

06  
26

# SALVE

domuscordis.com

BULETIN PENDAMPING ORANG MUDA

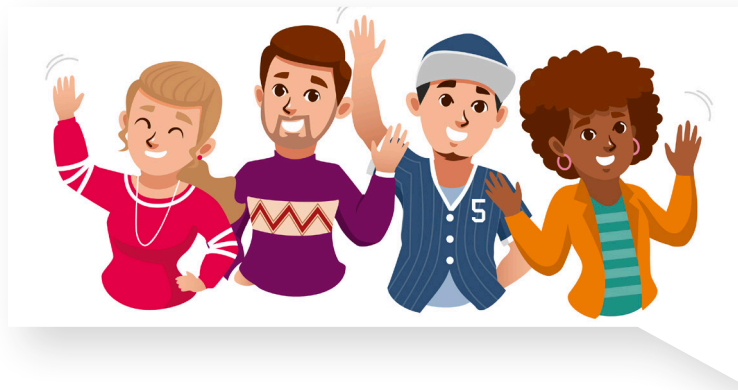


**KESEHATAN BATIN: MENGIZINKAN  
TUHAN HADIR DALAM PIKIRAN**



DOMUS CORDIS

Shalom



Salam

HALO

# SALVE

**PARA PENDAMPING ORANG MUDA,  
SAHABAT ORANG MUDA &  
PEMERHATI ORANG-ORANG MUDA!**

Di tengah kehidupan yang dinamis dan super ramai, kadang kita tiba-tiba merasa hampa dan kehilangan arah. Hanya bisa berdiam, lalu bingung mau melangkah ke jalan yang mana. Bahkan tak jarang kita memilih diam karena terlalu lelah berjalan, sedangkan ujungnya tak kelihatan.

Ya. Di tengah situasi yang sedang tidak baik-baik saja seperti saat ini, sangat perlu kita terus berpegang erat pada Janji Tuhan. Bahwa Tuhan tidak akan pernah meninggalkan kita. Terlebih sebagai pendamping OMK, kitalah yang pertama-tama harus terus beriman pada penyelenggaraan Allah. Agar selanjutnya kita bisa terus mendampingi dan menjadi teman seperjalanan mereka.

Buletin SALVE! bukan ini menyediakan berbagai artikel menarik dan inspiratif tentang bagaimana kita bisa berjalan bersama OMK yang kita dampingi. Selamat melayani... Tuhan memberkati dan menyertai.

Salve



# TOPIK BULAN INI: KESEHATAN BATIN: MENGIZINKAN TUHAN HADIR DALAM PIKIRAN



ARTIKEL UTAMA

**Ramai di Kepala, Sepi di Hati 04**

MEMULAI PERCAKAPAN

**Biar Tuhan Ikut Masuk dalam Pikiranku 07**

KUMPUL-KUMPUL SERU

**Inside My Mind: Biar Tuhan Ikut Masuk 09**

YANG LAGI VIRAL

**Konten Iman Pendek yang Diam-Diam Menyentuh Anak Muda 10**

TANYA KRISMAPEDIA

**Di Tengah Dunia Sekuler jadi Atheis? 12**

TEOLOGI TUBUH

**Sembuh dari Lelah Batin 13**

CERITA KAMU

**Berusaha Tetap Setia & Taat 15**

CHRISTUS VIVIT

**Hubunganmu dengan Orang-orang Lanjut Usia 16**

TENTANG

**Domus Cordis 18**





# RAMAI DI KEPALA, SEPI DI HATI

Pernah nggak kamu merasa seperti ini?

Sudah doa. Sudah ikut Misa. Sudah pelayanan. Tapi pikiran tetap ramai. Ada rasa gelisah yang nggak jelas datang dari mana. Ada kekosongan yang sulit dijelaskan. Dari luar semuanya terlihat baik-baik saja, tapi di dalam hati rasanya ada yang berat.

Kalau pernah merasakan itu, kamu nggak sendirian.

## SAAT PIKIRAN TERLALU PENUH

Coba bayangkan pikiranmu seperti sebuah kamar.

Di dalamnya ada tugas yang belum selesai, chat yang belum dibalas, target yang belum tercapai, ekspektasi orang tua, kekhawatiran soal masa depan, luka dari masa lalu, dan berbagai hal lain yang terus berputar di kepala.

