

MAKNA PUASA MENURUT BAPA-BAPA PHILOKALIA THE MEANING OF FASTING ACCORDING TO PHILOKALIA FATHERS

¹Ferderiko Budiman, ²Hendi Wijaya

¹Ferderikobudiman02@gmail.com

¹Sekolah Tinggi Teologia Soteria Purwokerto

Diterima

November 2022

Direvisi

Februari 2023

Diterbitkan

31 Maret 2023

Keywords

The Meaning of
Fasting, Philoklia
Fathers

Kata Kunci

Makna Puasa, Bapa-
Bapa Philoklia

ABSTRAK

Perkembangan teknologi mempengaruhi kehidupan orang beriman terutama dalam urusan ibadah. Pandemi covid-19 menjadi salah satu penyebab ibadah dilaksanakan secara virtual. Teknologi terbaru metaverse telah memberi warna baru pada ibadah Kristen. Ibadah dalam siaran saat ini semakin canggih dengan metaverse. Kebangkitan dan penggunaan metaverse dalam ibadah Kristen menimbulkan kontroversi dan membutuhkan tinjauan teologis tentang hal ini. Metode penulisan yang digunakan adalah penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif dan dengan pendekatan literatur artikel dimaksudkan untuk memberikan tinjauan teologis ibadah yang dilakukan melalui metaverse, dengan tujuan agar pembaca mengambil sikap dan melihat penggunaan metaverse yang benar.

ABSTRACT

The development of technology affects the lives of believers especially in the matter of worship. The covid-19 pandemic has been one of the causes for worship to be carried out virtually. The latest technology of metaverse has given Christian worship a new color. Current, in-broadcast worship is increasingly sophisticated with a metaverse. The rise and use of metaverse in Christian worship raises controversy and requires a theological review of this. The writing method used was that the study used qualitative methods with descriptive analysis and with the approach to literature the article was intended to provide a theological review of worship done through a metaverse, with the objective of getting the reader to take a stand and see the correct use of a metaverse.

PENDAHULUAN

Artikel ini adalah susunan ulsan tentang puasa yang ditulis oleh para Bapa Gereja di dalam *Philokalia*. Yang belum tahu apa itu *Philokalia*? Di kutib dari jurnal Hendi, *Philokalia* adalah Salah satu dari banyak harta karun rohani agung yang diwariskan kepada umat Kristen Orthodox oleh Paradosis Kudus (Tradisi Suci) adalah *Philokalia* (Philo/Philia, artinya Cinta dan Kala/Kalos, artinya kebaikan/yang baik) suatu bunga rampai dari tulisan-tulisan rohani, kira-kira 30 orang Bapa Gereja/rahib atau biarawan dari tradisi Kristen Ortodoks dari abad keempat sampai abad kelima belas.¹ *Philokalia* disusun pada abad kedelapan belas oleh dua biarawan Yunani, yaitu St. Nikodimos dari Gunung Suci Athos (1749-1809) dan St. Makarios dari Korintus (1731-1805), dan pertama kali diterbitkan menjadi buku di Venesia pada tahun 1782. Edisi kedua diterbitkan di Athena pada tahun 1893, dan ada penambahan teks tentang doa oleh Patriark Kallistos yang tidak ditemukan di edisi 1782. Edisi ketiga, dalam lima jilid, juga diterbitkan di Athena selama tahun 1957-1963 oleh Astir Publishing Company. Semua teks di dalam *Philokalia* ditulis dalam bahasa

¹ Hendi, "Dunamis : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani" 3, no. 1 (2018): 53.

Yunani, kecuali dua jilid yang pertama ditulis dalam bahasa Latin dan diterjemahkan kebahasa Yunani pada zaman Bizantium. Dalam tulisan ini, penulis menggunakan terjemahan bahasa Inggris yang diterjemahkan oleh G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, dan Kallistos Ware berdasarkan edisi ketiga. *Philokalia* berarti cinta kepada suatu yang cantik, agung, indah, dan yang dianggap sebagai sumber kehidupan manusia yang benar. Teks-teks *Philokalia* dikumpulkan dengan maksud untuk kesempurnaan spiritualitas orang percaya. *Philokalia* menunjukkan jalan untuk membangun dan mengembangkan perhatian dan kesadaran demi mencapai kewaspadaan dan kesempurnaan spiritualitas yang merupakan kesucian.

