

MUSA

RENUNGAN HARIAN

JANUARI 2020

Bersyukurlah kepada TUHAN,
sebab Ia baik!
Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya
—Mazmur 118:1

Artikel Kesehatan
**Tetap Sehat
Dalam Setiap Dekade
Kehidupan**
(bagian 1)

oleh: Dr.dr. Swanny T. Widyaatmadja



**Engkau Memahkotai Tahun
dengan Kebaikan-Mu**

(Mazmur 65:12)



Memaknai Usia berSama Allah

Renungan Harian MUSA diterbitkan oleh:

Sanggar Mitra Sabda

Jl. Merdeka Utara IB/10 Salatiga 50714

Telp/Fax: 0298-325176; Email: mitrasabda@yahoo.co.id

Renungan dapat diakses di mitrasabda.blogspot.com

Penulis:

- ♦Pdt. Agus Wiyanto ♦Pdt. Em. Andreas Gunawan ♦Pdt. David Nugrahaning Widi
- ♦Pdt. Hananto Kusumo ♦Handoyo ♦Pdt. Em. Iman Santoso ♦Irene Talakua ♦Liana Poedjihastuti
- ♦Pramudya ♦Pdt. Sari Frihono ♦Simon Herman Kian ♦Soetrisno Soeparto ♦Yuliyanti

Penasihat: Pdt. Ifer Fr. Sirima, Pdt. Meyske S. Tungka

Pemimpin Redaksi: Pramudya

Editor: Liana Poedjihastuti

Perancang Grafis: Darmanto

Bendahara: Ocky Sundari

Anggota: Yuliyanti, Liana Poedjihastuti, Darmanto

Rekening: Bank BCA Salatiga Acc: 0130506852 A.n. Ocky Sundari.

Percetakan: Batara Offset, Solo (0271-715587)

Desain Cover (kompilasi grafis dari internet) oleh Darmanto

Cara Mendapatkan Renungan Harian MUSA

1. Belanja di Toko Buku

Anda bisa mendapatkan Renungan Harian MUSA setiap bulan dengan berbelanja di Toko Buku Rohani maupun Toko Buku Umum terdekat di kota Anda.

2. Berlangganan Langsung

Anda bisa berlangganan langsung Renungan Harian MUSA dari Penerbit Sanggar Mitra Sabda. Harga Rp. 8.000,00 per eksemplar. Luar Jawa ditambah ongkos kirim. Pemesanan akan diproses setelah kami memperoleh bukti transfer bank atau ATM ke rekening kami: Bank BCA Salatiga Acc: 0130506852 A.n. Ocky Sundari. Mohon kirimkan fotokopi bukti pembayaran beserta nama, alamat, jumlah buku yang dipesan dan masa langganan yang Anda inginkan melalui pos ke alamat kami: Sanggar Mitra Sabda Jl. Merdeka Utara IB/10 Salatiga 50714 atau Fax ke: 0298-325176

3. Menjadi Agen MUSA

Anda bisa menjadi Agen Renungan Harian MUSA dengan berbelanja secara kolektif, langsung memesan ke Penerbit Sanggar Mitra Sabda. Setiap Toko Buku, Toko Buku Gereja, Persekutuan Doa, Gereja, dan Perorangan akan mendapat diskon khusus sesuai dengan jumlah pesanan.

Persembahan MUSA

O. Tjahjaktana, Salatiga	Rp 200.000,00	Pembaca setia (Blora)	Rp 100.000,00
OPP, Salatiga	Rp 400.000,00	Ibu TT	Rp 1.000.000,00

TOTAL Rp 1.700.000,00



Liana Poedjihastuti

[Badah] [Jati]

Ketika semarak masa muda sirna, menjadi tua terasa gamang dan menakutkan. Masa tua dipandang sebagai hari-hari kemunduran. Tua itu keriput, ompong, jelek, lemah, tidak berguna, penuh keterbatasan. Demikianlah?

Jika kita mau menyerahkan diri pada tuntunan Tuhan, menua bukannya meredup justru semakin berkilau, *kinclong*, *glowing*, tetapi tidak menyilaukan. Tuhan sanggup membuat hidup kita menjadi indah meski memiliki berbagai kekurangan dan kelemahan. Kuncinya satu, kesediaan kita dibentuk oleh-Nya.

Kemilau Usia Senja mengajak pembaca untuk merenungkan: *Apakah kita menjadi orang lanjut usia yang mengenaskan karena memiliki sederet kelemahan, atau kita manusia lanjut usia yang bahagia meski memiliki kelemahan?*

Buku ini dapat Anda pesan melalui:

SMS: 0811277539 WA: 081574452983

Email: poe_astuti@yahoo.com

Tema Refleksi

Engkau Memahkotai Tahun dengan Kebaikannya

Anda pasti pernah makan semangka, bahkan mungkin Anda adalah salah satu penggemar buah semangka, tetapi pernahkah Anda mengamatinya secara detail?

Biji semangka yang berwarna hitam itu ternyata memiliki kemampuan untuk keluar dari perut bumi, membentang di atas tanah, dan melipagandakan beratnya hingga 200.000 kali. Anda pasti terpersona bagaimana Tuhan membuat dari benih itu buah dengan kulit keras berwarna hijau berukir larik-larik hijau tua, melebihi kemampuan pelukis ternama. Dan di bagian dalam kulit buah terdapat warna putih, di bagian dalamnya lagi ada daging buah tebal berwarna merah atau kuning tempat bersemayam benih-benih berwarna hitam. Ini baru bentuk fisik buah semangka, belum kegunaannya yang begitu banyak bagi kita. Bukankah Allah sungguh luar biasa?

Sayang, hal-hal kecil seperti ini biasanya luput dari perhatian kita. Kita hanya melihat hal-hal besar. Kita hanya melihat berkat-berkat besar. Padahal kalau kita mau peka, ada begitu banyak berkat yang dapat kita nikmati yang ada di sekitar kita. Kita juga sedemikian sibuk sehingga tidak memiliki waktu untuk memperhatikan, apalagi untuk mengagumi, ciptaan Allah di sekitar kita.

Renungan bulan ini mengajak kita untuk mensyukuri kebaikan Allah yang ada di sekitar kita, yang kita temui, kita alami dalam keseharian kita yang terlihat sederhana, tetapi sesungguhnya luar biasa.

Tidak sanggup kita menghitung kebaikan Allah dalam hidup kita. Kita hanya bisa mensyukurinya, "Engkau memahkotai tahun dengan kebaikan-Mu, jejak-Mu mengeluarkan lemak (Mazmur 65:12).

–Liana Poedjihastuti

Selamat menapaki tahun 2020 dengan mengingat segala kebaikan Tuhan dan mensyukurinya.

Rabu,

0
Januari
2020

Tuhan Itu Baik

“**T**uhan itu baik” – demikianlah kata kitab suci. Seberapa yakin Saudara akan hal ini? Pernahkah Saudara mengalami kebaikan

Bersyukurlah kepada TUHAN, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya (Mazmur 118:1).

Tuhan dalam hidup Saudara? Tanpa pernah mengalaminya sendiri, kata-kata itu tidak ada artinya.

Baca: Mazmur 118:1-9

Pemazmur sangat merasakan kebaikan Tuhan dalam hidupnya, dan ia mengajak orang-orang untuk bersyukur. Tidak dijelaskan dengan gamblang kebaikan apa yang ia rasakan, namun ia bersaksi bahwa ia telah dilepaskan dari banyak kesesakan hidupnya. **Pemazmur menemukan bahwa hanya Tuhanlah sumber pertolongan satu-satunya, dan bukan yang lain. Pemazmur bersaksi bahwa lebih baik berlindung kepada Tuhan daripada percaya pada manusia, bahkan pada bangsawan sekalipun.**

Seperi semua manusia, kita pasti juga memiliki persoalan hidup, yang kadangkala membuat kita merasa lemah dan takut. Kepada siapa kita minta tolong? Apakah kita bersandar pada manusia, misalnya orang kaya atau orang yang berpangkat?

Tentu kita pernah merasakan pertolongan Tuhan di masa lalu, entah apa. Bukankah itu cukup menjadi keyakinan kita bahwa Tuhan itu baik? Tuhan yang telah menolong dan menyelamatkan kita di masa lalu itu, adalah juga Tuhan yang sama, yang kepada-Nya kita bisa berharap di perjalanan kita di tahun ini. Jika demikian, apa yang kita kuatkan? Tuhan yang baik itu akan memberikan semua yang baik kepada mereka yang percaya kepada-Nya. **Tuhan itu baik, Ia tidak pernah merencanakan hal yang buruk pada manusia yang dikasihi-Nya. Dengan keyakinan ini, marilah kita melangkah dan menjalani hidup kita di sepanjang tahun ini.** –Pdt. Em. Iman Santoso

Tuhan itu sungguh baik.

Kamis,

2

Januari
2020

Waktu yang Singkat

Ketika di akhir tahun kita membuka lembaran terakhir kalender yang tergantung di dinding rumah kita, apa yang muncul di benak kita?

Ajarlah kami menghitung hari-hari kami sedemikian, hingga kami beroleh hati yang bijaksana (Mazmur 90:12).

Baca: Mazmur 90:1-17

Kita akan berpikir: “Waktu berlalu begitu cepat, rasanya baru kemarin kalender ini digantung, sebentar lagi sudah akan ganti kalender baru”. Benarkah waktu berlalu lebih cepat dari sebelumnya? Tentu saja tidak, satu hari tetap terdiri dari 24 jam, satu jam 60 menit, satu

menit 60 detik, dan kecepatannya tidak berubah, perasaan kita saja yang merasakan bahwa waktu berganti begitu cepat sehingga setahun berlalu tanpa terasa.

Waktu adalah anugerah Tuhan yang diberikan kepada kita selama kita hidup di dunia. Sudahkan kita menggunakan anugerah itu dengan bijaksana sesuai dengan kehendak Sang Pemberi Waktu? Musa dalam bacaan Mazmur di atas mengingatkan kita bahwa waktu hidup kita di dunia tidaklah panjang, karena itu kita mesti bijaksana dalam menggunakan waktu kita.

