

Apa itu Prapaskah?

Apa itu Prapaskah? Apa itu pertobatan, dan bagaimana kita dapat menunjukkan keinginan untuk bertobat? Ini adalah beberapa pertanyaan yang sering dilontarkan mengenai Prapaskah untuk membantu kita memahami arti dari masa liturgi ini dengan lebih mendalam.

21-02-2023

“Masa Prapaskah mengajak kita untuk menilik pertanyaan-pertanyaan pokok ini: Apakah saya

berkembang dalam kesetiaan saya terhadap Kristus, dalam keinginan saya untuk menjadi kudus, dalam melakukan kerasulan kehidupan harian saya dengan lebih murah hati, dalam melakukan pekerjaan harian saya bersama dengan kolega-kolega? Kita masing-masing, dengan hening, hendaknya menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, dan kita akan melihat bahwa kita perlu untuk berubah lagi jika kita ingin Kristus hidup dalam diri kita, jika gambaran Yesus dapat terpancar dengan jelas dalam kelakuan kita.” (*Christ is Passing By*, 58)

Ringkasan

1. Apa itu Prapaskah? Sejak kapan Gereja mulai menghayati masa Prapaskah?
2. Bilamana masa Prapaskah dimulai dan berakhir? Kapan hari-hari penitensi (silih)? Apa yang harus

dilakukan pada hari Jumat masa
Prapaskah?

3. Apa itu Rabu Abu? Sejak kapan
kebiasaan memberikan abu dimulai?
Bilamana abu tersebut diberkati dan
diberikan? Dari mana datangnya abu
itu? Tanda dari apakah abu tersebut?

4. Apa yang Gereja anjurkan untuk
kita lakukan dalam masa Prapaskah?

5. Apa itu silih? Bagaimana silih
dinyatakan dalam kehidupan
Kristiani?

6. Apa itu pertobatan? Mengapa para
Kristiani yang sudah di baptis perlu
pertobatan?

7. Bagaimana saya dapat
menyatakan keinginan saya untuk
bertobat?

8. Apa yang diwajibkan bagi umat
Katolik untuk dilakukan dalam masa

Prapaskah? Puasa dan pantang terdiri dari apa saja? Dan untuk apa?

1. Apa itu Prapaskah? Sejak kapan Gereja mulai menghayati masa Prapaskah?

Masa Prapaskah adalah waktu selama empat puluh hari dimana Gereja mempersiapkan Pekan Suci dan Paskah. Sejak abad keempat masa ini telah dijalankan sebagai masa penitensi dan pembaharuan bagi seluruh Gereja melalui puasa dan pantang.

“Oleh masa puasa selama empat puluh hari setiap tahun, Gereja mempersatukan diri dengan misteri Yesus di padang gurun.” (*Katekismus Gereja Katolik*, 540) Gereja memberi kita contoh Kristus di padang gurun, agar bersama dengan Dia kita dapat mempersiapkan perayaan Sengsara

dan Paskah dengan memurnikan hati kita, menghayati kehidupan Kristiani kita dengan serius, dan mempraktekan silih.

Masa Prapaskah dimulai pada hari Rabu Abu, yang jatuh pada tanggal yang berbeda dari tahun ke tahun (antara 4 Februari dan 10 Maret) menurut penanggalan Paskah yang berpindah-pindah.

Renungan bersama St. Josemaría

- Kita tidak dapat menganggap masa Prapaskah ini sebagai suatu masa liturgi yang hanya kebetulan datang lagi. Masa Prapaskah adalah waktu yang unik: suatu bantuan ilahi yang harus kita terima. Yesus sedang berlalu dan Dia berharap kita akan maju dengan langkah yang besar—hari ini, sekarang.
(Christ is Passing By, 59)

2. Bilamana masa Prapaskah dimulai dan berakhir? Kapan hari-hari penitensi (silih)? Apa yang harus dilakukan pada hari Jumat masa Prapaskah?

Masa Prapaskah dimulai pada hari Rabu Abu dan berakhir sebelum Misa Perjamuan Terakhir Tuhan pada hari Kamis Putih. Masa dan hari-hari penitensi dalam tahun liturgi (Masa Prapaskah, dan setiap hari Jumat sebagai kenangan akan wafat Tuhan) adalah waktu pembinaan hidup pertobatan bagi Gereja. (*Hukum Kanonik*, 1250).

