



# AKSI PUASA PEMBANGUNAN:

*Gerakan Misioner Gereja dalam  
Menghadirkan Pengharapan*





# **AKSI PUASA PEMBANGUNAN: GERAKAN MISIONER GEREJA DALAM MENGHADIRKAN PENGHARAPAN**

**BAHAN PERTEMUAN  
KATEKESE MASA PRAPASKAH  
UNTUK USIA SEKOLAH MENENGAH ATAS/  
ORANG MUDA KATOLIK**

**AKSI PUASA PEMBANGUNAN  
KEUSKUPAN BANDUNG  
2026**



# PENGANTAR

APP (Aksi Puasa Pembangunan) 2026 mau mengingatkan kita bahwa doa, pantang–puasa, dan derma itu bukan sekadar “kebiasaan Prapaskah,” tapi gerakan misi Gereja untuk membawa harapan di dunia yang lagi rusak—mulai dari krisis iklim, hutan yang habis, air susah, sampai masyarakat adat dan petani yang makin terpinggirkan. Di tengah semua itu, Gereja tetap yakin bahwa pengharapan pada Yesus yang bangkit tidak akan pernah mengecewakan. Tema besar SAGKI 2025, *“Berjalan Bersama sebagai Peziarah Pengharapan: Menjadi Gereja Sinodal yang Misioner untuk Perdamaian”* mengajak kita sebagai Gereja untuk bersama-sama menghadirkan damai dan kasih Kristus di tengah dunia yang terluka.

Gerakan APP selama tiga tahun (2026–2028) itu semacam menjadi “lanjutan cerita besar” dari SAGKI 2025 ini, supaya misi ini tidak berhenti hanya jadi konsep, tapi benar-benar hidup dalam diri umat. Misi itu selalu dimulai dari doa dan perjumpaan dengan Yesus— seperti para murid dulu yang berkumpul, mendengar Sabda, dan kemudian diutus. Karena itu, APP mengajak kita OMK untuk kembali ke dasar: doa yang menumbuhkan pertobatan, pantang–puasa yang melatih hati, dan berbagi yang mengalir dari empati. Semua ini membantu kita lebih rendah hati, lebih peka, dan lebih siapewartakan Kristus lewat hidup kita, bukan sekadar kata-kata.

Derma dalam APP bukan soal “berapa besar uang yang kita kasih,” tapi “seberapa tulus kita mau berbagi dari apa yang kita silihkan.” Ini uang hasil pantang, puasa, dan pengorbanan kecil kita—uang doa, bukan uang sisa. Dan semuanya memang dipakai untuk mereka yang kecil, lemah, miskin, terpinggirkan,

dan difabel (KLMTD). Jadi APP itu bukan sekadar kegiatan sosial, tapi cara Gereja bermisi: menghadirkan kasih Tuhan, merawat manusia dan bumi yang terluka, dan membuat dunia lebih seperti yang Tuhan kehendaki. Lewat doa, pertobatan, dan derma, kita ikut ambil bagian dalam karya keselamatan itu.

Pertemuan APP 2026 ini akan dibagi dalam 5 kali pertemuan. Dalam setiap pertemuan, para OMK akan diberikan bahan-bahan menarik yang bisa direnungkan dan dipraktikkan bersama sehingga masa Prapaskah ini sungguh menjadi pengalaman iman yang hidup dan meneguhkan. Selamat memasuki masa Prapaskah 2026. Tuhan Yesus memberkati.

Bandung, Januari 2026  
Tim Komisi Kepemudaan Keuskupan Bandung

# PERTEMUAN 1

## DOA SUMBER GERAKAN AKSI PUASA PEMBANGUNAN DALAM BERMISI

---

### TUJUAN

OMK diajak untuk memahami tentang gerakan APP bersumber dari pengalaman doa yang mengarah pada pertobatan dan kepedulian terhadap sesama dalam memaknai tugas perutusan Gereja

### LANGKAH-LANGKAH PERTEMUAN

#### A. Lagu Pembuka

##### ***Kurenungkan Sabda-Mu Tuhan (PS 369)***

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Lagu Liturgi Katolik, Lagu Gereja Katolik dan Irian Puji Syukur 369  
([https://youtu.be/rgbe\\_-sIE38?si=ZQeMhQE06uXS4Hf\\_](https://youtu.be/rgbe_-sIE38?si=ZQeMhQE06uXS4Hf_))

Reff :

*Kurenungkan sabda-Mu Tuhan,  
sabda penuh dengan kebenaran  
Kuresapkan di dalam kalbu agar selalu menjadi milikku*

Ayat :

1. Bila kutemui sabda-MU, maka jiwaku menikmati  
SabdaMu itu sukacitaku dan kegirangan hatiku
2. Kau curahkan dalam hatiku air jernih pembersih diriku dari  
segala kenajisanku, dari semua berhala
3. Hati baru Dikau berikan; roh baru pula Engkau tanamkan  
Hati membatu Dikau jauhkan, Kau ganti hati yang taat

## **B. Tanda Salib**

P : Dalam Nama Bapa, dan Putra, dan Roh Kudus

U : Amin

P : Damai dan Kasih Tuhan selalu beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya

## **C. Pengantar**

Teman-teman muda, Masa Prapaskah atau “Retret Agung” adalah saat dimana kita diajak untuk melakukan introspeksi dan pertobatan batin yang dibangun melalui doa. Doa berfungsi sebagai fondasi untuk memperdalam relasi dengan Tuhan, memurnikan hati dan mengarahkan diri pada kehendak-Nya, sehingga memastikan bahwa pantang dan puasa yang dilakukan dalam masa Prapaskah ini merupakan ungkapan penyesalan atas dosa dan kerinduan akan Tuhan yang dilandasi oleh semangat kasih dan ketulusan, sehingga seluruh gerakan Prapaskah (doa, pantang, puasa, dan derma) menjadi sarana efektif untuk penyucian diri dan mewujudkan belas kasih Allah secara nyata bagi sesama dan lingkungan.

## **D. Doa Pembuka**

Allah Bapa yang Maha Kasih, kami mengucap syukur kepada-Mu atas penyertaan-Mu pada kami. Kami mohon bukalah hati dan pikiran kami agar melalui Doa dalam memulai masa Prapaskah ini, semangat dalam menghidupi Gerakan APP sebagai sarana bermisi mewartakan kasih-Mu senantiasa dikobarkan sehingga dapat membawa perubahan baik dalam kehidupan sehari-hari baik bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, Gereja, dan masyarakat kami. Doa ini kami unjukkan dengan pengantaraan Yesus, Tuhan dan Juruselamat kami.



### **E. Inspirasi Kitab Suci (Kisah Para Rasul 13:1-3)**

Pada waktu itu dalam jemaat di Antiokhia ada beberapa nabi dan pengajar, yaitu : Barnabas dan Simeon yang disebut Niger, dan Lukius orang Kirene, dan Manahem yang diasuh bersama dengan raja wilayah Herodes, dan Saulus. Pada suatu hari ketika mereka beribadah kepada Tuhan dan berpuasa, berkatalah Roh Kudus: "Khususkanlah Barnabas dan Saulus bagi-Ku untuk tugas yang telah Kutentukan bagi mereka." Maka berpuasa dan berdoa mereka, dan setelah meletakkan tangan ke atas kedua orang itu, mereka membiarkan keduanya pergi.