Apakah selama ini kita memakai waktu hidup kita untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan kehendak Tuhan, membawa berkat bagi sesama kita dan untuk kemuliaan Tuhan? Atau sebaliknya waktu yang ada terbuang begitu saja karena kita lebih fokus pada urusan duniawi kita? Kita bekerja keras mencari uang atau mengejar karir begitu rupa hingga lupa untuk mengucap syukur atas anugerah Tuhan berupa karir dan penghasilan tersebut. **Firman Tuhan agar kita menghitung hari-hari kita sedemikian, hingga kita beroleh hati yang bijaksana, kiranya menjadi pegangan dalam melangkah di tahun yang baru.**

–Yuliyanti

Pakailah waktu anugerah Tuhanmu dengan bijak.

Jumat,



Januari
2020

Menaklukkan Kecemasan

Konon, seorang pria bertemu dengan malaikat. Pria itu memikul sebuah kantong yang nampaknya berat di punggungnya. Malaikat

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur (Filipi 4:6).

Baca: Filipi 4:6

bertanya kepada pria itu beban apa yang dipikulnya. Pria itu menjawab, “Kecemasan-kecemasanku.” “Bolehkah aku melihatnya?” Tanya malaikat itu. “O, tentu saja.” Jawab si pria. Ketika kantong itu dibuka ternyata tidak ada isinya alias kosong. Kemudian malaikat itu bertanya kepada si pria, “Apa saja yang engkau cemaskan?” Jawab pria itu, “O, tidak banyak, hanya dua hal. Yang aku cemaskan adalah

kemarin dan besok.” “Mengapa engkau mencemaskan kedua hal itu?” Tanya si malaikat. “Kemarin telah berlalu dan sudah terlalu terlambat untuk mencemaskannya. Sedangkan esok belum nyata. Bagaimana engkau dapat mencemaskan apa yang belum nyata?” Kemudian malaikat menasihati pria itu agar tidak perlu memikul beban apapun. Maka pria itu pun membuang bebannya.

Apa yang Anda cemaskan dalam menapaki tahun yang baru ini? Kecemasan, kekhawatiran bisa diartikan sebagai kurang mempercayai kasih setia Allah. Tuhan Yesus mengingatkan kita agar tidak kuatir akan hidup kita, akan apa yang hendak kita makan atau minum... akan apa yang hendak kita pakai. Karena hidup itu lebih penting daripada makanan dan tubuh itu lebih penting daripada pakaian. Sebab itu janganlah kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari (Matius 6:25, 34).

Mari belajar dari rasul Paulus untuk tidak kuatir apalagi cemas, melainkan menyatakan keinginan kita kepada Allah dalam doa dan bersyukur (Filipi 4:6). –Liana Poedjihastuti

Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu. –1 Petrus 5:7

Sabtu,

4

Januari
2020

Jangan Lupa Kebaikan Tuhan

Kakek ini baru pertama kali naik pesawat dari Shanghai ke Beijing untuk menengok anaknya. Ditawari apa saja oleh pramugari semua

Aku senantiasa mengucapkan syukur kepada Allahku karena kamu atas kasih karunia Allah Yang dianugerahkan-Nya kepada kamu dalam Kristus Yesus (1 Korintus 1:4).

ditolaknya. Tapi, setelah pesawat mendarat dia meminta jatah makanannya dan tak henti-hentinya mengucapkan terima kasih kepada para pramugari. Semua biaya perjalanannya ditanggung oleh anaknya.

Bagaimana kita membalas semua kebaikan Tuhan dalam hidup kita?

Baca: 1 Korintus 1: 4-9

Kebaikan Tuhan kita tularkan kepada banyak orang. Kebaikan sang anak

yang membelikan tiket ditularkan kakek ini kepada para pramugari yang melayaninya selama di pesawat. Kakek ini merasa telah dilayani para pramugari dengan baik dan mengerti perasaannya. Paulus bersyukur kepada Allah karena jemaat Korintus peduli kepadanya. Apakah kita sudah menularkan kebaikan Allah kepada semua orang?

Kebaikan Allah nampak dalam kedewasaan iman. Paulus menyebut jemaat Korintus sebagai jemaat yang kaya dalam segala hal, baik perkataan maupun pengetahuan. Jemaat yang kaya ternyata bukan soal materi dan gedungnya, tetapi jemaat yang kata-katanya memberkati, pengetahuan imannya bertambah-tambah. Kalau mau membalas kebaikan Tuhan, lakukan seperti jemaat Korintus, kaya dalam kesaksian hidup.

Kebaikan Tuhan nampak dalam karunia-karunia rohani yang nyata. Dulu tidak bisa berdoa, sekarang malah berani berdoa di depan umum. Dulu malas membaca Alkitab, sekarang kalau belum membaca Alkitab rasanya ada yang kurang. Itulah kebaikan Allah dalam karunia rohani. Anda mengalaminya di masa tua ini?

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Tahun baru jangan lupa mengingat kebaikan-kebaikan Tuhan yang sudah kita alami sebelumnya.

Minggu,

5

Januari
2020

Selalu Ada Harapan

Jika seseorang mengatakan bahwa ia sudah tidak memiliki harapan sama sekali, sebenarnya tidaklah tepat. Kita menyadari atau tidak, pada saat

Hanya Dialah gunung batuku dan keselamatanku, kota bentengku, aku tidak akan goyah (Mazmur 62:6).

Baca: Mazmur 62:1-8

mengawali tahun yang baru, kita memiliki harapan bahwa di tahun yang baru ini harus lebih baik dari tahun yang sudah berlalu. Harapan untuk lebih sehat dan bersemangat bagi opa dan oma, harapan untuk berkarya lebih baik, harapan untuk menemukan jodoh, harapan-harapan yang lain, yang lebih baik. Ada

harapan yang dibuat, tentunya harapan tersebut dapat terwujud. Syarat untuk terwujudnya harapan pasti ada, sungguh-sungguh melakukan yang diharapkan dengan penuh semangat menjadi faktor penentu.

Sebagai orang yang percaya kepada Tuhan, tentunya kita tidak dapat mengabaikan Tuhan. **Kita harus menyertakan Tuhan dalam setiap langkah kita bahkan sebelum kita mulai melangkah.**

Kita berada di tahun yang baru, tentunya karena anugerah yang Tuhan berikan untuk kita. Tahun-tahun yang kita jalani merupakan tahun rahmat Tuhan yang tidak boleh kita sia-siakan. Kita harus mengisinya dengan segala sesuatu yang berarti.

Ada harapan yang kita cetuskan, namun kalau kita hanya pasrah, berserah tidak ada artinya. Kita membutuhkan Tuhan untuk tidak sekadar campur tangan, namun mohon kepada Tuhan untuk mengelola kehidupan kita. **Memperkenankan Tuhan mengelola kehidupan kita, berarti kita mengikuti ketetapan-ketetapan-Nya.** Mengikuti ketetapan-ketetapan-Nya, kita telah memilih jalan yang benar untuk melangkah menjalani tahun rahmat Tuhan ini dengan harapan yang selalu ada, harapan yang tidak pernah hilang. –Soetrisno Soeparto

Berharap kepada Tuhan memberi kita ketenangan menjalani kehidupan ini.

Senin,

6

Januari
2020

Sungut atau Syukur?

Aku telah mendengar sungut-sungut orang Yahudi ... Pada waktu senja kamu akan makan daging dan pada waktu pagi kamu akan kenyang makan roti (Keluaran 16:12).

Apakah kita masih ingat, menghafalkan dan merenungkan secara bening serta mendalam lagu yang syairnya seperti ini “Kasih Tuhan tak berkesudahan, tak habis-habisnya rahmat-Nya. S’lalu baru s’tiap hari baru s’tiap pagi, besar setia-Mu Tuhan, besar setia-Mu”. Lagu ini diinspirasi dari kitab Ratapan 3:22-23. Ungkapan sederhana namun dilambiri keyakinan kuat atas pemeliharaan Allah dalam kehidupan riil.

Baca: Keluaran 16:1-15

Sayangnya dalam kehidupan sehari-hari bersyukur dan memercayai pemeliharaan Allah sebagai Sang Pemelihara atas kehidupan kita tidaklah mudah. Banyak orang cenderung gampang mengeluh dibanding bersyukur. Lebih gampang bersungut-sungut atas kondisi yang ada dibanding menerima dengan hati damai dan percaya atas apa yang terjadi. Memang tidaklah gampang mengembangkan sikap bersyukur dan percaya.

Kita sering menyebut diri sebagai orang beriman, orang percaya. Pernahkah kita merenungkan kedalaman makna dan panggilan di balik istilah tersebut? Secara ringkas istilah tersebut memanggil kita untuk percaya bahwa Allah yang kita kenal bukan sekadar Allah yang nun jauh di sana melainkan Allah yang berkenan menjadi Bapa kita.

Bangsa Israel yang dituntun Allah mengisi prosesi menuju Kanaan dengan sungut-sungut, **akankah kita yang juga sedang melakukan prosesi menuju kekekalan sorgawi akan mengisinya dengan sungut-sungut? Ada 2 pilihan di depan kita: bersungut atau bersyukur.** Yang pasti, awalilah tahun ini bukan dengan sungut-sungut tetapi bersyukurlah! –Pdt. Sari Frihono

Bersyukur memang tidak mengubah keadaan, tetapi bersyukur akan mengubah suasana hati kita.

Selasa,

7

Januari
2020

Rencana

Di tahun yang baru, orang biasanya membuat suatu rencana. Rencana tersebut kadang merupakan pengulangan rencana yang telah dibuat di tahun sebelumnya, karena kita gagal atau tidak bisa melaksanakan apa yang telah kita rencanakan itu.

Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah (Roma 8:28).

Baca: Roma 8:18-30

Bagi kita yang berusia di atas 50, mungkin rencana-rencana semacam ini sudah sangat umum kita buat: “aku akan mulai berolah raga secara teratur, aku akan mengatur pola makan, akan lebih memperhatikan kesehatan, akan lebih banyak meluangkan waktu untuk pelayanan di gereja, akan ikut dalam kelompok perkunjungan di gereja, dsb.” Semua rencana tersebut adalah hal-hal yang baik tentu saja. Namun hanya berencana saja ternyata tidak akan mengubah keadaan, kita juga harus punya motivasi dan komitmen yang kuat untuk mewujudkan rencana tersebut. Dan yang paling penting fokus kita adalah pada Tuhan. **Tanpa motivasi, komitmen dan fokus pada kehendak Allah, rencana yang kita canangkan tidak akan pernah terwujud.** Karena itu kita perlu memeriksa apakah rencana yang ingin kita wujudkan itu sesuai dengan kehendak Tuhan dan nama Tuhan dipermuliakan atau semua rencana itu hanya untuk kepentingan dan ‘kemuliaan’ nama kita sendiri. Jika yang kita rencanakan itu seturut dengan kehendak Tuhan, dan nama Tuhan dimuliakan, maka Tuhan akan menolong dan membimbing kita untuk mewujudkannya.

