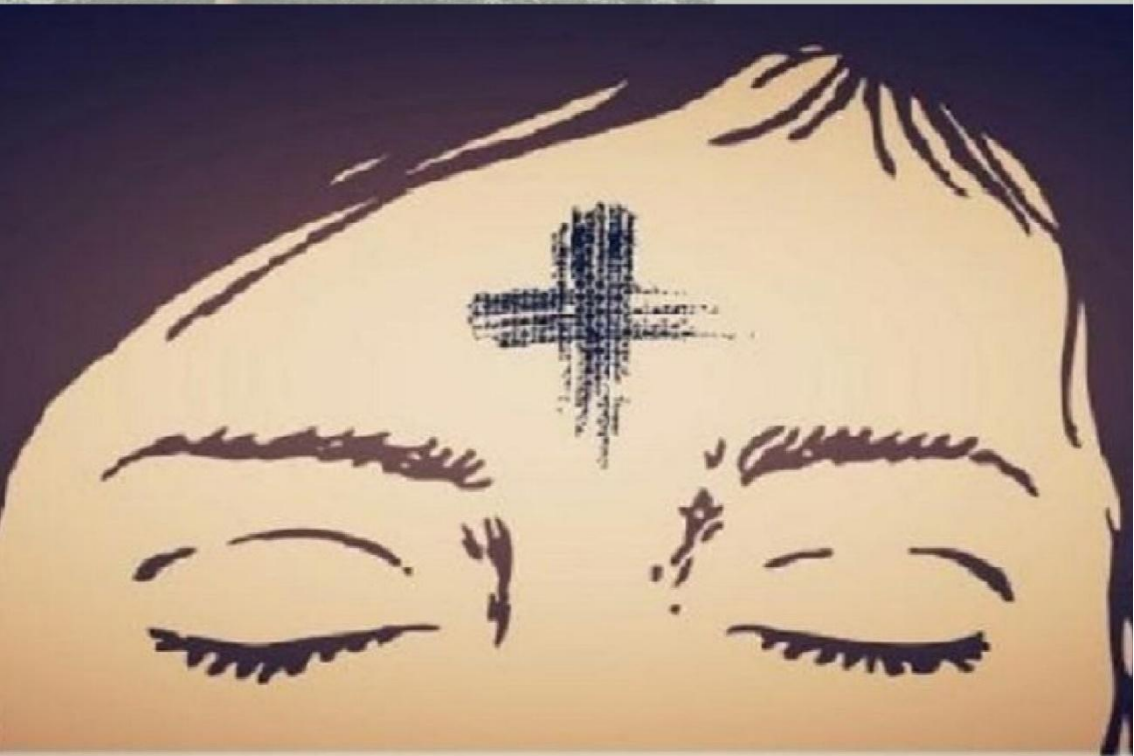




AKSI PUASA PEMBANGUNAN

APP 2026



**“ENGKAU ADALAH DEBU, DAN KEPADA
DEBU ENGKAU AKAN KEMBALI”**

(bdk. Kej. 3:19)

Komisi Kepemudaan
Keuskupan Agung Samarinda

Tim Penyusun

RD. Fabianus Lana

RP. Emilianus Dunga Koten, CMF

RP. Paulus Jeraman, CMF

RP. Andreas Wihargivanto, SCJ

Tim KomKat KASRI

Editor:

RD. Yovinus Andinata

Layout & Desain:

RD. Yovinus Andinata

Cetakan: 07 Februari 2026

Diterbitkan oleh:

Komisi Kepemudaan Keuskupan Agung Samarinda
Jl. D.I. Panjaitan No. 59 A, Mugirejo, Kec. Sungai Pinang,
Kota Samarinda, Kalimantan Timur, 75117

Kata Pengantar

Orang-orang muda yang sama dikasihi Tuhan. Kini kita memasuki masa Prapaskah. Masa ini kerap dikenal dengan masa “retret agung”. Masa Prapaskah akan diawali dengan Rabu Abu dimana kita semua akan diterimakan abu yang dioleskan pada dahi kita masing-masing. Masa Prapaskah ini akan dilewati oleh kita dalam kurun waktu 40 hari. Masa Prapaskah adalah tradisi Kristen. Maka masa ini menjadi kesempatan bagi kita untuk mempersiapkan menyambut Paskah, kebangkitan Yesus Kristus.

Dalam masa “retret agung” ini, orang-orang muda dan umat Katolik Keuskupan Agung Samarinda, diajak untuk merenungkan sebuah tema **“Engkau adalah debu, dan kepada debu engkau akan kembali” (bdk. Kej. 3:19)**. Ungkapan ini mengingatkan kita akan hakekat di hadapan Tuhan Sang Pencipta. Kita berasal dari kasih Allah, dan kepada kasih-Nya pulalah kita rindu untuk kembali. Orang-orang muda sekalian mari kita menikmati dan melewati 4 minggu pada masa “retret agung” ini dengan penuh iman, harapan dan kasih.

Orang-orang muda yang sama dikasih Tuhan. Adapun hal yang dilakukan oleh kita pada masa ini ialah sikap tobat. Sikap tobat itu terwujud dalam tindakan-tindakan seperti doa, derma, dan pantang puasa. Melalui doa itulah kita diajak untuk membangun semangat pertobatan agar semakin mampu mewujudkan belas kasih Allah bagi sesama dan juga lingkungan kita. Oleh karena itu, makna doa dalam masa pantang dan puasa adalah memperdalam relasi dengan Tuhan, memurnikan hati dan mengarahkan diri

kepada kehendak-Nya. Doa tidak sakadar kegiatan rohani melainkan berfungsi sebagai fondasi gerakan pantang dan puasa dengan memurnikan hubungan dengan Tuhan, menguatkan niat dan ketulusan hati, serta memastikan bahwa tindakan pantang dan puasa dilandasi semangat kasih dan pertobatan sejati. Doa juga menjadi sarana untuk memohon kekuatan, menunjukkan kasih kepada sesama melalui tindakan nyata, dan memuliakan Tuhan.

Tindakan puasa dan pantang pada masa Prapaskah ini tidak hanya soal melatih diri dalam menahan keinginan untuk makan dan minum serta mengurangi porsi makan atau mengurangi hal-hal yang menjadi kesukaan dari makanan. Namun masa ini mendorong kita untuk berani mendengarkan kehendak Allah serta membangun solidaritas kepada mereka yang sangat membutuhkan. Sikap solidaritas kita menunjukkan kepedulian serta tanggung jawab terhadap sesama yang berkekurangan.

Sikap solidaritas ini dapat terwujud dalam bentuk pemberian derma atau amal kasih kepada mereka yang berkekurangan. Ini merupakan Aksi Puasa Pembangunan yang bukan sekadar mengumpulkan uang saja melainkan kisah doa orang-orang sederhana yang diwujudkan dalam bentuk uang untuk menolong mereka yang berkekurangan. Hal ini menegaskan bahwa kekuatan berderma, memberi bukan berasal dari kemampuan manusiawi kita melainkan “iman akan Tuhan yang mampu menggerakkan setiap manusia untuk melakukan itu”. Maka APP tidak berhenti pada mengumpulkan sejumlah uang melainkan mampu menggerakkan banyak orang untuk juga terlibat dalam berderma. Sikap solidaritas yang terwujud dalam derma mengingatkan kita pada pengalaman Gereja Perdana yang

digambarkan oleh Rasul Paulus sebagai satu tubuh. Berangkat dari keyakinan Paulus bahwa satu tubuh maka tidak boleh ada satu anggota tubuh pun menderita. Ini adalah contoh pengumpulan derma dengan tujuan solidaritas antar anggota komunitas iman, menunjukkan tanggung jawab bersama untuk saling memenuhi kebutuhan.

Orang-orang muda yang sama dikasih Tuhan.
Semoga permenungan selama masa Prapaskah ini mengantar kita menjadi pribadi yang lebih rendah hati, penuh kasih, dan siap menyambut kebangkitan Kristus dengan hati yang baru.

Selamat memasuki masa Prapaskah. Tuhan memberkati.

RD. Fabianus Lana
Ketua Komkep KASRI

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi	iii
Metode Percakapan Rohani.....	v
Teknis Pelaksanaan Percakapan Rohani	xii
Percakapan Rohani I:	
Bersama Orang Muda Menemukan Makna Masa Prapaskah (2 Kor 5: 20-6:2).....	1
Percakapan Rohani II:	
Yesus Berdoa: Sebagai Sahabat Yesus Orang Muda berdoa Bersama (Luk. 22:39-46).....	14
Percakapan Rohani III:	
Puasa: Ungkapan Jiwa dan Raga Orang Muda. Kasih kepada Allah dan Belas Kasih kepada Sesama (Mat. 4:1-4).....	29
Percakapan Rohani IV:	
Derma: Bersama Orang Muda Menumbuhkan Cinta Kasih Yang Menentukan Hukum Kehidupan (2 Kor 8:1-9).....	41

Metode

Percakapan Rohani

Peziarahan pada masa Prapaskah ini, kita diundang untuk menelusuri jalan pertobatan melalui empat pilar permenungan: Makna Prapaskah, Doa, Puasa dan Derma. Adapun metode yang digunakan dalam penelusuran jalan pertobatan yakni Metode Percakapan Rohani. Metode Percakapan Rohani ini ditawarkan oleh Komisi Kateketik Keuskupan Agung Samarinda yang telah digunakan dalam Katekese Masa Adven 2025 yang lalu. Metode yang dipakai pada masa APP, berakar pada spiritualitas Santo Ignatius dari Loyola dan dipopulerkan kembali oleh Paus Fransiskus dalam proses sinodal Gereja.

Metode ini menekankan sikap lebih banyak mendengarkan daripada berbicara, dengan mengutamakan kebebasan batin dan keterbukaan terhadap karya Tuhan. Ada tiga fokus utama dalam metode ini: Pertama, *Lambat berbicara*. Santo Ignatius berkata. “Bersikaplah lambat dalam berbicara,” untuk memulai dengan mendengarkan dengan tenang untuk mencari makna, untuk memahami, dan terutama, untuk menangkap hasrat yang mendorong di balik kata-kata orang lain. Baru setelah itu Anda dapat membuat pilihan, apakah akan berbicara atau diam. Kedua, *Kebebasan*. Santo Ignatius ingin agar orang yang diajak bicara bebas dari pendapat pribadi, keputusan yang tergesa-gesa, keterikatan, otoritas luar, dan kekakuan. Mereka yang berada dalam posisi pendengar harus memupuk kebaikan,

kasih sayang, kerendahan hati, ketulusan, kesetaraan, dan beradaptasi dengan orang lain dalam sikapnya.

Ketiga, *Keterbukaan*. Santo Ignatius percaya bahwa percakapan rohani mampu membangkitkan kesadaran diri dan cinta, membawa cahaya matahari dalam kehidupan batin dan memperluas visi tentang apa yang mungkin terjadi. Percakapan tersebut membuka orang terhadap tindakan Tuhan. Dalam keterbukaan seperti itu, mereka yang menjadi pendengar perlu menghargai bagaimana sesamanya mengungkapkan pengalaman doa mereka, menceritakan kisah hidup mereka, mengungkapkan kebutuhan atau kerentanan. Kesadaran dan kepedulian kelompok dalam keterbukaan ini merupakan tanggung jawab setiap orang, karena Tuhan sama-sama ada dalam diri semua orang.

Proses ini dijalankan melalui dua sikap utama, yakni **mendengarkan secara aktif** dengan hati yang terbuka, tanpa menghakimi, dan **berbicara dari hati** dengan mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta pikiran pribadi secara jujur dan bertanggung jawab.

Teknis Pelaksanaan Percakapan Rohani

Teknis Pelaksanaan secara Umum

1. Sebelum memulai katekese, Fasilitator Utama/Pemandu Katekese membagi peserta dalam beberapa kelompok sesuai dengan ketersediaan tempat yang ada. Bila tempat tidak mencukupi, dapat dijalankan secara bersama-sama mulai dari awal hingga akhir katekese. (pembagian kelompok disesuaikan dengan kehadiran teman-teman orang muda)
2. Fasilitator Utama/Pemandu Katekese menunjuk beberapa orang untuk menjadi Fasilitator Kelompok.
3. Fasilitator Utama/Pemandu Katekese sekaligus menjadi *timekeeper* (penjaga waktu). Ia wajib mengingatkan setiap kelompok perihal lama sharing kelompok. Lama sharing kelompok berkisar 45-60 menit, tergantung situasi orang-orang muda dan dinamika dalam kelompok-kelompok.
4. Sharing per kelompok dan diakhiri dengan “Membangun Niat”.
5. Setelah bagian “Membangun Niat” seluruh peserta kembali dalam kelompok besar hingga acara percakapan rohani ditutup dengan “Berkat Penutup”.