Waktu-waktu ini sangat cocok terutama untuk melakukan retret, upacara pertobatan dan ziarah pertobatan, untuk pengorbanan secara sukarela umpamanya dengan puasa dan memberi sedekah, dan untuk berbagi dengan sesama (karya karitatif dan missioner). (*Katekismus Gereja Katolik*, 1438)

Untuk mengenang hari dimana Yesus Kristus wafat di atas Salib suci, "Pantang daging, atau makanan lainnya yang ditentukan oleh Konferensi Wali Gereja, dilakukan pada setiap hari Jumat, kecuali pada hari raya yang jatuh di hari Jumat. Pantang dan Puasa dilakukan pada hari Rabu Abu dan Jumat Agung." (*Hukum Kanonik*, 1251).

Renungan bersama St. Josemaría

- Panggilan Gembala yang baik telah mencapai kita: "Aku telah memanggilmu dengan namamu." Karena cinta harus dibalas dengan cinta, kita harus menjawab: "Ini aku, karena Engkau telah memanggil aku." Saya telah memutuskan untuk tidak membiarkan masa Prapaskah ini lewat bagai air hujan di atas batu yang tidak meninggalkan jejak. Saya akan membuat diriku terendam di

dalamnya, sehingga mengubah diriku. Saya akan bertobat, saya akan berpaling kembali kepada Tuhan dan mencintai-Nya seperti Dia ingin dicintai.
(Christ is Passing By, 59)

3. Apa itu Rabu Abu? Sejak kapan kebiasaan memberikan abu dimulai? Bilamana abu tersebut diberkati dan diberikan? Dari mana datangnya abu itu? Tanda dari apakah abu tersebut?

Rabu Abu adalah awal dari masa Prapaskah, dan hari itu adalah hari khusus untuk penitensi, dimana umat Kristiani mengutarakan keinginan pribadi mereka untuk bertobat kepada Allah. Pemberian abu adalah suatu undangan untuk menghayati disepanjang masa Prapaskah ini keikutsertaan dengan

secara sadar dan penuh semangat dalam Misteri Paskah Yesus, dalam Salib dan Kebangkitan-Nya, dengan berpartisipasi dalam Ekaristi dan hidup dengan cinta kasih. Pemberian abu adalah awal dari cara melakukan penitensi secara kanonik. Dan mulai menyebar ke semua Kristiani pada abad kesepuluh. Liturgi Rabu Abu masih mempertahankan tradisi lama dalam pemberian abu dan pembebanan puasa dengan seksama.

Pemberkatan dan pembarian abu berlangsung dalam Misa sesudah homily. Mengikuti sebuah tradisi dari abad kedua belas, doa untuk pemberian abu diambil dari kitab Kejadian 3:19 dan Markus 1:15. Abunya dari daun palma yang diberkati pada hari Minggu Palma tahun sebelumnya.

Pada saat memberikan abu, sang imam membuat tanda salib di dahi

umat, sambil mengulangi kata-kata, “bertobatlah dan percayalah kepada Injil” (Mrk 1:15) atau “ingatlah bahwa engkau debu dan engkau akan kembali menjadi debu,” (Kej 3:19), untuk mengingatkan kita bahwa tempat akhir kita adalah Surga.

Penggunaan debu melambangkan pertobatan adalah sesuatu yang purba; misalnya, bangsa Yahudi menutupi diri dengan debu pada saat mereka mempersesembahkan kurban, demikian juga bangsa Ninive. Doa pemberkatan abu menunjuk pada keadaan berdosa dari mereka yang menerimanya. Abu melambangkan keadaan yang lemah dan sementara dari kehidupan kita di dunia, selama perjalanan kita menuju kematian; kenyataan bahwa kita adalah orang berdosa; permohonan kita yang membara agar Tuhan datang menolong kita; dan kebangkitan

karena kita, manusia, ditakdirkan untuk ikut serta dalam kemenangan Kristus.