Apakah kita sudah mencanangkan rencana-rencana di tahun yang baru ini? Mari kita bawa rencana-rencana itu kepada-Nya dalam doa sehingga Dia menolong kita mewujudkannya. –Yuliyanti

Rencana yang besar tanpa campur tangan Allah akan sia-sia.

Rabu,

8

Januari
2020

Allah Kita Sungguh Luar Biasa

Seorang anak dengan kebingungan berkata kepada pendetanya, “Bapak pendeta, aku mendengar orang-orang berdoa dengan permintaan

Engkau yang mendengarkan doa. yang berbeda-beda. Bukankah hal itu akan menyulitkan Allah?” Pendeta tertarik dengan pernyataan si anak, lalu dia bertanya, “Apa semua yang hidup yang kamu maksudkan?” Jawab si anak, “Para (Mazmur 65:3).

Baca: Mazmur 65:3

penebang kayu berdoa agar cuaca dingin, sementara tukang batu memohon udara panas.

Petani meminta hujan turun, pedagang buah berdoa agar cuaca sejuk. Bagaimana Allah dapat mengabulkan semua doa mereka itu?

Pendeta tersenyum mendengar pernyataan si anak. Lalu ia ganti bertanya, “Bagaimana keadaan cuaca saat ini, Nak?” “Kering dan sejuk,” jawab si anak. “Kalau cuaca minggu lalu?” Tanya pendeta lagi. Si anak mengerutkan kening dan berkata, “Sebentar saya ingat-ingat dulu. Hari Minggu dan Rabu hujan. Hari Selasa dan Kamis dingin. Hari Sabtu panas.” Mendengar jawaban si anak, kemudian pendeta berkata, “Tidakkah engkau lihat, bagaimana Allah menjawab semua doa mereka?”

Ilustrasi ini menyadarkan kita bahwa Allah kita luar biasa. **Ia bisa mengabulkan semua doa yang nampaknya bertentangan sekalipun.** Benarlah kata Pemazmur, “*Engkau yang mendengarkan doa. Kepada-Mulah datang semua yang hidup*” (Mazmur 65:3). Nyatakan saja keinginan Anda dalam doa, dan Allah akan mengurusnya sesuai kebijaksanaan-Nya. Ilustrasi tersebut sekaligus juga menyadarkan kita bahwa Allah memikirkan semuanya dengan arief untuk kebaikan kita, juga berguna untuk bumi tempat kita menjalani kehidupan fana ini. Bukankan Allah sungguh luar biasa? –Liana Poedjihastuti

Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu. –Matius 7:7

Kamis,



Januari
2020

Kebaikan Tuhan

Seorang raja menguji rakyatnya dengan memberikan secara cuma-cuma lempengan emas dan kuningan. Rakyat hanya diminta untuk menghargai

Juga TUHAN akan melimpahi engkau dengan kebaikan... ditanah yang dijanjikan TUHAN dengan sumpah kepada nenek moyangmu untuk memberikannya kepadamu (Ulangan 28:11).

pemberian raja itu. Ternyata mereka yang setia dengan perintah raja, kepadanya malah diberi lebih. Emas rendah kadarnya diganti yang tinggi, kuningan diganti emas murni. Kalau kita setia dan memegang janji Tuhan, maka sekecil apa pun yang kita buat, Tuhan akan memberkati-Nya.

Baca: Ulangan 28:11-14 **TUHAN akan melimpahi dengan kebaikan dalam hidup keluarga** (ayat

11). Buah kandungan adalah gambaran dari kehidupan dalam keluarga. Bagaimanakah kehidupan keluarga kita di tahun yang sudah lewat? Apakah kita setia memegang janji-Nya? Apakah Anda termasuk keluarga yang mulai dari nol dan sekarang telah beranak cucu karena berkat Tuhan? Jangan lupa kebaikan Tuhan.

TUHAN akan membuka bagimu berkat-Nya dari sorga (ayat 12). Apa yang Tuhan sudah berikan kepada Anda di tahun yang lewat? Berkat jasmani dan rohani, kesehatan dan kecukupan? Jangan berkata bahwa aku sudah tua dan tidak bahagia. Berkat Tuhan tidak mengenal tua atau muda. Kalau Tuhan mau, semua bisa terjadi. Anda mengalami hal itu?

TUHAN akan mengubah posisi kita (ayat 13). Bagaimana hidup Anda di hari tua ini? Ingat apa yang Anda miliki pada waktu menikah, dan lihatlah apa yang Anda miliki sekarang. Jangan berkata tidak mempunyai apa-apa, karena itu berarti mengingkari pemeliharaan Allah. Posisi Anda pasti sudah berubah, dulu di belakang (ekor), kini di depan (kepala); dulu di bawah (turun), sekarang di atas (naik). Itulah kebaikan Tuhan. Bersyukurlah! –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Kebaikan Tuhan melampaui tahun-tahun perjalanan hidup kita. Dalam suka dan duka, Tuhan tetap hadir di sana.

Jumat,



Januari
2020

Iman yang Melampaui Fakta

Tak mudah untuk bersyukur saat fakta justru menggoda kita untuk mengeluh. Namun itulah sikap orang beriman, mampu melihat dengan pandangan melampaui fakta. **Jika iman kita memberi kesadaran bahwa Tuhan yang mengendalikan hidup kita dapat dipercaya, maka fakta apa pun tak perlu menggoyahkan iman kita.** Allah adalah penguasa masa, kuasa-Nya tak terbatas, kasih-Nya tak pudar, dan keputusan-Nya tak pernah salah.

Baca: Ayub 1:1-22

Ayub bukan hanya kehilangan harta ternaknya. Keluarganya, bahkan juga tubuhnya (kesehatannya) pun harus ia relakan, ia mengalami penyakit kulit yang mengerikan, saking gatalnya hingga ia menggaruk kulitnya dengan pecahan beling. Namun dalam keadaan itu pun ia masih memuji Tuhan. Allah memperhitungkan imannya sebagai kebenaran, dan ketika ia ditugaskan menjadi pendoa bagi orang-orang yang menyudutkannya ia taat, maka ia memperoleh kembali apa yang hilang, bahkan dua kali lipat.

Saya mengenal seorang pendoa di Semarang yang dipakai Tuhan secara luar biasa. Awalnya ia belum mengenal Kristus. Justru saat sakit kulit parah, ia lalu dijamah Tuhan hingga sembuh total. Sejak itu ia mendoakan pelbagai kalangan dan menjadi pemberita Injil keselamatan kekal dari Tuhan.

Ingatlah, yang kelihatan, yang kita anggap “fakta”, sesungguhnya dibatasi oleh waktu. Padahal rancangan damai sejahtera Tuhan tak dapat dibatasi waktu yang sementara. Bahkan salib Kristus pun merupakan jalan kemuliaan, yakni kebangkitan dan kenaikan ke sorga untuk hidup kekal. –Pdt. Hananto Kusumo

Kata Yesus kepadanya: “Berbahagialah mereka yang tidak melihat, namun percaya.” –Yohanes 20:29

Sabtu,



Januari
2020

Tataplah Wajah-Nya

Duduk sendirian di Lab Bahasa UKIM Ambon, hati saya mulai dibalut rasa sepi, kehilangan dan rindu. Venty, staf yang selama ini bekerja

buatlah wajah-Mu bersinar, bersama saya, yang telah saya anggap sebagai anak kandung, karena sikap dan sifatnya

(Mazmur 80:20).

yang lembut dan sangat berdedikasi dalam pekerjaannya, akan segera berangkat studi ke

Texas untuk waktu dua tahun. Venty bagi saya

adalah seperti "seorang malaikat" yang Tuhan kirimkan, dalam kehidupan pribadi maupun dalam pekerjaan saya di kampus.

Saya tak bisa membayangkan kesepiaan dan kerinduan saya di tahun yan baru nanti. Belbagai hal timbul mengganggu saya. Apakah sebaiknya saya *resign*? Tapi dimana tanggung jawab saya terhadap UKIM. Apakah saya masih bisa bertemu dia kalau dia kembali, mengingat usia saya yang sudah tidak muda lagi.

Tuhan maha tahu. Melalui Asaf, kepedihan, rasa kuatir dan rasa kehilangan saya dipulihkan-Nya. Tiga kali Asaf berdoa, **"Pulihkanlah kami, ya Allah semesta alam, buatlah wajah-Mu bersinar, maka kami akan selamat."** (Mazmur 80:4, 20). Saya menjadi sadar dan berdoa minta kepada Tuhan untuk menguatkan saya dan agar tidak dibelenggu rasa sepi, rindu dan kehilangan Venty. Bukankah saya sendiri yang menyuruh dia untuk melanjutkan studi demi masa depannya? Alangkah bodohnya saya ini. Kekanak-kanakan.

Saya tinggalkan rasa sedih dan rasa takut saya. Saya tatap tahun yang baru dengan mencari wajah Tuhan yang akan memancarkan senyum yang menerangi hati dan hidup saya. Terima kasih ya Tuhan, Bapa yang selama ini menyertai dan membuat saya bahagia. –Irene Talakua

Mintalah Tuhan untuk selalu memberikan sinar wajah-Nya dalam hidupmu.

Minggu,

12

Januari
2020

GBU

Daud merasa baju pelindung itu terlalu berat, sehingga baju pelindung ditanggalkan. Dia diberi pedang, namun senjata itu juga terlalu

berat sehingga tidak digunakan. Dengan hanya bermodalkan katapel, dia ingin menolong bangsanya dengan mengalahkan prajurit lawannya.

Kata Daud “Tuhan yang telaaah melepaskan aku dari cakar singa dan dari cakar beruang, Dia juga akan melepaskan aku dari tangan orang Filistin itu”
Kata Saul kepada Daud; “Pergilah! Tuhan menyertai engkau” (1 Samuel 17:37).

