



MUSA

RENUNGAN HARIAN

APRIL 2020

"Janganlah kamu takut;
sebab aku tahu kamu mencari Yesus yang disalibkan itu.
Ia tidak ada di sini, sebab Ia telah bangkit..."
-Matius 28:5-6



Artikel Kesehatan
Mari Kenali Jam Biologis Tubuh Anda
oleh: Dr. dr. Swanny T. Widyaatmadja

Maria Magdalena pergi
dan berkata kepada murid-murid:
"Aku telah melihat Tuhan!"
(Yohanes 20:18).

Aku Telah Melihat Tuhan!



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:

- ♦A. Budipranoto ♦Pdt. Agus Wiyanto ♦Pdt. Em. Andreas Gunawan ♦Pdt. Christina Elisabeth Parinsi
- ♦Pdt. David Nugrahaning Widi ♦Pdt. Hananto Kusumo ♦Pdt. Em. Iman Santoso ♦Irene Talakua
- ♦Liana Poedjihastuti ♦Ocky Sundari ♦Pramudya ♦Soetrisno Soeparto ♦Teguh Pribadi ♦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. Tjahjakartana, Salatiga Rp 200.000,00 Pembaca setia (Blora)Rp 100.000,00
OPP, Salatiga Rp 400.000,00

TOTAL Rp 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

**Aku telah
Melihat
Tuhan!**

Tema Refleksi

Tak seorang pun yang melihat peristiwa kebangkitan Tuhan Yesus, tidak juga para murid perempuan yang pergi ke kubur pagi-pagi. Ketika mereka sampai ke kubur, mereka menemukan kubur yang sudah terbuka dan kosong, serta malaikat yang berkata bahwa Tuhan Yesus telah bangkit. Para murid tidak ada yang melihat langsung kebangkitan Tuhan Yesus, namun Tuhan

Yesus menampakkan diri kepada mereka setelah itu, dalam beberapa kesempatan.

Walaupun para murid wanita itu tidak melihat Yesus yang bangkit, namun mereka percaya dan segera pergi dengan sukacita untuk memberitahukan hal itu kepada murid-murid yang lain. Beruntunglah mereka, ketika di tengah jalan Tuhan Yesus menjumpai mereka dan berkata: "Salam bagimu" (Matius 28:9).

Para murid yang tadinya hidup dalam kesedihan dan keputusasaan berubah menjadi hidup yang penuh sukacita. **Kebangkitan Tuhan Yesus menjadi dasar sukacita mereka.**

Sekalipun kita tidak pernah berjumpa dengan Tuhan Yesus secara fisik, namun kita dapat berjumpa dengan-Nya melalui pengalaman iman sehari-hari. Ketika kita menghayati kebangkitan-Nya, dan hidup kita penuh dengan sukacita, itulah bukti bahwa kita telah berjumpa dengan-Nya. Kematian dan berbagai penderitaan hidup yang lain telah dikalahkan oleh kuasa kebangkitan-Nya, dan ini memberikan kekuatan pada semua orang yang percaya. Hidup memang tidak mudah, tetapi bersama dengan Tuhan Yesus yang bangkit, kita akan bisa menjalaninya dengan gembira. Dengan kebangkitan Tuhan Yesus, ada pengharapan baru dan keyakinan bahwa hidup ini berharga dan tidak sia-sia. –Pdt. Em. Iman Santoso

Maria Magdalena pergi dan berkata kepada murid-murid: "Aku telah melihat Tuhan!" –Yohanes 20:18

Rabu,

0

April
2020

Tuhan di Balik Derita

Di mana kita bisa melihat Tuhan? Di puncak gunung? Atau ketika mengalami mukjizat? Ayub melihat Tuhan justru melalui penderitaan: Hanya dari kata orang saja aku mendengar tentang Engkau, tetapi sekarang mataku sendiri memandang Engkau (Ayub 42:5).

Baca: Ayub 42:1-6

Bagaimana memandang Tuhan di balik derita?

Pikirkan Tuhan yang mempunyai

rencana (ayat 2). Berpikir positif bahwa di balik penderitaan yang sedang kita alami, di

sana ada rencana Tuhan yang pasti tidak mencelakakan. Memang sakit ketika kita diproses, tetapi hasil akhirnya pasti baik di tangan Tuhan. Kebanyakan orang-orang sukses adalah mereka yang pernah diproses Tuhan dalam perjalanan hidupnya. Hidup penuh penderitaan.

Katakan ajaib Tuhan bukan penderitaan (ayat 3). Bagaimana kita bersikap terhadap apa yang kita alami? Carilah Tuhan di dalamnya jangan keluar dari rencana-Nya. Ayub berkata bahwa yang dia alami adalah sangat ajaib bukan sesuatu penderitaan. Ketika kita bisa melihat Tuhan di balik penderitaan, maka kita akan kuat bertahan dan iman kita akan menang mengatasi cobaan itu.

Kata orang diganti dengan fokus kepada Tuhan. Mengurai masalah “menurut kata orang” tidak akan pernah selesai. Carilah sumber masalahnya, maka masalah itu akan tuntas. Hidup makin dekat dengan Tuhan jangan didasarkan atas ”kata orang”, tetapi alami sendiri Tuhan Yesus dalam hidup kita. Menghidupi apa yang kita imani, maka “kata orang” akan berubah menjadi memandang Tuhan, fokus kepada Tuhan Yesus. –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Iman menurut kata orang tidak akan menghantar kepada Yesus. Iman kita kepada Tuhan Yesus, membuat kita fokus memandang Dia.

Kamis,

2

April
2020

Nyatakan Kehendakmu kepada Kristus

Pernyataan "yang kukehendaki" yang ditulis Paulus dalam nas kita hari ini menunjukkan bahwa Paulus mempunyai keinginan yang kuat,

Yang kukehendaki ialah mengenal Dia dan kuasa kebangkitanNya dan persekutuan dalam penderitaanNya, dimana aku menjadi serupa dengan Dia dalam kematianNya, supaya aku akhirnya beroleh kebangkitan dari antara orang mati (Filipi 3:10-11).

Baca: Filipi 3:10-11

ada sebuah cita-cita yang akan ia capai bersama Tuhan. Bagaimana dengan perkataan kita?

Betapa banyak renungan yang indah yang kita terima dari saudara seiman melalui WA Grup, akan tetapi semua berlalu begitu saja, hanya kita ingat kita pernah menerimanya. Mengapa demikian? Karena dari firman yang disampaikan tidak ada satu pun yang ingin kita capai dengan kesungguhan hati.

Perhatikan Zakheus, pemungut cukai yang pendek tubuhnya di kota Yerikho, yang mempunyai keinginan kuat untuk melihat Yesus, sehingga ia memanjat sebuah pohon ara. Tuhan Yesus mengetahui niat yang baik dari Zakheus sehingga hari itu Ia menginap di rumahnya. Dan perjumpaan dengan Yesus mengubah seluruh hidup Zakheus. Ia menyadari akan dosaduanya dan bertobat. Ia akan mengembalikan empat kali ganda uang yang ia peroleh dengan cara memeras.

Keinginan yang kuat dari Paulus untuk mengenal Yesus tidak hanya secara intelektual melainkan dengan menjalin relasi yang intim dengan Yesus. Dan akhirnya semua keinginannya tercapai. Ia serupa dengan Dia dalam penderitaan dan kematian-Nya (memikul salih) dan kelak akan mengalami kebangkitan dari antara orang mati bersama Dia.

Marilah kita nyatakan keinginan kita dengan bersungguhsungguh untuk hidup menjadi berkat. Nyatakan hal itu kepada Kristus, maka hal itu akan menjadi kenyataan pada waktunya.

—A. Budipranoto

Doa: Ya Tuhan, berilah kami keinginan untuk hidup menjadi berkat. Pasti Engkau akan menolong kami sehingga keinginan kami terwujud. Amin.

Jumat,



April
2020

Melawan Tuhan

Yakub melawan seorang laki-laki di tepi sungai Yabok. Mereka bertarung sampai fajar menyingsing. Mengapa hal itu harus terjadi?

Lalu tinggallah Yakub seorang diri. Dan seorang laki-laki bergulat dengan dia sampai fajar menyingsing (Kejadian 32:24).

Baca: Kejadian 32:22-26

Kesombongan Yakub harus ditundukkan di bawah kuasa Allah. Yakub sedang berhadapan dengan Allah sendiri yang mewujudkan seorang laki-laki kuat. Apakah di hari tua masih ada yang perlu ditundukkan sebelum kita menutup mata?

Masalah masa lalu yang belum kelar. Yakub mempunyai masalah dengan ayahnya dan Esau, kakaknya. Anda masih mempunyai masalah dengan anggota keluarga sendiri: anak, menantu, saudara kandung? Suatu saat Allah akan datang untuk menundukkan Anda jikalau Anda tidak berniat menyelesaikannya sendiri. Segeralah berdamai.

Harta milik bukan jaminan aman. Sering orang membanggakan yang dimilikinya, seakan-akan dengan uang, kekayaan, pengalaman masa lalu semuanya akan aman. Yakub menyeberangkan keluarganya dan hartanya, kini ia seorang diri di tepi sungai itu. Cobalah berpikir seperti Yakub, sendiri tanpa sanak keluarga dan harta benda. Lalu undanglah Tuhan untuk hadir menemui Anda. Akui semua kekurangan kita dan jangan melawan Tuhan. Tuhan akan mengampuni Anda.

Tuhan dilawan, berkat akan hilang. Yakub akhirnya kalah karena kakinya dipukul oleh laki-laki kuat itu, kemudian ditinggal seorang diri. Tetapi Yakub minta diberkati sebelum laki-laki itu pergi karena sadar bahwa orang itu adalah Tuhan Allah sendiri yang hadir. Kalau Anda terus melawan Tuhan maka berkat kehidupan ini akan hilang. Menyerahlah kepada Tuhan di hari tua, jangan melawan.

