

INRI

informasi refleksi iman

EDISI 44
JULI-AGUSTUS
2020



KOMSOS
ST. YOHANES MARIA VIANNEY



MAHARDIKA

MENJADI MANUSIA MERDEKA



“

HIDUPLAH SEBAGAI ORANG MERDEKA
DAN BUKAN SEPERTI MEREKA
YANG MENYALAHGUNAKAN KEMERDEKAAN ITU
UNTUK MENYELUBUNGI
KEJAHATAN-KEJAHATAN MEREKA,
TETAPI HIDUPLAH SEBAGAI HAMBA ALLAH.

-1 Petrus 2: 16-

”

Mgr. Ignatius Kardinal Suharyo
Uskup Agung Jakarta

Tahukah Anda, mengapa seorang Uskup membawa sebuah tongkat pada saat perarakan perayaan Ekaristi? Yuk, kita cari tahu!

TONGKAT USKUP

Tongkat Uskup atau dalam bahasa Latin *baculus pastoralis* adalah salah satu dari *pontificalia* atau *insignia* yaitu tanda-tanda jabatan seorang uskup yang melambangkan peran uskup sebagai gembala yang baik. Tongkat uskup mengingatkan pada kekuasaannya sebagai pemimpin umat dan kedua sebagai seorang gembala yang mengasihani, membela, mengajar, dan membimbing umatnya. Ini mengingatkan kita akan sabda Yesus sendiri yang menyebut diri-Nya gembala yang baik (Yoh. 10). Juga akan sabda Yesus kepada Petrus sesudah kebangkitan: "Gembalakanlah domba-dombaku" (Yoh. 21). Seorang Uskup hanya membawa tongkatnya saat perarakan masuk, memberikan berkat dan perarakan ke luar. Ketika mendengarkan Injil dan menyampaikan homili, Uskup juga memegang tongkat gembalanya. Begitu pula saat

menerima kaul sebagai uskup, janji atau pengungkapan syahadat dari seseorang. Uskup memegang tongkat dengan tangan kiri. Biasanya bagian yang melengkung akan mengarah ke arah umat sebagai lambang kewibawaan dan sikap pastoralnya. Selain tongkat, masih ada beberapa *insignia* lain: cincin uskup, yaitu lambang ikatan dan tanda kesetiaan pada gereja. Ada pula salib dada (*pectorale*. Bhs. Latin *pector*: dada), yang dikalungkan seputar leher sampai ke dada. Salib adalah tanda iman, tanda kemenangan Tuhan kita Yesus Kristus atas maut, dan lambang penebusan manusia. Tidak ketinggalan adalah mitra, yaitu mahkota uskup yang dipakai dalam liturgi bersamaan dengan tongkat uskup. Mitra ini juga dikenakan uskup dalam prosesi, saat duduk, saat menyampaikan homili, saat menerima sakramen-sakramen, dan saat memberkati. (Abed)

INRI

EDISI 44 | JULI-AGUSTUS 2020

COVER STORY

*Mensyukuri rahmat
Tuhan untuk kita sebagai
manusia yang merdeka*

Richard Paneson



SAPAAN REDAKSI

Salam damai,

Puji Tuhan, memasuki tatanan kehidupan baru ini, majalah INRI kembali hadir di tengah-tengah para pembaca setia. Redaksi INRI ingin mengucapkan selamat kepada seluruh umat atas ulang tahun Paroki Cilangkap ke-22 dan perayaan kemerdekaan Republik Indonesia ke-75.

Di edisi ke-44 kali ini, majalah INRI mengangkat tema “Mahardika: Menjadi Manusia Merdeka”. Kita akan mengenal, mengupas, dan mendalami kata merdeka dan penerapannya dalam hidup sehari-hari.

Dalam terang iman, kita diajak untuk menyadari rahmat Allah yang telah memerdekakan kita sebagai manusia yang dibebaskan dari dosa dan dijadikan sesuai citra-Nya, sehingga kita dapat hidup merdeka dan terarah kepada kebaikan dan mensyukuri rahmat kemerdekaan bangsa sebagai warga negara yang beriman. Semoga kita semakin sadar untuk membangun kehidupan yang lebih baik bagi negara dan gereja.

Selamat membaca, *stay safe*.

OKTAVIANUS ALBERT
Pemimpin Redaksi

TEMA SEPTEMBER-OKTOBER 2020:
PROVIDENTIA DEI: KARYA ALLAH UNTUK NUSANTARA

Daftar isi



8

SAJIAN UTAMA

Mahardika

Kelahiran untuk sebuah kehidupan yang lebih baik merupakan sebuah kemerdekaan. Kemerdekaan merupakan situasi yang dirindukan manusia. Kemerdekaan bahkan menjadi panggilan tertinggi dalam hidup manusia.

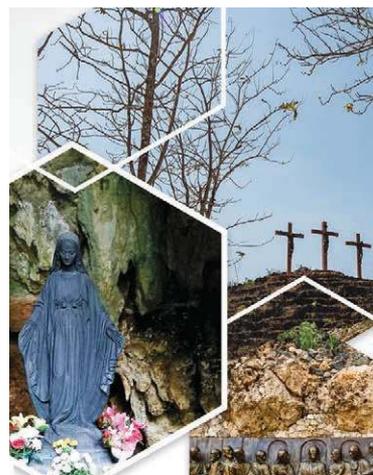


18

INSPIRASI

Kerendahan Hati adalah Kunci Untuk Semua

Salah satu ciri dari kerendahan hati itu mau minta maaf bila salah. Bila saya salah, saya akan minta maaf. Tidak peduli itu pada orang yang lebih muda atau tua," urai Pak Krisno.



28

ZIARAH

Oase Hidup di Tengah Ladang

Dinamakan Tritis karena selalu ada air menetes (tumaritis) dari stalaktit yang ada di langit-langit gua. Gua Maria ini diibaratkan oase batin di tengah ketandusan perbukitan selatan Kabupaten Gunung Kidul.

3 SEKILAS WARTA

Tongkat Uskup

11 HISTORIA

Semangat di Balik Lomba Tradisional Panjat Pinang

12 SUARA UMAT

Bebas Mewartakan di Tengah Pandemi COVID-19

13 RAGAM

Adaptasi di Era New Normal

14 KABAR

Sederhana, namun Penuh Syukur

22 KATEKESI

Ubah TAKUT jadi KUATT dalam Tuhan

23 RENUNGAN IMAN

Yesus Memerdekakan

24 FIGUR

Ignatius Slamet Rijadi

25 OPINI HUKUM

Mengenal Beberapa Aturan UU Lalu Lintas

26 INFOPEDIA

Monumen Nasional

30 PARENTING

Stop Pukul-pukul, Nak!

31 KESEHATAN

Tangan Kering Karena Cuci Tangan

32 TIPS

Siap Hadapi New Normal

34 BINA IMAN ANAK

Doa Ungkapan Kasih St. Yohanes Maria Vianney

36 TUNAS

Lawan Rasa Takut Maria Karena Lejab

REDAKSI & TIM MAJALAH INRI

PELINDUNG

RD Rochadi Widagdo

PEMIMPIN REDAKSI

Oktavianus Albert

REDAKTUR PELAKSANA

Hilarion Anggoro

SEKRETARIS REDAKSI

Margareththa Nurmalasari

EDITOR

Rully Larasati

STAF REDAKSI

Chiko Namang

Emmanuel Martino

Inigo Ayom Bawono

Krisnanta Sapta Aji

Margaretha Umi Shella

Paskalia Yosefin

Sita Ristya

LAYOUT

Richard Paneson

IKLAN & SIRKULASI

Stella Intan (0813 8183 0985)

Redaksi menerima kiriman foto (beserta keterangan), berita dan artikel dari umat disertai identitas pengirim dan nomor telepon/HP yang dapat dihubungi. Kirim ke redaksi.inri@gmail.com paling lambat sampai 20 September 2020.

Redaksi berhak untuk menyunting semua kiriman berita dan tulisan yang masuk.

ALAMAT REDAKSI:

Sekretariat Gereja Anak Domba
St.Yohanes Maria Vianney, Paroki Cilangkap
Jl. Bambu Wulung Rt 005 / Rw 003, Setu,
Cipayung, Jakarta Timur 13890.

Telp: 021-8444893 / 021-84307905

DIKELOLA OLEH:



KONTRIBUTOR



ANGEL YOSEFIN E.
Penulis "Historia"



MARKUS MASAN BALI
Penulis "Suara Umat"



BENEDICTUS ARNOLD S.
Penulis "Ragam"



YOHANES LENDRA K.
Penulis "Ragam"



ANDREAS L. LUKWIRA
Penulis "Opini Hukum"



VIKTORIA MARDHIKA
Penulis "Kesehatan"

Secara umum, tampilan dan tata letak serta isi majalah INRI sudah bagus dan menarik. Isinya beragam dan lengkap. Informasinya sesuai dengan perkembangan yang terjadi saat ini. Akan tetapi, ada beberapa masukan dan usulan yang perlu dipertimbangkan demi perbaikan dan peningkatan majalah INRI untuk edisi selanjutnya.

1. INRI merupakan kependekan dari Informasi Refleksi Iman, maka semua artikel seyogyanya bermuara atau berujung pada refleksi iman dengan harapan untuk memperkuat dan memperteguh iman para pembaca.
2. Mungkin perlu dimasukkan juga rubrik tetap tentang pendidikan.
3. Perlu dilakukan mini survei terkait dengan minat baca umat.
4. Mengingat saat ini adalah era digital, selain dibuat versi cetak, dibuat juga versi elektroniknya (e-INRI) sehingga semua umat, terutama mereka yang tidak menerima versi cetak dapat juga membacanya.

Demikian komentar, masukan, dan usulan yang dapat saya sampaikan. Semoga eksistensi majalah INRI semakin dikenal, tidak hanya oleh umat Paroki Cilangkap, tetapi juga oleh seluruh umat di Keuskupan Agung Jakarta.

Dari:
Fransiscus S.

Hallo Fransiscus,

Terima kasih untuk pendapat, masukan, dan usulannya dalam rubrik Kata Pembaca INRI edisi 44. Menanggapi hal tersebut, redaksi memberikan jawaban sebagai berikut:

1. Sejak terbitnya majalah INRI, semua rubrik yang dimuat bertujuan untuk refleksi iman Katolik dan melihat perkembangan zaman, terutama di era milenial saat ini, redaksi berusaha melakukan pembaruan dan perubahan, mulai dari pemilihan rubrik, bahasa dan layout agar menarik untuk dibaca semua kalangan.
2. Majalah INRI juga menyuguhkan rubrik yang berhubungan dengan pendidikan dan pengetahuan seperti rubrik Parenting, Bina Iman Anak, Seni Kreasi, Opini Hukum, Kesehatan dan Tips. Redaksi terus berupaya mengembangkan rubrik yang berhubungan dengan pendidikan dan pengetahuan bagi pembaca.
3. Redaksi selalu berkomunikasi dengan umat terkait kebutuhan majalah INRI, melalui ketua lingkungan, khususnya selama masa pandemi ini. Produksi majalah disesuaikan dengan permintaan tiap lingkungan.
4. Seksi Komsos juga menyediakan majalah INRI versi digital pada website paroki (parokivianney.org/majalah-inri), mulai edisi pertama hingga saat ini.

Redaksi selalu terbuka terhadap masukan, usulan, dan pendapat guna meningkatkan kualitas Majalah INRI agar semakin baik.

