

BAHASA INDONESIA

PANDUAN UMAT LINGKUNGAN 2020



**“BERTOBAT,  
TERLIBAT DAN  
BERBUAH BERKAT”**

**BAHASA INDONESIA  
PANDUAN UMAT LINGKUNGAN 2020**

**“BERTOBAT,  
TERLIBAT DAN  
BERBUAH BERKAT”**

**Panitia Aksi Puasa Pembangunan  
Keuskupan Agung Semarang**

## KATA PENGANTAR

Paskah merupakan puncak perayaan iman kristiani dan menjadi puncak dari perayaan liturgi sepanjang tahun. Dalam perayaan inilah, umat kristiani di seluruh dunia merayakan puncak karya keselamatan Allah melalui kebangkitan Yesus Kristus dari alam maut. Sebagai puncak perayaan iman kristiani, Perayaan Paskah sudah selayaknya dipersiapkan dengan baik oleh segenap umat beriman. Masa prapaskah yang berlangsung selama 40 hari menjadi kesempatan yang baik bagi segenap umat beriman untuk lebih sungguh mempersiapkan diri dengan menyadari kedosaan, mengupayakan pertobatan yang sejati, mensyukuri kemurahan belas kasih Allah, dan membangun kesucian serta keutamaan hidup kristiani.

Masa prapaskah di tahun 2020 ini dibuka dengan perayaan Rabu Abu yang jatuh pada tanggal 26 Februari 2020. Pemberian abu di dahi dalam perayaan Rabu Abu menandai dimulainya masa tobat dan gerakan Aksi Puasa Pembangunan (APP). Melalui gerakan APP ini, seluruh umat katolik di Keuskupan Agung Semarang diajak untuk bersyukur kepada Allah yang senantiasa berbelas kasih dan memberikan berkat, agar siapa pun dapat mengalami pertobatan sejati dan dimampukan untuk saling menjadi berkat.

Untuk membantu olah rohani selama masa prapaskah dan turut serta mewujudkan fokus pastoral Keuskupan Agung Semarang di tahun ini ("**Orang Katolik yang Transformatif**"), Panitia APP Keuskupan Agung Semarang mengajak seluruh umat untuk mengolah tema: "**Bertobat, Terlibat, dan Berbuah Berkat**". Dalam rangka pengolahan tema inilah, bahan-bahan dalam buku ini disusun. Besar harapan kami bahwa bahan-bahan tersebut dapat membantu umat dalam olah diri selama retreat agung masa prapaskah ini. Semoga buah-buah permenungan yang ditemukan semakin menggerakkan umat untuk mewujudkan hidup yang berdaya ubah sebagaimana hidup murid-murid Kristus yang tertebus, bertumbuh, dan berbuah berkat.

**Semarang, 4 November 2019**  
**Pada Peringatan Santo Carolus Borromeus, Martir Cinta kasih**

**Yohanes Krismanto, Pr**  
**Ketua Panitia APP KAS**

# **GAGASAN DASAR AKSI PUASA PEMBANGUNAN KEUSKUPAN AGUNG SEMARANG 2020**

## **Pendahuluan**

Hari Rabu Abu yang dirayakan pada tanggal 26 Februari 2020 membuka dan mengawali masa Prapaskah di tahun 2020. Sungguh baik bila seluruh umat beriman memperhatikan dan menghayati semangat masa Prapaskah sebagaimana ditulis di dalam Konstitusi Liturgi Suci, *Sacrosanctum Concilium* dalam artikel nomor 109:

*“Hendaklah baik dalam Liturgi maupun dalam katekese liturgis ditampilkan lebih jelas dua ciri khas masa “empat puluh hari”, yakni terutama mengenangkan atau menyiapkan Baptis dan membina pertobatan. Masa itu secara lebih intensif mengajak Umat beriman untuk mendengarkan sabda Allah dan berdoa, dan dengan demikian menyiapkan mereka untuk merayakan misteri Paska. Maka dari itu: a) Unsur-unsur Liturgi empat puluh hari yang berkenaan dengan Baptis hendaknya dimanfaatkan secara lebih luas; bila dipandang bermanfaat, hendaknya beberapa unsur dari Tradisi zaman dahulu dikembalikan; b) Hal itu berlaku juga bagi unsur-unsur yang menyangkut pertobatan. Mengenai katekese hendaknya ditanamkan dalam hati kaum beriman baik dampak sosial dosa, maupun hakekat khas pertobatan, yakni menolak dosa sebagai penghinaan terhadap Allah; jangan pula diabaikan peran Gereja dalam tindak pertobatan, dan hendaknya doa-doa untuk para pendosa sangat dianjurkan.”*

Dalam uraian tersebut, melalui liturgi, katekese, maupun penghayatan yang berdampak, seluruh umat diajak untuk lebih sadar dan sungguh dalam memanfaatkan masa prapaskah sebagai kesempatan untuk mengenang atau menyiapkan Baptis dan membina pertobatan.

Dengan kesadaran dan kesungguhan yang ditopang melalui katekese yang cukup, seluruh umat beriman tidak hanya menjalani masa prapaskah sebagai suatu rutinitas, namun **selama empat puluh hari masa prapaskah, dapat bertumbuh sebagai seorang beriman melalui syukur atas rahmat baptisan, atas rahmat belas kasih Allah, atas kesempatan untuk membina pertobatan dan pertumbuhan hidup rohani dengan lebih tekun mendengarkan Sabda Allah, berdoa, dan matiraga.**

Berkaitan dengan usaha membina pertobatan, Konstitusi Liturgi Suci, *Sacrosanctum Concilium* dalam artikel nomor 110 dengan jelas menguraikan bahwa:

*“Pertobatan selama masa empat puluh hari hendaknya jangan hanya bersifat batin dan perorangan, melainkan hendaknya bersifat lahir dan sosial kemasyarakatan. Adapun praktek pertobatan, sesuai dengan kemungkinan-kemungkinan zaman kita sekarang dal pelbagai daerah pun juga dengan situasi Umat beriman, hendaknya makin digairahkan, dan dianjurkan oleh pimpinan gerejawi seperti disebut dalam artikel 22. Namun puasa Paska hendaknya dipandang keramat, dan dilaksanakan di mana-mana pada hari Jumat dengan Sengsara dan Wafat Tuhan, dan bila dipandang berfaedah, diteruskan sampai Sabtu suci, supaya dengan demikian hati kita terangkat dan terbuka, untuk menyambut kegembiraan hari Kebangkitan Tuhan.”*

Dari uraian tersebut, Kontitusi Liturgi mengingatkan agar seluruh umat beriman dengan sungguh-sungguh memanfaatkan masa prapaskah ini untuk mengupayakan pertobatan, bertumbuh dalam kebajikan dan keutamaan hidup, yang tidak hanya berdaya ubah bagi diri sendiri, namun juga bagi sesama dan alam semesta. Banyak hal dapat dilakukan untuk membina pertobatan ini: melatih diri berhenti melakukan berbagai kebiasaan buruk, melatih penguasaan diri dalam pantang dan puasa, melatih diri dalam kebiasaan baik dengan membaca kitab suci, berdoa, mengikuti Sakramen Ekaristi lebih teratur, menyesali dosa dan menyambut sakramen pengakuan dosa, memperbaharui iman, serta mempersiapkan diri menyambut sukacita perayaan Paskah.

## **Bersama mewujudkan Peradaban Kasih**

Mewujudkan peradaban kasih adalah cita-cita bersama seluruh umat Keuskupan Agung Semarang. Sebagai cita-cita bersama, peradaban kasih diperjuangkan dalam konteks masyarakat Indonesia yang ber-Bhineka Tunggal Ika dan ber-Pancasila, terutama untuk mewujudkan kehidupan masyarakat yang sejahtera, bermartabat, dan beriman. Untuk mewujudkan cita-cita ini, Keuskupan Agung Semarang telah merumuskan garis besar dan arah pastoral melalui Rencana Induk Keuskupan Agung Semarang 2016-2035 dan Arah Dasar Keuskupan setiap lima tahunan. Dalam Ardas yang pertama (periode 2016-2020), Keuskupan Agung Semarang mengajak seluruh umat untuk terlibat dalam mewujudkan Gereja yang inklusif (merangkul), inovatif (terus membaharui diri) dan transformatif (memiliki daya ubah) dalam kehidupan bersama. Dalam konteks arah pastoral inilah, tema-tema Aksi Puasa Pembangunan Keuskupan Agung Semarang (APP KAS) dirancang dan dilaksanakan. Pada tahun 2016, Gerakan APP KAS mengangkat tema “Akulah Garam dan Terang Dunia”. Melalui tema ini, seluruh umat beriman KAS diajak untuk menghayati panggilan dan mewujudkan jati diri yang melekat dalam setiap orang kristiani, yakni sebagai garam dan terang dunia. Selanjutnya dengan tema APP 2017 “Aku Pelopor Peradaban Kasih”, seluruh umat beriman KAS diajak untuk menghidupi gagasan yang tertuang dalam RIKAS KAS 2016-2035. Dalam tema “Mengasihi dengan Kata dan Perbuatan” yang diangkat pada tahun 2018, seluruh umat beriman KAS diajak untuk semakin dapat mengungkapkan dan mewujudkan perutusan kasih dalam hidup sehari-hari, terutama dengan karya amal kasih untuk mewujudkan kesejahteraan. Pada tahun lalu, tema APP 2019 adalah “Semakin Tergerak untuk Berbagi Berkat”. Tema ini diangkat sebagai tindak lanjut dari buah-buah gerakan APP sebelumnya, terutama dalam “greget” atau semangat untuk semakin dapat menghadirkan karya belas kasih Allah yang menjadi panggilan dan perutusan murid-murid Kristus yang diutus.

Kita patut bersyukur bahwa dengan tema-tema gerakan APP tersebut, aneka wujud pertobatan dan gerakan belarasa bersemi di tengah umat, terutama dalam memberi perhatian bagi mereka yang kurang mendapatkan perhatian di dalam Gereja dan di tengah masyarakat.

Dengan fokus pastoral Keuskupan Agung Semarang 2020, yakni “Umat Katolik yang Transformatif”, kita boleh berharap bahwa gerakan APP dapat menjadi salah satu sarana dan kesempatan yang berdaya ubah di tengah umat dan masyarakat. Oleh karena itu, di penghujung periode ARDAS KAS yang pertama ini, seluruh umat beriman Keuskupan Agung Semarang diajak untuk menghayati tema gerakan APP 2020:

## **“BERTOBAT, TERLIBAT, DAN BERBUAH BERKAT”**

Tema tersebut di atas selanjutnya akan diolah, baik secara pribadi maupun secara bersama, dalam lima kali pertemuan dengan masing-masing fokus pertemuan sebagai berikut:

### **PERTEMUAN I :**

#### **Jalan Pertobatan: Membuka Diri terhadap Belas Kasih Allah**

Dalam pertemuan pertama, seluruh umat disadarkan kembali bahwa masa prapaska yang berlangsung selama 40 hari adalah kesempatan untuk membina pertobatan dengan semakin membuka diri terhadap rahmat belas kasih Allah. Dia lebih dulu mengasihi dan merengkuh kita, bahkan di saat kita sendiri menjauh dariNya. Dengan kesadaran ini, setiap pribadi maupun kelompok diajak memanfaatkan 40 hari masa tobat ini dengan bertumbuh dalam kebajikan dan keutamaan hidup kristiani.

### **PERTEMUAN II :**

#### **Rahmat Tuhan Cukup Bagimu**

Dalam pertemuan kedua, seluruh umat diajak untuk semakin peka mengenali rahmat Tuhan dan belajar bersyukur dan bersukacita sekalipun rahmat Tuhan dilimpahkan dalam pengalaman penderitaan, kesulitan, maupun dukacita. Rahmat Tuhan selalu mencukupkan.

## **PERTEMUAN III :**

### **Terlibat Membangun Keluarga dan Komunitas yang Menyembuhkan dan Meneguhkan**

Sebagaimana Tuhan menghendaki keselamatan bagi semua orang, setiap murid Kristus diutus untuk menghadirkan belas kasih Allah di manapun mereka berada. Dalam pertemuan ketiga ini, seluruh umat diajak untuk berani memulai sesuatu yang baik dan sederhana di tengah keluarga maupun komunitas hidupnya, agar di tengah keluarga maupun komunitas tersebut, setiap orang dapat menjadi tanda belas kasih Allah sendiri, penyembuh bagi yang sakit, penghibur bagi yang berkesusahan, penolong bagi yang membutuhkan, dan peneguh bagi mereka yang terjatuh.

