

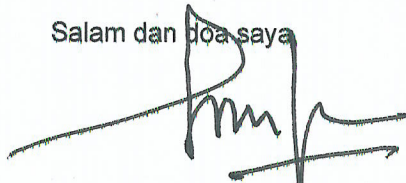
# PERATURAN PANTANG & PUASA KEUSKUPAN SURABAYA TAHUN 2024

(Dibacakan sesudah pembacaan Surat Gembala Prapaskah)

Sesuai dengan Ketentuan Pastoral Keuskupan Regio Jawa 2017, Pasal 138 No. 2.b Tentang Hari Tobat, peraturan puasa, dan pantang ditetapkan sebagai berikut :

1. Hari Puasa tahun 2024 ini, dilangsungkan pada Hari Rabu Abu tanggal 14 Februari 2024, dan Hari Jumat Sengsara dan Wafat Tuhan (Jumat Agung), tanggal 29 Maret 2024. Hari Pantang dilangsungkan pada Hari Rabu Abu dan tujuh Jumat selama masa Prapaskah sampai dengan Jumat Sengsara dan Wafat Tuhan.
2. Yang wajib berpuasa ialah semua orang Katolik yang berumur 18 tahun sampai awal tahun ke-60. Sedangkan yang wajib berpantang ialah semua orang katolik yang berumur genap 14 tahun ke atas.
3. Puasa dalam arti yuridis, berarti makan kenyang hanya sekali (satu kali) sehari. Pantang dalam arti yuridis berarti tidak makan daging atau makanan lain yang disukai, dan tidak merokok. Berhubung peraturan puasa dan pantang cukup ringan, maka sebaiknya agar secara pribadi atau bersama-sama (dalam keluarga, biara, pastoran, lingkungan, seminari), menyepakati cara puasa dan pantang yang dirasa lebih sesuai dengan semangat tobat dan matiraga yang mau dinyatakan.
4. Hendaknya diusahakan agar setiap orang beriman kristiani, baik secara pribadi maupun bersama-sama, mengusahakan pembaharuan hidup rohani, misalnya dengan rekoleksi, retret, latihan rohani, tekun dalam ibadat jalan salib, meditasi, pengakuan dosa, adorasi, dan tekun mendalami materi APP.
5. Salah satu ungkapan tobat ialah Aksi Puasa Pembangunan (APP) yang diharapkan mempunyai nilai pembaharuan pribadi dan nilai solidaritas tingkat lingkungan, paroki, keuskupan, dan nasional. Hendaknya di setiap paroki berdasarkan masukan dari lingkungan mengadakan kegiatan sosial konkret yang membantu masyarakat, misalnya donor darah, pasar murah, dan lain-lain.
6. Hasil pengumpulan dana selama masa Prapaskah hendaknya selekas mungkin diserahkan kepada Panitia Aksi Puasa Pembangunan Keuskupan Surabaya, paling lambat pada tanggal 30 April 2024.

Salam dan doa saya



**RD. Yosef Eka Budi Susila**  
Administrator Diocese Keuskupan Surabaya



## Surat Gembala PRAPASKAH 2024 Bagi Umat Katolik Keuskupan Surabaya

(Hendaknya Surat Gembala ini dibacakan di semua gereja dan kapel di wilayah Keuskupan Surabaya pada misa hari Sabtu dan Minggu tanggal 10 dan 11 Februari 2024)

**No. 008/G.111/I/2024**

**Saudara-saudari Umat Allah di Keuskupan Surabaya yang terkasih,**

Hari Rabu, tanggal 14 Februari 2024 adalah Hari Rabu Abu. Rabu Abu menandai awal masa Prapaskah yang berlangsung sampai Jumat Agung atau Jumat sengsara dan wafat Tuhan, pada tanggal 29 Maret 2024. Masa Prapaskah merupakan masa tobat, masa puasa, masa penuh rahmat, masa merefleksikan perjalanan hidup dan memperbaiki diri sebagai murid Kristus, agar semakin dewasa dalam iman kepada Tuhan Yesus. Pada masa Prapaskah ini secara khusus kita diberi kesempatan untuk semakin membuka diri kepada Tuhan. Ketekunan kita dalam doa-doa dan merayakan Ekaristi, akan kita rasakan betapa besar kasih Allah dalam kehidupan kita. Marilah kita renungkan betapa besar kasih Allah dalam perjalanan hidup kita sampai saat ini.

