

# MEMULIHKAN KEHIDUPAN

(BUMI SEHAT - MANUSIA SEJAHTERA)



**BAHAN PERTEMUAN  
KATEKESI MASA PRAPASKAH 2022  
UNTUK KOMUNITAS LINGKUNGAN/  
KELUARGA/KATEGORIAL**

**AKSI PUASA PEMBANGUNAN 2022 KEUSKUPAN BANDUNG**



# MEMULIHKAN KEHIDUPAN

*Bumi Sehat – Manusia Sejahtera*

BAHAN PERTEMUAN  
KATEKESE MASA PRAPASKAH 2022  
UNTUK KOMUNITAS LINGKUNGAN/  
KELUARGA/ KATEGORIAL

AKSI PUASA PEMBANGUNAN 2022  
KELUSKKUPAN BANDUNG



# *Pengantar*

Tema Aksi Puasa Pembangunan (APP) kita tahun ini (2022) adalah “Memulihkan Kehidupan”, dengan ajakan “Bumi Sehat - Manusia Sejahtera”. Tema ini dipilih dengan dua pertimbangan: pertama, pandemi covid-19 yang terjadi telah membawa dampak luar biasa dalam berbagai bidang kehidupan karena itu perlu pemulihan segera, terpadu, global dan inklusif; kedua, pemulihan yang dilakukan bukan hanya untuk saat ini tetapi juga perlu membangun kehidupan masa depan yang lebih sehat, lebih sejahtera dan adil serta regeneratif. Paus Fransiskus mengajak umat beriman menghadapi dan mengatasi pandemi ini dengan melakukannya dalam terang Injil, keutamaan-keutamaan iman dan prinsip-prinsip ajaran sosial Gereja. Kita semua dipanggil oleh Yesus untuk terus mewujudkan karya-Nya, yakni karya penyembuhan dan penyelamatan baik secara fisik, sosial maupun spiritual. Pemulihan dari pandemi merupakan tanggung jawab bersama yang melibatkan semua pihak dan semua orang untuk melakukannya.

Kita semua sekarang sedang menghadapi tantangan lanjutan dari pandemi covid-19 dengan maraknya varian *omicron*. Dengan bahan refleksi yang telah disusun ini kita diajak bersama untuk memulihkan kehidupan dari ancaman pandemi yang bertubi-tubi. Kita belum ada dalam situasi normal tetapi kita terus berusaha bersama-sama memulihkan kehidupan bersama kita. Semoga melalui permenungan masa prapaskah ini, kita tetap penuh harapan karena Allah senantiasa menyertai kita.

Bahan refleksi APP 2022 terdiri dari 4 bahan (untuk 4 kali pertemuan) yang diimplementasikan dalam kategori usia:

anak, remaja, Orang muda (OMK), dan dewasa (lingkungan/ keluarga/ komunitas kategorial). Bidang Liturgi dan Bidang Wartaan bekerjasama dengan Komisi Kepemudaan dan Komisi PSE (Biro APP) menyusun dan mendistribusikan bahan ke paroki-paroki. Semoga bahan ini berguna dan membantu umat untuk mengadakan pertemuan refleksi bersama baik secara langsung (*offline*) atau daring (*online*) menurut pertimbangan situasi masing-masing. Semoga kita makin bertumbuh memulihkan kehidupan dalam kebaikan bersama. Selamat ber-APP!

*R.D. V. Dwi Sumarno*

# Pertemuan 1

## **MENUJU BUMI SEHAT MANUSIA SEJAHTERA** *(Dampak dan Tantangan Pandemi)*

---

### **TUJUAN:**

Peserta memahami dengan seksama dampak dan tantangan pandemi covid-19 bagi kehidupan bersama dan memunculkan kesadaran untuk bersama yang lain memulihkan kehidupan secara menyeluruh dan terus menerus.

### **1. LAGU PEMBUKA**

#### **Gereja Bagai Bahtera (PS. 621)**

1. Gereja bagai bahtera di laut yang seram  
mengarahkan haluannya ke pantai seberang.  
Mengamuklah samudera dan badai menderu,  
gelombang zaman menghempas dan sulit ditempuh.  
Penumpang pun bertanyalah selagi berjerih.  
Berapa lagi jauhnya labuhan abadi?

*Ref : Tuhan tolonglah! Tuhan, tolonglah!  
Tanpa Dikau semua binasa kelak,  
Ya, Tuhan tolonglah.*

2. Gereja bagai bahtera diatur awaknya.  
setiap orang bekerja menurut tugasnya.  
Semua satu padulah, setia bertekun  
demi tujuan tunggalnya yang harus ditempuh.  
Roh Allah yang menyatukan, membina, membentuk  
di dalam kasih dan iman dan harapan yang teguh.

## **2. DOA PEMBUKA**

Allah Pencipta langit dan bumi serta segala sesuatu yang ada di dalamnya, Engkau menciptakan kami berdasarkan citra-Mu dan memberikan tugas serta tanggung jawab kepada kami untuk menjadi pelayan bagi sesama dan ciptaan lainnya. Engkau menganugerahkan kepada kami matahari, air, dan tanah yang memungkinkan kami hidup sampai saat ini. Bukalah akal budi kami dan sentuhlah hati kami, supaya kami dapat menaruh perhatian penuh terhadap anugerah yang Engkau berikan. Agar kami sadar bahwa segala sesuatu yang Engkau berikan bukan hanya milik kami, tetapi juga diperuntukkan bagi ciptaan lainnya dan generasi mendatang. Sehingga kami sungguh-sungguh mampu menegajawantahkan tanggung-jawab melestarikan anugerah-Mu.

Semoga kami bisa berbagi makanan dan sumber daya bagi orang-orang yang membutuhkan dengan penuh kasih sayang. Doa ini kami sampaikan melalui Kristus Tuhan kami. Amin.