Dari:
Redaksi INRI

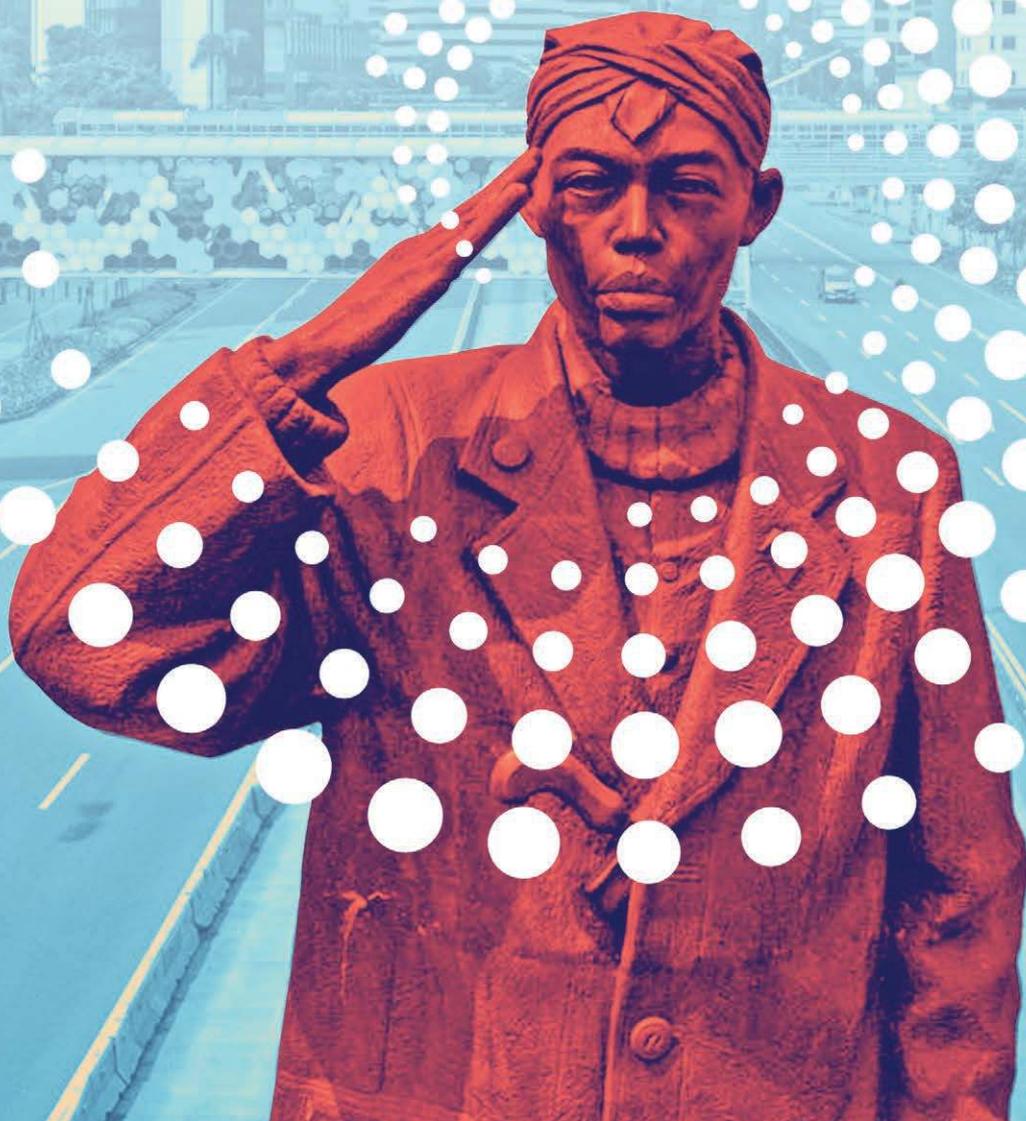
M A H A R D I K A

Sejarah dunia secara khusus sejarah di Eropa mencatat sebuah masa penting di abad ke delapan belas, yang disebut masa pencerahan atau *Aufklärung* (Jerman) atau *Enlightenmen* (Inggris). Pada masa itu doktrin gereja tidak lagi mendominasi seluruh tatanan

negara, dan masyarakat membuka diri dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada masa ini manusia perlahan-lahan mulai melepaskan diri dari segala bentuk penjajahan. Bahkan ilmu pengetahuan yang dianggap milik kelompok tertentu mulai boleh dipelajari oleh kalangan masyarakat luas. Di sisi

lain masa pencerahan berdampak pada kecenderungan orang yang lebih mengagung-agungkan ilmu pengetahuan dibanding Tuhan.

Peralihan dari satu masa ke masa yang baru, merupakan sebuah kelahiran. Kelahiran yang hadir sebagai sebuah tuntutan jaman akan keinginan sebuah tatanan



kehidupan yang lebih baik. Kelahiran yang merupakan sebuah peristiwa yang memerdekakan. Bulan Agustus menjadi bulan yang istimewa bagi kita sebagai warga negara dan warga paroki, karena pada bulan ini kita mensyukuri: (1) Hari Ulang Tahun paroki kita yang ke-22 tahun, (2) Hari Ulang tahun Imamat para Pastor Paroki kita: Romo Rochadi dan Romo Didit, dan (3) Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Negara kita tercinta Republik Indonesia yang ke-75 tahun. Ketiga peristiwa syukur ini bagi kita merupakan sebuah masa peralihan ke masa kehidupan baru, dalam usia yang baru untuk sebuah kehidupan menggereja dan bernegara yang lebih baik dalam kapasitas kita sebagai warga negara dan umat paroki yang merdeka.

Kelahiran untuk sebuah kehidupan yang lebih baik merupakan sebuah kemerdekaan. Kemerdekaan merupakan situasi yang dirindukan manusia. Kemerdekaan bahkan menjadi panggilan tertinggi dalam hidup manusia. Gagasan tentang kemerdekaan didasarkan dari ajaran bahwa Allah membuat manusia menurut citra-Nya sendiri. Sejak lahir manusia dianugerahi akal budi, kemampuan dan kecakapan-kecakapan tertentu, dan sifat yang harus diolah supaya membuahkan hasil. Manusia diciptakan Tuhan sebagai makhluk yang berdaulat. Semua hak manusia ialah hak mengembangkan diri sebagai citra Allah. Hak manusia ini dilindungi Tuhan, terutama bila ia sendiri tidak mampu membela diri. Ketika manusia kehilangan haknya karena kesalahannya sendiri, Tuhan tetap membela dan melindunginya sebagaimana tertulis dalam Surat Rasul Paulus kepada umat di Korintus (1 Korintus 1:27-29).

KEMERDEKAAN DALAM KITAB SUCI

Kitab Suci memuat tiga arti berbeda dari kata kemerdekaan yaitu: merdeka dari perbudakan, merdeka dalam bersikap dan berperilaku, dan merdeka untuk menaati hukum kemerdekaan yang sempurna: yaitu warta gembira Kerajaan Allah. Kemerdekaan dalam arti tersebut merupakan kemerdekaan sejati yaitu kemerdekaan anak-anak Allah dalam Yesus Kristus.

“ ————— ”

Kemerdekaan hanya terwujud, kalau manusia merdeka dari pamrih, kehendak sendiri dan kepentingan sendiri.

KEMERDEKAAN DALAM PERJANJIAN LAMA

Salah satu pengalaman orang Yahudi ialah menikmati kemerdekaan pasca perbudakan Mesir. Pengalaman kemerdekaan ini dirasakan mereka sebagai karya Allah. Kemerdekaan dari perbudakan Mesir melahirkan rasa setia kawan dan persaudaraan di antara mereka. Suasana itu memberi semangat dan kegembiraan untuk hidup dalam persatuan dan harga diri dalam kebersamaan. Lebih dari itu, pengalaman tersebut menyadarkan bahwa Allah hadir dan berkarya kepada mereka, serta mengantar mereka menjadi bangsa yang memiliki tanah air terjanji. Kemerdekaan itu juga menunjukkan kesetaraan di antara mereka yang memiliki dampak positif. Atas dasar pentingnya menjaga kesetaraan dan melestarikan kemerdekaan

anugerah Allah itu, orang Yahudi mulai mengatur kemerdekaan mereka melalui peraturan.

Dalam Kitab Suci diceritakan, Allah sendiri mengatur kemerdekaan mereka melalui Hukum Taurat. Peraturan-peraturan yang tertulis dalam Hukum Taurat selalu berbunyi: “Tuhan berfirman...” Mereka pun menghayati hukum sebagai kehendak Allah yang harus mereka taati. Sebagaimana di hadapan Allah mereka setara dalam memperoleh kemerdekaan, demikian juga di hadapan hukum, dan hukum menjaga agar mereka selalu setara. Peraturan hukum yang dihayati sebagai kehendak Allah diharapkan lebih memastikan dan menjamin kesetaraan itu, agar tidak akan terjadi penindasan, pemerasan atau pemaksaan kehendak yang mengancam kemerdekaan.

KEMERDEKAAN DALAM PERJANJIAN BARU

Yesus datang sebagai penyelamat yang datang dari Tuhan. Ia memerdekakan manusia dari penderitaan. Lebih dari itu, Yesus mengajak manusia agar merdeka dari akar penyebab penderitaan, yaitu dosa. Sebagaimana dikatakanNya, “Waktunya telah genap, Kerajaan Allah sudah dekat. Bertobatlah dan percayalah kepada Injil”. Kemerdekaan hanya terwujud, kalau manusia merdeka dari pamrih, kehendak sendiri, dan kepentingan sendiri. Kemerdekaan tanpa pamrih, kehendak, dan kepentingan sendiri, merupakan panggilan pribadi setiap manusia. Kehidupan Kristiani diatur dengan hukum roh, “sebab Tuhan adalah roh dan di mana ada Roh Tuhan, di situ ada kemerdekaan”. Lewat kemerdekaan ini, orang Kristen dibebaskan dari dunia, dari nafsu, dari daging seperti tuturan Paulus, “tetapi kamu tidak hidup



Foto: aman.com

dalam daging, melainkan dalam roh, jikalau memang Roh Allah diam di dalam kamu. Tetapi jika orang tidak memiliki Roh Kristus, ia bukan milik Kristus". Dengan kemerdekaan ini, manusia menjadi budak cinta atau hamba Tuhan dalam pengabdian suci untuk menjadi pelayan bagi semua manusia. Arti kemerdekaan dalam Perjanjian Baru, dapat dikatakan, berciri dari dan dalam Yesus. Kemerdekaan ini menyelamatkan manusia dari roh perbudakan dan ketakutan. Manusia dimerdakan dari perbudakan supaya hanya diperbudak oleh cinta, yaitu Allah sendiri.

KEMERDEKAAN DALAM AJARAN GEREJA

Allah menciptakan manusia sebagai makhluk berakal budi. Dengan akal dan budi itulah manusia bertanggungjawab atas segala tindakannya, "Allah bermaksud menyerahkan manusia kepada keputusannya sendiri." Kemerdekaan bukan

suatu tindakan yang 'semau gue', melainkan mengarah kepada hal yang baik. Kemerdekaan sejati merupakan gambaran Allah dalam diri manusia, agar manusia dengan sukarela mencari penciptanya dan dengan mengabdikan kepada-Nya secara merdeka agar mencapai kesempurnaan yang penuh dan membahagiakan. Martabat manusia menuntut agar ia bertindak secara merdeka dan sadar. Manusia dapat bertindak merdeka sesuai martabatnya, jika ia memerdekakan diri dari segala nafsu-nafsu liar, supaya dapat secara merdeka memilih apa yang baik. Kemerdekaan manusia yang terluka oleh dosa, hanya dapat diluruskan dengan rahmat Allah sehingga manusia dapat hidup merdeka dan terarah kepada kebaikan. Setiap manusia harus bertanggungjawabkan segala perbuatannya yang baik ataupun yang buruk. Kemerdekaan akan mewarnai perbuatannya sehingga sungguh

manusiawi. Manusia yang jatuh dalam dosa merupakan cermin dari penyalahgunaan kemerdekaan. Hanya ada satu hal penting yang tidak menghalangi kemerdekaan manusia, ialah rahmat Tuhan. rahmat Tuhan memampukan manusia hidup sesuai dengan kebenaran dan kebaikan yang telah diletakkan Allah dalam hati setiap manusia. Rahmat Tuhan selalu membantu kita untuk hidup selaras dengan kehendak Tuhan.

Setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya. Kita adalah orang-orang merdeka di masa ini, mari kita mewarisi nilai-nilai kehidupan yang baik untuk masa-masa setelah kita. Selamat merayakan kelahiran baru dan mensyukuri rahmat Tuhan untuk kita sebagai manusia yang merdeka. Semoga kemerdekaan kita sebagai warga negara dan warga gereja, menyadarkan kita untuk semakin membangun kehidupan yang lebih baik untuk negara dan gereja. **(Chiko)**



SEMANGAT DIBALIK LOMBA TRADISIONAL PANJAT PINANG

Lomba panjat pinang merupakan salah satu lomba yang sudah menjadi tradisi untuk memeriahkan hari Kemerdekaan Indonesia dan tidak asing bagi masyarakat Indonesia.

S etidaknya dibutuhkan minimal 3 orang dalam satu tim agar dapat meraih hadiah yang telah digantung di puncak batang pohon pinang atau batang pohon bambu yang telah dilumuri minyak. Lomba panjat pinang mengharuskan setiap anggota tim untuk bekerja sama dan sabar, karena bisa berkali-kali jatuh dan jatuh lagi. Minyak yang dilumuri pada batang bambu atau pinang membuatnya menjadi licin untuk dipanjat.

Dilihat dari sejarahnya, permainan tradisional ini sudah diselenggarakan oleh Belanda saat masih menjajah Indonesia. Belanda menyebutnya *De Klimmast* yang berarti panjat tiang. Lomba panjat pinang ini diselenggarakan di Indonesia pada tanggal 17 Agustus saat memperingati hari kemerdekaan bangsa Indonesia, tetapi

berbeda dengan Belanda yang menyelenggarakannya pada tanggal 31 Agustus yang di mana pada zaman itu bertepatan dengan ulang tahun Ratu Belanda, Ratu Wilhelmina.

Pada praktiknya, permainan tradisional ini tidak diselenggarakan hanya pada saat ulang tahun Ratu saja, tetapi juga digelar pada hari besar dan hari penting lainnya seperti hari besar negara serta pesta pernikahan orang-orang elit Belanda. Permainan panjat pinang hanya diikuti oleh kaum pribumi untuk memperebutkan hadiah seperti bahan makanan yaitu beras, gula, roti, serta pakaian yang merupakan barang-barang mewah bagi penduduk pribumi pada saat itu.

