



# **DISIPLIN ROHANI**

*Siri Asas Kepercayaan Kristian*

# **Disiplin Rohani**

## **Siri Asas Kepercayaan Kristian**

Siri ini mempunyai 18 tajuk yang membincangkan beberapa asas kepercayaan (doktrin) Kristian. Jaroslav Pelikan, seorang ahli sejarah gereja mendefinisikan doktrin Kristian seperti berikut: “Doktrin Kristian adalah apa yang dipercayai dan diajarkan oleh gereja.” Jadi, apa yang kita akan perhatikan adalah kepercayaan-kepercayaan asas tentang kebenaran di dalam ajaran Kristian.

Buku kecil ini disusun sedemikian rupa untuk kegunaan peribadi atau dalam kelompok kecil. Jangan hairan kalau ramai orang Kristian, terutama generasi muda, yang tidak memahami beberapa asas kepercayaan Kristian, sehingga iman mereka mudah diganggu-gugat dan dipesongkan oleh pihak-pihak tertentu.

Semoga buku-buku dalam siri ini akan membantu anda, anak anda serta jemaat gereja anda untuk bertumbuh dalam pemahaman tentang asas-asas kepercayaan Kristian.

Cetakan Pertama: Mei 2015

Dicetak di Malaysia

Petikan Alkitab diambil dari Alkitab Bahasa Malaysia (Berita Baik) dan Alkitab Terjemahan Baru Indonesia.

Hak Cipta © 2015 Wawasan Penabur Sdn Bhd

# Disiplin Rohani

<sup>24</sup>Kamu tentu tahu bahawa dalam lumba lari, semua peserta mengambil bahagian dalam perlumbaan, tetapi hanya seorang yang menerima hadiah. Oleh itu larilah sedemikian rupa sehingga kamu mendapat hadiah itu.

<sup>25</sup>Setiap ahli sukan yang sedang menjalani latihan harus mematuhi disiplin yang ketat. Dia melakukannya kerana dia ingin mendapat hadiah kejuaraan, walaupun hadiah itu akan rosak. Kita pun seperti ahli sukan yang mematuhi disiplin yang ketat supaya mendapat hadiah kejuaraan yang tidak akan rosak. <sup>26</sup>Itulah sebabnya aku lari terus ke garis penamat. Seperti petinju, aku tidak mahu mensia-siakan tumbukanku.

<sup>27</sup>Aku melatih diri dengan giat supaya aku dapat menguasai diri. Aku berbuat demikian, supaya aku tidak ditolak, setelah aku mengkhabarkan Berita Baik kepada orang lain.

(1 Korintus 9:24-27)

Setiap kali kita mendengar perkataan “disiplin” seringkali yang terlintas dalam benak kita adalah gambaran-gambaran negatif seperti: hukuman, tuntutan, perintah yang harus ditaati atau paksaan/tekanan untuk

melakukan sesuatu. Ramai juga di antara kita yang merasa “disiplin” sebagai sesuatu yang menakutkan tetapi terpaksa ditaati supaya tidak terjadi apa-apa yang tidak diinginkan.

Dalam Perjanjian Lama, kata yang dipakai untuk menerangkan disiplin adalah *ysr* (baca: yasar). Namun begitu, kata ini mengalami pergeseran maksud dalam penterjemahan dari *admonish* (misalnya dalam Mazmur 94:10, yang diterjemah sebagai menghajar; Amsal 9:7, yang diterjemah sebagai mendidik), dan *discipline* (misalnya Ulangan 4:36, diterjemah sebagai mengajar; Amsal 3:11, diterjemahkan sebagai didikan), menjadi *chastise* atau menghukum untuk kebaikan (misalnya Imamat 26:18, 28; Amsal 19:18).

Kata disiplin juga dikaitkan dengan kata benda *mûsar* yang digunakan dalam konteks membetulkan (Amsal 15:33. Dalam Bahasa Inggeris diterjemah sebagai *instruction*) yang akan memimpin kepada hikmat dan didikan. Pendisiplinan seorang anak oleh ayahnya memberikan suatu analogi bagi pendisiplinan umat perjanjianNya (Ulangan 8:5; Amsal 3:11-12; Ibrani 12:4-11).

