketika teman-temannya sudah lulus skripsi dan wisuda, dia baru sibuk mengurus segala sesuatunya supaya dia juga bisa lulus. Dia baru menyesal setelah kesempatan yang baik itu berlalu begitu saja. Dia menjadi repot sendiri, orang tua dan pihak kampus pun turut direpotkan.

Saudara-saudari terkasih,

Ada begitu banyak momentum yang baik dalam kehidupan kita. Oleh sebab itu, semoga kita jeli melihat setiap kesempatan, berfokus pada pekerjaan/tugas/aktivitas yang sedang kita jalankan dan mengerjakannya dengan baik sehingga pada akhirnya berhasil serta tidak menyesali masa lalu dan merepotkan orang lain apalagi menyalahkan orang lain. Kadang-kadang ada kecenderungan dalam masyarakat: diri sendiri yang ceroboh, malas, tidak berusaha dengan baik sehingga gagal, namun orang lain atau pihak lain yang disalahkan. Jadilah pribadi yang bijaksana, jadilah pribadi yang setia dan fokus pada pekerjaan sehingga pada akhirnya tidak merepotkan diri sendiri dan orang lain. \*\*\*

15 November 2020  
Minggu Biasa XXXIII/A

Bacaan: Ams 31:10-13.19-20.30-31; 1Tes 5:1-6; Mat  
25:14-30  
TIDAK MAU REPOT

Saudara-saudari terkasih,

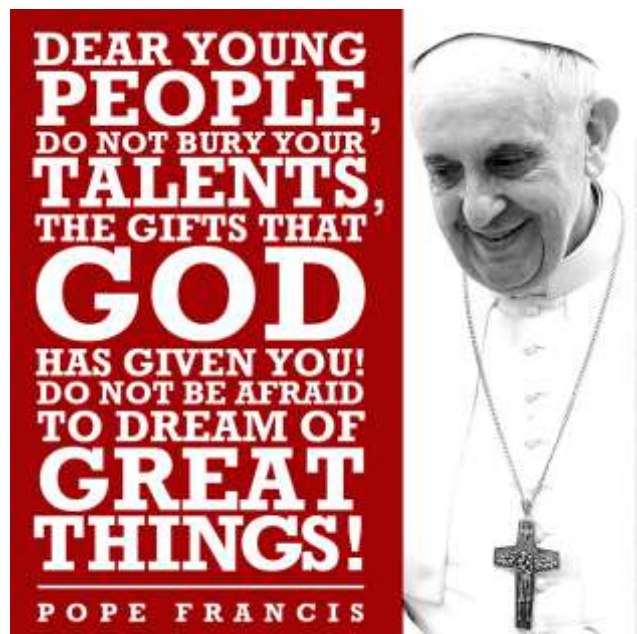
Pluralitas atau keberagaman merupakan kenyataan dalam kehidupan kita. Keberagaman ini juga terjadi dalam potensi, talenta, kompetensi yang dimiliki oleh setiap orang. Masing-masing memiliki talenta yang berbeda. Perbedaan talenta ini juga terungkap dalam bacaan Injil hari ini. Ada yang diberi lima talenta, dua talenta, dan satu talenta. Pasti tuan mereka memiliki pertimbangan khusus sehingga ia membedakan jumlah talenta yang ia percayakan kepada masing-masing pegawainya. Ia sudah mengerti karakter dan kemampuan mereka masing-masing. Namun, yang perlu digarisbawahi di sini bukan berapa jumlah talenta yang diterima, melainkan bagaimana talenta yang diterima itu dikelola sehingga menghasilkan keuntungan. Dengan kata lain, bagaimana talenta yang diterima itu dipertanggungjawabkan dengan baik dan benar.

Saya pernah mendengar kisah dari seorang teman yang menjadi manager di sebuah perusahaan. Ia bercerita bahwa ada anak buahnya yang tidak bersemangat bekerja karena merasa diperlakukan berbeda oleh pimpinan mereka. Ia merasa tidak pernah dipromosikan untuk suatu jabatan yang lebih baik sementara yang lain sudah. Karyawan ini hanya melihat tindakan pimpinan yang tidak mempromosikan dia, namun tidak melihat sikap dan kinerjanya sendiri di perusahaan tersebut. Si karyawan tersebut hanya suka mengkritik, namun pekerjaannya tidak pernah beres. Diberi pekerjaan sederhana saja mengeluh dan bahkan meminta orang lain untuk mengerjakannya. Ia tidak mau repot, namun mau jabatan. Hal ini menjadi salah satu pertimbangan pemimpin dalam mempromosikan para anggotanya. Kalau kisah ini kita renungkan berdasarkan Injil hari ini, maka sang pemimpin pasti memiliki pertimbangan khusus yang tidak perlu diketahui oleh setiap orang bahwa karyawan yang bersangkutan belum pantas dipromosikan

karena kinerjanya selama ini belum memuaskan, sementara yang lain sangat memuaskan sehingga mereka pantas dipromosikan.

Selain kisah di atas, berdasarkan pengalaman di rumah formasi, saya mengamati bahwa ada juga frater yang berusaha untuk menjadi biasa-biasa saja, termasuk dalam hal studi, karena tidak mau repot. Ia bahkan tidak mau menunjukkan bahwa dia memiliki talenta atau kelebihan tertentu di suatu bidang karena tidak mau diminta bantu, tidak mau sibuk, tidak mau direpotkan, baik oleh formator maupun oleh teman-temannya atau orang lain. Sebetulnya ia memiliki banyak talenta, namun tidak mau menunjukkan apalagi mengembangkannya supaya tidak sibuk, tidak repot, tidak disuruh-suruh. Layaknya ia menerima lima talenta, tetapi ia hanya menunjukkan dua atau bahkan satu talenta. Kasus ini walaupun terjadi di rumah formasi, namun tidaklah umum, karena pada kenyataannya, lebih banyak frater yang berusaha mengembangkan bahkan berjuang keras menggali talenta diri yang barangkali belum ketahuan.

Mentalitas 'tidak mau repot' mungkin juga terbersit dalam benak pegawai atau hamba yang ketiga yang menerima satu talenta. Oleh karena kemalasan dan 'tidak mau repot', maka ia pergi menyembunyikan talenta yang ia terima sehingga tidak berkembang dan mendapatkan



laba. Ia tidak bersyukur bahwa ia telah menerima talenta meski tidak sama jumlahnya dengan yang lainnya karena mungkin majikan mereka sudah tahu kemampuan masing-masing dalam banyak bidang. Orang yang memiliki mentalitas seperti ini, dikasih berapa pun tidak akan pernah bisa berkembang karena 'tidak mau repot'.

Saudara-saudari, berapa pun talenta yang kita miliki tidak akan pernah berkembang maksimal kalau kita 'tidak mau repot'. Sebesar apa pun potensi yang kita miliki hendaknya kita kembangkan sedemikian rupa sehingga membawa banyak manfaat bagi diri sendiri dan orang lain, meskipun harus repot, sibuk, dan capek. Kita dapat mempertanggungjawabkan talenta yang kita miliki melalui berbagai tugas, jabatan/posisi/kedudukan, dan pelayanan kita. Melalui usaha yang seringkali merepotkan, talenta kita berkembang, talenta kita menjadi manfaat, talenta kita menjadi berkat bagi dunia. Talenta merupakan wujud cinta Tuhan pada kita. Semoga kita membalas cinta itu dengan mengembangkan talenta yang kita miliki sebaik dan semaksimal mungkin. Tuhan memberkati. \*\*\*

**22 November 2020**

**Hari Raya Tuhan Kita Yesus Kristus  
Raja Semesta Alam**

Bacaan: Yeh 34:11-12.15-17; 1Kor 15:20-26.28;  
Mat 25:31-46

**KERAJAAN ALLAH**

Saudara-saudari terkasih,

Raja atau pemimpin macam apa yang kita butuhkan saat ini? Atau seandainya kita sendiri yang menjadi pemimpin, kepemimpinan macam apa yang akan kita jalankan? Kisah berikut barangkali secara samar dapat menjawab kedua pertanyaan tersebut.

