



Fit & Faith

Intro

Di dalam bulan Juni ini, kita akan membahas seputar 'suffering' atau penderitaan. Tentu saja kita sudah sering mendengar bagaimana penderitaan bisa menjadi peranan penting dalam kehidupan iman kita. Penderitaan dapat dijadikan sebagai bentuk silih, atau juga sebagai sarana yang dipakai untuk membentuk kita menjadi lebih baik lagi. Tetapi hari ini, kita mau melihat penderitaan jasmani yang dapat kita alami karena keacuhan, ketidak disiplin, atau kemalasan kita di dalam menjaga tubuh kita ini.

Main Topic

Exercise and the Faith Dimension

Sering kali kita menganggap kalau berolah raga itu bukan lah bagian dari kehidupan iman kita. Hal ini biasa kita anggap sebagai sebuah hal yang bertolak belakang. Jasmani dan rohani menjadi dua aspek yang tidak kita tumbuhkan bersamaan. Terkadang kita memberikan 1 aspek prioritas yang lebih dibanding yang lainnya.

Jadi, apa yang bisa kita katakan mengenai hidup sehat dan aktif, dari pandangan iman kita? Iman Kristiani, yang diekspresikan oleh hidup Yesus Kristus, Kitab Suci dan pengajaran Magisterium Gereja Katolik kita adalah merupakan pegangan

kita yang mendasar. Tetapi kita jarang mendapat edukasi akan tubuh kita ini. Padahal iman kristiani kita banyak memberikan pengajaran tentang badan jasmani dan tanggung jawab kita dalam menjaganya.

Our Bodies Were Designed to Move

Dari sejak awal mula, Tuhan memberikan karakteristik kita sebagai makhluk yang aktif secara fisik. Tubuh jasmani kita dibentuk dan direncanakan Tuhan dalam konsep yang sempurna, seperti kata pe-mazmur "I praise you, so wonderfully you made me" (psalm 139:14)

Kita dapat melihat ke jaman dahulu dan menyimpulkan bagaimana pentingnya sebuah badan jasmani yang kuat dalam peranan seseorang untuk bertahan hidup. Konsep ini sangatlah kritical di jaman dahulu kala dan sesungguhnya juga sama dengan jaman sekarang ini. Kita sering kali susah menganggap konsep ini penting, karena dalam kehidupan modern ini, kita sudah menjadi terbiasa akan hal-hal yang 'memudahkan' hidup kita, seperti Go-jek. Dengan Go-jek, kita menjadi malas bergerak keluar untuk membeli makanan. Kita lebih suka untuk diam di rumah, nonton tv, sambil menunggu makanan datang.

Karena kebiasaan-kebiasaan buruk kita ini, tubuh kita dapat mengalami penderitaan seperti gangguan kinesis, penyakit-penyakit yang datang karena kurangnya berolah raga atau beraktifitas seperti serangan jantung, sakit punggung dan darah tinggi.

Tuhan tidak merencanakan tubuh kita untuk bergerak, hanya untuk nenek moyang kita saja! Tubuh manusia diciptakan Tuhan untuk bergerak, juga untuk kita sekarang dan juga untuk generasi yang akan datang.

We Are Designed to Have an Integrated Soul and Body

Tuhan menciptakan manusia, yang merupakan kesatuan antara tubuh dan roh. Kita dipanggil Tuhan secara lengkap, secara jasmani dan rohani. Santo Paulus menyebutkan bahwa 'tubuh' adalah bait Allah dan merupakan sesuatu yang kudus, harus dihargai. Ia juga berpesan bahwa dalam melayani Tuhan, kita harus menjaga tubuh kita karena itu adalah rumah dari roh dan jiwa kita. Tentu saja, pesan utama dari Santo Paulus tersebut adalah mengenai Kekudusan (Chastity), tetapi kita juga dapat mengambil pesan tersebut secara lebih luas, dengan mengatakan kita harus memiliki tubuh yang sehat!

Di jaman modern ini, Paus St John Paul II pernah mengatakan hal ini dalam pernyataannya pada tahun 1987 di Roma. (Be Examples of Human Virtues)

" In an age that has witnessed the ever-increasing development of various forms of automation, especially in the workplace, reducing the use of physical activity, many people feel the need to find appropriate forms of physical exercise to restore a health balance of mind and body."

Poin yang ingin disampaikan di sini adalah kita manusia bukanlah hanya terdiri dari rohaniah saja. Tubuh kita juga merupakan bagian penting yang membuat kita sebagai MANUSIA.