Puasa yang dilakukan umat Kristen tentu berbeda dengan puasa umat Yahudi dan Islam. Puasa ini bersifat Kristus-sentris atau Fokus pada Kristus sebagai sentral iman Kristen. Maka konteks hidup dalam Kristus dan berlandaskan Kristus inilah puasa Kristen, itu harus dilakukan. Yesus sendiri juga memberi teladan bagaimana Dia sendiri juga berpuasa selama 40 hari 40 malam (Mat 4:2). Yesus juga mengajarkan bahwa pada saat mengusir roh jahat orang perlu berpuasa dan berdoa (Mat 17:21). Dan akhirnya kita melihat bahwa sesuai dengan ajaran Yesus Kristus, sesudah Kenaikan-Nya ke surga para murid Yesus Kristus zaman perdana yaitu Gereja Kristus mula-mula melaksanakan puasa ini (Kis 13:3; 14:23). Puasa merupakan suatu kata kerja yang begitu berat, sebab kita harus stop makan dengan jangka waktu tertentu. Kita akan merasa terbebani kalau diperintahkan untuk berpuasa karena begitu banyak aktifitas yang harus kita jalani, karena berpuasa menyangkut kekuatan fisik kita yang diuji untuk tidak makan namun harus tetap kuat menjalani aktivitas. Puasa sering kali diidentikkan sebagai obat supaya Allah menjawab doa-doa yang dipanjatkan oleh manusia. Misalnya, kita bisa melihat puasa yang dilakukan Ezra di tepi sungai Ahava untuk meminta jawaban dari Tuhan dikarenakan dia malu meminta bala pasukan kepada raja Persia untuk melindungi mereka (Ezr. 8:21-30). Hal ini meluas menjadi suatu pemahaman diantara orang Kristen. Banyak yang memberi kesaksian bahwa puasa menjadi obat dari berbagai penyakit, puasa dianggap manjur mendatangkan kuasa Allah, puasa dianggap dapat mendatangkan perlindungan Ilahi, dan puasa dianggap sebagai suatu praktek memerangi kuasa iblis yang menggerogoti manusia. Namun apakah makna puasa hanya sebatas permohonan supaya Allah mendengar doa-doa yang kita panjatkan? *Philokalia* memberi pemahaman kepada kita lewat pengalaman spiritual dan tafsiran para bapa Gereja tentang puasa yaitu, karena puasa membawa kita kepada pengendalian diri yang mendalam akan kerohanian kita kepada Allah. Oleh karena itu penting bagi kita untuk menjalani puasa sebagai latihan kedisiplinan kita akan makan yang secukupnya bukan berlebihan. Puasa dalam artikel ini adalah puasa yang dilakukan oleh setiap orang yang ingin mengotrol hawa nafsu yang buruk menuju hawa nafsu natural, yang tidak menghasilkan dosa. Ada 2 bagian pokok yang akan dibahas yaitu proses puasa, dan hasil puasa.

METODE PENELITIAN

Artikel ini berisi ulasan atau *review article* tentang puasa yang tertulis di dalam buku *Philokalia*. Peneliti mencoba untuk meneliti tulisan-tulisan dari setiap penulis yang tertera di dalam *Philokalia*. Selanjutnya mengumpulkan pandangan para penulis tentang puasa dan di satukan dalam sebuah artikel ulasan dengan konsep puasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa di dalam Philokalia

Papa-bapa *Philokalia* menyebutkan: pengendalian diri dilakukan dengan, *stop eating while still hungry and do not continue until you are satisfied. When the Apostle said, 'Make no provision to fulfil the desires of the flesh' (Rom. 13:14), he was not forbidding us to provide for the*

*needs of life ; he was warning us against self-indulgence. Moreover, by itself abstinence from food does not contribute to perfect purity of soul unless the other virtues are active as well.*² Disini kita bukan tidak boleh makan makanan yang enak namun ketika keinginan ingin makan sepenuhnya memaksa jiwa menggerakkan daging untuk melampiaskan nafsunya, Rasul Paulus melarang kita untuk memenuhi keinginan daging tersebut. Paulus mengajarkan kita untuk bijak dalam mencukupi kebutuhan hidup, baik dalam berbagai aspek, termasuk ketika kita makan, kita harus belajar untuk mencukupi diri bukan memanjakan diri dengan membiarkan hawa nafsu menguasai diri. Para Bapa Philokalia melanjutkan dengan berkata:

*If we avoid avarice not only by having no money, but also by not wanting to have any, this leads us towards purity of soul. Freedom from anger, from dejection, self-esteem and pride also contributes to purity of soul in general, while self-control and fasting are especially important for bringing about that specific purity of soul which comes through restraint and moderation. No one whose stomach is full can fight mentally against the demon of unchastity. Our initial struggle therefore must be to gain control of our stomach and to bring our body into subjection not only through fasting but also through vigils, labours and spiritual reading, and through concentrating our heart on fear of Gehenna and on longing for the kingdom of heaven.*³

Sangat penting bagi kita untuk mendapat kemurnian diri di hadapan Allah, kita harus berpuasa sambil berjaga-jaga akan godaan yang setiap saat bisa menyerang. Untuk itu kita juga harus punya kerinduan akan kerajaan Allah, supaya kita mempunyai motivasi dalam menentang keinginan daging yang ingin menggerogoti kita. St. John Cassian juga berkata, *shall speak first about control of the stomach, the opposite to gluttony, and about how to fast and what and how much to eat. I shall say nothing on my own account, but only what I have received from the Holy Fathers. They have not given us only a single rule for fasting or a single standard and measure for eating, because not everyone has the same strength ; age, illness or delicacy of body create differences. But they have given us all a single goal : to avoid over-eating and the filling of our bellies.*⁴ St. John Cassian menekankan apa yang dia pelajari dari para Bapa suci yaitu dalam hal berpuasa tidak di tuntun dalam satu peraturan yang pasti karena setiap kita memiliki daya tahan fisik yang berbeda-beda, entah karena faktor usia atau penyakit yang kita idam, namun dalam satu tujuan yang pasti yaitu tidak boleh makan berlebihan dalam mengisi perut. Di lanjutkan St. John Cassian berkata bahwa, *They also found a day's fast to be more beneficial and a greater help toward purity than one extending over a period of three, four, or even seven days. Someone who fasts for too long, they say, often ends up by eating too much food. The result is that at times the body becomes enervated through undue lack of food and sluggish over its spiritual exercises, while at other times, weighed down by the mass of food it has eaten, it makes the soul listless and slack.*⁵

Di sini St. John Cassian menekankan lebih baik berpuasa satu hari saja, namun semakin membuat kita di murnikan dari hawa nafsu, dari pada berpuasa dengan jangka waktu yang lama namun membuat kondisi fisik kita menjadi lemah atau lesu, dan berakhir dengan makan makanan dalam jumlah banyak, yang membuat kita tidak terkontrol. Dilanjutkan oleh St. Diadochos of Photiki:

When heavy with over-eating, the body makes the intellect spiritless and sluggish ; likewise, when weakened by excessive abstinence, the body makes the contemplative faculty of the soul dejected and disinclined to concentrate. We should therefore regulate our food according to the condition of the body, so that it is appropriately disciplined when in good health and adequately nourished when weak. The body of one pursuing

² ST. John Cassian, *The Philokalia*, n.d.

³ Ibid.

⁴ ST. John Cassian, "The Philokalia" Vol.1, no. On the Eight Vices (n.d.): 73.

⁵ Ibid.

the spiritual way must not be enfeebled ; he must have enough strength for his labours, so that the soul may be suitably purified through bodily exertion as well.⁶

Untuk itu sangat penting bagi kita untuk memiliki kesehatan tubuh dalam perjalanan spiritual kita bersama Allah. Bukan berarti kita tidak mengalami penderitaan dalam mengikut-Nya namun kita juga harus memiliki iman yang sehat, seperti melakukan Puasa sesuai dengan ketahanan fisik, bukan memaksa tubuh untuk tetap berpuasa meski kita tidak kuat lagi.