Alkisah, pada suatu hari, ada seorang raja yang tidak memiliki anak sehingga tidak ada seseorang dari garis keturunannya yang dapat melanjutkan kerajaan tersebut. Untuk mengatasi masalah tersebut, sang raja



**HARI RAYA TUHAN KITA YESUS KRISTUS  
RAJA SEMESTA ALAM  
(Mat 25:31-46)**

**"Aku berkata kepadamu, sesungguhnya segala sesuatu yang tidak kamu lakukan untuk salah seorang dari yang paling hina ini, kamu tidak melakukannya juga untuk Aku. Dan mereka ini akan masuk ke tempat siksaan yang kekal, tetapi orang benar ke dalam hidup yang kekal"**

mengirim berita bahwa ia ingin mewawancarai semua pemuda yang ada dalam wilayah kerajaannya untuk mengetahui siapa yang dapat ia percaya untuk menjadi raja berikutnya. Suatu hari, seorang pemuda mendengar berita tersebut dan berniat untuk ikut mendaftarkan diri. Namun, ia sangat miskin. Supaya ia dapat membeli baju yang pantas untuk datang ke istana raja, maka ia pergi mengemis. Setelah dapat membeli pakaian yang pantas dari usaha mengemisnya, lalu ia pergi ke istana. Ketika sudah mendekati istana, dia melihat seorang pengemis tua yang sangat miskin. Pengemis itu berkata kepadanya, "saya sangat lapar, dan juga kedinginan. Berilah saya sesuatu supaya saya bisa makan dan supaya saya tidak terlalu kedinginan." Si pemuda miskin tadi tergerak oleh belaskasihan, lalu ia melepaskan baju terbaik yang ia miliki dan memberinya kepada si pengemis disertai dengan makanan yang ia bawa sebagai bekalnya dalam perjalanan. Ketika dia sampai di istana, ia sangat terkejut. Ketika bertemu dan bertatapapan dengan sang raja, ia berkata, "sepertinya saya mengenal baginda. Baginda adalah orang yang sama dengan si pengemis yang duduk di pinggir jalan tadi." "Betul", sahut raja. Si pemuda bertanya kepada raja, "Mengapa baginda melakukan hal demikian?" "Ya, tentu saja", kata raja. "Seperti Anda lihat, saya akan memberikan kerajaanku kepada seseorang yang memiliki perilaku dan hati yang baik. Sekarang saya telah menemukan siapa orang itu, dan saya melihat hal itu dalam diri Anda. Anda pantas menjadi raja berikutnya."

Kisah di atas senada dengan Injil yang kita dengarkan hari ini, yaitu kepedulian dan kemurahan hati. Kerajaan Allah berarti suatu kerajaan yang Rajanya adalah Allah sendiri. Yesus mengidentifikasi diri-Nya, kehadiran-Nya dalam diri sesama kita yang kadang-kadang

kurang beruntung, seperti mereka yang miskin, lapar, haus, terpenjara, terasing, tersingkirkan. Maka, ketika kita peduli, tergerak oleh kasih untuk menolong sesama, meski kita sendiri butuh, ketika kita menghibur mereka yang sedang berkesusahan, maka di situ Yesus hadir dan meraja. Kerajaan akan dipercayakan kepada mereka yang peduli dan baik hatinya, seperti dalam kisah di atas. Kerajaan Allah hadir ketika ada orang-orang mau memerhatikan, merawat, melindungi, menyejahterakan sesama yang sungguh membutuhkan. Oleh sebab itu, Hari Raya Kristus Raja Semesta Alam yang kita rayakan hari ini akan sungguh berarti ketika kita menghadirkan Yesus dalam setiap sikap dan gerak kehidupan kita. Dan, yang paling penting adalah bagaimana kita sendiri menghadirkan Yesus dalam diri kita sendiri yang kadang-kadang haus, lapar, miskin, kesepian, dirundung duka. Undanglah Yesus untuk merajai hatimu, maka sukacita dan keselamatan akan ada di sana. Jadilah bagian terindah dari Kerajaan Allah. \*\*\*

**29 November 2020**

**Minggu Adven I/B**

Bacaan: Yes 63:16b-17.64:1.3b-8; 1Kor 1:3-9;

Mrk 13:33-37

**BERJAGA-JAGA**

Saudara-saudari terkasih,

Ketika bertugas di Asmat Papua, saya dan beberapa orang lain pernah memiliki pemikiran dan penilaian yang sama, yaitu laki-laki Asmat itu pada umumnya malas. Salah satu indikator yang kami lihat pada waktu itu adalah saat istri sedang memangkur sagu di hutan atau membelah kayu bakar, atau mencari kepiting di lumpur di tepi pantai/sungai, justru suami hanya duduk manis sambil merokok di atas perahu. Ia tidak ikut turun membantu istrinya yang sedang bekerja sendirian. Menurut penilaian kami, laki-laki Asmat sangat tega membiarkan istrinya bekerja sendirian sementara mereka hidup santai-santai saja, tanpa bekerja. Ia hanya

menunggu hasil kerja istri. Namun, pemikiran dan penilaian saya beserta beberapa teman lain, ternyata salah total. Ketika dalam suatu wawancara, saya tanyakan hal ini, para laki-laki Asmat sangat tidak setuju dengan penilaian saya. Mereka berkata, “Pater, istri bekerja, kita juga bekerja.” “Bekerja macam apa yang suami lakukan, dengan duduk manis di atas perahu sambil merokok?”, sergap saya. Salah seorang dari para suami yang sedang berkumpul itu mengatakan, “Pater, saat istri sedang memangkur sagu atau belah kayu bakar di hutan, kita juga bekerja. Kita sedang menjaga istri supaya tidak ada gangguan sehingga istri bisa bekerja dengan tenang. Karena bisa saja ada musuh yang datang menyerang, atau binatang buas menyergap, atau pohon tumbang. Oleh sebab itu, kita berjaga di atas perahu supaya istri selamat dan bisa bekerja dengan baik dan tanpa takut.” Saat itulah pandangan saya terbuka dan langsung berubah tentang sikap laki-laki Asmat yang tadinya saya pikir malas, tidak bekerja, dan tega membiarkan istrinya bekerja seorang diri.

Itulah cara orang Asmat berjaga-jaga supaya selamat. Bagaimana cara kita masing-masing berjaga-jaga untuk mendapatkan keselamatan? Pada hari ini kita memulai adven pertama. Adven merupakan saat penantian penuh harapan. Dalam proses penantian itu kita menyiapkan diri supaya Dia yang akan datang dapat kita sambut dengan pantas. Misalnya, seorang petani membangun pagar di sekeliling kebunnya supaya tidak dimakan babi hutan, seorang petugas membersihkan got-got pada saat kemarau supaya tidak menghambat air pada musim hujan sehingga tidak banjir, seorang mahasiswa mengerjakan semua papernya supaya lulus ujian, dsb. Dalam masa pandemi covid-19 ini, kita diajak untuk berjaga-jaga dengan mengikuti protokol kesehatan supaya kita dan orang lain selamat. Bagaimana kita mempersiapkan kedatangan Juruselamat dalam dunia kita dan terlebih dalam hati kita masing-masing? Apa yang perlu Anda, saya, dan kita semua lakukan? \*\*\*

# Penabur Mimpi

Oleh Eugenia Rakhma

Malam kembali datang, Sera menghela nafas, meletakkan ponselnya dengan lesu. Tawa gembira Alin dan Mika masih terdengar di telinganya. Ia dapat membayangkan betapa serunya pesta kenaikan kelas akhir minggu nanti. Sudah sebulan Sera masuk rumah sakit karena kanker darah. Masih butuh waktu lama untuk pengobatannya. Tak mungkin ia bisa keluar rumah sakit saat pesta kenaikan kelas. Sera memejamkan mata. Ia merasa kesepian.