Renungan bersama St. Josemaría

- Semakin engkau menjadi milik Kristus semakin banyak rahmat yang akan engkau dapatkan di dunia ini dan menjadi bahagia di dalam kekekalan. Tetapi engkau harus memutuskan untuk mengikuti jalan penyerahan diri: Salib di atas pundakmu, dengan senyum di bibirmu, dan terang dalam jiwamu. (*Jalan Salib, Perhentian Kedua*)
-

4. Apa yang Gereja anjurkan untuk kita lakukan dalam masa Prapaskah?

Gereja menganjurkan agar umat menjadikan masa Prapaskah ini suatu retret rohani, mendorong usaha doa dengan usaha matiraga dan silih; silih yang dianjurkan oleh Gereja sangatlah minim, dan dapat kita tambahkan dengan bebas dan murah hati.

Kalau kita menjalani masa Prapaskah dengan baik, masa ini akan mempersiapkan diri kita untuk pertobatan yang mendalam dan sejati, sehingga kita akan siap mengambil bagian dalam pesta yang teragung dalam tahun liturgi Gereja: hari Minggu Paskah, hari Kebangkitan Tuhan.

Renungan bersama St. Josemaría

- Ada semacam ketakutan di sekeliling kita, ketakutan akan Salib, Salib Tuhan kita. Apa yang terjadi adalah orang-orang mulai menganggap semua hal yang tidak menyenangkan yang

timbul dalam hidup sebagai salib, dan mereka tidak tahu bagaimana menghadapinya seperti layaknya seorang putra Allah, yaitu dengan pandangan adikodrati. Mereka malah mencabuti kayu-kayu salib yang dipasang di jalan-jalan oleh nenek moyang mereka... Dalam Sengsara Kristus, Salib bukan lagi suatu simbol hukuman, tetapi telah menjadi tanda kemenangan. Salib adalah lambang Sang Penebus: *in quo est salus, vita et resurrectio nostra*: disanalah keselamatan kita, kehidupan kita, dan kebangkitan kita.

(Jalan Salib, Perhentian Kedua)

5. Apa itu silih? Bagaimana silih dinyatakan dalam kehidupan Kristiani?

Silih, terjemahan dari kata *metanoia* (Bahasa Yunani), yang dalam Alkitab berarti pertobatan (perubahan rohani) dari orang berdosa. Hal ini menunjukkan tindakan-tindakan rohani dan jasmani yang ditujukan pada perbaikan dari dosa yang telah dilakukan, dan keadaan dimana dosa itu telah meninggalkan si pendosa. Secara harafiah, berarti “perubahan hidup,” dan ini adalah tindakan si pendosa yang kembali kepada Tuhan setelah meninggalkan Dia, atau tindakan seorang yang tidak percaya yang menemukan iman.

“Tobat batin seorang Kristiani dapat dinyatakan dalam cara yang sangat berbeda-beda. Kitab Suci dan para Bapa Gereja berbicara terutama tentang tiga bentuk pertobatan: *puasa, doa, dan memberi sedekah* sebagai pernyataan pertobatan terhadap diri sendiri, terhadap Allah, dan terhadap sesama. Di samping pembersihan secara menyeluruh

yang dikerjakan oleh Pembaptisan atau martirium, mereka mencatat sebagai sarana-sarana untuk memperoleh pengampunan dosa: upaya-upaya untuk berdamai dengan sesamanya, air mata pertobatan, keprihatinan untuk keselamatan sesama, doa syafaat para kudus, dan cinta aktif kepada sesama – karena “kasih menutupi banyak sekali dosa” (1 Ptr 4:8).

(*Katekismus Gereja Katolik*, 1434)

Bentuk-bentuk itu dan banyak bentuk lainnya dapat dipraktekkan dalam kehidupan seorang Kristiani, secara khusus selama masa Puasa dan pada hari Jumat, hari silih.

(*Kompendium Katekismus Gereja Katolik*, 301)

Renungan bersama St. Josemaría

- Pertobatan adalah usaha sekejab. Pengudusan adalah karya seumur hidup. Benih cinta kasih ilahi yang telah

ditaburkan oleh Allah dalam jiwa kita, ingin tumbuh, dan menyatakan dirinya dalam tindakan, agar membuatkan hasil yang terus menerus bertepatan dengan apa yang Tuhan inginkan. Oleh sebab itu, kita harus siap untuk mulai dan memulai lagi, menemukan kembali – dalam situasi yang baru – terang dan dorongan dari pertobatan pertama kita. Oleh sebab itu kita harus mempersiapkannya dengan pemeriksaan batin yang mendalam, memohon bantuan Tuhan, agar kita dapat mengenal Dia dan diri kita sendiri dengan lebih baik. Kalau kita ingin bertobat lagi, inilah jalan satu-satunya.

