



















Murid-murid Yesus tak dapat mengelakkan kekuatan perkataan Yesus dalam ayat ini, Ia menjelaskan bahwa Ia mengharapkan murid-murid-Nya mau menjalankan kegiatan berpuasa setelah Ia meninggalkan mereka. Walaupun perkataan itu tidak dituliskan dalam bentuk perintah, itu hanya merupakan teknik arti kata saja. Sudah jelas dari ayat itu bahwa Kristus menjunjung tinggi disiplin berpuasa dan Ia mengharapkan agar semua pengikutnya akan melakukannya.

Mungkin ada baiknya kita menghindari istilah "perintah", karena Yesus memang tidak memerintahkan pengikutnya untuk berpuasa. Tetapi jelaslah, Ia meneruskan berdasarkan prinsip bahwa anak-anak kerajaan Allah akan berpuasa, bagi orang yang rindu untuk hidup dan bergaul lebih akrab dengan Allah, maka pernyataan Yesus ini merupakan perkataan yang menarik Dia kepada Tuhan.

Pada awal mulanya saat zaman Yesus berpuasa, kegiatan puasa adalah merupakan tradisi yang diwajibkan dalam agama Yahudi. Mereka sudah



waktu itu. Bukti yang jelas dan konkrit tentang hal itu, mengacu pada kata-kata bahwa akibat berpuasa itu, "Ia lapar", tetapi di situ tidak dikatakan bahwa Ia juga haus. Jadi konklusinya adalah Ia (Yesus) saat melakukan kegiatan berpuasa memang tidak makan sama sekali, tetapi kemungkinan besar Ia (Yesus) masih minum air selama melakukan kegiatan dalam masa 40 hari itu Yesus berhadapan langsung dengan Iblis. ✓

Dalam masalah puasa, sikap Yesus terhadap kegiatan berpuasa lain daripada sikap orang-orang Yahudi, yang kita baca dalam Perjanjian Lama. Perbedaan pertama ialah lamanya berpuasa. Menurut catatan Injil Matius dan Injil Lukas yang memuat ceritera tentang percobaan yang Yesus alami di padang gurun saat melakukan kegiatan berpuasa. Lama puasanya di situ "40 hari dan 40 malam" (Matius 4:2 dan Lukas 4:2). Suatu kegiatan puasa yang tidak lazim dalam kitab Perjanjian Lama. ✓

Beberapa ahli ada yang menghubungkan puasa Yesus ini dengan puasa Musa di Sinai, yang lamanya





















Jika puasa kita bukan untuk Allah, maka kita telah gagal, keuntungan fisik, keberhasilan dalam Do'a, perlengkapan dengan kuasa, wawasan rohani yang semua ini tidak boleh menggantikan Allah sebagai pusat puasa kita. Jhon Weshley menatakan, biarlah puasa di lakukan bagi Allah dengan mata kita tertuju kepada Dia saja. Biarlah tujuan kita berpuasa itu hanya satu, dan satu saja, yaitu memuliakan Bapa kita yang ada di Sorga.....". hanya mdengan cara ini kita selamatkan dari hal mengasihi berkat lebih banyak dari pada mengasihi sang pemberi berkat.

Setelah tujuan utama itu benar-benar tertancap di dalam hati kita, maka kita bebas untuk mengertibahwa ada tujuan-tujuan yang sekunder dalam berpuasa. Lebih dari disiplin lainnya, berpuasa mengatakan hal-hal yang menguasai kita. Ini merupakan suatu keuntungan besar bagi murid yang sejati yang ingin sekali dirubah menjadi serupa

dengan gambar Yesus Kristus. Kita menutupi apa yang ada di dalam kita dengan makanan dan hal-hal baik lainnya, tetapi ketika berpuasa hal-hal ini mulai muncul, jika kesombongan menguasai kita, segera sifat itu akan dinyatakan. Daud berkata, "Aku.....merendahkan diriku dengan berpuasa". [Mazmur 69:10].