“Hmm, begitulah, suasana rumah sakit selalu sepi menyedihkan. Aku juga tidak terlalu menyukainya.”

Sera membuka mata, terkejut mendapati seorang pria berjubah duduk di kursi di samping tempat tidurnya.

“Halo, aku El,” sapanya ramah.

Entah ada apa dalam senyumnya, namun Sera tidak merasa takut. Ia mengangkat tangan untuk membalas. Ternyata, El adalah seorang pendengar yang baik. Sera menceritakan tentang sakitnya, rasa sepi, dan pesta kenaikan kelas. Namun terutama, Sera bercerita tentang ketidakberdayaannya.

“Biasanya, aku suka mengunjungi panti asuhan dan membaca cerita di sana. Tapi sekarang, justru aku yang sering dikunjungi orang. Semua ini membuatku sering bermimpi buruk!”

El menjentikkan jari. Ia berkata mimpi adalah salah satu keahliannya! Sera menatapnya heran.

“Apakah kau si Penabur Mimpi?”

Pria itu tertawa. “Yah, boleh juga kalau kau menganggapnya begitu. Sekarang ulurkan tanganmu dan pejamkan mata.”

Pria itu menggambarkan bentuk-bentuk aneh di telapak tangannya.

“Kau bercerita tentang pesta tadi, ya. Hmm ... tunggu sebentar aku punya satu pesta yang bagus,” celotehnya. “Kebetulan, pesta itu akan dilangsungkan malam ini. Dan selain itu, aku bisa menjawab hal-hal lain tentang kekhawatiranmu. Menurutku, meski kau tidak bisa kemana-mana, kau tetap berguna.”

Sera tidak sempat bertanya, rasa kantuk yang teramat sangat menyerangnya.

Ia melihat sekumpulan orang yang tak terhitung jumlahnya, mereka mengenakan jubah putih dan memegang daun palem di tangan mereka. Mereka berdiri di hadapan sebuah takhta dan berseru nyaring.

“Keselamatan bagi Allah kami yang duduk di atas takhta dan bagi Anak Domba!”

Lalu, malaikat-malaikat muncul mengelilingi takhta, bersama-sama mereka menyembah Allah, “Amin! Puji-pujian dan kemuliaan, hikmat dan syukur, hormat, kekuasaan dan kekuatan bagi Allah kita sampai selama-lamanya!”

Mereka bersorak, saling melempar senyum dengan wajah-wajah gembira. Sera memicingkan mata. Pemandangan di hadapannya tampak berkilauan.

“Sungguh pesta yang indah, bukan?” tanya seorang perempuan.

Ia lalu bercerita bahwa ia tak pernah menduga dapat hadir ke pesta tersebut karena sepanjang hidupnya ia terbaring sakit. Namun, ia tak pernah mengeluh. Ia percaya kepada rencana Allah, dan terutama, selalu berdoa. Dan di sinilah sekarang ia berada.

“Oh, maafkan aku ... aku terlalu asyik bercerita sampai lupa bahwa kita belum berkenalan. Siapa namamu, Gadis Manis?”

Untuk sesaat, Sera tidak mampu berkata-kata. Suasana pesta itu sungguh menakutkan, cerita perempuan di sampingnya sangat mirip dirinya. Ia merasa dikuatkan.

“Serafima,” jawabnya. “Kurasa, kita sedikit mirip. Aku juga sakit.”

Perempuan itu mengulurkan tangan, genggamannya terasa lembut di tangan Sera. “Kurasa, kita memiliki banyak kemiripan. Aku Serafina, kau selalu bisa berdoa bersamaku.”

Malam itu dalam tidurnya, Sera tersenyum bahagia. Ia tak lagi kehilangan harapan, ia tahu masih banyak hal yang dapat ia lakukan meski dalam keterbatasan. Dan yang pasti, di kehidupan nanti, ada pesta yang lebih indah dari sekedar pesta kenaikan kelas.\*\*\*

