

TUHAN adalah baik bagi orang yang berharap kepada-Nya,
bagi jiwa yang mencari Dia.

-Ratapan 3:25

Artikel Kesehatan
Mari Kenali Jam Biologis Tubuh Anda

(Lanjutan bulan April)

oleh: Dr. dr. Swanny T. Widyaatmadja

**Sampai masa tuamu Aku tetap Dia
dan sampai masa putih rambutmu
Aku menggendong kamu...**

(Yesaya 46:4).

Digendong 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:

- ♦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 ♦Pdt. Sari Frihono ♦Simon Herman Kian
- ♦Soetrisno Soeparto ♦Teguh Pribadi

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 250.000,00	Liana	Rp 500.000,00

TOTAL Rp 1.050.000,00



Liana Poedjihastuti

[Badab] [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

Digendong Tuhan

Tema Refleksi

Jembatan Mapo merupakan jembatan yang paling terkenal di Korsel. Terkenal karena merupakan tempat yang paling banyak digunakan orang Korsel untuk mengakhiri hidupnya. Jembatan Mapo menjadi penghubung di tengah kota Seoul dan melewati sungai Han. Sejak direnovasi oleh pemerintah Korsel pada tahun 2012, jembatan tersebut justru menjadi tempat favorit untuk bunuh diri. Entah mengapa. Tragis bukan?

Korsel merupakan salah satu negara dengan kasus bunuh diri yang cukup memprihatinkan. Penyebab paling banyak orang melakukan tindak bunuh diri adalah karena merasa gagal. Korea Selatan sangat terkenal dengan budaya “malu”: malu jika dianggap gagal dan tidak diterima oleh masyarakat. Dan masyarakat Korea Selatan memiliki standar yang tinggi terhadap sebuah keberhasilan. Usia mereka yang terbanyak melakukan bunuh diri adalah remaja, 15-24 tahun, kemudian kelompok lansia.

Di tengah kehidupan yang semakin sulit dewasa ini, semakin banyak orang kualahan menghadapi tekanan hidup. Sejatinya tak seorang pun yang steril dari masalah. Mungkin kita sudah lelah dengan segala persoalan hidup yang mendera kita, namun demikian, janganlah kehilangan pengharapan. Tuhan setia menopang kita, bahkan Ia rela menggendong kita ketika kita sudah tidak kuat lagi melangkah kaki menelusuri kehidupan ini (Yesaya 46:4).

Renungan bulan ini mengajak kita peka pada pemeliharaan Allah dan mensyukurinya. Dia adalah Allah yang Mahabaik, Allah yang dapat diandalkan ketika masalah menerjang. Dialah pengharapan kita menjalani masa tua kita. –Liana Poedjihastuti

TUHAN adalah baik bagi orang yang berharap kepada-Nya, bagi jiwa yang mencari Dia. –Ratapan 3:25

Jumat,

0
Mei
2020

Bukan Asal Digendong

Masih ingat lagu “*Tak Gendong Ke mana-mana*” ciptaan almarhum Mbah Surip? Lagu itu sempat tenar, tetapi kemudian menghilang

Dan ke mana Aku pergi,
kamu tahu jalan ke situ
(Yohanes 14:4).

setelah penciptanya meninggal dunia. Menjadi pertanyaan bagi yang kritis, setelah digendong ke mana-mana lalu berakhir di mana? Beda dengan Tuhan Yesus yang dengan jelas berkata bahwa ke mana Aku pergi, kamu tahu jalan ke

Baca: Yohanes 14:1-6

situ. Andaikan kita digendong, maka Tuhan tidak akan menggendong kita asal menggendong.

Tuhan menggendong melalui jalan-Nya sendiri. Tuhan Yesus adalah **Jalan**, bukan penunjuk jalan. Penunjuk jalan mengarahkan dengan tangannya, tapi Yesus adalah jalan yang menggendong orang percaya sampai ke tujuan yang pasti. Banyak orang menjadi penunjuk jalan, tapi hanya Yesus jalan satu-satunya.

Tuhan menggendong dengan kebenaran. Tuhan Yesus adalah **kebenaran**, satu-satunya yang benar dan tidak bisa dibandingkan dengan yang lain. Di dalam Diri-Nya tersembunyi semua rahasia sorgawi yang belum pernah diberitakan oleh siapa pun kecuali oleh Tuhan Yesus, Allah yang turun ke dunia menjadi manusia. Pilihlah oleh siapa Anda ingin digendong.

Yang menggendong kita adalah Tuhan yang hidup. Tuhan Yesus tetap **hidup**. Dia, satu-satunya yang pernah mati kemudian bangkit kembali dan hidup. Anda mau pilih digendong oleh orang mati atau digendong oleh Tuhan Yesus yang hidup? Salah pilih tidak akan sampai ke tujuan karena Yesus sendiri pernah berkata ”ke mana Aku pergi, kamu tahu jalan ke situ.”. Lebih baik tahu alamatnya ke mana kita akan kembali daripada terus mencari-cari dan akhirnya tidak menemukan tempatnya.
—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Pilihlah digendong Tuhan Yesus, maka akan ada damai sejahtera.

Sabtu,

2

Mei
2020

Sambutlah Tangan-Nya

Ada sejumlah ungkapan yang menggambarkan kasih karunia penyelamatan dan pemeliharaan Tuhan, seperti “membawa”, “menggendong”, “menopang”, “menuntun”, dll. Semua ungkapan tersebut menggambarkan inisiatif tindakan Allah. Namun bukan karena tindakan Allah itu manusia tak perlu menyambut uluran tangan Tuhan. Bagaimana orang dapat ditolong jika menolak untuk dibawa, digendong, ditopang, dituntun?

Demikian pula ketika Abram dipilih dan diberikan nama baru (Abraham), ia menjawabnya dengan berjalan keluar dari Ur-Kasdim menuju tanah perjanjian. Ungkapan bahwa Allah membawa atau menggendongnya **bukan** berarti Abraham **tak perlu** mengayunkan langkah menyusuri jalan yang ditunjukkan Tuhan itu.

Melalui uraian Nehemia 9 kita diingatkan bahwa sebenarnya yang membuat bangsa Israel berkali-kali jatuh dalam kekuasaan bangsa lain bukanlah karena hebatnya bangsa-bangsa lain itu, melainkan karena bangsa Israel sendiri yang durhaka, memilih untuk membelokkan langkah mereka mengikuti “uluran tangan lain”, yakni dosa (baik daya tarik berhala lain maupun keinginan mereka sendiri). Padahal TUHAN-lah penyelamat mereka, dan hendak membawa mereka ke tempat yang teramat mulia sekalipun itu melewati lembah bukit dan padang gurun.

Tentu kita tak mau seperti mereka, menyia-nyiakan uluran tangan Allah. Kita memilih jalan iman Abraham dan orang beriman lainnya. Semua orang beriman memandang kesulitan apa pun bukan penghalang untuk meyakini tujuan yang dijanjikan Allah. Karena Allah beserta kita, buat apa kita khawatir? –Pdt. Hananto Kusumo

Bagi Dia, yang mengasihi kita dan yang telah melepaskan kita dari dosa kita oleh darah-Nya... bagi Dialah kemuliaan dan kuasa sampai selama-lamanya.

Amin. –Wahyu 1:5, 6

Minggu,

3

Mei
2020

Mbah Kasirah

Mbah Kasirah adalah penjual tempe langganan saya. Usianya sudah cukup lanjut, namun semangatnya luar biasa, bahkan yang

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

membuat saya terkesan adalah karena sukacita selalu terpancar di wajahnya.

Baca: Filipi 4:19

Ada satu kesaksian yang pernah diceritakan mbah Kasirah kepada saya. Suatu ketika dagangan tempennya hanya laku beberapa potong saja. mbah Kasirah begitu bingung, besok akan jualan apa, karena tidak ada modal. Namun, dalam kebingungannya, mbah Kasirah tetap berserah kepada Tuhan. Ia percaya bahwa Tuhan pasti akan memenuhi seluruh kebutuhan hidupnya. Keesokan harinya, mbah Kasirah membawa tempe-tempe yang tidak laku kemarin. Tentu saja tempe tersebut sudah sangat matang (orang Jawa menyebutnya sebagai tempe semangit), sehingga mbah Kasirah juga agak ragu, adakah orang yang mau membeli tempe-tempe semangitnya? Dan benar, sampai siang tidak ada satu pun orang yang membelinya. Mbah Kasirah mulai putus asa, tetapi ia segera kembali percaya, bahwa Tuhan pasti akan memelihara hidupnya. Tiba-tiba saja, ada seorang ibu yang kebingungan karena barang yang ia cari adalah barang yang tidak umum dijual, yaitu tempe semangit. Ia mendapat pesanan tumpang koyor (masakan yang bahan utamanya daging koyor dan tempe semangit) dalam jumlah yang banyak. Singkat kisah, ibu tersebut bertemu dengan mbah Kasirah, dan memborong semua tempe semangit itu dengan harga yang cukup tinggi.

Melalui kisah mbah Kasirah tersebut, kita diingatkan untuk **jangan pernah kuatir di dalam menjalani kehidupan ini. Kita pasti akan senantiasa dipelihara oleh Tuhan.**

—Pdt. David Nugrahaning Widi

Allah kita adalah Allah Yang Maha Kaya, yang akan senantiasa memenuhi segala keperluan kita.