St. Diadochos of Photiki juga menjelaskan, *It is in no way contrary to the principles of true knowledge to eat and drink from all that is set before you, giving thanks to God ; for 'everything is very good' (cf. Gen. 1:31). But gladly to abstain from eating too pleasurably or too much shows greater discrimination and understanding. However, we shall not gladly detach ourselves from the pleasures of this life unless we have fully and consciously tasted the sweetness of God.*⁷ Makan makanan yang enak tentunya sangat kita sukai, tetapi ketika kita tidak mengucapkan syukur atas Allah lewat makanan yang kita makan, maka semuanya hanya menjadi nafsu yang tidak terkontrol. Untuk itu ketika kita ingin merasakan manisnya Tuhan, setiap permulaan apa yang kita lakukan, termasuk makan harus mengucapkan syukur kepada Allah, supaya kita dapat menikmati makanan dengan takut akan Allah.

Proses Puasa

Makan adalah kebutuhan manusia sehari-hari, manusia tidak akan bertahan lama jika tidak mengisi perut dengan makanan. Namun apakah dengan makan dapat membuahkan dosa? St. Antony the Great menjelaskan *What takes place according to nature is not sinful ; sin always involves man's deliberate choice. It is not a sin to eat ; it is a sin to eat without gratitude, and not in an orderly and restrained manner such as will enable the body to be kept alive without inducing evil thoughts.*⁸ Jadi dosa adalah pilihan manusia, jika manusia memilih makan dengan tidak terkontrol, tanpa rasa syukur akan makanan yang dia nikmati, berarti manusia telah memilih untuk berdosa di hadapan Allah.

St. Philotheos dari Sinai berkata, *It is very rare to find people whose intelligence is in a state of stillness. Indeed, such a state is only to be found in those who through their whole manner of life strive to attract divine grace and blessing to themselves. If, then, we seek- by guarding. our intellect and by inner watchfulness- to engage in the noetic work that is the true philosophy in Christ, we must begin by exercising self-control with regard to our food, eating and drinking as little as possible.*⁹ Untuk memulai sebuah kondisi keheningan yang sempurna dari intelek manusia, St. Philotheos menekankan bahwa kita harus mempunyai pengendalian diri atas godaan hawa nafsu, tetapi untuk mendapatkan pengendalian diri yang sempurna, kita mulai dari makanan, dengan menjaga pola makan kita, makan secukupnya dan minum secukupnya. Di lanjutkan, *Watchfulness may fittingly be called a path leading both to the kingdom within us and to that which is to be; while noetic work, which trains and purifies the intellect and changes it from an impassioned state to a state of dispassion, is like a window full of light through which God looks, revealing Himself to the intellect.*¹⁰ Intelek yang bersih dari dosa akan menjadi jendela di mana Tuhan melihat dan menyatakan diri-Nya.

Menurut John Cassian, *We are told to fast not only to mortify our body, but also to keep our*

⁶ St. Diadochos of Photiki, "The Philokalia" Vol. 1, no. On Spiritual Knowledge (n.d.): 267-268.

⁷ Ibid.

⁸ St. Antony the Great, "The Philokalia" Vol. 1, no. On the Character of Men (n.d.): 338.

⁹ St. Philotheos of Sinai, "The Philokalia" Vol. 4, no. Texts on Watchfulness (n.d.): 17.

¹⁰ Ibid.

intellect watchful, so that it will not be obscured because of the amount of food >ve have eaten and thus be unable to guard its thoughts. Karena dari pikiran, kita mulai merancang sesuatu yang jahat, jadi pikiran juga perlu di jaga supaya tidak menghasilkan perbuatan-perbuatan yang tidak terkontrol. Namun ternyata John Cassian juga menjelaskan bahwa kita tidak boleh menghabiskan semua usaha kita dalam berpuasa tetapi, *we must also give attention to our thoughts and to spiritual meditation, since otherwise we will not be able to advance to the heights of true purity and chastity. As our Lord has said, we should 'cleanse first the inside of the cup and plate, so that their outside may also be clean'* (Matt. 23:26).¹¹ Teori tidak akan lengkap jika tidak di ikuti dengan praktek, demikian juga ketika kita mengejar kehidupan spiritual, kita juga jangan terlalu berfokus pada praktek berpuasa, namun kita juga harus memusatkan pikiran kita kepada Allah dengan mengatur saat-saat teduh bersama Allah, untuk mencapai kemurnian dan kesucian sejatiah.

