

# Membina Disiplin Rohani Dalam Tahun 2015 : Berpuasa

## Latihan Kesalehan

Jika kita menginginkan pembaharuan rohani, kita harus mengukuhkan disiplin rohani kita secara berterusan. Pada tahun ini, sebagai komuniti Doa 24-7, kita akan menumpukan dalam pembinaan disiplin rohani terutamanya didalam aspek berikut :

- Penyembahan dan Doa
- Berdoa dan berpuasa
- Pengetahuan tentang Firman Tuhan dan pemuridan
- Penglibatan didalam keadilan dan kebenaran (Sila rujuk Yesaya 58 sebagai panduan Puasa yang benar)
- Mengejar kekudusan

Kelima-lima aspek ini adalah aspek disiplin rohani yang sangat kuat kuasanya diantara semua disiplin Kristiani yang perlu kita kuasai di dalam kehidupan kita agar Roh Kudus mengubah kita untuk menjadi lebih seperti Yesus.

Di dalam 2 Tawarikh 7:14, Umat Tuhan di panggil untuk merendahkan diri mereka, dengan maksud, berdoa dan berpuasa dengan motif yang betul, dengan jiwa yang hancur, penyesalan dan juga ---- untuk mencari wajah Tuhan dan mendengar dari surga untuk memulihkan kehidupan kita, gereja kita, komuniti kita, negara kita dan dunia ini.

Kita berdoa dan berpuasa bukannya untuk diri kita, melainkan untuk Kerajaan Tuhan dan kehendakNya terjadi di negara kita. Kita berdoa dan berpuasa untuk memulihkan perhubungan, pembaharuan gereja dan juga kebangunan Rohani di dalam komuniti.

Rev Dr Dion Forster dari Afrika Selatan pernah berkata bahawa gereja berhak menerima kerajaan pemerintahan negara yang dia ada, dimana ini menjadi satu peringatan yang nyata dimana ada gereja yang tidak kudus juga akan mendapat negara yang tidak kudus. Bilamana kita melihat situasi negara kita yang kian merosot, kita jangan lupa bahawa ianya juga merupakan

imej keadaan gereja kita pada waktu kini. Tuhan lebih memperdulikan keadaan gerejanya daripada keadaan negara.

Jika kita ingin melihat sesuatu perubahan dengan hala tuju negara kita, setiap negara negara di dunia ini dan juga pemenuhan amanat agung, yang pertama kita harus lakukan adalah dengan berpuasa dan berdoa agar gereja di kuduskan dan di perbaharui seperti mempelai Kristus. Kita harus berdoa dan berpuasa untuk mendekatkan diri kita kepada Tuhan dan mengejar kekudusan, sebab Dia adalah kudus. Ianya harus bermula dari diri kita sendiri. Jika kita berdiri di dalam badai yang kuat kita harus mulai dengan apa yang Rasul Paulus tulis di dalam suratnya yang pertama kepada Timotius bab 4 ayat 8, kita harus melatih diri kita di dalam kesalehan rohani.

## **7 Musim Untuk Berdoa & Berpuasa Pada 2015**

Tahun ini, sebagai salah satu latihan di dalam kesalehan rohani, kami dari gerakan Doa 24-7 Malaysia akan memulai sekurang kurangnya 7 musim doa di mana kami harap anda akan berdoa bersama sama dengan kami, dan juga satu musim dimana anda juga boleh berdoa untuk kami dari gerakan Doa 24-7 :-

<b>2015 MUSIM BERDOA DAN BERPUASA</b>				
<b>No.</b>	<b>Tarikh</b>	<b>Tema</b>	<b>No. Hari</b>	<b>Tujuan</b>
<b>1</b>	Mac 6 – April 4 <i>(Good Friday April 3 Easter April 5)</i>	[PRA-PASKAH – Bersolidaritas dengan Gereja] Kekudusan dan Pemulihan.	30 Hari	Berdoa untuk Gereja
<b>2</b>	Mei 1 –Jun 9 <i>(Gawai and Kaamatan May 31, June 1 -2)</i>	[HARI GAWAI/KAAMATAN -Bersolidaritas dengan Orang Asli] Kekudusan dan Pemulihan	40 Hari	Berdoa untuk Gereja Orang Asli
<b>3</b>	Jun 17 – Jul 16 <i>(July 17 – Hari Raya Puasa)</i>	[RAMADAN – Bersolidaritas dengan Dunia Islam] Tobat dan Perdamaian	30 Hari	Berdoa untuk Saudara Islam
<b>4</b>	Jul 24 – Jul 26 <i>(FES Campus 24-7 prayer)</i>	[KAMPUS – Bersolidaritas dengan with FES and Campus Crusade] Kekudusan dan Pemulihan	3 Hari	Berdoa untuk Generasi
<b>5</b>	Ogos 7 – Sept 15 <i>(Malaysia Day Sept)</i>	[HARI MALAYSIA – Bersolidaritas dengan NECF] Tobat dan Perdamaian	40 Hari	Berdoa untuk Negara