Senin,



Mei
2020

Digendong Allah

Tak dapat disangkal bahwa menjadi tua bagi sebagian orang terasa menakutkan. Orang yang berusia lanjut tidak sekuat ketika ia masih muda, ia lebih mudah sakit dan mungkin juga diganggu banyak pikiran yang mencemaskan. Kecemasan makin besar ketika ia harus hidup sendirian tanpa anak yang menemani. Ini semua adalah hal yang manusiawi dan tidak perlu disangkal. Menjadi tua juga berarti menjadi orang yang memiliki banyak pengalaman hidup, baik yang menyenangkan atau pun tidak. Lansia juga berpikir dan berperilaku secara berbeda dengan

Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu. Aku telah melakukannya dan mau menanggung kamu terus; Aku mau memikul kamu dan menyelamatkan kamu (Yesaya 46:4).

Baca: Yesaya 46:4

mereka yang masih muda.

Apa yang sering mencemaskan para lansia? Selain soal kesehatan, agaknya lansia mengalami ketakutan kesepian, dan merasa tidak berdaya lagi, tergantung pada orang lain dan sangat mengharapkan pertolongan mereka. Bagaimana lansia yang beriman kepada Allah, dapatkah ia menjalani kehidupan masa tua dengan tetap tenang?

Firman Tuhan memberi jaminan yang kuat. Melalui nabi Yesaya, Tuhan Allah menyatakan janji-Nya kepada umat : “Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu. Aku telah melakukannya dan mau menanggung kamu terus; Aku mau memikul kamu dan menyelamatkan kamu”. **Kita bisa mengingat kasih setia Tuhan yang sudah kita rasakan dari dulu sampai sekarang, dan itu dapat menjadi sebuah kekuatan untuk menjalani kehidupan di masa sekarang dan yang akan datang.**

–Pdt. Em. Iman Santoso

Kita aman dalam dekapan Bapa, seperti seorang bayi dalam gendongan bapaknya.

Selasa,

5

Mei
2020

Tuhan, Gembalaku

Tuhan, gembalaku yang baik. Demikianlah mazmur Daud.

TUHAN adalah gembalaku, takkan kekurangan aku (Mazmur 23:1).

Baca: Mazmur 23

Daud harus menghindari kejaran Saul, berperang melawan musuh, dan seolah tak pernah lepas dari pedang dan musuh-musuh pembenci dirinya. Namun, tanpa mengabaikan pengalaman hidupnya yang demikian menyesakkan, Daud menggubah mazmur ini sebagai kesaksian tentang penyertaan dan pemeliharaan Tuhan

atas dirinya.

Inilah pengalaman pribadi Daud bersama dengan Tuhan. Daud menghubungkan tindakan-tindakan Tuhan langsung dengan dirinya: 'Ia membaringkan aku..., Ia membimbing aku..., Ia menyegarkan jiwaku. Ia menuntun aku..' (Mazmur 23:2-3). Daud dapat merasakan penyertaan Tuhan atas dirinya dan mengungkapkan relasinya yang sangat dekat dan bersifat pribadi dengan Tuhan. Selain itu, Daud juga mengungkapkan bahwa Tuhan adalah sumber kekuatan dan ketenangan di saat tersulit dalam kehidupan: 'Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau besertaku...' (Mazmur 23:4).

Tidak jarang kita mengalami saat-saat yang menyesakkan karena berbagai persoalan, pergumulan berat, bahkan kekuatiran yang sangat dalam, seperti Daud yang harus berada pada kemungkinan hidup atau mati. **Mazmur Daud ini semoga dapat membantu kita untuk kembali mengingat betapa besar dan kekal penyertaan Tuhan bagi kita.** Dengan demikian semoga kita pun kembali tenang dan tetap percaya pada kasih setia Tuhan yang tak pernah putus bagi kita.

—Ocky Sundari

Kebajikan dan kemurahan belaka akan mengikuti aku, seumur hidupku; dan aku akan diam dalam rumah Tuhan sepanjang masa.

—Mazmur 23:6

Rabu,

6

Mei
2020

Kugendong Kau

Yesaya pasal 46 merupakan salah satu pasal kesaksian Nabi Yesaya yang tergabung dalam Kitab Deutero Yesaya atau Kitab Yesaya

Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu...
(Yesaya 46:4).

Baca: Yesaya 46:1-13

yang ke dua. Kitab ini ditulis ketika bangsa Israel berada di dalam pembuangan Babel. Dalam keterpurukan sebagai bangsa sekaligus agama Yahudi, ternyata Allah tidak pernah meninggalkan mereka sendirian. Meskipun Allah mengizinkan mereka menderita, terpuruk dan terbuang (karena dosa mereka sendiri), namun cinta kasih Allah yang diungkapkan melalui kalimat "... Aku menggendong kamu." tetap berlaku, tidak pernah dilupakan dan selalu dinyatakan Allah. Pada waktunya Allah menggunakan bangsa lain (Persia) untuk mengalahkan Kerajaan Babel sekaligus dipakai Allah untuk memulihkan Israel. Allah (Bahasa Ibrani: *Elohim*) tidak sekadar menampilkan diri mengatasi segala *el* atau dewa Babel, lebih dari itu *Elohim* tetap memegang janji kasih (baca juga: janji keselamatan) yang merawat, membalut, menggendong dan menyelamatkan umat pilihan-Nya.

Jalan Tuhan memang seringkali tak terprediksi, tak terjajaki. Tetapi, yang jelas Tuhan Allah setia pada janji kasih-Nya kepada kita. Mungkin Ia memang mengizinkan kita terpuruk dan bahkan hancur, tetapi Ia pasti menolong dan memulihkan kita. Mungkin saat ini kita terpuruk, marah dan protes kepada Tuhan karena situasi hidup yang kontras dengan harapan kita, tetapi percayalah Allah akan selalu menggendong dan mengasihi kita. Karena **bagaimana pun juga, Allah sangat mengasihi kita, tidak bisa tidak.** –Pdt. Sari Frihono

Bagaikan seorang ibu, Allah selalu menggendongmu dengan kasih sayang abadi.

Kamis

7

Mei
2020

Bila Aku Jatuh

Di sebuah acara Natal untuk para rohaniwan Kristen dan Katolik yang telah purna tugas (emeritat), dibagikan sebuah tongkat yang ...tetapi wai orang yang jatuh, yang tidak mempunyai orang lain untuk mengangkatnya! (Pengkhotbah 4:10).

Baca:
Pengkhotbah 4:9-12

bisa dilipat bila tidak sedang dipakai. Semua bersyukur dengan kado tongkat itu karena siapa tahu suatu hari dapat berguna. Tongkat dipakai untuk penyangga tubuh kita ketika keseimbangan badan kita terganggu. Apa bedanya digendong dan disangga? Kenapa digendong?

Tuhan menghendaki hidup berkomunitas. Berdua lebih baik daripada seorang diri. Di hari tua jangan hidup menyendiri, carilah komunitas. Hadiri persekutuan di gereja, atau bersosialisasi di masyarakat. Dengan berkomunitas akan menambah wawasan dan kita tidak akan kesepian. Teman-teman kita bisa menjadi tongkat-tongkat yang hidup.

Hari tua membutuhkan tongkat penyangga. Sebelum kita jatuh dan tidak bisa beraktivitas lagi, maka tongkat penyangga diperlukan. Tongkat itu bisa benda mati (kayu, besi) atau seorang yang selalu menjadi pendamping kita berjalan. Tuhan Yesus adalah tongkat ajaib yang berjanji menyertai kita sampai pada akhir zaman (Matius 28:20). Mau pilih digendong atau pakai tongkat?

Tritunggal menjamin kita damai sejahtera. Bapa, Anak, dan Roh Kudus, itulah tali tiga lembar yang tak mudah diputuskan (ayat 12). Dengan iman kepada Tritunggal, maka hidup ini akan menjadi panas, bersemangat, bukan dingin tak bergairah. Firman Tuhan: ***“wai orang yang jatuh, yang tidak mempunyai orang lain untuk mengangkatnya!”*** (ayat 10). Wai, artinya celakalah yang tidak memiliki pegangan hidup di hari tua. Apakah Anda sudah menerima Tuhan Yesus sebagai Juruselamat? –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Jatuh bangun adalah dinamika perjuangan hidup. Orang percaya harus siap jatuh dan siap untuk bangun.

Jumat,

8

Mei
2020

Tidak Perlu Cemas

Apa yang paling dicemaskan orang dewasa ini? Kehilangan kesehatan? Kehilangan harta benda? Kehilangan pekerjaan? Relasi dalam keluarga?

Maka berseru-serulah mereka kepada Tuhan dalam kesesakan mereka, dan dilepaskan-Nya mereka dari kecemasan mereka (Mazmur 107:6).

Baca: Matius 6:25-34

Banyak di antara kita yang menghabiskan terlalu banyak waktu dengan mencemaskan masa depan atau yang telah terjadi di masa lalu. Yesus bersabda: “Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.” (Matius 6:34).

Seorang pria atau wanita yang sungguh beriman tidak pernah boleh cemas. ***”Kecemasan pada dasarnya adalah kekafiran.”*** Demikian pernyataan William Barclay, seorang penulis dan theolog ternama kelahiran Skotlandia.

“Wow!” demikian mungkin seruan Anda. Apakah pernyataan Barclay itu terlalu berlebihan? Sebenarnya tidak, sebab memang kecemasan berarti mengingkari kemahakuasaan Allah, tidak percaya kepada Allah, bahwa Dia sanggup memelihara kita dengan kasih setia-Nya. Cermatilah sabda Tuhan ini, “Jadi jika demikian Allah mendandani rumput di ladang, yang hari ini ada dan besok dibuang ke dalam api, tidakkah Ia akan terlebih lagi mendandani kamu, hai orang yang kurang percaya?” (Matius 6:30).

