

PUASA & DERMA: DISIPLIN SPIRITUALITAS GEREJA

Oleh Pdt. RASID RACHMAN, M.Th.

1. Etimologi dan tujuan

Kata "puasa" berasal dari dua kata Sansekerta, yaitu: "upa" dan "wasa." Upa adalah semacam prefiks yang berarti dekat. Wasa berarti Yang Maha Kuasa (seperti umat Hindu di Indonesia menyebut Sang Hyang Widhi Wasa). Jadi "upawasa", atau yang kemudian dilafalkan sebagai puasa, tidak lain daripada cara mendekatkan diri kepada Tuhan. Sebagai cara untuk mendekatkan diri pada Tuhan, puasa adalah pelatihan mental yang bertujuan mengubah sikap dan kejiwaan manusia. Dengan demikian, puasa – terutama dalam agama Hindu – dipahami sebagai sarana, cara, atau metode untuk mencapai sesuatu. Dalam hal ini, sesuatu yang ingin dicapai itu adalah pembaruan sikap. Oleh karenanya, puasa adalah sakral, karena dihubungkan dengan niat mendekatkan diri kepada Tuhan. Puasa dapat dijalankan oleh lembaga, komunitas, atau individu. Berdasarkan pengertiannya, puasa tidak bertujuan pada dirinya, ber-"diet", atau demi kesehatan, melainkan bertujuan untuk membarui sikap iman melalui pelatihan spiritualitas.

2. Puasa dalam Perjanjian Lama

Orang Israel dalam Perjanjian Lama telah mengenal praktek berpuasa sejak lama. Secara umum puasa berasal dari kata "tšüm" (berpuasa) "tšöm" (puasa) atau "ānna nafsyô" (menekan hawa nafsu). Berpuasa menurut pengertian tersebut dijalankan dengan cara berhenti atau mengurangi makan (dan kadang-kadang juga minum) selama beberapa saat dalam rangka perendahan diri secara khidmat kepada Allah.

Perendahan diri tersebut dilakukan dalam rangka berbagai hal. Misalnya, sebagai tanda penyesalan dan pendamaian kepada Allah dari kesalahan manusia. Dilukiskan bahwa Israel di zaman Samuel melihat kebesaran TUHAN, kemudian menyesali penyembahan mereka kepada Baal dan ingin berdamai dengan TUHAN. Mereka menimba air, mencurahkan air, dan berpuasa selama sehari di Mizpa (1 Samuel 7:4-6). Mizpa adalah tempat ratap tangis dan pemerintahan Allah (1 Sam 7:16). Sesuai suatu ritus Israel kuno, menimba dan mencurahkan air merupakan tanda pertobatan dan penyesalan. Hal yang sama kita jumpai dalam ritus baptisan Kristen. Raja Ahab berpuasa oleh karena penyesalannya atas perbuatan jahatnya dan ingin berdamai dengan TUHAN (1Raj 21:27). Daniel menyesali kehancuran Yerusalem karena dosa, dan ia berdoa, berpuasa, dan mengenakan kain kabung serta abu (Dan 9:3). Yoel mengajak Israel berpuasa sebagai tanda pertobatan. Atau juga sebagai tanda pernyataan duka cita. Dalam rangka kematian Saul dan anak-anaknya serta pasukan tentaranya, umat Israel berpuasa selama tujuh hari (1 Sam 31:13). Mereka berpuasa dan meratap sehari penuh, dengan lebih dahulu mengoyakkan pakaian (2 Sam 1:12).

Atau pun sebagai alat perjuangan. Raja Daud berpuasa berpuasa karena memperjuangkan kehidupan bagi anaknya, yang lahir dari perselingkuhannya dengan Batsyeba. Setelah anak itu mati, Daud justru makan minum dengan alasan "selagi anak itu hidup, aku berpuasa dan menangis, karena pikirku: siapa tahu TUHAN mengasihani aku. Tetapi sekarang ia sudah mati, mengapa aku harus berpuasa?" (2 Sam 12:16,20-23). Ester, dayang-dayangnya, dan semua orang Yahudi di Susan-Persia berpuasa selama tiga malam (Est 4:15-17). Kisah Ester ini

menjadi latar belakang munculnya hari raya Purim atau Pesta Undi yang dirayakan oleh umat Yahudi pada tanggal 14-15 Adar, yakni bulan terakhir kalender Yahudi (sekitar Februari – Maret).

