

PERATURAN PANTANG & PUASA KEUSKUPAN SURABAYA TAHUN 2022

(Dibacakan sesudah pembacaan Surat Gambala 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 2022 ini, dilangsungkan pada Hari Rabu Abu tanggal 2 Maret 2022, dan Hari Jumat Sengsara dan Wafat Tuhan (Jumat Agung), tanggal 15 April 2022. 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, retreat, 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 secepat mungkin diserahkan kepada Panitia Aksi Puasa Pembangunan Keuskupan Surabaya, paling lambat pada tanggal 14 Mei 2022.



Berkat Tuhan,

Msgr. Vincentius Sutikno Wisaksono

Uskup Surabaya.



Surat Gambala **PRAPASKAH 2022**

Bagi Umat Katolik Keuskupan Surabaya

“Bersatu Dengan Yesus Dalam Ekaristi”

(Hendaknya Surat Gambala ini dibacakan di semua gereja dan kapel di wilayah Keuskupan pada misa hari Sabtu dan Minggu tanggal, 26 dan 27 Februari 2022)

No. 13/G.111/II/2022

Saudara-saudari umat Allah di Keuskupan Surabaya yang terkasih,

Besok pada hari Rabu, tanggal 2 Maret 2022, kita umat Katolik di seluruh dunia akan memulai masa Prapaskah. Masa Prapaskah ini sering dikenal dengan masa tobat, masa pantang dan puasa. Masa ini juga disebut sebagai masa “Retret Agung” selama empat puluh hari, merenungkan sengsara, Tuhan Yesus, sambil mengevaluasi perjalanan hidup kita sebagai murid-murid-Nya. Pantang dan puasa merupakan salah satu cara untuk mengungkapkna pertobatan kita.

Hari ini kita merayakan Hari Minggu biasa kedelapan. Hari Minggu biasa terakhir sebelum memasuki masa Prapaskah. Dalam bacaan Injil, Tuhan Yesus mengecam apa yang dilakukan orang-orang Farisi yang berlaku munafik. Tuhan Yesus mengecam sikap mereka yang sering memandang kesalahan orang lain, padahal mereka sendiri mempunyai kesalahan yang lebih parah. Yesus menegurnya, “Mengapa engkau melihat selambar dimata saudaramu, sedangkan balok dalam matamu sendiri tidak engkau ketahui?” (bdk. Lukas 6:41) Masa Prapaskah ini merupakan kesempatan yang baik, dalam membangun pertobatan, untuk mengeluarkan “balok” dari mata kita agar kita mampu melihat hal yang positif, hal yang benar, hal yang indah dari orang lain, karena hanya Tuhanlah hakim yang tepat bagi sesama kita. Sebagai murid Yesus, kita diharapkan mempunyai mata hati yang bening, dan semakin terang. Santo Paulus menegaskan, “Dan supaya Ia menjadikan mata hatimu terang, agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya.” (bdk. Efesus 1:18). Dengan demikian orang yang menghayati dan melaksanakan ajaran Tuhan Yesus dengan sungguh-sungguh akan menjadi **penuntun** yang baik bagi sesamanya.

Saudara-saudari Umat Allah di Keuskupan Surabaya yang terkasih,

Sampai saat ini pandemi belum berakhir, masih ada covid 19 varian baru. Menurut para epidemiolog, varian ini sangat cepat penularannya. Untuk itu saya mengingatkan agar Anda senantiasa waspada, menaati protokol kesehatan ke manapun Anda pergi, **terutama ketika mengikuti perayaan ekaristi**. Bila Anda ada bergejala, lebih baik Anda di rumah saja. Gereja hendaknya tidak menjadi tempat penularan, maka

perlu juga ditingkatkan kewaspadaan dan kinerja satgas covid di masing-masing paroki, terutama ketika umat ikut merayakan Ekaristi.

