

Pesan Paus Leo XIV untuk Masa Prapaskah 2026



www.dokpenkwi.org

PESAN PAUS LEO XIV UNTUK MASA PRAPASKAH 2026

*Mendengarkan dan Berpuasa
Masa Prapaskah sebagai Waktu Pertobatan*

Saudara-saudari terkasih!

Masa Prapaskah adalah waktu ketika Gereja, dengan kasih dan kepedulian seorang ibu, mengundang kita untuk menempatkan kembali misteri Allah sebagai pusat hidup kita. Dengan begitu, iman kita mendapat semangat

baru, dan hati kita tidak tercerai-berai oleh kegelisahan serta berbagai gangguan setiap hari.

Setiap perjalanan pertobatan dimulai ketika kita membiarkan diri disentuh oleh Sabda Allah dan menerima-Nya dengan rendah hati dan terbuka. Karena itu, ada hubungan yang erat antara anugerah Sabda Allah, ruang yang kita sediakan bagi-Nya, dan perubahan yang dikerjakan-Nya dalam diri kita. Maka, perjalanan Prapaskah menjadi kesempatan yang tepat untuk membuka telinga pada suara Tuhan dan memperbarui keputusan untuk mengikuti Kristus—menempuh jalan menuju Yerusalem bersama Dia, tempat misteri sengsara, wafat, dan kebangkitan-Nya digenapi.

Mendengarkan

Tahun ini saya ingin pertama-tama menegaskan betapa pentingnya memberi ruang bagi Sabda Allah lewat **mendengarkan**, sebab kesediaan untuk mendengarkan adalah tanda pertama bahwa kita ingin membangun relasi dengan sesama.

Allah sendiri, ketika mewahyukan diri kepada Musa dari semak yang menyala, menunjukkan bahwa **mendengarkan** adalah ciri khas diri-Nya: «Aku telah memperhatikan kesengsaraan umat-Ku di tanah Mesir. Aku telah mendengar teriakan mereka» (Kel 3:7). Mendengarkan jerit orang yang tertindas menjadi awal sebuah kisah pembebasan. Dalam kisah itu, Tuhan juga melibatkan Musa: Ia mengutusnyanya untuk membuka jalan keselamatan bagi anak-anak-Nya yang diperbudak.

Allah adalah Allah yang terlibat—dan hari ini Ia juga menjangkau kita melalui pikiran-pikiran yang membuat hati-Nya “bergetar”. Karena itu, mendengarkan Sabda dalam liturgi mendidik kita untuk lebih peka dan lebih jujur dalam mendengarkan kenyataan hidup. Di tengah banyak suara dalam kehidupan pribadi dan masyarakat kita, Kitab Suci membuat kita mampu mengenali suara yang muncul dari penderitaan dan ketidakadilan, agar suara itu tidak dibiarkan tanpa jawaban. Masuk ke dalam sikap batin yang terbuka ini berarti membiarkan diri diajar Allah untuk mendengarkan seperti Dia, sampai kita menyadari bahwa «keadaan orang miskin adalah jeritan yang, dalam sejarah manusia, terus-menerus

menggugah hidup kita, masyarakat kita, sistem politik dan ekonomi, dan—tidak kalah penting—juga Gereja».[1]

Berpuasa

Jika Prapaskah adalah waktu untuk mendengarkan, maka **puasa** adalah praktik nyata yang menolong kita siap menerima Sabda Allah. Pantang dari makanan adalah latihan rohani yang sangat tua, dan tetap penting serta tak tergantikan dalam perjalanan pertobatan. Justru karena melibatkan tubuh, puasa membuat kita lebih sadar: *apa yang sesungguhnya kita “lapari”*, dan apa yang kita anggap paling penting untuk menopang hidup.

Puasa menolong kita membedakan dan menata “selera” atau dorongan-dorongan dalam diri, menjaga tetap hidup lapar dan haus akan keadilan, serta menjauhkannya dari sikap pasrah. Puasa juga mendidik dorongan tersebut agar berubah menjadi doa dan menjadi tanggung jawab nyata terhadap sesama.