Kamar itu makin lama makin penuh.

Dan sering kali, karena terlalu penuh, kita lupa bahwa ada Seseorang yang sebenarnya ingin masuk dan tinggal di sana.

Bukan berarti kita tidak beriman. Kita tetap berdoa, ikut kegiatan gereja, atau aktif di komunitas. Tapi ada perbedaan antara melakukan aktivitas rohani

dan benar-benar mengizinkan Tuhan hadir dalam keseharian kita.

Tuhan tidak hanya ingin hadir saat kita berada di gereja. Ia juga ingin hadir saat kita belajar, bekerja, menghadapi masalah, bahkan ketika kita sedang bingung dan tidak tahu harus berbuat apa.

Karena kesehatan batin bukan soal pikiran yang selalu tenang. Kesehatan batin adalah tentang siapa yang kita izinkan menemani kita di dalamnya.

## TUHAN TIDAK TAKUT DENGAN HIDUP YANG BERANTAKAN

Banyak dari kita tanpa sadar berpikir:

*“Nanti kalau hidupku sudah lebih baik, baru aku serius dekat dengan Tuhan.”*

*“Aku lagi berantakan. Belum pantas datang ke Tuhan.”*

Padahal Injil menunjukkan hal yang berbeda.

Yesus justru sering ditemukan bersama orang-orang yang merasa hidupnya berantakan. Ia datang kepada orang berdosa,

orang sakit, orang yang ditolak masyarakat, bahkan mereka yang merasa paling jauh dari Allah.

Tuhan tidak menunggu semuanya beres untuk hadir.

Ia hadir justru di tengah kekacauan itu.

Artinya, pikiran yang penuh, hati yang lelah, atau iman yang terasa kering bukan alasan untuk menjauh dari Tuhan. Justru di situlah Tuhan paling ingin menemani kita.

## KISAH YANG MUNGKIN TIDAK BANYAK ORANG TAHU

Kalau diminta menyebutkan orang yang sangat dekat dengan Tuhan, banyak dari kita mungkin langsung teringat pada Santa Teresa dari Kalkuta.

Ia melayani orang miskin sepanjang hidupnya. Wajahnya selalu terlihat tenang. Banyak orang menganggap hidup rohaninya pasti penuh damai.

Namun setelah beliau wafat, dunia menemukan sesuatu yang mengejutkan.

Dalam surat-surat pribadinya, Bunda Teresa menulis bahwa selama puluhan tahun ia mengalami kegelapan batin yang sangat dalam. Ia sering merasa Tuhan begitu jauh.

Ia pernah menulis:

*“Aku menginginkan Tuhan dengan seluruh kekuatan jiwaku.”*

Meski mengalami kekeringan rohani yang panjang, ia tidak berhenti berdoa. Ia tidak berhenti melayani. Ia tetap datang kepada Tuhan, bahkan ketika ia tidak merasakan apa-apa.

Dari kisah ini kita belajar bahwa tidak merasakan Tuhan bukan berarti Tuhan tidak hadir.

Kadang justru di tengah kerinduan, kebingungan, dan pencarian itulah Tuhan sedang bekerja lebih dalam dari yang kita sadari.

## MEMBUKA PINTU SEDIKIT DEMI SEDIKIT

Mengizinkan Tuhan masuk ke dalam hidup kita tidak harus dimulai dengan sesuatu yang besar.

Bisa dimulai dari hal-hal sederhana:

1. Jujur dalam doa. Tidak perlu selalu memakai kata-kata yang indah. Ceritakan saja apa yang benar-benar kamu rasakan. Tuhan tidak mencari doa yang sempurna. Ia mencari hati yang jujur.
2. Memberi ruang untuk hening. Cobalah beberapa menit tanpa musik, tanpa video, tanpa media sosial. Hanya diam dan hadir. Kadang Tuhan berbicara justru dalam keheningan yang sangat sederhana.

3. Tidak mengukur Tuhan dari perasaan. Ada hari ketika kita merasa dekat dengan Tuhan. Ada juga hari ketika kita tidak merasakan apa-apa. Kehadiran Tuhan tidak bergantung pada perasaan kita. Ia tetap ada, bahkan ketika kita tidak menyadarinya.

Pada akhirnya, kesehatan batin bukan berarti hidup tanpa masalah. Bukan juga berarti pikiran selalu tenang.

