





# **MEMULIHKAN KEHIDUPAN**

*Bumi Sehat – Manusia Sejahtera*

**BAHAN PERTEMUAN  
KATEKESE MASA PRAPASKAH 2022  
UNTUK USIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/  
REMAJA**

**AKSI PUASA PEMBANGUNAN 2022  
KEUSKUPAN 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  
Pewartaan 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 Pertama*

## **DAMPAK DAN TANTANGAN DARI PANDEMI (PENGALAMAN HIDUPKU DI MASA PANDEMI)**

### **TUJUAN PERTEMUAN**

Peserta diajak untuk menyadari dampak pandemi bagi kehidupan sehingga dapat melakukan pemulihan untuk membangun masa depan yang lebih sehat, adil dan sejahtera.

### **KERANGKA DASAR**

Hadirnya pandemi covid-19 telah membawa perubahan terhadap dunia dengan berbagai dampak dan tantangan yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Di Indonesia, covid telah menjangkiti lebih dari 1,3 juta orang sejak kasus pertama di bulan Maret 2020, setidaknya 35.000 orang telah meninggal dunia. Beberapa upaya telah dilakukan untuk menghambat penyebaran virus covid-19 akan tetapi upaya tersebut menghambat kegiatan perekonomian dan dampaknya terhadap tingkat kesejahteraan sosial semakin dirasakan masyarakat dan kemiskinan semakin meningkat. Selain itu, pandemi juga membatasi segala aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dan telah mengubah pola hidup masyarakat.

Sebagai seorang remaja sekaligus pelajar, hendaknya sungguh menyadari dampak pandemi covid 19 bagi kehidupan kita. Baik itu dampak positif ataupun negatif dari pandemi yang kita alami. Setelah kita sadar, kita merasa tertantang untuk melakukan pemulihan dalam membangun masa depan yang lebih sehat yaitu dengan mengatur pola

hidup, berusaha untuk bersikap adil dan mewujudkan kesejahteraan bagi lingkungan sekitar. Semoga melalui pertemuan ini, kita sungguh merasa tertantang untuk melakukan hal-hal yang lebih baik.

## **PROSES PERTEMUAN**

### **1. LAGU PEMBUKA : *Jangan Lelah***

Jangan lelah  
Bekerja di ladang-Nya Tuhan  
Roh Kudus yang b'ri kekuatan  
Yang mengajar dan menopang

Tiada lelah  
Bekerja bersama-Mu Tuhan  
Yang selalu mencukupkan  
Akan segalanya

Ratakan tanah bergelombang  
Timbunlah tanah yang berlubang  
Menjadi siap dibangun  
Di atas dasar iman

Ratakan tanah bergelombang  
Timbunlah tanah yang berlubang  
Menjadi siap dibangun  
Di atas dasar iman

### **2. DOA PEMBUKA**

Allah Bapa yang Maha Pengasih, kami mengucapkan syukur atas berkat dan rahmat kesehatan yang Engkau limpahkan kepada kami. Kami bersyukur pula atas pengalaman hidup kami hingga saat ini. Bapa, kini kami berkumpul di tempat ini untuk pertemuan APP yang



bertema Dampak dan Tantangan Pandemi. Sudilah kiranya Engkau hadir di tengah-tengah kami dan semoga dengan pertemuan ini kami menyadari bahwa kami diajak untuk melakukan pemulihan dalam membangun masa depan yang lebih sehat, adil dan sejahtera. Doa ini kami haturkan kepadaMu dengan melalui Yesus Kristus putraMu dan penyelamat kami. Amin

### **3. PENGANTAR**

Para remaja yang terkasih, puji dan syukur kita haturkan kepada Allah karena telah memberikan kesempatan kepada kita dapat berkumpul di sini untuk bersama-sama belajar dan merenungkan bahan APP pertemuan pertama. Tujuan pertemuan ini, kita diajak untuk menyadari dampak pandemi bagi kehidupan, baik dampak positif ataupun negatif sehingga dapat melakukan pemulihan untuk membangun masa depan yang lebih sehat, adil dan sejahtera. Dalam pertemuan ini, kita diharapkan sungguh terlibat dan saling membagikan pengalaman kita di masa pandemi sehingga kita dapat saling menguatkan dan mampu mengubah diri kita menjadi lebih baik lagi. Semoga Tuhan seenantiasa menyertai niat dan harapan kita hari ini.

### **4. INSPIRASI KITAB SUCI (2 KORINTUS 1:3-4)**

Terpujilah Allah, Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, Bapa yang penuh belas kasihan dan Allah sumber segala penghiburan, yang menghibur kami dalam segala penderitaan kami, sehingga kami sanggup menghibur mereka, yang berada dalam bermacam-macam pende-

ritaan dengan penghiburan yang kami terima sendiri dari Allah.

## **5. PENDALAMAN KITAB SUCI**

- a. Tuliskan dampak negatif dan positif pandemi covid-19 yang kamu alami atau yang dialami oleh masyarakat pada umumnya!
- b. Seperti apakah kebaikan Allah yang kamu rasakan ketika kamu mengalami dampak dari pandemi covid 19 ini?
- c. Sebutkan hal apa yang akan kamu lakukan untuk pemulihan dalam membangun masa depan yang lebih sehat, adil dan sejahtera?

## **6. PENEGUHAN**

- Pandemi covid 19 membawa dampak bagi hidup kita masing-masing, baik itu dampak positif ataupun negatif. Dampak positif yaitu: semakin banyak meluangkan waktu untuk bertemu keluarga, semakin menjaga pola hidup sehat dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah untuk membersihkan lingkungan rumah, dsb. Dampak negatif: Banyak orang kehilangan pekerjaan, sekolah dilakukan secara online sehingga sangat terbatas untuk bersosialisasi dengan guru dan teman, belajar online menambah biaya pengeluaran, pelajar menjadi sangat lekat dengan internet sehingga dapat berpotensi disalahgunakan, kegiatan dan aktivitas di luar rumah dibatasi sehingga dapat menimbulkan rasa bosan, dsb.

