



MUSA RENUNGAN HARIAN
JUNI 2020

**Menjalani kehidupan kristiani
tanpa mengandalkan Roh Kudus
adalah mustahil.**
-Tony Evans

Konsultasi Kesehatan
Langkah-langkah Menuju Gaya Hidup Sehat
oleh: Dr. dr. Swanny T. Widyaatmadja

**Jikalau kita hidup oleh Roh,
baiklah hidup kita juga dipimpin oleh Roh**
(Galatia 5:25).

Hidup Dipimpin oleh Roh



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. Budiyanoto ♦Pdt. Agus Wiyanto ♦Pdt. Em. Andreas Gunawan ♦Pdt. David Nugrahaning Widi
♦Pdt. Hananto Kusumo ♦Pdt. Hardek Repin Masua ♦Pdt. Em. Iman Santoso ♦Irene Talakua ♦Liana
Poedjihastuti ♦Ocky Sundari ♦Pramudya ♦Soetrisno Soeparto ♦Pdt. Sony Kristiantoro ♦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. Tjahjaktana, 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

[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

Hidup Dipimpin oleh Roh

Tema Refleksi

Dalam bukunya *The Life You've Always Wanted*, John Ortberg menggambarkan hidup orang percaya seperti orang yang sedang melakukan olah raga layar. Kita bisa mengatur layar dan mengarahkan sirip kemudi, tetapi sangat bergantung pada angin. Kalau angin tidak bertiup, tidak peduli sesibuk apapun kita beraksi, kapal kita akan tetap diam di atas air.

Yang harus kita lakukan adalah melakukan sesuatu untuk bisa menangkap angin memakai layar itu, baru kapal kita bisa bergerak.

Sebagai orang percaya, tugas utama kita bukan sibuk menghitung berapa banyak ayat Alkitab yang kita baca, atau berapa menit waktu yang kita gunakan untuk berdoa. Tugas kita adalah menggunakan aktifitas membaca alkitab dan berdoa itu untuk menciptakan kesempatan bagi Roh Kudus untuk bekerja dan memimpin hidup kita.

Seperti atlet layar yang mengandalkan angin untuk menjalankan kapal layarnya, bila kita mengandalkan pimpinan Roh Kudus dalam hidup kita, maka kita tidak hidup *sak karepe dhenve* atau semau kita sendiri.

Bila saat ini kita mengaku sebagai orang percaya, maka kita harus hidup dalam Roh. Dan jika kita hidup oleh Roh, baiklah hidup kita juga dipimpin oleh Roh (Galatia 5:25). Orang yang hidup dalam pimpinan Roh, pasti hidupnya akan menghasilkan buah Roh yaitu: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Sehingga hidupnya juga berdampak positif bagi orang-orang di sekitarnya. Apakah buah Roh itu sudah tercermin dalam sikap hidup dan tindakan kita? –Yuliyanti

Menjalani kehidupan kristiani tanpa mengandalkan Roh Kudus adalah mustahil. –Tony Evans

Senin,

0

Juni
2020

Roh Kudus, Roh yang Perkasa

Tradisi ini berlaku bagi sebuah suku di Afrika Selatan. Anak laki-laki yang menginjak dewasa dimasukkan ke hutan sendirian dengan dibekali

Bukan dengan keperkasaan dan bukan dengan kekuatan, melainkan dengan roh-Ku, firman TUHAN semesta alam (Zakharia 4:6).

Baca: Zakharia 4:5-10

senjata panah untuk menghadapi binatang buas. Bila lulus, maka ia dinobatkan menjadi laki-laki dewasa. Dalam kenyataan, anak laki-laki itu selalu diikuti sang ayah yang berjalan di belakangnya secara sembunyi-sembunyi. Itulah gambaran hubungan kita dengan Tuhan yang selalu menyertai kita dengan Roh Kudus-Nya.

Yang perkasa adalah Allah, bukan kita. Sering kita merasa hebat, kuat, berpengalaman. Baru menyadari setelah tua, yang kita banggakan di masa muda berlalu, melemah dan terlupakan. Kehebatan melemah setelah pensiun, kekuatan melemah setelah beberapa kali sakit, pengalaman terlupakan ketika kepikunan datang.

Yang paling kuat adalah Allah. Kekuatan tubuh kita ada batasnya. Kuli-kuli di pasar yang biasa mengangkut karung beras di pundaknya setelah tua hanya duduk-duduk melihat yang muda-muda ganti melakukan pekerjaan mereka. Kita seharusnya bisa menerima kenyataan bahwa kekuatan kita di masa lalu adalah dari Tuhan. Bila masih ada kekuatan hari ini, bersyukurlah.

Roh Kudus, Roh Allah yang perkasa. Tidak ada orang yang bisa melawan Roh Allah, karena tidak ada yang bisa menandingi kekuatan-Nya. Kenapa di hari tua kita tidak mau bersandar kepada Roh Allah? Tidak kelihatan, tetapi benar-benar ada dan diam di dalam hidup orang percaya. Banyak orang meminta kekuatan dari kuasa gelap. Orang Kristen tidak perlu menirunya karena Roh Kudus sudah dianugerahkan Tuhan untuk menyertai kita sepanjang masa.

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Tidak ada roh yang paling berkuasa di dunia kecuali Roh Kudus.

Selasa,

2

Juni
2020

Jikalau kita hidup oleh Roh, baiklah hidup kita juga dipimpin oleh Roh (Galatia 5:25).

Baca: Galatia 5:16-26

Pertempuran Seumur Hidup

Betapa sulit bagi seorang anak bahkan orang dewasa hidup dalam kebaikan. Semua orang tahu dan pernah merasakan betapa sulitnya mengatur dan mendidik anak untuk hidup dan berperilaku baik. Berpuluh kali nasihat diberikan, bahkan tidak jarang hukuman diberikan, namun anak tidak kunjung menjadi anak yang baik. Demikian pula halnya orang dewasa. Sekalipun ia tahu apa yang baik dan

yang tidak baik, namun tetap saja ia tidak mudah untuk menjadi orang yang baik. Jauh lebih mudah seorang anak menjadi nakal daripada menjadi baik. Tanpa ada yang menyuruh pun, seorang anak bisa menjadi anak yang nakal. Mengapa demikian? Tidak lain dan tidak bukan karena dosa yang melekat dalam hidup kita. **Tak ada seorang pun yang sanggup mengalahkan dosa. Ia sangat kuat mencengkeram hidup kita. Oleh karena itu, perjuangan melawan dosa adalah perjuangan seumur hidup.**

Dalam diri setiap orang ada hal yang baik sekaligus ada pula hal yang buruk. Ada yang menggambarkan bahwa dalam diri setiap manusia ada dua ekor anjing, yang berwarna hitam dan putih. Mana yang akan menang? Jawabnya adalah mana yang diberi perhatian dan makan yang lebih banyak. Ia akan menjadi kuat dan mengalahkan yang lain.

Kebaikan berasal dari Allah. Allah adalah sumber segala hal yang baik, sedangkan kejahatan berasal dari musuh Allah, yakni iblis. Kepada siapa kita bertaut, akan menjadi seperti itulah kita. Bila kita makin mendekat kepada Allah, kita akan ditolong menjadi baik, dan sebaliknya jika lebih memperhatikan iblis, hidup kita akan makin jahat.

—Pdt. Em. Iman Santoso

Allah atau iblis. Itulah pilihan kita setiap hari.

Rabu,



Juni
2020

Berharga dan Bernilai

Sebuah amplop akan senilai 10.000 rupiah bila kita mengisinya dengan uang 10.000 ribu rupiah, namun akan bernilai 100.000 rupiah bila kita

Sebab keinginan daging berlawanan dengan keinginan Roh dan keinginan Roh berlawanan dengan keinginan daging --karena keduanya bertentangan--sehingga kamu setiap kali tidak melakukan apa yang kamu kehendaki (Galatia 5:17).

mengisinya dengan uang 100.000 ribu rupiah. Tetapi, bila kita tidak mengisi apa pun, maka amplop tersebut kosong dan tidak memiliki nilai.

Baca: Matius 13:44-46

Kehidupan kita tak ubahnya seperti amplop kosong yang perlu untuk diisi. Dengan apa kita mengisinya akan menentukan apakah hidup kita menjadi berharga dan bernilai atau tidak berarti apa-apa. Setiap kita tentunya berusaha untuk mengisi kehidupan dengan

sesuatu yang terbaik. Terbaik bagi tiap-tiap orang tentu berbeda

Injil Matius menulis Kerajaan Sorga itu seperti harta terpendam atau mutiara yang sangat berharga. Dibutuhkan usaha yang sungguh-sungguh, bahkan harus melepaskan yang lain untuk dapat memilikinya. Demikian juga dengan kita, apabila ingin memiliki Kerajaan Sorga harus melepaskan yang lain, mengikuti ketetapan-ketetapan yang ada. Ketetapan tersebut ialah mengikuti kehendak Tuhan. **Mengikuti kehendak Tuhan berarti meletakkan kehidupan kita untuk dipimpin oleh Tuhan. Tuhan memimpin kita melalui Roh-Nya.** Hidup yang dipimpin oleh Roh akan berbeda bahkan bertentangan dengan hidup mengikuti keinginan duniawi.

Hidup dipimpin oleh Roh Tuhan bukanlah sesuatu yang mudah, karena pada dasarnya diri kita banyak diisi dengan keinginan daging, duniawi. Namun bila kita telah menetapkan untuk hidup dipimpin oleh Roh, kita telah menetapkan diri kita untuk memiliki yang terbaik. **Memiliki yang terbaik menjadikan diri kita berharga dan bernilai di hadapan Allah dan manusia.** --Soetrisno Soeparto

Memilih yang terbaik untuk memilikinya menjadikan hidup kita bernilai dan berharga.