Banyak yang menilai, salah satu permainan tradisional ini

mempunyai kenangan buruk bagi masyarakat Indonesia yang mengingatkan pada warisan kolonial Belanda yang telah menjajah bangsa Indonesia. Di sisi lain, kita bisa memaknainya sebagai sulitnya perjuangan bangsa Indonesia untuk memperoleh kemerdekaan. Tiang pohon pinang yang dilumuri minyak agar licin juga memiliki makna di mana banyak rintangan yang dihadapi bangsa Indonesia. Perjuangan para peserta untuk memperoleh hadiah di puncak menggambarkan suatu perjuangan bangsa Indonesia untuk mendapatkan kehidupan yang layak, dan juga hadiah-hadiah yang tergantung pada puncak pohon pinang adalah sebuah kemerdekaan yang sangat dinantikan bangsa Indonesia. (Angel/disadur dari berbagai sumber)



Bebas Mewartakan Di Tengah Pandemi COVID-19

—
MARKUS MASAN BALI

Setiap memasuki bulan Agustus, sebagai warga Negara Indonesia, tentu saja ingatan kita tertuju pada hari kemerdekaan Indonesia, yang mana tahun ini tepat berusia ke-75 tahun. Biasanya, untuk menyongsong hari ulang tahun kemerdekaan, diadakan berbagai macam lomba tradisional seperti balap karung, lomba makan kerupuk, dan lain-lain. Namun, tahun ini semua perlombaan itu terpaksa ditiadakan untuk menghindari kerumunan, mengingat banyaknya kasus positif Covid-19 di negeri kita.

Aktivitas gereja juga terkena imbasnya. Karya pewartaan atau katekese yang sebelumnya dilakukan dengan tatap muka, seperti kegiatan Bina Iman Anak (BIA), Bina Iman Remaja (BIR), pelajaran katekumen, dan komuni pertama diberhentikan.

Sebagai seorang Katolik, boleh jadi menganggap Covid-19 sebagai belenggu bagi kebebasan umat untuk merayakan sakramen dan kegiatan gereja lainnya. Apakah yang harus kita lakukan agar seluruh kegiatan gereja dapat berjalan dengan baik? Dalam tulisan ini, saya hanya sekedar *sharing* pengalaman sebagai seorang katekis yang dapat melaksanakan tugas pewartaan di tengah situasi pandemi. Sebagai seorang katekis, tentu perlu menyadari tugas panggilan untuk

mengajar dan mendampingi umat yang ikut pelajaran BIA, komuni pertama, dan katekumen. Masalah yang dihadapi para katekis adalah bagaimana bisa memberikan pelajaran kepada anak-anak atau orang dewasa, sementara sebagian belum memahami betul pewartaan lewat media sosial yang ada. Lalu apakah seorang katekis begitu saja dijajah oleh keadaan Covid-19 ini?

Seharusnya tidak. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seorang katekis agar pelayanan terhadap umat dapat terlaksana dengan baik. Bulan April 2020, beberapa katekis bertemu dengan romo untuk membicarakan persoalan ini. Dari pertemuan itu, timbul beberapa ide kreatif untuk pelajaran untuk komuni pertama. Misalnya, memberikan tugas kepada anak-anak untuk membuat video doa-doa dasar Katolik kemudian dikirimkan lewat WhatsApp kepada guru pembimbingnya. Untuk pelajaran katekumen dewasa dilakukan via *zoom* beberapa kali sebelum penerimaan Sakramen Baptis. Mengajar lewat *zoom* ini pun terbatas waktu 40 menit. Kebebasan kita semua pasti berkurang karena adanya pandemi. Kita tidak bisa lagi beraktivitas secara bebas di luar rumah, harus memakai masker ketika ke luar rumah, sebisa mungkin berada di rumah, dan

terus mengutamakan protokol kesehatan secara ketat di mana pun kita berada. Sekali lagi, jangan sampai keterbatasan ini menghalangi kita untuk berkarya. Kita perlu mencari cara-cara baru.

Seorang katekis dapat mengembangkan kreativitasnya untuk mengajar dan mendampingi anak-anak atau orang yang dilayani. Apalagi zaman sekarang ini, komunikasi jarak jauh bukanlah hal yang sulit. Kita dapat dengan mudah melakukan pembelajaran jarak jauh lewat telepon, *video call*, *zoom*, dan sebagainya. Dengan media sosial kita dapat membagikan pengajaran iman kepada umat yang kita layani. Mulai dari teks, foto, bahkan video. Kita pun dapat melakukan tanya jawab lewat media sosial.

Seorang katekis – dan siapa pun kita – diharapkan mampu mengatasi keterbatasan yang ada tanpa merasa tak bebas lagi. Seorang katekis memiliki kebebasan untuk mewartakan Kristus di mana pun berada, di tengah situasi apa pun. Apalagi di tengah zaman yang serba mudah karena pengaruh teknologi ini. Untuk itu, pandemi Covid-19 bukanlah sebuah halangan atau masalah bagi seorang katekis untuk melakukan karya pewartaan. Ada banyak media yang bisa dipakai untuk karya pewartaan ini.



ADAPTASI DI ERA NEW NORMAL

BENEDICTUS ARNOLD S

Kondisi penyebaran Covid-19 mendorong pemerintah sebagai pengatur kehidupan berbangsa dan bernegara untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan memberlakukan protokol kesehatan secara ketat seperti rajin cuci tangan, jaga jarak, serta pakai masker. Persyaratan ini mau tidak mau mendorong perubahan perilaku kita sebagai individu yang terkena dampak.

Ada sebuah cerita yang diambil dari artikel *detik.com*, 2 Juni 2020, antara seorang ibu mencegah dengan nada keras agar si penjual ikan tidak mendekati dirinya jika belum mencuci tangan. Intruksi ini bisa dimaknai bahwa terjadi perubahan perilaku yang lebih sadar kesehatan, sementara di sisi lain 'tegaran' tersebut memungkinkan terjadi perselisihan karena dianggap kurang sopan.

Kalau kita rujuk suatu hasil penelitian yang dilakukan oleh Snapchart (*liputan6.com*) mengenai kondisi yang dialami seseorang pada masa pandemi ini, yang dilakukan pada 2.000 responden, umur 15-50 tahun di 8 kota besar di Indonesia, maka didapatkan hasil bahwa 48% responden mengaku bahwa kehidupan sosialnya terganggu.

Indikasi perubahan ini tentu saja mendorong kita untuk mencoba beradaptasi dengan kondisi yang ada. Penulis mencoba memberikan sebuah gambaran mengenai keberadaan kita dan apa yang kita lakukan adalah refleksi dari 3 zona keberadaan

diri kita saat menghadapi wabah Covid-19.

Pertama, kita berada di zona ketakutan (*fear*). Di zona ini, seseorang mengalami rasa panik, takut, khawatir mengenai keadaan dirinya di tengah penyebaran Covid-19, seperti mudah marah, mudah komplain, membeli *hand sanitizer*, dan alat kesehatan yang tidak diperlukan.

Zona kedua adalah zona belajar (*learning zone*), di mana kita mempelajari kondisi yang ada. Kita berhenti membaca berita yang membuat cemas, tidak belanja berlebihan, mulai mengenali emosi diri sendiri, dan mulai tahu bagaimana caranya bertindak dalam situasi sekarang.

Yang ketiga adalah zona bertumbuh (*grow zone*) yang ditandai dengan kemampuan beradaptasi secara baik dalam kondisi penyebaran Covid-19 seperti menghargai orang lain, menggunakan keterampilan yang kita miliki untuk membantu orang lain, dan mulai menyebarkan harapan. Lalu di mana kita sekarang berada?

Saya berharap kita sudah

tidak lagi ada di zona ketakutan, melainkan berada di zona belajar dan bertumbuh, karena kita telah berhasil melakukan adaptasi.

Seperti banyak kita ketahui tentang cerita Nabi Nuh yang membuat kapal sesuai perintah Tuhan karena bumi akan dibanjiri oleh air dan akan menjadi lautan. Nuh hanya percaya dan kemudian jujur dengan apa yang ia lakukan pada anggota keluarganya. Setelah kejadian itu terjadi, yang dilakukan adalah mencoba untuk beradaptasi dengan kondisi yang awalnya ada di zona ketakutan, tapi Nuh dan keluarganya belajar, hingga akhirnya berhasil melalui semua kondisi yang ada.

Karena itu sangat baik apabila kita renungkan sebuah kutipan firman Tuhan dari Yosua 1: 9, "Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu: kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab TUHAN, Allahmu, menyertai engkau, ke manapun engkau pergi." Semoga kita dapat beradaptasi dengan kondisi sekarang ini.



Foto: Istimewa

Bulan Agustus merupakan bulan yang istimewa bagi umat Paroki Cilangkap. Tepat di tanggal 4 Agustus, 22 tahun lalu, Gereja St. Yohanes Maria Vianney - Paroki Cilangkap diresmikan menjadi paroki ke-53 di KAJ (Keuskupan Agung Jakarta). Meskipun Di tengah pandemi dan dalam situasi tatanan hidup normal saat ini, Paroki Cilangkap tetap berusaha untuk dapat merayakannya. Tidak hanya HUT paroki saja, tetapi juga dirayakan HUT Imam para romo yang berkarya di Paroki Cilangkap dan tentunya juga HUT kemerdekaan negara kita, Indonesia.

Sama seperti tahun sebelumnya, OMK kembali diberi kepercayaan sebagai panitia HUT paroki. Dengan segala keterbatasan karena pandemi, OMK Paroki Cilangkap tetap berusaha menyemarakkan kegiatan tahunan ini, dibantu oleh Sie

Liturgi dan Sie Komsos. "Memang tidak bisa semeriah perayaan sebelumnya, tetapi ini menjadi tantangan baru bagi kami untuk lebih kreatif dengan ruang gerak yang terbatas," ujar Abi, perwakilan panitia dari wilayah 7.

Salah satu adaptasi yang dilakukan adalah semua perlombaan dilakukan secara daring (dalam jaringan) seperti lomba Mobile Legend, *creative content* dan fotografi. Cukup banyak OMK dan anak-anak yang turut ambil bagian dalam perlombaan ini. Tidak hanya berkompetisi, ajang ini seolah mengobati kerinduan bertegur sapa satu sama lain. Perlombaan *online* ini dilaksanakan mulai tanggal 9 hingga 16 Agustus 2020 dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*.

Rangkaian acara HUT paroki lainnya diselenggarakan dari tanggal 15-17 Agustus 2020.

Sebelumnya, dilaksanakan Novena St. Yohanes Maria Vianney yang dimulai tanggal 4 Agustus selama sembilan hari. Dilanjutkan dengan acara puncak HUT Paroki yakni misa syukur yang dirayakan secara *online/live streaming* lewat akun Youtube Komsos Cilangkap, pada tanggal 15 Agustus 2020, sekaligus perayaan ulang tahun Romo Didit yang ke-50 dan juga HUT imam Romo Rochadi yang ke-34, Romo Didit ke-20 dan Romo Nico ke-27. Umat diajak untuk bersyukur melihat perjalanan Paroki Cilangkap mulai dari awal berdiri di gereja tenda, aula Budi Murni, hingga sekarang ini memiliki gedung gereja. Tidak sedikit umat yang sedih karena merindukan misa di gereja, ditambah lagi kegiatan yang biasanya ramai karena merupakan hajatan setahun sekali paroki, kini hanya bisa dinikmati dengan sederhana dan



PAROKI
CILANGKAP



INDONESIA
MAJU

Sederhana, namun Penuh Syukur

tanpa perayaan yang besar.

Dalam khotbahnya, Romo Didit mengajak kita untuk mengikuti panggilan Tuhan, dan saling menjaga satu sama lain. Sedangkan Romo Rochadi mengajak kita untuk bersyukur atas kondisi ini, dan menyadarkan kita bahwa Tuhan menggunakan sarana dan prasarana yang modern ini (media *online*) untuk tetap menyapa seluruh umat-Nya. Di akhir khotbahnya Romo Rochadi berpesan, "Baiklah kita bersyukur dan mendoakan para imam agar seluruh imam menjadi seperti Yesus sendiri, Imam Agung yang mulia. Ini mengingatkan kita bahwa tugas pengudusan bukan hanya oleh imam-imam tertahbis, tetapi sesungguhnya kita semua yang telah dibaptis, diberi martabat sebagai imam, yang tugasnya menyucikan, menguduskan, dan mewartakan. Kita harus belajar untuk mencintai seperti Tuhan,"

ujar Romo Rochadi.

Pada tanggal 16 Agustus malam, menyongsong hari kemerdekaan RI, diadakan tirakatan dan Adorasi Sakramen Mahakudus. Dimulai dengan Rosario kebangsaan yang dipimpin oleh perwakilan beberapa OMK, dan kemudian dilanjutkan dengan Adorasi Sakramen Mahakudus yang dipimpin oleh Romo Didit. Tirakatan ini mengajak kita untuk menyadari peran Bunda Maria yang sungguh hadir, sebagai Bunda Gereja yang melindungi pemimpin-pemimpin gereja dan bangsa, dan meyakinkan kita untuk semakin mengandalkan Tuhan dalam hal apapun.

Keesokan harinya, pada tanggal 17 Agustus 2020, diadakan Misa Hari Kemerdekaan RI ke-75. Di awal misa, dinyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya, Hari Merdeka dan juga Mengheningkan Cipta untuk mendoakan para pahlawan

dan mengucapkan syukur atas rahmat kemerdekaan. Dalam khotbahnya, Romo Rochadi membahas mengenai stanza lagu Indonesia Raya, dan mengulik mengenai kemasyuran Indonesia yang mulia, kaya, dan sakti. "Marilah kita bersama semakin mengenal kehendak Tuhan atas kemerdekaan negeri kita Indonesia. Yesus memberikan kemerdekaan yang abadi yaitu kebangkitan dan membebaskan kita dari penjajahan setan dan dosa. Dengan memegang pada kemerdekaan yang sejati dalam nama Tuhan, kita akan tetap teguh atas segala perubahan-perubahan yang terjadi. Kemerdekaan adalah karya Tuhan yang patut kita syukuri." ujar Romo Rochadi.