## **PERTEMUAN IV:**

### **Diutus untuk Mencari dan Menyelamatkan**

Dalam pertemuan keempat ini, umat diajak untuk menghayati semangat mencari dan menyelamatkan sebagai wujud perutusan sebagai murid-murid Kristus. Untuk mendukung karya amal kasih Gereja, umat diajak untuk mencari keluarga-keluarga yang sangat memerlukan perhatian dan bantuan. Melalui FGD, umat diajak untuk terlibat memberikan data yang kurang lebih akurat sedemikian hingga selanjutnya dapat digunakan dengan bijak dalam karya amal kasih Gereja.

## **PERTEMUAN V :**

### **Berdaya Ubah dan Berbuah Berkat**

Dalam pertemuan terakhir, seluruh umat diajak duduk bersama, menggagas dan merancang gerakan bersama yang dapat dilakukan sebagai wujud konkret semangat belarasa, wujud menjadi berkat untuk siapa saja dan apa saja.



# PERTEMUAN I

## **JALAN PERTOBATAN: MEMBUKA DIRI TERHADAP BELAS KASIH ALLAH**

### **Sasaran Pertemuan**

*Melalui pertemuan ini, seluruh umat diajak untuk mengawali penghayatan masa prapaskah dengan mensyukuri kemurahan belas kasih Allah. Dengan perasaan syukur tersebut, umat diajak untuk dengan kesungguhan dan kerendahan hati mewujudkan niat pertobatan selama 40 hari masa prapaskah.*

### **Lagu Pembuka: “Terima Kasih Seribu”**

Surya bersinar udara segar  
Terima Kasih  
Di tepi pantai ombak berderai  
Terima Kasih

Reff: Terima kasih seribu oh  
Terima kasih seribu  
Pada Tuhan Allahku oh  
Pada Tuhan Allahku  
Aku bahagia kar'na dicinta  
Terima kasih...

### **Tanda Salib dan Salam**

- P : Dalam nama Bapa, Putera, dan Roh Kudus  
U : Amin  
P : Rahmat Tuhan Kita Yesus Kristus, cinta kasih Allah dan persekutuan Roh Kudus, beserta kita  
U : Sekarang dan selama-lamanya.

## Pengantar

Bapak-ibu dan saudara-saudari yang terkasih,

Lagu yang baru saja kita nyanyikan tadi pasti sudah tidak asing bagi kita. Sebuah lagu sederhana yang sering diajarkan ketika Pendampingan Iman Anak ini sesungguhnya memiliki makna yang cukup dalam. Namun demikian, apakah kita sudah sungguh-sungguh bersyukur atas kasih Allah yang telah kita terima? Mentari yang tidak pernah lupa bersinar setiap pagi. Udara segar yang selalu bisa kita hirup dengan gratis. Apakah kita sudah memyadarinya sebagai anugerah kasih Allah dan bersyukur atas itu?

Kita kini telah kembali memasuki masa Prapaskah. Kita patut bersyukur karena memiliki kesempatan selama 40 hari di masa Prapaskah ini untuk menghayati pertobatan demi menyiapkan hati menyongsong Hari Raya Paskah. Pada pertemuan pertama ini, kita akan diajak untuk menyadari betapa besar karunia kasih yang kita terima dari Allah Bapa. Sadar akan besar kasih-Nya ini yang kemudian akan mendorong kita pada gerak pertobatan. Oleh karena itu, marilah kita siapkan hati, mensyukuri limpah berkat Tuhan dalam hidup kita, dan dengan rendah hati mengakui dan menyesali kerapuhan dan dosa-dosa kita.

## Seruan Tobat

Ulangan : Berbahagialah orang bila dosanya diampuni.

U : Amin

P : Selama kusembunyikan dosaku, batinku tertekan, dan aku mengeluh sepanjang hari.

U : Berbahagialah orang bila dosanya diampuni.

P : Aku mengakui dosaku di hadapan-Mu, Tuhan dan kesalahanku tidak kusembunyikan.

U : Berbahagialah orang bila dosanya diampuni.

P : Nasib orang berdosa sengsara belaka, tetapi orang yang percaya kepada Tuhan dilimpahi kasih setia.

U : Berbahagialah orang bila dosanya diampuni

P : Semoga Allah yang mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa kita, dan menghantar kita ke hidup yang kekal.

U : Amin.

## Doa Pembuka

### *Marilah kita berdoa (bersama-sama),*

Allah Bapa yang penuh kasih, kami bersyukur boleh kembali memasuki masa prapaskah masa yang penuh rahmat ini. Kami mohon hadirilah di tengah-tengah kami dan kobarkanlah hati kami masing-masing dengan rahmat belas kasih-Mu. Demi Yesus Kristus Putera-Mu, yang bersama Dikau dalam persekutuan dengan Roh Kudus, hidup dan berkuasa, kini dan sepanjang masa. Amin.

## Bacaan Kitab Suci

*Pemandu dapat membacakan atau menunjuk salah satu umat yang hadir atau mengajak umat untuk bergiliran membacakan perikop Kitab Suci berikut.*

### **Pembacaan Kitab Suci diambil dari Surat Rasul Yohanes yang Pertama (1 Yoh 3:1-6)**

Lihatlah, betapa besarnya kasih yang dikaruniakan Bapa kepada kita, sehingga kita disebut anak-anak Allah, dan memang kita adalah anak-anak Allah. Karena itu dunia tidak mengenal kita, sebab dunia tidak mengenal Dia. Saudara-saudaraku yang kekasih, sekarang kita adalah anak-anak Allah, tetapi belum nyata apa keadaan kita kelak; akan tetapi kita tahu, bahwa apabila Kristus menyatakan diri-Nya, kita akan menjadi sama seperti Dia, sebab kita akan melihat Dia dalam keadaan-Nya yang sebenarnya. Setiap orang yang menaruh pengharapan itu kepada-Nya, menyucikan diri sama seperti Dia yang adalah suci. Setiap orang yang berbuat dosa, melanggar juga hukum Allah, sebab dosa ialah pelanggaran hukum Allah. Dan kamu tahu, bahwa Ia telah menyatakan diri-Nya, supaya Ia menghapus segala dosa, dan di dalam Dia tidak ada dosa. Karena itu setiap orang yang tetap berada di dalam Dia, tidak berbuat dosa lagi; setiap orang yang tetap berbuat dosa, tidak melihat dan tidak mengenal Dia.

## Pendalaman Katekese

*Dalam kesempatan ini, Pemandu **WAJIB MENGAJAK UMAT UNTUK MEMBACA LEAFLET** Gerakan APP dan menyampaikan beberapa gagasan pokok yang digali dari Kitab Suci yang baru saja dibacakan.*

Berkaitan dengan gerakan APP, ada beberapa hal penting yang dapat disampaikan, yakni:

- Semangat baru dalam gerakan APP:
  - APP bukan sekedar berpantang dan berpuasa sesuai tradisi Gereja, tetapi melalui gerakan APP, kita hendak membangun diri untuk semakin peduli terhadap sesama dan membangun kesejahteraan kaum KLMTD.
  - Pantang dan puasa bukan sekedar menahan nafsu makan dan menjalankan ritual perayaan Paskah, tetapi kita sungguh diajak untuk BERMATI RAGA dan BERBAGI
- Gerakan APP menjadi Gerakan seluruh anggota keluarga:
  - Gerakan APP bukan hanya aksi orang dewasa, tetapi menjadi gerakan bersama seluruh anggota keluarga yang melibatkan anak-anak, remaja, orang muda di tengah keluarga untuk bersama-sama belajar bermati raga dan berbagi dengan berbagai macam upaya, misalnya penyisihan uang saku, pengurangan uang jajan, penghematan pulsa, pengurangan kegiatan berjenis hiburan dan lain-lain.
- Kedisiplinan dalam mengupayakan pertobatan harian
  - Sebagaimana masa prapaskah berlangsung selama 40 hari, marilah kita belajar untuk membangun kesungguhan dengan disiplin memanfaatkan masa 40 hari ini untuk membangun pertobatan, mati raga, dan semangat berbagi. Oleh karena itu, marilah kita juga belajar berdisiplin dalam mempersembahkan dana APP setiap hari, sesuai dengan kemampuan kita masing-masing.
- Penghayatan Tema APP 2020:
  - Kita patut bersyukur bahwa dengan tema-tema gerakan APP dari tahun ke tahun, aneka wujud pertobatan dan gerakan belarasa bersemi di tengah umat, terutama dalam memberi perhatian bagi mereka yang kurang mendapatkan perhatian di dalam Gereja dan di tengah masyarakat.

Dengan fokus pastoral Keuskupan Agung Semarang 2020, yakni “Umat Katolik yang Transformatif”, kita boleh berharap bahwa gerakan APP dapat menjadi salah satu sarana dan kesempatan yang berdaya ubah di tengah umat dan masyarakat. Oleh karena itu, di penghujung periode ARDAS KAS yang pertama ini, seluruh umat beriman Keuskupan Agung Semarang diajak untuk menghayati tema gerakan APP 2020: **“Bertobat, Terlibat, dan Berbuah Berkat”**

Berkaitan dengan bacaan Kitab Suci yang dibacakan, kita dapat menggali beberapa inspirasi permenungan sebagai berikut:

- Hal pertama yang perlu disadari di sini adalah ‘...betapa besarnya kasih yang dikaruniakan Bapa kepada kita...’ (bdk. 1 Yoh 3:1). Sakramen tobat sesungguhnya bukan bertitik pada dosa yang ada. Tobat lebih menekankan pada besarnya kasih kerahiman Allah. Meski manusia berdosa, kasih kerahiman Allah tetap tidak akan berubah. Kesadaran akan besarnya kasih Allah inilah yang kemudian menjadi motivasi dasar bagi kita untuk datang pada-Nya. Kita bertobat bukan karena agar menerima kasih Allah, tetapi justru karena kita telah menerima kasih Allah sehingga kita pun terdorong untuk bertobat. Tujuan akhir Allah dalam menjadikan kita anak-anak-Nya adalah agar kita terbebas dari belenggu dosa dan menjadi serupa dengan Putera-Nya Yesus Kristus sehingga turut ambil bagian dalam hidup kekal.
- Dosa memang adalah pelanggaran hukum Allah. Pelanggaran itu tetapi tidak selalu bersifat dasyat dan besar. Terkadang dosa-dosa itu merupakan hal-hal sepele tetapi sering kita lakukan, entah sadar atau tidak. Bahkan, ada dosa yang bisa dikatakan menjadi dosa ‘langganan’ setiap kali kita mengaku dosa di hadapan imam. Dosa ini biasanya Pada masa prapaskah ini, marilah kita merenung sejenak. Dosa-dosa macam apakah yang sesungguhnya telah membelenggu diri kita masing-masing pribadi? Dosa apakah yang seolah menjadi ‘langganan’ setiap kali kita melakukan pengakuan dosa? Niat apa yang bisa aku bangun agar tidak jatuh ke dalam dosa yang sama?

## **Membangun Niat**

*Pemandu mengajak umat untuk membayangkan lampu rambu lalu lintas (lampu bangjo) yang ada hampir di seluruh persimpangan jalan raya.*

- *Lampu merah melambangkan dosa yang membuat kita berhenti untuk maju menuju Allah. Mulailah merenungkan salah satu dosa 'langganan' yang tadi sudah dibahas.*
- *Lampu kuning melambangkan kecenderungan- kecenderungan yang mengarahkan kita untuk jatuh lagi pada dosa 'langganan' tersebut. Warna kuning yang melambangkan kehati-hatian mengingatkan kita untuk berhati-hati pada kecenderungan yang muncul tersebut.*
- *Lampu hijau melambangkan niat konkrit yang akan dilakukan agar tidak lagi 'berlangganan' dosa yang sama. Dengan menjalankan niat konkrit tersebut, kita kemudian bisa kembali berjalan lurus menuju Allah.*

*(Catatan: Niat ini bisa dituliskan dalam sebuah kertas sebesar KTP dan wajib dibawa setiap kali pertemuan di minggu-minggu berikutnya. Pemandu kemudian bisa memulai setiap pertemuan dengan menanyakan niat yang telah dibuat oleh masing-masing orang dan menanyakan perkembangannya.)*

## **Doa Penutup**

***Marilah kita berdoa (bersama-sama),***

Allah Bapa yang maha kuasa, kami bersyukur kepada-Mu atas Masa Prapaskah yang Kau anugerahkan kepada kami. Lewat Masa Prapaskah ini. Engkau menginginkan kami untuk menyadari dan mensyukuri betapa besarnya kasih-Mu itu. Atas kesadaran tersebut, kami mohon bimbingan-Mu agar dalam masa prapaskah ini kami Engkau mampukan untuk menyadari segala kelemahan dan dosa-dosa kami. Semoga karena rahmat-Mu, yang Kau limpahkan selama Masa Prapaskah ini, kami menjadi semakin suci dan semakin menyerupai Yesus Kristus Putra-MU, yang rela menderita sengsara, wafat dan bangkit untuk menyelamatkan kami. Sebab dialah Tuhan, pengantara kami, kini dan sepanjang masa (Amin).