Puasa juga dilakukan dalam rangka merencanakan kemenangan melalui perang. Israel menangis dan berpuasa seharian di salah satu pusat ibadah: Betel, di mana terdapat tabut perjanjian (Hak 20:26-30). Yosafat mengajak Yehuda berpuasa (2 Taw 20:3). Besar kemungkinan ritus berpuasa ini dilakukan di dalam liturgi.

Juga sebagai persiapan menyambut pernyataan TUHAN. Musa berpuasa di gunung Sinai ketika menuliskan perkataan perjanjian TUHAN di loh batu (Kel 34:28; Ul 9:9). Daniel berpuasa sebagai persiapan bagi suatu penglihatan. Ia mengurangi makan enak, daging, dan minum anggur selama tiga pekan (Dan 10:3). Puasa ini tampak mirip dengan puasa persiapan Paska.

Sebagai suatu persiapan untuk pertobatan dan perdamaian, puasa dilakukan menjelang hari raya perdamaian ("yom Kippur") pada tanggal 10 Tishri. Puasa di sini diikuti dengan berpantang secara keras sejak tanggal 1 Tishri (Tahun Baru Yahudi) sampai tanggal 10.

Puasa dilakukan sebagai sarana untuk mengenang kejatuhan Yerusalem dan pemulihan TUHAN atas Israel, seperti dalam Zakharia 7 – 8, yaitu berpuasa pada:

* Bulan Tammuz, yakni bulan ke-4 (8:19). Tanggal 9 Ab (bulan ke-5) pada hari Duka Nasional (7:3; 8:19). Dalam perjalanan sejarahnya, penguasaan ini meluas hingga merambah ke peristiwa-peristiwa hancurnya Bait Allah dan penderitaan orang Yahudi di seluruh dunia akibat rongrongan kaum anti-semit, yaitu: penghancuran Bait Allah pertama tahun 586 s.M, penghancuran Bait Allah kedua tahun 70 M, pembantaian orang Yahudi oleh Romawi tahun 135 M, dan pengusiran orang Yahudi dari Spanyol tahun 1492.

* Tanggal 1-10 Tishri, menjelang yom Kippur.

* Bulan Kislew, pada tanggal 25, sebagai perayaan Hanukkah (8:19). Semula adalah bencana nasional, kemudian menjadi peringatan hari kegirangan dan penuh suka cita.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa fungsi puasa dalam Perjanjian Lama tidak melulu sebagai sarana, cara, atau metode (terutama untuk mencapai kesempurnaan). Fungsi puasa juga sebagai tanda, simbol, persiapan, pengudusan diri, dan tekad di dalam memperjuangkan sesuatu.

Puasa seringkali dilakukan secara komunal di dalam liturgi dan bersifat suka rela. Sekalipun cara berpuasa hanya dihubungkan dengan makanan dan minuman, tetapi seringkali berpuasa diikuti dengan pantangan-pantangan. Berpantang tidak hanya menyangkut soal makan dan minum. Berpantang juga dilakukan dengan mengerjakan sesuatu sebagai tanda, misalnya: penyesalan.

Israel berpantang dengan menangis dan mempersembahkan kurban (Hak 20:26). Ahab berpantang dengan mengenakan kain kabung dan abu (1Raj 21:27). Israel berpantang dengan menangis dan mengaduh (Yl 2:12).

Dari sekian banyak praktek dan maksud berpuasa, beberapa saja yang menjadi ritus di dalam liturgi komunal, yaitu: Hari raya Perdamaian (10 Tishri). Imamat 23:27, "kamu harus mengadakan pertemuan kudus dan harus merendahkan diri dengan

berpuasa dan mempersembahkan kurban api-apian kepada TUHAN." Peraturan ini diiringi dengan perintah berpantang: tidak melakukan pekerjaan apa pun (Im 23:28; Bil 29:7). Itulah hari perhentian ("Sabbath") bagi TUHAN.