Catatan:

1. Telah disediakan beberapa pertanyaan panduan.
2. Semua pertanyaan dibacakan bagi peserta.
3. Para fasilitator kelompok tidak boleh memaksa para peserta untuk menjawab satu demi satu pertanyaan yang ada.
4. Para peserta harus diberi kebebasan untuk memilih pertanyaan mana yang mau dijawab.

PERCAKAPAN ROHANI I

BERSAMA ORANG MUDA MENEMUKAN MAKNA MASA PRAPASKAH

Saat untuk Berdoa dan Meditasi Hening

Nyanyian Pembuka: Puji Syukur no 435

Tanda Salib

P : Dalam Nama ✠ Bapa dan Putera dan Roh Kudus.

U : Amin.

Pengantar

Sahabat muda yang terkasih, kalau kita mendengar kata "PraPaskah" apa yang langsung muncul dalam benak kita? Abu yang dioleskan ke dahi kita? Puasa dan pantang? Tidak makan daging atau garam? Atau tentang tobat/ mengaku dosa? Semuanya itu benar dan menjadi ciri khas dari Masa Prapaskah dalam gereja. Masa Prapaskah menjadi momen berahmat bagi kita untuk menjalani "retret agung", untuk berhenti sejenak dari segala kerumitan dan keruwetan hidup kita, untuk menarik diri, berdiam diri, merenung dan siap untuk membaharui diri agar saat Paskah kita semua bangkit bersama Kristus menjadi manusia yang baru. Marilah sahabat-sahabat muda yang terkasih, kita hening sejenak untuk merenungkan siapa diri kita di hadapan Allah dan

menemukan hati yang terluka karena kesalahan dan dosa-dosa kita hingga dengan berani mengakuinya dihadapan Tuhan.

Hening sejenak

Pernyataan Tobat

- P : *Teman-teman orang-orang muda yang sama dicintai Tuhan.* Mari kita menyadari bahwa kita adalah manusia yang berdosa baiklah kita memohon pengampunan dari Tuhan sebagai upaya mempersiapkan diri percakapan rohani ini.
- P : Tuhan Yesus Kristus, Engkau diutus menyembuhkan orang yang remuk redam hatinya. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Engaku datang memanggil orang yang berdosa. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Engkau duduk di sisi Bapa sebagai pengantara kami. Tuhan kasihani kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Semoga Allah yang Mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa kita dan menghantar kita kepada kehidupan yang kekal.
- U : Amin.

Doa Pembuka

- P : Marilah kita berdoa (*hening sejenak*)
Tuhan Allah yang Mahabaik, pada saat ini kami datang ke hadapan-Mu dengan hati yang rindu untuk belajar dan bertumbuh dalam iman. Kami bersyukur atas kesempatan untuk berkumpul sebagai orang muda Katolik dalam suasana persaudaraan dan kebersamaan. Di awal katekese ini, kami mohon kehadiran-Mu. Bukalah hati dan pikiran kami agar mampu memahami makna Masa Prapaskah

sebagai waktu rahmat, waktu pertobatan, dan waktu untuk semakin dekat dengan-Mu. Semoga Roh Kudus-Mu menuntun seluruh proses katekese ini, sehingga apa yang kami dengar dan renungkan sungguh menumbuhkan iman dan harapan dalam hidup kami. Semua ini kami mohonkan kepada-Mu, dengan pengantaraan Kristus, Tuhan kami.

U : Amin.

Membaca teks Kitab Suci

Bacaan dari Surat Kedua Rasul Paulus kepada Jemaat di Korintus 5:20 - 6:2

L : Saudara-saudara, kami ini adalah utusan-utusan Kristus; seakan-akan Allah menasihati kamu dengan perantaraan kami. Dalam nama Kristus kami meminta kepadamu: Berilah dirimu didamaikan dengan Allah. Kristus yang tidak mengenal dosa telah dibuat-Nya menjadi dosa karena kita, supaya dalam Dia kita dibenarkan oleh Allah. Sebab teman-teman sekerja, kami menasihati kamu supaya kamu jangan membuat sia-sia kasih karunia Allah yang telah kamu terima. Sebab Allah berfirman, “Pada waktu Aku berkenan, Aku akan mendengarkan engkau, dan pada hari Aku menyelamatkan, Aku akan menolong engkau.” Camkanlah, saat inilah saat perkenanan itu; hari inilah hari penyelamatan itu.

L : Demikianlah Sabda Tuhan.

U : Syukur kepada Allah.

Lagu Selingan: Puji Syukur no 365

Renungan

Sahabat muda yang terkasih,

Hari rabu yang lalu (rabu abu), dahi kita diolesi abu yang menjadi penanda bahwa kita memasuki masa Prapaskah. Masa ini adalah masa yang sangat indah karena sepenuhnya dijiwai oleh semangat doa, refleksi, pertobatan dan puasa. Selain sebagai masa untuk mempersiapkan pesta Paskah yang merupakan jantung dan pusat dari tahun liturgi gereja; masa prapaskah juga memiliki makna yang sangat berkaitan erat dengan hidup kita sebagai orang muda antara lain:

Pertama; Waktu reset hidup: Tak dapat disangkal bahwa kita hidup di dunia yang cepat, penuh tuntutan, distraksi, dan tekanan. Prapaskah menjadi momen untuk berhenti sejenak, jujur melihat diri: Apa yang selama ini menjauhkan aku dari Tuhan? Kebiasaan apa yang membuat hidupku tidak utuh? Prapaskah mengajak kita untuk berani *pause*, evaluasi, lalu mulai lagi dengan arah yang lebih benar.

Kedua; Kesempatan untuk berdamai dengan Tuhan, dengan diri sendiri, dan dengan sesama. Masa Prapaskah mengajak kita untuk memeluk pertobatan yang menjadi jalan bagi kita untuk bisa berdamai dengan kegagalan dan luka batin, mengakui dosa tanpa takut dihakimi, belajar mengampuni dan berani untuk meminta maaf.

Ketiga; Masa Prapaskah juga melatih kita untuk belajar menguasai diri. Puasa dan pantang bukan soal menahan lapar saja, tapi: Menahan ego, Mengendalikan emosi, Mengatur penggunaan media sosial, waktu, dan gaya hidup. Prapaskah melatih kita menjadi pribadi yang dewasa, tidak reaktif, dan bertanggung jawab.

Keempat; Melalui masa Prapaskah, kita juga belajar untuk mencintai secara nyata. Melalui olah kesalehan: puasa, doa, dan amal; kita diajak keluar dari zona nyaman: peka pada penderitaan

orang lain, berani berbagi waktu, tenaga, dan perhatian, tidak hidup egois atau hanya untuk diri sendiri. Masa prapaskah mengahantar kita memahami bahwa Iman tidak berhenti di gereja, tapi harus hidup dalam kasih yang nyata.

Kelima; Masa prapaskah adalah masa untuk hening dan berani bergumul dengan diri sendiri; menyadari panggilan dan arah hidup. Tak dapat disangkal bahwa hidup kita sebagai orang muda sangat bising dengan berbagai macam soal: pendidikan, masa depan, pekerjaan, pasangan hidup, dll, yang mengantar kita pada ketidakpastian. Untuk itu perlu waktu untuk HENING. Di dalam keheningan, kita akan lebih jernih menemukan kebenaran bahwa Tuhan selalu berjalan bersama kita (bahkan saat hidup terasa berat); menuntun ke tujuan yang Tuhan sudah tetapkan untuk kita.

Masuk dalam kelompok *(bila jumlah peserta cukup)*

P : Sahabat muda terkasih. Sekarang, marilah kita masuk ke dalam kelompok kita masing-masing untuk melaksanakan percakapan rohani. Namun, sebelum itu ada beberapa aturan yang harus kita ingat agar percakapan rohani dalam kelompok sungguh membawa kesejukan rohani bagi kita semua. Berikut beberapa peraturan dalam percakapan rohani:

1. Mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian.
2. Mendengarkan orang lain tanpa menghakimi.
3. Memberikan perhatian bukan hanya pada kata-katanya, tetapi pada nada dan perasaan orang yang sedang berbicara.
4. Menghindari godaan untuk memanfaatkan waktu untuk mempersiapkan jawaban daripada mendengarkan.
5. Sadar akan apa yang sedang dibicarakan.
6. Mengungkapkan pengalaman, pikiran dan perasaan Anda se jelas mungkin.

7. Menyimak secara aktif diri sendiri, penuh perhatian pada pikiran dan perasaan Anda sewaktu Anda berbicara.
8. Mencermati kecenderungan-kecenderungan untuk berpusat pada diri sendiri selama berbicara.
9. Menjaga kerahasiaan sharing sesama. Dilarang keras untuk menceritakan isi sharing sesama kepada orang lain sehingga dapat menjatuhkan martabat dan harga diri sesama. Semua peserta percakapan rohani memiliki kewajiban moral untuk menjaga kerahasiaan sharing.

Putaran Pertama: Refleksi dan Sharing *(Kelompok)*

FK: Sahabat muda terkasih. Setiap kita diberi waktu 5 menit untuk berbicara. Pusat perhatian kita adalah mendengarkan orang lain, lebih dari sekadar berpikir tentang apa yang akan kita katakan. Bukalah hati dan budi kita untuk mendengarkan sesama yang sedang berbicara. Dalam setiap giliran sharing, setiap orang diberikan waktu 5-7 menit untuk menyampaikan sharing. Kita sekalian diharapkan dapat berbagi isi hati dan inspirasi yang kita miliki terkait renungan yang sudah kita dengarkan bersama. Sesudah kita semua sharing, disediakan waktu jeda selama 5 menit untuk dapat membantu para peserta menyerap apa yang telah kita dengarkan, menarik nafas sejenak dan kemudian kembali untuk melanjutkan putaran kedua. Berikut pertanyaan-pertanyaan panduan percakapan rohani kita:

1. Selama ini, apa yang paling sering membuat aku jauh dari Tuhan?
2. Hal apa dalam hidupku yang paling sulit diubah?

Sharing dimulai.

Putaran Kedua: Permenungan dan pengendapan

FK: Sahabat muda yang terkasih. Tidak seorang pun diwajibkan untuk berbicara, dan kita boleh berbicara secara spontan. Meskipun demikian setiap peserta hanya diperbolehkan sharing sekali saja dalam putaran kedua ini. Putaran kedua ini secara umum lebih singkat dari yang pertama. Ini bukan saatnya untuk berdiskusi atau menyangkal apa yang dikatakan orang lain, bukan juga untuk mengangkat hal yang lupa anda sampaikan dalam putaran yang pertama. Saat ini adalah kesempatan untuk bertanya dalam hati. Satu hal kecil apa yang ingin aku ubah minggu ini? Puasa atau pantang apa yang realistis tapi bermakna bagiku?

1. Apakah ada sharing dari teman-temanmu yang sangat menyetuhmu?
2. Satu hal kecil apa yang ingin aku ubah dalam minggu ini?
3. puasa atau pantang apa yang realistis tapi bermakna bagiku?

