

Caregroup umum

## Fasting for More (Berpuasa untuk Lebih)



Matius 6:16-18; 9:14-15

### BAHAN CARE GROUP

Berbicara tentang "puasa", maka beberapa waktu terakhir ini muncul satu pola puasa yang sedang kekinian yaitu "**Intermittent fasting**", apakah itu? Mengutip dari website "Mitra Keluarga", dijelaskan: "*pengaturan pola makan dengan cara berpuasa, yaitu menggunakan jeda waktu untuk bisa mengonsumsi makanan. Umumnya dilakukan dalam waktu 16 jam berpuasa, dan 8 jam untuk mengonsumsi makanan*" \*) <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/apa-itu-intermittent-fasting>

Tentu saja melalui berpuasa (*fasting*), manusia dapat menjaga berat badan ideal dan juga dapat mengatur metabolisme kerja organ tubuh lebih baik melalui proses detoksifikasi.

Namun menariknya, berbicara tentang "puasa" juga dapat menyentuh area religi (keagamaan). Bahkan, pengajaran berpuasa (*fasting*) masuk dalam agenda penting dalam rangkaian aliran kepercayaan, baik agama timur (*eastern religions*) maupun kepercayaan barat (*western beliefs*)

Lalu, bagaimana dengan pemahaman Anda sebagai orang percaya (Kristiani)? Apa yang Anda pahami tentang berdoa puasa? Tahukah Anda bagaimana sikap hati yang diperkenan Tuhan tatkala kita berdoa puasa? Silahkan berdiskusi antar anggota Care Group (CG)

## EKSPLORASI FIRMAN

Bagaimana sikap hati yang diperkenan Tuhan tatkala kita berdoa puasa?

### 1. Milikilah hati yang benar.

**Doa Puasa adalah sebuah doa untuk mencari wajah Tuhan, bukan muka manusia.**

Tuhan Yesus menegur perilaku orang-orang yang berpuasa dengan munafik. Apa artinya "munafik" di sini? Munafik artinya apa yang diperbuat berbeda dengan apa yang ada di dalam hati. Munafik artinya memiliki tujuan yang serong, tidak tulus, tidak benar. Apa yang mereka kejar saat itu adalah mereka berpuasa bukan dalam rangka mencari wajah Tuhan, tapi mereka pamer diri untuk mencari muka di hadapan manusia. Mereka berpikir akan masuk golongan "orang saleh" apabila puasa mereka diketahui oleh manusia. Kita tidaklah demikian. Tuhan mau kita berpuasa untuk mencari wajahNya sebagai motivasi yang benar. Apa implikasinya tatkala umat Tuhan berpuasa dengan hati yang benar? Umat yang demikian akan menemukan wajah Tuhan di "tempat tersembunyi" (*personal with God*) dan disitulah mereka akan menemukan kekuatan Tuhan yang lebih (*fasting for more*) untuk menjadi pelaku Firman, bukan hanya pendengar saja (Yak 1:22).

Mengapa Tuhan Yesus banyak mengecam ahli Taurat dan orang Farisi? Sebab mereka hidupnya "munafik", apa yang mereka lakukan tidak tulus dan murni. Tuhan Yesus sendiri berkata kepada orang banyak, "*lakukanlah dan peliharalah segala sesuatu yang mereka (ahli taurat dan orang farisi) ajarkan kepadamu, tetapi jangan turuti perbuatan-perbuatan mereka, karena mereka mengajarkannya, tetapi tidak melakukannya*" (Mat. 23:2 – TB2).