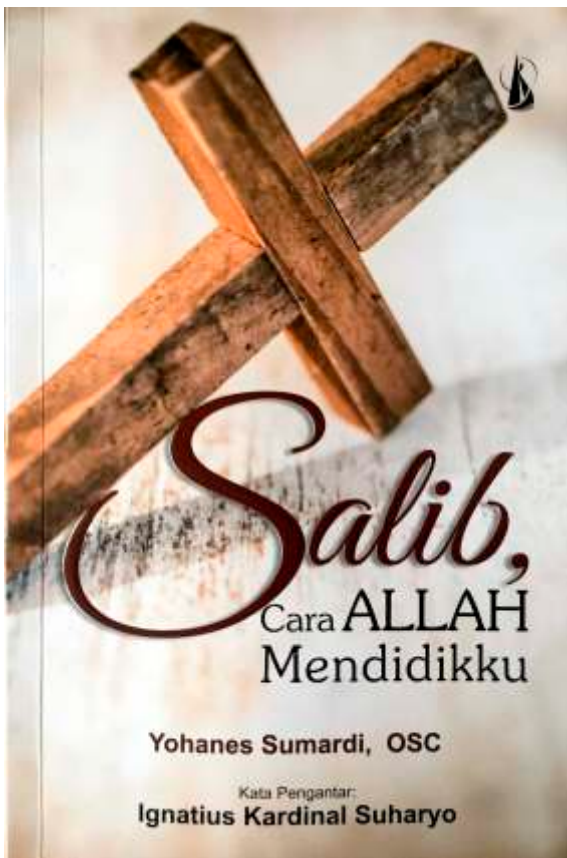
# Emen & Entum



## Warta Kuria Keuskupan Bandung



1. Bapak Uskup meresmikan Gereja yang direnovasi, pastoran baru, Gua Maria, dan aula di Stasi Babakan, Paroki Ciledug pada 1 Oktober 2020. Didampingi Pastor Rudy Bunawan sebagai pastor paroki Ciledug dan Pastor Kristiono sebagai Dekan Priangan, Bapak Uskup memimpin misa syukur pemberkatan gedung yang juga bertepatan dengan pesta nama Paroki, yaitu Santa Theresia dari Kanak-Kanak Yesus. Selamat kepada umat Stasi Babakan, semoga semakin hidup dan bersemangat dalam hidup menggereja.
2. Pada 13 Oktober 2020, sepuluh frater Tahun Rohani Seminari Tinggi Fermentum menerima jubah yang mereka kenakan sebagai calon imam Keuskupan Bandung. Bapak Uskup memimpin upacara penerimaan jubah ini dan menyerahkan jubah kepada para frater disaksikan oleh para frater lainnya dan formator. Frater Tahun Rohani adalah frater tahun pertama yang bersama-sama berlatih untuk mengolah kehidupan rohani sebagai dasar untuk pembinaan lebih lanjut di Seminari Tinggi Fermentum.
3. Seminari Menengah Cadas Hikmat Keuskupan Bandung merayakan usianya yang ke-73. Untuk memperingatinya, pada 28 Oktober 2020 para seminaris mengadakan perayaan bersama dengan menampilkan kreativitas mereka yang disiarkan secara langsung lewat kanal Youtube Komsos Keuskupan Bandung. Dengan demikian, umat dapat ikut menyaksikan dan mendukung dari rumah masing-masing. Syukur atas ulang tahun ke-73 Seminari Menengah Cadas Hikmat, terus melangkah
- menjadi tempat penyemaian panggilan menjadi imam.
4. Dalam rangka memperingati Hari Sumpah Pemuda, pada 29 Oktober 2020 Komisi Kepemudaan Keuskupan Bandung menyelenggarakan Misa Orang Muda Katolik (OMK). Tema peringatan Sumpah Pemuda ini ialah Muda, Beda, Siap Mengubah Dunia. Misa diselenggarakan di Gedung Bumi Silih Asih yang dipimpin oleh Bapak Uskup dan disiarkan secara langsung lewat kanal Youtube Komsos Keuskupan Bandung. OMK paroki berkumpul dan mengikuti misa ini di gereja paroki masing-masing secara online. Sore harinya, diadakan Konser Virtual OMK Keuskupan Bandung yang menampilkan kreativitas OMK di dekanat-dekanat keuskupan. Mereka saling menyapa, mendukung, dan berkreasi bersama sebagai OMK. Selamat atas kebersamaan OMK dan di tengah pandemi sekarang ini mereka masih bersemangat untuk berkarya dan berbagi.
5. Konvensi Daerah (Konvenda) XI dan Moderda IV (Moderator Daerah) Badan Pelayanan Provinsi Gerejani (BPPG) Jakarta berlangsung 29 Oktober – 1 November 2020 lewat media zoom. Didampingi oleh Rm. Hilman selaku Vikjen, Mgr. Antonius Subianto OSC membuka Konvenda XI dengan perayaan misa di Gereja Katedral yang disiarkan melalui zoom dan kanal Youtube BPK-PKK Keuskupan Bandung. Dalam khotbahnya, Mgr. Anton mengingatkan bahwa Gerakan Karismatik hendaknya terus menjadi aliran rahmat Allah.\*\*\*



## Kontemplasi Salib

Pengarang : RP. Yohanes Sumardi, OSC  
 Tahun Terbit : 2020  
 Penerbit : Kanisius  
 ISBN : 978-979-21-6475-6  
 Tebal Buku : 112 hal.  
 Ukuran Buku : 6x125x190 mm

Kitab Suci adalah teks yang sangat berwibawa sehingga tidak bisa ditafsirkan sesuka hati apalagi setengah-setengah. Namun melalui jalan yang tepat, Kitab Suci bisa sangat fasih menuntun dan menginspirasi hidup sehari-hari. Melalui buku kecilnya, Romo Mardi membagikan kontemplasinya yang tajam akan teks Kitab Suci, didukung oleh pengalaman konkret, demi membuat teks Kitab Suci lebih terindra oleh semua orang.

Lewat refleksi dan distansi, Romo Mardi menggelar teks Kitab Suci menjadi medan imajinasi yang menarik untuk dimasuki. Perikop Lima Gadis Bijaksana dan Lima Gadis Bodoh yang dalam Matius 25 dikisahkan dalam 13 ayat misalnya, oleh Romo Mardi dinarasikan menjadi 16 halaman menjadi semacam novel dengan diksi-diksi yang tidak jarang puitis. Selain itu masih ada 5 perikop lain seperti kisah Adam dan Hawa, kisah perempuan yang menyeka kaki Yesus dengan minyak narwastu, kisah pengkhianatan Yudas, dan kisah pertobatan Ayub yang dinarasikan kembali sehingga ringan dicerna.

Rupanya lewat cara ini penulis membantu pembaca untuk menyadari detail-

detail yang sering luput dari perhatian ketika membaca Kitab Suci. Berkat kemampuan kontemplasi yang terasah, bisa dibayangkan dan dipahami kenapa Yesus meminta Simon bertolak ke tempat yang dalam, yaitu karena ikan-ikan menjauhi tepi danau yang penuh oleh para pengikut Yesus. Bisa dipahami juga kenapa mempelai laki-laki datang terlambat sampai tengah malam sehingga para gadis tertidur. Rupanya mempelai pria harus mengurus negosiasi mahar perkawinan yang dalam banyak budaya adalah hal yang rumit bahkan alot. Percikan-percikan kebenaran yang menunjukkan dirinya sendiri ketika seseorang berkontemplasi seperti itu, selain memperluas cakrawala pembaca, juga menawarkan nuansa pembacaan Kitab Suci yang lebih segar bahkan mungkin baru bagi para pembaca.

Sebagai seorang biarawan dan sebagai seorang imam dengan usia tahbisan 15 tahun, melalui buku *Salib: Cara Allah Mendidikku* Romo Mardi menginspirasi pembaca untuk juga menghayati salib sebagai daya hidup yang luar biasa. Tema-tema seputar relasi anak dan orang tua, manusia dan masa lalunya, juga manusia dengan kesehariannya, dalam buku ini disinari oleh refleksi akan salib. Ajakan pamungkasnya adalah supaya pembaca tergugah untuk menyatukan salibnya masing-masing dalam peristiwa hidup sehari-hari yang konkret dengan salib Yesus.\*\*\*

Fr. Moses William Yuwono

# Romansa Asmaraloka

Oleh Fr. Bonifasius Oktavian Poejiono

Gatra ialah sebutan untuk namaku. Kegiatan perkuliahan telah kujalani selama hampir empat semester dengan penuh suka-duka. Saat Ujian Akhir Semester merupakan puncak perjuangan bagi setiap mahasiswa dalam memperoleh target IPK yang memuaskan. Hal demikian bukan menjadi sesuatu yang baru bagiku dan bukan sekadar perkara membalikan telapak tangan juga, melainkan membutuhkan banyak pengorbanan.

Pasca UAS memberikan *euforia* tersendiri bagi diriku, pasalnya hal tersebut menjadi penanda waktunya beristirahat dari kegiatan perkuliahan atau lumrahnya memasuki saat liburan. Liburan kali ini, aku telah merancang sejumlah rencana, salah satunya adalah pergi menonton konser *Head In The Cloud (HITC)* di Inggris. Saking keinginannya, aku sudah memesan tiket *VIP* jauh-jauh hari karena takut kalau-kalau tiketnya habis.

Saat bersantai, aku iseng membuka *Instagram*. Tujuannya, tak lain untuk menghibur diri, mencari informasi terbaru, atau sekadar melihat-lihat *story* orang lain. Saat melihat beberapa macam unggahan, aku terpaku pada satu unggahan dari seseorang yang memberitahukan, bahwa tiga hari kedepan, ia juga akan berada di konser *HITC* di Inggris. *Yap...* Dia adalah Rahara, teman perempuan sekelasku pada saat aku berada di bangku SMP.

Singkatnya, aku mengirimkan pesan lewat fitur *direct message* kepada Rahara. "Hai Ra, masih inget gue kan? Tadi gue liat *postingan* lu, kalo gak salah, lu mau pergi ke konser *HITC* di Inggris, ya?" Sambil basa-basi, aku memastikan kebenaran

unggahannya. "Haloo Gatraa... Masa iya, gue ngelupain lu sih... Bener banget kalo gue nanti bakalan ikut konser *HITC*, Tra...", balas Rahara untuk pesanku tadi. "Kebetulan banget, gue juga bakalan nonton konser itu *lhoo*, Raa...", aku sekadar memberi informasi kepadanya. "Wahh?!? Serius lu? Kalo gitu asyik dong, gue punya temen konser," balasnya terlihat gembira. "Iyaa beneran gue, hmm... Kalo kita berangkat bareng gimana Ra? Gue sendiri nih, temen-temen gue gak ada yang mau ikut," aku mengajaknya dengan penuh harapan. "Kebetulan banget nih, gue sendiri lagi nyari temen buat pergi bareng. Kalo gitu ayo sama-sama deh," balasnya.