	16)			
6	Okt 1-21 Okt 21 – 31	KEKUDUSAN PERSENDIRIAN (Gunung Murud)	20 Hari 10 Hari	Berdoa untuk 24-7 Doa Malaysia
7	Nov 1 – 30 <i>(Open Doors IDOP Nov 1-30)</i>	[OPEN DOORS IDOP – Bersolidaritas dengan Geraja yang menghadapi penyiksaan] - Standing Strong in the Storm	30 Hari	Berdoa untuk Negara yang mengalami penyiksaan
8	Dis 3 – 24 <i>(Migrant Day – Dec 3 Prophet Mohamad's Birthday – Dec 24 Christmas – Dec 25)</i>	[ADVEN – Bersolidaritas dengan Pendatang Asing dan Pengungsi, dan Gereja] Keamanan dan perdamaian	21 Hari	Berdoa untuk Pendatang asing dan Pengungsi  Berdoa supaya kita memenuhi komisi Gereja

## Disiplin Berpuasa

Berpuasa adalah satu latihan kerohanian yang sering di abaikan. Ianya adalah satu langkah iman untuk membina diri kita didalam perjalanan rohani sebagai murid Kristus. Pada zaman moden kini, berpuasa sering di kaitkan dengan perbuatan seperti menghindari kopi, coklat, Facebook atau Twitter. Tuhan tahu hati kita. Jangan menipu diri kita sendiri.

Berikut adalah beberapa idea praktikal mengenai hal berpuasa yang kami tekankan disini:-

### 1. Kenapa Berpuasa?

- a. Berpuasa adalah cara hidup semua nabi nabi dan juga ketua yang ada di dalam Alkitab. Yesus juga berpuasa selama 40 hari. Berpuasa merupakan cara alkitabiah dimana kita akan merendahkan diri di hadapan Tuhan (Mazmur 35:13; Ezra 8:21). Raja Daud berkata, "Aku merendahkan diriku dengan berpuasa."

*"dan umat-Ku, yang atasnya nama-Ku disebut, merendahkan diri, berdoa dan mencari wajah-Ku, lalu berbalik dari jalan-jalannya yang jahat, maka Aku akan mendengar dari sorga dan mengampuni dosa mereka, serta memulihkan negeri mereka." 2 Tawarikh 7:14*

- b. Berdoa dan berpuasa juga boleh mengembalikan "cinta pertama" kita dengan Tuhan dan membawa kita lebih intim dengan Kristus. Berpuasa akan

mbolehkan Roh Kudus untuk mendedahkan situasi rohani kita, yang mana akan membawa kepada pertobatan dan menjurus kepada kekudusan. Kita akan dapat mengetahui dan bertobat dari dosa yang tersembunyi. Ketika kita berpuasa, Firman Tuhan akan menjadi semakin nyata dalam hidup kita, dan akan mengubah doa kita dan saat teduh kita menjadi lebih dalam dan pengalaman yang sah didalam pemuridan Kristus yang mana akan membawa kebangkitan rohani didalam kehidupan kita yang membuahkan hasil dengan menyentuh orang di sekeliling kita.

## 2. Siapa Yang Tidak Seharusnya Berpuasa?

- a. Sebelum anda memulai berpuasa, pastikan anda mempunyai kesihatan yang baik, tiada masalah anemia, kekurangan berat badan atau mempunyai isu kesihatan mental. Mereka yang mempunyai penyakit kronik yang melibatkan organ penting, ulser, atau kencing manis, di nasihatkan supaya tidak berpuasa. Sila dapatkan nasihat pakar kesihatan sebelum berpuasa.

## 3. Bagaimana Berpuasa?

- a. Tidak ada sebarang formula yang sempurna menunjukkan cara berpuasa yang betul. Kita harus ingat bahawa berpuasa adalah mengenai situasi hati kita, bukannya bilangan hari. Ianya bukan mengenai cara legalistic untuk mendapat mata atau markah daripada Tuhan bagi pekerjaan yang baik. Bukan bererti bila kita berpuasa selama 40 hari, Tuhan akan kagum dengan kita.
- b. Jika anda berpuasa untuk pertama kalinya, mulai dengan perlahan. Bina 'otot' rohani anda terlebih dahulu agar anda dapat meneruskan untuk 40 hari.
- c. **Berpuasa Separuh** juga terdapat di dalam kitab Daniel. Selama 3 minggu dia menahan diri daripada "keenakan," daging dan air anggur (Daniel 10:3), dan

makanannya hanya sayur sayuran. Terdapat juga jenis berpuasa dengan minum air kosong sahaja atau sebarang makanan cair seperti sup dan jus.