Dalam rangka perkumpulan raya untuk ratap tangis dan ucapan syukur, umat Israel di seluruh negeri berpuasa sambil menangis dan meratap, menggundulkan kepala dan melilitkan kain kabung (Yes 22:12; Yl 1:14). Perayaan ini dipimpin oleh para Imam dan tua-tua Israel. Pada hari itu, umat Israel tidak makan, menjauhkan diri dari kesenangan dan urusan pribadi (Yes 58:3), menanggalkan pakaian, tidak berkasut, berkain kabung (Yes 32:11; Mi 1:8; Yl 1:16), tidak memakai perhiasan tubuh (Yes 15:2; Mi 1:14), menoreh-noreh kulit badan (Hos 7:14; Mi 4:14), berguling-guling dalam debu (Mzm 44:26; Mi 1:10), dan menaruh tanah atau debu di kepala (Neh 9:1). Seluruh umat menangis dan meratap menyesali dosa, serta menyatakan pertobatan untuk kembali setia dan taat kepada TUHAN. Salah satu ratap tangis mereka adalah sebagai berikut: "Sayangilah, ya TUHAN, umat-Mu, dan janganlah milik-Mu sendiri menjadi cela, sehingga bangsa-bangsa menyindir kepada mereka: di manakah Allah mereka?" (Yl 2:17).

Unsur yang sangat penting dalam liturgi ini adalah umat menunggu orakel imam untuk menyampaikan jawaban TUHAN atas permohonan mereka. Segera setelah mereka mendengar orakel imam yang menyatakan bahwa seruan mereka telah didengar-Nya (bnd Hak 20:30, jawaban YHWH atas seruan Israel), maka mereka bersuka ria dan bersuka cita. mereka menimba air dengan kegirangan dari mata air keselamatan (Yes 12:3).

3. Puasa dalam Perjanjian Baru

Tidak seperti dalam Perjanjian Lama yang lebih mengulas praktek berpuasa, puasa di dalam Perjanjian Baru mulai dipersoalkan penggunaannya. Puasa dalam bahasa Yunani ialah "nēsteuō" (tidak makan), atau dari "asistos" atau "asitia." Arti kata yang kedua lebih menjelaskan arti berpuasa sebagai keadaan terpaksa tidak makan (Kis 27:21). Sedangkan kata yang pertama menjelaskan disiplin berpuasa sebagai suatu ibadah. Yesus berpuasa ("nesteusas") selama empat puluh hari siang dan malam (Mat 4:1-11). Ketiga jawaban Yesus dalam melawan Iblis menggambarkan hal ketergantungan manusia hanya kepada Allah. Yaitu: 1) "Manusia hidup bukan dari roti saja (atau: manusia tidak akan hidup hanya dari roti saja), tetapi dari setiap firman Allah"; 2) "Janganlah engkau mencobai Tuhan, Allahmu"; 3) "Engkau harus menyembah Tuhan, Allahmu." Hanya orang yang merasa laparlah yang bergantung pada Allah. Di dalam ketergantungan kepada Allah, manusia mengendalikan dirinya.

Di samping itu, rupanya ada kelompok manusia yang menyalahgunakan puasa (Mat 6:16). Yesus menyinggung hal berpuasa, "Apabila kamu berpuasa janganlah muram mukamu seperti orang munafik (maksudnya adalah seperti orang-orang Farisi), supaya orang melihat bahwa mereka sedang berpuasa. Penulis Matius merujuk pada praktek berpuasa yang dilakukan secara salah sebagaimana tertulis di dalam kitab Nabi-nabi.

