

10. Mengatasi Kejahatan dengan Doa dan Puasa.

Perang Rohani: Mengatasi Kejahatan

Link ke video YouTube dengan subtitle dalam 70 bahasa: <https://youtu.be/RqYCLLKS-CQ>

Dalam seri ini, kita sering kali merujuk pada perjuangan yang terjadi antara kegelapan dan cahaya, antara kebaikan dan kejahatan. Ada orang-orang di masyarakat saat ini yang ingin menyangkal keberadaan kejahatan dan tentu saja personifikasi kejahatan. Namun, kita melihat pertentangan antara Kerajaan Allah dan Kerajaan Kegelapan semakin kuat setiap hari. Perang ini terus berlanjut. Ketika Yesus mengumumkan Kerajaan Allah dan membawa Cahaya Kerajaan, orang-orang tertarik kepada-Nya seperti lebah tertarik pada madu atau ngengat tertarik pada cahaya. Mereka tertarik pada kepribadian-Nya; mereka secara rohani tertarik pada cahaya dan kebebasan yang dibawa oleh Kerajaan Allah, yang dipersonifikasikan oleh Yesus. Namun, sama seperti orang-orang tertarik kepada-Nya, yang lain bereaksi dengan cara yang berbeda. Roh-roh agama yang menentang-Nya bekerja melalui para pemimpin pada masa itu, sama seperti yang terjadi hari ini, membawa tuduhan, berusaha mendiskreditkan-Nya, dan bahkan menuduh-Nya sebagai bidat. Kekuatan-kekuatan setan yang bekerja di dalam individu-individu tergerak dan bereaksi, seperti kutub magnet yang sama yang saling tolak; kata-kata dan kehadiran Kristus menolaknya dan membuat musuh-musuh-Nya marah.

Saat kita menyimpulkan studi terakhir tentang peperangan rohani, kita ingat bahwa Yesus mengajarkan para murid-Nya bagaimana melayani dengan kuasa untuk menyembuhkan orang sakit dan mengusir setan, mengirim mereka berdua-dua untuk melakukan pekerjaan Kerajaan (Lukas 9:1-6). Pada tahap awal pelatihan mereka, Kristus sedang mempersiapkan dan melengkapi mereka untuk melanjutkan pelayanan-Nya ketika Ia kembali kepada Bapa. Pelatihan Kristus terhadap mereka sebagai pelayan berjalan dengan baik hingga situasi berikut:

Pertemuan dengan Seorang Anak yang dikuasai Setan

Ketika Yesus turun dari Gunung Transfigurasi bersama tiga murid-Nya, sembilan murid lainnya menghadapi situasi tragis yang melibatkan seorang anak yang dirasuki setan. Ketika Yesus mendekati ayah anak itu, ayah tersebut memberitahu Kristus bahwa sembilan murid tidak mampu mengusir roh jahat dari anak itu. Saat kita membaca, perhatikan reaksi Yesus di akhir ayat Alkitab ini terhadap ketidakmampuan dan ketidakberdayaan mereka:

¹⁴ Ketika mereka datang kepada murid-murid yang lain, mereka melihat kerumunan besar di sekitar mereka dan para ahli Taurat sedang berdebat dengan mereka. ¹⁵ Segera setelah semua orang melihat Yesus, mereka terkejut dan berlari untuk menyambut-Nya. ¹⁶ "Tentang apa kalian berdebat dengan mereka?" tanya-Nya. ¹⁷ Seorang pria di kerumunan menjawab, "Guru, aku membawa anakku kepadamu, yang dirasuki roh yang telah merampas kemampuannya untuk berbicara. ¹⁸ Setiap kali roh itu menguasainya, ia dilemparkan ke tanah. Ia berbusa di mulut, menggertakkan giginya, dan menjadi kaku. Aku meminta murid-murid-Mu untuk mengusir roh itu, tetapi mereka tidak bisa." ¹⁹ "Hai generasi yang tidak percaya," jawab Yesus, "berapa lama lagi Aku harus tinggal bersama kalian? Berapa lama lagi Aku harus menanggung kalian? Bawalah anak itu kepada-Ku." ²⁰ Maka mereka membawanya. Ketika roh itu melihat Yesus, ia segera melemparkan anak itu ke dalam kejang. Ia jatuh ke tanah dan berguling-guling, berbusa di mulutnya. ²¹