- 2 Korintus 1:3-4 mau menegaskan kepada kita bahwa Bapa Tuhan kita ialah Bapa yang penuh belas kasih yang peduli kepada umat-Nya. Selama ini kita patut bersyukur kepadaNya, karena berkat kemurahan, hiburan-Nya, kita bisa melewati berbagai persoalan yang terjadi selama pandemi ini.
- Pengalaman hidup di masa pandemi mengajak kita untuk melakukan hal-hal yang lebih baik lagi. Secara pribadi kita di tantang bagaimana membangun hidup yang lebih sehat yaitu dengan cara mengatur pola makan yang teratur, semakin rajin olah raga, menjaga kebersihan diri ataupun lingkungan dsb. Selain itu kita juga sebagai seorang pelajar hendaknya berperilaku adil yaitu dengan cara turut serta memutus rantai penyebaran virus, dengan peduli dan aktif mengkampanyekan sikap sosial positif. Memberikan informasi pencegahan bagi yang membutuhkan, mulai dari keluarga dan lingkungan sekitar, berupaya untuk berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak serta melakukan kegiatan harian yang berdampak positif bagi diri sendiri dan orang sekitar. Kendalikan diri dan berperilaku sadar hukum, menaati himbauan pemerintah. Hal itu semua kita lakukan supaya hidup kita semakin sejahtera.

## 7. AKTIVITAS PENDALAMAN

### Judul permainan: “KERTAS YANG BERPUTAR”

Langkah-langkah permainan:

- 1) Siapkan 2 kertas HVS dan 2 bolpoin (*atau boleh menggunakan bolpoin masing-masing*)
- 2) Setiap remaja diminta untuk duduk melingkar

- 3) Taruh kertas dan bolpoin, ke 2 remaja yang saling berhadapan agar posisi kertas awalnya jauh
- 4) Setiap remaja yang mendapat kertas harus menuliskan 1 kata **berkaitan dengan membangun masa depan yang lebih sehat, adil dan sejahtera?**
- 5) Setelah menulis, kertas tersebut diberikan kepada teman sebelahnya (putaran boleh searah/ berlawanan arah jarum jam yang penting tidak berubah-ubah)
- 6) Lalu teman sebelahnya akan melanjutkan dengan menuliskan 1 kata yang disebut di nomor 4.
- 7) Untuk memudahkan, berikan instruksi agar setiap remaja yang sudah selesai menulis untuk segera menyerahkan kertas itu kepada teman sebelahnya.
- 8) Jika sudah selesai, pendamping membacakan seluruh kata yang sudah dituliskan dan menyampaikan kesimpulan berkaitan dengan aksi yang akan dilakukan oleh remaja dalam membangun masa depan yang lebih sehat, adil dan sejahtera.

## **8. DOA BAPA KAMI**

## **9. DOA PENUTUP**

Allah Bapa yang Mahakasih, kami bersyukur atas berkat yang Engkau berikan kepada kami terlebih atas berkat kelancaran dalam pertemuan hari ini. Semoga apa yang sudah kami dengar dan sharingkan sungguh dapat membuat kami menjadi pribadi yang lebih baik lagi terlebih dalam membangun pola hidup sehat, adil sehingga dapat hidup sejahtera. Doa ini kami haturkan kepadaMu dengan perantaraan Yesus Kristus Juru selamat kami. Amin

## **10. LAGU PENUTUP**

### **Betapa Hatiku**

Betapa hatiku berterima kasih, Tuhan  
Kau mengasihiku  
Kau memilikiku

Hanya ini Tuhan, persembahanku  
Segenap hidupku, jiwa dan ragaku  
Sebab tak ku miliki harta kekayaan  
Yang cukup berarti 'tuk kupersembahkan

Hanya ini Tuhan, permohonanku  
Terimalah Tuhan persembahanku  
Pakailah hidupku sebagai alat-Mu  
Seumur hidupku

## *Pertemuan Kedua*

### **HIDUP DALAM IMAN, HARAPAN DAN KASIH** (DALAM SITUASI APAPUN KITA TETAP BERPEGANG TEGUH PADA IMAN, HARAPAN DAN KASIH)

#### **TUJUAN**

Peserta terus membangun relasi yang akrab dengan Tuhan di tengah aneka situasi saat ini sehingga mampu menjalani hidup dengan penuh sukacita dalam iman, harapan dan kasih.

#### **KERANGKA DASAR**

Pertemuan APP pada minggu ini bertemakan “Iman, Harapan dan Kasih” di tengah krisis kehidupan, secara khusus di masa pandemi Covid-19. Pandemi ini merupakan salah satu wabah yang sudah mematikan hampir ribuan nyawa manusia di belahan bumi ini. Sebagai remaja, kita tidak perlu rasa takut dan cemas yang berlebihan akan situasi demikian. Sebaliknya, kita tetap teguh dalam menghadapi wabah pandemi ini dengan cara-cara yang lebih arif dan bijaksana. Kita dipanggil untuk kembali dan tetap membangun relasi yang akrab dengan Tuhan, salah satunya melalui doa. Melalui doa kepada Tuhan kita akan mendapatkan kekuatan untuk tetap teguh dalam iman, harapan dan kasih dalam hidup kita sehari-hari.

## **PROSES PERTEMUAN**

### **1. LAGU PEMBUKA**

#### **Hanya Debulah Aku (Ps 481)**

- 1) Hanya debulah aku di alas kaki-Mu Tuhan.  
Haus 'kan titik embun: sabda penuh ampun.  
Tak layak aku tengadah menatap wajah-Mu.  
Namun tetap 'ku percaya: maha rahim Engkau.
- 2) Ampun seribu ampun, hapuskan dosa-dosaku.  
Segunung sesal ini ku unjuk pada-Mu.  
Tak layak aku tengadah menatap wajah-Mu.  
Namun tetap 'ku percaya: maha rahim Engkau.

### **2. DOA PEMBUKA**

*(Fasilitator sebaiknya meminta salah satu remaja untuk memimpin Doa Pembuka. Dapat juga dengan membaca Doa Pembuka di bawah ini.)*

Allah Bapa yang Maha-Rahim, puji dan syukur kami haturkan ke hadirat-Mu atas rahmat kehidupan yang Kau curahkan kepada kami. Saat ini kami putera dan puteri-Mu berkumpul untuk merenungkan sabda Putra-Mu yang penuh daya. Terangilah setiap hati dan budi kami agar mampu memahami sabda putra-Mu dengan baik. Demi Kristus, Tuhan dan Pengantara kami. Amin.