Dalam Perjanjian Baru, kata kerja *paideuo* dan kata benda *paideia* memiliki kesamaan dalam pergeseran erti seperti *ysr* dan *mûsar*. “Dan Musa dididik dalam segala hikmat orang Mesir . . .” (Kisah Rasul-Rasul 7:22) dan “Di manakah terdapat anak yang tidak dihajar (didisiplin) oleh ayahnya?” (Ibrani 12:7). Kata *paideuo* juga digunakan dalam konteks disiplin ilahi (Ibrani 12:6).

## A. Beberapa Definisi

Istilah disiplin rohani telah diterapkan dalam bidang keagamaan sejak permulaan sejarah manusia yang ditemukan dalam Yudaisme maupun Kekristianan. Seorang pengikut Kristus biasanya dipanggil *disciple* (murid), yang bererti hidupnya itu mencakup disiplin-disiplin dalam menjalankan kebenaran kerana kepercayaan kepada Kristus (Filipi 3:9).

“Hubungan baik dengan Allah tidak aku peroleh dengan jalan taat kepada Taurat. Tetapi sekarang aku mempunyai hubungan baik dengan Allah, kerana aku percaya kepada Kristus. Hubungan baik itu datang daripada Allah dan berdasarkan kepercayaan kepada Kristus.” (Flp 3:9)

Disiplin rohani adalah aktiviti-aktiviti orang percaya yang dilakukan dalam menabur benih dalam Roh (Galatia 6:8). Disiplin rohani menjadi bahagian daripada orang-orang yang hidup di dalam Roh atau orang yang menjadi milik Kristus (Galatia 5:24). Orang yang seperti ini akan mampu menyalibkan segala hawa nafsunya melalui disiplin rohani untuk menyenangkan Kristus.

“Jika seorang menanam menurut tabiat manusianya, dia akan menuai kematian. Tetapi jika dia menanam menurut pimpinan Roh Allah, dia akan menuai hidup sejati dan kekal daripada Roh Allah.” (Gal 6:8)

“Demikianlah, orang yang menjadi milik Kristus Yesus sudah mematikan tabiat manusia dengan segala nafsu dan keinginannya.” (Gal 5:24)

John Wesley mengatakan “Ada ungkapan di kalangan orang Kristian di Gereja awal yang mengatakan jiwa dan tubuh membentuk seorang manusia, tetapi semangat dan disiplin membentuk seorang Kristian. Tanpa penerapan disiplin rohani tidak ada orang yang boleh disebut sebagai orang Kristian sejati.”

Richard Foster mengatakan bahwa “disiplin rohani adalah satu kegiatan, samada secara sendiri ataupun bersama, yang kita lakukan sebagai cara untuk menempatkan diri kita di hadapan Tuhan agar Dia dapat bekerja di dalam diri kita.”

Allan Coppedge dalam bukunya *‘The Biblical Principles of Discipleship’* mengatakan bahwa seorang murid Kristus harus membayar harga dari pengenalannya akan Tuhan dengan cara berkomitmen menjalankan disiplin rohani; sebab hubungan dengan Tuhan hanya dapat dibangun melalui disiplin rohani.

Jadi dapat disimpulkan bahawa:

- a) Disiplin rohani merupakan bahagian hidup yang tidak dapat dilepaskan dari seorang yang menjadi murid Kristus. Bahagian hidup ini bererti disiplin rohani cenderung melibatkan pelaburan waktu dalam hidup kita.
- b) Disiplin rohani merupakan usaha aktif dari orang yang telah menjadi milik Kristus untuk mahu menjadi semakin menyerupai Kristus. Memang Roh Kudus memampukan orang Kristian untuk menjalankan disiplin rohani, tapi tanpa kemahuan dari dalam diri orang Kristian itu sendiri disiplin rohani tidak akan terjadi.

## B. Tujuan Disiplin Rohani

Kehidupan Kristian yang memuaskan ialah kehidupan yang dijalani dengan penuh disiplin. Kita hanya boleh menghargai kebebasan sebenar melalui disiplin. Seorang atlet yang berdisiplin mampu berlari dalam satu masa dan jarak yang tidak boleh dilakukan oleh orang lain. Ini kerana dia telah melatih serta mendisiplinkan tubuhnya untuk mencapai sasaran tersebut. Penonton biasa hanya duduk, mengagumi dan bermimpi. Rasul Paulus menyatakan perkara ini di dalam 1 Korintus 9 : 24-27.