4. Berpuasa dalam naskah patristik

Hakikat berpuasa dalam Alkitab tidak sama 100% dengan berpuasa dan berpantang dalam sejarah gereja. Ada beberapa hal yang tidak dilakukan oleh gereja dan ada beberapa hal tidak ada dalam tradisi Yahudi. Ada bukti naskah-naskah bahwa berpuasa telah dipraktekkan oleh gereja – terutama kaum asketik – sejak awal sekali. Dalam Didakhe 7 (± 120 – 150) dinyatakan, "sebelum pembaptisan, orang yang membaptis dan orang yang akan dibaptis harus berpuasa, dan orang lain pun

boleh semampunya. Dan kamu harus mengatakan kepada calon baptis untuk berpuasa selama satu atau dua hari sebelum pembaptisan." Dalam tradisi, pembaptisan dan perjamuan kudus dilaksanakan pada hari Minggu Paska. Jadi, puasa calon baptis dilakukan pada Jumat dan Sabtu dalam masa raya Paska. Sejak abad ke-2 dan ke-3, kebiasaan berpuasa ini diperluas menjadi hari-hari tertentu yang ditetapkan sebagai hari puasa. Hingga kini, berpuasa sebelum perjamuan kudus pada hari Minggu masih menjadi kebiasaan kebanyakan orang Kristen.

5. Puasa dan derma

Salah satu tujuan atau hikmat berpuasa yang belum dimunculkan pada zaman Alkitab, adalah praktek berpuasa yang diikuti dengan berderma. Seorang filsuf dan apologet, Aristides dari Athena (\pm 140), dalam Apologia-nya – ketika berbicara tentang sikap hidup orang Kristen di antara bangsa-bangsa bukan-Kristen – menulis antara lain, "Jikalau terdapat orang miskin atau orang berkekurangan di antara mereka (maksudnya: orang asing atau orang Kristen), dan jika mereka (maksudnya: orang Kristen itu) tidak mempunyai makanan lebih sama sekali, maka mereka berpuasa selama dua-tiga hari agar dapat memberikan makanannya kepada yang membutuhkannya." Apakah benar ajaran Aristides ini dilakukan secara demikian oleh orang-orang Kristen pada abad ke-2 itu, memang tidak ada bukti. Namun uraian ini dapat menjadi salah satu tolok ukur tentang sikap dermawan dan perhatian sosial dari berpuasa. Kaum asketik memberlakukannya. Antonius dan Benediktus memperhatikan persoalan ini sebagai ajaran hidup monastik. Hanya, dari Aristides kita dapat merujuk dan melihatnya secara luas kepada kitab Nabi-nabi. Para Nabi (Yes 58:3-7; Yer 14:12; Za 7:5) mengecam orang yang salah dalam berpuasa. Berpuasa bukan tujuan, melainkan sarana untuk "membuka belenggu-belenggu kelaliman, melepaskan tali-tali kuk, memerdekakan orang yang teraniaya, membagikan rotimu kepada yang lapar" (Yes 58:3-7).

Pada masa kini, hal berderma waktu berpuasa dapat dilihat dalam gereja Roma Katolik di seluruh dunia dan umat Islam melalui zakat fitrah. Umat Katolik menetapkan hal berderma melalui berpuasa; dikenal dengan Aksi Puasa Pembangunan (APP). Antara lain diinformasikan sebagai berikut: "Puasa adalah gerakan tobat bersama yang bertujuan memurnikan kehidupan Kristiani dengan bertobat dan beramal, antara lain dengan mengumpulkan derma di Gereja-gereja dan sekolah-sekolah Katolik untuk proyek-proyek amal, sosial, dan pembangunan, ¼ dan proyek-proyek kemanusiaan di negara-negara berkembang."

Dengan merujuk praktek tersebut, dapat dikatakan bahwa berpuasa dan berderma merupakan hakikat puasa gereja sejak awal sejarahnya.

6. Praktek berpuasa dewasa ini

Didakhe 8 menyatakan sebagai berikut: "Janganlah engkau melakukan puasamu seperti orang kafir (maksudnya: orang Yahudi). Mereka berpuasa pada Senin dan Kamis, tetapi kamu harus berpuasa pada Rabu dan Jumat." Kedua hari tersebut dianggap berhubungan dengan peristiwa kematian Yesus, yakni ketika Yudas berkhianat untuk menjual gurunya dan hari kematian Yesus.