### **3. PENGANTAR**

Pada pertemuan APP yang kedua ini, kita diajak untuk semakin berakar dalam iman dan pengharapan akan Yesus. Kita akan merenungkan bagaimana iman dan pengharapan dari seorang perwira yang begitu luar biasa akan kuasa Yesus. Si perwira datang kepada

Yesus untuk memohon penyembuhan bagi hambanya yang sedang sakit karena ia yakin bahwa Yesus sanggup menyembuhkannya.

Kita pun diajak untuk membangun iman yang kuat melalui doa. Berdoa berarti membangun kepercayaan kepada Dia yang benar-benar kita percaya dan kita harapkan, yakni Tuhan. Berdoa tidak hanya ketika kita membutuhkan sesuatu dari Tuhan, tetapi bagaimana kita menghidupi Tuhan dalam diri kita dan juga untuk orang lain karena kehadiran kita. Jika kepercayaan itu ada sebagai dasar dan dorongan bagi kita untuk melambungkan permohonan serta harapan dalam doa-doa kita, maka tidak perlu merasa cemas kendati pun kita berhadapan dengan berbagai masalah dan aneka pergumulan dalam hidup, secara khusus dalam menghadapi bahaya pandemi ini. Karena kita telah yakin bahwa Tuhan selalu mendengarkan dan pada waktunya menjawab doa kita. Tidak lelah berdoa berarti tetap saja berelasi, tetap membangun kepercayaan iman dan tetap setia dalam pengharapan dan dalam membangun solidaritas di tengah pandemi.

#### **4. INSPIRASI KITAB SUCI (MAT. 8:5-13)**

<sup>5</sup>Ketika Yesus masuk ke Kapernaum, datanglah seorang perwira mendapatkan Dia dan memohon kepada-Nya: <sup>6</sup>"Tuan, hambaku terbaring di rumah karena sakit lumpuh dan ia sangat menderita." <sup>7</sup>Yesus berkata kepadanya: "Aku akan datang menyembuhkannya." <sup>8</sup>Tetapi jawab perwira itu kepada-Nya: "Tuan, aku tidak layak menerima Tuan di dalam rumahku, katakan saja sepatah kata, maka hambaku itu akan sembuh. <sup>9</sup>Sebab aku sendiri seorang bawahan, dan di bawahku ada pula



prajurit. Jika aku berkata kepada salah seorang prajurit itu: Pergi!, maka ia pergi, dan kepada seorang lagi: Datang!, maka ia datang, ataupun kepada hambaku: Kerjakanlah ini!, maka ia mengerjakannya." <sup>10</sup>Setelah Yesus mendengar hal itu, heranlah Ia dan berkata kepada mereka yang mengikuti-Nya: "Aku berkata kepadamu, sesungguhnya iman sebesar ini tidak pernah Aku jumpai pada seorangpun di antara orang Israel. <sup>11</sup>Aku berkata kepadamu: Banyak orang akan datang dari Timur dan Barat dan duduk makan bersama-sama dengan Abraham, Ishak dan Yakub di dalam Kerajaan Sorga, <sup>12</sup>sedangkan anak-anak Kerajaan itu akan dicampakkan ke dalam kegelapan yang paling gelap, di sanalah akan terdapat ratap dan kertak gigi." <sup>13</sup>Lalu Yesus berkata kepada perwira itu: "Pulanglah dan jadilah kepadamu seperti yang engkau percaya." Maka pada saat itu juga sembuhlah hambanya.

## 5. MENDALAMI KITAB SUCI

- a. Pesan apakah yang disampaikan dalam Injil Matius 8: 5-13?
- b. Mengapa Yesus bersedia menyembuhkan hamba seorang perwira itu?
- c. Siapakah Yesus bagi saya? Bagaimana saya mewujudkan iman saya akan Yesus dalam hidup sehari-hari?
- d. Apa yang dapat saya lakukan untuk memulihkan kehidupan dan lingkungan sekitar dari wabah pandemi ini?

## 6. PENEGUHAN

- Kisah Yesus menyembuhkan hamba seorang perwira dalam Injil Matius 8:5-13 ini sekurang-kurangnya mau menampilkan dua hal: *Pertama*, kewibawaan dan kekuasaan Yesus dalam menyembuhkan penyakit. *Kedua*, iman yang luar biasa dari seorang perwira kafir.
- Seorang perwira adalah seorang serdadu bukan Yahudi. Orang yang bukan Yahudi (pada zaman Yesus) disebut sebagai orang kafir karena tidak beriman kepada Allah. Namun berbeda dengan orang bukan Yahudi lainnya, seorang perwira kafir ini justru menunjukkan imannya akan Yesus. Ia datang kepada Yesus untuk memohon penyembuhan bagi hambanya yang sedang sakit setelah mendengar bahwa Yesus berada di Kapernaum. Si perwira yakin bahwa Yesus memiliki wibawa dan kuasa, bahkan Sabdanya pun penuh kuasa, maka dia katakan kepada Yesus: "Tuan, aku tidak layak menerima Tuan di dalam rumahku, katakan saja sepatah kata, maka hambaku itu akan sembuh" (ay.8).
- Iman perwira kafir ini kemudian dipuji Yesus karena melampaui segala sesuatu yang dijumpai Yesus di antara umat Israel (ay.11). Sebagai jawaban atas iman perwira kafir tersebut, Yesus melaksanakan karya penyembuhan. Yesus bersabda: "Pulanglah dan jadilah kepadamu seperti yang engkau percaya," maka pada saat itu juga sembuhlah hambanya (ay.13).
- Peristiwa penyembuhan tersebut membuktikan bahwa Yesus dan sabdanya penuh kuasa. Dia me-

nyembuhkan penyakit hanya dengan bersabda dari jarak jauh dan tidak secara pribadi bertemu dengan hamba seorang perwira yang sedang sakit. Hamba si perwira itu pun akhirnya menjadi sembuh dari penyakitnya.