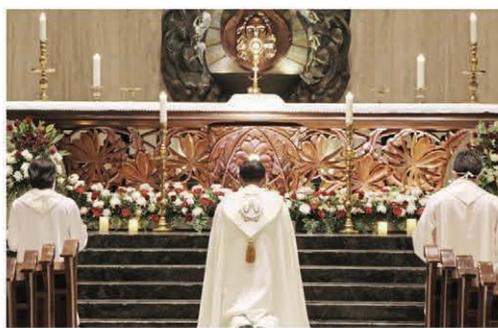
Sederhana, namun penuh syukur dan hikmat. Selamat mensyukuri rahmat kemerdekaan dari Allah. Mari saling mendoakan dan menjaga. **(Sefin)**



SIMULASI PANDUAN UMUM

Bersiap memulai *new normal* di Gereja Anak Domba, tanggal 18 Juli 2020 Tim Gugus Kendali Covid-19 Paroki Cilangkap melakukan *shooting* untuk pembuatan video simulasi panduan umat dalam mengikuti perayaan Ekaristi di gereja.

Foto: Istimewa



ADORASI SAKRAMEN MAHAKUDUS

Selama bulan Agustus seluruh paroki se-KAJ (Keuskupan Agung Jakarta) mengadakan Ibadat Adorasi Sakramen Mahakudus *Online* secara bergilir. Minggu, 2 Agustus 2020, Paroki Cilangkap menjadi 'tuan rumah' untuk memimpin ibadat Adorasi dengan mengusung tema "Indonesia Menyembah Mahakudus".

Foto: KOMSOS/ Sefin



KUNJUNGAN CAMAT dan TIM

Selasa, 11 Agustus 2020, Paroki Cilangkap mendapat kunjungan kerja dari Camat Cipayung, Lurah Setu, Polsek Cipayung, dan Koramil Cipayung dalam rangka meninjau kesiapan untuk kembali membuka gereja di masa *new normal*. Hadir pula Romo Rochadi bersama perwakilan Dewan Paroki dan Sie HAAK.

Foto: KOMSOS/ Sefin



TAHBISAN IMAM KAJ

Misa Tahbisan Imamat Keuskupan Agung Jakarta oleh Mgr. Ignatius Kardinal Suharyo dilaksanakan pada Jumat, 14 Agustus 2020 di Paroki Katedral, Jakarta. Adapun imam yang ditahbiskan di antaranya: RD Camellus Delelis da Cunha, RD Patrick Slamet Widodo, RD Pius Novrin Arimurthi, RD Robertus Guntur Dewantoro, dan Pastor Stefanus Adi Budi Kristianto, MSC.

Foto: Facebook Keuskupan Agung Jakarta



MIKAEL KRISNO EDI SANTOSO

KERENDAHAN HATI ADALAH KUNCI UNTUK SEMUA

Kesibukan sehari-hari yang cukup padat tak membuatnya enggan aktif hidup menggereja.

Foto: KOMSOS

Bapak ramah yang biasa disapa Pak Krisno ini berprofesi sebagai *trainer* di bidang finansial. Ia kerap melatih pekerja yang menangani masalah finansial di berbagai perusahaan supaya bisa menjalankan fungsi dan pekerjaannya dengan baik. Selain itu Pak Krisno juga mengelola usaha di bidang kuliner dan properti. Ia mengakui, kerendahan hati menjadi pegangan ketika ia menjalankan profesinya sebagai *trainer* dan mengelola usahanya.

“Sebagai *trainer*, saya berusaha memposisikan diri saya sebagai orang yang dilatih. Pernah, saya memberi pelatihan di salah satu perusahaan dan dihadiri oleh petinggi yang terkenal sangat teliti. Awalnya, ya agak gugup dan tegang. Saya berusaha tetap tenang dan menjalankan pelatihan sesuai dengan cara saya biasanya. Saya mendengarkan semua masalah yang diajukan dan bersama dengan peserta pelatihan menemukan solusi untuk setiap masalah yang ditemui. Usai pelatihan, saya dihampiri oleh petinggi tersebut. Dalam hati sudah membatin, aduh, pasti kena kritik nih. Namun di luar dugaan, beliau mengatakan bahwa jika semua orang menjelaskan akunting seperti ini, beliau yakin orang Indonesia sudah pintar semua,” cerita Pak Krisno lega.

Pegangan yang sama, ia terapkan pada bisnis propertinya. Baginya, moto ‘pembeli adalah raja’ kurang tepat. Menurutnya sebagai pembeli, seseorang harus tetap rendah hati. Apalagi dalam bidang properti yang ia geluti. Ia mencontohkan, bila seseorang ingin membeli sebidang tanah yang luas, biasanya pembayaran dilakukan dengan bertahap karena jumlah yang besar. Pak

Krisno sering menghadapi situasi di mana ketika sudah jatuh tempo, tapi dana yang dibutuhkan belum tersedia. Dalam kondisi ini, Pak Krisno mengedepankan sikap rendah hati. Pak Krisno sendiri yang menghampiri ‘si empunya tanah’ dan menyampaikan sendiri kendala apa yang sedang dihadapi. “Saya minta maaf, di situ saya minta maaf dan minta diberi kesempatan. Salah satu ciri dari kerendahan hati itu, mau minta maaf bila salah. Bila saya salah, saya akan minta maaf. Tidak peduli itu pada orang yang lebih muda atau tua,” urai Pak Krisno.

“**Bila kita melakukan hal-hal baik, kita akan menuai hasil yang baik pula**”

Pak Krisno juga menjelaskan bahwa itikad baik selalu menjadi ciri kerendahan hati. “Bila kita sedang mengalami kesulitan dalam memenuhi kewajiban kepada rekan bisnis kita, jangan sekali-kali kita jadi sulit dihubungi. Bila tetap mudah dihubungi, kita sudah menunjukkan itikad baik. Bila kita melakukan hal-hal baik, kita akan menuai hasil yang baik pula,” jelas Pak Krisno.

HIDUP MENGGEREJA

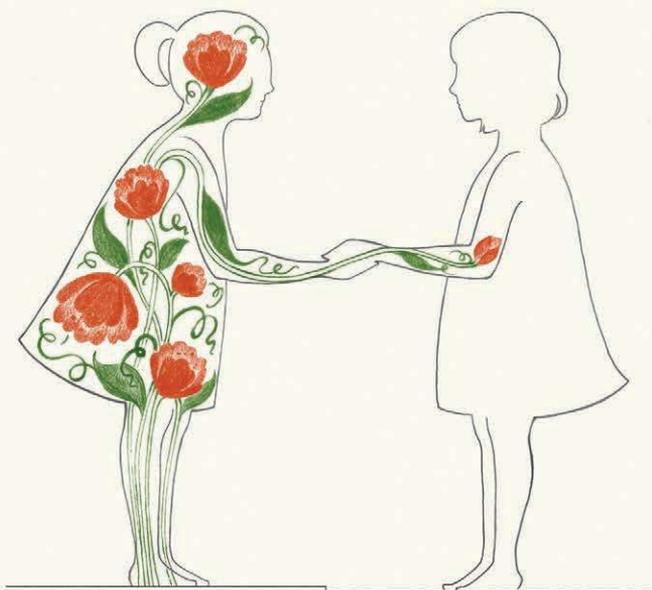
Bila melihat semua hal yang dilakoni, sudah pasti jadwal kegiatan Pak Krisno sangat padat. Tapi tidak lantas membuat lulusan Universitas Gadjah Mada ini menolak untuk aktif berkarya bagi gereja. Ia sering terlibat dalam

berbagai kepanitiaan di gereja. Ia juga tidak segan menjadi donatur dalam beberapa kesempatan.

Bukan tanpa alasan Pak Krisno mau aktif berkecimpung dalam hidup menggereja. Ini semua berawal dari masa muda Pak Krisno. Pak Krisno sudah aktif dalam kegiatan berorganisasi, baik di masyarakat umum dalam karang taruna maupun di gereja. Bahkan Pak Krisno lebih dulu aktif di karang taruna. “Malah saya lebih dulu aktif di karang taruna sebelum di mudika. Waktu itu saya adalah koordinator bidang keolahragaan,” kisah Pak Krisno pada INRI.

Bisa jadi itu sebabnya Pak Krisno memiliki perhatian mendalam pada setiap usaha pengembangan generasi muda Katolik. Baginya OMK (Orang Muda Katolik) adalah bagian penting gereja karena OMK adalah masa depan Gereja Katolik. OMK adalah wadah yang tepat untuk membentuk karakter seseorang. Dengan ikut OMK, seseorang akan belajar bersinergi dengan sesamanya. Dan bagi Pak Krisno, fungsi dan struktur yang ada di OMK harus berjalan dengan semestinya. Dengan demikian orang yang ikut OMK akan benar-benar belajar dan memperoleh bekal untuk masa depannya.

Pak Krisno memiliki gagasan bahwa OMK sebaiknya memiliki pendamping. Pendamping itulah yang akan memberikan dukungan bagi OMK untuk menghadapi tantangan yang muncul. Dengan pendampingan yang baik, Pak Krisno berpendapat bahwa OMK akan menjadi lebih percaya diri dan berani untuk menjawab kendala dan tantangan yang muncul baik teknis maupun finansial, sekaligus membentuk orang menjadi rendah hati. **(Igo)**



“Saudara-saudara,
memang kamu telah dipanggil untuk merdeka.
Tetapi janganlah kamu mempergunakan
kemerdekaan itu sebagai kesempatan untuk
kehidupan dalam dosa, melainkan layanilah
seorang akan yang lain oleh kasih.”

G A L A T I A 5 : 1 3

APA PENTINGNYA EKARISTI ONLINE

Dalam lingkup gereja Katolik, sudah mulai diberlakukan aturan peribadatan yang sesuai dengan protokol kesehatan. Aturan tersebut ditujukan untuk menghentikan sementara kegiatan peribadatan yang mengundang orang banyak.



—
YOHANES LENDRA KURNIAWAN

Kini media digital diupayakan untuk menunjang keberlangsungan aneka peribadatan. Sebagai contoh, yang diupayakan dalam perayaan Ekaristi *online*. Akan tetapi banyak dari antara kita yang mungkin masih belum memahami apa pentingnya Ekaristi *online*. Mungkin terbersit dalam pikiran kita bahwa Ekaristi *online* sangat berbeda, dan dengan demikian kita juga turut mempertanyakan makna dan esensi dari Ekaristi *online* dibandingkan dengan Ekaristi di gereja seperti biasanya. Bukankah aspek kehadiran dalam perayaan Ekaristi itu tidak bisa digantikan? Pertanyaan inilah yang menjadi “titik berat” dari adanya Ekaristi *online*.

Untuk menjawab dan merefleksikan berbagai pertanyaan tersebut, saya mengutip apa yang dikatakan Romo Andreas Atawolo, OFM dalam majalah *Hidup* pada tanggal 5 April 2020. “Persekutuan dalam dimensi kehadiran perayaan Ekaristi memang penting, akan tetapi dalam kondisi darurat

seperti ini kita juga perlu berpikir dan bersikap realistis.” Dengan demikian yang bisa kita lakukan ialah berpartisipasi secara batiniah dengan seluruh gereja yang ber-Ekaristi. Saat ini, setiap orang soliter di rumah sebagai bentuk pengorbanan demi kebaikan bersama dan dengan demikian Ekaristi tetap memiliki makna yang utuh karena persekutuan secara batiniah (Ekaristi tidak melulu inderawi, melainkan mistik spiritual).

Jikalau biasanya kita mengikuti Ekaristi di gereja bersama banyak orang yang memiliki kesan “ramai dan meriah”, kini dalam Ekaristi daring (dalam jaringan) kita lebih dituntut untuk mampu “mencecap-Nya” dalam batin kita masing-masing (HIDUP ED 14, 5 April 2020). Patut dicermati bahwa bagaimanapun juga, esensi dari misa daring di tengah pandemi ini tetaplah berarti sekalipun terdapat berbagai kecenderungan yang pada akhirnya akan membuat kita kurang memaknai secara utuh Ekaristi itu sendiri. Sikap terlalu “santai dan menggampangkan”

menjadi hambatan dalam mengikuti misa daring, sebab orang akan cenderung mudah sekali kurang mempersiapkan diri dan batin sebelum mengikuti perayaan Ekaristi.

Keterbatasan ini menjadi tetap berarti karena bagaimanapun juga, Tuhan tetap menjumpai dan bersekutu dengan kita dalam suatu ungkapan dan sikap hati yang tak kasat mata (Lukas 7: 6 “Ya Tuhan bersabdalah saja, maka saya akan sembuh”). Maka dari itu diperlukan suatu sensibilitas atau yang saya sebut dalam tulisan ini dengan “kepekaan batin”. Sensibilitas semacam ini menuntut kita untuk lebih mampu membuka hati bagi Tuhan yang hadir secara tak kelihatan, baik dalam perayaan Ekaristi, maupun doa-doa keseharian kita. Tidak hanya itu, buah-buah yang kita dapat melaluinya, akhirnya menggerakkan kita untuk lebih terlibat secara kolektif dalam aksi dan solidaritas atas nama kemanusiaan, terutama bagi mereka yang lemah dan tersingkir.