Demikianlah Sabda Tuhan  
Syukur kepada Allah

Simaklah Video pada Youtube dengan kata kunci: Sanggar Prathivi, Pesan Mother Teresa tentang Pentingnya Doa, dan membangun keluarga

([https://youtu.be/BblZeyCemj4?si=AE7uasgqwwds\\_1sI8](https://youtu.be/BblZeyCemj4?si=AE7uasgqwwds_1sI8))

### **F. Pertanyaan Pendalaman Kitab Suci**

1. Setelah menonton video, makna doa seperti apa yang dapat dipetik dari teladan Bunda Teresa?
2. Apakah pendalaman iman APP semakin mengubah hidupku dan membentuk perkembangan imanku lebih baik atau sebatas rutinitas pada masa prapaskah?
3. Apakah pendalaman APP membuat hidup doaku bertumbuh dan semakin peka akan penderitaan orang lain dan lingkungan sekitarku?
4. Adakan pengalaman iman yang mendalam melalui pendalaman APP yang sungguh membuat perubahan besar dalam diriku? Apakah bisa disharingkan?

## **G. Refleksi Kateketis**

Meskipun firman Allah tersebar luas dan bertumbuh pesat (seperti benih yang berbuah) di kalangan Yahudi, misi Gereja perdana sempat “mandek” dan berkutat di komunitas mereka sendiri, bahkan setelah pintu misi ke bangsa lain terbuka (pasca-Kornelius). Namun kepulangan Barnabas dan Saulus ke Antiokhia membawa serta Yohanes Markus dan menunjukkan dampak pelayanan bagi kaum miskin menjadi titik balik. Kisah Para Rasul 13:1-3 menghidupkan kembali mandat agung Yesus: melalui doa, puasa dan penumpangan tangan jemaat Antiokhia yang sinodal dan beragam karunia, Roh Kudus secara eksplisit mengkhususkan Barnabas dan Saulus untuk diutus keluar dari kemapanan mereka, secara resmi memproklamkan misi kepada bangsa-bangsa lain, menegaskan bahwa misi adalah tugas ilahi bagi setiap orang yang dibaptis. Kita sebagai generasi muda yang akan menjadi masa depan Gereja memiliki peranan penting dalam mewartakan firman Allah dalam misi agar iman kita dan orang-orang disekitar kita dapat bertumbuh bersama-sama dan membawa perubahan yang baik bagi hidup kita maupun orang di sekitar kita sehingga kasih Allah sungguh dirasakan oleh semua orang.

## **H. Aksi Nyata**

Untuk dapat menghidupkan doa sumber gerakan aksi puasa pembangunan dalam bermisi, beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan seperti :

1. Menjadi inisiator doa didalam keluarga atau komunitas yang kita ikuti
2. Melalui niat dan tekad yang disampaikan dalam doa, kita amalkan dalam proses perjalanan pantang dan puasa baik yang berkaitan dengan diri sendiri maupun orang lain

3. Rajinewartakan firman Allah melalui verbal dan tindakan seperti bergabung dalam komunitas pelayanan gereja dan menjalankannya dengan tulus hati

## **I. Doa Penutup**

Ya Bapa, kami bersyukur kepada-Mu karena Engkau telah membimbing kami selama pertemuan ini. Kami percaya bahwa Engkau akan membimbing dan meneguhkan perjalanan kami supaya senantiasa terus bertumbuh sehingga dapat membawa sukacita dan perubahan positif bagi diri kami sendiri, keluarga kami, dan masyarakat kami. Doa ini kami haturkan dengan pengantaraan Kristus Tuhan kami yang hidup dan berkuasa, kini dan sepanjang segala masa.

## **J. Lagu Penutup**

### ***Bapa Sentuh Hatiku***

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Lagu Rohani, Mariasandhi, Bapa sentuh hatiku

(Referensi lagu:

<https://youtu.be/VjDYK4ZLXR8?si=GEt3aSv1OgF7hkmF>)

Betapa ku mencintai, segala yang telah terjadi  
Tak pernah sendiri, jalani hidup ini selalu menyertai  
Betapa ku menyadari, didalam hidupku ini  
Kau selalu memberi rancangan yang terbaik oleh karena kasih

Bapa sentuh hatiku, ubah hidupku menjadi yang baru  
Bagai emas yang murni Kau membentuk bejana hatiku  
Bapa ajarku mengerti sebuah kasih yang selalu memberi  
Bagai air mengalir, yang tiada pernah berhenti

# PERTEMUAN 2

## PERTOBATAN EKOLOGIS

### AWAL ADAPTASI PERUBAHAN IKLIM

---

#### TUJUAN

Pada pertemuan APP ini kita sebagai OMK diajak semakin memahami bahwa dengan pantang dan puasa kita akan semakin memiliki empati dan kepedulian untuk mereka yang berkekurangan. Harapannya budaya berbagi dan kepedulian menjadi buah-buah pantang dan puasa.

#### LANGKAH-LANGKAH PERTEMUAN

##### A. Lagu Pembuka

##### *Dulu Yesus Berpuasa (PS 490)*

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Irwana Manik, Puji Syukur 490, Lagu Prapaskah

(Referensi lagu : <https://youtu.be/yPt1Y18Anok?si=PkQpT-GKEjW7NIMC>)

Dulu Yesus berpuasa empat puluh hari lamanya  
Ia pun merasa lapar si penggoda datang katanya  
Bila Kau Putra Ilahi batu ini jadikanlah roti  
Jawab Yesus sabdaNya hidup tak hanya dengan roti

Kerajaan yang gemilang diperlihatkan kepadaNya  
Diserahkan bagi Yesus asal Yesus mau menyembah  
Kuberikan bagi Dikau asal Tuan mau menyembahku  
Jawab Yesus sabdaNya hanya Allah boleh disembah

Maka Yesus pun diangkat ke tempat yang tinggi dan ngeri  
Agar Yesus mau meloncat hingga orang kagum tak henti

Jatuhkanlah Diri Anda dan malaikatMu akan menjaga  
Jawab Yesus sabdaNya Janganlah mencobai Allahmu

## **B. Tanda Salib**

P : Dalam Nama Bapa, dan Putra, dan Roh Kudus

U : Amin

P : Damai dan Kasih Tuhan selalu beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya

## **C. Pengantar**

Masa Prapaskah merupakan undangan bagi kita kaum muda untuk memasuki "retret agung" bersama Yesus, belajar dari kemenangan-Nya atas godaan kebutuhan pokok, status sosial, dan kepemilikan materi di padang gurun. Melalui gerakan pantang dan puasa, kita diajak untuk bersikap kritis dan melatih pengendalian diri agar kehendak Allah tetap menjadi prioritas utama di atas segala keinginan duniawi. Lebih dari sekadar olah rohani pribadi, masa pertobatan ini adalah wujud nyata **solidaritas misioner** untuk merangkul saudara-saudari kita yang KLMTD (Kecil, Lemah, Miskin, Terpinggirkan, dan Difabel) yang seringkali kehilangan hak atas makanan, pengakuan, dan kepemilikan. Dengan semangat misioner ini, kita diutus untuk keluar dari zona nyaman dan menghadirkan Kerajaan Allah melalui perbuatan nyata yang membawa kasih, keadilan, serta kesejahteraan bagi sesama di tengah masyarakat

## **D. Doa Pembuka**

Allah Bapa yang Mahakasih, kami bersyukur dapat berkumpul untuk memulai pertemuan APP hari ini. Sebagaimana Yesus menang atas godaan di padang gurun, bimbinglah kami agar masa Prapaskah ini menjadi sarana bagi kami untuk

memurnikan diri dari keterikatan duniawi. Penuhilah hati kami dengan semangat solidaritas misioner, agar melalui pantang dan puasa, kami semakin peduli terhadap saudara-saudari kami yang kecil, lemah, dan menderita. Berkatilah diskusi kami agar berbuah nyata bagi kehadiran Kerajaan-Mu di dunia. Demi Kristus, Tuhan dan Pengantara kami. Amin

