



Sabbath Keeping: Finding Freedom in the Rhythms of Rest

PENULIS

Lynne M. Baab

BAHASA

Inggris

PENERBIT

InterVarsity Press

PRESENSI

Bu Seng

Mahasiswa M.Th.

Sekolah Tinggi Teologi Bandung (STTB)

Lynne M. Baab adalah seorang penulis berbagai buku dan studi Alkitab, serta seorang pendeta Presbiterian. Lynne menyelesaikan program Ph.D dalam bidang komunikasi di Universitas Washington pada tahun 2007 dan kemudian mengajar sebagai dosen teologi pastoral di Universitas Otago. Buku yang berjudul *Sabbath Keeping* adalah buku terlaris Lynne. Buku ini dipilih untuk Konferensi Misi Urbana lebih dari satu dekade setelah diterbitkan. Buku ini merupakan buku Kristen pertama tentang sabat yang mengandalkan puluhan wawancara dengan orang-orang yang menjalani sabat dalam kehidupan nyata. Sabat dibahas sebagai cara untuk belajar mengalami kasih karunia Tuhan dan saran praktis diberikan adalah untuk “apa yang harus dihentikan untuk dilakukan pada hari sabat” dan “apa yang harus dilakukan untuk mendekat kepada Tuhan”.

Dalam bab pertama, Lynne menyoroiti Sabat sebagai anugerah istimewa dari Tuhan. Ia menekankan Sabat adalah tindakan memasuki ritme ilahi yang mengharmoniskan kerja dan istirahat, memungkinkan manusia mengalami kasih Tuhan secara nyata. Penulis juga membantah anggapan bahwa istirahat adalah tanda kemalasan, melainkan momen untuk berhenti dari kesibukan duniawi, memperlambat langkah, menyelami dan mendekat kepada Tuhan. Dalam konteks modern yang mengagungkan produktivitas, pesan ini menjadi relevan karena Sabat tidak meniadakan semua aktivitas, tetapi mengajak untuk menjalankannya dengan lebih tenang dan penuh syukur.

Bab kedua menekankan istirahat sebagai anugerah Tuhan yang berharga. Keheningan diibaratkan seperti air segar yang menenangkan di tengah kesibukan hidup menjadi elemen

penting dalam kesibukan dan tekanan hidup. Meskipun kerja keras penting, tanpa istirahat kita bisa kehilangan makna hidup sesuai kehendak Tuhan. Sabat dipaparkan sebagai waktu yang diberikan Tuhan untuk mengingat identitas kita sebagai anak-anak-Nya, menegaskan bahwa manusia bukan hanya makhluk yang bekerja, tetapi ciptaan yang dipanggil untuk hidup dalam kasih karunia. Bab ketiga membahas asal-usul Sabat dan maknanya yang universal. Sabat, yang diperkenalkan sejak penciptaan, diberikan bagi seluruh ciptaan, termasuk manusia, pendatang, dan hewan. Penulis menekankan bahwa Sabat adalah tanda kasih Tuhan yang melampaui batas sosial dan budaya. Yesus sendiri menggunakan Sabat untuk berbuat kebaikan, menunjukkan belas kasihan, membebaskan manusia dari beban hidup, dan menegaskan bahwa Sabat adalah hari untuk memberkati, bukan membatasi.

Bab keempat menyoroiti Sabat sebagai sarana pembebasan dari tekanan dunia modern. Penulis menggambarkannya sebagai waktu untuk melepaskan diri dari multitasking, teknologi, konsumsi, dan kecemasan, sehingga memungkinkan kita memperlambat, berfokus, dan menikmati kehadiran Tuhan. Sabat adalah momen untuk benar-benar berhenti dari pekerjaan, termasuk tugas rumah tangga. Melalui pengalaman pribadinya, penulis menunjukkan bagaimana menikmati hal-hal sederhana—seperti memasak dengan penuh perhatian—dapat membawa kedamaian. Penulis juga menawarkan ide praktis, seperti “kotak Sabat,” di mana perangkat teknologi seperti ponsel, laptop, atau kunci mobil disingkirkan selama 24 jam. Bab kelima membahas pentingnya persiapan dan struktur sederhana dalam menjalani Sabat sebagai istirahat rohani sejati. Sabat dipandang sebagai undangan untuk memasuki kedamaian dan kehadiran Tuhan. Penulis menyoroiti tradisi Yahudi Ortodoks yang mempersiapkan Sabat jauh sebelumnya dengan memasak, membersihkan rumah, dan mengenakan pakaian khusus. Ia kemudian mengaitkannya dengan pengalamannya sendiri, di mana ia menjalani Sabat pada Senin setelah ibadah Minggu untuk menjaga kesinambungan spiritual.