(Christ is Passing By, 58)

6. Apa itu pertobatan? Mengapa para Kristiani yang sudah di baptis perlu pertobatan?

Pertobatan berarti berdamai dengan Tuhan, berpaling dari kejahatan, untuk membangun kembali persahabatan kita dengan Sang Pencipta. Ini berarti menyesali dan mengakui dosa-dosa kita, termasuk setiap dosa berat kita. Pada saat kita dipulihkan dalam rahmat (dengan tidak ada lagi dosa berat dalam batin kita), kita harus memutuskan untuk berubah dari dalam, mengubah sikap kita terhadap semua yang tidak menyenangkan dan menghina Allah.

Seruan Kristus untuk bertobat juga dilanjutkan dalam hidup para Kristiani. *Pertobatan Kedua* ini adalah tugas yang terus menerus untuk seluruh Gereja; Gereja ini “merangkum para pendosa ke dalam pangkuannya sendiri: Oleh karena itu Gereja perlu selalu penyucian

dan sekaligus harus dibersihkan, serta terus menerus menjalankan pertobatan dan pembaharuan” (Lumen Gentium, 8). Mengusahakan pertobatan ini bukan perbuatan manusia belaka. Ia adalah usaha “hati yang patah dan remuk” (Mzm 51:19), yang oleh rahmat diyakinkan dan digerakkan, untuk menjawab cinta Allah yang berbelaskasihan, yang lebih dahulu mencintai kita. (*Katekismus Gereja Katolik*, 1428)

Renungan bersama St. Josemaría

- Kita berada di awal masa Prapaskah: saat untuk bersilih, pemurnian dan tobat. Ini bukanlah suatu program yang mudah, namun kehidupan Kristiani bukanlah suatu jalan hidup yang mudah. Tidaklah cukup hanya menjadi anggota Gereja, membiarkan tahun demi tahun berlalu. Dalam

kehidupan kita, dalam kehidupan Kristiani, pertobatan pertama kita – saat yang unik itu yang kita masing-masing ingat, ketika dengan jelas kita menjadi mengerti akan segala sesuatu yang Tuhan inginkan dari kita – tentunya sangat berarti. Tetapi pertobatan berikutnya bahkan lebih penting lagi, dan semakin penuh tuntutan. Untuk mempermudah karya rahmat dalam pertobatan-pertobatan ini, kita harus menjaga jiwa kita agar tetap muda; kita harus berseru kepada Tuhan, mendengarkan Dia dan, setelah mengetahui apa yang salah dengan diri kita, tahu juga bagaimana meminta maaf pada Tuhan. (*Christ is Passing By*, 57)

- Kita harus yakin bahwa Allah mendengarkan kita, bahwa Dia peduli pada kita. Kalau kita yakin, kita akan dipenuhi

dengan damai. Tetapi hidup dengan Tuhan sungguh adalah urusan yang sangat beresiko, karena Dia tidak ingin berbagi; Dia menginginkan segalanya. Dan jika kita mendekati-Nya, berarti kita harus siap untuk pertobatan baru, mengambil sikap yang baru, mendengarkan inspirasi-Nya dengan lebih penuh perhatian – keinginan-keinginan yang kudus itu yang Dia bangkitkan dalam setiap jiwa – dan menghayatinya. (*Christ is Passing By*, 58)

7. Bagaimana saya dapat menyatakan keinginan saya untuk bertobat?

Kita dapat menyatakan keinginan untuk bertobat dalam berbagai cara,

tetapi selalu dengan tindakan pertobatan, seperti: menerima Sakramen Perdamaian (Sakramen Pertobatan atau Sakramen Pengakuan); mengatasi pemecah belahan; memaafkan orang lain; mendalami semangat dan praktek persaudaraan; mempraktekan karya amal.