## **E. Inspirasi Kitab Suci (Matius 4:1-11)**

### ***Yesus Dicobai di Padang Gurun***

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." Kemudian Iblis membawa-Nya ke Kota Suci dan menempatkan Dia di bubungan Bait Allah, lalu berkata kepada-Nya: "Jika Engkau Anak Allah, jatuhkanlah diri-Mu ke bawah, sebab ada tertulis: Mengenai Engkau Ia akan memerintahkan malaikat-malaikat-Nya dan mereka akan menatang Engkau di atas tangannya, supaya kaki-Mu jangan terantuk kepada batu." Yesus berkata kepadanya: "Ada pula tertulis: Janganlah engkau mencobai Tuhan, Allah-Mu!" Dan Iblis membawa-Nya pula ke atas gunung yang sangat tinggi dan memperlihatkan kepada-Nya semua kerajaan dunia dengan kemegahannya, dan berkata kepada-Nya: "Semua itu akan kuberikan kepada-Mu, jika engkau sujud menyembah aku." Maka berkatalah Yesus kepadanya: "Enyahlah, Iblis! Sebab ada tertulis: Engkau harus menyembah Tuhan, Allahmu, dan hanya kepada Dia sajalah engkau berbakti!" Lalu Iblis meninggalkan Dia, dan lihatlah, malaikat-malaikat datang melayani Yesus.

*Demikianlah Sabda Tuhan  
Syukur kepada Allah.*

## **F. Pertanyaan Pendalaman Kitab Suci**

Mari kita mendalami bacaan Injil dengan membaca kembali dalam hening dan menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini:

1. Apakah praktik pantang dan puasa yang saya jalani sekadar memenuhi kewajiban minimal, ataukah saya telah melampaui aturan tersebut sebagai bentuk kesungguhan untuk berdamai dengan Tuhan dan sesama?
2. Dalam upaya melakukan pertobatan, godaan mendasar apa—baik itu menyangkut pemuasan keinginan, pencarian pengakuan, maupun keterikatan pada materi—yang paling sering menghambat saya? Mengapa hal tersebut masih menjadi penghalang bagi saya untuk mewujudkan tujuan pertobatan ?
3. Apakah pilihan pantang dan puasa kupersembahkan dengan tulus demi kepentingan pelayanan Gereja? (Misalnya, untuk membantu yang membutuhkan, uang untuk membeli rokok, kopi, traveling, shopping dll, aku masukkan dalam kotak APP-ku).

Simaklah Video pada Youtube dengan kata kunci : Luthfi Rifki, Thailand, Kehidupan

<https://www.youtube.com/watch?v=Mq8us6OwgNs>

## **G. Refleksi Kateketis**

"Masa Prapaskah bagi kita Orang Muda Katolik adalah sebuah perjalanan rohani yang intens untuk masuk ke padang gurun kehidupan bersama Yesus. Di dunia yang serba instan ini, kita

sering terjebak dalam tiga godaan besar seperti : godaan perut (konsumerisme/FOMO), godaan status (haus *likes*, validasi sosial, dan pencitraan), serta godaan kepemilikan (obsesi pada *gadget* atau tren materi). Yesus menegaskan dalam **Matius 4:4**, "*Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah.*" Ayat ini menantang kita bahwa "keren"-nya seorang OMK bukan dilihat dari apa yang ia konsumsi atau pamerkan di media sosial, melainkan dari sejauh mana ia mampu mengendalikan diri. Puasa kita bukan sekadar "pindah jam makan" atau menahan lapar yang kemudian dibalas dengan *mukbang* saat berbuka. Sebaliknya, saat kita merasa lapar atau ingin *scrolling* medsos berlebihan, itulah alarm bagi kita untuk berkomunikasi dengan Tuhan lewat doa-doa singkat.

Lebih dari sekadar pengembangan diri, pantang dan puasa OMK harus berbuah menjadi **Solidaritas Misioner**. **Paus Fransiskus** dalam Pesan Hari Kaum Muda Sedunia sering mengingatkan bahwa kita jangan menjadi "kaum muda sofa" yang hanya malas-malasan, tetapi harus menjadi kaum muda yang "memakai sepatu" dan bergerak. Solidaritas misioner berarti kita peduli pada teman-teman atau sesama yang termasuk kelompok KLMTD. Nilai uang yang kita hemat dari hasil pantang kopi kekinian, bioskop, rokok, atau belanja baju baru, janganlah masuk kembali ke tabungan pribadi, melainkan dimasukkan ke kotak APP. Sebagaimana kata Nabi **Yesaya 58:7**, puasa yang sejati adalah "*memecah-mecahkan rotimu bagi orang yang lapar.*" Inilah saatnya kita mengubah gaya hidup egois menjadi gaya hidup berbagi, membuktikan bahwa iman kita punya dampak nyata bagi masyarakat.

Terakhir, Prapaskah adalah momen **Pertobatan Ekologis**. Sebagai generasi yang akan mewarisi bumi, OMK dipanggil melalui ensiklik *Laudato Si'* untuk tidak terobsesi pada konsumsi



yang merusak lingkungan. Panggilan ini terasa semakin mendesak ketika kita melihat duka saudara-saudara kita di **Sumatera yang dilanda bencana banjir dan tanah longsor**. Peristiwa tersebut menjadi pengingat pedih bahwa kerusakan alam akibat keserakahan manusia berdampak langsung pada hancurnya ekosistem dan ruang hidup sesama. Dengan pantang menggunakan plastik sekali pakai, hemat energi, atau tidak membuang-buang makanan, kita sedang melawan keserakahan yang merusak **"Rumah Kita Bersama"**. Paus Fransiskus mengajak kita menikmati hidup secara mendalam tanpa harus diperbudak oleh barang-barang. Seluruh rangkaian peziarahan batin ini bertujuan agar kita menyadari bahwa tanpa Tuhan, kita bukan siapa-siapa. Mari kita buktikan bahwa OMK adalah misionaris masa kini yang berani tampil beda: bukan dengan pamer harta atau status, melainkan dengan membagikan kasih dan keadilan Kristus bagi sesama melalui aksi nyata dalam merawat dan memulihkan alam semesta.

#### **H. Aksi Nyata**

Untuk dapat menghidupkan doa sumber gerakan aksi puasa pembangunan dalam bermisi, beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan seperti :

- Mengurangi kegiatan post hal-hal yang tidak perlu di media sosial
- Menyisihkan sedikit uang untuk dikumpulkan dalam program berbagi kepada sesama yang membutuhkan
- Mengurangi kegiatan scroll media sosial dan lebih sering menggunakan waktu-waktu kosong untuk berdoa dan berkegiatan produktif
- Mengadakan kerja bakti bersama OMK dan umat di paroki untuk membersihkan lingkungan gereja

## **I. Doa Penutup**

Allah Bapa yang Mahabaik, kami bersyukur atas inspirasi kasih-Mu hari ini. Bantulah kami agar melalui pantang dan puasa, kami tidak hanya menahan lapar, tetapi mampu mengendalikan diri dari egoisme dan keserakahan. Tuhan Yesus, berkatilah niat kami untuk menjadikan setiap pengorbanan kecil kami sebagai silih yang nyata bagi sesama yang membutuhkan dan bagi kelestarian bumi ciptaan-Mu. Semoga masa Prapaskah ini mengubah kami menjadi pribadi yang lebih tulus, murah hati, dan peduli. Utuslah Roh Kudus-Mu menyertai langkah kami menjadi misionaris muda yang membawa terang-Mu di tengah dunia. Demi Kristus, Tuhan dan Pengantara kami. Amin.