Kemarahan, rasa permusuhan, kecemburuan, percekcoakan, ketakutan dan hal-hal ini ada di dalam diri kita, maka itu akan timbul selama kita berpuasa. Mula-mula kita akan berdalih bahwa kemarahan kita timbul karena kita lapar, kemudian kita mengetahui bahwa kita dapat bersuka cita dalam pengetahuan ini sebab kita mengetahui bahwa kesembuhan tersedia melalui kuasa Kristus.<sup>16</sup>

Pada awal mulanya puasa masih diajarkan sebagai suatu cara memperoleh kuasa Allah dengan

---

16. Richard J. Foster, *Tertib Rohani*, Penerbit Gandum Mas, Malang, Tahun 1990, tt hal 84.



salah satu cara yang sangat penting untuk mengenal kebenaran Allah antara lain adalah Yesus sendiri, Rosul Paulus, para pemimpin gereja abad pertama, Yesaya, Daniel, Ester, Daud, Hana, Elia, Ezra, Nehemia, Zakharia dan lain-lain. Orang-orang yang terkemuka dalam puasa sepanjang sejarah Gereja antara lain adalah Martin Luther, John Calvin, John Knox, John Wesley, David Brainard, George Miller, Rees Howells dan banyak lagi yang lain.

Orang-orang ini telah mengalami bahwa berpantang makan bukan hanya melepaskan mereka agar dapat memusatkan perhatian kepada Allah dengan intensitas baru, melainkan juga memperluas kemampuan dalam menerima dan mengerti secara rohani sesuatu yang tidak dapat diperoleh dalam kehidupan rutin yang serba tergesa-gesa ini.

Melalui disiplin secara sengaja mereka mengalami bahwa pada waktu mereka memusatkan perhatian kepada Allah, maka Allah memusatkan





bahwa baginya tidak ada suatu apapun yang lebih penting dari kehadiran Allah dan firman-Nya. Puasa secara jasmani seringkali membawa perubahan perubahan lebih jauh dalam hidup kita yang rutin, karena perubahan-perubahan itu diperlukan untuk menyediakan waktu khusus untuk menantikan Allah secara pribadi dengan membuka hati dan jiwa kita kehadirat-Nya. Di samping pantang makan, kita seringkali menyingkirkan segala sesuatu yang dapat mengganggu pikiran dan perasaan kita. Kita harus mengesampingkan cara-cara kita yang bisa dalam melakukan segala sesuatu agar dapat memanfaatkan waktu kita sebaik-baiknya di hadapan Tuhan.

Setiap hal yang mengganggu pemusatan kita pada waktu kita berpuasa akan menyelewengkan maksud puasa itu. Setiap hal di dalam agama yang tidak merupakan hubungan hati ke hati dengan Allah, telah gagal mencapai tujuannya. Inti Kekristenan adalah bersatunya hati dengan Tuhan Allah, segala sesuatu yang kurang dari itu bukan saja tidak mencapai sasaran, melainkan juga mengganggu dan menghalangi

persekutuan kita. Memang paling mudah mengurangi segala sesuatu yang kita lakukan sampai arti luarnya atau arti sosialnya saja. Kita mengelirukan hal-hal yang di luar dengan kenyataan yang ada baik apa yang terlihat, jika kita tidak hati-hati, kita akan kehilangan jejak hati kita, karena kagum terhadap kegiatan-kegiatan luar yang kelihatan seperti melayani Allah, tetapi sebenarnya tidak berhubungan dengan dia.

Jika agama kita tidak lagi menghubungkan kita secara langsung kepada Allah, maka agama itu akan menyedihkan dan melelahkan, hati kita diciptakan untuk menikmati Allah. Hati kita berkembang di hadiratnya. Tidak ada yang lain yang dapat memuaskannya. Jika hati itu tidak dipenuhi dengan kehadiratnya, maka hati kita itu akan menunjukkan tanda-tanda kerinduan, kesedihan ini kelihatan pada wajah, sikap bahkan keadaan tubuh kita. Jika pemusatan hati kita benar, maka semuanya akan beres, jika tidak, semuanya juga akan kelihatan, Daud mengenal sekali prinsip ini, Ia berkata:



Oleh karena puasa adalah pemusatan kepada Allah, maka hasilnya adalah sukacita, sebab itu dinyatakan oleh Nabi;

"Beginilah firman Tuhan semesta alam: Waktu puasa dalam bulan yang keempat, dalam bulan kelima dan bulan ketujuh dan dalam bulan yang kesepuluh akan menjadi kegirangan dan sukacita dan menjadi waktu-waktu perayaan yang mengembirakan bagi kaum Yahuda, maka cintailah kebenaran dan damai!". (Zakaria 8:19).

Salah satu halangan besar untuk memusatkan hati kepada Allah adalah kegelisahan yang disebabkan oleh ketakutan dan pelbagai macam kekuatiran hidup sehari-hari, kita terikat oleh kehidupan rutin kita, untuk mempertahankan pemusatan hati, kita harus mengetahui bahwa puasa adalah bagian dari irama hidup puasa adalah istirahat.