## **3. PENGANTAR**

Tema Aksi Puasa Pembangunan (APP) kita tahun ini (2022) adalah “Memulihkan Kehidupan”, dengan ajakan “Bumi Sehat - Kita Sejahtera”. Tema ini dipilih dengan dua pertimbangan: pertama, pandemi covid-19 yang terjadi telah membawa dampak luar biasa dalam berbagai bidang kehidupan karena itu perlu pemulihan segera, terpadu, global dan inklusif; kedua, pemulihan yang dilakukan bukan hanya untuk saat ini tetapi juga perlu membangun kehidupan masa depan yang lebih sehat, lebih sejahtera dan adil serta regeneratif. Paus Fransiskus



mengajak umat beriman menghadapi dan mengatasi pandemi ini dengan melakukannya dalam terang Injil, keutamaan-keutamaan iman dan prinsip-prinsip ajaran sosial Gereja. Kita semua dipanggil oleh Yesus untuk terus mewujudkan karya-Nya, yakni karya penyembuhan dan penyelamatan baik secara fisik, sosial maupun spiritual. Pemulihan dari pandemi merupakan tanggung jawab bersama yang melibatkan semua pihak dan semua orang untuk melakukannya.

#### **4. MENYADARI DAMPAK & TANTANGAN KITA**

Melihat lingkungan hidup artinya membicarakan tentang tempat tinggal kita bersama. Adanya pandemi covid-19 semakin menunjukkan bahwa ada masalah dalam lingkungan hidup kita. Kita melihat dan merasakan sendiri bagaimana perubahan lingkungan telah terjadi dan berdampak langsung pada kehidupan kita. Kerusakan bumi dan lingkungan hidup tidak tanpa alasan, kita merasakan sendiri bumi menjadi semakin panas, banjir, serta adanya pencemaran udara, air, dan tanah serta munculnya berbagai penyakit baru. Adanya kerusakan itu akan menimbulkan dampak negatif yang nyata bagi kehidupan manusia. Dengan adanya lingkungan hidup yang tercemar lalu rusak, maka hal ini menjadi ketidakadilan bagi ekologi.

**Pandemi berdampak pada seluruh segi kehidupan; antara lain:**

- kasus semakin menurun tetapi tetap harus waspada karena dapat naik kembali,
- pengangguran masih bertambah disertai kesempatan kerja menurun

- sampah dan limbah medis bertambah,
- polusi udara meningkat karena pemakaian kendaraan pribadi,
- kemiskinan dan ketimpangan sosial meningkat,
- pendidikan mengalami kemunduran,
- Virus-virus yang ada terkait dengan campur tangan manusia yang tidak terkendali dalam keseimbangan ekosistem alam bisa meningkatkan bahaya virus baru yang mungkin lebih berbahaya.
- Kerusakan alam juga merusak keanekaragaman hayati yang menopang kehidupan di bumi.

Melihat dampak pandemi di atas kita perlu dengan seksama mencermati dampak paling dirasakan dalam keluarga kita masing-masing. Maka kita akan menginventarisir beberapa dampak nyata yang kita rasakan masing-masing:

| No | Bidang kehidupan yang terdampak |  |
|----|---------------------------------|--|
| 1  | <i>Ekonomi</i>                  |  |
| 2  | <i>Sosial</i>                   |  |
| 3  | <i>Kesehatan</i>                |  |

|   |                                 |  |
|---|---------------------------------|--|
| 4 | <i>Psikologis dan spiritual</i> |  |
| 5 | <i>Lingkungan alam</i>          |  |

## 5. INSPIRASI KITAB SUCI (AMOS 4:6-11)

<sup>6</sup> "Sekalipun Aku ini telah memberi kepadamu gigi yang tidak disentuh makanan di segala kotamu dan kekurangan roti di segala tempat kediamanmu, namun kamu tidak berbalik kepada-Ku," demikianlah firman TUHAN. <sup>7</sup> "Aku-pun telah menahan hujan dari padamu, ketika tiga bulan lagi sebelum panen; Aku menurunkan hujan ke atas kota yang satu dan tidak menurunkan hujan ke atas kota yang lain; ladang yang satu kehujanan, dan ladang, yang tidak kena hujan, menjadi kering; <sup>8</sup>penduduk dua tiga kota pergi terhuyung-huyung ke satu kota untuk minum air, tetapi mereka tidak menjadi puas; namun kamu tidak berbalik kepada-Ku," demikianlah firman TUHAN. <sup>9</sup> "Aku telah memukul kamu dengan hama dan penyakit gandum, telah melayukan taman-tamanmu dan kebun-kebun anggurmumu, pohon-pohon ara dan pohon-pohon zaitunmu dimakan habis oleh belalang, namun kamu tidak berbalik kepada-Ku," demikianlah firman TUHAN. <sup>10</sup> "Aku telah melepas penyakit sampar ke antaramu seperti kepada orang Mesir; Aku telah membunuh terunamu dengan pedang pada waktu kudamu dijarah; Aku telah membuat bau busuk perkemahanmu tercium oleh hidungmu; namun kamu tidak berbalik kepada-Ku," demikianlah firman TUHAN. <sup>11</sup> "Aku telah menjungkir-

balikkan kota-kota di antara kamu, seperti Allah menjungkirbalikkan Sodom dan Gomora, sehingga kamu menjadi seperti puntung yang ditarik dari kebakaran, namun kamu tidak berbalik kepada-Ku," demikianlah firman TUHAN.

### **Pertanyaan Refleksi**

1. Ketamakan sering menjadi kendala bagi kelestarian lingkungan hidup dan ketimpangan ekonomi. Hal apa saja bentuk ketamakan yang mengakibatkan masalah kehidupan dewasa ini terutama masa pandemi?
2. Apa pesan Kitab Suci di atas berkaitan dengan kesusahaan yang dialami manusia?
3. Apa pesan Kitab Suci tersebut bagi saya?