We Have a Faith-based Responsibility for Our Body

Karena tubuh kita itu penting (bait Allah), tentu saja sudah layak dan sepantasnya kita bertanggung jawab untuk menjaganya. Adalah sebuah tanggung jawab seorang Kristiani untuk menjaga tubuh kita dengan beraktivitas. Santo Paulus menyinggung tanggung jawab ini dalam suratnya kepada umat di Korintus "For you have been purchased at a price. Therefore glorify God in your body" (1Kor 6:20)

Pakar-pakar teologi di jaman dahulu, seperti



St. Augustine dan St. Thomas Aquinas banyak menuliskan tentang kewajiban seorang beriman dalam menjaga tubuhnya. St. JP II juga menyatakan dalam "Let the Practice of Sport always Promote Peace":

" For this reason, the Church does not cease to recommend the best use of this marvelous instrument by a suitable physical education which... trains both body and spirit for effort, courage, balance, sacrifice, nobility, brotherhood, courtesy and in a word, fair play."

Jesus and the Apostles as Role Models

Dalam konteks ini, kita juga dapat melihat dari Kitab suci bagaimana Yesus sebagai teladan kita. Yang pertama, Yesus adalah seorang pejalan kaki yang jauh. Yang kedua, kita tau dari kitab suci bahwa St. Joseph adalah seorang tukang kayu (carpenter) dan Yesus juga mengikuti jejak ayahnya. Pekerjaan tukang kayu adalah pekerjaan yang sangat fisikal. Diperlukan fisik yang kuat untuk dapat melakukan pekerjaan ini.

Begitu juga seperti para rasul yang tentu saja pada jaman itu, harus banyak berpergian dengan berjalan kaki. Selain itu, banyak dari mereka yang merupakan nelayan. Nelayan adalah salah satu profesi yang juga amat sangat memerlukan kondisi fisik yang kuat. Sebuah studi Physiology menunjukan kalau pelaut/nelayan adalah salah satu profesi yang sangat membutuhkan banyak energi sehari-harinya, sama seperti halnya tukang kayu pada jaman itu.

Getting Moving

Jika kita sekarang harus menjadi aktif secara fisikal, maka langkah pertama yang harus kita ambil

adalah: mengenal dan menjadi familiar terhadap tubuh dan gerakan fisik kita. Ada di luar sana ribuan buku, tips tentang berolah raga dan menjadi fit. Juga tidak bisa dipungkiri kalau pada saat kecil kita juga sudah diberikan edukasi berolah raga di sekolah kita. Sungguh, kita tidak dapat mengatakan kalau kita tidak mempunyai akses atau informasi yang cukup supaya kita dapat beraktivitas atau berolah raga. Tetapi yang sering menjadi tantangan adalah kurangnya keinginan atau motivasi kita.

Di dalam memulai untuk "bergerak", kita dapat melakukannya dengan prinsip KISS (Keep It Simple and Stupid). Dengan kata lain, kita dapat membuat perubahan kecil dalam hidup kita supaya bisa lebih aktif dan bergerak. Contohnya:

- Menggunakan tangga dari pada lift atau eskalator
- Memarkir mobil di tempat yang tidak terlalu dekat, sehingga kita harus berjalan sedikit
- Melakukan jalan-jalan sebentar sesudah makan siang
- Berdiri dan bergerak sejenak, setiap 20 menit bekerja di depan komputer
- Dll

Tentu saja, kreatifitas dapat membantu kita dalam berolah raga atau beraktivitas, seperti :

- Mengikuti Praise and Worship Aerobic yang pernah diadakan Amoredio
- Rosary walk, dimana kita dapat berjalan dan berdoa Rosario bersama
- Kerja sosial di willing hearts (dapur umum)
- Dll.

Sharing

1. Apa yang memotivasi kalian untuk menjaga tubuh kalian tetap fit? Apakah hal tersebut berdasarkan iman?
2. Sharingkan tantangan yang kalian hadapi untuk tetap aktif dan 'bergerak'!
3. Setujukah kalian kalau memiliki tubuh yang sehat, dapat membantu menumbuhkan iman dan pelayanan kalian? Sharingkanlah pengalaman kalian!

Tugas

Buatlah komitmen dalam CG kalian untuk 'bergerak' bersama!

Reference

<http://www.catholicstand.com/bodies-designed-god-move/>