



Berpuasa Selama Kegerakan Doa 10 Hari

Oleh: Jonathan Friz

Kegerakan doa 10 hari adalah sebuah puasa. Apakah ada pertemuan doa seluruh kota di dekat Anda atau tidak, setiap orang dapat masuk dan ikut dalam puasa selama 10 Hari dalam tingkat tertentu. Bagaimana cara Anda berpuasa atau Anda berpuasa atau tidak adalah sebuah keputusan antara Anda dan Tuhan—tetapi yang pasti Anda diundang untuk berpuasa! Dan puasa, jika dilakukan dengan sebuah gairah yang benar, merupakan sesuatu yang Tuhan Lihat dan hargai (Matius 7:18).

Apa arti dari berpuasa?

Berpuasa adalah:

- Meninggalkan hak akan kebutuhan dan kesenangan jasmani untuk mengejar kebutuhan dan kesenangan rohani.
- Merupakan cara yang diwujudkan untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan dan merupakan ekspresi berkabung.
- Sebuah bentuk fisik dari doa, suatu tindakan iman kepada Tuhan.
- Salah satu dari tiga "perbuatan benar" yang dipuji oleh Yesus dalam Matius 6. (Doa, Puasa, Berbuat Amal)
- Sebuah ekspresi dari kerinduan kita akan kembalinya Kristus. (Mat 9:15)

Puasa dilakukan secara sukarela, bukan karena paksaan. Jenis puasa yang Anda pilih adalah antara Anda dan Tuhan. Berikut beberapa cara puasa yang umum dilakukan:

3 Jenis puasa yang Alkitabiah: Ada tiga jenis puasa Alkitabiah yang disebutkan di dalam Alkitab.

- 1) "Puasa Daniel" Disebutkan di dalam kitab Daniel pasal 1 dan 10. Puasa ini melibatkan makan namun hanya sayur-sayuran dan tidak ada makanan mewah.
- 2) "Puasa Air" (tanpa makanan, hanya air), yang dilakukan oleh Yesus di padang gurun.
- 3) "Puasa Ester", (tanpa makanan, tanpa air), dilakukan oleh Ester dan juga oleh Musa di gunung Sinai..

Karena jenis-jenis puasa ini secara eksplisit disebutkan oleh Alkitab, mereka layak mendapatkan pertimbangan khusus dari kita, meskipun Puasa Ester tidak dianjurkan lebih dari satu hari dan hanya jika Anda dalam keadaan sehat. Wanita hamil dan menyusui, orang sakit

10HARI

parah, dan anak kecil tidak boleh berpuasa, meskipun puasa Daniel (vegan) aman bagi kebanyakan orang dalam kebanyakan situasi.

Beberapa jenis puasa lainnya yang meliputi:

- 1) Berpuasa "Hanya Jus" atau "Hanya Cairan", Tidak makan makanan padat dan hanya mengkonsumsi jus buah dan sayuran. Jenis puasa ini terkadang menyertakan kaldu dan beberapa orang menggunakan smoothie atau minuman campuran.
- 2) "Puasa media" semakin umumnya penggunaan ponsel kita, TV, video game, dan media sosial yang telah berkembang menjadi lebih dan lebih di dalam kehidupan kita. Bahkan orang-orang di dunia menyadari perlunya menarik diri dari banyak layer elektronik di dalam hidup kita. Puasa media versi kunonya adalah seperti berpantang dari koran, novel, atau bacaan sekuler lainnya pada hari Sabat.
- 3) Menyerahkan apa pun untuk jangka waktu tertentu dapat dianggap sebagai bentuk puasa (makanan atau minuman tertentu, seks dalam pernikahan dengan persetujuan bersama, barang mewah, hiburan, olahraga, dll.)

Belajar bagaimana untuk berpuasa

Bagi seseorang yang bertumbuh di gereja, puasa bukanlah hal yang penting bagi hidup saya. Ketika saya masih kuliah, banyak dari teman-teman saya yang percaya bahwa puasa adalah bagian dari gereja Ortodoks Timur yang hidup di daerah itu. Kehidupan rohani orang-orang ortodoks sangatlah menekankan puasa yang berakar pada kalender gereja. Orang Ortodoks biasa yang serius terkadang akan melakukan "Puasa Daniel" (hanya makanan nabati, tanpa alkohol) selama sekitar 1/3 tahun kalender. Ini termasuk dua hari setiap minggu, hampir setiap minggu, dan empat periode puasa yang diperpanjang setiap tahun. Komitmen orang-orang Ortodoks untuk berpuasa adalah sesuatu yang membentuk latihan rohani bagi saya dan merupakan sumbu kuno yang dapat kita semua pelajari.