Jangan cemas, sebab yang dicemaskan biasanya belum tentu terjadi. Jika kita terlalu cemas malah seperti mengundang hal itu terjadi, seperti kata Ayub: “Karena yang kutakutkan, itulah yang menimpa aku, dan yang kucemaskan, itulah yang mendatangi aku.” (Ayub 3:25).

Mari kita seperti Pemazmur, berseru kepada Tuhan dalam kesesakan kita. Tuhan akan melepaskan kita dari kecemasan kita (Mazmur 107:6). –Liana Poedjihastuti

**Tidak perlu cemas sebab Penjagamu tidak akan terlelap.
Sesungguhnya tidak terlelap dan tidak tertidur Penjaga Israel.**

–Mazmur 121:3-4

Sabtu,



Mei
2020

Kereta Senja

“**A**ku baru mengikuti ibadah lansia, temanya ‘mami secara mudah dan bahwa kita harus siap- siap’”. Aku *kok* jadi takut dan

Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai putih rambutmu Aku menggendong kamu. Aku telah melakukannya dan mau menanggung kamu terus; Aku mau memikul kamu dan menyelamatkan kamu (Yesaya 46:4).

kepikiran.” Begitu sms temanku.

Ya, mengapa harus takut? Saya jadi ingat seorang teman yang lumpuh tangan kakinya karena *stroke* sejak tahun 2010. Dari orang yang sangat mandiri dan aktif, sekarang ia harus tergantung kepada istri dan anaknya. “Puji Tuhan aku masih bisa bicara dan berpikir sehat.” Katanya. Puteranya membantunya menuliskan hari-harinya selama bertahun-

Baca: Mazmur 92:13-16

tahun hidup dalam ketergantungan kepada orang lain. “Dulu aku selalu mengutamakan pekerjaanku, sedikit waktuku untuk Tuhan. Sekarang dengan kondisiku ini aku jadi mempunyai waktu sepenuhnya untuk mengingat berkat dan penyertaan kebesaran kasih Tuhan, dan aku menjadi sepenuhnya bergantung kepada-Nya. Dengan keterbatasan secara fisik, Tuhan memberi aku kesempatan untuk berbakti kepada-Nya dengan menjadi terang dan berkat bagi orang lain.”

Pelajaran yang bisa kita tarik dari kisah teman saya ini adalah ketabahan menghadapi hari-hari yang pasti penuh dengan kebosanan dan kelelahan yang tak berujung. Namun kawan saya itu menjalani hari-harinya dengan penuh kepasrahan yang ikhlas dan rasa syukur dan terus menuliskan refleksinya akan kebesaran dan kesetiaan kasih Tuhan yang bisa menguatkan orang lain. “Pada masa tua pun mereka masih berbuah, menjadi gemuk dan segar, untuk memberitakan bahwa Tuhan itu benar, bahwa Ia gunung batuku.” (Mazmur 92:15-16). **Tak perlu takut menjadi tua karena Tuhan menopang kita.** –Irene Talakua

Sebab Aku ini, TUHAN, Allahmu, memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu: “Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau.”

–Yesaya 41:13

Minggu,



Mei
2020

Bersyukur

Setiap orang akan tersentuh dan terkesan ketika sedang mengingat kebaikan dan kesetiaan seseorang terhadap dirinya, apalagi kebaikan dan kesetiaan

Tuhan adalah penyayang dan pengasih, panjang sabar dan berlimpah kasih setia (Mazmur 103:8).

Baca: Mazmur 103:1-8

tersebut dapat merubah hidupnya menjadi lebih baik. Misalnya ada orang yang dengan tulus ikhlas tanpa mengharapkan imbalan apa pun memberikan bantuan memperoleh lapangan pekerjaan, memperlancar bisnis, dll. Hal itu pasti akan diingat terus di sepanjang hidupnya.

Di atas semua kebaikan dan kesetiaan manusia, Tuhan adalah Mahabaik, pengasih dan penyayang, panjang sabar dan berlimpah kasih setia dalam memelihara hidup setiap manusia yang percaya kepada-Nya. Ini dirasakan benar oleh pemazmur

Belajar dari Mazmur 103:1-8 barangkali di antara kita ada yang pernah mengalami penderitaan-penderitaan yang cukup lama kemudian mendapat kebaikan dan kesetiaan dari Tuhan yang memelihara hidupnya kembali sehingga menjadi bergairah lagi. Itu semua adalah tanda dan bukti kebaikan dan kesetiaan Tuhan yang harus selalu diingat dan disyukuri di sepanjang hidupnya.

Mengucap syukurlah dalam segala hal sebab itulah yang dikehendaki Tuhan. Rasa syukur tidaklah ditentukan oleh berapa banyak yang kita miliki, tetapi dengan apa yang ada dalam hati kita. Rasa syukur itu penting untuk beberapa alasan: syukur mengakui bahwa Tuhan adalah yang mencukupi kita, syukur mencegah jiwa suka mengeluh, syukur menciptakan pandangan hidup yang positif, syukur mengundang sukacita tinggal dalam hati kita. –Teguh Pribadi

Doa: Kami mengucap syukur, ya Tuhan, dan berterima kasih atas kebaikan dan kesetiaanMu memelihara hidup kami. Amin.

Senin,



Mei
2020

Aku Membutuhkan-Mu

Saat duduk di bangku SMP, setelah pulih dari sakit sehingga absen beberapa waktu lamanya, saya berusaha untuk mulai kembali ke sekolah. Namun

la membaringkan aku di padang yang berumput hijau, la membimbing aku ke air yang tenang; la menyegarkan jiwaku. la menuntun aku di jalan yang benar oleh karena nama-Nya
(Mazmur 23:2-3).

Baca: Mazmur 23

rupanya kondisi fisik belum memungkinkan untuk beraktivitas di sekolah, saya lemah sekali. Kepala sekolah membawa saya ke rumah sakit, saya digendong oleh beliau dari halaman rumah sakit menuju bagian penerimaan pasien. Peristiwa ini tidak pernah saya lupakan. Kepala sekolah dengan tugas yang tidak sedikit berkenan mengantar, bahkan menggendong saya agar memperoleh penanganan yang terbaik.

Dalam kehidupan ini, ketidakberdayaan sering kita alami. Kita membutuhkan pertolongan, penopang yang memampukan kita untuk tetap melangkah. Bahkan bukan hanya ditopang, pada saat kita benar-benar tidak berdaya kita butuh digendong. Ketidakberdayaan kita menyadarkan kita, bahwa kita membutuhkan Tuhan. Tuhan yang selalu siap menolong, menopang bahkan menggendong kita.

Penulis kitab Mazmur 23 sungguh merasakan pemeliharaan Tuhan dalam hidupnya, ia mengungkapkan bagaimana Tuhan menuntun, membimbing, menyediakan yang dibutuhkannya. Sungguh pemeliharaan Tuhan yang sempurna.

Saat kita dituntun, dibimbing bahkan digendong, kita harus mengikuti dan berserah sepenuhnya. Dengan demikian pemeliharaan Tuhan akan bekerja dengan sempurna dalam diri kita.

Setiap saat kita membutuhkan pemeliharaan Tuhan. Marilah kita berseru, "Aku membutuhkan-Mu, Tuhan."

—Soetrisno Soeparto

Ketidakberdayaan kita tidak pernah diabaikan oleh Tuhan. Dia selalu hadir untuk menolong kita.

Selasa,

12

Mei
2020

Sapaan Yesus

Untuk memperat kekerabatan antar manusia, maka sapaan merupakan cara efektif. Dengan sapaan, maka terjadi perjumpaan, interaksi,

Tanya Yesus kepadaNya: “Apa yang kaukehendaki supaya Kuperbuat bagimu?” (Markus 10:51).

Baca: Markus 50:52

dan dialog. Dalam konteks perjumpaan Yesus dengan Bartimeus, kita menemukan makna hakiki sebuah perjumpaan sempurna.

Pertama, Yesus menghadirkan diri sebagai sosok yang berinisiatif menyapa Bartimeus karena kasihnya. Ada kebutuhan mendesak

saat perjumpaan tersebut. Bartimeus membutuhkan sapaan dan aksi.

Kedua, Bartimeus adalah sosok yang beruntung kala perjumpaan itu. Kehadiran Yesus merupakan momentum emas. Sekian lama ia terasing dan kesepiaan akibat kebutaan. Sapaan Yesus menggeser kebisingan orang banyak dan menghadirkan suasana baru penuh sukacita. Sapaan Yesus bukan sekadar basa-basi. Sapaan Yesus menghadirkan masa depan. Bartimeus dapat melihat langsung kasih Allah. Ketiga kasih Allah dapat dilihat dari karakter Yesus yang hadir sebagai sosiawan sejati. Demi hari esok Bartimeus, Yesus harus hadir disana, dan Bartimeus merespon dengan harapan dan syukur.

Para lanjut usia dan umat beriman sepanjang masa pun membutuhkan sapaan Yesus yang penuh cinta. Dunia pun perlu disapa dengan cinta karena dibutakan kecanggihan sistemik milenium yang kebablasan. Makanya makin hari manusia semakin hedonis dan egois. Sapaan Yesus adalah sapaan lembut, menyegarkan hati dan membuka masa depan yang misteri. Sapaan Yesus mencelikkan mata kita untuk menikmati suasana surgawi sepanjang kehidupan. **Bersyukurlah, jika sapaan cinta Yesus masih bergetar jelas di usia senja. Itulah sapaan cinta yang sejati.** –Simon Herman Kian

Sungguh nanti kita kan senang, bebas dosa hati pun tentram. Bersama Yesus dalam terang, di rumah yang kekal.