Di lanjutkan St. Evagrius the Solitary berkata *"Do not hanker after fine foods and deceitful pleasures. For 'she that indulges in pleasure is dead while still alive', as the Apostle says (I Tim.) : 6). Do not fill your belly with other people's food in case you develop a longing for it, and this longing makes you want to eat at their table. For it is said : ' Do not be deceived by the filling of the belly' (Prov. 24 : 1). LXX).*¹² St. Evagrius menekankan bahwa jangan tergoda dengan makanan yang enak, kita harus belajar untuk menyesuaikan isian perut dengan makan seadanya supaya ketika melihat makanan orang yang sangat enak kita tidak tergoda dengan kesenangan yang menipu, yang membuat kepolosan alami kita mati dan kerakusan hidup memberontak di dalam diri kita. di lanjutkan St. Evagrius bahwa:

*If you find yourself continually invited outside your cell, decline the invitations. For continual absence from your cell is harmful. It deprives you of the grace of stillness, darkens your mind, withers your longing for God. If a jar of wine is left in the same place for a long time, the wine in it becomes clear, settled and fragrant. But if it is moved about, the wine becomes turbid and dull, tainted throughout by the lees. So you, too, should stay in the same place and you will find how greatly this benefits you. Do not have relationships with too many people, lest your intellect becomes distracted and so disturbs the way of stillness.*¹³

Kita yang mengejar jalan spiritual harus melatih diri kita untuk membenci semua keinginan yang tidak terkendali, sampai pada kebencian itu menjadi kebiasaan. Untuk itu ketika kita mengendalikan diri pada apa yang masuk dalam mulut kita, kita tidak boleh merasa jijik untuk jenis makanan apapun, kita harus belajar untuk menyesuaikan diri kepada semua makanan manusia. Oleh karena itu St. Diadochos of Photiki berkata, *It is emphatically not because any kind of food is bad in itself that we refrain from it. But by not eating too much or too richly we can to some extent keep in check the excitable parts of our body. In addition we can give to the poor what remains over, for this is the mark of sincere love.*¹⁴ Jadi, semua makanan manusia baik, tetapi kita jangan melampiasikan kelaparan kita akan semua makanan, baiknya kita makan tidak mengikuti dahaga kelaparan kita, tetapi makan secukupnya untuk mencegah bagian-bagian indra kita ikut terangsang. Kita juga dapat berbagi makanan kita yang lebih kepada orang miskin, ini membuktikan kita sudah bisa mengendalikan nafsu makan, dan keluar menjadi tanda cinta yang tulus kepada sesama lewat berbagi makanan.

Hasil Puasa

Manusia adalah makhluk yang memiliki sifat yang sombong, selain sombong karena memiliki harta yang berlimpah, memiliki istri yang cantik, dan berbagai kesombongan

¹¹ ST. John Cassian, *"The Philokalia"* Vol. 1, no. On the Eight Vices (n.d.): 75.

¹² St. Evagrius the Solitary, *"The Philokalia"* Vol. 1, no. On Asceticism and Stillness (n.d.): 35.

¹³ Ibid.

¹⁴ St. Diadochos of Photiki, *"The Philokalia"* Vol. 1, no. On spiritual Knowledge (n.d.): 266.

yang timbul karena merasa lebih. Ternyata kesombongan juga dapat terjadi ketika kita melakukan kehendak Tuhan. Untuk itu St. Diadochos dari Photiki mengatakan, *Fasting, while of value in itself, is not something to boast of in front of God, for it is simply a tool for training those who desire self-restraint. The ascetic should not feel proud because he fasts ; but with faith in God he should think only of reaching his goal. For no artist ever boasts that his accomplishment is simply due to his tools ; but he waits for the work itself to give proof of his skill.*¹⁵ Puasa adalah proses untuk bisa lebih dekat lagi dengan Tuhan, namun ketika melakukan proses puasa, kita harus memiliki motivasi yang benar, yang tidak merasa lebih rohani dari orang lain karena sudah melakukan tindakan spiritual. Tetapi kita harus berfokus dalam proses berpuasa untuk menghasilkan suatu perubahan hidup yang dahulunya terkontrol akan hawa nafsu daging menjadi hidup yang tidak bergantung pada hawa nafsu, namun mendapat pengendalian diri akan nafsu seperti makanan dan hawa nafsu yang membuat kita tidak hidup menurut kehendak Tuhan.

