

## SURAT GEMBALA PRAPASKAH USKUP KEUSKUPAN SUFRAGAN BOGOR TAHUN 2025

“BERBALIKLAH KEPADA TUHAN ALLAHMU,  
SEBAB IA PENGASIH DAN PENYAYANG  
(YOEL 2:12)



Bapa Ibu, Para Pastor, Suster dan Bruder, para Lansia, OMK, Anak-anak dan Remaja sekeuskupan Bogor yang saya kasihi! Selamat memulai masa Puasa atau masa Prapaskah 2025 ini. Pada masa ini, Firman Tuhan mengajak kita semua untuk melakukan pembaruan hidup, melakukan pertobatan. Saya mengajak semua umat melakukan pembaruan hidup dengan bertitik tolak dari usaha-usaha kita untuk *menghidupi Gereja Sinodal bersama OMK dan orang Lanjut Usia: Membangun*

*gereja sebagai peziarah pengharapan.* Secara khusus selama kegiatan reflektif dan Aksi Puasa Pembangunan (APP) 2025, kita berjuang mendorong dan memfasilitasi hal-hal yang **“Memberdayakan Orang Muda dengan Reksa Pastoral Kreatif”**. Saya juga amat yakin bahwa pertobatan terjadi karena kasih karunia Tuhan. “Berbaliklah kepada Tuhan Allahmu, sebab Ia pengasih dan penyayang”.

Perjuangan menghidupi Gereja Sinodal ini mesti dijalankan berdasarkan seruan-seruan Yesus sendiri melalui para nabi, para penginjil yang terus menerus dibacakan dalam liturgi sepanjang masa Prapaskah.

Mari kita merefleksikan beberapa seruan Yesus yang menonjol pada masa Prapaskah ini:

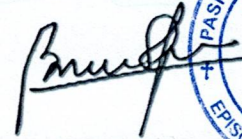
1. **Melakukan hal-hal yang baik dalam kerendahan hati: masuklah ke dalam kamar hatimu**”. Ketika kamu memberi sedekah, berdoa atau berpuasa, lakukanlah semua itu dengan tersembunyi karena Bapamu melihat yang tersembunyi. Ajakan “Masuklah ke dalam kamar hatimu” merupakan ajakan Yesus untuk memasuki relung batin terdalam, sebagaimana diperingatkan Nabi Yoel (Yoel 2:12). Marilah kita kembali kepada Allah dengan segenap hati. Tindakan kembali kepada Allah dilaksanakan antara lain dalam tindakan menyembah, tindakan adoratif. Doa Penyembahan merupakan tindakan yang berpusat pada Allah, dan bukan berpusat pada diri kita sendiri. “Sembahlah Tuhan” tegas Yesus kepada Iblis yang menggodaNya di padang gurun. Maka selama masa Prapaskah ini, kita perlu menyediakan ruang batin yang siap menyembah; ruang-ruang batin untuk beradorasi. Lakukanlah peziarahan dan penuhlah hatimu dengan roh menyembah Tuhan. Berlomba-lombalah untuk melakukan gerakan “masuk ke dalam kamar hatimu” melalui ziarah ke tempat-tempat doa serta kapel-kapel adorasi.
2. **Menundukan kepala dan membiarkan dahi atau kepala kita ditandai dengan abu**. Gerakan ini dimaksudkan untuk mengingatkan kita akan kenyataan hakiki hidup ini: kita hanya debu dan hidup kita berlalu seperti angin (Mzm 39:6). Namun *Tuhan yang*