<sup>24</sup>Tidak tahukah kamu, bahwa dalam gelanggang pertandingan semua peserta turut berlari, tetapi bahwa hanya satu orang saja yang mendapat hadiah? Karena itu larilah begitu rupa, sehingga kamu memperolehnya!

<sup>25</sup>Tiap-tiap orang yang turut mengambil bagian dalam pertandingan, menguasai dirinya dalam segala hal. Mereka berbuat demikian untuk memperoleh suatu mahkota yang fana, tetapi kita untuk memperoleh suatu mahkota yang abadi. <sup>26</sup>Sebab itu aku tidak berlari tanpa tujuan dan aku bukan petinju yang sembarangan saja memukul.

<sup>27</sup>Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak." (1 Kor 9:24-27)

Seseorang yang telah menerima Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat adalah seseorang memiliki status sebagai manusia baru (2 Korintus 5:17). Itu adalah sebuah status yang dianugerahkan Allah namun tetap menuntut tanggungjawab manusia untuk menjalani status tersebut. Kenyataan menunjukkan meskipun seseorang telah menjadi ciptaan baru, namun kebiasaan-kebiasaan

manusia lama masih sulit dihilangkan. Di sinilah perlunya penerapan disiplin rohani, yaitu supaya kebiasaan-kebiasaan lama kita diubah dengan kebiasaan-kebiasaan baru yang sesuai dengan status kita yang baru.

“Apabila seseorang bersatu dengan Kristus, orang itu menjadi manusia baru. Yang lama sudah lenyap dan yang baru bermula.” (2 Kor 5:17)

Jadi tujuan disiplin rohani adalah menciptakan struktur kebiasaan rohani dalam hidup kita. Suatu pola kebiasaan hidup yang sudah lama terbentuk biasanya sangat sulit untuk diubah. Kadang-kadang perubahan itu menyakitkan, sebab perubahan itu hendak menggeser rasa selesa (dan aman) kita atas kebiasaan tertentu kita selama ini. Contohnya, jika dahulu sebelum kita bertaubat dan menjadi murid Kristus, kita tidak pernah meluangkan waktu untuk waktu teduh atau berdoa syafaat. Tetapi setelah kita bertaubat dan menjadi seorang Kristian, kita mungkin harus membiasakan diri untuk bangun pagi bagi meluangkan masa untuk waktu teduh. Bagi mereka yang suka bangun lambat, mereka akan mengalami kesulitan untuk membiasakan diri bangun pagi. Namun sekarang kebiasaan baru harus mulai diterapkan di mana “rasa aman” kerana kebiasaan lama harus digeser dengan ketaatan untuk memiliki waktu teduh bersama Tuhan.

T.M. Moore mengatakan bahawa tujuan disiplin rohani adalah untuk pertumbuhan orang Kristian. Hasil dari



disiplin rohani adalah menjadi lebih serupa dengan Yesus. Dengan kata lain, melalui disiplin rohani kita bertumbuh melampaui diri kita untuk menjadi lebih serupa dengan Juruselamat dan Raja kita. Tidak ada lompatan atau perubahan yang besar tanpa perubahan-perubahan kecil yang pasti dan yang bertahap.



### C. Disiplin Meditasi/Renungan

Di dalam dunia moden yang bercorak mementingkan penyelesaian segera kepada semua perkara, kita harus berhenti sejenak dan merenung Firman Allah untuk memberikan keseimbangan dan kestabilan di dalam jiwa kita yang sering terkejar-kejar. Oleh kerana pengaruh budaya berbilang kaum di negara kita, istilah meditasi sering dikatikan dengan posisi duduk kaki bersilang dan sesi berzikir yang dipenuhi dengan asap kemenyan. Akan tetapi, meditasi Kristian bertujuan untuk menumpukan perhatian kepada Firman Allah agar pesanan dan fikiran-Nya meresap ke dalam kehidupan kita.



## 1. *Meditasi Kitab Suci*

Istilah Ibrani yang digunakan di dalam Perjanjian Lama yang diterjemahkan kepada “meditasi atau renungan” boleh didapati di dalam Yosua 1:8, Mazmur 1:2, 119: 97, 99. Maksud istilah tersebut di dalam konteks ayat-ayat ini ialah “menelaah, bertutur dengan diri sendiri, berkata atau berbicara, mengisytihar, mengadu, memikirkan, merenung, berimajinasi, belajar, bercakap dan bertutur.” Konsep merenung Firman Allah selalunya dikaitkan dengan kejayaan, kemakmuran, kegembiraan, sukacita dan hikmat. Perhatikan bahawa ia sering berfokuskan kepada Kitab Suci.