Dalam hal marta, urusan makan dan melayani tamu menjadi kekuatiran dan pekerjaan yang tidak ada habis-habisnya baginya. Maria memilih bagian yang lebih baik dengan mengutamakan persekutuan dengan Tuhan (Lukas 10:38-42) Ada waktu untuk makan, dan waktu untuk membaqikan sukacita kepada orang lain. ada juga waktu untuk beristirahat secara tubuh, emosional dan sosial.















1. Puasa bermanfaat untuk melepaskan segala keruwetan hati di depan Allah, bahkan dapat untuk membuka tempat-tempat yang dalam sekalipun.

### C. MACAM-MACAM PUASA DALAM KRISTEN

Dengan melihat orang-orang dalam perjanjian lama yang mengalami kesulitan mengenai makanan memberikan wawasan tentang pentingnya puasa. Perhatikanlah Adam dan Hawa, mereka mengalami kesulitan makan, bukan puasa. BELSYAZAR kehilangan kerajaannya pada malam ia mengadakan pesta besar, makan dapat menjadi hal yang sangat berbahaya bila anda tak pernah menyisihkan waktu untuk berpuasa.

Orang-orang Israel di padang gurun bernafsu untuk mendapatkan daging, Allah memberikan daging kepada mereka dan membuat jiwa mereka kurus, Eli dan putra-putranya mengalami kesulitan dalam hal makan pada zaman Nuh, orang-orang makan, minum dan menikah, Alkitab menyebutkan bahwa kita akan menghadapi situasi serupa di zaman kita, kita semua harus makan, tetapi





Kalau kita perhatikan ayat tersebut di atas, di situ di ceritakan bahwa Saul tidak merencanakan sebelumnya sebelumnya untuk berpuasa selama tiga hari, tiga malam, puasa itu timbul karena adanya suatu krisis. Nafsu untuk makan dan minum rupanya berkurang pada waktu mengalami kesedihan yang mendalam. Saul menunggu perintah selanjutnya dari Tuhan dalam keadaan buta sama sekali. Saat itu merupakan saat pergumulan dan pembalikan tujuan-tujuan sama sekali. Ketakutan pasti sangat dahsyat selama masa peralihan kembali ini.

Catatan lain yang jelas mengenai orang-orang yang berpuasa total selama tiga hari dan tiga malam kita baca dalam kitab Ester. Ratu Ester menghadapi saat yang paling sulit sekali dalam hidupnya. Ia telah mengambil keputusan untuk menghadap raja guna membela kepentingan bangsanya, yaitu bangsa Yahudi. Campur tangan di depan raja tanpa di minta seperti ini dapat membahayakan jiwanya. Oleh sebab itu ia berkata kepada Mordekhai :









52

Peristiwa Elia berhadapan dengan Tuhan di gunung adalah peristiwa yang luar biasa. Sekali lagi kita harus menganggap puasa total yang lama itu sebagai suatu gejala yang istimewa. Dalam bukunya, gadis Cllosen Fost [puasa yang di tentukan oleh Allah].

Arthur Walls menafsirkan puasa yang dilakukan oleh Musa dan Elia sebagai suatu yang supranatural.

Perjalanan selama itu melalui padang gurun yang panas terik, Jika dilakukan tanpa makan apa-apa lagi seperti yang dikatakan di dalam kitab suci, merupakan puasa mutlak yang sama supranaturalnya seperti puasa yang dilakukan oleh Musa. Jika memang demikian, ini merupakan suatu kejadian paralel yang mengherankan antara kedua tokoh utama yang terkemuka dalam perjalanan lama, yaitu Musa yang memberikan hukum-hukum itu.....karena keduanya mengalami sesuatu yang











dan sebagai pesta dalam tahun. Untuk kaum Yahudi yang semangat keagamaan masih lagi tersisip dua hari puasa dalam minggu, yaitu puasa pada hari senin dan kamis.<sup>35</sup>

Puasa tetap atau puasa setiap minggu mempunyai pengaruh yang begitu mendalam dalam kehidupan beberapa orang. Susunan ini mempunyai arti yang besar sekali bagi gereja purba.

Colongan Kristen mempersembahkan satu hari dalam minggu untuk kepentingan kebaktian, akan tetapi bukan hari sobat yang adalah hari ketujuh bagi kaum Yahudi, melainkan hari pertama sebagai hari kebangkitan Tuhan dan hari penantian kedatangannya. Oleh karena itu maka hari Minggu dalam bahasa Gereja dinamakan hari Tuhan atau Dies Dominica.

35. Dr. H. Embuiru SUD, *Gereja Sepanjang Masa*, Penerbit Nusa Indah, Ende Flores, Tahun 1967, tt. hal 36.