## **J. Lagu Penutup**

### ***Ambilah Tuhan (PS 382)***

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Lagu Rohani Katolik, Puji Syukur 382, Ambilah Tuhan, Lagu Persembahan (Referensi lagu :

<https://youtu.be/dqCmhj6dCQI?si=zMhp8vgwCSnRqDVf>)

Ambilah Tuhan kemerdekaanmu  
dan kehendak serta pikiranku,  
Trimalah Tuhan yang ada padaku,  
gunakanlah menurut hasrat-Mu,  
Hanya rahmat dan kasih dari-Mu  
yang kumohon menjadi hartaku,  
Hanya rahmat dan kasih dari-Mu  
kumohon menjadi hartaku.

# **PERTEMUAN 3**

## **YANG MEMILIKI TIDAK MERASA BERKELEBIHAN, YANG TIDAK PUNYA TIDAK MERASA BERKEKURANGAN**

---

### **TUJUAN**

Agar OMK memahami bahwa derma APP yang dikumpulkan merupakan kumpulan rupiah dari pantang dan puasa yang dipilih untuk dipersembahkan dan kemudian disatukan dalam kebersamaan sebagai Gereja serta digunakan untuk saling menolong.

### **LANGKAH-LANGKAH PERTEMUAN**

#### **A. Lagu Pembuka**

##### ***Give Thanks***

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Into The Light Journal, With A Grateful Heart

(Referensi lagu :

[https://youtu.be/Bk\\_7wUR2Wdg?si=3eILYEp3iIMf0Z6o](https://youtu.be/Bk_7wUR2Wdg?si=3eILYEp3iIMf0Z6o))

Give thanks with a grateful heart

Give thanks to the Holy One

Give thanks because He's given

Jesus Christ, His Son

Give thanks with a grateful heart

Give thanks to the Holy One

Give thanks because He's given

Jesus Christ, His Son

And now let the weak say, "I am strong"

Let the poor say, "I am rich"  
Because of what the Lord has done for us  
And now let the weak say, "I am strong"  
Let the poor say, "I am rich"  
Because of what the Lord has done for us

Give thanks  
We give thanks (give thanks)  
We give thanks.

## **B. Tanda Salib**

P : Dalam nama Bapa, dan Putra, dan Roh Kudus  
U : Amin  
P : Damai dan Kasih Tuhan selalu beserta kita  
U : Sekarang dan selama-lamanya

## **C. Pengantar**

Di tengah dunia yang serba konsumtif, APP mengajak OMK untuk berhenti sejenak dan memberi makna melalui pantang serta puasa sebagai pilihan sadar: 'aku mau mengurangi, untuk berbagi'. Melalui pengorbanan kecil yang jujur ini, uang yang kita sisihkan menjadi wujud kasih nyata untuk sesama. Berderma bukan lagi soal kehilangan, melainkan tentang ketulusan hati untuk peduli dan melihat orang lain sebagai saudara dalam semangat solidaritas yang tulus.

Sebagai orang muda, kita diajak memulai perubahan dari keputusan sederhana: 'tidak membeli hari ini, agar orang lain bisa bertahan hari esok'. Melalui pertemuan ini, kita diajak untuk merefleksikan: apa yang bisa kita kurangi, supaya kasih Tuhan bisa kita tambah bagi sesama? Semoga APP 2026 menjadi ruang bagi kita untuk memperdalam iman dan menemukan kembali

arti kemanusiaan melalui tindakan nyata yang membawa berkat bagi sesama.

#### **D. Doa Pembuka**

Allah Bapa Yang Maha Pemurah, Terimakasih karena Engkau mengumpulkan kami disini, di tengah aktivitas kami masing-masing, Engkau senantiasa menyatukan kami. Bapa, hari ini kami akan menyadari hal penting dalam ajaran-Mu, yaitu kerelaan untuk berderma kepada sesama. Bantulah kami untuk terbuka akan ajaran-Mu dan melaksanakannya dalam kehidupan kami sebagai orang muda katolik. Sertailah pertemuan kami hari ini dan hadirlah selalu bersama kami. Doa ini kami mohon dengan pengantaraan Yesus Kristus PutraMu yang hidup dan berkuasa, kini dan sepanjang segala masa. Amin.

#### **E. Inspirasi Kitab Suci: 2 Korintus 8:1-15**

"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 menunjukan 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 kemiskinan-Nya. Inilah pendapatku tentang hal itu, yang mungkin berfaedah bagimu. Memang sudah sejak tahun yang lalu kamu mulai melaksanakannya dan mengambil keputusan untuk menyelesaikannya juga. Maka sekarang, selesaikan jugalah pelaksanaannya itu! Hendaklah pelaksanaannya sepadan dengan kerelaanmu, dan lakukanlah itu dengan apa yang ada padamu. Sebab jika kamu rela untuk memberi, maka pemberianmu akan diterima, kalau pemberianmu itu berdasarkan apa yang ada padamu, bukan berdasarkan apa yang tidak ada padamu. Sebab kamu dibebani bukanlah supaya orang-orang lain mendapat keringanan, tetapi supaya ada keseimbangan. Maka hendaklah sekarang ini kelebihan kamu mencukupkan kekurangan mereka, agar kelebihan mereka kemudian mencukupkan kekurangan kamu, supaya ada keseimbangan. Seperti ada tertulis: "Orang yang mengumpulkan banyak, tidak kelebihan dan orang yang mengumpulkan sedikit, tidak kekurangan".

*Demikianlah Sabda Tuhan  
Syukur kepada Allah.*

#### **F. DINAMIKA GAMES: “Fly Me to The Moon”**

- OMK harus memilih 5 barang yang akan dibawa dalam simulasi cerita perjalanan ke bulan.
- Seluruh OMK yang hadir menjadi satu kelompok, dari 15 pilihan barang yang tersedia, harus dibuat keputusan berisi 5 barang yang akan dibawa untuk pergi ke bulan, tidak boleh lebih, tidak boleh kurang.
- Waktu untuk berdiskusi adalah 10 menit.
- Setelah dibuat keputusan tersebut, OMK diminta menjelaskan alasan memilih barang tersebut.
- List Barang :
  - a. Korek Api
  - b. Kacamata
  - c. Baju Kemeja
  - d. Jam Tangan
  - e. Handphone
  - f. Plastik
  - g. Buku Catatan
  - h. Senter
  - i. Bolpoin
  - j. Penjepit Kertas
  - k. Headset
  - l. Bantal
  - m. Tas Ransel
  - n. Uang Tunai
  - o. Jas Hujan

#### **G. Pertanyaan Pendalaman Kitab Suci**

1. Mari Dalam permainan ini, kesulitan apa yang dialami?
2. Kriteria apa yang menjadi patokan untuk memilih barang?
3. Apa makna yang didapatkan dari permainan ini terkait dengan berderma?

4. Menurut teman-teman OMK, bentuk seperti apa/ barang apa yang harus kita bagikan dari hasil APP sehingga bisa membantu orang miskin secara maksimal? Apakah sebatas memberi bantuan langsung (seperti membagikan sembako, pakaian, dll.) atau yang bisa memunculkan pemberdayaan ekonomi (seperti pelatihan, pendampingan usaha)?