Orang-orang di sekelilingnya merasa sangsi bahkan tidak sedikit yang menertawakan, mana mungkin dia bisa mengalahkan lawannya yang jauh lebih besar. Namun ketika Daud dan Goliat saling berhadapan, Goliat terkapar kena

batu katapel Daud.

Kisah Daud dan Goliat, termasuk kisah yang sering diceritakan baik di Sekolah Minggu maupun dalam kotbah-kotbah. Kisah tersebut sangat menarik untuk direnungkan, mengapa Daud yang hanya bersenjata katapel begitu yakin bisa mengalahkan Goliat yang badannya jauh lebih besar dan bersenjata lengkap? Daud sangat optimis menjalankan tugasnya, karena dia sangat yakin Tuhan telah mengutusnyanya dan Tuhan akan selalu berada disampingnya.

Hidup di tahun 2020 tidak berbeda jauh dengan kisah Daud dan Goliat. Kita tidak tahu apa yang akan terjadi di tahun 2020. Apakah di sepanjang tahun akan timbul banyak bencana, resesi ekonomi, kerusakan, ketidakpastian, atau kesuksesan dan kegembiraan? Apa pun yang akan terjadi, kita harus menjalani dan melewati tahun tersebut dengan mengikuti teladan Daud, yang sangat yakin akan penyertaan Tuhan.

God Bless You, atau sering disingkat **GBU**, dengan keyakinan bahwa Tuhan akan selalu berada disamping kita, maka kita akan kembali melewati hari-hari di tahun 2020. –Pramudya

Tuhan Beserta Kita.

Senin,

13

Januari
2020

Penjual Payung dan Penjual Es

Alkisah, ada seorang nenek tua yang selalu menangis kalau cuaca cerah dan hari hujan. Ketika ditanya, ia menjawab: “*Putra sulungku*

“Jadi janganlah takut, aku akan menanggung makanmu dan makan anak-anakmu juga.”

Demikianlah ia menghiburkan mereka dan menenangkan hati mereka dengan perkataannya (Kejadian 50:21).

Baca: Kejadian 50:21

berdagang es dan si bungsu menjual payung. Kalau cuaca cerah berarti dagangan si bungsu tak laku, sebaliknya kalau hujan, dagangan si sulung tidak laku, maka setiap hari saya diliputi kerisauan.” Namun, suatu hari ada seseorang yang menjawab keluh kesah nenek tersebut, “*Anda salah nek! seharusnya nenek berbahagia setiap hari. Bila langit cerah, dagangan es si sulung akan laku. Sebaliknya kalau hujan, dagangan si bungsu akan laku. Ini baru benar.*” Semenjak itu, si nenek selalu bahagia, baik hari hujan maupun cuaca cerah.

Saat ini, kita memasuki tahun 2020. Di tahun yang baru, kita pun akan mengalami kehidupan yang bak “hari hujan”, sekaligus “cuaca cerah”. Artinya, di tahun yang baru ini, kita juga pasti akan menghadapi masa-masa suka, dan juga sebaliknya masa-masa susah. Banyak orang sering tidak mensyukuri kedua masa itu. Di masa-masa suka mengeluh, apalagi di masa-masa susah. Oleh sebab itu, kita perlu senantiasa memiliki sikap seperti yang dikatakan orang tadi, bagaimana di setiap masa, baik masa “hari hujan” maupun masa “cuaca cerah”, kita harus tetap optimis.

Marilah kita memasuki tahun yang baru, tahun 2020 ini, dengan sikap tetap optimis. Jangan pernah ragu, apalagi takut menghadapinya, karena apa pun yang terjadi di sana, tetap ada peluang. **Itu semua karena Tuhan, pasti akan senantiasa mencukupkan apa yang kita butuhkan.** Tetap semangat, dan tetap optimis!

–Pdt. David Nugrahaning Widi

Percayalah, di setiap keadaan, bahkan dalam keadaan paling sulit sekalipun, tetap ada peluang yang bisa kita dapatkan.

Selasa,



Januari
2020

Tahun Baru, Hidup Baru

Zaman ini kita dihadapkan pada situasi yang gampang berubah, rumit, tidak menentu dan multitafsir. Lansia paling bingung menghadapi zaman ini. Komentar mereka antara lain: "Kenapa tidak sama dengan zaman saya masih kanak-kanak.". Yang lain berkata: "Cucu saya lebih pandai mengoperasikan handphone daripada saya.".

ALLAH Tuhanku itu
kekuatanku: Ia membuat
kakiku seperti kaki rusa, Ia
membiarkan aku berjejak
di bukit-bukitku
(Habakuk 3:19).

Baca: Habakuk 3:16-19

Bagaimana menyikapi zaman yang disebut zaman penuh guncangan ini? Belajarlah

dari firman Tuhan.

Hadapi apa yang terjadi dengan tenang. Habakuk berkata: "namun dengan tenang akan kuantikan hari kesusahan..." (ayat 16). Daripada kita stres dan sakit, hadapilah setiap masalah yang muncul di hari tua ini dengan tenang. Kita tidak sendirian menghadapi perubahan zaman yang begitu cepat dan sulit dikejar ini, kecuali kita terus *update* dan *upgrade*.

Berpikir positif bersama Allah. Jangan terus bertanya "Mengapa" tetapi gantilah dengan kata "Apa". Apa yang harus kita lakukan untuk tetap bisa mengikuti perubahan zaman? Makin diam, makin ketinggalan zaman. Kita harus bisa mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Sekalipun semua menyusahkan, namun aku akan tetap bersukacita dalam Tuhan yang menyelamatkan aku.

TUHAN adalah kekuatan kita di hari tua. Makin tua, makin terasa penurunan hidup ini, mulai dari masalah fisik, finansial, keterlibatan kita dengan banyak orang dan banyak hal. Tuhan menghendaki kita meniru rusa, yang lincah naik gunung turun gunung karena kaki-kakinya yang kecil. Artinya jangan mengurangi semangat dan sukacita kita sebagai anak-anak Tuhan. Ingat di dalam hidup kita ada Roh Kudus, Roh Penolong hidup kita. -Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Tahun baru miliki pengharapan 3 S: sehat, semangat, sukacita.

Rabu,

15

Januari
2020

Hari ini

Harus diakui bahwa perhatian kita acapkali tersita oleh diri sendiri. Pikiran kita tidak hanya dipenuhi oleh tekanan dan kebutuhan

Tetapi nasihatilah seorang akan yang lain setiap hari, selama masih dapat dikatakan “hari ini”, supaya jangan ada di antara kamu yang menjadi tegar hatinya karena tipu daya dosa (Ibrani 3:13).

hidup setiap hari saja, melainkan kita juga terus menerus memikirkan masa depan: merancang masa depan, membuat rencana, berharap, berjuang untuk hal-hal yang ingin kita raih. Bukan berarti hal ini tidak baik, tetapi jika kita terus menatap masa depan, kita tidak menjalani hidup hari ini.

Baca: Ibrani 3:13

Di pihak lain, apa yang sudah lewat biasanya kita lupakan, sebab melupakan adalah hal yang manusiawi. Tetapi, ada orang yang hanya berkutat dalam masa lalunya sehingga menjadi tidak produktif. Sejatinya masa lalu bisa bermanfaat. Mengenang masa lalu, bisa membuat kita bersyukur atas kasih setia Allah dalam kehidupan kita. Sementara itu, masa lalu, kemarin, dengan kesalahan dan kegagalannya, sudah berlalu, tidak akan kembali selama-lamanya. Berapa pun uang atau sebesar apa pun upaya kita, tidak akan mampu membatalkan apa yang kita katakan atau lakukan kemarin.

Hari ini menjadi sangat penting, karena kita hidup di hari ini. Kemarin telah lewat, esok belum tentu datang. Oleh karena itu jangan menyia-nyiakannya. Apa yang kita lakukan hari ini bisa menentukan jalan hidup kita di hari-hari mendatang. Kita juga bisa belajar dari pengalaman masa lalu.

Penulis surat Ibrani mengingatkan, “nasihatilah seorang akan yang lain setiap hari, selama masih dapat dikatakan “hari ini”, supaya jangan ada di antara kamu yang menjadi tegar hatinya karena tipu daya dosa (Ibrani 3:13). Mari menjalani hari ini dengan arif dan rasa syukur.
–Liana Poedjihastuti

Pada hari ini, jika kamu mendengar suara-Nya, janganlah keraskan hatimu!

– Ibrani 4:7

Kamis,

16

Januari
2020

Lupa Bahagia?

Suatu siang ada seorang bapak yang merasa pusing luar biasa. Badannya berkerengat dingin, rasanya mual sekali. Berjalan sempoyongan, tiduran

Tak berkesudahan kasih setia TUHAN, tak habis-habisnya rahmat-Nya, selalu baru tiap pagi; besar kesetiaan-Mu (Ratapan 3:22, 23).

dengan membuka mata tidak kuat karena rasanya dunia di sekitarnya berputar-putar. kepadanya diberikan berbagai macam obat dan jamu, tapi tidak mempan. Peristiwa sakit seperti itu sering menimpanya. Sampai-sampai ia berdoa “Tuhan saya tidak kuat lagi, ambillah nyawa saya.” Ia merasa tiada jalan lain kecuali

kematianlah satu-satunya solusi. Ia lupa bahagia. Saking kesalnya, ia nekat bersepeda lalu berenang di pemandian umum lalu pulang kembali dengan mengayuh sepedanya. Ajaib ternyata tindakan nekatnya tersebut merupakan terapi manjur bagi penyakitnya. Pada akhirnya ia membudayakan diri untuk hidup sehat dengan memperhatikan olah raga.

Kitab Ratapan sesungguhnya berisi tangisan Yeremia (menurut tradisi). Sebagai pribadi yang mencintai bangsanya dan mengagungkan Bait Allah di Yerusalem. Ia mengalami goncangan iman. Sepertinya Tuhan tega kepada diri dan bangsanya. Bagaikan makan kerikil, hidupnya seolah dipenuhi kesengsaraan dan tangisan. Ia lupa kebahagiaan (Ratapan 3:1-20). Tetapi Yeremia segera bangkit dari keterpurukan dan dengan keyakinan iman (Ratapan 3:22,23).

