

## BERPUASA DENGAN SIKAP HATI YANG BENAR

**Nats: Mat 6:16-18, Yes 58:6; Yeh 36:26**

*"Dan apabila kamu berpuasa, janganlah muram mukamu seperti orang munafik. Mereka mengubah air mukanya, supaya orang melihat bahwa mereka sedang berpuasa. Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya mereka sudah mendapat upahnya. Tetapi apabila engkau berpuasa, minyakilah kepalamu dan cucilah mukamu, supaya jangan dilihat oleh orang bahwa engkau sedang berpuasa, melainkan hanya oleh Bapamu yang ada di tempat tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu." (Mat 6:16-18).*

### **Tujuan / Sasaran:**

Memahami esensi puasa sebagai ibadah sejati. Menekankan bahwa hati yang diperbaharui (dalam berpuasa) memungkinkan kita mengasihi Tuhan dan sesama dengan tulus.

### **Uraian Materi:**

Yesus mengajarkan bahwa ketika berpuasa, kita harus melakukannya dengan sikap hati yang benar di hadapan Allah, bukan untuk mencari pujian manusia. Puasa bukan sekedar menahan diri dari makanan atau kebutuhan fisik, melainkan sebuah tindakan kerendahan hati untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Sikap hati yang benar dalam berpuasa memungkinkan kita mengalami pemulihan rohani, membangun hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, dan memiliki kasih yang tulus terhadap sesama. Ketika kita berpuasa dengan hati yang diperbaharui, kita membuka ruang bagi Tuhan untuk bekerja secara ajaib dalam hidup kita. Puasa bukan hanya tentang mengorbankan sesuatu, tetapi tentang mengalami transformasi batiniah yang membawa kita semakin serupa dengan Kristus dan memperluas kasih kita kepada orang lain.

Puasa bukan hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga harus diwujudkan dalam perbuatan kasih dan keadilan. Kita harus membuka belenggu-belenggu kelaliman, melepaskan tali-tali kuk, membebaskan orang yang teraniaya dan mematahkan setiap kuk (Yes 58:6). Puasa yang sejati akan membawa kita kepada pembaharuan hati. Tuhan akan memberikan kita hati yang baru dan roh yang baru (Yeh 36:26). Hati yang baru ini adalah hati yang taat kepada Allah dan penuh kasih terhadap sesama. Puasa adalah salah satu cara untuk membuka diri terhadap pembaharuan hati yang dilakukan oleh Tuhan.

**Kingdom Values:**

- **Ketulusan dalam Beribadah:** Memurnikan niat puasa kita sebab puasa yang sejati bukanlah sekadar menahan diri dari makanan dan minuman tetapi dilakukan dengan sikap rendah hati dan tulus, karena kita tahu bahwa Tuhan yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepada kita. (Mat 6: 16-18)
- **Puasa yang Peduli:** Puasa juga harus diwujudkan dalam perbuatan kasih dan keadilan terhadap sesama. (Yes 58:6)
- **Pembaharuan Hati:** Puasa adalah salah satu cara untuk membuka diri terhadap pembaharuan hati yang dilakukan oleh Tuhan. (Yeh 36:26)

*"By fasting, the body learns to obey the soul; by praying the soul learns to command the body."* – **William Secker**

**Pertanyaan Diskusi:**

1. Ceritakan pengalamanmu dalam berpuasa. Bagaimana puasa dapat memengaruhi hubungan Anda dengan Tuhan dan sesama?
2. Mengapa tindakan nyata seperti peduli terhadap sesama yang menderita dan tertindas merupakan bagian penting dari puasa yang sejati?
3. Bagaimana puasa dapat membantu saudara membuka diri terhadap pembaharuan hati yang dilakukan oleh Tuhan? Ceritakan!
4. Bagaimana Anda bisa menjaga sikap hati yang benar saat menjalani masa puasa?

**Topik Doa:**

1. Doa agar setiap anggota Seed dapat memahami dan melakukan puasa dengan benar.
2. Doa agar Tuhan memberikan kemampuan kepada kita untuk melakukan puasa dan ada tindakan nyata yang diwujudkan.
3. Saling mendoakan untuk keluarga masing-masing anggota Seed, supaya mengalami pembaharuan hati saat melakukan puasa dan saling mengasihi satu sama lain.