Yesus bertanya kepada ayah anak itu, "Sejak kapan ia seperti ini?" "Sejak kecil," jawabnya. ²² "Ia sering melemparkannya ke dalam api atau air untuk membunuhnya. Tetapi jika Engkau dapat melakukan sesuatu, kasihanilah kami dan tolonglah kami."²³ "Jika Engkau dapat?" kata Yesus. "Segala sesuatu mungkin bagi orang yang percaya." ²⁴ Segera ayah anak itu berseru, "Aku percaya; tolonglah aku mengatasi ketidakpercayaan aku!" ²⁵ Ketika Yesus melihat kerumunan orang berlari ke tempat itu, Ia menegur roh jahat itu. "Engkau roh yang tuli dan bisu," kata-Nya, "Aku memerintahkan engkau, keluarlah dari dia dan jangan pernah masuk lagi ke dalamnya." ²⁶ Roh itu berteriak, menggoncang anak itu dengan keras, lalu keluar. Anak itu terlihat seperti mayat, sehingga banyak orang berkata, "Dia sudah mati." ²⁷ Tetapi Yesus memegang tangannya dan mengangkatnya berdiri, dan ia pun berdiri. ²⁸ Setelah Yesus masuk ke dalam rumah, murid-murid-Nya bertanya kepada-Nya secara pribadi, "Mengapa kami tidak dapat mengusirnya?" ²⁹ Ia menjawab, "Jenis ini hanya dapat diusir dengan doa" (Markus 9:14-29).

Para murid tidak berdaya dan kekurangan iman untuk menolong anak laki-laki itu. Dalam hal ini, Yesus mengatakan bahwa itu adalah roh jahat yang menghancurkan kehidupan anak itu.

Dengan kata-kata Anda sendiri, jelaskan secara rinci apa yang Anda lihat dan dengar seolah-olah Anda adalah salah satu penonton. Diskusikan bagaimana menurut Anda lembaga medis akan menangani situasi ini hari ini.

- 1) Anak laki-laki itu tidak bisa berbicara karena roh jahat mengendalikan pita suaranya (ay. 17).
- 2) Roh itu menangkap anak laki-laki itu dan melemparkannya ke tanah (ay. 18).
- 3) Dia menggertakkan giginya, tubuhnya menjadi kaku, dan mulutnya berbusa (ay. 18).
- 4) Begitu roh jahat melihat Yesus, dia memulai kejang-kejang anak itu lagi, menggulingkannya dan membuatnya berbusa di mulut (ay. 20).
- 5) Ayahnya menceritakan bahwa anak itu telah dalam keadaan seperti itu sejak kecil. Ia tidak bisa meninggalkannya sendirian karena roh itu berusaha membunuhnya dengan melemparkannya ke api atau air, mungkin ke sumur, lubang air, atau sungai, berusaha menenggelamkannya.

Beberapa gejala fisik yang terlihat muncul begitu anak yang dirasuki setan itu berada di hadapan Yesus. Tuhan bertanya kepada ayah tentang kondisi anak itu (Markus 9:21). Bertanya selama sesi doa pelayanan selalu bermanfaat, karena hal itu memungkinkan kita untuk mendapatkan petunjuk penting dalam berdoa dengan mengidentifikasi akar penyebab suatu kondisi atau asal-usulnya. Ketika kita memahami apa yang membuka pintu bagi roh jahat, kita dapat mencabut akar penyebabnya melalui pengakuan dan penyesalan, memungkinkan orang tersebut untuk melawan godaan yang memungkinkan musuh menabur rumput liar dalam karakternya. Tujuan kita adalah mencapai kebebasan bagi setiap orang. Roh Kudus dapat memberi kita wawasan tentang cara berdoa.

Gejala Pengaruh Setan

Dalam ayat Alkitab di Injil Markus, kita melihat anak laki-laki tersebut menunjukkan gejala-gejala kerasukan setan. Akan menjadi kesalahan jika kita berpikir bahwa setan hanya beroperasi dalam kehidupan seseorang dengan cara ini, dan hanya karena seseorang mengeluarkan busa dari

mulutnya tidak berarti dia kerasukan setan. Namun, saya pikir akan berguna untuk mencantumkan berbagai gejala kerasukan setan. Daftar di bawah ini diambil dari catatan seminar Perang Rohani oleh John Wimber. Pengaruh setan dapat muncul dalam lima area kehidupan seseorang:

1) Roh

- a. Kekuatan pikiran, ESP, kemampuan prakognitif, mimpi okultisme.
- b. Persepsi batin tentang kepribadian terpisah, nama, suara, atau "teman" yang bertindak sebagai panduan.
- c. Perasaan "berbeda" atau "istimewa." Hal ini mungkin terkait dengan minat pada reinkarnasi.
- d. Mimpi menakutkan, aneh, dan/atau pengalaman malam.

2) Pikiran

- e. Kebingungan, pikiran yang kabur.
- f. Pemisahan pikiran dari tubuh—melamun, kehilangan ingatan.
- g. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada Kitab Suci.
- h. Hambatan dalam mendengarkan dan berpartisipasi dalam doa.
- i. Gambaran dan pikiran yang tidak terkendali, misalnya fantasi seksual, pikiran untuk mengutuk orang lain, kata-kata kotor, pikiran kekerasan.
- j. Mimpi yang terus-menerus terkait dengan seks yang aneh, gambar atau adegan okultisme, dan rasa takut.
- k. Pertempuran terus-menerus dengan keraguan (biasanya terkait kebenaran Alkitab).