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Tuhan bisa datang setiap saat dalam perjalanan hidup kita. Lebih baik menyerah daripada melawan Dia.

Sabtu,



April
2020

Dia Kekuatkanku

Tetapi ketika dirasanya tiupan angin, takutlah ia dan mulai tenggelam lalu berteriak, "Tuhan, tolonglah aku!" (Matius 14:30).

Baca: Lukas 5:1-7

Pada bulan Agustus 2009 saya memutuskan untuk mengambil S3, dengan pemikiran menambah gelar akan menambah harga jual sehingga pemasukan akan makin besar. Namun apa yang terjadi? Justru sejak semester II/2013 saat saya harus menyelesaikan disertasi, usaha saya sepi. Puncaknya terjadi di awal 2014, saat lulus S3. Mendapat gelar "Doktor", namun malah "bokek". Padahal anak bungsu akan kuliah di luar negeri. Untunglah dana berhasil

terkumpul, namun timbul persoalan lain. Anak sulung yang juga kuliah di luar negeri harus memperpanjang studi 1 semester. Dana kembali tidak cukup, sehingga diputuskan menjual salah satu rumah. Beberapa bulan berlalu, rumah belum berhasil terjual, padahal uang tersisa tinggal 1 bulan untuk kehidupan kantor. Kepanikan mulai timbul, karena harus membayar uang sekolah anak kedua, dan harus menghadiri wisuda anak sulung. Saya mencari pinjaman ke beberapa teman, namun gagal. Menghubungi saudara, terkumpul tidak seberapa. Konsentrasi mulai terganggu, tidur malam mulai sering terjaga. Akhirnya pada suatu malam setelah membaca renungan MUSA, saya berdoa: "Tuhan, tolonglah, saya sudah lelah dan tidak tahu harus berbuat apa." Selang 2 minggu, seorang teman yang sudah lama saya mintai tolong menjual rumah menelepon dan mengatakan ada yang berminat membeli rumah. Persoalan teratasi, dan keuangan mulai stabil bahkan Tuhan memberi pekerjaan yang cukup besar.

Manusia boleh merencanakan namun akan mengalami hambatan/kegagalan jika hanya mengandalkan kemampuan diri. Rencana akan berhasil dengan bersandar kepada Tuhan.

—Pramudya

Tetap bersandarliah kepada Dia.

Minggu,

5

April
2020

Kekuatan Pencipta

“Akulah yang menjadikan bumi dan yang menciptakan manusia di atasnya, tangan-tangan-Kulah yang membentangkan langit dan Akulah yang memberi perintah kepada seluruh tentaranya.”
(Yesaya 45:12).

Baca: Yesaya 45:15-18

Anda mungkin masih ingat peristiwa jatuhnya pesawat Lion Air karena burung kecil yang membuat mesin pesawat rusak. Arsenio, seorang anak kecil lebih memperhatikan peristiwa ini dari segi burung kecil bisa membuat burung besi besar sampai terjadi kecelakaan. Sementara orang dewasa sibuk mengamuk karena pesawat yang ditunda.

Begitulah keadaan dunia dewasa ini. Pikiran dipenuhi hal yang besar-besar, lupa yang kecil. Berdebat sampai adu fisik dan menjadi tontonan orang kecil yang tak pelak lagi meniru sikap emosional tersebut. Mata hati manusia sudah dibutakan oleh kemilau gemerlap sinar duniawi. Dikemanakan pula Tuhan yang sering terucap dari mulut mereka kalau mereka sedang membela diri, ”Demi Tuhan, aku tidak tahu menahu tentang hal itu.” Berani menyebut nama Tuhan dalam mengatakan saksi dusta. Sayang sekali ada banyak pengikut Yesus yang terjebak dalam emosi sesaat dan bertingkah yang sama.

Di hari-hari memperingati kesengsaraan, kematian dan kebangkitan Yesus Kristus marilah kita sebagai manusia yang sudah diselamatkan membenahi diri kita, kembali menjadi pengikut dan sahabat-Nya yang setia. Dia yang sudah menghapus segala dosa pemberontakkan kita seperti kabut yang diterbangkan angin dan seperti awan yang tertiuip, mengajak kita kembali kepada-Nya.

–Irene Talakua

Doa: Bapa, mampukan kami mengalahkan godaan dosa yang ada dalam diri kami. Amin.

Senin,

6

April
2020

Interupsi

Interupsi artinya memotong orang yang sedang berbicara, karena ada yang penting untuk disampaikan. Dalam perjalanan ke Damsyik

Jawab Saulus: "Siapakah Engkau, Tuhan?" Kata-Nya: "Akulah Yesus, yang kau aniaya itu." (Kisah Para Rasul 9:5).

Baca: Kisah Para Rasul 9:1-6

untuk membunuh orang-orang Kristen, Saulus diinterupsi Tuhan Yesus. Saulus diperingatkan Tuhan bahwa yang dia bunuh atau aniaya adalah Yesus. Pernahkah Anda diinterupsi Tuhan? Kalau ya, berarti ada sesuatu yang penting yang Tuhan mau sampaikan.

Hiduplah dengan cinta di hari tua.

Masalah masa lalu jangan terus disimpan. Semua harus diubah mumpung masih ada kesempatan. Saulus merasa perbuatannya tidak diketahui Tuhan, oleh sebab itu dia terus mengejar dan membunuh pengikut-pengikut Yesus. Kebencian itu diinterupsi Tuhan untuk diganti dengan cinta. Kasihilah sesamamu manusia, jangan menyimpan kepahitan.

Tuhan mendekat karena sayang. Saulus menyiksa dan membunuh anak-anak Tuhan, oleh karena itu Tuhan Yesus mendekat kepada Saulus agar tahu bahwa yang dia bunuh itu adalah Yesus sendiri. Tuhan sayang kepada Saulus, seorang yang cerdik pandai tetapi gagal paham mengenal Yesus. Kenali Yesus dengan benar, jangan tunggu diinterupsi.

Interupsi bukan menyakiti. Kalau kita diinterupsi Tuhan Yesus dalam perjalanan hidup ini, maka terimalah dan carilah kehendak-Nya, apa yang Tuhan ingin lakukan dalam hidup kita. Orang menjadi sakit, bisa jadi adalah interupsi dari Tuhan supaya menjaga pola makan, pola tidur, tetapi bisa jadi karena dosa masa lalu yang belum dibereskan. Interupsi dari Tuhan jangan diartikan membenci, tetapi imani sebagai cara Tuhan meningkatkan kualitas hidup kita. –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Interupsi dari Tuhan bukan karena Tuhan membenci, tetapi itulah kasih Tuhan untuk meningkatkan iman.

Selasa,

7

April
2020

Membenci Dosa Mengasihi Pendosa

Zakheus hidup dalam masyarakat beragama di zaman itu yang sangat akrab dengan berbagai hukum yang siap menelanjangi dosa dan

Sebab Anak Manusia datang untuk mencari dan menyelamatkan yang hilang (Lukas 19:10).

Baca: Lukas 19:1-10

kesalahan seseorang. Orang berdosa pantas dicaci, dikutuk, dihukum, dihakimi dan ditolak. Karena itu mereka sangat sulit melihat Yesus yang berkenan menerima, mengasihi, bahkan bergaul dengan orang-orang berdosa. Yang berdosa selalu dianggap tidak rohani, bahkan

tidak punya kesempatan untuk memperoleh kebaikan. Mereka dianggap tidak layak hidup. Sebaliknya, yang tidak berdosa adalah yang rohani, yang saleh, yang merasa telah sempurna pengenalannya terhadap Tuhan, dan yang selalu menyenangkan hati Tuhan.

Tindakan Yesus yang melihat, mengajak dan tinggal bersama Zakheus mau menunjukkan bentuk lawatan kasih Allah kepada umat yang rindu mencari Dia. Melalui perhatian dan ajakan itu Yesus mau menyatakan bahwa kasih Allah selalu hadir bagi orang-orang yang terpinggirkan, disingkirkan bahkan dilupakan karena dianggap berdosa. Dia yang ditolak menjadi yang diterima. Dia yang dihindari menjadi yang dicari. Dia yang berdosa menjadi yang berharga. Yesus mencarinya dan mendapatkannya. “Sebab Anak Manusia datang untuk mencari dan menyelamatkan yang hilang.” (ayat 10).

Sebagai pengikut Yesus, marilah kita meneladani apa yang sudah Yesus lakukan terhadap orang berdosa. **Yesus tidak membenci orangnya tetapi perbuatan dosanyalah yang dibenci.** Jika ada orang yang sudah melakukan kesalahan kepada kita, janganlah kita benci orangnya, melainkan ampunilah kesalahannya, rangkullah dia, sehingga dia juga dapat mengalami sapaan kasih Allah.

—Pdt. Christina Elisabeth Parinsi

Mengampuni lebih sungguh, karena Tuhan terlebih dahulu mengampuni kita.

Rabu,

8

April
2020

Kabar Baik bagi yang Terpuruk

Seorang sahabat bercerita bahwa ia tidak mampu berdoa lagi seperti dulu, karena ia malu sekaligus takut kepada Tuhan, mengingat segala dosa yang telah dilakukannya. Sahabat saya ini sungguh merasa tidak layak menghampiri takhta Tuhan, karena ia merasa begitu kotor di hadapan Tuhan Yang MahaKudus.

Maria Magdalena pergi dan berkata kepada murid-murid: "Aku telah melihat Tuhan!" dan juga bahwa Dia yang mengatakan hal-hal itu kepadanya. (Yohanes 20:18).

Baca: Yohanes 20:11-18

Di dalam kehidupan ini, tidak sedikit orang yang memiliki sikap seperti sahabat saya, yaitu merasa tidak layak bergaul dengan Tuhan, karena merasa dirinya begitu berdosa,

dan sudah tidak ada pengharapan lagi untuk mendapat pengampunan dari Tuhan.