## **6. REFLEKSI KATEKETIS**

Setiap pergumulan manusia dalam memenuhi kebutuhannya selalu berkaitan dengan upaya menggunakan berbagai sumber hayat di sekitarnya. Ada yang menggunakan berskala kecil tapi juga ada yang berskala besar. Setiap penggunaan pasti mengurangi dan tidak menambah. Maka yang dikurangi kalau skala besar dan tidak dilakukan pemulihan dan pengembalian maka sumber hayat akan makin habis dari waktu ke waktu. Realitanya adalah bahwa kesadaran untuk membangun kesadaran mengembalikan/ memulihkan (regenerasi) itu sangat kecil. Mentalitas manusia lebih konsumtif daripada antisipatif dan produktif dan ini adalah dilema manusia modern.

Ada 3 cara menghindari konsumtivisme yaitu :

- 1) **Prioritas.** Strategi penggunaan uang dengan mengatur skala prioritas. Ada kebutuhan primer dan sekunder yang harus di Kelola sedemikian rupa sehingga hal-hal penting menjadi terdahulu dari pada yang kurang penting. Contoh sederhana: menahan diri untuk tidak pergi terutama dengan kendaraan bermotor kalau tidak penting (mengurangi BBM, jaga protokol kesehatan).
- 2) **Pengendalian.** Setelah prioritas ditetapkan, carilah peluang agar bisa menghemat pengeluaran yang sudah direncanakan tadi. Keinginan konsumtif di halau dengan rajin menabung, mengatur pengeluaran dengan upaya antisipatif dan produktif: memanfaatkan lahan rumah dengan menanam dsb.
- 3) **Pembayaran.** Tidak mudah tergiur untuk banyak melakukan transaksi dengan cicilan/kartu kredit. Kalau membutuhkan barang ya menyiapkan uang tunai dan kalau tidak ada ditunda untuk dibeli.

Kita diajak untuk melakukan pertobatan seperti inspirasi Kitab Amos di atas. Kita harus Kembali pada panggilan hakiki kita untuk memelihara kehidupan mulai dari diri kita sendiri. Paus Fransiskus dalam ensiklik *Laudato Si* menekankan pertobatan ekologis, bagaimana kita memulihkan kembali hubungan yang harmonis dengan alam, setelah sekian lama merosot karena gerak maju modernitas. Ajakan tersebut tidak bermaksud bahwa kita harus bersikap konservatif untuk menolak kemajuan. Tapi lebih tepat, bagaimana kemajuan ilmu pengetahuan tetap bersinergi dengan kesadaran peduli lingkungan. "Tanggung jawab terhadap bumi milik Allah ini menyiratkan

bahwa manusia yang diberkati dengan akal budi, menghormati hukum alam dan keseimbangan yang lembut di antara makhluk-makhluk di dunia ini." (LS. 48).

Intinya; ada tantangan yang harus dilalui untuk memulihkan kehidupan selama masa pandemi: mentalitas konsumtif vs antisipatif dan produktif, membangun kesadaran memulihkan menjadi habitus baru.

## 7. NIAT-AKSI

Menginventarisasi apa saja yang bisa dikerjakan bersama dalam menjaga stabilitas ekonomi dan solidaritas terhadap keluarga terdampak.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 8. DOA PENUTUP

Ya Allah Mahabijaksana, hadirlah di tengah orang-orang yang berhadapan dengan situasi dan kondisi sulit, yaitu mereka yang miskin dan ditinggalkan mereka yang mengalami dampak pandemic covid-19. Ubahlah rasa takut dan terisolasi di dalam diri kami, supaya kami tidak kehilangan harapan, senantiasa mewujudkan semangat persaudaraan, dan tekun serta setia melakukan pertobatan hati yang sejati. Bantulah kami dalam rangka menghidupi budaya solider di tengah pandemi Covid-19 dan berbagai macam upaya yang memungkinkan kebaikan-

an bersama. Semoga kami mampu menyadari keberadaan kami yang pada hakikatnya saling terhubung dan bergantung dengan yang lain, mendengarkan dan menanggapi jeritan bumi serta orang-orang miskin. Semoga di tengah berbagai macam penderitaan yang dialami bumi dan orang-orang miskin, kami mampu menjadi pelaku yang memungkinkan persaudaraan serta aktor pembangunan berkelanjutan memulihkan kehidupan. Doa ini kami sampaikan melalui Kristus Tuhan kami. Amin.

## **9. LAGU PENUTUP**

### **Tuhan, Kau Gembala Kami (Ps. 542)**

- 1) Tuhan, Kau Gembala kami, tuntun kami domba-Mu;  
kami mohon menikmati hikmat pengurbanan-Mu.  
Tuhan Yesus, Jurus'lamat, kami ini milik-Mu.  
Tuhan Yesus, Jurus'lamat kami ini milik-Mu.
- 2) Kau Pengawal yang setia, Kawan hidup terdekat,  
jauhkan kami dari dosa panggil pulang yang sesat.  
Tuhan Yesus, Jurus'lamat, karuniakanlah berkat.  
Tuhan Yesus, Jurus'lamat, karuniakanlah berkat.

# Pertemuan 2

## H A R A P A N

*(Semakin Mengarahkan Pandangan Kita pada Yesus)*

---

### **TUJUAN:**

Peserta semakin beriman teguh dan memiliki pengharapan kepada Yesus dalam setiap kesulitan dan tantangan di tengah pandemi covid-19, sebab Yesus datang membawa penyembuhan dan pemulihan.

### **1. LAGU PEMBUKA**

#### **Siapa yang Berpegang (PS. 650)**

- 1) Siapa yang berpegang pada sabda Tuhan  
dan setia mematuhiNya,  
hidupnya mulia dalam cah'ya baka  
bersekutu dengan Tuhannya.  
Percayalah dan pegang sabda-Nya,  
hidupmu dalam Yesus sungguh bahagia.
- 2) Kasih-Nya yang kekal tak'kan kita kenal  
sebelum padaNya berserah  
Hidup bahagia disediakanNya,  
bagi yang berpegang padaNya.  
Percayalah dan pegang sabda-Nya,  
hidupmu dalam Yesus sungguh bahagia.