3) Kehendak

- l. Perilaku kompulsif yang tidak terkendali, paling umum berupa dosa seksual, amarah, kebencian, dan ketakutan.
- m. Kepribadian yang berbeda, "suara-suara," identitas lain.
- n. Gelombang pemberontakan yang tidak terkendali terhadap otoritas.
- o. Dorongan intens menuju kekerasan.

4) Emosi

- p. Depresi parah tanpa penyebab yang jelas.
- q. Ketakutan yang tiba-tiba dan tidak terkendali.
- r. Pengalaman emosional yang tidak biasa dan tidak tipikal, misalnya tawa, kesedihan, menangis, kemarahan, dll.
- s. Rasa bersalah yang intens, tuduhan, dan perasaan tidak berharga.
- t. Kebencian, amarah, kepahitan (ketidakmampuan untuk mengatasinya melalui pengakuan)
- u. Depresi berat dan/atau dorongan untuk bunuh diri.

5) Tubuh

- v. Mata: ketakutan, kecemasan, amarah. Kesulitan dalam membuat kontak mata.
- w. Kegugupan yang tidak wajar: terutama saat menyebut nama Yesus, membaca Alkitab, atau berdoa secara langsung.
- x. Sakit kepala, pusing, perubahan suhu tubuh, dan kesulitan bernapas.
- y. Gangguan fisik yang persisten dan sulit didiagnosis secara medis.

- z. Gangguan halusinasi atau gangguan pendengaran.
- aa. Kelelahan ekstrem yang tidak dapat didiagnosis secara medis.¹

Kita harus berhati-hati saat membaca daftar semacam ini, karena beberapa item mungkin berasal dari sifat dosa kita, penyakit alami, atau ketergantungan kimia. Gejala-gejala ini juga dapat timbul dari sejarah emosional yang bermasalah. Sayangnya, sebagian besar lembaga medis tidak mengakui bahwa manusia terdiri dari tubuh, jiwa, dan roh (1 Tesalonika 5:23). Aspek rohani dari kepribadian kita sering diabaikan. Ketika kita mengabaikan apa yang dikatakan Pencipta Kehidupan tentang ciptaan-Nya, mudah untuk mengabaikan gejala rohani. Sebagian besar dokter medis akan berargumen bahwa Yesus salah dan seharusnya meresepkan obat-obatan tertentu untuk mengobati anak laki-laki itu, seperti yang biasanya dilakukan di rumah sakit saat ini.

Saat anak itu dilemparkan ke tanah oleh setan, Tuhan menegur setan itu: **“Tetapi Yesus menegur roh jahat itu, menyembuhkan anak itu, dan menyerahkannya kembali kepada ayahnya”** (Lukas 9:42). Di hadapan seluruh kerumunan, apa yang mereka lihat? Anak itu dibebaskan dari roh jahat, dan Tuhan juga menyembuhkan luka, luka bakar, dan luka sayat anak itu di hadapan mereka semua. Tak heran Lukas mencatat: **“Mereka semua terkejut oleh kebesaran Allah”** (ay. 43). Saya ingin sekali melihat wajah mereka dan kekaguman mereka. Saya harap ada tayangan ulang di surga!

Ketidakpercayaan Sembilan Murid

Setelah itu, para murid bertanya mengapa mereka tidak dapat mengusir roh jahat itu. Markus memberikan penjelasan Yesus mengapa sembilan murid itu tidak dapat membebaskan anak itu:

²⁸Ketika Ia masuk ke dalam rumah, para murid-Nya mulai bertanya kepada-Nya secara pribadi, “Mengapa kami tidak dapat mengusirnya?” ²⁹Dan Ia berkata kepada mereka, “Jenis ini tidak dapat diusir kecuali dengan doa” (Markus 9:28-29).

Tuhan menjelaskan bahwa mereka kekurangan kuasa yang hanya datang melalui gaya hidup doa. Terjemahan King James menambahkan “dan puasa” pada kesaksian Markus (Markus 9:29). Mengapa beberapa terjemahan menghilangkan kata-kata penting tersebut? Dalam kebanyakan terjemahan Inggris, angka kecil ditambahkan ke teks, dengan kata-kata “dan puasa” ditambahkan di bagian bawah halaman. Beberapa terjemahan Inggris menghapus seluruh ayat, seperti dalam Injil Matius, yaitu [**“Tetapi jenis ini tidak keluar kecuali dengan doa dan puasa”**] (Matius 17:21).