## **H. Refleksi Kateketis**

Dari permainan tersebut, teman-teman harus memilih barang dengan jumlah yang sangat terbatas dari banyaknya pilihan yang tersedia. Dalam kehidupan kita, seringkali kita fokus pada apa yang kita inginkan, dengan banyaknya tawaran dunia kepada kita, barang-barang mahal, baju baru, handphone baru, kendaraan baru, dan lainnya, semua ingin kita genggam. Kita sering lupa untuk menyeleksi apa yang kita butuhkan dan apa yang sebatas kita inginkan. Dengan ambisi untuk meraup semua yang kita inginkan, kita menjadi lupa untuk menyisihkan 'kemampuan' kita kepada orang-orang yang membutuhkan.

Sebagai OMK yang memiliki banyak tujuan, aktivitas, kegiatan, '*geng*' sahabat, tentunya kita sering menghitung-hitung pengeluaran kita, berapa banyak yang kita alokasikan untuk bensin, uang makan, uang untuk pergi dengan teman-teman, sampai kita sadar, *loh* sudah habis uangnya sehingga tidak bisa lagi untuk berderma kepada orang lain. Bacaan pada hari ini menarik sekali untuk menjawab kegelisahan kita itu, "Sebab jika kamu rela untuk memberi, maka pemberianmu akan diterima, kalau pemberianmu itu berdasarkan apa yang ada padamu, bukan berdasarkan apa yang tidak ada padamu." Tuhan menyadarkan kita untuk memberi dari apa yang kita punya, seberapapun besarnya itu. Dan dalam kesempatan ini, yaitu masa prapaskah, Gereja memberi kita wadah untuk berpantang



dan puasa, pantang membeli es kopi susu favorit, pantang membeli jajanan di depan kantor/sekolah, dan pantangan kita masing-masing lainnya, sehingga uang yang biasa kita pakai untuk jajan, membeli barang branded, dan *hangout* dengan teman ke tempat yang *fancy* bisa kita relakan untuk diberikan kepada mereka yang membutuhkan. Prinsip di balik solidaritas sinodal ini adalah kesetaraan, di mana kelebihan satu pihak menutupi kekurangan pihak lain, memastikan tidak ada yang berkelimpahan atau berkekurangan, sesuai dengan kisah Manna (Kel. 16:18).

## **I. Aksi Nyata**

Untuk dapat menghidupkan derma sebagai sumber gerakan aksi puasa pembangunan dalam bermisi, beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan seperti :

1. Menyusun catatan (bisa dalam bentuk list) pengeluaran dan pemasukan mingguan, lalu dipilah pengeluaran yang sebatas hanya untuk memenuhi keinginan, bukan kebutuhan.
2. Mengalokasikan dana untuk pemenuhan keinginan tersebut untuk disumbangkan menjadi persembahan APP bagi orang yang membutuhkan.
3. Mengutarakan ide kepada siekep atau DPP Paroki mengenai pemberdayaan ekonomi apa yang bisa direalisasikan untuk memajukan roda perekonomian untuk orang-orang kecil dan miskin.

## **J. Doa Penutup**

Tuhan yang Maha Baik, kami bersyukur atas pertemuan ini. Melalui APP, Engkau mengajak kami bukan hanya untuk merenung, tetapi juga untuk bertindak nyata. Teguhkan kami, orang muda-Mu, agar aksi pantang, puasa, dan derma yang

kami jalani sungguh lahir dari kasih dan kami jalankan dengan setia dan gembira. Semoga apa yang kami lakukan membawa harapan bagi sesama dan memuliakan nama-Mu. Demi Kristus, Tuhan kami. Amin.

## **K. Lagu Penutup**

### ***Aku Mau Bersyukur***

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Valentina Erlinda, Kumpulan Lagu Rohani

(Referensi lagu :

<https://youtu.be/pMMRjiMeq64?si=LPTWot271mT-dZE3>)

Aku mau bersyukur kepada Tuhan  
Dengan segenap hati, ku mau menceritakan  
sgala perbuatanMu yang ajaib  
Aku mau bermazmur bagi nama-Mu  
Ku mau bersukacita, ku mau bersukaria  
Demi Engkau yang Maha tinggi  
Alleluya

# **PERTEMUAN 4**

## **APP MENGHADIRKAN HARAPAN BAGI JERITAN BUMI DAN ORANG MISKIN**

---

### **TUJUAN**

OMK diharapkan semakin memahami bahwa derma yang terkumpul selama APP melalui doa, puasa, dan pantang adalah derma yang dipakai Gereja untuk membangun gerakan misi baru saat ini, sehingga kaum muda semakin menyadari bahwa menjadi peduli pada jeritan bumi dan orang miskin merupakan bentuk misi untuk menghadirkan pengharapan.

### **LANGKAH-LANGKAH PERTEMUAN**

#### **A. Lagu Pembuka**

##### ***Cinta (ACHM NO.42)***

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Mamamisae, ACHM 42, Paduan suara St. Lidwina Paroki Martinus

(Referensi lagu : <https://youtu.be/rvAaqX-zFBY?si=vUlsNYYDGzsQGIU4>)

Cinta itu berprakarsa, yang mengundang langkah pertama  
Bertepuk sebelah tangan, yang diundang tidak datang  
Tempat telah disediakan, perjamuan disiapkan  
Cinta itu berprakarsa, Dia menantang manusia  
Cinta Allah sia-sia, cinta itu berprakarsa,  
mengundang langkah pertama

Cinta itu kebebasan, bukan kesima dan paksaan  
Mengajak orang pinggiran, mengundang orang buangan  
Hari cerah penuh harapan, anak hilang dinantikan

Cinta itu kebebasan, tetap memberi kesempatan  
Senyum serta pengampunan, cinta itu kebebasan,  
cinta itu kebebasan

## **B. Tanda Salib**

P : Dalam Nama Bapa, dan Putra, dan Roh Kudus

U : Amin

P : Damai dan Kasih Tuhan selalu beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya

## **C. Pengantar**

Gerakan APP Gereja merupakan kelanjutan misi Yesus untuk menghadirkan harapan bagi orang miskin yang “selalu ada” (Mat.26:11), sejalan dengan seruan Paus Fransiskus yang mengaitkan jeritan bumi dengan penderitaan kaum papa. Mengacu pada ajaran apostolik yang menegaskan bahwa kaum miskin yang hadir dalam beragam wajah kemiskinan (materil, sosial, moral, spiritual) bukanlah beban melainkan subjek kehadiran Kristus yang harus diperhatikan.

Oleh karena itu, APP berfokus pada transformasi orang muda menjadi agen perubahan yang aktif melalui pemberdayaan dan pendampingan, menjadikan kepedulian pada yang miskin sebagai bukti autentik kasih kepada Allah (1 Yoh 4:12-16) dan sebagai cara Gereja menghadirkan Kerajaan Allah di tengah dunia.

## **D. Doa Pembuka**

Allah Bapa yang Maharahim, kami orang-orang muda Katolik yang berkumpul hari ini mensyukuri segala cinta-Mu yang boleh kami terima dari setiap orang-orang yang hadir di sekitar kami. Bantulah kami yang hendak semakin mendalami cinta-Mu yang

luar biasa itu agar kami pun mampu membagikannya kepada sesama kami. Semoga melalui pendalaman akan sabda-Mu, kami dimampukan untuk bertindak nyata bagi sesama kami. Demi Kristus, Tuhan kami. Amin.