membentuk debu kita jangan sampai tersapu angin. Abu yang ditaruh di kepala mengundang kita untuk menemukan kembali rahasia kehidupan. Abu mengatakan kepada kita bahwa selama kita terus melindungi hati dan menyembunyikan diri kita di balik topeng, batin kita akan hampa dan gersang. Sebaliknya, ketika kita berani menundukkan kepala untuk mencari ke dalam, kita akan menemukan kehadiran Allah yang mengasihi dan selalu mengasihi kita dengan kasih yang abadi. Kasih abadi Allah itu tersingkap jelas pada jalan hidup Yesus sendiri, terutama pada puncak kehidupannya. Dia mengalami penderitaan, disalibkan, wafat dan dibangkitkan Allah. Kemuliaan Paskah diperoleh melalui penderitaan, sengsara dan wafat. Itulah Paskah bagi kita. Karena itu selama masa Prapaskah, ciptakanlah keheningan batin; siapkan saat untuk bermeditasi dan berkontemplasi agar kita sungguh merasakan bahwa Allah sungguh mengasihi kita.

3. **Marilah kita meningkatkan tindakan berdoa, bersedekah dan berpuasa.** Ketiga tindakan ini menghantar kita ke kedalaman batin. **Berdoa** membantu kita untuk memasuki dunia batin terdalam yang melihat relasi kita dengan Allah Tritunggal Mahakudus dan sesama manusia; berdoa adalah "salah satu gerakan kembali ke rumah batiniah kita". **Bersedekah** menjadi aksi yang mesti lahir dari dorongan hati untuk melakukan perbuatan baik bagi orang lain. Dipenuhi oleh roh hati Yesus yang berbelaskasih, kita melakukan tindakan belas kasih kepada orang lain, terutama yang miskin, tertindas dan terpinggirkan. Tindakan kasih bersama mestilah bercorak memberdayakan sesama, mencakup juga tindakan menjaga dan merawat alam. **Berpuasa** merupakan tindakan hidup orang yang senantiasa berada dalam penantian akan kehidupan yang sempurna, yang dibawa oleh kesatuan dengan Kristus Yesus. Hidup berpuasa merupakan suatu tindakan penuh pengharapan akan datangnya Sang Penyelamat. Tindakan itu juga berkenaan dengan jati diri kita sebagai peziarah pengharapan. Dalam semangat doa, berpuasa dan bersedekah, kita menyebarkan tindakan kasih kepada sesama dan alam semesta ini.

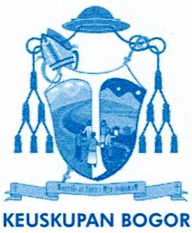
Umat terkasih! Kita adalah "debu" yang dikasihi Allah; Hembusan roh kasih Allah menghidupkan kita untuk kembali berbalik kepadaNya. Sekali lagi selamat memasuki Masa Pertobatan. Tuhan memberkati.

*Magnificat Anima Mea Dominum*  
Bogor, 1 Maret 2025



**Mgr. Paskalis Bruno Syukur**  
Uskup Keuskupan Sufragan Bogor





## *Lampiran*

Kepada seluruh Pastor dan Umat  
di Keuskupan Sufragan Bogor yang terkasih,

**Salam Sejahtera bagi Anda Sekalian,**

## **KETENTUAN PUASA DAN PANTANG**

### **1. Ketentuan**

Kitab Hukum Kanonik Kanon 1249 menetapkan bahwa semua umat beriman kristiani wajib menurut cara masing-masing melakukan tobat demi hukum ilahi; tetapi agar mereka semua bersatu dalam suatu pelaksanaan tobat bersama, ditentukan hari-hari tobat, dimana:

- I. Umat beriman Kristiani secara khusus meluangkan waktu untuk berdoa.
- II. Menjalankan karya kesalehan dan amal kasih,
- III. Menyangkal diri sendiri dengan melaksanakan kewajiban-kewajibannya secara lebih setia.
- IV. Berpuasa dan berpantang menurut norma kanon-kanon berikut:

#### *a. Kanon 1250*

Hari dan waktu tobat dalam seluruh Gereja ialah setiap hari Jumat sepanjang tahun, dan juga masa 40 hari atau prapaskah.