Para penerjemah dihadapkan pada tantangan karena beberapa manuskrip Yunani awal menyertakan puasa, sementara yang lain tidak [Perjanjian Baru awalnya ditulis dalam bahasa Yunani]. Penulis ini percaya bahwa menghilangkan referensi tentang puasa adalah kesalahan, karena daging kita yang menolaknya; namun, puasa dan doa bersama-sama menciptakan kekuatan yang dahsyat dalam Kerajaan Allah. Ada saat-saat ketika seseorang mungkin tidak memiliki kesempatan untuk berpuasa, menyiratkan bahwa Yesus mengacu pada gaya hidup doa dan puasa. Dengan secara teratur menggabungkan puasa bersama doa harian dan meditasi atas Kitab Suci, kita dapat menerima kuasa Allah untuk setiap keadaan dalam hidup kita. Puasa dan doa membawa pengurapan yang lebih besar, yang saya maksudkan adalah kehadiran Roh Kristus

¹John Wimber, *Perang Rohani, Pengusiran Setan*, diterbitkan oleh Mercy Publishing, 1988.

yang lebih signifikan dalam hidup seseorang. Hari ini, ada kebutuhan besar bagi umat Allah untuk menggunakan kuasa dan otoritas Kristus untuk memenuhi kebutuhan orang-orang yang hilang, yang sakit, dan yang terikat oleh roh-roh jahat. Sebagai masyarakat, semakin dalam kita terjerumus ke dalam dosa dan kemerosotan rohani, semakin banyak roh-roh jahat akan muncul. Pria dan wanita beriman yang memahami identitas mereka dalam Kristus merupakan ancaman besar bagi setan.

Apa yang menonjol bagi Anda tentang ayat berikut: "Hai generasi yang tidak percaya," jawab Yesus, "berapa lama lagi Aku harus tinggal bersama kalian? Berapa lama lagi Aku harus menanggung kalian? Bawalah anak itu kepada-Ku" (Markus 9:19). Mengapa Yesus merasa frustrasi dan kecewa dengan kesembilan murid-Nya?

Narasi Lukas memberitahu kita bahwa Yesus mengutus dua belas murid-Nya berpasangan, menyembuhkan orang sakit dan mengusir setan (Lukas 9:1-2). Yesus juga melatih dan mengutus 72 orang lain untuk melakukan hal yang sama (Lukas 10:1, 9, 17). Sekarang, tepat sebelum Ia berangkat ke Yerusalem untuk memberikan hidup-Nya sebagai korban pengganti, menandai kepergian-Nya dari bumi ini, para murid tidak mampu mengusir setan. Bukankah sepertinya Yesus merasa frustrasi dengan para murid? Dalam catatan Lukas tentang peristiwa yang sama, Yesus menyebut sembilan murid itu "tidak percaya dan sesat" [atau terdistorsi] (Lukas 9:41). Ketidakpercayaan adalah salah satu dari banyak tantangan yang dihadapi umat manusia akibat Kejatuhan di Taman Eden. Frustrasi seseorang seringkali menjadi bukti visual tentang apa yang dia pedulikan. Yesus khawatir bahwa para murid dapat melayani dengan kuasa Allah dan membebaskan orang dari penyakit dan ikatan pengaruh setan. Setiap dari kita dipanggil untuk belajar menjalankan pelayanan Yesus di bumi di bawah otoritas dan kuasa Tuhan. Sembilan murid berdoa untuk anak itu, tetapi mereka kekurangan pengurapan Roh Kudus yang datang melalui doa, iman, dan kuasa Allah. Kehadiran Kristus di dalam kita adalah kuncinya, bukan metode atau sistem yang sering kita andalkan.

Kebutuhan akan Kuasa Allah

Kita hidup di era di mana Gereja Barat lebih mengandalkan akal budi daripada kuasa Allah. Namun, era bisnis seperti biasa telah lama berlalu. Kita tidak dapat mengandalkan kekuatan kita sendiri untuk menyebarkan Injil kepada dunia yang hilang. Seluruh Gereja harus memberitakan Injil yang utuh kepada seluruh dunia! Tahukah Anda bahwa populasi dunia baru mencapai satu miliar pada tahun 1804? Dibutuhkan 123 tahun untuk mencapai dua miliar, dan hanya 32 tahun untuk mencapai tiga miliar. Milestone-milestone terakhir (empat, lima, enam, tujuh, dan delapan miliar) dicapai dalam 15, 12, 11, 12, dan 12 tahun, masing-masing.² Populasi dunia kini telah melampaui delapan miliar per 22 November 2022.³ Lebih dari setengah dari semua orang yang pernah hidup kini masih hidup. Jika kita tidak memperbanyak upaya pemberitaan Injil, lebih banyak orang akan menuju kekekalan yang hilang daripada semua generasi sebelumnya digabungkan. Pikirkanlah hal itu! Hanya dengan membekali orang percaya untuk melangkah keluar dan melayani dalam kuasa dan otoritas Allah, Gereja di seluruh dunia akan mulai berkembang dan melihat kota-kota utuh datang kepada Kristus. Apakah itu tidak mungkin? Apakah ada yang terlalu sulit bagi Tuhan? (Kejadian 18:14). Mengapa tidak mungkin hari ini