Kesehatan batin adalah ketika kita tahu bahwa di tengah semua kekhawatiran, kebisingan, dan ketidakpastian hidup, ada Tuhan yang tetap tinggal bersama kita.

Ia tidak menunggu hidupmu sempurna untuk datang.

Ia sudah ada di depan pintu.

Dan mungkin, yang perlu kita lakukan hanyalah membukanya sedikit demi sedikit.

*“Lihatlah, Aku berdiri di muka pintu dan mengetuk; jikalau ada orang yang mendengar suara-Ku dan membukakan pintu, Aku akan masuk mendapatkannya.”*

*(Wahyu 3:20)*



## BIAR TUHAN IKUT MASUK DALAM PIKIRANKU

**“KALAU ISI KEPALAMU AKHIR-AKHIR INI BISA DITAMPILKAN DI LAYAR, KIRA-KIRA YANG MUNCUL LEBIH BANYAK TO-DO LIST, KEKHAWATIRAN, ATAU HARAPAN?”**

- **Pertanyaan:** “Hal apa yang paling sering ‘nongkrong’ di pikiranmu belakangan ini sampai sulit benar-benar tenang?”
- **Penjelasan:** Banyak orang muda hidup dengan pikiran yang terus aktif. Pertanyaan ini mudah dijawab karena berangkat dari pengalaman sehari-hari, tetapi bisa membawa diskusi ke hal-hal yang lebih dalam tentang apa yang sebenarnya sedang memenuhi hati mereka.

**“KAPAN TERAKHIR KALI KAMU BENAR-BENAR DIAM TANPA MELAKUKAN APA PUN?”**

- **Pertanyaan:** “Bukan sambil scroll, bukan sambil dengar musik, bukan sambil nonton. Benar-benar diam. Masih ingat kapan?”
- **Penjelasan:** Banyak OMK tidak menyadari betapa jarang mereka berada dalam

keheningan. Pertanyaan ini biasanya memancing diskusi menarik tentang kebiasaan digital, kesepian, dan kebutuhan akan ruang batin.

**“KALAU LAGI BANYAK PIKIRAN, KAMU BIASANYA LARI KE MANA DULU?”**

- **Pertanyaan:** “Ke media sosial, game, teman, pekerjaan, tidur, atau justru doa? Menurutmu, mana yang paling sering kamu pilih?”
- **Penjelasan:** Pertanyaan ini sangat konkret dan tidak menghakimi. Setiap jawaban membuka cerita tentang cara seseorang menghadapi tekanan hidup dan mencari ketenangan.

**“PERNAH NGGAK KAMU MERASA SEMUA ORANG MENGIRA KAMU BAIK-BAIK SAJA, PADAHAL SEBENARNYA LAGI BERAT?”**

- **Pertanyaan:** “Biasanya apa yang membuatmu memilih menyimpan semuanya sendiri daripada menceritakannya kepada orang lain?”

- **Penjelasan:** Banyak orang muda mengalami kesenjangan antara apa yang ditampilkan dan apa yang dirasakan. Pertanyaan ini membuka ruang untuk membahas kejujuran, kerentanan, dan kebutuhan akan komunitas yang aman.

### “KALAU TUHAN MENGIRIM CHAT KEPADAMU MALAM INI DAN BERTANYA, ‘APA YANG SEBENARNYA SEDANG MEMBERATKANMU?’, KIRA-KIRA APA YANG AKAN KAMU BALAS?”

- **Pertanyaan:** “Apa satu hal yang mungkin belum pernah atau sudah lama tidak kamu ceritakan kepada Tuhan dengan jujur?”

- **Penjelasan:** Pertanyaan ini mengubah tema doa menjadi sesuatu yang lebih personal dan mudah dibayangkan. Biasanya mendorong sharing yang cukup mendalam tanpa terasa menggurui.

### “MENURUTMU, MANA YANG LEBIH SULIT: Mencari waktu untuk Tuhan atau memberi perhatian penuh saat bersama Tuhan?”

- **Pertanyaan:** “Kalau melihat hidupmu sekarang, tantangan yang lebih sering kamu alami yang mana?”

- **Penjelasan:** Banyak OMK masih berdoa atau ikut kegiatan Gereja, tetapi merasa sulit sungguh hadir. Pertanyaan ini membantu mereka membedakan antara aktivitas rohani dan relasi yang hidup dengan Tuhan.