Pada masa Paskah ini, ada Kabar Baik sekaligus kabar sukacita bagi kita, yang merasa terpuruk dan tidak layak mendapat belas kasihan Tuhan seperti yang dialami oleh sahabat saya.

Mari, kita cermatit tokoh utama dalam bacaan kita, Maria Magdalena. Siapa Maria Magdalena, bagaimana kehidupannya? Walaupun di Alkitab tidak disebutkan, tetapi banyak penafsir yang menyatakan bahwa Maria Magdalena adalah seorang berdosa yang pernah membasuh kaki Yesus, seperti yang dicatat dalam Injil Lukas 7:36-49. Namun, sejarah mencatat bagaimana seorang pelacur seperti Maria Magdalena ini begitu dikasihi oleh Tuhan, bahkan ia memperoleh anugerah melihat pertama kali Yesus yang bangkit. Jadi, masihkah kita ragu, khawatir, takut, bahkan merasa tidak layak untuk menghampiri takhta Tuhan?

Kita memiliki Tuhan Yang MahaRahman lagi MahaRahim.

Inilah Kabar Baik, sekaligus kabar sukacita bagi kita semua di masa Paskah ini, sehingga tanpa ragu dan takut lagi kita kembali menghampiri takhta kasih-Nya. –Pdt. David Nugrahaning Widi

Sebesar apa pun dosa yang kita lakukan, Tuhan berkenan mengampuninya, karena Dia adalah Allah Yang MahaRahman lagi MahaRahim.

Kamis,



April
2020

Dilayani untuk Melayani

Para Murid Yesus saling memandang, saling menunggu siapa yang akan membasuh kaki mereka pada perjamuan malam ini. Mereka tengah berkumpul hendak makan malam menjelang perayaan paskah Yahudi (ayat 1-2). Sesuai dengan tradisi, harus diawali dengan pembasuhan kaki. Selama ini hanya orang rendahan atau budak yang membasuh kaki. Jadi, betapa “shock” para murid itu, mereka terpana, ketika Yesus bangun dan menanggalkan jubah-Nya. Ia mengambil sehelai kain lenan dan mengikatkannya pada pinggang-Nya, kemudian Ia menuangkan air ke dalam sebuah basi, dan mulai membasuh kaki murid-murid-Nya lalu menyekanya dengan kain yang terikat pada

pinggang-Nya itu (ayat 4-5). Malu, trenyuh mengisi relung hati para murid itu, tetapi sekaligus terpesona melihat yang dilakukan Tuhan dan Guru mereka itu.

Banyak diantara kita yang tidak menyukai pekerjaan melayani orang lain, merendahkan hati sedemikian rupa atau melakukan tugas-tugas yang hanya pantas dilakukan oleh orang rendahan. Banyak pelayan Tuhan yang hanya mau tampil di depan dengan baju panjang berdasi, tuxedo, dan jas atau gaun panjang. Tidak banyak yang mau bekerja di belakang layar, bekerja diam-diam, tanpa dikenal orang lain, menyingingkan lengan baju melayani sesama.

Tuhan Yesus telah memberikan teladannya. Karena Anak Manusia juga datang bukan untuk dilayani, melainkan untuk melayani dan untuk memberikan nyawa-Nya menjadi tebusan bagi banyak orang (Markus 10:45). Sabda-Nya, “Tetapi Aku ada di tengah-tengah kamu sebagai pelayan” (Lukas 22:27). **Ia telah melayani kita agar kita juga mau melayani.** –Liana Poedjihastuti

Maukah Anda melayani sebagaimana Yesus melayani?

Jumat,



April
2020

Nyeri Yesus

Apakah Anda pernah merasakan nyeri? Nyeri berbeda dengan sakit. Biasanya nyeri hanya berlangsung beberapa menit atau beberapa jam, namun rasanya, aduh, hampir tidak tertahankan lagi.

Tetapi dia tertikam oleh karena pemberontakan kita, dia diremukkan oleh karena kejahatan kita; ganjaran yang mendatangkan keselamatan bagi kita ditimpakan kepadanya, dan oleh bilur-bilurnya kita menjadi sembuh (Yesaya 53:5).

Baca: Yesaya 53:1-12

Di tengah membayangkan rasa nyeri itu kita mendengar nubuat nabi Yesaya, “Tetapi dia tertikam oleh karena pemberontakan kita, dia diremukkan oleh karena kejahatan kita...” (ayat 5). Itulah Allah yang digambarkan dalam diri Yesus. Allah sebetulnya tidak usah merasa nyeri, tetapi Allah bersedia merasakan nyeri. Sungguh suatu misteri yang patut menyebabkan kita termangu.

Misteri itu pun menyebabkan Chairil Anwar, pelopor puisi Indonesia Angkatan 45, termangu, tertegun setiap kali ia merenung tentang penderitaan Tuhan Yesus. Ia menulis, *”Itu Tubuh, mengucur darah, mengucur darah. Rubuh, patah. Mendampar tanya: aku salah?”*

Nyeri Tuhan Yesus di kayu salib ibarat alarm yang mengisyaratkan, ada sesuatu yang tidak beres dalam dunia kita. Nyeri Tuhan Yesus di kayu salib merupakan manifestasi adanya penyakit atau kerusakan pada manusia. Hubungan manusia dengan Allah, dengan manusia lain dan dengan ciptaan lain dalam alam telah rusak menjadi hubungan yang bersifat dominasi (menguasai) dan eksploitasi (pemanfaatan yang licik).

Semasa hidup-Nya di dunia Tuhan Yesus mengoreksi keadaan itu dan memberi model hidup yang benar. **Ia bukan menguasai dan memanfaatkan orang lain, melainkan Ia memberikan diri-Nya, berkorban untuk orang lain.** Walaupun terkadang berkorban itu menuntut rasa nyeri batin. Tetapi, itu semua diabaikannya karena kasih-Nya yang luar biasa kepada manusia. –Pdt. Christina Elisabeth Parinsi

Doa: Terimakasih Tuhan atas kasih-Mu yang luar biasa kepada kami. Amin.

Sabtu,



April
2020

Menerima Keselamatan

Sering kita membicarakan mengapa Yesus disalib, wafat dan bangkit. Kita pun dapat mengatakan bahwa hal tersebut dilakukan oleh Tuhan

Sebab, oleh karena mereka tidak mengenal kebenaran Allah dan oleh karena mereka berusaha untuk mendirikan kebenaran mereka sendiri, maka mereka tidak takluk kepada kebenaran Allah (Roma 10:3).

untuk menyelamatkan umat manusia. Melalui kehadiran Yesus, Tuhan melakukan tindakan penyelamatan, dan itu adalah inisiatif dari Tuhan sendiri. **Persoalan penyelamatan bagi kita umat-Nya adalah bersediakah kita menerima keselamatan yang disediakan oleh Tuhan.**

Baca: Roma 10:1-14

Keselamatan yang Tuhan sediakan adalah suatu kehidupan yang kekal bagi orang yang percaya. Itu adalah suatu anugerah Tuhan. “Itu bukan hasil usahamu, tetapi pemberian Allah, itu bukan hasil pekerjaanmu: jangan ada orang yang memegahkan diri (Efesus 2:9). Sekali lagi, persoalannya adalah bagaimana tanggapan kita sebagai orang yang sesungguhnya diberi kesempatan untuk diselamatkan dalam kehidupan kekal tersebut.

Kesempatan ini dapat kita ambil mula-mula dengan pengakuan atas dosa kita. Rasul Petrus mengatakan, “Bertobatlah dan hendaklah kamu masing-masing memberi dirimu dibaptis dalam nama Yesus Kristus untuk pengampunan dosamu, maka kamu akan menerima karunia Roh kudus.” (Kisah Para Rasul 2:38).

Penerimaan kita atas tawaran keselamatan dari Tuhan adalah percaya bahwa Yesus-lah jalan keselamatan. Rasul Paulus mengatakan, “Sebab jika kamu mengaku dengan mulutmu, bahwa Yesus adalah Tuhan, dan percaya dalam hatimu, bahwa Allah telah membangkitkan Dia dari antara orang mati, maka kamu akan diselamatkan.”

Semoga iman kita semakin dikuatkan oleh Tuhan untuk dapat menerima anugerah kehidupan kekal. –Ocky Sundari

Barangsiapa yang berseru kepada nama Tuhan, akan diselamatkan.

–Roma 10:13

Minggu,

12

April
2020

Kasih yang Misterius

Kalau kita melihat pohon dengan bunga-bunga yang indah dan daun-daun yang rimbun, atau pohon dengan buah-buah yang masak

Akan tetapi Allah menunjukkan kasih-Nya kepada kita, oleh karena Kristus telah mati untuk kita, ketika kita masih berdosa (Roma 5:8).

Baca: Kolose 1:13-18

bergelantungan, spontan kita akan memuji secara nyaring atau dalam hati, "Alangkah cantiknya bunga-bunga ini." Atau "Hem, buah-buah yang menggiurkan." Yang terlintas dalam pikiran kita adalah yang nampak di depan mata kita, bunga, buah, dedaunan dan pohon.

Pernahkah kita berpikir tentang akar yang tersembunyi jauh di bawah tanah? Akar yang gigih menembus tanah yang keras, mencari air demi menghidupi sebatang pohon?