Untuk lebih lanjut tentang puasa Ortodoks, kunjungi di sini:

<http://www.abbamoses.com/fasting.html>

Latihan pribadi saya dalam berpuasa juga dibentuk oleh tulisan-tulisan seperti "Didache" dari para Bapa gereja mula-mula. Sungguh revolusioner bagi saya untuk mengetahui bahwa di gereja mula-mula, orang-orang percaya berpuasa dua kali seminggu! Sebagai seseorang yang tidak pernah berpuasa sepanjang hari dalam hidup saya, ini merupakan sebuah tantangan yang nyata bagi saya. Karena saya haus akan ekspresi Kekristenan yang otentik dan kuno, saya mulai bereksperimen dengan melakukan disiplin ini.

Hati-hati: Kejatuhan dalam berpuasa

Sementara rasa lapar saya akan Tuhan mendorong saya untuk berpuasa, dalam ketidakdewasaan saya, saya membuat beberapa kesalahan besar.

Ada godaan untuk bangga dalam berpuasa yang Tuhan Yesus sendiri soroti di dalam Matius pasal 6. Kita didorong untuk memastikan bahwa puasa kita dilakukan untuk Satu Pribadi, bukan

10 HARI

untuk menunjukkan seberapa spiritual atau disiplinnya diri kita. Sementara puasa adalah “pekerjaan kebenaran”, kita harus ingat bahwa selain salib Kristus, perbuatan benar kita (doa, puasa, perbuatan amal) adalah sekedar kain kotor!

Hal-Hal yang Tidak Boleh Dilakukan: Berikut adalah beberapa kesalahan yang saya buat dalam perjalanan pribadi saya dalam berpuasa.

“Semangat Berlebihan”—menilai orang lain: Pada hari-hari awal saya, saya sangat tidak terkesan dengan orang-orang yang, saat berpuasa, akan minum kopi—bagaimana itu bisa menjadi rohani? Saya sangat bersemangat dan yakin bahwa semakin intens kita berpuasa, maka semakin banyak yang akan dicapai secara kerohanian. Kadang-kadang, ini mendorong saya ke sebuah sisi ekstrem yang tidak bijaksana. Kemudian, seiring bertambahnya usia dan semakin sulitnya saya untuk berhenti minum kopi (sakit kepala, dll.), saya mendapati diri saya...melakukan puasa dan minum kopi.

Lucu bagaimana itu terjadi. Dan tahukah Anda, Tuhan masih menikmatinya! Semangat itu baik, tetapi yang terlebih penting adalah sikap hati dan ketaatan, tidak se-intens mungkin. Jika Tuhan memberi kita rahmat untuk puasa yang lebih mudah, mari kita menerimanya dan menolak godaan untuk menghakimi orang lain baik dengan meletakkan mereka untuk dihakimi ataupun dengan melihat puasa mereka kurang signifikan.

Jenis puasa lebih dari kandungannya: Karena saya berusaha sekuat tenaga pada puasa “jenis Ortodoks”, saya cenderung memandang rendah jenis puasa lain yang tidak berakar pada tradisi itu atau tidak cukup ketat (menurut saya). Namun, apa yang saya lihat adalah bahwa puasa apa pun yang kita lakukan, segala sesuatunya tergantung kepada masalah hati dan ketaatan kita kepada Tuhan yang akan menggerakkan surga, bukan semangat dan seberapa intensitas kita.

Puasa “Cokelat Milky way”?

Inilah kisah yang benar-benar mengubah pikiran saya tentang hal berpuasa. Seorang teman kami pernah melakukan puasa “Cokelat Milky Way”, meminta Tuhan untuk memperkenalkannya kepada calon suaminya. Pada dasarnya, dia tidak makan apa pun selama beberapa hari, tetapi jika dia lapar, dia akan makan Cokelat Milky Way – Itulah puasa Cokelat Milky Way! Saat dia membagikan ini, saya berpikir, “ini bukan puasa.” Kecuali, Tuhan tampaknya tidak sependapat dengan pandangan saya yang terbentuk dengan baik. Niatnya dalam puasa adalah untuk meminta Tuhan untuk memperkenalkan dia kepada suaminya. Saat berpuasa, ia bertemu dengan pria yang nantinya akan ia nikahi. Mereka sekarang memiliki keluarga yang luar biasa bersama dan pernikahan yang panjang dan bahagia!