*"fasting withers sensual desire"*¹⁶ inilah yang di katakan oleh St. Maximos the Confessor bahwa ketika kita berpuasa dengan baik dan sesuai kehendak Allah, kita sudah mengikis keinginan indra yang ingin melampiaskan kemauannya. St. Thalassios juga menekankan dalam tulisannya berkata, *After fasting until late in the day, do not eat your fill, lest in so doing you build up again what you have pulled down (cf. Gal. 2:18).*¹⁷ Menunjukkan bahwa apa yang telah kita matikan lewat puasa, dalam hal ini adalah nafsu jahat, tidak boleh kita bangkitkan lewat kecerobohan kita ketika sudah waktunya makan. Dengan mengikuti keinginan makan banyak pada saat waktunya buka puasa maka sama saja kita membangunkan keinginan indra kita yang sudah jinak pada saat kita melakukan puasa di hadapan Tuhan.

Ketika kita makan berlebihan, tubuh kita yang kenyang membuat intelek kita lamban. Demikian juga ketika kita berpuasa terlalu lama, membuat tubuh *contemplative faculty* dari jiwa menjadi lemah dan tidak berkonsentrasi. Untuk itu St. Diadochos of Photiki mengatakan, *We should therefore regulate our food according to the condition of the body, so that it is appropriately disciplined when in good health and adequately nourished when weak. The body of one pursuing the spiritual way must not be enfeebled ; he must have enough strength for his labours, so that the soul may be suitably purified through bodily exertion as well.*¹⁸ St. John of Karpathos melanjutkan, *If you try to keep the rules of fasting and cannot do so because of ill health, then with contrition of heart you should give thanks to Him who cares for all and judges all. If you always behave with humility before the Lord, you will never show arrogance towards anyone.*¹⁹ Jadi ketika kita kondisi tubuh kita menghalangi hubungan yang kita jalin dengan Allah lewat puasa, kita harus terus menjaga kerendahan hati, karena Allah mengerti akan anak-anak-Nya, dan Dia tidak melihat performa tetapi melihat hati yang setia mengikuti-Nya. St. John of Karpathos melanjutkan dengan memberi kesaksian:

Once certain brethren, who were always ill and could not practise fasting, said to me : ' How is it possible for us without fasting to rid ourselves of the devil and the passions?' To such people we should say : you can destroy and banish wh'lt is evil, and the demons that suggest this evil to you, not only by abstaining from food, but by calling with all your heart on God. For it is written : 'They cried to the Lord in their trouble and He delivered them' (Ps. 107 : 6) ; and again : ' Out of the belly of hell I cried and Thou heardest my voice ... Thou hast brought up my life from corruption' (Jonah 2:2, 6). Therefore 'until iniquity shall pass away' - that is, as long

¹⁵ Photiki, "The Philokalia."

¹⁶ St. Confessor Maximos, "The Philokalia" Vol. 2, no. First Century on Love (n.d.): 61-62.

¹⁷ St. Thalassios, "The Philokalia" Vol. 2, no. First Century (n.d.): 327.

¹⁸ St. Diadochos of Photiki, "The Philokalia" Vol. 1, no. On Spiritual Knowledge (n.d.): 266-267.

¹⁹ St. John of Karpathos, "The Philokalia" Vol. 1, no. Texts for the Monks in India (n.d.): 301.

as sin still troubles me - 'I will cry to God most high' (Ps. 5⁷: 1-2. LXX), asking Him to bestow on me this great blessing : by His power to destroy within me the provocation to sin, blotting out the fantasies of my impassioned mind and rendering it image-free.²⁰

Jadi, jika kita belum menerima karunia pengendalian diri, ketahuilah, Tuhan siap mendengarkan kita jika kita memohon kepada-Nya dengan doa dan harapan. Memahami kehendak Tuhan, maka jangan putus asa karena ketidakmampuanmu untuk mengamalkan asketisme, tetapi berusahalah lebih banyak untuk dilepaskan dari musuh, melalui doa dan ucapan syukur. Jika kelemahan dan kesusahan memaksa kita untuk pergi dari kota puasa, berlindung di kota lain (Mat 10:23), yaitu dalam doa dan ucapan syukur. Hendi mengutip perkataan Yohanes Krisostomos berkata:

"Ketika masa puasa dimulai, mari bersama persiapkan dan sempurnakan perlengkapan senjata rohani; sebagai petani, mari mengasah sabit; sebagai pelaut, mari menata pikiran melawan tingginya gelombang hawa nafsu; sebagai musafir, mari berangkat menempuh perjalanan yang menuju sorga; dan sebagai petarung mari bersiap untuk pertandingan. Karena bagi seorang Kristen pada saat yang sama sebagai seorang prajurit, pelaut, penggarap tanah dan petarung. Rasul Paulus mengatakan, "Kita bukanlah melawan darah dan daging, tetapi melawan pemerintah-pemerintah, melawan penguasa-penguasa, melawan penghulu-penghulu dunia yang gelap ini, melawan roh-roh jahat di udara. Sebab itu ambillah seluruh perlengkapan senjata Allah" (Efe 6:12-13). Kenakanlah perlengkapan senjata rohani, dan menjadi seorang prajurit. Lepaskanlah dirimu daripada kekawatiran duniawi, karena masa Puasa Agung ialah satu masa untuk bertarung. Rawatlah jiwamu. Potonglah duri-duri kejahatan. Taburkanlah kesalehan. Tundukkanlah keinginan tubuh, bawalah itu ke dalam pengabdian. Redakanlah gelombang nafsu-nafsu jahat. Usirlah badai pikiran-pikiran yang jahat."²¹

Puasa adalah adalah masa di mana kita sedang mempersiapkan setiap aspek kehidupan untuk melawan godaan-godaan iblis. Jadi, ketika kita ingin menjalankan proses puasa, sebaiknya kita mempersiapkannya dengan motivasi yang benar, jangan karena kita hanya ikut-ikutan karena merasa puasa adalah ritual agamawi, untuk itu kita harus menjalaninya. Namun kita harus berpuasa dengan presepsi untuk terlepas dari segala hawa nafsu birahi yang selama ini mengganggu relasi kita dengan Allah. Untuk itu, fokuskanlah pikiran kita kepada Allah, dan pakailah perlengkapan rohani yang kita terima dari Allah, karena musuh kita bukan lah musuh yang kelihatan, namun musuh yang tidak terlihat, yang akan memakan kita setiap saat, jikalau kita lengah. Hendi mengutip dari Nikholas Zicha berkata:

"Ketamakan membuat manusia dalam kesuraman dan ketakutan, tapi puasa membuat dia bersuka dalam keberanian. Dan, seperti panggilan dalam ketamakan lebih dan terus membesar, Dengan puasa merangsang daya tahan menolak ketamakan itu. Saat manusia menyadari kasih karunia yang datang melalui puasa, Ia ingin berpuasa, terus berpuasa. Dan rahmat yang datang melalui puasa tidak terhitung banyaknya."dahulu kita adalah seorang yang tidak terkontrol, tamak dan membuat kita terpuruk dan dalam dosa. Namun dengan berpuasa, kita sedang mengontrol setiap aspek hidup yang tidak terkontrol, menjadi sebuah kontrol yang alamia, atau sebuah tindakan yang di dalamnya tidak tercampur dengan tindakan yang mengakibatkan dosa. Dari setiap ketaatan kita kepada Allah, maka rahmat-Nya akan selalu kita terima, walaupun kita akan mengalami penderitaan dari setiap perjalanan hidup, selama kita masih memiliki nafas untuk hidup di dunia ini.

²⁰ St. John of Karpathos, *"The Philokalia"* Vol. 1, no. Texts for the Monks in India (n.d.): 314.

²¹ Hendi, *"Inspirasi Kalbu 3"* Vol.III (2019): 137-138.