- Yesus tidak hanya mampu menyembuhkan penyakit, tetapi Dia juga mampu mengatasi setiap persoalan yang dialami oleh setiap kita, tatkala kita bersandar pada-Nya.
- Iman, Harapan dan Kasih adalah satu-kesatuan kekuatan yang mampu mengubah hidup kita. Dalam situasi apapun yang kita alami, kita diminta untuk tetap beriman dan berpengharapan kepada Tuhan seraya mewujudkan iman kita dalam tindakan kasih kepada sesama yang kita jumpai dalam hidup sehari-hari. Dengan demikian, hidup kita diberkati untuk menjadi berkat bagi sesama.

## **7. AKTIVITAS KEGIATAN**

Kuasa dan kehadiran Yesus dapat menyembuhkan dan memulihkan hidup kita. Yesus tidak hanya menyembuhkan penyakit tetapi juga mengampuni dosa dan memperbaharui hidup. Kita diminta untuk mengundang Yesus dan membiarkan-Nya masuk ke dalam hidup kita. Kita diajak untuk bangkit kembali, memiliki harapan dan membangun solidaritas di tengah pandemi.

Rasul Yakobus pernah berkata “iman tanpa perbuatan pada hakekatnya adalah mati”. Oleh karena itu, kita percaya bahwa Yesus sanggup memulihkan kehidupan kita dari pandemi ini, tetapi kita juga perlu mengambil

langkah-langkah konkrit dalam mengatasi wabah pandemi tersebut.

**Hal yang perlu kita buat ialah:**

*tetap mematuhi protokol kesehatan (dengan cara rajin cuci tangan, perlu jaga jarak dan pakai masker di saat berkontak dengan orang lain) dan terus membangun relasi yang intim dengan Tuhan melalui hidup doa, membaca Kitab Suci dan tekun mengikuti kegiatan-kegiatan rohani untuk memperkaya iman kita serta. Selain itu, kita perlu mendoakan sesama kita.*

## **8. DOA BAPA KAMI**

*Jika ada doa permohonan, didoakan sebelum doa Bapa Kami.*

## **9. DOA PENUTUP**

*(Fasilitator sebaiknya mengarahkan salah satu remaja untuk memimpin Doa Penutup. Dapat juga dengan membaca Doa Penutup di bawah ini)*

Allah, Bapa kami yang ada di surga, kami bergembira karena Engkau masih terus menyertai kami. Kami bersyukur pula karena Engkau telah menuntun kami dalam mendalami permenungan APP yang kedua ini. Semoga Engkau terus menyertai hidup kami, sehingga sabda-Mu yang baru saja kami dengarkan tadi dapat kami hayati dan laksanakan dalam keseharian hidup kami. Ya Allah Bapa, doa ini kami haturkan ke hadirat-Mu dengan pengantara Kristus Tuhan kami. Amin

Kemuliaan . . . .

Terpujilah . . . .

## 10. 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 Putera-Nya.
  
- 2) Sungguh berlimpah kasih Sang Bapa,  
kita dikurniai rahmat:  
Kita semua t'lah dibangkitkan,  
dan disatukan dalam Tuhan.  
Kita akan diberi tempat dalam surga:  
mulia bersama-Nya.  
Terpujilah Tuhan Allah  
kar'na kasih karunia-Nya

# *Pertemuan Ketiga*

## **HIDUP DALAM NORMALITAS BARU**

**(BERGERAK BERSAMA MEMULAI KEHIDUPAN BARU)**

### **TUJUAN**

Peserta diajak untuk hidup menyesuaikan diri di tengah pandemi sehingga dapat mengembangkan perilaku yang lebih sesuai untuk membuat kehidupan yang lebih baik

### **KERANGKA DASAR**

Dampak dari pandemi covid-19 dapat kita rasakan dari segala bidang seperti ekonomi, pendidikan, budaya, dan lain sebagainya. Sebagai remaja kita merasakan ruang gerak kita serasa dipersempit dengan adanya pandemi ini. Beberapa dari kita mungkin bertanya-tanya kapan pandemi ini akan berakhir tetapi sampai saat ini kita tidak tahu sampai kapan pandemi ini akan berakhir.

Namun sebagai kaum remaja kita pun harus memiliki harapan untuk dapat hidup beradaptasi dengan kondisi saat ini. Kita seharusnya memiliki semangat tinggi untuk membangun kehidupan baru di tengah pandemi dengan berbagai cara yang produktif. Tentunya hidup dalam normalitas baru tidak serta merta langsung terjadi, perlu usaha, kesabaran, dan proses yang harus selalu kita olah dimulai dari diri kita sendiri, salah satunya mengembangkan perilaku yang sesuai untuk membuat kehidupan yang lebih baik dalam jangka panjang.

Perubahan perilaku itu mencakup perilaku hidup sehat, perilaku dalam menggunakan teknologi, perilaku dalam pendidikan, perilaku dalam menggunakan media sosial, perilaku konsumtif, perilaku dalam berelasi dan seterusnya. Kita dituntut untuk menempatkan hidup normalitas baru dalam kehidupan bersama yang berlandaskan pada prinsip dan nilai-nilai ajaran kristiani.

## **PROSES PERTEMUAN**

### **1. LAGU PEMBUKA**

#### **Di Bawah Kepak Sayap-Mu**

Aku ingin selalu berada di hadiratMu

Aku ingin selalu berlindung dalam naunganMu

Di bawah kepek sayapMu, Kau bawaku terbang tinggi

Melintasi langit biru bagaikan rajawali

Ref:

Bagai rajawali melintasi gunung tinggi

Bagai rajawali melintasi badai hidup

Di bawah kepek sayapMu,

Kau bawaku terbang tinggi

Melintasi langit biru bagaikan rajawali

(video : <https://www.youtube.com/watch?v=rgW1J3KFEg8>)

### **2. DOA PEMBUKA**

Allah Bapa yang berbelas kasih, kini kami datang kepada-Mu untuk bersama-sama merenungkan sabda-Mu. Hadirlah dan terangilah hati serta pikiran kami agar kami dapat menggali pesan yang hendak Kau sampaikan di masa pertobatan ini. Doa ini kami mohonkan kepadaMu melalui Kristus Tuhan pengantara kami. Amin

### 3. PENGANTAR

Teman-teman yang terkasih, pada pertemuan kedua kita telah mendalami bahwa dengan iman yang teguh pada Allah, kita percaya bahwa Allah tidak akan meninggalkan umat-Nya terlebih saat pandemi seperti saat ini. Allah menunjukkan jalan bahwa ada harapan baru bagi kita untuk dapat hidup di tengah pandemi ini.