## **2. DOA PEMBUKA**

Allah yang mahakuasa, kami bersyukur kepadaMu atas kehidupan dan kesehatan sehingga kami dapat berkumpul dalam pendalaman iman ini. Kami hendak mendengarkan sabdaMu. Bimbinglah kami dengan Roh Kudus-Mu, bukalah telinga dan hati kami supaya kami dapat mendengarkan dan meresapkan sabda-Mu hingga berbuah. Semoga sabdaMu meneguhkan dan menguatkan pengharapan kami untuk menjalani hidup dalam keadaan apapun. Demi Kristus pengantara kami. Amin

## **3. PENGANTAR**

Bapak-ibu, saudara-saudari yang dikasihi Tuhan, kita berkumpul kembali untuk mengadakan pendalaman iman dengan tema: harapan. Kita tahu bahwa kepada Tuhanlah kita senantiasa berharap bila kita menghadapi persoalan seberat dan seburuk apapun dalam hidup kita. Sebagai umat beriman kita menggantungkan harapan pada Tuhan. Tuhan berjanji akan menyertai dan menolong kita. Tuhan tidak membiarkan kita berjalan sendirian asal kita percaya dan berharap pada pertolongan-Nya. Mari kita merenungkan kutipan ayat Kitab Suci berikut ini.

## **4. INSPIRASI KITAB SUCI (YESAYA 41 : 10)**

Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.

## **Pertanyaan Refleksi**

1. Apakah anda pernah merasa takut dan bimbang?
2. Kenapa anda takut dan bimbang?
3. Apa janji Tuhan kepada kita?

## **5. REFLEKSI KATEKETIS**

Takut berarti merasa gentar terhadap sesuatu yang terjadi, gelisah, kuatir atau tidak berani. Sedangkan bimbang berarti merasa cemas, kuatir, tidak tetap hati, ragu-ragu atau kurang percaya. Jadi, yang dimaksud dengan jangan takut dan jangan bimbang adalah jangan gelisah atau jangan merasa gentar dan jangan ragu-ragu, jangan kuatir atau jangan cemas.

Semua manusia pernah takut. Ya, rasa takut memang merupakan insting manusiawi yang ada dalam dirinya. Melalui Kitab Nabi Yesaya 41:10, Tuhan mengingatkan kita untuk tidak perlu takut di dalam menghadapi segala tantangan dan badai kehidupan karena Ia akan selalu menyertai kita. Sebelumnya, manusia hidup di dalam damai dan sukacita bersama Tuhan, tetapi saat manusia jatuh ke dalam dosa, ketakutan langsung menjadi bagian hidupnya, sekalipun mereka beriman kepada Tuhan.

Orang yang menetapkan hati untuk berpegang teguh pada janji Tuhan akan mengalami ketenangan saat menghadapi segala badai kehidupan. Janji Tuhan yang disampaikan oleh Nabi Yesaya menegaskan bahwa Tuhan tidak akan pernah melupakan dan meninggalkan kita dalam kondisi dan keadaan seburuk apapun.

Saat Nabi Yesaya menyampaikan janji tersebut, bangsa Israel umat pilihan Tuhan sedang terpuruk di dalam

kelemahan sampai mereka kehilangan harapan. Tuhan memberikan perhatian khusus kepada mereka yang berharap kepada-Nya. Oleh karena itu, bila kita sedang merasa lemah dan tidak punya harapan, kita bisa membaca Sabda Tuhan untuk kembali menguatkan kita. Pertolongan Tuhan akan datang tepat pada waktunya.

Tuhan kembali mengingatkan bahwa Ia adalah Tuhan yang Maha Kuasa dan Maha perkasa, yang telah berjanji akan tetap setia menyertai dan menolong umat-Nya. Hal itu dibuktikan dengan pembebasan bangsa Israel. Maka sangat penting bagi kita untuk terus meminta pertolongan dari Tuhan dan mengimani bahwa Ia mampu menolong kita. Mari kita terus berharap dan berdoa kepada Tuhan.

## **6. AKSI DAN PENEGUHAN**

Sebagai orang beriman kepada Yesus Kristus, satu hal yang tidak boleh hilang ketika menghadapi kesulitan hidup adalah HARAPAN. Selalu ada harapan akan datangnya situasi kehidupan yang lebih baik, sebab Yesus sendiri datang membawa Kerajaan Allah yang memulihkan dan menyelamatkan.

Agar kita semakin berpengharapan kepada Tuhan, dan menemukan kehendak Tuhan dalam hidup kita untuk kehidupan yang lebih baik. Marilah kita menyandarkan diri kepada Tuhan sumber pengharapan dengan membangun kebiasaan membaca Sabda Tuhan dan berdoa bersama dalam keluarga.

*Kapan aku dan keluargaku akan memulai membaca dan merenungkan Kitab Suci bersama?*

---

*Apa yang akan aku doakan untuk keluargaku?*

---

---

## **7. DOA PENUTUP**

Allah yang mahakuasa, puji dan syukur kami haturkan kepada-Mu atas bimbingan dan penyertaan-Mu kepada kami dalam pendalaman ini. Engkau berjanji akan menyertai dan menolong kami dalam menghadapi persoalan hidup. Kami percaya bahwa Engkau tidak akan membiarkan kami berjalan sendirian. Tangan-Mu yang memegang kami agar kuat dalam menghadapi gelombang kehidupan. Kami berharap kepada-Mu dan percaya akan pertolongan-Mu. Kami serahkan seluruh hidup kami kepada penyelenggaraan-Mu, sebab Engkaulah Allah kami, kini dan sepanjang masa. Amin

## **8. LAGU PENUTUP**

### **Dalam Yesus Kita Bersaudara**

Dalam Yesus kita bersaudara (3x)

Sekarang dan selamanya

Dalam Yesus kita bersaudara

Dalam Yesus ada cinta kasih (3x)

Sekarang dan selamanya

Dalam Yesus ada cinta kasih

# Pertemuan 3

## **HIDUP DALAM NORMALITAS BARU**

*(Upaya Mengembangkan Perilaku yang Lebih Sesuai)*

---

### **TUJUAN:**

Peserta semakin menyadari panggilannya untuk terlibat dalam memulihkan kondisi kehidupan bersama yang lebih baik melalui perubahan sikap, cara berpikir, dan cara bertindak yang dibutuhkan dalam situasi saat ini.