Ubah TAKUT Jadi KUATT Dalam Tuhan

FR. EDUARDO SALVATORE DA SILVA OFM

Apa bedanya antara “takut” dan “ketakutan”? Secara sederhana, “takut” adalah ketidaknyamanan atas suatu situasi eksternal yang mengganggu perasaan seseorang, misal: takut serangga, takut gelap, takut ketinggian, atau hal-hal lain. Ketika semua hal yang memunculkan rasa takut itu disingkirkan, *bad feeling* itu pun akan hilang. Berbeda dari “takut”, istilah “ketakutan” (atau dekat dengan istilah “kekhawatiran”) lebih menggambarkan suatu kondisi batin internal seseorang terhadap sesuatu yang tidak pasti penyebabnya, muncul berupa bayangan-bayangan negatif, prasangka atau pikiran yang menimbulkan perasaan *insecure* atau biasa disebut paranoid.

So, apakah rasa takut itu wajar? Jawabannya iya, ketika rasa takut membawa kita pada sikap waspada dan bijak dalam menghadapi persoalan hidup. Dalam refleksi kebijaksanaan iman Kristiani, satu poin penting yang bisa menjadi pedoman hidup kita pula yakni sikap “takut akan Allah”. “*Takut akan TUHAN adalah permulaan pengetahuan, tetapi orang bodoh menghina hikmat dan didikan*” (Ams. 1:7). Di sisi lain, “ketakutan atau kekhawatiran” itu bukanlah keutamaan iman. Yesus menegaskan bahwa: “*Siapakah di antara kamu yang karena kekhawatirannya dapat menambahkan sehasta*

saja pada jalan hidupnya?” (Mat. 6:27). Singkatnya, takut (takwa) merupakan awal kebijaksanaan-bersikap dalam nama Tuhan, sementara ketakutan (kekhawatiran) itu membinasakan karena membawa orang hidup dengan mengandalkan pikirannya sendiri.

Saat ini, kita memasuki satu fase penting dalam situasi pandemi Covid-19 yang mungkin menjadi sumber rasa takut dan ketakutan baru. Kita disadarkan sebagai makhluk yang terbatas di alam semesta. Sikap “takut akan Tuhan” merupakan kekuatan utama untuk mampu bersikap bijaksana di tengah segala peristiwa ini.

Lalu, bagaimana kita memaknai kemerdekaan di masa pandemi ini? Dalam Mazmur dikidungkan demikian: “*Kamu dipanggil untuk kemerdekaan, maka abdilah satu sama lain dalam cinta kasih!*” (Gal 5:13). Panggilan dan rahmat untuk menjadi manusia merdeka bukanlah suatu hak/kebebasan untuk melakukan apa saja yang kita inginkan, tetapi justru suatu panggilan untuk mengabdikan satu sama lain dalam solidaritas *communio* (satu keluarga gereja, Indonesia, dan dunia), apapun kondisinya.

Saat-saat seperti ini, orang yang “ketakutan” akan memilih bertindak gegabah, bahkan cenderung irasional. Misalnya saja, sibuk memborong bahan makanan, obat-obatan, masker,

hingga tisu toilet yang membuat kelangkaan barang dan menimbulkan kesulitan bagi orang yang benar-benar membutuhkan. Sementara rasa “takut” akan mengantar kita pada sikap bijaksana dan waspada, menjaga kesehatan diri dan keluarga serta lebih perhatian untuk mengurangi segala kemungkinan tertular virus, menjaga jarak, sadar akan kesehatan orang lain pula dan bersikap solider atas kebutuhan orang lain yang juga terdampak pandemi ini. Singkatnya, “orang yang ketakutan” cenderung bertindak sembrono guna memenuhi egonya sendiri sementara “orang yang takut” akan terdorong untuk bertindak tawakal dan penuh empati. Sebagai orang beriman yang merdeka, pilihannya ada pada kita.

Dalam homilinya, Mgr. Ignatius Kardinal Suharyo berkata bahwa orang beriman hidup bukan sekadar dalam optimisme, tetapi pengharapan di dalam Tuhan. Optimisme bisa runtuh jika perhitungan dan keinginan kita tidak tercapai, sementara harapan tetap selalu ada jika kita menaruh kepercayaan sepenuhnya pada Tuhan. “*Diberkatilah orang yang mengandalkan TUHAN, yang menaruh harapan pada-Nya!*” (Yer. 17:7). Maka, kata TAKUT dapat diubah jadi KUATT; karena manusia menjadi KUAT di dalam Tuhan. Selamat Hari Merdeka! Hiduplah dalam Pengharapan!



Yesus Memerdekakan

RD ROCHADI WIDAGDO

Akulah jalan dan kebenaran dan hidup. Tidak ada seorangpun yang datang kepada Bapa, kalau tidak melalui Aku (Yohanes 14:6)

Akulah jalan kebenaran dan hidup; inilah pernyataan yang memerdekakan. Selama hidup-Nya di dunia, Yesus memerdekakan umat manusia; yang berdosa diampuni, yang kerasukan setan dibebaskan, yang terikat kuasa gelap dilepaskan, yang sakit disembuhkan bahkan yang mati dihidupkan kembali. Kemerdekaan yang dianugerahkan Tuhan Yesus adalah kemerdekaan sebagai anak-anak Allah.

"Sebab kamu tidak menerima roh perbudakan yang membuat kamu menjadi takut lagi, tetapi kamu telah menerima Roh yang menjadikan kamu anak Allah. Oleh Roh itu kita berseru: "ya Abba, ya Bapa!" Roh itu bersaksi bersama-sama dengan roh kita, bahwa kita adalah anak-anak Allah." (Roma 8:15-16)

Martabat Anak Allah adalah kemerdekaan sejati; manusia dipulihkan martabatnya sebagaimana ketika diciptakan Allah. Manusia hidup di bawah penjajahan dosa karena godaan setan dan akibatnya manusia hidup dalam penderitaan. Manusia dikuasai dosa, saling menjarah, membunuh, dan merendahkan martabatnya.

Tuhan Yesus datang ke dunia

untuk memerdekakan namun manusia menolak Dia; karena mereka memaksakan kehendak untuk menjadikan Yesus sebagai tokoh politik yang membebaskan Israel dari penjajahan Romawi. Seperti ketika Musa yang membebaskan Israel dari Raja Firaun di Mesir.

“
**MANUSIA MERDEKA
SEBAGAI ANAK ALLAH AKAN
MEMERDEKAKAN DUNIA YANG
TERJAJAH OLEH DOSA.**
”

Yesus diibaratkan seperti Musa baru yang membebaskan; tetapi bukan hanya membebaskan Israel namun semua umat manusia ciptaan-Nya. Manusia merdeka yang juga sebagai anak Allah akan memerdekakan dunia yang terjajah oleh dosa.

Kerajaan Allah telah mulai di dunia bagi anak-anak Allah yang merdeka. Pemerintahan Kerajaan Allah penuh damai dan kasih di mana manusia saling melayani.

"Tetapi Yesus memanggil mereka lalu berkata: "Kamu tahu, bahwa pemerintah-pemerintah bangsa-bangsa memerintah rakyatnya dengan tangan besi dan pembesar-pembesar menjalankan kuasanya

dengan keras atas mereka. Tidaklah demikian di antara kamu. Barangsiapa ingin menjadi besar di antara kamu, hendaklah ia menjadi pelayanmu," (Matius 20:25-26)

Anak-anak Allah yang merdeka berjuang untuk mewujudkan surga yang telah rusak karena dosa. Penjajahan dosa telah mengakibatkan penderitaan; yang puncaknya adalah kematian yang sia-sia. Yesus mematahkan kuasa maut dengan kebangkitan. Inilah kemerdekaan sejati di mana hidup kekal abadi bersama Bapa. Hidup abadi adalah tujuan utama kemerdekaan oleh penebusan Yesus.

"Dan jika kita adalah anak, maka kita juga adalah ahli waris, maksudnya orang-orang yang berhak menerima janji-janji Allah, yang akan menerimanya bersama-sama dengan Kristus, yaitu jika kita menderita bersama-sama dengan Dia, supaya kita juga dipermuliakan bersama-sama dengan Dia." (Roma 8;17)

Merayakan kemerdekaan adalah merayakan hidup sebagai anak-anak Allah yang ditebus oleh Yesus. Merayakan kemerdekaan berarti merayakan kebangkitan Tuhan Yesus yang membebaskan dari kematian. Jadilah manusia merdeka yang bebas dari dosa, setan, dan maut.

Ignatius Slamet Rijadi



Salah satu tokoh pahlawan nasional yang juga seorang Katolik adalah Ignatius Slamet Rijadi. Namanya digunakan sebagai nama jalan utama di jantung kota Solo tempat kelahirannya. Anak dari Idris Prawiropralebdo, seorang perwira anggota legiun Kasunanan Surakarta, yang lahir 26 Juli 1927 ini sangat terlihat kecakapan dan keberaniannya, terutama setelah Jepang bertekuk lutut dan kemerdekaan Indonesia diproklamasikan.

Ignatius Slamet Rijadi adalah salah seorang di antara ribuan anak muda yang sejak detik pertama Proklamasi Kemerdekaan Indonesia secara sukarela terjun memenuhi panggilan revolusi. Sebagai bekas bintang Kaigun (Angkatan Laut Jepang) yang batal dikirim ke Tokyo karena Perang Pasifik berakhir lebih cepat, Slamet Rijadi kemudian tampil memimpin aksi penyerbuan ke markas Kempeitai (Polisi Rahasia Jepang) di Solo. Pertempuran demi pertempuran dilalui Slamet Rijadi, dari mengusir Jepang, melawan Inggris, Belanda, pemberontak komunis, dan Darul Islam, hingga menumpas Republik Maluku Selatan. Dia gugur pada usia 23 tahun dengan pangkat Letnan Kolonel sebagai Komandan

Operasi Maluku Selatan akibat tembakan seorang *sniper* di depan Fort Victoria, Ambon, Maluku. Sebutan Pahlawan Nasional sekaligus anugerah Bintang Mahaputera Adipradana kepada Brigadir Jenderal (Anumerta) Ign. Slamet Rijadi disampaikan oleh Presiden Susilo Bambang Yudhoyono awal November 2007 “untuk tindak kepahlawanan dalam perjuangan merebut, membela, dan mempertahankan negara dan bangsa, sehingga bisa jadi teladan bagi seluruh masyarakat Indonesia.”

Karier militernya diawali pada tahun 1940, usai menuntaskan pendidikan di HIS ke Mulo Afd. B, kemudian Sekolah Pelayaran Tinggi, dan memperoleh ijazah navigasi laut dengan peringkat pertama serta mengikuti kursus tambahan dengan menjadi navigator pada kapal kayu yang berlayar antar pulau Nusantara. Setelah pasukan Jepang mendarat di Indonesia melalui Merak, Indramayu, dan dekat Rembang pada tanggal 1 Maret 1942 dengan kekuatan 100.000 orang, walaupun memperoleh perlawanan dari Hindia Belanda, dalam waktu singkat Kota Solo dan Yogyakarta jatuh ke tangan Jepang.

Slamet Rijadi merasa terpanggil membela ibu pertiwi. Namanya mulai disebut-sebut karena hampir di setiap peristiwa perlawanan di kota Solo selalu berada dalam komandonya. Sewaktu pecah pemberontakan PKI-Madiun, batalyon Slamet Rijadi sedang berada di luar kota Solo, yang kemudian diperintahkan secara langsung oleh Gubernur Militer II – Kolonel Gatot Subroto untuk melakukan penumpasan ke arah Utara, berdampingan dengan pasukan lainnya, operasi ini berjalan dengan gemilang.

Pada akhir tahun 1949, sebagai penganut agama Katolik, Slamet Rijadi dibaptis dengan nama Ignatius di Gereja Santo Antonius, Purbayan, Solo. Pada tanggal 10 Juli 1950, Letnan Kolonel Ignatius Slamet Rijadi, berangkat dengan kapal Waikalo dan memimpin batalyon 352 untuk bergabung dengan pimpinan umum operasi – Panglima TT VII – Kolonel Kawilarang, dalam penugasan menumpas pemberontakan Kapten Andi Aziz di Makassar dan pemberontakan Republik Maluku Selatan (RMS) yang dipelopori oleh Dr. Soumokil dan kawan-kawan.

(Nino/disadur dari berbagai sumber)

Ilustrasi: freepik.com



MENGENAL BEBERAPA ATURAN UNDANG-UNDANG LALU LINTAS

— ANDREAS L. LUKWIRA

Dalam berlalu lintas, tentunya ada aturan yang harus kita pahami.

Undang-Undang Lalu Lintas yang saat ini berlaku adalah UU 22/2009 tentang Lalu Lintas Angkutan Jalan. Namun ada beberapa pelanggaran aturan lalu lintas yang mungkin tanpa sadar sering kita lakukan. Berikut beberapa aturan tersebut:

1. Pasang Strobo

Untuk alasan apapun, memasang strobo atau lampu dengan warna selain standar ada aturannya, yakni pada pasal 59 UU 22/2009 di mana warna biru dan sirine digunakan untuk kendaraan Polri, warna merah dan sirine untuk kendaraan TNI, pemadam kebakaran, ambulans, *rescuer*, dan mobil jenazah, serta warna kuning tanpa sirine untuk patroli jalan tol, perawatan dan pembersihan fasilitas umum, derek, dan angkutan barang khusus. Hukuman atas pelanggaran ini adalah kurungan maksimal satu bulan atau denda maksimal dua ratus lima puluh ribu rupiah (pasal 287 ayat 3).