Tentunya harapan untuk dapat mewujudkan kehidupan baru di tengah pandemi ini tidak terjadi begitu saja. Perlu perjuangan lebih bahkan usaha bersama dari kita untuk dapat mewujudkan harapan tersebut. Maka hal ini sudah merupakan panggilan kita sebagai anak-anak Allah untuk dapat mewujudkan harapan tersebut.

Sebagai langkah awal ialah melalui sarana pertobatan. Kita diajak untuk melihat kembali kehidupan kita selama ini (khususnya selama pandemi) untuk berani meninggalkan kebiasaan lama atau buruk kita demi menuju pada pembaharuan hidup. Melalui semangat kasih pula kita dapat mengembangkan perilaku yang sesuai untuk membuat kehidupan yang lebih baik dalam jangka panjang bagi diri sendiri dan sesama.

### 4. INSPIRASI KITAB SUCI (LUK 5 : 33-39)

#### *Hal berpuasa*

<sup>33</sup>Orang-orang Farisi itu berkata pula kepada Yesus: "Murid-murid Yohanes sering berpuasa dan sembahyang, demikian juga murid-murid orang Farisi, tetapi murid-murid-Mu makan dan minum." <sup>34</sup>Jawab Yesus kepada mereka: "Dapatkah sahabat mempelai laki-laki disuruh berpuasa, sedang mempelai itu bersama mere-



ka? <sup>35</sup>Tetapi akan datang waktunya, apabila mempelai itu diambil dari mereka, pada waktu itulah mereka akan berpuasa." <sup>36</sup>Ia mengatakan juga suatu perumpamaan kepada mereka: "Tidak seorangpun mengoyakkan secarik kain dari baju yang baru untuk menambalkannya pada baju yang tua. Jika demikian, yang baru itu juga akan koyak dan pada yang tua itu tidak akan cocok kain penambal yang dikoyakkan dari yang baru itu. <sup>37</sup>Demikian juga tidak seorangpun mengisikan anggur yang baru ke dalam kantong kulit yang tua, karena jika demikian, anggur yang baru itu akan mengoyakkan kantong itu dan anggur itu akan terbuang dan kantong itupun hancur. <sup>38</sup>Tetapi anggur yang baru harus disimpan dalam kantong yang baru pula. <sup>39</sup>Dan tidak seorangpun yang telah minum anggur tua ingin minum anggur yang baru, sebab ia akan berkata: Anggur yang tua itu baik".

## **5. MENDALAMI KITAB SUCI**

- a. Ayat manakah yang menurutku sangat berkesan dari Injil Lukas 5:33-39?
- b. Apa makna dari perumpamaan tentang anggur dan kain tersebut?
- c. Bagaimana cara kita agar dapat memulai suatu normalitas baru?

## **6. PERTANYAAN REFLEKSI**

- a. Pandemi mengubah kita semua terutama dalam beraktivitas. Hal apa saja yang paling aku rasakan berkurang selama masa pandemi ini?
- b. Selama pandemi ini hal positif apa yang aku rasakan ada dalam diriku?

- c. Apakah yang dapat aku lakukan dengan bertambahnya hal positif tersebut untuk membantu sesama?

## 7. PENEKUHAN

- Bacaan Injil di atas berbicara tentang puasa. Ada dua hal yang ditonjolkan oleh penginjil Lukas bagi kita yaitu kain yang baru dan kantong kulit yang baru. Kantong kulit yang baru diperlukan karena kantong itu bebas dari semua bekas unsur fermentasi, misal sel-sel ragi yang sudah matang. Apabila sari buah anggur yang baru dimasukkan ke dalam kantong kulit yang lama, maka sari buah itu akan lebih cepat meragi karena sudah ada sel-sel ragi di dalam kantong kulit yang lama itu. Fermentasi yang terjadi dengan demikian akan merusak baik sari anggur yang baru maupun kantong kulitnya (yang akan pecah karena tekanan proses peragian). Untuk menjaga agar sari buah anggur "tetap manis", maka sari buah tersebut harus dimasukkan ke dalam suatu wadah baru yang tertutup rapat-rapat. Demikian pun kain yang baru, akan menjadi cocok dan indah bila tidak ditambalkan ke kain yang usang.
- Demikian pun apa yang ditekankan oleh Yesus tentang puasa. Puasa berarti berani untuk hidup baru yang diawali dari sebuah pertobatan. Puasa akan menjadi sia-sia bila cara hidup yang lama masih kita pertahankan (Luk 5:38). Yesus mengajarkan pada kita bahwa berpuasa berarti siap dan berani untuk hidup dalam kebaruan. Hal yang lama yang perlu ditinggalkan, ya ditinggal. Apa yang perlu diganti, ya diganti supaya hidup kita menjadi ringan dan ber-

sukacita. Kita harus berani bergerak keluar jangan jadikan pandemi ini alasan membuat kita malas bergerak atau hanya mau berada pada zona nyaman, terlebih tidak mau mengusahakan yang terbaik bagi diri dan sesama kita. Puasa hendaknya menghasilkan buah-buah yang manis yaitu pembaharuan diri melalui pertobatan, kehidupan doa yang tulus, berbagi dengan sesama. Bila ini belum dilakukan maka itu ibaratnya anggur yang baru disimpan dalam kantong yang lama, akan merusak kantong itu sendiri (akan merusak kehidupan itu sendiri dan sesama).