### **1. LAGU PEMBUKA**

#### **O Rahmat yang Mengagumkan (PS. 600)**

- 1) O, Rahmat yang mengagumkan, penolong hidupku  
Ku t'lah sesat, didapatkan, kubuta pun sembuh
- 2) Rahmat membuatku takwa, membuatku lega  
Besarnya, rahmat Tuhan, di awal imanku

### **2. DOA PEMBUKA**

Allah Bapa Maha Rahim, kami bersyukur atas rahmat kesehatan yang kami terima sehingga kami dapat berhimpun untuk merenungkan sabda-Mu. Bantulah kami agar dalam masa tobat ini kami semakin mampu memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih peduli, solider, dan mau berkorban untuk kehidupan bersama yang lebih baik. Ajarilah kami agar kami mampu meneladan semangat berkorban Putera-Mu Yesus Kristus, Tuhan dan pengan-tara kami. Amin

### **3. PENGANTAR**

Saudara-saudari yang terkasih. Setelah cukup lama dunia dilanda pandemi covid-19 dan bahkan pandemi masih berlangsung dengan varian virus yang baru, namun kehidupan terus berlangsung dan manusia harus terus mengupayakan kehidupan yang lebih baik dengan berbagai penyesuaian yang disebut dengan "hidup dalam normalitas baru". Normalitas baru selalu akan terjadi sepanjang hidup manusia karena pada dasarnya manusia memiliki kemampuan beradaptasi agar mampu bertahan hidup dalam situasi dan kondisi yang baru. Normalitas baru berarti berupaya mengembangkan perilaku yang lebih sesuai untuk membuat kehidupan menjadi lebih baik. Normalitas baru haruslah dimulai dari merubah cara berpikir dan cara berperilaku yang lebih sesuai agar manusia mampu bertahan hidup di tengah pandemi sekaligus mengupayakan pemulihan kehidupan di bumi yang lebih sehat dan sejahtera.

Sebagai murid-murid Kristus kita dipanggil untuk selalu hidup dalam normalitas baru yaitu hidup dalam semangat pertobatan atau semangat terus-menerus memperbaiki diri menjadi pribadi yang kudus. Melalui pertemuan ke-3 ini kita diajak membangun sikap tobat dengan mengubah cara berpikir dan cara berperilaku yang mendukung terwujudnya pemulihan kehidupan bersama yang lebih sehat, lebih sejahtera, di tengah pandemi yang masih berlangsung.

#### 4. INSPIRASI PENGALAMAN HIDUP

Mengawali pertemuan ke-3 ini bacalah kisah berikut ini tentang salah satu keluarga yang terdampak selama covid-19 namun mereka tetap optimis dan terus berjuang untuk kehidupan keluarga yang lebih baik.

##### *Cinta antara kakak-beradik tercurah di tengah duka*

Seperti anak lain seusianya, Afiqa, 7 tahun, menjadi pemalu dan tertutup di hadapan orang yang tak dikenal. COVID-19 merenggut ibunya beberapa bulan lalu. Semenjak itu, sinar di matanya meredup. Butuh beberapa saat—dan satu set lilin mainan—hingga Afiqa bersedia diajak berinteraksi, memperlihatkan keingintahuan dan keterampilannya membuat macam-macam bentuk dari lilin.

Akan tetapi, hari-hari Afiqa umumnya masih diliputi duka. Setiap kali pulang dari sekolah—yang baru beberapa bulan ini kembali dibuka—ia lebih suka menyendiri, menghabiskan berjam-jam menonton video keluarga yang berisi suara ibunya.

“Kami nggak boleh hapus video berisi saat-saat terakhir ibunya,” kata Eko, ayah Afiqa, yang bekerja sebagai juru parkir di sebuah restoran di dekat rumah mereka sekaligus tempat sang istrinya dahulu bekerja.

Keysha, kakak Afiqa, yang berusia 14 tahun bersikap amat dewasa dan penuh pengertian. Ia tak hanya lancar bercerita tentang situasi menjelang wafatnya ibu mereka, tetapi juga tidak canggung mengambil alih tanggung jawab mengasuh dua adik perempuannya. Keysha yang menyaksikan

kondisi kedua orang tuanya yang serba kesulitan selama pandemi meyakini semua orang harus menerima vaksin COVID-19.

“Waktu restoran buka lagi, ibu kerja sampai 12 jam sehari,” katanya. “Daya tahan tubuhnya jadi kurang kuat, mungkin karena itu ibu ketularan COVID.”

Sadar bahwa ayahnya kini menjadi tulang punggung tunggal di keluarga, Keysha berencana mendaftar ke SMK agar dapat segera bekerja dan membantu sang ayah. “Yang penting, saya sudah divaksin,” katanya. “Saya bisa ke mana saja, mungkin suatu hari nanti bisa kuliah juga.”

*Sumber: <https://www.unicef.org/indonesia/id/perlindungan-anak/coronavirus/cerita/cinta-antara-kakak-beradik-tercurah-tengah-duka> (dimuat 11 Januari 2022)*

### **Pertanyaan Refleksi:**

- a. Adakah aku atau keluargaku juga mengalami perubahan kondisi selama pandemi covid-19?
- b. Apa yang sudah aku upayakan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik dalam keluargaku di tengah pandemi covid-19 yang masih berlangsung?

