

# Puasa 101: Lapar akan Tuhan dan Kehendak Tuhan

Jenny Fujita

**Kita menemukan dua jenis puasa dalam Kitab Suci:**

1. *Puasa pribadi* – kita harus merahasiakan puasa pribadi dan menggunakan praktik ini ketika kita membutuhkan jawaban dari Tuhan atau bimbingan Tuhan atas sesuatu. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa kehendak kita selaras dengan kehendak Tuhan. Ketika kita lapar, kita mengganti rasa lapar itu dengan doa dan pembacaan Kitab Suci.
2. *Puasa bersama* – ini adalah jenis puasa yang kami lakukan bersama. Itu biasanya dilakukan pada hari-hari besar Yahudi dan Prapaskah, tetapi itu dapat dilakukan kapan saja sebagai tindakan pertobatan (berpaling kepada Tuhan) dan/atau untuk mencari kehendak Tuhan secara bersama-sama. Puasa bersama dapat membantu menjawab pertanyaan spesifik dan membuka diri kita pada kehendak Tuhan. Ketika jawaban datang, itu harus konsisten dengan apa yang Alkitab katakan kepada kita. Jenis puasa ini adalah “tentang kita”, bukan “tentang saya”. Seperti puasa pribadi, saat kita lapar, kita mengganti rasa lapar itu dengan doa dan pembacaan Kitab Suci.

**Apa itu Puasa dan Bukan Puasa**

- BUKAN Puasa melepaskan sesuatu yang Anda sukai.
- Puasa ADALAH melepaskan sesuatu yang Anda butuhkan.
- Puasa membutuhkan koneksi fisik. “Seseorang tidak hidup dari roti saja,” (Matius 4:4, Lukas 4:4).
- BUKAN Puasa adalah tentang melepaskan sesuatu yang membuat Anda kecanduan. Dalam hal ini, seseorang harus mengatasi masalah kecanduan.
- BUKAN Puasa untuk orang dengan gangguan makan atau kondisi kesehatan yang melarang menahan makanan atau minuman.

**Aspek Kunci Puasa**

*Puasa...*

- Melibatkan tubuh, pikiran, dan jiwa kita -- ini adalah praktik holistik
- Membuat kita rentan
- Membantu kita untuk mencari Tuhan dari tempat yang lemah
- Merupakan tindakan hak istimewa. Anda tidak dapat berpuasa jika tidak ada yang menyerah. Sadarilah hak istimewa dan berkat ini bahwa kita memiliki sesuatu untuk dikorbankan.
- Menyebabkan ketidaknyamanan karena merampas apa yang kita butuhkan. Hal ini memaksa kita untuk bergantung pada Tuhan dan Tuhan saja, seperti yang Yesus lakukan di padang gurun selama 40 hari.

**Ide untuk Puasa**

*Setiap orang dapat memilih jenis puasa yang terbaik untuk mereka. Beberapa ide termasuk:*

- Makanan – untuk jangka waktu tertentu, makan lebih sedikit, tidak makan, atau lebih sedikit makanan sehari
- Temperatur – kecilkan pemanas untuk jangka waktu tertentu di musim dingin atau matikan AC di musim panas

- Tidur - tidur lebih sedikit
- Kabung dan abu – Kain kabung adalah kain hitam kasar yang terbuat dari bulu kambing. Merupakan kebiasaan orang-orang Timur Dekat kuno untuk mengenakan kain kabung dan duduk di atas abu atau meletakkan abu di atas kepala mereka sebagai tanda berkabung atau pertobatan dan ketika berdoa untuk pembebasan. Dari sinilah tradisi Rabu Abu kami berasal. Hari ini kita bisa memakai sesuatu yang gatal atau menaruh batu di sepatu kita.
- Menahan untuk tidak minum air tidak dianjurkan

## Dua Hal yang Harus Dilakukan Selama Puasa

1. **Bertobat** – berbalik dan menghadap Tuhan secara langsung dan katakan “Saya minta maaf” atas dosa dan pelanggaran Anda. Namun permintaan maaf ini harus disertai dengan tindakan pertobatan reparatif untuk menghilangkan masalah (misalnya, membakar berhala Anda). Inilah mengapa Yesus memberi tahu kita (secara kiasan), “Jika matamu yang kanan menyesatkan kamu, cunckillah dan buanglah itu,” (Matius 5:29).
2. **Ganti** – ganti kebutuhan fisik Anda dengan doa dan pembacaan Kitab Suci.

*Bertobat dan mengganti membawa kita lebih dekat kepada Tuhan dan membantu kita untuk memahami kehendak Tuhan.*

## Cara Membedakan Apa yang Datang Kepada Kita

- Catat apa yang muncul
- Bertemu secara teratur untuk membahas apa yang muncul
- Carilah kesepakatan - konsensus menunjukkan kehadiran Tuhan

Sebuah contoh dari Kitab Suci adalah selama Konsili Yerusalem di mana anggota dari berbagai tradisi berkumpul untuk melihat bagaimana menangani membawa orang percaya baru ke dalam gereja. Setelah berpuasa dan berdoa, mereka mencapai kesepakatan berikut: *29 Kamu harus menjauhkan diri dari makan makanan yang dipersembahkan kepada berhala, dari memakan darah atau daging hewan yang dicekik, dan dari percabulan (Kisah Para Rasul 15:29)*

## Selaras dengan Kehendak Allah

Keselarasan dengan kehendak Tuhanlah yang memuliakan Tuhan, bukan puasa itu sendiri. Jika puasa saja memuliakan Tuhan, kita semua akan kelaparan. Praktik puasa adalah bagian penting untuk menumbuhkan hubungan kita dengan Tuhan dan kita harus mendapatkan wahyu melaluinya.

Kita harus bertanya dan mengharap jawaban dari Tuhan ketika kita berpuasa. Jika kita mengajukan pertanyaan dan tidak menerima jawaban, kita mungkin perlu mencermati pertanyaan itu lebih lanjut dan mengubah pertanyaannya. Akan ada jawaban. Jika kita tidak mendengarnya, mungkin kita tidak mendengarkan atau kita menolak kehendak Tuhan. Tuhan selalu berbicara; kita mungkin tidak selalu mendengar.

## Bagaimana Kita Mendengar Tuhan?

*Untuk menyesuaikan diri dengan suara Tuhan kita bisa...*

- Jurnal

Waspadai pikiran spontan (seperti roti yang keluar dari pemanggang roti). Pemikiran ini harus konsisten dengan apa yang Kitab Suci beritahukan kepada kita.

- Diam dan tenang selama beberapa waktu.
- Rekam visi atau mimpi kita.

Untuk informasi lebih lanjut tentang empat metode di atas, jelajahi tulisan Mark Virkler tentang mendengar suara Tuhan: <https://www.cwgministries.org/You-Can-Hear-God's-Voice.pdf>

- Habiskan waktu dalam Kitab Suci. Baca, hafalkan, pelajari, diskusikan, dan bagikan kabar baik.
- Sisihkan waktu yang cukup untuk doa yang tidak terganggu. Anda bahkan mungkin ingin berdoa dengan suara keras kepada Tuhan.

### **Konsep Kunci untuk Diingat**

- Berikan sesuatu yang Anda butuhkan untuk bergantung pada Tuhan
- Puasa melibatkan tubuh, pikiran, dan jiwa kita
- Menyesali
- Mengganti
- Tanyakan dan harapkan jawaban
- Selaras dengan kehendak Tuhan