Kamis,



Juni
2020

Roh Kudus yang Memampukan

Tidak semua orang bisa menerima dengan baik kenyataan dalam hidupnya. Ada orang yang menolak ketika sesuatu yang tidak diharapkan terjadi, apalagi kalau itu berkaitan dengan hal yang tidak diharapkan. Butuh pihak lain untuk dapat membuka wawasan pemikiran yang merangsang kemampuan menerima kenyataan. Itulah sebabnya sebuah keputusan yang matang dapat berasal dari banyak pertimbangan dan masukan. Identitas sebagai makhluk sosial melekat kuat dalam diri manusia, sekaligus menjadi tanda bahwa manusia saling

Jawab malaikat itu kepadanya: "Roh Kudus akan turun atasmu dan kuasa Allah Yang Mahatinggi akan menaungi engkau; sebab itu anak yang akan kaulahirkan itu akan disebut kudus, Anak Allah." (Lukas 1:35).

Baca: Lukas 1:35

membutuhkan.

Manusia tidak hanya membutuhkan sesamanya, tetapi juga membutuhkan yang ilahi untuk menolong menghadapi kenyataan dalam hidup. Manusia butuh pihak yang dipercaya mampu untuk menjadi pegangan dalam hidupnya. Sama seperti Maria yang harus berhadapan dengan sebuah kenyataan yang tidak pernah terpikirkan akan terjadi dalam hidupnya. Bukan hal yang mudah bagi Maria untuk menerima jalan hidupnya yang harus bertentangan dengan tradisi yang kuat saat itu. Penguatan dan jaminan diberikan pada Maria melalui Roh Kudus yang akan menuntunnya. Ketidakmampuan Maria itu diubah oleh Roh Kudus untuk berdiri tegar menghadapi penilaian manusia, serta anugerah kesanggupan untuk menerima tanggung jawab yang besar dari Allah.

Saat ini kita mungkin sedang dilanda ketakutan oleh karena situasi yang tidak kita harapkan. Jangan andalkan kekuatan yang terbatas pada diri kita. **Tetapi yakinlah bahwa sepanjang kita mengandalkan Tuhan dan mengharapkan sesuatu yang baik, maka Roh Kudus akan memampukan kita menghadapi kenyataan hidup, seperti Maria.** –Pdt. Hardek Repin Masua

Doa: Tuhan, kuatkan dan mampukan saya dalam menghadapi tantangan hidup. Amin.

Jumat,

5

Juni
2020

Apakah Roh Kudus Hadir?

Bimbingan Roh Kudus sering kita dengar dan bicarakan dalam ibadah-ibadah, dan kita ucapkan dalam doa-doa dan permohonan.

Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu (Galatia 5:22-23).

Baca: Galatia 5:16-26

Apakah bimbingan Roh Kudus benar-benar kita rasakan dan apakah Roh Kudus benar-benar hadir dan menguasai diri kita? Apa kekhususan sikap dan kehidupan kita dengan adanya bimbingan Roh Kudus?

Taat kepada Tuhan merupakan salah satu sikap yang menandai hadirnya Roh Kudus dalam diri kita. Kita tahu

bahwa tidak selalu mudah untuk mengalahkan keinginan-keinginan manusiawi kita bila dihadapkan pada godaan: godaan untuk tidak jujur, godaan untuk serakah, dsb. Roh memang penurut, tetapi daging lemah (Markus 14:38).

Kesucian hati di hadapan Tuhan dan sesama adalah sikap yang Tuhan kehendaki. “Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah.” Demikian firman Tuhan dalam Matius 5:8. Kita adalah orang berdosa, namun dengan bimbingan Roh Kudus kita dapat dijauhkan dari kemunafikan dan motivasi-motivasai yang keliru dalam bekerja, melayani dan berelasi dengan sesama.

Kita juga tentu bisa mengetahui pohon dari buah yang dihasilkan; demikian juga pohon kehidupan kita dilihat orang dari buah roh yang dihasilkan. Galatia 5:22-23 menyebutkan bahwa buah roh ialah kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Hal-hal demikian adalah kualitas pribadi yang ideal.

Kini saya dan Saudara bersama-sama diundang untuk merenungkan sejauh atau sedekat mana kehidupan kita dengan apa yang diharapkan oleh Tuhan. Semoga Roh Kudus menolong kita.

—Ocky Sundari

Jikalau kita hidup oleh Roh, baiklah hidup kita juga dipimpin oleh Roh.

—Galatia 5:25

Sabtu,

6

Juni
2020

Hidup dalam Tuntunan Roh Kudus

Billy baru menyelesaikan kuliahnya di fakultas teologi. Sinode menempatkan dia di suatu desa terpencil yang penduduknya sebagian besar belum mengenal Kristus. Penduduk desa tersebut masih lugu dan masih taat pada adat istiadat nenek moyang. Sedikit sekali yang telah mengenal Yesus, yaitu para pendatang atau yang studi di luar desa. Tapi, mereka ini tak mampu membawa penduduk untuk percaya kepada Allah Bapa dan Yesus Kristus, Juruselamat manusia berdosa. Billy menjadi ragu dan merasa tak mampu menjalankan misinya.

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).

Baca:
Kisah Para Rasul 1:1-11

Ayah Billy, seorang pendeta emeritus, meyakinkan Billy bahwa dia akan mampu menjalankan tugasnya asal dia minta pertolongan Roh Kudus. “Tetapi kamu akan menerima kuasa kalau Roh Kudus turun ke atas kamu dan kamu akan menjadi saksi sampai ke ujung bumi.” (ayat 8)

Billy kembali bersemangat. Dia terus berkomunikasi dengan Tuhan melalui doa-doanya agar diberikan kemampuan untuk melaksanakan misinya. Bersama dengan pemuda desa tersebut perlahan-lahan Billy bisa mengajak orang-orang untuk percaya kepada Yesus dan bahwa keselamatan manusia ada di dalam tangan-Nya, bukan pada roh nenek moyang atau orang pintar mana pun. Mereka memberikan kesaksian yang mereka alami dalam kehidupan mereka akan kesetiaan kasih Yesus Kristus.

Apabila Roh Kudus memenuhi hidup kita, maka Dia akan memampukan kita untuk hidup melalui keterbatasan yang membelenggu kita. Tuntunan Tuhan dan bantuan-Nya yang kita butuhkan setiap saat dikaruniakan bagi kita; Roh Kudus-Nya merupakan sumber kekuatan yang kita terima melalui Yesus Kristus. –Irene Talakua

Kekuatan Roh Tuhan memberikan kita keberanian untuk bersaksi.

Minggu,

7

Juni
2020

Penolong

Jikalau kamu mengasihi Aku, kamu akan menuruti segala perintah-Ku. Aku akan minta kepada Bapa, dan Ia akan memberikan kepadamu seorang Penolong yang lain, supaya Ia menyertai kamu selama-lamanya (Yohanes 14:15-16).

Baca: Yohanes 14:15-16

tidak dirawat.

Demikian juga Penolong yang lain, yaitu Roh Kudus yang ada dalam diri kita perlu “dirawat” agar dapat berkarya menguasai dan memimpin hidup kita selama di dunia melaksanakan perintah Tuhan Yesus. Penolong ini sebagai pengganti dan berperan seperti Yesus yang telah naik ke sorga. Ia akan mengajarkan dan mengingatkan apa yang telah diajarkan Yesus, menyadarkan kita akan dosa, kebenaran dan penghakiman, juga membantu kita berdoa. Kembali bahwa hidup adalah pilihan. Apakah artinya bagi Tuhan, hidup kita bergelimang harta, banyak gelar yang disandang jika tidak menghasilkan buah-buah roh?

Marilah kita rajin “merawat” dan menuruti apa kata Roh Kudus yang ada dalam diri kita. Tetapi, perlu diingat bahwa setiap yang meluap dari hati perlu diuji terlebih dahulu mana yang baik, mana yang tidak baik, lalu yang baik kita pegang untuk dilakukan.

–Teguh Pribadi

Jika kita menanam dua tanaman di tempat yang berbeda; tanaman yang pertama dirawat dengan rajin, disirami, dipupuk, disiangi, sedangkan pada tanaman yang ke dua dibiarkan begitu saja tanpa adanya perawatan, maka pada waktunya nanti akan terlihat jelas perbedaan pertumbuhannya. Tanaman pertama akan tumbuh subur dan berbuah banyak, sedangkan tanaman yang ke dua tumbuh kerdil, dan jika berbuah pun tidak menarik.

Hidup adalah pilihan, kita boleh rajin merawat atau tidak merawat. Apakah artinya pot tanaman berlapis emas berlian jika tanamannya

Doa: Kami mohon, ya Tuhan, kiranya Roh Kudus berkarya memimpin hidup kami. Amin.

Senin,

8

Juni
2020

Siapa yang Mengatur Hidup Kita?

Badan tanpa roh adalah mayat dan roh tanpa tubuh bukanlah manusia. Karena dua hal tersebut sama penting, maka perhatian perlu diberikan, baik pada kebutuhan yang jasmani dan juga pada yang rohani. Tanpa memperhatikan hal ini, manusia tidak hidup sebagaimana seharusnya.

Saudaraku yang kekasih, aku berdoa, semoga engkau baik-baik dan sehat-sehat saja dalam segala sesuatu, sama seperti jiwamu baik-baik saja (3 Yohanes ayat 2).

Apakah kita memperhatikan ke dua aspek itu secara seimbang? Bahwa kita memperhatikan kebutuhan fisik, itu jelas.

Baca: 1 Timotius 4:8 Kita makan, mandi, tidur, berolahraga adalah tanda bahwa kita memperhatikan hal-hal yang bersifat jasmani. Apakah kita juga memperhatikan kebutuhan rohani kita? Bagaimana dengan ibadah kita, doa dan relasi kita dengan Allah, Sang sumber hidup kita? Apakah kita cukup memperhatikan hal-hal yang demikian?