Begitu pula kasih Allah. Dalam kesibukkan kita menelusuri hidup ini, seringkali kita lupa bahwa kita menjadi kita yang bisa menikmati hidup ini karena kasih Allah Bapa kepada kita. Selagi kita berdosa, Dia menunjukkan kasih-Nya dengan memberikan Yesus Kristus, Putera Tunggal-Nya, untuk menebus dosa kita. Allah Bapa memberikan kita hidup dengan mengampuni segala dosa kita bahkan melepaskan kita dari kegelapan. Seperti kata Rasul Paulus kepada jemaat di Kolose: "Ia telah melepaskan kita dari kuasa kegelapan dan memindahkan kita ke dalam Kerajaan Anak-Nya yang kekasih; di dalam Dia kita memiliki penebusan kita, yaitu pengampunan dosa." (Kolose 1:13-14). Kasih-Nya besar, melalui Yesus Kristus, kita berada dalam kasih-Nya dan Dia di dalam kita.

Kiranya Paskah yang kita peringati ini akan membawa kita semua untuk merenungi kebesaran kasih Allah, akar dari segenap kehidupan di muka bumi ini, dan kita pun hidup dengan menunjukkan kasih-Nya, yaitu mengasihi dan mengampuni sesama kita seperti yang difirmankan-Nya. –Irene Talakua

Kasih Allah tidak dapat dijelaskan. Kasih Allah hanya dapat dialami dan kita sudah mengalaminya. Marilah kita menunjukkan kasih-Nya itu dalam hidup kita sehari-hari.

Senin,

13

April
2020

Hati yang Berkobar

Memasuki usia lanjut, banyak sukacita atau banyak susahinya? Lakukan penyegaran jasmani dan rohani tiap hari, maka kita

Bukankah hati kita akan memiliki semangat hidup. Dua murid berkobar-kobar, ketika Ia berbicara dengan kita di tengah jalan dan ketika Ia menerangkan Kitab Suci kepada kita? (Lukas 24:32).

Dua murid Yesus kecewa karena mengira Tuhan Yesus mati selama-lamanya, lalu mereka pulang kampung di Emaus. Tuhan Yesus peduli dengan pergumulan mereka, maka Tuhan mengikuti mereka untuk mengobarkan kembali semangat hidup mereka.

Baca: Lukas 24:28-33

Saudara pernah mengalami kehilangan semangat? Ini resepnya.

Jangan menolak firman Tuhan. Dalam kondisi lelah kita sulit mendengar nasihat orang lain, apalagi mendengar firman Tuhan. Dua murid itu asyik mendengar kata-kata orang yang berjalan bersama mereka yang tidak lain adalah Tuhan Yesus. Apa beratnya mendengar firman Tuhan di saat kita kehilangan semangat hidup? Siapa tahu firman itu adalah suara Tuhan sendiri. Jangan menolak untuk mendengar-Nya.

Jangan menutup hati. Kalau mau menghirup angin segar bukalah pintu rumah kita. Kalau mau membuat hati semangat, bukalah hati kita. Dua murid itu membuka rumahnya buat Tamu yang tak dikenal itu untuk bermalam. Ternyata Tamu itu adalah Tuhan Yesus. Bila Tuhan Yesus tetap di luar hidup kita, maka tidak ada berkat buat keluarga kita. Beri kesempatan Tuhan masuk hati kita.

Segera sadar dan bersemangat kembali. Dua murid itu setelah tahu bahwa yang berbicara dengan mereka di perjalanan pulang adalah Yesus, maka semangat mereka timbul kembali. Hati mereka berkobar-kobar karena telah berjumpa dengan Tuhan. Firman Tuhan adalah senjata ampuh untuk membuat kita kembali hidup bersemangat. Ayo, terus membaca firman Tuhan. –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Bila Tuhan Yesus masuk ke dalam hidup kita, hati susah berubah menjadi berkobar-kobar.

Selasa,



April
2020

Apakah Engkau Mengasihi Aku?

Simon Petrus, Tomas, Natanael, anak-anak Zebedeus dan dua orang murid Tuhan Yesus yang lain merasa kecewa dan kelelahan. Mereka

Sesudah sarapan Yesus berkata kepada Simon Petrus: “Simon, anak Yohanes, apakah engkau mengasihi Aku lebih dari pada mereka ini?” (Yohanes 21:15).

Baca: Yohanes 21:15-19

tidak mendapat ikan seekor pun kendati telah semalaman mereka pergi menangkap ikan. Dalam kondisi seperti itu “Seseorang” berkata: “Tebarkanlah jalamu di sebelah kanan perahu, maka akan kamu peroleh.” Meski merasa enggan, karena mereka tidak yakin akan mendapat ikan, tetapi mereka menebarkan juga jala mereka, dan betapa heran mereka karena

mereka mendapat banyak ikan (Yohanes 21:1-6). Melihat hal itu mereka segera menyadari bahwa “Seseorang” yang bisa membuat hal tersebut terjadi hanyalah Tuhan Yesus (Yohanes 21:7, 12). Mereka kembali ke darat, dan sarapan bersama Tuhan Yesus yang bangkit.

Setelah sarapan Tuhan Yesus berkata kepada Simon Petrus: “Simon, anak Yohanes, apakah engkau mengasihi Aku lebih daripada mereka ini?” Jawaban Simon Petrus adalah “Benar Tuhan, Engkau tahu, bahwa aku mengasihi Engkau.” Kata Yesus kepadanya: “Gembalakanlah domba-domba-Ku.” Sampai tiga kali Tuhan Yesus bertanya demikian, tiga kali pula Petrus menjawab dengan jawaban yang sama, dan tiga kali pula Tuhan Yesus berkata, “Gembalakanlah domba-dombaku”.

Ada penafsir yang menafsirkan pernyataan Petrus sampai tiga kali mengenai cintanya kepada Tuhan menghapuskan dari hatinya penyangkalan terhadap Yesus yang juga tiga kali. Dan Tuhan Yesus tiga kali pula meneguhkannya menjadi gembala bagi para pengikut-Nya.

Saat ini jika Tuhan Yesus bertanya: “Apakah kamu mengasihi Aku?” Bagaimana jawab Anda? Apa yang menjadi bukti bahwa Anda mengasihi Dia? –Liana Poedjihastuti

Seberapa besar cintamu kepada Tuhan Yesus?

Rabu,

15

April
2020

Dapatkan Aku Melihat Tuhan?

Setiap perjumpaan selalu membawa perubahan, baik itu perjumpaan dengan orang yang kita sukai ataupun dengan orang yang tidak kita

Jawab Saulus: “Siapakah Engkau, Tuhan?” Kata-Nya: “Akulah Yesus yang kauaniaya itu...”
(Kisah Para Rasul 9:5).

Baca:
Kisah Para Rasul 9:1-6

senangi. Ketika kita bertemu dengan orang yang kita sukai, hati kita merasa gembira, dan ketika kita bertemu dengan orang yang tidak kita senangi, kita merasa jengkel. Demikian juga perjumpaan dengan Tuhan, pastilah membawa perubahan besar. Salah seorang yang mengalami perjumpaan yang istimewa dengan

Tuhan ialah Paulus.

Sebelum Paulus berjumpa –lebih tepatnya dijumpai– Tuhan Yesus, ia adalah seorang penganiaya jemaat Tuhan. Dengan berbekal surat kuasa, ia pergi untuk menangkap orang-orang kristen dan memasukkannya ke dalam penjara. Di tengah perjalanan ke Damsyik, ia dijumpai Tuhan Yesus dalam suatu penglihatan yang membutuhkan matanya, dan Tuhan Yesus menyatakan diri-Nya kepada Paulus sebagai orang yang ia aniaya. Perjumpaan itu mengubah total hidupnya, dari seorang yang membenci orang kristen, menjadi orang yang sangat giat memberitakan Injil. Ia yakin bahwa Tuhan Yesus telah mati dan bangkit, dan itulah yang diberitakannya di mana-mana.

Seperti Paulus, kita tidak hidup sejaman dengan Tuhan Yesus, namun kita juga dapat mengalami perjumpaan dengan-Nya. **Apa tanda bahwa kita telah berjumpa dengan-Nya? Tentu kita tidak dapat melihat-Nya secara langsung, namun ketika hidup kita berubah, menjadi hidup yang menyenangkan bagi-Nya, itu berarti kita telah berjumpa dengan Tuhan Yesus, kita telah “melihat” Tuhan dengan mata iman kita.** Tidakkah kita rindu untuk mengalami perjumpaan dengan Tuhan? Tidakkah kita rindu untuk “melihat” Tuhan?

–Pdt. Em. Iman Santoso

Kita dapat “melihat” Tuhan dengan mata iman kita.

Kamis,

16

April
2020

Kunci Melihat Tuhan

Ketika Yesus hidup di bumi selama tiga tahun, siapakah yang terus ditentang-Nya? Ternyata bukan (perempuan) pezinah, bukan koruptor (pemungut cukai), bukan pula aparat penjajah Romawi (perwira Romawi). Sebaliknya Yesus menentang para ahli orang Parisi yang munafik, yang sekalipun mereka melihat kuasa Allah yang menyertai Yesus, mereka tetap mengeraskan hati dan menolak Dia. Maka Yesus tidak

Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah (Matius 5:8).

Baca: Bilangan 12:1-16

menyingkapkan (dengan terus terang) siapa Dia sebenarnya, kepada mereka. Justru kepada orang buta, yang matanya dicelikkan dan ingin mengikuti Dia, Ia menyatakan bahwa Dia-lah Mesias (Kristus).

Untuk memahami hal itu kita bisa mencermati bacaan kita hari ini. Musa melihat Tuhan, namun terhadap *bekas* pantulan wajah Tuhan di wajah Musa, orang-orang Israel tidak berani menatapnya *saking* kudusnya (Keluaran 20:19; 34:35). Lalu apa istimewanya Musa? Bilangan 12:3 menyebutkan: *Adapun Musa ialah seorang yang sangat lembut hatinya, lebih dari setiap manusia yang di atas muka bumi.* Orang yang tulus hati tentu hatinya seperti tanah gembur yang siap menerima dan ditinggali oleh benih-benih firman. Kelembutan hatinya yang tulus dan setia menjadikan Musa kekasih Tuhan.