KESIMPULAN

Para Bapa Gereja di dalam Philokalia menekankan tentang puasa sebagai proses mengendalikan diri akan nafsu makan yang berlebihan, yang membuat manusia tidak terkontrol. Pengendalian diri di dapatkan lewat puasa yang sungguh-sungguh di hadapan Allah, yang menghasilkan kesungguhan hati dalam melakukan puasa. Proses puasa di jalani dengan tidak makan dan minum pada jangka waktu tertentu. Ini dilakukan untuk mendapat pengendalian diri akan hawa nafsu yang membuat indra kita tidak terkontrol dan menghasilkan dosa. Namun juga tidak memaksa kita untuk tetap berpuasa meskipun fisik kita tidak kuat, baiknya kita menyesuaikan diri dengan kondisi fisik, karena akan lebih bermanfaat ketika kita berpuasa sesuai dengan kekuatan fisik dan makan tidak terlalu banyak, dari pada kita berpuasa sampai di luar kemampuan kita dan membuat fisik kita lemah, dan memilih untuk makan makanan yang banyak. Bukan berapa lamanya puasa yang membuat kita bisa mengontrol diri, namun bagaimana kita berpuasa dengan tetap memuji Allah, dan doa-doa yang kita panjatkan kepada-Nya. Jadi makan secukupnya lebih baik dari pada mengikuti nafsu makan kita. Ketika kita mengikuti keinginan daging, maka akan menghasilkan sebuah ketamakan yang menjadi kebiasaan yang buruk. Dan pada akhirnya kita menyerahkan keinginan kita untuk memuaskan daging, bukan memuaskan Allah. Jadi, ketika kita melakukan puasa, alangkah lebih bagus kita mempersiapkan diri kita dengan baik, dengan motivasi yang benar, yaitu untuk lebih dekat dengan Allah dan jauh dari setiap tindakan tidak terkendali yang menghasilkan dosa.

REFERENSI

- St. Antony the Great. "The Philokalia" Vol. 1, no. On the Character of Men (n.d.): 338.
- Hendi. "Dunamis : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani" 3, no. 1 (2018): 53.
- — —. "Inspirasi Kalbu 3" Vol.III (2019): 137-138.
- St. John Cassian. "The Philokalia" Vol.1, no. On the Eight Vices (n.d.): 73.
- — —. *The Philokalia*, n.d.
- — —. "The Philokalia" Vol. 1, no. On the Eight Vices (n.d.): 75.
- Karpathos, St. John of. "The Philokalia" Vol. 1, no. Texts for the Monks in India (n.d.): 301.
- — —. "The Philokalia" Vol. 1, no. Texts for the Monks in India (n.d.): 314.
- Maximos, St. Confessor. "The Philokalia" Vol. 2, no. First Century on Love (n.d.): 61-62.
- Photiki, St. Diadochos of. "The Philokalia" Vol. 1, no. On Spiritual Knowledge (n.d.): 267-268.
- — —. "The Philokalia" Vol. 1, no. On spiritual Knowledge (n.d.): 266.
- — —. "The Philokalia" Vol. 1, no. On Spiritual Knowledge (n.d.): 266-267.
- Sinai, St. Philotheos of. "The Philokalia" Vol. 4, no. Texts on Watchfulness (n.d.): 17.
- Solitary, St. Evagrius the. "The Philokalia" Vol. 1, no. On Asceticism and Stillness (n.d.): 35.
- Thalassios, St. "The Philokalia" Vol. 2, no. First Century (n.d.): 327.
- St. Antony the Great. "The Philokalia" Vol. 1, no. On the Character of Men (n.d.): 338.
- Hendi. "Dunamis : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani" 3, no. 1 (2018): 53.
- — —. "Inspirasi Kalbu 3" Vol.III (2019): 137-138.
- St. John Cassian. "The Philokalia" Vol.1, no. On the Eight Vices (n.d.): 73.
- — —. *The Philokalia*, n.d.
- — —. "The Philokalia" Vol. 1, no. On the Eight Vices (n.d.): 75.
- Karpathos, St. John of. "The Philokalia" Vol. 1, no. Texts for the Monks in India

- (n.d.): 301.
- — —. “The Philokalia” Vol. 1, no. Texts for the Monks in India (n.d.): 314.
- Maximos, St. Confessor. “The Philokalia” Vol. 2, no. First Century on Love (n.d.): 61–62.
- Photiki, St. Diadochos of. “The Philokalia” Vol. 1, no. On Spiritual Knowledge (n.d.): 267–268.
- — —. “The Philokalia” Vol. 1, no. On spiritual Knowledge (n.d.): 266.
- — —. “The Philokalia” Vol. 1, no. On Spiritual Knowledge (n.d.): 266–267.
- Sinai, St. Philotheos of. “The Philokalia” Vol. 4, no. Texts on Watchfulness (n.d.): 17.
- Solitary, St. Evagrius the. “The Philokalia” Vol. 1, no. On Asceticism and Stillness (n.d.): 35.
- Thalassios, St. “The Philokalia” Vol. 2, no. First Century (n.d.): 327.