## Lagu Penutup: “Puji Syukur bagi Tuhan” (PS 594)

*Puji syukur bagi Tuhan  
Yang telah memanggil insan  
Agar turut bahagia.  
Dari dosa dibebaskan,  
Hidup baru dicurahkan;  
Jadi putra pilihan.*

*Iman kita dihidupkan,  
Api cinta dinyalakan,  
Arah pun diluruskan.  
Abadilah hidup kita  
Dalam cinta Allah Bapa  
Bahagia selamanya.*

## PERTEMUAN II

### RAHMAT TUHAN CUKUP BAGIMU

#### Sasaran Pertemuan

*Melalui pertemuan ini, seluruh umat diajak untuk belajar mengembangkan kemampuan Appreciative Inquiry yakni kemampuan untuk melihat sisi baik dari sesuatu atau seseorang agar dapat berkembang ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, secara khusus, dalam pertemuan ini, seluruh umat diajak untuk mensyukuri jejak rahmat dan karya keselamatan Tuhan dalam hidup masing-masing.*

#### Lagu Pembuka

#### Tanda Salib dan Salam

P : Dalam nama Bapa, Putera, dan Roh Kudus

U : Amin

P : Rahmat Tuhan Kita Yesus Kristus, cinta kasih Allah dan persekutuan Roh Kudus, beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya.

#### Pengantar

Bapak-ibu dan saudara-saudari yang terkasih,

Rahmat Tuhan begitu besar dalam hidup kita. Sebagai manusia, kita tidak bisa menghitung betapa banyaknya rahmat yang telah kita terima dari Tuhan. Kesempatan untuk bernapas dengan udara yang segar di setiap paginya, kesempatan untuk menyapa orang-orang yang kita cintai melalui sapaan hangat atau pesan singkat via whatsapp, menikmati makanan yang lezat di setiap harinya adalah contoh-contoh rahmat sederhana yang dapat kita rasakan setiap harinya. Kesempatan tersebut diberikan Tuhan dengan cuma-cuma. Tuhan tidak meminta imbalan atas apa yang telah diberikannya. Namun, selama ini, apakah kita telah mensyukuri rahmat yang telah diberikan oleh Tuhan? Atau kita masih kurang tanggap dan hanya sebatas menikmati saja? Mari berefleksi bersama hidup kita, dan dengan rendah hati mengakui dan menyesali kerapuhan dan dosa-dosa kita.



## **Seruan Tobat**

Ulangan : Berbahagialah orang bila dosanya diampuni.

- P : Selama kusembunyikan dosaku, batinku tertekan, dan aku mengeluh sepanjang hari.
- U : Berbahagialah orang bila dosanya diampuni.
- P : Aku mengakui dosaku di hadapan-Mu, Tuhan dan kesalahanku tidak kusembunyikan.
- U : Berbahagialah orang bila dosanya diampuni.
- P : Nasib orang berdosa sengsara belaka, tetapi orang yang percaya kepada Tuhan dilimpahi kasih setia.
- U : Berbahagialah orang bila dosanya diampuni.
- P : Semoga Allah yang mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa kita, dan menghantar kita ke hidup yang kekal.
- U : Amin.

## **Doa Pembuka**

### ***Marilah kita berdoa (bersama-sama),***

Allah Bapa yang penuh kemurahan, Engkau senantiasa mencukupkan hidup kami dengan kelimpahan kasih dan rahmatMu. Kami bersyukur karena Engkau telah begitu mengasihani kami dengan cuma-cuma. Maka, ajarilah kami untuk selalu bisa bersyukur dan belajar menebarkan kasih dengan ketulusan bagi sesama kami setiap hari. Demi Yesus Kristus Putera-Mu, yang bersama Dikau dalam persekutuan dengan Roh Kudus, hidup dan berkuasa, kini dan sepanjang masa. Amin.

## **Bacaan Kitab Suci**

*Pemandu dapat membacakan atau menunjuk salah satu umat yang hadir atau mengajak umat untuk bergiliran membacakan perikop Kitab Suci berikut.*

Pembacaan Kitab suci diambil dari Mazmur 30 :1-10

Aku akan memuji Engkau, ya TUHAN, sebab Engkau telah menarik aku ke atas, dan tidak memberi musuh-musuhku bersukacita atas aku. TUHAN, Allahku, kepada-Mu aku berteriak minta tolong, dan Engkau telah menyembuhkan aku.

TUHAN, Engkau mengangkat aku dari dunia orang mati, Engkau menghidupkan aku di antara mereka yang turun ke liang kubur. Nyanyikanlah mazmur bagi TUHAN, hai orang-orang yang dikasihi-Nya, dan persembahkanlah syukur kepada nama-Nya yang kudus! Sebab sesaat saja la murka, tetapi seumur hidup la murah hati; sepanjang malam ada tangisan, menjelang pagi terdengar sorak-sorai. Dalam kesenanganku aku berkata: “Aku takkan goyah untuk selama-lamanya!” TUHAN, oleh karena Engkau berkenan, Engkau telah menempatkan aku di atas gunung yang kokoh; ketika Engkau menyembunyikan wajah-Mu, aku terkejut. Kepada-Mu, ya TUHAN, aku berseru, dan kepada Tuhanku aku memohon:”Apakah untungnya kalau darahku tertumpah, kalau aku turun ke dalam lobang kubur? Dapatkah debu bersyukur kepada-Mu dan memberitakan kesetiaan-Mu? Dengarlah, TUHAN, dan kasihanilah aku, TUHAN, jadilah penolongku!”

Demikianlah Sabda Tuhan.

*Syukur kepada Allah.*

### **Pendalaman Katekese**

*Dalam kesempatan ini, Pemandu menyampaikan beberapa gagasan pokok permenungan yang digali dari Kitab Suci yang baru saja dibacakan.*

- Perikop yang baru saja dibacakan adalah mazmur nyanyian dari Daud untuk pentahbisan Bait Suci. Melalui nyanyian mazmur ini, kita tahu bahwa Daud dahulu pernah mengalami sakit berat yang hampir merenggut nyawanya. Namun di saat yang sama, nyanyian mazmur ini juga mengungkapkan rasa syukur Daud oleh karena Tuhan telah menyembuhkannya. Oleh karena itu, melalui mazmur ini, setiap orang diajak untuk belajar mensyukuri segala sesuatu yang telah Tuhan anugerahkan dalam hidup.
- Fokus Daud tidak lagi ditujukan kepada penyakitnya, tetapi kepada TUHAN. Hal itu ia ungkapkan dengan mengatakan, “Engkau telah menarik aku ke atas” (2), “Engkau telah menyembuhkan aku” (3), “Engkau mengangkat aku dari dunia orang mati, Engkau menghidupkan aku” (4). Daud sadar betul siapa yang telah menyembuhkannya. Karena itu, ia membangun komitmen dalam dirinya untuk memuji TUHAN dan juga mengajak umat-Nya untuk menaikkan nyanyian pujian bagi TUHAN (4). Seorang raja yang paling berkuasa tidak berdaya tatkala penyakit datang menyerangnya. Namun, TUHAN telah menjadi penolong yang menyembuhkan.

- Penyakit memang bisa datang kapan saja dan tidak pilih kasih. Setiap orang bisa dibuatnya tidak berdaya. Yang kuat menjadi lemah seketika, yang kaya menjadi miskin dalam sekejap, dan lainnya. Dalam keadaan demikian ke manakah kita mencari pertolongan? Melalui pengalaman hidupnya, Daud meyakinkan kita bahwa satu-satunya penolong hanyalah Tuhan. Allah bukan hanya memberikan kesembuhan, tetapi juga mengobarkan kembali semangat yang telah padam dan memberikan harapan baru. Daud berkata, “Aku yang meratap telah Kauubah menjadi orang yang menari-nari, kain kabungku telah Kau buka, pinggangku Kauikat dengan sukacita....”
- Apa yang Tuhan berikan itu GRATIS, TANPA BAYAR. Kita pasti suka dengan hal-hal yang berbau gratis. Kita bisa mendapatkan sesuatu tanpa mengeluarkan uang selembarpun. Tuhan memberikan anugerah yang selalu baik untuk semua orang tanpa dipungut biaya. Kita sebagai ciptaan tinggal menerima dan mensyukuri. Namunlah, sesuatu yang dibilang gratis ini malah dilupakan oleh kita. Kita terlalu sibuk memikirkan diri sendiri tanpa melihat tangan Tuhan yang selalu menjamah kita. Kita kurang peka akan anugerah Tuhan yang tidak bisa dibayar dengan uang.
- Mengapa kita kurang peka akan jamahan Tuhan dan kurang bersyukur atas bantuan yang diberikan oleh Tuhan? Karena kita belum menyempatkan diri untuk menyapanya dalam doa. Kita masih sibuk berwhatsapp ria padahal sudah waktunya berdoa angelus. Kita masih sibuk bermain game online padahal seharusnya kita bisa berangkat ke misa arwah di lingkungan. Kesibukan kita, keegoisan kita mampu membuat kita tidak bisa melihat karunia yang Tuhan berikan di dalam hidup kita. Hati kita masih tertutup rasa marah ketika apa yang ada di hadapan kita sungguh mengecewakan kita sementara dari balik peristiwa yang kita alami, Tuhan sedang mempersiapkan sesuatu yang indah pada waktunya

## Sharing *KiTuKiHi* (Kisah Tuhan Kisah Hidupku)

P Bapak, Ibu, dan Saudari-saudara terkasih,  
Di dalam Bab IV Seruan Apostolik *Christus Vivit* (25 Maret 2019), Paus Fransiskus menyampaikan dan menegaskan beberapa pesan luhur bagi seluruh orang muda (juga kita semua). Pesan yang pertama ia sampaikan adalah “Allah mengasihi kamu dengan kasih yang tanpa batas”. Kasih Allah ada setiap hari, bijaksana dan menghargai, membebaskan dan menghargai, memberi kesempatan baru dan bukan justru menghakimi. Pesan kedua adalah “Kristus menyelamatkanmu”. Apa pun yang kita lakukan, Kristus telah dan akan tetap mengasihi dan menyelamatkan kita. Selanjutnya, pesan yang ketiga adalah “Kristus hidup”, Ia benar-benar hadir dan menyertai hidup kita seperti yang pernah disabdakanNya dalam Mat 28:20: “Aku menyertai kamu senantiasa sampai kepada akhir zaman”. Kita pantas bersyukur atas segala yang Ia kerjakan bagi kita dan bolehlah kita belajar terbuka akan rahmat kasih Allah sedemikian hingga kisah hidupku sungguh menampilkan kisah Tuhan sendiri yang terlibat dalam hidup kita. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, saya memberi kesempatan bagi seluruh umat untuk dapat saling mensharingkan pengalaman hidup masing-masing dengan pertanyaan panduan berikut:

**Bagaimanakah kisah kasih Tuhan kualami dalam hidupku? Satu hal apakah yang paling aku syukuri sebagai wujud belas kasih Tuhan kepadaku?**

*Dengan pertanyaan tersebut, umat diberi kesempatan untuk mensharingkan pengalaman dan refleksi hidupnya.*

### Tugas Pribadi

*Setelah pertemuan II ini, Pemandu memberi tugas kepada seluruh umat agar setiap hari tidak lupa untuk mengucapkan syukur kepada Tuhan atas anugerah yang diterima. Umat diajak untuk mensyukuri bahwa Tuhan menyertai dan terlibat dalam pergulatan hidup harian umat. Mari belajar melihat kisah Tuhan dalam kisah hidup harianku.*

## Doa Penutup

### *Marilah kita berdoa (bersama-sama),*

Allah Bapa yang maha kuasa, kami bersyukur kepada-Mu atas segala rahmat dan kasih yang Engkau limpahkan kepada kami. Terlebih pada masa prapaskah ini, kami bersyukur karena pengurbanan hidup PutraMu bagi kami yang tak pantas Engkau kasih karena dosa-dosa kami. Bantulah kami selalu untuk menyadari betapa Engkau mengasihi kami dengan kasih yang tanpa batas supaya kami dapat bangkit dari segala kerapuhan dan kelemahan kami. Semoga dalam rasa syukur ini, kami lebih sungguh dapat mengusahakan pertobatan yang sejati dalam masa prapaskah ini dan semakin layak untuk merayakan puncak kasihMu dalam perayaan Paskah nanti. Semua ini kami hujukkan kepadaMu dengan pengantaraan Yesus Kristus, yang bersama Dikau dan Roh Kudus, hidup dan berkuasa, Allah, kini dan sepanjang masa. Amin.