“Pastikanlah supaya Kitab Taurat sentiasa dibacakan kepada umat-Ku semasa kamu beribadat. Kajiilah kitab itu siang dan malam; pastikanlah supaya engkau mentaati segala yang tertulis di dalamnya. Dengan demikian engkau akan makmur dan berjaya.” (Yos 1:8)

“...tetapi suka mentaati Taurat TUHAN dan merenungkannya siang malam.” (Mzm 1:2)

<sup>97</sup>Aku sangat mencintai Taurat-Mu!

Aku merenungkannya sepanjang hari.

<sup>99</sup>Pengertianku melebihi pengertian semua guruku,

Kerana aku merenungkan peraturan-Mu.

(Mzm 119:97,99)

Terdapat satu ayat di dalam Mazmur 19:15 yang sering dipakai oleh pengkhotbah sebagai doa sebelum menyampaikan khotbah. Terdapat

hubungkait di antara kata-kata yang diucapkan serta pemikiran yang sedang direnungkan, dan kedua-duanya harus menyenangkan Allah. Ini merupakan satu peringatan kepada semua pengkhotbah bahawa apa yang mereka sampaikan haruslah terlebih dahulu dipertimbangkan di dalam hati mereka sesuai dengan cara yang menyenangkan Allah.

“Lakukanlah semuanya tanpa mengenal lelah, supaya kemajuanmu dilihat oleh semua orang.” (1 Tim 4:15)

Istilah Yunani yang digunakan di dalam Perjanjian Baru bermaksud “menjaga” ataupun “tekad azam di dalam fikiran anda.” Pertimbangkan 1 Timotius 4:15. Meditasi Kristian yang sebenar merupakan satu proses pemikiran yang aktif (berfikir, menyelesaikan) sewaktu kita mempelajari, mendoakan firman Allah, meminta Tuhan untuk memberikan kita pengertian melalui Roh-Nya, mengamalkannya dan membenarkan Firman Allah untuk menaungi kehidupan seharian kita. Sebagai kesimpulannya, amalan meditasi Kristian membolehkan kita bertumbuh dan berkembang supaya menjadi dewasa secara rohani.



## 2. *Meditasi Kristian - Lectio Divina*

Terdapat satu bentuk meditasi Kristian yang telah diamalkan oleh umat Kristian seawal abad ke 4 Masihi yang juga kian dibangkitkan semula pada hari ini, iaitu *lectio divina* atau “bacaan suci.” Terdapat empat tahap:

*Lectio* (Membaca)  
*Meditatio* (Meditasi)  
*Oratio* (Doa) dan  
*Contemplatio* (Merenung).

Sewaktu tahap *Lectio* (Membaca), kita memilih petikan Alkitab dan membacanya dengan perlahan dan sengaja. Pada tahap yang seterusnya, *Meditatio* (Meditasi), kita merenungkan ayat tersebut, dan mendalaminya untuk satu jangka masa yang panjang. Ini bukanlah satu percubaan untuk menafsir, kita sekadar membenarkan Tuhan menarik perhatian kita kepada pemikiran dan kata-kata Firman Tuhan.

Pada peringkat *Oratio* (Doa), kita meminta Tuhan untuk menyatakan kebenaran Firman-Nya. Kita menantikan fikiran Allah untuk memasuki hati nurani kita, dan bukannya memaksa buah fikiran kita ke dalam Kitab Suci. Pada peringkat akhir iaitu *Contemplatio* (Merenung), kita berdiam di dalam hadirat Tuhan dan menikmati kasih-Nya.



### LECTIO DIVINA

Reading the Scripture  
Reflecting on the Meaning  
Responding through Prayer  
Resting in God  
Responding in Action

*Lectio Meditatio Oratio Contemplatio Operatio*



## D. Disiplin Beribadah

Ibadah bertujuan untuk mengalami Kristus yang telah bangkit bersama dengan komuniti yang berkumpul untuk menyembah-Nya. Kita selalu terganggu dengan bentuk dan kaedah ibadah sedangkan kita seharusnya menumpukan perhatian kepada kenyataan bahawa roh kita dijamah oleh Roh Allah ketika kita menyembah-Nya. Atur cara ibadah, lagu-lagu dan doa bertujuan untuk memimpin kita ke dalam hadirat Allah ketika kita benar-benar menyembah-Nya.