Sesungguhnya ke dua aspek ini saling mempengaruhi. Bila kita sehat namun hidup rohani kita sakit, kita akan menjadi orang yang tidak menikmati kedamaian, tidak hidup dalam cinta kasih, menjadi orang yang egois, dsb. Bila kita memperhatikan kehidupan rohani kita namun mengabaikan tubuh kita, kita menjadi orang saleh, tetapi sakit-sakitan dan tidak bisa melakukan banyak hal yang baik.

Sesungguhnya relasi yang baik dengan Allah, akan membuat kita selalu hidup dalam pimpinan Roh-Nya, dan pada akhirnya hal itu akan menjadikan kita sebagai orang yang bertanggung jawab dalam segala hal, termasuk bertanggung jawab pada kondisi fisik kita. Betapa penting kita mengarahkan hidup kita kepada Allah, agar Ia selalu memimpin hidup kita dan apa pun yang kita lakukan akan menjadi baik dan menjadi berkat bagi sesama serta memuliakan Tuhan. Itulah yang kita harapkan. –Pdt. Em. Iman Santoso

Hidupmu dituntun oleh siapa? Siapa yang lebih dominan?

Selasa,



Juni
2020

Dipimpin Bintang

Dipimpin Roh berbeda dari dipimpin bintang. Para Majus dipimpin bintang karena mereka belum mengenal Roh Allah. Allah memakai bintang sebagai cara untuk memperkenalkan siapa diri-Nya yang bisa menuntun mereka sampai ke Betlehem. Allah juga memakai cara yang unik untuk menuntun hidup kita saat ini melalui Roh Kudus-Nya..

Ketika mereka melihat bintang itu, sangat bersukacitalah mereka (Matius 2:10).

Baca: Matius 2:8-12

Bintang dalam keluarga. Tahun demi tahun kita dipimpin Tuhan sampai memasuki usia lanjut. Bintang dari sorga itu membawa kita mengenal Tuhan Yesus Kristus melalui pengalaman iman dalam perjalanan hidup ini. Dari pengalaman itu kita dapat berjumpa dengan Tuhan Yesus dan akhirnya mengakui-Nya sebagai Tuhan dalam hidup kita.

Bintang kebahagiaan. Kalau Anda mengalaminya, apakah hanya berhenti melihat bintang kebahagiaan itu? Orang-orang Majus melihat bintang dan mereka sangat bersukacita. Tetapi mereka melanjutkan dengan menyembah dan mempersembahkan untuk Tuhan. Ketika kita bahagia, jaya dalam hidup ini, apakah kita makin menyembah Tuhan dengan persembahan hidup yang kita wujudkan? Atau kita malah lupa bahwa dari Tuhanlah semuanya itu terjadi. Apa yang sudah kita berikan untuk Tuhan sampai memasuki usia lanjut ini?

Bintang ketaatan. Ketika orang-orang Majus pulang ke negerinya, mereka tidak lagi dipimpin bintang, melainkan harus berjalan dipimpin Roh Tuhan melalui jalan lain sesuai dengan mimpi mereka. Mereka tidak kembali kepada raja Herodes yang berupaya membunuh kanak-kanak Yesus. Bintang ketaatan hanya bisa kita lakukan dengan iman. **Teruslah mengikuti kehendak dan jalan Tuhan.**

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Tidak selamanya Allah memimpin dengan cara yang dapat dilihat. Allah juga memimpin dengan Roh-Nya yang tidak kelihatan.

Rabu,



Juni
2020

Hidup Kudus

Perilaku hidup masyarakat yang buruk, sedikit banyak dipengaruhi oleh maraknya pemberitaan di seputar dosa, yang diperlihatkan secara

Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu! (1 Korintus 6:20).

mendetail dan jelas. Kasus perceraian, perselingkuhan, pornografi, dan semacamnya, seakan menjadi tindakan yang dianggap "banyak orang juga melakukan", sehingga dianggap bukan sebuah persoalan khusus.

Baca: 1 Korintus 6:12-20 Anggota gereja pun tidak luput dari pengaruh buruk ini, maka gereja harus memperlihatkan perbedaan dengan perkumpulan lain, yaitu dalam hal kekudusan hidup anggota jemaatnya.

Jemaat Korintus diperhadapkan pada kasus moral dan keterlibatan orang-orang yang tidak hidup kudus. Kesombongan dan penyimpangan moral mereka, sudah membuahkan hasil buruk, yaitu persekutuan yang tidak menjadi berkat, dan malah menjadi batu sandungan bagi banyak orang. Paulus dalam ayat 19 menegur, "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, ..."

Bait Roh Kudus, mesti diisi dengan perilaku kudus dari mereka yang "telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar" melalui pengorbanan Yesus. Maka, Paulus menutupnya dengan satu pernyataan tegas: **"Muliakanlah Allah dengan tubuhmu!"** (ayat 20).

Sudahkah kita memuliakan Allah kita melalui kehidupan, karya, pelayanan, bahkan juga keluarga kita? Semoga kita mau menerima dan mengikuti tuntunan Roh Kudus. –Pdt. Sony Kristiantoro

Muliakanlah Allah dengan seluruh keberadaan hidup kita, dengan menerima dan mengikuti tuntunan Roh Kudus.

Kamis,



Juni
2020

Mengenal Kristus secara Mendalam

Yang mengetahui apa yang terdapat di dalam diri Allah hanyalah Roh Allah. Kita belajar dari pengalaman Paulus, setelah perjumpaan dengan Kristus di jalan ke Damaskus dan pertobatannya, ia menyendiri ke tanah Arab beberapa tahun sebelum bertemu dengan para rasul lain (Galatia 1:17).

apabila Ia datang yaitu Roh Kebenaran, Ia akan memimpin kamu kedalam seluruh kebenaran. Sebab Ia tidak akan berkata-kata dari diriNya sendiri, tetapi segala sesuatu yang didengarNya itulah yang akan dikatakannya dan Ia akan memberitakan kepadamu hal-hal yang akan datang (Yohanes 16:13).

Di dalam doanya, Roh Kudus membuka mata hatinya sehingga tahu siapa sebenarnya Kristus itu. Dia adalah Sang Sabda yang sudah bersama Allah sebelum bumi dengan segala isinya diciptakan bahkan segala sesuatu diciptakan oleh-Nya dan bagi Dia (Kolose 1:15-16).

Baca: Yohanes 16:12-15

Upacara korban di Bait Allah digenapi di dalam diri Kristus ketika Ia sebagai Imam Besar menurut Malkisedek mengorbankan Dirinya di atas kayu salib untuk penebusan dosa umat manusia di dunia (Ibrani 5:5-10).

Semua perkara tersebut dapat diketahui oleh Paulus ketika Roh Kudus berkarya di dalam hatinya dan menyatakannya. Pengenalan secara mendalam Paulus dialami ketika ia menjadi Rasul Yesus Kristus. Yang kuhendaki ialah mengenal Dia dan kuasa kebangkitan-Nya dan serupa dengan Dia dalam penderitaan dan kematian-Nya (Filipi 3:10-11). Dalam ketaatannya menjalani tugas sebagai Rasul Yesus Kristus Paulus merasakan apa arti memikul salib berupa penderitaan dan penghinaan yang harus ia pikul sebagai hamba Yesus Kristus.

Apakah kita mempunyai kerinduan untuk mengenal Dia secara mendalam seperti Paulus, melalui pengalaman doa maupun pelayanan kita untuk Kerajaan Allah? –A. Budipranoto

Doa: Ya Tuhan, berilah kami kerinduan untuk mengenal Kristus secara mendalam baik melalui doa maupun pelayanan kami. Amin.

Jumat,

12

Juni
2020

Dibaharui oleh Roh Tuhan

Gaung untuk memiliki hidup baru bukan sebuah hal yang baru, namun sudah sejak lama hal ini kita dengarkan. Namun pada kenyataannya

Kamu akan Kuberikan hati yang baru, dan roh yang baru di dalam batinmu dan Aku akan menjauhkan dari tubuhmu hati yang keras dan Kuberikan kepadamu hati yang taat.
(Yehezkiel 36:26)

Baca: Yehezkiel 36:25-27

hidup baru bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan oleh manusia, apalagi kalau sudah merasa nyaman dengan kehidupan lama, sekalipun mungkin hal itu salah. Tetapi janji penyertaan Tuhan untuk membaharui hidup manusia tetap menjadi sebuah tawaran bagi kita. Itu berarti Tuhan tidak membiarkan kita menjalani hidup yang lama. Pembaharuan ke arah yang baik memberikan harapan baru untuk

menikmati berkat dalam kehidupan kita.

Kehidupan Israel yang lama tidak dibiarkan Tuhan untuk terus ada dalam genangan dosa. Tetapi ada pemurnian yang ditawarkan Tuhan untuk membawa mereka hidup dalam kasih karunia-Nya. Roh Tuhan memberikan tuntunan untuk memiliki hati yang baru, hati yang lembut dan taat. Dan itu juga yang terus ditawarkan Tuhan bagi kita yang selama ini mungkin hidup dalam kendali kita sendiri. Tangan Tuhan selalu terbuka menyambut kita untuk menjadikan kita sebagai manusia baru. Manusia adalah bagian dari ciptaan Tuhan yang sungguh dikasihinya, jadi tidak ada yang akan dibiarkan menjadi rusak sepanjang kita memberikan respon yang baik atas tawaran Tuhan untuk hidup dalam pembaharuan Roh-Nya. Oleh karena itu, **jangan menutup hati kita atas tawaran Tuhan. Dunia bisa meninggalkan kita, tetapi Tuhan setia menunggu kita pulang dalam pelukan-Nya.**

—Pdt. Hardek Repin Masua

Doa: Tuhan, rangkul aku dalam tuntunan tangan-Mu yang penuh kasih, sehingga hidupku selalu dibaharui.

Sabtu,

13

Juni
2020

Transformasi Diri

Hidup dipimpin Roh adalah hidup yang merubah pribadi. Bukan hanya perubahan secara lahiriah yang tampak seperti model

Sadarlah dan berjaga-jagalah! Lawanmu, si Iblis, berjalan keliling sama seperti singa yang mengaum-aum dan mencari orang yang dapat ditelannya (1Petrus 5:8).

pakaian, potongan rambut, tapi juga mengubah hati dan perilakunya, secara radikal. Seperti yang dialami oleh rasul Paulus dan rasul Petrus.