## Lagu Penutup

## PERTEMUAN III

### TERLIBAT MEMBANGUN KELUARGA DAN KOMUNITAS YANG MENYEMBUHKAN DAN MENEGUHKAN

#### Sasaran Pertemuan

*Melalui pertemuan ini, seluruh umat diajak untuk menyadari perutusan mewartakan belas kasih Allah dan menjadi perpanjangan tanganNya untuk menyampaikan berkat: menjadi penyembuh bagi yang sakit, penghibur bagi yang bersusah hati, penolong bagi yang menderita, dan meneguhkan bagi yang lemah. Dalam perutusan ini, umat diajak secara konkret untuk membangun keterbukaan satu sama lain, bertutur kata dan bersikap baik dan tulus, membiasakan diri membawa damai bagi yang lain, mengampuni dan merengkuh kerapuhan orang lain, dsb.*

#### Lagu Pembuka

#### Tanda Salib dan Salam

P : Dalam nama Bapa, Putera, dan Roh Kudus

U : Amin

P : Rahmat Tuhan Kita Yesus Kristus, cinta kasih Allah dan persekutuan Roh Kudus, beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya.

#### Pengantar

Bapak-ibu dan saudara-saudari yang terkasih,  
Dalam pertemuan kali ini, kita akan merenungkan rahmat keselamatan Tuhan yang hadir di dalam keluarga dan komunitas kita. Keluarga atau komunitas merupakan tempat di mana kita dapat mengalami perjumpaan dengan sesama dalam ikatan kasih, menemukan wajah kerahiman Allah yang menyapa kita melalui orang-orang terdekat di sekitar kita. Meskipun demikian, tidak selalu mudah bagi kita untuk melihat bagaimana Allah yang hadir di tengah keluarga dan komunitas kita.

Terkadang kita dibutakan dengan berbagai macam kepentingan, keinginan, dan kesenangan yang ternyata tidak menuntun kita untuk berjumpa dengan Allah. Sehingga karena keegoisan kitalah, keluarga dan komunitas kita menjadi tercerai berai dan kita sulit untuk mengalami kasih Allah yang menyelamatkan yang hadir di dalam keluarga dan komunitas kita. Padahal sejatinya keluarga maupun komunitas adalah tempat yang paling penting di mana kasih Allah yang menyelamatkan hadir begitu dekat dengan diri kita. Karena itulah mari kita bersama-sama kembali melihat, mensyukuri dan menghidupi rahmat kasih Allah yang menyelamatkan yang selalu hadir di dalam keluarga dan komunitas kita.

### **Seruan Tobat**

- P : Tuhan Yesus Kristus, Engkau lah sumber keselamatan sejati yang datang dari Allah.  
Tuhan, kasihanilah kami.
- U : Tuhan, kasihanilah kami.
- P : Engkau menguatkan kami dan melindungi kami terhadap yang jahat.  
Kristus, kasihanilah kami.
- U : Kristus, kasihanilah kami.
- P : Engkau selalu menuntun kami kembali ketika kami jatuh dan tersesat.  
Tuhan, kasihanilah kami.
- U : Tuhan, kasihanilah kami.
- P : Semoga Allah yang mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa kita, dan menghantar kita ke hidup yang kekal.
- U : Amin.

### **Doa Pembuka**

#### ***Marilah kita berdoa (bersama-sama),***

Allah yang penuh belas kasih, kami mengucapkan syukur atas kasih karunia yang selalu Engkau berikan di sepanjang hidup kami. Bimbinglah kami, supaya kami mampu untuk semakin setia dan mencintai keluarga dan komunitas kami. Karena kami percaya bahwa melalui keluarga dan komunitas ini Engkau sendiri berkenan hadir untuk memberkati dan menyelamatkan kami umat-Mu.

Bukalah diri kami sehingga di dalam kesempatan ini kami mampu untuk saling berbagi dan meneguhkan, serta menuntun kami semua untuk semakin menyadari dan mengalami karya keselamatan-Mu yang senantiasa hadir melalui orang-orang terdekat yang ada di sekitar kami. Demi Yesus Kristus, PutraMu, yang bersama Dikau dan Roh Kudus, hidup dan berkuasa, Allah, kini dan sepanjang masa. Amin.

### **Bacaan Kitab Suci**

*Pemandu dapat membacakan atau menunjuk salah satu umat yang hadir atau mengajak umat untuk bergiliran membacakan perikop Kitab Suci berikut.*

Inilah Injil suci menurut santo Lukas (Luk. 15:11-32)

Pada suatu hari, Yesus menyampaikan perumpamaan ini, “Ada seorang mempunyai dua anak laki-laki. Kata yang bungsu kepada ayahnya: Bapa, berikanlah kepadaku bagian harta milik kita yang menjadi hakku. Lalu ayahnya membagi-bagikan harta kekayaan itu di antara mereka. Beberapa hari kemudian anak bungsu itu menjual seluruh bagiannya itu lalu pergi ke negeri yang jauh. Di sana ia memboroskan harta miliknya itu dengan hidup berfoya-foya. Setelah dihabiskannya semuanya, timbullah bencana kelaparan di dalam negeri itu dan ia pun mulai melarat. Lalu ia pergi dan bekerja pada seorang majikan di negeri itu. Orang itu menyuruhnya ke ladang untuk menjaga babinya. Lalu ia ingin mengisi perutnya dengan ampas yang menjadi makanan babi itu, tetapi tidak seorang pun yang memberikannya kepadanya. Lalu ia menyadari keadaannya, katanya: Betapa banyaknya orang upahan bapaku yang berlimpah-limpah makanannya, tetapi aku di sini mati kelaparan. Aku akan bangkit dan pergi kepada bapaku dan berkata kepadanya: Bapa, aku telah berdosa terhadap sorga dan terhadap bapa, aku tidak layak lagi disebutkan anak bapa; jadikanlah aku sebagai salah seorang upahan bapa. Maka bangkitlah ia dan pergi kepada bapanya. Ketika ia masih jauh, ayahnya telah melihatnya, lalu tergeraklah hatinya oleh belas kasihan. Ayahnya itu berlari mendapatkan dia lalu merangkul dan mencium dia. Kata anak itu kepadanya: Bapa, aku telah berdosa terhadap sorga dan terhadap bapa, aku tidak layak lagi disebutkan anak bapa.



Tetapi ayah itu berkata kepada hamba-hambanya: Lekaslah bawa ke mari jubah yang terbaik, pakaikanlah itu kepadanya dan kenakanlah cincin pada jarinya dan sepatu pada kakinya. Dan ambillah anak lembu tambun itu, sembelihlah dia dan marilah kita makan dan bersukacita. Sebab anakku ini telah mati dan menjadi hidup kembali, ia telah hilang dan didapat kembali. Maka mulailah mereka bersukaria. Tetapi anaknya yang sulung berada di ladang dan ketika ia pulang dan dekat ke rumah, ia mendengar bunyi seruling dan nyanyian tari-tarian. Lalu ia memanggil salah seorang hamba dan bertanya kepadanya apa arti semuanya itu. Jawab hamba itu: Adikmu telah kembali dan ayahmu telah menyembelih anak lembu tambun, karena ia mendapatnya kembali dengan sehat. Maka marahlah anak sulung itu dan ia tidak mau masuk. Lalu ayahnya keluar dan berbicara dengan dia. Tetapi ia menjawab ayahnya, katanya: Telah bertahun-tahun aku melayani bapa dan belum pernah aku melanggar perintah bapa, tetapi kepadaku belum pernah bapa memberikan seekor anak kambing untuk bersukacita dengan sahabat-sahabatku. Tetapi baru saja datang anak bapa yang telah memboroskan harta kekayaan bapa bersama-sama dengan pelacur-pelacur, maka bapa menyembelih anak lembu tambun itu untuk dia. Kata ayahnya kepadanya: Anakku, engkau selalu bersama-sama dengan aku, dan segala kepunyaanku adalah kepunyaanmu. Kita patut bersukacita dan bergembira karena adikmu telah mati dan menjadi hidup kembali, ia telah hilang dan didapat kembali.”

Demikianlah Injil Tuhan.

*Terpujilah Kristus*

### **Pendalaman Katekese**

*Dalam kesempatan ini, Pemandu menyampaikan beberapa gagasan pokok permenungan yang digali dari Kitab Suci yang baru saja dibacakan.*

- Kekayaan yang diminta si anak bungsu merupakan bagian dari kekayaan keluarganya. Tentu saja meminta bagian atas harta kekayaan keluarga adalah hal yang wajar. Akan tetapi apa yang dilakukan si anak bungsu ini bukanlah hal yang tepat. Mengapa demikian? Pertama, keluarga tersebut masih memiliki kepala keluarga, yakni bapa dari kedua anak tersebut yang bahkan masih sanggup untuk mendampingi dan memimpin keluarga tersebut.

Kedua, harta kekayaan yang didapatkan oleh si anak bungsu tersebut hanya dihabiskan untuk berfoya-foya saja. Ketiga, berbicara soal kekayaan, tentunya tidak hanya dimaksudkan pada kekayaan materi saja, akan tetapi juga berkaitan dengan kekayaan nilai. Mari kita lihat kembali perikop di atas. Kekayaan yang dimiliki dalam keluarga tersebut tidak hanya sebatas kekayaan materi saja, akan tetapi juga terdapat banyak kekayaan nilai yang diberikan dalam keluarga. Pandangan si anak bungsu hanya tertuju pada materi yang dimiliki oleh keluarganya, padahal kekayaan lain yang nilainya lebih besar dari itu semua kita ketahui bersama terdapat pada teladan bapanya. Oleh karena keegoisannya hubungan di dalam keluarga tersebut menjadi rusak. Akan tetapi pribadi bapa sungguh menjadi teladan kasih yang begitu besar dan nyata. Pribadi bapa sungguh mewujudkan nyatakan kasih Allah yang mampu menyelamatkan seluruh umat-Nya.

## Sharing

*(Pemandu dapat membimbing umat untuk merefleksikan pengalaman mereka. Kemudian dilanjutkan dengan sharing dari beberapa umat. Jika dianggap perlu, baik jika dibentuk kelompok yang beranggotakan 4-6 orang untuk berbagi pengalaman.)*

1. Adakah hal-hal yang membuat saya merasa tidak nyaman berada di dalam keluarga atau komunitas? Mengapa?
2. Jika ada, apa yang sudah atau yang akan dilakukan bersama sebagai keluarga atau komunitas untuk membuat keluarga atau komunitas menjadi lebih nyaman?
3. Jika tidak ada, hal apa yang paling mengesankan yang saya dapatkan di dalam keluarga atau komunitas yang sungguh membuat saya merasakan keselamatan?
4. dan, sudahkah hal tersebut saya bagikan? Bagaimana?