Jika saat ini kita sedang merasakan kesesakan yang mendalam, seolah-olah Tuhan meninggalkan kita sehingga kita lupa kebahagiaan, ingatlah dan yakinlah bahwa Ia adalah sahabat yang setia. Tak pernah Ia membiarkan kita sendirian. Tangisan kita akan digantikan dengan nyanyian sukacita. –Pdt. Sari Frihono

Doa: Tuhan Allah yang baik, aku yakin tahun ini Engkau jadikan tahun berkat bagiku. Aku akan menapakinya bersama penyertaan-Mu. Amin.

Jumat,

07

Januari
2020

Tahun Kasih Sayang

Bagi sebagian orang yang suka menerka dan menerawang angka, tahun 2020 adalah tahun unik karena tahun Masehi yang kita tapaki saat ini hanya terdiri dari 2 angka yang diulang yaitu dua dan nol. Selanjutnya disebut sebagai dua ribu dua puluh. Hal ini benar! Namun tema renungan dari bacaan kita di awal tahun ini tidak mengajak ke ranah menerka atau menerawang. Bacaan kita lebih menekankan kepada Allah dan pekerjaan-Nya. Sebab Dia-lah Pemilik dan Penguasa abadi. Artinya, Tuhanlah satu-satunya Pemegang kedaulatan atas perjalanan waktu.

Tuhan, telah kudengan kabar tentang Engkau, dan pekerjaan-Mu, ya Tuhan, kutakuti! Hidupkanlah itu dalam lintasan tahun, nyatakanlah itu dalam lintasan tahun, dalam murka ingatlah akan kasih sayang (Habakuk 3:2).

Baca: Habakuk 3:2

Nabi Habakuk yakin bahwa Tuhan bekerja sempurna di sepanjang waktu. Itu sebabnya iman umat perlu 'dihidupkan' untuk menikmati kebesaran kasih sayang-Nya. Hanya melalui syukur dan pujian kepada Tuhan, umat memiliki optimisme dan pengharapan melewati "murka gumul juang". Sebab gumul juang diijinkan terjadi untuk memproses dan mendidik sekaligus menguatkan optimisme umat akan kuasa pemeliharaan Allah. Jadi, iman di perjalanan tahun baru adalah iman yang berproses bersama Allah di balik peristiwa misteri sepanjang jalan.

Untuk itu maka tahun ini patut kita awali dengan pengharapan dan optimisme sebagai "tahun kasih sayang Tuhan". Tantangan, hambatan boleh terjadi. Tetapi, kemujuran dan kebahagiaan juga hadir mengisi "buku harian iman kita". Bila hal ini menjadi "resolusi" kita, maka Tuhan akan menghidupkan "kasih sayang-Nya yang sejati" di sepanjang lintasan anak tangga tahun ini. **Mari imani dan amini "Providencia Dei", Tuhan memelihara kita secara sempurna.**

—Simon Herman Kian

Dipelihara-Nya hidupku, Tuhan menjagamu; dan didengarkan-Nya doamu, Tuhan menjagamu. Tuhan menjagamu, waktu tenang atau tegang. Ia menjagamu, Tuhan menjagamu!

—Apa pun Juga Menimpamu, Kidung Jemaat 438:3

Sabtu,

18

Januari
2020

Tahu ah, Gelap

Judul di atas adalah kalimat yang seringkali diucapkan terutama oleh anak-anak muda generasi th 90-an yang kurang lebih sama dengan istilah *emang gue*

Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban (2 Timotius 1:7).

Baca: 2 Timotius 1:7

Sikap masa bodoh yang ditunjukkan melalui kalimat ini menyiratkan ketidakpedulian akan apa yang akan terjadi.

Menapaki tahun yang baru, mungkin tidak sedikit di antara kita yang berpikir seperti itu. Apa rencana kita di tahun baru ini? *Tabu ah, gelap. Paling hidupku juga begini-begini saja, memang sudah nasib jadi orang susah, mau bagaimana lagi? Aku sudah berusaha keras tetapi tidak pernah ada hasil yang positif.* Demikian mungkin yang ada di benak kita. Namun sebagai orang beriman, kita semestinya selalu punya pengharapan. Karena orang beriman yakin bahwa Tuhan senantiasa menyertai. Jalan sesulit atau segelap apapun akan bisa ditempuh. Orang beriman juga optimis menatap apa yang akan dihadapi di masa menjelang karena yakin apapun yang menghadang di hadapannya akan mampu dilalui dengan pertolongan Tuhan.

Kita memang tidak tahu apa yang terjadi di hari-hari dalam tahun 2020 yang akan kita lewati nanti, tapi kita yakin bahwa Dia yang mengasihi kita akan menolong kita, jadi tidak ada alasan untuk berkata: *Tau ah, gelap.* –Yuliyanti

**Tak 'ku tahu 'kan hari esok, mungkin langit 'kan gelap.
Tapi Dia yang berkasihan, melindungi 'ku tetap..... –Refrein PKJ 241**

Minggu,

19

Januari
2020

Berkat yang Sungguh Memberkati

Seorang bapak mengajukan sebuah pertanyaan dalam sebuah Pemahaman Alkitab (PA). “Kita diajarkan memohon kepada Bapa di sorga

Berbahagialah setiap orang yang takut akan Tuhan, yang hidup menurut jalan yang ditunjukkan-Nya (Mazmur 128:1).

segala yang kita perlukan. Kalau suatu hari, semua dalam kondisi baik, usaha lancar, seluruh anggota keluarga sehat. Seperti itu kondisinya, apakah kita masih perlu berdoa?” Sang pemimpin PA menjawab, “Tetap perlu

Baca : Mazmur 128:1-6

pak. Justru ketika kondisi nampaknya semua baik itu perlu kita berdoa. Pertama, mengucap

syukur atas kebaikan Tuhan sehingga semua dalam keadaan baik-baik saja. Kedua, kita memohon hikmat dari-Nya agar kita bisa mengelola berkat-Nya itu sehingga benar-benar menjadi berkat.”

Pemazmur dalam nyanyiannya di Mazmur 128 menggambarkan keadaan ketika sebuah berkat benar-benar menjadi berkat. Mari kita lihat.

Pertama, apabila engkau memakan hasil jerih payah tanganmu, berbahagialah engkau dan baiklah keadaanmu. Kedua, dampak dari berkat yang diberikan Tuhan menjadikan hidup rumah tangga makin hangat, bukan membuat relasi anggota keluarga malah menjadi dingin apalagi retak dan renggang. Ketiga, orang yang bisa bersikap bijaksana atas berkat yang diterimanya menjadikan dirinya teladan dan panutan yang baik bagi anak cucu dan cicitnya.

Kiranya berkat yang diberikan Tuhan kepada kita benar-benar menjadi berkat dalam kehidupan kita dan sesama. –Handoyo

Kasih dan berkat-Nya yang tak putus-putus, perlu disambut dengan syukur yang terus menerus.

Senin,

20

Januari
2020

Kebaikan-Nya yang Tersembunyi

Ibu Daldin mengalami penyakit yang konon mematikan, yakni kanker payudara stadium empat. Secara medis tinggal menunggu hari-hari

Kemudian berkatalah Yesaya: "Baiklah diambil sebuah kue ara dan ditaruh pada barah itu, supaya sembuh!" (Yesaya 38:21).

akhir. Namun ia tidak putus asa, ia mengambil tanaman bajakah, dan meramunya sebagai jamu untuk melawan kanker itu. Atas berkat Tuhan, dalam dua minggu kankernya berkurang dan akhirnya hilang. Kebaikan Tuhan tidak berhenti di situ. Cucunya meneliti khasiat dan

Baca: Yesaya 38:1-22
kandungan tanaman itu dan bersama teman-temannya membawa hasil penelitian itu ke World Invention Creativity di Korea Selatan dan meraih medali emas.

Demikian pula Yesaya tidak gugup ketika ada masalah. Bahkan barah/tumor pada tubuh raja Hizkia dihadapi dengan tenang, tentu saja dengan tuntunan Tuhan. Ia menyuruh raja Hizkia menaruh kue ara pada barahnya. Ternyata dengan iman ketaatan raja Hizkia membawanya pada kesembuhan. Dengan demikian raja Hizkia dimantapkan bahwa kasih Tuhan adalah untuk selama-lamanya. Tuhan adalah Alfa dan Omega, Allah yang untuk selama-lamanya kasih setia-Nya.

Masalah memang selalu ada dalam kehidupan sepanjang tahun. Namun jika kita percaya akan kebaikan-Nya, maka situasi yang paling buruk sekalipun dapat diubahnya menjadi kebaikan. Itulah sebabnya para motivator kerap berasal dari dan bersama dengan orang-orang susah namun tidak putus asa, tetap mencari jalan terobosan yang memampukannya menjadi pemenang kehidupan.

Kebaikan Tuhan sesungguhnya adalah untuk selama-lamanya, namun kerap tersembunyi di balik rintangan dan tantangan yang perlu dihadapi dan diatasi. –Pdt. Hananto Kusumo

Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah.

–Roma 8:28

Selasa,

21

Januari
2020

Bukan Air Anggur Biasa

Kita bisa membayangkan bagaimana paniknya si empunya kerja, di pesta perkawinan di Kana, kalau ia mengetahui bahwa persediaan minuman

Di situ ada enam tempayan yang disediakan untuk pembasuhan menurut adat orang Yahudi, masing-masing isinya dua tiga buyung. Yesus berkata kepada pelayan-pelayan itu: "Isilah tempayan-tempayan itu penuh dengan air." (Yohanes 2:6-7).

Baca: Yohanes 2:1-11

anggur ternyata habis, sementara tamu-tamu masih berdatangan dan nampaknya belum puas minum. Untunglah dalam situasi terjepit demikian, Tuhan Yesus bertindak. Dan ini merupakan mukjizat Tuhan Yesus yang pertama (ayat 11).

Air berubah menjadi air anggur; bukan air anggur biasa, melainkan air anggur istimewa, lebih baik daripada yang disediakan oleh si empunya kerja. Ini nampak dari ungkapan si

pemimpin pesta, yang tidak mengetahui asal air anggur tersebut. "Setiap orang menghidangkan anggur yang baik dahulu dan sesudah orang puas minum, barulah yang kurang baik; akan tetapi engkau menyimpan anggur yang baik sampai sekarang." (ayat 10). Air menjadi air anggur telah menjadi berkat bagi si empunya kerja, menjadi berkat pula bagi para tamu undangan.