² <https://populationconnection.org/learn/population-milestones/>

³ <https://www.un.org/en/dayof8billion>

jika hal itu tercatat dalam Kitab Kisah Para Rasul, di mana dua kota utuh datang kepada Tuhan setelah Petrus menyembuhkan Aeneas? (Kisah Para Rasul 9:35).

Saya menghargai wawasan mengenai hubungan antara puasa dan doa. Hal ini menjelaskan bahwa beberapa situasi yang kita hadapi hanya dapat diselesaikan melalui tingkat kehadiran dan kuasa Allah yang lebih dalam, yang dapat dicapai melalui doa dan puasa yang konsisten. Seseorang harus meluangkan waktu untuk berpuasa dan berdoa. Seringkali tidak praktis meminta seseorang untuk kembali nanti agar kita bisa menemukan waktu untuk berpuasa dan berdoa. Seandainya sembilan orang itu tahu sebelumnya bahwa mereka akan menghadapi roh yang menentang perintah mereka untuk meninggalkan anak itu, mereka akan mempersiapkan diri untuk pertemuan itu. Yesus mendorong gaya hidup doa dan puasa agar kita selalu siap menghadapi situasi apa pun.

Saya tidak percaya kata-kata "jenis ini" (Markus 9:29) hanya merujuk pada roh jahat yang kuat; saya pikir mereka berkaitan dengan kondisi yang membandel yang kita alami, yang belum diselesaikan oleh kebiasaan doa yang biasa. Bisa jadi ada benteng, gunung rohani di depan kita yang perlu dipindahkan melalui waktu-waktu doa dan puasa.

Ia menjawab, "Karena imanmu begitu kecil. Aku berkata kepadamu, jika kamu memiliki iman sebesar biji sesawi, kamu dapat berkata kepada gunung ini, 'Pindah dari sini ke sana,' dan ia akan pindah. Tidak ada yang mustahil bagimu" (Matius 17:20; penekanan ditambahkan).

Situasi yang putus asa dapat diselesaikan melalui puasa dan doa bersama. Tidak ada senjata rohani yang sebanding bagi orang-orang percaya dalam Kristus. Puasa menambah intensitas, kesungguhan, dan otoritas dalam doa. Yesus menunjukkan bahwa jika murid-murid-Nya hidup dalam doa dan puasa, mereka akan memiliki iman dari Allah yang memungkinkan mereka untuk memindahkan gunung. Dalam ayat Alkitab di atas, aku tidak percaya Dia merujuk pada gunung secara harfiah; sebaliknya, Dia menggunakan perumpamaan untuk menggambarkan situasi yang tidak dapat diubah tanpa campur tangan Roh Allah. Allah akan menggunakan kita untuk berbicara dengan otoritas kepada situasi yang seperti gunung yang tak dapat dipindahkan dan melihatnya menjadi dataran yang rata oleh Roh Allah. Gunung melambangkan sesuatu yang tidak dapat dipindahkan, masalah di mana Anda tidak dapat mengelilinginya; Anda harus melewatinya. Kita membutuhkan kuasa Allah untuk memindahkan gunung!

Saya ingin menarik perhatian Anda pada pria di kerumunan pada awal studi kita yang membawa anaknya, yang dirasuki setan, kepada Yesus. Pertimbangkan keputusasaannya, karena dia telah berjuang dengan situasi ini sepanjang hidup anak itu. Anak itu telah menderita sepanjang hidupnya, sejak kecil. Tentunya ayah ini pasti sudah putus asa, dan pikiran tentang kesembuhan anaknya mungkin terasa seperti hal yang mustahil. Saya yakin ia telah mengembangkan cara-cara untuk menghadapi situasi ini, dan hal itu pasti mendominasi kehidupan seluruh keluarga. Bahkan berharap untuk kesembuhan dan pembebasan bagi anaknya mungkin terasa menantang. Saya bisa membayangkan ia mungkin telah berdoa untuk anaknya selama bertahun-tahun tanpa hasil. Ketika Yesus bertanya kepadanya apakah ia percaya, ia jujur dalam jawabannya: "Aku percaya, tolonglah aku mengatasi ketidakpercayaan ini!"