## Doa Umat

*Dalam doa umat ini, masing-masing umat yang hadir diminta untuk mendoakan orang yang ada di sebelah kanannya. Doa umat ditutup dengan doa “Bapa Kami”.*

## **Tugas Pribadi**

*Setelah pertemuan III ini, Pemandu memberi tugas kepada seluruh umat agar tugas mendoakan orang yang ada di sebelah kanannya tetap dilanjutkan selama satu minggu ke depan di dalam doa harian. Baik bila pemandu meminta semua umat, setiap hari pada jam tertentu (misalnya jam 12 siang), “on-line” saling mendoakan dari tempat masing-masing.*

## **Doa Penutup**

*Marilah kita berdoa (bersama-sama),*

Ya Allah yang penuh belaskasih, kami bersyukur kepada-Mu karean Yesus Kristus Putera-Mu Kau utus untuk menjadi Penyelamat kami. Tuntunlah kami agar kami sanggup untuk membangun keluarga dan komunitas kami yang saling *ngrengkuh, nggemateni*, dan meneguhkan satu sama lain. Semoga HatiMu yang senantiasa berkobar-kobar untuk mengasihi, juga mengobarkan hati kami dalam mengasihi supaya kami dapat menjadi saluran berkatMu di tengah keluarga dan komunitas kami. Demi Yesus Kristus, Tuhan dan Pengantara kami.

Amin.

## **Lagu Penutup**

## PERTEMUAN IV

### Diutus untuk Mencari dan Menyelamatkan

#### Sasaran Pertemuan

Melalui pertemuan ini, seluruh umat diajak untuk bersyukur atas aneka macam gerakan/kegiatan amal kasih yang selama ini telah diwujudkan. Agar karya amal kasih yang diwujudkan tersebut semakin tepat sasaran, dalam pertemuan ini, umat diajak untuk membantu litbang paroki maupun tim-tim kerja di bawah bidang Pelayanan Kemasyarakatan dalam menyajikan data KLMTD di lingkungan masing-masing. Lewat hal yang sederhana ini, seluruh umat diajak untuk mencari dan menyelamatkan agar karya amal kasih semakin berdampak bagi mereka yang termasuk dalam KLMTD.

#### Lagu Pembuka

#### Tanda Salib dan Salam

P : Dalam nama Bapa, Putera, dan Roh Kudus

U : Amin

P : Rahmat Tuhan Kita Yesus Kristus, cinta kasih Allah dan persekutuan Roh Kudus, beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya.

#### Pengantar

Bapak-ibu dan saudara-saudari yang terkasih,  
Gerakan APP yang dilaksanakan setiap masa prapaskah memiliki dua aspek penting, yakni gerakan pertobatan dan belarasa. Kita patut bersyukur bahwa melalui gerakan APP yang dilaksanakan setiap tahun, banyak umat terlibat dalam mewujudkan karya amal kasih Gereja, misalnya dengan terlibat dalam kegiatan-kegiatan karitatif bagi saudara-saudara kita yang berkekurangan. Berkaitan dengan karya amal kasih ini, kita juga patut bersyukur sebab dengan semangat dan motto pelayanan bapak Uskup kita, Mgr. Robertus Rubyatmoko, umat Keuskupan Agung Semarang diajak untuk lebih berani dan bersemangat mencari dan menyelamatkan (*quarere et salvum facere*).

Dalam pertemuan keempat ini, kita akan melibatkan diri dengan cara yang sederhana, yakni mengenali saudara-saudara kita yang membutuhkan dan memberikan data yang kurang lebih akurat mengenai kondisi dan kebutuhan saudara-saudara kita yang termasuk KLMTD. Kita boleh berharap, dengan data yang kita berikan dengan ketulusan dan pengenalan yang lebih dalam, karya amal kasih Gereja semakin dapat tepat sasaran kepada mereka yang sungguh membutuhkan.

### **Seruan Tobat**

**P** Bapak-ibu, saudara-saudara yang terkasih,  
Marilah kita awali pertemuan ini dengan menyadari dan menyesali dosa-dosa dan kerapuhan kita di hadapan Tuhan dan sesama, terutama kerapuhan yang sering membutakan hati kita untuk peduli pada sesama.

**P+U** Saya mengaku .....

**P** Semoga Allah yang mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa-dosa kita, dan mengantar kita ke hidup yang kekal.

**U** Amin.

### **Doa Pembuka**

***Marilah kita berdoa (bersama-sama),***

Allah Bapa yang penuh belaskasih, Allah, kobarkanlah hati kami dengan kasihMu agar kami dapat belajar semakin peduli, tidak menutup diri, dan buta akan penderitaan saudara-saudara yang ada di sekitar kami. Semoga dengan belajar merengkuh dan nggemateni saudara-saudari kami yang berkesusahan, kami dapat memandang wajahMu dan melayani Engkau dengan penuh belas kasih. Demi Yesus Kristus, Tuhan dan pengantara kami, yang bersama Dikau dan Roh Kudus, berkuasa, Allah, kini dan sepanjang segala masa.  
Amin.

## **Bacaan Kitab Suci**

*Pemandu dapat membacakan atau menunjuk salah satu umat yang hadir atau mengajak umat untuk bergiliran membacakan perikop Kitab Suci berikut.*

Inilah Injil suci menurut santo Lukas (Luk. 15:1-7)

Para pemungut cukai dan orang-orang berdosa biasanya datang kepada Yesus untuk mendengarkan Dia. Maka bersungut-sungutlah orang-orang Farisi dan ahli-ahli Taurat, katanya: “Ia menerima orang-orang berdosa dan makan bersama-sama dengan mereka.” Lalu Ia mengatakan perumpamaan ini kepada mereka: “Siapakah di antara kamu yang mempunyai seratus ekor domba, dan jikalau ia kehilangan seekor di antaranya, tidak meninggalkan yang sembilan puluh sembilan ekor di padang gurun dan pergi mencari yang sesat itu sampai ia menemukannya? Dan kalau ia telah menemukannya, ia meletakkannya di atas bahunya dengan gembira, dan setibanya di rumah ia memanggil sahabat-sahabat dan tetangga-tetangganya serta berkata kepada mereka: Bersukacitalah bersama-sama dengan aku, sebab dombaku yang hilang itu telah kutemukan. Aku berkata kepadamu: Demikian juga akan ada sukacita di sorga karena satu orang berdosa yang bertobat, lebih dari pada sukacita karena sembilan puluh sembilan orang benar yang tidak memerlukan pertobatan.”Demikianlah Injil Tuhan.

*Terpujilah Kristus*

## **Pendalaman Katekese**

*Dalam kesempatan ini, Pemandu menyampaikan beberapa gagasan pokok permenungan yang digali dari Kitab Suci yang baru saja dibacakan.*

- Injil Lukas menceritakan bahwa Yesus dikelilingi oleh pemungut-pemungut cukai dan “orang-orang berdosa” yang datang untuk mendengarkan Dia. Yesus ingin membawa warta keselamatan bagi semua orang, terlebih bagi mereka yang berdosa. Melalui perumpamaan ini, Lukas ingin menyampaikan permenungannya, yakni bahwa Allah sungguh tertarik di dalam keselamatan orang-orang berdosa.

Sebagai seorang gembala, Dia mencari orang yang tidak dapat berbuat apapun juga bagi dirinya sendiri.

Allahlah yang pergi kepada manusia, bukan manusia yang datang kepada Allah. Dalam hal ini, Allah menemukan manusia yang hilang di dalam dosa. Ketika Allah menemukan dia, surga bersukacita. Tentu saja, ada sukacita atas mereka yang melakukan kehendak Allah, tetapi ketika seorang berdosa berbalik kepada Allah dalam pertobatan dan iman, inilah saat untuk merayakannya bersama-sama. Anak Allah yang hilang telah ditemukan.

- Sebagai murid-murid Kristus, kita semua diutus untukewartakan keselamatan Tuhan. Seperti gembala yang mencari dan menemukan domba yang hilang, kita diutus untuk mencari dan menemukan saudara-saudari kita yang membutuhkan. Semoga dalam masa prapaskah ini, kita dapat belajar untuk mengikis penyakit ketidakpedulian terhadap situasi dan pribadi saudara-saudara kita yang menuntut rasa kemanusiaan kita. Semoga kita sebagai para pengikut Kristus, dapat belajar untuk semakin peka dan berbelarasa dengan sesama, memiliki ketajaman nurani untuk peduli dan tergerak mengulurkan tangan bagi mereka yang membutuhkan.

### **FGD (*forum group discussion*)**

*(Pemandu dapat membimbing umat untuk masuk dalam diskusi, merumuskan data keluarga pra sejahtera (KLMTD) di lingkungan masing-masing)*

### **Bahan Diskusi**

1. Pemandu dapat membimbing umat untuk merumuskan kriteria yang akan digunakan untuk menentukan siapa saja yang termasuk dalam keluarga pra sejahtera (KLMTD). sebagai bantuan, berikut adalah beberapa kriteria yang digunakan dalam Pendataan Sosial Ekonomi Penduduk tahun 2005. Adapun kriteria sebuah keluarga termasuk dalam kategori keluarga miskin / pra sejahtera apabila:

- a. luas lantai bangunan tempat tinggalnya kurang dari 8 m<sup>2</sup> per orang;
- b. lantai bangunan tempat tinggalnya terbuat dari tanah/bambu/kayu murahan;
- c. dinding bangunan tempat tinggalnya terbuat dari bambu/rumbia/kayu berkualitas rendah atau tembok tanpa diplester;
- d. tidak memiliki fasilitas buang air besar/bersama-sama rumah tangga lain menggunakan satu jamban;
- e. sumber penerangan rumah tangga tidak menggunakan listrik;
- f. air minum berasal dari sumur/mata air yang tidak terlindung/sungai/air hujan;
- g. bahan bakar untuk memasak sehari-hari adalah kayu bakar/arang/minyak tanah;
- h. hanya mengonsumsi daging/susu/ayam satu kali dalam seminggu;
- i. hanya membeli satu stel pakaian baru dalam setahun;
- j. hanya mampu makan satu kali dalam sehari;
- k. tidak sanggup membayar biaya pengobatan di puskesmas/poliklinik;
- l. sumber penghasilan kepala rumah tangga adalah: petani dengan luas lahan 0,5 ha, buruh tani, nelayan, buruh bangunan, buruh perkebunan, atau pekerjaan lainnya dengan pendapatan di bawah Rp600.000 per bulan;
- m. pendidikan terakhir kepala rumah tangga: tidak sekolah/tidak tamat sekolah dasar (SD)/hanya SD; dan
- n. tidak memiliki tabungan/barang yang mudah dijual dengan nilai minimal Rp500.000 seperti sepeda motor (kredit/nonkredit), emas, hewan ternak, kapal motor ataupun barang modal lainnya



2. Adakah di antara umat lingkungan anda yang memenuhi kriteria tersebut? Apa bila ada, tulislah dalam format berikut:

| No | Nama Kepala Rumah Tangga | Anggota keluarga                 | Jenis Kelamin | Usia | Alamat | Jenis Kesulitan yang mendesak perlu dibantu   |
|----|--------------------------|----------------------------------|---------------|------|--------|---|
| 1  |                          | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>6. |               |      |        | 1. pangan<br>2. sandang<br>3. papan<br>4. pendidikan<br>5. kesehatan<br>6. lap. kerja |
| 2  |                          | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>6. |               |      |        | 1. pangan<br>2. sandang<br>3. papan<br>4. pendidikan<br>5. kesehatan<br>6. lap. kerja |
| 3  |                          | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>6. |               |      |        | 1. pangan<br>2. sandang<br>3. papan<br>4. pendidikan<br>5. kesehatan<br>6. lap. kerja |
| 4  |                          | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>6. |               |      |        | 1. pangan<br>2. sandang<br>3. papan<br>4. pendidikan<br>5. kesehatan<br>6. lap. kerja |
| 5  |                          | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>6. |               |      |        | 1. pangan<br>2. sandang<br>3. papan<br>4. pendidikan<br>5. kesehatan<br>6. lap. kerja |
| 6  |                          | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>6. |               |      |        | 1. pangan<br>2. sandang<br>3. papan<br>4. pendidikan<br>5. kesehatan<br>6. lap. kerja |

## **Perutusan**

*Setelah pertemuan IV ini, Pemandu membagi umat dalam kelompok kecil (minimal dua orang) sejumlah data keluarga pra-sejahtera hasil diskusi bersama. Selanjutnya, masing-masing kelompok kecil tersebut dalam kurun waktu 1 minggu ini, diutus untuk mengunjungi dan memberi perhatian kepada keluarga-keluarga yang masuk dalam daftar hasil FGD. Satu kelompok mengunjungi satu keluarga. Selain itu, kunjungan ini juga dimaksudkan untuk memastikan bahwa keluarga yang dikunjungi adalah benar-benar keluarga yang selanjutnya layak untuk mendapat perhatian karya amal kasih Gereja. Hasil kunjungan akan dilaporkan dalam pertemuan V.*

## **Doa Penutup**

***Marilah kita berdoa (bersama-sama),***

Ya Bapa yang penuh kasih, kami bersyukur atas limpah berkat kasihMu. Bantulah kami untuk sanggup memikul tanggung jawab sosial kami, terutama agar kami semakin peduli dan mau berbelarasa bagi siapa pun yang membutuhkan perhatian dan pertolongan. Bantulah kami untuk senantiasa mensyukuri perutusanMu ini agar hidup kami dapat menjadi saluran rahmat keselamatanMu, menjadi berkat bagi siapa saja dan apa saja. Demi Kristus, Tuhan dan Pengantara kami.