Radikal mematikan semua perbuatan yang tidak layak di hadapan Tuhan. Jangan bermain dengan api dosa yang bisa membakar anggota tubuh kita.

Baca: 1Petrus 5:8

Hidup yang serius digerakkan oleh

Tujuan. Hidup adalah berlari menuju sebuah tujuan di depan. Ada kebaikan yang harus ditebarkan, ada kebenaran yang harus disampaikan, ada kasih yang harus dialirkan sehingga orang lain akan melihat sosok Kristus dalam diri kita.

Hidup tidak lengah dan santai sebelum sampai tujuan.

Banyak godaan dan rintangan yang menghalangi kita sampai tujuan. Rasul Petrus menulis, lawanlah iblis yang berjalan seperti singa yang mengaum-aum, mencari mangsanya (1 Petrus 5:8). Iblis sering seperti serigala yang berbulu domba, penuh tipu daya dan memikat, sering membuat orang terjatuh.

Jangan membayangkan iblis adalah roh jahat yang bentuknya mengerikan. Anda lihat di media sosial, ada iklan yg merayu untuk membeli sesuatu yang tidak kita butuhkan. Ada setan pemecah belah kesatuan keluarga, ada setan iri hati. Anda dirayu agar mengeluarkan uang untuk belanja online yang banyak. Anda tidak tahu lagi mana yang diinginkan atau memang yang dibutuhkan. Ini yang harus dikendalikan.

Kita harus dapat menguasai diri dan terus maju dalam kehidupan.

–Pdt. Agus Wiyanto

Pokok doa: bersedia dipinpin oleh Roh.

Minggu,



Juni
2020

Buah Anggur Favorit Sahabat

Sahabat saya adalah seorang penggemar buah. Tetapi, buah favoritnya adalah anggur. Saat saya menanyakan, mengapa buah anggur merupakan

Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu (Galatia 5:22-23).

buah favoritnya, ia menjawab bahwa buah anggur memiliki rasa yang begitu khas. Selain ada rasa manis, buah anggur juga memiliki rasa sedikit asam, dan ada rasa yang menurutnya memiliki sensasi tertentu. Pokoknya, bagi sahabat saya, buah anggur adalah buah yang begitu spesial yang selalu ia idam-idamkan.

Dalam kehidupan ini, semestinya kita juga dapat menghasilkan buah yang dapat menjadi favorit bagi banyak orang karena kekhasan kita. Firman Tuhan yang menyapa kita pada saat ini dengan jelas menyatakan, bagaimana ketika kita hidup dalam pimpinan Roh Kudus, maka kita akan menghasilkan buah-buah yang spesial, yang tentu akan difavoritkan dan selalu diidam-idamkan kehadirannya oleh banyak orang. Itu semua karena buah-buah yang kita hasilkan adalah kehidupan yang dipenuhi dengan kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, dan juga penguasaan diri. Jelas, jika kehidupan kita berbuahkan hal-hal yang demikian, maka setiap orang pasti akan selalu rindu dengan kehadiran kita. Kita pasti akan selalu “difavorit-kan”, sekaligus “diidam-idamkan” oleh banyak orang.

Marilah kita membuka hati kita untuk senantiasa hidup dalam pimpinan Roh Kudus, maka buah-buah yang spesial pasti akan senantiasa kita hasilkan bagi kehidupan ini. Hal itu berarti kehidupan kita telah menjadi berkat dan bermakna bagi setiap orang.

—Pdt. David Nugrahaning Widi

Ketika kita hidup dalam pimpinan Roh Kudus, maka kita akan menghasilkan buah-buah yang spesial.

Senin,

15

Juni
2020

Bait Allah yang Hidup

Baca: 1 Samuel 16:14-23

Kita percaya bahwa tubuh kita adalah bait Allah yang

Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, --dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? (1 Korintus 6:19).

hidup dan Roh Allah tinggal di dalamnya. Namun tidak selamanya Roh Allah berkenan untuk tinggal di dalam diri kita. Kehidupan raja Saul menjadi petunjuk bagi kita bahwa Roh Allah undur dari dirinya karena Tuhan sudah tidak berkenan lagi kepadanya.

Roh Tuhan akan tinggal bila Ia berkenan dan akan undur bila Ia tidak berkenan kepada kita. Supaya hidup kita berkenan kepada Tuhan, tentunya kita harus mengikuti kehendak-Nya. Mengikuti kehendak-Nya, berarti kita harus bersedia dipimpin oleh-Nya. Roh Tuhan memimpin kita, dengan berdiam dalam diri kita. Dan dengan berdiam dalam diri kita, Roh Tuhan memimpin secara total, secara utuh. Untuk dapat dipimpin secara total dan utuh, maka kita pun harus bersedia meletakkan seluruh keberadaan kita mengikuti kehendak Tuhan.

Perbedaan kehidupan raja Saul dari Daud mengajarkan kepada kita tentang hidup yang dipimpin oleh Roh Tuhan dan kehidupan di mana Roh Tuhan telah undur dari kehidupan seseorang. Kita juga harus waspada, bila Roh Tuhan sampai undur dari diri kita, maka “tempat yang ada” dalam diri kita bukannya kosong, tetapi roh jahat yang akan segera mengisinya.

Kehidupan Raja Saul dan Daud juga memberikan petunjuk bagaimana kehidupan yang dipimpin oleh Roh Tuhan dan bagaimana kehidupan yang dipimpin oleh roh jahat.

Sudahkah kita menyediakan “tempat tinggal” yang terbaik dalam diri kita untuk menjadi bait Allah yang hidup, di mana Roh Allah tinggal di dalamnya? –Soetrisno Soeparto

Wujud nyata dari kehidupan yang dipimpin oleh Roh Allah, nampak dari sifat-sifat Allah yang terpancar dari diri kita.

Selasa,

16

Juni
2020

Dua Roh dalam Satu Tubuh

Apakah Anda bisa membayangkan bagaimana seandainya binatang diberi roh oleh Tuhan? Kita akan takut makan ayam goreng, bakso

Roh itu bersaksi bersama-sama dengan roh kita, bahwa kita adalah anak-anak Allah (Roma 8:16).

Baca: Roma 8:12-17

sapi, sate babi, karena roh-roh mereka bisa jadi akan mengikuti kita. Hanya manusia yang diciptakan Tuhan dengan tubuh, jiwa dan roh (1 Tesalonika 5:23). Bagi orang yang percaya kepada Tuhan Yesus, Allah mengaruniakan juga Roh Kudus yaitu Pribadi Allah sendiri sehingga

orang percaya memiliki roh ganda yang lebih kuat daripada orang yang hanya memiliki satu roh.

Roh Kudus memberi keberanian untuk hidup. Hidup ini untuk sebagian orang adalah menakutkan. Oleh sebab itu Tuhan memberi kita Roh Kudus karena Roh itu adalah Diri-Nya yang mendiami orang-orang yang percaya kepada-Nya (Yohanes 14:17, 20). Kalau Anda sedang dalam ketakutan, ingatlah bahwa Anda memiliki roh ganda yang tidak dimiliki oleh orang pada umumnya.

Roh Kudus membuat kita *pede*. *Pede* adalah percaya diri. Meskipun umur tua jangan merasa rendah diri dan sudah habis-habisan. Masih ada Roh Kudus yang ada di dalam hidup kita. Roh ini membuat kita berani tampil beda. Tabah menghadapi masalah, tahan melawan cobaan, dan bisa menerima kenyataan hidup yang kita alami.

Roh Kudus membuat kita tahan banting. Mobil dengan mesin ganda beda dengan mobil dengan mobil mesin tunggal. Kalau kebanyakan orang tidak kuat menghadapi pergumulan hidupnya, orang Kristen harus lebih kuat daripada mereka. Kekuatan kita bersumber dari Tuhan, dengan Roh Kudus yang mendiami hidup kita. Sangat memalukan bila orang Kristen kalah menghadapi cobaan, menyerah dalam pergumulan dan jatuh dalam dosa.

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Percaya diri bahwa orang Kristen adalah orang hebat.

Rabu,

07

Juni
2020

Kehendak Allah

Kehendak Allah – Pengutusan dari Allah – Roh Allah, adalah tiga serangkai yang menyingkapkan rahasia keberhasilan pelayanan Yesus. Roh Allah

Lalu Yesus menjawab, kata-Nya kepadanya: "Biarlah hal itu terjadi, karena demikianlah sepatutnya kita menggenapkan seluruh kehendak Allah." Dan Yohanes pun menuruti-Nya (Matius 3:15).

Baca: Matius 3:10-15

mengiringi pengutusan dari Allah. Demikian pula kehendak Allah itu dasar pengutusan dari Allah. Dan kehendak Allah ialah agar Allah dapat menyatu dengan umat-Nya. Teladan yang sempurna telah dinyatakan dalam kehidupan Yesus. Hanya saja, mungkin yang membingungkan dalam bacaan di atas, ialah: apakah sebabnya Yesus menyatakan bahwa kehendak Allah ialah agar Yesus dibaptiskan

(oleh Yohanes)? Bukankah baptisan Yohanes itu tanda pertobatan? Bukankah Yesus tidak berdosa?

Jawabannya kembali pada rahasia di atas. Kehendak Allah (Bapa) ialah pengutusan-Nya dan Yesus baru diutus pada saat Ia berusia 30 tahun, ketika ia dipanggil untuk mengawali pelayanannya dengan berpaling kepada panggilan Allah Bapa (dinyatakan dengan pembaptisan dan kemudian penyangkalan diri selama 40 hari di padang gurun). Baptisan bukan sekadar pertobatan dari dosa, namun lebih daripada itu, yaitu perubahan hidup yang lantas menjawab panggilan.