Apakah ada situasi dalam hidup Anda atau dalam hidup teman atau kerabat dekat yang mungkin memerlukan puasa dan doa? Mungkin Anda merasa seperti pria ini ketika dihadapkan pada masalah yang sulit dalam hidup Anda sendiri atau hidup orang yang Anda cintai. Itu bisa terasa seperti gunung yang tak bisa digerakkan. Yesus menanyakan hal yang sama kepada kita, “Apakah Anda percaya?” Apakah Anda percaya bahwa kuasa Allah lebih besar daripada situasi Anda? Pikirkan situasi yang tampak mustahil bagi Anda. Meskipun Anda merasa iman Anda lemah, mulailah berdoa seperti pria ini: “Saya PERCAYA. Tolong bantu saya mengatasi ketidakpercayaan saya!”

Apa yang diungkapkan oleh jawaban Yesus kepada ayah anak itu tentang hati Allah? ⁽²³ " 'Jika kamu bisa?'" kata Yesus. "Segala sesuatu mungkin bagi orang yang percaya.") Apakah ada masalah atau situasi yang ingin Anda bagikan dengan orang-orang di sekitar Anda? (Jika Anda tidak ingin berbagi, silakan lewatkan.)

Gereja Awal Melakukan Puasa

Dalam bagian Alkitab yang lain, ketika para Farisi bertanya kepada Yesus mengapa murid-murid-Nya tidak berpuasa (Lukas 5:33), Ia menjawab bahwa "akan datang waktunya ketika Pengantin Laki-laki akan diambil dari mereka: pada hari-hari itu mereka akan berpuasa" (Lukas 5:35). Dalam bagian lain, Yesus berbicara tentang "ketika kamu memberi," "ketika kamu berdoa," dan "ketika kamu berpuasa" (Matius 6:1-18). Ia tidak mengatakan jika kamu berdoa atau jika kamu memberi, atau jika kamu berpuasa—Ia sepenuhnya mengharapkan umat-Nya untuk berpuasa. Murid-murid awal Kristus hidup dalam gaya hidup doa dan puasa, dan mengubah dunia melalui kuasa Allah yang mengalir melalui mereka (Kisah Para Rasul 17:6). Mari kita pertimbangkan satu contoh murid-murid yang mengubah dunia:

Dalam 2 Korintus 11:27, Paulus berkata, “Aku telah bekerja keras dan berjuang, seringkali tidak tidur; aku telah mengalami lapar dan haus, dan seringkali tidak makan.” Frasa “tidak makan” harus dipahami sebagai arti bahwa Paulus “sering berpuasa.” Sebelum kalimat ini, ia mencatat bahwa ia telah mengalami lapar dan haus secara tidak sengaja, tetapi Paulus juga secara sukarela memilih untuk berpuasa dari makanan yang tersedia baginya. Terjemahan King James Version untuk ayat yang sama berbunyi: “Dalam kelelahan dan penderitaan, dalam berjaga-jaga seringkali, dalam kelaparan dan kehausan, dalam berpuasa seringkali, dalam kedinginan dan ketelanjangan” (2 Korintus 11:27; penekanan ditambahkan).

Jika Paulus hidup dalam doa dan puasa, dan Allah menggunakan dia dengan begitu kuat, maka kuasa yang sama tersedia bagi kita hari ini. Mungkin tingkat doa dan puasa yang dipraktikkan Pauluslah yang membawa anugerah besar dalam hidupnya. Paulus memiliki iman yang gigih, dan kuasa Allah berdiam padanya karena puasa dan doa. Di satu tempat, ia menulis:

⁹Tetapi Ia berkata kepadaku, "Kasih karunia-Ku cukup bagimu, sebab kuasa-Ku menjadi sempurna dalam kelemahan." Oleh karena itu, aku akan memuji kelemahanku dengan lebih bersemangat, agar kuasa Kristus berdiam di atasku. ¹⁰Itulah sebabnya, demi Kristus, aku bersukacita dalam kelemahan, dalam hinaan, dalam kesusahan, dalam penganiayaan, dalam kesulitan. Sebab ketika aku lemah, maka aku kuat (2 Korintus 12:9-10).

Kesaksian Paulus mengungkapkan bahwa ia telah menemukan rahasia: kelemahan kekuatannya adalah sumber kuasa Allah. Ia menyatakan kegembiraannya dalam kelemahan agar kuasa Kristus berdiam di atasnya. Satu hal yang pasti: kita membutuhkan kuasa Allah untuk aktif dalam Gereja abad ke-21. Hal ini akan membutuhkan pria dan wanita yang berkomitmen untuk bekerja dengan kuasa Allah di dalam diri mereka, bukan hanya mengandalkan kemampuan mereka sendiri tanpa campur tangan Allah. Di tempat lain, Paulus menulis:

Untuk tujuan ini aku bekerja keras, berjuang dengan segala energinya, yang begitu kuat bekerja di dalamku (Kolose 1:29).