Hari Minggu ini Gereja merayakan Hari Minggu biasa ke-VI, Tuhan Yesus datang untuk membalikkan pandangan umum pada jaman itu, di mana orang kusta harus dijauhi, dan tidak boleh dipegang. Namun sikap Tuhan Yesus sangat berlawanan dengan tradisi pada waktu itu. Orang yang sakit kusta itu diperbolehkan-Nya datang, dan orang itu mohon kesembuhan dari Tuhan Yesus, "Kalau Engkau mau, Engkau dapat mentahirkan aku" (Mrk 1:40). Tuhan Yesus menjawab, "Aku mau jadilah engkau tahir" (Mrk. 1:41). Maka sembuhlah orang kusta itu. Tuhan Yesus adalah Guru dari segala Guru, dan Tabib dari segala tabib, Dia mengundang siapapun untuk datang kepada-Nya supaya mendapatkan kesembuhan dan kelegaan, "Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu" (Mat 11: 28).

Beban dalam kehidupan ini sering kita rasakan sangat berat, dan dalam situasi hidup dengan beban berat itu celaknya tidak seorangpun menolong kita untuk keluar dari keterpurukan. Malah teman dan sesama kita menjauh atau kita disingkirkan, karena dianggap "berkusta". Pada zaman sekarang ini ketika kita dalam situasi sulit, atau kita bersikap tidak sama dengan orang-orang di sekitar, kita dianggap sebagai orang "kusta", atau kita dikatakan kafir. Ini adalah fakta, ada kecenderungan kuat dari kelompok tertentu dalam masyarakat dengan mudah mengkafirkan yang tidak sependapat dengan mereka. Artinya, yang tidak sependapat dengan mereka disingkirkan, dikucilkan atau tidak diperhitungkan,

Sikap Tuhan Yesus berbeda. Dia tidak menyingkirkan siapapun, malahan Dia mengundang siapapun dan menjamah orang kusta, dan orang kusta itu menjadi sembuh. "Seketika itu juga lenyaplah penyakit kusta orang itu, dan ia menjadi sembuh" (Mrk 1:42). Tanpa basa-basi dan ritual yang rumit, Tuhan Yesus langsung menyembuhkan orang kusta itu. Tentu saja orang kusta itu bersuka cita, Tuhan Yesus telah menyembuhkan dan menyucikan hidupnya. Kita melihat penyakit kusta secara fisik memang mengerikan, namun "kusta" secara rohani lebih mengerikan serta sangat membahayakan kehidupan.

Kita "berkusta" secara rohani bila kita melakukan tindakan-tindakan yang melawan ajaran Tuhan, dan membiarkan diri kita tenggelam dalam kedosaan. Penyakit-rohani seperti: menyimpan kebencian, dendam, iri hati, kesombongan, gila kekuasaan, keinginan melanggengkan kekuasaan, gila hormat, buruk sangka terhadap orang lain, dan melanggar etika moral akan "mematikan" hidup kita sebagai murid-murid Tuhan Yesus.

Oleh sebab itu dalam kesempatan yang penuh rahmat ini, dalam masa Prapaskah, masa pertobatan ini, marilah kita datang kepada Tuhan Yesus, untuk berjuang memperbaiki diri, agar sakit penyakit rohani kita disembuhkan oleh-Nya. Sebab sabda pengampunan-Nya akan melepaskan belenggu dosa-dosa kita, serta merobohkan tembok yang memisahkan kita dengan Allah dan sesama.