Kalau Tuhan sudah mengasihi, apa lagi yang kurang? Maka, jangan biarkan hati kita diisi dengan "kerikil" apa pun: *ketakutan, kecemasan, kepahitan, kekecewaan*, atau bahkan *dendam*. **Kuduskan Yesus sebagai Tuhan di hatimu, dan ikuti Dia.** Pengikut Dia, sekalipun menderita dan mati seperti Dia, akan bangkit juga seperti Dia, dan dapat melihat Tuhan! -Pdt. Hananto Kusumo

... kejarlah kekudusan, sebab tanpa kekudusan tidak seorang pun akan melihat Tuhan. -Ibrani 12:14

Jumat,

17

April
2020

Melihat dalam Kegelapan

Saat saya masih kecil, orangtua mengirim saya ke sekolah, dan saya menurut saja tanpa mengerti untuk apa bersekolah; hanya menirukan apa kata orangtua, “bersekolah, biar pandai”. Konsep ‘pandai’ tentu tidak jelas bagi saya, apalagi selama proses bersekolah ini justru semakin banyak hal yang tidak saya mengerti. Tetapi, *tob*, tetap saja tiap hari berangkat ke sekolah, belajar, dan tetap percaya pada rencana orangtua.

Karena iman Abraham taat, ketika ia dipanggil untuk berangkat ke negeri yang akan diterimanya menjadi milik pusakanya, lalu ia berangkat dengan tidak mengetahui tempat yang ia tuju (Ibrani 11:8).

Baca: Kejadian 12:1-9

Meskipun terlalu kecil bila dibandingkan dengan pengalaman Abram dalam kitab Kejadian, pengalaman bersekolah ini dapat menggambarkan secara sederhana rasa percaya kita kepada otoritas yang lebih tinggi, yang mengasihi diri kita, meskipun kita tidak tahu persis akan dibawa ke mana, dan meskipun apa yang kita lalui tidak selalu menyenangkan. Abram dipanggil Tuhan untuk pergi dari tempat kediamannya menuju ke suatu tempat yang ia sendiri tidak ketahui, dan ia patuh saja, bahkan dengan membawa Sara, isterinya, dan Lot keponakannya, serta semua harta bendanya (Kejadian 12:1-5). Hal ini menunjukkan bahwa Abram mempercayai maksud Tuhan seratus persen; tidak meninggalkan cadangan sedikit pun untuk dijadikan tempat berpaling kembali.

Mempercayai maksud dan rencana Tuhan adalah seperti Abram ketika menjawab panggilan Tuhan untuk pergi ke suatu negeri yang tidak terlihat seperti apa, sejauh apa dan sesulit apa perjalanannya. Abram seperti dapat melihat dalam kegelapan karena ia melihat kebaikan rencana Tuhan meskipun ada banyak ketidakjelasan di depan mata. Semoga kita juga dimampukan demikian. —Ocky Sundari

Allah telah menyediakan sesuatu yang lebih baik bagi kita.

—Ibrani 11:40

Sabtu,

18

April
2020

Bilamanakah Kami Melihat Engkau?

Berjumpa dengan seorang presiden, pasti memberi kesan dan menjadi kebanggaan, sehingga banyak orang yang berupaya untuk dapat berjumpa dengan orang-orang terkenal. Seandainya kita bukan hanya berjumpa dengan orang terkenal tetapi berjumpa dengan Tuhan, bercakap-cakap dengan Dia tentunya menjadi pengalaman luar biasa, sehingga saat orang memberi kesaksian telah berjumpa dengan Tuhan, maka banyak orang dengan antusias mendengar kesaksian tersebut. Gambaran tentang adanya suasana yang luar biasa, diliputi kemuliaan dan hal-hal spektakuler menjadi patokan kita bila berjumpa dengan Tuhan.

Tuhan, bilamanakah kami melihat Engkau lapar dan kami memberi Engkau makan, atau haus dan kami memberi Engkau minum?... Bilamanakah kami melihat Engkau sakit atau dalam penjara dan kami mengunjungi Engkau?
(Matius 25:37-39).

Baca: Matius 25:31-46

Tentunya kita dengan bangga akan menyampaikan segala sesuatu yang telah kita lakukan untuk kemuliaan nama-Nya.

Namun Tuhan mengingatkan kita melalui firman-Nya dalam bacaan kita hari ini. Perjumpaan dengan Tuhan tidaklah sekadar bertemu langsung dengan Dia dalam segala kemuliaan-Nya seperti gambaran kita. Perjumpaan dengan Tuhan justru sering terjadi dalam keseharian kita, ketika kita berempati dengan saudara-saudara kita yang paling hina. Mereka yang kelaparan, tanpa pakaian, dalam penjara, mereka yang menderita sakit dan masih banyak lagi saudara-saudara kita yang membutuhkan empati kita. **Dalam diri mereka ini Tuhan hadir, sehingga saat kita berempati dan menjumpai mereka maka kita telah melihat Tuhan, kita telah berjumpa dengan Tuhan.**

Kristus telah memberi kita gambaran baru yang berbeda dengan gambaran kita untuk berjumpa dengan Tuhan. Marilah kita mengubah gambaran kita supaya dalam keseharian kita dapat selalu berjumpa dan melihat Tuhan. —Soetrisno Soeparto

Kita akan selalu melihat dan berjumpa dengan Tuhan apabila kita mampu melihat bahwa Kristus ada di dalam diri saudara-saudara kita yang membutuhkan pertolongan kita.

Minggu,

19

April
2020

Perjumpaan yang Membawa Sukacita

Bagaimana perasaan kita ketika bertemu kembali dengan teman yang kita pikir tidak akan pernah bertemu dengannya lagi? Terkejut, tidak percaya dan bahagia campur aduk jadi satu dalam hati kita.

Maria Magdalena pergi dan berkata kepada murid-murid: "Aku telah melihat Tuhan!" (Yohanes 20:18).

Baca: Yohanes 20:11-23

Mungkin hal yang sama juga dirasakan oleh Maria Magdalena ketika Tuhan Yesus tiba-tiba menjumpainya pada hari kebangkitan-Nya. Seperti murid-murid yang lain, Maria Magdalena sangat sedih dan kehilangan Yesus. Ia juga kecewa dan putus asa karena Guru yang mereka kasihi, hormati meninggal dengan cara yang mengesankan dan tidak terhormat: disalibkan di bukit Golgota. Tidak heran ketika Yesus kemudian menjumpainya, Maria Magdalena nyaris tidak percaya. Tetapi, setelah menyadari bahwa yang menyapanya itu adalah benar-benar Yesus sendiri, ia menjadi begitu bersukacita lalu segera pergi menemui para murid yang lain dan berkata: **"Aku telah melihat Tuhan!"** (ayat 18).

Murid-murid lain yang sedih, galau, juga sangat ketakutan karena kehilangan Yesus, demi mendengar perkataan Maria itu, tidak langsung percaya begitu saja. Mereka lalu menuju ke kubur dan melihat bahwa memang Yesus sudah bangkit. Dan ketika akhirnya Yesus sendiri menjumpai mereka, para murid yang tadinya sedih dan galau itu menjadi penuh sukacita.

Kita belum pernah berjumpa muka dengan muka dengan Tuhan Yesus seperti Maria Magdalena. Tapi jika kita tetap setia dan beriman kepada-Nya, suatu saat kelak kita akan berjumpa dengan-Nya, dan tidak mungkin, kita akan berseru bahagia seperti Maria: "Aku telah melihat Tuhan!". -Yuliyanti

Perjumpaan yang paling membawa sukacita adalah ketika kita berjumpa dengan Yesus.

Senin,

20

April
2020

Mengubah Lawan Menjadi Kawan

Di kerajaan Wei, yang berbatasan dengan kerajaan Chu, tanaman semangka tumbuh dengan subur. Buahnya besar dan manis.

Tetapi, jika seterumu lapar, berilah dia makan; jika ia haus, berilah dia minum! ... Janganlah kamu kalah terhadap kejahatan, tetapi kalahkanlah kejahatan dengan kebaikan! (Roma 12:20-21).

Sebaliknya di Kerajaan Chu tanaman semangka tumbuh kerdil. Melihat hal ini, para petani kerajaan Chu merasa iri dan merusak lahan pertanian kerajaan Wei. Para petani kerajaan Wei tidak tinggal diam. Mereka mengadakan hal ini kepada Hakim Shung Chiu.

Baca: Roma 12:17-21
Hakim Shung Chiu menanggapi keluhan mereka dengan sabar. Ia berkata "Jangan

berpikiran sempit. Jika kita saling membalas dendam, maka pertikaian ini akan semakin besar dan akan menimbulkan malapetaka bagi kita semua. Aku sarankan agar kalian tidak usah menghiraukan perbuatan mereka. Bukan hanya itu, utuslah orang-orang untuk menyirami tanaman semangka mereka setiap hari. Lebih baik lagi kalau hal itu dilakukan pada malam hari, secara diam-diam, jangan biarkan mereka mengetahuinya." Walaupun banyak petani yang tidak setuju, tetapi akhirnya mereka pun menuruti anjuran Hakim Shiung Chiu.

Beberapa bulan kemudian, lahan pertanian kerajaan Chu menjadi subur dan menghasilkan buah semangka yg besar dan manis. Ketika warga kerajaan Chu mengetahui bahwa ternyata para petani Wei yang menyirami ladang semangka mereka, mereka merasa malu. Akhirnya kerajaan Chu meminta maaf dan mereka menjalin kerjasama di bidang pertanian sehingga kedua kerajaan itu semakin maju.

Membalas kejahatan dengan kebaikan adalah cara terbaik mengubah lawan menjadi kawan. Rasul Paulus menasihati kita, kalahkanlah kejahatan dengan kebaikan! (Roma 12:21).