Adalah Kristus dalam diri kita, harapan kemuliaan, yang harus melaksanakan pekerjaan Kerajaan. Ketika seorang pria atau wanita mencari, melalui doa dan puasa, agar Roh Allah mengambil kendali atas hidup mereka, Allah dapat menerima kemuliaan dengan melakukan pekerjaan-Nya melalui kita. Itulah mengapa Paulus dapat berkata kepada jemaat di Roma: " " **"Aku tahu bahwa ketika aku datang kepadamu, aku akan datang dalam ukuran penuh berkat Kristus" (Roma 15:29).** " " Dia belajar bahwa Roh akan bekerja dengan kuat melalui dia saat dia melayani Tuhan dengan puasa dan doa.

Nasihat Praktis tentang Berpuasa

- 1) Hindari berpuasa lebih dari sehari jika Anda belum pernah melakukannya sebelumnya. Bijaksanalah untuk membangun atas kesuksesan Anda. Mulailah dengan melewatkan sarapan dan makan siang, lalu rencanakan untuk makan di malam hari. Tingkatkan durasinya secara bertahap sesuai dengan pimpinan Tuhan.
- 2) Jika Anda biasanya minum teh atau kopi, rencanakan untuk menghentikan kafein sehari sebelumnya sehingga pada hari pertama puasa, Anda tidak harus menghadapi sakit kepala parah selain tidak makan apa pun. Saya mendorong Anda untuk hanya minum air selama puasa. Air membantu membersihkan tubuh kita dari racun selama puasa. Ada kasus orang yang berpuasa tanpa air, tetapi berbahaya untuk berpuasa lebih dari tiga hari tanpa air. Musa melakukan puasa supernatural saat bersama Tuhan, menahan diri dari makanan dan air (Keluaran 34:28). Seorang manusia dapat meninggal setelah tiga hari tanpa air.
- 3) Catatlah pengalaman Anda dan jenis doa yang Anda panjatkan. Nanti, saat Anda merenungkan waktu puasa Anda, Anda akan merasa sangat termotivasi oleh cara Tuhan menjawab doa-doa Anda selama periode ini.
- 4) Jika Anda sedang mengonsumsi obat-obatan, konsultasikan dengan dokter Anda dan beritahu mereka tentang tindakan Anda.
- 5) Dapatkan beberapa buku tentang puasa untuk menginspirasi Anda. Salah satu buku terbaik yang pernah saya baca tentang puasa adalah "God's Chosen Fast" karya Arthur Wallis. Saya juga merekomendasikan buku Mahesh Chavda, "The Hidden Power of Prayer and Fasting," dan buku Derek Prince, "Shaping History Through Prayer and Fasting."
- 6) Selama waktu makan biasa, bijaksanalah untuk pergi ke ruangan terpisah dari ruang makan untuk berdoa. Berada di dekat makanan yang sedang dimasak bisa menjadi tantangan untuk ditahan, terutama selama tiga hari pertama puasa.