- Hal-hal yang dapat kita lakukan sebagai kaum remaja untuk ikut aktif dalam memerangi pandemi *covid-19* demi terwujudnya kehidupan baru ialah:

**a. Disiplin dan Konsisten**

Kita dapat melawan pandemi *covid-19* dengan disiplin dan tidak berubah-ubah serta mengikuti aturan protokol kesehatan kapan dan dimanapun kita berada. Senantiasa menggunakan masker, menjaga jarak, serta berani menegur siapapun yang melanggar protokol kesehatan demi keselamatan bersama.

**b. Melaksanakan Bimbingan Protokol Kesehatan**

Para kaum remaja hendaklah berani untuk membagikan bimbingan ataupun sosialisasi penerapan protokol kesehatan kepada keluarga, teman, bahkan warga lingkungan tempat kita tinggal dengan cara yang efisien dan mudah dimengerti. Seperti 3M Mencuci tangan, Memakai masker,

Menjauhi kerumunan. Dengan konsisten kita menyuarkan slogan tersebut maka kita telah menciptakan hal-hal positif bagi lingkungan kita.

**c. Silih memantapkan serta mengingatkan dengan menjalankan komunikasi lewat media digital.**

Media digital tentu sudah tidak asing lagi bagi kita para kaum remaja. Rata-rata pengguna media sosial didominasi oleh kaum remaja seperti kita. Media sosial bisa kita pakai sebagai sarana untuk membuat berbagai konten-konten positif untuk memotivasi bahkan menolong sesama kita di tengah pandemi seperti saat ini. Bahkan kita juga dapat membantu memilah-milah berita mana yang terpercaya dan tidak terpercaya agar tidak memunculkan situasi tidak kondusif di tengah masyarakat kita.

**d. Senantiasa Produktif di Tengah Pandemi**

Pandemi covid-19 bukan alasan bagi kita untuk tidak senantiasa produktif serta kreatif. Kita dapat senantiasa melakukan hal-hal yang produktif dan kreatif semacam bercocok tanam, belajar memasak, belajar menjahit. Tidak hanya itu saja, kita juga dapat menjajaki kelas-kelas online yang sekarang banyak diadakan. Mulai dari kelas pengembangan diri semacam digital marketing, design grafis, dan lain sebagainya. Menjajaki kelas online dapat dijadikan rujukan untuk mengisi waktu luang tanpa wajib keluar rumah supaya waktu kita menjadi produktif.

#### e. *Jadi Agent of Change*

Para kaum remaja diharapkan dapat berfungsi sebagai agen perubahan nyata. Oleh sebab itu disinilah kedudukan kita dalam memerangi pandemi ini. Semangat luar biasa, penuh tenaga, dan optimis yang tinggi sangat diharapkan untuk bergerak aktif menolong pemerintah dalam memutus rantai penyebaran covid-19. Membantu sesama yang membutuhkan seperti penggalangan dana bagi warga yang berdampak ekonomi akibat pandemi atau membantu membagikan bahan pokok/masker bagi warga sekitar tempat tinggal kita. Bisa juga membantu kebutuhan harian bagi tetangga kita yang mungkin sedang menjalani karantina atau isolasi mandiri di rumah. Semua ini bisa kita lakukan apabila hati kita mau terbuka dan peduli untuk melayani dan menolong sesama kita.

### 8. MEMBANGUN NIAT

*Setelah kita bersama-sama merenungkan pertemuan tadi, tentunya kita mengharapkan ada pertobatan dalam diri kita supaya kita dapat menghasilkan buah pertobatan yang baik bagi diri sendiri dan sesama. Maka buatlah suatu niat yang akan aku lakukan selama masa APP ini demi terwujudnya membangun kehidupan baru di tengah pandemi ini.*

### 9. DOA PENUTUP

Allah Bapa yang maha baik, terimakasih atas pendampingan-Mu selama pertemuan ini. Semoga melalui per-

menungan tadi membuat kami berani melihat diri kami sendiri, memperbaiki yang kurang baik, siap untuk ditempatkan pada kantong yang baru dan siap untuk berproses terus menerus. Bantulah kami untuk selalu setia pada kehendak-Mu dan memiliki hati yang peka untuk mau membantu sesama kami demi mewujudkan kehidupan yang baru di tengah pandemi ini. Segala doa dan harapan ini kami mohonkan melalui perantaraan Putra-Mu yang terkasih Yesus Kristus yang hidup dan berkuasa bersama Engkau dalam persekutuan dengan Roh Kudus, kini selalu dan sepanjang segala masa. Amin

## **10. LAGU PENUTUP**

### **Bagaikan Bejana**

Bagaikan bejana siap dibentuk  
Demikian hidupku di tanganMu  
Dengan urapan kuasa RohMu  
Ku dibaharui selalu

Jadikan ku alat dalam rumahMu  
Inilah hidupku di tanganMu  
Bentuklah sturut kehendakMu  
Pakailah sesuai rencanaMu

Ku mau sperti-Mu Yesus, disempurnakan selalu  
Dalam segnap jalanku, memuliakan namaMu

(Video : <https://www.youtube.com/watch?v=S-qsIFJkHnU>)

# *Pertemuan Empat*

## **PANGGILAN UNTUK BERTINDAK**

(YUKK PULIHKAN KEHIDUPAN DENGAN TINDAKAN JITU)

### **TUJUAN**

Peserta membangun aksi bersama dalam memulihkan kehidupan dengan cara pikir dan bertindak baru dalam kehidupan keseharian, sehingga bumi ini menjadi rumah kita bersama yang damai dan sejahtera (dengan membuat *Eco Enzyme* dan memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari).

### **KERANGKA DASAR**

Dua tahun sesudah pandemi covid-19 ini menimpa bangsa Indonesia dan dunia yang berdampak diberbagai segi kehidupan, misalnya banyaknya pengangguran, sampah dan limbah medis bertambah, polusi udara meningkat, kesenjangan sosial marak di mana-mana, pendidikan mengalami kemunduran dll.

Harapan baru setelah badai pandemi ini tentu menjadikan masyarakat untuk menjadikan bumi dan para penghuninya hidup bebas virus dengan ekosistem alam yang seimbang. Keanekaragaman hayati dapat pulih kembali agar mampu menopang kehidupan bagi manusia.

