



# Matius 6 : 16-18

## KITAB BACAAN

16. "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.

17. Tetapi apabila engkau berpuasa, -

minyakilah kepalamu dan cucilah mukamu,

18. 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."

***"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."* - Matius 6 : 15**

## PERTANYAAN & JAWABAN

### 1. Apa itu berpuasa?

Berpuasa adalah salah satu cara kita belajar lebih dekat dengan Tuhan. Saat berpuasa, kita belajar mengurangi atau menahan sesuatu supaya kita bisa lebih fokus berdoa, membaca Alkitab, dan mencari Tuhan.

Yang paling penting, kita berpuasa dengan hati yang sungguh-sungguh karena mengasihi Tuhan, bukan karena ingin dipuji orang lain.

### 2. Mengapa kita tidak boleh pamer saat beribadah?

Tuhan melihat semua yang kita lakukan, termasuk saat kita beribadah.

Karena itu, kita tidak boleh beribadah hanya supaya dilihat atau dipuji orang lain. Tuhan senang saat kita berdoa, membaca Alkitab, atau berpuasa dengan hati yang tulus.

## Aplikasi

***Selain pergi ke gereja, berdoa, dan membaca Alkitab, kita juga bisa belajar berpuasa untuk membantu kita lebih fokus kepada Tuhan.***

***Saat berpuasa, tidak perlu semua orang tahu. Biarlah kita melakukannya dengan tulus untuk Tuhan, karena Tuhan melihat hati kita.***

***Jika kamu ingin belajar berpuasa, jangan lupa untuk bertanya dan berdiskusi terlebih dahulu dengan guru agama Sabatmu supaya kamu dapat melakukannya dengan baik dan benar.***