Peneguhan

Fasilitator Kelompok (FK) memberikan peneguhan

Sahabat muda terkasih, pernahkah dirimu berujar : " Ah, nanti sajalah ke gerejanya, nanti saja doanya. "Nanti saja kita buat itu", nanti saja kalau sudah tidak sibuk. Kata "**nanti**" itu kelihatannya sepele, tapi sering jadi alasan paling ampuh untuk menunda sesuatu yang hendak kita kerjakan. Hal ini diperparah dengan realitas hidup kita yang sibuk dan ribet dengan begitu banyak drama: tentang target hidup/ masa depan, tekanan sosial (pekerjaan/ jodoh), pertemanan, media sosial atau luka yang belum sembuh. Pelan-pelan, tanpa sadar, kita kehilangan arah, kita bisa jauh dari Tuhan. Dalam bacaan tadi, Santo Paulus berbicara dengan sangat tegas, tapi juga penuh cinta: "*berilah dirimu didamaikan dengan Allah*". Dan

puncaknya: "Sesungguhnya, sekaranglah waktu perkenanan itu". Dua point penting di sini:

Pertama: "Berilah dirimu didamaikan dengan Allah". Ini menarik. Tuhan tidak bilang, "Perbaiki dirimu dulu baru datang". Tuhan tidak bilang, "Kalau sudah suci, baru Aku terima. Yang Tuhan minta cuma satu: **kesediaan untuk berdamai**. Berdamai itu jujur sama diri sendiri: Jujur kalau kita capek, Jujur kalau kita salah, Jujur kalau kita menjauh dan berani datang apa adanya.

Kedua: "Sekaranglah waktu perkenanan itu. Tuhan tahu kita suka menunda. Tapi Tuhan juga tahu, kalau terus menunda, hati kita makin keras. "Sekarang" bisa berarti hal yang sederhana: Mulai doa lagi, walau singkat; Minta maaf, walau gengsi; Melepaskan kebiasaan yang bikin kita jauh dari Tuhan; Berani datang ke Sakramen Tobat; Mengambil satu langkah kecil ke arah hidup yang lebih benar. Tuhan tidak menunggu kita jadi sempurna. Tuhan menunggu kita **melangkah**.

Sahabat muda terkasih, Keselamatan itu bukan hadiah untuk orang yang paling rapih hidupnya, tapi untuk orang yang mau membuka hati. Hari ini Tuhan tidak menuntut banyak. Tuhan cuma bertanya: "*Maukah kamu berdamai dengan-Ku,*" *sekarang?* Semoga kita berani menjawab: Bukan nanti. Bukan besok. Tapi **sekarang**. **Ingat!!! SEKARANG, bukan besok, bukan nanti.**

Membangun Niat

Fasilitator mengajak peserta untuk membuat doa syukur atau niat yang bisa dilakukan sebagai bentuk komitmen terhadap refleksi.

FK :Para sahabat yang terkasih, mari kita ungkapkan syukur dan niat-niat yang dapat kita lakukan, baik secara pribadi maupun bersama-sama dalam hati kita masing-masing.

Kembali ke dalam Kelompok Besar

Doa Umat

P : Sahabat muda terkasih,
Allah yang penuh belas kasih selalu memberi kita kesempatan baru. Di masa Prapaskah ini, marilah kita membawa doa-doa kita kepada-Nya dengan hati yang terbuka:

L :**Bagi Gereja:** Semoga Gereja semakin setia menjadi utusan pendamaian Allah, berani mengajak umat -terutama kaum muda - untuk bertobat dan kembali kepada Tuhan dengan penuh harapan. Marilah kita mohon...

U : Tuhan, dengarkanlah doa kami.

L :**Bagi Orang Muda Katolik:** Semoga kami, orang muda Katolik, tidak menunda pertobatan, berani jujur melihat kelemahan diri, dan membuka hati untuk diubah oleh kasih Tuhan, sebab sekaranglah waktu rahmat itu. Marilah kita mohon...

U : Tuhan, dengarkanlah doa kami.

L :**Bagi Kaum Muda yang Jauh dari Gereja:** Semoga mereka yang merasa lelah, kecewa, atau menjauh dari Tuhan, mengalami kembali sapaan kasih Allah yang merangkul dan memulihkan hidup mereka. Marilah kita mohon...

U : Tuhan, dengarkanlah doa kami.

L : **Bagi Dunia yang Penuh Luka:** Semoga di tengah dunia yang sarat konflik, egoisme, dan ketidakpedulian, semakin banyak orang -terutama kaum muda- menjadi pembawa damai dan saksi pertobatan sejati. Marilah kita mohon...

U : Tuhan, dengarkanlah doa kami.

L :**Bagi Kami yang Mengikuti Katekese Ini:** Semoga Sabda Tuhan yang kami dengar tidak hanya kami pahami,

tetapi sungguh kami hidupi dalam perubahan sikap, pilihan hidup yang lebih baik, dan kasih yang nyata kepada sesama. Marilah kita mohon...

U :Tuhan, dengarkanlah doa kami.

P : Allah Bapa yang Maharahim, Engkau memanggil kami untuk berdamai dengan-Mu dan memulai hidup baru. Terimalah doa-doa ini dan kuatkanlah langkah pertobatan kami. Demi Kristus, Tuhan dan Juruselamat kami.

U : Amin.

Bapa Kami

P : Marilah kita satukan segala doa permohonan dan syukur kita dengan doa yang diajarkan Tuhan Yesus sendiri. **Bapa Kami...**

Doa Penutup

P : Marilah Kita berdoa (*hening sejenak*)

Tuhan Allah yang Mahakasih, kami bersyukur atas bimbingan dan penyertaan RohMu dalam katekese ini. Kami mohon rahmatMu agar apa yang kami temukan dalam katekese ini sungguh kami hidupi, kami hayati. Bimbinglah kami, orang muda Katolik, agar mampu menjadikan Masa Prapaskah ini sebagai waktu pembaruan hidup. Kuatkan kami untuk meninggalkan kebiasaan yang menjauhkan kami dari-Mu, dan menumbuhkan sikap kasih, pengampunan, serta kepedulian dalam kehidupan sehari-hari, Demi Kristus Tuhan dan Pengantara kami,

U : Amin

Berkat Pengutusan

P : Sahabat muda terkasih dalam Kristus. Mari kita mohon berkat Tuhan.

P : Tuhan beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya.

P : Semoga Tuhan memberkati kita, melindungi kita terhadap dosa dan menghantar kita kepada hidup yang kekal. Dalam nama ✠ Bapa dan Putera dan Roh Kudus.

U : Amin

P : Dengan demikian percakapan rohani kita sudah selesai.

U : Syukur kepada Allah.

Lagu Penutup: Puji Syukur no : 448

PERCAKAPAN ROHANI II

YESUS BERDOA *Sebagai Sahabat Yesus Orang Muda Bedoa bersama*

Saat untuk Berdoa dan Meditasi Hening

Nyanyian Pembuka: Puji Syukur No. 483

Tanda Salib

P : Dalam Nama † Bapa dan Putera dan Roh Kudus.

U : Amin.

Pengantar

Teman-teman orang muda yang terkasih, kita berkumpul dalam masa Prapaskah ini oleh karena Tuhan yang memanggil kita. Dalam seruan Surat Apostolik penetapan Hari Orang Muda Sedunia (HOMS) 31 Maret 1985, sapaan hangat telah kita dengar yakni dengan sapaan “*Dilecti Amici*” yakni teman-teman terkasih. Sebagai kaum muda kita juga sadari bahwa kita yang dikasihi Tuhan ini sedang melakukan perziarahan. Sebuah perziarahan akan pencarian kebahagiaan yang menuju pada Allah, keselamatan kita dan kepenuhan akan segala sesuatu yang baik. Dalam menjalani perziarahan ada yang memulainya dengan penuh antusias, ada yang cepat atau lambat kita mulai merasakan kelelahan. Tuhan Yesus tidak ingin kita mengatasi

kelelahan itu sendirian, Ia membersamai kita dengan senantiasa menemani pergulatan hidup kita dalam hidup, doa, dan karya-Nya. Mari kita berdoa bersama Yesus yang lebih memilih dan mengasihani kita.

Pernyataan Tobat

- P : *Teman-teman orang-orang muda yang sama dicintai Tuhan.* Mari kita menyadari bahwa kita adalah manusia yang berdosa baiklah kita memohon pengampunan dari Tuhan sebagai upaya mempersiapkan diri percakapan rohani ini.
- P : Tuhan Yesus Kristus, Engkau diutus menyembuhkan orang yang remuk redam hatinya. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Engaku datang memanggil orang yang berdosa. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Engkau duduk di sisi Bapa sebagai pengantara kami. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Semoga Allah yang Mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa kita dan menghantar kita kepada kehidupan yang kekal.
- U : Amin.

Doa Pembuka

- P : Marilah kita berdoa (*hening sejenak*)
Allah Bapa yang Mahakasih, kami bersyukur atas kasih-Mu yang mengumpulkan kami, kaum muda untuk bersama-sama menyadari kehadiran-Mu dalam kehidupan kami. Engkau tidak ingin membiarkan kami sendirian, menguatkan dan menuntun kami untuk terus berjalan bersama dan teguh dalam pengharapan. Semoga kami boleh menjadi murid-

nurid-Mu yang setia dan teguh dalam hidup dan kesaksian di tengah zaman ini. Dengan pengantaraan Kristus, Tuhan kami yang bersama Engkau dan Roh Kudus, hidup dan berkuasa, Allah, sepanjang segala masa.

U : Amin.

Membaca teks Kitab Suci

L: Bacaan dari Injil Lukas 22:39-46

Lalu pergilah Yesus ke luar kota dan sebagaimana biasa Ia menuju Bukit Zaitun. Murid-murid-Nya juga mengikuti Dia. Setelah tiba di tempat itu Ia berkata kepada mereka: “Berdoalah supaya kamu jangan jatuh ke dalam pencobaan.” Kemudian Ia menjauhkan diri dari mereka kira-kira sepelempar batu jaraknya, lalu Ia berlutut dan berdoa, kata-Nya: “Ya Bapa-Ku, jikalau Engkau mau, ambillah cawan ini dari pada-Ku; tetapi bukanlah kehendak-Ku, melainkan kehendak-Mulah yang terjadi.” Maka seorang malaikat dari langit menampakkan diri kepada-Nya untuk memberi kekuatan kepada-Nya. Ia sangat ketakutan dan makin bersungguh-sungguh berdoa. Peluh-Nya menjadi seperti titik-titik darah yang bertetes ke tanah. Lalu Ia bangkit dari doa-Nya dan kembali kepada murid-murid-Nya, tetapi Ia mendapati mereka sedang tidur karena dukacita. Kata-Nya kepada mereka: “Mengapa kamu tidur? Bangunlah dan berdoalah, supaya kamu jangan jatuh ke dalam pencobaan.”

L : Demikianlah Sabda Tuhan.

U : Terpujilah Kristus.

Lagu Selingan : Puji syukur No . 366

Renungan

Teman-teman yang terkasih, saat ini kita hidup di zaman serba cepat. Teknologi Informasi Digital yang semakin maju membuat kita semakin dimudahkan untuk terhubung dengan teman, saudara, keluarga di manapun mereka berada, seolah tak ada batas, seperti halnya kita lakukan komunikasi langsung (*video call – face to face*). Begitu banyak sumbangan oleh karena kemajuan teknologi informasi. Disisi kemajuan yang membawa manfaat, sebagai kaum muda juga menghadapi tantangan yakni adanya kelekatan pada dunia digital. Tak jarang lingkungan digital menjadi tempat persembunyiannya kesepian, manipulasi, eksploitasi, dan kekerasan. Bahkan di tengah masyarakat mulai tergerus untuk memiliki hati bagi sesamanya.

Teman-teman yang terkasih, tak ada manusia dalam hidupnya tanpa masalah. Kita semua mempunyai tantangan untuk dihadapi. Bahkan kualitas hidup kita akan teruji dalam menyikapi tantangan tersebut sebagai pertanggungjawaban kita. Sikap dalam menghadapi masalah juga dihadapi oleh Yesus. Yesus memberikan keteladanan pada kita sikap bijaksana dan langkah terbaik untuk bertindak, yakni Ia berdoa. Dalam doanya: “*Ya Bapa-Ku, jikalau Engkau mau, ambillah cawan ini dari pada-Ku; tetapi bukanlah kehendak-Ku, melainkan kehendak-Mulah yang terjadi.*” Yesus merasakan ketakutan yang luar biasa. Semakin rasa takut itu muncul, semakin bersungguh-sungguhlah Yesus berdoa. Yesus taat dan setia kepada kehendak Bapa. Ketaatan dan kesetiaan Yesus sebagai misi melaksanakan misi penyelamatan-Nya bagi semua yang percaya kepada-Nya dan mengasihi-Nya, bukan dengan kata, tetapi dengan perbuatan. Yesus menanamkan kasih kepada kita yakni semangat untuk memberikan harapan karena orang-orang yang menaruh harapan kepada Tuhan berjalan tanpa lelah (Yes. 40:31). Semakin menyala iman kita ketika berani menyatukan tantangan kita melalui perjumpaan personal yakni

dengan berdoa kepada Tuhan, “Sang Pintu Keselamatan” (*Spes non confudit, 1*).