#### **E. Inspirasi Kitab Suci (Yesus Diurapi, Matius 26:6-13)**

Ketika Yesus berada di Betania, di rumah Simon si kusta, datanglah seorang perempuan kepada-Nya membawa sebuah buli-buli pualam berisi minyak wangi yang mahal. Minyak itu dicurahkan ke atas kepala Yesus, yang sedang duduk makan. Melihat itu, murid-murid gusar dan berkata: "Untuk apa pemborosan ini? Sebab minyak itu dapat dijual dengan mahal dan uangnya dapat diberikan kepada orang miskin." Tetapi Yesus mengetahui pikiran mereka lalu berkata: "Mengapa kamu menyusahkan perempuan ini? Sebab ia telah melakukan suatu perbuatan yang baik pada-Ku. Karena orang-orang miskin selalu ada padamu, tetapi aku tidak akan selalu bersama-sama kamu. Sebab dengan mencurahkan minyak itu ke tubuh-Ku, ia membuat suatu persiapan untuk penguburan-ku. Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya di mana saja Injil ini diberitakan di seluruh dunia, apa yang dilakukannya ini akan disebut juga untuk mengingat dia."

*Demikianlah Sabda Tuhan  
Syukur kepada Allah*

#### **F. Pertanyaan Pendalaman Kitab Suci**

1. Menurutmu, kenapa orang lebih mudah memberikan komentar negatif (nyinyir) terhadap aksi berbagi orang lain di medsos daripada melakukan aksi baik itu sendiri?

2. Pernahkah kamu merasa ragu untuk berdonasi atau berbuat baik karena merasa "sayang uangnya" atau hitung-hitungan secara ekonomi?
3. Apa satu tindakan kecil dan sederhana yang bisa kamu lakukan secara konsisten selama masa APP ini untuk membantu bumi atau sesama tanpa harus pamer di medsos?

## **G. Refleksi Kateketis**

Beberapa waktu yang lalu, banyak sekali konten kreator di media sosial yang menyajikan konten mengenai masak besar dan makan besar. Sebagian besar konten kreator memiliki tujuan yang baik, yakni pertama-tama ingin berbagi rejeki yang mereka dapatkan bagi sesama yang mungkin tidak seberuntung dari mereka. Akan tetapi, sempat viral pula respon-respon negatif atas konten berbagi yang mereka buat; mulai dari sekedar pembahasan mengenai penyelenggaraan yang buruk, tuduhan mencari sensasi, dan bahkan tuduhan untuk meraup keuntungan lebih banyak dari apa yang mereka keluarkan untuk berbagi rejeki. Mungkin saja, sebagian dari kita juga turut melemparkan tuduhan-tuduhan atas konten-konten viral yang hadir di laman media sosial yang kita miliki.

Kendati banyak komentar negatif yang bertebaran dari konten yang mereka bagikan, kita tidak dapat menutup fakta bahwa ada banyak orang yang merasakan dampak positif dari apa yang telah mereka buat. Kita memang tidak tahu apa maksud asli yang ada di dalam hati masing-masing konten kreator. Kita juga tidak tahu pasti berapa banyak pendapatan yang mereka terima dari konten berbagi tersebut. Namun, ada suatu kepastian bahwa apa yang mereka lakukan adalah suatu tindakan yang memberikan kebaikan dan rezeki bagi mereka yang menerimanya.

Harus diakui bahwa sebagian besar dari kita lebih mudah untuk berasumsi negatif atau dengan istilah sehari-hari yang kerap kita gunakan adalah 'nyinyir'. Lebih mudah bagi kita untuk membicarakan hal-hal buruk dan kurang baik yang hadir dari sebuah tindakan daripada kita sendiri melakukan tindakan tersebut. Bahkan, para murid pun juga melakukan tindakan yang sama tatkala mereka melihat perempuan yang mengurapi kaki Yesus dengan minyak wangi yang amat mahal di dalam bacaan Injil yang tadi kita simak bersama. Perkataan 'nyinyir' yang keluar dari para murid didasari pada hitung-hitungan matematis dan ekonomis.

Sebagai para pengikut Yesus, kita harus belajar bersikap dan memiliki hati seperti Yesus. Apa yang dilakukan oleh perempuan yang mengurapi kaki Yesus dengan minyak wangi tersebut dilihat sebagai gerakan hati yang terdalam untuk mengakui keberdosaan diri dan upaya yang tulus untuk mencintai Guru dan Tuhan yang ada di hadapannya. Yesus menegaskan sebuah kenyataan bahwa lebih berharga sebuah tindakan kasih yang tulus dan memberikan teladan, daripada sebuah tindakan karitatif yang dihitung secara matematis dan ekonomis. Tindakan sekecil apapun yang didasarkan oleh sebuah tindakan yang tulus dan murni dari dalam hati, tentunya akan memberikan buah yang baik, berlimpah, dan tak berkesudahan, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain yang ada di sekitarnya.

Melalui pertemuan malam hari ini, kita diingatkan untuk menyadari betapa berartinya tindakan kita sekecil apapun. Percuma saja kita memberikan tanggapan 'nyinyir' terhadap orang lain apabila kita tidak melakukan aksi yang didasari dari cinta yang tulus dan murni bagi sesama. Pada masa APP kali ini, mari kita berupaya untuk mewujudkan solidaritas kita sebagai anak-anak Allah bagi kelestarian bumi dan juga bagi mereka

yang kecil, lemah, miskin, tersingkir, dan difabel. Tindakan yang hendaknya kita lakukan tidak perlu yang menggelegar dan juga membawa tepuk tangan. Kita bisa dengan mengupayakan pola hidup yang sederhana, ramah lingkungan, dan dengan memberikan sedikit derma melalui APP. Tindakan-tindakan yang ditawarkan itu bukan sebagai kewajiban, tapi merupakan sebuah patokan. Tidak perlu sama, selama hal tersebut dilakukan dengan niat yang tulus dan murni, dipertahankan secara konsisten, serta dilakukan secara bersama pasti akan memberikan sebuah harapan akan bagi dunia yang saat ini tengah dilanda berbagai krisis yang perlahan menghancurkan kemanusiaan.

## **H. Aksi Nyata**

Untuk dapat menghidupkan misi untuk memberikan pengharapan sebagai sumber gerakan aksi puasa pembangunan dalam bermisi, beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan seperti:

1. Tidak ikut komentar negatif di media sosial dan memilih satu tindakan baik sederhana yang nyata di setiap harinya (menyapa orang baru, membantu orang tak dikenal, atau mendoakan satu orang di setiap harinya)
2. Mengurangi berbelanja yang tidak perlu, membawa botol minum sendiri, dan memakai barang sampai benar-benar habis/tidak dapat dipakai lagi.
3. Memilah sampah di rumah, dengan membedakan tempat sampah organik dan anorganik, mencari tahu tempat pengolahan sampah sesuai dengan klasifikasinya tersebut.



## **I. Doa Penutup**

Tuhan Allah kami, kami bersyukur Kau berikan kesempatan untuk semakin memaknai cinta-Mu yang senantiasa Kau curahkan kepada kami. Kami sungguh bersyukur karena dengan mengenali dan memaknai cinta-Mu kami semakin dimampukan untuk berpengharapan dan juga membagikan harapan bagi sesama kami dan juga bumi rumah kami. Bantulah kami untuk terus menunjukkan kepada semua orang dan juga seluruh dunia bahwa hanya melalui cinta-Mu, semuanya dapat dibaharui dan diperbaiki. Semua doa dan harapan kami ini kami serahkan kepada-Mu, ya Gembala Agung kami yang hidup dan berkuasa, kini dan sepanjang masa. Amin.