- d. **Puasa penuh** adalah dimana anda tidak akan mengambil sebarang makanan atau minuman. Rasul Paulus berpuasa penuh selama tiga hari berikutan dengan pertemuannya dengan Yesus dalam perjalanannya ke Damaskus (Kisah Para Rasul 9:9). Nabi Musa dan Nabi Elia juga terlibat dengan apa yang di kira sebagai puasa penuh selama 40 hari (Ulangan 9:9; 1 Raja Raja 19:8)
- e. Jika anda berniat untuk berpuasa sewaktu menjalani rutin harian anda, puasa separuh adalah digalakkan. Anda boleh memilih untuk tidak mengambil satu bahagian makan (contohnya makan tengahari).

Jika anda berniat untuk berpuasa pada suatu waktu tertentu, sup atau jus adalah digalakkan. Berpuasa dengan meminum air sahaja untuk beberapa hari harus dilakukan ketika anda didalam keadaan berehat atau dibawah pengawasan doctor-----

#### 4. **Persiapan Jasmani Sebelum Berpuasa**

- a. Mulai dengan makan dalam kuantiti yang kecil sebelum anda berhenti dengan sepenuhnya. Hindari dari makan 'besar' sebelum berpuasa.
- b. Dengan mengurangkan kuantiti makanan anda beberapa hari sebelum berpuasa akan memberi isyarat kepada minda, perut dan selera anda untuk bersedia berpuasa.

- c. Lebih kan pengambilan makanan segar dua hari sebelum berpuasa dan hindari kopi, teh dan gula untuk mengurangkan 'kejutan' dengan tubuh anda pada peringkat awal berpuasa.

## **5. Berbuka Puasa**

- a. Bila anda berpuasa, perut dan usus anda akan mengecut maka makanan keras harus di ambil dengan perlahan untuk menghindari masalah buah pinggang atau penghadaman.
- b. Selepas berpuasa 40 hari, ambil waktu sekurang kurangnya tiga hari untuk menyesuaikan tubuh anda sebelum kembali makan makanan biasa anda. Biarkan tubuh anda untuk menyesuaikan diri kembali kepada rutin biasa.
- c. Jangan mengambil Sarapan pagi atau makan malam yang berat sekiranya anda tidak mengambil makan tengahari sebagai langkah berpuasa sebab ianya akan memudaratkan kesihatan anda.

## **6. Berpuasa Sebagai Cara Penyembahan**

- a. Komited untuk meluangkan waktu yang di tetapkan untuk anda mengabdikan diri mencari wajah Tuhan dan berfokus kepada Nya sahaja.
- b. Luangkan waktu makan anda itu untuk membaca Firman Tuhan dan berdoa.
- c. Renungkan Dia sewaktu anda bangun pada malam hari.
- d. Puji dan sembahlah Dia bila bila waktu. Fokuskan kepada Allah Bapa dan buatlah segala sesuatu sebagai tindakan menyembah. Tuhan akan membawa kita kepada pengalaman bersama Dia dia mana kita akan berdoa tanpa berhenti dan bersyafaat di saat anda mencari WajahNya.

## **7. Peperangan Rohani Sewaktu Berpuasa**

- a. Berpuasa akan membuat anda tertekan, terdedah dan lemah. Setan akan melakukan apa sahaja untuk melemahkan dan mengutuk anda. Datang kepada Tuhan untuk mendapatkan kekuatan menghadapi segala kesulitan dan cobaan.
- b. Ketika anda berpuasa, musuh akan menjadikan anda sasaran sebab dia tidak mahu anda untuk bertumbuh didalam iman dan dia akan membuat apa sahaja untuk membuat anda merasa lapar dan menjadi pemarah sehingga membawa akibat terhadap keluarga dan tempat kerja anda semata mata untuk memberhentikan anda berpuasa. Jadikan doa sebagai perisai terhadap serangan.

## **8. Berpuasa Untuk Kebangkitan Rohani**

- a. Berpuasa adalah sangat penting untuk kebangkitan rohani secara peribadi, kebangkitan rohani didalam negara, dunia dan juga pemenuhan amanat agung. Berpusatlah dengan Tuhan. Maka Tuhan akan memberkati komitmen anda untuk berpuasa dengan cara yang anda tidak pernah jangkakan.

Dengan sedemikian, bila anda mau membuat keputusan untuk memilih jenis puasa yang sesuai dengan anda, mulakan dengan sederhana dan perlahan. Ikutlah tuntunan Roh Kudus. Dia akan memimpin hati dan minda anda sesuai dengan kehendakNya untuk yang terbaik untuk anda. Ingatlah, apa yang terpenting adalah motif anda berpuasa.

Kenapa anda berpuasa?