## **5. INSPIRASI KITAB SUCI (MATIUS 9: 9-13)**

### ***Matius pemungut cukai mengikut Yesus***

<sup>9</sup>Setelah Yesus pergi dari situ, Ia melihat seorang yang bernama Matius duduk di rumah cukai, lalu Ia berkata kepadanya: “Ikutlah Aku.” Maka berdirilah Matius lalu mengikut Dia. <sup>10</sup>Kemudian ketika Yesus makan di rumah



Matius, datanglah banyak pemungut cukai dan orang berdosa dan makan bersama-sama dengan Dia dan murid-murid-Nya. <sup>11</sup>Pada waktu orang Farisi melihat hal itu, berkatalah mereka kepada murid-murid Yesus: "Mengapa gurumu makan bersama-sama dengan pemungut cukai dan orang berdosa?" <sup>12</sup>Yesus mendengarnya dan berkata: "Bukan orang sehat yang memerlukan tabib, tetapi orang sakit. <sup>13</sup>Jadi pergilah dan pelajarilah arti firman ini: Yang Kukehendaki ialah belas kasihan dan bukan persembahan, karena Aku datang bukan untuk memanggil orang benar, melainkan orang berdosa."

### **Pertanyaan Refleksi**

- a. Perubahan apa yang terjadi pada hidup Matius?
- b. Mengapa Yesus mau makan bersama pemungut cukai dan orang-orang berdosa?
- c. Apa yang bisa kita teladani dari sikap Yesus dalam perikop di atas?

## **6. REFLEKSI KATEKETIS**

Agar terjadi peningkatan kualitas hidup orang harus berani berubah dan siap menyesuaikan diri dengan kondisi yang diharapkan. Perubahan mendasar yang perlu dilakukan adalah pertama-tama merubah cara berpikir karena cara berpikir mempengaruhi cara berperilaku. Matius hidupnya berubah karena salah satunya didorong cara berpikir sebagai orang berdosa yang merindukan kehidupan lebih baik. Yesus sendiri dalam perikop di atas mengkritisi cara berpikir orang Farisi yang menganggap Mesias datang dengan segala

kemegahan dan hadir kepada orang-orang yang “merasa diri” benar/suci. Namun Yesus menegaskan bahwa, Ia datang bukan untuk menyelamatkan orang-orang benar tapi untuk mencari dan menyelamatkan orang-orang berdosa. Orang yang sadar dirinya berdosa lebih memiliki keterbukaan untuk menerima kehadiran Mesias. Namun orang yang merasa dirinya benar justru sulit melihat tanda-tanda bahkan sulit untuk menerima kehadiran Mesias.

Matius pemungut cukai merupakan salah satu contoh orang yang berani merubah cara berpikirnya sehingga mengalami perubahan dalam cara hidupnya. Matius yang menurut pandangan umum adalah seorang yang mapan dalam karir dan hidup berkelimpahan secara ekonomi begitu begitu tegas dan berani mengambil keputusan meninggalkan segala kenyamanan yang dimilikinya untuk mengikut Yesus (ayat 9). Keputusan yang diambil Matius sekurang-kurangnya dilandasi kesadaran bahwa dirinya adalah orang berdosa yang memerlukan keselamatan, dan sebagai orang berdosa ia memiliki harapan akan kehidupan yang lebih baik yang ditawarkan Yesus. Cara berpikir Matius kemudian mengubah cara hidupnya, yaitu bukan berorientasi lagi pada materi tetapi berorientasi kepada Yesus, sehingga apa yang dipikirkan dan dilakukannya kemudian adalah cara berpikir Yesus dan cara bertindak Yesus. Matius hidup dalam kasih yang ditunjukkan dalam kebersamaan dalam komunitas murid-murid Yesus tanpa membeda-bedakan status (ayat 10).

Sebagai murid-murid Kristus kita diingatkan untuk melihat kembali orientasi hidup kita. Apakah cara aku berpikir dan

bertindak sudah mengikuti cara berpikir dan cara bertindak Yesus? Apakah aku siap untuk berubah untuk ambil bagian dalam mewujudkan kehidupan bersama yang lebih baik? – Kita hening sejenak –

## 7. AKSI DAN PENEGUHAN

Semenjak pandemi covid-19 melanda dunia, banyak perubahan di berbagai aspek kehidupan yang mengalami penurunan kualitas. Saat ini pandemi covid-19 masih berlangsung, dan kita dipanggil untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik di masa pandemi ini. Mau tidak mau diperlukan cara hidup baru atau “normalitas baru”. Normalitas baru berarti upaya mengembangkan perilaku yang lebih sesuai untuk membuat kehidupan menjadi lebih baik. Normalitas baru yang pertama-tama harus diwujudkan adalah dengan mengubah cara berpikir dan cara berperilaku.

Menurut Paus Fransiskus dalam seruannya melalui Ajaran Sosial Gereja Masa Pandemi dan ensiklik *Laudato Si*, sekurang-kurangnya ada 5 cara berpikir dan berperilaku yang diperlukan agar kita dapat mewujudkan kehidupan bersama yang lebih baik di masa pandemi, antara lain:

- a. Perilaku dalam kehidupan bersama yang berlandaskan pada prinsip nilai ajaran Kristiani: perilaku hidup sehat, perilaku menggunakan teknologi, perilaku Pendidikan, perilaku kerja, perilaku keagamaan, perilaku dalam berelasi, dst.

- b. Menghargai martabat manusia: saling mencintai, saling menjaga kehidupan, saling memelihara dan merawat.
- c. Mengusahakan setiap orang hidup sejahteraan dan tidak terabaikan (mewujudkan kesejahteraan umum); terpenuhinya kebutuhan dasar baik jasmani dan rohani.
- d. Membangun semangat solidaritas. Pandemi telah mengingatkan kita bahwa tidak ada yang diselamatkan sendirian. Sangat penting untuk memperhatikan mereka yang miskin dan terpinggirkan.
- e. Harus memiliki kepedulian terhadap “bumi rumah kita Bersama” (Ekologis). Semua kehidupan saling terkait, dan Kesehatan kita tergantung pada Ekosistem yang telah Allah ciptakan dan percayakan.