Si empunya kerja perkawinan di Kana kekurangan air anggur. Dalam hidup ini, kita kekurangan apa? Apa masalah yang sedang mendera kita saat ini? Masalah apa yang kita bawa dalam memasuki tahun yang baru? Apakah terkait problem finansial, relasi dengan anggota keluarga, kesehatan, pekerjaan, pertemanan, cinta, atau yang lain? Saudara, iijinkanlah Tuhan Yesus datang ke dalam hidup Anda, dan memenuhkan "tempayan kosong" Anda dengan "air anggur terbaik." Kecaplah, rasakan "air anggur istimewa" dari Tuhan. **Dan ketika Anda diberkati, jadilah berkat!** –Liana Poedjihastuti

Berkat-berkat Tuhan yang melimpah dalam hidup kita semestinya memampukan kita menjadi berkat bagi sesama.

Rabu,

22

Januari
2020

Tahun Kesempatan

Rose, nenek berusia 87 tahun, ikut kuliah di sebuah perguruan tinggi di luar negeri. Dia satu-satunya mahasiswa tertua di universitas tersebut. Ketika ditanya kenapa baru kuliah setelah tua, jawabnya: **“Ini cita-cita saya sejak muda, tetapi waktu itu tidak ada biaya. Kini saya mewujudkannya walaupun sudah tua.”**

setiap kali apabila roh yang dari pada Allah itu hinggap pada Saul, maka Daud mengambil kecapi dan memainkannya (1 Samuel 16:23).

Baca: 1 Samuel 16:14-18

Menjadi tua tidak berarti sudah tertutup semua kesempatan untuk beraktivitas. Tuhan masih membuka kesempatan asal kita bisa melihat peluang dan mau melakukannya.

Kesempatan datang dari Tuhan. Bagaimana Daud akhirnya bisa menjadi raja? Dimulai dari seorang gembala dan pemain kecapi. Cobalah gali kembali potensi apa yang masih kita miliki di hari tua, yang dulu belum bisa kita munculkan karena kesibukan kerja dan rumah tangga. Ingat, Tuhan memahkotai kita dengan kebaikan.

Miliki kebaikan Tuhan dalam hidup kita. Daud memiliki Roh Tuhan. Sebaliknya, Roh Tuhan sudah mundur dari diri Saul. Selama kita masih memiliki Roh Kudus dalam hidup kita, kesempatan dari Tuhan tidak pernah tertutup untuk terus berkarya. Jangan merasa sudah tidak bisa apa-apa di hari tua. Gunakan kesempatan dari Tuhan.

TUHAN tidak melihat rupa, tapi siapa dia. Daud hanya seorang gembala, tubuhnya kecil, dan diremehkan banyak orang. Tapi, Daud memiliki kelebihan sebagai pemain kecapi. Inilah yang dicari Tuhan untuk menenangkan hati Saul yang sudah ditinggalkan Roh Tuhan. Bukan rupa, tapi siapa.

Rupa kita mungkin sudah tidak menarik lagi karena tua, tapi kita adalah anak Tuhan. Banggalah menjadi orang tua yang dikaruniai kebaikan dan kasih Tuhan. –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Tua bukan alasan untuk berhenti berkarya bagi Tuhan. Tahun ini masih ada kesempatan dari Tuhan.

Kamis,

23

Januari
2020

Mengelola atau Campur Tangan?

Kita sering mendengar seseorang berdoa. ”
...kami mohon Tuhan campur tangan dalam
perkara yang sedang kami hadapi”. Doa ini jelas,

Sebenarnya kamu harus
berkata: “Jika Tuhan
menghendakinya, kami
akan hidup dan berbuat ini
dan itu.” (Yakobus 4:15).

Baca: Yakobus 4:13-17

merupakan permohonan agar Tuhan campur
tangan dalam situasi yang sedang dialami.
Tanpa disadari kita melibatkan Tuhan
apabila masalah atau kesulitan muncul. Di awal
kita menjalaninya, kita merasa percaya diri
dengan kemampuan, kekuatan dan sumber daya
lain yang kita miliki. Percaya diri yang berlebihan sehingga mengabaikan
bahkan melupakan Tuhan. Baru setelah muncul masalah, mencari-cari
Tuhan, mohon Tuhan untuk turut campur.

Seharusnya kita mempercayakan setiap aktivitas kita sepenuhnya
kepada Tuhan, meletakkan percaya kita kepada Tuhan berarti melibatkan
Tuhan sejak dari awal kita melangkah, sejak dari perencanaan kita. Bukan
di tengah-tengah masalah, sehingga dalam doa kita mohon untuk Tuhan
mencampuri urusan kita. Firman Tuhan mengajarkan kita untuk tidak
melupakan Tuhan dalam setiap perencanaan kita (Yakobus 4 :13-17).

**Di awal tahun yang baru ini, di mana banyak rencana,
gagasan dan keinginan mulai dijalankan adalah baik bila kita
mengawalinya dengan mengundang Tuhan, bukan hanya untuk
turut campur tangan, tetapi justru memohon Tuhan untuk
mengelola kehidupan kita, turut serta dalam setiap proses yang
kita alami, menegur dan menasihati kita, mengevaluasi apa
yang telah kita lakukan.** Mengelola kehidupan kita untuk membuat
kehidupan kita menjadi baik dan berarti dalam mengisi tahun rahmat
Tuhan yang masih terbentang panjang di hadapan kita.

–Soetrisno Soeparto

**Jangan meminta Tuhan, hanya turut campur dalam masalah kita, tetapi
perkenankan Dia mengelola seluruh kehidupan kita.**

Jumat,

24

Januari
2020

Sikap ABC

Ada 3 sikap orang dalam menjalani tahun yang baru. **Sikap A: Antusias.** Orang yang antusias akan membuat resolusi dan perencanaan.

Engkau memahkotai tahun Ada yang mesti diselesaikan pada tahun dengan kebaikan-Mu, 2020 dan langkah apa yang harus dilakukan. jejak-Mu mengeluarkan lemak (Mazmur 65:12). **Sikap B: Biasa saja.** Moment tutup tahun dirayakan semalam, tapi hanya sebagai tradisi

Baca: Mazmur 65:12 monumental, habis itu semua tetap sama. Tidak ada yang berubah. **Sikap C: Cuwek.** Awal tahun yang berbeda adalah kelendernya, sedang hari yang kita jalani adalah tetap sama saja dengan hari sebelumnya. Sikap kita yang mana?

Orang beriman akan berkata: Engkau memahkotai tahun 2020 dengan kebaikan. Ini adalah sebuah pengalaman yang melahirkan sebuah madah pujian, melantun dari orang beriman yang telah merasakan dan mengalami kasih setia Tuhan sepanjang tahun yang lalu. Ada “penyertaan Tuhan” dan “adanya jalan” di dalam setiap masalah. Sehingga bukan hanya hasrat yang menggebu tapi adanya semangat, sukacita untuk menjalani tahun yang baru dengan mengatakan Tuhan itu baik. Ada getar-getar batin yang menyatakan seluruh hidupku ada dalam rancangannya. Hanya orang yang bisa menikmati hidup dengan mata iman akan berkata, ”Karena kebaikan-Mu setiap tahun disediakan panen, di mana di dalam Engkau ada kelimpahan kasih karunia. Engkau yang mencurahkan rahmat-Mu sepanjang tahun ini, dan melimpahkan tetesan kebaikan dalam hidup ini.”

Memang di depan sana kita tak tahu apa yang akan terjadi, tetapi kita dapat menghadapi segala kemungkinan yang bisa terjadi dengan mata iman dan dalam penyertaan Tuhan.

–Pdt. Agus Wiyanto

Kiranya kita dapat merasakan kehadiran Allah dan limpahan cinta-Nya sepanjang hidup kita.

Sabtu,

25

Januari
2020

Papa yang Optimis

Masih jelas dalam ingatan saya pada saat remaja dulu, awal dari kejatuhan ekonomi keluarga saya. Orang tua saya kena tipu, ditambah dengan kesalahan manajemen, dua toko kami bangkrut. Alhasil, toko kami disita bank dan rumah kami dijual untuk menutupi hutang-hutang. Sejak saat itu, kami harus tinggal di sebuah rumah kontrakan yang begitu sederhana. Suatu hari di rumah tidak ada apa-

Allahku akan memenuhi segala keperluanmu menurut kekayaan dan kemuliaan-Nya dalam Kristus Yesus (Filipi 4:19).

Baca: Filipi 4:19

apa lagi untuk kami makan. Padahal, kami, anak-anak, baru saja pulang sekolah dan belum makan. Mama kebingungan. *“Pa, anak-anak belum makan, bagaimana ini?”* Kata mama kepada papa. Rupanya papa juga tidak tahu harus berbuat apa. Namun, tiba-tiba papa berkata menenangkan mama, *“Ma, selama ini mama tahu, walaupun kita susah, kita belum pernah kelaparan? Jadi, papa yakin, kali ini Tuhan juga sudah menyediakan berkat-Nya bagi kita, mama tenang saja ya, lebih baik kita panggil anak-anak, kita berdoa bersama-sama”*.

Beberapa saat setelah kami selesai berdoa, pintu rumah kontrakan kami diketuk. Ternyata seorang bekas tetangga kami di desa datang dengan membawa beras, sayur-sayuran, bahkan membawa seekor ayam. Secara spontan kami meneteskan air mata, betapa Tuhan sungguh baik, Dia selalu menyediakan yang kita butuhkan, tepat pada waktunya.

Saat ini, kita juga tidak tahu, apa yang akan terjadi di tahun 2020 ini. **Sikap yang paling tepat untuk kita miliki adalah, tetap optimis, dan mengandalkan Tuhan**, seperti yang tertulis dalam nas hari ini, Tuhan kita akan memenuhi segala keperluan kita menurut kekayaan dan kemuliaan-Nya dalam Kristus Yesus. –Pdt. David Nugrahaning Widi

Setiap kita melangkah di tahun yang baru, kita tidak tahu apa yang terjadi di depan sana; daripada kita sibuk khawatir akan hal-hal yang belum pasti, bukankah lebih baik kita tetap optimis dan tetap mengandalkan Tuhan?