Sehari sebelum aku dan Rahara berangkat, ternyata alih-alih Rahara mengajak aku pergi untuk bertemu di sebuah kedai kopi. Aku sengaja untuk datang lebih awal dan memberitahukan bahwa aku menunggunya di depan pintu kedai kopi itu.

Sepuluh menit, aku menunggu dari waktu yang telah kami tentukan bersama. Tiba-tiba suara gawaiku berdering singkat dan hal itu menandakan ada pesan yang masuk. "Tra... lu dimana? Gue udah didalem nih... tadi gue gak liat ada orang yang nunggu di depan kedai kopi," tutur pesan singkat dari Rahara. "Wahh... kok gak ketemu yaa? O..oke kalo gitu gue masuk ke dalem yaa," jawabku heran.

Aku mencari-cari dimana tempat yang diduduki oleh Rahara, sampai aku melihat ada seorang perempuan yang sedang melambaikan tangan kepadaku. Semakin kudekati, namun aku tidak mengenali wajah perempuan itu. "Eeh.. maaf.. ini Rahara?" tanyaku canggung. "Iyaa... Gatra

kan...??"(spontan ia menyodorkan tangannya dan tangan kami saling bertemu), sahatnya dengan ekspresi senang. Jujur, aku pangling melihat Rahara yang jauh berbeda dibandingkan ketika terakhir kali bertemu di perpisahan SMP. Kali ini ia terkesan lebih anggun dan cantik.

Sambil mengobrol ditemani dua cangkir kopi hangat, kami berbicara mengenai banyak hal, di antaranya: mengenang masa-masa SMP, kehidupan SMA, masa-masa kuliah, dan sebagainya. Seiring bergulir beberapa topik, waktu pun tak terasa sudah berada di penghujung petang. Aku pun mengantar Rara pulang ke rumahnya dengan menggunakan 'gerobak kuda' milikku. Saat hampir tiba di rumahnya, ia berucap kepadaku, "Tra.. besok kita harus udah *check-in* tiga puluh menit sebelum keberangkatan yaa," tutur Rara mengingatkanku, sebelum ia turun dari mobil. "Siapp, Ra.. lu harus jaga kesehatan dan jangan sampe sakit yaa, Ra", terucap dari mulutku. "Lu juga Tra.. sayang banget kan kalo gagal pergi gara-gara sakit," ucap Rara setelah turun dari mobil.

Hari yang kami nanti-nantikan tiba, kami terbang menuju negara Inggris. Selama tiga hari, kami berada di sana untuk menonton konser HITC dan menyusuri kota London. Selama bersama Rahara, ada perasaan yang membahagiakan dan entah mengapa ada kesan senang saat bersamanya. "Ra.. makasih banyak yaa, mau nemenin gue selama sehari-hari di sini, gue ngerasa senang banget bisa barengan sama lu," tuturku saat hendak pulang. "Gue juga senang Tra, bisa jalan bareng lu.. gue nyaman sama lu, Tra," balasnya dengan mata yang berbinar-binar.

Setelah konser itu, aku dan Rahara semakin sering bertemu, entah kami sekadar mengobrol, bertukar cerita, atau menonton bioskop. Perasaanku semakin nyaman dan sepertinya aku jatuh cinta kepadanya. Sebuah tekad muncul dari benakku, bahwa aku ingin mengutarakan perasaanku kepadanya.

"Ra.. malam ini lu gak sibuk kan? Jam 7 malam nanti datang ke kedai kopi yang waktu itu ya," kataku dalam sebuah pesan singkat. "Emangnya ada apa Tra..? malam ini gue *free* sih..", balasnya. "Datang aja dulu, ini penting," kataku berlagak sok misterius. Saat Rahara tiba di kedai kopi itu, betapa terkejutnya ia melihat *table set* bertema '*garden candle light dinner*'. Sehingga, malam itu menjadi saksi, bahwa kami resmi menjalin hubungan pacaran.\*\*\*



# Perjanjian dan Persekutuan Hidup Pasutri

RP. Postinus Gulö, OSC\*

Perkawinan itu begitu suci dan luhur. Perkawinan tidak hanya atas kehendak seorang pria dan seorang perempuan. Tetapi, terutama Tuhan Allah sendiri yang menghendaki dan mengadakan perkawinan (bdk. Kej 1: 26-28; Mark 10: 6-9). Dengan kata lain, perkawinan tidak hanya terkait dengan urusan manusia, sosial, sipil, dan kultural. Namun lebih dari itu, perkawinan juga merupakan kenyataan ilahi dan gerejawi (komunal). Dalam perkawinan, tidak hanya didasarkan pada 'cinta manusiawi' suami-istri, tetapi mesti didasarkan pula pada 'cinta ilahi' Kristus kepada GerejaNya. Hal itu ditegaskan di dalam *Lumen Gentium* (LG): “[...] para suami-istri Kristiani dengan Sakramen Perkawinan menandakan misteri kesatuan dan cinta kasih yang subur antara Kristus dan Gereja dan ikut serta menghayati misteri itu” (LG 11).

## Perjanjian Perkawinan

Gereja mengajarkan arti perkawinan sebagai sebuah perjanjian (*foedus*) antara seorang pria dengan seorang perempuan untuk membentuk persekutuan seluruh hidup (Kan. 1055 §1; GS 48; KGK 1601). Dengan kata lain, hanya perjanjian perkawinan yang menyebabkan terjadinya persekutuan seluruh hidup antara seorang pria dengan seorang perempuan (bdk. Y. Servatius Lon: 63). Istilah lain dari *foedus* adalah *consensus* atau kesepakatan. Menariknya, dalam kanon 1057 §1 dinyatakan bahwa 'kesepakatan seorang pria dengan seorang perempuan yang membuat perkawinan' (*matrimonium facit partium consensus*). Perkawinan terbentuk atau lahir sejak kesepakatan saling diberikan dan diterima oleh mempelai pria dan perempuan. Oleh karena itu, kesepakatan perkawinan mesti saling diberikan dan diterima secara benar (*verus*) – kesepakatan yang dinyatakan dalam kata-kata atau tanda-tanda sesuai dengan yang ada dalam hati (bdk. kan. 1101§1), penuh (*plenus*) – bukan berdasarkan kepura-puraan atau *simulatio* (bdk. kan. 1101 §2) dan bebas (*liber*), yakni tanpa paksaan dan ketakutan (bdk. kan. 1103).

Kendati 'perjanjian' atau 'kesepakatan' yang membuat perkawinan, namun bukan berarti

faktor-faktor lain tidak penting. Hal itu ditegaskan oleh ahli hukum kanonik Ladislas Örsy dalam bukunya *Marriage in Canon Law* (1988): “kesepakatan adalah mutlak diperlukan, namun tidak berarti faktor-faktor lain tidak penting. Oleh karena perkawinan adalah sakramen, maka Roh Tuhan adalah agen utama dalam “membuat” perkawinan” (L. Örsy: 60).

Perjanjian perkawinan memiliki dasar biblis, yakni menyatakan hubungan kesetiaan dan cinta antara Yahweh dan umat Israel (Yeh. 16: 3-14; Yes. 54: 6-10; Yes 62: 4-12; Yer. 2: 2; Hos 1-3), antara Yesus dengan GerejaNya (Ef. 5: 22-33). Berlandaskan pada cara pandang biblis itu, maka perjanjian perkawinan memiliki sifat tidak dapat ditarik kembali (*irrevocabile*) dan kekal (*perpetuo*) atau hanya kematian yang memisahkan pasutri itu sendiri.