#### **Saudara-saudari umat Allah yang terkasih,**

Salah satu mewujudkan pertobatan adalah peduli terhadap pemanasan bumi, dan perubahan iklim yang semakin kita rasakan, maka keterlibatan kita untuk menghijaukan lahan pekarangan dengan menanam pohon, mengolah sampah dijadikan pupuk organik sangatlah bermanfaat, sehingga anak cucu masih bisa mengalami bumi sebagai rumah kita bersama yang nyaman. Itulah perjuangan kita untuk mengimplementasikan Ensiklik Paus Fransiskus *Laudato Si* dan *Laudate Deum*.

Demikian juga dalam bentuk pertobatan yang lain, seharusnya mulai saat ini kita memperlakukan anak-anak dan kaum perempuan secara terhormat dan bermartabat. Karena sampai saat ini dalam beberapa bidang kehidupan sosial, politik, dan ekonomi, kaum perempuan masih terlihat terpinggirkan, dan belum mendapat perlakuan setara dengan kaum laki-laki. Kita masih melihat kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual, dan perdagangan orang. Padahal dalam kenyataannya, telah terbukti dalam sejarah bahwa kaum perempuan senantiasa memberi kontribusi terhadap pembangunan bangsa dan negara.

#### **Saudara-saudari umat Allah yang terkasih,**

Perlu kita pahami bahwa pada waktu kita mengawali Masa Prapaskah, hari pantang dan puasa, bertepatan dengan pemungutan suara pemilu, maka seperti sudah saya nyatakan dalam Seruan Moral Pemilu beberapa waktu lalu (bulan November 2023), masing-masing paroki bisa mengatur jadwal ibadat liturgi Rabu Abu sesuai

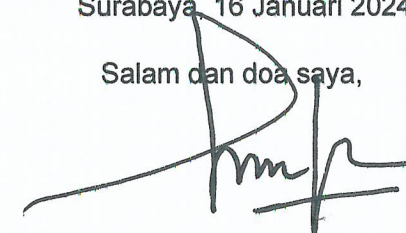
dengan situasi Paroki (*lihat Seruan Moral Keuskupan Surabaya untuk Pemilu 2024 butir 3 a*), dan umat bisa memberikan hak suaranya sesuai dengan hati nurani. Sebagai warga Gereja dan warga Negara, kita wajib memberikan suara kita dengan cerdas, dan bertanggungjawab baik kepada calon pemimpin nasional, maupun calon legislatif. Dengan teliti melihat rekam jejak mereka, sehingga pilihan kita melahirkan pemimpin yang memegang teguh Pancasila, UUD 1945, NKRI, memiliki integritas, menjunjung tinggi martabat manusia, berpihak kepada kaum lemah, serta mengutamakan kepentingan nasional di atas kepentingan pribadi dan keluarga.

Pilihan kita yang rasional dan cermat, sangat menentukan arah perjalanan bangsa ke depan, maka kita mohon kepada Tuhan agar kita diberi keberanian untuk menyuarakan politik kebenaran, dan tidak terbuai dengan rayuan politik uang, serta rayuan-rayuan yang menipu kenyataan. Kita berdoa agar eksekutif, legislatif, penyelenggara pemilu (dari daerah sampai pusat), TNI-POLRI bersatu mewujudkan pemilu yang damai, jujur, adil, transparan, berkualitas, dan bermartabat.

Akhirnya marilah kita menjalani Masa Prapaskah, masa pertobatan, masa puasa dengan hati suka cita. Selamat menghidupi Gereja yang Satu, Kudus, Katolik, dan Apostolik. Saya juga mengucapkan selamat menggunakan hak pilih dalam pemilu: cermati orangnya, pelajari rekam jejaknya, pilih sesuai hati nurani, yang bertanggungjawab demi kebaikan, dan keutuhan masa depan demokrasi bangsa kita. Tuhan Yesus memberkati niat baik kita .

Surabaya, 16 Januari 2024

Salam dan doa saya,



**RD. Yosef Eka Budi Susila**

Administrator Diocese Keuskupan Surabaya