Jadi, Anda lihat, Tuhan melihat hati, bukan gaya puasa! Dan tidak, saya tidak merekomendasikan Puasa Cokelat Milky way ini sebagai kunci baru untuk terobosan spiritual. Namun intinya adalah ketika kita menetapkan hati kita untuk mencari Tuhan dan memutuskan untuk melepaskan hal-hal sebagai bagian dari rasa lapar dan haus kita akan Tuhan, itu menggerakkan hati-Nya. Saya harap Anda akan bergabung dengan saya untuk bertobat karena menganggap remeh apa yang sangat Tuhan hormati!

Puasa tidak membuat Tuhan melakukan apa yang kita mau.

10 HARI

Seperti kebanyakan hal baik dan kuat, puasa juga bisa sangat merugikan. Mungkin kesalahan terbesar yang dilakukan orang saat berpuasa adalah memperlakukannya sebagai mekanisme untuk membuat Tuhan melakukan apa yang mereka inginkan. Puasa membawa serta bahaya khusus dari legalisme dan kontrol agama, yang sangat halus.

Beberapa tahun yang lalu, Tuhan berbicara kepada saya untuk berhenti berpuasa untuk sementara waktu. Ketika saya bertanya mengapa, Dia mengatakan kepada saya bahwa puasa saya yang saya telah lakukan menyenangkan baginya, tetapi jika saya lanjutkan saat itu akan "berbahaya". Fakta bahwa saya merasa kecewa karena dia meminta saya untuk berhenti berpuasa (daripada senang dan lega bisa makan dengan normal) adalah tanda bahwa saya mungkin mulai tergelincir ke dalam godaan untuk melihat kasih karunia Tuhan yang cuma-cuma bergantung pada "kerja bagus" saya.

Memang benar ada pahala dari puasa. Tuhan melepaskan kasih karunia melalui puasa. Tuhan dapat melepaskan kasih karunia kepada kita dengan banyak cara. Tapi apa yang benar-benar menyenangkan hati Tuhan adalah ketika hal itu dilakukan dengan iman. Ketika kita berpuasa atau berdoa berpikir bahwa kebenaran kita sendiri lah yang mencapai sesuatu, kita berada dalam bahaya legalisme dan semangat keagamaan yang salah. Percaya pada tindakan kita sendiri adalah kebalikan dari iman. Marilah kita menjaganya dan mempersembahkan puasa kita sebagai ibadah sukarela dan cuma-cuma kepada-Nya—Karena Dia layak untuk itu!

Tujuan dari berpuasa pada kegerakan doa 10 Hari

Setelah menguraikan beberapa jebakan umum yang terkait dengan puasa dan berbagi beberapa dari kesalahan saya selama melakukan puasa (dan percayalah, ada banyak lagi yang bisa diambil dari cerita saya itu), saya ingin menyimpulkan dengan beberapa petunjuk sederhana tentang mengapa berpuasa, khususnya selama 10 hari.

Merendahkan Diri dengan Puasa: Membasmi Dosa Tersembunyi

Anda bisa melihat dan merenungkan Yakobus pasal 3-4 selama 10 Hari dan merasa baik-baik saja. Ada begitu banyak hikmat di sini tentang bagaimana menyenangkan Tuhan, dan bagaimana melepaskan diri dari dosa yang tersembunyi.

Anda seringkali tidak dapat melihat kesalahan tersembunyi Anda: Kita semua memiliki area "persahabatan dengan dunia", area dosa yang tersembunyi dari mata kita tetapi sangat jelas bagi Tuhan. Bagaimana Anda menghadapi sesuatu yang tidak dapat Anda lihat? Dengan merendahkan diri, meratap, berkabung, dan berpuasa, sebaiknya bersama dengan orang-orang percaya lainnya. Melakukan hal ini mengizinkan Tuhan mengoreksi hidup kita, koreksi yang bahkan tidak kita tahu kita butuhkan. Ingatlah, "Tuhan menentang orang yang sombong, tetapi memberikan kasih karunia kepada orang yang rendah hati." Ketika kita merendahkan hati di hadapan Tuhan, Dia pasti akan mengangkat kita.

Puasa juga merupakan kunci persatuan, karena keinginan daging kitalah yang menyebabkan konflik di antara orang percaya (Yakobus 4:1). Kita hanya akan menemukan kesatuan Kristen sejati dengan merendahkan diri di kaki salib Kristus, dan berpuasa bersama adalah salah satu cara untuk merendahkan diri.