–Refrein Kidung Jemaat 355:1

Rabu,

13

Mei
2020

Ia Menggembelngu

Ada seorang anak yang jengkel sekali kepada ibunya karena ibunya dianggap bawel dan suka membesar-besarkan hal-hal sepele. Ketika ia

Karena Tuhan menghajar orang yang dikasihi-Nya, dan Ia menyesah orang yang diakui-Nya sebagai anak (Ibrani 12:6).

Baca: Ibrani 12:1-12

sedang keluar dari kamar mandi atau sesudah menyiram tanaman di kebun, selalu terdengar suara ibunya yang berkata “kran airnya sudah dimatikan, Sayang?” Ketika ia membuang kertas sembarangan atau meletakkan sampah tidak pada tempatnya, maka pasti ia akan mendengar seruan “Mas... tolong ambil sampahnya dan buang di tempatnya ya!” Juga ketika melewati keset yang miring atau menekuk, pasti ibunya akan berkata “Mas... tolong kesetnya dibetulin ya!” ternyata justru karena kebiasaan itulah ia diterima bekerja dan disukai atasannya. Ia menjadi orang yang bijaksana dalam perkara sederhana apalagi yang sangat penting. Pada awalnya ia merasa ibunya bawel, rewel dan suka mengomel (menurut dia), tetapi ternyata hal itu karena ibunya sedang membentuk dan mendidik dia.

Bagaimana dengan Allah Bapa kita? Kitab atau surat Ibrani dengan jelas menyadarkan kita bahwa sebagai Bapa, Ia akan menghajar dan menyesah kita, anak-anak yang dikasihi-Nya. Supaya apa? Supaya kita terdidik, tergembleng, tidak manja melainkan menjadi pribadi dewasa dan matang dalam karakter dan rohani kita.

Apakah Anda sekarang ini merasa sedang dihajar dan disesah Tuhan? Apakah air mata Anda rasanya sudah habis karena sering menangis? Di balik itu, sesungguhnya Bapa sedang mendewasakan kita dan semua itu Ia lakukan karena Ia sangat mengasihi kita. –Pdt. Sari Frihono

Doa: Tuhan, berikanlah kepadaku hati yang tenang dan percaya bahwa di balik setiap tetes air mataku selalu ada kasih-Mu yang memeliharaku. Amin.

Kamis,



Mei
2020

Cara Tuhan Menggendong

Sseekor burung kecil tergeletak hampir mati di tepi parit. Datang seekor burung lain yang melihatnya lalu memeluk burung yang sekarat itu. Dipatuknya

Lalu datanglah beberapa orang mengusung seorang lumpuh di atas tempat tidur (Lukas 5:18).

berkali-kali seakan-akan ia berkata: **"Kawan, bangunlah, ayo bangun!"** Dan burung yang sakit itu mulai bergerak-gerak dan kemudian terbang.

Baca: Lukas 5:17-20

Ada banyak cara Tuhan memberi hikmat untuk menolong termasuk seekor burung yang peduli kepada sesamanya. Ada banyak cara Tuhan menggendong mereka yang membutuhkan pertolongan.

Tuhan bisa menggerakkan orang-orang untuk menggendong. Orang lumpuh itu digotong oleh empat orang yang peduli kepada sesamanya. Bukan hal yang mudah untuk menaikkan si lumpuh itu ke atas atap dan kemudian menurunkannya di depan tempat Yesus berkhotbah. Keempat orang itu adalah relawan yang digerakkan kuasa Allah untuk menolong sesamanya. Anda mau jadi relawan Tuhan?

Kesulitan bukan halangan kalau Tuhan berkenan. Sementara orang berdesak-desakan mendengarkan khotbah, ada hikmat bagaimana "menggendong" si lumpuh itu agar disembuhkan Tuhan. Jangan putus asa bila menghadapi rintangan, terus maju untuk menjumpai Yesus, karena ada kuasa Tuhan sehingga Ia dapat menyembuhkan orang sakit" (ayat 17). Cara Tuhan sungguh ajaib!

Kompak beriman akan melihat mukjizat. Keempat "penggendong" orang lumpuh itu imannya luar biasa sehingga usaha mereka tidak sia-sia. Yesus memuji iman mereka yang tidak kenal menyerah untuk membawa orang lumpuh itu kepada-Nya. Setelah diampuni dosanya, maka si lumpuh itu sembuh dan berjalan. Kompak beriman akan menghadirkan kuasa Allah.

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Kepada Tuhan jangan bertanya cara-Nya, tetapi pakailah iman, nantikan kuasa-Nya.

Jumat,

15

Mei
2020

Sumber Kekuatan

Seorang penebang kayu sibuk menebang kayu. Dari pagi sampai petang ia terus mengayunkan kapaknya. Dengan heran temannya menegur, “Hai

Pagi-pagi benar, waktu hari masih gelap, la bangun dan pergi ke luar. la pergi ke tempat yang sunyi dan berdoa di sana (Markus 1:35).

kawan, tak pernah aku melihatmu mengasah kapakmu. Kapakmu itu sudah tumpul. Mengapa tak kau asah?” Penebang kayu itu melambatkan ayunan kapaknya dan menjawab, “Untuk apa aku harus berhenti untuk mengasah kapak? Itu hanya akan membuang-buang waktu saja. Lagipula aku terlalu sibuk menebang.” Lalu ia

mengayunkan kapaknya lebih keras.

Makin tajam sebuah kapak, makin terasa faedahnya, makin cepat dan ringan kerja penebang kayu. Karena itu tiap penebang kayu yang cerdas mengasah kapaknya dari waktu ke waktu. Setelah menebang beberapa saat, ia berhenti sejenak, menajamkan kapaknya.

Mungkin kita berpikir sungguh malang penebang kayu yang begitu sibuk menebang kayu sehingga tidak memiliki waktu untuk mengasah kapaknya. Malang? Mungkin kita juga senasib dengan penebang kayu tersebut kalau dalam kehidupan kita sehari-hari kita juga bersibuk diri bekerja, beraktivitas, melayani, sampai tidak memiliki waktu untuk menajamkan diri: mengambil waktu teduh untuk bersekutu dengan Tuhan, mendengarkan sabda-Nya.

Tuhan Yesus memberikan teladan-Nya bagi kita. Di tengah kesibukan-Nya: perjalanan mengajar ke pelbagai kota, menyembuhkan orang-orang sakit, dan lain-lain, **Ia selalu menyediakan waktu untuk menyendiri baik pagi, siang, maupun malam berjumpa dengan Bapa-Nya** (Markus 1:35, Markus 6:46, Lukas 6:12). **Itulah sumber kekuatan Yesus. Itu pula sumber kekuatan kita.**

—Liana Poedjihastuti

Dengan tetap menyediakan waktu tiap-tiap hari untuk berjumpa dengan Dia dan mendengarkan sabda-Nya, kita akan memperoleh kekuatan baru untuk bekerja, beraktivitas, dan melayani Dia.

Sabtu,

16

Mei
2020

Tuhan Menopang

Panik dan takut merupakan reaksi wajar manusia ketika mengalami masalah. Masalah bisa datang tiba tiba, seperti badai topan yg

TUHAN menetapkan langkah-langkah orang yang hidupnya berkenan kepada-Nya; apabila ia jatuh, tidaklah sampai tergeletak, sebab TUHAN menopang tangannya (Mazmur 37:23-24).

Baca: Mazmur 37:23-24

memporakporandakan bangunan yang kokoh. Banyak orang tidak siap, ketika masalah datang secara bertubu-tubi. Lebih parah lagi ketika harta, orang yang dikasihi dan sandaran hidup diambil Tuhan seketika, membuat landasan hidup bergoncang. Seorang ibu muda, 24 tahun, sedang mengandung anak pertama. Tetapi, dalam bulan ke empat suaminya meninggal dunia tiba tiba. Dia harus menjadi orangtua tunggal. Saat anaknya lahir memberikan kebahagiaan, tapi hanya sejenak, karena 5 bulan kemudian anak itu sakit berat yang membutuhkan biaya besar sampai toko kecil miliknya habis. Tapi ia bertekad akan berusaha membiayai anaknya supaya selamat.

Orang bisa jatuh, tapi jangan sampai terpuruk. Orang bisa jatuh dari kemapanan: ekonomi morat marit, harta habis, penyakit berat, tentu aneka perasaan berkecambuk, apa salahku, apa dosaku sehingga mengalami pengalaman pahit seperti ini. Berdoa, ibadah rajin dilakukan tapi, Tuhan kadang kadang “diam”. Namun dalam diamnya Allah, dan belum terjawabnya yang kita minta, Dia memberi kita kekuatan yang lain. Moment diam Allah justru menjadi ruang bagi manusia mengenal kedalaman cinta-Nya, “nafas” adalah doa setiap orang hidup; dan doa yang dinafaskan dalam “kepahitan hidup”.

Ketika tidak berdaya datanglah kepada Tuhan yang kuat. Tuhan itu sumber kekuatan. Janji-Nya, kalau orang terjatuh tidak sampai tergeletak sebab TUHAN menopang tangannya (Mazmur 37:24).
–Pdt. Agus Wiyanto

Bergantunglah kepada Tuhan dan yakini terus kuasa-Nya.

Minggu,

17

Mei
2020

Refleksi di Hari Ulang Tahun

Tanggal 21 Nopember 2019 yang lalu usiaku mencapai 74 tahun. Tidak banyak kegiatan lagi yang kulakukan. Aku berhenti mengajar dan mencoba santai di rumah dengan menekuni kembali hobiku, menulis, mengurus tanaman dan tentu saja mengurus ketiga teman setiaku, Putih, Tara dan Monica, anjing yang selama ini setia menemaniku.

Sebab Engkaulah harapanku, ya Tuhan, kepercayaanku sejak masa muda, ya Allah (Mazmur 71:5).