## Persekutuan Pasutri

Salah satu rujukan kanon 1055 §1 adalah *Gaudium et Spes* (GS). Menurut GS, perkawinan adalah “Persekutuan mesra hidup perkawinan dan cinta suami-isteri, yang diadakan oleh Sang Pencipta dan dikukuhkan dengan hukum-hukumnya, dibangun oleh janji perkawinan dengan persetujuan pribadi yang tak dapat di tarik kembali” (GS 48).

Melalui GS 48 ini Gereja memanggil pasutri untuk membangun persekutuan hidup yang mesra. Agar terlaksana 'persekutuan mesra' ini, maka keduanya diundang untuk memelihara dan memupuk janji perkawinan mereka dengan setia, cinta yang murni dan kasih yang tak terbagi (bdk. GS 49). Perilaku yang dapat merusak 'persekutuan mesra' adalah sikap egois dan tindakan menguasai yang lain. Hal itu dikatakan Paus Fransiskus dalam *Amoris Laetitia* (AL): “Dalam kehidupan keluarga, tidak dapat berlaku logika saling menguasai dan saling berlomba untuk melihat siapa yang paling pintar atau yang paling berkuasa, karena logika semacam itu meniadakan kasih” (AL 98). Oleh karena itu, Paus Fransiskus meminta semua pasutri Kristiani untuk memelihara ikatan perkawinan mereka dengan madah kasih (1Kor

13: 4-7), antara lain: sabar, murah hati, tidak memegahkan diri/sombong, tidak mencari keuntungan diri sendiri, dan tidak suka menyimpan kesalahan orang (bdk. AL 90). Mereka yang mampu melaksanakan madah kasih ini adalah mereka yang siap sedia mengampuni dengan penuh kerendahan hati dan penyangkalan diri. Bahkan Paus Fransiskus menyadarkan pasutri:

“persekutuan hidup keluarga hanya dapat lestari dan makin sempurna berkat semangat berkorban yang besar. Memang dibutuhkan sikap terbuka dan bermurah hati pada semua dan masing-masing anggota, untuk memberi pengertian, bertenggang rasa, saling mengampuni dan saling berdamai” (AL 106).

Dalam buku *New Commentary on the Code of Canon Law*, ahli hukum Gereja, John P. Beal, menjelaskan bahwa komitmen pasutri untuk saling memberikan diri dan menerima satu sama lain dapat terlaksana dengan baik jika keduanya memiliki kapasitas dan kehendak untuk membangun hubungan interpersonal sejati, yang ditandai dengan kesetiaan dan ketabahan dalam menghadapi segala kondisi kehidupan: di saat baik dan buruk (J.P. Beal: 2000, 1252).

Jika membaca paparan Brian G. O'Loughlin dalam disertasi doktoralnya berjudul “Marriage, a Covenant and Consortium Totius Vitae” (1985), ternyata istilah *consortium* memiliki makna yang amat dalam terkait kehidupan perkawinan. Istilah *consortium* (Bahasa Latin) dapat diartikan sebagai *companionship* (teman seperjalanan), *partnership* (persekutuan) dan *fellowship* atau persahabatan (Brian G. O'Loughlin: 1-2). Istilah *companionship* memiliki akar kata dari bahasa Latin: *cum* berarti bersama dan *panis* berarti roti. Dengan kata lain, *companionship* berarti *teman berbagi roti (sumber kehidupan)*. “Roti” tidak semata-mata makanan jasmani, tetapi juga makanan rohani (Sabda). Hal ini pula yang ditekankan Yesus sendiri: “Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah” (Mat 4: 4).

Dalam perkawinan, pasangan adalah teman seperjalanan dalam membangun relasi

manusiawi (antarpribadi) sekaligus teman seperjalanan menuju kepada Tuhan Allah. Melakukan perjalanan, tidak selalu mudah. Kita bisa mengalami kehausan, kelaparan dan kelelahan. Maka, kita butuh istirahat, air dan makanan kehidupan. Dalam perjalanan itulah suami-istri dipanggil untuk saling membantu, mendukung, menjaga/melindungi, menguatkan sehingga tetap kembali dalam perjalanan yang seharusnya. Kebersamaan suami-istri saling membantu dalam perjalanan membuat perjalanan perkawinan yang dilalui menjadi menyenangkan dan penuh harapan, yang akhirnya secara bersama-sama pula sampai pada tujuan (bdk. Y. Driyanto: 27-28).

Jika kata *companionship* dibagi dua, maka akan menjadi: *companion* (teman, pendamping) dan *ship* (kapal, perahu, bahtera). Tentu saja, bukan arti kata harfiahnya yang terpenting, melainkan makna di balik kata yang mestinya dihidupi oleh pasutri. Makna kata itu adalah bahwa pasangan merupakan teman satu kapal di tengah laut kehidupan. Maka, pasutri yang sungguh menyadari bahwa mereka bersatu dan senasib dalam kapal yang sama, yakni dalam “keluarga”, akan bersama-sama pula berjuang mengarungi lautan kehidupan, baik saat laut tenang maupun saat bergelombang ombak. Pasutri mesti berkomitmen bersama-sama mendayung perahu “keluarga” agar sampai pada tujuan yang dikehendaki bersama dan sesuai kehendak Tuhan Allah.

Demikian paparan mengenai 'perjanjian' dan 'persekutuan' pasutri. Kita berharap bahwa pasutri Kristiani telah, sedang dan akan melaksanakannya dengan setia. Kaum muda-mudi yang akan melangsungkan perkawinan kiranya sungguh-sungguh mempertimbangkan dan mempersiapkan diri memilih jalan panggilan menikah. Sejak janji perkawinan dinyatakan dengan sah, maka keduanya mesti membangun persukutuan seluruh hidup, hanya kematian yang memisahkan!\*\*\*

\*Formator Frater Skolastikat OSC;  
Anggota Tribunal Keuskupan Bandung  
dan Komisi Kanonik OSC

**Dra. Lidwina Wahyu Widayati, Psi.**  
Psikolog



Dok. Pribadi

## Bertindak dan Ambil Kendali

*Jadi begini bu, saya merasa insecure sama diri saya. Saya juga seorang yang sangat sensitif. Dua bulan lagi akan menikah, tapi masih sering berpikiran negatif pada pasangan. Puji Tuhan saya masih bisa kontrol emosi, hanya hati jadi tidak nyaman. Saya merasa ini proses pendewasaan di usia saya, oleh karena itu saya ingin bisa lebih stabil lagi. Saat pasangan saya dinas keluar kota saya bisa positive thinking kalau mood bagus, kalau mood jelek saya curiga, negative thinking. Pasangan saya orangnya cuek, tidak perhatian, tidak suka ngobrol. Saya ingin ditanya, tapi dia tidak bertanya.*

*Yang menghibur saya hanya doa, rosario atau novena bisa saya jalankan dengan teratur dan tuntas. Rencana pernikahan telah tersusun matang, semula kami akan menikah di bulan April 2020 tapi karena pandemi jadi ditunda ke awal tahun depan. Orangtua kami menyerahkan kepada saya untuk urusan persiapan pernikahan. Sebetulnya tinggal beberapa urusan kecil, tapi saya malas mengerjakan kalau sendirian. Sementara pasangan saya sering tugas ke luar kota, tidak bisa diharapkan bantuannya.*