### “KALAU HATIMU SAAT INI ADALAH SEBUAH KAMAR, KIRA-KIRA KONDISINYA SEPERTI APA?”

- **Pertanyaan:** “Apakah rapi, berantakan, penuh barang yang tidak perlu, atau bahkan sudah terlalu sesak? Apa yang membuatmu memilih gambaran itu?”

- **Penjelasan:** Pertanyaan ini mengambil gambaran utama dari artikel. Karena menggunakan analogi yang konkret, peserta biasanya lebih mudah menggambarkan kondisi batin mereka dan berbagi pengalaman.



## INSIDE MY MIND: BIAR TUHAN IKUT MASUK

### TUJUAN:

Mengajak OMK menyadari bahwa pikiran anak muda sering penuh dan berisik, tetapi Tuhan ingin hadir membawa ketenangan, arah, dan kekuatan di tengah semua itu.

### CARA BERMAIN:

Game konsentrasi dan reaksi cepat yang seru, di mana peserta harus tetap fokus walaupun banyak “suara” dan distraksi di sekitar mereka.

### LANGKAH-LANGKAH:

1. Peserta berdiri melingkar. Tentukan 3 kata dan gerakan:  
“Overthinking” = pegang kepala  
“Tenang” = tarik napas  
“Tuhan” = tangan terbuka ke atas
2. Fasilitator menyebut kata secara cepat dan acak, peserta harus mengikuti gerakan yang benar. Tempo dibuat semakin cepat supaya suasana makin ramai dan lucu.
3. Setelah beberapa ronde, fasilitator mulai mengecoh: mengatakan satu kata tapi melakukan gerakan berbeda. Peserta harus fokus mengikuti kata, bukan gerakan fasilitator.
4. Peserta yang salah tidak keluar, tetapi harus cepat menyebutkan satu hal yang sering memenuhi pikiran anak muda (misal: tugas, relasi, insecure, masa depan, kerjaan, dll).
5. Masuk ronde terakhir: fasilitator menambahkan banyak distraksi (tepuk tangan, suara random, jalan ke sana-sini), tetapi saat kata “Tuhan” disebut semua peserta harus langsung diam dan tarik napas bersama.
6. Fasilitator menutup dengan penegasan bahwa hidup dan pikiran bisa ramai, tapi Tuhan tetap bisa hadir kalau kita mau berhenti sejenak dan mendengarkan-Nya.

# TUHAN MENGERTI apa yang sedang kamu rasakan.

## KONTEN IMAN PENDEK YANG DIAM- DIAM MENYENTUH ANAK MUDA

Kalau kita memperhatikan media sosial anak muda belakangan ini, ada satu hal menarik yang mulai sering muncul di timeline OMK. Bukan hanya tren dance, meme, atau video hiburan, tetapi juga konten-konten iman pendek yang sederhana, relatable, dan terasa dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Menariknya, konten yang banyak disukai anak muda sekarang bukanlah konten rohani yang terlalu formal atau penuh nasihat panjang. Justru yang terasa “masuk” adalah video singkat 15 detik, quote sederhana, atau reels dengan kalimat-kalimat yang jujur tentang isi pikiran dan pergumulan mereka.

Kalimat seperti:

*“Kadang kita terlalu sibuk memikirkan semuanya, sampai lupa mengajak Tuhan masuk ke dalam pikiran kita.”*

atau:

*“Tidak semua yang ada di pikiranmu adalah kebenaran. Kadang itu hanya rasa takut.”*

terlihat sederhana, tetapi ternyata sangat mudah diterima oleh generasi muda hari ini. Karena realitanya, banyak anak muda sedang berjuang dengan overthinking, rasa lelah, tekanan hidup, insecurity, dan berbagai “suara” yang terus memenuhi pikiran mereka setiap hari.