Bab keenam mengeksplorasi pentingnya memulihkan ritme hidup yang harmonis dengan menjadikan Sabat sebagai pusat untuk mengalami kehadiran Tuhan. Penulis menyoroiti bagaimana fenomena alam, seperti matahari terbit dan terbenam, seharusnya mengingatkan manusia akan kesetiaan Tuhan, namun sering diabaikan dalam kehidupan modern. Kritik utama dalam bab ini adalah pola hidup yang terlalu berfokus pada produktivitas hingga mengikis kemampuan manusia untuk beristirahat. Penulis menegaskan bahwa meskipun pekerjaan adalah panggilan dari Tuhan, ia bisa menjadi berhala jika seseorang mendasarkan identitasnya pada pencapaian dan merasa tak tergantikan. Salah satu wawasan teologis menarik yang diangkat adalah bahwa hari pertama Adam dan Hawa setelah penciptaan adalah Sabat, menandakan bahwa istirahat di hadirat Tuhan harus mendahului kerja. Dengan demikian, penulis menantang pandangan modern yang menganggap istirahat sebagai sesuatu yang harus diperoleh melalui kerja keras, dan justru menekankan bahwa ritme yang benar adalah istirahat terlebih dahulu, baru kemudian bekerja.

Bab ketujuh menekankan pentingnya merayakan Sabat dalam komunitas, baik dengan keluarga, teman, atau gereja, untuk memperkaya pengalaman rohani dan memfokuskan kembali hidup. Sabat bukan sekadar waktu istirahat pribadi, tetapi momen untuk memperhatikan kebutuhan sesama, merenungkan kasih Tuhan, dan menikmati keindahan ciptaan. Penulis juga mengingatkan bahwa Sabat bukan tentang perfeksionisme atau legalisme, melainkan tentang melepaskan tekanan untuk selalu sempurna dan menerima kasih Tuhan apa adanya. Sabat adalah panggilan untuk menghindari tuntutan diri yang berlebihan dan menikmati undangan

untuk beristirahat, terhubung dengan Tuhan, dan hidup dalam kasih bersama orang lain. Bab kedelapan membahas konsep bersyukur dalam Sabat sebagai pembebasan dari tekanan dunia yang menuntut produktivitas tanpa henti dengan budaya yang mendorong produktivitas 24 jam sehari, 7 hari seminggu. Sabat adalah sebuah pembebasan dari kekuatan dunia yang sering kali menghancurkan kualitas hidup kita dan Sabat memberi ruang untuk beristirahat dari stres, persaingan, dan hiruk-pikuk kehidupan modern yang tidak pernah berakhir. Dalam keheningan Sabat, kita diingatkan bahwa kasih karunia Tuhan selalu cukup. Penulis juga menekankan bahwa rasa syukur muncul ketika kita benar-benar berhenti, memperhatikan berkat yang telah diberikan, dan menyadari bahwa hidup bergantung pada anugerah Tuhan, bukan sekadar usaha kita sendiri.

Buku ini menawarkan perspektif segar tentang Sabat sebagai anugerah Tuhan bagi kehidupan modern yang sibuk. Dengan gaya reflektif dan praktis, buku ini membantu pembaca menemukan keseimbangan antara kerja dan istirahat, mengatasi tekanan produktivitas, serta menjalani Sabat dengan damai dan bersyukur. Buku ini cocok bagi siapa saja yang ingin merayakan Sabat dengan lebih bermakna, baik secara pribadi maupun dalam komunitas, serta menemukan kedamaian dalam ritme hidup yang ditetapkan Tuhan. Meski memiliki banyak keunggulan, kekurangan utama buku ini adalah belum tersedianya versi bahasa Indonesia, yang membatasi akses bagi pembaca yang kurang fasih berbahasa Inggris. Oleh karena itu, penerjemahan buku ini akan sangat bermanfaat bagi komunitas Kristen di Indonesia. Terlepas dari keterbatasan tersebut, buku ini tetap sangat direkomendasikan, terutama sebagai bahan diskusi kelompok, karena pesan-pesannya relevan dengan masyarakat yang sering terjebak dalam pola pikir kerja tanpa henti. Buku ini dapat menjadi panduan berharga untuk memahami Sabat sebagai anugerah Tuhan yang membawa pemulihan dan kedamaian.