## **J. Lagu Penutup**

### ***Tuhan Adalah Gembalaku***

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Maranatha Indonesia, Mazmur 23, Hosana Singer

(<https://youtu.be/4K6zTDa49c8?si=ZqyIQdBATXRMrA1D>)

Tuhan adalah gembalaku, takkan kekurangan aku  
Ia membaringkan daku di padang yang berumput hijau

*REF:*

Ia membimbingku ke air yang tenang, Ia menyegarkan jiwaku  
Ia menuntunku di jalan yang benar, oleh karna namaNya  
Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman

Aku tidak takut bahaya, sebab Engkau besertaku  
GadaMu dan tongkatMu itulah yang menghibur aku  
(back to ref)

Coda:

*Sebab aku akan diam dalam rumah Bapa s'panjang masa*

## PERTEMUAN 5

### WUJUD MISI DALAM BER APP ADALAH MELAKUKAN PERBUATAN-PERBUATAN BAIK ALLAH

---

#### TUJUAN

OMK diharapkan menyadari bahwa dana APP yang dikumpulkan untuk melakukan perbuatan baik melalui aneka pemberdayaan dan bantuan sosial sesuai kondisi masing-masing paroki sehingga tidak ada kriteria bahwa derma APP disimpan atau dipakai untuk hal lain.

#### LANGKAH-LANGKAH PERTEMUAN

##### A. Lagu Pembuka

##### *Sabda-Mu bagai air segar*

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Anastasya Mia, JM productions, Lagu Rohani Katolik, Sabda-Mu bagai air segar (Referensi lagu :

[https://youtu.be/w7wyc03pNps?si=iqgvEkjXZrR\\_ivYS](https://youtu.be/w7wyc03pNps?si=iqgvEkjXZrR_ivYS))

abda-Mu Bapa bagai air segar,  
sejuk dan damai saat ku dengar,  
Mengalir tenang, tiada henti,  
sumber hidup dan kasih sejati.

Sabdamu Bapa bagai air segar,  
membasahi menyuburkan bumi,  
Menggugah jiwa segarkan hati, k  
obarkan nurani tuk bersaksi.

Dorong diriku ini jadi saksi kasih ilahi  
Berebekal sabda-Mu wartakan janji

Bekerja di ladang- Mu jadi abdi abadi  
Hari ini sampai akhir nanti

## **B. Tanda Salib**

P : Dalam nama Bapa, dan Putra, dan Roh Kudus

U : Amin

P : Damai dan Kasih Tuhan selalu beserta kita

U : Sekarang dan selama-lamanya

## **C. Pengantar**

Misi Gereja Katolik, yang berarti “perutusan” (missio) dan berakar dari Tritunggal Mahakudus adalah tugas untuk melanjutkan karya keselamatan Kristus dengan mengembalikan martabat manusia sebagai citra Allah melalui pengudusan dan merengkuh kemanusiaan serta lingkungan, khususnya dengan memperhatikan mereka yang terpinggirkan akibat kemiskinan dan penindasan.

Gerakan APP adalah wujud nyata misi baru ini, yang mentransformasi praktik Prapaskah (doa, puasa, pantang) menjadi aksi nyata (amal kasih, solidaritas, dan advokasi) yang menyeluruh, berfokus pada pemberdayaan KLMTD dan mengatasi isu sosial, ekonomi serta ekologis (rusaknya bumi rumah kita bersama) yang diwujudkan melalui program-program yang terpadu (APP, HPS, LKM) di Keuskupan Bandung.

## **D. Doa Pembuka**

Allah yang Maharahim, kami bersyukur kepada-Mu atas segala hal baik yang senantiasa menyertai kami setiap hari. Kendati kami berada pada hari-hari nan berat dan menyesakkan, kami menyadari bahwa Engkau tidak pernah meninggalkan kami. Hari ini, kami semua berkumpul dan bersatu di dalam nama-Mu

untuk menimba kesegaran dan kekuatan melalui pertemuan APP ini. Mampukanlah kami untuk membuka hati dan budi kami agar melalui pertemuan ini kami dapat mewartakan Kasih-Mu yang selalu berkelimpahan. Seluruh doa dan harapan ini kami sampaikan kepada-Mu dengan perantaraan Kristus, Tuhan dan Juruselamat kami. Amin.

#### **E. Inspirasi Kitab Suci (*Yakobus 2: 14-20*)**

*Iman tanpa perbuatan pada hakekatnya adalah mati*

Apakah gunanya, saudara-saudaraku, jika seorang mengatakan, bahwa ia mempunyai iman, padahal ia tidak mempunyai perbuatan? Dapatkah iman itu menyelamatkan dia? Jika seorang saudara atau saudari tidak mempunyai pakaian dan kekurangan makanan sehari-hari, dan seorang diantara kamu berkata: "Selamat jalan, kenakanlah kain panas dan makanlah sampai kenyang!", tetapi ia tidak memberikan kepadanya apa yang perlu bagi tubuhnya, apakah gunanya itu? Demikian juga halnya dengan iman: Jika iman itu tidak disertai perbuatan, maka iman itu pada hakekatnya adalah mati. Tetapi mungkin ada orang berkata: "Padamu ada iman dan padaku ada perbuatan", aku akan menjawab dia: "Tunjukkanlah kepadaku imanmu itu tanpa perbuatan, dan aku akan menunjukkan kepadamu imanku dari perbuatan-perbuatanku." Engkau percaya, bahwa hanya ada satu Allah saja? Itu baik! Tetapi setan-setan pun juga percaya akan hal itu dan mereka gemetar. Hai manusia yang bebal, maukah engkau mengakui sekarang, bahwa iman tanpa perbuatan adalah iman yang kosong?

*Demikianlah Sabda Tuhan*

*Syukur kepada Allah*

## **F. Pertanyaan Pendalaman Kitab Suci**

Iman dan perbuatan seperti 2 sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan dalam kekristenan, baik menurut Yakobus maupun pandangan Gereja Katolik. Perbuatan baik bukanlah syarat mendapatkan keselamatan melainkan buah iman yang telah diselamatkan. Iman yang hanya dalam pikiran tanpa perbuatan adalah iman yang mati dan tidak membawa manfaat apa-apa. Perbuatan adalah bukti nyata dari iman yang hidup yang membuktikan kesatuan antara iman dan tindakan.

Pertanyaan refleksi untuk dibagikan:

1. Sejauh mana aku sudah menghidupi imanku?
2. Apakah iman yang kuhidupi itu telah mendorongku untuk berbuat baik kepada sesama lewat aneka hal baik yang bisa kulakukan?
3. Langkah konkret macam apa yang akan kulakukan untuk menumbuhkan iman dan upaya apa yang akan kukerjakan untuk menghidupi iman tersebut di dalam kehidupan sehari-hari?

## **G. Refleksi Kateketis**

Simaklah Video pada Youtube dengan kata kunci: Pandawaragrup, Pandawara, & river clean

[https://youtube.com/shorts/9q1J2IXiUik?si=m\\_o-2xmseMedXK6A](https://youtube.com/shorts/9q1J2IXiUik?si=m_o-2xmseMedXK6A)

Seberapa banyak dari kita pada saat ini mengenakan simbol-simbol kristiani di dalam hidup sehari-hari; entah itu dengan menggunakan kalung, anting, gelang, tato, wallpaper, atau bahkan di dalam konten-konten media sosial yang kita miliki? Sebagai orang muda, kita sekalian pasti ingin menunjukkan

iman kita kepada Allah lewat tanda-tanda yang kelihatan itu. Upaya kita menunjukkan tanda tersebut bukanlah sebuah dosa atau bahkan sesuatu yang buruk. Justru hal tersebut menunjukkan bahwa kita semua bangga akan identitas kita sebagai orang muda Katolik.