Di tengah kondisi seperti itu, konten iman yang pendek dan relate terasa seperti jeda kecil yang menenangkan. Tidak menggurui, tetapi menemani. Tidak terasa seperti ceramah, tetapi seperti ada seseorang yang berkata, *“Tuhan mengerti apa yang sedang kamu rasakan.”*

Fenomena ini juga terlihat dari banyaknya konten “POV” yang mulai dibuat oleh OMK. Misalnya video dengan tulisan:

*“POV: saat semua orang mengira kamu baik-baik saja, padahal sebenarnya kamu sedang capek.”*

Lalu ditutup dengan pesan sederhana tentang Tuhan yang tetap hadir dan memahami isi hati kita. Format seperti ini membuat pesan iman terasa lebih dekat dengan kehidupan nyata anak muda.

Selain itu, banyak OMK juga mulai membagikan momen-momen sederhana pelayanan: latihan koor, adorasi, suasana retreat, perjalanan komunitas, atau sharing jujur tentang perjuangan hidup dan iman mereka. Dan ternyata, justru konten yang autentik dan manusiawi seperti inilah yang lebih mudah menyentuh hati generasi sekarang.

Bagi para pendamping OMK, fenomena ini menjadi hal yang menarik untuk diperhatikan. Anak muda hari ini tetap mencari Tuhan, tetapi cara mereka mengalami dan menerima pewartaan mulai berubah. Mereka hidup di dunia digital, sehingga media sosial bukan lagi hanya

tempat hiburan, tetapi juga bisa menjadi ruang penguatan batin dan perjumpaan dengan Tuhan.

Mungkin ini menjadi ajakan bagi kita semua untuk mulai melihat media sosial bukan hanya sebagai distraksi, tetapi juga sebagai ladang pewartaan baru. Tidak harus selalu dimulai dengan produksi besar atau konten yang sempurna. Kadang satu video sederhana, satu caption yang jujur, atau satu kalimat penguatan justru bisa lebih bermakna bagi seseorang yang sedang merasa lelah dan sendirian.

Karena bisa jadi, di tengah scrolling tanpa arah, Tuhan memilih hadir lewat hal-hal kecil yang sederhana — termasuk lewat konten yang dibuat oleh OMK sendiri.

Dan mungkin, inilah yang sedang “viral” di kalangan orang muda hari ini: bukan sekadar konten yang ramai dilihat, tetapi konten yang membuat seseorang merasa sedikit lebih tenang, sedikit lebih dimengerti, dan sedikit lebih dekat dengan Tuhan.

## Punya pertanyaan iman Katolik?

**Krismapedia** adalah karya dari Domus Cordis untuk orang muda, di Krismapedia kamu bisa mendapatkan konten seputar Katekese Katolik yang mudah dan menyenangkan. Saat ini platform yang digunakan adalah Instagram @krismapedia.

**Tanya Krismapedia** adalah sebuah sesi tanya jawab seputar iman Katolik yang diadakan seminggu sekali setiap hari Rabu lewat IG Story @krismapedia.

Ini ditujukan agar orang muda mendapat jawaban langsung yang mudah dan menyenangkan dari pertanyaan-pertanyaan aktual mereka. Jangan lupa untuk Follow, Like, Share, dan Save konten-konten Krismapedia ya!



### Bagaimana kalau di tengah dunia sekuler pernah berpikir untuk hidup tidak beriman/beragama

Mengikuti Yesus memang berat, harus menyangkal diri dan memikul salib penderitaan di dunia ini. Tetapi dengan iman kita percaya, bukankah jauh lebih berat lagi jalan sendiri yang tidak bersama dengan Yesus?

Ingatlah Yesus yang berkata **"Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan. Sebab kuk yang Kupasang itu enak dan beban-Ku pun ringan."** (Matius 11:29-30)

Kita bisa membayangkan akan penuh dengan ketidak tenangan lah jalan yang tanpa ada Tuhan di sisi kita, dan kita harus memikul kuk yang dipasang oleh "tuan yang lain" dari dunia ini yang mungkin tidak selemah lembut Tuhan dalam memasang beban buat hidup kita.

Hidup sekuler keliatannya memang enak di luar, tetapi bukankah kita pun sering mendengar cerita kehancuran hidup seseorang karena tak sanggup memikul kuk berat yang dunia tawarkan. **And trust me, this world is not a kind master.** Sehancur-hancurnya hidup waktu mengikuti Tuhan, tidaklah sebanding dengan hancurnya hidup tanpa Tuhan. Para martir dan orang kudus menunjukkan bahwa di dalam Tuhan, even kematian dan siksaan dunia tetap mampu mendatangkan makna dan kebaikan, membawa harapan hidup yang baru. Tetapi, tidak demikian kehancuran hidup orang-orang yang tidak mengandalkan Tuhan.