Kegembiraan dan Harapan, duka dan kecemasan orang-orang zaman sekarang terutama kaum miskin dan siapa saja yang menderita, merupakan kegembiraan dan harapan, duka dan kecemasan para murid Kristus juga (*Gaudium et Spes, 1*). Panggilan untuk turut serta dalam pergulatan hidup sesama adalah tugas kemuridan kita juga. Kita diundang untuk berperan aktif untuk terlibat sungguh. Teguran Yesus telah ditujukan kepada murid-murid-Nya. “Mengapa kamu tidur?”. Yesus menegur mereka karena mereka lemah. Mereka tidak solider terhadap diri-Nya. Maka Yesus pun meminta mereka untuk melakukan sesuatu yakni, “Bangunlah dan berdoalah, supaya kamu jangan jatuh ke dalam pencobaan.”

Teman-teman yang terkasih, kita memiliki panggilan sebagai makhluk sosial. Kita tidak bisa hidup sendirian, melainkan kita membutuhkan sesama. Dalam relasi pergaulan kita dengan sesama, kebersamaan dan kerjasama menjadi pengalaman yang bermakna. Pengalaman itu juga menjadi upaya kita dalam memupuk iman sehingga iman itu menghasilkan buah melalui ketekunan dan semangat membangun budaya kasih. Dengan budaya kasih, kita memiliki kesempatan untuk terlibat dalam penderitaan bersama (*con-patire*). Banyak dari kita sudah terlatih dan peka untuk menyikapi keadaan sekitar kita, seperti halnya ketika ada bencana alam, masalah sosial, dan panggilan kemanusiaan. Kita dengan mudah hati tergerak dan bertindak sesuai dengan kemampuan kita.

Teman-teman yang terkasih, kita sebagai orang muda jangan biarkan diri kita kehilangan kepekaan akan keadaan sekitar kita. Kita dapat mendengarkan erangan dari yang menderita. Bukalah hati kita tergerak hati oleh mereka yang menangis dan mati di dunia sekarang ini. “*Realitas-realitas tertentu kehidupan*

hanya bisa dilihat dengan mata yang dibasahi oleh air mata” (Christus vivit, 76). Jika kita mampu menangis dengan mereka yang menangis, kita akan bahagia. Hendaknya luka-luka mereka menjadi luka kita, dan hendaknya kita menjadi pembawa pengharapan di dunia ini. Kita ikut merasakan ketakutan dan kecemasan yang saudara-saudari kita rasakan dan alami. Yesus lebih dulu alami sebagai teladan yang luhur, *“Peluh-Nya menjadi seperti titik-titik darah yang bertetes ke tanah”*.

Dalam kesempatan ini kita juga diteguhkan untuk menanamkan keberanian untuk berbagi pengalaman. Jangan takut untuk membagikan pengalaman-pengalaman kita. Terlebih bagikanlah harapan dan sukacita sebagai pengikut Yesus dalam kesaksian nyata di tengah-tengah kalangan kaum muda, keluarga dan masyarakat. Pengalaman berjumpa dengan Dia, perjumpaan secara personal, berjumpa saat berdoa kepada Tuhan semakin memberanikan diri kita untuk membawa sukacita bahwa, *“Dia adalah harapan kita dan kemudahan paling indah dari dunia ini”* (Christus Vivit, 1).

Hening sejenak

Masuk dalam kelompok *(bila jumlah peserta cukup)*

P : Teman-teman yang terkasih. Sekarang, marilah kita masuk ke dalam kelompok kita masing-masing untuk melaksanakan percakapan rohani. Namun, sebelum itu ada beberapa aturan yang harus kita ingat agar percakapan rohani dalam kelompok sungguh membawa kesejukan rohani bagi kita semua. Berikut beberapa peraturan dalam percakapan rohani:

1. Mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian.
2. Mendengarkan orang lain tanpa menghakimi.

3. Memberikan perhatian bukan hanya pada kata-katanya, tetapi pada nada dan perasaan orang yang sedang berbicara.
4. Menghindari godaan untuk memanfaatkan waktu untuk mempersiapkan jawaban daripada mendengarkan.
5. Sadar akan apa yang sedang dibicarakan.
6. Mengungkapkan pengalaman, pikiran dan perasaan Anda sejelas mungkin.
7. Menyimak secara aktif diri sendiri, penuh perhatian pada pikiran dan perasaan Anda sewaktu Anda berbicara.
8. Mencermati kecenderungan-kecenderungan untuk berpusat pada diri sendiri selama berbicara.
9. Menjaga kerahasiaan sharing sesama. Dilarang keras untuk menceritakan isi sharing sesama kepada orang lain sehingga dapat menjatuhkan martabat dan harga diri sesama. Semua peserta percakapan rohani memiliki kewajiban moral untuk menjaga kerahasiaan sharing.

Putaran Pertama: Refleksi dan Sharing *Kelompok*

FK : Teman-teman yang terkasih. Masing-masing dari kita diberi waktu 5 menit untuk berbicara. Pusat perhatian kita adalah mendengarkan orang lain, lebih dari sekadar berpikir tentang apa yang akan kita katakan. Bukalah hati dan budi kita untuk mendengarkan sesama yang sedang berbicara. Dalam setiap giliran sharing, setiap orang diberikan waktu 5-7 menit untuk menyampaikan sharing. Kita sekalian diharapkan dapat berbagi isi hati dan inspirasi yang kita miliki terkait renungan yang sudah kita dengarkan bersama. Sesudah kita semua sharing, disediakan waktu jeda selama 5 menit untuk dapat membantu para peserta menyerap apa yang telah kita dengarkan, menarik nafas sejenak dan kemudian kembali untuk melanjutkan putaran kedua.

Berikut pertanyaan-pertanyaan panduan percakapan rohani kita:

1. Apa yang Anda biasa lakukan ketika menghadapi masalah? Terbiasakah teman-teman berserah kepada Tuhan dalam doa?
2. Bagaimana Anda menanggapi curhatan hati (curhat) dari teman kita yang sedang dalam kegalauan, jatuh cinta, putus cinta, ataupun masalah pribadi? Apakah kita punya hati untuk mendengarkannya dan memberikan peneguhan sebagai wujud kasih dan solidaritas kita?
3. Beranikah kita bersaksi di tengah pergaulan kita sebagai murid Yesus Kristus seperti halnya dalam memberikan pertolongan atau bantuan kepada sesama yang menderita, sakit, ataupun yang tertimpa bencana tanpa mengharapkan balasan? Ataukah kita acuh dengan menyibukkan diri sebagai alasan untuk tidak menolong sesama?

Sharing dimulai.

Putaran Kedua: Permenungan dan pengendapan

FK : Teman-teman yang terkasih. Tidak seorang pun diwajibkan untuk berbicara, dan kita boleh berbicara secara spontan. Meskipun demikian setiap peserta hanya diperbolehkan sharing sekali saja dalam putaran kedua ini. Putaran kedua ini secara umum lebih singkat dari yang pertama. Ini bukan saatnya untuk berdiskusi atau menyangkal apa yang dikatakan orang lain, bukan juga untuk mengangkat hal yang lupa Anda sampaikan dalam putaran yang pertama. Saat ini adalah kesempatan untuk bertanya dalam hati.

1. Bagaimana yang Anda dengarkan itu berdampak pada Anda?
2. Apakah ada hal-hal yang terlupakan yang Anda ingin katakan sebelumnya?
3. Apakah Anda secara khusus tersentuh oleh sharing tertentu?

Peneguhan

Fasilitator Kelompok memberikan peneguhan atas refleksi dan sharing. Fasilitator Kelompok menggaris-bawahi hal-hal pokok yang sudah disharingkan.

Panggilan kita untuk terlibat dalam pergumulan sesama bermula dari pengalaman hidup nyata kita. Kita sudah pernah mengalami masalah dan kita bisa membantu sesama, setidaknya mendengarkan mereka yang berani mempercayakan kisah pengalamannya. Mendengarkan adalah tindakan aktif yang membantu kita mengalami kelegaan, karena mereka boleh mendapat tempat untuk berbagi. Pengalaman sulit dalam menyelesaikan masalah walaupun sudah dibantu oleh orang lain, entah teman, saudara atau pun orang-orang yang berkopoten. Kita juga mesti mempunyai keyakinan pada Tuhan yang selalu memberikan pertolongan. Kita bisa memasrahkannya dalam doa-doa kita. Tuhan tidak akan tinggal diam.

Saat ini banyak di antara kita mudah mensharingkan persoalan kita pada tempat yang kurang tepat. Tempat itu lebih pada di ruang publik yang bisa diketahui oleh orang banyak yakni melalui media sosial, seperti halnya membuat *status story whatsapp, Instagram, Facebook*, atau media sosial lainnya. Cara-cara seperti itu tidak sepenuhnya salah namun terkadang disalah-mengertikan oleh orang lain, karena orang lain punya kebebasan untuk menafsikannya ataupun bebas menanggapi.

Hal semacam itu perlu dihindarkan karena kita mempunyai *ruang privat* atau hal yang pribadi. Hal yang dianjurkan adalah kita memiliki sahabat untuk berbagi suka dan duka. Cara menanggapi sesama kita yang berani membagikan pengalaman hidup itu (*jatuh cinta, putus cinta ataupun persoalan hidup*), kita juga mesti menjaganya dan ciptakanlah ruang yang nyaman. Cara demikian membantu sesama kita merasa diterima dan mendapat peneguhan.

Bersikap untuk berani bersaksi adalah tindakan yang luhur. Kita diajak untuk bersaksi sebagai tindakan kita untuk menjadi murid Yesus Kristus yang berani meninggalkan kepentingan diri sendiri dan lebih berkorban untuk kepentingan bersama. Tentu bukan acuh terhadap situasi dan kondisi sesama kita yang sedang menderita, sakit, ataupun yang tertimpa bencana. Kita mesti bangun, bukan sebaliknya seperti para murid Yesus yang tidur di saat Yesus mengalami kesedihan dan ketakutan yang hebat. Kita harus peka akan sesama kita.

Membangun Niat

Fasilitator mengajak peserta untuk membuat doa syukur atau niat yang bisa dilakukan sebagai bentuk komitmen terhadap refleksi.

P : Mari teman-teman yang terkasih, kita ungkapkan syukur dan niat-niat yang dapat kita lakukan, baik secara pribadi maupun bersama-sama dalam hati kita masing-masing.

Kembali ke dalam Kelompok Besar

Doa Umat

P : Teman-teman yang terkasih, marilah kita sebagai kaum muda bersama-sama panjatkan doa-doa permohonan kita kepada Allah Bapa di surga yang telah memberikan Putera-Nya sebagai sahabat berbagi dan meneguhkan kita dalam setiap persoalan hidup kita.

L : Bagi Gereja yang berziarah di dunia ini

Ya Bapa, dampingilah Gereja-Mu yang sedang dalam perziarahan di dunia ini. Kuatkanlah iman, harapan dan kasih kami dalam membagikan harapan agar semua orang bisa mengamali suka cita, pendampingan yang erat, dan kerja sama yang sejati. *Marilah kita mohon...*

U : Kabulkanlah doa kami ya Tuhan

L : Bagi teman-teman kami yang sedang dalam persoalan hidup. Ya Bapa, mampukanlah dan sadarkanlah teman-teman kami bahwa Tuhan sebagai penolong bagi mereka. Bukalah hati mereka untuk menemukan sahabat yang baik sehingga mereka bisa berbagi *suka-duka*, sebagaimana Putera-Mu telah memberikan teladan dalam menyikapi persoalan hidup untuk mengkomunikasikannya dalam doa. *Marilah kita mohon...*

U : Kabulkanlah doa kami, ya Tuhan

L : Bagi Kita yang Egois

Ya Bapa, Yesus mengingatkan murid-murid-Nya untuk bangun dan berdoa supaya mereka kuat. Berikanlah kami kekuatan oleh karena kehadiran-Mu yang menyertai setiap pergulatan kami dan tidak mudah menyerah. Jadikanlah doa sebagai napas hidup kami, terutama saat beban kami mencapai puncaknya, sehingga kami tetap setia sebagai pengikut-Mu.