Minggu,

26

Januari
2019

Kekayaan yang Sebenarnya

Setiap pengusaha tentu ingin usahanya makin hari makin maju. Dan usaha makin maju itu indikatornya omzetnya makin naik, dan asetnya

Demikianlah jadinya dengan orang yang mengumpulkan harta bagi dirinya sendiri, jikalau ia tidak kaya di hadapan Allah (Lukas 12:21).

makin bertambah. Dengan singkat orang menyebut pengusaha seperti ini: sukses.

Baca: Lukas 12:15-21

Kesuksesan menjadi harapan setiap pengusaha, dan di dunia yang sangat transparan seperti ini kesuksesan yang satu bisa menjadi motivasi bagi yang lain dan sebaliknya. Maka lahirilah lembaga-lembaga pembuat peringkat,

dari jenjang lokal, regional, sampai global. Hasilnya memunculkan kategori 10 besar, 50 besar dan 100 besar.

Semua orang yang namanya masuk dalam daftar pemeringkatan itu semuanya adalah orang kaya. Namun kaya menurut siapa dan kaya dalam ukuran apa? Tentu saja kaya menurut defnisi atau ukuran lembaga pembuat peringkat itu.

Lepas dari senua itu, Tuhan pun punya ukuran untuk menyebut seseorang itu kaya atau tidak. Salah satu ukurannya juga kepemilikan aset. Tapi aset di sorga bukan aset di dunia. Tuhan Yesus menjelaskannya dalam sebuah contoh, yang kita baca dalam bacaan frman hari ini.

Digambarkan bahwa orang yang sudah berhasil mengumpulkan banyak harta di dunia, tapi samasekali tidak mempunyai simpanan di sorga. Tuhan menyebut orang seperti ini: bodoh. Jadi, **mengumpulkan harta, mengumpulkan aset di dunia ini perlu karena kita sekarang hidup di situ. Tapi, tidak kalah penting juga mengumpulkan harta dan aset di sorga karena di sana juga kita akan menjalani hidup setelah selesai tugas kita di dunia ini.** Yang di sana lebih lama, karena kekal. –Handoyo

Tidak mempunyai harta di dunia disebut miskin. Tidak mempunyai harta di sorga di sebut bodoh.

Senin,

27

Januari
2020

Tahun Tuhan

Perjalanan tahun terus silih berganti. Ragam peristiwa kehidupan selalu hadir membawa cerita setiap tahunnya. Ada 'resolusi' di awal tahun dan

Sesungguhnya, Allah itu besar, tidak tercapai oleh pengetahuan kita, jumlah tahun-Nya tidak dapat diselidiki (Ayub 36:26).

ada 'evaluasi' di akhir tahun. Begitu seterusnya.

Baca: Ayub 36:26

”Tahun Tuhan” menunjuk kepada Allah sebagai Sang Alfa Omega, Yang Awal dan Yang Akhir. Ia ada, selalu ada dan tetap ada. Kebesaran Tuhan Allah tidak bisa ditentukan oleh perhitungan batasan awal atau akhir waktu.

Hakikat-Nya dari kekal sampai kekal, tak berawal dan tak berkesudahan. Kita hanya sampai pada pengakuan bahwa Tuhan Allah maha segalanya.

Pendapat Elihu setidaknya memantapkan iman kita. Jika kita mengakui keberadaan Allah yang maha segalanya, maka pergantian atau pun perubahan waktu bukan penentu kualitas iman kita. Justru semakin kita mengikuti laju waktu, semakin kita mensyukuri kasih Allah. Dalam syukur itulah kita benar-benar memahami betapa besar Allah kita. Lewat pemahaman tersebut, kita sepakat bahwa Allah itu tidak terselami.

Selaku umat beriman yang terbatas, kita hanya bisa meyakini setiap hari, minggu, bulan, dan tahun yang berulang kali kita tapaki, semuanya kepunyaan Tuhan. “Tahun Tuhan” adalah rambu-rambu perjalanan iman kita bersama kasih-Nya, kuasa-Nya, kebaikan-Nya dan rahmat-Nya setiap hari. Di samping itu, hikmat-Nya dan perintah-Nya merupakan mercu suar yang menerangi ziarah hidup di tahun baru. **”Tahun Tuhan” juga menamkan optimisme mengayun langkah pengharapan di tengah pesimisme yang menghadang, menantang bahkan mengancam.** Selamat menapaki ”Tahun Tuhan” –Simon Herman Kian

Setiap hari rahmat-Mu, tiada putusya...

–Tuhan, Betapa Banyaknya, Kidung Jemaat 393:3

Selasa,

28

Januari
2020

Lupa Dikarunia Kebaikan

Di sebuah gubuk tua milik seorang pengemis buta ditemukan uang jutaan rupiah hasil dia mengamen tersimpan dalam tempat

Tetapi dalam semuanya itu kita lebih daripada orang-orang yang menang, oleh Dia yang telah mengasihi kita (Roma 8:37).

yang kumuh dengan bau tak sedap. Petugas kebersihan kota meminta agar pengemis buta itu pindah atau merenovasi gubuknya. Tapi apa yang dilakukannya? Ia tetap mengamen dan tidak mau pindah.

Baca: Roma 8:35-39

Kadang kita juga seperti itu, melupakan kebaikan Tuhan yang sudah diberikan kepada kita. Kita tidak mau berubah. Bagaimana mensyukuri kebaikan Tuhan di tahun ini?

Berpikirlah sebagai pemenang, bukan orang yang kalah.

Pengemis itu sebenarnya seorang pemenang, karena hidupnya dicukupi Tuhan, tetapi dia tetap mengemis dan tidak mau merombak gubuknya. Hitunglah kembali berkat-berkat Tuhan yang kita alami di masa lalu. Dan jadilah pemenang untuk memasuki hari-hari yang akan kita lalui di tahun ini.

Tidak ada yang bisa memisahkan kita dari kasih Kristus.

Selama masih ada kasih Kristus dalam hidup kita, maka selalu akan timbul rasa syukur kepada Allah baik dalam suka maupun duka. Paulus yakin bahwa kasih Kristus telah menjadikan dirinya sebagai pemenang dalam perjuangan hidup ini. Melupakan kebaikan Allah akan membuat kasih kita kepada Allah menjadi semakin kendor.

Catatlah karunia kebaikan Allah setiap hari. Belilah sebuah buku harian atau buku untuk mencatat tentang kebaikan-kebaikan Allah setiap hari. Jangan yang baik saja, tetapi juga kejadian yang buruk. Siapa tahu, dibalik peristiwa yang tidak enak, di sana ada kebaikan Allah yang selama ini belum pernah kita rasakan atau kita alami. Silakan mencoba!
–Pdt. Em. Andreas Gunawan Prijono

Ingatlah selalu kebaikan-kebaikan Allah dalam hidup Anda termasuk peristiwa yang tidak mengenakan sekalipun.

Rabu,

29

Januari
2020

Rambut

Berapakah jumlah rambut di kepala manusia? Jika Anda berselancar di internet, Anda akan dengan mudah memperoleh jawabannya: sekitar 100 ribu helai dan tidak sama jumlahnya untuk semua warna rambut. Seratus ribu helai itu pun bukan angka pasti, hanya perkiraan. Sulit memastikan berapa jumlah rambut di kepala manusia apalagi karena setiap hari ada rambut yang rontok, ada pula yang tumbuh.

Baca: Lukas 12:1-12

Menarik bahwa Tuhan Yesus menggunakan rambut dan burung pipit dalam perikop kita hari ini. *Bahkan rambut kepalamu pun terhitung semuanya. Karena itu jangan takut, karena kamu lebih berharga daripada banyak burung pipit* (Lukas 12:7). **Sabda Tuhan Yesus ini menunjukkan bahwa, pertama, kita begitu berharga di mata Tuhan. Kedua, bahwa kita akan dipelihara oleh-Nya.**

Memasuki tahun yang baru, meskipun ada harapan baru, tetapi tak dapat dipungkiri terbersit pula kekuatiran, kecemasan, ketakutan tentang banyak hal. Alih-alih semakin mudah, hidup ke depannya sepertinya akan semakin terjal, keras, dan sulit. Sabda Tuhan Yesus hari ini kiranya dapat menghilangkan kekuatiran kita. **Jangan takut, kita lebih berharga daripada burung pipit. Rambut kepala kita pun dihitng Tuhan.** Kurang apa lagi coba? Kebanyakan kita kurang dalam satu hal, yaitu percaya dan berserah kepada Tuhan.

Ketika kita menyisir rambut kita tiap hari, kiranya hal itu membuat kita selalu menyadari betapa berharganya kita bagi Tuhan dan menyadari pemeliharaan Tuhan. Dengan begitu kita tidak akan kuatir menjalani tahun ini. –Liana Poedjihastuti

Sekalipun rambut kita makin menipis, bahkan tidak ada lagi, tetaplh percaya, kita berharga dan dikasihi-Nya.

Kamis,



Januari
2020

Besar Setia-Mu Tuhan

Tuhan digambarkan amat dekat dengan umat-Nya. Pemazmur menggambarkan semua peristiwa hidup dibawa kepada Tuhan. Saat ada paceklik yang berkepanjangan, kegagalan panen, diserang musuh, dan sakit ia datang kepada Tuhan mohon pertolongan.

Setiap hari aku hendak memuji Engkau, dan hendak memuliakan nama-Mu untuk seterusnya dan selamanya (Mazmur 145:2).

Kita juga minta kekuatan, berkat, rejeki, dan kesehatan. Lalu setelah kita mendapatkan sesuatu dari Tuhan kita mengucapkan syukur.

Baca: Mazmur 145:2
Doa permohonan tidak berhenti menjadi doa yang berdiri sendiri, tetapi menjadi lengkap disertai doa ucapan syukur. Hal itu merupakan gerak dinamis orang beriman yang hidupnya mau bergantung kepada Tuhan dan terus mencari kehendak-Nya.