Baca: Mazmur 71:5-9

Di pagi hari ulang tahunku itu kutuliskan rasa syukurku di harianku. “Bapa, Engkau memberikan semua yang terindah dalam hidupku. Cambuk-cambuk kecil dalam perjalanan hidupku membuat aku lebih bijak dan semakin dekat kepada-Mu. Ada yang mengatakan tutup rapat pintu pagar masa lalumu dan janganlah menengok ke belakang. Bapa, aku justru akan menelusri kembali hutan rimba, lembah, gunung, laut dan badai yang menjadikan aku wanita tangguh kuat dan terbahagia. Aku dikelilingi mereka yang mengasihiku, mereka yang kujumpai di terminal pengembaraanku. Aku tak pernah sunyi, aku bisa mengatasi rinduku di dada, karena Engkau Bapa membelah laut mendekatkanku kepada-Mu. Pujilah Tuhan, hai jiwaku. Tuhan, jadikanlah aku cahaya yang terus bersinar dan embun yang memberi kesejukan.”

Ya, mengapa kita harus takut melihat masa lalu dan merindukan masa muda? Saudaraku, **marilah kita bersyukur terus dalam melewati hari tua**, merefleksikan kebesaran karunia-Nya sepanjang perjalanan hidup kita dengan rasa syukur. –Irene Talakua

Tuhan menginginkan kita menerima setiap musim dalam hidup kita dengan sukacita. Dia tidak akan membuang kita pada masa tua kita.

Senin,

18

Mei
2020

Demikianlah pada hari itu TUHAN menyelamatkan orang Israel dari tangan orang Mesir. Dan orang Israel melihat orang Mesir mati terhantar di pantai laut (Keluaran 14:30).

Baca: Keluaran 14:15-31

Cepat Lupa

Tuhan melakukan suatu tindakan penyelamatan yang luar biasa terhadap orang Israel ketika mereka keluar dari Mesir melewati Laut Teberau. Tuhan menurunkan tiang awan dan membelah laut Teberau sehingga mereka selamat dari kejaran tentara Mesir. Bersama Musa, orang Israel menyanyikan nyanyian syukur dan pujian kepada Tuhan (Keluaran 15). Namun kemudian saat air yang tersedia di perjalanan pahit rasanya, mereka bersungut-sungut (Keluaran 15:24), dan pada bulan kedua mereka menyesal telah

keluar dari Mesir (Keluaran 16:2-3). Mereka seolah lupa akan kasih setia Tuhan yang baru saja mereka alami di Laut Teberau. Rasa haus dan lapar membawa umat ke dalam pencobaan, yaitu menggerutu, bersungut-sungut dan marah pada pimpinan Tuhan melalui Musa.

Bukankah kita juga sering bersikap sama seperti orang Israel di masa lalu? Kita juga mengalami pertolongan dan pemeliharaan Tuhan, namun kita cepat lupa? Kita cepat merasa terpuruk oleh persoalan, cepat berteriak minta tolong kepada Tuhan, sekaligus cepat lupa akan kebaikan-Nya, bahkan kita menggerutu seolah Tuhan tidak peduli. Pemeliharaan Tuhan selama ini dan sebelum kita mengalami kesusahan sering kita anggap sebagai suatu hal yang biasa saja sehingga ketika mengalami kesulitan atau persoalan, dengan mudah kita bersungut-sungut dan menganggap Tuhan meninggalkan kita. Kita lupa bahwa selama ini Tuhanlah yang memelihara kita secara luar biasa, setiap hari.

Mulai hari ini, marilah kita ingat dan dapat bersyukur atas kasih setia dan pemeliharaan Tuhan bagi kita dulu, kini dan di masa mendatang. –Ocky Sundari

Bersyukurlah kepada Tuhan, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selamanya kasih setia-Nya. –Mazmur 136

Selasa,

19

Mei
2020

Makin Merosot atau Makin Kuat?

Sebab itu kami tidak tawar hati, tetapi meskipun manusia lahiriah kami semakin merosot, namun manusia batiniah kami dibaharui dari sehari ke sehari (2 Korintus 4:16).

Baca: 2 Korintus 4:16-18

Sebab itu kami tidak tawar hati, tetapi meskipun manusia lahiriah kami semakin merosot, namun manusia batiniah kami dibaharui dari sehari ke sehari (2 Korintus 4:16).

Paulus mengakui bahwa sebagai manusia ia mengalami kemerosotan keadaan jasmaniahnya. Di masa tuanya ia sadar dan mengakui bahwa ia tidak sekuat dulu ketika ia masih muda. Namun ada satu hal yang sangat penting untuk kita renungkan. Ia mengatakan bahwa “kami tidak tawar hati, tetapi meskipun manusia lahiriah kami semakin merosot, namun manusia batiniah kami dibaharui dari sehari ke sehari” (2 Korintus 4:16). Bagi Paulus, kondisi kesehatan yang makin menurun tidak harus disertai oleh kondisi jiwa atau iman yang merosot. Ia bahkan mengatakan bahwa “manusia batiniah” nya makin hari makin diperbarui, artinya semakin segar dan kuat. **Paulus telah belajar dari pengalaman hidupnya bahwa tidak ada sesuatu pun yang buruk. Semua dihayati datang dari Allah yang Mahabaik, dan yang datang dari Allah yang Mahabaik adalah juga hal yang baik, yang menggembirakan hidupnya, termasuk juga kesulitan dan penderitaan yang dialaminya.** –Pdt. Em. Iman Santoso

Tubuh boleh makin lemah, tetapi iman harus makin kuat.

Rabu,

20

Mei
2020

ia menyambut Anak itu dan menatang-Nya sambil memuji Allah... (Lukas 2:28).

Baca: Lukas 2:25-32

Menatang Tuhan

Orang tua yang satu ini bukan digendong Tuhan, tetapi menatang Tuhan. Menatang itu mengangkat seseorang dengan tangan dengan kasih sayang. Orang itu adalah Simeon yang menantikan Mesias dan diberitahu oleh Roh Kudus bahwa dirinya tidak akan mati sebelum melihat Mesias. Gambaran apakah yang ingin disampaikan kepada kita dengan tindakan Simeon yang aneh ini?

Jangan pergi menghadap Tuhan karena putus asa. Beberapa orang lansia ingin segera dipanggil Tuhan karena putus asa. Penyakit tua yang dideritanya tidak kunjung sembuh, merasa hidup sendiri dan sepi, dan merasa sudah lelah hidup di dunia ini. Simeon tidak akan mati sebelum menyentuh bayi Yesus yang dinantikan kelahiran-Nya. Pergilah menghadap Tuhan dengan sukacita bukan karena putus asa.

Makin tua seharusnya makin berisi. Simeon diberitahu oleh Roh Kudus bahwa dirinya tidak akan menghadap Tuhan sebelum menjumpai bayi Yesus. Jadilah seperti Simeon sebagai seorang yang hidupnya benar dan saleh. Makin tua seharusnya makin dekat Tuhan, makin mencari kehendak Tuhan, maka Roh Kudus akan menuntun kita ke arah yang Tuhan kehendaki.

Yesus didekatkan sampai tidak berjarak. Cara Simeon menatang Yesus adalah dipegang dengan tangannya dan didekatkan ke tubuhnya sampai tidak berjarak. Itu tanda seorang anak Tuhan yang dipenuhi Roh Kudus bahwa tidak ada yang bisa memisahkan antara dirinya dan Tuhan. Anda rindu untuk mengetahui rahasia Allah bagaimana Dia memimpin hidup kita? Hiduplah dengan dipenuhi Roh Kudus seperti Simeon. –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Ketika tubuh makin melengkung ke depan karena tua, itulah saatnya kita diundang untuk makin dekat kepada Tuhan.

Kamis,

21

Mei
2020

Intervensi Tuhan?

Tak sedikit orang berpikir: mengikut Tuhan adalah “diam dalam aman dan nyaman dalam rumah Tuhan”; bukankah Tuhan sudah menyelamatkan kita dan terus menggendong kita? Ya, memang Allah terus memelihara kita, maka Ia disebut Bapa. Namun **konsekuensi dari kesediaan dipelihara ialah kesediaan dipimpin.**

Ketika ia berlambat-lambat, maka tangannya, tangan isteri dan tangan kedua anaknya dipegang oleh kedua orang itu, sebab TUHAN hendak mengasihani dia; lalu kedua orang itu menuntunnya ke luar kota dan melepaskannya di sana (Kejadian 19:16).

Seorang bapa bahkan bisa mendisiplin dan menghukum anaknya demi kebaikan hidup anaknya. Dengan demikian jika kita tak kunjung mengerti, terkadang Allah mengintervensi (campur tangan). Ibarat seekor rajawali yang melihat

anaknya terancam oleh macan pemangsa, ia akan menyambar anaknya dalam cakarnya dan dalam lindungan sayapnya.

Ketika Allah bermaksud menyelamatkan Lot dari tulah api belerang, Lot masih berlambat-lambat. Kata “berlambat-lambat” di sini menunjukkan penundaan karena keraguan. Begitu besarnya harta yang diperoleh Lot di Sodom dan Gomora yang begitu memikat dan mengikatnya. Namun akhirnya ia mengikut juga ketika dua malaikat utusan Tuhan itu menarik dan menuntun mereka untuk keluar dari wilayah bencana. Sayang, isteri Lot masih memiliki kemelekatan yang terlalu kuat pada kejayaan masa lalunya. Ketika ia memandang ke belakang, ia tewas terbakar menjadi “tiang garam”.