William Temple, Uskup Agung Canterbury (1942-1944) menerangkan maksud penyembahan dengan jelas.

“Penyembahan merupakan penyerahan penuh kita kepada Allah. Ia menajamkan hati nurani kita dengan kekudusan Allah, menyemai kebenaran-Nya di dalam minda kita, menyucikan imaginasi kita dengan keindahan-Nya, membuka hati kita kepada kasih-Nya serta menundukkan kita agar akur kepada kehendak-Nya. Semua ini digabungkan menjadi penyembahan yang juga merupakan luahan terbaik kita sebagai manusia.”

### 1. *Kenapa Kita Menyembah*

a) Tuhan mencari penyembah

Allah menginginkan manusia menyembah-Nya dengan benar. Baca Yohanes 4:23. Bagaimanakah penyembah yang benar menyembah Allah? Menurut pandangan anda, apakah maksud menyembah “di dalam roh dan kebenaran?”

“Masanya akan tiba, malahan sudah tiba, apabila dengan kuasa Roh Allah orang akan menyembah Bapa sebagai Allah yang benar seperti yang dikehendaki oleh Bapa.”

(Yoh 4:23)

b) Penyembahan ialah keutamaan tertinggi

Apakah perintah yang terutama? Yesus menyatakannya di dalam Markus 12:30.

“Kasihilah Tuhan Allahmu dengan sepenuh hatimu, dengan segenap jiwamu, dengan seluruh akalmu, dan dengan segala kekuatanmu.” (Mrk 12:30)

Menyembah Allah bertujuan untuk meluahkan kasih ini. Penyembahan ialah keutamaan tertinggi, bahkan lebih penting daripada pelayanan. Kita harus menjadi penyembah terlebih dahulu sebelum menjadi pelayan Tuhan. Pelayanan menjadi berhala sekiranya ia menjadi keutamaan mengatasi penyembahan.

## 2. *Siapakah yang Kita Sembah*

Jawapannya sangat jelas. Hanya Allah yang harus disembah. Yesus mengatakannya dengan jelas di dalam Matius 4:10. Kita menyembah Allah kerana Dia ialah Tuhan dan juga kerana apa yang telah dilakukan-Nya untuk kita.

“Yesus menjawab, “Pergilah, hai Iblis! Di dalam Alkitab tertulis, ‘Sembahlah Tuhan Allahmu dan abdikan diri kepada Dia sahaja!’ ” (Mat 4:10)

## 3. *Bagaimana untuk Menyembah*

### a) Penuh harapan

Pernahkah kita beribadah dengan rasa terpaksa? Perkara ini tidak seharusnya terjadi. Kita seharusnya datang dengan penuh harapan untuk bertemu dengan Tuhan serta memuji-Nya kerana Dia layak menerima puji dan sembah kita. Sikap yang penuh harapan dalam satu kumpulan penyembah mampu mengubah masa penyembahan.

### b) Persiapan

Sekiranya kita bercadang untuk mengikuti kebaktian pagi Ahad, apakah yang kita lakukan pada Sabtu malam? Cubalah untuk tidur lebih awal. Elakkan aktiviti sehingga larut malam. Jangan menonton filem sehingga lewat malam. Luangkan sedikit masa untuk pengakuan dan renungan Firman Tuhan. Malah setiap hari harus

dijadikan persiapan untuk ibadah. Ketika kita berusaha untuk hidup di dalam hadirat Allah secara terus-menerus, kita akan dipenuhi dengan hadirat-Nya sehingga penyembahan akan terjadi secara semula jadi ketika kita berkumpul.

c) Bersama-sama

Walaupun kita boleh menyembah Allah secara bersendirian, penyembahan akan menjadi lebih dinamik dan berkuasa apabila umat Kristian berkumpul bersama dan menyembah Allah sebagai satu komuniti. Kita berkumpul di dalam kuasa Tuhan untuk mendengar kepada-Nya di dalam kerendahan hati. Kita juga turut berkumpul di dalam kepatuhan kepada sesama saudara seiman, bukan untuk bersaing ataupun mengawal di antara satu sama lain. Manifestasi kurnia roh selalunya terjadi sewaktu umat Allah berkumpul untuk menyembah-Nya. Dengan demikian kita akan melayani dan dilayani antara satu dengan yang lain.

