



KEUSKUPAN PANGKALPINANG

Jalan Batu Kadera No. 545A, Pangkalpinang 33147, Bangka, Indonesia
Telp. (0717) 423512 (Uskup), 434601 (Kantor)
E-mail: diocesepangkalpinang@gmail.com

PERATURAN PANTANG DAN PUASA KEUSKUPAN PANGKALPINANG TAHUN 2026

Kepada:

Yth. Para Imam, Biarawan-Biarawati, dan Umat Beriman
Keuskupan Pangkalpinang
Di Tempat

Semoga Tuhan memberimu damai. Semoga pulau-pulau bersukacita.

Sebelum merayakan pesta Paskah, setiap tahun kita diberi kesempatan untuk mempersiapkan diri dalam Masa Prapaskah. Masa Prapaskah selalu kita maknai sebagai masa *pertobatan*. Berbagai ulah tapa berupa pantang dan puasa kita lakukan bukan demi pantang dan puasa itu sendiri, melainkan dalam rangka pertobatan (metanoia), yaitu: perubahan orientasi hidup.

Masa Prapaskah tahun 2026 ini dimulai pada hari Rabu Abu, 18 Februari sampai dengan hari Jumat, 3 April 2026. Dalam Hukum Gereja ditegaskan, bahwa "semua orang beriman kristiani wajib menurut cara masing-masing melakukan tobat demi Hukum Ilahi" (KHK, Kan. 1249). Selama Masa Prapaskah ini kita diajak untuk melaksanakan pertobatan dengan "secara khusus meluangkan waktu untuk berdoa, menjalankan ibadat dan karya amal kasih, menyangkal diri sendiri dengan melaksanakan kewajiban-kewajibannya secara lebih setia dan terutama dengan berpuasa dan berpantang" (KHK, Kan. 1249).

Demi mengisi Masa Prapaskah dengan baik, mohon diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- Dalam Masa Prapaskah, kita diwajibkan untuk **berpantang dan berpuasa** pada hari Rabu, 18 Februari dan hari Jumat Agung, 3 April 2026. Pada hari-hari Jumat yang lain dalam Masa Prapaskah kita diwajibkan **berpantang** saja;
- Yang diwajibkan untuk **berpuasa** menurut Hukum Gereja adalah semua yang sudah dewasa sampai awal tahun ke enam puluh (KHK, Kan. 1252). Yang disebut dewasa adalah orang yang genap berumur delapan belas tahun (KHK, Kan. 97 §1);
- Puasa artinya: makan kenyang satu kali sehari;

- Yang diwajibkan **berpantang**: semua yang sudah berumur 14 tahun ke atas (KHK, Kan. 1252)
- Yang dimaksud dengan pantang adalah tiap orang atau keluarga atau kelompok dipersilahkan memilih dan menentukan sendiri, misalnya: pantang daging, pantang garam, pantang jajan, pantang rokok, dll.

Masa Pra Paskah tahun ini bertepatan dengan Tahun Yubileum Fransiskan untuk mengenang 800 tahun wafatnya Santo Fransiskus dari Assisi sebagaimana disampaikan Bapa Uskup dalam Surat Gembala Pra Paskah Tahun 2026. Aspek damai dengan ciptaan yang menjadi perhatian utama kita sepanjang tahun 2026 ini. *Pertobatan batin* yang mendalam dan *pertobatan ekologis* sangat dibutuhkan dari kita di masa Pra Paskah ini.

Semoga dengan menjalani Masa Prapaskah ini kita mendapat pemahaman yang lebih luas tentang soal lingkungan hidup yang dihadapi masyarakat, khususnya di Bangka Belitung dan Kepulauan Riau dan kita juga merencanakan kegiatan memelihara rumah bersama ini dalam kerjasama dengan penganut agama lain. Tuhan memberkati.

Pangkalpinang, 15 Februari 2026



Adrianus Sunarko, OFM

Uskup Keuskupan Pangkalpinang