

## **PUASA MASA PRA-PASKAH**

Dalam menyambut Paskah, ada jemaat Kristen yang melakukan puasa bersama. Puasa bersama ini dilakukan selama masa yang disebut sebagai 7 minggu sengsara. Itulah masa Pra-Paskah.

- ✓ *Bagaimana pelaksanaannya?*
- ✓ *Selama berapa lama?*
- ✓ *Siapa yang harus ikut?*
- ✓ *Apa sebenarnya puasa itu bagi orang Kristen?*
- ✓ *Mengapa perlu dilakukan?*

Pasti itu semua merupakan pertanyaan kita semua sebelum menjalaninya. Tulisan berikut dibuat untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, agar kita semua memiliki pemahaman bersama yang benar dan mantap menjalani masa puasa itu.

### **A. Mengapa?**

Perayaan terbesar umat Kristen (sebenarnya) adalah Paskah. Perayaan kebangkitan Yesus Kristus. Tanpa peristiwa kebangkitan Kristus, seluruh iman kita sia-sia belaka (1 Korintus 15:14). Jemaat Kristen mula-mula tidak mengenal tradisi Natal. Mereka merayakan Paskah. Bahkan hari yang dipilih untuk beribadah adalah “hari pertama dalam minggu itu” Karena itulah hari saat Yesus bangkit dari kubur (Yohanes 20:1), mereka menyebutnya “Hari TUHAN” (Wahyu 1:10). Dan kita mengenalnya sekarang sebagai hari Minggu.

Hari Minggu adalah sebagai poros ibadah mingguan jemaat Kristen mula-mula sampai sekarang. Bahkan semula setiap Minggu adalah Paskah. Barulah pada abad ke-4 ditetapkan tradisi Paskah tahunan. Ada satu hari Minggu yang ditetapkan sebagai Minggu Paskah dalam satu tahun tersebut, sebagai akhirnya Minggu Paskah menjadi poros ibadah tahunan umat Kristen. Kalender gerejawi disusun berdasarkan Minggu Paskah sebagai porosnya.

Mengingat besar dan pentingnya makna Paskah itu, maka gereja perlu merintis sebuah peringatan Paskah yang diupayakan makin meningkat dalam hal bobot penghayatannya. Salah satu bentuknya adalah dengan menggelar kegiatan puasa bersama selama persiapan menyambut Paskah, yaitu pada masa Pra-Paskah.

### **B. Apa?**

Kata puasa, baik dalam Perjanjian Lama maupun dalam Perjanjian Baru, mengandung arti penyangkalan diri. Pantang makan sebagai ungkapan eksternal atas perasaan dan keprihatinan internal. Alasannya bisa bermacam-macam, tetapi jiwanya tetap. Yaitu sebetulnya penyembahan (ibadah) kepada TUHAN. Sarana untuk menikmati kedekatan dengan TUHAN. Sering disebut tindakan merendahkan diri dihadapan

TUHAN (2 Tawarikh 7:14). Dalam Alkitab, puasa erat kaitannya dengan doa. Sekarang kita sering mendengar sebutan ganda, yaitu doa puasa. Kongkritnya, masa puasa adalah saat ketika umat sedang berpantang makin berkesempatan mendekatkan diri pada TUHAN melalui doa.

Berpuasa bukan tujuan, melainkan sarana (alat). Tetapi kita harus waspada dengan pengertian “alat” ini. Puasa adalah sarana agar kita dapat menyembah TUHAN dan menyerahkan diri sepenuhnya dengan segala kerendahan hati kepadanya. Bukan alat untuk “menyuap” TUHAN. Memang puasa boleh diharapkan ada hasil atau manfaatnya. Namun hasil itu sepenuhnya ada di tangan TUHAN. Puasa membawa orang Kristen dekat pada TUHAN dan menjadi berkat bagi sesama, terutama yang sedang berbeban berat. Seperti firman TUHAN yang dikatakan nabi Yesaya (Yesaya 58:6-8)