Amin.

## **Lagu Penutup**

## PERTEMUAN V

### BERDAYA UBAH DAN BERBUAH BERKAT

#### Sasaran Pertemuan

*Dalam pertemuan yang terakhir ini, data KLMTD dikonfirmasi ulang dengan hasil kunjungan kelompok yang menjadi tugas dari pertemuan sebelumnya. Selain itu, umat juga diajak untuk berefleksi, menilai sejauh mana niat pertobatan dan belarasa semenjak awal masa prapaskah telah sungguh-sungguh dilakukan dan mensyukuri proses yang telah dialami selama ini. Agar upaya pertobatan dan belarasa sungguh dapat disyukuri umat diajak untuk merencanakan gerakan bersama sebagai wujud hidup murid Kristus yang berdaya ubah dan berbuah berkat.*

#### Lagu Pembuka

#### Tanda Salib dan Salam

P : Dalam nama Bapa, Putera, dan Roh Kudus

U : Amin

P : Rahmat Tuhan Kita Yesus Kristus, cinta kasih Allah dan persekutuan Roh Kudus, beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya.

#### Pengantar

Bapak-ibu dan saudara-saudari yang terkasih, Fokus pastoral Keuskupan Agung Semarang 2020 adalah “Umat katolik yang transformatif”. Melalui fokus pastoral ini, umat katolik Keuskupan Agung Semarang dipanggil, diajak, dan diutus melalui hidupnya agar mampu membawa perubahan yang baik bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Menjadi pribadi yang transformatif juga merupakan proses yang kita olah selama 40 hari masa prapaskah tahun ini. Oleh karena itu, dalam pertemuan yang terakhir ini, kita hendak mengingat kembali dan mensyukuri aneka proses dan pergulatan yang telah kita lalui.

Semoga gerakan APP tahun ini juga dapat kita syukuri sebagai kesempatan untuk membina diri dalam pertobatan yang lebih sungguh dan semakin menggerakkan kita sebagai sesama yang berbelarasa. Semoga aneka kesulitan maupun pergulatan semakin menjadikan hidup kita sungguh berbuah dan menjadi berkat.

### **Seruan Tobat**

**P** Bapak-ibu, saudari-saudara yang terkasih,  
Marilah kita awali pertemuan ini dengan menyadari dan menyesali dosa-dosa dan kerapuhan kita di hadapan Tuhan dan sesama, terutama kerapuhan yang sering membutuhkan hati kita untuk peduli pada sesama.

**P+ U** Saya mengaku .....

**P** Semoga Allah yang mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa-dosa kita, dan mengantar kita ke hidup yang kekal.

**U** Amin.

### **Doa Pembuka**

***Marilah kita berdoa (bersama-sama),***

Ya Allah Bapa yang Maharahim, kami bersyukur memasuki pekan prapaskah yang kelima ini. Kami semakin menyadari akan kerapuhan diri yang mudah jatuh ke dalam dosa. Kasihanilah kami yang sering kali tidak peka akan penderitaan sesama. Kami lebih mudah mementingkan keinginan sendiri sehingga menghiraukan mereka yang kecil, lemah, miskin, tersingkir dan difabel. Kami mohon rahmat kekuatan-Mu untuk menyertai kami mengubah hati demi memuji Engkau dan melayani sesama. Ajarlah kami untuk mau dan mampu berbuat nyata, berbagi dan bersaksi bagi sesama kami. Demi Kristus Tuhan dan Pengantar kami, yang hidup dan berkuasa, Allah sepanjang segala masa. Amin. Amin.

## **Bacaan Kitab Suci**

*Pemandu dapat membacakan atau menunjuk salah satu umat yang hadir atau mengajak umat untuk bergiliran membacakan perikop Kitab Suci berikut.*

Inilah Injil suci menurut santo Mateus (Mat. 5:13-16)

Di atas bukit, Yesus mengajar para muridNya: “Kamu adalah garam dunia. Jika garam itu menjadi tawar, dengan apakah ia diasinkan? Tidak ada lagi gunanya selain dibuang dan diinjak orang. Kamu adalah terang dunia. Kota yang terletak di atas gunung tidak mungkin tersembunyi. Lagipula orang tidak menyalakan pelita lalu meletakkannya di bawah gantang, melainkan di atas kaki dian sehingga menerangi semua orang di dalam rumah itu. Demikianlah hendaknya terangmu bercahaya di depan orang, supaya mereka melihat perbuatanmu yang baik dan memuliakan Bapamu yang di sorga.”

Demikianlah Injil Tuhan.

*Terpujilah Kristus*

## **Pendalaman Katekese**

*Dalam kesempatan ini, Pemandu menyampaikan beberapa gagasan pokok permenungan yang digali dari Kitab Suci yang baru saja dibacakan.*

- Sebagai murid-murid Kristus, kita semua diutus agar hidup kita dapat memberi berperan, berdayaguna, dan bermanfaat bagi sesama dan dunia. Perumpaan tentang garam dan terang dunia semakin menegaskan tugas kita sebagai murid-murid Kristus yang hidupnya senantiasa berdaya ubah dan mampu berbuah berkat.
- Dalam proses pergulatan mewujudkan hidup yang berdaya ubah dan berbuah, kita sering harus mengalami perasaan gamang, takut, dan bahkan merasa tidak bisa apa-apa. Namun demikian, melalui cara sederhana hidup kita, dengan mengusahakan perilaku yang baik, sukacita, damai, pengampunan, dan ketulusan kasih yang dihidupi mampu membuat kita mewujudkan perutusan menjadi garam dan terang sesuai dengan kapasitas kita masing-masing.

## Sharing

*(Pemandu dapat membimbing umat untuk merefleksikan pengalaman mereka. Kemudian dilanjutkan dengan sharing dari beberapa umat. Jika dianggap perlu, pemandu dapat membagi kelompok yang beranggotakan 4-6 orang untuk berbagi pengalaman.)*

1. Adakah hal-hal yang dapat aku syukuri selama proses menghayati masa prapaskah hingga hari ini?
2. Berdasarkan hasil kunjungan kelompok, adakah sesuatu yang dapat diceritakan mengenai keadaan saudari-saudara kita yang membutuhkan? Apakah mereka termasuk saudari-saudara kita yang layak untuk kita bantu dan perhatikan?
3. Adakah sesuatu yang dapat kita buat bersama sebagai sebuah gerakan belarasa bagi saudari-saudara kita yang membutuhkan? Kapan dan bagaimana gerakan ini akan kita mulai laksanakan?

## Doa Penutup

***Marilah kita berdoa (bersama-sama),***

Ya Bapa yang penuh kasih, kami bersyukur boleh mengalami proses menempa diri selama masa prapaskah ini. Ketika kami berusaha untuk semakin menyelami sabda dan kehendakMu, kami justru semakin sadar bahwa kami membutuhkan rahmatMu agar hidup kami sebagai murid-muridMu sungguh dapatewartakan kemurahan hatiMu yang senantiasa tergerak untuk mengasihi. Dalam rahmatMu yang berlimpah, semoga kami dapat senantiasa mengupayakan hidup yang berdaya ubah dan berbuah berkat bagi siapa saja dan apa saja. Demi Kristus, Tuhan dan Pengantara kami.

Amin.

## Lagu Penutup

## **BAHAN SUPLEMEN**

### **Tanya Jawab**

### **Seputar Gerakan dan Pengelolaan Dana APP**

#### **1. Apa sih yang dimaksud dengan gerakan Aksi Puasa Pembangunan?**

Bitbit Gerakan Aksi Puasa Pembangunan di Keuskupan Agung Semarang ada semenjak tahun 1968. Pada waktu itu, di beberapa paroki di Keuskupan Agung Semarang, muncul inisiatif gerakan pertobatan selama masa prapaskah. Gerakan ini dimaksudkan sebagai wujud konkret dari penyangkalan diri dan tobat selama masa prapaskah. Oleh karena itu, gerakan ini pada mulanya disebut “Aksi Puasa”. Dalam perjalanan selanjutnya, gerakan “Aksi Puasa” berubah menjadi “Aksi Puasa Pembangunan”. Maksud awal dari munculnya gerakan ini adalah untuk membangkitkan semangat solidaritas di tengah umat selama masa prapaskah. Namun demikian, aksi solidaritas dalam wujud pengumpulan dana hanya dimungkinkan bila tiap keluarga yang terlibat telah mencapai kecukupan ekonomi. Oleh karena itu, melalui gerakan ini, keluarga-keluarga yang terlibat ingin mewujudkan solidaritas yang konkret bagi sesama sekaligus menjadi sara bagi keluarga yang bersangkutan untuk belajar hidup hemat. Pada era tahun 1965-1970, negara Indonesia sedang mengalami krisis ekonomi sebagai akibat dari situasi kacau akibat percobaan kudeta saat itu. Dengan krisis ekonomi yang melanda Indonesia saat itu, prosentase keluarga miskin semakin besar. Oleh karena itu, gerakan Aksi Puasa Pembangunan yang digagas dan diwujudkan saat itu menjadi semakin relevan.

#### **2. Apa sih tujuan diadakannya gerakan Aksi Puasa Pembangunan?**

Gerakan Aksi Puasa Pembangunan dimaksudkan untuk:

- a. Mengajak umat untuk menghayati iman di masa prapaskah, sebagai masa persiapan perayaan paskah, sekaligus perayaan pusat iman Gereja
- b. Mengajak umat untuk menghayati masa pertobatan, sebagai kesempatan penyesalan dengan membenci dan meninggalkan dosa dan niat untuk tidak melakukan dosa lagi, sesuai dengan ajaran Yesus sendiri (metanoia)
- c. Mengajak umat untuk menghayati masa puasa dan pantang, sebagai kesempatan untuk semakin terbuka terhadap kehendak Allah
- d. Mengajak umat mewujudkan buah pertobatan eklesial, secara pribadi atau kelompok dengan melakukan pengumpulan dana APP, gerakan/aksi nyata APP dalam bentuk karya sosial/pemberdayaan kepada sesama, terutama bagi mereka yang miskin

### 3. Mengapa umat katolik berpuasa dan berpantang?

Bagi orang Katolik, berpuasa dan berpantang menjadi tanda pertobatan, tanda penyangkalan diri, wujud syukur atas pengorbanan Yesus di kayu salib, dan sebagai silih atas dosa-dosa yang telah ditebusNya. Puasa, pantang, doa, dan amal kasih yang diupayakan selama masa prapaskah merupakan bentuk latihan rohani untuk semakin mendekatkan diri kepada Tuhan dan sesama. Dengan cara yang sederhana (puasa, pantang, doa, dan amal kasih), kita mensyukuri pengorbanan Kristus, menyatukan segala upaya sederhana kita dengan pengurbanannya agar dapat menjadi sarana berkat bagi sesama.