O... betapa indahnya orang yang menjawab panggilan Tuhan! Coba renungkan: Abraham, Yakub, Yusuf, Daud, Daniel, hingga Yesus sendiri. Mereka pernah melalui "lembah kekelaman", namun tetap mengikut panggilan dan kehendak Allah, dan akhirnya mereka mengalami kemuliaan. Itu sebenarnya merupakan contoh bagi kita. **Tak akan terbandingkan kemuliaan yang kita alami kelak, jika kita tetap percaya dan setia pada panggilan-Nya!** –Pdt. Hananto Kusumo

Doa: "Janganlah bawa kami ke dalam percobaan, tetapi lepaskanlah kami dari yang jahat! Amin."

Kamis,

18

Juni
2020

Menurut Roh atau Daging?

Rasul Paulus mengingatkan umat percaya supaya setiap orang yang hidup dalam kuasa Roh tidak akan hidup lagi dalam keinginan daging.

Karena keinginan daging adalah maut, tetapi keinginan Roh adalah hidup dan damai sejahtera (Roma 8:6).

Baca: Roma 8:1-14

Dengan karunia Roh Kudus, para murid diberi kemampuan untuk menolak dan melawan kehidupan menurut daging. Kenyataannya, seringkali karunia Roh yang sebenarnya telah memerdekakan setiap orang percaya dari keinginan daging tersebut tidak diaktualisasikan

dalam kehidupan sehari-hari. Justru kita membiarkan keinginan daging menguasai seluruh aspek kepribadian kita. Akibatnya, arah dan orientasi hidup kita tertuju pada keinginan daging dan hawa-nafsu dunia ini yang memperbudak kita dalam bentuk: hawa-nafsu amarah, serakah, bersikap sewenang-wenang, konsumtif, dan sebagainya.

Saat kita dibebaskan dari keinginan daging, maka oleh kuasa Roh Kudus kita akan diberi karunia damai-sejahtera. Damai-sejahtera merupakan suatu kebutuhan rohaniah yang paling mendasar. Tanpa damai-sejahtera dari Allah, maka hidup kita tidak dapat mengenyam makna bahagia dalam hidup ini. Namun kita sering membungkam perasaan tidak bahagia ini dengan melakukan berbagai keinginan daging. Untuk jangka waktu sementara hati kita seperti memang terhibur, namun perasaan tidak bahagia yang ditutupi oleh berbagai keinginan daging sesungguhnya makin memperdalam penderitaan batin kita. Keadaan tersebut seperti seseorang yang sedang kehausan dengan meminum banyak air laut. Dia akan makin haus ketika minum air laut, dan itu sangat berbahaya.

Marilah kita berusaha untuk menurut Roh Kudus, sehingga beroleh damai sejahtera dalam hidup. –Pdt. Sony Kristiantoro

Mengikuti keinginan Roh akan membawa pada damai sejahtera.

Jumat,

19

Juni
2020

Disiplin Rohani

Kita yang gemar berolah raga atau menjadi pemerhati acara olah raga pasti mengenal atlet-atlet yang berprestasi di tingkat dunia.

Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup ini maupun untuk hidup yang akan datang (1 Timotius 4:8).

Baca: 1 Timotius 4:7-8

Ada yang bisa meraih lebih dari 5 medali emas di Olympiade atau memecahkan rekor-rekor pertandingan. Mereka bisa mencapai puncak prestasi seperti itu bukan hanya berbekal tekak yang kuat untuk menjadi yang terbaik, tetapi semua itu adalah hasil dari latihan yang keras dan disiplin yang tinggi yang dijalani selama bertahun-tahun bahkan tak jarang sejak mereka masih berusia muda.

Sama seperti kita, bila ingin bertumbuh dalam dan oleh Roh Kudus, kita pun harus mau melakukan disiplin rohani. Ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk melatih kita berdisiplin rohani yaitu: berdoa, membaca firman Tuhan, bersaat teduh, bersekutu dengan saudara seiman dan bersaksi kepada sesama. Kita perlu melakukan disiplin rohani agar kita bisa menjalani hidup dalam kekudusan. Seperti yang ditulis Donald S. Whitney dalam buku *Spiritual Discipline for the Christian Life*: “Keinginan yang bagaimana pun kuatnya untuk berdisiplin tidak dapat membuat seseorang menjadi kudus, karena kekudusan adalah pemberian dari Allah semata. Tetapi kita dapat melakukan sesuatu untuk melatih diri dalam kekudusan. Allah memberi kita disiplin rohani untuk menerima karunia-Nya dan untuk bertumbuh dalam kekudusan. Dengan melakukan disiplin rohani, kita menempatkan diri di hadapan Tuhan agar Dia bekerja dalam diri kita”.

Mari kita mulai berlatih dalam disiplin rohani sehingga kita semakin bertumbuh di dalam Roh. –Yuliyanti

Disiplin rohani adalah setiap aktivitas yang bisa membantu kita memperoleh kekuatan untuk menjadi seperti yang diajarkan dan dicontohkan Kristus.

Sabtu,

20

Juni
2020

Tanpa Remote Control

Dulu televisi tidak mempunyai *remote control*. Kalau kita mau menghidupkan atau mematikan televisi, mengatur volume suara,

Karena itu pergilah, dan jadikanlah semua bangsa murid-Ku dan baptislah mereka dalam nama Bapa, Anak dan Roh Kudus.

Dan ajarilah mereka melakukan segala sesuatu yang telah Kuperintahkan kepadamu. Dan ketahuilah Aku menyertaimu sampai kepada akhir zaman (Matius 28:19-20).

Baca: Roma 8:14-15

atau memindah chanel, kita harus langsung ke televisi. Tapi sekarang dengan adanya *remote control*, kita bisa duduk di kursi dengan santai tanpa harus bangun berdiri bolak balik ke televisi. Kita seperti seorang raja yang duduk di singgasana dan memerintahkan televisi untuk melakukan apa yang kita mau: volume suara, siaran favourit dan lainnya.

Apakah Tuhan Yesus duduk disinggasana-Nya di surga ketika Dia memerintahkan murid-murid-Nya mengerjakan apa yang Dia perintahkan: menjadikan semua bangsa murid-murid-Nya dan membaptiskan mereka? (Matius 28:19-20). Sebelum Tuhan Yesus memerintahkan murid-murid-Nya, Dia menyatakan: “Kepada-Ku telah diberikan segala kuasa di surga dan di bumi” (Matius 28:18). Dan Tuhan Yesus meyakinkan mereka bahwa Dia akan selalu menyertai mereka sampai pada akhir zaman (Matius 28:20).

Puji Tuhan, Tuhan Yesus tidak hanya duduk di singgasana-Nya di surga dan memerintahkan para murid-Nya mengerjakan segala perintah-Nya. Yesus juga dengan kuasa Roh Kudus ikut aktif bersama dengan pengikut-Nya yang setia bekerja di bumi. Tuhan Yesus tidak menggunakan *remote control* dalam mengarahkan kita. **Dia hadir dan bekerja bersama kita untuk mereka yang membutuhkan pertobatan atau yang sama sekali belum mengenal-Nya dengan Roh Kudus-Nya yang menuntun dan memampukan kita melakukan perintah dan ajaran-Nya.** –Irene Talakua

Roh Kudus memberikan kita tuntunan dalam kesaksian kita akan kesetiaan kasih Yesus bagi mereka yang belum percaya kepada-Nya.

Minggu,

21

Juni
2020

Hidup dalam Pimpinan Roh Kudus

Apakah hidup dalam pimpinan Roh Kudus hanya sebatas menjadi orang Kristen yang rajin ke gereja, pelayanan, dan suka memberikan persembahan? Atau harus fasih berbahasa roh? Ternyata tidak, sebab sejatinya **hidup dalam pimpinan Roh Kudus adalah membuka hati kita untuk Roh Kudus, serta taat kepada kehendak Tuhan, hidup dalam kasih dan menjadi berkat bagi sesama.**

Maka penuhlah mereka dengan Roh Kudus, lalu mereka mulai berkata-kata dalam bahasa-bahasa lain, seperti yang diberikan oleh Roh itu kepada mereka untuk mengatakannya (Kisah Para Rasul 2:4).

Kisah Para Rasul 2:1-13

Bacaan kita hari ini berkisah tentang para murid yang kepenuhan Roh Kudus. Mereka dapat berkata-kata dalam berbagai bahasa, sehingga memungkinkan semua orang dari segala bangsa mendengar berita sukacita dari Tuhan. Banyak orang menafsirkan bagian ini dengan keliru, yaitu orang yang kepenuhan Roh Kudus berarti ia harus dapat berbahasa roh. Sejatinya orang yang kepenuhan Roh Kudus, berarti ia menjadi berkat bagi siapa pun.

Kisah sahabat saya ini mungkin dapat menginspirasi kita. Pada suatu hari Minggu dalam perjalanan ke gereja ia melihat seorang wanita paruh baya yang terlihat kebingungan. Sahabat saya mendekati wanita tersebut. Ternyata, ia sedang dalam kesulitan. Ia baru saja membeli obat untuk suaminya yang sakit, dan sudah tidak ada transportasi umum yang dapat ia pakai untuk pulang ke rumahnya yang begitu jauh di desa. Saat itu juga, sahabat saya langsung mengantarkan wanita tersebut pulang ke rumahnya yang jaraknya puluhan kilometer. Alhasil, sahabat saya tidak jadi ke gereja. Apakah sahabat saya ini salah, tidak beribadah demi menolong sesamanya? Kalau menurut saya, menolong sesama adalah juga salah satu bentuk ibadah, dan hidup dalam pimpinan Roh Kudus. –Pdt. David Nugrahaning Widi

Hidup dalam pimpinan Roh Kudus tidak mesti harus melakukan hal-hal yang besar atau spektakuler, tetapi bisa juga melalui hal-hal yang sederhana namun sarat makna.

