



KEUSKUPAN LABUAN BAJO
Jl. Mgr. Van Bekkum, Wae Kelambu, Labuan Bajo, 86711
FLORES—Nusa Tenggara Timur—INDONESIA
Hp: 085 212 194 884; E-mail: keuskupanlabuanbajo@gmail.com

Nomor: 64/II.1-KLB/II/2026
PEDOMAN PASTORAL PUASA DAN PANTANG
MASA PRA-PASKAH 2026 KEUSKUPAN LABUAN BAJO

Para imam, biarawan/wati, dan seluruh umat Allah Keuskupan Labuan Bajo yang terkasih, Kita sudah mulai memasuki masa Prapaskah. Kita diajak secara khusus untuk tekun dan setia dalam berdoa, berpuasa, dan berpantang. Bagi kita orang Katolik, puasa dan pantang adalah tanda penyangkal diri dan pertobatan yang mesti disertai dengan perbuatan amal kasih.

Dalam upaya menyadari dan mempraktikkan puasa dan pantang secara tepat dan berdaya guna, kami ingin menyampaikan pedoman-pedoman pastoral berikut ini:

1. Puasa dan pantang wajib dilaksanakan pada hari Rabu Abu, tanggal 18 Februari 2026 dan Jumat Agung, tanggal 3 April 2026. Sedangkan pantang wajib dilaksanakan pada hari Rabu Abu dan tujuh Jumat selama masa Prapaskah sampai dengan Jumat Agung. Namun sesungguhnya, seluruh hari selama 40 hari masa Prapaskah dimaknai dan dihayati sebagai hari-hari pertobatan dengan sikap ugahari.
2. Yang wajib berpuasa ialah semua orang Katolik yang berusia 18-60 tahun. Sedangkan yang wajib berpantang ialah semua orang Katolik yang berusia genap 14 tahun ke atas (Kan. 1252). Sekalipun demikian, seluruh umat Allah dengan kondisi yang memungkinkan (sehat, dan bukan sedang sakit) diajak untuk turut berpuasa dan berpantang, karena hal itu mengungkapkan pertobatan dan persaudaraan umat Allah.
3. Pantang berarti menolak mengkonsumsi sesuatu yang biasanya disukai/digemari, misalnya lauk-pauk tertentu, seperti bumbu penyedap makanan, rokok, minuman beralkohol, dll (Kan. 1253). Namun pantang tidak hanya berkaitan dengan makanan, tetapi segala hal yang disenangi atau kebiasaan yang "mengikat" diri kita. Paus Leo XIV dalam pesan masa Prapaskah 2026 secara khusus mengajak kita untuk pantang dari kata-kata yang menyakiti dan melukai sesama. Baik secara pribadi, maupun bersama, orang dapat menentukan sendiri jenis pantangannya.
4. Puasa berarti makan kenyang satu kali sehari (pagi, siang, atau malam). Namun perlu dibedakan makan kenyang dengan makan sekenyang-kenyangnya. Karena maksud berpuasa adalah untuk melatih pengendalian diri, maka jika kita berbuka puasa, kita tetap makan seperti biasa, tidak berlebihan. Seperti halnya berpantang, berpuasa juga dimaknai sebagai tindakan penyangkal diri yang mesti terungkap dalam wujud amal kasih (derma). Hanya dengan itu puasa kita berdampak sosial.
5. Masa Prapaskah ini hendaknya dihayati dengan berani meninggalkan ketamakan, mengendalikan hawa nafsu, menjauahkan diri dari tindakan yang menghancurkan nama baik atau milik sesama dan merusak alam. Kita diajak untuk bersikap ugahari dan sederhana, serta tekun dalam beramal kasih kepada sesama, terutama melalui derma Aksi Puasa Pembangunan (APP). Selama ini, dana APP kita telah digunakan untuk membantu korban bencana alam, menolong orang miskin dan rentan, serta memberdayakan ekonomi umat baik di Keuskupan Labuan Bajo maupun di seluruh Indonesia. Kita sudah menerima banyak dari Allah, maka derma APP menjadi ungkapan syukur dan tanda terima kasih kepada Allah yang selalu bermurah hati

dengan orang miskin dan menderita. Untuk itu, kita mesti membiasakan anak-anak kita untuk beramal kasih sejak kecil. Keluarga, sekolah, dan komunitas kita hendaknya membantu anak-anak untuk belajar berbelarasa dengan sesama. Kita semua wajib beramal. Bahkan, dalam keadaan kekurangan pun, kita diajak untuk tetap memberi, seperti janda miskin yang dipuji oleh Yesus (bdk. Mrk. 12:41-44; Luk. 21:1-4).

6. Masa Prapaskah ini kiranya dimaknai juga dalam semangat membangun “Persekutuan Sinergis” sebagai umat Allah Keuskupan Labuan Bajo. Persekutuan sinergis adalah hidup bersama sebagai umat Allah dalam kesatuan iman, di mana setiap anggota berpartisipasi aktif dan saling bekerja sama, untuk membangun Gereja dan melaksanakan misi Kristus. Paus Leo XIV mengajak kita untuk menghayati masa Prapaskah tahun ini sebagai suatu ”perjalanan bersama” dalam mendengarkan Sabda Allah, menerima sakramen tobat, melaksanakan katekese, dan mewujudkan karya amal kasih. Setiap anggota Gereja tidak boleh berjalan/bekerja sendiri-sendiri; perlu membangun kolaborasi yang baik dalam semangat kasih dan pelayanan tanpa pamrih. Gereja yang bersinergi adalah Gereja yang tidak menutup mata terhadap luka-luka sesamanya, sebab ”jika satu anggota menderita, semua anggota turut menderita” (1Kor. 12:26). Gereja yang bersinergi adalah Gereja yang berani menyembuhkan, bukan menutupi atau mengabaikan. Namun, hal itu tidak berhenti di dalam, tetapi mengalir ke luar: ”Pergilah ke seluruh dunia dan wartakanlah Injil” (Mrk. 16:15).

Semoga puasa dan pantang kita dalam masa Prapaskah di Tahun Pastoral Persekutuan Sinergis 2026 ini menjadi kesempatan berahmat untuk semakin dekat dengan Allah dan berbelarasa dengan sesama yang berkekurangan. Mari kita membarui diri, kembali kepada Allah sebagai pangkal keselamatan, dan membangun persekutuan hidup beriman yang lebih dinamis dan sinergis dalam semangat sinodal, ”supaya dunia diselamatkan oleh-Nya” (Yoh. 3:17).

Labuan Bajo, hari Rabu Abu, 18 Februari 2026

Dalam kasih Kristus,



Mgr. Maksimus Regus

Uskup Labuan Bajo