

Nama Kursus : Pembentukan Rohani Kristen  
 Nama Pelajaran : Disiplin-Disiplin yang Memperkaya Hidup Rohani  
 Kode Pelajaran : PRK-P03

### **Pelajaran 03 -- DISIPLIN-DISIPLIN YANG MEMPERKAYA HIDUP ROHANI**

#### **DAFTAR ISI**

- A. Berdoa: Membina komunikasi dengan Tuhan
  - 1. Mengapa kita harus berdoa?
  - 2. Bagaimana belajar berdoa?
  - 3. Bagaimana cara berdoa?
- B. Berpuasa: Lapar dan haus akan Tuhan
  - 1. Arti berpuasa
  - 2. Macam-macam puasa dalam Alkitab
  - 3. Tujuan berpuasa
- C. Berdiam diri dengan Tuhan: Memiliki relasi pribadi dengan Tuhan
  - 1. Arti berdiam diri dengan Tuhan
  - 2. Pentingnya berdiam diri dengan Tuhan
- D. Jurnal rohani: Mencatat hari-hari bersama Tuhan
  - 1. Arti Jurnal Rohani
  - 2. Manfaat Membuat Jurnal Rohani
- E. Membaca firman Tuhan
  - 1. Manfaat Membaca firman Tuhan
  - 2. Belajar Menghafalkan Alkitab

#### **DOA**

#### **DISIPLIN-DISIPLIN YANG MEMPERKAYA HIDUP ROHANI**

Belajar firman Tuhan adalah salah satu disiplin rohani yang paling penting untuk mengisi, membentuk, dan menumbuhkan hidup rohani kita. Kita harus menyadari bahwa pendalaman firman Allah secara terus-menerus sangat penting bagi pertumbuhan kita sebagai orang Kristen. Melalui Alkitab, kita tahu apa yang Allah harapkan dari kita, dan kita pun dapat mengenal Allah. John Stott menulis, "Melalaikan Alkitab berarti mengabaikan Tuhan". Mari kita membaca dan memerhatikan firman Tuhan dengan didasari rasa rindu dan cinta Kepada Kristus, Sang Firman. Tanpa firman Tuhan, maka kehidupan rohani kita kosong adanya. Namun, selain belajar firman Tuhan ada empat disiplin rohani lain yang juga sangat penting untuk menolong kehidupan rohani kita menjadi kaya dan bergairah. Berikut ini akan dibahas empat disiplin rohani tersebut: Berdoa, Berpuasa, Berdiam Diri dengan Tuhan dan Jurnal Rohani. Mari kita coba membicarakannya satu per satu.

- A. Berdoa: Membina Komunikasi Dengan Tuhan
  - 1. Mengapa kita Harus Berdoa?

Tuhan menghendaki setiap umat-Nya untuk berdoa. Doa adalah alat komunikasi setiap orang percaya dengan Allah. Tidak ada hal yang lebih menyukakan hati Bapa daripada mendengarkan suara anak-anak-Nya berbicara dan berbagi hidup. Namun, berdoa bukanlah komunikasi satu arah, karena itu dalam berdoa diharapkan anak-anak-Nya juga memiliki antusias untuk mendengar suara Bapa dan bersekutu dengan-Nya. Dengan berdoa maka jeritan hati kita yang paling dalam didengar oleh Tuhan dan kita diharapkan mendengar apa yang dikehendak-Nya untuk kita lakukan. Oleh karena itu doa sangat penting dibarengi dengan mendekatkan diri pada Firman-Nya, karena doa membuat Firman-Nya menjadi lebih jelas (Kolose 4:2; 1 Tesalonika 5:17). Jika murid-murid Yesus bertanya, "Tuhan, ajarlah kami berdoa.", maka kita tahu bahwa doa adalah sesuatu yang perlu dipelajari dan perlu dilakukan secara disiplin. Alkitab memberikan tiga alasan khusus, mengapa kita harus berdoa:

Pertama, Tuhan memerintahkannya (Kolose 4:2; 1 Timotius 5:17). Kedua, Kristus memberi kita contoh sebuah doa (Markus 1:35; Lukas 6:12). Apabila Ia yang sempurna tanpa dosa saja berdoa, berapa banyak lagi kita seharusnya berdoa? Ketiga, Kristus mengajar kita supaya berdoa, kita dapat berasumsi bahwa Ia menginginkan kita berdoa. Doa adalah tindakan yang menunjukkan ketaatan serta penyembahan kita kepada Tuhan (Matius 6:5-9).

Janganlah kita sampai tidak punya waktu untuk tidak berdoa. Jika kita menerima Allah secara serius, kita akan serius juga dalam berdoa.