Ikut perayaan Ekaristi dengan cara tatap muka akan menyempurnakan pertemuan kita dengan Tuhan Yesus sendiri, karena dalam Ekaristi Tuhan Yesus hadir secara nyata (*realis presentia*). Mengikuti Ekaristi secara tatap muka juga merupakan salah satu cara untuk memulihkan kehidupan rohani, yang selama ini kita merasa kekeringan rohani yang diakibatkan sudah lama tidak menerima Tubuh Kristus secara nyata. Kita memahami bahwa Perayaan Ekaristi adalah soal iman yang diungkapkan dalam kurban syukur, yaitu syukur atas karya-Nya yang menyelamatkan, terutama dalam Sabda dan Karya-Nya, khususnya perhatian-Nya terhadap mereka yang miskin, lemah, menderita, dan tersisih. “Sebab ketika Aku lapar, kamu memberi Aku makan; ketika Aku haus, kamu memberi Aku minum...” (bdk. Mat 25:35-36, 40). Syukur itu pertama-tama dinyatakan oleh Tuhan Yesus sendiri pada perjamuan malam terakhir (bdk. Luk 22:19). Ia bersyukur kepada Bapa-Nya karena telah menyelesaikan karya penyelamatanNya di dunia dengan setia. “Aku bersyukur kepada-Mu, Bapa, Tuhan langit dan bumi, karena semuanya itu Engkau sembunyikan bagi orang bijak dan orang pandai,...”(bdk. Luk 10:21-22).

Pendek kata, setiap merayakan ekaristi kita menghadirkan suasana surgawi, diawali dengan sebuah kesadaran kerapuhan dan kedosaan kita, serta mohon ampun atasnya. Kemudian Allah menyapa dengan Sabda-Nya, dan mengundang kita mengikuti perjamuan surgawi. Dalam perayaan Ekaristi selalu membebaskan kita dari ketakutan, kekuatiran, dan kecemasan. Kita mengalami kedamaian dan ketenangan, sehingga kita merasa kuat untuk menerima tugas **perutusan** di tengah keluarga, dan di masyarakat. Kita diutus untuk mendekatkan semakin banyak orang kepada Allah melalui Yesus dalam Gereja-Nya. Menolong mereka untuk semakin mencintai dan melaksanakan perintahNya. Maka dalam masa Prapaska ini kita akan mendalami materi APP tentang Persekutuan kita dengan Kristus dalam Ekaristi. Bagi umat katolik, Ekaristi adalah sumber dan puncak kehidupan kita

Saudara-saudari Umat Allah di Keuskupan Surabaya yang terkasih,

Dalam kesempatan ini saya mau menyampaikan sekali lagi mengenai Sinode para Uskup yang akan berlangsung pada bulan Oktober 2023. Bapa Suci menghendaki agar Sinode ini melalui sebuah proses dari bawah, dari Lingkungan sampai Keuskupan, komunitas biarawan-biarawati, Ekumene, bahkan komunitas lintas iman. Untuk memberikan masukan-masukan terutama mengenai **persekutuan, partisipasi, dan misi**. Proses Sinode ini sedang berjalan, karena Sinode di Keuskupan kita dimulai ketika pembacaan Surat Gembala Ardas pada Hari Raya Kristus Raja Semesta Alam tanggal 21 November 2021. Untuk itu saya mengharap keterlibatan umat dari semua elemen dalam proses Sinode ini. Dengan menyelenggarakan Sinode ini, Paus Fransiskus mengundang seluruh Gereja untuk merenungkan tema yang menentukan bagi hidup dan misinya. “Tepatnya jalan sinodalitas inilah yang diharapkan Allah dari

Gereja millennium ketiga’. Setelah berlangsungnya pembaharuan Gereja yang diusulkan oleh Konsili Vatikan II, perjalanan bersama ini merupakan anugerah sekaligus tugas...” (*Vademecum hal 7*). Baik kiranya di paroki atau keviketan selama tahun ini bisa melakukan kegiatan yang menandai adanya Sinode Para Uskup.

Dalam semangat tobat dan doa, serta mengikuti pendalaman APP dari tingkat anak sampai orangtua, baik secara tatap muka di lingkungan atau secara streaming, semoga kita semakin diteguhkan dalam iman, harapan, dan kasih.

Akhirnya marilah kita saling mendoakan, agar kita masing-masing dianugerahi kesehatan, suka cita, dan senantiasa bersemangat dalam pelayanan.

Surabaya, 21 Februari 2022
Berkat Tuhan,



Msgr. Vincentius Sutikno Wisaksono
Uskup Surabaya.