Kita semua diajak untuk mengubah cara pikir, cara bertindak dalam membangun “ekologi integral” sebagai upaya dalam menyelamatkan bumi pertiwi di tempat kita tinggal. Kita diajak untuk memulihkan kehidupan pasca pandemi ini

dengan berbagai cara untuk kehidupan manusia yang lebih sehat dan sejahtera.

Salah satu cara sederhana yang dapat kita lakukan untuk memulihkan kehidupan di bumi ini dengan membuat Eco Enzyme yang bermanfaat untuk kesehatan dan pemulihan bagi bumi pertiwi di mana tempat ini menjadi rumah kita bersama.

## **PROSES PERTEMUAN**

### **1. LAGU PEMBUKA: Semua bunga Ikut bernyanyi**

Semua bunga ikut bernyanyi, gembira hatiku  
Segala rumput pun riang ria  
Tuhan sumber gembiraku

Semua jalan di dunia  
Menuntunmu ke surga  
Desiran angin nan mesra  
Mengayunmu ke surga

Semua bunga ikut bernyanyi, gembira hatiku  
Segala rumput pun riang ria  
Tuhan sumber gembiraku

Semua lorong di bumi haruslah kau jalani  
Bersama dengan sesama  
Menuju pada Bapa

Semua bunga ikut bernyanyi, gembira hatiku  
Segala rumput pun riang ria  
Tuhan sumber gembiraku

Semua pematang sawah menanti telapakmu  
Derita ria bersama  
Meringankan langkahmu



Semua bunga ikut bernyanyi, gembira hatiku  
Segala rumput pun riang ria  
Tuhan sumber gembiraku

Semua roda hidupmu mendambakan imanmu  
Diperjamuan abadi  
Bapa surga menanti

*Sumber: Musixmatch*

*Video: <https://www.youtube.com/watch?v=DcLyrCS1B7I>*

## **2. DOA PEMBUKAAN**

*(Fasilitator sebaiknya mengarahkan salah satu remaja untuk memimpin Doa Pembuka. Dapat juga dengan membaca Doa Pembuka di bawah ini.)*

Allah Bapa yang bertakhta dalam kerajaan surga, perhatikanlah kami putera dan puteri-Mu yang berhimpun di tempat ini untuk mendengarkan sabda-Mu. Kami mohon, terangilah setiap hati kami agar mampu memahami dengan baik. Demi Kristus Tuhan dan Pengantara kami. Amin.

## **3. PENGANTAR**

Pertemuan APP mulai dari minggu pertama hingga minggu ketiga telah kita bahas mengenai dampak dan tantangan dari Pandemi, dalam kehidupan berharap akan Iman dan Kasih sehingga kita dipanggil dalam normalitas hidup yang baru. Sebagai remaja yang bertobat menyadari pentingnya melakukan tindakan konkret demi keutuhan bumi ini. Pertobatan yang bisa kita lakukan dan bisa kita upayakan adalah mengubah pola pikir dan perilaku, terutama mengubah budaya “membuang

atau menyingkirkan” (LS 16,22, 43) menjadikan budaya yang otentik dan bertanggungjawab.

Tindakan nyata memulihkan kehidupan bumi ini dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya semangat berbagi, hidup sederhana, mendukung agenda lingkungan yang berkelanjutan demi kesejahteraan bersama dan peduli dengan lingkungan.

Salah satu tindakan sederhana untuk memulihkan kehidupan agar kita semakin sehat dan sejahtera. Kita mulai memanfaatkan limbah sampah rumah tangga, misalnya: sesudah makan buah, kulit buah/sayur dapat dimanfaatkan untuk kompos (pupuk), membuat Eco Enzyme, mengurangi plastik, mematikan listrik dan air setelah digunakan dll. Lingkungan ini akan menjadi lestari bila budaya dan tata cara baru dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kita semakin terlibat dalam melestarikan bumi ini dan bumi ini dapat memberikan timbal balik memberikan yang terbaik bagi para penghuninya.

#### **4. INSPIRASI KITAB SUCI (MARKUS 2:1-12)**

<sup>1</sup> Kemudian, sesudah lewat beberapa hari, waktu Yesus datang lagi ke Kapernaum, tersiarlah kabar, bahwa Ia ada di rumah. <sup>2</sup>Maka datanglah orang-orang berkerumun sehingga tidak ada lagi tempat, bahkan di muka pintupun tidak. Sementara Ia memberitakan firman kepada mereka, <sup>3</sup>ada orang-orang datang membawa kepada-Nya seorang lumpuh, digotong oleh empat orang. <sup>4</sup>Tetapi mereka tidak dapat membawanya kepada-Nya karena orang banyak itu, lalu mereka membuka atap yang di atas-Nya; sesudah terbuka mereka menurunkan

tilam, tempat orang lumpuh itu terbaring. <sup>5</sup>Ketika Yesus melihat iman mereka, berkatalah Ia kepada orang lumpuh itu: "Hai anak-Ku, dosamu sudah diampuni!" <sup>6</sup>Tetapi di situ ada juga duduk beberapa ahli Taurat, mereka berpikir dalam hatinya: <sup>7</sup>"Mengapa orang ini berkata begitu? Ia menghujat Allah. Siapa yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah sendiri?" <sup>8</sup>Tetapi Yesus segera mengetahui dalam hati-Nya, bahwa mereka berpikir demikian, lalu Ia berkata kepada mereka: "Mengapa kamu berpikir begitu dalam hatimu? <sup>9</sup>Manakah lebih mudah, mengatakan kepada orang lumpuh ini: Dosamu sudah diampuni, atau mengatakan: Bangunlah, angkatlah tilammu dan berjalan? <sup>10</sup>Tetapi supaya kamu tahu, bahwa di dunia ini Anak Manusia berkuasa mengampuni dosa" --berkatalah Ia kepada orang lumpuh itu--: <sup>11</sup>"Kepadamu Kukatakan, bangunlah, angkatlah tempat tidurnya dan pulanglah ke rumahmu!" <sup>12</sup>Dan orang itu bangun, segera mengangkat tempat tidurnya dan pergi ke luar di hadapan orang-orang itu, sehingga mereka semua takjub lalu memuliakan Allah, katanya: "Yang begini belum pernah kita lihat."