Ada beberapa ibu tetangga kami yang seumur hidup telah mengumpulkan kekayaan untuk membeli perhiasan. Suatu hari mereka kedatangan perampok yang mengambil emas perhiasan tersebut. Mereka sempat menyesali peristiwa itu. Tapi, puji Tuhan, mereka bergegas melihat sisi positif intervensi didikan Tuhan, dan tidak terperangkap pada kenangan masa lalu. –Pdt. Hananto Kusumo

Doa: Ya Tuhan, janganlah bawa kami ke dalam percobaan, tetapi lepaskanlah kami dari yang jahat! Amin.

Jumat,

22

Mei
2020

Selalu Beruntung

Siapa yang tidak mau beruntung? Setiap orang pasti menginginkan keberuntungan dan berharap tidak akan mengalami kemalangan. Itulah selalu doa kita

Lakukanlah kewajibanmu dengan setia terhadap Tuhan, Allahmu, dengan hidup menurut jalan yang ditunjukkan-Nya, dan dengan tetap mengikuti segala ketetapan, perintah, peraturan dan ketentuan-Nya, seperti yang tertulis dalam hukum Musa, supaya engkau beruntung dalam segala yang kaulakukan dan dalam segala yang kautuju (1 Raja-raja 2:3).

Baca: Mazmur 33:12-22

janganlah menyimpang ke kanan atau ke kiri, supaya engkau beruntung, ke mana pun engkau pergi. Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab Taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam, supaya engkau bertindak hati-hati sesuai dengan segala yang tertulis di dalamnya, sebab dengan demikian perjalananmu akan berhasil dan engkau akan beruntung.” (Yosua 1:7-8).

Nasihat yang bijaksana bukan? Intinya adalah jika kita menuruti kehendak-Nya, menaati firman-Nya, maka kita akan beruntung ke mana pun kita pergi.

Bagaimana dengan kita? Apakah kita merasa beruntung selama ini? Jika belum, mulailah dengan menaati firman Tuhan, dan berpikir positif. Niscaya keberuntungan akan mengikuti kita ke mana pun kita pergi. –Liana Poedjihastuti

Benar, benar, besarlah untungku. Ketika Yesus sungguhlah tetap milikku.

– Refrein Nyanyikanlah Kidung Baru 197:1

Sabtu,

23

Mei
2020

Saat Turbulensi Hidup Melanda

Ketika sedang naik pesawat pada ketinggian tertentu, lalu ada turbulensi di udara, tentu membuat perasaan tidak nyaman. Pesawat

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

yang tenang tiba tiba mengalami hentakan keras, turun dari ketinggian dan membuat penumpang ikut terguncang.

Baca: 1 Petrus 5:7

Demikian pula dengan “turbulensi dalam hidup”. **Masalah, kesulitan membuat terguncang**, tapi jangan sampai terjungkal dan

jatuh. Badai kehidupan bisa datang kapan saja. Yang perlu dilakukan adalah bangkit untuk mengendalikan diri. Allah yang berinkarnasi sebagai manusia dalam diri Yesus Kristus justru hadir dalam kompleksitas kehidupan manusia. Ketika manusia bergumul dengan masalah dalam kehidupan, Yesus hadir menopang. Ketika manusia diisolasi dalam sekat sosial antara “orang benar” dengan orang berdosa, Yesus justru hadir menawarkan pengampunan dosa. Tuhan Yesus dekat dengan semua orang dan membiarkan kasih-Nya dirasakan oleh banyak orang yang datang kepada-Nya. Tak salah kalau Dia dinamakan Imanuel, Allah menyertai kita dan berkuasa atas turbulensi hidup kita.

Mari berfikir positif, ada hal baik dalam setiap peristiwa, walaupun sekarang ini belum nampak hasilnya. Keluhan hanya akan membuat langkah kita makin berat. Benar yang dikatakan Rasul Petrus, “Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.” (1 Petrus 5:7). Pandanglah hanya Yesus, bukan yang lain, niscaya engkau akan tersenyum dalam setiap keadaan, dan tegar di balik semua masalah. –Pdt. Agus Wiyanto

Doa: Tuhan, berilah aku hati yang damai untuk menerima hal yang tak dapat aku ubah, dan keberanian untuk mengubah apa yang dapat kuubah, dibalik itu semua berilah aku kebijaksanaan untuk dapat membedakan keduanya.

Amin.

Minggu,

24

Mei
2020

Digendong Sampai Puncak

Salah satu ciri yang menonjol dari sifat manusia adalah menjadi penjelajah. Selama hidup ia bisa berada di berbagai tempat untuk bekerja, belajar,

Tetapi engkau, pergilah sampai tiba akhir jaman, dan engkau akan beristirahat, dan engkau akan bangkit untuk mendapat bagianmu pada kesudahan zaman (Daniel 12:13).

Baca: Daniel 12:13

berwisata dsb. Inilah yang dinamai ziarah hidup. Manusia juga dikenal sebagai "pencari Tuhan" melalui upaya belajar atau menganut salah satu bentuk kepercayaan. Tujuannya untuk mendapat ketenangan dan kebahagiaan kala hidupnya berakhir. Hal inilah yang mau ditampilkan dalam ziarah batin (iman) Daniel.

Dari telaah keseluruhan kitab Daniel, kita memperoleh kesaksian nyata betapa Daniel benar-benar digendong Tuhan yang ia percayai. Ia bersama sahabat-sahabatnya disertai Tuhan di saat tantangan dan ancaman hadir, semua mara bahaya yang dihadapi tidak melunturkan iman pengharapan mereka kepada Tuhan mereka yang perkasa itu.

Makna "digendong Tuhan" dalam konteks bacaan kita saat ini berbicara tentang janji dan bukti penyertaan Tuhan di tengah ragam tantangan hidup usia lanjut. Tidak bisa dipungkiri, masa usia lanjut kaya dengan cerita. Ada tantangan, ada pantangan dan ada harapan. Kebebasan kala usia lanjut selalu dikontrol dan dibatasi. Tujuannya untuk membentuk kita sebagai seseorang yang bijak. Renungan kita pada hari ini menjamin kebenaran penyertaan Tuhan. Karya penyertaan Tuhan adalah "berkat utama" yang menjamin hidup kita saat ini, esok dan nanti. Dan puncak dari setiap gendongan Tuhan adalah kehidupan abadi dalam kekekalan-Nya. Selamat bersyukur dan berbahagia dalam gendongan Tuhan. –Simon Herman Kian

**Ya Tuhan angkat diriku, lebih dekat kepada-Mu. Di tempat tinggi dan teguh,
Tuhan mantapkan langkahku! – Refrein Kidung Jemaat 400**

Senin,

25

Mei
2020

Teruslah Berdoa!

Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu (Matius7:7).

Baca: Matius7:7-8

Kalimat “Teruslah berdoa”, memperlihatkan keyakinan yang kuat. Pertanyaannya, apa yang kita harapkan untuk terjadi? Dalam berdoa, sering kita tidak bersungguh-sungguh. Bukan dalam arti sikap fisik, melainkan dalam sikap hati kita terhadap doa. **Kesungguhan dalam berdoa kerap disalahartikan sebagai sikap “memaksakan kehendak” kepada Allah dan keinginan untuk mengatur Allah dalam menjawab doa kita.**

Nas renungan hari ini menyatakan bahwa janji Allah Bapa itu tegas dan jelas, yaitu mintalah, maka akan menerima, carilah, maka akan mendapatkan, ketoklah, maka pintu akan dibukakan (ayat 7-8). Janji ini harus kita imani. Tetapi, Matius juga menyampaikan bahwa Allah Bapa tahu betul hal yang terbaik untuk kita menurut kehendak-Nya (ayat 11).

Kita tentu ingat sewaktu Tuhan Yesus berdoa di Taman Getsemani. Dia meminta supaya cawan penderitaan itu berlalu, tetapi Bapa memiliki kehendak yang lain, yaitu salib. Dan, keputusan Allah itulah yang terbaik.

Kita perlu belajar untuk menyesuaikan kehendak Allah yang berlaku dalam hidup kita. Jadi, meskipun kita tetap berdoa sampai sesuatu terjadi, kita harus sadar bahwa Allah lebih tahu mana yang terbaik untuk kita. Kita tidak perlu memaksakan kehendak kita, melainkan membuka hati untuk menerima jawaban Allah atas doa kita. Apakah itu “Ya” atau “Tidak” atau “Nanti” atau jawaban lain yang tidak kita duga. Selain itu, kita perlu sabar menantikan Allah menjawab doa kita. Karena waktu Allah berbeda dengan waktu kita. Kita harus senantiasa mengamini bahwa segala sesuatu akan indah pada waktu-Nya.

–Pdt. Christina Elisabeth Parinsi

Jangan minta kepada Tuhan apa yang menurut kita baik; Mintalah apa yang menurut Tuhan baik bagi kita.

Selasa,

26

Mei
2020

Bu Tari

Saya mengenal seorang Ibu yang begitu sederhana. Beliau adalah bu Tari, seorang pensiunan kepala SD. Kehidupan bu Tari sungguh bahagia. Beliau

TUHAN memelihara orang-orang sederhana; aku sudah lemah, tetapi diselamatkan-Nya aku (Mazmur 116:6).

Baca: Mazmur 116:6

memiliki seorang suami dan dua orang anak yang saat ini sudah sukses semua. Namun rupanya, beberapa waktu yang lalu, kebahagiaan Ibu Tari terkoyak. Suaminya tiba-tiba pulang ke rumah Tuhan di surga. Padahal, mereka telah mengarungi kehidupan rumah tangga selama 41 tahun, dan kehidupan rumah tangga mereka

begitu harmonis, lagi romantis, karena kemana-mana pasutri ini selalu berdua. Jadi sangat wajarlah, jika Ibu Tari sangat terpukul dan merasa dunia ini runtuh pasca berpulangnya sang suami terkasih. Ibaratnya, sayapnya telah patah satu, bagaimana beliau akan terbang mengarungi kehidupan ini?

