365 renungan

Mengapa Berpuasa?

Matius 6:16-18

… “berbaliklah kepada-Ku dengan segenap hatimu, dengan berpuasa (mu tsom), dengan menangis dan dengan mengaduh.”
- Yoel 2:12

Tetapi apabila engkau berpuasa, minyakilah kepalamu dan cucilah mukamu, supaya jangan dilihat oleh orang bahwa engkau sedang berpuasa (nesteuo), melainkan hanya oleh Bapamu yang ada di tempat tersembunyi.
- Matius 6:17-18a

Apa makna puasa bagi kita umat Kristiani? Apakah kita melakukannya sebagai salah satu kegiatan agamawi kita? Apakah berpuasa merupakan keharusan bagi kita? Mengapa dan kapan kita berpuasa?

Akar kata “puasa” yang dipakai pada dua ayat di atas dalam bahasa Ibrani adalah *mutsom*, artinya puasa dengan tekun, sedangkan dalam bahasa Yunani adalah nesteuo, artinya secara harafiah saya berpuasa, tidak makan dan tidak minum. Kedua kata tersebut secara teologis sebetulnya bukan menekankan pada makna lahiriah, yaitu tidak makan dan tidak minum, melainkan memiliki makna yang lebih mendasar, yakni mendekatkan diri kepada Allah sehingga ada pembaruan persekutuan hubungan dengan-Nya.

Yesus berpuasa dalam rangka mengosongkan diri-Nya untuk taat sampai mati sebagai korban domba tak bercela yang adalah penggenapan perjanjian Allah. Rasul Paulus bersama jemaat mula-mula, berpuasa tiga hari tiga malam untuk mengambil keputusan-keputusan penting (Kis. 13:3, 14:23). Mereka semua memfokuskan diri mencari kehendak Allah, bukan mendesak Allah menuruti apa yang mereka inginkan. Ragam berpuasa orang Kristen ada beberapa, misalnya Musa, Elia, orang Niniwe dan Tuhan Yesus berpuasa 40 hari 40 malam. Daud berpuasa semalaman, Daniel hanya makan sayur dan air selama 21 hari, Ayub berpuasa tujuh hari tidak bersuara, dsb.

Apa tujuan berpuasa yang sebenarnya? (1) Sebagai tanda pertobatan, menyesali kesalahan karena dosa. Contohnya, Daud (2Sam. 12:16) dan orang Niniwe (Yun. 3:7). (2) Untuk memperbarui diri. Tujuannya diubahkan menjadi lebih tunduk pada kehendak Allah, bukannya mengubah kehendak Allah untuk menuruti keinginan kita. Kita lebih memahami kehendak Allah di balik sesuatu yang Tuhan izinkan terjadi. (3) Tanda kesaksian iman, bukannya supaya kita terlihat lebih rohani dibandingkan orang lain, melainkan dilakukan dengan rendah hati dan sukacita, secara tersembunyi dan hanya Bapa di surga yang tahu.

Sobat terkasih, apa yang saat ini Anda sedang gumulkan untuk mencari kehendak Tuhan? Mari mendekatkan diri kepada Tuhan, sediakan waktu untuk berpuasa agar kita lebih mengenal kehendak-Nya atas apa yang sedang Anda alami.

Refleksi Diri:

- Bagaimana pandangan Anda selama ini mengenai puasa? Apa yang Anda cari saat berpuasa?
- Apakah Anda sudah mendekatkan diri kepada Tuhan dan mencari kehendak-Nya dengan sungguh-sungguh melalui puasa Anda?