## SEMBUH DARI LELAH BATIN

"Sudah healing, tapi kok masih kosong ya?"

Bukan capek fisik karena begadang atau olahraga.

Tapi semacam lelah dari dalam — bangun pagi rasanya sudah berat.

Scrolling medsos berjam-jam, tapi makin kosong. Sibuk terus, tapi entah sibuk untuk apa.

Kalau pernah ngerasain ini — kamu nggak sendirian. Dan ini bukan tanda kamu lemah.

Menurut Teologi Tubuh:

**"Kamu bukan jiwa yang kebetulan punya tubuh.**

**Kamu adalah jiwa dan tubuh — menyatu."**

Artinya, apa yang terjadi di dalam batinmu pasti berdampak ke tubuhmu. Dan sebaliknya.

Kelelahan batin itu nyata secara fisik — badan berat, susah tidur, gampang sakit. Bukan lebay. Bukan manja. Itu bahasa tubuhmu yang sedang berteriak: **"Hei, ada yang tidak beres di dalam."**

### YANG BIASANYA KITA LAKUKAN

Waktu batin lelah dan kosong, kita cari yang paling cepat tersedia:

- Doomscrolling 2 jam.
- Binge-watching sampai dini hari.
- Cari validasi dari likes.
- Masuk ke relasi yang nggak sehat — agar setidaknya nggak sendirian.

Semua itu bukan kejahatan.

Tapi semuanya punya kesamaan: **"Mereka mengisi, tapi tidak menyembuhkan."**

Seperti minum air laut saat haus — sebentar lega, tapi makin lama justru makin dehidrasi.

### YANG PERLU KITA LAKUKAN

TOB (Theology Of the Body) bukan sekadar tips instan—ia mengajak kita kembali ke akar:

**"Kamu bukan mesin yang perlu di-recharge. Kamu adalah gambar dan rupa Allah."** Dan kesehatan batinmu adalah bagian dari panggilanmu untuk memancarkan kemuliaan-Nya.

Jadi — bukan cuma cari pengalihan.  
Tapi izinkan Tuhan hadir di bagian dirimu yang paling lelah sekalipun.

## FIRST STEP: AKUI DULU APA YANG KAMU RASAKAN

Sebelum mencari pengalihan, berhentilah sejenak. Tanya pada diri sendiri: "Aku sebenarnya lagi ngerasain apa?"

Bukan untuk dianalisis panjang lebar. Tapi untuk diakui. Tuhan tidak bisa menyembuhkan luka yang kita sembunyikan bahkan dari diri kita sendiri.

## STEP 2: DOA YANG MELIBATKAN TUBUHMU

TOB sangat menghargai doa yang melibatkan tubuh secara nyata. Tubuh bukan sekadar wadah — ia ikut 'berbicara' dalam cara kita mencintai dan menyembah.

Duduk diam di depan tabernakel. Berlutut. Adorasi Sakramen Mahakudus. Bukan karena ritualnya ajaib — tapi karena tubuhmu ikut hadir.

Dan itu cara kita bilang ke Tuhan:  
*"Aku di sini. Seutuhnya."*

## STEP 3: RAWAT TUBUHMU SEBAGAI TINDAKAN ROHANI

- Tidur yang cukup.
- Makan dengan sadar.
- Gerak tubuh.

Bukan sebagai obsesi penampilan — tapi sebagai cara menghormati bait Roh Kudus yang ada dalam dirimu.

*"Tubuhmu adalah bait Roh Kudus."*  
(1 Kor 6:19-20)

Merawat tubuh adalah tindakan rohani.

## STEP 4: BERI RUANG UNTUK HENING

Bukan berarti tanpa musik atau aktivitas sama sekali.

Tapi sediakan ruang — bahkan 10 menit — di mana kamu tidak mengisi diri dengan konten apapun. Biarkan Tuhan berbicara.

Hati Kudus Yesus selalu terbuka.  
Pertanyaannya — apakah hati kita juga?

*"Marilah kepada-Ku,  
semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku  
akan memberi kelegaan kepadamu."*

*Matius 11:28*

Kelelahan batinmu bukan tanda hidupmu salah arah. Kadang justru itu undangan — untuk berhenti sejenak, masuk lebih dalam, dan mengizinkan Tuhan hadir.