## 2. Bagaimana Belajar Berdoa?

- Dengan berdoa (Yohanes 16:13). Seperti halnya belajar berenang, tidak mungkin bisa dipelajari tanpa kita berada dalam air. Untuk belajar berdoa, kita harus memberikan waktu dan hati untuk berdoa. Kita harus memiliki waktu khusus untuk berdoa. Berdoa secara teratur lebih penting daripada berdoa setiap hari untuk suatu kebutuhan atau pun masalah yang sedang kita hadapi.
- Dengan merenungkan firman Tuhan (Mazmur 5:1; 19:14). Ketika kita berdoa, maka kita berbicara dengan Tuhan dan Tuhan sering berbicara melalui firman-Nya yang tertulis, Alkitab. Firman Tuhan menjadi jalan bagi kita untuk mencari wajah-Nya.
- Dengan berdoa bersama orang lain (Lukas 11:1). Berdoa bukan belajar berkata-kata saja. Ada banyak prinsip dan sikap hati yang dapat kita pelajari melalui doa bersama.
- Dengan membaca buku tentang doa (Amsal 13:20). Selain berdoa, membaca buku tentang doa dapat menambah kedalaman pengertian kita tentang pengajaran/doktrin doa.

## 3. Bagaimana Cara Berdoa?

Doa adalah komunikasi satu arah dengan Tuhan. Kita tidak mengharapkan Tuhan berbicara kepada kita secara gaib dalam doa, karena Ia telah berbicara melalui firman-Nya. Apabila kita ingin mendengar-Nya, kita harus "mencari Alkitab".

Beberapa nasihat dalam Alkitab:

- Jangan berdoa seperti orang munafik (Matius 6:5)
- Berdoalah di kamar dengan pintu yang tertutup (Matius 6:6)
- Sebelum berdoa ampuni orang lain yang bersalah (Markus 11:25)
- Berdoa dengan tidak jemu-jemu (Luk. 18:1; 1 Tesalonika 5:17)
- Berdoa dalam roh dan dengan seluruh akal budi (1 Korintus 14:15)
- Berdoa tidak untuk memuaskan nafsu pribadi (Yakobus 4:3)

## B. Berpuasa: Lapar dan Haus Akan Tuhan

### 1. Arti Berpuasa

Apakah artinya berpuasa? Di dalam arti umum, puasa seringkali diartikan sebagai "kehendak sukarela untuk tidak makan dalam kurun waktu tertentu untuk mencapai suatu tujuan tertentu". Walaupun demikian sebagai seorang Kristen kita bisa mengikuti Richard Forster yang mendefinisikan disiplin puasa sebagai "penyangkalan diri secara sukarela terhadap fungsi tubuh yang normal agar dapat melakukan aktivitas rohani dengan lebih sungguh-sungguh".

### Disiplin Berpuasa

Sebagai disiplin rohani, puasa harus berpusat pada Tuhan. Puasa hendaknya membantu kita untuk mengendalikan keinginan manusiawi kita. Puasa dapat mengungkapkan hal-hal yang menguasai, seperti sombong, marah, cemburu, dan takut. Sifat-sifat itu ada di dalam diri kita dan sifat-sifat itu akan muncul selama kita berpuasa.

## 2. Macam-macam Puasa dalam Alkitab

### a. Puasa Normal (Matius 4:2)

Tidak makan makanan keras, hanya boleh minum.

### b. Puasa Sebagian (Daniel 1:12)

Tidak makan jenis makanan tertentu.

### c. Puasa Penuh (Ezra 10:6; Kisah Para Rasul 9:9)

Tidak makan dan tidak minum.

d. Puasa Supranatural (Ulangan 9:9)

Tidak makan dan tidak minum dalam jangka waktu di luar batas kekuatan manusia.

e. Puasa Pribadi (Matius 6:16-18)

Dilakukan secara pribadi.

f. Puasa Jemaat (Yoel 2:15-16; Kisah Para Rasul 13:2)

Panggilan umat untuk berpuasa bersama-sama.

g. Puasa Nasional (2 Tawarikh 20:3; Nehemia 9:1; Ester 4:16; Yunus 3:5-8)

Ajakan puasa untuk seluruh bangsa.

h. Puasa Biasa (Imamat 16:29-31; Zakharia 8:19; Lukas 18:12)

Puasa yang telah ditetapkan dalam hukum Tuhan.

i. Puasa Kadang-kadang (Matius 9:15)

Puasa untuk waktu-waktu tertentu.