C, 28 tahun

*Saya sedih, merasa berdosa kepada Tuhan dan kurang bersyukur atas karunia-Nya. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir, ayah dan ibu sangat memahami dan mendukung. Mereka membebaskan saya dari tugas dan kewajiban di rumah, dengan begitu kesibukan saya hanya menulis tugas akhir. Tapi belakangan ini saya sering merasa lelah, tidak bersemangat untuk melakukan apa-apa. Hati saya gelisah. Ingin segera punya penghasilan sendiri dan berkeluarga, tapi tidak tahu harus mulai dari mana. Tugas akhir belum selesai, belum tahu bisa kerja apa dan belum punya pasangan. Kesedihan ini membuat doa saya sangat khusuk, berlangsung lama bahkan sampai meneteskan air mata, padahal saya pria. Bagaimana agar hati saya mantap dan kembali tenang, bu?*

D, 22 tahun

Dear C dan D, surat kalian saya gabungkan karena ada kemiripannya. Sama-sama orang muda, dengan kegalauan hati dan terkurasnya energi. Saat ini kehidupan sudah membawamu menuju tahap baru, C akan menikah dan D akan lulus kuliah. Cita-cita tinggal satu langkah saja untuk terwujud, namun keresahan malahan sering muncul, apa yang perlu dilakukan?

Ada istilah *mind, body and spirit*, mengingatkan bahwa manusia terdiri dari kemampuan berpikir (*mind*), aspek fisik (*body*) dan spiritual (*spirit*). Hidup berjalan mantap jika ketiga aspek berkembang optimal. Dari keseharian C dan D terlihat aspek spiritual yang terpelihara, dalam bentuk hidup doa yang bermakna dan menenteramkan. Kemampuan berpikir juga cukup berkembang, terbukti dari rencana pernikahan yang telah tersusun matang (C) dan tugas akhir yang terus dituliskan (D). Yang menjadi tantangan saat ini adalah mengasah aspek fisik. Diri kita membutuhkan keseimbangan dari ketiganya, ia pun menuntut agar aspek fisik juga mendapatkan perhatian.

Apa saja yang dapat dilakukan untuk mengasah aspek fisik? Dale Carnegie, di bukunya “Petunjuk Hidup Tenteram dan Bahagia” menuliskan beberapa tips berikut:

1. **Sibukan diri dengan kegiatan fisik yang membuat kita fokus dalam mengerjakannya.** Pada dasarnya pikiran manusia tidak dapat memikirkan dua hal sekaligus. Dengan mengarahkan pikiran kepada hal-hal yang ringan dan menyenangkan, maka keresahan tidak terasa lagi. Sebaliknya, saat kita tidak punya kesibukan, maka pikiran menjadi hampa dan emosi negatif mudah merasuk di hati. Beberapa ide untuk menyibukan diri secara fisik, misalnya: mencoba resep masakan, membuat origami, merapikan isi lemari, memperbaiki kran bocor, menata ulang kamar, merawat hewan

kesayangan, kerja bakti bersama tetangga, *hangout* dengan teman. Buatlah rencana harian dengan menuliskan kesibukan di setiap jam yang akan dikerjakan keesokan hari. Daftar kegiatan ini bukan untuk kita ikuti secara ketat, namun bisa digunakan sebagai cadangan jika besok kita sempat merasa menganggur, lihat lagi daftarnya dan kerjakan salah satu yang telah kita tuliskan.

2. **Mengatur tindakan dan tanggapan agar tetap bersemangat.** Pada awalnya, dikenal istilah “*motion follow emotion*”, maksudnya perilaku / tindakan akan mengikuti perasaan. Contohnya, karena merasa marah maka kita membentak dan membanting barang. Karena merasa sedih, *gesture* tubuh kita meringkuk dengan ekspresi menahan tangis. Dalam perkembangannya, para ahli juga menemukan bahwa “*emotion follow motion*”. Perasaan bisa mengikuti gerakan kita. Dengan mengatur tindakan, secara tidak langsung kita dapat mengatur perasaan. Mulailah dengan menampilkan ekspresi wajah berseri-seri dan mencetuskan rasa gembira. Bersandarlah dengan santai. Tarik nafas dalam dan tenang. Kemudian bernyanyi atau bersiul. Tak lama kemudian perasaan kita akan terbawa riang. “*Act enthusiastic, you will be enthusiastic*”. Bertindaklah antusias, kau akan menjadi antusias. Menarik badan dan mengarahkan pandangan ke atas juga dapat meningkatkan suasana hati. Saat murung, lakukan peregangan badan ke atas, tarik tangan tinggi-tinggi atau rentangkan tangan dengan wajah menghadap ke atas. Nikmati kesempatan saat menjemur pakaian atau merapikan tanaman yang makin tinggi, untuk meregangkan badan. Cobalah berjalan-jalan atau bersepeda dengan sekali-kali melayangkan

pandangan ke atas, menikmati langit biru dan segarnya pucuk pepohonan. Hal ini akan mendatangkan semangat baru.

3. **Berusaha untuk membahagiakan orang lain.** Perasaan melankolis biasanya muncul karena rasa dongkol dan menyalahkan orang lain. Mari lakukan tindakan sebaliknya, tantang diri dan temukan ide untuk menyenangkan hati seseorang. Saat memberikan bantuan kepada orang lain dan kita merasakan kesenangan dari tindakan tersebut, kita terhindar dari rasa hampa dan tak berguna. Perbuatan baik terhadap orang lain akan meningkatkan kesejahteraan jiwa. Lupakan diri, arahkan perhatian keluar dan lakukan perbuatan baik yang dapat membuat orang lain tersenyum, misalnya menyapa, bertanya, menjabat tangan, menyampaikan pujian dengan tulus.
4. **Miliki prioritas harian, kerjakan satu atau dua hal penting.** Kegelisahan hati muncul karena diri kita merasakan adanya tugas penting yang harus diselesaikan, namun tidak kunjung dikerjakan. Tuliskan hal-hal apa yang seharusnya dikerjakan, termasuk yang selama ini tertunda dan dihindari. Targetkan untuk mulai mengerjakannya, satu hal saja di satu hari. Barangkali C bisa mulai melakukan konfirmasi ulang pada pihak-pihak yang terkait dengan persiapan perkawinan, atau survey rumah tinggal. Sedangkan D menetapkan target, berapa halaman penulisan di setiap hari, lalu pilih tempat menulis yang mendukung, bisa di perpustakaan kampus atau di kafe yang nyaman.

Dear C dan D, masa depan ada di tanganmu, mulailah bertindak dan ambil kendali terhadap kehidupanmu saat ini. Ada saat-saat kita perlu membebaskan berbagai pikiran, menikmati gerakan fisik dan merasakan kegembiraan dari membahagiakan orang lain. Semoga makin kreatif memperbarui energi diri.\*\*\*

*Redaksi menerima pertanyaan-pertanyaan seputar psikologi.*

*Silakan mengirimkannya ke Redaksi via email: [redaksikomunikasi@gmail.com](mailto:redaksikomunikasi@gmail.com)*

**Dra. Lidwina Wahyu Widayati, Psi** akan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang masuk dan akan dimuat dalam rubrik Psikologi Majalah KOMUNIKASI

# Kang Cepot

SITUASI COVID INI  
MENGAJARKAN KITA  
SATU HAL PENTING, LHO!

UAITU?



DALAM SITUASI ADAPUN  
UANG PACING PENTING  
ADALAH: MAKAN!!

WK WK WK  
GARA-GARA LAPAR  
ORANG JADI GAMPANG  
NGAMUK YA?



WK WK WK  
BYOND  
2020

UTAMAKAN  
SALAMAT!

