



# KEUSKUPAN AGUNG PALEMBANG

## Archdiocese of Palembang

Jalan Tasik nomor 18, RT/RW: 26/009, Kelurahan Talang Semut, Kecamatan Bukit Kecil – Palembang 30135 – Sumatera Selatan – INDONESIA  
Telephone: (62-711) 350417, Faksimile (62-711) 314776, WA: 0823-1898-4040, Email: yhyuwono@yahoo.co.id & sekpaskapal@gmail.com

Surat Gambala pra-Paskah 2026

### PUASA DI TAHUN DEVOSIONAL

Saudara-saudari terkasih,  
Umat Katolik yang terberkati.

Kita mengawali masa puasa dengan penerimaan abu sebagai tanda pertobatan. Kita diingatkan bahwa kita ini berasal dari debu tanah dan akan kembali kepada debu tanah (lihat Kej 2: 7; Kej 3: 19; dan Pkh 12: 7). Penandaan dengan abu dan ungunya adalah bahasa simbolik untuk menyatakan kerapuhan kemanusiaan kita dan kefanaannya.

Ketentuan puasa dalam Gereja Katolik sesuai yang tercantum dalam Hukum Gereja Kanon 1244-1253 (lihat juga Statuta Regio Sumatera Ps 65 dan 66) adalah sebagai berikut:

1. Puasa dalam arti yuridis adalah: boleh makan kenyang hanya sekali dalam sehari; sedangkan pantang berarti: tidak mengonsumsi makanan atau minuman atau melakukan hobi / kesenangan tertentu, atau hal-hal lain, yang hendaknya dipilih sendiri oleh si pelaku.
2. Setiap hari Jumat sepanjang tahun adalah hari pantang (bdk. pasal 69 ayat 2), kecuali jika hari itu kebetulan jatuh hari yang terhitung sebagai hari raya.
3. Dalam masa pra-Paskah, hari puasa dan pantang adalah: hari Rabu Abu dan hari Jumat Agung; sedang hari pantang adalah hari Rabu dan hari Jumat sepanjang masa pra-Paskah itu.
4. Yang wajib berpuasa adalah semua orang Katolik yang sehat dan berumur antara 18 s/d 60 tahun; sedangkan yang wajib pantang adalah semua orang Katolik yang sehat dan berumur antara 14 s/d 60.
5. Selama masa pra-Paskah semua umat beriman hendaknya diajak untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kerohanian<sup>1</sup> dan kegiatan Aksi Puasa Pembangunan (APP)<sup>2</sup>, baik yang bersifat lokal maupun nasional.

Secara yuridis, peraturan pantang dan puasa Katolik sangat ringan. Pada hari puasa dan pantang kita masih boleh makan, dan pantangnya hendaknya dipilih sendiri. Tidak ada paksaan bahwa kita harus berpantang makanan tertentu atau selama waktu tertentu dalam sehari maupun sepanjang masa pra-Paskah.

Di masa puasa juga tidak ada larangan untuk melangsungkan perkawinan, pembaharuan kaul, atau tahbisan. Hanya kebijakan umum bahwa perayaan-perayaan itu hendaknya tidak dibarengi dengan pesta meriah yang tidak sesuai dengan semangat pertobatan, mati raga, dan bela rasa terhadap mereka yang menderita.

<sup>1</sup> Kegiatan kerohanian misalnya: lebih banyak berdoa, lebih banyak membaca Kitab Suci, mengikuti kegiatan doa di Komunitas Basis / Lingkungan, mengikuti pendalaman tema APP, lebih sering menerima sakramen (Pengakuan dosa, Ekaristi), dan lain-lain.

<sup>2</sup> Aksi Puasa Pembangunan (APP) adalah kegiatan Gereja Katolik Indonesia yang diselenggarakan pada masa pra-Paskah sebagai salah satu perwujudan tobat dan solidaritas dengan kaum papa. Kegiatan utama APP adalah penyadaran rohani lewat ibadat-ibadat APP dan pengumpulan dana untuk proyek-proyek sosial dan pembangunan.

## **Bagaimana Puasa yang Benar?**

Yesus pernah berpuasa selama 40 hari 40 malam. Tetapi Dia berpuasa tidak di depan orang dan terutama bukan untuk mendapatkan pujian orang (lihat Mat 4: 1 - 11, par; bdk. Mat 6: 16 - 18). Bagi Yesus, puasa bukan sekedar ritual keagamaan melainkan praksis hidup yang harus berbuah kasih. Puasa dalam arti tidak makan dan tidak minum sifatnya sangat pribadi dan karena itu dapat dilakukan juga pada waktu yang bisa dipilih sendiri (bdk. Mat 6: 16 - 18). Di padang gurun, ketika Yesus berpuasa, Dia digoda Setan untuk meninggalkan Allah. Yesus dengan tegas menolak (lih. Mat 4: 1-11, par). Keselamatan, dalam narasi pengadilan terakhir disebutkan: kasih kepada Allah tak terpisahkan dengan kasih kepada sesama (Mat 25: 31-46). Maka bagi Yesus puasa itu seharusnya merupakan sikap hidup dan ungkapan keteguhan iman kepada Allah dan ungkapan perbaikan relasi dan bela rasa kepada sesama. Unsur pertobatan sangat mendapatkan penekanan, dan pertobatan itu hendaknya menghasilkan buah-buah kebaikan. Berpuasa itu seharusnya berani hidup benar, adil dan jujur, mengasihi sesama tanpa pamrih dan tanpa pilih kasih, dan rela berkorban tanpa mengharapkan balasan, hidup rukun bersahabat dengan harmonis dengan semua orang tanpa pandang bulu dan tanpa membeda-bedakan, sehati seperasaan dan senasib sepenanggungan, terutama dengan mereka yang menderita (bdk. kisah pengadilan terakhir, Mat 25: 3 - 46; bdk. juga *Lumen Gentium* 1).