### 3. Tujuan Berpuasa

Tuhan menghendaki kita melakukan disiplin puasa, untuk suatu tujuan yang jelas:

- a. Untuk memperkuat doa.
- b. Untuk mencari kehendak Allah.
- c. Untuk menyatakan dukacita.
- d. Untuk mencari pelepasan dan perlindungan.
- e. Untuk menyatakan pertobatan dan kembali kepada Tuhan.
- f. Untuk merendahkan diri dihadapan Tuhan.
- g. Untuk menyatakan keprihatinan akan pekerjaan Tuhan.
- h. Untuk melayani kebutuhan orang lain.
- i. Untuk mengatasi pencobaan sebagai dedikasi hidup pada-Nya.
- j. Untuk menyatakan kasih dan penyembahan kepada Tuhan.

### C. Berdiam Diri Bersama Tuhan: Memiliki Relasi Pribadi Dengan Tuhan

#### 1. Arti Berdiam Diri

Berdiam diri di sini diartikan sebagai usaha sukarela untuk berpantang berbicara (sementara) supaya dapat mencapai suatu tujuan rohani, baik tujuan itu untuk membaca, menulis, berdoa dll.. Di dalam dunia yang sibuk dan produktif ini, meluangkan waktu untuk menyendiri dan berdiam diri bukanlah hal yang mudah, diperlukan disiplin dan usaha yang keras untuk dapat melakukannya. Namun, hasil dari disiplin ini sangat menguntungkan hidup rohani kita.

#### 2. Pentingnya Berdiam Diri Bersama Tuhan

Mengapa Alkitab mengajarkan kita untuk berdiam diri bersama Tuhan?

- a. Untuk mengikuti teladan Kristus (Matius 4:1; 14:23; Markus 1:35; Lukas 4:42).
- b. Untuk mendengarkan suara Tuhan (1 Raja-Raja 19:11-13; Habakuk 2:1; Galatia 1:17).
- c. Untuk mengekspresikan penyembahan kita kepada-Nya (Habakuk 2:20; Zefanya 1:7).
- d. Untuk mengekspresikan iman kita pada Tuhan (Mazmur 62:1-2; Yesaya 30:15).
- e. Untuk mencari keselamatan dari Tuhan (Ratapan 3:25-28).
- f. Untuk memulihkan kekuatan jasmani dan rohani (Markus 6:31).

- g. Untuk mendapatkan prespektif rohani (Lukas 1:20).
  - h. Untuk mencari kehendak Tuhan (Lukas 16:12-13).
  - i. Untuk belajar mengontrol lidah (Yakobus 1:26; 3:2)
- D. Jurnal Rohani: Mencatat Hari-Hari Bersama Tuhan
1. Arti Jurnal Rohani

Jurnal Rohani adalah catatan yang kita buat secara teratur tentang hal-hal yang kita alami bersama Tuhan. Jadi semacam "diary" yang kita buat khusus untuk mencatat segala sesuatu yang terjadi dengan kehidupan rohani kita dan kita dapat menuliskan kehidupan rohani kita dalam sebuah jurnal atau 'diary' secara terus menerus. Dalam konteks disiplin rohani, maka jurnal rohani adalah catatan yang akan menolong kita mempunyai target dalam kehidupan rohani yang bisa kita lihat secara teratur dan transparan, sebagaimana sebuah perusahaan mencatat grafik kemajuan perusahaan tersebut. Jurnal rohani bertujuan untuk mengingatkan kita melakukan apa yang menjadi janji kita setiap harinya, contoh: jurnal untuk berdoa, berpuasa, dan bersaat teduh dll..

Bentuknya bisa berupa catatan tentang:

- Apa yang firman Tuhan katakan kepada saya hari ini dalam saat teduh saya.
  - Apa yang saya bicarakan dengan orang lain yang sangat memberi semangat bagi hidup rohani saya.
  - Hal yang perlu saya doakan, bagi diri sendiri atau orang lain.
  - Kemajuan rohani apa yang saya capai hari ini.
  - Pelajaran apa yang Tuhan berikan kepada saya melalui peristiwa yang terjadi hari ini dll..
2. Manfaat Membuat Jurnal Rohani

Manfaat melakukan disiplin membuat buku jurnal rohani:

1. Menolong mengerti dan mengevaluasi diri (Roma 12:3).
  2. Menolong dalam meditasi (Mazmur 1:1-3; Yosua 1:8).
  3. Menolong mengekspresikan pikiran dan perasaan kita pada Tuhan (Mazmur 62:8).
  4. Mengingatkan kita akan karya Tuhan dalam hidup kita (Mazmur 77:11-12).
  5. Menolong menyimpan harta rohani untuk masa depan (Ulangan 6:4-7; 2 Timotius 1:5).
  6. Menolong mengartikulasikan ide-ide dan kesan-kesan (1 Petrus 3:15).
  7. Menolong memonitor target dan prioritas (Filipi 3:12-16).
  8. Menolong mempertahankan disiplin rohani (Mazmur 119:11; Roma 8:13).
- E. Membaca Firman Tuhan
1. Manfaat Membaca firman Tuhan