Follow **@TeologiTubuh** untuk konten yang bantu kamu hidup lebih utuh.

<https://www.instagram.com/p/DZUSwYBEyKl/?igsh=MW5vbXFpdndtMXhYg==>





## BERUSAHA TETAP SETIA & TAAT

Bersama dengan Domus Cordis saya ikut melayani di Pendampingan Komunitas Basis (PKB) untuk daerah Lamasi yang berada di Makassar. Awalnya sempat skeptis yah, apakah saya bisa melayani dan mendampingi para pendamping yang saya tidak kenal, bahkan bertemu saja tidak pernah.

Cuma bisa berdoa minta Rahmat-Nya supaya bisa mendampingi dengan baik dan setia. Dan bersyukur karena Rahmat-Nya, saya dipertemukan dengan teman-teman pendamping PKB serta mitra yang selalu ada, dimana kita saling membantu dan mengisi kekurangan masing-masing.

Ada kalanya saya lelah, tapi saya berusaha tetap setia dan taat menjalani pendampingan ini karena saya percaya ada Tuhan serta teman-teman PKB dan mitra di samping saya.

Puji Tuhan... saat ini mitra sudah berkembang pesat dari awal hingga sekarang saya dampingi.

**Stavianny Natalia Triana**  
**Paroki Bonaventura Pulomas**  
**Keuskupan Agung Jakarta**



# CHRISTUS VIVIT!



Mari bersama-sama kita membaca Seruan Apostolik Christus Vivit dari Bapa Suci Paus Fransiskus!

## BAB 6: “ORANG MUDA DENGAN AKAR”

### SERUAN APOSTOLIK PASCASINODE CHRISTUS VIVIT DARI BAPA SUCI FRANSISKUS BAGI SEMUA ORANG MUDA DAN SELURUH UMAT ALLAH

#### HUBUNGANMU DENGAN ORANG-ORANG LANJUT USIA

**187.** Pada Sinode, telah dinyatakan bahwa “kaum muda diarahkan menuju masa depan dan menghadapi hidup dengan energi serta dinamisme. Namun [...] kadang cenderung menaruh sedikit perhatian terhadap kenangan masa lalu, dari mana mereka berasal, khususnya terhadap banyaknya pemberian yang telah diwariskan oleh orang tua, kakek nenek mereka, serta latar belakang budaya dalam masyarakat tempat mereka hidup. Membantu orang-orang muda untuk menemukan kekayaan hidup masa lalu, dengan mengenangnya dan memanfaatkannya dalam mengambil pilihan-pilihan serta peluang mereka, adalah sebuah tindakan cinta sejati terhadap mereka demi pertumbuhan dan pilihan-pilihan, ke mana mereka dipanggil untuk melaksanakannya.”

**188.** Sabda Allah menganjurkan kita untuk tidak kehilangan hubungan dengan orang-orang lanjut usia supaya kita dapat mengambil manfaat

dari pengalaman mereka: “Hendaklah berada di kalangan kaum tua-tua. Bijakkah seseorang? Hendaklah melekat kepadanya. [...] Jika engkau melihat seseorang yang bijak, hendaklah pagi-pagi mendapatkannya, dan biar kakimu mengauskan ambang pintunya” (Sir. 6:34,36). Bagaimanapun juga, tahun-tahun panjang yang telah mereka hidupi dan mereka jalani dalam hidup hendaknya membuat kita memandang mereka dengan rasa hormat: “Engkau harus bangun berdiri di hadapan orang ubanan” (Im. 19:32), karena “hiasan orang muda ialah kekuatannya, dan keindahan orang tua ialah uban.” (Ams. 20:29).

**189.** Kitab Suci juga mengatakan kepada kita: “Dengarkanlah ayahmu yang memperanakkan engkau, dan janganlah menghina ibumu kalau ia sudah tua.” (Ams. 23:22). Perintah untuk menghormati ayah dan ibu “adalah suatu perintah



# CHRISTUS VIVIT!



Mari bersama-sama kita  
membaca Seruan Apostolik  
Christus Vivit dari  
Bapa Suci Paus Fransiskus!

yang penting, seperti yang nyata dari sebuah janji” (Ef. 6:2; bdk. Kel. 20:12; Ul. 5:16; Im. 19:3), dan janjinya adalah: “supaya kamu berbahagia dan panjang umurmu di bumi” (Ef. 6:3).