Renungan bersama St. Josemaría

- Saya menganjurkan agar engkau sekali-sekali berusaha untuk kembali ... pada awal dari pertobatan pertamamu, yang, jika hal ini bukan menjadi seperti anak-anak, sangatlah sama seperti itu. Dalam kehidupan rohani, kita harus membiarkan diri kita dituntun dengan kepercayaan penuh dan tanpa rasa takut. Kita harus berbicara dengan kejelasan yang mutlak mengenai apa

yang ada dalam benak dan jiwa kita. (*Furrow*, 145)

8. Apa yang diwajibkan bagi umat Katolik untuk dilakukan dalam Masa Prapaskah? Puasa dan pantang terdiri dari apa saja? Dan untuk apa?

Umat Katolik wajib menjalani perintah Gereja untuk berpuasa dan berpantang (*Kompendium Katekismus Gereja Katolik*, 432: pada hari-hari yang ditentukan oleh Gereja), dan juga harus mengaku dosa dan menerima Komuni sekurang-kurangnya satu kali dalam satu tahun. (*Katekismus Gereja Katolik*, 2042, 2043). Puasa adalah hanya makan kenyang satu kali di hari itu atau boleh juga memakan lebih sedikit dari biasanya untuk sarapan dan makan malam. Kecuali

karena sakit, perintah ini harus ditaati oleh mereka yang telah genap berumur delapan belas tahun sampai awal tahun keenam puluhnya (*Hukum Kanonik*, 1252). Pantang berarti tidak memakan daging atau olahan daging. Perintah untuk pantang harus dijalani oleh mereka yang telah genap berumur empat belas tahun (*ibid.*). Konferensi Wali Gereja setempat dapat menentukan dengan lebih tepat ketentuan-ketentuan untuk puasa dan pantang, dan juga dapat mengantikannya dengan cara silih yang lain, terutama karya amal dan melakukan kesalehan-kesalehan, secara keseluruhan atau sebagian dari puasa dan pantang (*Hukum Kanonik*, 1253).

Kita harus menjaga agar dalam pelaksanaan puasa dan pantang, kita tidak mencari batas minimum yang harus kita lakukan, melainkan melihat bagaimana Bunda Kudus

Gereja membantu kita untuk tumbuh dalam semangat silih yang sejati. “Seperti seruan para nabi, demikian juga seruan Yesus mengarahkan kepada pertobatan dan penyesalan, bukan pertama-tama dengan karya yang kelihatan, ‘karung dan abu’, puasa dan matiraga, melainkan pertobatan hati, pertobatan batin. Tanpa itu kegiatan pertobatan akan tanpa hasil dan tidak jujur. Tetapi pertobatan batin mendesak agar menyatakan sikap ini dalam tandanya yang kelihatan dalam kegiatan dan karya pertobatan.” (Katekismus Gereja Katolik, 1430)

Dalam kitab Perjanjian Baru, Yesus memperlihatkan dengan jelas motif dari puasa, dengan menyalahkan sikap orang-orang Farisi, yang dengan teliti mengamati Hukum tetapi hati mereka jauh dari Tuhan. Puasa yang sejati, seperti yang dikatakan oleh Guru ilahi, adalah melakukan kehendak Bapa Surgawi,

yang “melihat yang tersembunyi, dan akan membalasnya kepadamu.” (Mat 6:18).

Renungan bersama St. Josemaría

- Engkau harus memutuskan.
Kita harus memutuskan.
Tidaklah benar menyalakan
dua lilin – satu untuk Santo
Mikael dan satu lagi untuk iblis.
Kita harus memadamkan lilin
untuk iblis: kita harus
menghabiskan hidup kita
dengan sepenuhnya dalam
pelayanan Tuhan. Jika
keinginan kita untuk mencapai
kekudusan itu tulus, jika kita
cukup patuh untuk
menempatkan diri kita dalam
tangan Tuhan, segala sesuatu
akan berjalan dengan baik.
Karena Dia selalu siap
memberikan kita rahmat-Nya,
terutama pada saat-saat seperti
sekarang ini – rahmat

pertobatan yang baru, maju
selangkah dalam kehidupan
kita sebagai umat Kristiani.
(Christ is Passing By, 59)

pdf | dokumen dibuat secara otomatis
dari [https://opusdei.org/id-id/article/](https://opusdei.org/id-id/article/apa-itu-prapaskah/)
[apa-itu-prapaskah/](https://opusdei.org/id-id/article/apa-itu-prapaskah/) (17-02-2026)