**Niat aksi:**

*Dari kelima perilaku yang perlu diwujudkan di atas, perilaku mana saja yang perlu aku tingkatkan dalam usahaku turut mendukung terwujudnya kehidupan bersama yang lebih baik?*

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_

## 8. DOA PENUTUP

Allah Bapa Maha Kasih, syukur atas rahmat-Mu yang telah mengumpulkan kami dan membimbing kami dalam pertemuan hari ini. Semoga perjumpaan kami hari ini semakin membuka hati dan pikiran kami untuk mau terlibat mengusahakan kehidupan bersama yang lebih sehat, lebih solider, dan lebih peduli terhadap kelestarian lingkungan tempat kami tinggal. Berkatilah segala usaha dan niat baik kami untuk memulihkan kehidupan sebagai bentuk cinta dan bakti kami kepada-Mu. Demi Yesus Kristus, Tuhan dan Pengantara kami. Amin

## 9. LAGU PENUTUP

### **Andaikan Aku Pahami (PS. 661)**

- 1) Andaikan aku pahami bahasa semuanya  
hanyalah bahasa cinta kunci setiap hati  
Ajarilah kami Tuhan, bahasa cinta kasih
- 2) Andaikan aku lakukan yang luhur dan mulia  
jika tanpa cinta kasih hampa dan tak berguna  
Ajarilah kami Tuhan, bahasa cinta kasih
- 3) Andaikan aku dermakan segala harta milik  
hanya cintaku yang mampu membahagiakan orang  
Ajarilah kami Tuhan, bahasa cinta kasih

# Pertemuan 4

## **AKSI NYATA DALAM NORMALITAS BARU**

---

---

### **TUJUAN:**

Peserta tergerak untuk melakukan aksi nyata baik secara pribadi maupun dalam kelompok/ keluarga/ komunitas dalam upaya mendukung pemulihan kehidupan di tengah pandemi covid-19.

### **1. LAGU PEMBUKA**

#### **Bahasa Cinta**

- 1) Andaikan aku lakukan yang luhur mulia  
Jika tanpa kasih cinta, hampa tak berguna

*Ref.: Ajarilah kami bahasa cinta-Mu  
Agar kami dekat pada-Mu ya Tuhanku  
Ajarilah kami bahasa cinta-Mu  
Agar kami dekat pada-Mu*

- 2) Andaikan aku pahami,  
bahasa semua Hanyalah bahasa cinta,  
kunci tiap hati. → *Ref.*
- 3) Cinta itu lemah lembut,  
sabar sederhana Cinta itu murah hati,  
rela menderita. → *Ref.*

### **2. DOA PEMBUKA**

Allah Bapa yang Mahakuasa, dengan kuasa-Mu, Engkau menciptakan Alam Semesta beserta isinya dan manusia

dengan segenap akal budinya. Kami bersyukur karena mempercayai kami untuk turut ambil bagian sebagai rekan-Mu dalam merawat bumi ini. Engkau juga telah memberikan kami banyak berkat secara cuma-cuma dalam hidup kami. Ampunilah kami yang seringkali sulit untuk berbagai, sering masih egois dan kurang peduli pada sesama kami. Bimbinglah kami agar kami mampu memahami dan mengikuti teladan Yesus Kristus Putera-Mu yang mau memberikan diri-Nya untuk memulihkan kehidupan dari belenggu dosa. Semoga kami pun mampu memberikan diri untuk terlibat memulihkan kehidupan dari tantangan pandemi covid-19 yang sedang kami alami. Dengan perantaraan Yesus Kristus, Tuhan dan Jurulamat kami. Amin

### **3. PENGANTAR**

Harapan akan dunia yang lebih sehat dan kehidupan menjadi lebih baik akan terwujud jika setiap orang ikut ambil bagian dalam usaha-usaha pemulihan kehidupan di tengah dunia yang sedang tidak baik-baik saja ini. Diperlukan aksi nyata baik secara pribadi maupun gerak bersama. Sekecil apapun aksi konkret yang kita lakukan karena atas dasar kecintaan dan kepedulian kita kepada dunia, tentu sangatlah berarti untuk menuju pada perubahan dunia yang lebih baik.

Sebagai murid-murid Kristus, sudah menjadi tugas dan panggilan kita untuk terlibat dalam mewujudkan dunia yang lebih baik untuk kita tinggali karena “kita adalah garam dan terang dunia”. Sebagai garam kita diminta untuk membawa pengaruh yang berdampak baik bagi kehidupan bersama. Sebagai terang kita diminta untuk

menjadi cerminan kasih Kristus yang membawa harapan dan optimisme dalam hidup. Marilah pada masa prapaskah ini kita mewujudkan pertobatan melalui keterlibatan nyata kita dalam memulihkan kehidupan.

#### **4. INSPIRASI KITAB SUCI (MATIUS 5: 13-16)**

##### ***Garam dunia dan Terang dunia***

<sup>13</sup>"Kamu adalah garam dunia. Jika garam itu menjadi tawar, dengan apakah ia diasinkan? Tidak ada lagi gunanya selain dibuang dan diinjak orang. <sup>14</sup>Kamu adalah terang dunia. Kota yang terletak di atas gunung tidak mungkin tersembunyi. <sup>15</sup>Lagipula orang tidak menyalakan pelita lalu meletakkannya di bawah gantang, melainkan di atas kaki dian sehingga menerangi semua orang di dalam rumah itu. <sup>16</sup>Demikianlah hendaknya terangmu bercahaya di depan orang, supaya mereka melihat perbuatanmu yang baik dan memuliakan Bapamu yang di sorga."