Santo Agustinus, dengan kepekaan rohani, menunjukkan ketegangan antara hidup sekarang dan pemenuhannya kelak, ketika ia berkata: «Dalam hidup di dunia ini manusia lapar dan haus akan keadilan; tetapi dipuaskan sepenuhnya adalah bagian dari hidup yang lain. Para malaikat kenyang oleh roti ini, oleh makanan ini; sedangkan manusia lapar akan itu, seluruhnya terarah dalam kerinduan kepadanya. Kerinduan yang terus terarah itu meluaskan jiwa, menambah daya tampungnya».[2] Bila dipahami demikian, puasa bukan hanya mendisiplinkan keinginan dan memurnikannya agar lebih bebas, tetapi juga meluaskan keinginan itu—supaya tertuju kepada Allah dan mendorong kita berbuat baik.

Namun, agar puasa tetap setia pada kebenaran Injil dan tidak jatuh pada godaan untuk menyombongkan diri, puasa harus selalu dijalani dalam iman dan kerendahan hati. Puasa menuntut kita tetap berakar dalam persekutuan dengan Tuhan, sebab «orang tidak benar-benar berpuasa bila ia tidak tahu “makan” dari Sabda Allah».[3] Sebagai tanda yang tampak dari tekad batin untuk menjauh—dengan pertolongan rahmat—dari dosa dan kejahatan, puasa juga perlu mencakup bentuk-bentuk pengurangan lain, agar kita belajar hidup lebih sederhana. Sebab «hanya hidup yang

asketis dan sederhana yang membuat hidup kristiani menjadi kuat dan autentik». [4]

Karena itu saya ingin mengajak Anda pada bentuk pantangan yang sangat konkret, tetapi sering kurang dihargai: **pantang dari kata-kata yang menyakiti dan melukai sesama**. Mari kita mulai “melucuti senjata” bahasa kita: meninggalkan kata-kata tajam, penilaian yang terlalu cepat, kebiasaan membicarakan keburukan orang yang tidak hadir dan tidak bisa membela diri, serta fitnah. Sebaliknya, marilah kita belajar menimbang kata-kata dan membiasakan kelembutan: di keluarga, di antara teman, di tempat kerja, di media sosial, dalam debat politik, di media massa, dan di komunitas-komunitas kristiani. Dengan begitu, banyak kata kebencian akan digantikan oleh kata-kata harapan dan damai.

Bersama

Akhirnya, Prapaskah menonjolkan dimensi **kebersamaan** dalam mendengarkan Sabda dan menjalankan puasa. Kitab Suci menegaskan ini dengan banyak cara. Misalnya, dalam Kitab Nehemia dikisahkan bahwa umat berkumpul untuk mendengarkan pembacaan kitab Taurat secara terbuka; dan sambil berpuasa, mereka mempersiapkan diri untuk pengakuan iman dan penyembahan, demi memperbarui perjanjian dengan Allah (bdk. Neh 9:1–3).

Demikian juga paroki-paroki, keluarga-keluarga, kelompok-kelompok gerejawi, dan komunitas-komunitas religius dipanggil untuk menjalani dalam Prapaskah suatu perjalanan bersama. Dalam perjalanan itu, mendengarkan Sabda Allah—juga mendengarkan jeritan orang miskin dan jeritan bumi—harus menjadi bentuk hidup bersama; dan puasa harus menopang pertobatan yang sungguh nyata. Dalam cakrawala ini, pertobatan tidak hanya menyangkut suara hati pribadi, tetapi juga gaya relasi, kualitas dialog, kemampuan membiarkan diri “ditanya” oleh kenyataan, serta kemampuan mengenali apa yang benar-benar mengarahkan keinginan kita—baik dalam komunitas Gereja maupun dalam kemanusiaan yang haus akan keadilan dan rekonsiliasi.

Saudara-saudari terkasih, marilah kita memohon rahmat agar Prapaskah ini membuat telinga kita lebih peka kepada Allah dan kepada mereka yang

paling kecil dan tersisih. Marilah kita memohon kekuatan untuk berpuasa yang juga menyentuh lidah, supaya kata-kata yang melukai berkurang dan ruang bagi suara orang lain bertambah. Dan marilah kita berkomitmen agar komunitas kita menjadi tempat di mana jeritan orang yang menderita diterima, dan agar mendengarkan melahirkan jalan-jalan pembebasan—sehingga kita semakin siap dan sigap ikut membangun peradaban kasih.

Dengan segenap hati saya memberkati Anda semua dan perjalanan Prapaskah Anda.

Vatikan, 5 Februari 2026, peringatan Santa Agata, perawan dan martir.

PAUS LEO XIV