### 4. Adakah ketentuan Hukum Gereja yang mengatur tentang Puasa dan Pantang?

Berikut adalah beberapa ketentuan Kitab Hukum Kanonik berkaitan dengan Puasa dan Pantang:

- Kan. 1249 – Semua orang beriman kristiani **wajib menurut cara masing-masing melakukan tobat demi hukum ilahi**; tetapi agar mereka semua bersatu dalam suatu pelaksanaan tobat bersama, ditentukan hari-hari tobat, dimana umat beriman kristiani secara khusus meluangkan waktu untuk doa, menjalankan karya kesalehan dan amal-kasih, menyangkal diri sendiri dengan melaksanakan kewajiban-kewajibannya secara lebih setia dan terutama dengan berpuasa dan berpantang, menurut norma kanon-kanon berikut.
- Kan. 1250 – **Hari dan waktu tobat** dalam seluruh Gereja ialah **setiap hari Jumat sepanjang tahun**, dan juga **masa prapaskah**.
- Kan. 1251 – **Pantang makan daging atau makanan lain** menurut ketentuan Konferensi para Uskup hendaknya dilakukan **setiap hari Jumat sepanjang tahun, kecuali hari Jumat itu kebetulan jatuh pada salah satu hari yang terhitung hari raya**; sedangkan **pantang dan puasa** hendaknya dilakukan pada hari **Rabu Abu dan pada hari Jumat Agung**, memperingati Sengsara dan Wafat Tuhan Kita Yesus Kristus.
- Kan. 1252 – Peraturan **pantang** mengikat mereka yang **telah berumur genap empat belas tahun**; sedangkan peraturan **puasa** mengikat semua yang berusia **dewasa sampai awal tahun ke enam puluh**; namun para gembala jiwa dan orangtua hendaknya berusaha agar juga mereka, yang karena usianya masih kurang tidak terikat wajib puasa dan pantang, dibina ke arah cita rasa tobat yang sejati.



- Kan. 1253 – **Konferensi para Uskup dapat menentukan dengan lebih rinci** pelaksanaan puasa dan pantang; dan juga dapat menggantikan seluruhnya atau sebagian wajib puasa dan pantang itu dengan bentuk-bentuk tobat lain, terutama dengan karya amal-kasih serta latihan-latihan rohani.

## 5. Adakah ketentuan dari Konferensi para Uskup di Indonesia yang mengatur tentang Puasa dan Pantang?

Berdasarkan Ketentuan Pastoral Keuskupan Regio Jawa 2017 pasal 138 no 2.b tentang hari tobat, Konferensi para Uskup di Indonesia menetapkan selanjutnya:

- **Hari Puasa dilangsungkan pada hari Rabu Abu dan Jumat Agung. Hari Pantang dilangsungkan pada hari Rabu Abu dan tujuh Jumat selama Masa Prapaska sampai dengan Jumat Agung.**
- Yang wajib **berpuasa** ialah semua orang Katolik yang berusia **18 tahun sampai awal tahun ke-60**. Yang wajib **berpantang** ialah semua orang Katolik yang berusia **genap 14 tahun ke atas**.
- **Puasa** (dalam arti yuridis) berarti **makan kenyang hanya sekali sehari. Pantang** (dalam arti yuridis) berarti memilih **pantang daging, atau ikan atau garam, atau jajan atau rokok**. Bila dikehendaki **masih bisa menambah sendiri puasa dan pantang secara pribadi**, tanpa dibebani dengan dosa bila melanggarnya.

## 6. Berkaitan dengan aturan-aturan tersebut di atas, bagaimanakah orang Katolik semestinya berpuasa dan berpantang?

1. Kita **berpantang setiap hari Jumat sepanjang tahun** (contoh: pantang daging, pantang rokok dll) kecuali jika hari Jumat itu jatuh pada hari raya, seperti dalam oktaf masa Natal dan oktaf masa Paskah. Penetapan pantang setiap Jumat ini adalah karena Gereja menentukan hari Jumat sepanjang tahun (kecuali yang jatuh di hari raya) adalah hari tobat. Namun, jika kita mau melakukan yang lebih, silakan berpantang setiap hari selama Masa Prapaska.
2. Jika kita berpantang, **pilihlah makanan/ minuman yang paling kita sukai**. Pantang daging adalah contohnya, atau yang lebih sukar mungkin pantang garam. Tapi ini bisa juga berarti pantang minum kopi bagi orang yang suka sekali kopi, dan pantang sambal bagi mereka yang sangat suka sambal, pantang rokok bagi mereka yang merokok, pantang jajan bagi mereka yang suka jajan. Jadi jika kita pada dasarnya tidak suka jajan, jangan memilih pantang jajan, sebab itu tidak ada artinya.

3. Pantang tidak **terbatas hanya makanan**, namun pantang makanan dapat dianggap sebagai hal yang paling mendasar dan dapat dilakukan oleh semua orang. Namun jika satu dan lain hal tidak dapat dilakukan, terdapat pilihan lain, seperti pantang kebiasaan yang paling mengikat, seperti pantang nonton TV, pantang 'shopping', pantang ke bioskop, pantang 'gossip', pantang main 'game' dll. Jika memungkinkan tentu kita dapat melakukan gabungan antara pantang makanan/ minuman dan pantang kebiasaan ini.
4. Puasa **minimal** dalam setahun adalah Hari Rabu Abu dan Jumat Agung, namun bagi yang dapat melakukan lebih, silakan juga berpuasa dalam ketujuh hari Jumat dalam masa Prapaska (atau bahkan setiap hari dalam masa Prapaska).
5. Waktu berpuasa, kita makan kenyang satu kali, dapat dipilih sendiri pagi, siang atau malam. **Harap dibedakan makan kenyang dengan makan sekenyang-kenyangnya**. Karena maksud berpantang juga adalah untuk melatih pengendalian diri, maka jika kita berbuka puasa/ pada saat makan kenyang, kita juga tetap makan seperti biasa, tidak berlebihan. Juga makan kenyang satu kali sehari bukan berarti kita boleh makan snack/ cemilan berkali-kali sehari. Ingatlah tolok ukurnya adalah pengendalian diri dan keinginan untuk turut merasakan sedikit penderitaan Yesus, dan mempersatukan pengorbanan kita dengan pengorbanan Yesus di kayu salib demi keselamatan dunia.
6. Maka pada saat kita berpuasa, **kita dapat mendoakan untuk pertobatan seseorang, atau mohon pengampunan atas dosa kita**. Doa-doa seperti inilah yang sebaiknya mendahului puasa, kita ucapkan di tengah-tengah kita berpuasa, terutama saat kita merasa haus/ lapar, dan doa ini pula yang menutup puasa kita/ sesaat sebelum kita makan. Di sela-sela kesibukan sehari-hari kita dapat mengucapkan doa sederhana, "Ampunilah aku, ya Tuhan. Aku mengasihi-Mu, Tuhan Yesus. Mohon selamatkanlah ....." (sebutkan nama orang yang kita kasih)
7. Karena **yang ditetapkan di sini adalah syarat minimal, maka kita sendiri boleh menambahkannya sesuai dengan kekuatan kita**. Jadi boleh saja kita berpuasa dari pagi sampai siang, atau sampai sore, atau bagi yang memang dapat melakukannya, sampai satu hari penuh. Juga tidak menjadi masalah, puasa sama sekali tidak makan dan minum atau minum sedikit air.

Diperlukan kebijaksanaan sendiri (*prudence*) untuk memutuskan hal ini, yaitu seberapa banyak kita mau menyatakan kasih kita kepada Yesus dengan berpuasa, dan seberapa jauh itu memungkinkan dengan kondisi tubuh kita. Walaupun tentu, jika kita terlalu banyak 'excuse' ya berarti kita perlu mempertanyakan kembali, sejauh mana kita mengasihi Yesus dan mau sedikit berkorban demi mendoakan keselamatan dunia.

**7. Berkaitan dengan pengumpulan kotak dana APP, ke mana sajakah hasil pengumpulan kotak app didistribusikan untuk dikelola dan dimanfaatkan?**

Dana APP yang diperoleh dari aksi pengumpulan dana selama masa Prapaska di paroki, lembaga hidup bakti, lembaga-lemaga gerejawi, pendidikan dan kelompok-kelompok kategorial lainnya, termasuk kolekte Minggu Palma sesuai dengan Pedoman Keuangan Paroki Keuskupan Agung Semarang Tahun 1991 pasal 8.b., dan Pedoman Keuangan dan Akuntansi Paroki Keuskupan Agung Semarang 2008 Pasal 5 ayat 3.2, Pasal 10 ayat 1.2, dan surat Uskup Keuskupan Agung Semarang kepada Majelis Pendidikan Katolik, No. 052/A/XI/11/02, tanggal 28 Januari 2002, ditetapkan :

- a. 25% tinggal di paroki/msing-masing sekolah
- b. 75% dikirim kepada Panitia APP KAS. Selanjutnya, dana 75% tersebut akan disalurkan oleh Panitia APP KAS :
  - i. 25% untuk kevikapan masing-masing
  - ii. 20% untuk Panitia APP KAS
  - iii. 30% untuk dana APP KAS Nasional / DSAK

**8. Apakah kotak app boleh dibuka di lingkungan atau harus dibuka di tingkat paroki?**

- a. Sangat dianjurkan, kotak APP dikumpulkan, dibuka, dan dihitung di tingkat paroki. Namun demikian, setiap paroki dapat menggunakan mekanisme pengumpulan dan penghitungan hasil kotak APP sesuai dengan konteks masing-masing.
- b. Kebijakan pengumpulan dan penghitungan hasil kotak APP tergantung pada kebijakan paroki setempat.

**9. Bolehkah lingkungan mengelola sebagian dana APP?**

- a. Setiap paroki mengelola 25 % dari dana APP yang terkumpul (hasil kotak APP dan kolekte I Minggu Palma)
- b. Kebijakan pengelolaan dana APP yang ditinggal di paroki diserahkan pada kebijakan paroki masing-masing.

**10. Apabila penghitungan kotak app dilakukan di lingkungan, apakah pihak lingkungan diperbolehkan langsung memotong 25% dari total pengumpulan kotak app tersebut?**

- a. Pengurus Lingkungan TIDAK DIPERKENANKAN LANGSUNG MEMOTONG 25% dari total pengumpulan dana APP di lingkungannya. Sebagaimana telah disebutkan dalam Pedoman Dasar Pengelolaan Dana Sosial Paroki Keuskupan Agung Semarang tahun 2017 pasal 3, 25% dari pengumpulan dana APP (jumlah hasil kotak APP dan Kolekte I Minggu Palma) ditinggal dan dikelola di tingkat paroki.
- b. Apabila lingkungan merasa memiliki keprihatinan sosial terhadap warganya, pihak lingkungan dapat berkomunikasi dengan pihak paroki terkait dengan pemanfaatan dana APP paroki setempat.

**11. Siapa sajakah yang perlu dibantu melalui dana APP, baik APP Kevikepan maupun Keuskupan?**

- a. DANA APP, baik yang dikelola oleh Panitia APP Kevikepan maupun Panitia APP KAS diperuntukkan bagi MEREKA YANG:
  - i. yang berkekurangan dan atau yang ingin membangun kemandirian hidup
  - ii. MISKIN, BERKEKURANGAN DALAM HAL:
    1. MEMENUHI KEBUTUHAN DASAR TAHAP I: SANDANG, PANGAN, PAPAN
    2. MEMENUHI KEBUTUHAN DASAR TAHAP II: PENDIDIKAN, KESEHATAN, LAPANGAN KERJA (bdk RIKAS 2016-2035)

**12. Apakah dana APP yang dikelola oleh Panitia APP Kevikepan dan Panitia APP KAS hanya diperuntukkan untuk umat katolik saja?**

- a. Dana APP diperuntukkan bagi siapa saja yang termasuk dalam kategori KLMTD, terutama mereka yang kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar tahap I (pangan, sandang, papan), maupun kebutuhan dasar tahap II (pendidikan, kesehatan, lapangan kerja).

- b. Dana APP dapat diperuntukkan untuk mereka yang tidak beragama Katolik. Dalam hal ini, pihak pemohon (paroki) perlu bijaksana terutama untuk tidak menimbulkan gejolak sosial (isu sara).