2. Mendahulukan Kendaraan yang Menanjak

Urusan berbagi jalan sering kali menjadi pangkal perselisihan

di jalan, meski tidak sedikit pula pengendara yang cenderung *defensif* sehingga mau memberi jalan untuk yang lain.

Aturan terkait mendahulukan kendaraan yang menanjak diatur dalam pasal 111 UU 22/2009 di mana kendaraan yang menurun wajib memberikan kesempatan jalan bagi kendaraan yang menanjak.

Selain faktor hukum, secara teknis kendaraan yang menanjak tentunya memerlukan kesempatan jalan yang konsisten, terutama kendaraan dengan beban berat. Sehingga akan lebih baik untuk memberikan kesempatan kendaraan yang menanjak.

3. Mengklakson Angkutan Umum yang Sedang Menaik-Turunkan Penumpang.

Nah, yang ini boleh percaya atau tidak, tapi Undang-Undang Lalu Lintas kita meminta pengguna jalan untuk memberi kesempatan kendaraan umum menaikkan atau menurunkan penumpang. Hal ini tertuang dalam pasal 119 ayat 2 UU 22/2009 di mana pengemudi kendaraan yang berada di belakang angkutan umum maupun bus sekolah yang

sedang menaik atau menurunkan penumpangnya wajib menghentikan kendaraannya. Tentunya tidak sembarang angkutan umum berhenti, kita tidak bisa mengganggu gugat, karena UU yang sama menjelaskan angkutan umum tersebut harus berhenti bukan di tempat larangan berhenti, tempat yang membahayakan, dan jalan tol (pasal 118) dan harus menggunakan isyarat berhenti (pasal 119 ayat 1). Upaya ini merupakan bentuk mengutamakan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi.

“
RIDE SAFELY
LOVE YOUR FAMILY
”

Menaati aturan lalu lintas menjadi hal yang penting karena jumlah korban jiwa akibat kecelakaan lalu lintas per tahun jumlahnya tidak sedikit, yakni pada tahun 2019 mencapai 23 ribu jiwa. Menaati aturan, meskipun tidak menjamin 100% bebas dari kecelakaan, setidaknya mengurangi risiko kita terlibat kecelakaan. Ingat, keluarga menunggu kita di rumah.

MONAS

MONUMEN NASIONAL

Bangunan yang didirikan pada masa pemerintahan Soekarno ini sarat akan nilai sejarah, terutama berkaitan dengan simbol kemerdekaan rakyat Indonesia. Kawasan Monumen Nasional selalu menjadi lokasi warga berkumpul dalam perayaan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia (RI) sekaligus tempat wisata favorit keluarga untuk menghabiskan liburan di Jakarta.

Monumen Nasional atau yang populer disingkat Monas adalah monumen peringatan setinggi 132 meter yang didirikan untuk mengenang perlawanan dan perjuangan rakyat Indonesia untuk merebut kemerdekaan dari pemerintahan kolonial Hindia Belanda. Pembangunan monumen ini dimulai pada tanggal 17 Agustus 1961 di bawah perintah Presiden Soekarno dan dibuka untuk umum pada tanggal 12 Juli 1975. Tugu ini dimahkotai lidah api yang dilapisi lembaran emas yang melambangkan semangat perjuangan yang menyala-nyala. Monumen Nasional terletak di tengah Lapangan Medan Merdeka, Kecamatan Gambir, Jakarta Pusat.

Bangunan Monas terinspirasi dari bentuk lingga dan yoni. Tugu obelisk yang menjulang tinggi adalah lingga yang melambangkan laki-laki yang bersifat aktif dan positif. Sementara pelataran cawan landasan obelisk adalah yoni yang melambangkan perempuan yang bersifat pasif dan negatif.

Ir. Soekarno mempercayakan desain perancangannya kepada arsitek bernama R.M. Soedarsono dibantu oleh Frederich Silaban yang kemudian memasukkan angka 17, 8 dan 45 yang melambangkan 17 Agustus 1945 sebagai tanggal proklamasi kemerdekaan Indonesia. Tugu peringatan nasional kemudian dibangun di area seluas 80 Ha yang dilengkapi dengan kolam di Taman Medan Merdeka Utara berukuran 25 x 25 M sebagai sistem pendingin udara sekaligus mempercantik penampilan Taman Monas.

Ketika berkunjung ke Monas, beberapa spot menarik akan mencuri perhatian Anda. Spot pertama adalah 'Taman Kota Hijau' yang terlihat cantik dan

memanjakan mata sehingga sering dijadikan tempat bersantai para pengunjung. Spot kedua adalah 'Jogging Track' yang sering dikunjungi pada pagi dan sore hari, terutama hari libur. Tempat ini sering digunakan pengunjung untuk olahraga lari. Spot ketiga adalah 'Patung-patung Khas Monas', seperti patung Chairil Anwar, Pangeran Diponegoro, Mohammad Husni Thamrin, Raden Ajeng Kartini, dan monumen IKADA. Spot keempat adalah 'Air Mancur Menari' yang dapat disaksikan setiap Sabtu dan Minggu malam pada pukul 19.30 dan 20.30 WIB dengan durasi 20-30 menit setiap pertunjukannya. Spot kelima merupakan 'Museum Sejarah Nasional' berukuran 80 x 80 M, dengan 51 diorama yang mengabadikan sejarah sejak zaman kehidupan nenek moyang bangsa Indonesia, perjuangan mempertahankan kemerdekaan, kedaulatan bangsa Indonesia, hingga masa pembangunan di zaman Orde Baru.

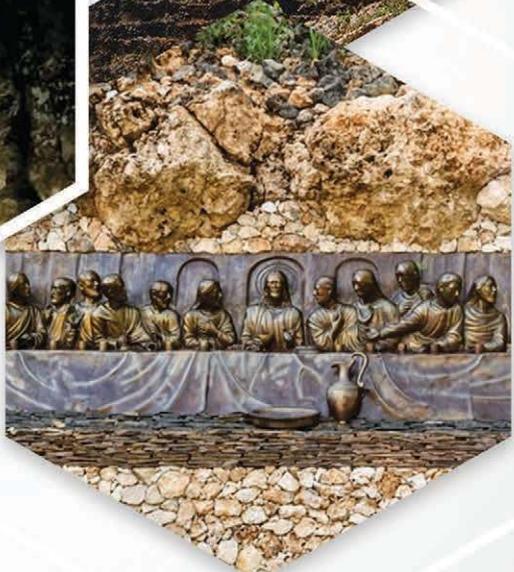
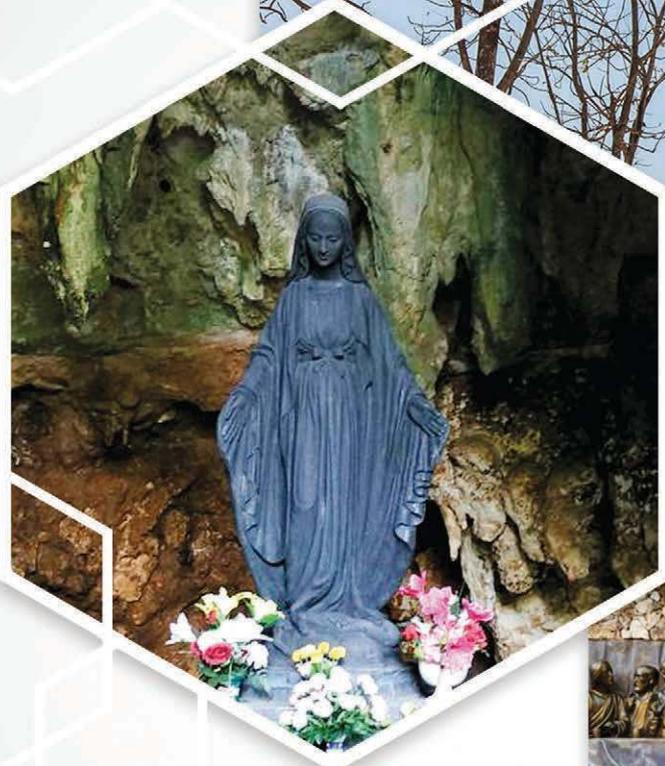
Spot keenam berupa 'Relief Sejarah Indonesia' yang bermula dari kejayaan Nusantara pada masa lampau dengan menampilkan sejarah Kerajaan Singasari dan Majapahit. Berlanjut secara kronologis searah jarum jam yang menggambarkan masa penjajahan Belanda, perlawanan rakyat Indonesia dan pahlawan nasional Indonesia, Sumpah Pemuda, Pendudukan Jepang, dan Perang Dunia II, proklamasi kemerdekaan Indonesia, hingga mencapai masa pembangunan Indonesia modern.

Spot ketujuh yaitu 'Ruang Kemerdekaan' berbentuk amfiteater yang dapat dicapai melalui tangga berputar dari pintu sisi utara dan selatan. Ruangan ini menyimpan naskah asli Proklamasi Kemerdekaan Indonesia, lambang negara Indonesia, peta kepulauan Negara

Kesatuan RI, bendera merah putih, dan dinding yang bertulis naskah Proklamasi Kemerdekaan RI. Spot terakhir adalah 'Pelataran Puncak dan Api Kemerdekaan' yang dapat dicapai dengan menggunakan lift. Pelataran tersebut mampu menampung sekitar 50 orang. Tersedia empat teropong di setiap sudut agar pengunjung bisa melihat pemandangan kota Jakarta. Di puncak Monas terdapat cawan yang menopang nyala lampu perunggu yang beratnya mencapai 14,5 ton, dilapisi emas 35 kg. Lidah api tersebut berupa "Api Nan Tak Kunjung Padam" yang bermakna agar bangsa Indonesia senantiasa memiliki semangat yang menyala-nyala dalam berjuang dan tidak pernah padam sepanjang masa. Selain spot menarik, di sekitar Monas juga dilengkapi dengan beberapa fasilitas, seperti transportasi umum, hotel, dan kuliner.

Monas buka setiap hari dari pukul 08.00-22.00 WIB. Harga tiket masuk Monas bervariasi tergantung dari tempat yang dikunjungi: pelataran puncak atau museum, berkisar antara Rp 2.000,- hingga Rp 15.000,-. Ada beberapa pilihan moda transportasi umum untuk menuju Monas. Pilihan pertama yaitu Moda Raya Terpadu (MRT). Anda bisa naik MRT dari sepanjang stasiun pemberhentian Lebak Bulus hingga Bundaran HI. Pilihan kedua adalah bus tingkat gratis, titik rutenya antara lain Taman Kalijodo, Makam Mbah Priok, Senayan, Harmoni, Tosari, Sarinah, Juanda, hingga Museum Gajah. Pilihan ketiga KRL Commuter Line dengan jurusan Jakarta Kota. Terakhir, Anda dapat menggunakan Transjakarta. Anda dapat turun di Halte Balai Kota, kemudian menyeberang menuju gerbang utama Monas.

(Stella - disadur dari berbagai sumber)



GUA MARIA TRITIS

Oase Hidup di Tengah Ladang

Ketika kita mencari kata kunci Gunung Kidul pada laman pencarian Google, kita akan menemukan banyak objek wisata alam, budaya hingga wisata religi yang bisa jadi pilihan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga atau sekadar melepas penat.

Berbicara mengenai wisata religi, ada satu tempat di Kabupaten Gunung Kidul bernama Gua Maria Tritis. Dinamakan Tritis karena selalu ada air menetes (tumaritis) dari stalaktit yang ada di langit-langit gua. Berlokasi di Dusun Bulu, Desa Giring, Kecamatan Payin, Gua Maria ini diibaratkan *oase batin* di tengah ketandusan perbukitan selatan Kabupaten Gunung Kidul. Berdasarkan lokasi, Gua Maria Tritis masuk dalam Paroki Wonosari, Yogyakarta.

Menurut informasi, tempat ini dulunya adalah tempat pertapaan sebelum seorang anak bernama Sanjaya Giring mengumumkan bahwa ia melihat sebuah tempat yang indah yang tak jauh dari ladangnya tersebut pada tahun 1974. Mendengar hal tersebut, Romo Paroki Wonosari yang bertugas saat itu, Romo Al. Hardjosudarmo, SJ mendatangi tempat yang dimaksud dan timbullah ide agar umat Katolik bisa berdoa di sana.

Butuh waktu selama 3 tahun hingga pada 1977 Gua Maria Tritis resmi dibuka dan diberkati oleh Rm. Siegfried Zahnweh, SJ yang juga merupakan pastor Paroki Wonosari. Selain itu, dibuat patung Bunda Maria dari batu putih. Namun seiring berjalannya waktu, patung Bunda Maria mengalami pergantian hingga pada 2011, Romo Paroki Wonosari, Rm S. P Bambang Ponco Santosa, SJ mengganti patung Bunda Maria dengan bahan batu hitam dan diberkati oleh Mgr. Johannes Pujasumarta yang saat itu menjabat sebagai Uskup Agung Semarang dan diberi nama 'Maria Perantara Wahyu'. Selain patung Bunda Maria, terdapat pula jalan salib yang baru dibangun pada 1978, namun karena rute jalan salib sempit maka harus direnovasi. Hingga 2019 tepatnya 20 Mei 2019,

diresmikanlah rute jalan salib yang baru. Peresmian ini turut dihadiri oleh 5 uskup, yakni Mgr. Rubiyatmoko, Uskup Keuskupan Agung Semarang; Uskup Bali Mgr. San; Uskup Purwokerto Mgr. Tri Harsana; Uskup Bandung Mgr. Antonius Subianto Bunjamin; Uskup Pontianak Mgr. Agustinus Agus.