Marilah kita mohon...

U : Kabulkanlah doa kami ya Tuhan

P : Mari kita hening sejenak untuk menyampaikan doa-doa permohonan secara pribadi. *Hening sejenak...*

P : Demikianlah ya Bapa, doa-doa permohonan yang kami sampaikan kepada-Mu dengan pengantaraan Kristus Tuhan kami

U : Amin

Bapa Kami

P : Marilah kita satukan segala doa permohonan dan syukur kita dengan doa yang diajarkan Tuhan Yesus sendiri. **Bapa Kami**

Doa Penutup

P : Marilah Berdoa... (*hening sejenak*)

Allah Bapa yang Mahakasih, kami bersyukur atas undangan-Mu untuk senantiasa menggerakkan hati kaum muda untuk peka akan sesama kami. Kami pun berbahagia karena hari ini kami boleh berbagi kisah pengalaman melalui perjumpaan dengan sesama yang saling meneguhkan. Kini sertailah kami agar kami tetap memiliki ketekunan dalam bersaksi di dalam kehidupan ini. Dengan pengantaraan Kristus, Tuhan kami yang bersama Dikau dan Roh Kudus, hidup dan berkuasa, Allah, sepanjang segala masa.

U : Amin.

Berkat Pengutusan

P : Teman-teman yang terkasih dalam Kristus. Mari kita mohon berkat Tuhan.

P : Tuhan beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya.

P : Semoga Tuhan memberkati kita, melindungi kita terhadap dosa dan menghantar kita kepada hidup yang kekal. Dalam nama ✠ Bapa dan Putera dan Roh Kudus.

U : Amin

P : Dengan demikian percakapan rohani kita sudah selesai.

U : Syukur kepada Allah.

Lagu Penutup: Puji Syukur No. 717

PERCAKAPAN ROHANI III

PUASA

*Ungkapan Jiwa dan Raga Orang Muda,
Kasih kepada Allah dan Belas Kasih kepada
Sesama*

Saat untuk Berdoa dan Meditasi Hening

Nyanyian Pembuka: Lagu Taize: Ubi Caritas

P : Dalam Nama ✠ Bapa dan Putera dan Roh Kudus.

U : Amin.

Pengantar

Teman-teman Muda Katolik yang dikasihi Tuhan, Puasa bukanlah sekadar menahan lapar dan haus secara fisik, melainkan sebuah ungkapan totalitas jiwa dan raga kita di hadapan Tuhan. Melalui puasa, kita diajak untuk “mengosongkan diri” agar hati kita kembali dipenuhi oleh kehadiran Allah. Dan semoga melalui kehadiran-Nya, belas kasih kita kepada sesama semakin tampak dalam ketulusan di kehidupan kita sehari-hari.

Pernyataan Tobat (*Hening sejenak...*)

- P : *Teman-teman orang-orang muda yang sama dicintai Tuhan.* Mari kita menyadari bahwa kita adalah manusia yang berdosa baiklah kita memohon pengampunan dari Tuhan sebagai upaya mempersiapkan diri percakapan rohani ini.
- P : Tuhan Yesus Kristus, Engkau diutus menyembuhkan orang yang remuk redam hatinya. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Engaku datang memanggila orang yang berdosa. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Engkau duduk di sisi Bapa sebagai pengantara kami. Tuhan kasihani kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Semoga Allah yang Mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa kita dan menghantar kita kepada kehidupan yang kekal.
- U : Amin.

Doa Pembuka

- P : Marilah kita berdoa (*hening sejenak*)
Allah Bapa yang Mahabaik, Kami bersyukur atas kesempatan yang Engkau berikan untuk menjalani masa pertobatan dan puasa ini. Kami menyadari bahwa seringkali hidup kami terlalu dipenuhi oleh keinginan duniawi dan kepentingan diri sendiri. Tuhan, berkatilah puasa yang kami jalani. Jadikanlah pantang dan puasa kami bukan sekadar ritual lahiriah, melainkan sebuah ungkapan jiwa dan raga yang tulus untuk mendekatkan diri kepada-Mu. Biarlah puasa kami hari ini membuahkan kasih yang nyata, sehingga dunia melihat kemuliaan-Mu

melalui tindakan kami. Segala doa dan harapan ini kami panjatkan kepada-Mu, dengan perantaraan Kristus, Tuhan dan Penyelamat kami.

U : Amin.

Membaca Teks Kitab Suci

L : Bacaan dari Injil Matius 4:1-4

Maka Yesus dibawa oleh Roh ke padang gurun untuk dicobai Iblis. Dan setelah berpuasa empat puluh hari dan empat puluh malam, akhirnya laparlah Yesus. Lalu datanglah si pencoba itu dan berkata kepada-Nya: “Jika Engkau Anak Allah, perintahkanlah supaya batu-batu ini menjadi roti.” Tetapi Yesus menjawab: “Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah.”

L :Demikianlah Sabda Tuhan.

U :Terpujilah Kristus.

Lagu selingan: Puji Syukur: 371

Renungan:

Teman-teman Muda Katolik yang dikasihi Tuhan, tahukah teman-teman bahwa 90% negara-negara di dunia pernah dijajah oleh Inggris, dan saat resesi dunia melanda belahan Eropa, hal tersebut tidak melanda Inggris. Salah satu alasannya karena keputusan negara Inggris untuk tidak mau bergabung dengan mata uang Euro. Pada awalnya hal tersebut cukup mengkhawatirkan pihak pengusaha, tapi kemudian mereka merasakan keberuntungannya. Pada 2011 negara yang menggunakan mata uang Euro nyaris bangkrut. Diawali Yunani, merebak ke Irlandia dan Portugal, serta menyeret Italia, Prancis, Spanyol, hingga Belanda. Inggris yang bertahan menggunakan mata uang Poundsterling nilainya cukup tinggi. Perhitungan yang cermat dan

cerdas serta kekuatan hati menghindarkan Inggris dari kejatuhan ekonomi walau pada awalnya Inggris seperti dikucilkan oleh negara Eropa lainnya.

Sobat muda Katolik yang dikasihi Tuhan, masa muda kita banyak kali dihadapkan dengan daftar menu kehidupan yang menarik untuk dicoba. Entah kecut ataupun manis rasanya. Rasa keingintahuan terkadang mengalahkan logika dan rasa. Bahkan di waktu-waktu ini ada sahabat-sahabat muda yang merasa sedang dikucilkan lingkungannya oleh karena keteguhan hatinya untuk memilih mengikuti ajaran Tuhan dalam setiap dinamika hidupnya. Rasa bingung tentu menderanya. Lingkungan menginginkan serupa dengan mereka. Apakah itu salah atau benar?

Sobat muda Katolik yang dikasihi Tuhan, jika kita sedang berada dalam situasi yang demikian, mendekatlah kepada Yesus. Belajarlah dari pada-Nya. Kita membaca sekaligus mendengar Injil di pertemuan ketiga ini bagaimana Yesus dihadapkan pada cobaan Iblis di padang gurun. Iblis mencoba Yesus dengan logika dunia yang masih eksis sampai saat ini; *“Iho punya kuasa, Iho bisa melakukan apapun”*. *“Jika Engkau Anak Allah, perintahkanlah supaya batu-batu ini menjadi roti”*.

Apa yang salah dengan perkataan pencoba ini? Iblis mengatakan tentang kebenaran umum, bahwa Allah adalah Sang Pencipta, Yesus adalah Putera Allah, tentu mudah untuk mengubah batu-batu itu menjadi Roti. Tetapi ini bukan soal kebenaran kemahakuasaan Allah. Iblis mencoba mengganggu ketaatan Yesus pada Bapa-Nya. Dan perlahan-lahan sejak awal karya Yesus, Iblis mau menggagalkan misi penyelamatan Allah yang dibawa oleh Yesus. Karena apabila Yesus mengiyakan perintah Iblis tersebut, dan memuaskan rasa lapar yang sedang Ia derita dengan kuasa keAllahanNya, maka bukan tidak mungkin penderitaan terbesar ketika Ia difitnah, ditangkap, disiksa, dan dibunuh di atas salib dapat Ia hindari dengan kuasa-Nya. Dan

keselamatan, perdamaian antara manusia dan Allah lewat darah putera-Nya pun tentu tidak terjadi.

Sobat muda Katolik yang dikasihi Tuhan, pada pertemuan ketiga ini kita diingatkan untuk tetap setia berjalan di jalur yang tepat sebagai generasi muda Kristus. Tidak mudah memang untuk melawan arus dunia yang hadir dalam kemenarikannya. Namun, belajar daripada Yesus yang tetap setia akan Bapa-Nya, *“Tetapi Yesus menjawab: “Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah.”* kita punya kekuatan untuk menolak ajakan penggoda dengan ajaran kebenaran yang kita peroleh dari sabda-Nya.

Hening sejenak

Masuk dalam kelompok *(bila jumlah peserta cukup)*

P : Teman-teman Muda Katolik yang dikasihi Tuhan, sekarang, marilah kita masuk ke dalam kelompok kita masing-masing untuk melaksanakan percakapan rohani. Namun, sebelum itu ada beberapa aturan yang harus kita ingat agar percakapan rohani dalam kelompok sungguh membawa kesejukan rohani bagi kita semua. Berikut beberapa peraturan dalam percakapan rohani:

1. Mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian.
2. Mendengarkan orang lain tanpa menghakimi.
3. Memberikan perhatian bukan hanya pada kata-katanya, tetapi pada nada dan perasaan orang yang sedang berbicara.
4. Menghindari godaan untuk memanfaatkan waktu untuk mempersiapkan jawaban daripada mendengarkan.
5. Sadar akan apa yang sedang dibicarakan.
6. Mengungkapkan pengalaman, pikiran dan perasaan Anda sejelas mungkin.

7. Menyimak secara aktif diri sendiri, penuh perhatian pada pikiran dan perasaan Anda sewaktu Anda berbicara.
8. Mencermati kecenderungan-kecenderungan untuk berpusat pada diri sendiri selama berbicara.
9. Menjaga kerahasiaan sharing sesama. Dilarang keras untuk menceritakan isi sharing sesama kepada orang lain sehingga dapat menjatuhkan martabat dan harga diri sesama. Semua peserta percakapan rohani memiliki kewajiban moral untuk menjaga kerahasiaan sharing.

Putaran Pertama: Refleksi dan Sharing *Kelompok*

FK : Teman-teman muda Katolik yang terkasih. Setiap kita diberi waktu 5 menit untuk berbicara. Pusat perhatian kita adalah mendengarkan orang lain, lebih dari sekadar berpikir tentang apa yang akan kita katakan. Bukalah hati dan budi kita untuk mendengarkan sesama yang sedang berbicara. Dalam setiap giliran sharing, setiap orang diberikan waktu 5-7 menit untuk menyampaikan sharing. Kita sekalian diharapkan dapat berbagi isi hati dan inspirasi yang kita miliki terkait renungan yang sudah kita dengarkan bersama. Sesudah kita semua sharing, disediakan waktu jeda selama 5 menit untuk dapat membantu para peserta menyerap apa yang telah kita dengarkan, menarik nafas sejenak dan kemudian kembali untuk melanjutkan putaran kedua. Berikut pertanyaan-pertanyaan panduan percakapan rohani kita:

1. Selama ini, apa arti puasa bagi diri saya? Apakah sekadar kewajiban, kebiasaan, atau sungguh menjadi sarana agar saya lebih mendekatkan diri kepada Tuhan? Mengapa?
2. Dari renungan di atas, hal apa yang Tuhan ingin Anda ubah melalui praktik puasa di masa Prapaskah ini?

3. Dalam kehidupan sehari-hari, bentuk puasa apa yang paling nyata dan bermakna bagi saya saat ini, dan bagaimana saya ingin menjalaninya dengan lebih setia?

Sharing dimulai.