### C. Kapan?

Sejarah gereja mencatat bahwa jemaat Kristen awal berpuasa secara rutin. Pada abad ke-4 diketahui bahwa orang-orang Kristen berpuasa 2 kali seminggu, yaitu pada hari Rabu & Jum’at. Mungkin untuk membedakan diri dengan kaum Farisi-Yahudi yang berpuasa setiap Selasa dan Kamis. Selanjutnya tradisi biara juga memelihara ritual puasa. Yang jelas Gereja mengenal praktek puasa selama persiapan menyambut perayaan Paskah. Yaitu periode 40 hari puasa di masa Pra-Paskah. Berawal dari hari yang disebut Rabu Abu (Ash Wednesday) dan berakhir pada hari Minggu Palmarum (Palm Sunday) tepat 1 minggu sebelum Minggu Paskah (Easter Sunday).

### D. Siapa?

Sekalipun penting, puasa bagi umat Kristen bukan suatu didiplin rohani yang bersifat **hukum mutlak harus dijalankan, tanpa kekecualian** apapun. Disiplin puasa tidak melebihi tujuannya sendiri, yaitu umat hidup dekat dengan TUHAN, dan dengan kerendahan hati siap melaksanakan kehendakNYA untuk menjadi berkat bagi yang berbeban. Tanpa mengurangi pentingnya berpuasa, harus dikatakan bahwa puasa bukan satu-satunya jalan untuk mencapai tujuan itu.

Oleh karena itu bagi yang merindukan tujuan tersebut dan merasa terpenggil serta kondisinya megijinkan untuk ikut serta dalam kegiatan puasa bersama ini, sangat diharapkan bergabung. Tentu dengan kemungkinan yang ada tidak ikut bergabung, karena berbagai alasan, serta factor usia dan kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan, janganlah kegiatan ini dijalankan dengan perasaan terpaksa atau dipaksa. Hendaknya diikuti oleh siapa saja yang dengan tulus ikhlas mau bergabung. Berdoalah sebelum anda memutuskan untuk ikut atau tidak berpuasa.

### E. Bagaimana?

Sekarang tinggal satu jawaban yang ditunggu-tunggu. *Bagaimana teknis pelaksanaannya? Puasa seperti apa yang kita jalankan bersama-sama?* Berikut ini adalah jawabannya.

Pertama-tama harus dikatakan, bahwa mereka yang ikut bergabung pun terdiri dari anggota jemaat yang bervariasi. Oleh sebab itu pelaksanaan puasa pun diberi beberapa alternative yang bisa dipilih.

Bentuk puasa yang diajukan sebagai alternative adalah :

- **Puasa Mutlak**, yakni tanpa makan dan minum selama waktu yang ditentukan dalam sehari.
- **Puasa Normal**, yakni tanpa makan dan minum selama waktu yang ditentukan sehari itu.
- **Puasa Parsial**, yakni menghilangkan makanan tertentu (misalnya daging) atau menghilangkan jam-jam makan tertentu (misalnya tidak makan siang), selama waktu yang disepakati dalam sehari itu.
- **Puasa Bergiliran**, yakni menetapkan giliran makan tertentu hanya pada hari-hari tertentu (misalnya tidak makan daging hanya pada hari Senin dan Kamis, makanan yang mengandung telur pada hari-hari tertentu yang telah disepakati) berulang secara mingguan.
- Waktu puasa yang ditentukan dalam sehari itu adalah mulai pukul 06.30 s.d. 17.30
- Pada tiap-tiap hari ketika puasa dimulai, diharapkan masing-masing individu atau keluarga memulainya dengan ibadah bersama selama kurang lebih 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan sarapan bersama.
- Selama masa puasa berlangsung dalam sehari itu disarankan untuk menyempatkan waktu untuk berdoa.
- Pada waktu mengakhiri masa puasa setiap hari diharapkan untuk berdoa bersyukur sebelum menyantap makanan secukupnya (jangan berlebihan), sedapatnya bersama keluarga, namun jika tidak memungkinkan bisa dilakukan sendiri.