—Liana Poedjihastuti

Tetapi Aku berkata kepadamu: "Kasihilah musuhmu dan berdoalah bagi mereka yang menganiaya kamu."

—Yesus Kristus dalam Matius 5:44

Selasa,

21

April
2020

Daya dari Melihat Tuhan

Ketika Andreas berjumpa dengan Tuhan Yesus, ia mendapat kekuatan untuk bersaksi tentang Dia kepada saudaranya (Simon). Ketika

Andreas mula-mula bertemu dengan Simon, saudaranya, dan ia berkata kepadanya: "Kami telah menemukan Mesias (artinya Kristus)" (Yohanes 1:41).

Baca: Yohanes 4:1-42

seorang perempuan Samaria berjumpa dengan Yesus dan menyadari bahwa Dia-lah Mesias yang ditunggu-tunggu, maka ia mendapat kekuatan untuk bersaksi kepada orang banyak, yang kemudian percaya akan semua yang dikatakannya. Ketika Paulus berjumpa dengan Tuhan melalui cahaya yang begitu berkilauan, maka itulah titik balik hidupnya. Ia tadinya

melawan Tuhan, lalu berbalik menjadi saksi Tuhan. Begitu pula Maria dan para murid, ketika mereka berjumpa dengan Yesus yang bangkit, maka mereka memiliki kekuatan yang berkobar-kobar untukewartakan Injil sampai ke ujung-ujung bumi. **Sungguh dahsyat, daya yang muncul dari perjumpaan dengan Tuhan!**

Kisah dahsyatnya daya dari melihat Tuhan itu terus berlanjut hingga zaman Gereja-gereja. Bapa Agustinus melihat kehadiran Tuhan dalam badai, yang membuatnya bertobat. Para bapa gereja lainnya melihat Tuhan dengan aneka cara: suara berwibawa, cahaya, jawaban doa, karunia Roh Kudus, lagu rohani, mukjizat, kesadaran yang tiba-tiba, dsb. Pengalaman tiap orang berjumpa dengan Tuhan itu unik, namun semuanya tak memungkiri adanya daya yang mendorong menyaksikan siapa Dia. Seperti murid-murid Yesus (yang telah melihat dan menyadari kebangkitan Yesus), "*Yesus telah bangkit! Aku telah melihat Dia!*"

Betapa pun tak berdayanya kita, janganlah kita cemas. **Kalau kita hidup untuk menyaksikan tentang Kristus, maka daya kuasa Yesus itu nyata dan tetap menyertai kita!** –Pdt. Hananto Kusumo

Tetapi kamu akan menerima kuasa, kalau Roh Kudus turun ke atas kamu, dan kamu akan menjadi saksi-Ku di Yerusalem dan di seluruh Yudea dan Samaria dan sampai ke ujung bumi. –Kisah Para Rasul 1:8

Rabu,

22

April
2020

Melihat Tuhan dengan Hati yang Suci

Khotbah Tuhan Yesus di bukit mengacu pada Mazmur 24:3-4,

“Siapakah orang boleh naik kegunung Tuhan? Siapakah yang boleh berdiri di tempat-Nya yang kudus? Orang yang bersih tangannya dan murni hatinya, yang tidak menyerahkan dirinya kepada penipuan dan yang tidak bersumpah palsu.”

Berbahagialah orang suci hatinya karena mereka akan melihat Allah (Matius 5:8).

Baca: Matius 5:8

Apa arti hati yang suci? Pertama, orang yang suci hatinya adalah orang yang bersih hatinya. Hati kita sudah bersih karena penebusan Kristus, ketika kita bertobat dan menerima Kristus sebagai JuruSelamat kita. Darah-Nya yang kudus telah menyucikan segala dosa-dosa kita (1 Petrus 1:18-19). Kedua, kata *aderatos* (Yunani) berarti murni, tidak bercampur seperti air susu atau anggur yang tidak dicampur air.

Demikian juga dengan motivasi perbuatan dan pelayanan kita harus murni. Kalau kita berkhotbah jangan mencari puji-pujian yang sia-sia. Kalau kita berbuat baik kepada seseorang jangan ada pamrih. Jangan mengharap balasan atau menceritakan kepada orang lain perbuatan baik yang kita lakukan hanya untuk memperoleh pujian.

Rasul Paulus menunjukkan kemurnian pelayanannya dalam memberitakan Injil Kerajaan Allah tanpa mencari keuntungan dari pelayanannya. “Perak atau emas atau pakaian tidak pernah aku ingini dari siapa pun juga. Kamu sendiri tahu, bahwa dengan tanganku sendiri aku telah bekerja untuk memenuhi keperluanku dan keperluan kawan-kawan seperjalananku.” (Kisah Para Rasul 20: 33-34).

Hanya orang yang suci hatinya, yang murni hatinya akan melihat Allah. Kita pun harus berusaha untuk melayani Tuhan dengan hati yang murni. –A. Budipranoto

Doa: Ya Tuhan, jauhkanlah kami dari yang jahat dan biarlah kami melayani Tuhan dan sesama dengan hati yang murni. Amin.

Kamis,

23

April
2020

Percaya walau Tidak Melihat

Cerita Paskah selalu diwarnai dengan kisah perjumpaan Tomas dengan Yesus. Kita yang membaca kisah ini, seringkali merasa

Kata Yesus kepadanya: “Karena engkau telah melihat Aku, maka engkau percaya. Berbahagialah mereka yang tidak melihat, namun percaya.” (Yohanes 20:29).

gemas dengan sikap Tomas terhadap berita kebangkitan Yesus. Masa *sib* dia tidak percaya pada kesaksian teman-temannya sendiri bahwa Gurunya yang telah bangkit dan menampakkan diri kepada mereka? Bukankah Yesus sendiri juga pernah berfirman bahwa Dia memang akan menderita sengsara dan mati, namun akan bangkit pada hari ketiga (Lukas 24:7)?

Bahkan Tomas ‘menantang’: “Sebelum aku melihat bekas paku pada tangan-Nya dan sebelum aku mencucukkan jariku ke dalam bekas paku itu dan mencucukkan tanganku ke dalam lambung-Nya, sekali-kali aku tidak akan percaya.” (ayat 25). Namun sikap Tomas yang ragu dan tidak percaya ini berubah total ketika Yesus menampakkan diri kepada para murid termasuk dirinya. Tomas yang awalnya ragu dan tidak percaya, menjadi percaya bahkan mengakui dengan mulutnya bahwa Yesus adalah Tuhan (ayat 28).

Kita sebagai orang percaya saat ini, tidak pernah bertemu Yesus secara fisik. Namun, kita sebagai orang percaya saat ini beriman kepada Yesus melalui pemberitaan Injil yang diteruskan oleh para murid pada para pewarta Injil dari abad ke abad. Kita ”bertemu” dan mengenal-Nya melalui firman-Nya, dan melalui pekerjaan-pekerjaan-Nya di dunia. Jadi seperti firman-Nya sendiri: . **“Berbahagialah mereka yang tidak melihat, namun percaya.”** Kita selayaknya menjadi orang-orang tetap yang percaya walaupun tidak melihat. –Yuliyanti

Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita lihat. –Ibrani 11:1

Jumat,

24

April
2020

Aku telah Melihat Allah

Kisah pergumulan Yakub dengan Allah menggambarkan bagaimana Yakub dengan sekuat tenaga berusaha memenangkan pergumulan tersebut. Pada akhirnya ia berhasil memenangkan pergumulan itu dan tidak membiarkan Allah (yang digambarkan sebagai seorang laki-laki) pergi sebelum memberkatinya. Yakub memperoleh berkat secara langsung dari Tuhan sendiri dan ia mengatakan: "Aku telah melihat Allah berhadapan muka, tetapi nyawaku tertolong!"

Yakub menamai tempat itu Pniel, sebab katanya: "Aku telah melihat Allah berhadapan muka, tetapi nyawaku tertolong!" (Kejadian 32:30).

Baca: Kejadian 32:22-32

tertolong!"

Perjuangan Yakub dalam pergumulan yang dia alami menjadi teladan bagi kita dalam pergumulan sehari-hari kita saat ini. Tekad untuk memenangkan suatu pergumulan harus selalu berkobar dalam diri kita, karena tekad itulah yang menjadikan diri kita keluar sebagai seorang pemenang. Dan sebagai seorang pemenang, kita akan memperoleh "hadiah", seperti halnya Yakub, ia memperoleh hadiah berupa berkat dan berjumpa langsung dengan Sang Pemberi berkat. Demikian juga bagi kita, bila menjadi seorang pemenang kita akan menerima "hadiah kita". Apa pun wujudnya, akan kita terima dari Tuhan sendiri. Seperti Tuhan berjumpa dengan Yakub dalam rupa seorang laki-laki, Tuhan juga menjumpai kita dapat dengan berbagai cara.

Kita belajar dari Yakub, bahwa untuk menjadi seorang pemenang dan diberkati oleh Tuhan dibutuhkan suatu perjuangan. Berkat dari Tuhan bagi seorang pemenang akan diberikan oleh Tuhan sendiri, dengan demikian kita akan berjumpa dengan Dia. –Soetrisno Soeapрто

Berjumpa dengan Tuhan seringkali membutuhkan perjuangan untuk mewujudkannya.

Sabtu,

25

April
2020

Lemah dan Ringkih

Lemah dan ringkih adalah ciri manusia. Bila kita mempunyai persoalan yang melebihi kapasitas yang bisa kita tanggung kita merasa tidak berdaya. Seperti Maria Magdalena, seorang perempuan yang merasa tidak berdaya melihat Yesus disalib keji, lalu mati. Yang bisa dilakukannya adalah ketika hari masih gelap pada minggu pertama itu pergi ke kubur Yesus hendak merempahi Jasad-Nya (ayat 1). Itu merupakan langkah yang bisa dilakukannya sebagai ungkapan cinta kepada Guru-Nya.