##### **Pertanyaan Pendalaman:**

1. Apa artinya bagi Anda pengajaran Yesus tentang "kamu adalah garam dunia" ?
2. Apa artinya bagi Anda pengajaran Yesus tentang "kamu adalah terang dunia" ?
3. Pesan apa yang ingin disampaikan oleh Yesus melalui pengajarannya tentang garam dunia dan terang dunia sehubungan dengan situasi kita di tengah pandemi covid-19?



## **5. REFLEKSI KATEKETIS**

Kata “kamu adalah” merupakan suatu penegasan tentang identitas seseorang. Dalam perikop di atas Yesus ingin menegaskan identitas para murid yaitu garam dan terang dunia. Sebagai murid-murid-Nya, Yesus mengingatkan kepada kita untuk menjalankan fungsi sebagai garam dan terang dalam kehidupan kita di dunia. Sebagai garam kita diharapkan membawa pengaruh, dampak, serta perubahan yang baik kepada orang lain dan lingkungan. Sebagai terang kita diharapkan membawa harapan dan optimisme untuk kehidupan dunia yang lebih baik. Sebagai murid-murid Kristus kita dipanggil untuk memberikan keteladanan hidup sebagaimana yang telah Yesus contohkan dan ajarkan.

Dalam situasi dunia yang sedang tidak baik-baik saja karena pandemi covid-19 ini, kita diajak untuk membangun sikap tobat dengan meningkatkan fungsi dan peranan kita sebagai garam dan terang dunia. Diperlukan tindakan-tindakan nyata agar dunia kembali pulih, dan kehidupan kembali lebih baik. Marilah kita baik secara pribadi maupun bersama mulai melakukan suatu tindakan nyata untuk mewujudkan bumi yang lebih sehat dan sejahtera.

## **6. MERENCANAKAN AKSI NYATA**

Paus Fransiskus memberi tiga saran untuk perubahan dalam hidup kita supaya berbuah cinta kasih terhadap bumi dan masyarakat.

- 1) Mengganti konsumsi dengan pengorbanan, keserakahan dengan kemurahan hati, dan pemborosan dengan semangat berbagi. Hal-hal biasa yang dapat

kita lakukan sebagai bentuk pertobatan antara lain seperti: mengkonsumsi makanan secukupnya, mengurangi penggunaan plastik, penggunaan air secukupnya, penggunaan AC seperlunya, membiasakan diri menggunakan transportasi umum, dst (LS. 211).

- 2) Hidup sederhana, bahagia dengan barang-barang secukupnya, dan secara rohani bebas dari obsesi konsumtif (LS. 222).
- 3) Melawan *budaya individualisme* (memikirkan kepentingan pribadi/ kelompok tertentu), *paradikma teknokratis* (cara manusia menerima teknologi dengan cara pandang yang sama tanpa memikirkan dampak buruknya), dan *gratifikasi instan* (berarti sebuah kebiasaan untuk menghindari kesulitan jangka pendek yang berpotensi mengakibatkan kesulitan jangka panjang) [LS 162,111]. Dan harus mendukung agenda lingkungan yang jauh ke depan dan berkelanjutan serta demi kesejahteraan bersama.

Buatlah perencanaan aksi konkret yang hendak dilakukan baik secara pribadi atau bersama (komunitas keluarga/ lingkungan) berdasarkan tiga saran Paus Fransiskus di atas dengan mengisi tabel yang telah tersedia.

| No. | Saran Paus                                   | Aksi Pribadi | Aksi Bersama |
|-----|--|--------------|--------------|
| 1.  | <i>Mengganti konsumsi dengan pengorbanan</i> |              |              |

| No. | Saran Paus  | Aksi Pribadi | Aksi Bersama |
|-----|---|--------------|--------------|
| 2.  | <i>Hidup sederhana</i>  |              |              |
| 3.  | <i>Melawan budaya individualisme/ paradikma teknokratis/ gratifikasi instan</i> |              |              |

## 7. DOA PERMOHONAN

Setelah peserta menentukan aksi nyata yang akan dilakukan, peserta diajak untuk hening sejenak, kemudian fasilitator mengajak peserta untuk menyampaikan doa-doa permohonan yang ingin dipanjatkan. Doa permohonan ditutup dengan bersama sama mendoakan DOA BAPA KAMI.

## 8. DOA PENUTUP

Allah Bapa sumber segala berkat, kami bersyukur karena berkat bimbingan Roh Kudus-Mu, kami Kau cerahkan dengan berbagai hal baik yang menginspirasi kehidupan dan masa depan kami. Semoga benih-benih Sabda yang Engkau taburkan melalui rangkaian permenungan yang telah kami laksanakan semakin meneguhkan dan mendo-

rong kami untuk mewujudkan segala niat dan rencana kami untuk membangun kehidupan bersama dan alam ciptaan menjadi lebih baik. Dengan perantaraan Yesus Kristus, Tuhan dan Juru selamat kami. Amin.

## **9. LAGU PENUTUP**

### **Panggilan Tuhan (PS 682)**

- 1) Panggilan Tuhan bagi umat-Nya  
di atas bumi ciptaan-Nya,  
Api cinta-Nya, nyala kasih-Nya,  
sumber semangat bagi kita.  
Wartakan semangat cinta-Nya  
pada orang yang dambakan kasih-Nya.  
Terpujilah Tuhan Allah  
yang telah mengutus Putra-Nya.
- 2) Sungguh berlimpah kasih Sang Bapa,  
kita dikurniai rahmat,  
Kita semua telah dibangkitkan,  
dan disatukan dalam Tuhan.  
Kita akan diberi tempat dalam surga,  
mulia bersama-Nya,  
Terpujilah Tuhan Allah  
karna kasih karunia.









TIM AKSI PUASA PEMBANGUNAN 2022  
KEUSKUPAN BANDUNG