Bahkan berpuasa dengan aktivitas rohani tetapi hanya menjadikan orang sombong dan munafik, tidak berkenan pada Allah (bdk. Yes 58: 1 - 5). Yesaya dengan jelas mengatakan puasa yang dikehendaki Tuhan, “Supaya engkau membuka belenggu-belenggu kelaliman dan melepaskan tali-tali kuk, supaya engkau memerdekakan orang yang teraniaya dan mematahkan setiap kuk, supaya engkau memecah-mecah rotimu bagi orang yang lapar dan membawa ke rumahmu orang miskin yang tak punya rumah, dan apabila engkau melihat orang telanjang supaya engkau memberi dia pakaian, dan tidak menyembunyikan diri terhadap saudaramu sendiri ... apabila engkau tidak menunjuk-nunjuk orang dengan jari dan memfitnah ...” (Yes 58: 6 - 19). Di sini juga tidak disinggung bahwa orang harus berpantang atau tidak boleh makan.

Dalam Injil Markus ada orang-orang yang datang kepada Yesus dan bertanya, “Mengapa murid-murid Yohanes dan murid-murid orang Farisi berpuasa tetapi murid-murid-Mu tidak?”. Yesus menjawab mereka, “Dapatkanlah sahabat-sahabat mempelai laki-laki berpuasa sedang mempelai itu bersama mereka?” (Mrk 2: 18-19). Dalam teks tersebut bukan Yesus yang mereka persoalkan, melainkan murid-murid-Nya. Apakah pada waktu itu Yesus sendiri sedang berpuasa? Jika Yesus adalah Mempelai Laki-laki dari Gereja (bdk. Ef 5: 25-27), maka Gereja harus berpuasa ketika Mempelai diambil dari tengah-tengahnya. Ketika Yesus ditangkap di Taman Getsemani, para murid lari kocar-kacir. Apakah di saat itu seharusnya mereka berpuasa? Mempelai itu kini tidak nampak bersama kita karena telah naik ke sorga (Luk 24: 50-53; Kis 1: 9-11). Kini lah saatnya kita berpuasa. Lalu apa artinya berpuasa? Kita bisa mengatakan bahwa berpuasa berarti setia kepada Tuhan dalam situasi apapun (bdk. 2 Kor 11: 2; Ef 5: 25-27).

## **Puasa di Tahun Devosional**

Di tahun 2026 ini kita menjalani masa pra-Paskah di tengah aktivitas melaksanakan Ardas Tahun Devosional. Devosi secara umum adalah olah kesalehan. Berdevosi berarti menghidupi semangat hidup Allah sendiri atau hidup sesuai dengan teladan hidup para kudus, pendoa dan pengantara kita kepada Yesus. Dengan berdevosi iman dan kemanusiaan kita akan semakin matang dan dewasa. Dengan menjadi semakin saleh dan manusiawi semoga kita semakin pantas menjadi anak-anak Allah, semakin berkenan kepada-Nya,

dan semakin dicintai oleh Allah dan sesama (bdk. Luk 2: 52). Saya sangat berharap setiap pribadi Umat Katolik mempunyai devosinya sendiri yang di masa pra-Paskah ini semakin dihidupi dengan konsisten dan gembira. Semoga juga ada kegiatan devosi bersama di komunitas-komunitas basis masing-masing.

Kegiatan berdevosi yang kita jalankan hendaknya tidak mengabaikan perhatian kita pada Pastoral Prioritas Gereja Regio Sumatera, amanat dari Temu Pastoral (Tepas) para Uskup dan Pimpinan Religijs se-Regio Sumatera di Nias - Keuskupan Sibolga, pada 28 April - 1 Mei 2025 yang lalu. Dalam Temu Pastoral tersebut dibicarakan dan diputuskan bersama tentang empat (4) pastoral prioritas yang harus dilaksanakan bersama maupun masing-masing Keuskupan di seluruh Regio Sumatera, yakni: Kaderisasi, Ekologi, masalah *Human Trafficking*, dan Pastoral Digital (Komsos). Maka di masa pra-Paskah ini saya sampaikan himbauan: semoga olah kesalehan kita menjadi penyemangat untuk melaksanakan pastoral prioritas tersebut di seluruh wilayah Keuskupan Agung Palembang.

Kita memasuki masa pra-Paskah hampir bersamaan dengan Saudara-saudari Muslim memasuki Puasa Ramadhan. Semoga kita bisa melangkah bersama mencapai kesalehan dengan menghidupi persaudaraan yang sejati dan saling menghormati.

Selamat memasuki masa pra-Paskah 2026.

Palembang, 2 Februari 2026

Salam doa dan berkat,



**Mgr. Yohanes Harun Yuwono**

Uskup Keuskupan Agung Palembang