Akan tetapi, Rasul Yakobus di dalam suratnya yang kita dengarkan hari ini, menantang kita kepada sesuatu yang lebih. Kebanggaan terhadap iman yang kita miliki adalah hal yang sangat baik. Kendati demikian, jika kebanggaan tersebut hanya ditujukan sebagai ajang pamer dan gengsi, kita berada pada situasi yang membahayakan dan rentan untuk terjatuh di dalam dosa kesombongan. Rasul Paulus menantang kita untuk menunjukkan kebanggaan kita lebih jauh lagi, yakni dengan menghidupi iman tersebut yang bisa kita mulai dengan menaati perintah, ajaran, dan juga hal-hal baik yang telah Allah berikan bagi kita.

Sebagai orang muda, mungkin ada perasaan bingung mengenai cara untuk menghidupi iman tersebut. Kita mungkin kerap merasa kecil, belum punya pengalaman, rezeki yang dimiliki pun masih "pas-pas"an. Lantas, bagaimana kita mewujudkan iman tersebut? Allah tidak menghendaki kita melakukan hal-hal super sebagaimana yang dilakukan oleh orang-orang hebat yang kita temui di media sosial, karakter film, atau bahkan orang-orang tertentu yang kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Banyak hal kecil, yang kelihatan tidak diperhitungkan, namun memberikan efek besar bagi banyak orang.

Kita semua mungkin pernah mendengar sebuah kelompok bernama Pandawara. Mereka adalah sekelompok muda yang awalnya hanya berniat untuk membantu masyarakat menjaga kebersihan lingkungan yang ada di sekitarnya. Seiring berjalannya waktu, konsistensi mereka dilihat dan dinilai

sebagai sebuah kebaikan yang berdampak bagi banyak orang. Kita pun bisa melakukan hal serupa lewat hal-hal baik yang mungkin kelihatannya sepele, namun membantu banyak orang menjalani hidup. Contoh konkret yang sangat mungkin bisa kita lakukan, terutama dalam masa APP ini adalah soal berderma bagi mereka yang membutuhkan. Derma dalam hal ini mungkin bukan soal nominal, tapi soal niat hati untuk mau memberi sedikit berkat yang kita terima bagi orang lain. Bayangkan akan berapa banyak orang yang terbantu apabila yang melakukan hal ini bukan hanya satu pribadi saja, tapi dilakukan bersama. Percayalah, tidak ada sesuatu yang begitu kecil dan tidak diperhitungkan jika kita sungguh-sungguh berniat untuk berbagi kebaikan bagi banyak orang. Lewat hal-hal kecil macam itu, iman yang kita banggakan bukan hanya terhenti sebagai ajang pamer semata, namun lebih daripada itu memberikan dampak nyata bagi orang lain.

## **H. Aksi Nyata**

Untuk dapat menghidupkan pemberdayaan sosial dan memberikan bantuan sosial sebagai sumber gerakan aksi puasa pembangunan dalam bermisi, beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan seperti :

1. Membuat kegiatan/ program kerja bersama OMK yang mengikuti kegiatan APP ini, bebas dan tidak dibatasi, yang didasari oleh kepedulian kepada sesama atau aksi nyata untuk lingkungan.

## **I. Doa Penutup**

Allah Tuhan Kami, betapa besar nama-Mu di muka bumi. Keluhuran-Mu mengatasi langit. Menyadari kecilnya diri kami di hadapan-Mu, kami segenap orang muda Katolik hendak

bertekun untuk mewujudkan iman dan cinta kami kepada-Mu melalui aksi nyata bagi sesama kami. Kuatkanlah kami yang kerap kali tergoda untuk mementingkan diri sendiri daripada berbela rasa dengan sesama kami. Mampukan kami untuk sanggup meneladan pemberian diri Tuhan kami, Yesus Kristus yang rela mengorbankan diri demi keselamatan kami semua. Doa ini kami sampaikan kepada-Mu sebab Engkaulah Tuhan dan Juruselamat kami. Amin.

## **J. Lagu Penutup**

### ***Aku dengar bisikan suara-Mu (PS 695)***

Referensi lagu dari Youtube dengan kata kunci: Puji Syukur 695, Lagu Rohani Katolik, Aku dengar bisikan suara-Mu

(Referensi lagu :

[https://youtu.be/3aeq3oVloIs?si=RUivKy\\_hCNt3Tx7y](https://youtu.be/3aeq3oVloIs?si=RUivKy_hCNt3Tx7y))

Aku dengar bisikan suara-Mu  
menggema lembut di dalam batinku  
Sungguh Engkau sahabat-Ku  
jikalau engkau menaati perintah-Ku  
Pergilah dan sebarkanlah kabar sukacitaKu  
Sampai akhir zaman, Aku serta-Mu

Bukanlah engkau yang memilihKu  
melainkan Aku yang memilihmu  
Kini Aku serahkan tugas  
supaya engkau menghasilkan buah limpah  
Pergilah dan sebarkanlah kabar sukacitaKu  
Sampai akhir zaman, Aku serta-Mu



Jangan bimbang dan ragu hatimu  
yakinkan Aku hadir di sampingmu  
Wartakan ke s'luhur dunia  
Aku datang membawa makna kehidupan  
Pergilah dan sebarkanlah kabar sukacitaKu  
Sampai akhir zaman, Aku serta-Mu

Roh Kasih Kristus tolonglah kami  
menjadi pewartaMu yang sejati  
Menyatukan umat suciMu  
masuk dalam himpunan kawanan dombaMu  
Pergilah dan sebarkanlah kabar sukacitaKu  
Sampai akhir zaman, Aku serta-Mu

## PENUTUP

Misi Kerajaan Allah itu pada dasarnya sederhana: hadirkan kasih Tuhan lewat perhatian nyata kepada orang miskin. Gereja selalu mengingatkan bahwa kita tidak bisa bilang “mengasihi Tuhan” kalau kita mengabaikan mereka yang paling lemah. Justru lewat mereka, kita sering paling nyata bertemu dengan Yesus. Ketika kita peduli, kita sedang menyentuh hati Allah; tapi ketika kita menutup mata, kita menjauh dari-Nya. Yesus sendiri datang untuk membawa kabar baik kepada orang miskin dan membebaskan yang tertindas. Maka sebagai orang muda Katolik, iman kita bukan hanya soal doa dan ibadat, tetapi juga keberanian untuk melihat dan merangkul mereka yang tersingkir.

Lewat tema APP 2026 *“Gerakan Misioner Gereja dalam Menghadirkan Pengharapan”*, kita diajak untuk punya hati seperti Yesus—hati yang peka, peduli, dan berani turun tangan bagi yang menderita. Dunia sekarang jelas belum baik-baik saja: masih banyak ketidakadilan dan orang yang hidup dalam kekurangan. Gereja hadir untuk membawa harapan, dan itu terjadi lewat aksi konkret kita: berbagi, terlibat dalam pelayanan, ikut program APP, dan mendukung pemberdayaan bagi mereka yang kesulitan. Perbuatan kasih bukan sekadar “kewajiban rohani,” tapi gaya hidup yang mengubah cara kita melihat dunia. Dengan langkah-langkah kecil tapi nyata, setiap orang muda Katolik bisa jadi wajah Gereja yang penuh harapan bagi mereka yang paling membutuhkan.





**TIM AKSI PUASA PEMBANGUNAN 2026  
KEUSKUPAN BANDUNG**