#### *b. Kanon 1251*

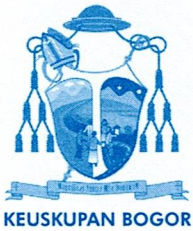
Pantang makan daging atau makan lain menurut ketentuan Konferensi Para Uskup hendaknya dilakukan setiap hari Jumat sepanjang tahun, kecuali hari Jumat itu kebetulan jatuh pada salah satu hari yang terhitung hari raya; sedangkan pantang dan puasa hendaknya dilakukan pada hari Rabu Abu dan Jumat Agung, memperingati sengsara dan wafat Tuhan kita Yesus Kristus.

#### *c. Kanon 1252*

Peraturan pantang mengikat mereka yang telah berumur genap empat belas tahun; sedangkan peraturan puasa mengikat semua yang berusia dewasa sampai awal tahun ke enampuluh; namun para gembala jiwa dan orang tua hendaknya berusaha agar juga mereka, yang karena usianya tidak terikat wajib puasa dan pantang, dibina ke arah cita rasa tobat yang sejati.

### **2. Petunjuk**

- I. Masa Prapaskah tahun 2025 sebagai hari tobat berlangsung mulai hari Rabu Abu, tanggal 5 Maret 2025 sampai dengan Jumat Agung, tanggal 18 April 2025.
- II. Pantang berarti tidak makan makanan tertentu yang menjadi kesukaannya dan juga tidak melakukan kebiasaan buruk, misalnya: marah, benci, berbelanja demi nafsu berbelanja, boros, tidak memaafkan, menghemat penggunaan daya listrik dan air, Tetapi berusaha lebih mengutamakan dan mengindahkan perbuatan, tutur kata baik kepada sesama.
- III. Puasa berarti makan satu kali dalam sehari.



### 3. Cara mewujudkan Pertobatan

- 1) **Doa:** Masa prapaskah hendaknya menjadi hari-hari istimewa untuk meningkatkan semangat berdoa, mendekatkan diri kepada Tuhan dengan tekun mendengarkan dan merenungkan sabda Tuhan serta melaksanakannya dengan setia.
- 2) **Karya amal kasih:** Pantang dan puasa selayaknya dilanjutkan dengan perbuatan amal kasih yakni membantu sesama yang menderita dan berkekurangan. Kami mengajak Anda sekalian untuk melakukan aksi nyata amal kasih baik pribadi maupun bersama-sama di lingkungan maupun wilayah.
- 3) **Penyangkalan diri:** Dengan berpantang dan berpuasa, kita meneladan Kristus yang rela menderita demi keselamatan kita. Kita mengatur kembali pola hidup dan tingkah laku sehari-hari agar semakin menyerupai Kristus.
- 4) **Himbauan:** Selama masa Prapaskah, apabila akan melangsungkan perayaan perkawinan hendaknya memperhatikan corak masa tobat. Dalam keadaan terpaksa seyogyanya pesta dan keramaian ditunda.

*Catatan:*

#### **Pelaksanaan Perayaan-perayaan Iman dalam masa Prapaskah dan Pekan Suci**

Selama masa prapaskah Pastor Paroki melalui ketua-ketua lingkungan bersama umat melaksanakan tema APP tahun 2025: **“Memberdayakan Orang Muda dengan Reksa Pastoral Kreatif”**, dengan mengadakan visitasi atau pendalaman iman di lingkungan masing-masing. Ketua lingkungan hendaknya dapat mengajak anak-anak, remaja dan orang muda Katolik ambil bagian dalam pertemuan lingkungan.