Namun, puji nama Tuhan! Tuhan sungguh baik. Ia tidak membiarkan bu Tari berlarut-larut dalam kesedihannya, karena Tuhan memberikan penghiburan yang sejati. Roh Kudus menguatkan bu Tari, melalui kesadarannya bagaimana selama ini, ternyata suami terkasih telah menyiapkan segala sesuatunya, sehingga masalah finansial, masalah pendidikan dan spiritual anak-anak tercukupi. Apalagi saat ini, bu Tari merasa bahwa anak-anak yang selama ini mengasihinya, semakin mengasihinya dengan memberikan perhatian yang lebih. Ditambah adanya seorang sahabat yang selalu hadir memberikan kekuatan dan penghiburan bagi beliau.

Benarlah apa yang dikatakan Pemazmur bahwa Tuhan senantiasa memelihara orang-orang yang sederhana. Walaupun permasalahan kehidupan menimpanya, tetapi Tuhan bersegera menyelamatkannya. **Marilah kita terus bersandar kepada Tuhan, karena Tuhan senantiasa memelihara kehidupan kita.**

—Pdt. David Nugrahaning Widi

Jangan takut untuk menyandarkan seluruh hidup kita kepada Tuhan, karena Dialah yang senantiasa memelihara hidup kita.

Rabu,

27

Mei
2020

Jatuh Itu Perlu

Jurnal Pediatric yang diterbitkan oleh Boston Medical Centre, Amerika menuliskan hasil penelitian bahwa bayi yang akan menjalani tes darah selama 15 menit bila disentuh oleh ibunya akan merasa berkurang sakitnya hingga mencapai 80%. Mulai dari rasa nyeri, hingga sedikit menangis dibanding dengan bayi yang dipasrahkan begitu saja kepada perawat oleh ibunya.

Baca: Mazmur 145:14-18

Sentuhan Tuhan akan membuat kita berbeda ketika kita terjatuh.

Jatuh itu perlu demi sebuah pengalaman iman. Orang yang tidak pernah jatuh tidak akan tahu bagaimana rasanya jatuh. Orang yang minta pertolongan Tuhan beda dengan orang yang menganggap jatuh itu biasa atau karena nasib buruk. Tuhan izinkan orang beriman mengalami jatuh agar memiliki kesaksian iman yang bisa dibagikan kepada banyak orang.

Jatuh membuat kita melihat Tuhan. Ketika kita jatuh, apakah kita terus melihat ke bawah atau segera melihat ke atas? Melihat masalahnya atau segera berpikir mencari jalan keluarnya? Tuhan adalah penopang bagi semua orang yang jatuh, seperti si ibu yang menyentuh bayinya ketika anaknya menjalani tes kesehatan. Bila Anda jatuh ingatlah ada penopang yang selalu dekat dengan Anda.

Tertunduk akan menutup jalan keluar. Kalau kita jatuh dan tidak ada yang menolong, apa akibatnya? Lansia yang hidup sendirian di rumah kadang terjatuh tanpa ada orang yang menolongnya hingga akhirnya nyawanya tak tertolong. Bila kita jatuh segeralah berteriak kepada Tuhan, dan minta pertolongan. Percayalah bahwa Dia adalah Penegak bagi semua orang yang tertunduk. Lakukan bila Anda jatuh!
—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Jatuh dan tertunduk menunjukkan hidup tanpa semangat lagi. Tuhan Yesus adalah penopang dan penegak bagi yang tak berdaya.

Kamis,

28

Mei
2020

Digendong

Di Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Jambi dan Riau, orang hutan masih dijumpai. Orang hutan mempunyai kebiasaan menggendong anaknya yang masih kecil, dan membawanya ke mana pun dia pergi. Hutan di Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Jambi dan Riau, sebagian besar telah berubah menjadi perkebunan sawit. Akibatnya habitat orang hutan menjadi rusak dan mulai sulit mencari makan, sehingga orang hutan masuk ke perkebunan sawit atau di desa-desa sekitar hutan.

Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu. Aku telah melakukannya dan mau menanggungkamu terus; Aku mau memikul kamu dan menyelamatkan kamu (Yesaya46:4).

Baca: Mazmur 23

Dua tahun lalu, seorang aktivis lingkungan hidup dari masyarakat sekitar menemukan seekor induk orang hutan yang terluka parah kena parang dan tembakan tergeletak di pinggir jalan desa dekat perkebunan sawit. Ketika ditemukan induk orang hutan tersebut masih menggendong anaknya yang berusia sekitar 3 bulan. Dugaan sementara, induk orang hutan tersebut ditembak dan dibacok oleh beberapa orang yang ingin mengambil anaknya. Induk orang hutan kemudian berlari menghindari, namun tenaganya habis karena lukanya banyak mengeluarkan darah.

Dalam kehidupan, orangtua juga menggendong anaknya yang masih kecil karena si anak belum dapat berjalan atau merasa kelelahan ketika berjalan jauh, atau sedang sakit, atau sedang minta diperhatikan. Pada bacaan di atas, dengan jelas Yesaya menegaskan **Tuhan menggendong kita, sejak dahulu sampai nanti kita tua.** Gendongan Tuhan melebihi gendongan induk orang hutan terhadap anaknya atau gendongan orangtua kepada anaknya. Pemazmur mengatakan Tuhan akan membawa kita ke tempat tenang, damai, aman dan bahagia.

—Pramudya

Tuhan selalu beserta kita.

Jumat,

29

Mei
2020

Tetap Berpengharapan!

Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa! (Roma 12:12).

Baca: Roma 12:12

Saat kita mengalami masalah, sakit penyakit, hutang-hutang dan setumpuk persoalan lain dalam hidup ini, masih adakah pengharapan kita kepada Tuhan? Apakah kita yakin bahwa Tuhan sanggup menolong dan memberikan jalan keluar atas semua persoalan yang kita alami? Atau kita mengambil jalan pintas dengan pergi ke paranormal, bahkan menempuh jalan bunuh diri? Sepesimis itukah kita menghadapi hidup ini?

Nasihat rasul Paulus dalam nas hari ini, adalah untuk bersabar dalam kesesakan, maksudnya supaya jemaat di Roma tetap tabah, tenang, tahan dalam menghadapi cobaan yang akan mereka hadapi dalam masa-masa kepicikan atau kesusahan. Hal ini sejalan dengan pengajaran Yesus kepada para pengikutnya dalam “Ucapan Bahagia” yang antara lain mengatakan: “Berbahagialah kamu, jika karena Aku kamu dicela dan dianiaya dan kepadamu difitnahkan segala yang jahat. Bersukacita dan bergembiralah, karena upahmu besar di sorga, sebab demikian juga telah dianiaya nabi-nabi yang sebelum kamu” (Matius 5:11-12).

Apa yang menjadi beban hidup kita saat ini? Datanglah pada Kristus dan jangan pernah berhenti berharap kepada-Nya. Karena orang-orang yang berharap kepada Tuhan tidak akan pernah dikecewakan, mukjizat selalu tersedia bagi orang yang berharap kepada-Nya. Percayalah terus kepada Kristus sekalipun saat ini Anda belum menemukan jalan keluar. Teruslah bertekun dalam doa, karena lewat doa kita akan selalu diberi kekuatan, sukacita dan hadirat Tuhan akan mewarnai hidup kita. Mengucap syukurlah dalam segala hal, apa pun yang kita alami saat ini. —Pdt. Christina Elisabeth Parinsi,

Doa: Tuhan, Engkaulah sumber pertolongan yang memberikan kekuatan kepadaku dalam menghadapi kesesakanku. Berilah kesabaran kepadaku untuk menjalaninya. Amin.

Sabtu,

30

Mei
2020

Ada Saatnya

Seringkali kita mendengar keluhan pedagang yang membuka toko saat mereka sepi pembeli. Penghasilan dalam 1 hari tidak mencukupi

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

untuk kebutuhan hidup sehari-hari. Namun ada saatnya toko mereka juga ramai pembeli sehingga memperoleh hasil yang berlipat dari hari-hari lainnya.

Baca: Bilangan 6:23-26

Bila kita renungkan apakah saat sepi berarti Tuhan hanya memberi sedikit? Dan apabila hasil melimpah berarti Tuhan memberi banyak?

Ada satu pujian yang menggambarkan bagaimana sebenarnya pemeliharaan Tuhan. *"Tuhan tak pernah janji, langit selalu biru, tetapi Dia berjanji selalu menyertai. Jangan pernah menyerah, jangan berputus asa."* Demikian sepenggal bait lagu tersebut.

Tuhan memberi kepada kita tidak selalu sama dari waktu ke waktu, ada saatnya kita menerima sedikit, ada saatnya kita menerima banyak. Tetapi yang pasti Dia selalu menyertai.

Seringkali kita menilai pemeliharaan Tuhan berdasarkan seberapa besar, seberapa banyak kita menerima, bukan bagaimana penyertaan-Nya yang selalu hadir dalam hidup kita. Kita harus belajar untuk lebih melihat kehadiran-Nya memelihara hidup kita daripada seberapa banyak yang Tuhan berikan kepada kita. Dengan demikian saat Tuhan memberi sedikit kita tidak selalu berkeluh kesah, saat Tuhan memberi banyak kita tidak lupa untuk bersyukur.

Penyertaan-Nya yang memelihara hidup kita sudah menjadi berkat yang luar biasa bagi kita. Karena itu janganlah kita hanya melihat apa yang Dia berikan, namun bagaimana Tuhan memelihara kita, itu yang lebih berarti bagi kita.