Putaran Kedua: Permenungan dan pengendapan

FK : Teman-teman muda Katolik yang terkasih. Tidak seorang pun diwajibkan untuk berbicara, dan kita boleh berbicara secara spontan. Meskipun demikian setiap peserta hanya diperbolehkan sharing sekali saja dalam putaran kedua ini. Putaran kedua ini secara umum lebih singkat dari yang pertama. Ini bukan saatnya untuk berdiskusi atau menyangkal apa yang dikatakan orang lain, bukan juga untuk mengangkat hal yang lupa Anda sampaikan dalam putaran yang pertama. Saat ini adalah kesempatan untuk bertanya dalam hati.

1. Bagaimana yang Anda dengarkan itu berdampak pada Anda?
2. Apakah ada hal-hal yang terlupakan yang Anda ingin katakan sebelumnya?
3. Apakah Anda secara khusus tersentuh oleh sharing tertentu?

Peneguhan

Fasilitator Kelompok memberikan peneguhan atas refleksi dan sharing. Fasilitator Kelompok menggaris-bawahi hal-hal pokok yang sudah disharingkan.

Sahabat muda yang terkasih, masa muda penuh pilihan hidup yang menarik dan menantang iman. Rasa ingin tahu sering mengalahkan logika dan hati nurani. Keteguhan iman kadang membuat orang muda merasa dikucilkan. Dalam kebingungan,

orang muda diajak mendekat kepada Yesus. Yesus dicobai Iblis dengan logika kuasa dan kemudahan dunia. Pencobaan bertujuan menggoyahkan ketaatan Yesus kepada Bapa. Kesetiaan Yesus menjaga misi keselamatan Allah bagi manusia. Orang muda Kristiani dipanggil setia pada firman Allah meski melawan arus dunia. Kesetiaan pada Allah dan penghayatan sabda-Nya menjadi kekuatan untuk menolak godaan dan bertumbuh sebagai generasi muda Kristus yang teguh dalam iman.

Membangun Niat

Fasilitator mengajak peserta untuk membuat doa syukur atau niat yang bisa dilakukan sebagai bentuk komitmen terhadap refleksi.

P : Mari teman-teman muda Katolik yang terkasih, kita ungkapkan syukur dan niat-niat yang dapat kita lakukan, baik secara pribadi maupun bersama-sama dalam hati kita masing-masing.

Kembali ke dalam Kelompok Besar

Doa Umat

P : Marilah kita memanjatkan doa-doa kita kepada Bapa di surga, yang melalui Putra-Nya telah mengajarkan kita jalan ketaatan dan kasih yang sejati.

L : Bagi Gereja dan Seluruh Umat Allah

Ya Bapa, bimbinglah Gereja-Mu agar dalam masa prapaskah ini kami tidak hanya berpuasa secara lahiriah, tetapi juga mengalami pembaruan batin. Semoga melalui penyangkalan diri, kami semakin lapar akan Firman-Mu dan menjadikannya satu-satunya sumber kekuatan dalam menjalankan perutusan kami di dunia. Marilah kita mohon...

U : **Kabulkanlah doa kami ya Tuhan**

L :Bagi Mereka yang Berada dalam Cobaan dan Penderitaan: Ya Bapa, bagi saudara-saudari kami yang saat ini sedang berada di situasi kehidupan yang sulit. Kuatkanlah mereka agar tidak goyah oleh cobaan, dan gerakkanlah hati sesama untuk menjadi perpanjangan tangan kasih-Mu bagi mereka. Marilah kita mohon...

U :**Kabulkanlah doa kami**

L :**Bagi Semangat Bertobat dan Berpuasa**

Ya Bapa, murnikanlah motivasi puasa kami. Ajarlah kami agar pantang dan puasa yang kami jalankan bukan sekadar kewajiban lahiriah, melainkan menjadi ungkapan syukur jiwa dan raga kami, serta sarana untuk semakin peka terhadap bisikan Sabda-Mu. marilah kita mohon...

U :**Kabulkanlah doa kami ya Tuhan**

L :**Bagi Solidaritas dan Belas Kasih kepada Sesama**

Ya Bapa, gerakkanlah hati kami untuk rela berbagi. Semoga melalui pengendalian diri yang kami lakukan, kami semakin murah hati dalam menolong mereka yang berkekurangan, sehingga kasih-Mu dapat dirasakan secara nyata melalui perbuatan kami. Marilah kita mohon...

U :**Kabulkanlah doa kami ya Tuhan**

L :Bagi saudara-saudari yang sedang berada di dalam kegalauan hati oleh karena kegaduhan dalam relasi percintaan: Ya Bapa gerakanlah hati mereka untuk menjadi pribadi-pribadi yang mampu mengungkapkan kata maaf kepada satu sama lain dan tetap setia dalam relasi cinta yang murni. Marilah kita mohon...

U :**Kabulkanlah doa kami ya Tuhan**

Bapa Kami

P : Marilah kita satukan segala doa permohonan dan syukur kita dengan doa yang diajarkan Tuhan Yesus sendiri. **Bapa Kami**

Doa Penutup

P : Marilah berdoa... (*Hening Sejenak*)

Allah Bapa yang Mahakuasa dan Mahakasih, Kami mengucapkan syukur atas kehadiran-Mu dalam pertemuan ini. Melalui teladan Putra-Mu di padang gurun, Engkau telah mengingatkan kami bahwa hidup kami bergantung sepenuhnya pada setiap kata yang keluar dari mulut-Mu. Tuhan, saat kami pulang dan melanjutkan masa puasa kami, tanamkanlah semangat ketaatan Yesus dalam hati kami. Mampukanlah raga kami untuk disiplin dan jiwa kami untuk selalu rindu akan kehadiran-Mu. Jangan biarkan kami jatuh ke dalam godaan mementingkan diri sendiri, namun ubahlah setiap pengorbanan kecil kami menjadi saluran belas kasih bagi sesama. Semoga puasa yang kami jalani bukan menjadi beban, melainkan menjadi sukacita karena kami melakukannya demi kasih kami kepada-Mu. Berkatilah langkah kami agar di mana pun kami berada, kami mampu menjadi saksi pengharapan bagi dunia. Segala doa dan syukur ini kami persembahkan kepada-Mu dengan perantaraan Kristus, Tuhan kami.

U : Amin

Berkat Pengutusan

P : Teman-teman muda Katolik yang terkasih dalam Kristus. Mari kita mohon berkat Tuhan.

P : Tuhan beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya.

P : Semoga Tuhan memberkati kita, melindungi kita terhadap dosa dan menghantar kita kepada hidup yang kekal. Dalam nama ✠ Bapa dan Putera dan Roh Kudus.

U : Amin

P : Dengan demikian percakapan rohani kita sudah selesai.

U : Syukur kepada Allah.

Lagu Penutup: *El Senyor* / Dalam Tuhan aku bersyukur (Lagu Taize)

PERCAKAPAN ROHANI IV

DERMA: *Bersama Orang Muda Menumbuhkan Cinta Kasih Yang Menentukan Hukum Kehidupan*

Saat untuk Berdoa dan Meditasi Hening

Nyanyian Pembuka:

Tanda Salib

P : Dalam Nama ✠ Bapa dan Putera dan Roh Kudus.

U : Amin.

Pengantar

Teman-teman orang-orang muda yang sama dicintai Tuhan. Permenungan serta percakapan rohani kita pada kesempatan ini telah memasuki tema ke 4. Teman ini merupakan sebuah tema yang menyentuh inti dari iman Kristiani kita: **“Derma: Bukan Kekayaan Materi, Tetapi Cinta Kasih yang Menentukan Hukum Kehidupan.”** Derma yang kita lakukan bukan demi apa yang akan kita dapatkan dari perbuatan ini. Dalam masa prapaskah ini, derma kita justru menjadi ”sarana” pemurnian cinta jiwa kita. Kita berderma bukan untuk menaklukkan Tuhan agar Tuhan ”segera” memenuhi permintaan kita. Sebaliknya, berderma adalah ungkapan kita mencintai Tuhan.

Teman-teman orang-orang muda yang sama dicintai Tuhan. Derma bukan untuk memberi rasa bangga "aku bisa memberi". Menurut St. Yohanes Krisostomus, kalau kita tidak membuka ruang bagi mereka yang sangat membutuhkan, turut menikmati harta milik kita, itu berarti (kita) mencuri dari harta mereka dan membunuhnya (KGK 2446). Yang kita miliki bukanlah milik kita sendiri melainkan milik mereka. Maka derma sebenarnya adalah juga bentuk pengembalian harta kepada orang miskin-yang membutuhkan. Inilah sebuah proses dinamika dan hukum kehidupan. Derma menjadi wujud kasih cinta ketika lebih dari sekedar pengembalian tadi. Katekismus Gereja Katolik menunjukkan kepada kita bagaimana derma ini sebagai salah satu kesaksian utama cinta kasih kepada sesama. Katekismus juga menyebut derma merupakan perbuatan keadilan yang berkenan kepada Allah (KGK. 2447). Mari kita buka hati untuk menyadari bahwa hukum kehidupan yang sejati adalah seberapa besar cinta yang kita berikan melalui apa yang kita miliki.

Pernyataan Tobat (*Hening Sejenak...*)

- P : *Teman-teman orang-orang muda yang sama dicintai Tuhan.* Mari kita menyadari bahwa kita adalah manusia yang berdosa baiklah kita memohon pengampunan dari Tuhan sebagai upaya mempersiapkan diri percakapan rohani ini.
- P : Tuhan Yesus Kristus, Engkau diutus menyembuhkan orang yang remuk redam hatinya. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Engkau datang memanggila orang yang berdosa. Tuhan kasihanilah kami
- U : Tuhan kasihanilah kami
- P : Engkau duduk di sisi Bapa sebagai pengantara kami. Tuhan kasihani kami

- U : Tuhan kasihanilah kami
P : Semoga Allah yang Mahakuasa mengasihani kita, mengampuni dosa kita dan menghantar kita kepada kehidupan yang kekal.
U : Amin.

Doa Pembuka

- P : Marilah kita berdoa (*hening sejenak*)
Allah Bapa yang Mahakasih, kasih-Mu nyata dalam kehadiran Yesus Putra-Mu yang menjadi jalan, kebenaran dan hidup kami. Kami orang-orang muda Katolik berkumpul di sini untuk belajar memahami arti memberi yang sesungguhnya, sebagaimana Engkau telah lebih dahulu memberikan Putra Tunggal-Mu bagi keselamatan kami. Tuhan, bukalah hati dan pikiran kami sehingga kami mampu mendalami, memahami teladan jemaat di Makedonia dan pengorbanan Kristus Yesus dalam hal memberi. Ajarlah kami agar tidak menjadi hamba dari harta yang kami miliki, namun jadikanlah kami saluran berkat-Mu bagi sesama orang muda dan semua orang. Ampunilah kami yang selama ini kerap merasa kekurangan sehingga menutup pintu hati bagi mereka yang membutuhkan. Anugerahkanlah Roh Kudus-Mu atas kami masing-masing yang mengikuti pertemuan percakapan rohani ini. Biarlah melalui pertemuan ini kami boleh membagikan pengalaman kasih-Mu kepada orang lain yang diteguhkan oleh firman-Mu hari ini, yang menolong kami untuk memahami bahwa kekayaan sejati terletak pada kemurahan hati dan cinta kasih yang tulus kemudian dibagikan kepada semua orang. Demi Kristus, Tuhan dan Pengantara kami.
U : Amin.