- 7) Waspadalah terhadap TV. Anda akan menyadari betapa banyaknya iklan makanan di TV saat memutuskan untuk berpuasa! Hal ini bisa menjadi godaan yang kuat, terutama jika Anda merasa lemah.
- 8) Dalam tiga hingga empat hari pertama, tubuh akan menghilangkan banyak racun yang terdapat akibat jenis makanan yang umumnya dikonsumsi di sebagian besar negara Barat. Anda mungkin merasa lemah pada akhir hari pertama dan terus merasakan hal ini hingga hari keempat. Proses detoksifikasi ini sangat bermanfaat bagi kesehatan Anda. Selama periode ini, urine Anda mungkin berwarna kuning, napas Anda mungkin berbau tidak sedap, dan jika sedang musim dingin, tubuh Anda mungkin merasa dingin dengan cepat. Jika Anda berpuasa lebih dari empat hari, kekuatan Anda akan kembali setelah racun-racun tersebut dibuang. Pada titik itu, berpuasa menjadi lebih mudah.
- 9) Anda akan mendapatkan kejernihan pikiran yang lebih besar selama berpuasa. Bacalah Kitab Suci secara rutin dan mendekatlah kepada Tuhan selama puasa Anda.
- 10) Puasa tidak berbahaya bagi kesehatan Anda—ini adalah fenomena alami di alam hewan. Rasa lapar yang dirasakan pada akhir hari pertama hanyalah sinyal tubuh bahwa saatnya makan. Rasa lapar tersebut akan mereda.
- 11) Bacalah Bab 58 Kitab Yesaya, fokus pada bagian tentang puasa, dan tetaplah sadar akan motif Anda.
- 12) Puasa memecahkan ikatan dosa dan melonggarkan cengkeraman kebiasaan buruk serta kendali mereka atas hidup Anda.
- 13) Berdoalah agar Allah melepaskan karunia Roh Kudus dalam hidup Anda. Puasa membuka hidup seseorang untuk karunia rohani baru dari Allah karena roh kita menjadi rendah hati dan selaras dengan Roh Allah.
- 14) Puasa membantu dalam penurunan berat badan. Berhati-hatilah agar tidak makan berlebihan saat Anda mulai makan lagi. Selama puasa, perut Anda akan menyusut, dan makan berlebihan setelahnya dapat berbahaya. Puasa yang lebih dari enam hari harus diakhiri dengan sup atau makanan yang mudah dicerna.
- 15) Ada berbagai jenis puasa. Daniel dan ketiga temannya melakukan puasa dengan sayuran dan air (Daniel 1:12). Kemudian, ia berpuasa selama tiga minggu, di mana ia tidak menyentuh makanan pilihan, daging, atau anggur (Daniel 10:2-3). Tentukan sendiri bagaimana Anda akan berpuasa. Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan jenis puasa apa yang harus Anda lakukan. Jika Anda memiliki kondisi medis atau sedang mengonsumsi obat-obatan yang membuat puasa tidak disarankan, tanyakan kepada Tuhan apakah ada hal lain yang dapat Anda tinggalkan sebagai pengganti makanan. Gunakan waktu itu untuk berdoa.
- 16) Hindari olahraga berat atau jalan kaki yang lama. Mudah merasa sangat lelah dan tergoda untuk membatalkan puasa lebih awal.
- 17) Seorang orang sehat rata-rata tanpa kondisi medis dapat berpuasa hingga 40 hari. Sekitar waktu itu, ketika rasa lapar kembali, seseorang mulai mengalami gejala kelaparan. Setelah 40 hari, tubuh kita mulai mengonsumsi sel-sel hidup daripada lemak. Yesus berpuasa selama empat puluh hari, dan pada titik itu, Alkitab memberitahu kita bahwa Dia lapar. Ketika rasa lapar kembali, saatnya untuk membatalkan puasa. Godaan Setan terhadap Yesus dimulai pada akhir puasa empat puluh hari-Nya ketika rasa lapar mulai muncul, menggoda-Nya dengan roti (Matius 4:2-3). Mungkin ketiga godaan itu terjadi pada satu hari, hari terakhir puasa-Nya.

Pengalaman Pribadi Saya dalam Berpuasa

Beberapa tahun yang lalu, istri saya dan saya merasa dorongan yang kuat untuk berpuasa dan berdoa untuk seseorang yang dekat dengan kami. Tuhan memimpin kami untuk berpuasa selama sepuluh hari dengan hanya minum air untuk seseorang yang sedang berjuang dengan imannya. Kami percaya ini adalah serangan dari musuh yang bertujuan untuk memisahkan dia, tidak hanya dari kami tetapi juga dari iman barunya kepada Kristus. Setelah sepuluh hari berdoa dan berpuasa untuk orang tersebut, dia datang ke pintu kami dengan menangis, menyesal, dan hancur. Kami berdoa dan berbicara. Sebelum ketukan di pintu itu, kami belum menghubunginya atau mengundangnya; Roh Kudus yang mendorongnya untuk berkunjung. Itu adalah jawaban doa. Dia kembali kepada imannya dalam Kristus dan kini memiliki kisah-kisah sendiri tentang doa yang terjawab. Berpuasa membantu melonggarkan ikatan yang musuh pasang dalam hidup seseorang, memungkinkan mereka merespons dengan bebas terhadap dorongan Roh Kudus. Mungkin Anda memiliki orang terkasih yang Anda doakan, dan Anda sungguh-sungguh menginginkan terobosan. Apakah Tuhan memanggil Anda untuk berpuasa dan berdoa untuk mereka? Beberapa situasi tidak akan berubah sampai seseorang masuk ke dalam pertempuran dengan doa dan puasa. Puasa, dikombinasikan dengan doa yang penuh gairah, adalah kombinasi yang kuat. **“Doa orang yang benar adalah kuat dan efektif” (Yakobus 5:16).**

Doa: Bapa, kami berdoa agar Engkau membantu kami dalam kelemahan kami untuk mengenal kekuatan-Mu. Kami membutuhkan Engkau untuk memindahkan gunung-gunung yang menghalangi apa yang Engkau inginkan untuk dilakukan dalam keluarga kami. Ajarkan kami untuk berjalan dengan pengurapan Roh-Mu yang lebih besar untuk melakukan pekerjaan-Mu. Amin!

Keith Thomas

Situs Web: www.groupbiblestudy.com

Email: keiththomas@groupbiblestudy.com

YouTube: <https://www.youtube.com/@keiththomas7/videos>