—Soetrisno Soeparto

Sedikit atau banyak yang kita terima, kehadiran Tuhan bagi kita jauh lebih berarti.

Minggu,

31

Mei
2020

Selalu Baru Tiap Pagi

Sukses, siapa yang tidak menginginkannya? Tak seorang pun yang tidak ingin sukses. Namun kenyataan yang terjadi, banyak orang merasa

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

gagal dalam hidupnya karena merasa tidak mencapai yang dicita-citakan atau belum meraih mimpi-mimpinya. Ada yang ingin kaya, tetapi belum mendapatkan harta benda. Ada yang ingin memiliki kedudukan tinggi pada jenjang kariernya, namun masih saja berada di tingkat bawah.

Baca: Ratapan 3:15-26

Tidak usah terlalu jauh, mari kita melihat hari lepas hari. Tiap hari masih ada hal-hal yang belum dikerjakan, belum dicapai, belum diselesaikan. Setiap hari ada masalahnya, memiliki kesusahannya sendiri (Matius 6:34). Itulah sebabnya mengapa kasih setia Tuhan selalu baru tiap hari, yaitu supaya kita bisa menghadapi, bisa menanggung kesulitan hari itu. *Tak berkesudahan kasih setia Tuhan, tak habis-habisnya rahmat-Nya, selalu baru tiap pagi; besar kesetiaan-Mu!* (Ratapan 3:22-23).

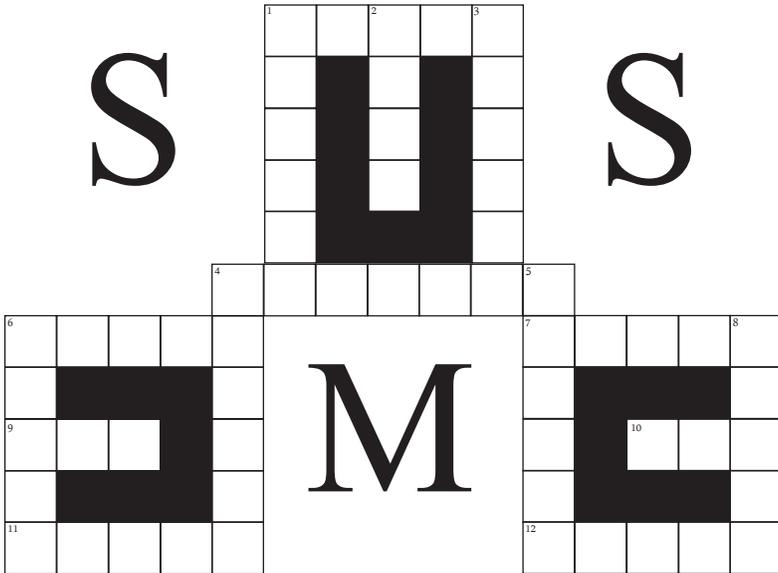
Ketika Anda galau menghadapi hari-hari Anda, barangkali puisi Annie Johnson Flint, “Apakah yang telah dijanjikan Allah”, berikut ini dapat menghilangkan kegalauan Anda. *“Allah tidak menjanjikan langit yang selalu biru, jalan-jalan penuh dengan bunga seumur hidup kita; Allah tidak menjanjikan matahari tanpa hujan, suka tanpa duka, damai tanpa kepedihan. Namun Allah telah menjanjikan kekuatan untuk hari itu, istirahat setelah bekerja, terang bagi jalan kita, kasih karunia bagi ujian-ujian kita, pertolongan dari atas, simpati yang tiada berkesudahan, kasih yang tiada berakhir.”*

Jika Allah menyertai kita, jika kasih setia-Nya selalu baru tiap pagi, apalagi yang kurang? –Liana Poedjihastuti

Doa: Syukur kepada-Mu ya Allah atas kasih setia-Mu yang selalu baru tiap pagi. Amin.

TEKA-TEKI SILANG

Edisi MEI 2020



PERTANYAAN:

Mendatar: 1. Kabar Baik; 4. Anak Harun; 6. Rumah jaga; 7. Yang disembuhkan Petrus di Lida; 9. Tua; 10. Sotong; 11. Juru; 12. Pantas

Menurun: 1. Yakub; 2. Untuk menangkap ikan; 3. Kota di Asia Kecil; 4. Ibu Timotius; 5. Mertua Musa; 6. Kelompok (Inggris); 8. Raja Mesir

KETENTUAN:

Kirimkan jawaban Anda ke Redaksi MUSA, paling lambat tanggal 15 Mei 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 Oktober 2020.

Jawaban TTS Desember 2019:

Mendatar: 1. Akbar; 4. Kristus; 6. Mulia; 7. Unjam ; 9. Nal; 10. Mur; 11. Unjai; 12. Najam

Menurun: 1. Akhbar; 2. Baby; 3. Rahayu; 4. Kafiri; 5. Surian; 6. Mundu; 8. Muram

Pemenang TTS Desember 2019:

Tidak ada pemenang TTS Desember 2019



Mari Kenali Jam Biologis Anda

Pada pukul 03:00 – 05:59

Pada jam ini, suhu tubuh Anda akan mencapai titik terendah. Hal ini terjadi karena energi Anda akan dialihkan dari menghangatkan tubuh ke fungsi penting lain seperti memperbaiki kulit atau melawan infeksi. Hormon melatonin masih diproduksi tubuh Anda, tetapi akan segera berkurang menjelang pagi hari.

Pada pukul 06:00 – 08:59

Pembuluh darah tubuh Anda akan menjadi kaku dan padat, serta darah menjadi lebih kental dan lengket. Hal ini berarti tekanan darah sedang tinggi-tingginya. Sebaiknya Anda yang memiliki penyakit jantung menghindari berolahraga pada jam ini karena rawan serangan jantung. Di jam ini, produksi hormon melatonin akan berhenti.

Pagi hari menjelang siang pada pk 09:00 – 11:59

Merupakan waktu terbaik untuk bekerja, belajar, dan beraktivitas. Saat ini tubuh sedang giat memproduksi hormon kortisol. Hormon ini bertugas membuat pikiran Anda lebih waspada. Selain itu, memori jangka pendek Anda pun akan bekerja lebih baik pada jam ini.

Siang hari pada pukul 12:00 – 14:59

Merupakan waktu yang tepat untuk bersantap siang. Bila Anda sering mendengar istilah “jam tidur siang” atau “jam mengantuk”, ini karena energi tubuh Anda sedang disibukkan oleh kerja sistem pencernaan. Organ-organ pencernaan sedang sangat aktif dalam mengolah makanan yang Anda konsumsi saat makan siang sehingga

tingkat kewaspadaan akan menurun. Hati-hati jika pada jam ini Anda sedang mengemudi atau mengoperasikan alat-alat berat. Hal ini membuat kewaspadaan menurun dan mempengaruhi kemampuan mengemudi.

Pada sore hari pukul 15:00 – 17:59.

Pada jam ini biasanya suhu tubuh Anda akan meningkat secara alamiah, paru-paru dan jantung Anda juga bekerja lebih maksimal. Hal ini tentu berguna jika Anda ingin berolahraga dan membutuhkan pemanasan. Selain itu, dibandingkan dengan kondisi otot seharian penuh, otot-otot Anda terbukti 6% lebih kuat di sore hari. Jadi, berolahraga pada sore hari adalah pilihan yang tepat untuk menjaga kebugaran tubuh.

Pada malam hari pukul 18:00 – 20:59

Sebaiknya Anda berhati-hati dengan makanan yang dikonsumsi. Anda tidak dianjurkan untuk makan terlalu banyak pada malam hari karena pencernaan sudah tidak bekerja maksimal sebaik di siang hari. Makan makanan besar di malam hari bisa meningkatkan risiko obesitas dan diabetes. Di waktu ini, hati Anda sedang berfungsi secara maksimal untuk memproduksi protein yang diperlukan tubuh serta membersihkan darah dari berbagai zat beracun.

Dua puluh empat jam siklus tubuh kita diakhiri pukul 21:00 – 23:59. Inilah waktu yang tepat bagi Anda untuk mengurangi aktivitas dan bersiap-siap tidur. Bila Anda adalah orang yang suka bangun pagi, otak akan memproduksi hormon melatonin lebihcepat, yaitu sekitar pukul sembilan malam. Jika Anda sering begadang dan bangun lebih siang, hormon tidur tersebut akan dihasilkan pada larut malam.

Apa saja dampak dari terganggunya jam biologis?

Seperti halnya gangguan lain pada tubuh, jam biologis yang tidak wajar pun bisa menimbulkan komplikasi. Terganggunya jam biologis manusia berisiko menyebabkan berbagai masalah seperti obesitas, diabetes, insomnia, gangguan *mood*, dan gangguan daya tahan tubuh lainnya. Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan terganggunya jam biologis manusia. Perubahan zona waktu yang cukup drastis (*jet lag*), jadwal

kerja (*shift*) yang tak menentu, gaya hidup, serta masalah pencahayaan alami berisiko menyebabkan jam biologis Anda kacau. Hal ini terjadi karena produksi protein yang dibutuhkan oleh sistem imun menjadi tidak selaras.

Usahakanlah untuk mengenali dan menepati jadwal yang sudah diatur secara alami oleh jam biologis tubuh Anda. Maksimalkanlah aktivitas sesuai jadwal kerja jam biologis organ tubuh Anda. Bagaimanapun juga, mencegah selalu lebih baik daripada mengobati. Terus jaga kesehatan.

Sampai jumpa di tulisan berikutnya.



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