Membaca teks Kitab Suci 2Kor. 8:1-9

L : Bacaan dari Surat kedua Rasul Paulus kepada Jemaat di Korintus

Saudara-saudara, kami hendak memberitahukan kepada kamu tentang kasih karunia yang dianugerahkan kepada jemaat-jemaat di Makedonia. Selagi dicobai dengan berat dalam pelbagai penderitaan, sukacita mereka meluap dan meskipun mereka sangat miskin, namun mereka kaya dalam kemurahan. Aku bersaksi, bahwa mereka telah memberikan menurut kemampuan mereka, bahkan melampaui kemampuan mereka. Dengan kerelaan sendiri mereka meminta dan mendesak kepada kami, supaya mereka juga beroleh kasih karunia untuk mengambil bagian dalam pelayanan kepada orang-orang kudus. Mereka memberikan lebih banyak dari pada yang kami harapkan. Mereka memberikan diri mereka, pertama-tama kepada Allah, kemudian oleh karena kehendak Allah juga kepada kami. Sebab itu kami mendesak kepada Titus, supaya ia mengunjungi kamu dan menyelesaikan pelayanan kasih itu sebagaimana ia telah memulainya. Maka sekarang, sama seperti kamu kaya dalam segala sesuatu, dalam iman, dalam perkataan, dalam pengetahuan, dalam kesungguhan untuk membantu, dan dalam kasihmu terhadap kami, demikianlah juga hendaknya kamu kaya dalam pelayanan kasih ini. Aku mengatakan hal itu bukan sebagai perintah, melainkan, dengan menunjukkan usaha orang-orang lain untuk membantu, aku mau menguji keikhlasan kasih kamu. Karena kamu telah mengenal kasih karunia Tuhan kita Yesus Kristus, bahwa Ia, yang oleh karena kamu menjadi miskin, sekalipun Ia kaya, supaya kamu menjadi kaya oleh karena kemiskinannya.

L : Demikianlah Sabda Tuhan.

U : Syukur kepada Allah.

Lagu Selingan : Puji Syukur No : 372

Renungan

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Kita telah melewati tiga percakapan rohani dengan mendalami tema memaknai prapaskah, doa dan puasa. Kita patut bersyukur bahwa setiap tahun, pada masa prapaskah kita berkesempatan memperdalam makna dan nilai keberadaan peziarahan iman kita dengan tindakan-tindakan nyata sebagai perwujudan iman. Kesempatan percakapan rohani ini mendorong kita untuk menemukan kembali belas kasih Allah sehingga kita dapat menjadi lebih berbelas kasih terhadap saudara-saudara kita. Pada percakapan rohani ini kita memfokuskan diri pada tema derma. Praktik derma merupakan cara nyata untuk membantu mereka yang membutuhkan dan latihan mati raga untuk membebaskan diri dari ketertarikan pada harta duniawi. Berderma membantu kita mengatasi godaan yang terus-menerus dan mengajarkan kita untuk berbagi dan memenuhi kebutuhan orang lain dengan berkat yang kita miliki dari kebaikan Ilahi. Inilah tujuan dari pengumpulan dana khusus untuk kaum miskin yang dipromosikan selama masa Prapaskah di banyak belahan dunia. Dengan cara ini, penyucian batin dipadukan dengan tindakan persekutuan gerejawi, seperti yang telah dipraktikkan di Gereja sejak awal mula. Santo Paulus membicarakannya dalam surat-suratnya mengenai pengumpulan dana untuk komunitas Yerusalem (bdk. 2Kor. 8-9; Rom. 15:25-27).

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Menurut ajaran Injil, kita bukanlah pemilik melainkan pengelola harta benda yang kita miliki. Harta benda tersebut tidak boleh dianggap

sebagai milik mutlak diri sendiri, melainkan sebagai sarana yang melaluinya Tuhan memanggil kita masing-masing untuk menjadi saluran pemeliharaan-Nya terhadap sesama. Sebagaimana diingatkan oleh Katekismus Gereja Katolik, harta benda memiliki nilai sosial, sesuai dengan prinsip tujuan universalnya (lihat no. 2404). Injil menyoroti ciri khas derma kristiani. Derma itu harus diberikan secara rahasia sebagaimana Tuhan Yesus berkata, “Janganlah tangan kirimu mengetahui apa yang dilakukan tangan kananmu supaya sedekahmu tetap rahasia” (Mat. 6:3-4). Kepedulian utama para murid Kristus adalah agar segala sesuatu dilakukan demi kemuliaan Allah yang lebih besar. Karena itu, segala sesuatu harus dilakukan untuk kemuliaan Allah, bukan untuk kemuliaan diri kita sendiri. Semoga kesadaran ini menyertai setiap tindakan pertolongan kepada orang lain agar tindakan mulia itu tidak menjadi sarana untuk mewartakan diri sendiri. Jika perbuatan baik kita tidak bertujuan untuk kemuliaan Allah dan kebaikan sejati saudara-saudari kita, kita justru menempatkan diri kita di luar Injil Tuhan. Derma bukanlah sekadar aktivitas kedermawanan, melainkan ekspresi nyata dari kasih. Kasih adalah suatu kebajikan teologis yang bersumber dari teladan Yesus Kristus, yang dengan mati di kayu salib, menyerahkan diri-Nya sepenuhnya untuk kita.

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Setiap kali kita berbagi harta benda kita dengan sesama yang membutuhkan karena kasih kepada Allah, kita mengalami bahwa kepenuhan hidup berasal dari kasih, dan segala sesuatu kembali kepada kita sebagai berkat dalam bentuk kedamaian, kepuasan batin, dan sukacita. Santo Petrus mencantumkan pengampunan dosa di antara buah-buah rohani dari derma. Ia menulis: “Kasih menutupi banyak dosa” (1Ptr. 4:8). Seperti yang sering diulang dalam liturgi Prapaskah, Tuhan menawarkan kepada kita orang berdosa kemungkinan untuk diampuni. Membagikan harta benda kita

kepada sesama yang membutuhkan, mempersiapkan kita untuk menerima karunia pengampunan dosa. Memberi derma mengajarkan kemurahan hati dalam kasih. Santo Yosef Benediktus Kottolengo biasa menganjurkan: “Jangan pernah menghitung uang yang kamu berikan. Jika dalam memberi derma, tangan kiri tidak tahu apa yang dilakukan tangan kanan, tangan kanan juga tidak tahu apa yang dilakukannya sendiri” (*Detti e Pensieri*, Edilibri, no. 201). Kisah janda miskin mengharukan dan meneguhkan kita dalam hal memberi derma. Kisah janda miskin ini disisipkan dalam uraian tentang hari-hari menjelang penderitaan dan kematian Yesus. Saat-saat itu, menurut Santo Paulus ialah saat Kristus menjadi miskin untuk memperkaya kita dengan kemiskinan-Nya (bdk. 2Kor. 8:9). Ia menyerahkan diri-Nya sepenuhnya untuk kita. Masa Prapaskah, juga melalui praktik pemberian derma, mendorong kita untuk mengikuti teladan-Nya. Dari pilihan hidup dan tindakan Tuhan kita itu, kita belajar untuk menjadikan hidup kita sebagai pemberian total. Dengan meneladani-Nya, kita dapat menyediakan diri kita, bukan untuk memberikan sesuatu dari apa yang kita miliki, tetapi diri kita sendiri. Bukankah seluruh Injil diringkas dalam satu perintah kasih? Praktik pemberian derma di masa Prapaskah menjadi sarana untuk memperdalam panggilan kristiani kita.

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Dengan berderma, kita memberikan sesuatu yang bersifat materi sebagai tanda dari karunia terbesar yang dapat kita berikan kepada orang lain melalui warta dan kesaksian Kristus, yang di dalam nama-Nya terdapat kehidupan sejati. Oleh karena itu, semoga masa ini ditandai dengan upaya pribadi dan bersama untuk berpegang teguh pada Kristus dan menjadi saksi kasih-Nya. Semoga Maria, Bunda dan Hamba Tuhan yang setia, membantu kita semua dalam “pertempuran rohani” Prapaskah dengan senjata doa, puasa, dan

derma, sehingga kita boleh tiba pada perayaan Paskah dengan roh yang diperbaharui.

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Kita telah melewati tiga percakapan rohani dengan mendalami tema memaknai prapaskah, doa dan puasa. Kita patut bersyukur bahwa setiap tahun, pada masa prapaskah kita berkesempatan memperdalam makna dan nilai keberadaan peziarahan iman kita dengan tindakan-tindakan nyata sebagai perwujudan iman. Kesempatan percakapan rohani ini mendorong kita untuk menemukan kembali belas kasih Allah sehingga kita dapat menjadi lebih berbelas kasih terhadap saudara-saudara kita. Pada percakapan rohani ini kita memfokuskan diri pada tema derma. Praktik derma merupakan cara nyata untuk membantu mereka yang membutuhkan dan latihan mati raga untuk membebaskan diri dari ketertarikan pada harta duniawi. Berderma membantu kita mengatasi godaan yang terus-menerus dan mengajarkan kita untuk berbagi dan memenuhi kebutuhan orang lain dengan berkat yang kita miliki dari kebaikan Ilahi. Inilah tujuan dari pengumpulan dana khusus untuk kaum miskin yang dipromosikan selama masa Prapaskah di banyak belahan dunia. Dengan cara ini, penyucian batin dipadukan dengan tindakan persekutuan gerejawi, seperti yang telah dipraktikkan di Gereja sejak awal mula. Santo Paulus membicarakannya dalam surat-suratnya mengenai pengumpulan dana untuk komunitas Yerusalem (bdk. 2Kor. 8-9; Rom. 15:25-27).

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Menurut ajaran Injil, kita bukanlah pemilik melainkan pengelola harta benda yang kita miliki. Harta benda tersebut tidak boleh dianggap sebagai milik mutlak diri sendiri, melainkan sebagai sarana yang melaluinya Tuhan memanggil kita masing-masing untuk menjadi saluran pemeliharaan-Nya terhadap sesama. Sebagaimana diingatkan oleh Katekismus Gereja Katolik, harta benda memiliki

nilai sosial, sesuai dengan prinsip tujuan universalnya (lihat no. 2404). Injil menyoroti ciri khas derma kristiani. Derma itu harus diberikan secara rahasia sebagaimana Tuhan Yesus berkata, “Janganlah tangan kirimu mengetahui apa yang dilakukan tangan kananmu supaya sedekahmu tetap rahasia” (Mat. 6:3-4). Kepedulian utama para murid Kristus adalah agar segala sesuatu dilakukan demi kemuliaan Allah yang lebih besar. Karena itu, segala sesuatu harus dilakukan untuk kemuliaan Allah, bukan untuk kemuliaan diri kita sendiri. Semoga kesadaran ini menyertai setiap tindakan pertolongan kepada orang lain agar tindakan mulia itu tidak menjadi sarana untuk mewartakan diri sendiri. Jika perbuatan baik kita tidak bertujuan untuk kemuliaan Allah dan kebaikan sejati saudara-saudari kita, kita justru menempatkan diri kita di luar Injil Tuhan. Derma bukanlah sekadar aktivitas kedermawanan, melainkan ekspresi nyata dari kasih. Kasih adalah suatu kebajikan teologis yang bersumber dari teladan Yesus Kristus, yang dengan mati di kayu salib, menyerahkan diri-Nya sepenuhnya untuk kita.

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Setiap kali kita berbagi harta benda kita dengan sesama yang membutuhkan karena kasih kepada Allah, kita mengalami bahwa kepenuhan hidup berasal dari kasih, dan segala sesuatu kembali kepada kita sebagai berkat dalam bentuk kedamaian, kepuasan batin, dan sukacita. Santo Petrus mencantumkan pengampunan dosa di antara buah-buah rohani dari derma. Ia menulis: “Kasih menutupi banyak dosa” (1Ptr. 4:8). Seperti yang sering diulang dalam liturgi Prapaskah, Tuhan menawarkan kepada kita orang berdosa kemungkinan untuk diampuni. Membagikan harta benda kita kepada sesama yang membutuhkan, mempersiapkan kita untuk menerima karunia pengampunan dosa. Memberi derma mengajarkan kemurahan hati dalam kasih. Santo Yosef Benediktus Kottolengo biasa menganjurkan: “Jangan pernah

menghitung uang yang kamu berikan. Jika dalam memberi derma, tangan kiri tidak tahu apa yang dilakukan tangan kanan, tangan kanan juga tidak tahu apa yang dilakukannya sendiri” (*Deti e Pensieri*, Edilibri, no. 201). Kisah janda miskin mengharukan dan meneguhkan kita dalam hal memberi derma. Kisah janda miskin ini disisipkan dalam uraian tentang hari-hari menjelang penderitaan dan kematian Yesus. Saat-saat itu, menurut Santo Paulus ialah saat Kristus menjadi miskin untuk memperkaya kita dengan kemiskinan-Nya (bdk. 2Kor. 8:9). Ia menyerahkan diri-Nya sepenuhnya untuk kita. Masa Prapaskah, juga melalui praktik pemberian derma, mendorong kita untuk mengikuti teladan-Nya. Dari pilihan hidup dan tindakan Tuhan kita itu, kita belajar untuk menjadikan hidup kita sebagai pemberian total. Dengan meneladani-Nya, kita dapat menyediakan diri kita, bukan untuk memberikan sesuatu dari apa yang kita miliki, tetapi diri kita sendiri. Bukankah seluruh Injil diringkas dalam satu perintah kasih? Praktik pemberian derma di masa Prapaskah menjadi sarana untuk memperdalam panggilan kristiani kita.