# Intensi Misa



Sejak awal diberlakukannya aturan ibadah di rumah sampai sekarang, kanal Youtube Komsos Keuskupan Bandung masih setia menayangkan *streaming* Misa harian. Berkaitan dengan itu, surel Redaksi Majalah Komunikasi ([redaksikomunikasi@gmail.com](mailto:redaksikomunikasi@gmail.com)) apalagi surel Komsos Keuskupan Bandung ([komsosbandung@gmail.com](mailto:komsosbandung@gmail.com)) rutin dikirim permintaan intensi Misa dari umat. Macam-macam intensi yang masuk, umumnya mendoakan mereka yang sudah meninggal, lainnya mengucapkan syukur atas ulang tahun, ulang tahun perkawinan, memohon kelancaran untuk suatu rencana, bahkan ada yang memohon jodoh bagi seseorang dengan menyebut namanya secara terang-terangan.

Intensi Misa sendiri ialah ujud atau maksud seseorang yang didoakan oleh imam dalam perayaan Ekaristi. KHK Kan. 901 menegaskan perihal pengaplikasian intensi, yakni “Imam berhak penuh mengaplikasikan Misa bagi siapa pun, baik yang masih hidup maupun yang meninggal”. Menurut kanon ini, seorang imam

dapat merayakan Misa bagi intensi dari umat beriman, seperti memohon keselamatan jiwa-jiwa, memohon kesembuhan, syukur atas ulang tahun dan sebagainya.

Paus Yohanes Paulus II melalui ensiklik *Ecclesia de Eucharistia* (art. 43) mengajarkan bahwa, “Dalam perayaan Kurban Ekaristi, Gereja berdoa agar Tuhan, Bapa yang penuh belas kasihan, menganugerahkan kepada anak-anak-Nya kepenuhan Roh Kudus, hingga mereka menjadi satu tubuh dan satu roh dalam Kristus. Tat kala memanjatkan doa ini kepada Bapa dari terang, tempat bersumbernya segala karunia yang baik dan pemberian yang sempurna, Gereja yakin bahwa permohonannya akan didengarkan, sebab dia berdoa dalam kesatuan dengan Kristus, Kepala dan Mempelai-Nya, yang menyambut permohonan ini dari Mempelai-Nya, lantas mengumpulkannya menjadi kurban penebusan-Nya.”

Jadi, ketika seorang imam mempersembahkan Misa Kudus, ia memiliki tiga intensi: Pertama, mempersembahkan Misa dengan penuh hormat dan sah sesuai dengan norma-norma Gereja. Kedua, mempersembahkan Misa dalam persatuan dengan seluruh Gereja dan demi kebajikan seluruh Gereja. Ketiga, mempersembahkan Misa demi suatu intensi khusus.

Intensi khusus yang dimaksud terakhir dapat ditentukan oleh beberapa hal. Gereja dapat menetapkan suatu intensi khusus; misalnya, semua imam diminta untuk mempersembahkan satu Misa pada hari Minggu untuk intensi keberlanjutan dan kelancaran misi di seluruh dunia. Imam juga dapat memiliki suatu intensi khusus pribadi dalam mempersembahkan Misa, misalnya untuk kedamaian kekal bagi jiwa orang tuanya. Dan yang terakhir, seorang umat dapat meminta imam untuk mempersembahkan Misa untuk suatu intensi khusus. Biasanya, stipendium diberikan kepada imam sehingga ia wajib mempersembahkan Misa sejumlah yang dimohon untuk intensi tersebut.\*\*\*

# Surat Rahasia

Hai, adik-adik ... El meninggalkan sebuah surat rahasia agar kelak kalian dapat bergabung dalam Hari Raya Orang Kudus. Pecahkan kode setiap angka dengan membaca angka kunci dari samping kolom, lalu ke bagian atas.

## KUNCI

	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I	J
3	K	L	M	N	O
4	P	Q	R	S	T
5	U	V	W	X	Y
6	Z				

Contoh :

S	E	L	A	M	A	T
44	15	32	11	33	11	45
B	E	R	M	A	I	N
12	15	43	33	11	24	32

Dear \_\_\_\_\_ (tuliskan namamu)

Ini beberapa cara menuju kekudusan dariKu:

- 32-15-33-11-23/32-15-33-12-51-45:
- 13-24-34-45-11/31-15-12-15-34-11-43-11-34:
- 33-51-43-11-23/23-11-45-24:
- 41-15-34-14-11-33-11-24:
- 12-15-43-14-35-11:

Mudah, bukan?

Sampai bertemu di Pesta!

Salam,  
El.



**Pemenang Kuis Sersan B  
480 Edisi Oktober**

Angellica Bellvania Kirani  
Kelas 4A SD Santa Maria  
Jl. Sisingamangaraja No 22,

Kirimkan jawabanmu ke Redaksi Majalah Komunikasi.  
Karya yang terpilih, ada hadiahnya lho. Selamat berkarya!  
Sertakan juga Kupon Sersan-B ini ke Redaksi Majalah KOMUNIKASI,  
Jl. M. Ramdhan No. 18 Bandung paling lambat 20 November 2020.

**KUPON  
SERSAN-B  
No.481/2020**



*Selamat & Sukses*



## *Skill Center Percik Insani*

Jl. Moh. Toha Dalam 1, Bandung

*Sarana bagi para remaja berkebutuhan khusus melatih kemandirian dan keterampilan yang memadai bagi persiapan masa depan mereka*

Info Komunitas : 087824770808 (Rini)

Skill Center : 083820463010 (Retno)

Sekretariat : 081321500078 (Yunanto)

<https://percikinsani.wordpress.com>

**Komisi Komunikasi Sosial  
Keuskupan Bandung**



Sekolah Santo Aloysius  
1930 - 2020  
**Sekolah Santo Aloysius**  
Yayasan Mardiwijana Bandung - Satya Winaya



UNGGUL DALAM PEMBENTUKAN MANUSIA YANG UTUH MELIPUTI ASPEK-ASPEK:

● Intelektualitas ● Emosi ● Psikomotorik ● Humaniora ● Religiositas

## SIAP ADAPTASI KEBIASAAN



## BARU

pembelajaran  
jarak jauh  
dengan  
Learning  
Management  
System



### ● KB

Kelompok Bermain Santo Aloysius Jln. Trunojoyo No.3 Bandung  
Kelompok Bermain Santo Aloysius Jln. Batununggal Indah II No.30 Bandung

### ● TK

TK Santo Aloysius Jln. Trunojoyo No.3 Bandung  
TK Santo Aloysius Jln. Sukajadi No.223 Bandung  
TK Santo Aloysius Jln. Batununggal Indah II No.30 Bandung

### ● SD

SD Santo Aloysius Jln. Trunojoyo No.3 Bandung  
SD Santo Aloysius Jln. Sukajadi No.223 Bandung  
SD Santo Aloysius Jln. Batununggal Indah II No.30 Bandung

### ● SMP

SMP Santo Aloysius Jln. Sultan Agung No.4 Bandung  
SMP Santo Aloysius Jln. Batununggal Indah II No.30 Bandung

### ● SMA

SMA Santo Aloysius Jln. Sultan Agung No.4 Bandung  
SMA Santo Aloysius Jln. Batununggal Indah II No.30 Bandung

**Raihlah masa depan gemilang  
di sekolah Santo Aloysius Bandung  
Pendidikan bermutu, bangsa maju**

KERJA SAMA DENGAN:



Guangxi  
Normal University



Untuk informasi lebih lanjut  
mengenai Sekolah Santo Aloysius  
dapat menghubungi  
telp. **0813.21.666.889**  
pada jam kerja