#### **A. Hari Rabu Abu, 5 Maret 2025**

- a. Para Pastor melalui seksi liturgi/petugas diharapkan dapat mempersiapkan abu sebanyak-banyaknya bagi kepentingan umat beriman.
- b. Penerimaan abu dilaksanakan dengan tata cara normal (biasa), (diterangkan makna pertobatan sebagai perubahan menjadi lebih baik dalam pola pikir, berbicara, bersikap, dan bertindak. Percaya kepada Injil berarti membiarkan diri dipengaruhi dan dipimpin oleh Sabda Kristus. Manusia itu debu dan kembali ke debu, dari tak berarti dan kembali tak berarti. Semasa masih hidup adalah saatnya menjadikan hidup berarti. Abu adalah tanda, sedangkan pertobatan adalah yang ditandakan).
- c. Pastor berseru: “Bertobatlah dan percayalah pada Injil” atau “Engkau berasal dari Debu dan akan kembali menjadi debu”.
- d. Pelayan Luar Biasa dapat berperan serta dalam menerima abu kepada umat di rumah-rumah bagi Lansia yang tidak dapat datang ke gereja atau mereka yang sedang menderita sakit yang ada di rumah maupun yang sedang dalam masa perawatan di Rumah Sakit, berdasarkan kebijaksanaan Pastor Paroki.
- e. Umat beriman secara umum mengikuti perayaan Ekaristi secara normal di gereja.
- f. Umat dapat membaca kembali dan melaksanakan ketentuan selama tahun Yubileum 2025 yang dikeluarkan oleh Keuskupan Sufragan Bogor.



KEUSKUPAN BOGOR

**B. Hari Minggu Palma, 13 April 2025:**

Misa Minggu Palma dilaksanakan secara normal (biasa) dan dapat diadakan perarakan.

**C. Hari Kamis Putih, 17 April 2025:**

Misa Kamis Putih dilaksanakan secara normal (biasa) dan pembasuhan kaki dilaksanakan, diharapkan keluarga mengatur waktunya untuk ibadat *tuguran* bersama di gereja, atau dengan berdoa Rosario atau doa Koronka dalam konteks menemani Yesus.

**D. Hari Jumat Agung, 18 April 2025:**

**Ibadat Jumat Agung**

- a. Kisah Sengsara Kristus (*passio*) dinyanyikan.
- b. Penghormatan salib sebagai ungkapan iman kita terhadap penderitaan Yesus sampai wafatnya di salib.
- c. Pastor Paroki dapat mengambil kebijakan menyesuaikan situasi dan kondisi di wilayah gerejawinya sebagai berikut:
  1. Penghormatan Salib dilakukan dengan cara normal (biasa), seperti perarakan menerima komuni, dengan penciuman salib atau tanpa penciuman salib dengan berlutut dihadapan salib. Atau,
  2. Ketika penghormatan Salib, ada salib yang diberdirikan di Gereja atau di panti imam, atau di setiap ruang yang menjadi tempat diselenggarakan ibadat menghadap umat, kemudian Imam mengajak umat untuk hening sejenak, dan berdoa bersama. Penghormatan Salib dilakukan oleh umat dari tempat duduk masing-masing; tetap diam di tempat dan berlutut, umat tidak melakukan perarakan ke depan.

**E. Hari Sabtu Suci, 19 April 2025 dan Minggu Paskah, 20 April 2025:**

- a. Dilaksanakan secara normal (biasa) sesuai dengan kebijakan paroki masing-masing.
- b. Paroki melaksanakan Perayaan Ekaristi Paskah Anak dengan melibatkan orang tua.
- c. Paroki mengadakan Perayaan Paskah bersama Orang Muda Katolik (OMK).
- d. Paroki mengadakan Perayaan Paskah bersama Lanjut Usia (Lansia).
- e. Perayaan Paskah Bersama Para Pastor dan Biarawan-Biarawati diadakan di dekanat masing-masing.

Selamat memasuki masa Prapaskah dan mempersiapkan diri untuk merayakan Paskah. Tuhan memberkati.

  
  
**Mgr. Paskalis Bruno Syukur**  
Uskup Keuskupan Sufragan Bogor

Bogor, 1 Maret 2025  
  
  
**RD. Marselinus Wisnu Wardana**  
Sekretaris Keuskupan Sufragan Bogor