Namun ada yang memudahkan harapan karena melihat batu kubur sudah terguling dan Yesus tak ada di sana.

Banyak berita bohong bermunculan dewasa ini membuat manusia yang ringkih menjadi cepat panik dan stres, disertai dengan berbagai macam ketakutan. Sehingga tidak bisa berfikir jernih lagi. Demikian halnya dengan Maria dengan keterbatasan muncul ungkapan: *“Tuhanku telah diambil orang dari dalam kubur-Nya, dan kami tidak tahu di mana Ia diletakkan.”* (ayat 2).

Kebangkitan Yesus adalah benar terjadi dan menjadi berita kebenaran. Maria yg menangis sedih dijumpai oleh Yesus yang bangkit. Dan **perjumpaan itu memberikan kuasa dan perubahan.** Itu tanda Tuhan yang bangkit tidak membiarkan manusia menjadi resah dan gelisah; Sebaliknya memberikan kepastian dan keyakinan sehingga muncul ungkapan Maria: *“Aku telah melihat Tuhan”*. Itu memberikan dampak yang luar biasa. Maria berani bersaksi kepada semua orang. Hidup mereka kini dipenuhi dengan semangat kebangkitan danewartakan Injil.

Bagaimana dengan kita? Kiranya kebangkitan-Nya memberi kita keberanian menghadapi hidup. –Pdt Agus Wiyanto

Dengan iman percaya kepada Yesus marilah kita menjadi komunitas yang membawa harapan di tengah keputusasaan, kekuatan di tengah kesedihan dan rangkulan untuk mereka yang tersingkir.

Minggu,

26

April
2020

Melihat Wajah-Nya

Tuhan telah menciptakan segala sesuatu baik dunia yang terlihat oleh mata kita, segala sesuatu yang ada di muka bumi ini termasuk pemerintahan, aturan-aturan, lapangan pekerjaan dsb; juga dunia yang tidak terlihat oleh mata kita yaitu segala sesuatu yang ada di sorga. Pada saat ini kita baru bisa melihat dalam cermin suatu gambaran yang samar-samar tentang dunia yang tak terlihat, akan tetapi pada saatnya nanti kita akan melihat dengan jelas situasi dan kondisi di sorga termasuk melihat wajah-Nya.

Sebab inilah kehendak Bapa Ku yaitu supaya setiap orang yang melihat Anak dan percaya kepada Nya beroleh hidup yang kekal dan supaya Aku membangkitkannya pada akhir zaman (Yohanes 6:40).

Baca: Yohanes 6:40

Yakinkah kita nanti bisa melihat dengan

jelas wajah-Nya?

Yakin, jika kita melakukan kehendak Tuhan artinya dalam masa perjalanan hidup kita selalu mata kita tertuju kepada Tuhan Yesus yang memimpin hidup kita melalui Roh Kudus yang ada di dalam diri kita.

Peribahasa yang menyatakan bahwa *banyak jalan menuju ke Roma* tidak berlaku, karena jalan menuju ke sorga hanya satu yaitu melalui Yesus. Yesus datang ke dunia bukan hanya supaya kita bisa masuk sorga, tetapi juga memasukkan sorga dalam kehidupan kita di dunia ini. Hal paling penting yang bisa kita lakukan dari bangun tidur pagi hingga akan tidur malam adalah melakukan apa pun yang Tuhan ingin kita lakukan pada saat ini juga. Hal-hal baik dan berkenan kepada Tuhan misalnya, berkumpul dengan keluarga, bekerja dengan rajin, tepat waktu, jujur, peduli dengan sesama dsb.

Marilah kita mengatur kembali perjalanan hidup kita dengan mengasihi Tuhan dan sesama. Selalu mengucapkan syukur dalam segala hal, menikmati hidup dan jangan menyerah.

–Teguh Pribadi

Doa: Ya Tuhan, tuntunlah kami dalam perjalanan sisa hidup kami, agar kami dapat melihat wajah-Mu. Amin.

Senin,

27

April
2020

Berhadapan Muka

Sudah pernah melihat wajah Allah? Yang kita lihat biasanya adalah gambar Tuhan Yesus. Tidak ada orang yang bisa melihat wajah Allah. Terlalu suci,

Dan TUHAN berbicara kepada Musa dengan berhadapan muka seperti seorang berbicara kepada temannya; kemudian kembalilah ia ke perkemahan (Keluaran 33:11).

tetapi ketika Allah berbicara kepada Musa, Allah berhadapan muka seperti berbicara kepada temannya sendiri. Apakah hal itu masih mungkin terjadi di zaman ini? Bagaimana cara untuk merasakan kehadiran Allah?

Baca: Keluaran 33:10-14

Dimulai dari tempat kediaman Allah. Musa masuk ke Kemah Pertemuan, tiang awan turun dan Allah berbicara. Ketika Anda masuk ke dalam gereja, di sana Roh

Kudus menyertai dan Allah berbicara kepada Anda melalui ibadah yang berlangsung. Inilah cara bijak merasakan kehadiran Allah yang harus kita ulangi, dan ulangi setiap kali beribadah. Di Rumah Allah itu Allah mau berbicara.

Kedekatan dibangun dari kesetiaan. Allah berbicara kepada Musa seperti kepada temannya sendiri. Kedekatan ini terjadi karena Musa adalah hamba Tuhan yang setia dan selalu menaati apa yang Tuhan kehendaki. Kedekatan Anda dengan Tuhan bisa dibangun tiap hari dalam doa dan pembacaan firman. Suatu hari Anda akan merasakan Allah yang begitu dekat dengan Anda.

Hindari kesombongan rohani. Musa setelah mengalami berhadapan langsung dengan Allah, kemudian kembali lagi ke perkemahan sebagai orang biasa. Diistimewakan Allah, tetapi tetap rendah hati dan tidak merasa berbeda dengan umat yang dipimpinnya. Bila Anda mengalami kehadiran Allah dalam suatu pengalaman rohani, bagikan kepada yang lain, saksikan bahwa Allah benar-benar bisa hadir di antara kita untuk menyampaikan pesan-pesan-Nya.

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Setiap orang percaya seharusnya rindu mengalami pengalaman rohani supaya bisa merasakan kehadiran Allah.

Selasa,

28

April
2020

Uwa Leber

Sahabat saya mempunyai seorang paman. Ia memanggilnya Uwa (panggilan di budaya Jawa untuk seorang paman, kakak dari ayah atau ibu)

Tetapi yang benar ialah, bahwa Kristus telah dibangkitkan dari antara orang mati, sebagai yang sulung dari orang-orang yang telah meninggal (1 Korintus 15:20).

Baca: 1 Korintus 15:14-22

Leber. Uwa Leber ini seorang pekerja keras. Hidupnya hanya fokus untuk mengumpulkan harta, sampai-sampai ia mengabaikan kehidupan beragama, maupun kehidupan sosialnya.

Suatu hari, Uwa Leber sakit keras.

Dokter menvonisnya gagal ginjal, dan ia diprediksi hanya akan bertahan hidup beberapa saat saja. Keluarga sudah putus asa. Namun

sahabat saya itu tetap optimis bahwa Uwa Leber bisa disembuhkan dengan pertolongan Tuhan Yesus yang bangkit. Ia berkata kepada Uwa Leber, “*Uwa, percayalah kepada Tuhan Yesus yang bangkit, pasti Uwa akan sembuh melalui mukjizat-Nya*”. Uwa Leber langsung mengiyakan, dan sejak saat itu ia dirawat dengan intensif oleh sahabat saya, baik melalui obat-obatan medis, maupun dengan doa-doa yang dipanjatkan secara sungguh-sungguh. Mukjizat pun terjadi, Uwa Leber sembuh. Dokter sampai terheran-heran melihat Uwa Leber mengalami kesembuhan total. Semua itu hanya kasih karunia dari Tuhan Yesus yang bangkit. Dan sejak saat itu kehidupan Uwa Leber berubah 180 derajat: ia rajin beribadah, peka pada lingkungan, dan selalu menjadi berkat bagi orang-orang yang ditemuinya.

Kita belajar dari kisah ini bahwa **ada pengharapan di dalam Tuhan Yesus yang bangkit**. Di masa Paskah ini, kembali kita dikuatkan, apa pun pergumulan yang sedang mendera kita. Pada saat-Nya nanti, semua keletihan, putus asa kita, akan diganti dengan sorak sorai dan sukacita, karena kasih dan anugerah dari Tuhan Yesus yang bangkit.

—Pdt. David Nugrahaning Widi

Percaya dan percayakanlah seluruh hidup kita kepada Tuhan Yesus yang bangkit, maka segala keterpurukan kita akan diganti menjadi sorak sorai dan sukacita.

Rabu,

29

April
2020

A-S-E-T

Sejarah yang kelam membuat orang kehilangan pengharapan. Yesus yang digantung pada kayu salib dan wafat membuat semangat para murid

Karena itu pergilah, jadikanlah semua bangsa murid-Ku dan baptislah mereka dalam nama Bapa dan Anak dan Roh Kudus (Matius 28:19).

Baca: Matius 28:19

runtuh. Ditandai dengan 4 ciri: **A-S-E-T**

A-apatis. Para murid mendengar bahwa Yesus bangkit dari mulut Maria belum beranjak dari tempatnya. Mereka tidak begitu saja percaya pada omongan para perempuan itu. Mereka masih hidup dalam tembok yang terkunci. Apatis menjadi hambatan untuk maju.

S- salahkan diri sendiri. Mengikuti Yesus selama 3 tahun, tapi apa yang terjadi? Guru mereka disalib sampai mati. Lenyap segala harapan.

E-ego tinggi. Meski mendengar berita dari para perempuan itu, tapi mereka tak percaya karena kesaksian perempuan yang dianggap warga kelas dua pada waktu itu. Kabar kebangkitan Yesus itu hanya dianggap angin lalu.