### 13. Apa sajakah kriteria kuantitatif dari KLMTD?

Salah satu kriteria yang dapat digunakan untuk memverifikasi seseorang termasuk dalam kategori miskin adalah kriteria dari PSE05 (Pendataan Sosial-Ekonomi Penduduk Tahun 2005). Dalam PSE05 tersebut, sebuah rumah tangga dikatakan miskin apabila:

- a. luas lantai bangunan tempat tinggalnya kurang dari 8 m<sup>2</sup> per orang;
- b. lantai bangunan tempat tinggalnya terbuat dari tanah/bambu/kayu murahan;
- c. dinding bangunan tempat tinggalnya terbuat dari bambu/rumbia/kayu berkualitas rendah atau tembok tanpa diplester;
- d. tidak memiliki fasilitas buang air besar/bersama-sama rumah tangga lain menggunakan satu jamban;
- e. sumber penerangan rumah tangga tidak menggunakan listrik;
- f. air minum berasal dari sumur/mata air yang tidak terlindung/sungai/air hujan;
- g. bahan bakar untuk memasak sehari-hari adalah kayu bakar/arang/minyak tanah;
- h. hanya mengonsumsi daging/susu/ayam satu kali dalam seminggu;
- i. hanya membeli satu stel pakaian baru dalam setahun;
- j. hanya mampu makan satu/dua kali dalam sehari;
- k. tidak sanggup membayar biaya pengobatan di puskesmas/poliklinik;
- l. sumber penghasilan kepala rumah tangga adalah: petani dengan luas lahan 0,5 ha, buruh tani, nelayan, buruh bangunan, buruh perkebunan, atau pekerjaan lainnya dengan pendapatan di bawah Rp600.000 per bulan;
- m. pendidikan terakhir kepala rumah tangga: tidak sekolah/tidak tamat sekolah dasar (SD)/hanya SD; dan
- n. tidak memiliki tabungan/barang yang mudah dijual dengan nilai minimal Rp500.000 seperti sepeda motor (kredit/nonkredit), emas, hewan ternak, kapal motor ataupun barang modal lainnya

#### **14. Bagaimanakah prosedur pengajuan bantuan dana app?**

- a. Siapapun yang tergerak oleh belas kasihan kepada sesama yang membutuhkan dapat mengajukan proposal kepada Panitia APP Kevikepan / Panitia APP KAS
- b. Contoh lembar proposal sederhana dapat diakses di sekretariat paroki masing-masing.
- c. Proposal tersebut mencakup:
  - i. Nama pemohon
  - ii. Alamat pemohon
  - iii. Nama kegiatan
  - iv. Alasan permohonan
  - v. Jumlah nominal yang dimohon
- d. Proposal yang diajukan disertai dengan lampiran yang dibutuhkan sebagai dasar pertimbangan (misal tagihan rumah sakit, tagihan dari sekolah, analisa usaha, dsb)
- e. Proposal ditandatangani oleh Timja PSE Paroki dan Pastor Paroki / Moderator
- f. Proposal disertai rekomendasi layak dibantu atau tidak dari pastor paroki.

#### **15. Apa yang harus dilakukan bila dalam pengajuan proposal bantuan APP, ketua lingkungan/TK PSE Paroki/Rama Paroki tidak mau memberi tanda tangan?**

- a. Berdasarkan prosedur pengajuan proposal kepada panitia APP, baik di tingkat kevikepan maupun keuskupan, proposal ditandatangani oleh TK PSE Paroki dan Romo Paroki dan dikirim beserta dengan rekomendasinya.
- b. Dalam kasus tertentu (seperti pertanyaan di atas), panitia APP baik Kevikepan maupun Keuskupan tetap menerima proposal yang dikirimkan. Panitia APP akan menanyakan kepada pihak paroki (TK PSE dan atau Romo Paroki) perihal alasan tidak adanya tanda tangan mereka.
- c. Tidak adanya tanda tangan dari pastor paroki dan TK PSE tidak menghalangi pencairan bantuan dana APP untuk mereka yang sungguh layak mendapat bantuan. Dalam hal ini, pertimbangan tepat sasaran lebih diutamakan.

**16. Adakah SOP untuk memverifikasi umat yang akan dibantu dengan dana APP?**

- a. Prinsipnya: bantuan dapat disalurkan tepat sasaran bagi mereka yang membutuhkan (sesuai kriteria: termasuk kategori KLMTD)
- b. Verifikasi penerima manfaat dana APP diletakkan dalam konteks untuk melihat apakah bantuan yang akan diberikan sungguh-sungguh tepat sasaran atau tidak.
- c. Setiap proposal yang diajukan kepada panitia APP disertai dengan rekomendasi dari pastor paroki. Diharapkan dalam rekomendasi ini, hasil verifikasi terkait dengan situasi pemohon disampaikan sebagai dasar pertimbangan untuk mengambil keputusan terkait pencairan bantuan.
- d. Rekomendasi tidak melulu berisi tanda tangan dari pemangku kebijakan setempat, namun dimaksudkan sebagai rekomendasi atas verifikasi yang telah dilakukan.
- e. Obyektivitas dalam pemberian rekomendasi adalah hal yang penting. Baik dihindari unsur-unsur kedekatan relasional (nepotism).

**17. Bolehkah 1 umat menerima lebih dari 1 macam pemanfaatan dana APP?**

- a. Oleh karena keterbatasan dana yang dikelola selama 1 tahun periode dan peruntukan untuk semua umat yang membutuhkan di wilayah keuskupan Agung Semarang, Panitia APP mengambil kebijakan selama satu periode, seseorang (satu subyek) KLMTD berhak untuk mendapatkan satu kali kesempatan bantuan dari panitia APP.
- b. Sumber bantuan untuk yang bersangkutan yang dapat dimohon tidak hanya bersumber dari dana APP. Karena setiap paroki mengelola dana sosial paroki (danpamis, dana APP Paroki, dsb), yang bersangkutan dapat dimohonkan kepada pengelola dana sosial paroki setempat.
- c. Sungguh amat baik bila umat lingkungan tergerak untuk memberi perhatian. Tidak menutup kemungkinan keterlibatan dari pihak umat setempat.

**18. Apakah mereka yang telah mendapat bantuan dari pemerintah (program bedah rumah, jamban, bpjs, pkh lansia, bantuan pendidikan) boleh mendapatkan bantuan dari APP?**

- a. Dana APP, baik yang dikelola di tingkat paroki, kevikepan, maupun keuskupan merupakan salah satu sumber dana yang dapat diakses untuk membantu meringankan beban saudari-saudara kita yang termasuk KLMTD.

- b. Salah satu kebijakan dari panitia APP baik kevicepan maupun keuskupan adalah dalam satu tahun periode pengelolaan dana APP, seorang (satu subyek – bukan satu keluarga) yang termasuk KLMTD berhak untuk dibantu satu kali dari panitia APP, baik di kevicepan maupun keuskupan.
- c. Panitia APP tidak menutup kemungkinan untuk memberi bantuan bagi mereka yang lebih dahulu telah mendapat bantuan dari pemerintah sejauh bantuan yang diberikan sungguh tepat sasaran (baik subyek maupun kebutuhannya).

**19. Bantuan apa sajakah yang dapat diajukan kepada panitia APP Kevikepan?**

- a. Kesejahteraan terkait dengan kebutuhan pangan: bantuan untuk dapur umum *emergency respons* atas bencana; dalam kasus khusus (aksidental - non kontinyu) kekurangan pangan; bantuan air bersih di beberapa tempat yang kekeringan; pagu maksimal: menyesuaikan
- b. Kesejahteraan terkait dengan kebutuhan sandang: bantuan sandang *emergency respons* atas bencana; pagu maksimal: menyesuaikan
- c. Kesejahteraan terkait dengan kebutuhan kesehatan: bantuan by pengobatan (kontrol kesehatan); jaminan hidup selama tulang punggung keluarga sakit di RS; by transportasi dlm rangka pengobatan; pagu maksimal: Rp. 3.000.000,-
- d. Kesejahteraan terkait dengan kebutuhan pendidikan: bantuan pendidikan untuk anak kelas VI, IX, XII; Pembuatan TA/Skripsi; pagu maksimal: Rp. 1.500.000,-
- e. Motivasi kaum muda parokial: bantuan by rekoleksi/week-end/retret/pelatihan kaum muda di patroli; pagu maksimal: Rp. 1.500.000,-
- f. Motivasi kaum muda kategorial: bantuan by rekoleksi/week-end/retret/pelatihan kaum muda non paroki; pagu maksimal: Rp. 2.500.000,-
- g. Motivasi siswa: bantuan by rekoleksi/week-end/retret/pelatihan siswa SD/SMP/SMU; pagu maksimal: Rp. 2.000.000,-
- h. Motivasi mahasiswa: bantuan by rekoleksi/week-end/retret/pelatihan mahasiswa; pagu maksimal: Rp. 1.500.000,-
- i. Motivasi tokoh: bantuan by rekoleksi/week-end/retret/pelatihan kelompok kategorial non kaum muda; pagu maksimal: Rp. 1.500.000,-
- j. Motivasi lainnya: Bantuan by kegiatan motivates yang tidak termasuk kategori di atas; pagu maksimal: Rp. 2.000.000,-



**20. Bantuan apa sajakah yang dapat diajukan kepada panitia APP Keuskupan?**

- a. Kesejahteraan terkait dengan kebutuhan sandang: bantuan rehap/renovasi rumah, lantainisasi, MCK / kakusisasi /Wcnisasi, ER: tenda; pagu maksimal Rp. 5.000.000,-
- b. Kesejahteraan lainnya: bantuan sarpras masyarakat umum; pagu maksimal Rp. 5.000.000,-
- c. Pemberdayaan pertanian/peternakan/ perikanan/usaha kecil/ ketrampilan-jasa/ lainnya: bantuan by pelatihan kewirausahaan, modal usaha, sarana – prasarana; pagu maksimal Rp. 3.000.000,- (perorangan) / Rp. 6.000.000,- (kelompok)

**21. Berapa lama idealnya lama pencairan bantuan APP sampai kepada yang bersangkutan?**

- a. Lamanya proses pencairan bantuan dana APP, baik paroki, kevikapan, maupun keuskupan tergantung mekanisme masing-masing.
- b. Yang penting diperhatikan adalah bahwa yang hendak dibantu sungguh telah terverifikasi sebagai subyek yang layak dibantu sesuai dengan kriteria.
- c. Lama tidaknya pencairan tergantung pada kebijakan, mekanisme, dan tenaga pastoral di tiap tingkatan.
- d. Dalam proses pencairan bantuan dana dari Panitia APP KAS, panitia APP KAS melibatkan bendahara paroki dan tim PSE/ Pengelola dana Sosial paroki. Setelah mendapat persetujuan dikabulkan, dana bantuan dari panitia APP KAS langsung ditranfer melalui rekening dana sosial paroki disertai pemberitahuan kepada yang bersangkutan, romo paroki, bendahara paroki, tk PSE paroki, dan PSE Kevikapan.

**22. Apakah kegiatan pemberdayaan untuk OMK, PIR, PIA boleh mengakses dana APP?**

- a. Sebagian dana APP yang dikelola di tingkat kevikapan diperuntukkan untuk membantu pelaksanaan kegiatan motivasi bagi OMK, PIR, maupun PIA (bdk. Kebijakan Panitia APP KAS)
- b. Pembiayaan program kerja OMK, PIA, dan PIR bersama dengan pembiayaan TK yang lain dalam kepengurusan Dewan Paroki sebagaimana terangkum dalam RAPB Paroki dapat mengakses dana operasional (ABTT) paroki dan subsidi dari keuskupan (baik DSP maupun KPG).

**23. Apakah selama ini ada laporan pertanggung jawaban pemanfaatan dana APP?**

- a. Setiap tahun, Panitia APP membuat dan mengirimkan buku laporan pemanfaatan dana APP, baik yang dikelola oleh Panitia APP di keempat kevikewan dan Panitia APP KAS kepada seluruh paroki di Keuskupan Agung Semarang.
- b. Mulai tahun 2018, Panitia APP di tiap kevikewan menyampaikan laporan pemanfaatan dana APP kepada paroki-paroki di kevikewan masing-masing

**24. Bagaimana caranya dapat mengakses dan membaca laporan pertanggung jawaban pemanfaatan dana APP tersebut?**

- a. Setiap umat dapat mengakses dan melihat buku laporan pemanfaatan dana APP yang dikirimkan ke paroki masing-masing.
- b. Panitia APP KAS akan mengirimkan minimal 3 eksemplar buku laporan pemanfaatan dana APP. Salah satu buku akan disimpan / diarsipkan di kantor sekretariat paroki.
- c. Umat yang ingin membaca buku laporan pemanfaatan dana APP tersebut dapat menghubungi kantor sekretariat paroki setempat.

## **Panitia Aksi Puasa Pembangunan Keuskupan Agung Semarang**

Jl. Imam Bonjol 172 Semarang 50131

Telp.024.3543119 • Fax. 024.3582077 • Email:pseapp\_kas@ymail.com