

# SURAT GEMBALA PRAPASKAH USKUP AGUNG KEUSKUPAN AGUNG SEMARANG

*Diterangkan/dibacakan/ditayangkan pada  
Sabtu – Minggu, 22-23 Februari 2020*



## **“Bertobat, Terlibat, dan Berbuah Berkah”**

*Saudari-Saudara, umat Katolik di Keuskupan Agung Semarang yang terkasih. Berkah Dalem. Bagaimana kabarnya? Saya harap semua sehat dan bahagia.*

Pada hari Rabu Abu, 26 Februari 2020 nanti, kita akan memasuki masa prapaska. Masa yang akan berlangsung selama 40 hari itu bagaikan retret agung dimana kita secara istimewa mempersiapkan diri untuk merayakan Paska atau Kebangkitan Tuhan kita Yesus Kristus. Selama masa retret agung ini kita yang telah dibaptis diundang untuk kembali mengenangkan janji baptis kita; dan bagi Anda yang akan dibaptis, diajak untuk mempersiapkan penerimaan sakramen Baptis dengan penuh kesungguhan dan penghayatan. Ini kita tempuh, antara lain dengan membina semangat pertobatan yang kita wujudnyatakan dalam perubahan-perubahan hidup yang nyata (SC 109).

Karena itu, saya mengajak Anda semua untuk memanfaatkan masa prapaska ini dengan sebaik mungkin, terutama dengan mengupayakan pertobatan yang sejati, yakni dengan lebih sungguh menyadari kedosaan dan kelemahan, mensyukuri kerahiman dan belas kasih Allah, serta membangun kesucian melalui keutamaan-keutamaan hidup kristiani.

*Saudari-saudaraku yang terkasih,*

Pada masa prapaska tahun 2020 ini, saya mengajak seluruh umat Keuskupan Agung Semarang untuk menghayati atau menghidupi tema APP KAS “Bertobat, Terlibat, dan Berbuah Berkah” dalam gerak fokus pastoral Keuskupan Agung Semarang 2020, yaitu “Umat Katolik yang Transformatif”. Dengan fokus pastoral ini, seluruh umat KAS saya ajak untuk mensyukuri rahmat baptisan yang telah kita terima. Melalui baptisan

kita semua dipersatukan dengan Kristus, diangkat menjadi anak-anak Allah dan menjadi ahli waris kerajaan-Nya, menerima anugerah pengampunan dan penebusan atas segala dosa, serta dilibatkan dalam tiga tugas Kristus sebagai Imam, Nabi, dan Raja (bdk. kanon 204 & 849; KGK 1263 & 1265). Selain itu, dengan baptisan kita juga dipersatukan dengan Gereja-Nya, menjadi anggota umat Allah, dan terlibat dalam perutusan Gereja di dunia untuk mewartakan Injil kepada semua makhluk (bdk. Markus 16,15; kanon 204; KGK 1267).

Dengan menghayati fokus pastoral tersebut, saya berharap seluruh umat dapat menjadi pribadi yang transformatif, yaitu menjadi pribadi yang senantiasa siap diubah dan berubah hingga berbuah berkah yang melimpah, serta berdaya ubah bagi sesama. Hal ini ditempuh dengan terus berbenah, melakukan yang baik, dan senantiasa mengusahakan yang lebih baik. Menjadi pribadi yang transformatif tidak lain berarti menjadi pribadi yang senantiasa *gumregah* atau bergegas untuk berubah dengan berbenah hingga berbuah berkah yang berdaya ubah.

Hal ini sangat cocok sekali dengan tema Prapaska KAS 2020: “Bertobat, Terlibat, dan Berbuah Berkat”. Dengan ungkapan “bertobat”, kita diingatkan akan dua hal, yaitu 1) akan rahmat belas kasih Allah yang melimpah dan 2) akan perlunya ketergerakan diri untuk mengalami *metanoia* (Yunani), yaitu pertobatan dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak. Pertobatan sejati mengarahkan kita kepada keberanian untuk bangkit dari kerapuhan dosa serta mau meninggalkan cara berpikir, merasa, dan bertindak yang tidak selaras dengan kehendak Allah sendiri. Dengan terang Sabda Tuhan yang kita dengar hari ini, kita diingatkan untuk bertobat dengan terus mengusahakan kesempurnaan dan kekudusan diri, sebagaimana diamanatkan oleh Tuhan Yesus dalam Injil: “*Karena itu haruslah kamu sempurna, sebagaimana Bapamu yang di sorga sempurna adanya*” (Mat 5,48).

Baik bacaan Injil maupun bacaan Pertama memberikan arahan nyata bagaimana kita membangun pertobatan demi kesempurnaan, yakni dengan mengasihi sesama seperti mengasihi diri sendiri. Kasih kepada sesama ini menjadi konkret:

- ketika kita tidak membenci, menuntut balas, dan menaruh dendam kepada orang lain yang telah berbuat tidak baik kepada kita, sebaliknya justru mengampuninya;
- ketika kita tidak melawan kejahatan dengan kejahatan, sebaliknya justru mendoakan dan memohonkan berkat bagi orang yang memusuhi kita.