Jika berniat berkunjung ke gua berhiaskan stalagtit dan stalagmit berukuran besar ini, Anda bisa mengambil jalur Jalan Lintas Selatan Gunung Kidul. Gua Maria Tritis terletak 50 km selatan kota Yogyakarta searah dengan sejumlah pantai selatan seperti Baron, Pulang Sawal, dan Indrayanti, sehingga Anda bisa mampir setelah berziarah.



Anda akan disuguhkan keindahan alam khas Gunung Sewu berupa perbukitan dan kebun jati. Selain itu, sambutan ramah para petani yang sedang mengolah tanah berbatu di pagi atau sore hari akan menemani Anda.



Jika Anda dari arah Yogyakarta-Wonosari sampai simpang tiga Gading (dekat lapangan terbang landasan rumput), belok kanan menuju Playen – Paliyan – Pasar Trowono – Singkil. Ini adalah rute umum dari Gading – Gua Maria Singkil sejauh 28 km. Rute lainnya melalui kota Wonosari menuju pantai Baron. Sebelum Pantai Baron, ada pertigaan (terdapat papan petunjuk), dari pertigaan ini belok ke kanan, lalu langsung menuju Desa Giring dan ikuti papan petunjuk yang ada. Jika Anda naik transportasi umum, Anda perlu menggunakan jasa

ojek untuk mencapai Gua Maria Tritis.

Setibanya di lokasi parkir, Anda masih harus berjalan kaki dan melintasi ladang jati. Jalan yang tersedia sudah cukup baik, dan ada 2 pilihan rute yang dapat Anda pilih. Rute yang pertama ialah rute panjang, mungkin sekitar 1,5 km. Sementara rute yang kedua ialah rute pendek yang jauhnya hanya sekitar 500 meter.

Untuk rute panjang, ini adalah rute yang mengharuskan pengunjung untuk mengitari bukit karst. Di jalan ini total terdapat 14 stasi pemberhentian. Stasi pemberhentian tersebut dilengkapi dengan diorama kisah Yesus. Namun Anda tidak akan menyesal mengambil rute ini karena Anda akan disuguhkan keindahan alam khas Gunung Sewu berupa perbukitan dan kebun jati. Selain itu, sambutan ramah para petani yang sedang mengolah tanah berbatu di pagi atau sore hari akan menemani Anda.

Facilitas di Gua Maria Tritis hampir sama dengan gua Maria lainnya, yaitu buku panduan doa, toilet, gentong penampung air, pondok penginapan, warung yang menjual makanan dan minuman serta tempat untuk membeli *souvenir*.

Sedikit informasi, Anda akan dikenakan biaya tiket masuk menuju gua dan juga biaya parkir masing-masing sebesar Rp 5,000,-.

Gua Maria Tritis ramai dikunjungi saat bulan Maria yakni bulan Mei dan Oktober. Sedangkan bagi peziarah yang ingin mengikuti ibadah novena di gua ini dapat datang pada minggu pertama di tiap bulannya. Jika Anda tidak memiliki tujuan lain sehabis berziarah, ada banyak tempat ziarah yang bisa Anda kunjungi di sekitar Gua Maria Tritis.

(Shella/ dari berbagai sumber)

STOP PUKUL-PUKUL NAK!



ANDA TAK PERNAH MENGAJARKAN SI KECIL MEMUKUL, TETAPI KENYATAANNYA SI KECIL CUKUP AGRESIF MELAYANGKAN TINJUNYA SAAT SEDANG KESAL ATAU KETIKA KEINGINANNYA TIDAK TERPENUHI. TENANG, ITU BUKAN SALAH ANDA DAN BUKAN BERARTI SI KECIL MEMILIKI BIBIT PERUSAK.

Hal ini terjadi karena si kecil tidak mengerti bahwa memukul itu dapat menyakiti orang lain karena perasaan kasih sayangnya belum seutuhnya ‘penuh’ hingga ia berusia 3 tahun. Ketika si kecil memukul, dia tidak melakukannya secara sengaja untuk menyakiti orang lain karena sesungguhnya dia belum mengerti perasaan dirinya sendiri dan orang lain. Ada beberapa kemungkinan si kecil melakukan tindakan tersebut, bisa jadi ia ingin berkomunikasi, mempertahankan miliknya, meniru perilaku anak lain, atau ya sedang *bad mood* saja alias tidak mau diganggu.

Orang tua perlu bereaksi secara tepat agar anak tidak menjadikan memukul sebagai sesuatu yang bisa ditolerir. Secara umum, Anda perlu duduk/jongkok agar mata Anda sejajar dengannya, dan katakan dengan tegas sekaligus tenang: “Tidak boleh memukul. Memukul itu sakit.” Tidak usah menjelaskan panjang lebar karena itu hanya akan membuat anak semakin kesal. Jika dia masih memukul lagi, berikan *time out* padanya. Setiap kali dia memukul

dan Anda mendisiplinkannya, dia akan belajar bahwa tindakan kekerasan tidak diperbolehkan apa pun alasannya.

Anda juga bisa mulai melatih dirinya agar tidak langsung memukul saat keinginannya tidak terpenuhi dengan:

1. CARI TAHU ALASANNYA

Apakah si kecil memukul karena dia tidak bisa menemukan mainannya? Atau karena dia ingin minum susu? Bantu dia untuk menerjemahkan keinginannya. Misalnya, “Adik mau susu? Bilang susu.”

2. AMATI PERILAKUNYA

Apakah dia mengambil ancang-ancang untuk memukul ketika dia lelah atau tiba-tiba dipindahkan dari kamar ke ruang lain? Anda perlu menciptakan rutinitas tidur siang agar si kecil sudah bisa tidur pada waktunya dan memintanya terlebih dahulu sebelum memindahkannya ke ruang lain.

3. KONTROL DIRI

Coba ingat-ingat lagi, apakah Anda histeris atau panik ketika si kecil melakukan kesalahan? Bisa jadi si kecil hanya ingin menarik perhatian Anda, makanya dia

sengaja melakukan sesuatu yang tidak baik.

4. TUNJUKKAN EMPATI

Ingat, si kecil masih belum bisa memahami perasaan marah atau frustrasi dalam dirinya, tapi Anda bisa membantu memberikan ‘definisi’ terhadap perasaannya itu. Misalnya, “Kamu pasti marah ya karena kakak mengambil mainanmu?” atau “Pasti kamu sebal deh kalau Mama melarangmu naik ke atas meja.” Lain waktu, Anda bisa memujinya karena mau meminjamkan mainan ke temannya atau bisa menghabiskan makanannya, sehingga dia mau bersikap manis dibandingkan marah. (Rully)

Sumber: parents.com

KETIKA SI KECIL MEMUKUL, DIA TIDAK MELAKUKANNYA SECARA SENGAJA UNTUK MENYAKITI ORANG LAIN KARENA SESUNGGUHNYA DIA BELUM MENGENGI PERASAAN DIRINYA SENDIRI DAN ORANG LAIN.

TANGAN KERING

== KARENA ==

CUCI TANGAN

—
VIKTORIA MAHARDIKA



Foto: www.homestdocs.com

Sejak wabah virus Covid-19 merebak, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan untuk cuci tangan dengan sabun dan air untuk mencegah penularan virus. Kegiatan mencuci tangan ini perlu dilakukan selama 20-30 detik dengan benar. Namun, penggunaan sabun cuci tangan yang terlalu sering tidak hanya menghilangkan kuman dan kotoran, tapi juga minyak alami dan pelindung kulit tangan, sehingga kulit menjadi kering, iritasi, dan pecah-pecah. Kulit yang seperti ini bisa meningkatkan risiko tertular infeksi dan menyebabkan beberapa kondisi, seperti ruam dan eksim. Biasanya masalah tersebut muncul di punggung tangan dan sela-sela jari, karena kulit area ini lebih tipis daripada kulit di telapak tangan.

Mengatasi kulit kering tidak berarti mengurangi porsi cuci tangan. Bagaimanapun, cuci tangan dengan benar sangat penting untuk melindungi dari infeksi di tengah wabah pandemi ini. Berikut tips agar kulit tangan tetap sehat walaupun sering mencuci tangan:

GUNAKAN SABUN YANG SESUAI

Agar tidak mudah kering, pilihlah sabun yang mengandung bahan seperti gliserin atau lanolin. Hindari sabun batang, karena sabun batang biasanya memiliki pH tinggi dan rentan mengiritasi.

CUCI TANGAN DENGAN AIR DINGIN

Mencuci tangan dengan air

panas mungkin terasa nyaman, tapi ini justru membuat kulit semakin iritasi dan kering. Lapisan lipid pelindung kulit seperti mentega yang dapat leleh di bawah air panas. Setelah meleleh, kelembapan kulit akan hilang, sampai lapisan lipid tersebut ada kembali. Seiring bertambahnya usia, butuh waktu yang lebih lama agar lapisan lipid muncul kembali. Jadi, hindari mencuci tangan dengan air panas atau hangat.

KERINGKAN TANGAN DENGAN BENAR

Setelah mencuci tangan, keringkan dengan cara menepuk-nepukkan handuk bersih pada tangan daripada menggosoknya, karena hal ini semakin mengiritasi kulit. Pastikan

benar-benar kering, karena kuman lebih mudah dipindahkan pada tangan yang basah.

GUNAKAN KRIM TANGAN

Setelah tangan kering, segera gunakan krim tangan untuk mengembalikan kelembapan. Krim tangan yang baik tidak mengandung bahan iritan, seperti retinol atau serum anti penuaan lainnya, alergen, dan pewangi. Krim tangan lebih efektif dibandingkan *body lotion*, karena *hand cream* mengandung minyak lebih tinggi, sehingga baik untuk menutrisi kulit dan memberi kelembapan ekstra. *Body lotion* saja tidak cukup menahan air keluar dari kulit.

SIAP HADAPI NEW NORMAL



DI TENGAH KETIDAKPASTIAN KAPAN BERAKHIRNYA PANDEMI COVID-19, AKTIVITAS EKONOMI MASYARAKAT HARUS TETAP BERGERAK. USAI DIBERLAKUKANNYA PSBB DAN MASA TRANSISI, MASYARAKAT MEMASUKI ERA KENORMALAN BARU (*NEW NORMAL*) DAN MULAI DIIZINKAN BERAKTIVITAS DI LUAR RUMAH, DENGAN MENJAGA PROTOKOL KESEHATAN SECARA KETAT KARENA ANCAMAN TERTULAR VIRUS CORONA MASIH MENGINTAI.

BERIKUT BEBERAPA TIPS YANG PERLU DISIMAK MEMASUKI MASA *NEW NORMAL*:



JALANI GAYA HIDUP SEHAT

Stamina dan daya tubuh adalah kunci agar terhindar dari penyakit. Makanya perlu untuk mempertahankan pola hidup sehat dengan menjaga pola tidur, konsumsi makanan bergizi, rajin olahraga, hingga hindari stres. Jika sedang sakit, jangan memaksakan diri untuk berolahraga, karena tubuh hanya akan semakin lemah. Jika perlu, konsumsi suplemen atau vitamin – berdasarkan anjuran dari dokter.



PROTOKOL KESEHATAN

Menjalani kehidupan *new normal* bukan berarti mengabaikan protokol kesehatan yang sudah diterapkan selama masa karantina pandemi virus Corona. Anda tetap menjalankan protokol kesehatan seperti mengenakan masker saat bepergian, membawa hand sanitizer, menjaga kebersihan tangan, hingga menerapkan *physical distancing* saat di tempat umum.



AKTIVITAS LUAR

Meski nanti beberapa fasilitas dan tempat publik seperti mal serta pasar sudah buka, sebaiknya tetap membatasi aktivitas di luar rumah. Jangan terlena. Anda harus bijak untuk tidak bepergian tanpa alasan penting. Hindari pergi untuk nongkrong atau jalan-jalan ke mal tanpa keperluan jelas. Tahan dulu keinginan untuk *refreshing* atau jalan-jalan ke mal. Tetap ikuti aturan pemerintah terkait protokol kesehatan.



CASHLESS

Dalam masa pandemi seperti ini, sebaiknya kita beralih ke metode *cashless* saat berbelanja. Sebisa mungkin, hindari menggunakan uang tunai, karena uang itu mungkin sudah dipegang oleh banyak orang. Jika terpaksa harus menggunakan uang tunai, ingatlah untuk membersihkan tangan dengan sabun atau hand sanitizer.



PERALATAN PRIBADI

Apabila Anda pegawai kantoran yang akan menghabiskan waktu di tempat kerja, alangkah baiknya membawa kebutuhan pribadi dari rumah. Sementara ini, jangan menggunakan fasilitas publik yang biasa digunakan banyak orang, karena hal tersebut rentan menjadi media penyebaran virus Covid-19. Bawalah alat makan, tempat minum, dan peralatan lain yang Anda butuhkan. Selain itu, usahakanlah membawa bekal makanan sendiri dari rumah. Bukan hanya kebersihannya yang terjamin tapi bisa menjadi salah satu cara untuk berhemat.

