



KEUSKUPAN RUTENG

Jl. Ahmad Yani 10, Tromolpos 801, Ruteng 86508
FLORES – Nusa Tenggara Timur – INDONESIA
Telp Rumah/Kantor: (0385) 21214 (telp/fax) 22256;

Email: keuskupanruteng@yahoo.co.id/rikardusjehaut@yahoo.com

Nomor: 097/II.1/III/2025

PEDOMAN PASTORAL PUASA DAN PANTANG MASA PRAPASKAH 2025 KEUSKUPAN RUTENG

Para imam, biarawan/wati, dan seluruh umat Allah Keuskupan Ruteng yang dikasihi Tuhan, Dalam upaya untuk menyadari dan mempraktikkan puasa dan pantang Masa Prapaskah dalam tahun pastoral Ekaristi Transformatif 2025 secara tepat dan berdaya guna, kami ingin menyampaikan pedoman-pedoman pastoral berikut ini:

1. Kapan dan Siapa yang Terlibat?

Pantang dan Puasa wajib adalah pada hari Rabu Abu, 5 Maret 2025 dan pada Jumat Agung, 18 April 2025. Sedangkan pantang wajib dilakukan pada setiap hari jumat selama masa Prapaskah. Namun sesungguhnya seluruh 40 hari masa Pra Paskah perlu dihayati sebagai hari-hari pertobatan. Adapun yang wajib berpantang adalah mereka yang telah genap berumur 14 tahun, sedangkan yang wajib berpuasa adalah yang telah berusia 18 tahun sampai dengan 60 tahun (KHK, 1252). Meskipun demikian, seluruh umat Allah dengan kondisi yang memungkinkan diajak untuk turut berpuasa dan berpantang sebab hal ini mengungkapkan gerakan pertobatan dan persaudaraan umat Allah.

2. Arti Puasa dan Pantang

Puasa berarti makan kenyang satu kali sehari. Sedangkan pantang berarti menolak mengkonsumsi sesuatu yang biasanya disukai/digemari, misalnya lauk pauk tertentu, bumbu penyedap makanan, rokok, minuman beralkohol, dll (KHK, 1253). Tentu hal ini tidak dibatasi pada makanan dan minuman saja, tetapi juga segala barang duniawi dan kebiasaan yang disenangi dan “mengikat” diri kita. Dengan lepas bebas dari hal duniawi, kita pun semakin terpijak pada Allah dan terbuka terhadap sukacita dalam perjumpaan dengan sesama dan seluruh alam ciptaan-Nya. Rasul Paulus mengkritik pedas cara hidup duniawi orang fasik, “Tuhan mereka ialah perut mereka, kemuliaan mereka ialah aib mereka”. Sebaliknya orang

Kristen dipintanya untuk mengarahkan diri pada hal-hal surgawi, karena “kewargaan kita adalah di dalam Surga” (Flp 3:19-20).

3. Pertobatan Menjadi Semakin Kristiani

Puasa dan pantang dari hal-hal jasmani memiliki makna spiritual dan moral. Melalui pelepasan diri dari keterikatan material dan duniawi, kita dapat semakin berpaut pada Allah serta membarui diri untuk peduli terhadap sesama yang menderita dan terlibat dalam gerakan merawat ibu bumi. Melalui puasa dan pantang kita didorong untuk bertobat dan menjadi semakin kristiani dalam hidup sehari-hari. Apa yang terungkap secara material dan jasmani hendaknya mengalir dari dalam inti diri terdalam yang bertobat. Nabi Yoel mengingatkan kita, “koyakkanlah hatimu dan jangan hanya pakaianmu” (Yoel 2:13).

4. Inspirasi Sabda Allah

Pertobatan terjadi ketika orang membiarkan dirinya disapa, dijamah, dan diperbarui oleh sabda Allah. Sebab Firman Tuhan adalah “pelita bagi kakiku dan terang bagi jalanku” (Mzm 119:105). Karena itu, dalam Masa Prapaskah umat hendaknya mengikuti katekese umat yang diselenggarakan di KBG, sekolah, dan komunitas. Para imam dan pewarta lainnya wajib menggemakan sabda pertobatan ini melalui kotbah dan media pewartaan lainnya. Tak kalah pentingnya Sabda Allah yang menobatkan ini mesti terungkap dalam perayaan Sakramen tobat (Pengakuan Dosa), rekoleksi serta ibadat tobat.

5. Prapaskah dan Ekaristi Sosial

Masa prapaskah menjadi momentum berahmat untuk mewujudkan Ekaristi sosial. Hendaknya umat beriman semakin rajin dan aktif merayakan Ekaristi dan bersedia diutus untuk berbela rasa dengan yang rentan dan sengasara. Melalui nabi Yesaya Allah bersabda, berpuasa yang Ku kehendaki, “supaya engkau memecah-mecah rotimu bagi orang yang lapar dan membawa ke rumahmu orang miskin yang tak punya rumah” (Yes. 58:7). Inilah yang terungkap dalam berbagai gerakan Aksi Puasa Pembangunan (APP) termasuk amplop APP. Sumbangan uang dan kegiatan sosial dalam Masa Prapaskah sejatinya merupakan bukti nyata pertobatan kita sekaligus upaya untuk membangun kesejahteraan umum dan keadilan sosial. Hasil amplop APP kita selama ini telah digunakan untuk membantu korban bencana alam, menolong orang

miskin serta memberdayakan ekonomi umat yang rentan baik di Keuskupan Ruteng maupun di seluruh wilayah Indonesia.

6. Prapaskah dan Ekaristi Ekologis

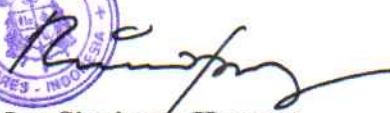
Pertobatan tidak hanya terwujud dalam relasi dengan sesama tetapi juga dengan alam ciptaan. Perjumpaan dengan Yesus Ekaristi harus menggerakkan kita untuk merawat ibu bumi dan peduli dengan jeritan saudara/i makhluk ciptaan di muka bumi ini. Dalam Ensiklik Laudato Si, Paus Fransiskus mengajak kita untuk mengubah gaya hidup materialistis, konsumtif, hedonis yang merusak alam dan menghayati gaya hidup sederhana dan asketis yang ramah lingkungan. Dalam masa Prapaskah kita perlu semakin menggalakan kegiatan penghijauan, merawat lingkungan sekitar, menghemat, air dan energi, membatasi konsumsi yang perlu, demi terwujudnya keindahan, kelestarian dan keutuhan ciptaan.

Semoga Pantang dan Puasa dalam masa Prapaskah dalam tahun pastoral Ekaristi Transformatif 2025 ini menjadi momentum berahmat bagi kita untuk semakin meresapi marwah Kristiani kita dan mendesain hidup yang semakin beradab dan berbelarasa. Mari kita membarui diri, berbalik kepada Allah dan menenun tali kasih persaudaraan dengan sesama dan semesta alam. *Omnia in Caritate*: Lakukanlah segala sesuatu dalam kasih (1Kor 16:14).

Ruteng, hari Rabu Abu, 5 Maret 2025

Uskupmu,




Mgr. Siprianus Hormat