Puasa Syafaat:

10 HARI

Dalam kegerakan doa, kita banyak berbicara tentang “doa syafaat”. Puasa syafaat adalah hal yang sama, hanya saja alih-alih berbicara kepada Tuhan dengan bibir dan pikiran kita, kita melakukannya dengan seluruh tubuh kita.

Daniel memahami dan mempraktekkan puasa syafaat lebih dari orang lain yang tercatat dalam Alkitab. Tiga dari dua belas pasal Daniel (1/4 kitab) berpusat di sekitar puasanya. Dalam Daniel 9, kita melihat Daniel memegang janji profetis yang diucapkan oleh Nabi Yeremia dengan berpuasa, berkabung, dan berdoa. Hasilnya bukan hanya Tuhan mendengar doa-Nya dan perintah untuk membangun kembali Yerusalem diumumkan, tetapi juga Daniel menerima pemahaman yang lebih dan lebih besar tentang Mesias! Puasa menggerakkan hati Tuhan untuk campur tangan dalam situasi, dan atas nama umat-Nya.

Puasa bahkan menggerakkan hati Tuhan ketika dilakukan oleh orang-orang jahat! Dalam 1 Raja-raja 21:25, kita membaca bahwa “tidak ada seorang pun seperti Ahab yang menjual dirinya untuk melakukan kejahatan di mata TUHAN...” Ahab adalah orang yang sangat jahat, mungkin raja terburuk dalam seluruh sejarah Israel. Dia digambarkan sebagai “Raja yang sangat keji”. Namun, ketika dia berpuasa, Tuhan berkata, “Lihat bagaimana Ahab merendahkan dirinya di hadapan-Ku? Karena Ia telah merendahkan diri-Nya di hadapan-Ku, Aku tidak akan mendatangkan malapetaka ini pada zamannya...” Jika Tuhan menanggapi puasa orang yang sangat jahat, apalagi puasa mereka yang mengenakan kebenaran Putera-Nya yang mulia!

Bagi ungkapan yang berpikir bahwa “puasa hanya di dalam kumpulan Perjanjian Lama”, perlu diingat bahwa gerakan misionaris terbesar yang tercatat dalam Kitab Suci dimulai dengan puasa tiga hari (Kisah Para Rasul 13). Puasa dan Melayani Tuhan adalah bagian dari pola Alkitabiah tentang bagaimana mengutus misionaris. Kedua hal ini memosisikan kita untuk mendengar dari Tuhan dan dikirim oleh Tuhan untuk menjadi bagian dari jawaban atas doa-doa kita sendiri.

Kerinduan akan kedatangan Mesias:

Alasan utama berpuasa selama kegerakan doa 10 Hari adalah sebagai ungkapan kerinduan akan kedatangan Yesus kembali. Yesus menubuatkan dalam Matius 9:15 bahwa akan tiba waktunya ketika Dia diambil dari para pengikut-Nya di dunia, dan pada hari itu mereka akan berpuasa dan berkabung. Inilah hari-hari kita sekarang, di mana kita sedang bertunangan dengan seorang mempelai laki-laki, tetapi belum menikah.

Secara simbolis, perayaan-perayaan musim gugur yang menjadi dasar dari kegerakan doa 10 Hari menunjuk pada kedatangannya yang kedua, sama seperti perayaan-perayaan musim semi menunjuk pada kedatangan pertama Mesias. Betapa tepat bagi kita dalam masa “di antara waktu” ini sebelum Tuhan datang kembali, untuk menghabiskan hari-hari ini dengan “merindukan dan mempercepat hari” kedatangan-Nya.

Kebanyakan orang Kristen belum memahami hal ini. Saya mendapat lebih banyak argumen kembali tentang masalah ini daripada yang lain ketika saya membagikan tentang kegerakan 10 Hari dimana-mana. Tidak apa-apa—mari kita mulai memasuki sumur yang dalam dari

10HARI

pewahyuan alkitabiah tentang harapan kita yang kekal ini; mari kita mulai hidup dari tempat kerinduan akan kedatangan Kristus kembali, dan saat kita melakukannya kita akan melihat budaya dari seluruh tubuh Kristus mulai bergeser, sampai kita menjadi pengantin yang bersatu, tanpa noda, berpakaian dalam tindakan benar dan penuh keinginan untuk kedatangan Mempelai Pria kita.