

[Pertanyaan 03](#) | [Referensi 03a](#) | [Referensi 03b](#)

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 dengan Tuhan
  - 1. Arti Berdiam Diri dengan Tuhan
  - 2. Pentingnya Berdiam Diri dengan Tuhan
- D. JURNAL ROHANI: Mencatat hari-hari bersama dengan Tuhan
  - 1. Arti Jurnal Rohani
  - 2. Manfaat Membuat Jurnal Rohani

#### **DOA**

Belajar firman Tuhan adalah salah satu disiplin rohani yang paling penting untuk mengisi, membentuk dan menumbuhkan hidup rohani kita. 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?

Adalah kehendak Tuhan untuk kita berdoa, berkomunikasi dengan Dia. Tidak ada hal yang lebih menyenangkan 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.

##### 2. Bagaimana Belajar Berdoa?

- a. 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.
- b. 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.
- c. 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.

- d. 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?

Beberapa nasehat dalam Alkitab:

- a. Jangan berdoa seperti orang munafik (Matius 6:5)
- b. Berdoalah di kamar dengan pintu yang tertutup (Matius 6:6)
- c. Sebelum berdoa ampuni orang lain yang bersalah (Markus 11:25)
- d. Berdoa dengan tidak jemu-jemu (Lukas 18:1; 1 Tesalonika 5:17)
- e. Berdoa dalam roh dan dengan seluruh akal budi (1 Korintus 14:15)
- f. 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".

### 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 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; Matius 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; Zef. 1:7).
- d. Untuk mengekspresikan iman kita pada Tuhan (Mazmur 62:1-2; Yes. 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 perspektif 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 dengan 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. Dalam konteks disiplin rohani maka ini 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.

Bentuknya bisa berupa catatan tentang:

- a. Apa yang Firman Tuhan katakan kepada saya hari ini dalam saat teduh saya
- b. Apa yang saya bicarakan dengan orang lain yang sangat memberi semangat bagi hidup rohani saya
- c. Hal yang perlu saya doakan, bagi diri sendiri atau orang lain;
- d. Kemajuan rohani apa yang saya capai hari ini;
- e. Pelajaran apa yang Tuhan berikan kepada saya melalui peristiwa yang terjadi hari ini

### 2. Manfaat Membuat Jurnal Rohani

Manfaat melakukan disiplin membuat buku jurnal rohani:

- a. Menolong mengerti dan mengevaluasi diri (Roma 12:3).
- b. Menolong dalam meditasi (Mazmur 1:1-3; Yosua 1:8).
- c. Menolong mengekspresikan pikiran dan perasaan kita pada Tuhan (Mazmur 62:8).
- d. Mengingat kita akan karya Tuhan dalam hidup kita (Mazmur 77:11-12).
- e. Menolong menyimpan harta rohani untuk masa depan (Ulangan 6:4-7; 2 Timotius 1:5).
- f. Menolong mengartikulasikan ide-ide dan kesan-kesan (1 Petrus 3:15).
- g. Menolong memonitor target dan prioritas (Filipi 3:12-16).
- h. Menolong mempertahankan disiplin rohani (Mazmur 119:11; Roma 8:13).

---

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."