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Dengan berderma, kita memberikan sesuatu yang bersifat materi sebagai tanda dari karunia terbesar yang dapat kita berikan kepada orang lain melalui warta dan kesaksian Kristus, yang di dalam nama-Nya terdapat kehidupan sejati. Oleh karena itu, semoga masa ini ditandai dengan upaya pribadi dan bersama untuk berpegang teguh pada Kristus dan menjadi saksi kasih-Nya. Semoga Maria, Bunda dan Hamba Tuhan yang setia, membantu kita semua dalam “pertempuran rohani” Prapaskah dengan senjata doa, puasa, dan derma, sehingga kita boleh tiba pada perayaan Paskah dengan roh yang diperbaharui.

(Ringkasan Pesan Masa Prapaskah Bapa Suci Paus Benediktus XVI, 30 Oktober 2008)

Hening sejenak

Masuk dalam kelompok *(bila jumlah peserta cukup)*

P : *Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan.* Sekarang, marilah kita masuk ke dalam kelompok kita masing-masing untuk melaksanakan percakapan rohani. Namun, sebelum itu ada beberapa aturan yang harus kita ingat agar percakapan rohani dalam kelompok sungguh membawa kesejukan rohani bagi kita semua. Berikut beberapa peraturan dalam percakapan rohani:

1. Mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian.
2. Mendengarkan orang lain tanpa menghakimi.
3. Memberikan perhatian bukan hanya pada kata-katanya, tetapi pada nada dan perasaan orang yang sedang berbicara.
4. Menghindari godaan untuk memanfaatkan waktu untuk mempersiapkan jawaban daripada mendengarkan.
5. Sadar akan apa yang sedang dibicarakan.
6. Mengungkapkan pengalaman, pikiran dan perasaan Anda se jelas mungkin.
7. Menyimak secara aktif diri sendiri, penuh perhatian pada pikiran dan perasaan Anda sewaktu Anda berbicara.
8. Mencermati kecenderungan-kecenderungan untuk berpusat pada diri sendiri selama berbicara.
9. Menjaga kerahasiaan sharing sesama. Dilarang keras untuk menceritakan isi sharing sesama kepada orang lain sehingga dapat menjatuhkan martabat dan harga diri sesama. Semua peserta percakapan rohani memiliki kewajiban moral untuk menjaga kerahasiaan sharing.

Putaran Pertama: Refleksi dan Sharing

Kelompok

FK : *Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan.* Setiap kita diberi waktu 5 menit untuk berbicara. Pusat perhatian kita adalah mendengarkan orang lain, lebih dari sekadar berpikir tentang apa yang akan kita katakan. Bukalah hati dan budi kita untuk mendengarkan sesama yang sedang berbicara. Dalam setiap giliran sharing, setiap orang diberikan waktu 5-7 menit untuk menyampaikan sharing. Kita sekalian diharapkan dapat berbagi isi hati dan inspirasi yang kita miliki terkait renungan yang sudah kita dengarkan bersama. Sesudah kita semua sharing, disediakan waktu jeda selama 5 menit untuk dapat membantu para peserta menyerap apa yang telah kita dengarkan, menarik nafas sejenak dan kemudian kembali untuk melanjutkan putaran kedua. Berikut pertanyaan-pertanyaan panduan percakapan rohani kita:

1. Sejauh mana saya sebagai orang muda Katolik terdorong untuk tulus memberi dan ikhlas berbagi apa yang saya miliki kepada mereka yang membutuhkan? Pernahkah saya memberi apa yang saya miliki kepada orang lain? Apa perasaan saya setelah memberikan milik saya itu?
2. Harta materi, pikiran, tenaga, waktu yang saya miliki itu sebagai sarana berkat Tuhan, bagaimana saya menghadirkan kasih Tuhan itu bagi sesama orang muda dan bahkan semua orang disekitar saya?

Sharing dimulai.

Putaran Kedua: Permenungan dan pengendapan

FK : *Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan.* Kita akan diberi kesempatan untuk berbicara secara spontan. Diberikan kesempatan dalam waktu yang singkat. Dengan tuntunan pertanyaan berikut sehingga kita menggali apa

yang rasakan, ketersentuhan kita akan apa yang kita dengar sharing dari teman-teman kita tadi.

1. Adakah sesuatu yang menyentuh hati teman-teman sekalian dari sharing-sharing tadi?
2. Apakah ada hal-hal yang terlupakan yang hendak teman-teman katakan sebelumnya?

Peneguhan

Fasilitator Kelompok memberikan peneguhan atas refleksi dan sharing. Fasilitator Kelompok menggaris-bawahi hal-hal pokok yang sudah disharingkan.

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Tuhan tidak menilai pemberian dari jumlah nominalnya, tapi dari ketulusan hati dan pengurbanan yang terkandung di dalamnya. Mari berbagi dengan tulus, tanpa mengharapkan imbalan dan tanpa menghitung untung rugi. Tidak perlu gembar gembor untuk mencari sensasi dan perhatian, dan tidak perlu menunggu sampai kita berkecukupan. Melainkan, lakukan kapan pun, di mana pun, kepada siapa saja yang membutuhkan, dengan kerendahan hati dan penuh kasih.

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. “Menerima adalah berkah, tapi memberi adalah anugrah”, itulah spirit yang harus kita miliki. Alangkah indahnyanya bila memberi bukan hanya sekedar kewajiban, melainkan kebiasaan. Memberi tak perlu melihat jumlah dan berapa rupiah. Berilah dengan tulus dan kasih maka Tuhan akan tersenyum melihat perbuatan kita. Tak perlu khawatir dan takut untuk memberi. Justru ketika tulus menyisihkan rejeki untuk memberi, maka akan membuka pintu rejeki yang lebih besar lagi. Bukan berapa banyak yang telah kita dapatkan, tapi berapa banyak yang telah kita berikan. Memberi bukan berarti mengurangi. Berbagi dan berikanlah saat kita

kecukupan maupun sedang berkekurangan, karena dengan memberi kita tak akan rugi.

Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Janganlah khawatir akan berkurang saat kita tulus memberi. Karena sesungguhnya Tuhan akan melipatgandakan rejeki. Ingatlah rejeki bukan hanya milik kita, melainkan rejeki untuk banyak orang yang dititipkan melalui kita. Bagikan dengan sukacita, karena rejeki yang kita terima gratis dari Tuhan. Ingatlah siapa yang menabur benih dia akan memetik hasilnya. Siapa yang menebar kasih dia akan berlimpah kasih dan cinta. Karenanya biasakan tangan kita di atas tuk memberi dengan tulus. Lihatlah Tuhan Yesus telah memberi seluruh hidup-Nya untuk jaminan keselamatan kita. Tuhan mengajar berbahagialah yang mencintai daripada dicintai, memberi daripada diberi dan mengampuni daripada diampuni, itulah semangat spiritualitas Kristiani yang harus kita miliki. Ingatlah menerima itu Berkah, tapi memberi adalah Anugrah.

Membangun Niat

Fasilitator mengajak peserta untuk membuat doa syukur atau niat yang bisa dilakukan sebagai bentuk komitmen terhadap refleksi.

P : Mari teman-teman orang muda yang dikasihi Tuhan. Kita ungkapkan syukur dan niat-niat yang dapat kita lakukan, baik secara pribadi maupun bersama-sama dalam hati kita masing-masing.

Kembali ke dalam Kelompok Besar

Doa Umat

P : Dengarlah ya Bapa, doa-doa permohonana yang hendak kami sampaikan kepadaMu

L : Untuk Gereja dan Para Pemimpin Umat

Ya Bapa yang Maha Pengasih, berkatilah Gereja-Mu agar senantiasa menjadi saluran kasih karunia-Mu di dunia. Semoga para pemimpin Gereja dan seluruh umat beriman meneladani jemaat Makedonia yang memiliki kerelaan hati untuk berbagi, sehingga kehadiran Gereja benar-benar menjadi kabar sukacita bagi mereka yang miskin, menderita, dan tersisihkan. Marilah kita mohon...

U : Kabulkanlah doa kami, ya Tuhan.

L : Untuk Para Pemimpin Bangsa dan Negara

Ya Tuhan yang Maha Bijaksana, bimbinglah para pemimpin bangsa kami agar mampu mewujudkan keadilan sosial bagi seluruh rakyat. Semoga mereka tergerak untuk membangun hukum kehidupan yang didasarkan pada kepedulian dan cinta kasih, bukan sekadar mengejar pertumbuhan materi, sehingga kesejahteraan dapat dirasakan secara merata oleh mereka yang berkekurangan. Marilah kita mohon...

U : Kabulkanlah doa kami ya Tuhan

L : Untuk Mereka yang Kekurangan dan Menderita

Ya Allah yang Maha Penolong, pandanglah saudara-saudari kami yang saat ini sedang mengalami kesulitan ekonomi, penindasan, atau kemiskinan. Gerakkanlah hati banyak orang untuk menjadi tangan-Mu yang terbuka, agar melalui derma dan bantuan yang tulus, saudara-saudari kami ini merasakan kekayaan kasih Kristus yang memulihkan martabat mereka. Marilah kita mohon...

U : Kabulkanlah doa kami ya Tuhan

- L : Untuk kita semua yang hadir disini
Ya Bapa yang Baik, ajarilah kami orang-orang muda Katolik untuk tidak terikat pada kekayaan duniawi, melainkan berani mengosongkan diri sebagaimana Kristus telah menjadi miskin demi kami. Semoga komunitas kami bertumbuh dalam semangat berbagi dan saling menopang, sehingga setiap pemberian yang kami lakukan menjadi bukti keaslian kasih kami kepada-Mu dan sesama. Marilah kita mohon...
- U : Kabulkanlah doa kami ya Tuhan
- P : Mari kita hening sejenak untuk menyampaikan doa-doa permohonan secara pribadi. *Hening sejenak...*

Bapa Kami

- P : Marilah kita satukan segala doa permohonan dan syukur kita dengan doa yang diajarkan Tuhan Yesus sendiri. **Bapa Kami**

Doa Penutup

- P : Marilah Berdoa... (*hening sejenak*)
Allah Bapa yang Maha Rahim, kami bersyukur atas masa Prapaskah yang Engkau anugerahkan sebagai waktu penuh rahmat bagi kami. Melalui permenungan firman-Mu hari ini, kami orang-orang muda Katolik diingatkan bahwa perjalanan menuju kemenangan Paskah haruslah melalui jalan kasih dan pengorbanan. Berkatilah pantang, puasa, dan derma kami. Semoga melalui percakapan rohani ini, kami semakin menyerupai Putra-Mu, Yesus Kristus, yang rela menjadi miskin dan menderita demi keselamatan kami. Jangan biarkan hati kami membatu oleh materi, melainkan lembutkanlah oleh kuasa Roh Kudus-Mu agar kami mampu melihat wajah Putra-Mu dalam diri saudara-saudari kami yang kecil dan sesama

orang muda yang membutuhkan perhatian, dukungan dari kami. Semoga pertobatan kami di masa Prapaskah ini membuahkan sukacita Paskah yang sejati, di mana cinta kasih menjadi segala-galanya. Demi Kristus, Tuhan dan Pengantara kami.

U : Amin.

Berkat Pengutusan

P : Teman-teman orang muda yang dicintai Tuhan. Mari kita mohon berkat Tuhan.

P : Tuhan beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya.

P : Semoga Tuhan memberkati kita, melindungi kita terhadap dosa dan menghantar kita kepada hidup yang kekal. Dalam nama ✠ Bapa dan Putera dan Roh Kudus.

U : Amin

P : Dengan demikian percakapan rohani kita sudah selesai.

U : Syukur kepada Allah.

Lagu Penutup: Puji Syukur No : 460