Senin,

22

Juni
2020

Menghargai Karunia Roh

Hidup dipimpin Roh Kudus ternyata bukan hanya untuk diri sendiri. Tuhan mengaruniakan juga karunia Roh supaya

Tetapi semuanya ini dikerjakan oleh Roh yang satu dan yang sama, yang memberikan karunia kepada tiap-tiap orang secara khusus, seperti yang dikehendaki-Nya (1 Korintus 12:11).

kita menjadi berkat bagi orang lain. Karunia Roh tidak bisa dipelajari seperti halnya talenta, karena diberikan secara khusus. Setiap orang percaya memiliki potensi dari Tuhan untuk mengembangkan karunia Roh yang ada di dalam dirinya (Markus 16:17-18).

Baca: 1 Korintus 12:7-11

Kelebihan di bidang rohani. Kalau hidup kita sungguh dekat dengan Tuhan, maka kita akan memiliki kelebihan secara spiritual.

Kelebihan ini tidak boleh menjadi alat untuk menyombongkan diri karena merasa lebih dari yang lain. Ingat bahwa kita hanya alat dari Tuhan untuk menyatakan kuasa-Nya. Pensil tidak akan menghasilkan tulisan bila tidak digunakan pemakainya.

Kelebihan dari Tuhan berasal dari satu sumber. Bila kita memiliki kelebihan secara spiritual, tetapi bertentangan dengan kehendak Tuhan, hal itu pasti bukan karunia dari Tuhan. Karena karunia Tuhan berasal dari satu sumber yang satu dan yang sama, yaitu Roh Kudus. Karunia dari Tuhan yang paling sederhana adalah menjadi pendoa bagi orang lain. Sudahkah Anda lakukan? Gunakanlah karunia dari Tuhan untuk menjadi berkat bagi orang lain.

Hargai karunia yang dimiliki tiap orang. Manusia kadang hanya tahu sedikit, tetapi merasa tahu banyak lalu dipakai untuk menghakimi sesamanya. Yang lain karena tidak memiliki, lalu menjadi iri dengan kelebihan rohani orang lain. Seharusnya setiap orang bertanya apakah karunia khusus yang Tuhan berikan kepadaku sehingga aku bisa menolong orang dengan kuasa Tuhan? Cobalah!

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Kemiskinan dimulai dari tidak merasa memiliki karunia roh dari Tuhan di dalam hidupnya.

Selasa,

23

Juni
2020

Mewaspadai Iri Hati

Banyak orang tidak menyadari bahaya dari iri hati. Mereka menyangka iri hati bukan sebuah dosa besar. Lebih berat dosa berzinah, membunuh,

Sebab di mana ada iri hati dan mementingkan diri sendiri di situ ada kekacauan dan segala macam perbuatan jahat (Yakobus 3:16).

korupsi. Sebaliknya, setan menyadari kekuatan dahsyat yang tersembunyi dalam perasaan iri hati. Lebih dahsyat lagi, karena pelaku tidak menyadari kekuatan ini. Iri hati bisa merupakan kekuatan atau “motivator” yang mendorong orang untuk melakukan berbagai kejahatan.

Kain membunuh Habil karena Kain iri, persembahkan Habil diindahkan Tuhan (Kejadian 4:4). Perhatikan pula apa alasan yang menyebabkan Yusuf diperlakukan semena-mena oleh saudara-saudaranya? Bukankah karena iri hati? “Maka iri hatilah saudara-saudaranya kepadanya... (Kejadian 37:11).

Rasul Yakobus memperingatkan kita, “Jika kamu menaruh perasaan iri hati dan kamu mementingkan diri sendiri, janganlah kamu memegahkan diri dan janganlah berdusta melawan kebenaran!... Sebab **di mana ada iri hati dan mementingkan diri sendiri di situ ada kekacauan dan segala macam perbuatan jahat** (Yakobus 3:14,16). Sementara itu penulis Kitab Amsal lebih melihat dampak iri hati bagi diri sendiri: iri hati membusukkan tulang (Amsal 14:30).

Betapa sering kita merasa iri hati kepada saudara, tetangga, sahabat, rekan kerja, bahkan rekan sepelayanan yang kita pandang mendapat atau mengalami sesuatu yang lebih baik, sementara diri kita sendiri tidak mendapatkannya. Kita merasa mereka dipenuhi kebahagiaan, sementara kita diliputi kemalangan. **Waspadalah, iri hati akan menimbulkan hasrat untuk mencelakai.** –Liana Poedjihastuti

Alangkah sukarnya mensyukuri kebahagiaan orang lain.

Rabu,

24

Juni
2020

Sebelum Melangkah

Hidup bagaikan perjalanan yang kita lalui hingga tiba di suatu tujuan, yaitu keselamatan dan hidup kekal yang disediakan Tuhan bagi

tetapi Penghibur, yaitu Roh Kudus, yang akan diutus oleh Bapa dalam nama-Ku, Dialah yang akan mengajarkan segala sesuatu kepadamu dan akan mengingatkan kamu akan semua yang telah Kukatakan kepadamu (Yohanes 14:26).

orang percaya. Namun, perjalanan seperti apakah yang diharapkan dari kehidupan kita? Tuhan Yesus berkata, “barangsiapa percaya kepada-Ku, ia akan melakukan juga pekerjaan-pekerjaan yang Aku lakukan.” (Yohanes 14:12), “Aku akan minta kepada Bapa, dan Ia akan memberikan kepadamu seorang Penolong yang lain, supaya Ia menyertai kamu selama-lamanya, yaitu Roh Kebenaran...” (Yohanes 14:16-17).

Baca: Yohanes 14:23-28

Dari sabda Tuhan Yesus, kita dapat mengerti bahwa sesungguhnya kehidupan orang percaya atau beriman tidak dapat dilepaskan dari kehendak dan maksud Tuhan Yesus. Tuhan ingin kita melakukan hal-hal yang Tuhan kehendaki, namun mustahil kita mampu melakukannya tanpa penolong. Oleh karena itu kita boleh meminta kepada Tuhan.

Tuhan Yesus, seperti dikutip oleh Lukas 11:9-10, bersabda, “Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu.” Tuhan Yesus bahkan menambahkan, “...jika kamu yang jahat tahu memberi pemberian yang baik kepada anak-anakmu, apalagi Bapamu yang di sorga! Ia akan memberikan Roh Kudus kepada mereka yang meminta kepadaNya.” (Lukas 11:9, 13).

Sebelum tangan bekerja dan sebelum kaki melangkah, marilah kita berdoa dan mohon bimbingan Roh Kudus untuk dimampukan berkarya seperti yang Tuhan kehendaki.

—Ocky Sundari

Setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari, mendapat dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu dibukakan.

—Lukas 11:10

Kamis,

25

Juni
2020

Hidup dalam Roh

Indonesia sedang menuju kemakmuran dan dunia menawarkan kepada kita kebahagiaan secara materi berupa kekayaan, hiburan, kesenangan, kuliner dll.

Maksudku ialah hiduplah oleh Roh, maka kamu tidak akan menuruti keinginan daging (Galatia 5:16).
Salahkah hal itu? Ya, salah, kalau itu menjadi tujuan hidup kita dan hanya untuk pemuasan diri.

Untuk menikmati semuanya itu dibutuhkan uang. Akan ada kecenderungan manusia memperolehnya dengan cara menyembah kepada mamon berupa keserakahan dan korupsi, perselisihan (menjatuhkan rekannya). Semuanya adalah keinginan daging (hawa nafsu).

Rasul Paulus mengingatkan kita supaya hidup kita jangan difokuskan pada kesenangan duniawi, hidup hanya mencari kepuasan diri (egosentrisme). Melainkan hidup kita ditujukan kepada Kristus dengan melakukan kehendak-Nya yaitu keinginan Roh. Hidup menyangkali diri (tidak egosentris), memikul salib (diolok-olok karena tidak hidup seperti orang dunia) dan mengikut teladan Kristus. Dengan cara demikian kita melakukan kehendak Roh Kudus dengan berbuah kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan dan penguasaan diri.

Kehidupan yang berpusat kepada Kristus dan melakukan kehendak Roh merupakan kebahagiaan yang sejati. Kehidupan yang menjadi berkat dan mendatangkan damai sejahtera bagi sesama kita, kehidupan yang diperkenan Allah.

—A. Budipranoto

Doa: Kiranya Roh Kudus memimpin kehidupan kami supaya hidup kami melakukan kehendak Roh yang mendatangkan damai sejahtera bagi sesama kami. Amin.

Jumat,

26

Juni
2020

Hati-hati Gunakan Jarimu

Rasul Yakobus menekankan pentingnya bagi kita untuk mengekang lidah, tidak mengucapkan kata-kata yang kotor, menyakitkan sesama dan

Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan (Amsal 4:23).

Baca: Yakobus 1:26

Tuhan, pun kepada diri sendiri (Yakobus 1:26). Nasihat atau peringatan untuk menggunakan lidah atau mulut dengan bijak banyak kita temukan di Alkitab (Mazmur 34:14, Amsal 13:3, 1 Petrus 3:10, dll). Begitu mengerikan dan membinasakan dampak yang ditimbulkan oleh

mulut yang jahat dan sembrono.

Di jaman ini, bukan hanya mulut yang usil dan ceroboh yang bisa mencelakai orang atau diri sendiri. Jari tak kalah jahil dengan mulut, bahkan lebih mungkin mendatangkan kerusakan yang lebih luas dan hebat. Jari-jari manusia di jejaring atau media sosial bisa mendatangkan kebaikan pun kejahatan. Ulah jari-jari tangan yang jahil, jahat, sembrono, bisa mendatangkan bencana, bagi diri sendiri, sesama, negara, bahkan dunia.

