Pembinaan

Perlawanan Kudus Melalui Istirahat

Kita sering membiarkan hidup dikendalikan secara otomatis oleh tuntutan dunia, mengejar produktivitas tanpa henti, dan terjatuh dalam ilusi bahwa nilai diri kita ditentukan oleh apa yang kita hasilkan atau capai. Tanpa disadari, kita memperlakukan diri layaknya “mesin produksi” yang tidak memiliki batas, yang pada akhirnya mengakibatkan kelelahan jiwa yang mendalam. Hal ini sebetulnya merupakan sebuah wujud perbudakan.

Selama 400 tahun, bangsa Israel berada di bawah kendali Firaun, yang digambarkan sebagai manajer produksi yang kejam. Di bawah sistem ini, istirahat tidak diizinkan dan dianggap sebagai tanda kemalasan. Firaun bahkan meningkatkan kuota pembuatan batu bata tanpa memberikan bahan baku (jerami), memaksa mereka bekerja lebih keras lagi.

Dalam sistem Mesir ini, nilai seorang manusia sepenuhnya ditentukan oleh apa yang bisa ia hasilkan. Mereka diperlakukan sebagai alat produksi atau “mesin yang terus melakukan”, di mana tidak ada lagi batas antara ritme kerja dan istirahat.

Seorang budak tidak memiliki hak untuk beristirahat karena mereka tidak memiliki kebebasan atas waktu mereka. Oleh karena itu, ketika Allah memberikan perintah Sabat di Padang Gurun (Keluaran 16), itu adalah instruksi pertama yang menandakan bahwa mereka sekarang adalah orang merdeka yang tidak lagi ditentukan oleh kuota produksi. Dengan demikian, Sabat (hari perhentian) bukan sekadar ”hari libur” untuk memulihkan energi agar bisa bekerja lebih keras lagi, tetapi tindakan perlawanan yang radikal terhadap budaya dunia.

Meskipun secara fisik kita tidak lagi di Mesir, “suara Firaun” sering kali tetap bergema di dalam pikiran kita: sebuah perasaan bersalah atau dorongan internal yang mengatakan bahwa kita “malas” jika berhenti. Sabat adalah cara kita membungkam suara itu dan menyatakan bahwa identitas kita tidak ditentukan oleh prestasi atau kekayaan bersih kita.

Selain itu, melalui Sabat kita juga melakukan perlawanan terhadap ketidakadilan sistemik. Perintah Sabat dalam Ulangan 5:14 menekankan bahwa semua orang, termasuk pelayan dan hewan, harus beristirahat. Ini menjadikannya “penyeimbang besar” yang memastikan tidak ada seorang pun yang terus-menerus diperas energinya demi keuntungan orang lain.

Ibrani 4 menghubungkan perlawanan ini dengan kondisi spiritual. Masuk ke dalam “perhentian Allah” membutuhkan **usaha yang sengaja** (*spoudazo*) untuk tidak jatuh ke dalam ketidaktaatan yang sama seperti bangsa Israel di padang gurun. Setidaknya ada 4 langkah praktis untuk berhenti dan beristirahat:

1. Dengan **Berhenti** (*Stop*). Ini adalah tindakan perlawanan radikal untuk mengakhiri fungsi manusia sebagai “mesin produksi”.

2. Lalu melalui **Istirahat**, kita secara sengaja mengisi kembali “sel bahan bakar” jiwa yang kosong dengan aktivitas pemulihan tubuh dan jiwa.
3. Kemudian bertransformasi menjadi **Sukacita**: sebuah perayaan syukur yang kudus atas kebaikan Allah melalui pemberian-pemberian-Nya yang paling mendasar.
4. Puncaknya adalah **Kontemplasi**: yang berfungsi sebagai “*restart* sistem total” untuk menyelaraskan kembali seluruh batin dengan hadirat Allah, memastikan bahwa identitas kita berakar pada siapa kita di dalam Dia.

Dengan demikian, beristirahat bukanlah upah dari pembebasan kita, atau sesuatu yang kita raih setelah kita bebas. Istirahat adalah jalan yang mengantarkan kita menuju kebebasan itu. ** (GE)