Gereja Timur dan beberapa tradisi kekristenan Barat tetap memberlakukan kedua hari tersebut sebagai waktu berpuasa sepanjang tahun di luar masa Prapaska. Pada masa Prapaska, lazimnya gereja memberlakukan puasa lebih intensif selama dua pekan menjelang Paska; semakin dekat pada Paska, maka berpuasa semakin intens terutama pada Jumat Agung dan Sabtu Sunyi. Pada masa Prapaska selama empat puluh hari itu diberlakukan pula kepada para calon baptis. "Angka 40 mengingatkan

akan empat puluh tahun umat Israel menjelajah di gurun pasir sebelum memasuki Tanah Suci, empat puluh hari Musa berada di Gunung Sinai, dan terutama empat puluh hari lamanya Yesus berpuasa.”

Biasanya umat berpuasa pada Rabu Abu dan Jumat Agung dan berpantang makan daging atau jenis pantangan lain yang ditentukan sendiri oleh pribadi yang menjalankannya. Misalnya tidak merokok, pantang gula, pantang garam, pantang pesta, pantang hiburan, dsb. Dalam beberapa kesempatan pun, semisal: sebelum pembaptisan, sebelum perjamuan kudus, sebelum kebaktian, banyak orang Kristen berpuasa singkat. Oleh karena sifat puasa adalah suka rela dan personal, maka waktu dan bentuknya bisa tidak dimutlakkan. Namun tujuan puasa untuk berhemat dan menahan diri sangat bermanfaat bagi disiplin spiritualitas. Hasil penghematan itu dapat untuk derma. Uang untuk rokok, pesta pora, hiburan, dapat diirit dan disumbangkan kepada orang miskin dan proyek-proyek kemanusiaan.

Bagi kebanyakan gereja Protestan, praktek berpuasa sebagaimana dilakukan oleh Yesus, tidak terkalu ditekankan, apalagi diberlakukan sebagai liturgi umat. Namun gereja tidak melarang ibadah personal puasa ini, apabila dilakukan dengan suka rela. Memang pada kenyataannya, tidak sedikit orang Kristen yang melakukan puasa. Kaum injili, gereja-gereja pantekostal, kelompok kharismatik, secara terbuka mengizinkan dan menganjurkan umat mereka berpuasa. Gereja Katolik menyusun aturan berpuasa yakni: satu kali makan kenyang dan dua kali makan sedikit saja dalam sehari. Hal ini mengarahkan orang untuk berhemat dan menahan diri dari hawa nafsu. Bahkan tidak sedikit gereja-gereja ekumenikal yang juga mempermaklumkan umatnya berpuasa. Jadi berpuasa adalah ibadah personal yang lazim dilakukan oleh orang Kristen secara suka rela.

Selain sebagai disiplin penyadaran akan lemahnya diri, puasa memiliki hikmah sebagai sarana pengendalian diri dari keserakahan dan ketergantungan pada jasmani. Semuanya dilakukan dalam rangka melatih hidup keagamaan yang lebih baik. Pengendalian diri bertujuan agar gereja (atau orang yang berpuasa) tidak lepas kendali. Gereja harus mampu menahan diri dari nafsu jasmani dan keinginan daging. Itulah sebabnya puasa – baik di kalangan Kristen maupun di kalangan Islam – selalu diikuti dengan derma atau zakat, yang olehnya ibadah puasa memperoleh bobotnya dan menjadi berkat. Puasa tanpa kontrol diri atau puasa yang diikuti dengan pesta pora, dan puasa tanpa derma, adalah puasa yang tidak menjadi berkat.

Jakarta, 30 Agustus 2004

>> PERHATIAN:

Dilarang menyadur dan/atau mempublikasikan sebagian atau seluruh isi situs web ini untuk tujuan komersial, tanpa izin tertulis dari pemimpin Sekolah Tinggi Teologi Jakarta.
Copyright © 2003-2005 STT Jakarta. All rights reserved.