Apabila keadaan tidak membenarkan ibadah berkumpul untuk dilakukan, umat Kristian biasanya bertekad untuk menyembah Tuhan bersama-sama meskipun terpaksa melanggar undang-undang. Ini menunjukkan ibadah bersama-sama adalah sangat penting kepada umat Kristian. Ini seharusnya menjadi pengajaran kepada mereka yang menganggap ibadah harus dilakukan secara bersendirian!





## E. Disiplin Berpuasa

Puasa merupakan amalan menahan diri daripada mengambil makanan. Akan tetapi air selalunya boleh diminum. Amalan ini telah dilakukan oleh individu-individu di dalam Alkitab seperti Musa, Elia, Daniel dan juga Tuhan Yesus sendiri. Individu ternama dalam sejarah gereja juga merupakan orang yang mengamalkan doa dan puasa. Di antara mereka ialah Martin Luther, John Wesley, Jonathan Edwards, Sardhu Sundar Singh, John Sung dan Watchman Nee. John Wesley menitikberatkan amalan ini sehingga dia enggan untuk mentabhis pelayan-pelayan Methodist yang tidak berpuasa pada hari Rabu dan Jumaat.

Di dalam Yesaya 58: 3-14, puasa dikaitkan dengan satu gaya hidup keadilan di dalam komuniti. Ingatlah bahawa bukan kekerapan ataupun kehebatan kita berpuasa, melainkan bagaimana puasa kita mendekatkan diri kita kepada Allah serta gaya hidup yang Tuhan telah berikan kepada mereka yang dipanggil oleh nama-Nya.

## 1. Tujuan Berpuasa

### a) Puasa mesti berpusat kepada Allah

“dan sekarang umurnya lapan puluh empat tahun. Dia tidak pernah meninggalkan Rumah Tuhan. Siang malam dia beribadat kepada Allah dengan berdoa dan berpuasa.”

*(Luk 2:37)*

“Sementara mereka beribadat kepada Tuhan dan berpuasa, Roh Allah berkata kepada mereka, “Pilihlah Barnabas dan Saulus khas untuk-Ku, supaya mereka menjalankan tugas yang sudah Aku tetapkan bagi mereka.”

*(Kis 13:2)*

Baca Lukas 2:37 dan Kisah Rasul-Rasul 13:2.  
Apakah yang dikatakan tentang puasa?

Waktu berpuasa juga merupakan masa untuk menyembah dan membawa kita ke dalam hadirat Allah. Sekiranya tumpuan kita tersasar ke perkara yang lain, kita akan terlepas tujuan sebenar sebagai orang Kristian. Manfaat jasmani, doa yang berkuasa dan pencerapan rohani mungkin terjadi sewaktu kita berpuasa, tetapi ia harus tidak menggantikan Allah sebagai pusat disiplin kita itu. Apabila Allah selayaknya menjadi pusat, kita akan turut mendapat manfaat yang lain. Ini adalah satu ujian tentang puasa Kristian yang sebenar. Adakah puasa menjadikan kita lebih

dekat kepada Allah dan dikuatkan untuk menjalani gaya hidup seorang Kristian?

- b) Puasa mendedahkan perkara yang mengawal kita.

Apabila kita berpuasa, perkara yang mengawal kita akan muncul. Ini kerana kita mungkin telah menyembunyikan perkara tersebut dengan makanan. Ketakutan, keangkuhan, amarah kita akan timbul sekiranya mereka tertanam di dalam diri. Dengan itu, kita boleh meminta kesembuhan melalui kuasa Kristus.

- c) Puasa mengingatkan kita bahawa kita dikuatkan oleh Firman Tuhan

“Yesus menjawab, “Di dalam Alkitab tertulis, ‘Manusia tidak dapat hidup dengan roti sahaja, tetapi juga dengan setiap kata yang difirmankan oleh Allah.’” (Mat 4:4)

Yesus mengingatkan satu ajaran penting ketika Dia dicubai oleh iblis. Baca Matius 4:4. Apakah sumber sebenar kehidupan semua manusia?

Apabila kita berpuasa, ia harus disertai dengan pembacaan dan meditasi Firman Tuhan. Kita menjamah Firman Allah, mencari makanan sebenar sambil menahan diri daripada makanan fizikal.