Kita perlu melakukan disiplin berdoa puasa dengan hati yang benar, yaitu untuk mencari wajah Tuhan dan mendapatkan kekuatan lebih (*fasting for more*) untuk melawan kedagingan kita, sebagaimana Yesus sudah mengingatkan: "*Berjaga-jagalah dan berdoalah, supaya kamu jangan jatuh ke dalam pencobaan; roh memang berniat baik (penurut), tetapi tabiat manusia (daging) lemah*" (Mat. 26:41 – TB2)

### 2. Milikilah hati yang duka.

**Doa Puasa adalah sebuah doa pemulihan bagi hati yang hancur, rendah dan tidak berdaya.** Ada banyak kisah di Perjanjian Lama yang memperlihatkan kepada kita akan bagaimana doa puasa dilakukan sebagai bagian dari doa pemulihan atas dosa-dosa yang mereka lakukan. Doa pemulihan ini dipanjatkan bukan dengan keadaan yang sedang bersenang-senang atau bersukaria, tapi dengan keadaan yang sedang berdukacita (hati yang hancur, rendah dan tidak berdaya) sebagai konsekuensi dari segala hukuman Allah atas perbuatan-perbuatan dosa mereka.

Nehemia berdoa puasa untuk pemulihan kota Yerusalem agar Tuhan berbelaskasihan untuk mengampuni dosa-dosa mereka. Nehemia memohon: "*Berilah telingaMu, bukalah mataMu dan dengarkanlah doa yang hambaMu panjatkan ke hadiratMu siang dan malam bagi orang Israel, hamba-hambaMu itu, dengan mengakui segala dosa yang kami, orang Israel telah lakukan terhadapMu. Aku dan kaum keluargaku juga telah berbuat dosa*" (Neh 1: 6 – TB2)

Marilah kita berdoa puasa dengan hati yang duka dan hancur, maka kita pun akan dipulihkan, sebab kesedihan (dukacita) menurut kehendak Allah akan selalu diperhitungkan dan tidak akan pernah sia-sia. Tuhan Yesus berkata, "*Berbahagiailah orang yang*

*berdukacita, karena mereka akan dihibur” (Mat 5:4). Rasul Paulus berkata, ”kesedihan (dukacita) menurut kehendak Allah menghasilkan pertobatan yang membawa keselamatan dan tidak akan disesalkan...” (II Kor. 7:10 – TB2)*

### 3. Milikilah hati yang tunduk.

**Doa Puasa adalah sebuah doa untuk kesiapan hati tunduk atas apapun yang akan menjadi keputusan Tuhan.** Hidup ini adalah misteri. Ada banyak doa dipanjatkan, tetapi tidak semua doa dijawab sesuai apa yang kita minta. Terkadang kita tidak siap untuk menerimanya, hal ini wajar dan manusiawi. Namun, melalui doa puasa kita bisa menyiapkan hati untuk menerima apapun yang menjadi keputusan Tuhan. Apapun yang terjadi, Tuhan Allah berdaulat.

Sebagaimana kisah Ester meminta semua orang yahudi berpuasa untuk dirinya untuk masuk menghadap Raja agar terjadi kelepasan bagi orang Yahudi dari kebinasaan. Dalam hal ini, Ester siap hati dan tunduk pada apapun yang mungkin terjadi, bahkan jika Tuhan berkehendak dia mati, dia pun siap hati.

Sebuah teladan ketundukan yang luar biasa ini dapat terlihat dari perintah Ester berikut ini, *”Pergilah, kumpulkan semua orang Yahudi yang ada di Susan dan berpuasalah untuk aku. Jangan makan dan minum selama tiga hari, siang dan malam. Aku serta dayang-dayangku pun akan berpuasa demikian. Kemudian aku akan masuk menghadap raja, meskipun berlawanan dengan undang-undang. Kalau aku harus mati, biarlah aku mati (and if I perish, I perish)” (Est 4:16 – TB2).* **[CK]**

## APLIKASI KEHIDUPAN

### Pendalaman

Apa yang memuat puasa menjadi penting untuk dilakukan oleh orang Kristen?

### Penerapan

Diskusikan apakah yang seringkali menjadi ”kendala” orang Kristen tidak menjalankan disiplin berdoa puasa?

## SALING MENDOAKAN

Akhiri Care Group Anda dengan saling mendoakan satu dengan yang lain.