Baik lidah, mulut maupun jari, semuanya bermuara pada hati. Sabda Tuhan Yesus: “Apa yang keluar dari seseorang, itulah yang menajiskannya, sebab dari dalam, dari hati orang, timbul segala pikiran jahat, percabulan, pencurian, pembunuhan, perzinahan, keserakahan, kejahatan, kelicikan, hawa nafsu, iri hati, hujat, kesombongan, kekebalan. Semua hal-hal jahat ini timbul dari dalam dan menajiskan orang.” (Markus 7:20-23). **Karena itulah, yang pertama dan utama kita harus menjaga hati kita. Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan (Amsal 4:23).** Jika hati kita baik, maka ucapan mulut bibir kita dan tulisan jari-jari tangan kita akan menjadi berkat. –Liana Poedjihastuti

Hati-hati gunakan jarimu...prok...prok...prok...

Hati-hati gunakan jarimu...prok...prok...prok...

Karna Bapa di sorga melihat ke bawah

Hati-hati gunakan jarimu...prok...prok...prok...

–Lagu Hati-hati Gunakan Tanganmu

Sabtu,

27

Juni
2020

Tujuan Roh

Masih ada juga orang yang tidak paham apa untungnya kita hidup dipimpin oleh Roh. Kalau kita hidup dipimpin oleh Roh, kita

Karena keinginan daging akan mencapai tujuan Roh itu. Tujuan Roh adalah maut, tetapi itu ialah menyatu dengan Roh Kristus, karena keinginan Roh adalah Kristus pun telah menyatu dengan Roh Bapa. hidup dan damai sejahtera (Roma 8:6). Dengan demikian kita akan turut merasakan

Baca: Roma 8:1-17

damai sejahtera sorgawi. Jika kita hendak memeriksa sungguhkah hidup kita dipimpin oleh Roh, kita dapat melakukannya dengan memeriksa keinginan kita. Apakah keinginan kita masih terpusat pada “daging”? Ataukah keinginan kita adalah “hidup dalam damai sejahtera Kristus”? Damai sejahtera Kristus tidak identik/sama dengan dunia ini. Dengan standar yang berbeda wujudnya dapat sangat berbeda.

Contohnya **Dr Li Wen Liang**, seorang dokter Kristen Tiongkok penemu virus Corona baru, yang telah beristirahat dalam damai Kristus pada tanggal 7 Februari 2020. Ia pulang ke dalam kemuliaan Bapa kita di surga. Pemerintah Tiongkok semula mengira ia telah menyebarkan kabar bohong. Namun ternyata Ia benar, dan pengorbanannya telah merenggut nyawanya di bumi dan membahayakan keluarganya, namun mungkin telah menyelamatkan jutaan jiwa yang akan melayang jika pemerintah Tiongkok lebih terlambat menyadari kehadiran virus itu.

Dr Li Wen Liang telah sampai pada tujuan Roh. Ia meninggalkan suatu puisi dengan kesimpulan demikian: **Aku telah berjuang untuk pertarungan yang bagus. Aku telah menyelesaikan lomba. Aku telah memelihara iman. Sekarang ada bagiku mahkota kebenaran** (2 Timotius 4:7). –Pdt. Hananto Kusumo

Rest In Peace, Dokter!

Minggu,

28

Juni
2020

Menyembah Bapa dalam Roh dan Kebenaran

Tetapi saatnya akan datang dan sudah tiba sekarang, bahwa penyembah-penyembah benar akan menyembah Bapa dalam roh dan kebenaran; sebab Bapa menghendaki penyembah-penyembah demikian (Yohanes 4:23).

Baca: Yohanes 4:23

Hidup dipimpin oleh Roh, bukan berarti orang harus bisa “berbahasa Roh”. Karena Roh Kudus adalah daya kekuatan Allah yang diberikan kepada manusia supaya bisa berjalan sebagai anak-anak Tuhan di dunia. Benar, yang dikatakan Pdt Joas Adiprasetia: *jangan pernah gundah jika Anda tak pernah berbahasa lidah secara supranatural. Sebab itu bukan pengalaman manusiawi kita.* Yang supra natural adalah Roh Kudus sendiri yang bekerja

secara natural dan manusiawi melalui bahasa manusia sehari-hari (Labirin Kehidupan 2, bab 14).

Suster Gisella Borrowka adalah suster dari Jerman yang mengabdikan hidupnya untuk penderita kusta di Indonesia. Orang sering menyebutnya-Mama Putih. Kehidupan yang mapan, nyaman ditinggalkan menuju wilayah asing di Lembata, Flores Timur untuk menyentuh para penderita kusta di sana. Dia meyakinkan bahwa *penyakit kusta bisa disembuhkan dan biarlah mereka hidup Bersama kita. Mereka adalah citra Allah, jangan lukai hati mereka karena mereka telah terluka. Mereka bukan hanya sakit fisik, tetapi hati juga sakit karena tertolak.* Ini yang menyadarkan keluarga penderita kusta belajar menerima anggota keluarga dengan baik.

Hidup oleh roh bukan hidup untuk dirinya sendiri. Ia berani keluar dari sekat kenyamanan, masuk dalam kehidupan nyata, dan memperbaharui kehidupan di sana. Menyatakan kasih, kebaikan dan kemurahan Tuhan lewat tangan kasihnya. Ini yang diartikan menyembah Allah dalam kebenaran, bukan hanya menyembah-Nya dalam bait Allah di Yerusalem yang hanya terjadi dalam ritual megah tapi berlanjut dalam kehidupan (Yohanes 4:23). –Pdt. Agus Wiyanto

Menyembah Bapa dalam roh dan kebenaran adalah merangkul dan memulihkan kehidupan, menerima orang yang ringkih dan rapuh.

Senin,

29

Juni
2020

Kapok Lombok

Para penggemar cabai pasti tahu betul arti *kapok lombok* (jera cabai). Ketika kepedasan, mulut terasa panas, mata berair, sampai telinga berdenging, kita berjanji lain kali tidak akan makan cabai lagi. Tapi mana bisa? Cabai memiliki sensasi tersendiri. Bagi mereka yang sudah kenal rasa cabai, makan tanpa cabai terasa hambar, tidak berselera. Itulah sebabnya ada istilah “kapok lombok”. Hari ini bilang kapok/jera makan cabai, besok diulang lagi.

Baca: Keluaran 8:1-15

Rupanya Firaun juga kapok lombok. Ketika ia melihat tulaah katak sudah sirna, ia ingkar janji (Keluaran 8:15). Kalau kita membaca pasal-pasal berikutnya (Ulangan 9 dan 10) semua menunjukkan hal yang sama: ketika tulaah datang, ia menangis, bertobat, tetapi begitu tulaah berhenti ia kembali berdosa (Keluaran 10:34-35).

Bagaimana dengan kita? Dosa atau kesalahan apa yang membuat kita *kapok lombok*? Barangkali kita telah bertobat dan berjanji tidak mengulangi dosa atau kesalahan itu lagi. Tetapi begitu keadaan kita telah aman dan nyaman, kita lupa akan janji kita dan kembali melakukan dosa tersebut.

Rasul Paulus mengingatkan kita: “Jangan sesat! Allah tidak membiarkan diri-Nya dipermainkan. Karena apa yang ditabur orang, itu juga yang akan dituainya. Sebab barangsiapa menabur dalam dagingnya, ia akan menuai kebinasaan dari dagingnya...” (Galatia 6:7-8). **Jika kita telah berjanji kepada Tuhan untuk tidak melakukan perbuatan dosa, tepatilah, sebab Allah juga tak pernah ingkar janji.**

–Liana Poedjihastuti

Pergilah, dan jangan berbuat dosa lagi mulai dari sekarang.

–Yohanes 8:11

Selasa,

30

Juni
2020

Indahnya Menjadi Kristen

Apa beda biara dari penjara? Dr. David Soper berkata bahwa bedanya terletak pada “keluhan” dan “ucapan syukur”. Terpidana

Kita tidak menerima roh dunia, tetapi roh yang berasal dari Allah, supaya kita tahu apa yang dikaruniakan Allah kepada kita (1Korintus 2:12).

Baca: 1Korintus 2:9-12

biasa hidup dalam keluhan, sedangkan para biarawan/wati dalam rutinitas hening, hidup dalam ucapan syukur kepada Tuhan. Ketika terpidana mengubah keluhan menjadi syukur, maka penjara itu menjadi biara. Sebaliknya bila biarawan/wati hidup dalam keluhan, maka biara itu menjadi penjara baginya. Perubahan itu membuat yang biasa menjadi indah atau sebaliknya. Lalu di mana letak indahnya menjadi seorang Kristen?

Hidup kita tidak lagi dikuasai roh dunia. Roh dunia menyebabkan kita hidup tidak sesuai dengan kehendak Allah. Roh dunia membuat kita menjadi orang-orang yang tidak mengenal kasih, kebaikan, cenderung berbuat dosa. Roh Kudus dikaruniakan agar mengubah hidup kita dan membuat kita tampak sebagai pengikut Kristus sejati.

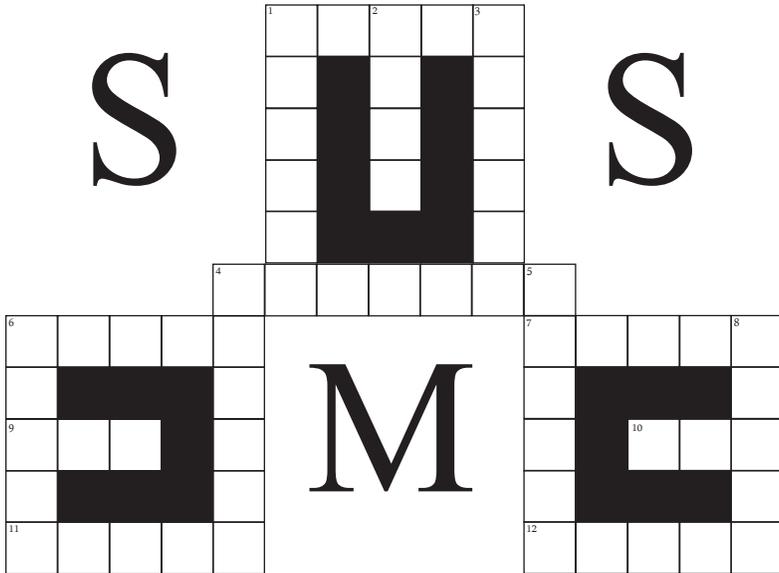
Hidup kita menjadi tempat Roh Kudus. Bagi Allah tidak ada yang sukar bahwa di dalam hidup kita ada dua roh yang mendiami hidup kita. Salah satunya adalah roh yang berasal dari Allah. Roh Kudus itu akan memimpin arah hidup kita dan yang membuat hidup ini semakin indah karena dipimpin oleh Allah sendiri yang tinggal dalam hidup kita.