**190.** Hal ini tidak berarti bahwa kalian harus menyetujui semua yang mereka katakan atau membenarkan semua tindakan mereka. Orang muda harus selalu memiliki semangat kritis. Santo Basilius Agung, dengan merujuk pada para penulis Yunani kuno, mendorong orang muda untuk menghargai mereka, tetapi hanya mengambil hal-hal baik yang mereka ajarkan. Ini hanyalah perihal keterbukaan untuk menerima kebijaksanaan yang diteruskan dari generasi ke generasi, yang dapat hidup bersama dengan beberapa penderitaan manusia, dan yang tidak memiliki alasan untuk hilang berhadapan dengan kebaruan konsumerisme dan pasar.

**191.** Dunia tidak pernah diuntungkan, atau tidak akan pernah diuntungkan dari perpecahan antar generasi. Ini adalah nyanyian-nyanyian tanda bahaya masa depan tanpa akar dan dasar. Ini adalah sebuah kebohongan yang ingin membuat kalian percaya bahwa hanya yang barulah yang baik dan indah. Adanya hubungan antar generasi menunjukkan bahwa kenangan kolektif hadir di masyarakat karena setiap generasi mengambil ajaran pendahulunya dan pada gilirannya meninggalkan warisan kepada penerusnya. Hal ini merupakan kerangka acuan untuk merekatkan masyarakat baru secara kuat. Seperti pepatah mengatakan: “Jika yang muda tahu dan yang tua mampu, tidak akan ada hal yang tidak bisa dilakukan”..

Seruan Apostolik Christus Vivit dapat dibaca selengkapnya di tautan berikut ini:

<https://www.dokpenkwi.org/wp-content/uploads/2019/08/Seri-Dokumen-Gerejawi-No-109-CHRISTUS-VIVIT-3.pdf>



KLIK LINK INI



## INSPIRING YOUNG PEOPLE TO CHANGE THE WORLD IN CHRIST.

Domus Cordis (DC) adalah komunitas Katolik dengan misi menginspirasi orang muda untuk mengubah dunia dalam Kristus. DC membantu mewujudkan komunitas basis Katolik orang muda dengan menyediakan program pembinaan iman dan pendampingan.

Selain itu, DC juga melayani pewartaan Kabar Gembira secara online maupun onsite, memberikan bimbingan retreat, pendidikan seksual bagi remaja, serta menggerakkan karya amal kasih bagi sahabat-sahabat pra sejahtera.

Kontak kami di:

- +62 812 1997 7328
- info@domuscordis.com
- www.domuscordis.com

Saat ini, komunitas DC berdomisili di Semarang, Sydney, dan berpusat di Jakarta. DC Jakarta tergabung dalam Pertemuan Mitra Kategorial (Pematik) di Keuskupan Agung Jakarta, dengan Moderator Romo Stevanus Harry Yudanto Pr. Sedangkan, DC di berbagai lokasi lainnya tetap berada di bawah otoritas Gereja Katolik atau keuskupan setempat.

## MISSION TRIP: DARI BARAT DAYA KE TIMUR, SURAT CINTA TUHAN DALAM SETIAP LANGKAH

Empat tahun lalu, aku pertama kali pergi bermisi ke Sumba. Entah kenapa, kali ini kembali lagi ke sana membawa begitu banyak rasa, seperti kembali ke tempat yang pernah menjadi bagian penting dalam perjalanan misiku.

Seperti waktu itu, kami berangkat bertiga. Tapi mission trip kali ini terasa berbeda. Bukan hanya tinggal di satu tempat, kami harus road trip dari Sumba Barat Daya sampai ke Timur, berkeliling ke empat dekenat berturut-turut untuk membawakan retreat bagi para pendamping Orang Muda Katolik (OMK), melayani 116 pendamping OMK dari 28 paroki. Jujur saja, di awal aku sama sekali belum bisa membayangkan medan perjalanan dan dinamika yang akan kami hadapi.

Lanjutan artikel dapat dibaca di link berikut:

<https://www.domuscordis.com/post/mission-trip-dari-barat-daya-ke-timur-surat-cinta-tuhan-dalam-setiap-langkah>