Selanjutnya, ungkapan “terlibat” mau menegaskan pentingnya wujud nyata pertobatan dalam kehidupan bersama dengan orang lain. Pertobatan yang sejati pastilah membuat orang untuk tergerak dan bergerak (*obah*) guna bersama-sama dengan orang lain mewujudkan kebaikan dan keutamaan hidup, termasuk lewat hal-hal yang kecil dan

sederhana sekalipun. Kembali kita diingatkan bahwa pertobatan kita hanya akan menjadi nyata dalam kasih kita kepada Tuhan dan sesama.

Pada akhirnya, baik “bertobat” maupun “terlibat”, pada saatnya juga membuat hidup kita “berbuah berkat”. Usaha-usaha pertobatan kita akan membawa perubahan, bukan hanya pada diri sendiri melainkan juga pada orang lain. Ketika kita berubah dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak, maka perubahan ini akan membawa dampak pada orang lain untuk juga berubah. Dalam arti inilah kita temukan makna terdalam dari pertobatan, yakni ketika perubahan dalam diri mampu menggerakkan orang lain untuk juga berubah menjadi semakin baik dan semakin sempurna.

*Saudara-saudariku yang terkasih,*

Mengakhiri Surat Gembala Prapaska 2020 ini, saya juga ingin mendoakan siapa pun yang saat ini sedang letih lesu dan berbeban berat: yang sakit, berkekurangan, dan harus menanggung beban kehidupan yang berat. Semoga Allah yang penuh belas kasih senantiasa menyertai, meneguhkan, menguatkan, dan memberikan penghiburan.

Selamat memasuki retret agung empat puluh hari dengan tekun dan setia. Rahmat dan belas kasih Allah senantiasa melimpah bagi Anda semua. Berkah Dalem.

---

## PERATURAN PUASA DAN PANTANG TAHUN 2020

Mengacu Ketentuan Pastoral Keuskupan Regio Jawa (KPKRJ) Tahun 2016 pasal 138 no. 2.b dalam kaitan dengan Kan. 1249-1253 KHK 1983 tentang hari tobat, peraturan puasa dan pantang ditetapkan sebagai berikut:

1. Hari Puasa tahun 2020 ini dilangsungkan pada hari **Rabu Abu** tanggal **26 Februari 2020** dan **Jumat Agung** tanggal **10 April 2020**. Hari Pantang dilangsungkan pada hari **Rabu Abu** dan **tujuh Jumat** selama masa Prapaska sampai dengan **Jumat Agung**.
2. Yang dimaksud dengan berpantang adalah tidak makan daging atau makanan lain yang disukai setiap hari Jumat sepanjang tahun, kecuali hari Jumat itu merupakan hari pesta wajib, serta pada hari Rabu Abu dan hari Jumat Sengsara dan Wafat Tuhan. Umat beriman yang wajib berpantang adalah yang sudah genap berumur empat belas tahun.
3. Yang dimaksud dengan berpuasa adalah makan hanya sekali saja dalam sehari pada hari Rabu Abu dan hari Jumat Sengsara dan Wafat Tuhan. Umat beriman

yang wajib berpuasa adalah yang berumur antara delapan belas tahun sampai dengan awal tahun ke enampuluh.

Karena peraturan puasa dan pantang cukup ringan dan agar setiap pribadi dan komunitas dapat memanfaatkan 40 hari masa Prapaskah sebagai kesempatan istimewa untuk membina pertobatan dengan tobat dan matiraga, kami anjurkan beberapa hal berikut:

- a. Masing-masing pribadi, keluarga, dan komunitas mencari wujud matiraga (pantang dan puasa) yang sesuai dengan jenjang usia.
- b. Pada hari pantang dan atau hari-hari lain yang ditentukan, setiap keluarga/komunitas dapat berpantang makan nasi dan menggantinya dengan bahan makanan pokok lokal dengan satu macam lauk (sebagaimana telah menjadi gerakan di beberapa paroki atau komunitas selama masa Prapaska dan peringatan Hari Pangan Sedunia).
- c. Selama empat puluh hari dalam masa Prapaskah secara pribadi atau dalam keluarga atau komunitas biara/ pastoran/ seminari memilih wujud pertobatan dan silih yang lebih berdaya ubah.
- d. Setiap pribadi, keluarga, atau komunitas dapat mewujudkan karya amal kasih bagi mereka yang membutuhkan.
- e. Setiap pribadi, keluarga, atau komunitas dapat melatih diri lebih tekun dalam olah rohani, melalui ketekunan membaca dan merenungkan Kitab Suci, mengikuti rekoleksi/retret, latihan rohani, ibadat jalan salib, pengakuan dosa, meditasi, adorasi dan sebagainya.

Tema APP tahun 2020 ini adalah: **“Bertobat, Terlibat, dan Berbuah Berkat”** sebagaimana diuraikan dalam buku-buku yang diterbitkan oleh Panitia APP Keuskupan Agung Semarang.



Semarang, 11 Februari 2020  
Peringatan Santa Perawan Maria di Lourdes

  
† Mgr. Robertus Rubiyatmoko  
Uskup Agung Keuskupan Agung Semarang