Yesus Kristus merupakan sosok yang memiliki disiplin tinggi untuk hidup rohani-Nya, selain menerapkan beberapa metode disiplin dalam pengajaran-Nya. Dia tidak menghindari dari kebenaran firman Allah meskipun menghadapi guncangan-guncangan berat dalam pelayanan-Nya. Disiplin rohani-Nya sangat terlihat dalam hal hubungan-Nya dengan Bapa. Alkitab mencatat setiap doa-doa yang Tuhan Yesus panjatkan kepada Bapa-Nya di surga. Sejak kecil, Yesus sudah disiplin untuk bergaul dengan firman Tuhan. Dia juga bisa menguasai diri-Nya dari hal-hal duniawi untuk memenuhi kehendak Bapa-Nya.

Ada beberapa fakta yang menarik tentang metode disiplin yang Tuhan Yesus terapkan kepada murid-murid-Nya. Di antaranya, saat Petrus diintimidasi oleh iblis (Matius 16:22-23). Juga sewaktu Tuhan Yesus beserta murid-murid-Nya menghadapi angin ribut, saat murid-murid tidak percaya, khawatir, dan takut, Tuhan Yesus menegur mereka (Markus 4:40). Dalam Alkitab masih banyak lagi yang Kristus paparkan tentang kedisiplinan melalui firman-Nya, seperti dalam Markus 10:17-22, Lukas 9:51-56, Lukas 22:24-30, atau Yohanes 8:11. Oleh sebab itu, sebagai orang yang percaya, kita harus mau belajar untuk menerapkan dan melakukan firman Tuhan dan mentaatinya. Sebelum kita memberitakan firman Tuhan, sebaiknya kita terlebih dahulu menerapkan dalam kehidupan kita.

2. Belajar Menghafalkan Alkitab

Latihan rohani merupakan sarana untuk mencapai tujuan yang jauh lebih besar. Dalam Alkitab dituliskan bahwa Rasul Paulus mengingatkan kepada Timotius dan jemaat untuk melatih diri dalam ibadah. Tertib rohani akan menolong kita untuk memiliki kebiasaan dan gaya hidup sebagai anak-anak Tuhan. Ibarat sebuah perahu layar yang mengembangkan layar untuk menangkap angin. Begitu juga tertib rohani adalah layar untuk menangkap apa yang Tuhan kehendaki dalam kehidupan kita. Jadi, tertib rohani adalah sarana untuk

bertumbuh, bukan sekadar ritual dan rutinitas tanpa tujuan.

Salah satu tertib rohani adalah latihan untuk menghafal ayat-ayat dalam Alkitab. Kegiatan menghafal Alkitab adalah satu keterampilan rohani yang harus dimiliki dan dibiasakan oleh setiap orang percaya. Pada saat menghafalkan ayat Alkitab, maka sebenarnya kita sedang menanamkan firman Tuhan dalam hati kita. Firman Tuhan, yang disimpan dalam hati dapat menjadi kompas dalam hidup kita, penolong dalam mengalahkan pencobaan iblis serta memimpin kita mengerti kehendak Allah. Menghafalkan ayat mendatangkan banyak manfaat, menguatkan, dan menghibur orang Kristen seumur hidup. Kegiatan ini sangat bermanfaat ganda bagi setiap orang percaya. Bukan hanya menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan kita akan firman tetapi juga sebagai ayat-ayat yang menguatkan bila menghadapi tantangan dan problema hidup. Tujuan menghafal adalah untuk mengukir ayat Kitab Suci dalam ingatan agar firman Tuhan memenuhi hati kita dan memotivasi tindakan kita, sehingga kita dapat senantiasa hidup dalam kebenaran firman dan menjadi pelaku firman. Dengan menghafalkannya berarti kita membuka pintu hati bagi firman Allah.

---

#### Akhir Pelajaran (PRK-P03)

---

#### **DOA**

"Tuhan, Engkau sungguh baik karena senantiasa melengkapi aku supaya aku bisa bertumbuh dalam kebenaran dan kasih-Mu. Biarlah melalui disiplin pribadi yang Engkau inginkan ini, aku bisa semakin indah di mata-Mu. Ajarkan aku untuk senantiasa tekun dan bergairah sehingga aku semakin menikmati persekutuanmu dengan-Mu. Amin."

[Catatan: Pertanyaan Latihan ada di lembar lain.]