Dalam menjalani kehidupan di awal tahun 2020 ini hendaknya yang kita lihat bukan hanya kejadian yang “spektakuler” yang membuat imannya bertumbuh. Tapi, hidup biasa, sehari-hari, diresapi dengan kesadaran bahwa Allah yang mencintai manusia itu yang membuat relasi manusia dengan Tuhan makin bertumbuh. Melalui perasaan, kesadaran dan pengetahuan seseorang mengalami bahwa Allah itu baik. Kebaikan Allah ditunjukkan sebagai Allah yang mengasihi, terbuka dan peduli. Hal ini akan membebaskan manusia dari segala bentuk kecemasan, ketakutan akan hari esok, karena Allah sedang merenda kehidupan sepanjang tahun ini dan lahirilah suatu kedamaian batin yang melahirkan sukacita.

Hidup bukan hanya dimaknai sebagai sebuah peristiwa yang disatukan dalam bingkai tahun. Hidup adalah lembaran baru yang diatur oleh sang Maha Pengatur menurut rancangan kebaikan-Nya. Maka terpujilah Engkau, Tuhan, dan mulialah nama-Mu untuk seterusnya dan selamanya. –Pdt. Agus Wiyanto

Hidup penuh dengan kesempatan dan potensi. Yakinlah pada penyertaan Tuhan yang tak pernah selesai sampai kita menutup mata.

Jumat,

31

Januari
2020

Berjalanlah Bersama-Nya

Pada suatu malam waktu saya masih kanak-kanak saya ingin pergi ke toilet. Saya merasa takut ke toilet sendirian, karena letak toilet ada

Berkatalah Musa kepada-Nya: "Jika Engkau sendiri tidak membimbing kami, janganlah suruh kami berangkat dari sini." (Keluaran 33:15).

di belakang rumah, harus melewati halaman yang cukup besar. Saya minta ayah saya untuk menemani. Ayah mengantar saya sampai pintu belakang rumah, dan menyuruh saya melewati halaman yang gelap, sambil ayah berdiri di

Baca: Keluaran 33:1-15 pintu dan berkata bahwa ia akan mengawasi saya. Dengan sesekali menengok ke belakang, memastikan bahwa ayah tetap ada di depan pintu, saya melangkah ke toilet, dan setelah selesai, saya kembali masuk ke rumah. Saya berani melewati halaman rumah yang gelap, karena saya tahu ada ayah saya yang menjaga. Hanya dengan mengawasi saya dari jauh saja saya sudah berani, terlebih bila ayah menemani saya berjalan melewati halaman rumah yang gelap itu.

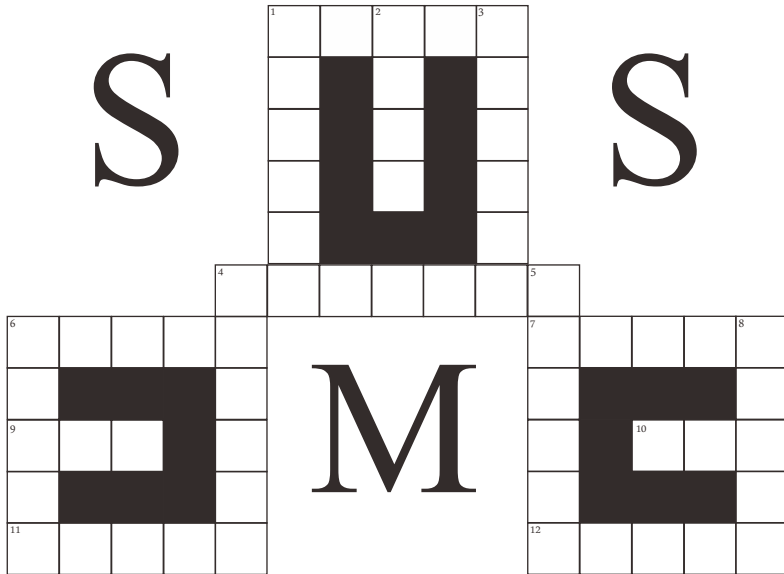
Di tengah perjalanan bangsa Israel ke tanah perjanjian, Musa mohon penyertaan Tuhan. Ia tidak berani memimpin perjalanan itu sendirian. Ia terkesan mendesak Tuhan untuk berjalan bersamanya, "Jika Engkau sendiri tidak membimbing kami, janganlah suruh kami berangkat dari sini" (ayat 15) Kata-kata Musa yang terkesan "memaksa" Tuhan itu menunjukkan bahwa Musa benar-benar sangat bergantung pada penyertaan Allah.

Tahun ini masih sangat baru. Perjalanan di tahun ini masih panjang. Tak seorang pun tahu apa yang akan terjadi. Seringkali hal ini menakutkan kita. **Bagaimana kita akan menjalani kehidupan kita di tahun ini? Mari kita menjadikan permohonan Musa kepada Allah menjadi doa kita. Kita sangat memerlukan Allah menemani perjalanan kita.** –Pdt. Em. Iman Santoso

Hanya berjalan bersama Allah, kita akan mantap melangkah.

TEKA-TEKI SILANG

Edisi JANUARI 2020



PERTANYAAN:

Mendatar: 1. Kudis; 4. Tempat berkemah bangsa Israel di padang gurun; 6. Hutan; 7. Maaf; 9. Baru (Inggris); 10. Kamu; 11. Ondel-ondel Cina; 12. Gembira

Menurun: 1. Kursi, tandu, usungan; 2. Dibaca dari belakang: tahun (Inggris); 3. Pendeta, pastor; 4. Guru; 5. Zabur; 6. Ranjau; 8. Lindung

KETENTUAN:

Kirimkan jawaban Anda ke Redaksi MUSA, paling lambat tanggal 15 Januari 2020 (stempel pos). Jawaban yang benar akan diundi untuk mencari 3 pemenang. Pemenang akan mendapatkan cinderamata dari Redaksi MUSA. Nama pemenang diumumkan di Renungan Harian MUSA Juni 2020.

Jawaban TTS Agustus 2019:

Mendatar: 1. Nanap; 4. Samsung; 6. Kadru; 7. Obaja; 9. Rai; 10. Lak; 11. Pahat; 12. Terah

Menurun: 1. Nangka; 2. Nabu; 3. Paidon; 4. Sumbat; 5. Goliat; 6. Kurap; 8. Alkah

Pemenang TTS Agustus 2019:

Bp. Soegito, Jl. Bhakti Husada 12 (Jl. Sugondo) Wonosobo Barat 56311
Selamat kepada pemenang!



Artikel Kesehatan

oleh: Dr. dr. Swanny T. Widyaatmadja
(Dokter pemerhati preventif dan promotive kesehatan)

Tetap Sehat Dalam Setiap Dekade Kehidupan

Salam sehat Pembaca MUSA.

Di pertemuan perdana ini, saya ingin bertanya, berada di usia berapakah Anda tahun ini? Di kepala empatkah, di kepala limakah, atau sudah masuk di usia senja? Tahukah Anda ada berbagai peringkat usia tubuh kita yang mencerminkan kondisi kulit, kondisi organ tubuh, sistem peredaran darah dan ada hal-hal lain yang perlu Anda perhatikan di setiap peringkat usia bila ingin menjaga dan mempertahankan usia kehidupan Anda. Tentu yang diharapkan adalah di usia berapa pun yang Tuhan berikan, Anda sehat, tetap aktif dan berguna buat sesama,

Usia harapan hidup masyarakat Indonesia terus meningkat, rata-rata 71 tahun. Ini adalah kabar yang menggembirakan, dan rata-rata itu diperoleh dari laki-laki mencapai usia 69 tahun, sedangkan usia perempuan lebih tinggi yaitu mencapai 74 tahun. Berkaitan dengan pencapaian usia ini, dapatkah kita menghambat usia? Jelas tidak jawabnya. Namun dapatkah kita memperlambat penuaan? Perlakuan apa yang dapat Anda terapkan dengan lebih mengetahui proses yang terjadi di dalam tubuh Anda? Penghargaan dengan cara menjaga tubuh tetap sehat, tidak hanya membuat Anda terlihat baik secara fisik, tetapi juga menjadi sehat. Mari kita mengenali cara menjaga tubuh kita dalam berbagai tahap usia, dan di tulisan ini kita mulai dari jenjang usia dua puluhan.

Apa yang diharapkan di Usia 20-an Anda?

Saat Anda berusia 20-an, cara menjaga tubuh tetap sehat mungkin tidak terlihat sebagai prioritas. Tetapi proses penuaan sudah berlangsung. Di usia 20-an, produksi hormon pertumbuhan, serta kadar hormon lainnya, mulai menurun. Elastisitas kulit dan produksi kolagen mulai menurun. Dan bahkan pembuluh darah Anda mulai kehilangan sedikit elastisitas. Dan meskipun belum tentu terlihat, beberapa kehilangan

sel otak mulai terjadi. Bagi sebagian besar mereka yang berusia 20-an, perubahan ini halus dan mungkin tidak dapat dikenali. Tetapi tetap sehat selama tahun-tahun ini harus menjadi prioritas jika Anda ingin memperlambat penuaan.

Bagaimana Upaya Menjaga Tubuh Anda Tetap Sehat di usia 20-an?

- Berolahragalah minimal 30 menit setiap hari. Olahraga akan meningkatkan sirkulasi dan menurunkan kadar kolesterol sambil membantu kulit dan pikiran Anda tetap sehat.
- Makanlah makanan sehat dan suplemen dengan kandungan Kalsium, Vitamin D dan Vitamin C. Nutrisi ini meningkatkan pembentukan tulang dan kolagen kulit yang sehat.
- Berinvestasilah dalam perawatan kulit yang tepat. Perawatan kulit yang tepat bervariasi sesuai dengan jenis kulit, tetapi perawatan kulit mulai sejak dini sangat penting untuk membantu kulit Anda tetap sehat. Jangan lupa Anda sudah perlu memakai tabir surya.
- Periksa tekanan darah Anda secara rutin. Tekanan darah tinggi dapat terjadi pertama kali pada usia 20-an tanpa gejala apa pun. Karena itu, menyadari adanya tekanan darah yang meningkat merupakan strategi yang sangat penting untuk tetap sehat.

Apa Yang Diharapkan Dalam 30-an Anda? Dan bagaimana Cara Menjaga Tubuh Anda Tetap Sehat di Usia 30, 40, 50, 60-an dan selebihnya? Jawabannya dapat Anda temukan di Musa edisi Februari 2020