- d) Puasa membantu kita mengimbangi hidup  
Kita mencari kebebasan daripada perkara remeh yang cenderung menekan kehidupan kita. Puasa membantu kita menyalurkan perkara-perkara ini di tempat yang sepatutnya. Ada kebebasan di dalam ketidak-bergantungan kepada perkara yang cenderung memperhambakan.

## **2. Amalan Berpuasa**

- a) Persiapan dari segi perubatan  
Pastikan tubuh anda bersedia untuk berpuasa. Adakah anda menghidap diabetes? Adakah anda menghidap sebarang penyakit fizikal yang memaksa anda untuk mengambil makanan ataupun ubat-ubatan secara berkala?
- b) Bermula dengan perlahan-lahan  
Janganlah terus berpuasa untuk 40 hari! Anda mungkin tidak mampu bertahan sehingga hari ketiga. Mulakan puasa anda dengan mengurangkan satu masa makan. Selepas itu, barulah berpuasa sehari penuh. Ambil makan tengah hari sahaja dan tidak makan untuk malam dan sarapan pagi. Kemudian boleh cuba tingkatkan kepada 36 jam. Ini bermaksud berpuasa daripada makan malam, sarapan pagi, dan makan tengah hari di keesokan harinya. Selepas beberapa kali, mintalah bimbingan daripada Tuhan untuk berpuasa selama tiga hari ataupun seminggu.

- c) Jangan layan isyarat lapar  
Perut anda mungkin berbunyi kerana tubuh anda telah terbiasa dengan rutin makanan harian. Biarkan sahaja isyarat tersebut. Di sinilah disiplin memainkan peranan. Kerapkan meminum air. Penggemar kopi atau teh mungkin akan mengalami sakit kepala dan rasa pening kerana tubuh anda mengalami pengunduran. Ini petanda bahawa anda 'ketagih' dengan apa yang anda sudah berikan kepada tubuh anda.
- d) Simpan catatan  
Tuliskan pengalaman anda di dalam catatan harian. Beberapa catatan awal mungkin lebih tertumpu kepada aspek fizikal amalan ber-puasa. Akan tetapi, lama kelamaan anda akan mendapat pengertian rohani. Dari hasil catatan, anda boleh melihat perkembangan anda. Tuliskan pandangan, fikiran dan impresi anda di dalamnya.
- e) Baca Firman Tuhan  
Baca dan renungkan Firman Tuhan. Catatkan hasil fikiran anda. Penuhi minda anda dengan Firman Tuhan. Renungkan janji-janji-Nya. Lihat bagaimana ia relevan kepada anda. Adalah lebih baik untuk menetapkan petikan bacaan sebelum berpuasa daripada berharap untuk mendapatkan petikan yang sesuai ketika sedang berpuasa.

### 3. *Bentuk-bentuk Puasa yang Lain*

Ada pelbagai jenis puasa. Ada puasa yang menahan diri daripada mengambil makanan tertentu seperti daging. Bagaimanapun, makanan bukanlah satu-satunya yang kita berpuasa. Orang Kristian mungkin perlu berpuasa daripada menonton televisyen ataupun wayang. Untuk generasi yang lebih muda pula, berpuasa dari permainan komputer ataupun telefon bimbit mungkin lebih sukar daripada tidak menjamah makanan. Mungkin bermain golf telah menjalar ke dalam 'aktiviti yang wajib' dalam senarai kita. Atau ianya mungkin hobi "biasa-biasa" yang boleh mecuri fikiran dan masa kita. Semua ini telah secara halus menolak keinginan kita untuk bersama Tuhan dan perkara-perkara yang menyenangkan Dia.

Ingatlah bahawa tujuan utama semua bentuk puasa ialah untuk memberikan tumpuan kepada Allah sebagai sumber kehidupan dan keperluan kita.



## Soalan Untuk Perbincangan

1. Disiplin kerohanian merupakan cara untuk menjadi lebih intim dengan Bapa di syurga. Bagaimana kita boleh memastikan supaya disiplin kerohanian itu tidak mengambil tempat Allah dalam kehidupan kita?
2. “Anda ingin lebih mengenal Tuhan? Baca saja Alkitab!” Apakah pendapat anda kenyataan ini?
3. Bagaimana anda dapat membangun satu gaya hidup sebagai penyembah?
4. “Kenapa harus menderita? Bukankah iman Kristian adalah berkaitan dengan kemenangan dan kegembiraan?” Bagaimana anda merespon pernyataan ini dalam konteks disiplin berpuasa?

NOTA

---