**NEW NORMAL BUKAN
BERARTI KITA BOLEH
LENGAH DENGAN SEGALA
HAL YANG MENJADI
KEBIASAAN KITA
SEBELUMNYA. KESADARAN
DIRI SENDIRI AKAN
MEMBANTU MENJAGA
DIRI, KELUARGA DAN
ORANG SEKITAR KITA DARI
PAPARAN VIRUS
COVID-19. SALAM SEHAT!**

(Ethi)

**Halo adik-adik yang manis!
Dalam rangka peringatan
St. Yohanes Maria Vianney
dan hari ulang tahun Gereja
Anak Domba, St. Yohanes
Maria Vianney, Paroki
Cilangkap mari bersama-
sama kita berdoa.**



Doa Ungkapan Kasih St. Yohanes Maria Vianney

Aku mengasihi Engkau, ya Allahku, dan hasratku satu-satunya adalah mengasihi-Mu sampai nafasku yang terakhir.

Aku mengasihi Engkau, ya Allah yang pantas dicintai tanpa akhir, dan aku lebih memilih mati mencintai-Mu daripada hidup sekejap tanpa mencintai-Mu.

Aku mengasihi Engkau, ya Allahku, dan aku tidak mendambakan surga kecuali demi kebahagiaan mencintai Engkau dengan sempurna.

Aku mengasihi Engkau, ya Allahku, dan aku hanya takut akan neraka karena di sana aku 'takkan pernah mendapat hiburan manis mencintai-Mu.

Ya Allahku, bila lidahku tidak dapat mengucapkan di setiap saat, betapa aku selalu mencintai-Mu, sedikit-tidaknya aku mau supaya hatiku mengulang-ulangnya sesering aku menarik nafasku.

Allahku, berilah padaku rahmat agar boleh menderita karena mencintai-Mu. Berilah aku rahmat untuk mencintai-Mu dalam menderita untuk pada suatu saat menarik nafasku yang terakhir dalam mencintai-Mu dan dalam merasakan bahwa aku mencintai-Mu.

Dan semakin mendekati akhir hayatku, semakin ku mohon pada-Mu untuk menumbuhkan cintaku kepada-Mu dan menyempurnakannya.

Amin.

MEWARNAI ST. YOHANES MARIA VIANNEY

Halo adik-adik, warnailah gambar berikut
menggunakan krayon/pensil warna/spidol agar terlihat menarik!



"Ketika Tuhan melihat kita berdoa, Ia membungkukkan hati-Nya begitu rendah kepada makhluk-Nya yang kecil, seperti seorang bapa membungkuk dalam kepada kanak-kanaknya yang kecil agar dapat mendengar anak itu berbicara kepadanya."

LAWAN

RASA TAKUT

Untuk menjadi berprestasi, usia bukanlah penghalang. Di mana ada kemauan, di situ ada jalan untuk berprestasi. Hal ini tampak jelas pada diri seorang Maria Karenia Lejab. Baru berusia 10 tahun, namun ia telah beberapa kali memenangi lomba lari marathon.

**MARIA
KARENIA
LEJAB**

Putri dari pasangan Michael L. Lejab dan Emi Witin ini salah satu pelari muda yang telah mengikuti beberapa turnamen maraton. “Awalnya aku ikut maraton 3 km di Lab School, Condet, Desember 2018. Saat itu belum bisa naik podium. Pertama kali naik podium itu saat lomba marathon 4 km di Waduk Pluit, Januari 2019. Aku berhasil menjadi juara 3.

“Setelah itu, aku sudah ikut 10 kali lomba maraton di berbagai kategori. Ada dari Milo Maraton 10 km, Babinsa Run, dan juga Kemenpora Maraton 5 km. Dari 10 kali lomba itu, aku berhasil naik podium 6 kali. Sempat juara 1 sekali, juara 2 sekali, dan juara 3 sekali. Di Milo Maraton dan Kemenpora Maraton, aku berhasil masuk 10 besar,” ujar Karen, panggilanannya. Anak yang masih duduk di kelas 5 SD di SDK St. Anna ini juga menceritakan bagaimana awalnya ia mulai bergabung di dunia atletik ini.

“Awalnya aku ikut ekskul (ekstrakurikuler) karate dari sekolah. Untuk latihan karatenya ada di lapangan basket Bina Marga. Saat itu kakak saya sudah ikut klub atletik ini dan latihannya di GOR Ceger. Karena kasihan dengan mama saya yang harus bolak-balik mengantar saya dan kakak, maka akhirnya saya ikut klub atletik itu juga bersama kakak saya dan tidak ikut ekskul karate sekolah. Jadi, mama tidak perlu mengantar bolak-balik.”

“Klub lari saya adalah EAC (Eduard Athletics Club). Eduard sendiri adalah mantan atlet lari nasional yang mengajar kami. Saya mulai bergabung di EAC, November 2018,” katanya. Karen juga bercerita apa saja yang ia pelajari selama latihan lari. “Kami diajari teknik dasar berlari, teknik pernapasan dalam berlari, dan juga teknik penguatan daya tahan agar bisa tahan berlari berkilo-kilo meter.

Kami diajari teknik dasar berlari, teknik pernapasan dalam berlari, dan juga teknik penguatan daya tahan agar bisa tahan berlari berkilo-kilo meter.

Di klub, biasanya kita latihan Senin sampai Jumat, jam 4 sore di GOR Ceger. Lalu Sabtu dan Minggu jam 6 pagi. Namun, selama ada pandemi ini, saya biasanya hanya latihan keliling dari rumah ke Puskesmas Ceger, Urindo, Masjid Al-Falah, Panti Bina Marga lalu kembali ke rumah.”

“Untuk makanan sendiri aku juga punya pantangan. Tidak boleh makan mie instan dan juga minum-minuman dingin karena akan berpengaruh ke daya tahan juga. Kalau setelah latihan biasanya aku harus makan telur rebus dan minum susu,” ujar anak dari Lingkungan Gabriel Posenti, Wilayah 3 ini. Di balik semua prestasinya, tentu ada rahasia tersendiri bagi Karen untuk menang.

Karen menceritakan bagaimana usahanya untuk menjadi juara di tiap lomba. “Saat lomba itu, aku harus fokus pada lombanya dan tidak memikirkan yang lain. Saat awal-awal pasti sempat takut melihat banyak orang yang ikut lomba. Apalagi jumlahnya ratusan sampai ribuan. Aku sempat takut kalau terjatuh dan nantinya terinjak-injak oleh orang lain. Namun, aku tetap berusaha untuk melawan rasa takut diri sendiri. Itu tantangan utama aku.”

“Selain itu, aku juga harus berdoa agar lomba berjalan lancar. Biasanya aku berdoa Bapa Kami

karena menurutku itu doa yang lengkap. Aku juga meminta doa kepada leluhur karena mama mengajarkan seperti itu.”

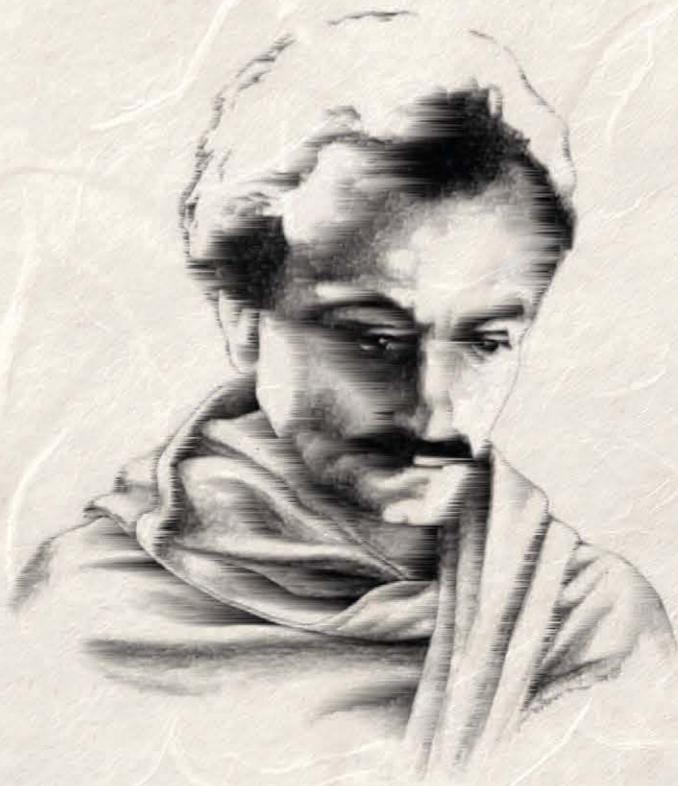
Selain aktif di luar gereja, ternyata Karen juga salah satu anak yang tergabung di ASAK Paroki Cilangkap. Di sana, ia juga terlibat dalam kegiatan yang dilakukan ASAK. “Aku sering ikut kegiatan yang diadakan oleh ASAK. Aku sempat ikut penggalangan dana untuk acara ASAK, menonton drama musikal, juga ikut dalam latihan koor ASAK.”

Melihat semangat yang dimiliki Karen, patutlah gereja merasa bangga memiliki tunas yang aktif baik di gereja maupun di luar gereja. Di akhir pembicaraan, Karen juga berpesan bagi teman-temannya. “Setiap orang pasti punya mimpi. Untuk meraih mimpi itu, kita harus bekerja keras dan terus berlatih agar bisa tercapai,” tutup Karen dalam perbincangan dengan tim INRI. **(Nanta)**





**Menjadi
Manusia
Merdeka!**



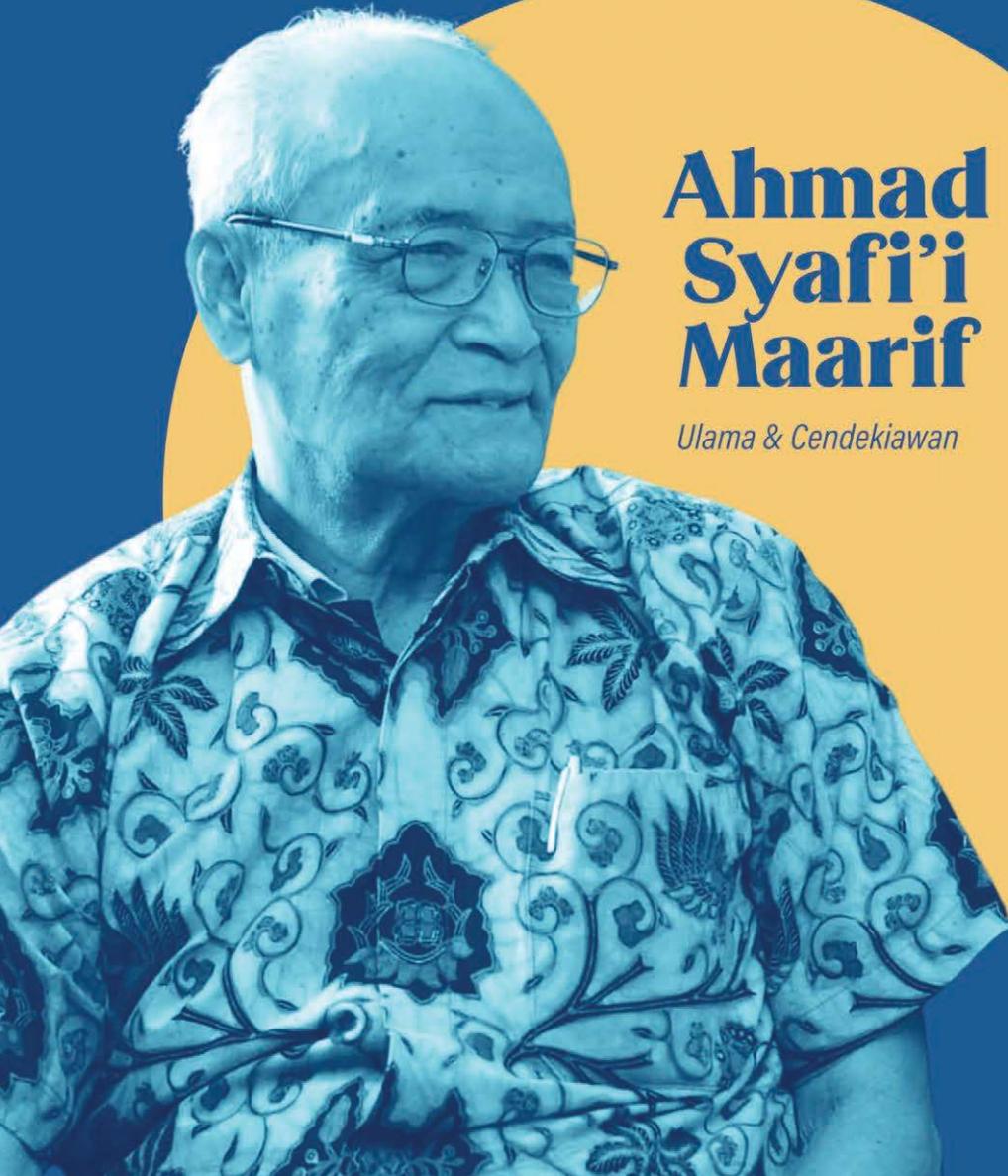
Hidup tanpa kebebasan
seperti tubuh tanpa jiwa,
dan kebebasan tanpa akal
seperti roh yang kebingungan.
Hidup, kebebasan, dan akal
adalah tiga dalam satu,
abadi dan tidak pernah sirna

-Kahlil Gibran

“

**Kemerdekaan manusia yang sejati
adalah kemerdekaan yang memberi
manfaat sebesar-besarnya
kepada sesama, tanpa diskriminasi rasial,
agama, dan latar belakang sejarah.**

”



**Ahmad
Syafi'i
Maarif**

Ulama & Cendekiawan