Roh Kudus memberi pengetahuan ilahi. Kadang kita tidak tahu, Tuhan mengaruniakan apa kepada kita. Dengan sekolah dan belajar kita memiliki kemampuan dan kelebihan secara intelektual. Tetapi, Roh Kudus memberi kita pengetahuan secara rohani dan pengalaman hidup beriman bersama Tuhan. Di situlah indahnya menjadi Kristen, sebagai anak Tuhan. —Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Bila hidup kita di dunia mau menjadi indah dalam pandangan Allah dan manusia, tempatkan Roh Kudus di dalamnya.

TEKA-TEKI SILANG

Edisi JUNI 2020



PERTANYAAN:

Mendatar: 1. Hampa udara; 4. Dibaca dari belakang: sejenis burung; 6. Dibaca dari belakang: dunia, jagat; 7. Kudung, terputus; 9. Ayam betina (Inggris); 10. Satuan ukuran lembar kertas; 11. Dibaca dari belakang: abang Musa; 12. Tumbuhan yang batangnya digunakan untuk perabot

Menurun: 1. Sejenis minuman; 2. Kain putih, mori; 3. Membuat jalan di tepi (Batak); 4. Kebaktian; 5. Serba kecukupan; 6. Yang dihukum mati karena mengambil barang yang dikhususkan; 8. Dewa orang Siria

KETENTUAN:

Kirinkan jawaban Anda ke Redaksi MUSA, paling lambat tanggal 15 Juni 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 November 2020.

Jawaban TTS Januari 2020:

Mendatar: 1. Kurap; 4. Rafidim; 6. Rimba; 7. Ampun; 9. New; 10. Kau; 11. Ungti; 12. Riang

Menurun: 1. Kadera; 2. Raey; 3. Paderi; 4. Rabuni; 5. Mazmur; 6. Rantu; 8. Naung

Pemenang TTS Januari 2020:

Tidak ada pemenang TTS Januari 2020



Langkah-langkah Menuju Gaya Hidup Sehat

Salam sehat Pembaca MUSA,

Apakah kebiasaan sehari-hari Anda sudah sesuai dengan gaya dan pola hidup sehat? Mari uji diri Anda dengan mencermati bagaimana kebiasaan Anda.

Pikirkanlah bahwa Anda sedang menjalani gaya hidup sehat. Kebanyakan dari kita berpikir kita melakukan kegiatan yang sudah sesuai untuk menjaga kesehatan kita dengan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang baik setiap kali kita berhasil menyesuakannya. Tetapi, apakah itu cukup untuk dipertimbangkan sebagai gaya hidup sehat? Mungkinkah sesekali Anda masih menyimpang dari jalan hidup sehat itu?

Menurut sebuah penelitian akhir-akhir ini, sangat sedikit orang dewasa yang benar-benar memenuhi kriteria gaya hidup sehat. Studi yang diterbitkan dalam *Archives of Internal Medicine*, menunjukkan bahwa hanya 3% orang dewasa USA yang mendapat skor sempurna pada data awal empat kriteria dasar untuk hidup sehat. Dari penelitian tersebut, hanya 13,8% memenuhi tiga kriteria; 34,2% memenuhi dua kriteria. Skor perempuan sedikit lebih baik daripada laki-laki. Mari lihat seberapa baik Anda mengukur empat kunci kesehatan di bawah ini:

1. Apakah Anda merokok?
2. Apakah Anda mampu mempertahankan berat badan yang sehat pada BMI 18-25, atau apakah Anda berhasil menurunkan berat badan untuk mencapai berat badan yang sehat?
3. Apakah Anda makan setidaknya 5 porsi buah dan sayuran setiap hari?
4. Apakah Anda berolahraga minimal 30 menit atau lebih dalam 5 kali seminggu?

Uji perilaku di atas tentunya bukanlah sesuatu yang baru bagi Anda. Ini adalah kebiasaan yang terus didiskusikan, sering kali ditulis, dan direkomendasikan. Tentu semua orang tahu merokok itu tidak baik untuk kesehatan. Anda adalah salah satu yang beruntung bila tidak pernah mengalami kecanduan nikotin. Bila Anda bagian dari pengisi daftar pertama kunci kesehatan di atas sebagai perokok, Anda perlu berusaha dengan giat untuk menghentikan kebiasaan Anda itu. Tidak mungkin untuk meremehkan pentingnya kehidupan yang bebas asap rokok bagi kesehatan Anda - dan juga demi orang-orang yang Anda kasahi di sekitar Anda.

Selain keempat kebiasaan dasar di atas yang tidak dapat disangkal penting untuk gaya hidup sehat, beberapa tulisan memberikan pendapat bahwa ada lebih banyak faktor yang harus dipertimbangkan. Berikut sepuluh hal lain terkait dengan perilaku hidup sehat yang berkontribusi pada kesehatan gaya hidup seseorang:

1. Beristirahatlah dengan cukup di malam hari. Orang yang beristirahat dengan baik tidak hanya mengatasi stres dengan lebih baik, tetapi juga memiliki kendali yang lebih baik terhadap selera makan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat membuat kerja hormon tubuh kita tidak seimbang dan kemungkinan memicu makan berlebihan.
2. Nikmati makanan keluarga atau “makanan rumahan”. Hal ini memungkinkan orangtua untuk menjadi panutan yang baik, dapat mempromosikan makan yang lebih bergizi, dan menata pertemuan di meja makan sebagai panggung untuk percakapan yang hidup di antara keluarga. Terhubung dengan keluarga dan atau teman adalah aspek kuat dari kehidupan yang sehat.
3. Biasakanlah menyikat gigi dan membersihkan gigi dengan benang gigi secara teratur untuk menjaga gigi dan gusi Anda tetap sehat dan bebas dari penyakit.
4. Tersenyum dan tertawa dengan bebas beberapa kali sehari. Itu membuat Anda menikmati dan membantu Anda mengatasi situasi yang seharusnya membuat Anda merasa kacau. Bacalah cerita-cerita lucu, menonton pertunjukkan yang menyegarkan, atau menceritakan lelucon untuk mengungkapkan perasaan bahagia itu.

5. Lakukan perenungan diri atau meditasi, berdoa, atau temukan iringan musik yang mendukung suasana hati setidaknya 10-20 menit setiap hari. Kontemplasi baik untuk jiwa kita, membantu Anda mengatasi tuntutan kehidupan sehari-hari, dan bahkan dapat membantu menurunkan tekanan darah Anda.
6. Berjalanlah selagi ada kesempatan. Pedometer dapat membantu dan biarkan itu memotivasi Anda untuk melangkahkan kaki untuk berjalan. Lupakan berapa menit aktivitas yang Anda butuhkan; lakukan saja yang Anda bisa untuk memasukkan lebih banyak langkah ke hari Anda. Bagaimanapun cara Anda mendapatkannya, aktivitas fisik dapat membantu meredakan stres, membakar kalori, dan meningkatkan kepercayaan diri Anda.
7. Berdirilah dengan tegak. Tubuh Anda akan terlihat lebih tinggi dan 5 kg lebih ringan jika Anda berdiri tegak dan mengencangkan otot perut Anda. Setiap kali Anda berjalan, pikirkan “tinggi tubuh dan ketatkan perut” untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
8. Kelenturan tubuh Anda dibutuhkan. Cobalah ikuti gerakan yoga untuk melatihnya. Pose-pose yang memungkinkan akan membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas serta meningkatkan keseimbangan. Ini adalah area penting untuk orang tua khususnya, dan baik pria maupun wanita bisa mendapatkan manfaat.
9. Tingkatkan konsumsi protein dalam pola makan Anda. Nutrisi ini merupakan bagian penting dari pola makan Anda, dan dapat mencapai 10%-35% dari total kalori Anda. Protein bertahan lama di perut Anda; perlu dikombinasikan dengan makanan berserat tinggi dan Anda akan merasa lebih sedikit kalori. Anda dapat menikmati kacang-kacangan, susu rendah lemak, daging tanpa lemak, unggas, atau ikan.
10. Sebagai pamungkas hal terkait pola hidup sehat adalah memiliki sikap positif. Lakukan yang terbaik dalam menjalani kehidupan. Anda harus percaya diri bahwa Anda mampu, dengan seluruh sistem pendukung yang baik yang Anda miliki, dan berpikir positif untuk mencapai keberhasilan.

Hal di atas semua tentang dan untuk Anda. Langkah dan perilaku gaya hidup sehat Anda mungkin berbeda dari daftar gaya hidup sehat

saya. Tak ada batasannya, dapat Anda ciptakan sendiri sesuai dengan pilihan selera Anda. Hal yang paling penting untuk diingat adalah bahwa Anda dapat membuat perbedaan dan perlu membuat langkah pembeda dalam menggapai kesehatan dan kesejahteraan Anda. Kendalikan hidup Anda, dan perhatikan perubahan perilaku kecil yang dapat membuat gaya hidup Anda lebih sehat.

Mulailah dari sekarang, mulailah dari diri Anda sendiri. Kita sendirilah yang paling bertanggungjawab atas keberadaan tubuh kita yang telah diberikan oleh Tuhan untuk kita pelihara sehingga dapat senantiasa memberikan makna positif bagi orang lain yang berinteraksi dengan kita.

Terus jaga kesehatan ya. 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