## 5. MENDALAMI KITAB SUCI

- 1) Pesan apakah yang dikatakan dalam Injil Markus. 2: 1-12 baru saja kita dengarkan tadi?
- 2) Mengapa Yesus memulihkan dan menyembuhkan orang lumpuh itu?
- 3) Apa yang dapat kita lakukan untuk memulihkan diri kita dan lingkungan disekitar kita?
- 4) Kebiasaan yang berkesinambungan apakah yang dapat membantu seseorang untuk terus memperbaharui diri dan kondisi lingkungan yang lebih baik?

## 6. PENEGUHAN

- Pesan yang disampaikan Injil Markus bagi kita yakni pengampunan dan penyembuhan orang lumpuh yang dibawa oleh empat orang itu yang penuh kepercayaan datang kepada Yesus. Mereka mempunyai keyakinan dengan datang kepadaNya pasti orang lumpuh ini sembuh.
- Alasan Yesus menyembuh orang lumpuh ini karena si lumpuh dan orang-orang disekitarnya mempunyai cara pikir yang luar biasa. Mereka tergerak hatinya untuk menolong si lumpuh. Mereka datang kepada Yesus yang akan menyembuhkan dan memulihkan segala hal yang dibutuhkan oleh siapapun.
- Mereka berbondong-bondong kepada Yesus walaupun kondisi disekitarnya sangat sulit untuk ditempuh dan mereka harus menaiki atap rumah dan menurunkannya. Mereka sungguh percaya Yesus akan menyembuhkan. Iman yang dalam.
- Yesus melihat iman yang luar biasa dalam diri si lumpuh dan orang-orang yang membawanya . Yesus hanya mengatakan dosamu sudah diampuni, bawalah tilammu dan berjalanlah.
- Mukjizat dan pemulihan orang lumpuh ini tentu saja memberikan inspirasi bagi kita semua bahwa bila kita percaya akan Allah dalam segala kondisi yang sesulit apapun, Tuhan akan menolong dengan bantuan rahmatNya.
- Penting memulihkan dan menjaga kesehatan; penting untuk anak-anak kembali bersekolah dan beribadah offline; penting memulihkan kondisi bumi yang

makin parah. Hal ini dikarenakan keserakahan manusia yang tak lagi peduli dengan tanah tandus, air yang mulai tercemar dan makin banyak yang mengeluh karena krisis air bersih. Udara yang tidak lagi bersahabat. Begitu juga dengan cara pikir lama seseorang tidak peduli lagi dengan lingkungan yang seharusnya bersih, steril dan menjaganya demi kelangsungan bumi ini menjadi lestari. Dan banyak lagi keprihatian yang lain.

- Kebiasaan yang berkesinambungan tentu dapat membantu seseorang untuk terus memperbaharui diri dan kondisi lingkungan lebih baik. Caranya mengubah cara pikir dan cara bertindak yang baru. Melakukan tindakan bukan hanya untuk diri sendiri tetapi tergerak melakukannya juga untuk kebaikan sesama dan lingkungan di sekitar kita ini. Bagaimana remaja masa kini dapat berbuat sesuatu untuk dirinya, sesama dan juga lingkungannya sehingga penghuninya bumi ini semakin betah tinggal didalamnya. Mari kita pulihkan dan selamatkan bumi ini sehingga orang-orang dapat bertahan didalamnya.

## 7. AKTIVITAS KEGIATAN

- Remaja diminta membuat *Eco Enzyme* dan memanfaatkannya bagi kesehatan (untuk obat luka basah, obat luka bakar, disinfektan alami/ handsanitizer alami), keperluan rumah tangga (membersihkan peralatan dapur, pel lantai, membersihkan lantai kamar mandi, mengusir kecoa/tikus) dan menyelamatkan bumi (membuat pupuk tanaman organik) serta berbagai manfaat lainnya dengan *Eco Enzyme*.

- Tindakan sederhana dengan memanfaatkan sampah/ limbah rumah tangga yaitu kulit buah sebanyak 5 macam kulit buah, tanpa kulit buah yang berbau tajam/keras/berlemak (mis: kulit durian, salak, alpukat). Menambahkan gula aren/gula kelapa/ molase. Juga menyiapkan wadah plastik yang beri rongga 60% untuk udara dan kulit buahnya. Tutup rapat dan fermentasikan selama 90 hari lamanya. Membuat Eco Enzyme dengan perbandingan bahan sebagai berikut: 1 liter air : 100gr/100ml gula : 300gr (kulit buah). Keterangan lebih lanjut dapat lihat link berikut ini modul pembuatan dan manfaat Eco Enzyme.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IFE MDtYUpc>

## **8. DOA BAPA KAMI**

*Jika ada doa permohonan, didoakan sebelum doa Bapa Kami.*

## **9. DOA PENUTUP**

*(Fasilitator sebaiknya mengarahkan salah satu remaja untuk memimpin Doa Penutup. Dapat juga dengan membaca Doa Penutup di bawah ini)*

Allah Bapa yang Mahakasih, puji dan syukur atas penyertaan dan bimbingan-Mu, sehingga kami semakin menghayati sabda-Mu. Berkat rahmatMu Engkau setia menuntun kami sampai saat ini, Engkau mengulurkan tanganMu untuk menyelamatkan kehidupan dan bumi ini. Jadikanlah kami menjadi saluran berkat bagi sesama. Karena Kristus Tuhan yang selalu menyertai kami kini dan sepanjang masa. Amin

## 10. LAGU PENUTUP

### Kau Dipanggil Tuhan (PS 683a)

Ulangan:

*Kau dipanggil Tuhan, dijadikan duta  
Supaya hidupmu menyinarkan kasih-Nya*

Ayat:

- 1) Berat memang tugasmu,  
tetapi kau diberi rahmat. → *UI*.
- 2) Sang Kristus memikatmu,  
tak'kan mampu kau menolak-Nya. → *UI*













TIM AKSI PUASA PEMBANGUNAN 2022  
KEUSKUPAN BANDUNG