T-takut adalah penyakit mental yang mengerogoti seseorang sehingga belum berani beranjak keluar dan menampakkan diri pada kehidupan nyata.

ASET harus diubah menjadi:

A-aktif progresif. Yesus yang bangkit memberikan kekuatan dan kuasa mendorong para murid menjadi pewarta kebangkitan.

S-segera bertindak. Mereka tidak menyia-nyiakan waktu yang ada dengan segera bertindak melangkah.

E-enyahkan kemalasan dan lakukan karya atau melayani Tuhan dan sesama.

T-tegar dan tekun menjalankan amanat misi Paskah. Dengan meyakini segala kuasa diberikan Yesus mengundang orang percaya melangkah. –Pdt. Agus Wiyanto

Kuasa Paskah tidak hanya membuka pintu kubur, tapi memberikan pengharapan.

Kamis,



30 April 2020

Melihat Tuhan di mana-mana

Pada suatu hari, sepasang suami istri sedang makan di restoran. Tiba-tiba datang seorang anak berpakaian kumal mendekati mereka,

Sebab ketika Aku lapar, kamu memberi Aku makan; ketika Aku haus, kamu memberi Aku minum; ketika Aku seorang asing, kamu memberi Aku tumpangan (Matius 25:35).

Baca: Matius 25:31-46

lalu menawarkan untuk menyemir sepatu. Karena mereka tidak mengenakan sepatu yang bisa disemir, si suami menolak dengan halus. Sebaliknya, si istri memandang anak itu, lalu bertanya: “Kamu sudah makan?” Anak itu menggeleng. Lalu si istri berkata: “Tunggu sebentar ya.”

Si istri memesan makanan dan memberikannya kepada anak itu. “Ini, kamu makan satu bungkus, lalu yang sebungkus lagi kamu bawa pulang.” Anak itu menerima pemberian si istri dengan penuh rasa syukur dan tak henti-hentinya mengucapkan terima kasih.

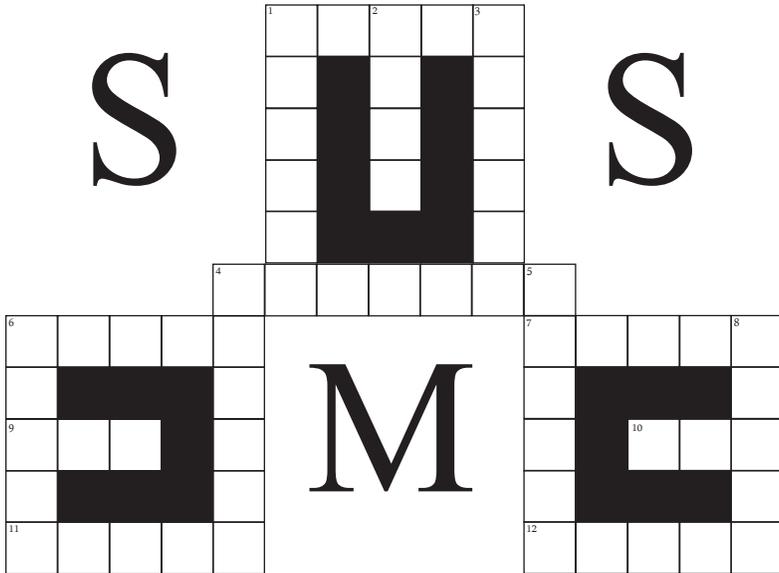
Sang suami yang melihat apa yang dilakukan istrinya bertanya: “Kok kamu malah membelikan dia makanan?” Istrinya tersenyum dan berkata: “Dia menyemir sepatu supaya dapat uang untuk makan, kita tidak memakai sepatu yang bisa disemir, tapi kita bisa membelikan dia makanan. Lagipula Tuhan mengatakan *segala sesuatu yang kamu lakukan untuk salah seorang dari saudara-Ku yang paling hina ini, kamu telah melakukannya untuk Aku. Aku melakukan itu untuk Tuhan.*” Sang suami terdiam, lalu berkata. ”Ya, setiap hari kita membaca Alkitab, setiap hari Minggu mendengarkan khotbah. Tapi kita seringkali menutup mata bahwa di hadapan kita banyak orang yang membutuhkan uluran tangan kita. Banyak hal yang bisa kita lakukan untuk Tuhan melalui mereka.”

Kapan kita melihat Tuhan? Ketika kita menolong saudara dan sesama yang membutuhkan, saat itulah kita sedang bertemu dan melayani Tuhan. –Yuliyanti

Kita melihat Tuhan pada orang-orang yg paling membutuhkan uluran tangan kita.

TEKA-TEKI SILANG

Edisi APRIL 2020



PERTANYAAN:

Mendatar: 1. Air tapai; 4. Penduduk asli; 6. Kota di Kanaan; 7. Gelar orang Bugis; 9. Yang; 10. Memori akses acak (singkatan Inggris); 11. Dibaca dari belakang: usir; 12. Janji
Menurun: 1. Kerak gigi; 2. Generasi ke lima; 3. Dibaca dari belakang: beradab; 4. Azimat; 5. Ketololan, kebodohan; 6. Kelereng; 8. Istri nabi Hosea

KETENTUAN:

Kirimkan jawaban Anda ke Redaksi MUSA, paling lambat tanggal 15 April 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 September 2020.

Jawaban TTS November 2019:

Mendatar: 1. Murid; 4. Gembala; 6. Domba; 7. Lamun; 9. Gad; 10. Non; 11. Naung; 12. Netra

Menurun: 1. Marine; 2. Ruam; 3. Dribel; 4. Garang; 5. Albino; 6. Dagon; 8. Nanda

Pemenang TTS November 2019:

Tidak ada pemenang TTS November 2019



Mari Kenali Jam Biologis Anda

Salam sehat Pembaca MUSA.

Kita sering mendengar slogan bahwa ‘mencegah lebih baik daripada mengobati’, karena dengan melakukan pencegahan seperti dengan cara menjaga tubuh, mengatur waktu aktivitas, mengkonsumsi makanan sehat Anda akan lebih sehat dan daya tahan tubuh akan meningkat. Apakah Anda sepaham dengan pernyataan tersebut? Untuk mendukung hal itu, kali ini kita akan mengenali jam tubuh biologis tubuh kita, sehingga dapat menjaga pola hidup yang lebih sehat.

Apa yang dimaksud dengan jam biologis?

Jam biologis tubuh adalah perubahan pada aktivitas fisik, mental, dan perilaku tubuh manusia selama siklus 24 jam. Jam biologis ini dikendalikan oleh faktor alami di dalam tubuh manusia yang disebut Suprachiasmatic Nucleus (SCN) di bagian otak, yaitu sel pada hipotalamus yang merespon cahaya dan sinyal gelap. Selain itu, biasanya ritme ini dipengaruhi oleh kondisi cahaya di lingkungan sekitar. Sinyal SCN akan dikirimkan ke bagian otak lain yang mengontrol hormon, suhu tubuh, dan fungsi lain yang berperan dalam proses tubuh Anda baik dalam keadaan terjaga maupun lelap. Jam biologis seseorang bisa menentukan siklus tidur, produksi hormon, suhu tubuh, dan berbagai fungsi tubuh lainnya. Hormon yang paling penting terhadap jam biologis yang mempengaruhi tidur adalah hormon melatonin (menyebabkan rasa kantuk dan menurunkan suhu) dan kortisol (membentuk glukosa dan mengaktifkan anti-stress dan anti-inflamasi dalam tubuh).

Bagaimana sebenarnya jam biologis bekerja? Kapan waktu terbaik untuk olahraga dan kapan waktunya untuk berhenti makan? Ada baiknya

Anda mengetahui perubahan level hormon dalam tubuh dan dampaknya terhadap kesehatan sepanjang siklus 24 jam, melalui rangkuman tiga periode waktu berikut ini.

Pagi hari mulai pk 00:00 – 02:59.

Pada jam ini, adalah waktu yang baik dan benar untuk tidur. Perubahan hormon dalam tubuh mengirimkan sinyal pada otak bahwa sudah saatnya Anda tidur dan beristirahat. Jika Anda masih terjaga Anda perlu berhati-hati, tingkat kewaspadaan kita berada di titik terendah, mengakibatkan sejumlah kecelakaan kerja ketika bekerja malam hari. Pada jam ini, hormon melatonin akan diproduksi semakin banyak sehingga Anda akan merasa lebih lelah dan mengantuk. Melatonin biasanya mulai diproduksi tubuh sekitar pukul 20:00-21:00 pada malam hari dan berhenti sekitar pukul 7:00-8:00 pada pagi hari. Level melatonin tertinggi terjadi pada tengah malam, sehingga pada periode ini seseorang biasanya mengalami *deep sleep*. Tidurlah sesuai jam biologis tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit yang dapat timbul akibat kurang tidur. Di jam ini pun, otak Anda juga akan membersihkan diri dari racun dan sisa-sisa zat yang tertimbun akibat berpikir keras seharian penuh. Seluruh informasi yang Anda terima hari itu juga akan disimpan otak ke alam memori jangka pendek dan jangka panjang. Hindarilah makan atau minum pada jam ini karena usus Anda sedang menjalani proses pembersihan atau detoksifikasi.

(Bersambung ke Musa edisi Mei 2020)

*Segenap Pengurus Sanggar Mitra Sabda
dan
Redaksi Renungan Harian MUSA
mengucapkan:*

Selamat Paskah



*Ia tidak ada di sini,
sebab Ia telah bangkit,
sama seperti yang telah
dikatakan-Nya.
Mari, lihatlah tempat Ia
berbaring.*

Matius 28:6



Liana Poedjihastuti

lbadah | Hati

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. Demikiankah?

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

